

АННА КОЛЬЧУГИНА

Карта
желаний

ПОДАРИ СЕБЕ НОВУЮ
ЖИЗНЬ



Москва 2021

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 Molkentin, geraria / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кольчугина, Анна.

К62 Карта желаний. Подари себе новую жизнь / Анна Кольчугина. — Москва : Эксмо, 2021. — 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», 2021

ISBN 978-5-04-095100-0

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

СВЕТЛАЯ МАГИЯ

Анна Кольчугина

КАРТА ЖЕЛАНИЙ

Подари себе новую жизнь

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *А. Шиманская*
Литературный редактор *И. Упорова*
Редактор *Л. Гречаник*
Младший редактор *М. Гусарова*
Художественный редактор *В. Терещенко*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *О. Другова, В. Ганчурина*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүшү: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 02.11.2020. Формат 60x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,0.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-095100-0



9 785040 951000 >

16+

В электронном виде книги издаются вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
идеи книги для книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesales customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж, ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitalai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

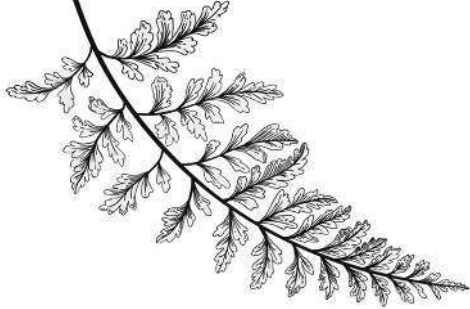
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

*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 родится 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