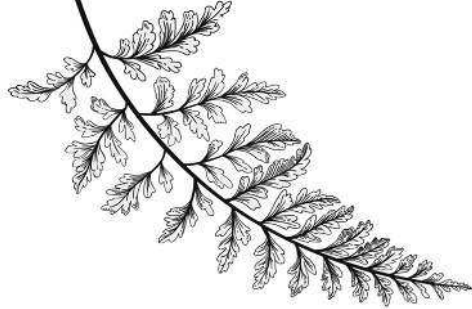




*С глубокой благодарностью, посвящаю эту книгу  
моему духовному учителю, без которого ее появление  
не было бы возможным.*

*И всем учителям, направляющим меня на пути.  
Спасибо за ваше терпение, веру в мои возможности,  
уроки человечности и ценные вклады в меня!*



# Содержание

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Вступление.....                               | 8   |
| Глава 1. Желания и потребности.....           | 14  |
| Глава 2. Благая сила или корень зла? .....    | 25  |
| Глава 3. Как это работает? .....              | 39  |
| Глава 4. Искусство загадывать желания .....   | 55  |
| Глава 5. Подбираем слова. Важные решения..... | 73  |
| Формулировки — это сложно, но важно .....     | 73  |
| Открытые и закрытые формулировки .....        | 78  |
| Конкретные и неконкретные формулировки .....  | 89  |
| Долгосрочные желания .....                    | 95  |
| Глава 6. Правила формулирования.....          | 100 |
| Глава 7. Тренировка на примере .....          | 123 |
| Глава 8. Способы оформления желаний .....     | 136 |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Глава 9. Подбираем картинки.....                    | 151 |
| Глава 10. Правильная внутренняя позиция .....       | 165 |
| Взрослый снаружи, ребенок внутри .....              | 166 |
| Быть ценным подарком миру.....                      | 176 |
| Исполнится — хорошо! Не исполнится — тоже!.....     | 180 |
| Глава 11. Поддерживающая работа.....                | 186 |
| Глава 12. Почему не исполняются желания:            |     |
| внешние причины.....                                | 207 |
| Факторы небесной удачи.....                         | 209 |
| Факторы земной удачи.....                           | 213 |
| Глава 13. Почему не исполняются желания: внутренние |     |
| причины .....                                       | 228 |
| Заключение .....                                    | 250 |



## Вступление

Приветствую вас, уважаемый читатель! Меня зовут Анна Кольчугина. Я психолог-консультант, рекомендованный специалист Санкт-Петербургского Института Гештальта. Провожу консультации и тематические курсы очно и онлайн. Как и у многих других психологов, у меня есть одна область, в которой я разбираюсь особенно хорошо. В моем случае это работа с желаниями.

Я занимаюсь этой темой с 2015 года, опираясь на психологию, практики осознанности и отчасти — на методы древнекитайской системы фэн-шуй. Делаю это с целью научить людей загадывать желания осознанно. Так, чтобы они не только исполнялись, но и улучшали жизнь своих авторов. Что бывает не всегда. Иногда, получив желаемое, мы понимаем, что наша жизнь стала хуже, а не лучше. Чтобы с вами такого не случилось, важно подойти к загадыванию желаний серьезно, вооружившись необходимыми знаниями и навыками.

Работаю я в основном через создание Карт желаний. Это один из способов оформить свою заявку на улучшение жизни, но не единственный. Делаем мы такие Карты не просто в виде творческого проекта, а всерьез, с глубоким погружением в психологию, в знакомство с собой. За четыре года мои клиенты создали более 200 Карт желаний. И в среднем 80% загаданного у них исполняется!

А еще в начале 2019 года вышла в свет моя первая книга — «Карта желаний. Подари себе новую жизнь». Сколько Карт было по ней сделано, остается только догадываться, но благодарности от читателей я получаю каждую неделю!

С каждым своим клиентом я работаю глубоко, лично вкладываюсь в человека и его результат. Вот почему количество сделанных с моей помощью Карт не измеряется тысячами — это «штучная» работа, ее невозможно поставить на поток. При этом почти половина людей возвращаются делать вторые, а потом и третьи Карты, и постепенно кардинально меняют свою жизнь к лучшему. Находят работу своей мечты или начинают собственное дело, выходят на желаемый уровень доходов, путешествуют, получают дорогие подарки. Создают пары и семьи, в которых появляются долгожданные, любимые дети.

Я и сама изменила с помощью Карты желаний свою жизнь. Сменила профессию и ушла из офиса. Занимаюсь любимым делом, работаю на себя, свободно

распоряжаюсь своим временем и местом пребывания. Получаю достойные деньги, много путешествую. За десять месяцев 2019 года я уже побывала в восьми странах и еще одну планирую посетить.

Постепенно, через работу трех Карт подряд, изменилась к лучшему моя личная жизнь. Уже полтора года я живу в счастливом партнерстве. Благодаря этим отношениям у меня также появился второй дом — в маленьком уютном немецком городке, где я провожу почти половину своего времени.

Я научилась принимать подарки, и получаю их очень много, в самых разных видах и формах. Например, практически все мои путешествия приходят как подарки или благодарность за мою профессиональную деятельность. И конечно, с каждой сделанной Картой улучшаются мои здоровье, самочувствие и отношения с самой собой.

Воодушевившись успехом первой книги, а также собственными результатами и результатами своих клиентов, я решила написать более широкое руководство по работе с желаниями. Карта желаний — лишь один из способов оформить свою заявку во Вселенную. Мне хотелось бы осветить и остальные варианты. Кроме того, на создании заявки на исполнение желаний работа не заканчивается.

Да, важно осознать свои потребности, правильно их сформулировать и оформить. Но не меньшее значение

имеет понимание, что именно помогает и что мешает исполнению желаний. Важно войти в правильное состояние ума, создать благотворную почву для реализации новых возможностей. Хорошо также вооружиться знаниями, по каким причинам желания могут не исполняться и как с этим работать.

Соединив эти темы, собрав знания и опыт, накопленные за последние четыре года, я создала максимально полное руководство по загадыванию желаний.

В первой главе мы с вами научимся отличать желания от потребностей, поговорим о том, какие потребности бывают, и потренируемся определять свои собственные. Это важный навык для того, чтобы научиться понимать свои истинные желания.

Во второй главе поговорим об отношении к желаниям в разных культурах и религиях, развеем ряд предрассудков и научимся видеть в желаниях созидательную силу, помогающую на пути к счастью.

Третья глава отвечает на вопрос, зачем загадывать желания и как происходит их исполнение. Вы узнаете, почему осознанная работа с желаниями — одна из лучших инвестиций, какие вы можете сделать в жизни.

Главы с четвертой по десятую посвящены пяти этапам работы с заявкой на исполнение желаний — от создания до поддержки ее реализации. Первый шаг

на этом пути — решить, что именно вы будете загадывать. Как это сделать — мы обсудим в четвертой главе. Из нее же вы узнаете несколько секретов составления чернового списка желаний.

Затем нам предстоит научиться правильно подбирать для своих желаний формулировки. Выражать их словами так, чтобы получалось точно, ясно и красиво. Этому мастерству будут посвящены сразу три главы — с пятой по седьмую.

В пятой главе мы обсудим, какие стратегические решения нужно принять, прежде чем начинать подбирать формулировки. Шестая глава посвящена разбору ключевых правил формулирования желаний, а в седьмой главе мы вместе потренируемся их применять.

В восьмой и девятой главах мы будем заниматься оформлением желаний в виде готовой заявки. Восьмая глава поможет подобрать для нее подходящий формат. Ведь Карта желаний — лишь один из возможных вариантов, но есть и другие. Я составила инструкцию, которая поможет вам сделать свой выбор. А девятая глава научит вас подбирать картинки для выражения своих желаний.

В десятой главе мы обсудим, как правильно активировать готовую заявку и какой внутренний настрой необходимо поддерживать во время активации и после нее. На этом заканчивается блок материалов,

посвященный созданию заявки на исполнение желаний.

Дальше мы будем обсуждать, как работать с желаниями после активации заявки. Глава номер одиннадцать посвящена поддерживающим мерам, которые помогут вашей заявке лучше работать, а желаниям — поскорее исполниться.

В последних двух главах мы поговорим о том, почему желания могут не исполняться и как с этим работать. Глава номер двенадцать посвящена внешним препятствиям для исполнения желаний, а тринадцатая — препятствиям внутренним, психологическим.

Поскольку некоторые темы уже раскрывались в книге про Карту желаний, я снабдила главы ссылками на дополняющие их разделы из первой книги. Таким образом, надеюсь, мои читатели получат максимально полную и ясную картину и будут знать все секреты работы с желаниями.

Итак, наше увлекательное путешествие в мир исполнения желаний начинается. В добрый путь!



## Глава 1

### Желания и потребности

Прежде чем погрузиться в работу, поговорим о том, что такое желания и какое место они занимают в жизни человека. Ведь, если мы не уверены в полезности желаний, в том, что к ним стоит прислушиваться, как мы сможем использовать их себе на благо?

В первую очередь разграничим понятия «желание» и «потребность». Под потребностью в психологии понимается ощущение необходимости чего-то важного для выживания или качественного функционирования человека. Желанием же называют стремление определенным образом удовлетворить некую потребность. Что-то получить, чего-то достичь, пережить определенные события в жизни. Можно также сказать, что желание — это потребность, наполненная энергией, намерением реализоваться.

Между желаниями и потребностями есть интересная взаимосвязь. Одна и та же потребность может породить самые разные желания. В зависимости от культурного контекста, в котором живет человек, от принятых в его окружении стандартов и его собственных установок. Например, в глубоко религиозном обществе со строгой моралью потребность в сексе оформится в желание вступить в брак. Поскольку в такой среде это единственный легитимный способ получить доступ к интимной близости. А в обществе более демократичном потребность в сексе может оформиться в желание установить на телефон приложение для знакомств. Или сходить на дискотеку, в бар, в ночной клуб.

И наоборот: за одним и тем же желанием могут стоять разные потребности. Так, за желанием сходить на дискотеку могут стоять потребность в сексе, потребность в дружеском общении, потребность ощутить радость через танец, поднять свой уровень энергии. И даже просто выйти из дома, сменить обстановку.

Путаница между желаниями и потребностями — частая причина ошибок при создании Карт, коллажей, списков желаний. Когда девушка записывает свое желание выйти замуж, задумывается ли она о том, какие потребности стоят за ее желанием? Здесь возможна масса вариантов. Получить финансовую безопасность. Ощущать себя любимой. Почувствовать, что она ничем не хуже своих замужних подруг. Получить одобрение родственников. Иногда — все сразу. Догадается

ли Вселенная сама, что вы не просто хотели замуж, а планировали через замужество реализовать целый букет своих потребностей? Совсем не факт.

Отсюда многочисленные истории разочарований, когда загаданное желание вроде исполняется, но приводит не к тем результатам, что вы ожидали. Почему-то человек верит, что окружающий мир сам поймет, какой набор потребностей стоял за его желанием. Нам кажется, что все думают так же, как мы, и это вещи очевидные. В действительности, конечно же, не так. Да и нет у большинства людей привычки углубляться в размышления — а ради чего я хочу на дискотеку или замуж? Но если вы хотите поставить свои желания на службу вашему благополучию — стоит эту привычку завести.

Поэтому сейчас я предлагаю вам проделать первое практическое упражнение в этой книге.

### **Практика № 1: Учимся определять свои потребности**

Наверняка у вас есть какие-то важные нереализованные пока желания. Выберите одно из них. Например, получить повышение на работе. Или пройти обучение. Вступить в брак. Родить ребенка. Переехать в другую страну. Возьмите одно такое желание и попробуйте выписать на листочек: что вам должна дать его реализация. Вы хотите этого, чтобы получить что?

Чтобы ощущать себя как? Чтобы испытывать какие чувства? Пишите, пока не закончатся варианты. То, что получится, — список ваших потребностей, стоящих за данным желанием. Хорошо бы тренироваться в определении своих потребностей регулярно. Про каждое свое желание задавать себе вопрос: а зачем это мне?

Зачастую поначалу сложно определять свои потребности, потому что нет такого опыта, не сформирован в голове список — а какие они вообще бывают?

Здесь вам может помочь широко известная модель «Пирамиды потребностей» Абрахама Маслоу. Согласно ей, все потребности человека можно разбить на несколько групп:

1. Физиологические потребности: в воздухе, пище, воде, сне, сексе.
2. Потребность в безопасности.
3. Потребность в принадлежности и любви, близости.
4. Потребность в уважении, успехе, признании.
5. Познавательные потребности: знать, уметь, исследовать мир, изучать и осваивать новое.
6. Эстетические потребности: гармония, порядок, красота.
7. Потребность в самоактуализации: реализация своих способностей, развитие личности.

Если вам при выполнении задания было сложно понять свои потребности, попробуйте для начала определить — к какой из семи групп они относятся. А может быть, за одним желанием стоят потребности из нескольких групп одновременно. Как в примере с замужеством: финансовая безопасность скорее относится ко второй группе, потребность чувствовать себя не хуже подруг — к четвертой. Секс — из первой группы, близость — из третьей. И вот так мы одним желанием можем попытаться решить сразу ворох проблем, закрыть целый «букет» своих дефицитов. Но вернемся к модели Маслоу. Согласно ей, перечисленные группы потребностей у человека активируются одна за другой, по мере удовлетворения — от низших уровней к высшим. То есть когда более-менее удовлетворены базовые нужды (вы сыты, одеты, вам есть где жить и вашей жизни ничто не угрожает) — появляется интерес к выстраиванию отношений, любовных и дружеских, созданию семьи. Дальше — если все с этим уровнем хорошо — актуализируются потребности в познании мира и признании. И так далее. Именно поэтому данную модель еще называют пирамидой Маслоу.

Конечно же, это не означает, что с активацией более высокого уровня потребности низших уровней отпадают. Нет, мы по-прежнему хотим есть, пить, спать. Просто, чем легче нам дается удовлетворение базовых нужд, тем больше сил и времени остается на подъем по «ступенькам» пирамиды.

Как работает принцип пирамиды Маслоу, хорошо видно на примере стран, находящихся на разных стадиях развития. Там, где идет война, люди не думают ни о чем, кроме безопасности, еды, крова. Как только жизнь начинает чуть улучшаться — больше внимания уделяется семьям, друзьям, появляется потребность в образовании. В экономически развитых и благополучных странах на первый план уже выходит самореализация человека.

У клиентов, которые делают со мной Карты желаний несколько лет подряд, я также наблюдаю продвижение вверх по пирамиде Маслоу. Если в первых Картах преобладают потребности материальные, а также желание построить отношения, достигнуть успеха, то к третьему заходу на первый план выходят самореализация, эмоциональное благополучие, хорошие отношения с собой и миром. Можно сказать, что осознанная работа с желаниями становится катализатором в процессе продвижения человека по иерархии потребностей.



*«Посмотрела на свою Карту: много, очень много сбылось или вот-вот сбудется!*

*Про отдых думала — невозможно, а он есть! Сплю, отдыхаю, наконец-то стала позволять себе это. С призванием даже не думала, что так обернется. Прошла тренинг про Призвание.*

*Начала писать посты, потом перешла на рецензии спектаклей, даже сама провела онлайн-марафон, и еще есть задумки! Стала спокойнее принимать подарки, помощь, благодарность, стала гулять с детьми с удовольствием.*