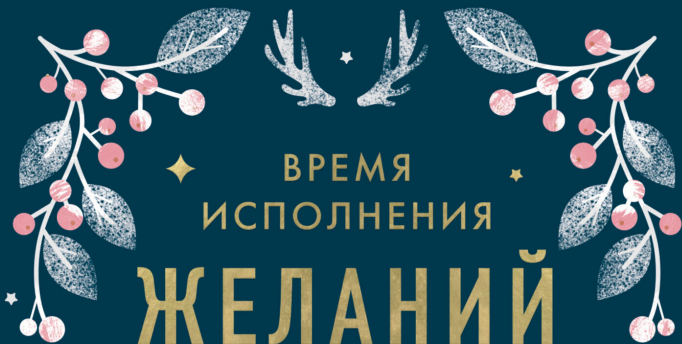




ВРЕМЯ
ИСПОЛНЕНИЯ

ЖЕЛАНИЙ

12
ПРАКТИК,

ЧТОБЫ ОТПУСТИТЬ ПРОШЛОЕ
И ПОСТРОИТЬ БУДУЩЕЕ



Перевод
Ольги Терентьевой

Таня Кёлер

МИОО

Танья Кёлер

**Время исполнения желаний:
12 практик, чтобы отпустить
прошлое и построить будущее
Серия «МИФ Культура»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71051392

*Время исполнения желаний: 12 практик, чтобы отпустить прошлое и
построить будущее: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2024
ISBN 9785002148622*

Аннотация

Двенадцать практик рефлексии, которые помогут настроиться на разговор с собой, прояснить свои цели и накопить энергию для покорения вершин.

В потоке повседневных дел мы отодвигаем мечты на задний план – и в итоге чувствуем, что жизнь пролетает мимо. Немецкий психолог Танья Кёлер предлагает обратиться к древней практике сакральных ночей, или периода безвременья, когда вы сможете прислушаться к себе, оценить прошедший год и загадать желания на будущее.

12 практик, по одной на каждую ночь, – это прежде всего откровенный разговор с самим собой, возможность ответить

на вопросы, которые не дают покоя, поставить себе новые, ценные и важные цели.

Вы можете выполнять практики зимой, в преддверии Нового года, когда все происходящее кажется волшебным, или в любое другое время. Практики помогут найти собственную силу и научат по-настоящему управлять своей жизнью.

От автора

Подсознательно мы сами делаем все возможное для того, чтобы мечты сбывались, и даже развиваем способность привлекать в свою жизнь определенные события. Происходит это не благодаря добрым духам, а потому, что мы облекаем свои мимолетные мысли и подсказки внутреннего голоса в форму четкого плана.

Для кого эта книга

Для всех, кто хочет обрести внутреннюю опору, найти источник сил внутри себя, выдохнуть и зарядиться.

Содержание

Время исполнения желаний	7
Всего лишь профанация? что нужно знать о древней практике безвременья	11
Практику от теории отличает лишь опыт	14
Вы на верном пути, если способны посмеяться над собой	16
Относитесь к себе серьезно!	18
История о вазе	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Танья Кёлер
Время исполнения
желаний. 12 практик,
чтобы отпустить прошлое
и построить будущее

Оригинальное название:

Rahnnächte. 12 Tage nur für dich

На русском языке публикуется впервые

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

© 2023 von dem Knesebeck GmbH & Co. Verlag KG,
München

A division of Média-Participations

Text Copyright © Tanja Köhler

Illustrations Copyright © Nicole Pfeiffer

First published in the German language in 2023

By von dem Knesebeck GmbH & Co. Verlag KG, a division
of Média-Participations.

Original German title: Rauh Nächte – 12 Tage nur für dich –
Klarheit schaffen, loslassen und Neues wagen

(All rights reserved in all countries by von dem Knesebeck
GmbH & Co. Verlag KG)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО
«Манн, Иванов и Фербер», 2024

* * *

MIKE



Время исполнения желаний



ПУТЬ К ТОМУ, ЧТО ВАЖНО

Наверняка вас мучает любопытство – возможно, вы даже слышали о практике «13 желаний», которая позволяет приблизиться к мечте. Нам говорят, что достаточно реализовать одно-единственное желание, а остальные благополучно довершит вселенная. Ха! Я бы от такого тоже не отказалась. Этакая акция: тринадцать по цене одного. Отличное предложение! Как практикующий психолог, при мысли об этом я не могу сдержать улыбку: удивительно, что именно такие рациональные люди, как я, и верят в то, что вселенная (или иные высшие силы) может исполнять желания.

Подсознательно мы сами делаем все возможное для того, чтобы мечты сбывались, и даже развиваем способность привлекать в свою жизнь определенные события. Происходит это не благодаря добрым духам, а потому, что мы обле-

каем свои мимолетные мысли и подсказки внутреннего голоса в форму четкого плана.

Идея переложить на кого-нибудь ответственность за исполнение желаний поначалу показалась мне невероятно заманчивой. И все же именно поиск истины и желание прояснить все чаще и чаще возникающие вопросы о работе и личной жизни в будущем и привели меня к практике сакральных ночей¹. Они помогли найти решение без обращения к психологу или коучу. Я до сих пор называю то время фантастическим путешествием к самой себе.

Сила, энергия, которую дарят сакральные ночи, не имеет ничего общего с колдовством и магией. Скорее она связана с готовностью уделить время самим себе, разобраться с мимолетными мыслями: рассмотреть их повнимательнее и нащупать верное решение. Люди, практикующие сакральные ночи, обычно делятся на две категории: одни стремятся понять, куда их приведет это экзистенциальное путешествие, другие просто хотят «заземлиться» и откалибровать свои представления о мире, чтобы и дальше сохранять хрупкий баланс.

12 практик помогут найти ответы на следующие вопросы: «Как я хочу прожить свою жизнь? Как обрести покой-

¹ Сакральные ночи, или период безвременья, в Германии соотносятся с двенадцатью ночами после Рождества (подробнее об этом – дальше). Однако выполнять практики можно в любое другое удобное вам время, поскольку их основная цель – упорядочить мысли, разобраться со своими желаниями и обрести ясность.
Прим. ред.

ствие? Как не потеряться в потоке бесконечных обязанностей и ролей? Что для меня важно? Что мне нужно, чтобы чувствовать себя хорошо? Какие потребности мне необходимо удовлетворить прямо сейчас? А завтра? А в следующем году? А через десять лет?» Я могла бы перечислять вопросы и дальше: уверена, среди них есть и те, что волнуют и вас. Каждому из нас хочется, чтобы кто-то указал ему нужное направление.

Лично мне практики подарили одни из самых ярких впечатлений в жизни. Я могу искренне сказать, что никогда я не была такой счастливой, как теперь, и не чувствовала такой внутренней гармонии. И все благодаря этим уникальным двенадцати ночам!

Теперь каждый год я с нетерпением жду, когда смогу снова уделить время самой себе. Первый опыт перерос для меня в ежегодный ритуал, который я проходила уже не раз. очередной новый виток все сильнее сближает меня с самой собой, и это невероятно ценно. Я многое для себя прояснила. Пролила немало слез. Вдоволь над собой смеялась. Удивлялась себе. Поражалась своим способностям и смелости. Каждый год я предвкушаю то, что готовит мне новый период затишья.



...А какие ваши желания и мечты требуют внимания?

**Всего лишь профанация?
что нужно знать о древней
практике безвременья**



САКРАЛЬНЫЕ НОЧИ

**В ГЕРМАНИИ ДВЕНАДЦАТЬ НОЧЕЙ, НАЧИНАЯ
ОТ РОЖДЕСТВА, НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ВЕ-
КОВ СЧИТАЮТСЯ ВОЛШЕБНЫМИ. НА УДИВЛЕНИЕ,**

Я УЗНАЛА ОБ ЭТОМ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД. А ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО НЕ ИНТЕРЕСОВАЛАСЬ ЭЗОТЕРИКОЙ. «ВСЕ ЭТО ЛИШЬ ПРОФАНАЦИЯ, ИЗВРАЩЕНИЕ НАУКИ», – СЧИТАЛА Я.

Как гласит народное предание, в это время порог между Здесь-бытием и Там-бытием особенно низок. Иными словами, все, что в этот период снится нам и случается с нами наяву, происходит не просто так – оно представляет собой проекцию будущего. Поначалу я, естественно, воспротивилась – как-никак, я привыкла трезво смотреть на мир. Я творец. Трансформатор. Женщина, не имеющая ничего общего с эзотерикой.

Сейчас я разбираюсь в этом уже гораздо лучше. Теперь я знаю: период безвременья – это что угодно, только не профанация. Это приглашение на красивое свидание с самой собой. Призыв прояснить затруднительные моменты и подумать о том, что важно ВАМ. О том, как вы хотите устроить СВОЮ жизнь.

Развозящая детей по кружкам мать, организующая семейные мероприятия дочь, горящий своим делом предприниматель, внимательный друг и много кто еще... В своих многочисленных ролях я иногда забываю о себе. Уверена, так себя чувствуют многие: «Как же так, не успела и глазом моргнуть, а уже и день прошел». И опять не нашлось времени для себя и своих потребностей.

Как же летит время! Годы проносятся мимо в мгновение

ока. Именно поэтому несколько лет назад я взяла привычку составлять для своей семьи и друзей своеобразный «обзор» прошедшего года. А может, я делала это больше для себя?.. Январь, февраль, март, апрель... Месяц за месяцем пролистывая календарь, я вспоминала, чем занималась в течение года и где потеряла так много времени. Именно тогда ко мне пришло важное осознание.

Мы вечно спешим от одной встречи к другой, мы готовы прийти на помощь всем и каждому, кроме себя. Времени, сознательно выделенного на личные потребности, у нас практически нет, – а если и есть, то это жалкие часы, втиснутые между более важными делами. Так больше продолжаться не может. Не должно. Нужно что-то делать! Но что?

Тому, что ответ на этот вопрос нашелся, я обязана своей любви к книжным магазинам и готовности пробовать новое.

Практику от теории отличает лишь опыт



Я всегда любила бродить по книжным. Чаще всего меня тянуло туда под Рождество – в основном для того, чтобы подобрать подарок кому-то из близких (ну и иногда себе). Несколько лет назад я снова оказалась в книжном. Внутри, на красиво оформленном прилавке, лежали тщательно отобранные книги, посвященные периоду безвременья. У всех были сходные названия: на каждой упоминалось «волшебство», «чудеса периода безвременья», «таинственные проводники через двенадцать сакральных ночей» или «духовные спутники». Все эти книги так или иначе призывали замедлиться и найти время для себя.

«Ну что ж! Как известно, практику от теории отличает лишь опыт, да и рассказывать кому-то о том, что занимаешься этой ерундой, не обязательно!» – подумала я тогда. И погрузилась в сакральные практики. Завершив их, я пришла в восторг: «Время для себя – это так здорово! Помогает понять свои ожидания от предстоящего года, а что еще нужно для счастья? Вот только окуривание мне не понра-

вилось... Вся комната в чаду, да и аромат не очень приятный». В тот момент, едва сдерживая улыбку, я поняла, что хочу повторить этот опыт и в следующем году, найдя окуриванию приемлемую альтернативу. С тех пор прошло много лет, и 12 практик прочно вошли в мою жизнь.

Вы на верном пути, если способны посмеяться над собой



Я часто предлагаю клиентам изменить точку зрения: «Возможно, вам стоит взглянуть на ситуацию под другим углом?» Подобная тактика приводит к ценным осознаниям, а именно они, в свою очередь, – к желаемым изменениям. Каково же было мое удивление, когда я обнаружила, что в основе практики сакральных ночей лежит тот же самый принцип!

Однако если в своих ежегодных «обзорах» я пересматривала прошлое, месяц за месяцем подводя итоги, то в период безвременья мне пришлось сделать противоположное: взглянуть в будущее. Каждая из двенадцати сакральных ночей символизирует один месяц наступающего года. Первая – это январь, вторая – февраль и т. д. Так, день за днем, – точнее, ночь за ночью, – я и получала инсайты. Что бы я хотела испытать в новом году? В чем заключается источник моей силы? Где бы я хотела побывать? Какую книгу обязательно стоит прочесть? Захочется ли мне, оказавшись в Шотландии,

распаковать свою волынку и сыграть на ней Amazing Grace² и почему? А может, я сделаю это без причины – просто ради удовольствия? Найдется ли среди недели один денек, который я смогу выделить для себя и своих потребностей?

² «О благодать» – всемирно известный под своим английским названием Amazing Grace – христианский гимн, изданный в 1779 году. Написан английским поэтом и священнослужителем Джоном Ньютоном. *Прим. ред.*

Относитесь к себе серьезно!



Когда я говорю, что уже много лет не работаю по пятницам, собеседники реагируют по-разному: от «Как-то это подозрительно, неужели так бывает?» и «Верится с трудом» до «Хотелось бы и мне так». Чего я только не слышала!

Сделаю здесь небольшое пояснение: мне всегда есть чем заняться – и все же я твердо решила оставить пятницу свободной. Меня не раз спрашивали, зачем я так поступаю. Мой ответ предельно лаконичен: «Во-первых, не у всего и не всегда должна быть причина. А во-вторых, потому что я этого достойна. Ведь я отношусь к себе серьезно!»

Вот главная мысль, которую я пытаюсь донести: «Относитесь к себе серьезно! Вы этого достойны!» Я не устану это повторять. Тем не менее я прекрасно понимаю, что резко начать принимать себя всерьез и, как следствие, заботиться о себе на словах куда легче, чем на деле.

Чтобы заботиться о близких, необходима энергия, а ее запасы пополняются только в том случае, если уделять себе достаточно времени. В противном случае сосуд жизненных сил может опустеть в любой момент. Находить время для себя – не только правильно, но и

крайне важно.

Конечно, для того чтобы делиться такой банальной мудростью, совсем не обязательно изучать психологию – все это и так понятно. Вот только реализовать это получается не у всех. Почему? Тому есть множество объяснений. Например, одним мешают внутренние негативные установки вроде «отдых нужно заслужить, а для этого необходимо больше работать»; другие не принимают себя и свои желания всерьез; а третьи, потеряв себя в череде ежедневных забот, нуждаются в небольшом импульсе.

Независимо от причины, практики помогут вам обратить взгляд внутрь себя и вернуться на верный путь. Каждая из них посвящена определенной теме и затрагивает основные сферы человеческой жизни: как вы их представляете и как хотите проживать. Лейтмотив первой из них – ясность, начало всех начал.

История о вазе



Часто ли вы слышите: «Не представляю, как уместить все это в свой и без того плотный график»? Мой ответ на подобные сетования может показаться вам довольно резким: не стоит и пытаться – из этого ничего не выйдет. Как правило, собеседник ждет, что я ласково подбодрю его, а затем мы вместе посмотрим его график: удалим одну встречу, перенесем другую – и вот – хоп! – желанное окошко найдено. Но нет. Это не мой метод.

Вместо этого я рассказываю историю о вазе, профессоре и его учениках, – может, вы ее знаете. На мой взгляд, это прекрасная история. Я перечитываю ее всякий раз, когда рискую превратиться в сапожника без сапог. Потом я обычно смеюсь над собой и вспоминаю свои пятницы³. А история такая.

В последнюю неделю перед рождественскими каникулами мудрый профессор обратился к своим студентам: «Друзья! Не хотите ли провести небольшой эксперимент по управле-

³ Слово Freitag (рус. «пятница») дословно переводится с немецкого как «свободный день». *Прим. перев.*

нию временем?»

Студенты одобрительно закивали, не в силах скрыть сжигающее их любопытство.

Профессор взял вазу и стал аккуратно наполнять ее большими камнями, пока внутри не закончилось место. Затем он спросил: «Как вы считаете: эта ваза заполнена?»

Один студент поднял руку и сказал: «Нет, в нее еще можно положить камешков поменьше!»

Профессор достал ящичек с мелкой галькой и высыпал в вазу. «А сейчас? Ваза заполнена?» – снова поинтересовался он.

«Песок!!! Еще можно насыпать песок!» – предложил студент за первой партой. Его товарищи одобрительно зашептались.

Словно предугадав ответ, профессор достал емкость с искрящимся белым песком и наполнил им вазу до самых краев. Затем он снова взглянул на студентов: «Ну как? Теперь ваза заполнена?»

На долю секунды в классе воцарилась тишина, но тут руку подняла одна девушка: «Вода. Может, налить в нее воды? Для этого там точно найдется немного места...»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.