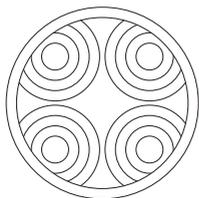


# «Карта желаний»: краткий обзор

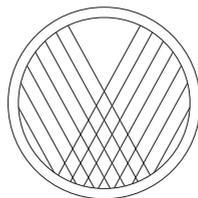
[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

# СФЕРЫ ЖИЗНИ



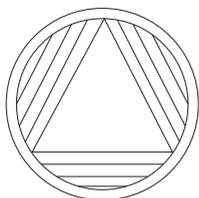
## ИСТОЧНИКИ ДОХОДА И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Карьера. Деньги. Работа. Дом.  
Пространство. Стиль. Личные вещи.  
Мода. Путешествия. Подарки. Развитие.  
Ресурсы.



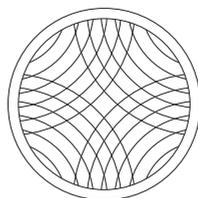
## ТВОРЧЕСТВО И ОБУЧЕНИЕ

Художественное творчество  
и самовыражение. Интересы.  
Образование. Хобби.



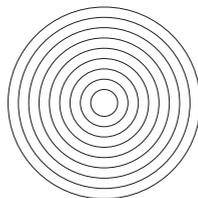
## ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ

Исцеление. Фитнес. Еда. Отдых  
и релаксация. Душевное здоровье.  
Чувственность. Движение.



## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И ОБЩЕСТВО

Любовь. Дружба. Семья. Социум.  
Сотрудничество. Общее дело.



## ВНУТРЕННЯЯ СУЩНОСТЬ И ДУХОВНОСТЬ

Душа. Внутренний мир. Истина.  
Интуиция. Вера. Духовные практики.

Ключевые вопросы:

- **За что я благодарен** в каждой из сфер своей жизни? **Что не работает?**
- **Каковы мои истинные желаемые чувства?**
- **Что я хочу делать, испытывать или иметь**, чтобы ощутить свои истинные желаемые чувства?
- **На каких трех-четырех намерениях и целях** я сконцентрируюсь в этом году?
- Что я сделаю **на этой неделе**, чтобы **ощутить свои истинные желаемые чувства** и достичь поставленных **на текущий месяц** целей?

## ОПТИМИЗАЦИЯ

### СДЕЛАЙТЕ ПРОЦЕСС САКРАЛЬНЫМ

Пусть процесс работы с желаниями станет очень важным и значимым для вас, потому что так оно и есть. Вы — взрослый человек и можете устроить все так, как велит ваше вдохновение. Вы знаете, какой способ обучения вам лучше всего подходит и что вам требуется, чтобы услышать собственные мысли. Если на ваше состояние оказывает влияние классическая музыка, поставьте ее. Зажгите свечу из настоящего воска (все эти дешевые свечи на основе нефтяных продуктов вредны для легких). Найдите скамейку в парке, наймите няню, прочтите молитву. Делайте то, что вам нужно, чтобы создать пространство, которое позволит вам исследовать истину.

Но если прямо сейчас ваша жизнь — настоящий дурдом, забудьте о создании священного пространства и состоянии дзен. Работайте с желаниями во время поездки в метро, или в свободные пять минут перед встречей с клиентом, или в машине, пока ждете ребенка у школы. **Сакральность возникает в любое время и в любом месте, стоит ее только позвать.**

## СОЗДАЙТЕ ПРОСТРАНСТВО

Вы можете проделать всю работу с желаниями в один присест — кто-то вечером, когда голова у него чиста, а кто-то поздно ночью, когда чувствует себя наиболее бодрым. Это очень индивидуальный и гибкий процесс. У одних он занимает несколько часов, у других — две недели. Вы можете начать и в процессе вдруг понять, что вам нужен перерыв, а возможно, работа пойдет быстрее, чем вам казалось вначале.

В среднем большинство людей совершают путешествие по «Карте желаний» за несколько дней, если они серьезно настроены этим заниматься. **Скорее всего, вы захотите сделать перерыв между некоторыми упражнениями.** Или вам потребуется отдых после того, как вы определите свои истинные желаемые чувства.

Работа с желаниями — это серьезная работа. Я люблю быстро учиться, но стараюсь не пробегать наскоро то, что наиболее важно. Зачастую поиск истины требует времени, поэтому сохраняйте фокус, не отвлекайтесь и помните, что нет причин стремглав мчаться вперед или, напротив, тормозить процесс. Идите с комфортной для вас скоростью.

Кто-то предпочитает работать в группе, считая, что интерактивность совместных размышлений и возможность быть увиденными и услышанными делает информацию более ясной и выразительной. А для кого-то это индивидуальное путешествие, и они не готовы разделять его с другими.

## НАСТРОЙТЕ РЕАЛЬНОСТЬ ПОД СЕБЯ

Есть пять сфер жизни:

ИСТОЧНИКИ ДОХОДА И ОБРАЗ ЖИЗНИ

ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ

ТВОРЧЕСТВО И ОБУЧЕНИЕ

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И ОБЩЕСТВО

ВНУТРЕННЯЯ СУЩНОСТЬ И ДУХОВНОСТЬ

Существует тысяча и один способ разделить жизнь на сферы, и любое такое разделение в определенной степени неестественно. Предложенные мной категории взаимосвязаны и образуют единое целое. Они придуманы только для того, чтобы помочь вам сконцентрироваться. Но если предложенные мной варианты вам не подходят, если вы хотите переименовать их так, чтобы они лучше отражали ваш личный стиль жизни и ваши интересы, сделайте это.

Теперь давайте займемся йогой для вашего внутреннего «я», затем затронем благодарность и конструктивную критику, а затем встретимся лицом к лицу с вашими желаниями.

# Разминка для души

Загляните в суть известных вам вещей, которые всегда с вами:

В свои удовольствия, отчаяние, горести.

Погрузитесь в них: это все, что у вас есть.

*Джидду Кришнамурти*

Мы делаем зарядку возле океана своих желаний, чтобы нырнуть в его безбрежные воды.

Вопросы, которые я привожу в следующем разделе, призваны немного расшатать застывшие конструкции в вашем мозгу и приблизить вас к вашему сердцу. Наша задача — выгнать вас из головы, потому что истина берет начало совсем не в ней. Разум помогает нам действовать в соответствии с чувствами. Он — ваш стратег и активатор. А истинные желания исходят из глубин вашего сердца.

Некоторые вопросы могут показаться вам слишком абстрактными или философскими. Чем дальше, тем они будут все более поэтичными. Некоторые термины могут быть вам незнакомы, а подоплека некоторых вопросов — вызывать подозрения. Это нормально. Я составила этот многовариантный опросник для того, чтобы вам было проще прийти к каким-то выводам, чтобы вы думали быстро и эффективно.

Вы можете дать первый же ответ, который придет вам в голову, можете изменить его или перепрыгнуть через несколько страниц.

Можете ответить одним словом, а можете написать столько, сколько поместится на лист.

В процессе работы с «Картой желаний», особенно на этапе определения истинных желаемых чувств, я попрошу вас тщательно все обдумывать. Скорее всего, сейчас вы захотите определить свой ритм, спланировать работу или приготовить топливо для Души. Поэтому вот что я вам скажу: отбросьте сомнения и делайте каждый следующий шаг с максимальной внутренней свободой.

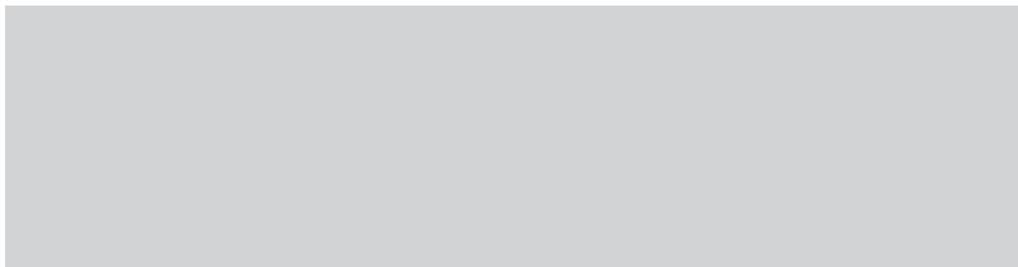
Припаркуйте свой мозг где-нибудь в тенечке, пусть работает душа.

Отпустите сознание.

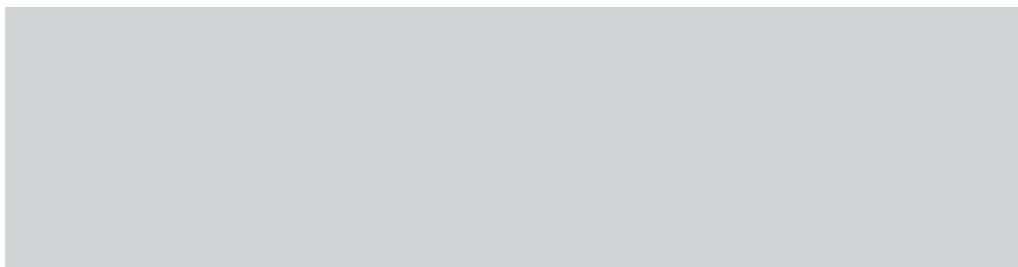
Нет правильного или неправильного, есть только здесь и сейчас.

## С МЕСТА В КАРЬЕР

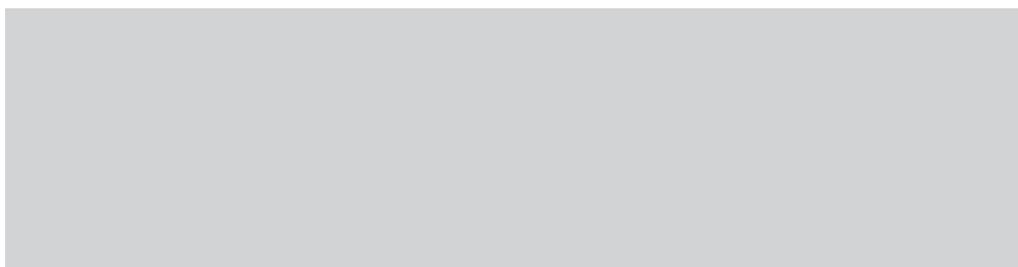
Я жажду



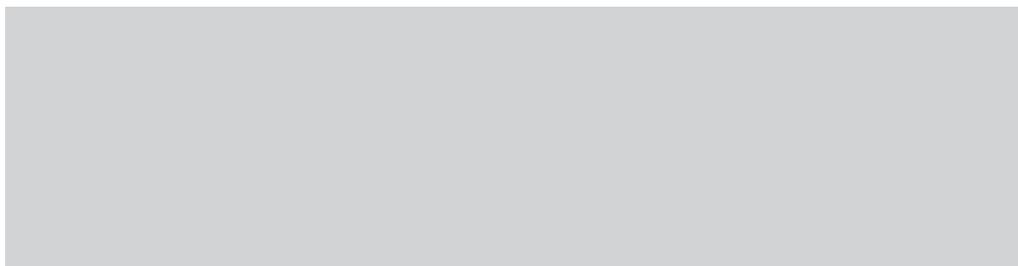
Кроме времени и денег я больше всего хочу иметь



Мне нужно чаще разрешать себе быть



Я отличаюсь от всех тем, что



**Что удастся мне** наиболее легко и естественно?

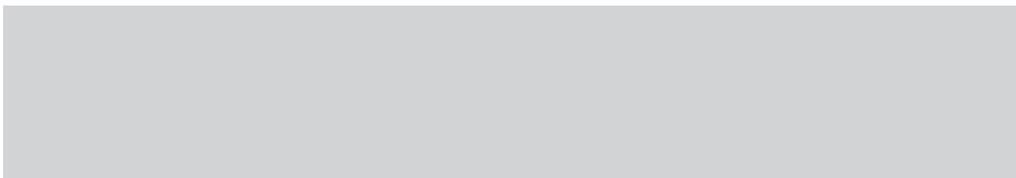
**Что из того, что я делаю,** я на самом деле не хочу делать?

**Легкое и тяжелое:** что поддерживает меня в этом мире, воодушевляет и напоминает мне, кто я такой?

**Легкое и тяжелое:** что угнетает меня, давит на меня все сильнее и сильнее?

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИКИ

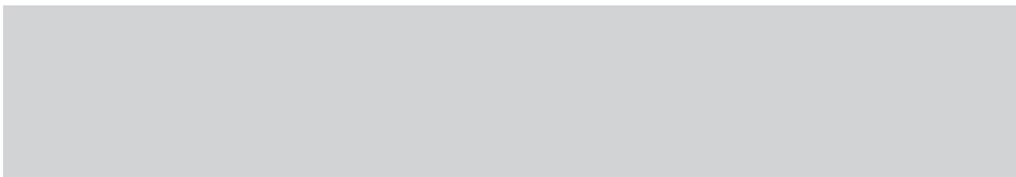
Самый лучший совет, который я когда-либо давал



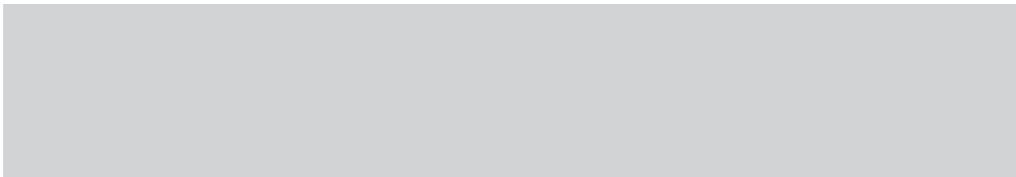
Самый лучший совет, который мне дали — и я с радостью ему последовал



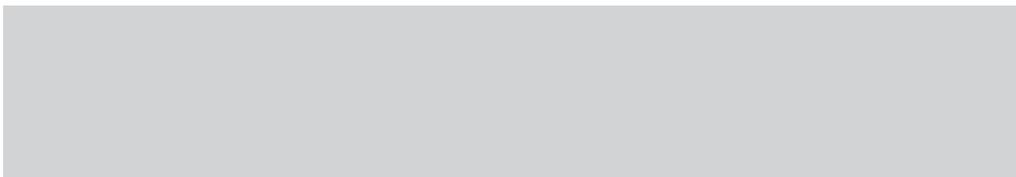
Самый лучший совет, который мне дали, но я им не воспользовался — и рад этому



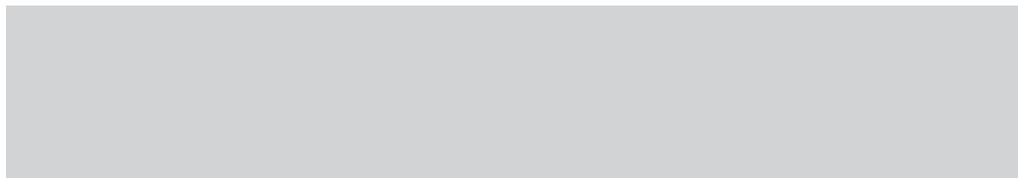
Я справляюсь с трудностями, потому что



Когда я сомневаюсь, я



Меня радует



Я ценю



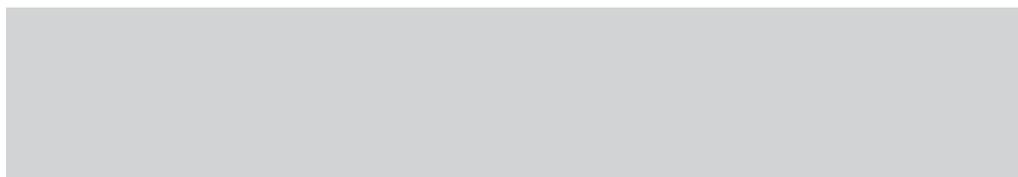
Я верю в



Я категорически против

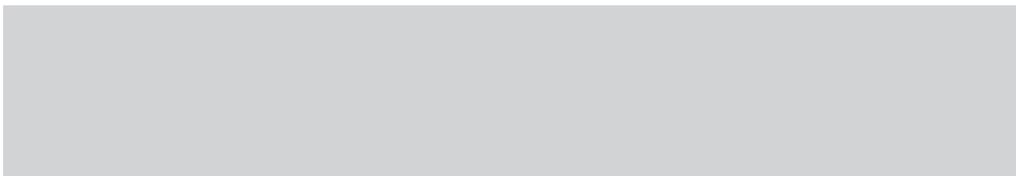


Что я знаю наверняка



# ПОЗИТИВНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Цвет радости



Звук радости



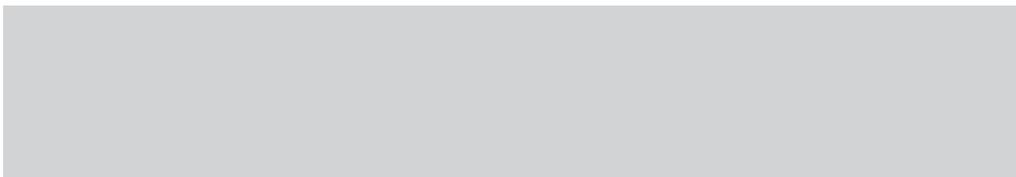
Аромат радости



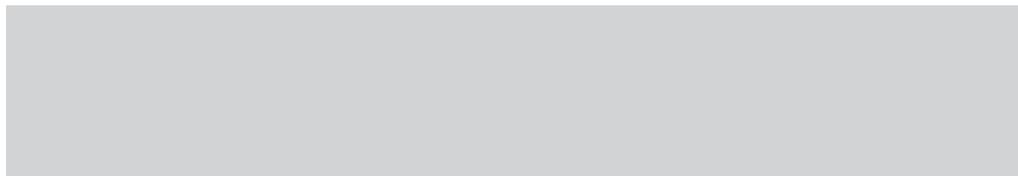
Аромат любви



В теле я ощущаю благодарность как



Я знаю, что счастлив, когда



Если бы удовольствие было животным, это было бы



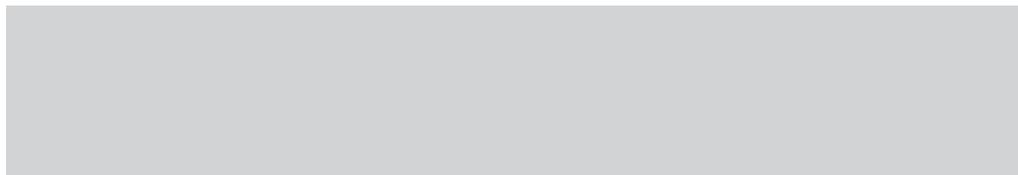
Экстаз живет в



Удовольствие ощущается как



Когда я произношу слово «блаженство»,





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks