

ДАНИЭЛЛА ЛАПОРТ

# ЖИВИ С ЧУВСТВОМ

КАК ПОСТАВИТЬ ЦЕЛИ,  
К КОТОРЫМ ЛЕЖИТ ДУША



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# The Desire Map

A GUIDE TO CREATING  
GOALS WITH SOUL



DANIELLE  
LAPORTE

Design Marina Hrupec

Sounds True  
2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# ЖИВИ С ЧУВСТВОМ

КАК ПОСТАВИТЬ ЦЕЛИ,  
К КОТОРЫМ ЛЕЖИТ ДУША



ДАНИЭЛЛА  
ЛАПОРТ

Перевод с английского Анны Домини

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2015

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 17.023.34  
ББК 88.332.2  
Л24

Издано с разрешения Sounds True  
*На русском языке публикуется впервые*

**Лапорт, Даниэлла**  
Л24 Живи с чувством. Как поставить цели, к которым лежит душа / Даниэлла Лапорт ;  
пер. с англ. А. Домини. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 272 с.

ISBN 978–5-00057-649-6

Если вы добиваетесь желаемых результатов, но... не получаете удовольствия от того, чем занимаетесь, и не чувствуете себя счастливыми. Если вы осознали, что путь к результату важен ничуть не меньше, чем сам результат, и твердо решили, что хотите жить в гармонии с душой, то эта книга для вас. Даниэлла Лапорт предлагает вам освоить новый механизм достижения целей: сначала понять, как именно вы хотите себя чувствовать, а затем распланировать каждый свой день, месяц и год, основываясь на подлинных ценностях и стремлениях. Ее программа поможет вам проложить оптимальный маршрут к той жизни, о которой вы так долго мечтали в глубине души.

УДК 17.023.34  
ББК 88.332.2

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

*Правовую поддержку издательства обеспечивает  
юридическая фирма «Вегас-Лекс».*

**VEGAS LEX**

ISBN 978–5-00057-649-6

© Danielle LaPorte, 2013  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,  
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# СОДЕРЖАНИЕ

## КНИГА ПЕРВАЯ. ТЕОРИЯ

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Перспектива: общие сведения о программе. . . . .                                      | 15  |
| Прошу любить и жаловать: желание — самая созидательная<br>сила во Вселенной . . . . . | 27  |
| Восторг освобождения. . . . .                                                         | 28  |
| Посмотри в глаза своим желаниям . . . . .                                             | 32  |
| Притягательность чувств. . . . .                                                      | 39  |
| Чувства — это сила. . . . .                                                           | 40  |
| Поместить чувства в самое сердце происходящего. . . . .                               | 41  |
| Преимущество ясных желаний . . . . .                                                  | 55  |
| Уважайте свои желания . . . . .                                                       | 65  |
| Колоссальное влияние негативных эмоций . . . . .                                      | 69  |
| Знать, что чувствуешь . . . . .                                                       | 75  |
| Намерения и цели . . . . .                                                            | 83  |
| Цели в гармонии с душой?. . . . .                                                     | 84  |
| Как построить здоровые отношения со своими намерениями<br>и целями. . . . .           | 99  |
| Искренние усилия, доверие и вера . . . . .                                            | 121 |
| Упорство и гибкость: дихотомия целей от Души . . . . .                                | 122 |
| Соппротивление . . . . .                                                              | 129 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Делать меньше, получать больше. . . . . | 132 |
| Доверие . . . . .                       | 135 |
| Молитва и гармония . . . . .            | 137 |
| Аффирмации могут вас запутать . . . . . | 143 |
| Попытка заслужить. . . . .              | 147 |

## **КНИГА ВТОРАЯ. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| «Карта желаний»: краткий обзор . . . . .                                         | 161 |
| Сферы жизни . . . . .                                                            | 162 |
| Оптимизация . . . . .                                                            | 163 |
| Разминка для души . . . . .                                                      | 166 |
| Связь с жизнью . . . . .                                                         | 174 |
| Благодарность и все, что не работает . . . . .                                   | 178 |
| Благодарность все расставляет по местам . . . . .                                | 178 |
| Как узнать свои истинные желаемые чувства . . . . .                              | 191 |
| Начните с того, с чего, как вам кажется, легче начать . . . . .                  | 191 |
| Знайте, что вы уже знаете . . . . .                                              | 193 |
| Брависсимо! . . . . .                                                            | 207 |
| А теперь — отдых. . . . .                                                        | 208 |
| Эволюция названий желаемых чувств . . . . .                                      | 209 |
| Изменить стиль мышления. . . . .                                                 | 210 |
| Перенастройка компаса . . . . .                                                  | 211 |
| Заявление о самом сокровенном желании, раз и навсегда:<br>хочу радости . . . . . | 213 |

|                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Используйте свои истинные желаемые чувства как ориентир<br>для того, что вы хотите делать, иметь и чувствовать. . . . . | 215 |
| Соединяем желания и цели . . . . .                                                                                      | 216 |
| Бонус! У вас уже есть все, что вы хотите . . . . .                                                                      | 229 |
| Чего же вы хотите из того, что у вас уже есть?. . . . .                                                                 | 230 |
| Помощь окружающих и источники ресурсов . . . . .                                                                        | 232 |
| Какой частью себя вы готовы поделиться?. . . . .                                                                        | 234 |
| Там, где желание встречается с действием . . . . .                                                                      | 237 |
| Выберите на этот год только три или четыре самые<br>крупные цели . . . . .                                              | 238 |
| Что меня больше всего волнует и вдохновляет?. . . . .                                                                   | 239 |
| Если вы боитесь сделать выбор. . . . .                                                                                  | 240 |
| Как выбирать большие цели и обозначать намерения . . . . .                                                              | 240 |
| Список действий . . . . .                                                                                               | 243 |
| Желание как практика . . . . .                                                                                          | 247 |
| Ход работы . . . . .                                                                                                    | 248 |
| Когда все плохо. . . . .                                                                                                | 250 |
| Помогайте друг другу . . . . .                                                                                          | 251 |
| Хотите собрать группу для работы над «Картой желаний»? . . . .                                                          | 253 |
| Как собрать группу. . . . .                                                                                             | 259 |
| И еще... . . . .                                                                                                        | 261 |
| Благодарности . . . . .                                                                                                 | 264 |

*Для тебя*

терять способность удивляться,  
находить,  
от голода страдать,  
быть переполненным любовью,  
тосковать,  
приходить в себя  
чуть больше, чем вчера,  
и вот уж новый, истинный  
риф узнавания растёт  
всегда,  
и больше  
мира он  
сейчас

*в тебе  
и для тебя!*



Каково твое желание, такова и твоя воля.

Какова воля, таковы и действия.

Каковы твои действия, такова и твоя судьба.

*Упанишады*

# Книга первая

## Теория

# Перспектива: общие сведения о программе

Начиная понимать, кто ты, и не пытаясь при этом изменить свою сущность,  
ты подвергаешься трансформации.

*Джидду Кришнамурти*

## Все началось в канун Нового года у камина.

Примерно восемь лет назад я решила спокойно встретить Новый год дома, в кругу семьи. Ребенок спит (ура!). На столе любимые вредные снэки (чипсы со всевозможными соусами, угощайтесь). Легкая музыка. В камине горит огонь. Грядет Новый год, и сердце мое переполнено стремлениями и надеждами. Самое время дать волю воображению. Цели! Планы! Куча всяких планов!

Я вытащила большую грифельную доску, разделила ее на столбцы: дом, любовь, деньги, работа и т. д. — и вместе со своим мужем начала записывать свои цели. Мы придумывали идею, целовались, хрустели чипсами и обсуждали следующую цель. Купить новый кухонный стол. Выплатить кредиты. Отдать ребенка в бассейн. Похудеть на десяток фунтов. Вложить деньги в покупку крутого произведения искусства. Начать ездить на работу на велосипеде. Отметить годовщину свадьбы на Гавайях. Обустроить сад. Сократить расходы. Разобраться с издательствами. Купить новые ковбойские сапоги. Найти церковь. Пойти на йогу...

Муж: Давай съездим в Австралию, пока ребенок еще маленький и это проще сделать.

Я (*не хочу ехать в Австралию с ребенком, уйду от ответа*): Как ты думаешь, Дик Кларк собирается объявиться сегодня на опускании новогоднего шара, или этим будет заниматься Райан Сикрест?

(Пауза.)

И еще мне страшно надоел этот диван. Он слишком большой для этой комнаты. Давай другой купим!

Муж: А мне нравится этот диван.

Я: Хочу новый Macbook Pro! С большущей оперативкой.

Муж: Ты точно заслужила новая машинку, дорогая!

Я: Ну да, разве нет?

Мы не занимались визуализацией целей в полном смысле этого слова, но мы и не составляли простой список насущных дел. И все-таки на моей

доске чего-то не хватало. Вроде все было, но чувствовалась какая-то пустота, что ли. Здорово... но *не вдохновляет*. Я вытаскивала фломастер другого цвета и в каждый из столбцов начала заносить позитивные чувства.

*Свобода!*

*Богатство.*

*Сексуальность.*

*Земля. Природа. Экологичность.*

*Связь.*

*Творчество.*

*Храм.*

*Настоящая любовь.*

Я: Как бы ты хотел себя чувствовать на работе?

Муж: Решительным. Уверенным. Предприимчивым.

И все изменилось. Процесс перевернулся с ног на голову. И тогда мы начали с самого начала.

Вместо того чтобы обсуждать внешние цели, мы стали обсуждать, как хотели бы себя чувствовать в разных областях нашей жизни.

Это было гораздо более захватывающим мероприятием. И наш список начал видоизменяться.

*Устраивать прием гостей раз в месяц.*

*Купить кухонный миксер KitchenAid, чтобы делать пасту.*

*Придумать и сделать благодарственные открытки.*

*Записать диск с тантрической музыкой.*

*Отправиться в путешествие на каноэ.*

*Публиковаться самостоятельно.*

Список визуально стал выглядеть более красиво. Психологически он воспринимался не как очередной перечень дел, а скорее как приглашение.

Теперь перенесемся на несколько лет вперед. Снова канун Нового года. Горит камин. Райан Сикрест сменил Дика Кларка. Идея про «чувства и цели», как мы ее называли, стала негласной традицией, меняющей наш взгляд на будущее.

Мы записывали несколько позитивных эмоций, а затем спрашивали себя: **«Что мы можем сделать, чтобы так себя чувствовать?»**

**Этот простой вопрос заставлял нас иначе смотреть на свою жизнь, иначе формулировать цели и решать повседневные задачи.** Постепенно он привел нас к очень значимым переменам. Я отказалась от привычной системы постановки целей, вслед за этим отпала необходимость составлять списки дел и мучить себя всяким тайм-менеджментом, который, признаться, совершенно меня выматывал.

Но это было только начало. Начав фокусироваться на желаемых эмоциях, я начала чувствовать прилив энергии. Я поняла, что иду к чему-то важному.

В конце года, когда я снова достала и прочитала свою «карту желаний», я не расстроилась и не испытала привычной злости оттого, что мы не съездили в Париж или я не смогла похудеть на десять фунтов. Я увидела прожитый год в другом свете. Я поняла, что мои поездки в Нью-Йорк и занятия йогой давали мне именно те ощущения, к которым я стремилась. Прогресс был налицо. Гораздо чаще, чем раньше, я находилась в том эмоциональном состоянии, которого хотела всегда.

Такой способ планирования жизни оказался куда более гибким и щадящим и, что интересно, куда более мотивирующим. Я смогла четко увидеть, как нереализованные цели заменялись достойными альтернативами, причем нередко последние оказывались даже лучше планируемых. Кроме того, я увидела, где моя жизнь идет вразрез с моими истинными желаниями, в каких областях я не чувствую себя достаточно свободной или мне не хватает творческих возможностей.

Я решила опробовать новый подход до конца года. Я пересмотрела свои планы в день своего рождения в мае и еще раз в сентябре, так как осенняя атмосфера располагает к тому, чтобы устроиться поуютнее

и взяться за что-нибудь серьезное. Как писала Гретхен Рубин в своей книге «Проект Счастье»\*: «Сентябрь — это второй январь».

Я не ограничилась пересмотром списка желаний и пошла дальше — я начала выяснять происхождение и значение разных слов и из всех выбрала наиболее важные именно для меня.

Итак, у меня есть четыре чувства, на которых следует сосредоточиться: кажется, достаточно удобное и вдохновляющее число. И вдруг меня осенило: **я сделаю напоминалку**. В своем ежедневнике. О четырех чувствах. Каждый день они будут определять мой выбор.

Я начала рассказывать об идее Желаемых чувств, как я ее назвала, на семинарах. «Как только вы четко определите, как именно хотите себя чувствовать, процесс постановки целей и планирование кардинально изменятся!» — объясняла я. Люди подходили ко мне и спрашивали: «Как нам отыскать свои желаемые чувства?», «Боже, вы так здорово рассказали про цели и чувства. Я всегда об этом догадывался! А есть какой-то шаблон, чтобы их проработать?»

Моя теория получила название: Стратегия желаний. Я рассказала о ней в своей книге «Разожги огонь!»\*\*, и этот раздел стал самым обсуждаемым. Меня захлестнула волна отзывов. Люди вывешивали картинки с описанием своих желаемых чувств в блогах и на холодильниках. Их обсуждали в Facebook и Twitter. Появился даже тег «списки чувств».

Тем временем я начала прорабатывать идею еще глубже. Как медитативную практику. Как систему. Как исследование своих отношений с желаниями. Как молитву. Как проповедь о том, насколько важно делать осознанный выбор.

Мои идеи оформились в программу, которую я назвала «Карта желаний». За короткий срок программа стала очень популярной: многие хотели узнать о новом способе превращения замыслов в реальность.

Истории людей, воспользовавшихся «Картой желаний», ошеломили меня. Они увольнялись с работы, начинали заниматься чем-то

---

\* Рубин Г. Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь. М. : Эксмо, 2010. *Здесь и далее примечания даны редактором.*

\*\* Лапорт Д. Разожги огонь! Искренние советы для тех, кто ищет свой путь. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

совершенно иным, выходили на новый уровень отношений с близкими и открывали свое истинное «я». Но о каких бы изменениях они мне ни писали, всех их объединяло одно: истинные желания высвобождали в них силу — и дарили радость.

**По сути, вы переворачиваете привычную вам процедуру достижения целей.** Обычно мы составляем списки задач, перечень того, что нужно успеть до смерти, и стратегические планы — все, что мы хотим иметь, получить и испытать. Этими устремлениями движет присущее нам желание чувствовать себя определенным образом.

А что если сначала выяснить, какие чувства мы желаем испытывать внутри себя, и уже *потом* составлять списки задач, целей и желаний?

Как вы хотите себя чувствовать, когда видите свой рабочий график на неделю? Какие чувства вы хотели бы испытывать, когда одеваетесь по утрам? Когда заходите в двери своей студии или офиса? Когда поднимаете телефонную трубку? Когда обналичиваете чек, принимаете награду, заканчиваете свой шедевр, успешно убеждаете клиента купить ваш продукт или влюбляетесь?

**Как вы хотите себя чувствовать?**

Четкое знание того, как вы хотите себя чувствовать, — самая полезная для вас форма уверенности. Намеренное создание этих чувств — самое созидательное, что вы можете сделать со своей жизнью.

«Разожги огонь!» Беседа 3

## ИДЕИ. ИНТРОСПЕКЦИЯ\*. ЯСНОСТЬ. ДЕЙСТВИЕ

Эта книга — «два в одном». В ней есть теория — что лежит в основе наших желаний, чувств, страхов, какой потенциал заключен в наших намерениях и целях и методология — практическое руководство, как понять, что вы хотите чувствовать, делать, иметь и получать.

---

\* Интроспекция (лат. *introspecto*, смотрю внутрь) — метод психологического исследования, основанный на самонаблюдении в процессе восприятия, мышления.



Я предлагаю вам всеобъемлющее планирование вашей жизни, при котором внутренний мир встретится с внешним и дух будет двигать материю.

**Цель «Карты желаний»:**

- помочь вам вновь **зажечь свой внутренний свет**, пробудить ото сна свою истинную суть;
- раскрыть ваши самые **сокровенные желаемые чувства**;
- научить вас **делать правильный выбор, ориентируясь на свои чувства**, жить «здесь и сейчас» и чувствовать себя живыми;
- рассказать, как желаемые чувства могут принести вам **спокойствие и ясность в трудные периоды жизни**;
- убедить вас, что чувства — это **созидательное топливо для великих свершений**;
- **подчеркнуть позитивные стороны** вашей жизни, не обесценивая при этом те негативные аспекты, которые вы хотите в ней изменить;
- помочь вам осознать, что вы — нечто большее, чем ваши чувства, и что **чувства — это всего лишь дорожные знаки на пути к вашей душе**.

Делайте выбор чаще и осознанно! Именно для этого я и **создала «Карту желаний»**.

В жизни у вас всегда есть выбор. Чего бы он ни касался: выбора шкафов, того, с кем вы проводите свое время, какие подарки дарите, во что верите и на каких мыслях фокусируетесь. Хаос — это ваш выбор. Гнев — это ваш выбор. Обида — тоже выбор. Так же как и широта души, гибкость, сострадание, нежность, стойкость...

**Осознанный выбор — это «цельный выбор», сделанный умом, телом и душой**, когда принятые решения учитывают личную среду: сколько у вас есть времени, что вы чувствуете, когда отдаете свое время тому или иному занятию, что делает вас уязвимыми и причиняет вам боль, какие из ваших сильных сторон совпадают с потребностями окружающего мира. Делать осознанный выбор — это полностью отдавать себе отчет,

что принятое вами решение приближает или отдаляет вас от самих себя и от других людей.

**Как только вы начнете использовать «Карту желаний»:**

- когда обдумываете цели на год, планируете расписание на неделю, обсуждаете планы на отпуск или выстраиваете свою карьеру... *у вас всегда будет список желаемых чувств;*
- когда выбираете, кого приглашать в гости, куда идти, как реагировать, как и во что верить или что отдавать... *у вас всегда будет список желаемых чувств;*
- когда хотите что-то изменить, мечтаете воплотить в жизнь прекрасную идею, хотите что-то создать и даже когда испытываете боль... *у вас всегда есть список желаемых чувств;*
- когда пишете письмо, выбираете подарок, идете за покупками или о чем-то просите... *у вас всегда есть список желаемых чувств;*
- когда вечером засыпаете и утром просыпаетесь... *у вас всегда есть список желаемых чувств.*

Ваши мысли создают вашу реальность.

**Осознанный выбор должен стать для вас ежедневной практикой.** Я могу придумать кучу поэтических теорий и накачать вас мотивационными лозунгами, но они не будут иметь ни капли смысла, если вы не будете их применять в повседневной жизни. Например, я всегда нацелена на результат — и для меня наилучшим результатом будет ощущение связи со своим источником энергии, а это требует ежедневной осознанности и открытости: на кухне, в переписке, в разговоре, в магазине и т. д.

## ПЛАН НА ОДИН ДЕНЬ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВСЮ ЖИЗНЬ

Большинство инструментов планирования нацелены на достижение результата — то есть на реализацию задуманного. Это, несомненно, очень важно и ценно. Нацеленность на результат — это то, что двигает нас вперед. Однако многие системы постановки целей не принимают в расчет самую мощную движущую силу — наши сокровенные желаемые чувства.

## На самом деле вы стремитесь не к конкретной цели, а к определенным чувствам, которые, как вы надеетесь, возникнут, когда вы ее достигнете.

И скорее всего, вы вряд ли это осознаете. Многие из нас идут к цели на автопилоте. Однажды, прогуливаясь по коридорам крупной корпорации, я смогла узнать, какие цели ставят себе ее сотрудники на ближайшие пять лет. Стены пестрели стикерами с надписями: *«Выйти замуж и родить двоих детей к 34 годам»*, *«Жить у океана и каждый день наслаждаться прекрасным видом из окна»*, *«Получить MBA»*, *«Победить в марафоне»*, *«Зарабатывать на жизнь преподаванием и объехать весь мир»*, *«Через пять лет запустить собственную линию одежды»*.

Круто. Все цели замечательные как на подбор. Мы живем в настоящем привилегированном раю — даже если наши ресурсы ограничены, большинство из нас имеют доступ к феерическим возможностям и социальным благам. Добиться можно всего, что угодно, — нужно только знать, зачем вам это нужно.

Потому что если вы поступаете в бизнес-колледж только потому, что папочка одобрительно похлопает вас по плечу на выпускном вечере и после этого вы будете чувствовать себя респектабельным, или потому, что вы планируете купить дом с дубовым полом, так как он даст вам ощущение спокойствия и стабильности, то вы, возможно, ищете счастье не в тех целях. Четко осознав, что вы хотите чувствовать, вы обнаружите, что стремитесь совсем к другим вещам, более того, отныне вы будете добиваться их абсолютно другими способами.

Как только вы определите свои желаемые чувства, ваши внешние цели удобно устроятся в вашей душе и вы будете ощущать себя гораздо более цельными.

Как только вы определите свои желаемые чувства, ваше стремление к цели будет доставлять вам удовольствие. Достоинства пути и конечной цели объединятся в вашем сердце.

«Карта желаний» не предназначена для детального планирования следующего десятилетия или всей жизни. Ее цель — научить вас слышать

голос своего сердца, ведь именно оно будет диктовать вам, что вы хотите делать. Если вам все же потребуется составить план на ближайшие годы жизни, ваше сердце будет направлять вас в этом процессе. Я, как правило, говорю о горизонте планирования в один год. Для себя я предпочитаю создавать «Карту желаний» дважды в год.

«Карта желаний» не станет инструментом для управления проектами. Для этого вам придется найти другой инструмент.

«Карта желаний» — это и не новая система тайм-менеджмента или календарного планирования. Для этого уже существуют множество замечательных систем.

**«Карта желаний» — это идеология. Она сочетается с любой системой планирования или целеполагания, которую вы используете.**

**«Карта желаний» — это лошадка, которая тянет весь воз.**

## Берите, пожалуйста.

«Карту желаний» можно интерпретировать так, как вам нужно, — правильного или неправильного способа обращения не существует. Начните откуда хотите. Говорите, что хотите сказать.

### **Вы можете:**

Сделать все сразу и пробежать свой духовный марафон.

Уединиться и посвятить три вечера интроспекции и визуализации.

Потратить на составление «Карты...» столько дней и недель, сколько вам необходимо.

Заниматься ее составлением только один раз в год.

Заниматься ее составлением каждое воскресенье.

Собрать группу.

Взять на работе отгул, чтобы заняться «Картой...».

Составлять «Карту...» в свой день рождения.

Начинать с «Картой желаний» каждый новый год.

КОГДА ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО И КАК ВЫ ХОТИТЕ  
ЧУВСТВОВАТЬ, СТРЕМЛЕНИЕ К ЦЕЛИ БУДЕТ  
ДОСТАВЛЯТЬ ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

