



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

КОЛЕСО БАЛАНСА И КАРТА ЖЕЛАНИЙ

Руководство для реализации своих
желаний
без клея, ножниц и журналов с газетами.

*От вашего личного психолога,
Александры Вотиновой.
г. Санкт-Петербург, 2018г.*



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

О РУКОВОДСТВЕ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

Свою жизнь нужно проживать так, как будто живешь только в сейчас, в общем, так оно и есть...
Проживать каждый день, играть свои разные роли, творить свою жизнь самостоятельно и с полной ответственностью.
Именно для этого я разработала для вас, мои дорогие друзья, универсальную карту желаний, совместно с колесом баланса
и рекомендациями по их составлению в одном руководстве, который вы теперь точно всегда сможете держать под рукой, реализовывая свои самые заветные идеи, мечты, надежды.
При этом вы всегда можете ее корректировать, каждый год менять что-то, добавлять, улучшать – как вам захочется, а главное....

**ТЕПЕРЬ ВАМ НЕ НУЖНО ИСКАТЬ, СКУПАТЬ, РЕЗАТЬ, ПОРТИТЬ СВОИ ЛЮБИМЫЕ
И НЕ ЛЮБИМЫЕ ЖУРНАЛЫ, ГАЗЕТЫ, КНИГИ И ПРОЧУЮ МУКУЛАТУРУ.
ВАМ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО ТРАТИТЬ НА ЭТО ВРЕМЯ, ДЕНЬГИ, ИСКАТЬ КЛЕЙ, ПОДБИРАТЬ ПОД ЭТОТ
ПРОЦЕСС ВРЕМЯ, ОСОБЕННЫЙ МОМЕНТ И ЛОМАТЬ ГОЛОВУ, КАК И ГДЕ ВСЕ ЭТО РАЗМЕСТИТЬ.
А ЕЩЕ ВСЕ КАРТИНКИ МОЖНО СРАЗУ КОРРЕКТИРОВАТЬ, ДЕЛАТЬ МЕНЬШЕ/БОЛЬШЕ,
ОБРЕЗАТЬ ТАК, КАК ВАМ НАДО, А НЕ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ ТОЛЬКО
ПОД ФОРМАТ ГАЗЕТ И ЖУРНАЛОВ, СОЗДАНЫХ НЕ ВАМИ.**

**СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС Я УПРОСТИЛА СПОСОБ СОЗДАНИЯ КАРТЫ,
НАСКОЛЬКО ЭТО МОЖНО, СОХРАНИВ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ.**

Если хотите, это версия для ленивых))) ПРОВЕРЕНО: ЭТУ КАРТУ МОЖНО СДЕЛАТЬ ЗА 1 ЧАС!

Я собрала для вас самые важные правила по составлению и работе с картой желаний без журналов, газет, ножниц и клея. Теперь вы можете все сделать сами на своем ноуте или ПК, как вашей душе угодно, далее, вам просто нужно будет сохранить одну страничку с картой в формате JPG (как ОДНУ КАРТИНКУ) и распечатать эту картинку на красивой бумаге в любой ближайшей типографии, после чего, провести небольшой ритуал с готовой картой и повесить в рамку на самом видном месте, ну, или не видном – как хотите.



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

ОСОБЕННОСТИ И ОТЛИЧИЯ

ОТ ДРУГИХ КАРТ

Немного предыстории и почему я решила перейти на такой формат карты желаний?

Я в своей жизни составляла много разных карт – и на ватмане, и на огромных плакатных размерах А1, А2, и делала карты на А3, А4, я и вырезала их, и клеила, и чего только не придумывала. Но, мне, как эстету почему-то все это не очень нравилось – то картинки нужной не найти, такой, какую я хочу, а не ту, что в журнале, то, качество бумаги в газете и журнале – не то, как мне хочется, то клей растечется, со временем вообще они теряют эстетический вид, плюс занимают много времени, места, и это же надо еще найти печатную продукцию – а если жалко резать? Если полезный журнал или газета?

И, поскольку вторая моя профессия – графический дизайнер, однажды я попробовала сделать свою карту желаний в программе Photoshop. Вы знаете в чем преимущество? – В том, что я выбирала те картинки, которые мне нравятся, которые мне подходят, я сидела и из инета просто качала то, что на 100% соответствует моим целям, моим желаниям.

В газете не вырежешь логотип своей компании, своего бренда, так же? Не всегда найдешь конкретное место на точке земного шара, где именно сам хочешь побывать, а в инете можно найти все.

И вот так я из разных картинок в Photoshop скомпоновала собственную карту желаний – **СВОЮ!** Не газетную, не журнальную, а свою. Я ее сделала сначала на формате А2 и на формате А3 – на всякий случай (оба формата – супер! Эту, в принципе, тоже можно на А2 напечатать, если попросить в типографии об этом). Чтобы не было проблем с покупкой рамки.

Сохранила ее, как рисунок, и распечатала в типографии быстрой печати в тот же день на глянцевой, красивой бумаге. Она у меня получилась подарочная и яркая, сочная, супер-карта желаний. Не из кусочков рваных газет, с трудом подобранных,

а цельная и 100% только моя. Подобрала красивую рамку – белую, как символ чистоты, «оживила» ее методом, о котором напишу ниже и все. И поставила в укромное место потому, что не люблю выдавать всем свои секретки.

Периодически ее доставала и медитировала на нее, представляя себя в секторах своих желаний.

Кстати, если карта «заряжена», не имеет значения, где она и как хранится, она все-равно будет на вас работать.

Моя карта сейчас уже год – в другом городе и стоит в тубе в шкафу, в укромном местечке, но я поражаюсь тому, как все, что на ней было изображено мной, реализуется в своем темпе.



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

ОСОБЕННОСТИ И ОТЛИЧИЯ

ОТ ДРУГИХ КАРТ

И вот, после того момента, я задумалась о том, чтобы сделать так, чтобы подобным способом создания карты своих желаний могли пользоваться и люди, которые не владеют графическими редакторами.

Думала и придумала. А что если сделать все тоже самое, но не в Photoshop, а вот в этом офисном редакторе, благо такими программами, по созданию презентаций, как Power Point умеют пользоваться 90% населения, остальные 10 – читают инструкции и вклеивают свои картинки + бонусом осваивают инструмент цивилизации ;-)) Это просто, честно!)

Процесс – такой же – находишь картинки и копируешь / вставляешь их в карту желаний, можно лишнее обрезать, можно скорректировать – здесь есть все необходимые элементарные функции.

ЧТО ВАМ НУЖНО?

Просто листать ниже страницы и выполнять все, по инструкциям. Итак, ниже вы найдете:

1. Инструкцию по проработке своих целей и задач на год – это неотъемлемая часть составления карты.
2. Карту с колесом баланса – ее тоже нужно заполнить, чтобы лучше осознать свои задачи и что вам нужно.
3. Небольшую инструкцию о том, как подобрать картинки и как их «вклеить» в лист с картой желаний.
4. Сама карта желаний.
5. Примеры составления карты желаний и колеса баланса.

Данное руководство (как уже и писала выше) создано в формате А3, для удобства печати, но подогнать под А2 его, если захочется – очень просто. Все страницы здесь – закреплены, как вы видите, шрифты также аккуратно подобраны и внедрены.

Если вы захотите в дальнейшем изменить шрифты, цвета в своей карте желаний – меняйте, так, как вам хочется – это ваша карта.

Ну, а теперь, вперед, навстречу своим мечтам!

П.с.: и просто следуйте инструкциям.

*С любовью и заботой о вас,
ваш психолог-регрессолог,
Александра Вотинова.*



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

Сейчас подумайте о том, чего вам больше всего хочется в жизни, подумайте о том, что вы уже успели сделать из того, что хотели в этом году, чего хочется больше всего в следующем и какие желания у вас есть малозначительные, но которые являются такими маленькими радостями в жизни? Подумали. Нет, дайте себе на это побольше времени – час? Два часа? А если нужно – день! Подумали? Теперь все свои мысли пишем ниже. Пожалуйста, уделите этому разделу особое внимание и заполните со всей ответственностью (*в таблице представлены примеры, удаляем и пишем на их месте*):

Вопросы	Ответы
Хотелки, которые реализовались в этом году: (За эти реализованные желания прямо сейчас скажите себе: «Я супер, я молодец, я смог / смогла!» И сделайте себе подарок!	Прошла обучение в Бехтеревском институте по курсу «Клинический гипноз», создала ИП и сформировала свою собственную Арт-студию дизайна, сделала сайты, оформила проект психологической помощи, песню сочинила и спела, картины нарисовала, наладила связи со всеми своими родственниками и т.п.
Чего я больше всего хочу в следующем году? (100% значимости)	Развивать свои проекты, создавать курсы и групповые мастер-классы, закончить программу повышения квалификации у Шведской Ассоциации Гипноза и вступить в нее и т.п.
Чего я хочу в следующем году, но это не в приоритетах? (Малозначительно)	Сходить на премьеру кино и т.п.



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

Вопросы	Ответы
<p>Хотелки, которые реализовались в этом году: (За эти реализованные желания прямо сейчас скажите себе: «Я супер, я молодец, я смог / смогла!» И сделайте себе подарок!</p>	
<p>Чего я больше всего хочу в следующем году? (100% значимости)</p>	
<p>Чего я хочу в следующем году, но это не в приоритетах? (Малозначительно)</p>	



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

Предлагаю также вам заполнить еще вот такой квадрат для определения важности своих задач.

Все ваши выписанные желания впишите и в этот квадрат по степени значимости:

- Квадрат 1: имею и хочу иметь
- Квадрат 2: не имею, но хочу иметь
- Квадрат 3: имею, но не хочу иметь
- Квадрат 4: не имею и не хочу иметь

Просто берите свои «хочу» и записывайте сюда по степени значения. И выпишите то, что вам точно не нужно, но что есть в вашей жизни.

Эта таблица помогает разобраться со своим архивом желаний в своей голове, разгрести мусор, убрать лишнее, выделить значимое и с ним продолжить работать далее.

Позволяет создать ясность в вопросе самореализации, самоопределения.

ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

КВАДРАТ 1: ИМЕЮ И ХОЧУ ИМЕТЬ – СРОЧНО И ВАЖНО, ТО, ЧТО ГОТОВЫ СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС, ИЛИ ПРИСТУПИТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ

КВАДРАТ 2: НЕ ИМЕЮ, НО ХОЧУ ИМЕТЬ – НЕ СРОЧНО, НО ВАЖНО, ТО, ЧТО ВЫ СДЕЛАЕТЕ ПРИ ПЕРВОЙ ВОЗМОЖНОСТИ:

КВАДРАТ 3: ИМЕЮ, НО НЕ ХОЧУ ИМЕТЬ – СРОЧНО, НО НЕ ВАЖНО, ИЛИ ТО, ЧТО МОЖНО ДЕЛЕГИРОВАТЬ, ОТДАТЬ КОМУ-ТО, ПЕРЕНАПРАВИТЬ:

КВАДРАТ 4: НЕ ИМЕЮ И НЕ ХОЧУ ИМЕТЬ – ТО, ЧТО НЕ СРОЧНО И НЕ ВАЖНО, ТО, ЧТО МОЖНО ОТЛОЖИТЬ И ЗАБЫТЬ ОБ ЭТОМ:



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

Все заполнили, выписали? Отлично!

Из всех этих хотелок нам важны те, которые имеют 100% ЗНАЧИМОСТИ ДЛЯ ВАС!!!

Другой, который с меньшей значимостью, тоже, конечно, нужен, но если он может подождать, то пусть пока ждет (Я НЕ РЕКОМЕНДУЮ ВПИСЫВАТЬ В КАРТУ ЖЕЛАНИЙ – шопинг, магазины, кучу мужчин или женщин вокруг себя, если это не является 100% важным для вас в вашей жизни, поверьте, мечтать нужно аккуратно и с полной ответственностью, иначе в вашей жизни нагрянет столько лишних для вас вещей, о которых вы еще много раз успеете пожалеть, направьте свою энергию и внимание только на самое значимое), у нас задача из всего огромного списка хотелок в вашей голове выделить главные желания, ключевые, глобальные и превратить их в цели. Поэтому из ЗНАЧИМОГО списка желаний выделяем самые важные, без которых ну никак нельзя вообще. Пусть их будет, например 10-ть самых-самых. Плюс-минус парочку. Выпишите главное прямо сюда:

Вопросы	Ответы
Чего я больше всего хочу в следующем году? (100% значимости) Или заполните информацией из красного №1 и фиолетового №2 квадратов предыдущей таблицы:	<ol style="list-style-type: none">1. Развивать свои проекты,2. Создавать курсы и групповые мастер-классы,3. Закончить программу повышения квалификации у Шведской Ассоциации Гипноза и вступить в нее, и т.п. <p>Заполняйте своими желаниями.</p>

Выделили? Можете просто выделить цветом, как вам удобно в самой таблице.



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

И теперь разбиваем все свои важные (не самые важные тоже можно вписать после того, как укажете здесь важные) желания по секторам карты желаний и записываем в таблице ниже (каждый сектор будет соответствовать сектору в карте желаний):

Сектора	Желания
Мое благополучие, достаток, деньги, финансы, желания бытовые	Заполняйте своими желаниями.
Мои успехи, достижения, призвание	Заполняйте своими желаниями.
Мои отношения, любовь, союз двух начал	Заполняйте своими желаниями.
Мои родные, семья, род, дом, здоровье	Заполняйте своими желаниями.
Мои дети, реализация, в качестве мужчины/женщины	Заполняйте своими желаниями.
Мои знания, образование, совершенствование, творчество.	Заполняйте своими желаниями.
Карьера, должность, профессия, самореализация в своем любимом деле.	Заполняйте своими желаниями.
Мои поездки, путешествия, познание мира.	Заполняйте своими желаниями.



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

СОСТАВЛЯЕМ СВОЕ КОЛЕСО БАЛАНСА

НА ОСНОВЕ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ

Для лучшего понимания себя и того, чего не хватает вам в вашей жизни, заполните свое «КОЛЕСО БАЛАНСА», которое представлено ниже. Просто расставьте галочки по уровню своей удовлетворенности от 0 до 10, чтобы понять, где у вас какой сектор «проседает» и направить туда максимум усилий в следующем году. Поставить на эту часть своей жизни главные акценты.

Когда это сделаете, подумайте, что вы еще не указали важного в своих желаниях, вернитесь к вышеуказанной таблице и впишите в нее то, что еще будет важным для вас в следующем году.

ВНИМАНИЕ!

Чтобы в карте «КОЛЕСО БАЛАНСА» расставить линии, соответствующие вашим уровням в секторах:

1. Посмотрите пример заполнения.
2. Выше в этой программе, в меню выберите вкладку «Вставка» - «Фигуры» - «Линия» (вторая сверху и слева) и проведите ею нужную вам линию на секторе. Каждая линия = указанный алгоритм действий.
3. Если хотите поменять цвет линии, идем так: выделяем линию, идем во вкладку «Средства рисования» - «Формат» - «Стили фигур» и выбираем свой стиль, либо создаем свои заливку и контур. *(Для тех, кто не очень разбирается).*
4. Как вариант: можете скопировать с помощью команды на клавиатуре Ctrl C линию в примере, вставить ее в свой вариант с помощью клавиш Ctrl V и просто скорректировать линии под себя.

**Итак, следующий слайд – это пример.
После него – ваш вариант для расставления акцентов.**

ВПЕРЕД!

Мое колесо баланса

Определи свои точки роста по колесу баланса

1. В рамках каждого сектора колеса баланса обозначьте точками уровень своей удовлетворенности по шкале от 0 до 10.

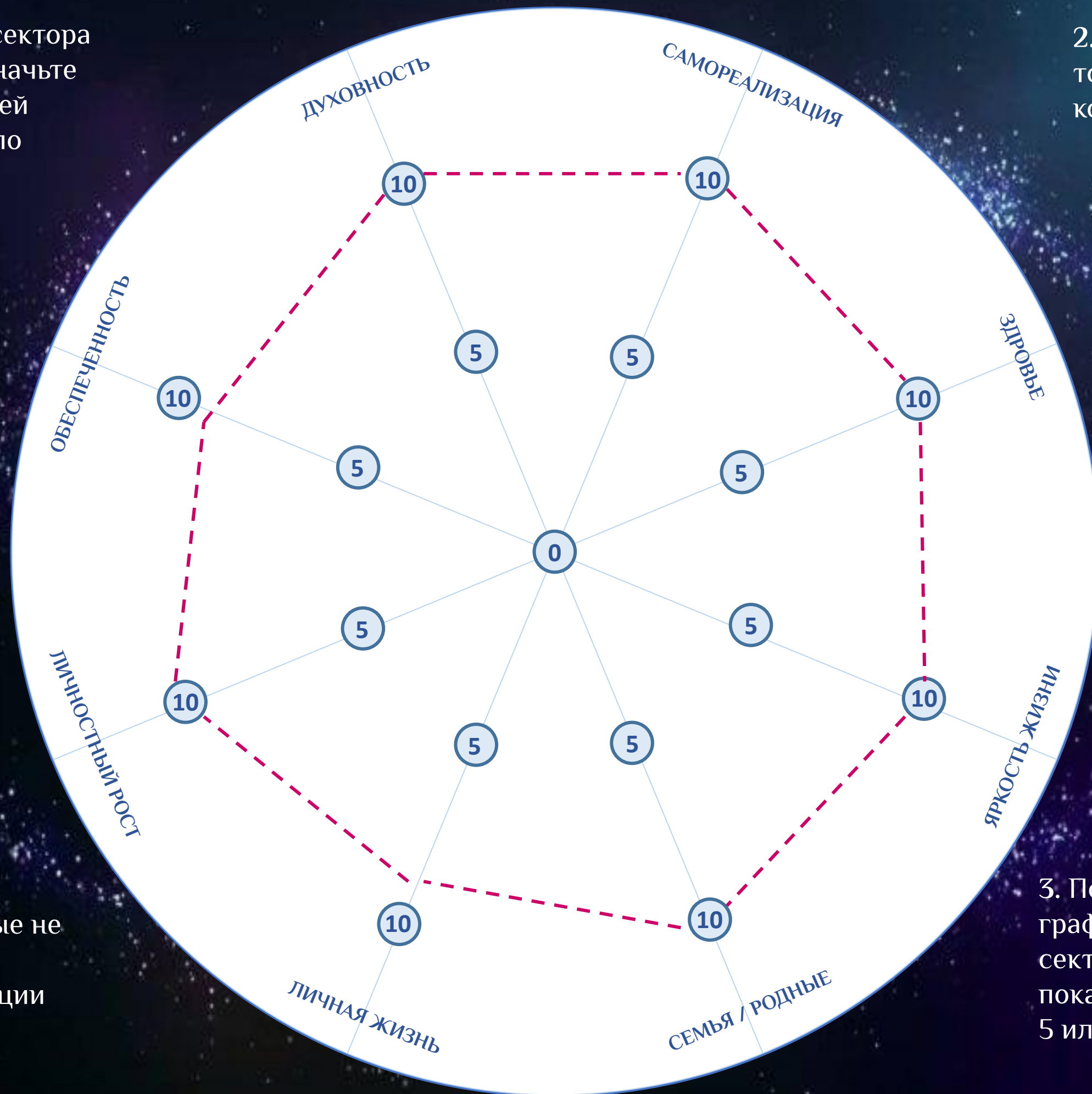
2. Соедините по порядку точки линиями по всему колесу баланса.

**ВЫДЕЛЯЙ
ГЛАВНОЕ**

**ВПЕРЕД,
К СВОИМ
ЦЕЛЯМ**

**ТВОИ
РЕСУРСЫ**

4. Те сектора, которые не удовлетворяют – нуждаются в коррекции и проработке.



**СМОТРИ
ВГЛУБЬ**

**БУДЬТЕ
ЧЕСТНЫМИ
С СОБОЙ**

**РЕШАЙ
ПОСТУПАТЕЛЬНО**

3. По полученному графику определите те сектора колеса, показатели которых ниже 5 или не удовлетворяют.

Мое колесо баланса

Определи свои точки роста по колесу баланса

1. В рамках каждого сектора колеса баланса обозначьте точками уровень своей удовлетворенности по шкале от 0 до 10.

2. Соедините по порядку точки линиями по всему колесу баланса.

**ВЫДЕЛЯЙ
ГЛАВНОЕ**

**СМОТРИ
ВГЛУБЬ**

**ВПЕРЕД,
К СВОИМ
ЦЕЛЯМ**

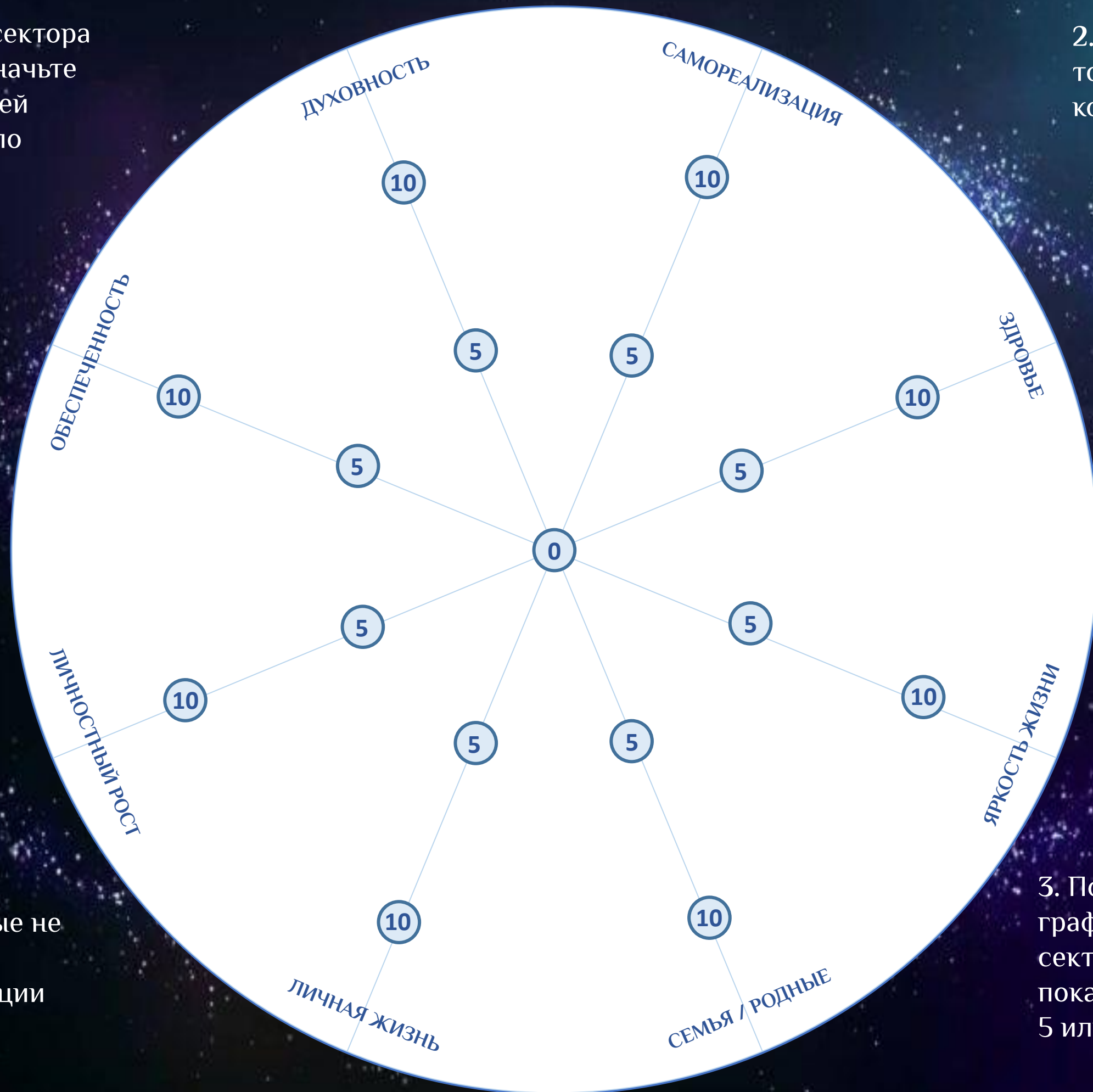
**БУДЬТЕ
ЧЕСТНЫМИ
С СОБОЙ**

**ТВОИ
РЕСУРСЫ**

**РЕШАЙ
ПОСТУПАТЕЛЬНО**

4. Те сектора, которые не удовлетворяют – нуждаются в коррекции и проработке.

3. По полученному графику определите те сектора колеса, показатели которых ниже 5 или не удовлетворяют.





PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

СОСТАВЛЯЕМ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ

НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

Итак, с «КОЛЕСОМ БАЛАНСА» разобрались, все свои «хочу очень сильно» выписали. Супер!

Теперь самое интересное! СОЗДАЕМ СВОЮ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ!

Алгоритм создания «КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ»:

1. Подберите в сети интернет по запросам своих желаний, ориентируясь на свой список в вышеуказанной таблице (где по цветным секторам распределены ваши самые важные желания), картинки, которые вам нравятся. Рекомендую на один сектор – до 5 картинок, не больше, чтобы не было перебора. Карта желаний, через чур заваленная картинками создает может привести только усиление хаоса в вашей голове, если вы не определились с тем, что вам нужно и что приоритетно, пусть картинок будет не много – но по факту конкретных ваших, самых важных желаний.
2. Пока подбираете картинки, просто копируя их куда-нибудь на рабочий стол вашего ПК в «новую папку», думайте о том, как для вас дорого и ценно ваше желание, посвятите этот момент мечтам, просто погрузитесь в этот процесс. Поверьте, это проверено и работает.
3. Когда собрали все свои картинки, в соответствии со своими желаниями, берем их и перетаскиваем в карту, которую ниже я для вас уже сделала с обозначенными секторами.
4. Все картинки размещаем сверху тех, которые есть – карта закреплена в фоновом режиме сейчас и картинки в ней подобраны только для того, чтобы сориентировать вас, куда и что клеивать.
5. Вы можете менять размеры своих картинок, перекрывать те, которые уже есть, вставлять свои надписи, накладывать картинки друг на друга, добавлять рамочки, эффекты из этой программы – как хочется, так и делайте, фантазируйте, вкладывайте в этот процесс свою радость, интерес, представляйте, что сейчас вы создаете себе подарок на весь следующий год для самих себя!
6. Когда все картинки нужные вклеены, надписи вставлены, когда в центр карты вставлена своя лучшая фотография и вы довольны своей картой, тогда нажмите на значок в левом верхнем углу программы «Сохранить», далее нажмите «Файл» - «Сохранить как» (в нужную вам папку на вашем рабочем столе) - «Рисунок в формате JPEG» (только текущий файл).



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

СОСТАВЛЯЕМ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ

НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

7. И все. Открывайте папку сохранения и смотрите, какая карта желаний у вас вышла.
8. Вам останется только закинуть файл на свою флешку.
9. Сходить в ближайшую типографию «Быстрой печати» и распечатать на красивой глянцевой, матовой, блестящей (выбирайте сами) бумаге. Рекомендую выбирать красивую праздничную бумагу потому, что ваша карта желаний – это ваш подарок для самих себя, это magic если хотите, и к ней нужно отнестись с почтением, в общем, это проявление любви к самим себе через помощь себе в реализации личных желаний.
10. Печать вы можете сделать в этом формате – А3, либо попросить консультантов в типографии пропорционально увеличить размер до А2 – думаю, качество ухудшиться не должно.
11. После этого подберите под свою карту красивую рамку и оформите свою карту желаний.
12. Следующий и заключительный этап – «оживление» карты желаний.

Об этом ниже, а пока приступайте к своей творческой работе с картой желаний.

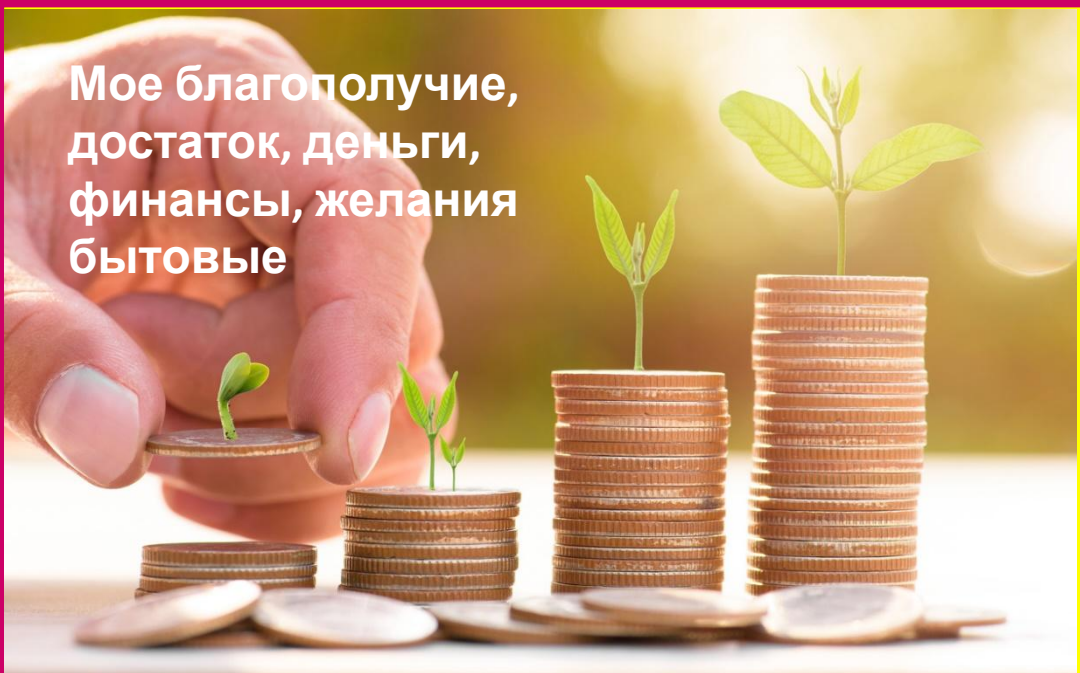
Ниже я сделала для вас пример того, как можно оформить свою карту.

Я уверена, что у вас получатся самые красивые, яркие, красочные карты желаний, ведь наши желания – это мечты, направленные на реализацию, они яркие, разноцветные, красочные и чудесные.

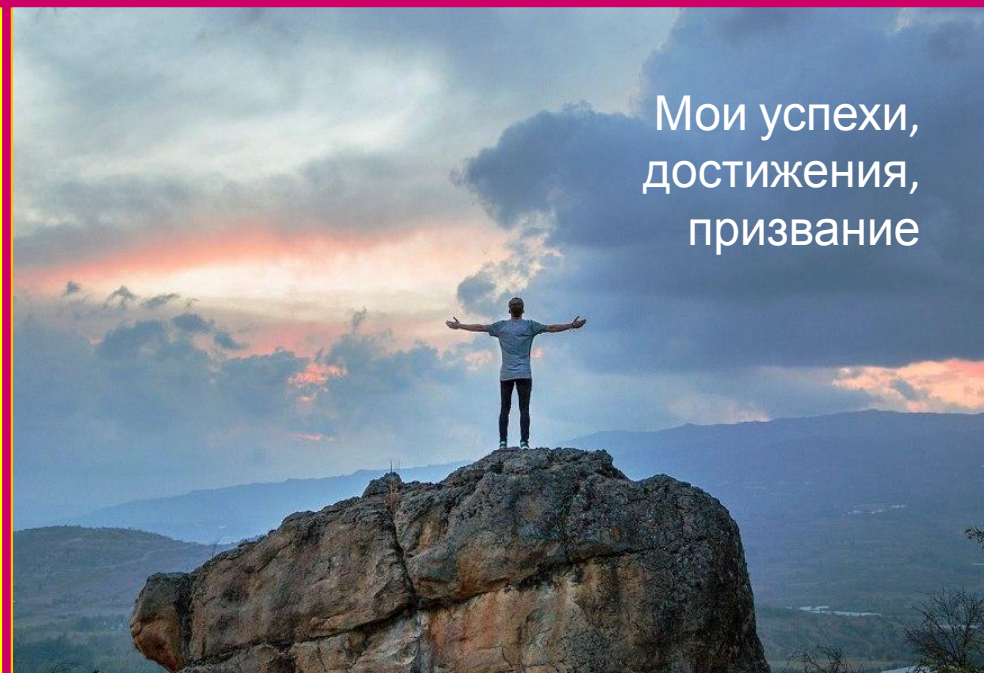
Пробуйте, фантазируйте, экспериментируйте!

Карта моих желаний на 2019 год

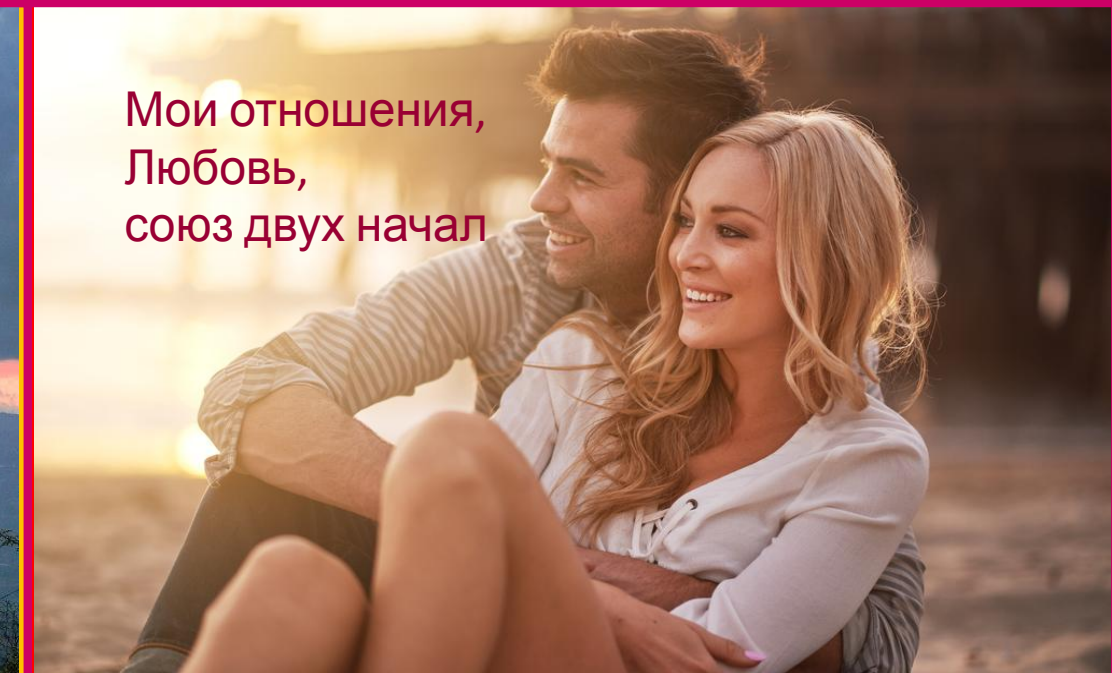
Исполняется все, о чем я желаю, о чем мечтаю, чего хочу и к чему стремлюсь




Мое благополучие,
достаток, деньги,
финансы, желания
бытовые



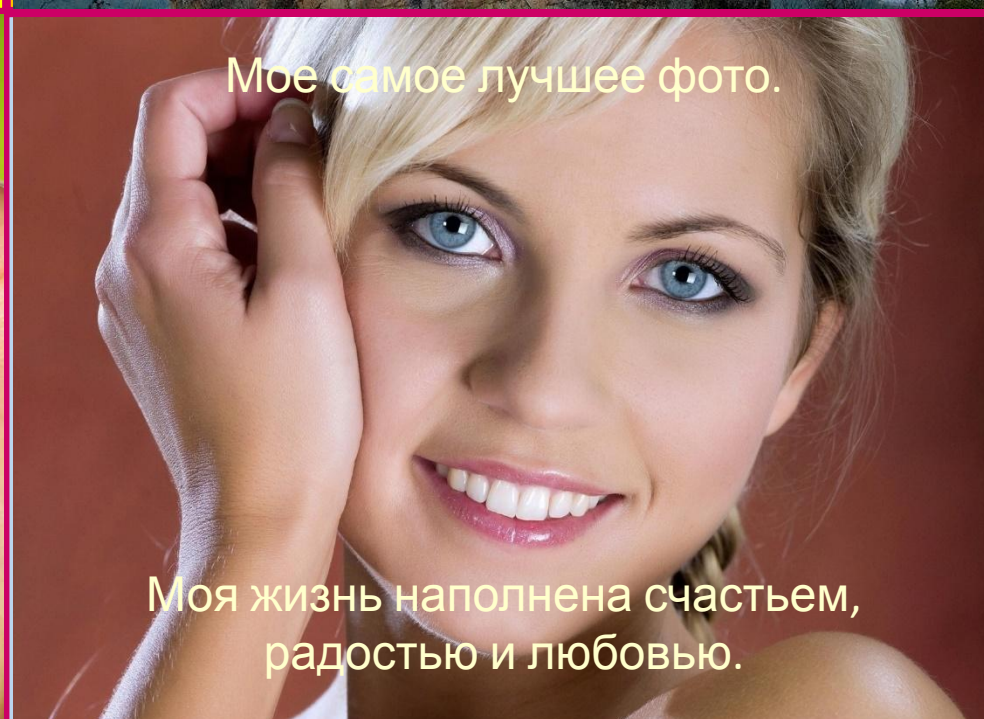
Мои успехи,
достижения,
призвание



Мои отношения,
Любовь,
союз двух начал




Мои родные,
семья,
Род, дом, здоровье

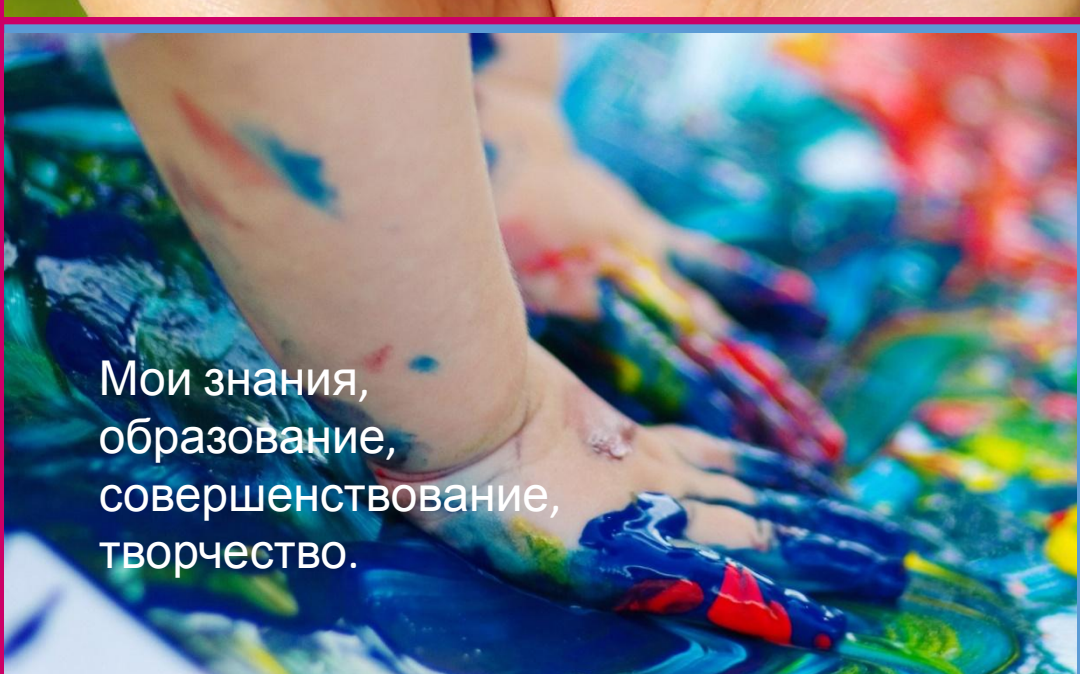


Мое самое лучшее фото.

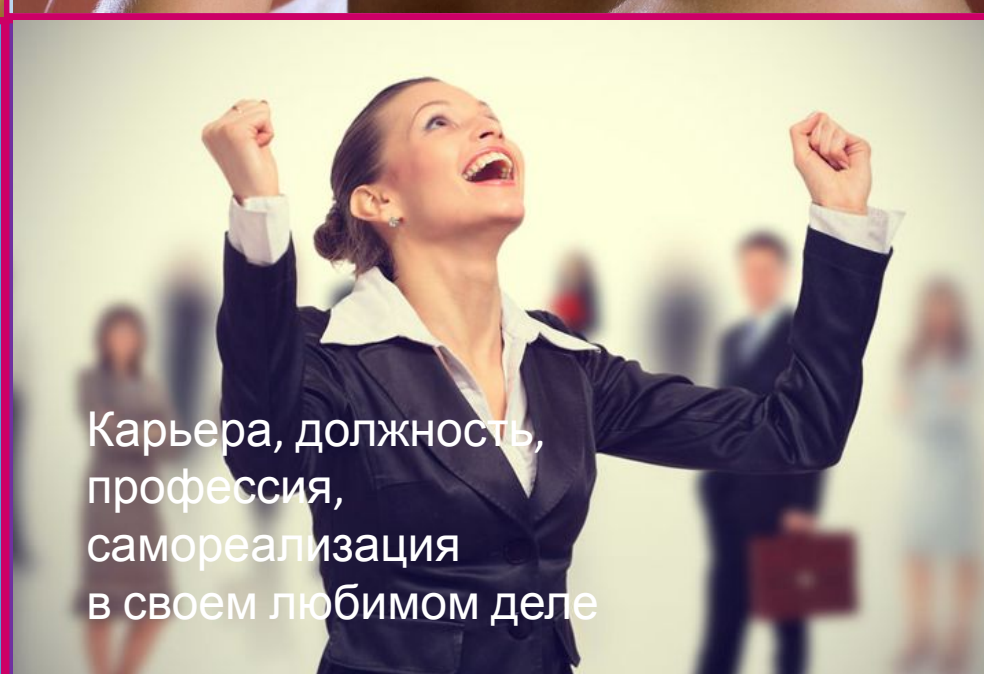
Моя жизнь наполнена счастьем,
радостью и любовью.



Мои дети,
реализация, в качестве
мужчины/женщины



Мои знания,
образование,
совершенствование,
творчество.



Карьера, должность,
профессия,
самореализация
в своем любимом деле



Мои поездки,
путешествия,
познание мира.

Карта моих желаний на 2019 год

Исполняется все, о чем я желаю, о чем мечтаю, чего хочу и к чему стремлюсь



Я любима и счастлива
Рядом со своим
мужчиной

Я получаю изобилие от Мира
мои финансы растут и я получаю
то, чего хочу.

Наличие цели
является лучшей
мотивацией к
успеху!
Я иду к своему призванию, достигаю
успехов в своих делах каждый день!

Love

У меня есть время
на себя и отдых,
Я наслаждаюсь
жизнью.

Мой Род, моя семья здоровы
и счастливы, живут долго
и процветают,
совершенствуются и растут.

У меня отличное
здоровье и тонус.

Моя жизнь наполнена
счастьем, радостью и любовью.

Я живу полной жизнью,
реализовываюсь, как
женщина, я радуюсь
жизни.

**УВЕРЕННЫЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ**

Я успешно развиваюсь в своей
сфере. Я уверенный в себе
руководитель в крупной компании

Я побывала
в тех
странах и
городах,
куда хотела
поехать

Я занимаюсь творчеством,
Пишу, рисую, вышиваю/учусь
и повышаю свою квалификацию в тех
областях, которые мне нравятся.





PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

ОЖИВЛЕНИЕ КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ

СВОИМИ ЧУВСТВАМИ И МЫСЛЯМИ

Перед тем, как свою волшебную карту мечтаний оставить в рамке под стеклом, нужно вытащить карту из нее и «оживить» («зарядить»). Почему вытаскивать и оживлять без рамки со стеклом? – Пожалуй для того, чтобы между вами и вашими желаниями, изображенными на карте не было ни каких преград – я про стекло.

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РИТУАЛА ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- **Сама карта желаний** – ее нужно разместить перед собой.
- **4 восковые свечи** (возьмите по одной - белую, красную, зеленую и синюю) – их нужно поставить по 4-м углам карты: красная в правый верхний угол карты, с сектором «любовь», зеленую – у сектора «финансы» - верхний левый угол, синюю – в нижний левый угол карты (сектор «творчество»), белая – у правого нижнего угла (сектор «путешествия»). Если сложно найти свечи разных цветов из натурального воска, купите обычные восковые церковные, только на каждой чем-нибудь острым напишите название того сектора, у которого ее поставите.
- **Стакан воды** (талой, структурированной, святой, из своей скважины – важно, чтобы вода была «живая» и несла в себе уже информацию добра, жизни). Поставьте ее справа стороны своей карты, со стороны сегмента «реализация»
- **Минералы** – любые полудрагоценные или драгоценные камни (например, горный хрусталь, кварц). Если их нет – насыпьте в стакан или керамическую белую чашку крупной морской соли. Поставьте его слева своей карты, со стороны сегмента «род, семья».

Все эти вещи символизируют 4 стихии – огонь, который вы зажжете по углам карты, воду и землю (камни/соль), которые вам нужно поставить слева и справа карты. Воздух вы проявите, когда будете проговаривать свои желания.

Итак, зажгите свечи вокруг карты (будьте аккуратны, поставьте их так, чтобы они находились на некотором расстоянии от карты, будьте аккуратны с огнем), можете дополнительно зажечь благовония или аромалампу для создания атмосферы волшебства, приглушите или выключите основной свет. Если хотите, можете включить медленную, красивую музыку для медитаций. Настройтесь на проведение волшебного, предпраздничного действия. Позаботьтесь о том, чтобы вам ни кто не мешал хотя бы минут 30-40. Побудьте наедине со своими мечтами. Дайте себе на это время. Это же ваши мечты.



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

ОЖИВЛЕНИЕ КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ

СВОИМИ ЧУВСТВАМИ И МЫСЛЯМИ

И мысленно поприветствуйте свою карту желаний, лежащую перед вами, стихии огня, земли, воды и воздуха, мысленно обратите к ним намерение любви, добра и радости. Представьте, как эти чувства выходят из вас к ним в виде тонких и красивых энергий. Просто включите свое воображение и начинайте фантазировать, визуализировать, дайте волю своим чувствам и самым светлым эмоциям выйти из вас – чувство любви, доверия, благодарности, теплоты к стихиям, своей карте и себе. Представьте, как эти энергии – любви, благодарности, доверия наполняют вас изнутри и снаружи, наполняют все ваше пространство, входят в воду, минералы, свечи, в карту, в каждый сегмент карты. И за этими энергиями, в свою карту желаний входите вы.

Просто можете закрыть глаза, а можете быть с открытыми глазами. Важно не только представлять образы, важно еще и суметь ПРОЧУВСТВОВАТЬ ИХ. Мысленно, глядя на карту желаний как бы перенесите себя в нее, почувствуйте всем своим телом, каждой своей клеточкой, что вы уже в этой карте, вы - ее главный герой или героиня. Проживите уже в сейчас созданные вами образы, так, словно они уже свершились, словно все, о чем мечтаете сбылось... ощутите эту радость, всю гамму чувств от того, что все уже так, как вы хотите.

Задержитесь в этом состоянии, побудьте в нем. Оно очень приятное.

Мысленно попросите мир, стихии огня, воды, земли и воздуха исполнить все. Что символизирует ваша карта, все свои желания и глядя на карту начинайте произносить шёпотом все свои желания, по часовой стрелке, начиная от сегмента «финансы». Пока произносите, визуализируйте себя в свершившемся желании. Проживайте эти желания. Перед вами не просто картинки – а ваша жизнь, ощутите, что эта карта живая, она дышит вашими мечтами, и мечты в ней живые.

Когда все свои мечты проговорили, представьте, как энергия стихий начинает наполнять карту, усиливая ее.

Сделали? Отлично, теперь поблагодарите мир и стихии за то, что они уже исполнили ваши мечты. Поблагодарите себя, за старания и реализацию своих задач. И можете возвращаться в здесь и сейчас. Свечи нужно оставить догореть до конца на любом столе, можете просто убрать с углов карты их и переставить в другое место. Камни поставьте на видное место, как усиливающий элемент карты. Если это была соль, положите ее небольшой мешочек и храните в укромном месте. Воду можно выпить – сейчас она наполнена и заряжена вашими энергиями любви, желаний. Также ею можно полить свой любимый цветок. Лично я так и делала.



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

ОЖИВЛЕНИЕ КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ И МЫСЛЯМИ

Теперь можете положить свою карту под стекло и в рамку, повесьте ее в любимое место в доме (куда хотите), и почаще проводите подобную медитацию-визуализацию-чувствование.

Кто-то говорит, что нужно показывать всем свою карту желаний, лично я этого не люблю потому, что это же личные мечты, таинство своего мира, поэтому и не показываю ее. Мы не знаем, что у смотрящих может быть в мыслях, а мысли, как вы понимаете - важная часть реализации всего в нашем мире. Поэтому, лично мои мечты открыты только для «своих».

Еще очень важный момент – «отпускание мечты». После ритуала «оживления» забудьте об этом ритуале, переключитесь на подготовку к празднику, и не утомляйте мир своей картой мечты, мир уже и так понял, чего вам от него надо и он, поверьте, обязательно все сделает так, как вы у него попросили.

ЕЩЕ ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ:

1. К созданию карты подойдите очень серьезно и ответственно, продумайте максимально – чего хотите, как и где? Мечты могут сбываться самым необычным образом, и если ваши установки на желания окажутся не точны, сумбурны, то именно в таком формате к вам ваш хаос желаний и может прийти. Будете ли вы этим рады? – Не уверена. Со мной так уже не раз было, поэтому, - имейте ввиду. Будьте очень аккуратны со своими мыслями и намерениями.
2. Размещайте только те картинки в карте, которые максимально отвечают вашим намерениям и являются действительно важными, **СТАРАЯСЬ ЗАПОЛНЯТЬ ВСЕ ПУСТОТЫ**, компоуйте аккуратно картинки, обрезаая лишнее.
3. Вставляйте картинки уменьшая или увеличивая их размер по степени важности, например, если желание особенно важно для вас, - увеличьте картинку, если меньшей значимости, но тоже хочется – сделайте картинку чуть меньше.
4. Выделяйте акценты на значимых желаниях – сделайте соответствующие картинки больше, добавьте яркую рамочку.
5. Создавайте карту в хорошем настроении, включите любимую музыку, создайте в доме настроение праздника, чуда.
6. Чем ярче, праздничнее и наряднее будет карта – тем лучше. Все-таки это сфера вашей мечты, ваших надежд. – это подарок для себя на весь год. Добавляйте настроение в образы.
7. Особого значения не имеет в какой именно день вы будете мастерить свою карту в этой программе, значение имеет только то, когда вы ее «зарядите». Эту методику лучше сделать на растущей луне или в новолуние.
8. Подписи к своим картинкам обязательно делайте в настоящем времени, как уже свершившийся факт и без частицы «Не»!



PSYINTEGRO

Интегративная психотерапия души

**НА ЭТОМ ВСЕ.
И ПУСТЬ СБУДЕТСЯ, О ЧЕМ МОЛЧИТ СЕРДЦЕ!
ВСЕХ ВАМ БЛАГ!**

По вопросам о саморазвитии, по карте, по самореализации, о регрессивном гипнозе пишите мне в личные сообщения, в ВК:

<https://vk.com/psyintegro>

Или звоните: +79117787133

С заботой и любовью к вам, ваш личный психолог – Александра Вотинова.