

www.detkityumen.ru

Карта желаний: как сделать так, чтобы ваши мечты исполнились

Хотите, чтобы все желания непременно осуществились? Тогда **визуализируйте свои сокровенные мечты** на карте желаний, и они обязательно станут реальностью, а мы расскажем, как это сделать.

Название "карта желаний" говорит само за себя. Это ваши **заветные мечты**, собранные в одном месте. Но собирать их надо правильно, **по законам фэншуй**. Именно поэтому на карте все должно быть на своем месте, чтобы вы не запутались и нашли путь к своей мечте.

Почему карта желаний действительно работает?

В нашей голове ежедневно появляется миллион идей и желаний, но, как правило, в хаотичном порядке. Например, утром нам хочется хорошенько выспаться, в обед — оказаться на Лазурном Берегу, а вечером — чтобы лишние килограммы пропали сами по себе, без дополнительных страданий в спортзале. Помимо мелких желаний есть и глобальные мечты: сделать ремонт, отправиться в кругосветное путешествие, выйти замуж и так далее. И каждый раз мы переключаемся с одной мечты на другую — в зависимости от наших возможностей, энергии, наличия времени и физических сил.

Так вот, чтобы упорядочить хаос мыслей и направить потоки энергии во Вселенную, необходимо четко сформулировать и визуализировать желания. Вы наверняка много раз слышали, что наше подсознание влияет на нашу жизнь. Переместив наши желания из подсознания в реальность — в данном случае на карту желаний, мы сможем направить нашу энергию на их воплощение.

Отвечает Ирина Прачева, @_pracheva, женский коуч, бизнес-наставник, автор гайда "Карта желаний".

Если мы просто мечтаем о чем-то, наше подсознание думает, что это желание нереализуемое: слишком сильные ограничения и страхи. Но как только мы представляем и визуализируем картинку, то подсознание начинает в нее верить. Исчезают ограничивающие убеждения и начинает работать закон притяжения: каждая наша мысль и визуализация — это энергия, мы вибрируем на определенной частоте и притягиваем события. Если мы начинаем визуализировать желания, мы даем сигнал нашему подсознанию, что пора приблизить эту картинку.

Для нашего подсознания нет разницы между прошлым, настоящим и будущим: мы легко можем обмануть наше подсознание, если начнем "проигрывать" какую-то историю. Например, с помощью практики благодарности. Для этого мы начинаем благодарить за то, что уже было в нашей жизни, потом переходим на счастливые события настоящего, затем — будущего. И с помощью закона притяжения и этой практики мы приближаем счастливые события будущего. Эзотерика, квантовая физика, психология — все это начинает одновременно работать на то, чтобы реализовать ваши желания.

Как правильно загадывать желания?

Все желания, которые вы размещаете на карте, должны идти от самого сердца и быть максимально осознанными, потому что это и есть ваша энергия. Если желание недостаточно продумано, оно не сбудется.

Загадывайте желания только для себя. Они должны звучать примерно так: "Я хочу новую квартиру", "Я хочу стать мамой двух дочек". Если вы хотите пожелать что-то другому человеку, то формулировка должна все равно идти от вас, например: "Я хочу быть мамой счастливых дочек" или "Я хочу быть дочерью здоровых родителей-долгожителей". Seriously следует подойти и к выбору картинок: не клейте бездумно фотографии яхт, дворцов и английских принцев — это слишком общие, пусть и красивые визуализации.

Важна четкость формулировок: неясный запрос Вселенная просто не сможет обработать. Seriously продумайте каждое желание, выпишите их на отдельный листок. Когда определитесь со списком, приступайте к поиску картинок. Каждое изображение должно наиболее точно визуализировать ваше желание. Если не успеваете сделать все за один день, лучше разбить создание карты на 12 дней.

Отвечает Анна Рокамболь-Лебедева, эксперт по отношениям HIGH TOUCH, сертифицированный коуч ICU.

Есть несколько систем обработки информации: визуальная, аудиальная, кинестетическая. Если вы визуал, то вам важно увидеть цель. Если кинестетик, то почувствовать ее, если аудиал — сформулировать и услышать ее у себя в голове. Поэтому когда вы делаете карту желаний, необходимо задействовать все эти три системы — тогда эффект будет сильнее. Когда все три системы объединены, мы полно и точно проживаем желания, понимаем, что нужно сделать, чтобы прийти к цели.

Когда мы составляем карту желаний и говорим о чем-то, чего у нас не было, мы настраиваем мозг на то, чтобы он начал видеть желаемое и это перестало быть для него незнакомым.

Как составить карту желаний?

Не спешите с выбором картинок, уделите достаточно времени их подбору. Ваша карта должна быть наполнена положительной энергией и вашим стремлением осуществить задуманное. По этой же причине не советуем покупать готовые карты для заполнения или составлять их онлайн. "Такая работа полезна для мозга и влияет на продолжительность жизни, а также помогает усилить визуализацию и понять, чего именно мы хотим. Лучше не только выбирать и приклеивать картинку на карту, но и описывать наше желание словами: для нас картинка может олицетворять одно, а вселенная может наделить ее другим смыслом. Из-за этой разницы вы даже можете не осознать, что ваше желание уже сбылось. Поэтому обязательно закрепляйте желание с помощью текста", — считает Ирина Прачева.

Карта желаний как правильно сделать и запустить на удачу

Карта делится на 9 тематических секторов, где центр — это вы, а вокруг — сферы вашей жизни.

Начните с себя: в центр можете поставить свою фотографию или желаемое воплощение себя — например, модель или актрису. Эта фигура будет олицетворять вас. Рядом вы можете разместить картинки, связанные со здоровьем, красотой и спортом, — то, как вы видите себя.

Над вами — сектор "Слава"

Сюда вы клеите все, что ассоциируется у вас с успехом, карьерным ростом и перспективами. Вы также можете загадать какие-то занятия, не связанные с вашим непосредственным видом деятельности. Может, вы всегда хотели попробовать себя в кино или выступить на публике? Не стесняйтесь! Наметьте цель и идите к ней.

Верхний правый сектор — "Любовь и отношения"

Если вы одиноки, наклейте в этот сектор фотографии счастливых пар и фотографии мужчины — такого, каким вы хотели бы видеть вашего партнера.

Не стоит использовать фото реального человека, который вам нравится. Не факт, что ваши чувства взаимны. Фото знаменитостей также не подойдут.

Если же вы, похоже, влюблены, но не решаетесь перейти границу, можете использовать фото похожего человека со спины.

Для людей в отношениях этот сектор заполняется кадрами счастливых моментов, проведенных вместе, желаемых совместных путешествий, а также картинками, которые символизируют гармонию, счастье и любовь.

Справа — сектор "Творчество и дети"

Если у вас еще нет детей, то можно заполнить этот сектор фотографиями младенцев. Если дети уже есть и больше вы не хотите, то клеить фото детей не надо. Лучше посвятить этот сектор творчеству: если вы мечтаете научиться рисовать, походить на кулинарные курсы, начать шить, связать себе свитер или освоить йогу — все это можно зафиксировать в секторе "Творчество и дети".

Правый нижний угол — "Поддержка и путешествия"

В этот сектор вы можете клеить фото людей, на которых вы равняетесь и которыми вдохновляетесь. Если мечтаете о новых друзьях или дорожите текущими, то добавьте фото веселых компаний. Сюда можно наклеить изображение группы, на концерте которой вы мечтаете побывать, а если вы хотите переехать в другой город или страну, поместите узнаваемый снимок и подпишите: "Страна, в которую я переехала на постоянное жительство".

Внизу — сектор "Карьера"

Сюда мы помещаем все, что поможет вам с реализацией рабочих планов, развитием бизнеса и ростом доходом. Если хотите начать собственное дело, подумайте над тематикой и разместите картинки, которые с ним ассоциируются.

Ждете повышения, хотите зарплату побольше или ищете новую работу? Смело заявляйте о своих желаниях и не скромничайте. Если в вашем представлении новая позиция принесет вам материальное благополучие, то сюда же клейте картинки нового дома, бриллиантов и автомобилей.

Левый нижний сектор — "Образование"

Самое время освоить Photoshop, выучить новый язык и вообще — получить как можно больше новых знаний. Вы знаете, что для этого нужно.

Если хотите пожелать успехов в учебе вашим детям, то желание должно звучать примерно так: "Я рада, что мой ребенок сдал этот экзамен".

Слева от вас — сектор "Дом и семья"

Этот сектор посвящен дому, уюту, комфорту и домашним животным. Сюда вы можете наклеить фото идеальной, в вашем представлении, семьи либо фото вашей семьи, но в новом доме и с новым домашним питомцем. Заполните это пространство картинками из журналов по интерьеру, а если хотите новую квартиру, найдите похожую на дом вашей мечты и подпишите: "Дом, в который я переехала".

Левый верхний угол — "Деньги"

Сразу скажем, каких картинок лучше избегать: чемоданов с деньгами, сундуков с золотом, алмазных пещер и так далее. Не стоит также размещать фото руки с деньгами — оно может иметь двоякий смысл: то ли вы получаете деньги, то ли отдаете.

Сюда вы можете поставить фото желанных дорогих вещей, а также картинки, символизирующие повышение зарплаты, премию или выигрыш в лотерею.

Совет! Когда загадаете все значимые желания, заполните пространство более мелкими, но не менее важными: например, восьмичасовой сон, ежедневные тренировки, правильное питание и так далее.

Как активировать карту желаний?

Когда карта готова, ее необходимо активировать. Для этого разместите на ней простое желание, которое вы можете осуществить самостоятельно в ближайшее время: съесть мороженое, сходить в кино или встретиться с подругой. Как только вы его исполните, ваша карта заработает.

Срок годности карты — 1–3 года. Как только все ваши желания осуществляются, составьте новую карту.

ВАЖНО!

— Ни один из секторов не может пустовать. Это необходимо для соблюдения гармонии. Если какой-то из секторов не заполнен, это может повлечь проблемы в других сферах.

— Сектора не должны пересекаться — строго соблюдайте их границы.

— Карту лучше разместить в укромном месте, где ее не будут видеть посторонние. У нее своя энергетика, которую не стоит нарушать.

— Будьте осторожны при формулировке желаний: например, к правильному питанию вас может привести проблема с желудком, а не сознательный выбор.

Фото: Getty Images

<https://www.glamour.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5155/