

# АРТ – тренинг

## Карта желаний.

Пожалуй, каждому из нас в детстве с сарказмом говорили: «Мечтать не вредно!» Только они забыли сообщить, что это действительно очень полезно. Ведь если человек всерьез мечтает о чем-то, вся Вселенная будет ему помогать:

Сознание подтолкнет его к изучению вопроса;

Подсознание будет улавливать вокруг возможности, которые способны привести к исполнению желания;

Рядом с мечтателем обязательно найдутся люди, готовые помочь – поддержать, подсказать, научить, стать партнером;

А регулярная визуализация желания даст силы для активного труда.

### Как работает карта желаний?

Карта желаний эффективна и с точки зрения магии, и с точки зрения психологии, и с точки зрения науки (дисциплина «тайм-менеджмент и целеполагание»).

Во-первых, карта упорядочивает наши мечты в виде точных картинок-образов и конкретных формулировок-желаний. Пример: текст «У меня есть новый автомобиль Toyota RAV4 серебристого цвета» и картинка с соответствующим авто серебристого цвета. Еще пример: текст «Этим летом я поеду в Париж» и фото с Эйфелевой башней и Триумфальной аркой.

Во-вторых, составляя карту желаний по фэн-шуй, мы раскладываем мечты по полочкам (секторам), не забывая о сбалансированности нашей жизни. Например, испытывая финансовые трудности, мы заикливаемся на мечтах о деньгах и можем позабыть о важности любовных отношений. Хорошее здоровье и уют в доме мы воспринимаем как само собой разумеющееся, не уделяя должного внимания их поддержанию и развитию. Девять секторов карты желаний устраняют этот пробел.

В-третьих, планируя цели-мечты, вы программируете себя на их исполнение, подыскивая варианты решения поставленных задач. Нет цели – нет идеи, как реализовать мечту.

### Предлагаю начать наш с вами арт-тренинг с небольшой диагностики **«Колесо жизненного баланса»**

Колесо баланса (или колесо жизни) – это визуализация, позволяющая оценить достижения в каждой из исследуемых сфер, выделить приоритетные направления, требующие особого внимания. Психологи и коучи рекомендуют эту технику людям, которые желают изменений в жизни, но не знают, с чего начать. Колесо баланса простыми словами – это техника, помогающая определить истинные желания и улучшить качество жизни.

Термин появился в США в 70-х годах прошлого века. В это время появилось множество разработок в области психологии, возник коучинг. Кто придумал колесо баланса, знают многие, а кто распространил упражнение на постсоветском пространстве, знают единицы. В России его связывают с именем *Евгения Лещенко*.

Инструкция: оцените степень реализации каждого сектора на данный момент по 10 бальной шкале, где 1- совсем не удовлетворен, 10 – максимально удовлетворен.

Теперь, когда вы оценили каждую из сфер своей жизни, предлагаю перейти непосредственно к оформлению карты желаний

### **Правила работы с Картой Желаний:**

- Работу с Картой желаний нужно начинать на растущей луне.
- Четко формулируйте желания и выражайте их в конкретных словах.
- Желание должно быть безопасно для Вас и окружающих (Закон Свободы Воли).
- Формулируйте желания только в утвердительной форме и настоящем времени, как будто уже получаете это. Вы уже имеете, то что хотите или добились того, к чему стремитесь. (\*Я отдыхаю на море!)
- Пишите свои желания без частицы «НЕ».
- Карта Желаний работает лучше, если вы часто видите ее.
- Когда ваше желание исполнилось, рекомендуется мысленно поблагодарить Вселенную за это.
- Все Квадраты должны быть заполнены! Пустые, пусть даже закрашенные Квадраты, оставлять нельзя!

На обратной стороне карты нужно написать следующее: «Пусть мои желания исполнятся самым лучшим для меня образом во благо мне и другим. С благодарностью Высшим Силам!»

### **Что нужно для создания Карты Желаний**

Хорошее настроение

Наточенные ножницы

Лист бумаги/ватмана

Краски, кисточки

Изображения вашей мечты

Свои фотографии

Клей ПВА

Бисер 9 цветов в тон цвета секторов

Рамка со стеклом

(не обязательно, но желательно:)

### **Каким цветом заполнять?**

По фэншуй стоит использовать те цвета, которые подходят к конкретному сектору. Можно закрасить фон, выбрать картинки или создать подпись в определенном оттенке. *Если вам не нравится какой-то цвет - меняйте!*

Цвет и сектор:

- богатство – фиолетовый, светло-зеленый;

- слава и достижения – красный;
- любовь – розовый, красный;
- дом и здоровье – зеленый, желтый, оранжевый;
- творчество и дети – белый, серебряный, золотой;
- знания – бежевый, оттенки коричневого;
- карьера – синий, черный;
- наставники и путешествия – серый, серебряный.

### **Как заполнять сектора?**

Начинаем с центрального сектора (ваше фото), а дальше, начиная с первого квадрата (деньги, богатство), по часовой стрелке.

*Если под картинками будут слова – это ускорит процесс. Для усиления эффекта к каждой картинке напишите надписи, мотивационные лозунги, текстовые аффирмации. Это короткие позитивные утверждения в конкретных фразах, в настоящем времени, без отрицательных частиц. Если вы клеите автомобиль или дом, то поместите ваше фото на них и подпишите: «Я езжу на своем BMW X6». «Я живу в своем доме на берегу моря в Лос-Анджелесе».*

Когда наклеете все значимые желания, заполните пространство более мелкими: например, восьмичасовой сон, ежедневные тренировки, правильное питание...

Важно не перескакивать на следующий квадрат, пока не закончите предыдущий.

Не оставляйте пустые сектора: иначе эти жизненные сферы отстанут от других, возникает дисгармония. Полностью заполненная карта желаний - сбалансированная жизнь.

По вашему желанию можете украсить карту.

### **•Центральный сектор - личное фото**

В нем должна находиться ваша недавняя фотография (не больше года), желательно в полный рост. Фото должно вам нравиться и вызывать у вас только позитивные эмоции. Выберите изображение, где вы в моменте счастья — улыбка, горящие глаза, радость во всем теле. Распечатайте цветную, красивую фотографию на фотобумаге и вклейте ее в этот сектор.

Что не размещать: черно-белое фото, фото, сделанные после ссор/расставаний/прочего негатива. Не стоит распечатывать фотографию в плохом качестве на обычной бумаге. Не фотографируйтесь в солнцезащитных очках - в них не видно ваших глаз. На фото в этом секторе должны быть только вы.

### **•1 сектор - деньги**

Избегайте фото чемоданов с деньгами, сундуков с золотом, алмазных пещер, кредитных/дебетовых карт (может привести к кредитам), изображения летящих денег (деньги будут летать вокруг вас, а к вам не попадут), фото руки с деньгами (эта рука может как давать, так и забирать деньги).

Поместите фото желанных дорогих вещей.

## **•2 сектор - слава**

В этот сектор вклеивайте картинки, связанные с самореализацией, признанием, славой. Подойдут ваши фото с дипломами, медалями, наградами, фото на обложке глянцевого журнала, красной ковровой дорожке, на премьере фильма с вашим участием, выступлении в качестве спикера перед аудиторией.

С осторожностью стоит вклеивать фото конкретных знаменитостей, с которыми вы незнакомы. Такие люди могут принести в вашу жизнь не только позитив, но и негатив (алкогольную, наркотическую зависимости).

## **•3 сектор - любовь**

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 все не решается 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 сердечек и прочего, что может символизировать гармонию, счастье и любовь.

## **•4 сектор - творчество и дети**

Если у вас еще нет детей, то можно заполнить этот сектор фотографиями младенцев. Это сектор позволит забеременеть и родить здорового ребенка. Просто подпишите: «Я счастливая мама здорового малыша».

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, походиться на кулинарные курсы, начать шить, связать себе свитер, освоить йогу. Написание книг, рисование, вокал, игра на фортепиано, танцы — подберите то, что вам ближе.

## **•5 сектор - наставники и путешествия**

В этот сектор вы можете клеить фото людей, на которых вы равняетесь и которыми вдохновляетесь. Например, «Иван помогает мне в развитии бизнеса». «Ангел-хранитель оберегает мое здоровье и здоровье моей семьи». 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».

## **•6 сектор - карьера**

Подойдут фото своего офиса, собственного бизнеса, желаемый доход, название профессии. 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. Не думайте только о деньгах! Чем бы вы ни занимались, это должно

приносить вам еще и удовольствие.

**•7 сектор - образование**

Образование, курсы, духовный и личностный рост, иностранные языки, получение водительских прав.

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

**•8 сектор - дом и семья**

Этот сектор посвящен дому, уюту, комфорту и домашним животным. Не забывайте вклеивать свою фотографию в доме. Сюда вы можете наклеить фото идеальной, в вашем представлении, семьи либо фото вашей семьи, но в новом доме с подписью «Дом, в который я переехала».

Если вы недовольны своей фигурой, то найдите подходящую картинку и наклейте свое лицо. Если вы хотите, чтобы у вас была хорошее зрение, сделайте фото своих глаз и подпишите: «Мои глаза здоровы и зрение - единица».

*Существует много информации о том, как правильно составлять карту желаний. Иногда советы противоречат друг другу. Основное правило: если вы считаете, что какое-то правило вам близко — следуйте ему, если нет — делайте как вам велит сердце.*

**Как активировать карту желаний?**

После того, как вы сделаете вашу карту желаний, ее можно "активировать" для усиления эффекта. Для этого надо приклеить на нее изображение желания, которое вы можете осуществить самостоятельно в ближайшее время (купить кружку кофе, съесть шоколад, купить платье, съесть мороженое, сходить в кино или встретиться с подругой) и сразу же выполните это желание. Как только вы его исполните, ваша карта заработает.

**Я очень надеюсь, что карта желаний поможет исполнить все ваши мечты! Успехов!**