

18+

Сбудется

Инструкция исполняющихся желаний

Анастасия Кардиакос



Анастасия Кардиакос

**Сбудется. Инструкция
исполняющихся желаний**

«Издательские решения»

Кардиакос А.

Сбудется. Инструкция исполняющихся желаний / А. Кардиакос —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-649509-8

Памятка для тех, кто стремится, загадывает, мечтает и искренне хочет,
чтобы его усилия реализовались! Здесь все про сбывающиеся желания! Книга
является частью очного декабрьского мастер-класса «Сбудется».

ISBN 978-5-00-649509-8

© Кардиакос А.
© Издательские решения

Содержание

Сбудется!	6
Начнем с азов, почему желания не сбываются?	7
– КОНКУРИРУЮЩИЕ ЖЕЛАНИЯ	8
– ЖЕЛАНИЯ «НЕ» (БЕЗ ПРИЗЫВА)	9
– АБСТРАКТНЫЕ МЕЧТЫ, КОТОРЫЕ СЛОЖНО РЕАЛИЗОВАТЬ!	10
– НЕ ВАШИ ЖЕЛАНИЯ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Сбудется Инструкция исполняющихся желаний

Анастасия Кардиакос

© Анастасия Кардиакос, 2025

ISBN 978-5-0064-9509-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сбудется!

Эти слова хочется желать себе и близким!

А еще больше хочется, чтобы желания действительно сбывались!

Эта памятка от меня, семейного психолога-психотерапевта **Анастасии Кардиакос**, для вас! Прочитав ее и начав практиковать, вы удивитесь, насколько можно изменить отношение к мечтам!

Встречи по желаниям я провожу каждый декабрь, начиная с 2017 года и каждый раз занятия наполнены чудом! Ведь в них соединено столько эмоций и трепета! А теперь, с помощью печатной версии **вы откроете для себя цельную структуру сбывающихся желаний:**

Мечта похожа на фонарик, освещающий даже самую темную и страшную дорогу. А в жизни и такие темные периоды случаются. Где мечта помогает сохранять внутренний свет.

Возможно, вам знакомо состояние пустоты в жизни?

Давно хочется «чтобы все было хорошо», а этого нет. Делаешь много, а результат слабый? И в голове крутится резонный вопрос, а где счастье?

Так вот, именно в такие минуты, вы просто забыли о том, что у вас есть фонарик.

Есть МЕЧТА!

В этой брошюре вы прочтете техники, помогающие формулировать желания и создавать из них движение, силу, вдохновение.

Создающие наполненность жизни – которую иногда называют **СЧАСТЬЕМ**.

Начнем с азов, почему желания не сбываются?

Загадываю-загадываю, а результата всё нет! Возможно, вы еще не прилагали к нему регулярных и систематичный действий? Или, что еще хуже – пытались обхитрить психику! Выполняя то, чему она отчаянно будет сопротивляться, как бы красиво не звучало желание.

А именно, ничего не исполнялось – т.к. вы пытались воплотить:

– КОНКУРИРУЮЩИЕ ЖЕЛАНИЯ

Внутренний конфликт, в котором нет победителя

Например:

- С одной стороны, очень хотите найти работу, с другой стороны – хотите быть хорошей мамой. И ДЛЯ ВАС это значит, что надо быть **больше** с ребёнком. И две ваши части конкурируют. Личная и родительская.
- Хотите зарабатывать 300т в месяц, но считаете, что честно так не заработать, а **честным** вы очень хотите быть.
- Забеременеть vs уберечь фигуру (конкурируют еще как).
- Хотите стать популярным, но одновременно с этим боитесь, что о вас **узнают больше** и нужно будет постоянно следить за тем, что о вас говорят, переживаете о хейте?

Второй подвид конкурирующих желаний, когда они конкурируют с желаниями важных близких.

Например:

- Вы хотите гулять по горам, а ваш партнёр обожает лежать на пляже. Желание обоих – это ОТПУСК. В данном случае конкурирующей может быть его реализация.
- Партнёр хочет, чтобы вы худели, а вы хотите, чтобы вас любили безусловно. Хотя и похудеть вроде неплохо. Поверхностная формулировка «похудеть» одна – суть разная. И истинное желание – прими меня любой, будет биться за право быть услышанным, через лишний вес.
- Хотите продать квартиру и вложить деньги, партнёр (родители) хочет на них купить машину. Желание продажи одно – подоплеку разные. Что будет тормозить реализацию.
- Желание детей только у мужа и только у жены, тоже может быть в этом пункте.

Таким образом, есть ваше истинное желание, а есть желание «сохранять отношения с близкими», и они могут различаться.

Желания конкурируют с добром и злом. Таков. третий подвид.

Вы хотите счастья на несчастье. Или желаете зла. Или назло. Звучит фатально? Хотите развода своего любовника, хотите чтобы уволили коллегу?

На самом деле, даже на бытовом уровне, при достижении желаемого... кто-то может пострадать. Даже вы! (не жрать/не видеть/да чтоб ей пусто было) такие желания тормозят и соседствующие добрые порывы.

Ведь в них много ненависти и обиды. И лучшим желанием здесь будет – простить и отпустить. Проверяйте насколько вообще желание добросовестно. А коллеге можно пожелать прекрасного места работы))

– ЖЕЛАНИЯ «НЕ» (БЕЗ ПРИЗЫВА)

Фиксация на «не хочу» – формирует избегание. Акцент на «хочу» – стремление.

Не хочу работать – а чего хочу? Не хочу страдать – а что хочу?

Желание формирует НАМЕРЕНИЕ, а намерение это импульс вперед. Частица «НЕ» снова усаживает нас на место.

Возникает первый барьер передачи ответственности и вариантов решения. То есть «не хочу ездить на автобусе на работу» может реализоваться через отсутствие работы)) Поэтому нам всегда нужен призыв для направления.

– АБСТРАКТНЫЕ МЕЧТЫ, КОТОРЫЕ СЛОЖНО РЕАЛИЗОВАТЬ!

Попробуйте построить **жилье** для человека, который не сказал вам характеристики и пожелания. Он хочет дом или квартиру? Деревянный дом или хай-тек?

Удовлетворения будет весьма сложно добиться. Вот и «предназначение» – это что и с чем его едят?

Через что вы поймете – ДА, ЭТО У МЕНЯ ЕСТЬ!

Сбегая в абстракцию «чтобы все было хорошо», сознание теряется в примерках.

Важен материализованный компонент желания. Реалистичный.

С которым можно **ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ** Материальное – не всегда про купить.

Это и про видеть, трогать, ощущать!

Допустим:

– Встать утром и потянуться лёгкостью в спине, вместо боли!

– Получить смс «спасибо большое!» от клиента!

Простые «получилось» способны давать **РЕАЛЬНОЕ** ощущение обладания!

Так, списки мелких желаний – лечат галочками «сделано». Не пренебрегайте ими!

Более того, в них используется несколько модальностей – которые подключают командную внутриспихическую работу: вижу, думаю, пишу.

Что, как известно, влияет на запоминаемость и фиксацию в подсознательных процессах. Эффект шпаргалки))

– НЕ ВАШИ ЖЕЛАНИЯ

Чужие, ненужные или для других

Желания блоггеров – которые летят на Мальдивы, рожают четвертого и выглядят счастливо. Это их... а ваше какое?

Желания мамы, которая давно хотела вам мужа, желания мужа, который хотел бы еще ребенка... это не ваше.

Желания для других тоже низки в своем коэффициенте исполнения, ведь они пересекаются с чужой жизнью – вы настолько взяли в свои руки жизнь другого человека? В свою ответственность?

Все, что мы можем желать другим – это счастья. В их личном понимании.

Пример не сбывающихся желаний для других:

- чтобы он забыл все плохое про меня;
- чтобы мама меня простила;
- чтобы друг наконец женился.

Корректный вариант этих желаний:

- хочу принять следствие своих поступков, свободы его мыслей, сделать шаг к миру с ним;
- хочу мира с мамой в своем сердце;
- желаю другу истинного счастья в личной сфере.

Все эти назидательные: чтобы меня именно он пригласил на работу (я хочу получить приглашение), перестал доставать (хочу научиться противостоять придиркам), дал денег (хочу научиться просить и договариваться) теперь вам понятны.

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.