

УДК 159.9  
ББК 88.52  
К62

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:  
Svetlana Kutsin, somen, Marinika / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Nadezhda Mol Kentin, geraria / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Кольчугина, Анна.**

К62 Карта желаний. Подари себе новую жизнь / Анна Кольчугина. — Москва : Эксмо, 2019. — 192 с. : ил. — (Светлая магия).

ISBN 978-5-04-095100-0

У вас есть заветные желания? Возможно, вы хотите что-то изменить в своей жизни, раскрыть свои таланты, осуществить мечты? Поверьте, мы живем в щедром и прекрасном мире, полном возможностей! Надо лишь правильно сформулировать желания, Вселенная услышит вас и обязательно откликнется!

Эта книга содержит четкий пошаговый план, следуя которому каждый может разобраться в своих желаниях, сформулировать их и составить собственную Карту. В книге есть примеры формулировок желаний, подробные инструкции по изготовлению Карты, примеры иллюстраций, которые помогут визуализировать желания.

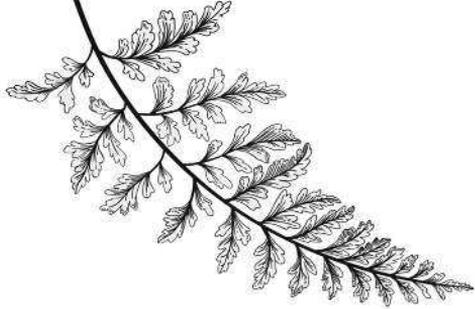
Попробуйте сделать свою Карту! Подарите себе новую жизнь!

УДК 159.9  
ББК 88.52

© Кольчугина А.А., текст, 2018  
© Большакова А.И., иллюстрации, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-095100-0

*Посвящается моим родителям,  
Казанцевым Александру Анатольевичу  
и Татьяне Васильевне, и сестре Алёне.  
Спасибо, что вложили в меня так много,  
и теперь мне есть что отдать миру.*



## Содержание

Вступление.....	8
Что такое Карта желаний.....	10
Зачем это нужно? .....	13
Моя история .....	19
Чем вам поможет профессионал.....	25
Притча о серой курочке, или Правильный настрой.....	28
Какие у вас отношения со своими желаниями? .....	33
Предрассудки и заблуждения .....	37
Что делать, если вы ничего не хотите?.....	45
Ваше отношение к Карте желаний.....	48
Границы возможностей Карты .....	53
Разные способы оформления желаний .....	56
Чем работа с желаниями отличается от методик постановки целей.....	61
Выбираем время .....	65
План создания Карты желаний .....	70
<i>Шаг 1.</i> Изучаем теорию.....	71
<i>Шаг 2.</i> Делаем практики на осознание своих желаний.....	91

<i>Шаг 3.</i> Распределяем желания по секторам .....	100
<i>Шаг 4.</i> Подбираем формулировки .....	104
<i>Шаг 5.</i> Проверяем свои желания и корректируем их.....	119
<i>Шаг 6.</i> Готовим основу для Карты.....	129
<i>Шаг 7.</i> Подбираем картинки.....	145
<i>Шаг 8.</i> Оформляем Карту желаний .....	152
<i>Шаг 9.</i> Активация.....	156
<i>Шаг 10.</i> Поддерживаем работу Карты желаний .....	163
Почему желания исполняются слишком медленно или не исполняются вовсе?.....	171
Почему не исполняется одно конкретное желание? .....	179
А если наоборот, Карта устаревает слишком быстро? .....	182
Специфика создания второй и последующих Карт желаний	184
Рекомендуемые фильмы и сериалы.....	186



## Вступление

Приветствую вас, уважаемые читатели! Меня зовут Анна Кольчугина, я психолог, гештальт-консультант, и уже четвертый год я профессионально помогаю своим клиентам создавать Карты желаний. Эта история началась в 2013-м году, когда мы с моей подругой, специалистом по фэншуй Ириной Ермохиной, задумали совместный проект про загадывание желаний, который объединил бы в себе фэншуй и психологию. За основу мы взяли уже ставший популярным в то время формат Карты желаний.

Думаю, многие из вас слышали, что методы визуализации желаний прекрасно работают, но немногие понимают, что для этого в своих желаниях нужно суметь разобраться. Нам захотелось подойти к этой теме с позиции осознанности и зрелости, и мы разработали методику создания Карт желаний с опорой на психологические практики.

Сначала мы проверили этот метод на себе, затем — уже в 2015 году — провели несколько тестовых групп. Дальше я развивала нашу концепцию сама, периодически консультируясь с Ириной в вопросах фэншуй.

Постепенно результаты становились лучше, все больше людей приходили на мои группы и онлайн-курсы или заказывали сопровождение в создании своих Карт. И вот наступил волшебный момент, когда меня попросили поделиться нашими открытиями с вами.

Рискну предположить, что вы уже пробовали сами загадывать желания. И, скорее всего, кое-какие из них даже сбылись, но наверняка не все. А случалось ли с вами такое, что желание вроде сбылось, но получили вы не то, что имели в виду? Или что желание исполнилось, а вас это вовсе не радует? За годы работы у нас с Ириной накопился ряд профессиональных секретов, которые помогают нашим клиентам загадывать именно то, что они хотят, и получать желаемое. В этой книге я поделюсь с вами некоторыми из них. А еще дам четкий план, благодаря которому вы сможете создать свою Карту.

*Доброе пожаловать в волшебный мир  
исполнения желаний!*



## *Что такое Карта желаний*

Карта желаний — это квадратный лист ватмана, на котором зафиксированы ваши желания на некий период времени, обычно на год. Карта делится на девять тематических секторов:

- «Путешествия и поддержка»;
- «Творчество и дети»;
- «Обучение, развитие, знания»;
- «Признание и достижения»;
- «Профессиональная деятельность»;
- «Любовь и отношения»;
- «Семья и здоровье»;
- «Богатство, благосостояние»;
- Центральный сектор, о назначении которого мы поговорим позже.

Сектора располагаются по правилам фэншуй, их нужно закрашивать определенными цветами, соответствующими природному элементу сектора, и заполнять в определенном порядке, согласно идеальному направлению течения энергий. Также есть свои

нюансы в том, как правильно формулировать желания и подбирать картинки-иллюстрации. Обычно Карту желаний делают на год, а затем уничтожают, чтобы освободить место для новой. По сути, Карта желаний — это повод задуматься о том, чего вы хотите от жизни, и оформить свои желания наглядно, посплав тем самым запрос Вселенной. Посмотреть, как выглядит готовая Карта, можно на вкладке с цветными иллюстрациями.

Карты желаний придумали относительно недавно, в них соединились тысячелетние принципы китайской астрологии и фэншуй и приемы современной позитивной психологии. Поскольку Карта желаний — это не древний метод, а скорее молодой экспериментальный подход, четких и однозначных правил, как ее делать, нет.

Есть лишь строгие правила фэншуй, которые определяют структуру Карты. А остальные тонкости — клеить ли на Карту только картинки или писать желания словами, как выбрать день создания Карты, как ее активировать и так далее — вопрос индивидуального подхода разных специалистов. Каждый вырабатывает собственную стратегию, и у нас с Ириной тоже сформировалась своя, в основе которой лежит наш личный опыт, а также опыт десятков наших клиентов. В чем-то мы сходимся с другими мастерами, а в чем-то нет. В этой книге я поделюсь с вами и секретами успеха, и историями сделанных ошибок — ведь они тоже помогли нам понять, как нужно загадывать желания.

Специфика моего подхода к созданию Карт — акцент на точные, тщательно выверенные формулировки и предварительную психологическую работу. Осознать желания, проверить их на истинность, устранить внутренние препятствия к их исполнению и поддерживать работу Карты после ее создания очень важно. Я не раз убедилась: чтобы Карта сработала как надо, требуется помощь опытного специалиста.

*А лучше двух: мастера фэншуй,  
который проследит, чтобы ваша Карта  
была сделана с соблюдением всех правил,  
и психолога, который поможет вам  
осознать и сформулировать свои желания.*

## *Зачем это нужно?*



Большинство людей верят в существование неких Сил, больших, чем мы сами. Приверженцы монотеистических религий называют эту силу Богом, буддисты — Умом или Пространством, те, кому ближе научный подход — Вселенной, которой управляют законы физики. Сделать свою Карту желаний — значит сообщить этим внешним Силам, чего вы хотите от жизни.

Почему загаданные желания сбываются, доподлинно не известно, на этот счет существуют десятки теорий. Мне лично ближе подход буддистов и современной науки, которые сходятся во мнении, что пространство — это огромное информационное поле, на которое мы можем воздействовать своими мыслями, словами и поступками. Отправляя запрос в это поле, мы приглашаем в свою жизнь определенные возможности и события, и, если предпосылки для них есть, Карта желаний может стать мостиком, который нас соединит с нашими мечтами. Важно знать, что новых возможностей Карта не создает, она лишь помогает раскрыть жизненный потенциал, которым вы обладаете в данный момент.

Есть и другая сторона процесса — психологическая. Сам факт того, что вы осознаете свои желания, формулируете их, красиво оформляете и предъявляете миру, запускает перемены, внутренние и внешние. Проработав внутренние блоки, вы разрешаете себе получить нечто большее, чем у вас уже есть, и открыться тем возможностям, которыми насыщено пространство вокруг.

За несколько лет работы с Картами желаний мои клиенты получили десятки дорогих подарков, потому что научились принимать их. Многие поменяли работу, занялись любимым делом, превратили свое хобби в профессию или выстроили карьеру на фрилансе. Одни улучшили свои текущие отношения, а другие, наоборот, вышли из тягостного партнерства и нашли новую любовь. Кто-то выбрал себя и выстроил хорошие отношения с собой. Были и разводы, и свадьбы, даже бегство невесты из-под венца. У кого-то появились на свет долгожданные дети, другие смогли найти общий язык с детьми уже рожденными. И все, кто под влиянием Карты желаний решился на серьезные перемены, не жалели об этом после. По крайней мере, мне о таких случаях не известно.

Желания стоит загадывать хотя бы ради того, чтобы раздвинуть рамки собственных внутренних ограничений и позволить себе больше. Чтобы сделать свою жизнь богаче — материально, эмоционально и духовно. А из благополучия и избытка ресурсов сама собой рождается потребность делиться

и улучшать жизнь вокруг себя. Поэтому осознанная работа с желаниями — это эффективный метод изменения к лучшему своего жизненного пространства. Когда хорошо вам, будет хорошо и окружающим.

А еще создание Карты желаний, особенно в тандеме с опытным психологом, очень способствует взрослению. Вы познакомитесь с самими собой, признаетесь себе в страхах, осознаете свои истинные потребности и ценности, отсеете наносное. А однажды встретившись с собой, вы уже едва ли сможете закрыть глаза на то, что узнали. И тогда, возможно, наберетесь смелости и начнете отказываться от того, что в вашей жизни устарело и тянет назад, станете прорабатывать свои проблемы.

*Сделать свою Карту желаний —  
значит сообщить внешнему Силану, чего вы  
хотите от жизни.*

Некоторые мои клиенты после создания Карты просили о серии личных консультаций, чтобы устранить внутренние препятствия к исполнению желаний и сделать возможным выход на новый уровень жизни. Безусловно, было и иначе. Столкнувшись с тем, что для воплощения задуманного придется много работать (и не всегда это будет приятно) — кто-то разочаровался в своей Карте

и перестал поддерживать ее. И конечно, не все возвращаются, чтобы сделать вторую и последующие Карты.

В связи с этим мне вспомнилась история одной моей клиентки, которой пришлось сильно измениться, чтобы ее мечты сбылись. Первая ее Карта желаний постоянно ставила девушку в такие ситуации, где ей потребовалось научиться защищать свои интересы, отстаивать границы, противостоять манипуляциям. Она ушла с работы, где ее не ценили, завершила бесперспективные отношения. В конце года она сказала: «Со мной не случилось ничего хорошего, моя Карта желаний не работает». И, разочарованная, стала жить дальше. Однако тут-то ее желания и начали постепенно исполняться! И пусть она уже сожгла к тому моменту свою Карту, процесс был запущен. Вот тогда-то, поняв, как это работает, она пришла за второй Картой. Ровно через два года после создания первой. А уже на второй Карте начали в полной мере созреть плоды запущенной трансформации. Появилась и новая работа, и отношения — и на этот раз такие, в которых она могла себя хорошо чувствовать и полностью проявить свои таланты и лучшие качества.

Важно понимать, что Карта желаний — не волшебная палочка, взмахом которой можно изменить свою жизнь. Она лишь открывает вам новые возможности, но пройти путем внутренних изменений, необходимых для того, чтобы эти возможности разглядеть. Впустить их в свою жизнь и использовать

вам придется самостоятельно. И возможно это займет больше времени и потребует больших усилий, чем вы рассчитывали. Каждый сам решает, стоит ли ему делать Карту желаний. Мое мнение — однозначно стоит, хотя бы для того, чтобы увидеть, насколько богатой может быть ваша жизнь, в полной мере раскрыть свой потенциал и позволить себе быть счастливым.

*Для каждого из нас Вселенная  
предусмотрела больше возможностей,  
чем мы видим, готовы себе позволить  
и используем. Наша задача — открыть  
эту дверь со своей стороны.*

