ВАШИ МЕЧТЫ. ВАШ ВЫБОР. ВАША РЕАЛЬНОСТЬ.

СИЛА МЕЧТЫ

ОТ МЕЧТЫ К РЕАЛЬНОСТИ.



ЛАНА ШАБДИН

Lana Shabdeen

Сила мечты. От мечты к реальности

«Автор»
2026

Shabdeen L.

Сила мечты. От мечты к реальности / L. Shabdeen — «Автор», 2026

Сила мечты — это вдохновляющее руководство для тех, кто готов перестать откладывать свою жизнь на потом и начать создавать будущее осознанно.В этой книге Лана Шабдин объединяет практические инструменты личностного роста, визуализацию, аффирмации, благодарность, медитацию и работу с мышлением, чтобы помочь вам раскрыть свой внутренний потенциал и приблизиться к жизни, о которой вы мечтаете.Вы узнаете, как определить свои истинные желания, преодолеть ограничивающие убеждения, обрести уверенность в себе и превратить мечты в реальные цели и действия.Это не книга о чудесах. Это книга о вас, ваших возможностях и силе, которая уже находится внутри.Каждая великая реальность когда-то была всего лишь мечтой. Возможно, пришло время воплотить вашу.

© Shabdeen L., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 – Введение 7
Глава 2 – Раскрытие своих истинных желаний 20
Глава 3 – Карта желаний и визуализация 36
Конец ознакомительного фрагмента. 45

Lana Shabdeen
Сила мечты. От мечты к реальности

Сила мечты

От мечты к реальности.

Лана Шабдин
© Lana Shabdeen, 2025
Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в информационно-поисковой системе или передана в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иным способом — без предварительного письменного разрешения правообладателя, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством об авторском праве.

По вопросам получения разрешений обращайтесь:

contact@lanashabdeen.com
Отказ от ответственности

Информация, содержащаяся в данной книге, предназначена исключительно для образовательных и информационных целей. Автор не гарантирует получение каких-либо конкретных результатов в результате применения представленных в книге идей, стратегий или инструментов.

Данная книга не является юридической, финансовой, медицинской, психологической или иной профессиональной консультацией. Читателям рекомендуется консультироваться с квалифицированными специалистами с учетом их индивидуальных обстоятельств. Автор и издатель не несут ответственности за любые убытки, ущерб или иные неблагоприятные последствия, возникшие в результате использования информации, содержащейся в данной книге.

Данная книга отражает личный опыт, взгляды и исследования автора. Любые упоминания духовных, метафизических практик или методов личностного развития предлагаются исключительно в качестве инструментов для само исследования и саморефлексии и не являются гарантией достижения каких-либо результатов.

Моим любимым дочерям, Амелии и Ариане.

Вы всегда были и всегда будете моим вдохновением.

Никогда не переставайте верить в свои мечты и следовать за ними.

С любовью,

Мама

Дорогой читатель!

Создание книг, которые заставляют задуматься, приносит мне огромную радость, ведь они открывают перед вами возможность глубже осмысливать прочитанное и активно взаимодействовать с идеями каждой главы. Эта книга не является исключением. Я тщательно продумала каждую главу, чтобы по мере чтения у вас было время остановиться, поразмышлять над прочитанным и подготовиться к новым открытиям, которые ждут впереди.

Погружаясь в страницы этой книги, я хочу напомнить вам о невероятной силе мечты и, что еще важнее, о важности мечтать масштабно. Когда вы позволяете себе мечтать без ограничений, перед вами открываются безграничные возможности.

Пусть путешествие по этим страницам станет для вас источником вдохновения, новых знаний и глубоких внутренних перемен. Пусть эта книга станет путеводной звездой на пути к осуществлению ваших самых заветных желаний. Доверьтесь силе своих мечтаний и позвольте им вести вас к жизни, о которой вы всегда мечтали.

С самыми теплыми пожеланиями,

Лана

Глава 1 – Введение
Понимание того, что такое мечта на самом деле

Нас постоянно окружают сообщения, призывающие следовать за своими мечтами. Вы слышите это повсюду: в социальных сетях, фильмах, книгах и разговорах.

«Следуй за своей мечтой.»

«Живи жизнью своей мечты.»

«Никогда не сдавайся.»

Но задумывались ли вы хоть на мгновение о том, что такое мечта на самом деле?

Не о том, как она выглядит со стороны.

Не о том, какой, по мнению других, она должна быть.

А о том, что она действительно означает — именно для вас.

Потому что вот правда: большинство людей стремятся к чему-то, что они никогда по-настоящему не определили для себя.

«Все наши мечты могут сбыться, если у нас хватит смелости следовать за ними.»

— Уолт Дисней

Мечты — это больше, чем просто желания

Мечты — это не случайные мысли и не мимолётные идеи. Это глубоко личные представления о том, какой мы хотим видеть свою жизнь. Мечта отражает наши желания, нашу личность и опыт, который сформировал нас с течением времени.

Подумайте об этом: ваша мечта не возникла из ниоткуда.

На неё повлияли:

• То, как вас воспитывали

• Среда, в которой вы росли

• Испытания, через которые вы прошли

• Люди, которые вдохновляли вас (или, наоборот, разочаровывали)

• Моменты, когда вы чувствовали себя по-настоящему живыми

Оглядываясь назад, я отчётливо вижу, как это происходило в моей собственной жизни. Когда я росла, переезжала в новую страну и адаптировалась к различным условиям, у меня не было чётко сформулированной мечты. Были лишь моменты — тонкое, но настойчивое ощущение того, что в жизни должно быть нечто большее.

Со временем эти чувства превратились в видение, а это видение постепенно стало чем-то осязаемым — чем-то, к чему я могла стремиться.

Именно так часто рождаются мечты: не как идеальный план, а как тихое внутреннее знание.

Для каждого мечта выглядит по-разному

Именно здесь многие совершают ошибку — они считают, что мечты должны выглядеть одинаково.

Но в действительности мечта одного человека может совершенно не походить на мечту другого. И именно так и должно быть.

Мечта не бывает универсальной.

• Ребёнок, выросший среди музыки, может мечтать стать артистом.

• Тот, кто вырос в семье предпринимателей, может мечтать построить собственную компанию.

• Человек, переживший нестабильность, может мечтать о безопасности и спокойствии.

• Тот, кто всю жизнь чувствовал себя незамеченным, может мечтать о признании и влиянии.

Позвольте привести пример из жизни.

Представьте двух женщин.

Первая просыпается рано утром, а её мысли уже наполнены новыми идеями. Она видит себя создательницей многомиллионной компании, путешествующей по миру, входящей в комнаты, где принимаются важные решения, и выступающей на сценах, где её голос способен влиять на других.

Она живёт движением вперёд, ростом и азартом создания чего-то большего, чем она сама. Её мечта — это масштаб, влияние, признание и свобода, которая приходит вместе с успехом.

Вторая женщина живёт в другом ритме.

Она представляет себе тёплый и уютный дом, наполненный смехом, душевными разговорами и ощущением спокойствия в конце каждого дня.

Её мечта основана на близости, крепких отношениях, эмоциональной безопасности и жизни, которая кажется устойчивой и наполненной смыслом.

Её не привлекает внимание публики. Она ценит присутствие, глубину и внутренний покой.

А теперь представьте, что они поменялись жизнями.

Первая женщина, оказавшись в спокойной рутине, вскоре почувствует беспокойство, словно какая-то часть её самой оказалась запертой.

Вторая же, внезапно окружённая постоянным давлением, перелётами и ожиданиями окружающих, может почувствовать себя перегруженной и оторванной от того, что для неё действительно важно.

Ни одна из этих жизней не является неправильной.

Ни одна мечта не лучше другой.

Но каждая работает только для того человека, которому она принадлежит.

И в этом весь смысл.

Почему?

Потому что мечта — это не то, что выглядит впечатляюще.

Это то, что ощущается правильным именно для вас.

Природа мечты

Ваше окружение, личность и жизненный опыт формируют ваши мечты — зачастую способами, которых вы даже не замечаете.

Места, в которых вы были.

Испытания, через которые прошли.

Моменты, которые эмоционально затронули вас.

Всё это оставляет след.

Со временем эти следы начинают влиять на то, что вас привлекает, что вы цените и какой вы представляете свою жизнь.

Одни люди стремятся к:

• Стабильности

• Порядку

• Безопасности

Другие стремятся к:

• Приключениям

• Творчеству

• Свободе

А некоторые хотят сочетание и того, и другого.

Например:

• Человек, который всегда чувствовал особую связь с животными, может мечтать стать ветеринаром, представляя жизнь, в которой он ежедневно помогает, лечит и меняет мир к лучшему.

• Тот, кто любит движение, новые впечатления и азарт неизвестности, может мечтать стать пилотом, путешествовать по миру и жить динамичной, постоянно меняющейся жизнью.

• А человек, который ценит уют, стабильность и эмоциональную близость, может мечтать создать тёплый дом, наполненный любовью, безопасностью и чувством принадлежности.

Каждая из этих мечт имеет право на существование.

Каждая отражает что-то глубоко личное.

Но вот что большинство людей не осознаёт...

Не каждая мечта, которую мы носим в себе, действительно принадлежит нам.

Иногда то, что вы считаете своей мечтой, на самом деле является чем-то, что вы постепенно впитали из окружающего мира.

Из ожиданий семьи.

Из культурных норм.

Из представлений о том, каким «должен» быть успех.

И сегодня — больше, чем когда-либо — из социальных сетей.

Сегодня мы постоянно видим тщательно отобранные фрагменты чужих жизней.

Роскошь.

Достижения.

Идеальные фотографии.

Готовый результат.

Всё это подаётся так, словно оно легко достижимо, невероятно привлекательно и достойно того, чтобы за ним гнаться.

Но вы не видите всей картины.

Вы не видите неопределённости.

Не видите жертв.

Не видите годы проб и ошибок.

Не видите сомнений, которые остаются за кадром.

Социальные сети показывают вам, чего хотеть, но редко показывают, как этого достичь.

И что ещё важнее — они не помогают вам задать вопрос:

А действительно ли вы этого хотите?

Вам показывают пункт «Д» — результат.

Но никто не проводит вас через пункты «А», «Б» и «В».

Никто не показывает маленькие, неприметные шаги.

Дисциплину.

Последовательность.

Внутреннее соответствие.

И без этой ясности очень легко спутать восхищение с истинным желанием.

Вы начинаете стремиться к чему-то не потому, что это кажется правильным...

А потому, что это выглядит правильным.

И именно здесь начинается путаница.

Подсознание и язык, который вы используете

Ваше подсознание всегда слушает — тихо, постоянно и без осуждения.

Оно впитывает слова, которые вы повторяете, мысли, которые допускаете, и то, как вы описываете свою жизнь, свои цели и своё будущее.

Осознаёте вы это или нет, эти слова начинают формировать ваши убеждения… а убеждения начинают формировать ваши действия.

Язык, который вы используете — как во внутреннем диалоге, так и в разговорах с другими людьми, — имеет гораздо большее значение, чем кажется.

Потому что ваше подсознание не просто слышит ваши слова…

Оно на них реагирует.

Многие люди используют слова *мечта*, *желание*, *надежда* и *стремление* так, словно они означают одно и то же.

Но это не так.

Каждое из этих слов несёт разный эмоциональный вес.

Разный уровень веры.

Разный уровень приверженности.

И эти различия влияют на то, насколько серьёзно вы относитесь к собственным целям.

Давайте разберёмся подробнее.

Мечта

Мечта — это видение будущего, которого вы действительно хотите.

У неё есть направление.

У неё есть смысл.

Она ощущается как нечто личное.

Когда вы говорите из состояния мечты, обычно в этом присутствует ощущение возможности.

Даже если вы ещё не знаете, как именно этого достичь, вы чувствуете, что это важно.

Желание

Желание более пассивно.

Это то, чего вам хотелось бы… но где-то на заднем плане часто звучит тихий голос:
«Скорее всего, этого не произойдёт.»

Подумайте, как часто люди говорят:

• «Хотелось бы, чтобы у меня было больше времени.»

• «Хотелось бы открыть свой бизнес.»

• «Хотелось бы, чтобы всё было иначе.»

Желание переносит результат за пределы вашего контроля.

Стремление

Стремление гораздо сильнее.

Оно наполнено эмоциональной энергией.

Оно притягивает вас к себе.

Вы не просто думаете об этом — вы это чувствуете.

Например:

• Вы не просто хотите быть здоровее — вы стремитесь чувствовать себя лучше в собственном теле.

• Вы не просто хотите успеха — вы стремитесь к росту, влиянию и расширению своих возможностей.

Стремление создаёт движение…

Но ему всё ещё необходимо направление, чтобы превратиться в действие.

Надежда

Надежда может быть прекрасной.

Но она также может ограничивать, если остаётся единственным инструментом.

Она создаёт оптимизм, но одновременно может нести в себе неопределённость.

Когда вы говорите:

«Я надеюсь, что всё станет лучше»,

вы признаёте возможность положительного исхода, но одновременно оставляете результат на волю случая.

Надежда без действий и ясности может незаметно превратиться в ожидание.

Давайте сделаем это более реальным

Обратите внимание, как часто вы слышите или сами произносите такие фразы:

• «Надеюсь, я похудею.»

• «Надеюсь, я стану успешным.»

• «Надеюсь, всё наладится.»

• «Надеюсь, всё получится.»

На первый взгляд они звучат позитивно.

Но под ними скрывается нерешительность.

Неопределённость.

Тонкое отсутствие ответственности за результат.

А теперь сравните их с такими фразами:

• «Я работаю над тем, чтобы стать здоровее.»

• «Я шаг за шагом строю свой успех.»

• «Я ежедневно улучшаю свои привычки.»

• «Я создаю для себя лучшие обстоятельства.»

Чувствуете разницу?

Первая группа фраз звучит как ожидание.

Вторая — как движение вперёд.

Простой пример из повседневной жизни

Представьте двух людей, которые хотят одного и того же результата — привести себя в форму, чувствовать себя лучше и стать увереннее.

На первый взгляд их цель абсолютно одинакова.

Но подход совершенно разный.

Первый говорит:

«Надеюсь, я похудею в этом году.»

Звучит позитивно.

Звучит безобидно.

Но если присмотреться внимательнее, за этими словами нет настоящего плана.

Нет структуры.

Нет обязательства перед самим собой.

Этот человек может начать с энтузиазмом.

Несколько дней.

Может быть, даже неделю.

Он ходит в спортзал, питается лучше и чувствует вдохновение.

Но когда жизнь становится насыщенной, когда появляется усталость или результаты не приходят быстро, он начинает сбиваться с пути.

Почему?

Потому что надежда не делает вас ответственным.

Она не требует последовательности.

Она не создаёт стандарт, которому нужно соответствовать.

Теперь посмотрим на второго человека.

Он говорит:

«Я решил заботиться о своём теле. Я начинаю с небольших изменений: больше ходить пешком, лучше питаться и сохранять постоянство.»

Заметьте разницу.

Здесь есть ответственность.

Есть намерение.

Есть отправная точка.

Этот человек не полагается только на мотивацию.

Он понимает, что перемены происходят благодаря маленьким повторяющимся действиям.

Он не идеален.

Он может пропустить тренировку.

Может сорваться на старые привычки.

Но вместо того чтобы сдаться, он корректирует курс.

Продолжает двигаться.

Остаётся в процессе.

Почему?

Потому что он не просто надеялся на изменения.

Он решил их создать.

Та же цель.

Совершенно другой образ мышления.

Один ждёт, что что-то произойдёт.

Другой активно делает так, чтобы это произошло.

И это единственное решение — перейти от надежды к обязательству — меняет всё:

• Как человек проявляет себя каждый день.

• Насколько последователен он со временем.

• Как реагирует, когда что-то идёт не по плану.

Один воспринимает препятствия как повод остановиться.

Другой видит в них часть пути.

И со временем эти небольшие различия перестают быть маленькими.

Они накапливаются.

Превращаются в разные привычки.

Разные результаты.

И в конечном итоге — в разные жизни.

Почему это важно

Ваши слова не просто описывают вашу реальность.

Они помогают её создавать.

Когда вы постоянно говорите так, будто не контролируете ситуацию, ваши действия начинают следовать тому же шаблону.

Когда вы начинаете менять свой язык, даже совсем немного, вы начинаете брать ответственность на себя.

А ответственность ведёт к действиям.

Действия ведут к прогрессу.

Прогресс приводит к результатам.

Небольшое изменение, которое меняет всё

Это не означает, что вы никогда не должны использовать слово *«надежда»*.

Но это означает, что стоит замечать моменты, когда вы используете его вместо ясности, намерения или обязательства.

Потому что иногда самое маленькое изменение в формулировке создаёт самые большие изменения в поведении.

От:

«Надеюсь, всё изменится.»

К:

«Я готов изменить ситуацию.»

На первый взгляд это кажется незначительным…

Но это меняет всё.

Личное изменение, которое меняет всё

Скажу честно: было время, когда я использовала все эти слова как синонимы.

Мечта.

Желание.

Надежда.

Для меня они звучали одинаково.

Я даже не задумывалась о том, как говорю и что тем самым закрепляю в собственном сознании.

Я говорила такие вещи, как:

«Надеюсь, всё получится.»

«Хотелось бы, чтобы у меня было больше времени.»

«Надеюсь, эта возможность появится.»

И в тот момент мне казалось, что я мыслю позитивно.

Но на самом деле я оставляла всё на волю случая.

В этих словах не было настоящей ответственности.

Не было чёткого решения.

Лишь тихое ожидание того, что что-то вне меня однажды изменится.

И только когда я осознала разницу между этими понятиями, что-то начало меняться.

Я стала замечать себя.

Я начала обращать внимание на те маленькие, почти автоматические фразы, которые использовала, особенно когда речь шла о вещах, действительно важных для меня.

Я замечала, когда надеялась вместо того, чтобы принять решение.

Когда желала вместо того, чтобы взять на себя обязательство.

И как только вы начинаете это видеть, вы уже не можете этого не замечать.

Позвольте привести простой пример.

Когда-то я говорила:

«Надеюсь, у меня будет больше времени для работы над своими целями.»

Но ничего не менялось.

Мои дни оставались такими же загруженными.

Мои приоритеты оставались прежними.

А мои цели всё дальше и дальше откладывались на потом.

Затем что-то изменилось.

Вместо слов *«Я надеюсь»* я начала говорить:

«Я выделяю время на то, что действительно важно для меня.»

И это одно изменение заставило меня посмотреть на свои действия.

Оно заставило меня задать себе более сложные вопросы:

• Что сейчас находится в числе моих приоритетов?

• На что я соглашаюсь, хотя не должна?

• Что нужно изменить в моём дне, чтобы это действительно произошло?

И постепенно мои действия начали следовать за моими словами.

Не идеально.

Не мгновенно.

Но последовательно.

Потому что теперь это была уже не просто мысль.

Это было решение.

И одного этого осознания оказалось достаточно, чтобы я начала относиться к своим целям серьёзнее.

Потому что когда вы называете что-то мечтой, вы придаёте этому вес.

Вы больше не воспринимаете это как далёкую возможность или мимолётную идею.

Вы говорите себе:

Это важно для меня.

Это настолько важно, что я готов(а) действовать.

И как только вы начинаете говорить таким образом…

Вы начинаете проявлять себя по-другому.

Как меняются мечты

Мечты не являются чем-то неизменным.

Они растут и меняются вместе с вами.

То, чего вы хотите на одном этапе своей жизни, может выглядеть совершенно иначе на другом.

И это не растерянность.

Это рост.

Ребёнок может мечтать стать космонавтом, представляя жизнь, наполненную приключениями, открытиями и чем-то большим, чем обычная повседневность.

Но по мере взросления он может обнаружить в себе любовь к искусству, рассказыванию историй или помощи другим людям, и тогда первоначальная мечта начинает меняться.

Молодой человек может стремиться к деньгам, статусу и признанию, убеждённый, что именно так выглядит успех — больший доход, красивые вещи и заметные достижения.

Но со временем, благодаря опыту, стрессу или даже самому успеху, он может понять, что на самом деле жаждет покоя, времени, свободы, значимых отношений или чувства предназначения.

Позвольте привести более жизненный пример.

Представьте человека в возрасте чуть за двадцать.

Он амбициозен, сосредоточен на построении карьеры, стремится доказать свою ценность и добиться финансового успеха.

Он работает долгие часы.

Соглашается на каждую возможность.

Постоянно подталкивает себя вперёд.

На этом этапе его мечта ясна:

успех любой ценой.

И какое-то время именно эта мечта даёт ему энергию.

Но представьте, что прошло десять лет.

Тот же человек начинает чувствовать нечто другое.

Возможно, он уже достиг многих целей, о которых когда-то мечтал.

Но внутри всё равно чего-то не хватает.

Он начинает стремиться к балансу.

К большему времени с семьёй.

К большему присутствию в собственной жизни.

К большему смыслу в том, что делает.

И внезапно мечта меняется.

Не потому, что прежняя мечта была неправильной…

А потому, что изменился сам человек.

И иногда — это очень важно понять — вы перерастаете свои мечты.

Вы можете оглянуться назад на то, чего когда-то отчаянно хотели, и осознать, что это больше не соответствует тому, кем вы стали.

Это не означает, что вы потерпели неудачу.

Это не означает, что вы сдались.

Это означает, что вы выросли.

Рост часто требует отпустить прежние версии себя.

А вместе с ними — и прежние версии своих мечтаний.

Подумайте о своей жизни:

• Чего вы хотели десять лет назад?

• Как тогда выглядел успех в ваших глазах?

• Хотите ли вы этого сегодня?

Для большинства людей ответ будет:

Нет. Не совсем.

И это не ошибка.

Это осознанность.

Это опыт, который помогает обрести ясность.

Это процесс становления более созвучным самому себе.

Потому что цель не в том, чтобы держаться за одну и ту же мечту всю жизнь.

Цель в том, чтобы всё ближе подходить к жизни, которая кажется правильной именно для вас — на каждом этапе того, кем вы становитесь.

Ваша мечта принадлежит только вам

Одна из самых важных вещей, которые необходимо понять, заключается в следующем:

Ваша мечта не обязана быть похожей на чью-либо ещё.

Не на мечты друзей.

Не на мечты родственников.

Не на то, что вы видите в интернете.

Только вашей.

Потому что в тот момент, когда вы начинаете сравнивать свою мечту с чужой жизнью, вы начинаете терять связь с тем, что действительно подходит именно вам.

Общество часто продвигает очень конкретное определение успеха:

• Деньги

• Известность

• Статус

• Признание

И хотя в этом нет ничего плохого, всё это часто преподносится как единственная возможная версия успеха.

Но это не так.

Настоящее удовлетворение приходит не от того, что вы ставите галочки напротив внешне привлекательных достижений.

Оно приходит из внутреннего соответствия.

Из того, как ваша жизнь ощущается изнутри.

Давайте сделаем это более реальным.

Вы можете увидеть человека, который строит огромный бизнес, постоянно путешествует, выступает на сценах и подумать:

«Вот это успех.»

Но вы можете не видеть давления.

Постоянной ответственности.

Недостатка личного времени.

И, возможно, если быть честным с собой, такой образ жизни вовсе не соответствует вам.

В то же время кто-то другой может выбрать более спокойную жизнь:

Стабильную работу.

Время с семьёй.

Неторопливые утра.

Ощущение внутреннего покоя.

Со стороны это может выглядеть не так впечатляюще.

Но для этого человека это именно то, что делает его счастливым.

Но давайте рассмотрим ещё один пример.

Один человек мечтает заработать миллионы, развивать компании и расширять своё влияние по всему миру.

Другой мечтает работать неполный рабочий день, иметь гибкий график, проводить больше времени с детьми и жить спокойно, осознанно и без постоянной спешки.

Если поместить каждого из них в жизнь другого, оба будут чувствовать себя не на своём месте.

Не потому, что чья-то мечта неправильная.

А потому, что она не соответствует тому, кто они есть на самом деле.

Ваша мечта может быть:

• Тихим и уютным домом, где вы чувствуете себя в безопасности и гармонии.

• Успешным бизнесом, который вдохновляет вас и заставляет расти.

• Творческим занятием, через которое вы свободно выражаете себя.

• Крепкой и любящей семьёй.

• Возможностью приносить пользу и положительно влиять на жизнь других людей.

Или сочетанием всего этого.

И вот что важно понимать:

Со временем ваша мечта тоже может меняться.

Важно не то, как она выглядит в глазах других людей.

Не то, насколько впечатляюще она звучит.

Не то, как она смотрится в сравнении с чужими достижениями.

Важно то, насколько она кажется настоящей именно вам.

Потому что когда ваша мечта находится в согласии с вами, вам не приходится заставлять себя.

Вам не приходится постоянно сомневаться в ней.

Появляется ощущение ясности, даже если у вас ещё нет всех ответов.

И именно эта ясность становится вашим фундаментом.

Остановитесь на мгновение и действительно задумайтесь над этим:

Сколько ваших «мечтаний» на самом деле принадлежат вам?

И сколько из них были сформированы — тихо и постепенно — окружающим миром?

Под влиянием:

• социальных сетей;

• ожиданий окружающих;

• чужих мнений;

• страха оказаться недостаточно хорошим;

• стремления что-то доказать;

• представления о том, каким «должен» быть успех.

Именно здесь застревает огромное количество людей.

Не потому, что у них нет амбиций.

Не потому, что они не хотят большего для себя.

И не потому, что они неспособны добиться успеха.

Они застревают потому, что преследуют мечты, которые никогда не подвергали сомнению. Они стремятся к вещам, которые выглядят привлекательно снаружи, но оставляют пустоту внутри.

Они работают ради целей, которые впечатляют других людей, но не приносят настоящего удовлетворения им самим.

Они продолжают стремиться, сравнивать себя с другими, постоянно добиваться большего и при этом не понимать, почему внутри всё равно чего-то не хватает.

И ответ зачастую гораздо проще, чем кажется.

Проблема не всегда в том, что они недостаточно стараются.

Проблема может быть в том, что они движутся не к той цели.

Иногда мы гонимся за определённым образом успеха, потому что думаем, что именно он заставит нас почувствовать собственную ценность.

Иногда мы хотим чего-то лишь потому, что видели, как этим восхищаются, это хвалят или считают престижным.

Иногда мы убеждаем себя, что мечта принадлежит нам, хотя на самом деле её нам передали ожидания семьи, давление общества или страх отстать от других.

Например, человек может потратить годы на создание жизни, которая выглядит впечатляюще:

Больше денег.

Больше статуса.

Больше признания.

И лишь спустя время понять, что чувствует себя истощённым, оторванным от себя и глубоко неудовлетворённым.

Другой человек может считать, что обязан выбрать определённую карьеру, отношения или образ жизни только потому, что это выглядит как «правильный» выбор.

Хотя где-то глубоко внутри постоянно звучит тихий голос, который подсказывает, что это ему не подходит.

И этот внутренний конфликт имеет огромное значение.

Потому что когда мечта действительно принадлежит вам, она может бросать вам вызов, но одновременно будет наполнять смыслом.

Она будет связана с тем, кто вы есть на самом деле, а не с тем, кем, как вам кажется, вы должны быть.

И именно поэтому честность так важна.

Честность задаёт вопросы:

Я действительно этого хочу?

Или я просто хочу, чтобы окружающие видели меня человеком, который этого достиг?

Я строю жизнь, которая соответствует мне?

Или жизнь, которая лишь выглядит успешной со стороны?

На эти вопросы не всегда легко ответить.

Но они необходимы.

Потому что в тот момент, когда вы становитесь честны с собой относительно того, чего действительно хотите, вы начинаете освобождаться от сравнений, давления и чужих мечтаний.

И этот момент способен изменить всё.

Размышление для себя

Прежде чем двигаться дальше, уделите несколько минут и честно ответьте себе на следующие вопросы:

Какая мечта сейчас занимает больше всего места в моей жизни?

Почему именно эта мечта важна для меня?

Если бы никто не мог увидеть мой успех, я всё равно хотел(а) бы этого?

Какие мои мечты исходят из моего сердца, а какие могли быть навязаны ожиданиями других людей?

Что для меня лично означает по-настоящему успешная и счастливая жизнь?

Запишите свои ответы.

Не пытайтесь написать «правильный» ответ.

Напишите честный.

Потому что любое великое путешествие начинается не с идеального плана.

Оно начинается с ясности.

А ясность начинается с понимания того, чего вы действительно хотите.

Ключевая мысль главы

Мечта — это не просто желание.

Это личное видение жизни, которая соответствует вашим ценностям, вашим желаниям и тому, кем вы являетесь на самом деле.

Не каждая мечта, которой вы следуете, обязательно принадлежит вам.

Некоторые были навязаны обществом.

Некоторые сформированы ожиданиями других людей.

Некоторые родились из сравнения.

Но чем честнее вы становитесь с собой, тем яснее начинаете видеть разницу.

И именно с этого начинается путь к жизни, которая ощущается по-настоящему вашей.

Глава 2 – Раскрытие своих истинных желаний Путешествие к подлинным мечтам

За последнее десятилетие я бесчисленное количество раз задавалась вопросами о мечтах: почему одни из них сбываются, а другие нет.

Это любопытство постепенно превратилось в личную миссию — понять, что на самом деле помогает мечтам становиться реальностью.

Я с головой погрузилась в мир саморазвития: читала книги и блоги, слушала подкасты, смотрела видео в социальных сетях и изучала статьи со всех уголков интернета.

Если что-то обещало помочь понять природу мечты и её воплощения, я это исследовала.

От манифестации и медитации до досок визуализации, аффирмаций и множества других техник — я попробовала всё.

Но то, что я обнаружила, оказалось гораздо глубже инструментов и методов.

Меня поразило, насколько по-разному люди подходят к своим мечтам и как убеждения, привычки и образ мышления формируют то, что становится возможным.

Дело было не только в том, что люди делали.

Дело было в том, как они думали.

Как они чувствовали.

И во что верили.

Одна вещь стала для меня совершенно очевидной:

Недостаточно просто очень сильно чего-то хотеть.

Именно на этом этапе многие люди останавливаются.

Но желание — это только начало.

Чтобы превратить мечту в реальность, необходимы эмоциональная согласованность, последовательные действия, ясность видения и готовность расти через дискомфорт.

Это не Сила.

Это осознанная жизнь.

Когда всё начинает меняться

На протяжении этого пути я начала замечать нечто, что сначала казалось странным.

Некоторые мои мечты воплощались быстро и почти без усилий.

Другие же тянулись годами или вовсе так и не становились реальностью.

Долгое время я не могла понять почему.

Мне даже начало казаться, что моя способность «притягивать желаемое» куда-то исчезла.

Хотя я продолжала использовать те же инструменты.

Следовала тем же привычкам.

И держалась за те же желания.

Именно тогда я начала копать глубже.

Я вернулась назад и внимательно проанализировала свои действия.

Изучила свои мысли.

Записывала свои чувства.

Я спрашивала себя:

Что изменилось?

Почему раньше всё казалось легче?

Правда, которой я не ожидала

Мне пришлось честно признаться себе:

А действительно ли мои мечты были моими?

Или они были сформированы чьим-то чужим видением?

Размышляя об этом, я поняла, что некоторые мои цели вовсе не были полностью моими.

Они были заимствованы.

На них повлияли социальные сети.

Успехи друзей.

Модные тенденции, которые выглядели привлекательно, но не находили отклика в моей душе.

На первый взгляд они казались правильными.

Успешными.

Даже желанными.

Но когда я смотрела глубже, что-то не складывалось.

Не было настоящей эмоциональной связи.

Не было внутреннего огня.

А без этой искры неудивительно, что такие мечты никогда не набирали силу.

Они не были частью моей истины.

Сила правильных вопросов

Тогда я начала задавать себе простые, но очень важные вопросы:

«Это действительно моя мечта?»

«Я правда этого хочу?»

«Могу ли я представить себя живущей этой жизнью и чувствующей удовлетворение?»

И, если честно, некоторые ответы меня удивили.

Я осознала, что преследовала определённые цели скорее по привычке, из-за давления или сравнения с другими, чем из-за настоящего желания.

Некоторые мечты красиво выглядели на бумаге.

Прекрасно смотрелись в Instagram.

Но глубоко внутри они меня не вдохновляли.

Они не соответствовали тому человеку, которым я становилась.

И тому, что я действительно ценила.

Я была настолько сосредоточена на результате — успехе, признании и одобрении, — что даже не остановилась, чтобы спросить себя:

А предназначен ли мне этот путь вообще?

Это осознание одновременно освободило меня и заставило задуматься.

Оно помогло понять, почему некоторые вещи так и не происходили, несмотря на все мои усилия.

Они не соответствовали пути моей души.

И если быть честной, я на самом деле их не хотела.

По-настоящему не хотела.

А когда ваше сердце не полностью поддерживает желание, Вселенная нередко удерживает его от вас.

Не как наказание.

А как защиту.

Это никогда не было неудачей.

Это было перенаправлением.

Иллюзия успеха

Позвольте привести пример.

Много лет я была уверена, что хочу выглядеть безупречно: дизайнерская одежда с головы до ног, дорогие бренды, роскошная обувь, известные логотипы — полный набор.

Мне казалось, что именно так выглядит мечта.

Но однажды, после серьёзного самоанализа, меня осенило.

На самом деле речь никогда не шла о том, чтобы впечатлить других.

Я просто хотела гордиться собой.

Мне хотелось чувствовать себя успешной.

Хотелось, чтобы этот успех был заметен.

Но где-то по пути я перепутала видимость с подтверждением собственной ценности.

Теперь я понимаю, что это желание было сформировано внешними влияниями.

Социальными сетями.

Поп-культурой.

Даже друзьями, которые искренне хотели мне добра и рассказывали, как должен выглядеть успех.

Возьмём, например, знаменитую сумку Birkin.

Когда-то я убеждала себя, что хочу её.

Потому что именно такие сумки носят «успешные и богатые женщины».

Но если быть абсолютно честной?

Она даже не входила в список моих ста самых заветных желаний.

Была бы я против иметь её?

Конечно нет.

Но моё сердце никогда по-настоящему её не желало.

Это была чужая мечта, замаскированная под мою собственную.

И вот что интересно.

Для некоторых людей сумка Birkin — это не просто предмет роскоши.

Это символ статуса.

Богатства.

Достижений.

Но если посмотреть глубже, это желание часто указывает на нечто более важное:

Стремление к финансовой свободе.

Потребность быть замеченным.

Желание чувствовать собственную ценность.

На самом деле речь никогда не шла о сумке.

Речь шла о том, что, как нам кажется, она символизирует.

И самое интересное заключается в следующем:

Когда вы начинаете создавать настоящую финансовую стабильность, развиваете внутреннюю уверенность и формируете чувство собственной ценности, сам предмет постепенно теряет власть над вами.

Блестящие вещи перестают казаться такими важными, когда вы понимаете:

Вы никогда не гнались за предметом.

Вы гнались за ощущением.

Ещё один пример: похудение и цели, которые не находятся в согласии с вами

Вот ещё один пример — и, вероятно, многие из нас смогут узнать в нём себя.

Как часто вы ставили перед собой цель сбросить определённое количество килограммов?

Вы отказываетесь от сладкой газировки.

Полностью меняете питание.

Начинаете регулярно ходить в спортзал.

Обещаете себе делать всё «правильно».

Эта мечта кажется реальной и вполне разумной.

Вы хотите лучше чувствовать себя в своём теле.

Хотите увереннее смотреть на себя в зеркало.

Может быть, стремитесь повысить уровень энергии или вернуть здоровье.

Но затем вмешивается жизнь.

Накапливается стресс на работе.

Дети требуют внимания.

Мотивация снижается.

И несмотря на все ваши усилия, весы не двигаются.

Или, что ещё хуже, показывают движение в противоположную сторону.

Вы чувствуете разочарование.

Уныние.

Даже поражение.

Возможно, начинаете винить себя и задаваться вопросом, что сделали не так.

А затем через некоторое время снова повторяете себе то же самое желание:

«Мне просто нужно сбросить 10 килограммов.»

Так и не разобравшись по-настоящему, почему это не сработало в прошлый раз.

Но вот более глубокая правда:

Иногда проблема не в дисциплине.

Не в усилиях.

Не во времени.

Иногда настоящая причина заключается в том, что намерение, стоящее за целью, не находится в согласии с вами.

Возможно, желание похудеть рождалось не из любви к себе, а из самокритики.

Возможно, вы стремились не к здоровью.

А к одобрению.

Или надеялись, что определённая цифра на весах наконец заставит вас почувствовать себя достойным человеком.

И точно так же, как в случае с сумкой Birkin, когда цель рождается из давления или сравнения, а не из внутренней гармонии, она превращается в постоянную борьбу.

Невозможно по-настоящему притянуть или удержать то, что не исходит из состояния внутренней силы.

Настоящая трансформация происходит тогда, когда мечта связана с вашей истиной, а не с вашими неуверенностями.

Наши мечты глубоко личны и удивительно уникальны.

И всё же заимствование чужих мечтаний — это то, что делает каждый из нас.

Это часть человеческой природы.

Мы впитываем идеи из своего окружения.

Из семьи.

Из социальных сетей.

От людей, которыми восхищаемся.

И нет ничего плохого в том, чтобы вдохновляться другими.

Но настоящая сила заключается в способности отличить мечту, которая действительно принадлежит вам, от мечты, которую вам просто передали другие.

Чем честнее вы становитесь с собой относительно того, чего действительно хотите — за пределами трендов, давления и ожиданий, — тем сильнее и гармоничнее становится процесс воплощения ваших желаний.

Потому что настоящие мечты живут не только в голове.

Они рождаются в сердце.

Они наполнены настоящими эмоциями.

Настоящей страстью.

И чувством предназначения, которое помогает продолжать путь несмотря на препятствия.

Именно это делает их притягательными.

Именно это делает их настоящими.

Прежде чем позволить мечте укорениться в вашей душе, остановитесь и прислушайтесь к себе.

Почувствуйте её.

Спросите себя:

Зажигает ли меня эта мечта?

Могу ли я почувствовать радость от жизни, в которой она уже осуществилась?

Это действительно моя мечта, или я преследую её из страха, давления или привычки?

Если она наполняет вас вдохновением и внутренним спокойствием — значит, она ваша.

Если нет — позвольте себе отпустить её без чувства вины.

Отказ от несоответствующих вам мечтаний — это не поражение.

Это мудрость.

Это освобождение пространства для того, что действительно предназначено вам.

И чем больше ваши мечты отражают вашу истинную сущность — ваши ценности, увлечения и предназначение, — тем выше вероятность, что они превратятся в значимые и долговечные реальности.

Давайте глубже посмотрим на истоки наших мечтаний

Понимание того, откуда берутся наши мечты, помогает определить, действительно ли они принадлежат нам или были унаследованы от окружающего мира.

Так откуда же появляются мечты?

Что делает их личными, уникальными и значимыми?

Почему одни мечты вдохновляют одного человека, а другого оставляют совершенно равнодушным?

Откуда берутся мечты?

Наши мечты не возникают из ниоткуда.

Они формируются постепенно.

Слой за слоем.

Под влиянием всего, что мы переживаем — сознательно и бессознательно.

Люди вокруг нас.

Среда, в которой мы растём.

Убеждения, которые мы принимаем.

События, которые оставляют след в нашей душе.

Всё это играет свою роль.

Чтобы понять, действительно ли мечта принадлежит вам, полезно посмотреть на то, что её сформировало.

Вот некоторые из основных факторов, которые влияют на мечты, которые мы носим в себе.

Личные ценности и убеждения

• Основные ценности

Наши ценности служат внутренним компасом.

Такие качества, как честность, свобода, творчество или доброта, оказывают огромное влияние на наши желания.

Например:

Если для вас важна справедливость, вы можете мечтать стать адвокатом, правозащитником или реформатором.

Если вы цените независимость, ваша мечта может быть связана с предпринимательством или удалённой работой.

• Представление о себе

То, как вы воспринимаете себя, играет огромную роль.

Человек, считающий себя творческим или новаторским, может мечтать стать художником, писателем или основателем собственного бизнеса.

Ваш образ самого себя часто становится той линзой, через которую формируются ваши мечты.

Влияние семьи

• Родительские ожидания

С самого детства на нас влияют ценности и ожидания наших родителей.

Если они делали акцент на стабильности, образовании и упорном труде, возможно, вы выросли с мечтой о «надёжной» и уважаемой профессии, даже если ваше сердце стремилось совсем к другому.

• Примеры для подражания

Наблюдая за членами семьи, которые успешно реализуют себя в определённых ролях, мы часто получаем первые семена будущих мечтаний.

Мама, которая с любовью преподавала.

Отец, который управлял бизнесом.

Бабушка или дедушка, которые вкладывали душу в своё ремесло.

Такие примеры способны вдохновлять нас глубоко и зачастую совершенно бессознательно.

Образование и наставничество

• Учителя и наставники

Иногда достаточно одного человека, который увидит ваш потенциал, чтобы зажечь мечту на всю жизнь.

Возможно, учитель естественных наук вдохновил вас изучать технологии.

Или преподаватель театра помог поверить в себя и выйти на сцену.

• Среда обучения

Возможности имеют значение.

Школы с сильными программами в музыке, спорте, науке или робототехнике могут раскрыть скрытые таланты и повлиять на жизненные амбиции.

Социальный и культурный контекст

• Культурные нормы

То, где и как вы выросли, влияет на то, что кажется вам возможным.

Если культура поддерживает предпринимательство или творчество, вы естественным образом можете тянуться к этим направлениям.

• Ожидания общества

Иногда мечты формируются под влиянием ожиданий.

А иногда рождаются из стремления освободиться от них.

Желание выйти за рамки стереотипов может привести к появлению очень личных и мощных мечтаний.

Друзья и социальные связи

• Влияние друзей

Наши друзья и социальное окружение способны как расширять наши мечты, так и ограничивать их.

Когда нас окружают целеустремлённые, вдохновляющие и амбициозные люди, наши собственные стремления часто начинают расти.

Наблюдая за тем, как другие достигают целей, преодолевают трудности и развиваются, мы начинаем верить, что и сами способны на большее.

С другой стороны, окружение, лишённое вдохновения или застрявшее на месте, может постепенно подавлять способность мечтать.

Если вам постоянно говорят, что что-то невозможно, со временем вы можете начать верить в это сами.

Именно поэтому так важно обращать внимание на людей, которыми вы себя окружаете.

Энергия заразительна.

Убеждения тоже.

• Онлайн-сообщества

В современном мире социальные сети и онлайн-сообщества открывают перед нами новые возможности, образы жизни и идеи, о существовании которых мы могли бы никогда не узнать.

Одно вдохновляющее видео.

Одна история успеха.

Одна публикация, увиденная в нужный момент.

Иногда этого достаточно, чтобы зародилась идея, которая никогда раньше не приходила вам в голову.

Однако важно помнить, что вдохновение и сравнение — это не одно и то же.

Онлайн-пространство способно расширить ваш взгляд на мир.

Но оно также может заставить вас преследовать мечты, которые на самом деле вам не принадлежат.

Главное — использовать вдохновение как инструмент, а не как меру собственной ценности.

Личные интересы и увлечения

• Врождённые интересы

Иногда мечты, которые остаются с нами на всю жизнь, начинаются очень скромно.

Ребёнок, который любит строить из конструктора, может однажды стать архитектором.

Детское увлечение космосом может привести к карьере астронома или астрофизика.

Наши ранние интересы часто дают важные подсказки о том, кем мы являемся на самом деле.

Если что-то естественным образом привлекает вас снова и снова, стоит обратить на это внимание.

• Глубокие увлечения

Долгосрочные мечты часто подпитываются страстью.

Музыка.

Писательство.

Помощь другим людям.

Созидание.

Изобретательство.

Обучение.

Когда что-то по-настоящему вдохновляет вас, оно даёт энергию двигаться вперёд даже тогда, когда на пути появляются препятствия.

Страсть не делает путь лёгким.

Но она даёт причину продолжать.

Жизненный опыт

• Переломные моменты

Некоторые мечты рождаются из событий, которые меняют нашу жизнь.

Преодоление болезни.

Выход из сложной жизненной ситуации.

Большая победа.

Потеря чего-то важного.

Опыт, который полностью меняет взгляд на мир.

Такие моменты способны переосмыслить наши приоритеты и показать, что действительно имеет значение.

Очень часто самые значимые мечты рождаются именно из самых сложных испытаний.

• Новый опыт

Путешествие в другую страну.

Волонтёрство.

Попытка сделать что-то за пределами зоны комфорта.

Знакомство с людьми, которые мыслят иначе.

Всё это способно открыть дверь к новым и неожиданным мечтам.

Чем больше мы знакомимся с миром, тем больше возможностей начинаем видеть.

Медиа и технологии

• Образы, создаваемые медиа

Фильмы.

Книги.

Сериалы.

Блогеры и лидеры мнений.

Всё это влияет на наше представление о том, что возможно.

Иногда медиа романтизируют определённые профессии или образ жизни.

И хотя такие образы не всегда отражают реальность, они всё же способны пробуждать сильные стремления.

Они помогают нам представить другую жизнь.

Показывают, что существует множество вариантов пути.

И в этом есть ценность.

• Технологии и доступность возможностей

Интернет кардинально изменил наше представление о возможностях.

Сегодня мы можем изучить практически любой навык.

Познакомиться с людьми по всему миру.

Работать удалённо.

Создавать бизнес, не выходя из дома.

Делиться своими идеями с миллионами людей.

От YouTube-креаторов до технологических предпринимателей, от онлайн-курсов до новых цифровых профессий — современный мир открывает перед нами возможности, о которых предыдущие поколения даже не могли мечтать.

Наши мечты многослойны.

Они формируются под влиянием как личного опыта, так и внешнего мира.

Важно не отвергать эти влияния.

Важно исследовать их.

Задавать вопросы.

Понимать, что действительно откликается вам.

Что вдохновляет вас.

А что больше вам не принадлежит.

Потому что когда вы понимаете происхождение своих мечтаний, вы получаете возможность формировать их осознанно.

Так как же воплотить мечты в реальность?

Существует огромное количество способов двигаться к своим мечтам.

И если вы хоть немного интересовались темой саморазвития, то наверняка уже сталкивались с некоторыми из них.

Доски визуализации.

Аффирмации.

Манифестация.

Медитация.

Визуализация.

Дневники благодарности.

И многое другое.

В какой-то момент может возникнуть вопрос:

«Хорошо... но какой из способов действительно работает?»

Мир переполнен советами.

Книгами.

Блогами.

Подкастами.

Экспертами.

Каждый предлагает собственную версию того, как превратить мечты в реальность.

И хотя многие из этих инструментов действительно могут работать...

Не всегда понятно, почему для одних людей они оказываются эффективными, а для других нет.

Возможно, вы пробовали метод, который прекрасно помог кому-то другому, и задавались вопросом:

«Почему это не работает для меня?»

Вы следуете инструкциям.

Стараетесь быть последовательными.

Делаете всё возможное.

Но когда результат не приходит, появляются разочарование, растерянность и сомнения.

Вы начинаете спрашивать себя:

Я делаю что-то неправильно?

Мне не хватает какого-то секрета?

Почему другим это даётся легче?

Позвольте сказать вам одну важную вещь:

Проблема не в вас.

Вы не сломаны.

Вы не «плохо умеете манифестировать».

И у других нет какой-то особой способности, которой нет у вас.

Разница заключается в согласованности.

Потому что есть то, о чём большинство людей не говорит:

Любой инструмент настолько эффективен, насколько человек, который его использует.

У вас может быть самая красивая Карта желаний в мире.

Но если она не вызывает у вас настоящего отклика, она не вдохновит вас действовать.

Вы можете ежедневно повторять аффирмации.

Но если глубоко внутри не верите им, они не приживутся.

Вы можете в точности копировать чей-то распорядок дня.

Но если он не соответствует вашему образу жизни, вашей энергии и вашим ценностям, он не продержится долго.

Именно здесь большинство людей застревают.

Они пытаются следовать методу...

Вместо того чтобы понять самих себя.

В этой книге...

Я не собираюсь давать вам жёсткую формулу или список шагов, которые нужно бездумно выполнять.

Я хочу помочь вам понять, как заставить эти инструменты работать именно для вас.

Для вашей личности.

Для вашего образа жизни.

Для ваших ценностей.

Для вашей энергии.

Потому что именно эту часть большинство людей упускает из виду.

Персонализацию.

Этот путь не является универсальным.

И никогда не был таким.

То, что работает для одного человека, может вдохновить другого...

Но это не означает, что оно должно определять ваш путь.

Моя цель — помочь вам вернуться к собственной мудрости.

Помочь вам снова услышать то, что кажется правильным именно вам, а не просто звучит правильно.

Помочь найти ваш ритм.

Ваш способ.

Ваш собственный путь создания результатов.

Потому что когда что-то действительно находится в гармонии с вами, это не ощущается как принуждение.

Это ощущается естественно.

Наполняет энергией.

Остаётся устойчивым в долгосрочной перспективе.

И именно тогда всё начинает складываться.

У вас уже есть всё необходимое.

Ясность.

Интуиция.

Способность делать другой выбор.

Моя задача лишь помочь вам увидеть это, довериться этому и использовать это в своей жизни.

Ключ уже находится у вас в руках.

Я лишь помогу вам открыть дверь... и уверенно через неё пройти.

Теперь давайте поговорим о методах (потому что их действительно очень много)

Если вы когда-либо погружались в мир саморазвития, то уже знаете:

Существует огромное количество способов, которые, как утверждают люди, помогают воплощать мечты в реальность.

Доски визуализации.

Аффирмации.

Ритуалы манифестации.

Ведение дневников.

Медитация.

И, вероятно, ещё множество методов, о которых вы даже никогда не слышали.

Некоторые из них древние.

Некоторые современные.

Некоторые кажутся почти магическими.

А некоторые выглядят... немного запутанными.

Но вот правда:

Вам не нужно овладевать всеми ими.

Поэтому давайте рассмотрим несколько самых популярных методов и, что ещё важнее, поговорим о том, как использовать их так, чтобы они действительно работали в вашей реальной жизни.

Доски визуализации

Доски визуализации давно стали неотъемлемой частью мира манифестации, и на это есть веская причина.

Это визуальные коллажи, состоящие из изображений, слов, цитат и символов, которые отражают то, что вы хотите создать или испытать в своей жизни.

Идея проста:

Постоянно держать свои цели перед глазами, чтобы сохранять эмоциональную связь с ними и поддерживать мотивацию.

Но есть один важный момент.

Просто наклеить случайные картинки на доску недостаточно.

Настоящая сила появляется тогда, когда возникает эмоциональный отклик.

Когда вы смотрите на изображение и что-то чувствуете.

Вдохновение.

Радость.

Воодушевление.

Спокойствие.

Именно тогда активируется энергия, стоящая за мечтой.

Карта желаний работает лучше всего тогда, когда каждый её элемент имеет глубокий смысл именно для вас, а не просто выглядит впечатляюще в глазах других людей.

Медитация и позитивное мышление

Медитация — это гораздо больше, чем просто способ расслабиться.

Это путь к ясности.

Она помогает успокоить шум повседневной жизни и услышать свой внутренний голос.

Когда вы позволяете себе остановиться и побыть в тишине, ваши истинные желания начинают подниматься на поверхность.

А если соединить медитацию с позитивным мышлением, получается очень мощное сочетание.

Позитивное мышление не означает отрицание реальности или игнорирование трудностей.

Оно означает осознанный выбор фокусироваться на возможностях, а не на ограничениях.

Вместе медитация и намеренное мышление помогают:

• Снизить уровень стресса.

• Улучшить концентрацию.

• Настроить свою энергию на то, чего вы хотите, а не на то, чего боитесь.

Манифестация

Манифестация — это процесс превращения мысли в реальность.

Это использование своего разума, эмоций и действий для совместного создания собственной жизни.

Она включает в себя:

• Постановку чётких намерений.

• Визуализацию желаемого результата.

• Эмоциональное переживание этого результата так, словно он уже стал реальностью.

• Совершение вдохновлённых и согласованных действий.

Ключевое слово здесь — **согласованность**.

Недостаточно просто думать о том, чего вы хотите.

Необходимо также чувствовать это.

И вести себя так, словно достижение возможно.

Когда ваши мысли, эмоции и действия находятся в гармонии друг с другом, вы становитесь магнитом для своих мечтаний.

Закон Притяжения

Закон Притяжения основан на простой, но мощной идее:

Подобное притягивает подобное.

Энергия, которую вы излучаете через свои мысли, эмоции и убеждения, влияет на то, что вы привлекаете обратно в свою жизнь.

Этот принцип напоминает нам о необходимости быть осознанными в отношении своего мышления.

Если вы постоянно сосредоточены на нехватке, скорее всего, будете замечать и притягивать ещё больше её проявлений.

Но если вы развиваете мышление изобилия, возможностей и благодарности, вы естественным образом начинаете привлекать более позитивные результаты.

Главное — последовательность.

Это не разовая визуализация.

Это образ жизни.

Закон Отпускания (Закон Непривязанности)

Если Закон Притяжения учит нас согласовываться со своими желаниями, то Закон Непривязанности учит отпускать контроль над тем, как и когда эти желания реализуются.

Это духовная версия фразы:

«Доверься процессу.»

Это не означает перестать действовать.

Это означает перестать зацикливаться.

Когда вы отпускаете чрезмерную привязанность к результату и сосредотачиваетесь на действиях, намерении и доверии, вы позволяете жизни выполнить свою часть работы.

Очень часто именно здесь и происходит настоящая Сила.

Когда вы расслаблены.

Открыты.

И больше не пытаетесь насильно сложить всё по своему сценарию.

Метод Сильва и управление состояниями мозга

Метод Сильва — это мощная система, которая обучает доступу к изменённым состояниям сознания, особенно к альфа- и тета-уровням мозговой активности, через медитацию и управляемую визуализацию.

Эти более глубокие и спокойные состояния усиливают:

• Интуицию.

• Творческие способности.

• Концентрацию.

• Навыки решения проблем.

Большинство людей проводят день в состоянии бета-волн — активном режиме мышления, который часто сопровождается стрессом и перегрузкой.

Умение осознанно переключаться в более расслабленные состояния, такие как альфа, помогает стать более спокойным, сосредоточенным и осознанным.

А это идеальное состояние для визуализации и воплощения желаемого.

Последняя мысль перед тем, как мы продолжим

По мере чтения этой книги одна идея будет незаметно сопровождать всё, что мы будем изучать:

Чем больше мечта находится в согласии с вами, тем легче становится двигаться к ней и тем естественнее её воплощать.

Это не означает, что всё будет происходить без усилий.

Рост по-прежнему требует дисциплины.

Терпения.

И действий.

Но когда что-то действительно откликается вам, сам процесс ощущается иначе.

Вам не приходится постоянно заставлять себя заботиться об этом.

Не приходится убеждать себя, что это важно.

Вы чувствуете связь с тем, что создаёте, даже когда сталкиваетесь с трудностями.

С другой стороны, когда цель больше сформирована внешними влияниями, чем внутренней ясностью, она часто ощущается нестабильной.

Вы можете начать с огромным энтузиазмом.

Но быстро потерять импульс.

Начать чаще сомневаться.

Или испытывать трудности с сохранением приверженности.

Не потому, что вы неспособны.

А потому, что что-то внутри понимает: эта цель не совсем ваша.

Пусть эта книга станет для вас проводником, а не набором правил

По мере того как мы будем двигаться дальше, я хочу, чтобы вы подходили ко всему, о чём будете читать в этой книге, с одним намерением:

Не собирать всё больше и больше стратегий.

А лучше понимать самого себя.

Мы будем изучать инструменты.

Методы.

Практики.

Но, что ещё важнее, вы научитесь использовать их таким образом, который подходит именно вашей жизни, вашей энергии и вашим приоритетам.

Потому что цель не в том, чтобы следовать идеальной системе.

Цель — создать систему, которая работает именно для вас.

Не позволяйте этой книге стать ещё одним списком правил, которым необходимо соответствовать.

Пусть она станет картой.

Проводником.

Источником идей и вдохновения.

Вам не нужно идти по чьему-то пути шаг в шаг.

Вам не нужно заставлять себя соответствовать чьей-то версии успеха.

Важно научиться распознавать то, что действительно находится в согласии с вами, и иметь смелость двигаться именно в этом направлении.

По мере продвижения вперёд оставайтесь открытыми.

Открытыми к пересмотру того, что вы когда-то считали своими желаниями.

Открытыми к тому, чтобы отпустить то, что больше вам не подходит.

Открытыми к открытиям чего-то более естественного.
Более значимого.
Более устойчивого.
У вас уже есть всё необходимое, чтобы начать.
Ясность придёт через осознанность.
Уверенность придёт через действие.
И по мере движения вперёд вы начнёте понимать, что действительно работает.
Не в теории.
А в вашей собственной жизни.
Потому что когда что-то действительно вам подходит...
Вам не нужно это форсировать.
Вы просто постепенно в это врастаете.

Заключительное размышление перед следующей главой

Прежде чем перейти дальше, уделите несколько минут и честно ответьте себе на следующие вопросы:

- Какие из моих нынешних целей действительно вдохновляют меня?
- Какие цели я преследую скорее из-за давления или ожиданий окружающих?
- Какие инструменты личностного роста естественно откликаются мне?
- Что ощущается подлинным, а что кажется навязанным?
- Я пытаюсь идти по пути другого человека или создаю собственный?

Запомните:
Вам не нужно больше методов.
Вам нужно больше ясности.
А ясность всегда начинается с вас.
Не с книги.
Не с учителя.
Не с очередной техники.
С вас.

Чем лучше вы понимаете себя, тем легче становится отличать свои истинные желания от навязанных.

Тем легче принимать решения.
Тем легче двигаться вперёд с уверенностью.
И тем легче создавать жизнь, которая ощущается вашей.

Ключевая мысль главы

Подлинные мечты рождаются не из давления, сравнения или ожиданий окружающих.

Они рождаются из внутренней честности.

Чем лучше вы понимаете свои ценности, желания и мотивы, тем легче определить, какие мечты действительно принадлежат вам.

Инструменты, такие как визуализация, медитация, аффирмации, Закон Притяжения или Метод Сильва, могут быть полезными.

Но сами по себе они не являются магическим решением.

Настоящая сила появляется тогда, когда выбранный инструмент соответствует вашей личности, вашему образу жизни и вашим убеждениям.

Когда мечта находится в согласии с тем, кто вы есть на самом деле, путь к ней становится более естественным, осознанным и устойчивым.

Именно поэтому первый шаг к воплощению любой мечты — не поиск новой техники.

А понимание самого себя.

Глава 3 – Карта желаний и визуализация
Создание карты ваших желаний

Доски мечты, доски визуализации... скорее всего, вы уже о них слышали.

Они могут называться по-разному, но служат одной прекрасной цели: превращать ваши нематериальные желания во что-то, что вы можете увидеть собственными глазами.

И, если честно, в этом есть особая сила.

Такие доски представляют собой визуальные коллажи из изображений, слов, аффирмаций и символов, которые отражают ваши цели, ценности и ту жизнь, которую вы хотите создать.

Представьте, что это ваши мечты...

Только теперь у них есть лицо.

Цвета.

Образы.

И немного характера.

В своей основе доски визуализации помогают обрести ясность и сосредоточенность.

Но не только.

Они помогают установить связь со своими желаниями.

Они дают вашим мечтам место для существования за пределами вашего сознания.

Потому что пока мечты остаются только в голове, они могут казаться расплывчатыми.

Отдалёнными.

Их легко отодвинуть на второй план, когда жизнь становится насыщенной и требовательной.

Но в тот момент, когда вы переносите их во внешний мир — туда, где можете видеть их, чувствовать и взаимодействовать с ними, — происходит изменение.

Они начинают обретать форму.

Становятся более ощутимыми.

Начинают казаться реальными.

Как будто это уже не просто идеи, а возможности, ожидающие, когда вы сделаете шаг им навстречу.

Не существует единственно правильного способа

И вот что мне нравится больше всего.

Не существует единственного правильного способа создать доску визуализации.

Нет строгих правил.

Нет оценок.

Нет понятия «сделано неправильно».

Это ваше видение.

Ваша фантазия.

Ваша творческая энергия.

Некоторые люди создают большие настенные доски из ватмана или пробковых панелей.

Другие предпочитают более компактные варианты: дневники, альбомы для вырезок или цифровые доски на телефоне, планшете или компьютере.

Кто-то использует вырезки из журналов.

Кто-то сохраняет изображения из Pinterest.

Кто-то пишет аффирмации от руки.

А кто-то сочетает всё сразу.

Именно поэтому каждая доска выглядит по-разному.

И именно так и должно быть.

Цель не в совершенстве.

Цель — в связи.

Самое важное, чтобы каждый элемент вашей доски что-то значил именно для вас.

Он должен вызывать эмоции.

Вдохновение.

Спокойствие.

Радость.

Воодушевление.

Чувство внутреннего согласия.

Именно этот эмоциональный заряд активирует ваше видение и начинает притягивать его в вашу жизнь.

Помните:

Это не просто творческий проект.

Это мощный инструмент для воплощения желаемого.

Хорошо продуманная Карта желаний становится визуальным якорем ваших целей.

Ежедневным напоминанием о том, к чему вы стремитесь.

И отражением той жизни, которую вы сознательно создаёте.

Некоторые люди подходят к этому очень творчески и создают настоящие произведения искусства.

Другие предпочитают минимализм — несколько фотографий или коротких фраз.

И то, и другое прекрасно.

Если что-то откликается вам — именно так и стоит поступать.

Строгих правил нет.

Есть только ваш личный подход.

Почему доски визуализации работают

Доски визуализации — это гораздо больше, чем рукоделие и красивые картинки.

Это удивительный инструмент для программирования подсознания.

Они помогают визуализировать цели и закреплять их в вашей реальности.

Создавая такую доску, вы словно сообщаете своему подсознанию и Вселенной о своих намерениях и мечтах, позволяя им начать воплощаться.

Если столько успешных людей клянутся, что этот инструмент работает, почему бы и нам не попробовать?

Это простой и мощный способ оставаться сосредоточенными на том, что действительно вдохновляет.

Как сказала Эллен Джонсон-Серлиф:

«Если ваши мечты не пугают вас, значит, они недостаточно велики. Размер ваших мечтаний всегда должен превосходить ваши нынешние возможности их достижения.»

И если честно...

В этом и заключается смысл.

Ваша Карта желаний не должна быть исключительно комфортной.

Она должна немного растягивать ваши границы.

Заставлять остановиться и подумать:

«Хорошо... это немного больше того, где я нахожусь сейчас.»

И это прекрасно.
Рост никогда не происходит внутри зоны комфорта.
Он начинается сразу за её пределами.

Слова Эллен напоминают нам о важной истине:
Рост живёт за пределами привычного.
Мечты должны вдохновлять нас становиться больше, чем мы есть сегодня.
Если ваши мечты кажутся немного пугающими — это хороший знак.
Это значит, что вы мечтаете в правильном направлении.

Как не позволить мечтам раствориться в повседневности

Так как же не дать этим большим, немного пугающим мечтам исчезнуть среди повседневных забот?

Именно здесь доски визуализации становятся невероятно полезными.
Они удерживают ваши самые важные желания перед глазами буквально каждый день.
Цель не в том, чтобы создать что-то красивое.
Цель — создать ежедневное визуальное напоминание о том, к чему вы движетесь.

Неважно, висит ли ваша доска на стене спальни, лежит в дневнике или установлена как заставка на телефоне.

Она должна поддерживать ваши мечты живыми, видимыми и вдохновляющими.

Разные способы создания доски визуализации

Изучая различные подходы, я заметила, что люди находят бесконечное количество способов выражать свои мечты.

Некоторые предпочитают подробно записывать свои желания, сосредотачиваясь исключительно на словах и эмоциях, стоящих за их целями.

Другие сразу обращаются к визуальным образам, вырезая фотографии роскошных автомобилей, домов мечты, тропических курортов или любых других символов того, чего они хотят достичь.

Многие сочетают оба подхода, используя как изображения, так и письменные описания для усиления своей картины будущего.

Лично я обнаружила, что для меня лучше всего работает сочетание вдохновляющих визуальных образов и чётких, конкретных формулировок.

Картинки пробуждают эмоции и воображение.
Слова придают мечте ясность и направление.
Потому что важно не только то, как что-то выглядит.
Важно, что это значит для вас.
Какие чувства вызывает.
Почему вы этого хотите.

Именно такое сочетание оживляет цели и делает их не просто вдохновляющими, а по-настоящему заряжающими энергией.

Некоторые доски визуализации создаются очень структурированно.
Они разделены на секции, отражающие различные сферы жизни:
• Здоровье

• Отношения

• Карьера

• Финансы

• Личностный рост

Некоторые используют цветовое кодирование, чтобы каждая сфера имела собственную энергетику и настроение.

Другие подходят к процессу более интуитивно.

На их досках изображения, фразы и идеи располагаются свободно и спонтанно, просто потому что в данный момент это кажется правильным.

И в том, и в другом подходе есть своя красота.

Как часто взаимодействовать с доской

Точно так же, как различаются сами доски, различается и то, как люди с ними взаимодействуют.

Некоторые делают просмотр доски частью ежедневного ритуала.

Они смотрят на неё утром сразу после пробуждения или вечером перед сном.

Другие обращаются к ней раз в месяц.

Например, в Новолуние или Полнолуние.

Или тогда, когда чувствуют необходимость снова настроиться на свои цели.

Некоторые размещают доску на видном месте, где видят её каждый день.

Другие предпочитают хранить её в ящике стола или за дверцей шкафа, превращая её в нечто личное и почти священное.

Правильного способа не существует.

Сила появляется тогда, когда вы делаете то, что кажется правильным именно вам.

Метод девяти секторов

Один из методов, который мне особенно нравится, предполагает использование большого листа ватмана, разделённого на девять частей.

Каждая часть представляет определённую сферу жизни.

Вы даже можете назначить каждой секции свой цвет.

Некоторые считают, что цветовые ассоциации помогают мозгу лучше воспринимать и закреплять цели, особенно когда цвет связан с определёнными эмоциями.

Вы можете создать доску, отражающую ваши намерения на следующий год.

На пять лет.

Или даже на целое десятилетие вперёд.

Это ваше видение.

Создавайте его так, чтобы оно откликалось вашему сердцу.

Мне нравится вырезать изображения, которые вызывают радость или желание, приклеивать их на доску и под каждым изображением чётко записывать свои намерения или мечты.

Если подходящей картинки нет, я просто подробно описываю своё видение словами.

Потому что слова могут быть не менее мощными, чем изображения, если они наполнены ясностью и эмоциями.

Добавляйте цитаты, мантры и аффирмации

Осмысленные цитаты, мантры и аффирмации способны придать вашей доске дополнительную энергию.

Эти короткие фразы становятся тихими напоминаниями.

Источник поддержки.

Якорями, которые укрепляют веру в ваши мечты.

Но есть ещё один очень важный элемент:

Конкретика.

Чем более детализировано ваше видение, тем более реальным оно становится.

Когда вы смотрите на свою доску, должно возникать ощущение, будто вы уже живёте этой жизнью.

Будто можете прикоснуться к ней.

Услышать её.

Почувствовать её аромат.

Ваше видение должно оживать.

Вопросы, которые помогут сделать мечту более ясной

Чтобы придать своему видению больше деталей и силы, задайте себе следующие вопросы:

• Где происходит эта мечта? Дома? В офисе? На пляже? В ресторане? В дизайнерском бутике?

• Кто находится рядом с вами? Вы одни или вас окружают друзья, семья, клиенты или любимый человек?

• Что на вас надето? Какого цвета одежда? Какая ткань? Какой стиль обуви?

• Почему вы хотите, чтобы это произошло? Что символизирует для вас эта мечта?

• Как всё происходит? Это неожиданное событие или результат последовательных действий и усилий?

• Какие маленькие детали сопровождают это видение? Звуки? Запахи? Текстуры? Локации? Бренды? Эмоции?

• Что вы чувствуете, когда мечта становится реальностью? Улыбаетесь? Смеётесь? Плачете от счастья? Кричите от радости?

• Когда вы видите её осуществление? Будьте реалистичны. Не ставьте невозможных сроков, но и не откладывайте мечту на неопределённое будущее.

Ваша Карта желаний — это не просто набор картинок.

Это физическое отражение вашего внутреннего мира.

Ваши желания, ставшие видимыми.

Относитесь к ней осознанно, и она будет направлять вас словно компас к той жизни, которую вы хотите создать.

Создайте правильную атмосферу

Когда вы будете готовы создавать свою доску мечты, подойдите к этому процессу с вниманием и намерением.

Это не просто творческое занятие.

Это своего рода энергетическая встреча между вами и вашим будущим.

Выберите время, когда чувствуете себя хорошо.

Когда эмоционально устойчивы.

Когда вас ничто не отвлекает.

По возможности создавайте её в одиночестве, чтобы полностью услышать свой внутренний голос.

Лично мне нравится делать это дома.

Я приглушаю свет.

Включаю спокойную или вдохновляющую музыку.

Зажигаю свечу.

И позволяю процессу стать по-настоящему особенным.

Это ваше священное пространство для мечтаний.

Когда вы начинаете оживлять свои мечты с помощью образов, цветов и слов, важно сделать ещё один шаг:

Соединить своё видение с действиями.

После того как доска будет готова, запишите три конкретных действия, которые вы можете предпринять уже сегодня или в течение следующего месяца, чтобы приблизиться к своей цели.

Именно действия помогают вашей энергии выстроиться в одном направлении и словно сообщают Вселенной:

«Я настроена серьёзно.»

Пример

Допустим, ваша мечта:

«Я хочу поехать на Мальдивы.»

Тогда ваши действия могут выглядеть так:

1. Изучить стоимость перелёта и отеля

Посмотреть цены на билеты.

Подобрать возможные даты путешествия.

Определить бюджет.

2. Купить что-то для будущей поездки

Например, новый купальник.

Летнее платье.

Или любой предмет, который поможет вам почувствовать себя готовой к отдыху.

3. Открыть отдельный накопительный фонд

Создать специальный счёт или накопительный конверт.

Даже если вы будете откладывать совсем небольшую сумму каждую неделю.

Эти шаги не обязаны быть огромными.

Они просто должны быть намеренными.

Даже самое маленькое действие создаёт движение вперёд и показывает вашу внутреннюю готовность.

Каждый раз, когда вы смотрите на свою доску, сделайте глубокий вдох.

И представьте, что ваша мечта уже начинает разворачиваться.

(Подробнее о визуализации мы поговорим в следующей главе, поэтому оставайтесь со мной.)

Не позволяйте сомнениям разрушать мечту

Есть ещё одна очень важная вещь.

Сомнения убивают мечты.

Даже едва заметное неверие способно энергетически блокировать то, что уже движется к вам.

Поэтому будьте смелыми в своей вере.

Будьте уверенными в своих намерениях.

Позвольте себе искренне радоваться тому, что уже идёт в вашу жизнь.

Ваша задача не в том, чтобы постоянно спрашивать:

«Как именно это произойдёт?»

Ваша задача — оставаться в энергии:

«Да, это возможно.»

Давайте сделаем это по-настоящему реальным

Теперь я хочу показать вам, как выглядит глубокая визуализация.

Не просто как желание.

А как опыт, который вы уже проживаете в своём воображении.

Представьте следующее:

Я выхожу из гидросамолёта на деревянный пирс, окружённый самой голубой водой, которую когда-либо видела.

Воздух тёплый и слегка влажный.

Лёгкий океанский бриз приносит запах соли, солнцезащитного крема и свежего кокоса.

Солнце золотистое и мягкое.

Около 28°C.

Не слишком жарко.

Просто идеально.

На небе ни облачка.

А вода сверкает словно жидкая бирюза.

Я прилетела из Лос-Анджелеса через Доху авиакомпанией Qatar Airways.

Перелёт был комфортным и роскошным.

Впервые в бизнес-классе.

Я до сих пор помню мягкое кресло, которое раскладывалось в кровать.

Серое уютное одеяло.

Бокал приветственного шампанского.

И то чувство внутри:

«Я сделала это.»

Во время полёта я смотрела передачи о путешествиях и записывала мысли в дневник, представляя именно этот момент.

На мне лёгкое белое льняное платье с золотистой отделкой, которое красиво развивается на ветру.

Сандалии сняты.

Я иду босиком по нагретому солнцем пирсу к водной вилле, которую забронировала несколько месяцев назад.

На мне большие стильные солнечные очки.

Широкополая соломенная шляпа.

Я чувствую себя красивой, свободной и счастливой.

Мой муж идёт рядом со мной.
Мы держимся за руки.
Улыбаемся.
Наслаждаемся этим моментом.
Дети остались дома с бабушкой и дедушкой.
Они счастливы и в безопасности.
А это путешествие только для нас.
Время восстановить силы.
Снова почувствовать близость.
И отпраздновать всё, что мы вместе создали.

Наша вилла пахнет тиковым деревом и лёгкими нотками ванили.
Кровать украшена белоснежными полупрозрачными балдахинами.
За дверью находится собственный инфинити-бассейн с видом на бесконечный океан.
Я открываю стеклянные двери.
И вижу его.
Вид своей мечты.
На столике меня ждёт охлаждённый кокос и рукописная приветственная записка.
Я делаю глоток.
Закрываю глаза.
Глубоко вдыхаю.
И этот момент ощущается как победа.

Вечером мы будем ужинать босиком на песке.
Вокруг будут мерцать фонари.
Рядом будет слышен мягкий шум волн.
Я закажу свежего лобстера на гриле.
А на десерт — липкий рис с манго.
Мы поднимем бокалы с охлаждённым коктейлем.
Будем смеяться.
Разговаривать.
И вспоминать, какой путь прошли вместе.

А завтра?
Утренняя йога на рассвете у воды.
Затем массаж для двоих в открытом павильоне.
Может быть, прогулка к дельфинам.
Никаких писем.
Никаких звонков.
Никаких обязательств.
Только присутствие.
Удовольствие.
Спокойствие.

Эта мечта кажется настоящей.

Я чувствую запах океана.

Ощущаю шелковистую ткань своего платья.

Слышу плеск воды под виллой.

Чувствую вкус жизни, которую создала осознанно.

Вот где происходит настоящий сдвиг

А теперь представьте, что вы привносите такую же степень детализации, присутствия и эмоций в каждую мечту на своей доске визуализации.

Не просто видите её.

А проживаете.

Потому что именно здесь происходит переломный момент.

Когда мечта перестаёт быть чем-то, чего вы просто хотите...

И становится чем-то, что вы уже можете почувствовать как часть своей жизни.

Она становится яснее.

Сильнее.

Реальнее.

А когда что-то ощущается реальным, вы естественным образом начинаете двигаться к этому.

В этом и заключается настоящая сила доски визуализации

Дело не в украшении красивой доски.

Дело в создании отношений со своим будущим.

Поэтому не относитесь к своей доске визуализации как к одноразовому проекту.

Возвращайтесь к ней снова и снова.

Проводите с ней время.

Смотрите на неё.

Чувствуйте её.

Дышите вместе с ней.

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.