

ДАНИЭЛЛА ЛАПОРТ

# ЖИВИ С ЧУВСТВОМ

КАК ПОСТАВИТЬ ЦЕЛИ,  
К КОТОРЫМ ЛЕЖИТ ДУША

A stylized, handwritten signature in white ink, reading 'Daniella', located in the bottom right corner of the cover.

# The Desire Map

A GUIDE TO CREATING  
GOALS WITH SOUL



DANIELLE  
LAPORTE

Design Marina Hrupec

Sounds True  
2014

# ЖИВИ С ЧУВСТВОМ

КАК ПОСТАВИТЬ ЦЕЛИ,  
К КОТОРЫМ ЛЕЖИТ ДУША



ДАНИЭЛЛА  
ЛАПОРТ

Перевод с английского Анны Домини

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2015

УДК 17.023.34  
ББК 88.332.2  
Л24

Издано с разрешения Sounds True  
*На русском языке публикуется впервые*

**Лапорт, Даниэлла**  
Л24 Живи с чувством. Как поставить цели, к которым лежит душа / Даниэлла Лапорт ; пер. с англ. А. Домини. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 272 с.

ISBN 978–5–00057–649–6

Если вы добиваетесь желаемых результатов, но... не получаете удовольствия от того, чем занимаетесь, и не чувствуете себя счастливыми. Если вы осознали, что путь к результату важен ничуть не меньше, чем сам результат, и твердо решили, что хотите жить в гармонии с душой, то эта книга для вас. Даниэлла Лапорт предлагает вам освоить новый механизм достижения целей: сначала понять, как именно вы хотите себя чувствовать, а затем распланировать каждый свой день, месяц и год, основываясь на подлинных ценностях и стремлениях. Ее программа поможет вам проложить оптимальный маршрут к той жизни, о которой вы так долго мечтали в глубине души.

УДК 17.023.34  
ББК 88.332.2

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

*Правовую поддержку издательства обеспечивает  
юридическая фирма «Вегас-Лекс».*

**VEGAS LEX**

ISBN 978–5–00057–649–6

© Danielle LaPorte, 2013  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,  
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

## КНИГА ПЕРВАЯ. ТЕОРИЯ

Перспектива: общие сведения о программе. . . . .	15
Прошу любить и жаловать: желание — самая созидательная сила во Вселенной . . . . .	27
Восторг освобождения. . . . .	28
Посмотри в глаза своим желаниям . . . . .	32
Притягательность чувств. . . . .	39
Чувства — это сила. . . . .	40
Поместить чувства в самое сердце происходящего. . . . .	41
Преимущество ясных желаний . . . . .	55
Уважайте свои желания . . . . .	65
Колоссальное влияние негативных эмоций . . . . .	69
Знать, что чувствуешь . . . . .	75
Намерения и цели . . . . .	83
Цели в гармонии с душой?. . . . .	84
Как построить здоровые отношения со своими намерениями и целями. . . . .	99
Искренние усилия, доверие и вера . . . . .	121
Упорство и гибкость: дихотомия целей от Души . . . . .	122
Соппротивление . . . . .	129

Делать меньше, получать больше. . . . .	132
Доверие . . . . .	135
Молитва и гармония . . . . .	137
Аффирмации могут вас запутать . . . . .	143
Попытка заслужить. . . . .	147

## **КНИГА ВТОРАЯ. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

«Карта желаний»: краткий обзор . . . . .	161
Сферы жизни . . . . .	162
Оптимизация . . . . .	163
Разминка для души . . . . .	166
Связь с жизнью . . . . .	174
Благодарность и все, что не работает . . . . .	178
Благодарность все расставляет по местам . . . . .	178
Как узнать свои истинные желаемые чувства . . . . .	191
Начните с того, с чего, как вам кажется, легче начать . . . . .	191
Знайте, что вы уже знаете . . . . .	193
Брависсимо! . . . . .	207
А теперь — отдых. . . . .	208
Эволюция названий желаемых чувств . . . . .	209
Изменить стиль мышления. . . . .	210
Перенастройка компаса . . . . .	211
Заявление о самом сокровенном желании, раз и навсегда: хочу радости . . . . .	213

Используйте свои истинные желаемые чувства как ориентир для того, что вы хотите делать, иметь и чувствовать. . . . .	215
Соединяем желания и цели . . . . .	216
Бонус! У вас уже есть все, что вы хотите . . . . .	229
Чего же вы хотите из того, что у вас уже есть?. . . . .	230
Помощь окружающих и источники ресурсов . . . . .	232
Какой частью себя вы готовы поделиться?. . . . .	234
Там, где желание встречается с действием . . . . .	237
Выберите на этот год только три или четыре самые крупные цели . . . . .	238
Что меня больше всего волнует и вдохновляет?. . . . .	239
Если вы боитесь сделать выбор. . . . .	240
Как выбирать большие цели и обозначать намерения . . . . .	240
Список действий . . . . .	243
Желание как практика . . . . .	247
Ход работы . . . . .	248
Когда все плохо. . . . .	250
Помогайте друг другу . . . . .	251
Хотите собрать группу для работы над «Картой желаний»? . . . .	253
Как собрать группу. . . . .	259
И еще... . . . .	261
Благодарности . . . . .	264





*Для тебя*

терять способность удивляться,  
находить,  
от голода страдать,  
быть переполненным любовью,  
тосковать,  
приходить в себя  
чуть больше, чем вчера,  
и вот уж новый, истинный  
риф узнавания растёт  
всегда,  
и больше  
мира он  
сейчас

*в тебе  
и для тебя!*



Каково твоё желание, такова и твоё воля.

Какова воля, таковы и действия.

Каковы твои действия, такова и твоё судьба.

*Упанишады*



Книга первая

Теория



# Перспектива: общие сведения о программе

Начиная понимать, кто ты, и не пытаясь при этом изменить свою сущность,  
ты подвергаешься трансформации.

*Джидду Кришнамурти*

## Все началось в канун Нового года у камина.

Примерно восемь лет назад я решила спокойно встретить Новый год дома, в кругу семьи. Ребенок спит (ура!). На столе любимые вредные снеки (чипсы со всевозможными соусами, угощайтесь). Легкая музыка. В камине горит огонь. Грядет Новый год, и сердце мое переполнено стремлениями и надеждами. Самое время дать волю воображению. Цели! Планы! Куча всяких планов!

Я вытащила большую грифельную доску, разделила ее на столбцы: дом, любовь, деньги, работа и т. д. — и вместе со своим мужем начала записывать свои цели. Мы придумывали идею, целовались, хрустели чипсами и обсуждали следующую цель. Купить новый кухонный стол. Выплатить кредиты. Отдать ребенка в бассейн. Похудеть на десяток фунтов. Вложить деньги в покупку крутого произведения искусства. Начать ездить на работу на велосипеде. Отметить годовщину свадьбы на Гавайях. Обустроить сад. Сократить расходы. Разобраться с издательствами. Купить новые ковбойские сапоги. Найти церковь. Пойти на йогу...

Муж: Давай съездим в Австралию, пока ребенок еще маленький и это проще сделать.

Я (*не хочу ехать в Австралию с ребенком, уйду от ответа*): Как ты думаешь, Дик Кларк собирается объявиться сегодня на опускании новогоднего шара, или этим будет заниматься Райан Сикрест?

(Пауза.)

И еще мне страшно надоел этот диван. Он слишком большой для этой комнаты. Давай другой купим!

Муж: А мне нравится этот диван.

Я: Хочу новый Macbook Pro! С большущей оперативкой.

Муж: Ты точно заслужила новая машинку, дорогая!

Я: Ну да, разве нет?

Мы не занимались визуализацией целей в полном смысле этого слова, но мы и не составляли простой список насущных дел. И все-таки на моей



доске чего-то не хватало. Вроде все было, но чувствовалась какая-то пустота, что ли. Здорово... но *не вдохновляет*. Я вытатила фломастер другого цвета и в каждый из столбцов начала заносить позитивные чувства.

*Свобода!*

*Богатство.*

*Сексуальность.*

*Земля. Природа. Экологичность.*

*Связь.*

*Творчество.*

*Храм.*

*Настоящая любовь.*

Я: Как бы ты хотел себя чувствовать на работе?

Муж: Решительным. Уверенным. Предприимчивым.

И все изменилось. Процесс перевернулся с ног на голову. И тогда мы начали с самого начала.

Вместо того чтобы обсуждать внешние цели, мы стали  
обсуждать, как хотели бы себя чувствовать в разных  
областях нашей жизни.

Это было гораздо более захватывающим мероприятием. И наш список начал видоизменяться.

*Устраивать прием гостей раз в месяц.*

*Купить кухонный миксер KitchenAid, чтобы делать пасту.*

*Придумать и сделать благодарственные открытки.*

*Записать диск с тантрической музыкой.*

*Отправиться в путешествие на каноэ.*

*Публиковаться самостоятельно.*

Список визуально стал выглядеть более красиво. Психологически он воспринимался не как очередной перечень дел, а скорее как приглашение.

Теперь перенесемся на несколько лет вперед. Снова канун Нового года. Горит камин. Райан Сикрест сменил Дика Кларка. Идея про «чувства и цели», как мы ее называли, стала негласной традицией, меняющей наш взгляд на будущее.

Мы записывали несколько позитивных эмоций, а затем спрашивали себя: **«Что мы можем сделать, чтобы так себя чувствовать?»**

**Этот простой вопрос заставлял нас иначе смотреть на свою жизнь, иначе формулировать цели и решать повседневные задачи.** Постепенно он привел нас к очень значимым переменам. Я отказалась от привычной системы постановки целей, вслед за этим отпала необходимость составлять списки дел и мучить себя всяким тайм-менеджментом, который, признаться, совершенно меня выматывал.

Но это было только начало. Начав фокусироваться на желаемых эмоциях, я начала чувствовать прилив энергии. Я поняла, что иду к чему-то важному.

В конце года, когда я снова достала и прочитала свою «карту желаний», я не расстроилась и не испытала привычной злости оттого, что мы не съездили в Париж или я не смогла похудеть на десять фунтов. Я увидела прожитый год в другом свете. Я поняла, что мои поездки в Нью-Йорк и занятия йогой давали мне именно те ощущения, к которым я стремилась. Прогресс был налицо. Гораздо чаще, чем раньше, я находилась в том эмоциональном состоянии, какого хотела всегда.

Такой способ планирования жизни оказался куда более гибким и щадящим и, что интересно, куда более мотивирующим. Я смогла четко увидеть, как нереализованные цели заменялись достойными альтернативами, причем нередко последние оказывались даже лучше планируемых. Кроме того, я увидела, где моя жизнь идет вразрез с моими истинными желаниями, в каких областях я не чувствую себя достаточно свободной или мне не хватает творческих возможностей.

Я решила опробовать новый подход до конца года. Я пересмотрела свои планы в день своего рождения в мае и еще раз в сентябре, так как осенняя атмосфера располагает к тому, чтобы устроиться поуютнее

и взяться за что-нибудь серьезное. Как писала Гретхен Рубин в своей книге «Проект Счастье»\*: «Сентябрь — это второй январь».

Я не ограничилась пересмотром списка желаний и пошла дальше — я начала выяснять происхождение и значение разных слов и из всех выбрала наиболее важные именно для меня.

Итак, у меня есть четыре чувства, на которых следует сосредоточиться: кажется, достаточно удобное и вдохновляющее число. И вдруг меня осенило: **я сделаю напоминалку**. В своем ежедневнике. О четырех чувствах. Каждый день они будут определять мой выбор.

Я начала рассказывать об идее Желаемых чувств, как я ее назвала, на семинарах. «Как только вы четко определите, как именно хотите себя чувствовать, процесс постановки целей и планирование кардинально изменятся!» — объясняла я. Люди подходили ко мне и спрашивали: «Как нам отыскать свои желаемые чувства?», «Боже, вы так здорово рассказали про цели и чувства. Я всегда об этом догадывался! А есть какой-то шаблон, чтобы их проработать?»

Моя теория получила название: Стратегия желаний. Я рассказала о ней в своей книге «Разожги огонь!»\*\*, и этот раздел стал самым обсуждаемым. Меня захлестнула волна отзывов. Люди вывешивали картинки с описанием своих желаемых чувств в блогах и на холодильниках. Их обсуждали в Facebook и Twitter. Появился даже тег «списки чувств».

Тем временем я начала прорабатывать идею еще глубже. Как медитативную практику. Как систему. Как исследование своих отношений с желаниями. Как молитву. Как проповедь о том, насколько важно делать осознанный выбор.

Мои идеи оформились в программу, которую я назвала «Карта желаний». За короткий срок программа стала очень популярной: многие хотели узнать о новом способе превращения замыслов в реальность.

Истории людей, воспользовавшихся «Картой желаний», ошеломили меня. Они увольнялись с работы, начинали заниматься чем-то

---

\* Рубин Г. Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь. М. : Эксмо, 2010. *Здесь и далее примечания даны редактором.*

\*\* Лапорт Д. Разожги огонь! Искренние советы для тех, кто ищет свой путь. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

совершенно иным, выходили на новый уровень отношений с близкими и открывали свое истинное «я». Но о каких бы изменениях они мне ни писали, всех их объединяло одно: истинные желания высвобождали в них силу — и дарили радость.

**По сути, вы переворачиваете привычную вам процедуру достижения целей.** Обычно мы составляем списки задач, перечень того, что нужно успеть до смерти, и стратегические планы — все, что мы хотим иметь, получить и испытать. Этими устремлениями движет присущее нам желание чувствовать себя определенным образом.

А что если сначала выяснить, какие чувства мы желаем испытывать внутри себя, и уже *потом* составлять списки задач, целей и желаний?

Как вы хотите себя чувствовать, когда видите свой рабочий график на неделю? Какие чувства вы хотели бы испытывать, когда одеваетесь по утрам? Когда заходите в двери своей студии или офиса? Когда поднимаете телефонную трубку? Когда обналичиваете чек, принимаете награду, заканчиваете свой шедевр, успешно убеждаете клиента купить ваш продукт или влюбляетесь?

**Как вы хотите себя чувствовать?**

Четкое знание того, как вы хотите себя чувствовать, — самая полезная для вас форма уверенности. Намеренное создание этих чувств — самое созидательное, что вы можете сделать со своей жизнью.

«Разожги огонь!» Беседа 3

## ИДЕИ. ИНТРОСПЕКЦИЯ\*. ЯСНОСТЬ. ДЕЙСТВИЕ

Эта книга — «два в одном». В ней есть теория — что лежит в основе наших желаний, чувств, страхов, какой потенциал заключен в наших намерениях и целях и методология — практическое руководство, как понять, что вы хотите чувствовать, делать, иметь и получать.

---

\* Интроспекция (лат. *introspecto*, смотрю внутрь) — метод психологического исследования, основанный на самонаблюдении в процессе восприятия, мышления.

Я предлагаю вам всеобъемлющее планирование вашей жизни, при котором внутренний мир встретится с внешним и дух будет двигать материю.

**Цель «Карты желаний»:**

- помочь вам вновь **зажечь свой внутренний свет**, пробудить ото сна свою истинную суть;
- раскрыть ваши самые **сокровенные желаемые чувства**;
- научить вас **делать правильный выбор, ориентируясь на свои чувства**, жить «здесь и сейчас» и чувствовать себя живыми;
- рассказать, как желаемые чувства могут принести вам **спокойствие и ясность в трудные периоды жизни**;
- убедить вас, что чувства — это **созидательное топливо для великих свершений**;
- **подчеркнуть позитивные стороны** вашей жизни, не обесценивая при этом те негативные аспекты, которые вы хотите в ней изменить;
- помочь вам осознать, что вы — нечто большее, чем ваши чувства, и что **чувства — это всего лишь дорожные знаки на пути к вашей душе**.

Делайте выбор чаще и осознанно! Именно для этого я и **создала «Карту желаний»**.

В жизни у вас всегда есть выбор. Чего бы он ни касался: выбора шкафов, того, с кем вы проводите свое время, какие подарки дарите, во что верите и на каких мыслях фокусируетесь. Хаос — это ваш выбор. Гнев — это ваш выбор. Обида — тоже выбор. Так же как и широта души, гибкость, сострадание, нежность, стойкость...

**Осознанный выбор — это «цельный выбор», сделанный умом, телом и душой**, когда принятые решения учитывают личную среду: сколько у вас есть времени, что вы чувствуете, когда отдаете свое время тому или иному занятию, что делает вас уязвимыми и причиняет вам боль, какие из ваших сильных сторон совпадают с потребностями окружающего мира. Делать осознанный выбор — это полностью отдавать себе отчет,

что принятое вами решение приближает или отдаляет вас от самих себя и от других людей.

**Как только вы начнете использовать «Карту желаний»:**

- когда обдумываете цели на год, планируете расписание на неделю, обсуждаете планы на отпуск или выстраиваете свою карьеру... *у вас всегда будет список желаемых чувств;*
- когда выбираете, кого приглашать в гости, куда идти, как реагировать, как и во что верить или что отдавать... *у вас всегда будет список желаемых чувств;*
- когда хотите что-то изменить, мечтаете воплотить в жизнь прекрасную идею, хотите что-то создать и даже когда испытываете боль... *у вас всегда есть список желаемых чувств;*
- когда пишете письмо, выбираете подарок, идете за покупками или о чем-то просите... *у вас всегда есть список желаемых чувств;*
- когда вечером засыпаете и утром просыпаетесь... *у вас всегда есть список желаемых чувств.*

Ваши мысли создают вашу реальность.

**Осознанный выбор должен стать для вас ежедневной практикой.** Я могу придумать кучу поэтических теорий и накачать вас мотивационными лозунгами, но они не будут иметь ни капли смысла, если вы не будете их применять в повседневной жизни. Например, я всегда нацелена на результат — и для меня наилучшим результатом будет ощущение связи со своим источником энергии, а это требует ежедневной осознанности и открытости: на кухне, в переписке, в разговоре, в магазине и т. д.

## ПЛАН НА ОДИН ДЕНЬ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВСЮ ЖИЗНЬ

Большинство инструментов планирования нацелены на достижение результата — то есть на реализацию задуманного. Это, несомненно, очень важно и ценно. Нацеленность на результат — это то, что двигает нас вперед. Однако многие системы постановки целей не принимают в расчет самую мощную движущую силу — наши сокровенные желаемые чувства.

На самом деле вы стремитесь не к конкретной цели, а к определенным чувствам, которые, как вы надеетесь, возникнут, когда вы ее достигнете.

И скорее всего, вы вряд ли это осознаете. Многие из нас идут к цели на автопилоте. Однажды, прогуливаясь по коридорам крупной корпорации, я смогла узнать, какие цели ставят себе ее сотрудники на ближайшие пять лет. Стены пестрели стикерами с надписями: *«Выйти замуж и родить двоих детей к 34 годам», «Жить у океана и каждый день наслаждаться прекрасным видом из окна», «Получить MBA», «Победить в марафоне», «Зарабатывать на жизнь преподаванием и объехать весь мир», «Через пять лет запустить собственную линию одежды».*

Круто. Все цели замечательные как на подбор. Мы живем в настоящем привилегированном раю — даже если наши ресурсы ограничены, большинство из нас имеют доступ к феерическим возможностям и социальным благам. Добиться можно всего, что угодно, — нужно только знать, зачем вам это нужно.

Потому что если вы поступаете в бизнес-колледж только потому, что папочка одобрительно похлопает вас по плечу на выпускном вечере и после этого вы будете чувствовать себя респектабельным, или потому, что вы планируете купить дом с дубовым полом, так как он даст вам ощущение спокойствия и стабильности, то вы, возможно, ищете счастье не в тех целях. Четко осознав, что вы хотите чувствовать, вы обнаружите, что стремитесь совсем к другим вещам, более того, отныне вы будете добиваться их абсолютно другими способами.

Как только вы определите свои желаемые чувства, ваши внешние цели удобно устроятся в вашей душе и вы будете ощущать себя гораздо более цельными.

Как только вы определите свои желаемые чувства, ваше стремление к цели будет доставлять вам удовольствие. Достоинства пути и конечной цели объединятся в вашем сердце.

«Карта желаний» не предназначена для детального планирования следующего десятилетия или всей жизни. Ее цель — научить вас слышать

голос своего сердца, ведь именно оно будет диктовать вам, что вы хотите делать. Если вам все же потребуется составить план на ближайшие годы жизни, ваше сердце будет направлять вас в этом процессе. Я, как правило, говорю о горизонте планирования в один год. Для себя я предпочитаю создавать «Карту желаний» дважды в год.

«Карта желаний» не станет инструментом для управления проектами. Для этого вам придется найти другой инструмент.

«Карта желаний» — это и не новая система тайм-менеджмента или календарного планирования. Для этого уже существуют множество замечательных систем.

**«Карта желаний» — это идеология. Она сочетается с любой системой планирования или целеполагания, которую вы используете.**

**«Карта желаний» — это лошадка, которая тянет весь воз.**

## Берите, пожалуйста.

«Карту желаний» можно интерпретировать так, как вам нужно, — правильного или неправильного способа обращения не существует. Начните откуда хотите. Говорите, что хотите сказать.

### **Вы можете:**

Сделать все сразу и пробежать свой духовный марафон.

Уединиться и посвятить три вечера интроспекции и визуализации.

Потратить на составление «Карты...» столько дней и недель, сколько вам необходимо.

Заниматься ее составлением только один раз в год.

Заниматься ее составлением каждое воскресенье.

Собрать группу.

Взять на работе отгул, чтобы заняться «Картой...».

Составлять «Карту...» в свой день рождения.

Начинать с «Картой желаний» каждый новый год.



КОГДА ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО И КАК ВЫ ХОТИТЕ  
ЧУВСТВОВАТЬ, СТРЕМЛЕНИЕ К ЦЕЛИ БУДЕТ  
ДОСТАВЛЯТЬ ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ.



# Прошу любить и жаловать: желание — самая созидательная сила во Вселенной

Загляни в суть желания, и увидишь там бесконечный свет.

*Падмасамбхава\**

---

\* Гуру Падмасамбхава — тантрический йогин, один из основателей буддизма в Тибете. Согласно сутрам, «второй Будда нашего времени».

Чувства — основа ваших желаний.

Жизнеутверждающих желаний. Спящих желаний. Тайных желаний. Забытых и отринутых желаний. Желаний, которые вы избегаете. Спасенных. Одичавших. Неугасимых. Желаний, воспламеняющих сердце.

Никогда не стоит недооценивать силу желаний.

Вы чего-то хотите, и хотите этого изо всех сил. Стремитесь. Надеетесь. Составляете план. Вновь и вновь возвращаетесь. Достигаете. Желание горит у вас внутри. Вы жаждете это, и это жаждет вас.

У вот уже есть план, как получить то, что вы хотите. Есть цель. Список задач. Ежеквартальные результаты. Стратегия. Ответственность. Миссия выполняема.

И вот вы молитесь, допускаете, желаете и надеетесь, что превосходно будете себя чувствовать, когда получите то, что хотите.

Желание — это двигатель созидания.

Желание — это вершина нашего расширяющегося сознания. Желание дает нам мужество совершать самые благородные поступки, приносить жертвы, добиваться своего, вырывать себя из лап мрака и идти к свету. Желание может пробудить парализующие волю сомнения, довести человека до отчаяния или свести его с ума. Желание движет нашим стремлением получать удовольствие — от еды, от секса, от самовыражения и общения. Желая, мы больше узнаем друг о друге, о себе и о жизни.

Желанием вымощена дорога дарованного нам богом стремления к развитию.

Желание ведет нас домой.

## ВОСТОРГ ОСВОБОЖДЕНИЯ

Однажды, находясь под впечатлением от семинара, который вел далай-лама (буду называть его Лама М.), я отправила ему письмо. Я, кстати, не буддист и не хочу им стать. Если вы тоже не буддист и не собираетесь им становиться, но вы вдруг попадете на буддистский интенсив, то наверняка будете чувствовать себя там так же, как и я, — незванным гостем. Но если вам представится такая возможность, обязательно

туда ходите. Вы не умеете петь на санскрите? Просто мычите в унисон. И восседайте себе спокойно на подушечке.

Все эти буддистские мантры невероятно расширили мое сознание, я закрывала глаза и видела священные образы, мое сердце покинула боль, и я готова была все дальше и дальше углубляться в эти философские дебри.

Итак, 4 июля 2010 года, в 10:00 утра Даниэлла Лапорт пишет:

«Уважаемый Лама М.,

Мне ужасно интересно узнать о “желании” просветления. У христиан (к числу которых принадлежу и я) есть сила желания, она движет ими. Я говорю о той окаянной жажде общности с братьями по вере, которая, по моему мнению, свидетельствует больше о желании получить одобрение, чем о подлинной духовной связи. Первопричина этого стремления замешана на отчаянном желании освободиться от страдания и вместе с тем стать Единым целым. Что-то не то в этом подходе, подразумевающим постоянную борьбу. По крайней мере для меня.

Я хочу (очень хочу) быть свободной от некоторых вещей — например, от вечного самоедства или от необходимости играть роль одинокого воина... Но мне интересно, действительно ли интенсивное желание быть “лучше” — это неправильный способ жить?

Или речь о том, чтобы раскрыть свою истинную сущность, свою природу Будды?

Во мне есть огонь, страсть, голод, др-р-р-райв — все это помогает мне делать то, что я делаю (а делаю я очень многое и очень быстро). Мне кажется, что это признаки ревностного служения. Тогда вопрос в том, чему я служу. Или как я отношусь к служению — к своим желаниям?

Мой вопрос: **какая она, “правильная” энергия жажды просветления?**

Я могу начать прямо здесь и сейчас?

С любовью, уважением и глубокой благодарностью.

Даниэлла

P.S. Возвращаясь к делам дхармы: эм-м... вы принимаете платежи через PayPal? Пожалуйста, сообщите мне, как я могу материально выразить благодарность за то, чему вы меня научили. *Дана*, так? Может быть, старое доброе пожертвование?»

Лама М. ответил без промедления. И, к вашему сведению, отказался принять мое пожертвование. Его ответ звучал примерно так:

«Привет, Даниэлла,

Какие хорошие вопросы!

(Примечание: это немедленное заверение со стороны Ламы М. сразу заставило меня почувствовать себя “любимым учеником”. Я ему нравлюсь! Мое эго получило свою подкормку. Кажется, это было хорошее начало.)

Твой вопрос — сама суть освобождения. Как хотеть чего-то, как иметь цели и намерения, но не впадать в зависимость от желания и не цепляться за него? Простейший совет: никак! Желание — это данность.

Искусство в том, чтобы, испытывая “глубокое” желание, освободиться от состояний, причиняющих боль и страдания, ведь это тот “поток”, то “течение”, которое заставляет нас двигаться в верном направлении...

Но для этого нужно постоянно спрашивать себя: “Не слишком ли я упорствую? Мое желание свободы чистое, или оно содержит примесь эмоций? В своем желании быть свободным не наношу ли я вред себе или другим? Я ищу необычные способы убежать от действительности или проживаю естественную и чистую жизнь? Другими словами, насколько невротическими (отмороженными, вредными, неэффективными) являются мои действия, слова (все формы коммуникации) и мысли об освобождении или пробуждении?”»

Я перечитала это письмо дюжину раз. И сделала вывод: желать — естественное, неотъемлемое свойство. Даже если речь идет о просветлении.

И это особенно здорово, так как глубокое внутреннее желание свободы ведет нас в верном направлении, к нашей истинной сути. Но если в духовных исканиях вести себя как суетливый невротик или упертый придурок, любые усилия дадут негативный эффект. Улавливаете, что я имею в виду?

Позднее Лама М. еще раз уточнил возложенные на меня ранее обязательства: мысленно представить и повторить 100 000 раз Сутру сердца Праджняпарамиты и затем позвонить ему с утречка. Еще он приложил к письму молитву св. Иоанна Креста, который, по его мнению, «очень красиво говорил о природе желания»:

Чтобы обрести удовлетворение,  
Желай ни в чем его не искать.

Чтобы обрести мудрость,  
Желай ничего не знать.

Чтобы обрести все,  
Желай ничего не иметь.

Чтобы стать всем,  
Пожелай быть никем.

*Св. Иоанн Креста\**

**Перевожу: желай всем сердцем, но не зацикливайся на достижении желаемого.**

Непросто. Ой как непросто.

В общем, мне стало ясно: пора начинать более здоровые отношения со своими желаниями. У меня останутся сильные желания, но мне следует более гибко к ним относиться. Я решила, что, если я хочу изменить то, «как» я хочу, мне нужно вначале разобраться с тем, «чего» я хочу. И еще мне следует покопаться, **какие «почему» прячутся в моих желаниях.**

Чего я хочу:

Я хочу писать книги, быть страстно влюбленной, помочь сыну быть тем, кто он есть, сохранять пышную прическу, сделать татуировки, повторять мантры, выступать на сцене, спать на льняных простынях,

---

\* Иоанн Креста (Хуан де ла Крус) — христианский мистик, католический святой, писатель и поэт. Реформатор ордена кармелитов.

часами кататься на машине по просторам Нью-Мексико, быть гибкой и продуктивной, быть одной на вечеринках, находиться одной дома, побыть наедине с собой, быть любимой и уважаемой, вызывать интерес, поддерживать абсолютную чистоту в доме, водить надежную машину, зарабатывать миллионы долларов и много тратить, медитировать, попасть в грозу, долго и энергично танцевать, носить кашемир, помогать людям, выспаться от души, сортировать мусор, быть единственной, искать одобрения, ходить на свадьбы (и похороны), заказывать еду на дом, восхищаться картинами Ротко\*, позвонить своей бабушке, избавиться от пауков, вернуться в Индию, не ложиться спать допоздна, выбрать самый лучший шрифт, часами слушать музыку тибетских поющих чаш, посмотреть три документальных фильма один за другим, отдавать все, что я должна отдавать, в любой момент и почти каждому, носить духи каждый день, побрить голову, сжечь все, что я когда-либо написала, дарить смысл, дарить деньги, дарить свое время, найти свое истинное «я», дотронуться до лица Бога...

Почему я хочу того, что хочу?

Ответ быстр, прост и очевиден: **я хочу хорошо себя чувствовать.**

## ПОСМОТРИ В ГЛАЗА СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ

Желание — наш учитель. Отдаваясь ему без ощущения вины, стыда или зависимости, мы узнаем очень многое о самих себе и получаем возможность полноценно жить.

*Марк Эпштейн, «Открытость желанию»*

**Как только вы откроетесь своим желаниям, начнут происходить поистине феноменальные вещи.** Вы станете ближе к своей реальности — ко всему по-настоящему ценному и ко всему, что вы хотите

---

\* Марк Ротко — американский художник, ведущий представитель абстрактного экспрессионизма, один из создателей живописи цветового поля.



изменить. Вы окажетесь на расстоянии вытянутой руки от своих возможностей. Вам откроются темные стороны вашей привычки добиваться чего-то во что бы то ни стало — зависимость от одобрения и стремление предъявлять требования к окружающему вас миру. К счастью, вы увидите и светлую сторону ваших страстных желаний: ваши желания — это естественно и хорошо, они посланы вам небесами.

**Желание — основа нашей жажды жизни.** Перестав желать, мы перестаем развиваться. Стремление добиться желаемого может превратиться из лихорадочной и тревожной гонки в уверенную и соответствующую обстоятельствам способность получать то, что хочешь. Но даже для свободного сознания желание — фундамент физического существования и духовного роста.

Я закрываю глаза и думаю о том, что хочу больше всего, я погружаюсь в поток своих самых сильных желаний, я представляю, что нахожусь в священном яйце, где абсолютно все возможно и в то же время так поразительно хрупко. Я осознаю желания, которые существуют повсюду — в моем теле, в моем разуме, в моей личности, — они стучат в моем сердце, они — часть моего «я» и моей души.

Желание причиняет такую сладкую боль. Мы не можем ее избежать, да мы и не хотим ее избегать, потому что эта боль позволяет нам чувствовать себя по-настоящему живыми. Заставляя замолчать свои природные желания, мы воздействуем на все органы чувств. Даже если путь к цели кажется нам слишком долгим, лучше жить с болью желания, чем отказаться от того, что страстно хочешь.

Прочувствуйте свой путь.

Ваше желание открывает вам истину. Поговорите с ним начистоту. Может оказаться, что вы хотите X, потому что оно даст вам ощущение *целостности*. Или Y, потому что оно заставит вас чувствовать себя *сильным*. Или Z, потому что оно позволит вам чувствовать себя *свободным*.

За каждым желанием стоит чувство.

Чувства ведут нас к нашей душе.

Теперь давайте проанализируем ваши желания. Зигмунд Фрейд называл это психотерапией, я же призываю вас просто понять, как вы хотите себя чувствовать. Упорствовать или доверять? Вести аскетичный образ

жизни или наслаждаться всеми ее благами? Подчиняться своему эго или следовать велениям души?

У вас могут уйти годы на то, чтобы проанализировать свои взаимоотношения с желаниями и понять, как вы добиваетесь того, что хотите. Я давний фанат психотерапии. Спросите моих психотерапевтов — всех семерых, с кем я имела дело на протяжении последних лет. Я думаю, что каждый из вас вполне может провести несколько лет на кушетке психоаналитика в поисках терапевтического, шаманского, соматического освобождения; в путешествиях в астрал; анализе мечтаний; медитативной, энергичной, краниосакральной регрессии в прошлую жизнь; в играх с состоянием ума; и глубоком исследовании души. Однако...

Я прагматик — и притом часто очень занятой. И я хочу быть счастливой — насколько это возможно и как можно скорее. Я знаю, что в этом желании я не одинока.

Итак, давайте поговорим о душе с практической точки зрения. Как о священной ежедневной практике. Чтобы все необходимое было сделано без промедления.

Перейдем прямо к тому, чего мы все хотим, — разумеется, к тому, как **хорошо себя чувствовать**.

## КАК ВЫ ХОТИТЕ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ? Я СПРОСИЛА. ВЫ ОТВЕТИЛИ:

Полным вдохновения. В безопасности. Возбужденным (я имею в виду интеллектуально) :) / В пути / ЖИВЫМ / Я хочу чувствовать себя так, как учит поэма Руми\* / Тантрической жрицей жизни! / Вот так / Наполненной / Энергичной / Здоровой телом и душой / Такой, какая я есть / Переполненной желаниями! / Довольным жизнью / Энергичным / Полным жизни и полным энергии!!! / Полностью перевоплотившейся, волшебной / В гармонии с собой / Твоей сестрой в спокойствии и страсти / Включенным / Энергичным, радостным / Словно испытываю оргазм /

---

\* Поэма Руми — речь идет о поэме «Маснави» («Поэма о скрытом смысле»), созданной персидским поэтом-суфием Джалал ад-Дином Мухаммад Балхи Руми. Входит в число шедевров мировой литературы.

Спокойной и расслабленной / Храбрым. Сопричастным. Обладающим суперсилой и возможностями, чтобы осуществить все, что я задумал / В безопасности. Любимой. Счастливой. Так, как я всегда мечтала :) / Свободной от сомнений / Беспредельной! / Без камня на сердце / Бесстрашным / Эффективным, блистательным, ничем не обремененным и готовым ко всему / Свободной, раскрепощенной, деятельной, полной энергии, полезной, живой, сексуальной, сильной, роскошной, неудержимой! / Заинтересованной / Полностью выразившим себя / Поистине гениальным! / Спокойной, вдохновленной, в потоке, полной сил / Яркой! Зажигательной! Полной энергии! / Энергичным, вдохновленным, бесстрашным / Легкой, как утро воскресенья / Цельным / Окрыленной / В потоке. Безмятежной. Излучающей любовь. Изобильной / Свободным / Я хочу чувствовать себя щедрым / Аутентичным. Настоящим. Спокойным / Словно сияющее благословение... / Пробужденной / Сияющей / Обаятельной / УДИВИТЕЛЬНЫМ!!!! / В экстазе (или, может быть, здесь нужно поставить восклицательный знак... В экстазе!) / Испытывать огромное жгучее блаженство / Свободной! / Яркой / В полном восторге. Креативным. Уверенным. Красивым. Благодарным / Компетентной / Переполненной страстью и смыслом / Энергичной / Счастливой / Оригинальным. Заботливым. Щедрым / Яркой... хорошее слово! / Довольной. Знающей и способной сказать «Да. Это то, чего я хочу» / Спокойно принимающей все свои чувства / Обрести баланс между приземленным и восторженным состоянием, чувствовать себя полным энергии. Крепко стоять на ногах — вот моя задача! / Сияющей. Дарящей свет. Целеустремленной / Свободным, сильным, ярким. Всегда / Текучей! Искусной. Так, словно я только что вспомнила О САМОМ ВАЖНОМ, и это было настолько ОЧЕВИДНО, что заставило меня засмеяться ♥ / Полным сил / Чувствовать божественный дух внутри себя и во всех людях ♥ / Счастливой / Полной радости / Живым / Полностью расслабленным / Наполненной. Сильной. Осознанной / Сосредоточенным / Чувствовать вдохновение, поддержку и целеустремленность / Состоявшимся! / Свободной / Живым. Полным энергии. Деятельным / Собранным / Откровенно уязвимой в любое время / Так, словно я могу сделать все что угодно / Бесстрашным / Вдохновленной / В гармонии, в мире и в потоке любви :) /

Благословленным / Хочу испытывать облегчение. Я думаю, что это мое любимое чувство / Умиротворенной / :) Как-то так :) / Счастливой / Полным энтузиазма и устремлений / Как рок-звезда! / На пике эйфории! / Излучающей радость / Не обремененной заботами / Здоровым / Оторванной от земли / Как водитель, а не пассажир / Свободной / Полным жизненной силы, любви и радости / Свободной от потрясений! Счастливой, радостной, целеустремленной, успешной и материально обеспеченной ♥ / Способным сделать все что угодно. Сильным. Полезным. Любимым. / Безмятежной и полной благодати, знающей и мудрой / Живой / Способным принять вызов и при этом находиться в потоке... страстным, но спокойным... вишенкой на торте, обещающей райское блаженство :) / Свободной и необыкновенной / Откровенным / Самореализовавшейся / Лучшим / Предельно сосредоточенным и спокойным. Видел эту фразу в книге «Безграничная душа». Думаю, не сделать ли себе такую татуировку! / В безопасности, спокойной, полной энергии, довольной и креативной (я же могу хотеть столько вещей, сколько захочу, не так ли?) / Сильной, ощущать единение со Вселенной и ее магией / Энергичным / Я хочу чувствовать себя удивительным, целеустремленным и удовлетворенным / Потрясающе / В безопасности / Спокойной, любимой, чуть сексуальной / Умиротворенной / Словно у меня есть столько времени, сколько мне нужно / Здесь и сейчас в каждый момент жизни! / Более-менее сосредоточенным, спокойным и избавленным от сомнений / Хочу почувствовать, как это прекрасно — отдавать деньги! / Увлеченным и мотивированным! / Жизнерадостной и полной сил / Оцененным по достоинству, счастливым, живым / Всем довольной / Более легкой / Открытым всему! / О, я уже писала этот список! Он на моем зеркале в ванной: сосредоточенной, сопричастной, оцененной по достоинству, знающей наперед, влиятельной / Расслабленной / Сильной... во всех сферах жизни / В союзе со своим лучшим «я» / Свободной, способной на все и спокойной / Спокойной и самой лучшей / Здесь и сейчас, чистой сердцем, божьим созданием... / Бесстрашным / ПО-НАСТОЯЩЕМУ красивой!! ♥ / Умиротворенной, содержательной и любимой / Настоящей. С кучей возможностей. Креативной. Полной энергии / Полным энтузиазма, вдохновленным, радостным, спокойным, безмятежным, счастливым, полезным,

помогающим, оцененным по достоинству, с массой возможностей и в потоке (это ваше определение, Даниэлла, оно нашло во мне сильный отклик) / Я хочу чувствовать себя «ведомой», ведомой Богом, как бы его ни называли — высшей силой, мирозданием. У него сегодня так много имен. Ничто, ни одно чувство, нигде и никогда не сравнится с этим ощущением / Сильно чувствовать. Всё / Счастливой, любимой и довольной / В любом порядке — энергичной, оцененной по достоинству, страстной, озорной, стройной, довольной, обожаемой, блаженно счастливой и без долгов!! / Живой — до глубины души, неистово живой / Счастливым / В безопасности настолько, чтобы иметь возможность рисковать / Уверенной (в противовес тревожной) / В безопасности / Принимать каждую минуту с бесконечной радостью и трепетом / Спокойной, приземленной и полной сил / Здоровым, довольным и отдохнувшим / Довольной / Любимым / Легкой / Как художник... и его картина / Целеустремленной, имеющей множество целей и достигающей их / Счастливой и чувственной / Словно я играю / Так, как я чувствую себя в этот момент... счастливой и плывущей в потоке жизни! / Хочу чувствовать себя яркой, вовлеченной в настоящее, радостной и живой! / Легкой, свободной, красивой, яркой, наполненной радостью, креативной, жизнерадостной, энергичной, здоровой, любимой, находящейся в безопасности, независимой, молодой ♥ / Вовлеченным / Хочу чувствовать себя энергичным! / Расслабленной / Оцененным по достоинству, в безопасности, любимым, энергичным, довольным! / Хочу чувствовать, что меня слышат и ценят, самодостаточным и не зависеть от того, нравлюсь я кому-то или нет... / Здоровой, в потоке, сосредоточенной, ликующей!!!!!! / Полным вдохновения! / Свободной от тревог, энергичной, сильной и спокойной / Заинтересованным, свободным, вдохновленным, сильным, в потоке, уверенным, любимым.



# Притягательность чувств

Когда вас направляют ваши чувства, вы возвращаетесь в поток энергии, где находится осознание, где скрыта ваша радость, гибкость и равновесие и откуда приходят хорошие идеи.

Именно там открывается дорога для нескончаемого потока удивительных возможностей.

*Абрахам-Хикс\**

---

\* «Абрахам» — имя, данное Эстер Хикс группе нефизических сущностей, чьим проводником она стала. В соавторстве со своим мужем Джерри Эстер написала девять книг, проповедующих учение Абрахама. Все они стали бестселлерами.

## Любой наш поступок продиктован желанием испытывать определенные чувства.

Что купить, что съесть, что сказать, с кем поговорить, что создать, кому отдать свою любовь, что надеть, что послушать, что принести к себе домой, что закончить и что начать, о чем мечтать — наш выбор определяется желанием хорошо себя чувствовать.

И это применимо к любому обстоятельству и к любой ситуации. Мы можем говорить, что хорошо себя чувствуем, когда одержали победу в борьбе за выживание, а можем — когда преуспеваем в жизни. Одним хорошее самочувствие помогает сохранять психическое здоровье, другие настолько остро чувствуют жизнь, что хорошее самочувствие для них — это жизнь в гармонии с окружающим миром и самим собой.

Кто-то чувствует себя плохо, и от этого ему хорошо. Отрицательные эмоции могут быть настолько привычными (особенно если они напоминают нам о прошлом), что на самом деле утешают. Осознанность — это понимание, что в любой момент жизнь может стать лучше, чем сейчас. Саморазвитие — это то, что меняет жизнь к лучшему. Отдавая предпочтение позитивному, а не негативному, свободному проявлению чувств, а не их сдерживанию, правде, а не иллюзии, мы становимся настоящими творцами своей жизни.

Когда вы хотите чувствовать себя смелыми сильнее, чем сверять достоинства по списку... когда вы хотите чувствовать себя свободными сильнее, чем угождать другим людям... когда вы хотите отлично себя чувствовать сильнее, чем хорошо выглядеть, — тогда ваши приоритеты располагаются в правильном порядке. Изумительные приоритеты — они ведут вас к той жизни, о которой вы так долго мечтали в глубине души.

## ЧУВСТВА — ЭТО СИЛА

Как правило, мы считаем, что наши эмоции возникают не в голове, а рождаются в нашем сердце — в четвертой чакре. Нам кажется, что любовь,



радость, энтузиазм, уверенность, нежность, вовлеченность и даже такие негативные эмоции, как печаль, горе, гнев, исходят из глубин нашего сердца.

*Мое сердце как будто взорвалось, мое сердце забилося, мое сердце ушло в пятки... Он гордо выпятил грудь колесом. Она сделала это от всего сердца. В глубине сердца я знала это.*

Чувство имеет гораздо большую силу, чем мысль.

Сердце генерирует самое большое магнитное поле во всем теле.

По амплитуде оно в 60 раз больше, чем у электромагнитных волн, регистрируемых в мозге. Магнитная составляющая в электромагнитном поле сердца в 100 раз больше, чем у мозга, и может регистрироваться на расстоянии нескольких метров от тела.

*Роллин Маккрати*

## ПОМЕСТИТЬ ЧУВСТВА В САМОЕ СЕРДЦЕ ПРОИСХОДЯЩЕГО

*Не принимай все близко к сердцу. Контролируй свои чувства. Не принимай решения сердцем. Не показывай своих истинных чувств. Не вовлекайся эмоционально. Не будь слишком чувствительным. Не позволяй чувствам одержать верх. Что бы ты ни чувствовал — такова жизнь, ее не изменить.*

Как-то раз, когда мой бизнес переживал тяжелый кризис, один из моих инвесторов сказал мне: «Не давай волю чувствам!» «Знаешь, Дик, — ответила я. — Если бы пару месяцев назад я “дала волю чувствам” и высказала все, о чем думала в тот момент, сейчас нам не пришлось бы разгребать кучу проблем».

Я же предпочла подавить свои чувства и примириться с постоянным недовольством, которое я испытывала. Я совершенно оторвалась от того, как на самом деле *хотела* бы себя чувствовать. На том этапе

своей карьеры я еще не открыла для себя путеводную звезду сокровенных желаний, я самозабвенно барахталась в супе из нескончаемых негативных эмоций, вызванных проблемами в бизнесе.

*Чувства — не факты.* Это еще одна поговорка, которая заставляет нас игнорировать свои чувства. И я даже готова с ней согласиться — ну, процентов на 50 (читайте дальше, через несколько страниц мы еще обсудим разницу между вашей истинным «я» и вашими эмоциями).

Так называемый факт: «Он был груб». Так называемый факт: «Она красивая». Ни один из этих «фактов» не говорит о том, что произошло на самом деле или является правдой. То, что в одной культуре считают грубостью, в другой называют благородством. Или, например, грубый парень думает, что ведет себя вежливо, а вы неверно трактуете его поступки. Красота и вовсе, как всем хорошо известно, весьма субъективный критерий.

Но для вас ваши *переживания* — реальность!

Так называемый факт: «Я сердита потому, что он был груб». Так называемый факт: «Меня восхитила ее невероятная красота». В обоих случаях ваши чувства истинны. Кто будет спорить с тем, что вы разозлились или испытываете восторг? В этом смысле чувства являются для вас непреложным фактом. Вы действительно чувствуете то, что чувствуете. И неважно, «правы» вы при этом или нет, значения не имеет даже то, что вы слишком чувствительны или нарциссичны.

Чувства — не свидетельства случившегося и не отображение коллективной действительности. Они — индикаторы вашей личной реальности. События и факты могут быть спорными и подвергаться сомнению, ваши чувства — нет. И этот факт очень и очень важен.

Чувства показывают, как вы воспринимаете жизнь.  
Ощущения сообщают, как вы живете.

То, что мы так часто отделяем положительные эмоции от стремления к успеху, — преступление против человеческого духа. Мы убеждаем себя,

что, как только добьемся того или этого, нам станет гораздо лучше, и мы терпим, мучаемся, жалуемся, ноем, лишь бы получить желаемое. Во имя лучшей жизни мы собираем волю в кулак, пытаемся смириться и страдаем молча. Мы делаем вид, что можем все, стремясь стать кем-то.

**Наше общество, помешанное на продуктивности и результативности, считает чувства патологией.**

Значимость и важность чувств особенно активно дискредитируются в бизнесе и науке. В этих сферах следовать велению сердца часто считается нелогичным и контрпродуктивным. Согласитесь, немногие акционеры задают вопрос: какой из способов ведения бизнеса делает вас счастливым? И вряд ли вам попадется диета или система упражнений, для которой счастье и свобода будут превыше показателей веса. Например, я с радостью согласилась бы сотрудничать с консультантом по инвестициям, спроси он меня: «Куда вы хотели бы вложить свои деньги, чтобы чувствовать вовлеченность и вдохновение?»

Дисциплина может давать вам сильное ощущение свободы. Практичный, продуманный подход может быть невероятно креативным и заряжать вас энергией. Я отнюдь не пытаюсь сказать, что позитивным чувствам нет места в погоне за материальными достижениями или в обыденной среде. Я говорю о том, что слишком часто мы добиваемся целей за счет своего внутреннего благополучия. Пренебрежение собственными чувствами превратилось в повальное увлечение. И все потому, что **мы не считаем внутреннюю гармонию столь же ценной, как внешние достижения.**

## У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ В ОКРУЖЕНИИ ТАКОЙ ЧЕЛОВЕК

Выступая в университете, я спросила одну из студенток, которая училась на бухгалтера, почему она выбрала именно эту профессию. «О, из-за денег», — ответила та. «То есть вам действительно нравится работать с цифрами?» — задала я следующий вопрос. Для студентки мой вопрос был непонятен: «Что вы имеете в виду?» — «Я имею в виду, что вы, должно быть, в восторге от финансов. Вы без ума от всего, что связано с бухгалтерией?»

На ее лице застыло бессмысленное выражение, и я побаивалась того, что услышу в ответ. И не зря: «О боже, конечно, нет! Я, в общем-то, все это ненавижу. Но у бухгалтеров хорошая зарплата, и мой отец хочет, чтобы я занималась именно этим. А он платит за мое обучение». Она пожала плечами, словно все сказанное действительно имело смысл. В ее будущем я видела лишь новенький «мерседес» и антидепрессанты.

Подход, который я вам предлагаю, может казаться идеалистическим, романтичным и наивным. Он может выглядеть необоснованным и абсурдным, особенно в свете того, насколько трудной, изнурительной и невыносимо безрадостной иногда может быть жизнь на этой планете. Но...

Смысл жизни в обретении счастья.

*Далай-лама*

## РЕШЕНИЕ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО — ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Как только хорошее самочувствие становится нашим главным приоритетом, все меняется: перемены врываются не только в нашу личную жизнь, они затрагивают общественный строй. Меняется то, как мы зарабатываем и тратим деньги. Меняется то, как мы учим и учимся. Меняется то, как мы любим и как любят нас. Вспомните всех тех активистов и борцов за свободу, которые однажды решили, что хорошо себя чувствовать — это открыто проявлять любовь и уважение к людям, которые этого достойны. Чувство свободы было для них более важным, чем общественное признание, и оно стоило того, чтобы рисковать и бороться. Черный, белый, гей, натурал: кем бы они ни были, к какой бы категории ни принадлежали, их желание быть свободными и счастливыми совершило революцию в обществе.

Стремление к истинным желаемым чувствам способно кардинально изменить вашу жизнь.

Есть просто чувства, а есть истинные желаемые чувства.

Начав использовать свои чувства в качестве ориентира и руководства к действию, вы можете обнаружить, что, пока вы строите ту жизнь, о которой мечтали, многие из ваших чувств утрачивают значение или видоизменяются. Так как же узнать, что чувства, на которые вы опираетесь, и есть те самые крепкие и надежные главные чувства? Этот вопрос я задала своей хорошей подруге, великолепному коучу Лианне Реймонд. Лианна дала очень красивый ответ:

«Ощущения, которые мы испытываем в течение дня, — это реактивные чувства, они результат наших реакций на происходящие вокруг события. Различные обстоятельства порождают разные чувства (например, сравните ощущение от пребывания в пробке и от повышения в должности). Эти чувства изменяются легко и быстро».

**Истинные желаемые чувства — созидающие чувства.** Они рождаются в сокровенных глубинах нашей души и подают голос только тогда, когда мы останавливаемся и прислушиваемся к себе. Они не меняются в зависимости от обстоятельств. Юнгианский психоаналитик Марион Вудман называет их «крик души». Эти чувства генеративны, так как благодаря им наша жизнь становится созиданием. Они подобны желудю, который, прорастая, превращается в могучий дуб. Соединяясь с глубинными желаемыми чувствами, мы задействуем созидательную (а не реактивную) энергию.

Истинные желаемые чувства не меняются со временем, поэтому мы имеем возможность лучше узнать их, рассмотреть все нюансы и тонкости. Благодаря им мы становимся мудрее. Иногда, чтобы преодолеть препятствия, мешающие нам осознать их, нам приходится прибегать к специальной практике, но чем больше мы продвигаемся в их изучении, чем больше свободного пространства мы предоставляем им для развития, тем более непринужденными становятся наши действия.

Когда вы начнете работать с «Картой желаний» и погрузитесь в процесс исследования своих глубин, не забывайте напоминать себе, что ваша **душа всегда ищет наилучшие способы проявить свою истинную сущность.**

Если вам удастся распознать свои истинные желаемые чувства, они засияют божественными искрами, ярко освещая вашу жизнь

и пробуждая в вашей душе восторг и изумление. Вы возродите к жизни то, что всегда дремало глубоко внутри вас, скрываясь от внутреннего взора под толстым слоем брони, — **ощущение, что вы вернулись домой.**

## СТАТЬ ЧЕСТНЫМ С САМИМ СОБОЙ

Мы часто обманываем себя, так как рассчитываем, что этот обман принесет нам счастье. Самообман — это часть процесса самопознания. И вы неминуемо будете действовать, руководствуясь неправильными причинами.

Познавать свою сущность, учиться слышать голос своей души — это естественные процессы, но столь же естественны и ошибки, которые вы при этом совершаете.

Давайте вернемся к студентке университета, которая собиралась стать бухгалтером, невзирая на ненависть к такого рода работе. Она могла бы сказать, что радость, которую испытывает ее отец, делает «счастливой» и ее, что она «хорошо себя чувствует». Но ведь это не полноценное счастье. А если называть вещи своими именами, то в стремлении к цели ею движет страх. Возможно, она боится независимости, или осуждения, или потенциальных трудностей. Ее внимание сосредоточено не на том, чтобы быть счастливой, а на том, чтобы не быть несчастной. И в этом огромная разница! (Мы разберемся, в чем она состоит, когда будем говорить, чем мотивация отличается от воодушевления.)

Мы легко находим оправдание своим действиям, если цель, к которой мы идем, не находит отклика в нашей душе. *Я должен был это сделать, потому что это правильно. У меня не было выбора. У меня есть определенные обязательства. Я не хотел его обижать. На кону стояла слишком большая сумма денег. Я уже слишком далеко зашел и не мог бросить все на полпути. Так всегда делали.*

Я работала до седьмого пота, чтобы добиться сначала одних, потом других, затем третьих целей, но каждый раз чувствовала себя выжатой как лимон, да и не очень-то гордилась своими достижениями. Я безраздочно стремилась к тому, во что не особенно верила, — просто потому, что хотела быть успешной. Я угрохала уйму времени, но мои дела шли наперекосяк. Независимо от того, насколько спокойной и успешной я выглядела в глазах окружающих, затраченные мной усилия не окупались. Мне нужно было кардинально пересматривать взгляды на успех.

И такая глобальная ревизия нужна большинству из нас. Если вы осознали, что путь к результату важен ничуть не меньше, чем сам результат, что вы хотите большую часть времени проводить с удовольствием, то вам следует кардинально пересмотреть свой взгляд на понятие успешности.

ЧУВСТВА ИМЕЮТ СИЛУ ПРИТЯЖЕНИЯ.

КАЖДОЕ ЧУВСТВО — ЭТО МАЯК, КОТОРЫЙ  
ОСВЕЩАЕТ ДОРОГУ РЕАЛЬНОСТИ.

ЛЮБОВЬ ПРИТЯГИВАЕТ ЛЮБОВЬ.

ВЕЛИКОДУШИЕ РОЖДАЕТ ВЕЛИКОДУШИЕ.

ГНЕВ, ЕСЛИ ВЫ ЕМУ ЭТО ПОЗВОЛЯЕТЕ,  
СОЗДАЕТ МНОЖЕСТВО СИТУАЦИЙ,  
СПОСОБНЫХ РАЗОЗЛИТЬ ВАС ЕЩЕ БОЛЬШЕ.

ТО, НА ЧЕМ ВЫ СОСРЕДОТОЧИВАЕТЕСЬ,  
РАЗВИВАЕТСЯ.

ВОТ ПОЧЕМУ АКЦЕНТ  
НА ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИХ  
ЧУВСТВАХ — ЛУЧШИЙ СПОСОБ  
ПОЛУЧИТЬ ТЕ ОЩУЩЕНИЯ, О КОТОРЫХ  
ВЫ ВСЕГДА МЕЧТАЛИ.



## ПОДЧЕРКИВАТЬ ПОЗИТИВНЫЕ СТОРОНЫ

Я вовсе не имею в виду, что нужно ликвидировать или избегать все темные, негативные и неприятные чувства. Они являются неотъемлемой частью человеческого опыта. Картирование желаний не подразумевает отрицание тяжелых переживаний. Это было бы безумием! Тяжелые времена — потеря близких, болезни, отчаяние и сомнения — бывают у каждого из нас.

Работа с желаниями предполагает вдумчивое изучение и проработку чувств. Речь идет о принятии полной ответственности за свою жизнь и свои реакции на окружающих людей и обстоятельства. Другими словами, вы можете выбрать позитивный взгляд на жизнь так же легко, как и негативный.

Вещи, которые блокируют позитивное восприятие:

- Чрезмерный дух соперничества.
- Амбивалентность чувств или безразличие. Находясь в контакте со своим истинным «я», вы всегда можете сделать осознанный выбор.
- Менталитет дефицита. Вам всегда чего-то не хватает: денег, клиентов, рыночного пространства, признания, возможностей.
- Сравнение себя с другими. Возращает чувство ничтожности или превосходства.
- Зависть. Как только она начинает мешать вам желать другому человеку добра.
- Эгоцентризм. Если ради удовлетворения своих потребностей вы считаете возможным причинять неудобство другим.
- Гнев. Иногда он может быть полезным, придавать сил и в результате возвращать вас в позитивное состояние. Но чаще всего гнев — это порядочная дрянь.
- Беспокойство. Поверьте мне, оно совершенно бесполезно.

# ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩАЯ ДИСЦИПЛИНА

Нет легкого пути к свободе, и многие из нас должны будут вновь и вновь проходить через долину, подернутую тенью смерти, прежде чем мы достигнем желанных горных вершин.

*Нельсон Мандела*

Глубоко внутри мы необузданно дикие и знаем это.

*Регги Рэй, ученый, специалист по буддизму*

Одна из моих клиенток, которая очень гордилась своей дисциплинированностью, однажды сказала мне: «Я каждое утро встаю в шесть утра, чтобы бежать на работу. Ненавижу эти подъемы, но это необходимо». Еще она рассказала мне, что четыре года назад на время Великого поста она дала себе обещание не произносить ругательств, и до сих пор она не употребляет бранных слов («Хотя иногда бывает приятно как следует выругаться!»). Три года назад — во время очередного поста — она поклялась не пить газировку, и за прошедшие три года не сделала ни глотка! («Хотя с этими лепешками было бы просто классно выпить колы!»)

«Ну-у-у, это звучит охрененно весело», — сказала я ей. И попросила официанта принести мне кока-колу.

Многие из нас подсаживаются на системы достижения успеха, блокируя работу своих инстинктов и превращаясь в запрограммированные на цель автоматы. Структуры, программы, схемы — казалось бы, все эти алгоритмы должны способствовать свободе и независимости нашего мышления, но вместо этого они лишь высасывают из нас жизненные силы.

Женщина, о которой я говорила выше, выглядела не слишком счастливой. Она страдала от приступов депрессии и была мучительно одинока. Несмотря на то что она хорошо выглядела и держала себя в форме, была хладнокровна и умна, ее дисциплина, похоже, не слишком помогала ей справиться с вполне реальным страданием.

**Можно ли использовать программы из 12 шагов, схемы питания и системы тайм-менеджмента, чтобы добиваться целей с удовольствием и в согласии со своей Душой? Да!**

## Может ли дисциплина приносить радость? Да!

Но как понять, что, используя ту или иную систему, вы душиate себя, а не заботитесь о себе, что система не делает вас более свободными? Просто спросите себя: хорошо ли я себя при этом чувствую и помогает ли структурирование испытывать приятные чувства.

Возможно, чтобы реализовать свои мечты, вам потребуется несколько мотивационных бесед и система контроля. Но вы не должны во имя победы в гонке или преодоления страхов командным тоном отдавать себе приказы и выслушивать всякое агрессивное дерьмо от псевдолидеров или псевдокоучей. Даже если вы выиграете, грубость и самопринуждение, которым вы подчинитесь, крайне негативно отразятся на вашей самооценке.

Вы можете получить доступ к радости и в разгар тяжелой работы, и находясь в условиях серьезных ограничений. Но вам придется хорошенько постараться. Вы когда-нибудь видели, как финишируют марафонцы? Ни один из этих парней не рад, что у него горят мышцы или вздулись волдыри на ногах, но все они безумно рады участвовать в гонке. Если вы беретесь сделать то, что должны сделать, с большим энтузиазмом, ваша самоотдача приведет к превосходному результату. И результат вам понравится! Ведь именно процесс определяет результат.

**Верный признак жизнеутверждающей дисциплины — отсутствие жалоб на то, что вам приходится делать то, что вы должны делать.**

Сегодня ради достижения цели я уже не делаю ничего из того, что может привести меня в уныние (ну ладно, ладно, когда я пытаюсь разобраться в налоговых квитанциях, то одновременно включаю хорошее кино). Но, в общем, у меня нет ни одного дела, которое высасывало бы мои душевные силы. Это не означает, что в моей жизни все легко и просто. Зачастую для того, чтобы получить то, что мне хочется, тогда, когда этого хочется, приходится взваливать-на-спину-и-идти, стискивать-зубы-и-делать, съесть-полезные-витамины-чтобы-не-сдохнуть и все такое прочее. Например, время от времени я встаю в пять утра и сажусь за компьютер писать книгу, чтобы не выбиться из графика и закончить

работу в установленные издательством сроки. Для меня как для «совы» это не так-то просто. Но в пять утра я пишу с таким же удовольствием, как и в полночь. Я неизменно нахожусь в близком контакте со своим источником жизненной силы и когда работаю как проклятая перед надвигающимся дедлайном, и когда сочиняю небольшое стихотворение, находясь в отпуске.

**Жизнеутверждающая дисциплина никогда не уводит вас прочь от вашей истинной сущности и от ощущения радости, она приближает вас к ним.**

## ВЫ — НЕ ВАШИ ЧУВСТВА

Выберите слово, которое находит в вас наибольший отклик: Душа, дух, источник силы, природа Будды, сущность, чистая энергия, вихрь, Бог, божественная природа, истинное «я», свет, любовь. Я выбрала слово «Душа», с большой буквы, чтобы оно звучало более значительно и вызывало большее уважение.

Ваша Душа — это все. «То, что есть “я”». Ваше бытие. Ваша сущность, которая одновременно и вы, и часть чего-то большего. Тот Бог, который осознаёт сам себя. Непостижимым образом Душа — материя вечности, беспредельное время, соединение пространства и измерений. Это высшая Любовь из всех возможных. Это неугасимый Исток Света. Ваша Душа — это ваш дом.

**Ваша Душа — это цель, а ваши чувства — знаки, указывающие к ней путь. Ваши чувства ведут вас домой, они все время подсказывают вам, куда идти.**

Нам еще предстоит провести различие между чувствами, которые вы переживаете внутри, и чувствами, вызванными событиями вовне. Ваше личное переживание любви, или ощущение, которое вам дает саморазвитие, или чувство благодарности, или любая другая эмоция — это эмоциональные состояния.

Ваши мысли и ощущения о той или иной ситуации — это не эмоциональные состояния. Вот пример: вы смотрите фильм, который вроде бы должен вызывать грусть, но все равно чувствуете себя счастливым. Или

общаетесь с неприятным вам человеком, но в глубине души все равно испытываете радость. Можно что угодно думать о политической ситуации в стране, но это мнение никак не связано с теми чувствами, которые вы испытываете.

Видеть то, что ваш мозг или другие люди считают негативным, и при этом сохранять позитивный эмоциональный настрой означает быть внутренне независимым и трансцендентным. Представьте себе человека, который остается спокойным, находясь в эпицентре хаоса, великодушным в самой тяжелой ситуации и любящим, несмотря на притеснение. Вспомните Нельсона Манделу, который даже в тюрьме оставался внутренне свободным.

Мы не можем выбирать обстоятельства, но мы можем  
выбирать, как к ним относиться и какие чувства  
испытывать.

Пробка — прекрасный образчик того, как разные люди могут по-разному относиться к одним и тем же событиям. Пока машина еле-еле ползет по пригородной дороге, Хизер Хэппи напевает песенку, обдумывает проект, которым занимается в настоящее время, и прикидывает меню на сегодняшний ужин. Она чувствует благодарность и спокойствие. *Все в порядке, подходящее место и подходящее время, чтобы хоть немного передохнуть.*

За ней едет Дэбби Даунер. Она тоже напевает себе под нос, обдумывает свой проект и меню на ужин, но при этом она очень расстроена и взбешена. *Черт бы подрал эти пробки. Почему это вечно случается со мной? Какая сволочь там впереди всех задерживает?*

Способность ощущать спокойствие и благодарность за происходящее, находясь в трудной ситуации, — результат хорошего контакта со своей Душой. Миролюбие — индикатор того, кто вы есть на самом деле. И наоборот, если вы ощущаете, что внутри вас беснуется дюжина рассерженных кошек, значит вы потеряли контакт со своим величием.

Спокойствие или тревога. Благодарность или гнев. Это ваш личный выбор.

# ЧУВСТВА ИЛИ ЭМОЦИИ? ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ

Пока в вашей жизни есть вдохновение, она не проходит зря.

*Хью Маклеод\**

Можно до бесконечности спорить о том, что такое эмоции и что такое чувства. Я задавала этот вопрос нескольким тысячам людей в Facebook и Twitter и получила глубокомысленные, сбивчивые, занятные и эмоциональные объяснения. Единственное, с чем все согласилось, — большинство из нас этот вопрос приводит в замешательство.

**Я провожу исследование. Как вы думаете, в чем разница между чувствами и эмоциями? Давайте это обсудим.**

Прошлой ночью в ходе очень напряженного разговора мои чувства помогли мне облечь в слова мои эмоции. Или по крайней мере мне так показалось.

Мое эго диктует мне эмоции, а эмоции диктуют мне чувства... Я так думаю. :)

Эмоции недолговечны, а чувства живут долго?

Я порезалась — чувство; может ли оно вызывать у меня впоследствии какие-то эмоции?

Чувства часто продиктованы мыслями и постоянно меняются, пока мысль не будет высказана.

Эмоции рождаются где-то под ложечкой, чувства исходят из сердца.

Эмоции и чувства подобны океану и волнам.

Эмоции — это обычная реакция на чувства.

Чувства — это эмоциональный сленг.

И эмоции, и чувства возникают в результате выброса гормонов и зависят от личной истории. Одно и то же, обозначенное разными словами?

**Эмоции и чувства — не одно и то же. Они взаимосвязаны, но все-таки различаются. Они — как дерево и его плод. Многие**

---

\* Хью Маклеод — известный западный карикатурист и блогер.

люди — от психологов до поэтов — используют оба слова в одном контексте, но тем не менее дают им совершенно разные характеристики.

Экстрасенс и метафизик Хиро Бога по моей просьбе подвел черту под определениями эмоций и чувств.

Итак, **чувства — это прямой энергетический ответ на внешние события**, это способ связи с внешним миром. Наши тела постоянно реагируют на происходящее вовне, и эти реакции принимают форму чувств.

**Эмоции — это чувства с интеллектуальной составляющей** (мысли, личная история, опыт, убеждения, представление, которое часто (хотя и не всегда) работает как призма, сквозь которую чувства интерпретируются, а не просто «ощущаются»), которая способна изменять энергию чувств и трансформировать ее в жесткую форму. Эмоции менее изменчивы и меньше зависят от внешних событий.

Согласно определению Хиро, если мы позволяем себе чувствовать то, что чувствуем, энергия наших чувств свободно течет сквозь тело и легко изменяется, так же как изменяется любая энергия. Чувства текучи.

Для меня слова Хиро звучат как правда, но ради простоты я буду периодически использовать оба этих слова.

Единственное, что важно: ваше определение чувств должно иметь смысл лично для вас. Все мы будем едины только в одном: вы осознаёте чувство (или эмоцию) только тогда, когда вы его чувствуете. Плохое или хорошее, позитивное или негативное, радость или грусть. Вы о нем будете знать.

## ПРЕИМУЩЕСТВО ЯСНЫХ ЖЕЛАНИЙ

То, что ты ищешь, ищет тебя.

*Руми*

Меньше доказывать, больше жить.

Вполне возможно, что на самом деле вам вовсе и не нужно зарабатывать шестизначные суммы, или выйти замуж до тридцати, или стать капитаном команды, или сидеть в ашраме, созерцая свое дыхание, или получать пенсию.

А может быть, это *именно то*, что вам нужно, чтобы чувствовать себя именно так, как вы хотите.

Стоит вам трезво взглянуть на чувства, которых вы так страстно желаете, и вы с удивлением обнаружите, что существует множество способов их достижения. Например, записаться на мастер-класс, о котором вы никогда раньше не думали, или перестать заниматься привычным делом. Вы можете внезапно осознать, что вам не нужно становиться вице-президентом компании для того, чтобы чувствовать себя влиятельным или успешным, ведь те же чувства вы можете испытывать, работая волонтером в детском доме. Возможно, вам не нужна и та награда, о которой вы грезили, а все, что вам требуется, — просто лучше заботиться о себе.

Четкое понимание истинных желаний делает вас свободными, так как вам больше не надо никому ничего доказывать (в том числе и самому себе). Просто задумайтесь об этом. *Не надо никому ничего доказывать.* Как вам это? Голова не кружится? У меня — да.

Я встретила САРК на коктейльной вечеринке. САРК — это Сьюзан Ариэль Рэйнбоу Кеннеди, а также ее постеры и книги, такие как *Succulent Wild Woman*, *Living Juicy* («Сочная дикая женщина» и «Жить полнокровно»), и еще десятки других, покоровших миллионы читателей. Сьюзан — потрясающий человек! Я хотела просто посидеть рядом с ней и впитать мудрость, которой она захочет поделиться, но мы сразу начали общаться. «Расскажите мне о чем-нибудь! — попросила я. — Например, о чем вы сейчас думаете? Что угодно!» Сьюзан не колебалась ни секунды. Она посмотрела прямо на меня, сверкнула глазами и совершенно серьезно ответила: «Ничего не добиваться!»

Я повторила эти слова шепотом и кивнула, словно только что узнала секретный пароль на все времена. «Ничего не добиваться». И вдруг меня осенило: «Ничего не добиваться! О господи, Сьюзан, ты не представляешь, как мне нужно было услышать это именно сейчас!» Мы вместе



пропели эту фразу (пропойте и вы со мной) и хихикнули, как две симпатичные ведьмочки.

А потом САРК рассказала мне о невероятно неординарных способах управления своей гигантской издательской империей, о том, от скольких блистательных предложений сотрудничества она отказалась и какие прибыльнейшие проекты свернула лишь потому, что хотела чувствовать себя духовно удовлетворенной. И, конечно же, эти решения принесли ей еще большую материальную прибыль. «Я перестала публиковаться давным-давно. Я изменила свой взгляд на успешность. Все, что мне надо, — чувствовать себя на острие жизни. Быть живой — вот моя главная цель».

Чувствовать вкус жизни. Не давить. Основная цель — хорошее самочувствие. Проверьте.

## ОСОЗНАННЫЕ ЖЕЛАНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ СКАЗАТЬ «ДА» ХОРОШИМ ВОЗМОЖНОСТЯМ

Мы рвемся к совершенству,  
но оно не зажигает в нас желанный свет.  
Нам нужны препятствия,  
Ведь только они заставляют нас расти.

*Дэвид Уайт*

Итак, вы четко понимаете, как хотите себя чувствовать. Пусть ваш список выглядит, например, так: авантюрной/авантюрным, влюбленной/влюбленным, полной/полным энергии и преуспевающей/преуспевающим. Замечательно. Теперь представьте, что именно так вы себя сейчас чувствуете в идеальных для вас отношениях с партнером. Продумайте все до мельчайших деталей. Ваш господин/госпожа Идеал, конечно, же, красив, у него/нее, как и у вас, прекрасное образование, и в этом смысле вы очень хорошо друг другу подходите, у Идеала прекрасная фигура, поскольку, как и вы, он/она тоже занимается спортом, он/она не курит и любит путешествовать.

И вот спустя какое-то время на вечеринке у друзей вы встречаете того, кто вас заинтриговывает и очаровывает. Вы чувствуете, что внутри вас

словно зажегся огонь. Но вот досада — очаровательный кто-то как-то недостаточно крут, например, на ваш взгляд, он слегка пухловат. Ко всему прочему после долгой интересной беседы с ним выясняется, что он не оканчивал колледж, но, впрочем, это не помешало ему стать профессиональным писателем. «Хм-м... *Очень жаль*, — думаете вы, — *мой брат точно будет разочарован*». Встреченный вами кто-то не соответствует созданному вами идеальному образу. Но... рядом с этим человеком вы почувствуете себя очень даже неплохо.

На первом свидании ваш новый знакомый затаскивает вас на поэтическую тусовку в каких-то трущобах и открывает вам целый мир. *Какие страсти! Какие горячие споры о политике!* Потом всей гурьбой вы заваливаетесь в бар с эфиопской кухней, о которой вы не имели ни малейшего представления. У вас такое чувство, что вы стали героиней приключенческого романа в своем собственном городе. И вам хочется еще! Вы чувствуете, что внутри вас зарождается любовь. И, бог свидетель, в этот вечер вы смеетесь больше, чем когда-либо в своей жизни.

И тут вдруг выясняется, что ваш необыкновенный и притягательный визави боится летать на самолете. Он страдает настолько сильной аэрофобией, что никогда никуда не летал. Чер-р-рт! Вы чувствуете себя так, словно только что налетели на бетонную стену. А как же медовый месяц в Париже, о котором вы всегда мечтали? А поездка на день рождения вашего друга в Чили? Что, теперь никаких перелетов? А еще и слегка пухленький, и не знаком с альма-матер. Похоже, сделку придется отменить...

Но с другой стороны... вы себя так классно чувствуете! Авантюрной, влюбленной, полной энергии. Упаковочка, конечно, слегка подкачала, но чувства-то, чувства те самые. И тогда вы делаете то, что удивляет вас самих: вы отдаетесь своим самым желаемым чувствам и говорите ему «да»! Троекратное ура истине! Страхи умолкают, говорит только сердце. Это не компромисс, это личностный рост.

Потом у вас скромная свадьба и медовый месяц на колесах. Мазл тов\*!

---

\* Мазл тов (*идиш mazel tov* — букв. «хорошее везение») — фраза, которая используется для поздравления в честь какого-либо важного события в жизни человека.

Спустя некоторое время (ведь это вполне реальная история любви) вы решаете подыскать хорошего семейного терапевта, который и помогает вам понять, что, если съездить в Париж с лучшей подругой и вернуться домой к любимому и любящему партнеру, это будет вполне неплохая компромиссная сделка.

Ясно осознавая свои желаемые чувства, вы открываетесь тем возможностям, которые дает вам жизнь. У мироздания обычно припрятано в рукаве нечто гораздо более интересное и прекрасное, чем вы способны себе представить.

Держитесь за желаемые чувства как за якорь и будьте открыты способам их воплощения в жизнь.

## ЖЕЛАНИЕ — ЭТО ЛУЧ СВЕТА В ТЕМНОМ ЦАРСТВЕ

Страстное желание ведет нас к обладанию.

*Тара Брач, «Радикальное принятие»*

Когда я сильно рассержена или испытываю мучительное чувство опустошенности, мне хочется как можно скорее отделаться от этого состояния. Мне потребовались годы на то, чтобы понять: жизнь в соответствии с желаемыми чувствами помогает мне избавиться от негативных переживаний, способствует быстрому восстановлению сил и лечит душевные раны.

**Ситуация:** я сердита, потому что все идет не так, как я хотела. Мой партнер опять сделал «это», и я в бешенстве. (Сколько раз я просила его не делать «этого»?!) Пфф-пфф-пфф.

Пфф. Грр. Пфф.

В моей голове раскручивается неконтролируемый отвратительный монолог.

*Какой он все-таки козел. Нет... Это я дура, что так плохо о нем думаю. Но у него точно проблема. Если бы он изменился вот только в этой*

*мелочи! Нет, видимо, это со мной что-то не так. Если бы только я могла измениться. Мне надо быть более заботливой, более продвинутой, по-буддистски спокойной, женственной, гибкой, понимающей, сильной. Я просто-напросто наступаю на старые грабли. Это все мои тараканы, ведь на самом деле ничего страшного не произошло. Может, мне перенести встречу с психотерапевтом на понедельник? Или почитать Пему Чодрон\*? Надо сегодня заняться йогой, чтобы открыть чакру сердца. Думай позитивно, Даниэлла, думай о том, как прекрасно все остальное в твоей жизни. Черт, но я все равно злюсь...*

И вот эта заезженная пластинка крутится и крутится у меня в мозгу. Я пытаюсь остановить ее при помощи жизнеутверждающей мысли: я люблю свою жизнь. Ну, в основном, конечно, люблю, но в этот конкретный момент такое утверждение кажется мне довольно дерьмовой фразой. И я скатываюсь вниз по спирали психокритики и бесконечного обсасывания всякой фигни вроде «его проблем» и «моих проблем». И все это фальшивое утешение и интеллектуализация не только бесят меня еще больше, они еще и затягивают конфликтную ситуацию. Я уверена, вы знаете, о чем я.

**Решение:** ни мозговая жвачка, ни анализ происходящего в этот момент не помогают мне чувствовать себя хоть на капельку лучше. Под «чувствовать себя лучше» я подразумеваю невозмутимость и ощущение единства со своим источником жизненных сил. «Чувствовать себя лучше» не означает ощущать, что ты права. Я не пытаюсь потакать себе и заниматься самоуспокоением. Мне не нужен пластырь, который временно снимет боль, мне нужно противоядие. *Что уберет эту боль?*

**В самые сложные моменты чувствовать себя лучше мне помогают размышления о моих самых сокровенных желаемых чувствах.**

Если ситуация начинает на меня давить и становится совершенно невыносимой, я думаю о том, что *хочу больше света. То, что я по-настоящему хочу, — это состояние потока.* Эта мысль помогает мне выплюнуть умственную жвачку, я чувствую себя ближе к своему «я» и снова ощущаю присутствие своей Души. Напоминая себе в такие моменты о том,

---

\* Пема Чодрон — американка, первой из западных женщин ставшая буддийской монахиней (1974 г.), выдающаяся ученица великого тибетского мастера Чогьяма Трунгпа.

чего я действительно хочу, я не отрицаю настоящее или будущее, я восстанавливаю связь со своими желаниями, которые всегда со мной. И это невероятно поднимает настроение.

**Вспоминая свои желаемые чувства, когда вы не получаете, что хотите, вы:**

- прерываете череду внутренних жалоб и...
- видите путь к желаемой цели, который...
- позволяет нотке оптимизма зазвучать в вашей голове, а она...
- помогает вам расширить границы возможного, что...
- открывает ваше сердце и...
- не только успокаивает, но и зажигает свет осознания, помогающий вам видеть все более четко.

А значит, вам открываются новые возможности. Вы можете увидеть решение вашей проблемы, найти способы восстановления, почувствовать благодарность за то, что происходит в данный момент, — и одна только благодарность может изменить все. Вы воспрянете духом, улыбнетесь... и перестанете, наконец, быть таким идиотом.

Итак, если вы зажаты в тиски проблемы, чувствуете безнадежность сложившейся ситуации или ослеплены гневом, выньте из рукава туза — ваше желание: «Я хочу достичь гармонии». «Уверенности? Пожалуйста». «Свободы? Спасибо».

На исполнение вашего желания у мироздания может уйти несколько часов, дней или лет. Но прежде всего вы должны быть готовы разрешить своим желаниям исполняться. Если вы пока не готовы, начните просто озвучивать их — так вы сформируете благодатную почву.

## **ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НА САМОМ ДЕЛЕ**

Желание может быть всем, чем угодно, но не пустяком. Оно — интерфейс между тобой и тем, что больше, чем ты. Ни одно желание не бывает бессмысленным или неуместным. Если оно тянет тебя за собой, пусть даже еле заметно, оно поднимет тебя на более

высокий уровень. Желание живет там, где находится божественное начало. Каждое желание имеет огромное значение и влечет за собой огромные последствия, и потому любое из них заслуживает твоего внимания.

*Мама Джина\**

**Я назову вам самую практичную причину прояснять свои истинные желания: вы сможете каждый день изменять себя и свою жизнь.**

Для этого вам не придется увольняться с работы, изучать испанский язык, осваивать новую медитативную практику или внедрять в свою жизнь систему из семи шагов. Вам не придется звонить человеку, который предал вас десять лет назад, чтобы выяснять с ним отношения. Вам даже не потребуется быть особенно смелым.

**Чтобы как можно чаще чувствовать себя так, как вы хотите, достаточно каждый день выполнять несколько простых действий, помогающих вам входить в это состояние.**

Одно из моих основных желаний — чувствовать себя «божественно женственной». Но я не собираюсь осваивать танец живота или рисовать энергетические круги божественной женственности в своей гостиной, потому что я: а) интроверт и б) моя жизнь и без этого наполнена до краев. Думая о том, что я могу сделать, чтобы создавать «божественно женственное» состояние каждый день, я ищу очень простые, естественные и легко реализуемые способы.

Например, написать своему мужчине очень приятное или игривое SMS. Или перечитать главу из книги Клариссы Пинкола Эстес\*\* «Бегущая с волками». Или встретиться в кафе с подругой. Или погуглить словосочетание «божественная женственность» и сохранить для себя некоторые из найденных в сети изображений богинь. Или купить билеты

---

\* Реджина Томасхауэр (известная как мама Джина) — эксперт в области отношений и создатель School of Womanly Arts («Школы женских искусств»), в которой женщины учатся искусству получать удовольствие от жизни, жить в гармонии с собой и своими желаниями.

\*\* Кларисса Пинкола Эстес — американская поэтесса, философ, лауреат многочисленных премий, психоаналитик юнгианской школы, является основателем недавно созданного Гваделупского фонда — организации, борющейся за права человека. См.: Пинкола Эстес К. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. Киев : София, 2009.

на концерт Аланис Мориссетт\*. В те дни, когда я не чувствую себя удивительной и сексуальной, Кали, Матерью, Богиней, обворожительной женщиной, я могу вызвать божественно женственное состояние, просто надев юбку вместо брюк.

Эти крохотные, иногда элементарные способы помогают мне создать настроение на целый день.

Помню, как в один из особенно паршивых дней я чувствовала что угодно, кроме покоя и потока. На счету пусто, надо платить за аренду, телефон молчит, и на горизонте ни одного нового проекта.

*Что может поднять мне настроение? Я задумалась. Что я буду делать, когда заработаю денег? Куплю диван с обивкой из итальянского льна!* И тогда я поехала в самый снобский мебельный магазин в самом фешенебельном районе... и погрела свою задницу на том самом диване. Я просидела на нем целую вечность. «Вот что значит жить в потоке», — подумала я. И почувствовала себя немного лучше. Я увидела новые возможности и чуть сильнее ощутила себя самой собой.

Вместо того чтобы сосредоточиться на ощущении неудачи, я перевела фокус на исполнение своих желаний. И эта небольшая, но эффективная уловка вытащила меня из панического настроения, вернула энтузиазм и воодушевление.

Маленькие осознанные действия, вдохновленные истинными желаниями, создают жизнь, которая дарит вам радость.

Если вы чувствуете себя не так, как хотите, то самого пустякового повода может оказаться достаточно, чтобы изменить ваше состояние. Одна из моих подруг, писатель-фрилансер, взяла себе за правило делать что-то для людей каждый раз, как только у нее возникает ощущение, что ей чего-то не хватает. «Я плачу за ужин с другом, даже если

---

\* Аланис Мориссетт — канадская певица, композитор, актриса и продюсер. Всемирно популярной стала в 1995 году, записав один из самых продаваемых альбомов всех времен Jagged Little Pill. На счету Мориссетт семь наград «Грэмми».

у меня туго с деньгами или я работаю без гонорара. Это открывает мое сердце, и, как мне кажется, когда я проявляю щедрость к другим, деньги приходят ко мне гораздо лучше».

Погрузитесь в поток энергии своих желаний.

*Хиро Бога*

**Старайтесь найти или создать для себя такие внешние условия, которые будут соответствовать вашим желаемым чувствам.** Одна моя знакомая, если начинает чувствовать себя нищеводом, идет на тест-драйв новых автомобилей. Попробуйте походить по красивым домам, выставленным на продажу, даже если они вам совсем не по карману. Или сходить в художественную галерею, чтобы окунуться в гущу божественного, бесценного искусства. Позвольте красоте и силе избавить вас от негативных эмоций.

Основная идея в том, чтобы каждый день делать простые естественные вещи, соответствующие вашим истинным желаемым чувствам. Эти небольшие регулярные действия не изменят вашу жизнь в мгновение ока, но постепенно, день за днем они будут менять ее к лучшему.

## ВАЖНОЕ РАЗЛИЧИЕ

Если вы знаете, как хотите себя чувствовать, вы становитесь более уверенными в себе, а значит творите свою жизнь в союзе с мирозданием. Проецируя вовне свои просьбы, вы формируете свою реальность. Но в этом процессе нужно учитывать очень важный момент: куда именно вы проецируете свои желания.

Пытаетесь вы выяснить самостоятельно, как именно достичь желаемых чувств, или рассчитываете на помощь окружающих, чтобы именно они давали вам возможность чувствовать себя так, как вы хотите?

Давайте поработаем, например, с «великодушием» и «силой». Представьте, что вы хотите, чтобы эти чувства были вашим обычным состоянием. В этом случае ваш лучший друг или босс не обязаны быть сильными или великодушными и не работа должна пробуждать в вас великодушие



или силу. Вы должны быть великодушным и сильным на этой работе и в этих отношениях.

Мы не можем переложить исполнение своих желаний на мироздание! *И никто не может заставить вас чувствовать себя так, как вы хотите!* Эмоциональное намерение не подразумевает манипулирования актерами для создания нужной сцены в вашей пьесе. Импровизируйте, чтобы настроить свой ум на нужную волну, независимо от того, что делают другие люди, появляющиеся на вашей сцене.

**Вы можете чувствовать себя легко, когда всем вокруг тяжело.  
Вы можете быть уверены в себе, когда все идет наперекосяк.**

Вы можете ощущать красоту даже тогда, когда вас окружают самые уродливые проявления жизни.

Сейчас вы, наверное, подумали: «А разве мы не привлекаем к себе людей в соответствии со своими желаниями? Разве мы не хотим, чтобы мир вокруг нас был источником удовольствия?»

Да, да и еще раз да! Мы хотим, чтобы мир доставлял нам удовольствие (в принципе мироздание и существует для того, чтобы приносить радость прямо к нашей двери). Но если мы пытаемся контролировать окружающих нас людей и обстоятельства для того, чтобы хорошо себя чувствовать, мы выходим за пределы своей истинной силы.

Сотрудничайте с мирозданием, а не диктуйте ему свои правила. Вы станете сильнее, если будете крепко стоять на своих ногах и танцевать в ритме с окружающим вас миром.

## УВАЖАЙТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Вы находитесь в сложной, прямо-скажем-неприятной ситуации. И вот вы говорите себе: «Я хочу чувствовать себя живым!» Отличное намерение! Вы нацелены на свое позитивное желание. Но затем вы продолжаете: «Это совершенно невыносимо, просто не могу поверить, что оказался

в таком дерьме!» Ой-ой, что-то вы резко свернули в Унылье и явно закончили на плохой ноте. Вы только что превратили прекрасное желание в чертову пощечину.

Ругайтесь, если это необходимо. Выплесните эмоции. Но не позволяйте себе на этом и закончить. Сделайте все возможное, чтобы вернуть свои мысли обратно на позитивный и творческий путь и снова оказаться в гармонии со своей Душой. Это хорошая, напряженная работа взрослого осознания.

*Я хочу чувствовать спокойствие... но я в ярости... я, наверное, ущербная... Столько часов психотерапии, а у меня все еще с этим проблемы...*

Продолжайте, вернитесь на правильный путь:

*...но я знаю, что больше всего я хочу быть спокойной!*

Вот так. Элементарно. Просто поместите еще одну песчинку на противоположную чашу весов, и все может измениться.

Если в тяжелые времена вы почувствуете себя хотя бы немного более взрослыми, вы сможете использовать этот опыт, чтобы впоследствии прокачивать позитивность. А если вы будете регулярно в течение долгого времени практиковаться, то обретете силу меняться все быстрее и быстрее, а возможно, будете способны и вовсе противостоять водовороту негативных мыслей.

## НЕ ОЦЕНИВАЙТЕ ТО, КАК ВЫ ХОТИТЕ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ

*Я хочу быть невероятно богатым! Разве это жадность?*

*Я хочу быть любимым! Разве это зависимость?*

Может быть. А может быть, вами управляет то, что буддисты называют «голодным духом». Голодный дух — это хищная часть нашей психики, ему все время мало, и он требует постоянной подпитки — вниманием, удовольствиями, комфортом, любыми желанными для нас эмоциями. Этот дух всегда напуган, всегда пуст и всегда недоволен.

Но, возможно, вы повесили ярлык «жадность» или «зависимость» на то, что на самом деле является импульсом к выздоровлению и заботе о себе. Делать то, что нужно, чтобы удовлетворять свои потребности, — это

часть взросления духа. Самоуспокоение. Глобальная ответственность за себя. Осознанное созидание.

Вы не сможете начать испытывать удовлетворение до тех пор, пока не признаете и не начнете уважать тот факт, что вы просто хотите чувствовать [подставить нужное].

Чем больше вы осуждаете желаемое чувство, тем больше оно будет требовать вашего внимания.

Как-то раз, работая в рамках партнерства, я почти маниакально желала свободы. Я мечтала управлять собственным бизнесом и быть самой себе хозяйкой. Эта мечта заставляла меня испытывать ужасное чувство вины. Я твердила себе, что я эгоистка и что мне нужно справиться со своими чувствами. *Это же просто ребячество, нужно взять себя в руки.* Пытаясь убедить себя быть не тем, кто я есть, я чуть не сошла с ума. Когда, наконец, мы с партнером расстались и я обрела свободу, я чувствовала себя так, словно только что закончила сниматься в кино и вернулась к реальной жизни. И тогда я дала себе обещание, что отныне желание быть свободной станет моим основным приоритетом.

То, в каких условиях возникают ваши желания — в крайней нужде или благоденствии, — не имеет значения. Реальность — это те желания, которые есть у вас здесь и сейчас. Именно они пытаются вам открыть путь к вашей Душе.

Тем, кто обуздывает свои желания, удается это делать лишь потому, что желания их не настолько сильны, чтобы быть необузданными.

Уильям Блейк\*

**Способы удовлетворения потребностей со временем изменяются.**

Благополучие и неблагополучие в своей жизни мы создаем своими руками.

---

\* Уильям Блейк — английский поэт и художник, мистик.

В каком-то бреде вы вдруг внушаете себе, что субботняя попойка или секс с не слишком привлекательным коллегой — это способ почувствовать себя свободной и любимой. Но вместо любви и свободы утром вы обнаруживаете стыд и вину, то есть получаете совершенно противоположный результат.

Если для удовлетворения своих потребностей вам приходится ломать себя, уходить от своих ценностей и от своей Души, значит на самом деле вы и не собирались их удовлетворять. Процесс привлечения истинных желаемых чувств в вашу жизнь должен быть пронизан теми чувствами, которые вы ищете. Если вы стремитесь к большей свободе в этом году, то нужно делать именно то, что даст вам возможность почувствовать себя свободными прямо сейчас.

Вы сможете начать спокойно и расслабленно погружаться внутрь себя, как только столкнетесь лицом к лицу со своей острой необходимостью и скажете себе с искренним изумлением, например: *О боже, неужели я действительно настолько сильно хочу, чтобы меня заметили и я стала частью всего этого?»*

В обстановке принятия взбаламученная, требовательная энергия вашего желания начнет успокаиваться, и вы получите возможность обдумать приемлемые для вас способы его воплощения. Вам не придется топтать ногами или выпивать лишнего. Вы будете уверены, что получили именно то, что вам нужно для создания чего-то стоящего. И шаг за шагом вы будете это делать.

Сначала вы можете нуждаться во внешнем подтверждении своих намерений, в человеке, который разрешит вам добиваться желаемого. Найдите его. Позвоните своим друзьям и попросите их рассказать вам, почему вы особенный. Наймите коуча, который воодушевит вас идти к намеченной цели.

Следующим шагом по пути к приятным чувствам будут значительные, а иногда и драматичные действия. Вы поймете это, когда придет их время.

Будьте верны своим желаниям. Возможно, в особенно тяжелые дни вы будете снова и снова повторять про себя: *«Я просто хочу чувствовать то, что хочу чувствовать... Я просто хочу чувствовать то, что хочу*

чувствовать...», напоминая себе, что у вас всегда есть право желать больше, чем то, что есть сейчас.

В конечном счете ваш способ создания самых-самых желаемых чувств превратится в привычку и станет вашей второй натурой. Вы сделаете великолепную карьеру в работе над собой, получив должность руководителя собственного блаженства.

## КОЛОССАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Самой холодной зимой я узнал,  
что внутри меня — непобедимое лето.

*Альбер Камю*

Позитивное эмоциональное состояние — признак гармонии с Душой.

Негативное состояние — индикатор утраты этой гармонии.

И мы теряем ее постоянно. Мы по сто раз на дню забываем о том, насколько мы потрясающие. Некоторым людям и вовсе лишь пару раз в жизни удастся почувствовать, что они уникальны. Это ужасно, но большинство людей значительную часть своей жизни находятся в состоянии войны со своей Душой, пребывают в постоянном страхе и тревоге. Мне так хочется им сказать: «Вы просто забыли, кто вы, — но это временно!»

**Сбиваться с верного пути — не только естественно, но и неизбежно для каждого из нас.** При этом не имеет значения, мудрее ли вы, чем большинство окружающих, жертвуете ли собой на благо других, постриглись ли вы в монахи, читаете ли без устали книги по самосовершенствованию, ходите ли годами на терапию, практикуете ли йогу и регулярно ли очищаете свои чакры. Все равно вы рано или поздно покинете владения своей Души и потеряетесь в лабиринте темных эмоций — сомнения, ревности, мелочности, мстительности и прочих неприятных состояний.

Но отклонение от верного пути играет важную роль  
в процессе личностного роста.

Отвернуться от своей сути и затем вернуться к ней — вот что дает нам возможность лучше понимать мир и верить в смысл жизни. Каждый раз, когда мы делаем неверный шаг, мы узнаем больше как о самих себе, так и о мироздании. А как узнать, что вы пошли не той дорогой? Что ж, вообще-то при этом вы будете очень дерьмово себя чувствовать. Вы падете ровно в то состояние, в котором точно не хотели бы находиться.

**А как насчет того, чтобы воспринимать негативные эмоции как важные «звоночки»?** Мне нравится видеть в этих непрекращающихся мелочных негативных эмоциях регулярные напоминания обо всех изумительных вещах, к которым у меня всегда есть доступ (даже когда я чувствую себя ничтожеством).

Я очень вспыльчивая и совершенно не горжусь этим, а еще я вечно все критикую. Это весьма уникальное сочетание качеств означает, что определенная степень бешенства — это неотъемлемая часть моей повседневной жизни.

Лапорт бесит плохое обслуживание: *вы что, издеваетесь надо мной?*

Лапорт посмотрела очередной сладенький голливудский фильм: *вы что, издеваетесь?*

Мой бойфренд опять бросил свои чертовы сапоги прямо перед дверью: *ты что, издеваешься?* И так далее — так сказать, мой кратчайший путь к просветлению.

Являются ли мои мини-вулканчики показателем того, что я действую исходя из своей истинной природы? Не-а. Эта неудовлетворенность, которая в худшем случае может превратиться в презрение, говорит мне, что я забыла простую истину: люди делают все, что могут, каждый из нас достоин любви и все будет хорошо. Золотой свет мироздания не тускнеет от пустяков.

**Приносит ли пользу мое разочарование или любая другая негативная эмоция? Содержательны ли они? О да. Каждая эмоция имеет большую ценность.** Хитрость в том, что сначала нужно прочувствовать ее, а затем полностью принять. Бессмысленно корить себя за то, что чувствуешь себя ничтожеством, или за то, что на минутку (или на месяц) забыл о своей божественной природе, — так вы еще больше загоняете себя в негативное состояние. Осуждая себя за свои чувства, вы лишь

обостряете их. Стерев пленки осуждения с объектива, вы можете ясно увидеть, сколько отличных возможностей ждут вас повсюду.

Моя ярость напоминает мне о том, чего я действительно хочу, — о радости. Она подталкивает меня к тому, чтобы посмеяться над собой. Иногда ярость побуждает меня к действию и напоминает, что самая лучшая реакция — просто отпустить ее. Мой гнев напоминает мне о спокойствии. Моя печаль — о счастье. Мой страх — о вере.

## ЧУВСТВА НЕ ВСЕГДА ТАКИЕ, КАК ВЫ ИХ ОЩУЩАЕТЕ

О поэзии: все хотят знать, что она означает.  
Но никто не спрашивает: что нужно чувствовать?

*Мэри Оливер*

Мы быстро определяем «плохие» и «недостойные» чувства, тратим кучу энергии на то, чтобы их избегать, и осуждаем себя за то, что мы их испытываем.

Всегда помните, насколько изменчивыми  
и многомерными являются ваши чувства.

Так же как океан выбрасывает на берег штормовые волны, но остается совершенно спокойным в глубине, так и ваши чувства могут на поверхности выглядеть разрушительными, неуместными, негативными, но на самом деле служить проявлением чего-то невероятно оптимистичного, растущего из самой глубины вашего сердца.

Иногда вспышки гнева могут быть волной творческой энергии. *Боритесь за свои права!* Боль горя может превращаться в нежность сострадания. То, что кажется страхом, на самом деле может оказаться волнением. Как говорит мой коуч Гейл Ларсен: «Страх — это взволнованность, затаившая дыхание».

Лишь вы можете точно сказать, какое из ваших чувств — настоящее.

# НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ — ЭТО СТУПЕНЬКИ К ПОЗИТИВНЫМ ЧУВСТВАМ

Неизреченное желанием полно!  
Любая боль несет в себе и исцеленье.  
Задай труднейший из вопросов! и смотри...  
Ответ прекрасный возродится изнутри!

*Руми*

Ограничение может вести к свободе. Позор — к гордости. Слабость — к целостности. Но чтобы переходить от одного состояния к другому, вы должны постоянно находиться в движении и следовать своему внутреннему эмоциональному GPS. «Сейчас я еду на юг по шоссе Отчаяния, а это означает, что я нахожусь примерно в 900 километрах от Радости. Пожалуй, мне лучше свернуть на автомагистраль Мужества». И очень скоро — возможно, в один миг — вы окажетесь там, где хотите.

У Абрахам-Хикс, авторов таких книг, как «Просите, и дано будет вам» и «Удивительная сила эмоций», есть теория о выявлении истинных потребностей — они называют их «ракетами желаний».

Каждое осознанное желание выстреливается в реальность, как ракета в космос, и Вселенная вбирает в себя все ваши пожелания до тех пор, пока вы не будете готовы к тому, чтобы они исполнились. Мне очень нравится этот образ. А что делает его еще более привлекательным, так это то, что вы запускаете ракету желания каждый раз, когда испытываете и то, чего совсем не хотите испытывать. Представьте, что вы оказались в весьма неприятной ситуации. В этот момент вы сознательно — или бессознательно — хотите чего-то лучшего, и бум! — запускается новая ракета с запросом на более приятные события.

Замечательная теория! Она дает нам такую свободу!

Любой опыт полезен, и все происходящее — часть прогресса. Вспомните об этом, когда все вокруг будет рушиться и разваливаться на части.



Любая нежелательная эмоция или переживание, с которым вы сталкиваетесь, — это проявление вашего желания чего-то лучшего. И это желание будет услышано. Желайте, мечтайте и стремитесь. Каждое желание приближает вас к истинному счастью.

## ПОЧЕМУ МЫ ОТТАЛКИВАЕМ ХОРОШИЕ ЧУВСТВА?

Тысячелетия борьбы за выживание приучили человечество держать удар и терпеть боль... И лишь недавно мы получили возможность позволять себе испытывать приятные чувства и разрешать себе жить счастливо.

*Гэй Хендрикс, «Большой скачок»*

Потому что мы не чувствуем себя достойными хороших чувств. Потому что мы стараемся сделать приятное другим, а не себе. Потому что мы хотим быть любимыми. Потому что мы пытаемся получить приз в чужом соревновании. Потому что нам велят не задирать нос. Потому что мы действуем исходя из чужих представлений о том, что для нас хорошо и правильно.

Потому что хорошее самочувствие кажется нам очень уязвимым и мы боимся, что это ненадолго. Потому что позитивные чувства — радость, счастье, блаженство, благополучие и все остальные — очень-очень мощные и мы опасаемся, что такой поток энергии устроит серьезную встряску нашим эмоциональным структурам. Да-да, даже радость может вызывать сильный стресс. Более того, позитивные эмоции могут представлять угрозу для окружающих вас людей, если те предпочитают общаться с несчастными и неудовлетворенными людьми.

Радость не встраивается в рамки статус-кво.

**Снимите наручники со своего счастья (вы же знаете, что именно этого вы и хотите).**

Ну и как? Здорово. Правда, здорово. Прекрасно. Все просто прекрасно.

Можно я еще раз спрошу вас: ну как?

*Сказочно! Я чувствую себя так, словно я отправилась в захватывающее приключение. Гармония во всем. У меня ровно столько денег, сколько мне нужно, и вообще они приходят стабильно и уверенно. Моя кожа светится здоровьем. По вечерам мы танцуем на кухне. Секс великолепен. Я смеюсь каждый день. Иногда я улыбаюсь незнакомцу в магазине и чувствую, как начинает биться сердце. Клянусь, я чувствовала такое блаженство, возвращаясь вчера из магазина домой. О да! Это было божественно.*

Вы счастливы? Так скажите об этом вслух.

Я заметила в себе и часто видела в других людях, что счастье очень часто окутано тишиной. Мы чувствуем в себе свет — мы правда его чувствуем. Нас переполняет благодарность, и мы ясно ощущаем, как каждая наша клеточка радостно улыбается. Но даже если мы и вправду живем на светлой стороне мироздания, мы не кричим об этом на каждом углу. Как говорит коуч Лианна Реймонд: «Мы держим свою радость при себе, потому что счастье — это форма власти».

Но разве так следует обращаться со своим счастьем? Счастье — это сила. Счастье — это концентрированная осознанность. Оно стремится вырваться наружу, сверкать и заявлять о себе миру.

Каждый раз, подавляя свою радость, мы лишь вносим сумятицу в работу своих синапсов\*.

Наш мозг посылает сигналы от смеющихся нейронов, а губы устраивают короткое замыкание. Подавление счастья вызывает онемение чувств. Если слишком долго держать свое счастье в узде, оно может стать тлеющими под костром углями.

Примите и открыто признайте свое счастье, чтобы оно смогло свободно расти.

---

\* Синапс — место контакта между двумя нейронами. Служит для передачи нервного импульса между двумя клетками.

# ЗНАТЬ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ

Птицы в вышине, вы знаете, что я чувствую!  
Солнце в небесах, ты знаешь, что я чувствую!

*Нина Симон*

Одним прекрасным летним днем я гуляла с подругой по полю, заросшему высокой травой. Вид был абсолютно идиллическим. Все как положено, даже ручей журчал неподалеку. «Хлопок цветет, и я чувствую себя прекрасно», — вспомнила я слова песни.

Моя подруга только что слезла с антидепрессантов и успокоительных, которые с переменным успехом принимала уже пять лет. И для нее настали тяжелые времена: чувства приводили ее в замешательство, ей приходилось заново учиться справляться с ними, так как все эти годы она вообще не испытывала эмоций.

«Как ты себя чувствуешь?» — спросила я ее.

«Не знаю. Кажется, я что-то чувствую, но не знаю, как это назвать. Я не понимаю, сержусь я или расстроена, чувствую себя счастливой или только хочу быть счастливой».

После этого мы просто молча бродили до самого вечера.

Для того, кто долгое время провел в состоянии оцепенения, потеря ориентации — нормальный процесс возвращения к реальности. Это как пробуждение после наркоза, когда не очень понимаешь, где находишься.

Все мы в той или иной степени можем быть бесчувственными: когда избегаем негативных эмоций, которые причиняют нам боль и с которыми, как мы считаем, невозможно справиться; или когда не позволяем себе испытывать позитивные эмоции, которые кажутся нам чуждыми и угрожающими привычному существованию. Мы заглушаем их выпивкой и сигаретами, заедаем сладостями, пьем телевизор, таскаемся по магазинам, обсасываем сплетни и забиваем мозг всем, что подворачивается под руку. Но если мы успешно избегаем глубоких чувств в течение длительного периода, наша жизнь становится пустой

и ограниченной — впрочем, это и жизнью можно назвать с большой натяжкой. Так что, если вы полны решимости испытывать полный спектр чувств, нет более гарантированного способа начать исцеление.

Быть целостным — значит предоставлять свободное пространство любым человеческим эмоциям.

Однако из этого вовсе не следует, что вы должны действовать, руководствуясь отрицательными эмоциями. Напротив, одна из причин для осознания всех своих чувств состоит в том, что вы сможете освободиться от тех эмоций, которые вы стремитесь искоренить, — и на работе, и в повседневной жизни.

Уважайте свои эмоции, все свои лица, маски и проявления — даже неприятные. *Ага, вот и моя любимая ярость, — так пусть она научит меня, что такое спокойствие.*

Научившись относиться с уважением к темной стороне своего «я» и не испытывать при этом чувства вины, вы станете по-настоящему свободными.

Но если, убоявшись, вы будете искать в любви лишь покой и уладу, то лучше вам прикрыть свою наготу и, покинув гумно любви, уйти в мир, не знающий времен года, где вы будете смеяться, но не от души, и плакать, но не всласть.

*Халиль Джебран\**

## МЫ ВСЕ В ОДНОЙ ЛОДКЕ

Так же как после долгих лет без танца требуется вспомнить забытые движения или заговорить на иностранном языке, в котором не практиковался со школы, иногда нужно вновь научиться чувствовать. Если у вас в течение многих лет было разбито сердце, или вы жили в вынужденно

---

\* Халиль Джебран — ливанский и американский философ, художник, поэт и писатель. Выдающийся арабский писатель XX века.

компромиссной ситуации, или поглощали разного рода «эмоциональные блокаторы», настало время пройти курс повышения квалификации в науке чувств.

Как это ни странно, но, несмотря на то что чувства — это глубоко личный внутренний опыт, вы можете вновь научиться испытывать те или иные эмоции, наблюдая за другими людьми. Станьте исследователями людских сердец. Так же как вы отслеживаете, во что одеты окружающие вас люди, вам нужно научиться быть более внимательными к тому, что они чувствуют. Спрашивайте их об этом чаще.

*Где вы достали себе такое счастье? Оно хорошо сочетается с цветом ваших глаз! Вам грустно или вы злитесь? Почему вы сегодня в таком хорошем настроении?*

На курсах актерского мастерства преподают особую технику, помогающую наладить контакт со своими эмоциями и развить эмпатию к окружающим.

Когда мы находимся среди других людей, особенно если мы с ними не знакомы, то впитываем все, что видим и слышим, а затем используем воображение, чтобы понять, кто эти незнакомцы, чего они хотят, что чувствуют и что будут делать дальше.

Умение сопереживать — великий дар человека.

*Мерил Стрип*

Шинейд О'Коннор однажды научила меня конструктивно работать с гневом. Представьте: огромный стадион Pacific Coliseum. Торонто. 1994 год. Она одна на сцене. Белая майка, мини-килт, сапоги в стиле милитари. «Это последний день нашего общения... Мы еще встретимся когда-нибудь». Мягкий, очень искренний голос. А затем — вопль, вой, визг! «Я заговорю, но вы не услышите меня-я-я-я!!!» — кричала она. В последний раз ударив со всей силы по струнам, она швырнула гитару на пол и так же грациозно, как появилась, ушла со сцены. Слушатели сидели молча и смотрели на пустое белое пятно света. А затем толпа взорвалась аплодисментами.

Я никогда не видела, чтобы женщина выпускала свою ярость так свободно и так чисто. *«А ведь гнев течет по проводам свободы»*, — подумала я. Именно в тот вечер я приняла решение уволиться с работы.

Однажды незнакомка в баре рассказывала мне о своей депрессии, которая буквально превращала ее в инвалида: «Пока я стояла, расстояние до двери казалось мне слишком большим, — говорила она. — И я решила, что проще будет передвигаться по дому ползком, благо везде были ковры». Во время нашего разговора она выглядела вполне адекватной, радостной и оживленной. Я часто вспоминала о ней потом, в самые тяжелые для себя дни. *Свет и радость вернутся ко мне, однажды они снова вернутся.*

В интервью Опре Уинфри Голди Хоун сказала, что всю свою чертову жизнь она чувствует себя такой счастливой, потому что «так решила». Услышав это, я подумала, что отныне я каждый божий день буду принимать для себя решение быть счастливой.

**Ищите вокруг себя впечатляющие проявления жизненной силы.** Если вы только встали на путь исследования и развития своих чувств, вам могут помочь примеры проявления эмоций в искусстве. Посмотрите на отчаяние на картине Эдварда Мунка «Крик». Или на гордость в черно-лиловых лепестках картин Джорджии О'Киф. Прочтите любовные поэмы Пабло Неруды. Прочувствуйте «Оду к радости» Бетховена. Все они проникают в самое сердце.

Будьте любопытными. Возвращайте себя к жизни.

## 150+ ПОЗИТИВНЫХ ЧУВСТВ

авантюризм	влюбленность
аристократичность	вне себя от счастья
аутентичность	вовлеченность
безграничность	возбуждение
безмятежность	возрождение
безрассудная смелость	волнение
безопасность	воодушевление
бесстрашие	восприимчивость
бесценность	восторг
благодарность	восхищение
благодать	выразительность
благоговение	гармония
благочестие	гордость
благополучие	готовность
блаженство	движение вперед
близость	дерзновение
бодрость	дерзость
быть в центре	динамичность
быть живым	доброжелательность
быть заинтригованным	доброта
быть заметным	дружелюбие
быть полным жизни	естественность
быть приятным	жизнерадостность
быть очаровательным	желанность
быть удивительным	женственность
быть тронутым	жизнерадостность
великодушие	заинтересованность
вдохновение	защищенность
включенность	игривость

изобилие  
известность  
изысканность  
искренность  
как в сказке  
креативность  
легкость  
лидерство  
ликование  
любовь  
любопытность  
любопытство  
милосердие  
мощь  
мужественность  
мягкость  
надежда  
надежность  
наполненность светом  
наслаждение  
нежность  
неординарность  
непредвзятость  
непринужденность  
обновление  
обожание  
одаренность  
одухотворенность  
оптимизм  
оригинальность  
осознанность

открытость  
ощущение потока  
побуждение к действию  
позитивность  
понимание  
полезность  
праведность  
преданность  
предвкушение  
предприимчивость  
привлекательность  
признание  
принятие  
проницательность  
просветление  
процветание  
радость  
раскрепощенность  
расслабленность  
решительность  
романтичность  
самореализация  
сбалансированность  
свежесть  
свободомыслие  
серьезность  
сексуальность  
смелость  
соответствие моменту  
сосредоточенность  
спокойствие



спонтанность	чуткость
способность воплощать задуманное	чувство безграничности возможностей
страстность	чувство везения
страсть	чувство заботы
счастье	чувство комфорта
твердость	чувство новизны
трепет	чувство поддержки
торжественность	чувство свободы
уверенность	чувство силы
увлеченность	чувствовать себя богатым
удивление	чувствовать себя здоровым
удовлетворение	чувствовать себя как дома
удовольствие	чувствовать себя отдохнувшим
умиротворение	чувствовать тепло
уникальность	чувство, что тебя оценивают по заслугам
устойчивость	чувство чуда
уязвимость	чувство уюта
фееричность	щедрость
хладнокровие	экстаз
храбрость	элегантность
целеустремленность	энергичность
цельность	энтузиазм
чистосердечие	эффективность
чувственность	ясность
чувствительность	



# Намерения и цели

*Сообщение от подсознания: самая главная цель — хорошо себя чувствовать.*

# ЦЕЛИ В ГАРМОНИИ С ДУШОЙ?

Духовное развитие подразумевает стремление полностью принимать и вовлекаться в настоящее, но все же, когда приходит время, уметь отпускать и двигаться вперед, в новую жизнь.

*Эрих Янч\**

У термина «цель» есть множество интерпретаций, и, как вы вскоре убедитесь, он вызывает самые разные реакции.

Я провела в нашей Галактике опрос: **«Расскажите, как вы относитесь к постановке целей?»**

И вот что мне ответили некоторые из поразительных жителей планеты Земля.

Я постоянно записываю свои цели, но я не мастер продумывать планы их достижения.

Я забываю о своих целях, когда захожу в тупик, но, если мое желание достаточно велико, я продолжаю идти вперед.

Постановка целей — полный отстой.

Дело хорошее, но слегка пугает!

Иногда ставить цели довольно страшно, потому что в игру вступает слово на букву «О» (ох-х, обязательства!!).

Люблю ставить цели. Еще больше люблю их достигать. Когда я ставлю себе цель, я чувствую энтузиазм и прилив сил. Цель дает мне энергию и воодушевляет!

Необходимость поставить цель приводит меня в замешательство.

Я люблю ставить цели, если это МЕГАЦЕЛИ, смелые цели, и если результат появляется МГНОВЕННО. Например, если к завтрашнему дню я не подготовлюсь к аттестации — даже если для этого мне придется не спать всю ночь, — я сдамся и навсегда откажусь

---

\* Эрих Янч — австрийский астрофизик, философ и футуролог.

от идеи стать коучем. Или: я откладывал это дело целый месяц, ну так возьму и наконец сделаю его, черт подери! Еще я люблю небольшие и выполнимые цели, например в течение месяца вставать на рассвете.

Самое важное — это замысел. Как его осуществить — это все-таки менее важно, ведь сама цель подсказывает дорогу. Маршрут, если необходимо, можно поменять, но замысел из виду упускать нельзя.

Я люблю ставить цели, но достигать их мне трудновато.

Я считаю, что постановка целей вдохновляет. Мысль о том, что я могу создать, вдохновляет и придает мне сил, а план порождает действие.

Для меня главное — составить график. Тогда мечты превращаются в цели, а цели — в реальность.

Я люблю ЦЕЛИ!

Постановка целей наполняет меня энергией.

Постановка целей — это прекрасно, если я готов их добиваться и знаю, какие чувства хочу испытывать в процессе их достижения.

Необходимость поставить цель приводит меня в ужас.

Ставить цели — это потрясающе; а вот работать над их достижением — совсем другое дело!

Я не люблю ставить цели, но мне нравится оформлять их в виде замыслов и желаний, чтобы потом воплощать их в жизнь с чувством свободы от обязательств и ограничений.

Мне нравится быть в числе тех трех процентов людей, которые ставят себе цели и работают над их достижением.

Цели — это мои ориентиры, они выводят меня на нужный путь. И даже если какой-то из них я не достигаю, сама возможность видеть цель на горизонте помогает мне не сворачивать с выбранного пути и двигаться вперед.

Я ненавижу это занятие. Такого просто не бывает.

Для меня постановка целей тождественна бремени «обязательств». Так что я перестал этим заниматься и наслаждаюсь свободой. Я предпочитаю иметь замысел и в соответствии с ним двигаться вперед.

Цели умозрительны, привычки осязаемы. Последние дают более надежные результаты.

Ставить цели скучно.

У меня неоднозначное отношение к целеполаганию. С одной стороны, они необходимы, но я видел столько людей, для которых достижение целей превратилось в маниакальное стремление держать все под контролем... А «расслабиться и получать удовольствие» — это цель?

Если у меня нет целей, я чувствую себя заблудившейся. Я легко могу изменить свои цели или даже отказаться от них, если того потребует моя жизнь, но мне нужно иметь общее направление, что-то, на чем можно сконцентрироваться.

Я ♥ цели! Впрочем, их достижение я делегирую... мирозданию.

Меня больше не интересует достижение чего бы то ни было. Достижение цели — это всегда ощущение, что мне нужно стать кем-то другим. Не думаю, что эта игра стоит свеч. Мне она надоела.

Я думаю, что цели могут ограничивать. Оставаясь самой собой, я создаю как раз то, чего хочу, и это самое лучшее, что я могу сделать, чтобы реализовать свой потенциал. Это классное чувство! На него так здорово опираться, и оно дает такую свободу!

Необходимость поставить перед собой цель вызывает у меня приступ клаустрофобии.

Недавно я пришел к мысли, которая в буквальном смысле изменила всю мою жизнь: «ЦЕЛИ ВООБЩЕ НИ ПРИ ЧЕМ».

Тьфу! Мерзость! Пойду лучше выдеру зуб!

Цель — слишком вязкое понятие. Конкретные задачи заставляют меня обдумывать их решение и записывать результаты, которые я хочу получить — к определенной дате и не превышая запланированных издержек. Никакой особой романтики. И точно никакой эротики. Зато отличный пинок под зад.

С тех пор как я начал ставить качественные цели вместо количественных, все стало гораздо проще.

К целям я отношусь примерно так же, как к спискам дел. Я инстинктивно пытаюсь отвертеться от их достижения, хотя сама их и придумываю!

Я обожаю ставить цели. Каждый день я придумываю пять новых целей, и то же самое делает мой партнер. Вечером мы обмениваемся друг с другом списками целей на следующий день. А в конце следующего дня сверяемся, реализовали ли мы задуманное. Цели на каждый день продвигают нас к целям, намеченным на неделю, на месяц, на год и так далее.

Фу! Я ненавижу цели! Это не значит, что я их себе не ставлю, но я стараюсь относиться к ним без предубеждений: если обстоятельства вмешиваются в ход событий, я не цепляюсь за цели, которые уже неактуальны. Можно сказать, что я иду куда глаза глядят.

Обожаю ставить цели. Они помогают мне рассуждать здраво и творить осознанно! Утром я придумываю себе цели на каждый день, днем — цели на неделю, на неделе — цели на месяц, год и так далее. Наверное, я ненормальная.

Для начала мне нужно разобраться, как гармонично сочетать инь-и-ян-подход к постановке целей... Вот это будет круто!

Я рада, что задала этот вопрос.

## КАК Я ОТНОШУСЬ К ЦЕЛЯМ

Мне нужно, чтобы за мной следила моя совесть  
И защищала меня от меня самого.  
Так я смогу нести свою честность, как корону,  
Пока не приду на землю обетованную.

*Dead Can Dance*

Для меня постановка целей несколько абсурдна: это одновременно и потенциально замечательное, и своего рода вдохновляющее и не вполне правильное занятие. Общепринятое определение цели гласит: «Цель — это осознанный, запланированный и полученный к определенному моменту результат деятельности». Хм... Что-то мне в голову приходит не слишком много желанных результатов, которые я получила к определенному моменту.

Я создала множество вещей, которыми горжусь. Я регулярно испытываю настоящую радость. Меня можно назвать амбициозной, но... Я редко достигаю своих «целей». Я частенько падаю лицом в грязь — например, я даже близко не подошла к достижению некоторых запланированных показателей, не воспользовалась возможностью изменить свою карьеру, не смогла наладить отношения. Иногда на полпути к цели я резко меняю курс и отказываюсь от нее в пользу чего-то гораздо более выгодного. «Я передумала, теперь я хочу вот это».

Иногда я достигаю своей цели гораздо **позже, чем планировала**, и даже несмотря на то, что я все же получаю желаемый результат, считаю себя неудачницей, поскольку слишком долго над ним работаю. (Как правило, я добиваюсь своих основных жизненных целей с опозданием на пять–десять лет. Всего, чего я добилась сейчас, я должна была добиться к тридцати годам.)

Бывали и удивительные случаи, когда мне удавалось **превзойти** намеченные цели. Однако при этом я чувствовала себя идиоткой, полагая, что изначально видела своей целью какую-то фигню. «Надо было просить больше».



Возможно, мои смешанные чувства в отношении целей очень индивидуальны. Я многого хочу от жизни и от работы, но по своей природе я не склонна к соперничеству. Я верю, что всё, что с нами происходит, случается не просто так и не верю в судьбу. Может быть, все дело в том, что я творческий человек, или в том, что по гороскопу я Близнец, или в том, что я канадка. А может быть, постановка целей — это просто вредная ментальная концепция, придуманная масонами для обеспечения выживания промышленно развитых стран. Точно, все дело именно в этом!

Повидав на своем веку достаточно неудач, не единожды поменяв маршрут и одержав не одну приятную победу, я в конце концов осознала, что больше не хочу ставить цели, руководствуясь страхом, ленью или чувством собственной ограниченности (у меня много недостатков, но эти не самые серьезные). Дело в том, что мое стремление к цели выводило на передний план те черты моего характера, которые работали против меня. Я из кожи вон лезла, чтобы продемонстрировать, на что я способна, я добивалась наград, привилегий и множества подобных вещей, я действовала настырно и напористо. Показуха и настырность — вот два безошибочных способа действовать против своей Души.

Ваши цели должны идти из Души. И добиваться их нужно жизнеутверждающими способами.

**Сообщение для подсознания: самая главная цель — хорошо себя чувствовать.**

Желание предполагает возможность действовать; действие предполагает наличие цели, достойной действий.

*Айн Рэнд\**

---

\* Айн Рэнд — американская писательница и философ, создатель философского направления объективизма.

## СЕЙЧАС У МЕНЯ НЕТ КОНКРЕТНЫХ ЦЕЛЕЙ

Скорее у меня есть желания. И у меня есть намерения их осуществить. Я очень хочу, чтобы произошли определенные события. Но я уже почти перестала добиваться чего бы то ни было. Давайте я объясню.

Во-первых, в бизнесе я не руководствуюсь конкретными измеряемыми задачами. У меня нет целевых показателей, к которым я стремлюсь. Многие результаты я, конечно, могла бы измерить количественно, например число подписчиков моего сайта, число проданных книг, число поклонников в Facebook или размер квартальной прибыли. Все эти цифры непосредственно влияют на итоговый баланс — и, если уж на то пошло, на мое счастье. Но они не командуют парадом. Моим парадом командует одно-единственное фундаментальное намерение: делать то, что мне действительно приятно делать.

Безусловно, я хочу продавать. Я предприниматель до кончиков ногтей. Я хочу быть очень полезной. Я хочу быть уважаемой и известной. И еще я хочу быть богатой. Но для меня все это возможно только как результат непрерывного сосредоточения на смысле существования. Если я перестану видеть смысл в происходящем, моя жизнь превратится в тоскливую рутину.

Если вы хотите жить полной жизнью, вам нужны желания. А для их осуществления нужно иметь замысел.

Вот что я узнала, неизбежно пережив горький опыт:

**Я хочу достигать целей только тогда, когда мне приятно целиться и приятно попадать в цель.** И надо же, чем лучше я себя чувствую... тем лучше я себя чувствую.

У этого факта есть несколько невероятно положительных последствий: если я не получаю то, чего хочу, я сохраняю хорошее настроение или по крайней мере быстро прихожу в себя после разочарования. А поскольку наш мир очень великодушен и щедр, то чем лучше я себя чувствую на пути к своим целям, тем более я успешна в материальном плане. Всё очень просто: чем более свободной я себя чувствую, чем я счастливее, тем больше я могу дать другим людям, тем больше

я продаю, тем больше у меня остается и тем больше передо мной открывается возможностей.

Если вы хорошо себя чувствуете, то ваши гибкость, жизнестойкость, продуктивность и личное обаяние многократно возрастают.

**Хорошо себя чувствовать на выбранном пути не означает, что для достижения желаемого не приходится работать как проклятому. Это означает, что вы работаете как проклятый, но делаете это с радостью.** Вы не злитесь, когда думаете о цене, которую вам придется платить за желание сделать все по-своему. Вы просто делаете свое дело. Иногда работа пугает, утомляет и даже выматывает, как езда на велосипеде под проливным дождем.

Переписывание текстов по ночам. Попытки открыть свое сердце, которое однажды было наглухо закрыто. Выполнение обещания, которое проще было бы не сдерживать. Если вы держите связь с высшей целью своих действий — слушая зов сердца, а не просто демонстрируя свои способности, — и получаете от этого удовольствие, вы добьетесь удивительных результатов.

Если вы пришли к цели, но при этом чувствуете себя несчастными — это не настоящая победа. Если для того чтобы привлечь внимание аудитории, мне требуется смягчать краски, усиливать напряжение или пытаться что-то упростить, такая работа меня не интересует. Я хочу, чтобы работа меня увлекала. Я хочу, чтобы в центре моего бизнес-плана, в центре моей жизни находилась любовь. Именно она держит меня в состоянии сосредоточенности.

Я хочу хорошо себя чувствовать больше, чем ставить галочку напротив достигнутой цели.

Я хочу хорошо себя чувствовать больше, чем угождать другим людям.

Я хочу хорошо себя чувствовать больше, чем хорошо выглядеть.

Все те цели, которые я придумывала для себя, отчасти руководствуясь желанием чувствовать себя хорошим предпринимателем, подтачивали мое душевное спокойствие и еще больше усугубляли мой без того сильно въевшийся комплекс вечной нехватки чего-то: я никогда не ощущала себя достаточно взрослой, достаточно любящей, достаточно богатой, достаточно дальновидной, достаточно развитой, достаточно популярной.

Хватит.

Цель не всегда нужно достигать, часто она служит лишь ориентиром.

*Брюс Ли*

## ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ В ГАРМОНИИ С ДУШОЙ ТРЕБУЕТ ПРАКТИКИ

Прежде чем я объединила творческие силы с издательством Sounds True, я самостоятельно сделала печатную версию этой книги. Готовый экземпляр прибыл из типографии ко мне домой аккурат к Рождеству. Я уже рассказывала вам о том, что в это время года я начинаю составлять «Карту желаний» на следующий год. В течение многих лет я делала это по памяти, записывая свои намерения в дневник, и вот теперь, наконец, у меня в руках была настоящая книга с «Картой желаний». Я подумала: «Наверное, именно так себя чувствует архитектор, когда входит в спроектированное им здание». Это невероятное чувство.

**Я буду использовать свои же рецепты.** Без лишних проволочек перехожу к делу: открываю в рабочей тетради «Карты желаний» раздел «Намерения» и, держа в уме основные желаемые чувства, записываю несколько целей на наступающий год. Я заношу в список крупные, серьезные и достижимые цели: *заработать миллион на... заключить сделку с... в короткие сроки запустить большой проект по...* И начинаю испытывать стресс. Мне слишком хорошо знакомо это чувство — это гиперфиксация на целях. (Это то самое чувство, от которого я пытаюсь помочь избавиться тысячам людей.) Я отклонилась от своего маршрута. Я перешла в режим постановки *конкретных целей* и забила свой список *карьерными задачами*. Тьфу.

Забравшись под одеяло с чашкой масалы\* и своей книгой, я громко смеюсь над собой. Я упустила самую долбаную прекрасную суть «Карты желаний»: следовать своим намерениям, опираясь на истинные желаемые чувства. Цели и способы их достижения должны находиться в гармонии с Душой, а не высасывать из вас всю Душу. Дорога к цели должна пробуждать те чувства, которые вы больше всего хотите испытывать.

В непрерывной гонке за успехом постановка целей стала для нас привычным и бессознательным процессом. И нам необходимо заново научиться тому, как работать со своей мечтой — с любовью и доверием.

Теперь перехожу к гармонии с Душой. Цель «Заработать X долларов в рамках проекта Y» изменяю на: «Донести идею до столько людей, до скольких это возможно. Почувствовать себя свободной». Цель «Запустить проект Z к весне» изменяю на: «Сделать проект Z невероятно прекрасным. Запустить, как только он будет готов». Никаких дат. Никаких чисел. Никакого статуса. Я беру список своих профессиональных стремлений на год и помещаю его под список намерений, касающихся внутреннего роста и отношений с людьми.

Мои плечи расслабляются. Мой измученный мозг оживает. Я становлюсь более *мягкой и спокойной*. Ко мне возвращается доверие к жизни. А доверие крайне важно для создания целей в гармонии с Душой. У того, кто не цепляется за цифры и целевые показатели, главным штурманом становится сердце. И в этом, конечно же, заключается весь смысл.

## ОСВОБОЖДАЮЩИЙ ВЫБОР

Когда я все еще ставила измеряемые в числах цели (например, «выступить в этом году десять раз», «подписать контракт на новую книгу», «привлечь 100 000 подписчиков»), но уже начинала более серьезно

---

\* Масала — напиток, получаемый путем заваривания чая со смесью индийских специй и трав.

прислушиваться к своим истинным желаемым чувствам, я осознала ценность слов «нет, спасибо».

Обязательство хорошо себя чувствовать означает, что нужно отказываться от некоторых возможностей, помогающих достичь поставленной цели. Однажды мне представился шанс выступить (десять выступлений в этом году — давай, ты сможешь!), но я никак не могла отделаться от ощущения, что что-то идет не так. Мне предстояло решить, чего я больше хочу: хорошо себя чувствовать или добиться своей цели. Такое решение очень трудно принять, если стремишься одновременно быть счастливой и реализовывать задуманное.

Каждый раз, когда я отдавала предпочтение хорошему самочувствию, это решение оборачивалось мне на пользу. В тот раз деньги, которые я не смогла заработать несостоявшимся выступлением, превратились в незабываемые впечатления. Друзья пригласили меня в прекрасное путешествие, и мы отправились как раз на той неделе, когда должно было состояться мое выступление. И можете ли вы себе представить, что всякий раз, когда я выбирала достижение цели вместо чувства свободы, когда я заглушала свой внутренний голос и соглашалась выступать, отложенные рейсы и отвратительные номера в отелях ясно давали мне понять, каким должен был быть мой выбор.

Отказавшись от измеряемых целей, я смогла избавиться от закоснелых представлений о том, что на самом деле «для меня лучше». Я стала меньше думать о деньгах и больше о том, позволяют ли проекты реализоваться духовно. Я стала нарушать собственные правила и работать с людьми из таких сфер, о которых раньше не могла даже и помыслить. Я проглотила гордость и начала оказывать помощь там, где она была действительно нужна. Я научилась верить, что все получится, если я буду следовать своему мудрому сердцу.

**Чем больше я прислушивалась к своим истинным желаемым чувствам, тем более довольной я себя ощущала.** Отказавшись от всех этих «мне нужны деньги, это хорошая возможность засветиться, меня будут осуждать, если я скажу нет», я смогла заменить простое удовлетворение на чувство свободы и творческого полета.

**Я отказалась от целей и стала чувствовать себя более одухотворенной.** И все те внешние штуки, которые я стремилась вырастить, либо выросли сами (одни медленно, другие — фантастически быстро), либо отмерли и дали дорогу чему-то еще более замечательному. Разве это не природный ритм жизни? *Рождение и смерть. Случится и не случится. Пятьдесят на пятьдесят. Кто знает? Возможно все.*

Чем честнее я становилась с собой в своих желаниях, тем менее нужными казались мне цели. Сегодня у меня больше нет жестких целей, по крайней мере таких, которые можно измерить. Зато **у меня есть всепоглощающие желания и намерения. Ими я руководствуюсь каждый день**, и все они гармонируют с моими истинными желаемыми чувствами.

И... я фокусируюсь на гармоничных намерениях с огромным энтузиазмом. Я вернусь к этому через минуту.

**Сообщение для подсознания: самая главная цель — хорошо себя чувствовать.**

## ВЫБОР СЛОВ

**Видение, миссия, желание, стремление, задача, амбиция, намерение, цель**

Выберите термин, который притягивает вас, но не тяготит.

Одна из главных составляющих ваших здоровых отношений с материальными достижениями и внешними устремлениями — язык, на котором вы о них говорите. Поэтому я решила называть эти категории «намерениями», а не целями. Мне кажется, что слово «намерение» мотивирует изнутри. Я чувствую, что оно придает больше сил, чем слово «видение», и его уместно использовать как в контексте создания чувств, так и в контексте получения желаемого от мира. *«Я намерена быть счастливой. Я намерена съездить в Мачу-Пикчу. Я намереваюсь влюбиться по уши. Я намереваюсь уволиться в этом году».* Другими словами, намерения работают.

Для составления «Карты желаний» я собираюсь использовать слова «Намерения и Цели». Надеюсь, что этот диапазон близок всем нам.

И все же, несмотря на всю важность языка описания, терминология в конечном счете интересует меня не так сильно, как энергия, которая помогает нам идти к нашим достижениям. Пусть у вас будут цели. Пусть у вас будут задачи. Пусть у вас будут намерения. Измеряйте все, что хотите, любыми подходящими способами и называйте как вам угодно. Но **создайте правильные взаимоотношения** с процессом получения желаемого. Под правильными отношениями я подразумеваю те, в которых большую часть времени вы будете хорошо себя чувствовать.

**Сообщение для подсознания: самая главная цель — хорошо себя чувствовать.**

## НЕВООБРАЗИМАЯ КРАСОТА НАМЕРЕНИЙ И ЦЕЛЕЙ

**Намерения и цели поддерживают человеческий дух.**

Без откровения свыше народ необуздан.

*Книга Притчей Соломоновых, 29:18*

**Намерения и цели дают ясность, а ясность — душевный покой.**

Я никогда не задумывался о том, что от тридцати до сорока процентов моих интеллектуальных ресурсов съедали вопросы, ответы на которые я не мог найти, потому что не знал, куда мне идти. Как только я понял, куда хочу попасть, и определил цели, которые хочу достичь, мой ум успокоился.

*Чип Уилсон\**

**Намерения и цели объединяют людей.**

Вы сумеете получить в жизни все,  
что захотите, если только поможете

---

\* Деннис (Чип) Уилсон — канадский бизнесмен, основатель нескольких торговых компаний, специализирующихся на торговле одеждой, самой известной из которых является компания Lululemon Athletica Inc, продающая спортивную одежду.



достаточному количеству других людей получить  
то, чего хотят они.

*Зиг Зиглар\**

**Следуя за намерениями и целями — не важно, декларируете вы их или нет, — вы узнаете и трансформируете себя.**

Поставьте перед собой цель и работайте  
над ее достижением. Крупные задачи разбивайте  
на более мелкие. Если почувствуете, что ваш энтузиазм  
затухает, заручитесь поддержкой окружающих.  
Повторите. И вы изменитесь.

*Сет Годин*

**Намерения и цели помогают выполнять стоящие перед вами задачи.**

1. Цели направляют внимание и усилия на связанную с ними деятельность.
2. Цели наполняют энергией. Цели стимулируют активность.
3. Цели помогают быть настойчивыми. Цели продлевают усилия.
4. Цели стимулируют применение знаний и стратегий для решения возникающих проблем.

*Эдвин Локк и Гарри Латхэм\*\**

**Реализация намерений и достижение целей вызывают приятные чувства, приносят удовлетворение, обнадеживают, возбуждают, придают сил, возрождают, поддерживают, поражают, вызывают восторг, воодушевляют — и вообще это обалденно здорово!**

**Сообщение для подсознания: самая главная цель — хорошо себя чувствовать.**

---

\* Зиг Зиглар — популярный лектор и консультант, авторитет в области достижения успеха. Трижды удостоен почетных наград Конгресса США за развитие свободного предпринимательства в США. Автор 17 книг, 10 из которых стали мировыми бестселлерами.

\*\* Эдвин Локк — американский психолог, профессор бизнес-школы Университета штата Мэриленд, автор целевой теории мотивации. Локк и Латхэм — выдающиеся специалисты по организационной психологии.

Вы всегда хотите большего? У ненасытности есть светлая сторона. Вы встретите человека своей мечты. Вы выполните план продаж. Вам предложат выступить перед большой аудиторией. И... вы захотите намного больше. Еще больше любви. Больше прибыли. Больше известности. Вы всегда хотите большего.

И вы это получите.

И... снова захотите большего! Нового опыта, более высоких вершин, свежих идей, неожиданных поворотов, интересных задач. Еще и еще... Желание большего не превращает вас в излишне требовательного или вечно недовольного человека (хотя и такое возможно, но здесь я обращаюсь к вашей Душе). Вы не пустой, не жадный и не чересчур скупой человек. Вы — Творец.

Тот, кто максимально использует свой творческий потенциал, всегда сознательно хочет большего. Подлинное желание — всепоглощающее... и неутолимое. Оно исполнено благодарности и бесконечно. Оно везде-суще и во всем видит возможности. В этом и есть божественный парадокс целенаправленного созидания: сегодня вы любите то, что у вас есть, всем сердцем, а завтра — всем сердцем желаете большего. И послезавтра тоже.

## ПРОБЛЕМА ФАНАТИЧНОЙ ПОГОНИ ЗА ЦЕЛЯМИ

Намерения и цели — инструменты освобождения. Но если использовать эти инструменты как молоток, можно больно ударить по самооценке, взаимоотношениям с другими людьми и своей способности создавать.

Собираетесь ставить себе «цели, ради которых стоит умереть»? Ну что же, бог вам в помощь. Вы же настроены продвигаться вперед маршем и идти по трупам, чтобы получить то, что хотите?!

Громко приказывая себе добиваться цели, вы заглушаете тихий голос своей истинной сущности.

Неоправданное упорство не позволяет заметить важные сигналы, посылаемые вашими инстинктами или исходящие от окружающих вас

людей, которые видят ситуацию более объективно. Заставляя себя продираться вперед невзирая ни на что, вы можете проскочить мимо тревожных знаков, предписывающих позаботиться о себе или сменить направление, и доведете себя до полного изнеможения или нервного срыва.

**Погоня за бессмысленными целями ведет к истощению.** Из всех сил преследуя мечту, которая не приносит вам радости, вы просто напращиваетесь на неприятности. Тревожные расстройства, измены, внезапные тяжелые расставания... Цели, исходящие от Души, наполняют вас энергией, а по пути к ним Жизнь преподносит настоящие чудеса.

**Это обожает цели так же, как сладкоежка обожает сахар.** Завышенные амбиции раздувают самомнение. Большие цели могут заставлять нас чувствовать себя значительнее и лучше других. «Моя цель лучше твоей». Но так же, как вы — это не ваши эмоции, вы — и не ваши цели. Цели могут задавать траекторию жизни, но они не являются показателем вашей ценности как человека.

**Жесткая цель — это формула «победи или проиграешь».** Замечательно, если ты победил, но поражение опустошает.

**Цели провоцируют чрезмерное планирование,** а чрезмерное планирование уничтожает и волшебство, и возможности.

**Сообщение для подсознания: самая главная цель — хорошо себя чувствовать.**

## КАК ПОСТРОИТЬ ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ СО СВОИМИ НАМЕРЕНИЯМИ И ЦЕЛЯМИ

Для того чтобы ваши отношения с намерениями и целями были наполнены гармонией, при их постановке и работе с ними вы должны чувствовать себя так, как вы хотите себя чувствовать.

Все внешние атрибуты, которые вы хотите иметь, и дела, которыми вы хотите заниматься, — вторичны. Все они в конечном счете призваны привести вас к истинным желаемым чувствам.

# НЕ КРИТИКУЙТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Как только уходит сопротивление, уходят и демоны.

*Пема Чодрон*

Простота или великолепие. Скромность или амбициозность. Пока ваши цели пробуждают в вас самые желанные чувства, пока их достижение доставляет вам радость, вы находитесь в гармонии со своей внутренней сущностью.

Исходящие от Души намерения и цели необязательно требуют аскезы и скромности в желаниях. Чтобы находиться в гармонии с Душой, не нужно спасать планету или продавать с молотка все свое состояние. Но если вы ощущаете, что отказ от части потребностей заставляет вас лучше себя чувствовать, сделайте это!

И наоборот, желание занять высокий пост или добиться славы может оказаться не менее духовным, чем намерение спасать людей или основывать благотворительную организацию. Если богатство и слава доставляют вам радость, идите к вершине.

Не стоит и судить о целях других людей. Я сама работаю над тем, чтобы проявлять в таких случаях сострадание и терпимость, ведь никогда не знаешь, что происходит в Душе другого человека, какие у него карма, дхарма и личная история. Возможно, он учится именно тому, чему должен научиться, чтобы реализовать свое предназначение; или борется за свое освобождение; или, возможно, он просветленное существо, призванное встряхнуть наш мир и научить его состраданию. Истину знает только Жизнь.

Но вернемся к вашим задачам.

Если вы хотите достичь просветления и ездить на BMW, вы вольны этого желать. Партнер, который приводит вас в восторг. Собственная мастерская для занятий творчеством. Надежная работа. Премия «Оскар». Новый мотоцикл. Бесплатное образование. Революция в здравоохранении. Органические продукты. Год свободы от работы, чтобы объехать весь мир с лучшим другом. Надежная машина. Домашний питомец. Миллион долларов наличными. Паркетный пол. Отбеливание зубов.

Прощение. Руководство страной. Возможность каждый день выходить из дома с чувством, что у тебя есть что дать миру.

**Желайте то, что приятно желать.**

**Сообщение для подсознания: самая главная цель — хорошо себя чувствовать.**

## ПЛАТА ЗА ОБРЕТЕНИЕ ВСЕГО И СРАЗУ

Люди свободны не тогда, когда они делают то, что им нравится. Они свободны только тогда, когда делают то, что нравится их истинной сущности. Но до истинной сущности еще нужно добраться! И для этого требуется нырнуть очень глубоко.

*Дэвид Лоуренс*

**Хочу развеять иллюзию, что можно получить «все и сразу». «Все и сразу» — крайне неподходящее определение успеха.**

Действительно ли вам нужно абсолютно всё? Может быть, вам вполне будет достаточно какой-то его части? А вдруг какие-то из традиционных составляющих «всего и сразу» не впишутся в ваше личное представление о счастье? Например, для самореализации вам не нужен романтический партнер, более того, вы цените жизнь вне отношений. А может быть, ваша идеальная жизнь не имеет ничего общего с проживанием в пригороде, моногамией и упругой грудью и вы вполне счастливы в съемной квартире. Или, возможно, вы не испытываете ни малейшего желания зарабатывать денег больше, чем вам требуется на скромную жизнь и ежемесячную покупку новых книг.

Идея обретения «всего и сразу» оставляет многих из нас в аутсайдерах, потому что на самом деле мы не хотим того, что нам «полагается хотеть». Эта идея может нести вред и тем людям, кто движется в мейнстриме, но желает что-то изменить (например, матери-одиночке, которая живет в пригороде и хочет крутить роман со своим лучшим другом).

Если ваша жизнь неидеальна, то необходимость во «всем и сразу» может сводить с ума. Именно это и произошло с Мисси: «Черт, на первый взгляд у меня было всё, чего можно пожелать. Мой бизнес шел в гору,

у меня был прекрасный муж и два идеальных ребенка. У меня были даже мраморные столешницы на кухне. Но каждый день после полудня я шла в кладовку и напивалась, потому что стремление быть идеальной невыносимо давило на меня. Иногда мне так хотелось пойти на прогулку без приклеенной улыбки на лице, без макияжа, с неумытым ребенком и просто сказать: “Господа, сегодня у меня все, черт подери, вот так”».

У Мисси произошел срыв, который в результате стал ее прорывом. Она перевезла семью в деревню, вдвое расширила свой бизнес и... вчетверо увеличила свое душевное спокойствие.

## НЕ ВСЕ ТО ЗОЛОТО, ЧТО БЛЕСТИТ

Мне несколько раз представлялась возможность создать свое телевизионное шоу. Конечно, умом я понимала, что для карьеры это было бы неплохо, но внутри испытывала смешанные чувства. Мне очень нравятся средства массовой информации, и я люблю делиться с людьми тем, что у меня в голове. А еще у меня полный шкаф убийственно прекрасных туфель. Мне просто было «положено» хотеть собственное шоу.

И вот на горизонте появился очередной телепродюсер. На этот раз ему не пришлось меня долго уговаривать, я уже была готова заглотить крючок. «Мы можем устроить съемки в вашем городе, или вы можете прилететь в Лос-Анджелес на шесть недель. Мы наймем вам няню. У вас останется время и для написания книг. У вас может быть всё и сразу!»

На этой фразе до меня вдруг начало доходить: меня будут учить создавать драматическое напряжение, мне придется шесть недель кряду носить утягивающее белье, моя жизнь будет расписана по минутам... и вообще я не очень хочу, чтобы у моего ребенка была няня. Мои чувства кричали, что всё это мне дорого обойдется.

«Кажется, я не готова пойти на все это», — призналась я продюсеру.

«Но ты же сказала, что хочешь всего и сразу? Рекламы, влияния, возможности быть крупным игроком на этом поле», — заметил продюсер.

Это было так заманчиво! И ведь действительно все можно было получить одним махом.

«Мне кажется, что я хочу только часть от всего этого, — вздохнула я. — Ту часть, которая имеет для меня самое большое значение».

После встречи с продюсером я ехала домой с мыслью: «Боже, кажется, я только что потеряла собственное шоу». Меня на мгновение захлестнула волна паники, потому что, несмотря на ясное понимание, какой я хочу видеть свою жизнь, мои творческие амбиции ничуть не уменьшались.

Значит, мне предстояло найти другой путь, который соответствовал бы масштабам моих мечтаний.

## ОТКРОЙТЕ МИР СВОЕМУ ТВОРЧЕСТВУ

Шедевр рождается в ходе редактирования. Писатели изливают идеи, образы и придают оттенки, но текст не становится шедевром до тех пор, пока его как следует не обработают и не отполируют. Иногда приходится убивать персонажей. Иногда завлекающее название должно отойти в тень, чтобы на передний план вышла суть повествования. У каждого музыканта найдется композиция, которую он с радостью включил бы в новый альбом, но она там совсем не к месту, и ее оставляют дожидаться своего часа.

Творец понимает, что разрушение — одна из составных частей роста, и он готов делать то, что принесет пользу его шедевр.

**Ваша жизнь — это творение ваших рук.** Принимая трудные решения в соответствии с зовом своей Души, вы превращаете свою жизнь в шедевр.

Возможно, для обретения гармонии с Душой вам придется отказаться:

- от карьеры в пользу душевного равновесия;
- от города в пользу деревни;
- от учебы на юридическом факультете в пользу гастролей с музыкальной группой;

- от музыкальной группы в пользу юридического факультета;
- от безопасности в пользу свободы;
- от тревоги в пользу возможности;
- от здравого смысла в пользу восторга.

Принять трудное решение — это как принести себя в жертву, но если вы решаетесь, то вскоре приходит понимание, сколь многое в результате вы обрели.

## ПРИЗНАЙТЕ СВОИ ОГРАНИЧЕНИЯ

У вас есть ограничения.

Деньги.

Уязвимые места.

Проблемы со здоровьем.

Эмоциональные раны.

Дети, родители, семья.

Двадцать четыре часа в сутках.

Признавая свои ограничения, вы снижаете уровень стресса, который становится все ближе, как только ваши цели начинают проверять на прочность вашу реальность.

## ПРЕОДОЛЕВАЙТЕ СВОИ ОГРАНИЧЕНИЯ

Я полностью одобряю идею дня душевного здоровья. Я за снисходительность. Я считаю, что в декабре весь мир должен отдыхать. И, Господь свидетель, я уверена, что четырехдневная рабочая неделя в корне изменила бы коллективный человеческий дух и тем самым произвела бы революцию в здравоохранении.

Но я знаю и другой способ позаботиться о себе: делать то, что нужно, во что бы то ни стало.

Близкий человек только что разорвал с вами отношения? Зашнуруйте кроссовки и идите на пробежку.



Вы неважно себя чувствуете? Всё равно отправьтесь на работу, надев любимый свитер.

Поджимают сроки? Подбодрите друга. Посетите благотворительную распродажу.

Позвоните маме.

Вы расплакались перед выступлением? Приложите к глазам чайные пакетики. Помолитесь.

Выйдите на сцену и...

## **ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ**

Действуйте. Увеличьте громкость. Приложите все силы.

Приложите еще больше сил.

Пересмотрите свои страдания.

Закройте уязвимые места своей смелостью.

Прикажите страху убираться ко всем чертям.

Бросьте все силы на то, чтобы закончить дело.

У Души могут быть причины отказаться. И иногда нужно просто остановиться.

Но это не тот момент. Идите вперед. Поднимите голову.

Полная включенность. Полная уверенность. Полная мощность.

Примите решение быть одним из тех, кто добивается успеха, несмотря ни на что.

Делайте то, что собирались.

Не подведите нас.

Примите решение выйти на новый уровень.

Почему нужно принять такое решение?

Не по тем причинам, о которых вы могли подумать.

Собственно, именно эти причины заставляют вас смертельно уставать.

Не преодолевайте себя из-за обязательств.

Не преодолевайте себя из страха перед последствиями.

Не преодолевайте себя потому, что считаете стойкость равной уму (это не так).

Примите решение преодолеть себя потому, что вы хотите вырасти — раздвинуть границы бытия, границы своей жизни, границы возможного.

Примите решение преодолеть себя потому, что ваши сверхспособности как раз и нужны вам в повседневной жизни.

Примите решение преодолеть себя для того, чтобы найти свое место в жизни.

## ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ!

По ту сторону этого решения находятся озарение, откровение и экстаз.

Там живет ангел вашей силы, который ждет вас с улыбкой и бокалом эндорфинов в руке.

Выпейте же его до дна!

Преодолевая обстоятельства, вы приобретаете уверенность в том, что вы поистине удивительный человек, вы получаете неопровержимые доказательства того, что ваши сердце и разум выбирают по-настоящему важные для вас вещи и к вам приходит осознание: мироздание хочет, чтобы я победил.

Примите решение преодолевать.

Подойдите ближе. Слушайте. Будьте внимательны.

Это ваша Душа. И она говорит вам:

**«Вставай!**

Ты мне нужен.

Я хочу тебя.

Я — это ты.

Выбери меня.

Подойди поближе.

Слушай.

Будь внимательной.

Прими решение все преодолеть».

## ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ ЖЕЛАНИЯ

Допустим, у вас есть дети и вы работаете полный рабочий день. Частенько вы чувствуете, что находитесь в эпицентре противоборствующих желаний, и более того, вас переполняют противоречивые желаемые

чувства. Рискну заявить, что на этой планете нет такой матери, которая не могла бы о себе это сказать. Да и вообще трудно найти человека, который мог бы утверждать, что у него вообще нет противоречивых желаний. Есть женщины, которые искренне хотят иметь кучу детей и в то же время прекрасно живут в одиночестве и никого не видят целыми неделями. Эти два идеальных сценария противоречат друг другу, не так ли?

Жизнь полна желаний, которые плохо уживаются друг с другом. Но управляя ими, мы конструируем свою жизнь.

Мы хотим развить свой бизнес и в то же время участвовать в спортивных соревнованиях, слиться с любимым человеком в единое целое и в то же время сохранить свою индивидуальность, быть самоотверженными родителями и в то же время иметь неограниченную свободу. Естественно, мы всего этого хотим. Для того чтобы сделать свою жизнь такой, как вы хотите, вам придется принимать трудные решения. Для того чтобы получить что-то в одной сфере, вам придется отказываться от чего-то в другой. Иногда вы не будете соответствовать чужим ожиданиям, и это абсолютно нормально, потому что только так вы сможете сохранить любовь и вложить ее туда, куда вам хочется.

Расставляя приоритеты, вы создаете свою версию гармоничной жизни. То, что у вас есть, и то, что вы делаете, должно образовывать гармонию, и эту гармонию гораздо легче найти, если и то и другое будет опираться на ваши истинные желаемые чувства.

Ну а если истинные желаемые чувства противоречат друг другу? Как у той матери, которая хочет жить полной и безмятежной жизнью, или как у тех, кто хочет чувствовать себя уравновешенным и дерзновенным, уступчивым и решительным. У меня есть не слишком философский ответ на этот вопрос: «Ну и что?» Вы сложное, разноплановое и многогранное существо. Конечно, какие-то из ваших желаемых чувств могут вступать в противоречие друг с другом, но это не означает, что вы страдаете раздвоением личности

или пожизненно обречены корчиться в муках выбора. Некоторые из ваших истинных желаемых чувств так сильно контрастируют друг с другом только потому, что таков масштаб вашей личности.

Вы устройте свою жизнь так, как вам нужно. В ней появятся дети, которые будут подпитывать ваше желание жить ярко. Дважды в год вы будете уезжать на неделю в лес, взяв с собой лишь мешок риса и дневник. Вы сделаете всё, что нужно, чтобы чувствовать себя так, как вы хотите. И если, отступив на шаг назад, вы посмотрите на свою жизнь, она будет похожа на мозаику из постоянно меняющихся приоритетов. Эта мозаика может быть сделана в духе абстракционизма, или постмодернизма, или в стиле фьюжн, но это будет шедевр вашей души.

Ты влюблен в то,  
Что расскажет тебе, кто ты есть.

*GusGus\*, Starlovers*

Иногда мечта о лучшем будущем видится как предательство настоящего. Словно желать иного — это не ценить то, что есть, словно потребность что-то изменить — это обесценить то, что видишь.

Чувствуете себя виноватым за то, что делаете всё необходимое для достижения своих целей? Не отравляйте ядом вины свои мечты. Чувство вины подобно проводам, которые ни в коем случае нельзя соединять. Воткните в приборную панель своих мечтаний штекер чувства вины, и вы сожжете ее дотла, превратив в неузнаваемый и бесполезный хлам.

«Я этого хочу... но чувствую себя виноватым за то, что испытываю это желание». Вот они, те самые провода.

Замыкание.

Осознайте свои предпочтения и желания, не взваливая на себя груз вины. Желания, которые вы осуждаете, заставляют ваш внутренний потенциал становиться очень и очень трусливым. В то время как одобренные вами желания говорят ему: «Пора выйти из тени».

---

\* GusGus — музыкальный коллектив из Рейкьявика, созданный в 1995 году режиссерами-клипмейкерами Сигги Кьяртанссоном и Стефаном Арни.

Возможно, вы выросли в среде, где желать считалось неприемлемым. А может быть, окружающие вас люди постоянно укрепляют вас в мысли, что не стоит лезть на рожон. **Вы будете испытывать чувство вины.**

Как его победить? Никак. Чувство вины — неотъемлемая часть сотворения той жизни, о которой вы мечтаете. Это составная часть совести. Это те самые муки творчества.

Вы расстаетесь с человеком, благодаря которому впервые достигли успеха, потому что вам нужно идти вперед. Вы оставляете ребенка с няней, потому что вам нужно писать книгу. Вы отказываетесь от того представления об успехе, которое внушила вам мать. Вы избавляетесь от субъективных ограничений. Вы хотите большего. Вы рисуете более яркими красками. Вы взлетаете выше, чем остальные. Вы идете дальше, чем планировали. Вы обманываете чьи-то ожидания, чтобы вывести свою жизнь на новый уровень.

**Вы будете испытывать чувство вины. Но вы в состоянии его вынести. Просто дышите и помните, что это плата за доступ к счастью.**

**Меняйте настоящее, не критикуя прошлое, и будущее отблагодарит вас за это.** Не сжигайте за собой мосты. Не обесценивайте свои прошлые действия, это не поможет вам действовать иначе в настоящем. Не критикуйте прошлое, чтобы оправдать будущее.

Но мы только этим и занимаемся. Мы вспоминаем о том, как чересчур много работали, или о том, как выбрали неверный путь, или перебираем в уме все те причины, по которым они, вы, я, мы потерпели неудачу. Мы начинаем обесценивать прошлое, чтобы оправдать свое стремление к новой цели. Мы пишем прекрасное эссе о достижениях своей жизни и красными чернилами отмечаем на полях все то, что могли бы сделать иначе. Не уважая пройденный путь, мы не только обесцениваем свои сильные стороны, но и замедляем процесс своей трансформации.

**Ваше отношение к прошлому определяет ваше будущее.** Вы делали то, что нужно, используя то, что у вас было. Вот и хорошо, и слава богу, аллилуйя! Я говорю не о том, чтобы «учиться на ошибках», а о том, чтобы знать больше. Теперь вы знаете, в каком направлении хотите двигаться.

# ЧЕТЫРЕ ПРИЧИНЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЦЕЛЕЙ

**1. Преследование цели начинает вас тяготить.** Цель, переставшая быть интересной, заставляет вас чувствовать себя не так, как вы хотите. Вместо радости и энтузиазма вы ощущаете себя не в своей тарелке.

Устать не означает предать себя или свою цель. В любом путешествии наступает момент, когда появляется усталость и приходится либо отдыхать и подлечивать натертые мозоли, либо разбираться со своими сомнениями. Тем не менее вы не отказываетесь от намерения достичь цели и гордитесь тем, что не выходите из игры. Вы с радостью думаете о том, чтобы продолжать добиваться своего.

Но если вам приходится имитировать энтузиазм, то ваше первоначальное намерение начинает испаряться, и наступает момент, когда приходится принимать решение, а не пора ли выдернуть вилку из розетки.

**2. Вы понимаете, что на самом деле это была не ваша мечта.** Иногда мы наследуем чужие амбиции, как цвет глаз или тембр голоса. Унаследованные мечты вполне могут быть одним из лучших способов раскрытия нашей Души. По прихоти Всевышнего мы рождаемся в таких семьях или культурах, где находится самое подходящее для нас дело или самый идеальный для нас образ жизни. Мы чувствуем, что эта жизнь нам больше всего подходит.

Но бывает и так, что наши мечты абсолютно не соответствуют тому, что нам предписывает наша семья, культура или общество. И тогда мы чувствуем себя паршивой овцой, чье представление о счастье не имеет никакого отношения к реальности. А если паршивая овца еще и старательно внушает себе, что она хочет быть такой же, как все остальные, сценарий становится трагическим.

Существует очень простой способ узнать правду, скрывающуюся за вашими амбициями: помните о поставленной цели и постоянно спрашивайте себя: «Почему я хочу того, чего я хочу?» Задавайте себе этот вопрос и отвечайте на него хоть сотню раз — до тех пор, пока не воскликнете «Эврика!».

**3. Цель не становится ближе, а вы слишком давно игнорируете знак «стоп».** Иногда нужно идти сквозь огонь, воду и медные трубы,

держаться до последнего вздоха. А иногда всем вокруг ясно, что вам пора заняться чем-то другим.

Расскажу вам одну историю. Луиза и Ланс были лучшими друзьями. Просто друзьями — никогда даже не целовались. Они вместе напивались на концертах, спали в одной палатке, дарили друг другу подарки на Рождество. Ланс строил свою личную жизнь, а вот Луиза была влюблена в Ланса — это было ясно как день, и все ее друзья это видели.

Шли годы. Новые возлюбленные появлялись и исчезали, и Луизе уже пора было бы наконец сдаться, но она решила нанести по воротам Ланса последний удар.

Во всех романтических комедиях есть момент истины, когда главный герой решает рискнуть: четыре часа утра, прекрасная свадьба в самом разгаре...

В тот день мы, вспотевшие от танцев, пьяные от дешевого пива и чувства единения, оккупировали столик в углу. Диджей уже начинал собирать аппаратуру, и на танцполе оставались только Луиза и Ланс, слившиеся в медленном танце. Сидя в своем углу, мы не спускали с них глаз, но старались не привлекать к себе внимания.

«О боже... ну да... сейчас она ему скажет», — говорит один из нас. «Мама дорогая. Добром это не кончится», — заплетающимся языком произносит другой. Мы вытягиваем шеи, стараясь прочесть по губам, о чем они там говорят. И действительно, набравшись храбрости от выпитого каберне и сжав волю в кулак, Луиза бросает пробный шар: «Как ты думаешь, у нас могло бы что-то получиться?» Ланс слушает. Он из тех хороших парней, которые умеют слушать. Но вот в ответ он нежно говорит: «По-моему, если бы что-то могло получиться, то... это уже получилось бы». Он бросил ей на голову бомбу правды. Но... очень бережно.

*Если бы что-то могло получиться, то уже получилось бы.*

## Даже у мечты есть срок годности.

Я всецело за способность беззаветно верить. Но если попытки желать, надеяться, упорно добиваться и создавать отнимают у вас слишком много времени, возможно, стоит помечтать о чем-то другом. Если

растение не дает урожай, фермер не будет бесконечно тратить воду и удобрения. Он его выкопает, перепахает почву и посадит семена других растений.

Отпустите свое желание. Закройте проект. Расформируйте отдел. А теперь возьмите свою жажду любви, творческой реализации или денег — и пойдите в другую сторону.

Сохраните свое сокровенное желание — то чувство, которое вы хотите испытывать, придя к мечте. Но откажитесь от прежней цели. Возможно, новый способ ее достижения поджидает вас уже давным-давно.

Именно так и произошло с Луизой. Она пошла дальше. И влюбилась в другого мужчину, который сразу же безумно влюбился в нее.

**4. Вы устали бороться.** Помните притчу о человеке, который бил себя по голове молотком? «Почему ты все время себя бьешь?» — спросил у него шокированный прохожий. «Потому что, — ответил человек, — мне будет очень хорошо, когда я перестану».

Проверьте себя. Вы всё время ведете один и тот же бой? У вас бессонница? Вам осточертели одни и те же проблемы (бум, бум, ай, ай)? У вас больше нет сил бороться? И это прекрасно! Если вам больше не хватает задора для драки, вы можете прекратить борьбу и все исправить, потому что (это ясно как день) борьба несколько не улучшает ситуацию.

Прекращая бороться за то, чтобы реальность была именно такой, как вы хотите, вы совершаете энергетический сдвиг. Уступая существующему положению вещей, вы вынуждаете себя посмотреть, наконец, в лицо фактам, а значит возрастает степень вашего присутствия в настоящем.

Отпустите свою цель, и тогда вам представится шанс заняться чем-то более привлекательным и позитивным.

Например, так:

*Я перестану бороться, потому что  
больше всего на свете хочу покоя.*

*Я перестану упорствовать, потому что  
хочу делать то, что легко дается.*

*Я поменяю свое решение, потому что  
нашел гораздо более интересное дело.*



*Я изменю свой подход, потому что  
нашел гораздо лучший способ добиться того, чего хочу.  
Я прекращу борьбу, потому что хочу быть свободным.*

Так вы отказываетесь от мечты не потому, что сыты ею по горло или потерпели поражение (даже если эти чувства в первую очередь и были причиной текущей ситуации). Вы отказываетесь потому, что идете на встречу чему-то новому, тем чувствам, которые вы сильнее хотите испытывать. Вы выбираете идеал. Вы ни от чего не убегаете и ничего не отвергаете — вы принимаете решение, что вас ждут чудесные вещи, и собираетесь немедленно ими заняться.

С богом!

## ИДИТЕ ЗА УДОВОЛЬСТВИЕМ, А НЕ БЕГИТЕ ОТ БОЛИ

Не доверяй своим желаниям.

*Руми*

Репутация или самоудовлетворение. Мнение Кати-Васи-Пети или ценность собственных намерений. Пункт назначения или само путешествие. Когда речь заходит о стремлении к цели, мы либо стараемся избежать боли, либо ищем удовольствие.

**Поиск удовольствия.** Вы капитан своей жизни, если во всем, что делаете, вы концентрируетесь на награде. При этом наградой может быть как самая лучшая и дорогая кухонная мебель, так и прилив энергии или день отдыха. Тот, кто твердо намерен двигаться вперед, к удовольствиям, принимает на себя всю ответственность за то, куда он идет.

**Бегство от боли.** Это величайшая из основанных на страхе человеческих мотиваций.

- Что обо мне подумают другие люди: «Лучше я буду делать то, что вызывает меня в выгодном свете».
- Чего ждут от меня другие люди: «Лучше дать им то, что они хотят».
- Что люди могут мне дать: «Лучше быть паинькой, чтобы получить то, чего я хочу».

Если вы сосредоточены на том, чтобы не потерпеть неудачу, не быть наказанным, хорошо выглядеть в глазах других людей, избежать возможного унижения, не разочаровать людей, то ваши цели основываются на бегстве от боли.

Конечно, у нежелания разочаровать другого человека бывает и положительный мотив. Но страх мастерски прокрадывается в подобные ситуации.

Основная проблема бегства от страха заключается в том, что вы ограничиваете свою энергию, вы ощущаете всё больше напряжения и всё меньше доверия. Постоянный стресс не дает вам любить, сковывает ваш творческий потенциал и блокирует доступ к Душе. Более того, если вы стремитесь к цели, постоянно пытаетесь убежать от кнута, то достигнутая цель приобретает привкус горечи. Как говорила Лили Томлин\*, «в крысиных бегах есть один недостаток: даже в случае победы ты все равно остаешься крысой».

**Позитивные стимулы.** Если ваше решение позволяет вам без сомнений ответить «да» на любой из приведенных ниже вопросов, то вы черпаете свою решимость из источника истинной созидательной силы. Задайте их себе, когда будете обдумывать следующее решение:

- Продвигает ли оно меня вперед?
- Позволяет ли быть самим собой?
- Открывает ли хорошие перспективы на будущее?
- Спокойно ли я буду сегодня спать?
- Будут ли мои дети (бабушка, мама, лучший друг) мной гордиться?

Не спешите с ответами, сосредоточьтесь на себе, чтобы быть уверенными, что ваши ответы будут честными. Если вы изо всех сил цепляетесь за какую-то мечту, то запросто можете схалтурить и тем самым одурачить себя. Потратьте пару минут на создание необходимого внутреннего настроя или попросите кого-то из своих друзей поработать вместе с вами над этими вопросами. Это может сильно повлиять на качество ваших ответов.

---

\* Мэри Джин «Лили» Томлин — американская комедийная актриса, сценарист и продюсер. Обладатель премий «Эмми», «Тони» и «Грэмми».

# ВЫБИРАЙТЕ ВДОХНОВЕНИЕ, А НЕ МОТИВАЦИЮ

Как птица с подбитым крылом,  
Не одолевшая ветра и бури...  
Теперь я ищу немного покоя.

*Йоргос Сеферис\**

*Мотивация:* пробежать пять километров, чтобы поддержать форму, похудеть, собрать пожертвования на борьбу с раком... А может, вы хотите что-то себе доказать, или вы с кем-то заключили пари, или это просто одна из вещей, которые вы хотите попробовать. (Это очень хорошие причины. И такие достижения дарят радость.)

*Вдохновение:* эйфория бегуна. Моему телу просто хочется бежать. Во время бега я чувствую себя более живым.

*Мотивация:* вы пишете книгу или ведете блог, чтобы стать более популярным, увеличить свои продажи или помочь людям. Вы собираете воедино и оформляете свои мысли. Вы пишете по тысяче слов в день до тех пор, пока не пересечете финишную прямую.

(Это очень хорошие причины. И завершение дела приносит удовлетворение.)

*Вдохновение:* мне есть что сказать, и людям важно это услышать. Когда я пишу, я чувствую себя более значимым, более свободным, словно мироздание находит наилучшее применение моим способностям.

Похоже, что мотивация необходима для любых достижений. Это свойство человеческой природы.

Обычно, как только речь заходит о мотивации, мы проводим множество оценок: составляем опросники, определяем целевые показатели, обозначаем вехи на пути к цели и тому подобное. Причем очень часто этот процесс сопровождается страхом что-то потерять.

Мы выполняем свой долг.

Всё это совершенно естественно. Мотивация полезна, мы нуждаемся в ней.

---

\* Йоргос Сеферис — крупнейший современный греческий поэт.

Однако, кроме финишной прямой и успешного завершения дела, существует и другой стимул — вдохновение.

Вдохновение притягательно и способствует росту. Оно исходит скорее из сердца, чем от разума. В нашей жизни есть место как для мотивации, так и для вдохновения, но вдохновение важнее, и оно, в сущности, должно управлять мотивацией.

Доводы вдохновения не всегда можно обосновать, ему нужно просто следовать. Вдохновение — это кладезь энергии. Оно избавляет нас от жестких обязательств и переносит в безграничную область возможностей. Вдохновение и желание — это король и королева. А мотивация — их преданный рыцарь.

**Что вас мотивирует?**

**Что вас вдохновляет?**

**Что вас продвигает вперед?**

**Что вас притягивает?**

Идите к тому, что вас притягивает.

**Сообщение для подсознания: самая главная цель — хорошо себя чувствовать.**

# ЧТО ВЫ ХОТИТЕ ДЕЛАТЬ, ИМЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ

Пространство, где я буду свободным, радость, легкость быть собой, ощущение потока для творчества, любовь для все новых и новых начинаний / Свободу / Душевный покой / Свободу! / Всё сразу (и «миску Будды» из портлендского паба... но, может быть, я прошу слишком многого) / Погреться на солнышке с коктейлем «Беллини» в руке / Финансовую свободу. Любовь. Семью / Свободу / Хорошенько выспаться. А что? У меня маленький ребенок! А после того как выплусь, хочу иметь пространство (как в прямом, так и в переносном смысле) для написания своего первого романа / Любовь / Чтобы все создания на этой планете жили той жизнью, которой они хотят жить, и были свободны выбирать покой / Спокойствие / Разнообразный опыт / Сейчас я хочу только свободы / Любви, любви, любви / Любви и спокойствия / Покоя / Поехать в Диснейленд. С девчонками. Простите... но я на самом деле чувствую, что хочу этого прямо сейчас: волшебство, друзья и возмутительно дорогие пончики. Разве это плохо? Еще я хочу, чтобы в мире царил здравый смысл и чтобы люди нашли лекарство от рака. Но на сегодня сгодится и Диснейленд :) / Радость глубоко внутри и личный самолет, чтобы побыстрее попасть в Индию / Ничего такого, чего у меня уже не было бы в избытке / Бесконечное да / Душевный покой / Покой, в конце концов / Больше радости! Всё. И ничего / Приключения и мудрость / Не иметь секретов от близких людей / Гармонию / Радость / Свободу / Любовь / Отвечу быстро, но масштабно: переехать в штат Нью-Мексико и жить там / РАДОСТЬ! / Ребенка / Любовь к себе / Четыре тысячи евро в месяц, полную свободу, возможность жить среди духовных людей, высокую посещаемость на сайте, почет, уважение и признание со стороны других людей. Это всё, чего я хочу! :) / Двигаться вперед / Путешествовать по миру, разговаривать с миллионами людей / СВОБОДУ / Романтические отношения / Чувствовать глубину, объем... безмерность... моего бытия... и знать, что это — Бог / Сейчас я хочу ярких и страстных отношений со своим возлюбленным, хочу незабываемых развлечений, путешествий и приключений с моей маленькой семьей! ♥ Спасибо за вопрос! / Покоя / Делать в жизни то, для чего я создана... писать книги, помогать людям и их питомцам / Верить, что я могу сделать свою жизнь именно такой, какой хочу... прямо

сейчас / Верить всем своим существом... а не только в теории. Верить так, как я верю в то, что умею печатать, ходить или жевать... верить так глубоко, чтобы мне не приходилось на этом концентрироваться... ПРОСТО БЫТЬ СОБОЙ / Возможность развиваться. Мне нужно, чтобы все аспекты моей жизни — работа, домашние дела, общение, здоровье — стабильно развивались. У меня есть хронические заболевания, и поэтому мои ресурсы ограничены, так что я ищу способ жить так, чтобы развитие давалось мне легко / Вторую половинку / Свободу! / Покой / Внутренний покой, внешний покой... если есть покой, всё остальное не просто возможно, а существует как данность / Энергию / Связь — как между отдельными точками (чтобы случались моменты озарения), так и между людьми / Всегда ВЕРИТЬ, что я создаю в своей жизни радость и изобилие, хочу быть благодарным за то, где я сейчас нахожусь! / В широком смысле — добиться успеха в бизнесе, не ущемляя свои творческие потребности, мотивируя коллег и улучшая мир — и чтобы так было каждый божий день / Свободу (^\_^) / Любовь с утра до вечера, каждый день! / Финансовую свободу, отличное здоровье, «идеального» партнера и веселую жизнь. Разве мне нужно выбрать что-то одно? / Здоровье, радость, любовь и стабильное развитие / Свободу от умственных цепей / Хочу, чтобы последние 29 дней на рабочем месте пролетели незаметно / Хочу, чтобы меня принимали! / Любовь к себе / Упрощать / Полностью принять себя... с ударением на слово «полностью» / Принять как данность всех своих тараканов... гордиться тем, кто я есть... и будь что будет! / Внутренний покой / РАБОТУ / Чувствовать покой, умиротворенность и понимание / Выравнивать чакры! / Я хочу быть безумно счастливой и беспрестанно хихикать, каждую секунду ♥ / Ясность. Цель. Участие / Узнать, что означает «жить здесь и сейчас» / Проводить больше времени со своей лошадью. Преподавать йогу в женской тюрьме. Отлучить от груди близнецов, которым сейчас по одиннадцать месяцев / Чувствовать равновесие и ясность и получать удовольствие от простых вещей, больше смеяться и избавиться от перфекционизма / Вернуться на свой пьедестал / Крупные перемены к лучшему, чтобы я мог заниматься любимым делом ♥ / Хочу, чтобы меня любили и принимали такой, какая я есть / Покой / Хочу иметь ясность, цель, осознанность, красноречие и вдохновение / Жизнь, полную смысла / Работу мечты — преподавать, писать, воодушевлять... / Изменить

мир к лучшему / Деньги, чтобы купить необходимые моему мужу лекарства, предотвращающие отторжение пересаженных органов / Здоровье для меня и моей семьи, связь с Богом, свободу и покой / Радость / Спокойную жизнь / Безопасность / Получать удовлетворение и чувствовать, что я реализовал себя / Любовь и счастье! / Конец, который даст возможность начать сначала (Ты слышишь меня, Вселенная?) ♥ / Всецело быть собой / \$\$\$.

У меня уже есть любовь, здоровье и счастливая жизнь, но я хочу иметь свой бизнес, который будет приносить семизначную прибыль. На мой взгляд, это крутая задача / Любовь / Найти способ добавить езду на велосипеде к повседневным делам, отпуску, общению и досугу / Наблюдать, как РАСТЕТ сумма на моем банковском счете, играя в кино и выступая по телевидению! / Ясность / Покой / Прекрасное здоровье, которое будет поддерживать меня во второй половине жизни, поскольку мне кажется, что я начинаю всё с нуля / Романтические отношения / Мне нужны грандиозные перемены, чтобы я перестал участвовать в нью-йоркских крысиных бегах. Хочу переехать куда-нибудь в горы, чтобы можно было устраивать походы или кататься на лыжах, а вечер посвящать творческой работе, наполняющей мою душу гармонией. А еще сидеть у камина с любимым мужем / Настоящую любовь с потрясающим человеком :) / Свободу от того мусора, который меня обременяет и сдерживает и который мешает мне жить СВОЕЙ жизнью / Оказывать ВЛИЯНИЕ





# Искренние усилия, доверие и вера

Верьте в себя.

Станьте таким человеком, с которым хотели бы  
счастливо прожить всю жизнь.

*Голда Меир*

# УПОРСТВО И ГИБКОСТЬ: ДИХОТОМИЯ ЦЕЛЕЙ ОТ ДУШИ

Ничто не истина. Все дозволено.

*Ницше*

Казалось бы, более чем очевидная дихотомия: сосредоточенность на чем-то одном и в то же время отстраненность от результата. Попытки удержать в уме эти противоположные друг другу стремления доводят до головокружения. Однако именно слияние этих состояний дает уравновешенную решимость, которая творит чудеса в плане материализации желаний.

## ПЕРВЫМ ДЕЛОМ — СОСРЕДОТОЧЕННАЯ РЕШИМОСТЬ

Когда речь идет об осуществлении намерений и целей, нужна предельная сосредоточенность. Как у голодной львицы, которой нечем кормить львят, или у безумного ученого, который уверен, что его абсолютная вовлеченность в эксперимент — это верный путь к правильной формуле.

Я ни разу не встречала человека, который, не имея способности аккумулировать всю свою энергию и устремлять ее в одном направлении, смог бы совершить что-то необыкновенное. Такая способность называется *силой* сосредоточения.

Бихевиористы написали не так уж много статей о многозадачности. Напротив, мы то и дело слышим, что распыление внимания и попытки заниматься несколькими делами одновременно разрушительно воздействуют на качество творческой работы.

## ТРИ СПОСОБА СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ЦЕЛИ

### 1. Определить самые важные «зачем».

Почему вы делаете то, что делаете? Ведь не только для того, чтобы заработать много денег, вывести на рынок новый продукт или угодить

людям. Держитесь за самую истинную, самую убедительную причину, почему вы хотите добиться своей цели. Например, это может быть улучшение условий жизни других людей, повышение осознанности, распространение любви, помощь ребенку в получении образования или обретение возможности хорошо себя чувствовать.

## **2. Ясно осознать свой голод.**

Что именно вы так страстно желаете получить, достигнув своей цели? Ответ на этот вопрос имеет прямое отношение к вашим истинным желаемым чувствам. Действительно ли вы готовы ощутить свободу, почувствовать свою силу, превратить безобразное в прекрасное? Не для этого ли вы были рождены? Может быть, пробил ваш звездный час, черт возьми?! Вы разочарованы и разгневаны? Вы больше не намерены мириться со всякой чушью и играть второстепенную роль? Вы не позволите кому-то диктовать, когда вам можно уйти в отпуск? Или как?

Сделайте глубокий вдох. Верните самообладание. Хорошо. Если вопрос, почему вы делаете то, что вы делаете, приводит вас в бешенство, значит вы находитесь в контакте не только со своим голодом, но и со своими инстинктами выживания. И они вам очень пригодятся.

Вам необходимо ощущать голод. Вам необходимо яростно желать. Работая с предпринимателями, я заметила, что те из них, кто не был «обязан работать» или считал свою работу скорее хобби, чем необходимостью, обычно трудились с меньшим энтузиазмом, чем те, кто был вынужден зарабатывать на квартиру или чувствовал призвание к своему делу.

Желайте настолько сильно, чтобы быть абсолютно убежденными в том, что желаемое вам *необходимо*.

## **3. Реально оценить ресурсы, необходимые для достижения желаемого.**

Пожалуй, на свете нет другого понятия, которое понимали бы столь же неверно, как понятие «быть реалистом». Поэтому истолковывать и использовать его нужно чрезвычайно осторожно. Если вы применяете

к своим мечтам «реалистичное мышление», то в конце концов можете разрушить их одной-единственной глупой «реалистичной» мыслью. А я не хочу, чтобы это произошло.

Реалистичное мышление играет огромную роль, когда вы только начинаете определять свои намерения. Сначала в вашем сердце рождается большая мечта: «Я создам что-то чрезвычайно полезное, то, в чем так нуждается этот мир!» Ну что же, прекрасно! Затем в дело вмешивается наш чрезвычайно полезный мозг, он спрашивает: «Так каково же *на самом деле* твое намерение?» И вы обозначаете свое намерение: «Начать делать что-то чрезвычайно полезное с такого-то числа». Так что реализм лучше применять не к размеру или содержанию своих намерений и целей, а к конкретным деталям их реализации. Мечтайте как орел, планируйте как мышь.

Именно на этом этапе множество намерений и целей сходят с дистанции. Мы нацеливаемся на великие дела, мы даже способны в мельчайших деталях представить себе их результат, но мы не в состоянии оценить тот тяжелый труд и те жертвы, на которые нам непременно придется пойти. Достижение цели может потребовать множества компромиссов и жертв. Подъемы с восходом солнца, невозможность присутствовать на днях рождения близких, отпуск, проведенный в четырех стенах вместо поездки в экзотическую страну. Мозоли и синяки. Работа допоздна, безглютеновые продукты, никакого телевизора. Долгие ежедневные поездки на работу и обратно, убывающие сбережения. Терпение Иова, упорство паровоза.

Звучит забавно, да? Но в действительности, если вы движетесь к своей мечте, жертвы могут быть даже приятны, потому что они воспринимаются не как жертвы, а как ступеньки на пути к цели. Хорошо, иногда эти ступеньки кажутся слишком высокими, иногда даже настолько высокими, что вам требуется отдельная лестница, но все же вы готовы их преодолевать. Как бы там ни было, но трудности лучше предусмотреть — настолько, насколько это возможно. И тогда при встрече с ними вы не слишком сильно соьетесь с курса.

Честный взгляд на трудности не заставит вас отступить и не понизит ваш энергетический уровень. Он поможет вам сохранить ясность ума и укрепить свой дух.

## ПРОЩЕ ОТНОСИТЕСЬ К РЕЗУЛЬТАТУ

Раньше я была чрезмерно озабочена результативностью и всегда хотела чего-то добиться. Желание-воля-своеволие. И если бы в разгар моего стремления к цели у вас хватило бы духу сказать мне, что мне стоит избавиться от завышенных ожиданий (гррр!), я бы обдала вас ледяной холодностью или высмеяла. А всё потому, что я считала результативность ключевым ингредиентом в процессе реализации желаний. На самом деле озабоченность результатом сильно уводит в сторону от хорошего самочувствия, а это, в свою очередь, мешает желаниям воплощаться. Но кто же тогда знал об этом?

Назовите любой известный женский журнал. Скорее всего, я была у них в редакции — в своих лучших туфлях, — говорила о смысле Жизни и о том, как вдохновлять людей. Я продвигала свои идеи в надежде на то, что обо мне что-нибудь напишут.

Одна из таких встреч казалась мне невероятно важной и знаковой: «Если я смогу здесь добиться своего — моя жизнь изменится, даже мои внуки будут жить иначе!» У меня еще нет внуков — есть только мечты о них. Накануне встречи я страдала от бессонницы. Я молилась, медитировала, работала со своим духовным наставником, перебирала четки, разрабатывала стратегии и отчаянно старалась продумать все детали встречи. Я была ГОТОВА настолько, насколько это вообще было возможно.

И вот наступил день X. Я настолько заиклилась на своем стратегическом плане («обязательно, обязательно нужно, чтобы все получилось!»), что на встрече была, прямо скажем, не в ударе. Я вела себя очень осторожно и правильно. Такое состояние всегда оставляет во рту горький привкус сожаления, а внутренний голос навязчиво твердит: «Если бы я только сказала вот это...»

Но, к моему удивлению, после встречи я почувствовала, что внутри меня что-то явно изменилось. Я подумала: «Больше никогда не буду так делать. Это неправильно. Терять мне нечего, поэтому в следующий раз надо показать себя как следует». По мере того как из крови улетучивался адреналин, меня наполняло чувство эйфории. И вдруг меня

осенило: **нужно отказаться от работы на результат и просто быть искренней.** Я все еще фокусировалась на своих желаниях, но больше не цеплялась за будущее. Теперь я остро ощущала свое присутствие в настоящем.

Намерения? Разумеется. Я обожаю свои намерения. Цели? Придумывайте их, если вам нужно. Озабоченность результатом? Ослабьте ее. Она заставляет вас тускнеть, вселяет тревогу и обременяет сомнениями.

Хит сезона — освобождение от завышенных ожиданий. Не отставайте от моды.

## МОЛИТВА ДЛЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ОТ ЗАВЫШЕННЫХ ОЖИДАНИЙ

Господь, Шива, Яхве, Сарасвати [вставьте нужное обращение],  
облегчи мой путь и приведи меня туда, где я буду лучше всего себя  
чувствовать.

Дева Мария, Господи Иисусе, мироздание, космический разум,  
Небесный Волшебник,  
встань за штурвал.

Я знаю, что ты меня поддерживаешь.

Я знаю, ты в курсе, как сильно горит мое сердце,  
как сладок мед в сердцевине моего существа,  
что я способен совершить.

И Бог знает (это ведь ты),  
насколько сильно я хочу сотрудничать с тобой,  
насколько сильно я хочу, чтобы в жизни происходило только хорошее.

Я принимаю свое призвание:

прийти и сиять.

Раскрыться и быть честным.

Принять решение быть тем, кто я есть.

Я здесь для того, чтобы отдавать все, что могу.

Я верю, что благое намерение получит большую поддержку.

Я верю, что мы попадем туда, куда я иду, вместе.

И я учусь быть там, где я есть.

Теперь я пойду и создам свой шедевр.

У меня есть вера в то, что ты позаботишься обо всем остальном.

От моих страстных усилий мироздание изменится. Охотно изменится.

Я могу делать только то, что могу делать ТОЛЬКО я.

И я буду это делать.

Аминь. Ом шанти. Шалом.

ПРИДИ.

СИЯЙ.

ОТПУСКАЙ.



# СОПРОТИВЛЕНИЕ

Внутреннее сопротивление — знак того, что ваш организм перестраивается, чтобы идти к успеху.

*Тодд Херман*

Вы когда-нибудь задумывались, почему в первые два дня новой программы тренировок вы чувствуете себя так здорово, а через две недели становитесь жертвой летаргии, низкой самооценки и пакета чипсов? Всё было так хорошо! Вы шли к победе — на этот раз по-настоящему!

Что же пошло не так?

Мой друг Тодд Херман — первоклассный спортивный психолог, он помогает спортсменам завоевывать олимпийские медали. У Тодда есть одна из самых прекрасных и вдохновляющих теорий о сопротивлении, о которой я когда-либо слышала. И, как это ни удивительно, у этой теории есть серьезные научные обоснования.

Итак, если вы вносите какое-нибудь значимое положительное изменение в свой образ жизни (начинаете новую фитнес-программу, разрываете нездоровые отношения, переходите на новую работу), ваш мозг временно наводняет тело нейромедиаторами хорошего настроения — серотонином и дофамином. Так мозг приветствует ваше начинание.

Гормоны счастья растекаются по организму, наполняя ваши благие намерения бесконечной энергией. Вроде бы бесконечной. Вам кажется, что выполнение принятых обязательств не требует усилий, что все будет проще, чем вам казалось. У вас все под контролем.

Но затем праздник заканчивается. Количество производимых нейромедиаторов стремительно падает до нормального уровня (и слава богу, потому что в противном случае вы сошли бы с ума — в буквальном, медицинском смысле слова). Так же как быстрая река пересыхает и становится тонким ручейком, испаряется и ваша легкомысленная бодрость.

Тодд объясняет: «В первый день вас переполняют энергия и драйв, вы на подъеме. Вы отправляетесь в тренажерный зал. Занимаетесь. Ощущения прекрасные. Наступает второй день. Вы чувствуете прилив

энергии. Снова идете в тренажерку. На третий день появляется внутреннее сопротивление.

Начинает накапливаться напряжение. Вы все-таки идете в зал, но ваши ощущения уже не столь прекрасны. На четвертый день становится еще труднее. На пятый день вы уже никуда не идете. А потом... вы прекращаете тренироваться. Именно поэтому ко второй неделе января тренажерные залы пустеют».

К этому моменту ваша новая полезная привычка просит клетки организма в буквальном смысле изменить их состояние. Вы чувствуете себя как наркоман, которого лишили дозы.

Но в действительности ваши клетки в восторге! Они трепещут и совершенствуются, занимаясь своеобразной йогой. **Они трансформируются, чтобы приспособиться к новому уровню эндорфинов.** Для приобретения новой формы им нужно всего лишь чу-у-точку больше времени.

Это и есть сопротивление. И это повод торжествовать, так как сопротивление означает, что происходят перемены.

«Ваш организм претерпевает изменения, и вы интерпретируете их как позитивные или негативные, в то время как им нужно просто радоваться. Происходят перемены, необходимые для того, чтобы ваши новые привычки обрели форму. Привычки приживаются в вашем теле, — говорит Тодд. — И самая сложная стадия этого процесса — первые шестнадцать дней. После этого все становится проще пареной репы. Вы больше не будете об этом думать. Сознание передаст эту работу подсознанию, и вы начнете все делать автоматически».

Вместо того чтобы отказываться от новых привычек, когда они начинают вызывать у вас неприятные чувства, измените отношение к возникающему в вас сопротивлению и полюбите его. Если вы сможете преодолеть этот трудный период и дать своим клеткам достаточно времени для адаптации, вы совершите огромный рывок вперед. Продолжайте!

Пять методов преодолеть сопротивление, разработанных Тоддом Херманом (и мои комментарии):

### **1. Дышите.**

Если вы чувствуете, что в вас возникает сопротивление, остановитесь и продышите его. Именно по этой причине я рекомендую своим клиентам — высококлассным футболистам — заниматься йогой. Простые дыхательные упражнения способны изменить ситуацию во многих областях вашей жизни.

### **2. Держитесь за мысль, которая дает вам силу.**

Почему вы решили поменять свой образ жизни? Какова ваша конечная цель? Найдите мысль, которая дает вам силу и мотивирует вас действовать. Держитесь за нее, как за спасательный круг.

Примечание: мысли, которые дают вам силу, — это ваши истинные желаемые чувства.

### **3. Напоминайте себе о главном.**

«Я меняюсь». Произнеся эти слова — вслух или про себя, — вы вернетесь к реальности. Это крючок. Я успешно учу использовать его в работе с тринадцатилетними подростками. Я учу этому и тридцатипятилетних игроков из Национальной хоккейной лиги. И он работает.

### **4. Репетируйте свои действия.**

Это эффективный способ подготовить свой ум к тому, что вы хотите реализовать. Не расписывайте заранее результат — это провоцирует чересчур сильный стресс, так как слишком многие факторы находятся вне зоны вашего контроля. Напишите сценарий своих действий. Напишите сценарий своего выступления перед аудиторией. Составьте сценарий тех чувств, которые вы хотите испытывать.

Примечание. Эй! Неужели Тодд Херман только что сказал: «Напишите сценарий тех чувств, которые вы хотите испытывать»? Да, именно так он и сказал.

### **5. Продолжайте делать черновики**

Если ваша жизнь — это текст, а вы — редактор, каждый день вы можете вносить в этот текст небольшие изменения. Редакторы не ругают себя, заметив ошибку. Они не рвут рукопись и не сжигают ее. Они исправляют ошибку и продолжают работать. Саморедактирование придает энергии.

Примечание: упорство плюс гибкость.

# ДЕЛАТЬ МЕНЬШЕ, ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ

Желание — это та абсурдная вещь, которая сохраняет пространство возможностей открытым.

*Венди Фарлей, «Ранящие и исцеляющие желания»*

В какой-то момент вы скажете себе: «Я не буду так напрягаться, чтобы достичь того, что хочу». (В работе. В любви. В жизни.) Для вас это будет озарением. Вы осознаете, что необходимость тяжело и упорно трудиться, которую навязчиво проповедует наше общество, сильно преувеличена. Это озарение поведет вас к освобождению.

Выбирайте то, что вам больше нравится: «Я не хочу работать столько-то часов в день». «Я не хочу так часто ссориться из-за того, что правильно, а что нет». «Я не хочу сидеть за рулем так долго». «Я не хочу так сильно беспокоиться, так много тренироваться, так много делать, так сильно суетиться».

Это хорошо. Это очень хорошо.

Однако вслед за этим прозрением вы вступаете на очень опасную почву — вы входите на территорию нецелесообразного отказа от желаний.

Сердце говорит: «Я хочу делать меньше».

А голова говорит: «Тогда ты будешь меньше получать».

Дух говорит: «Я хочу меньше бороться».

А голова говорит: «Тогда придется довольствоваться малым».

Тело говорит: «Я хочу больше покоя».

А голова говорит: «Тогда готовься растолстеть».

Интуиция говорит: «Я могу меньше работать».

Бухгалтер говорит: «Не увольняйся пока с этого места».

Нам кажется, что, если мы снизим скорость, машина наших мечтаний остановится, что, если мы перестанем тяжело работать, мы останемся без работы, что, если мы перестанем усердно искать большую любовь, мы никогда ее не найдем.

Более простое взаимодействие с миром не означает, что вам придется довольствоваться малым. Вы можете перестать работать сверхурочно — и всё же получить прибавку к зарплате. Вы можете перестать пытаться быть самым великолепным парнем в мире — и всё же покорить лучшую женщину. Вы можете начать относиться к себе проще — и не отказываться от своих желаний.

МИРОЗДАНИЕ РАЗДАЕТ НАГРАДЫ  
НЕ ЗА ПРОЛИТЫЙ ПОТ И ЗАТРАЧЕННОЕ ВРЕМЯ.

**Валюта мироздания — это эмоции. Когда мы хорошо себя чувствуем, на нас снисходит благодать.** Другими словами, если, немного (или как следует) расслабившись, вы чувствуете себя более счастливыми и удовлетворенными, то Вселенная поможет вам добиться успеха.

Будьте проще в работе — и ваши результаты улучшатся.

Меньше критикуйте — и всё образуется.

Меньше думайте — и станете более креативными.

Тратьте на работу меньше времени — и получите большую отдачу.

Меньше втюхивайте — и продадите больше.

Меньше упорствуйте — и продвинетесь дальше.

## ДОВЕРИЕ

Мы — это то, что мы желаем. Желание — основа человеческой души, секрет нашего существования. Все, что есть великого на земле, рождено желанием. Без него невозможно написать симфонию, покорить горную вершину, сражаться за правду, сохранить любовь. Желание заставляет нас искать жизнь, которой мы заслуживаем.

*Джон Элдридж\**

Раньше, чтобы остудить свой ум после долгой работы, я прибегала к ритуалу доверия. Сегодня я использую его, чтобы подготовиться к серьезному выступлению или сверхважной возможности. Зачастую мы так увлечены повышением уровня эндорфинов в крови, дающих нам мощный толчок «жми!», что забываем об очень важном и полезном состоянии — ощущении душевного комфорта. Иногда вы не до конца верите в то, что все сложится благополучно. Вы сомневаетесь, беспокоитесь, выискиваете причины проявлять осторожность — и всё равно рискуете. Это называется мужеством. Но вам будет гораздо проще идти на риск, если вы начнете отталкиваться от благополучной части своей жизни.

---

\* Джон Элдридж — христианский писатель, автор нескольких бестселлеров, в которых исследована тема мужественности и отцовства.

## КАК СОСТАВИТЬ СПИСОК «ЧЕМУ Я ДОВЕРЯЮ»

**1. Сосредоточьтесь на настоящем.** Смысл упражнения в том, чтобы получить доступ к доверию, которое находится внутри вас. Оно непоколебимо. Многомерно. Истинно для вас. Я говорю не о том, что необходимо заново сформировать доверие, визуализировать результат или удостовериться, что вы мыслите позитивно. Я призываю сосредоточиться на настоящем моменте, который уже работает.

**2. Напишите от руки на бумаге все то, чему вы доверяете.** Важно, чтобы список того, чему вы доверяете, был написан от руки, а не напечатан. Движение, которое совершает пишущая рука, помогает душе по-настоящему успокоиться. Представьте, что ваш ум, подобно легким, вдыхает и выдыхает, а вы в это время перебираете всё то, что считаете истинным. А-а-а-ах.

И (или)...

**3. Проговорите список вслух.** Если вы хорошо воспринимаете информацию на слух, проговорите список вызывающих ваше доверие вещей. Отправьте себе голосовое сообщение, запишите аудиопослание на телефон или просто доброжелательно поговорите с самим собой.

**4. Включите поток сознания.** Позвольте своим мыслям выплеснуться наружу. Но не вносите в список то, чему вы доверяете не полностью. Ваш список может быть небольшим, и это нормально. Он может состоять из одного слова, если именно оно вам кажется самым верным. Или из шести страниц, если такова ваша реальность.

*Я доверяю любви моего возлюбленного. Я доверяю своей целостности. Я доверяю любви моей матери. Я доверяю наставникам, которые направляют меня. Я верю, что он ответит на мой звонок. Я верю в существование бесконечного числа идей. Я верю, что всегда смогу найти работу. Я верю, что моя машина будет там, где я ее припарковала.*

**5. Будьте банальны, если это необходимо.** Не бывает слишком больших или слишком маленьких объектов для доверия. Иногда самые



примитивные вещи придают вам силу, особенно если вам трудно найти то, чему вы всецело доверяете.

*Я верю, что сделаю следующий вдох. Я верю, что завтра взойдет солнце. Я верю, что Спарки завиляет хвостом, когда я открою входную дверь. Я верю, что снег весной растает.*

Доверяйте прямо сейчас.

## Доверяйте настоящему.

Откройте себе осознанный доступ к тому, что является для вас абсолютной истиной. Эта уверенность поможет вам укрепить мост, который вы строите в свое будущее.

## МОЛИТВА И ГАРМОНИЯ

В детстве я молилась до изнеможения. Драматично, согласна. Я была единственным ребенком в католической семье. Мы снимали маленький дом в маленьком городе, мои родители были молодыми хиппи с демократичными взглядами — и в общем и целом позволяли мне делать все, что я хотела.

Домашняя атмосфера свободомыслия, бесконечные поля пшеницы, которые я исследовала в одиночестве, Иисус, Мария и Иосиф, которые ежедневно были со мной в школе... Все это создало наилучшую среду, чтобы я могла стать такой, какой я стала, — тихой, но страстно верующей. Однажды в закутке у книжного шкафа я сделала домик для Барби и девы Марии. С кушеткой леопардовой расцветки и маленьким садиком. Воистину это был райский уголок.

Я молилась. Я все время молилась. Молилась святому Антонию, покровителю потерянных вещей, чтобы он помог найти мне мой серебряный браслет, который я обронила в поезде. Молилась святому Христофору, чтобы он помог моему отцу доехать до работы целым и невредимым. Молилась Деве Марии, чтобы она помогла мне увидеть фей в лесу.

Я молилась, чтобы у меня появились шрамы — так я хотела доказать, что я заодно с Иисусом.

В седьмом классе я загорелась желанием поступить на службу в канадский парламент. Там существовала должность ассистента, на которую принимали детей в возрасте от тринадцати до пятнадцати лет — они выполняли мелкие поручения в Сенате. В соответствии с помпезными официальными предписаниями дети-ассистенты добросовестно соблюдали правила поведения, носили черную униформу (бонус!) и в течение всего периода службы получали обучение по индивидуальной программе. Сотни детей хотели поступить туда, а отбирали меньше двадцати. Ничего другого на свете я не желала так сильно.

Итак, я развила бурную деятельность: написала вступительное сочинение, получила рекомендательные документы и начала активно молиться. Отец Флинн рассказал мне историю про Иисуса в Гефсиманском саду, и она произвела на меня неизгладимое впечатление. Иисус молился с полной самоотдачей, до кровавого пота. *Невероятно!* Я хотела доказать, что смогу молиться не менее самоотверженно. И вот в течение нескольких недель каждую ночь я ложилась в кровать и под плакатом с изображением Рая и наклейками в виде единорогов на изголовье всецело отдавалась молитве. Я самоотверженно старалась воспарить в небеса — как шарик, наполненный божественным гелием. Переполняемая страстным желанием, я умоляла Господа сделать меня ассистентом в Сенате, чтобы он мог мною гордиться. «Пожалуйста, Господи, пожалуйста, Господи, пожалуйста. Пожалуйста, пожалуйста, ну пожа-а-а-а-алуйста!»

Правда, единственным физическим проявлением моего рвения были вспотевшие руки. Ни единой капли крови. Полный провал.

Однако, несмотря на то что мне не удалось истечь кровью в молитвенном экстазе, в то лето я была вознаграждена — я все-таки поступила на службу в парламент. Совершенно очевидно, что хорошего сопроводительного письма и молитвы оказалось вполне достаточно для того, чтобы вытащить меня из маленького городка.

### **Величие желания**

Ныряй в разреженный воздух надежды.  
Тянись к нему,  
Как корни дерева тянутся сквозь землю  
К воде.  
Не притворяйся, что он  
Тебе не нужен.  
Он тебе нужен.  
Но не надейся, что все будет выглядеть так,  
Как ты себе представляешь.  
Не ищи его,  
А позволь ему  
Тебя найти,  
Чтобы обрести силу  
В молитве  
О любви.

*Саманта Рейнольдс*

Мое отношение к молитве изменилось вместе с отношением к жизни. Я стала обращаться к Богу иначе. Изменилось мое представление о том, где находится Бог. Изменилась моя способность чувствовать Бога. То, что я раньше называла Богом, теперь стала называть Жизнью. То, что я видела как ступени лестницы, теперь представало моему взору как голограмма. То, что казалось мне «где-то там», теперь было повсюду. Я все еще использую слово «Бог», но сейчас оно вмещает в себя намного больше, чем мне рассказывали в католической школе.

Мое восприятие божественного изменилось (или, если быть более точной, расширилось), и я заметила, что мне стало неприятно молиться. Молитва выбивала меня из колеи. Отчасти это произошло потому, что я стала верить, что Бог повсюду. А если он повсюду, то кому я тогда молюсь? Если я верю, что моя истинная буддистская сущность заключается в радости, тогда зачем мне тогда молитва? Если я верю, что все движется и изменяется, то какой вообще смысл молиться?

Это была непростая головоломка. Я не хотела чувствовать себя одинокой во Вселенной, как это часто бывало со мной в худшие времена. Да и с жизненными трудностями я справлялась очень неплохо, когда кто-то тайком помогал мне с небес. В результате я перестала задаваться бессмысленными вопросами и начала принимать решения. Я назначила себе пост с воздержанием от вопросов. Я ничего прямо не просила у Жизни и прекратила все диалоги в молитве. Примерно в это же время я прекратила медитировать. Намеренно. Я отказывалась от медитации не постепенно, а просто сказала себе, что не буду больше сидеть в позе лотоса, перебирать четки или наблюдать за дыханием. И скорее всего, это решение окончательное.

Я перестала исполнять религиозные обряды, чтобы почувствовать свободу, а медитация — хотя вообще-то она никогда не была для меня утомительной — стала просто еще одним повседневным занятием. Она превратилась в технику оттачивания осознанности, а чтение мантр — в достижение.

Вот так. Никаких молитв. Никаких медитаций.

Но теперь меня сильно беспокоила мысль, что такое существование может унести меня слишком далеко от моей Души. И тогда вернуть меня обратно к благословенному берегу сможет только мегапрофессионал — какой-нибудь шаман или перуанский целитель. И меня унесло-таки, но... как выяснилось, по направлению к моей Душе. Прямо к берегам континента желаний.

Я больше не просила что-то у Небес, я больше не медитировала, чтобы очистить разум, но зато я теперь жаждала получить то, чего мне очень хотелось, и при этом старалась сохранять покой. В результате у меня появилась привычка делать торжественные заявления. *Итак, Жизнь, вот что я знаю наверняка: я хочу, чтобы все получилось. Я хочу радоваться. Я хочу чувствовать себя лучше, чем сейчас. Я хочу быть суперкреативной. Да-да, я действительно очень-очень этого хочу.*

## ДЕКЛАРАЦИЯ ЖЕЛАНИЙ

Вместо того чтобы просить и надеяться, что моя просьба будет исполнена, я стала честно и откровенно *объявлять* о своих желаниях. Я выбрала

желание: не просить, не умолять, не стремиться, а просто хотеть. Это была единственная вещь, которую я могла контролировать. Единственное, в чем я могла быть абсолютно уверена.

Я, мои желания и мироздание — все было взаимосвязано. Больше не существовало иерархии, выжидательной тактики, зависимости от хорошего поведения, от кармы или от закона притяжения. И у меня появилось твердое убеждение: Жизнь хочет, чтобы я получила желаемое — во всех смыслах. Мое *желание* и есть моя молитва.

**Желание соединяет тебя с Богом, с Жизнью.**

В конце концов я снова начала медитировать, но с более четким отношением к тому, почему я это делаю: ради приятного чувства единения, ради дара прозрения, ради искоренения привычек, ради того, чтобы быть кому-то полезной, чтобы находиться **в гармонии** со своим истинным «я», со своим домом и со всем сущим.

Да будет наше служение большой страстью, большой любовью,  
большим желанием и жаркой молитвой.

*Ронна Детрик*

ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ  
И ЕСТЬ ВАША МОЛИТВА.

# АФФИРМАЦИИ\* МОГУТ ВАС ЗАПУТАТЬ

Аффирмации подобны крику, что все в порядке, когда нужно заглушить шепот, что на самом деле что-то не так. Они уводят нас от осознания того, о чем на самом деле говорит нам тихий внутренний голос. Прислушиваясь к шепоту, мы становимся ближе к своим страхам и испытываем тревожное чувство, что с нами не все в порядке. Что ж, ничего страшного. Мы все не в порядке, но у нас все хорошо. Истинны оба утверждения. Мы — ходячие и говорящие парадоксы.

*Пема Чодрон*

Если вы хотите что-то утверждать, утверждайте истину.  
А потом сделайте с этим что-нибудь.

*Джим Рон*

Я стала совершеннолетней в эпоху нью-эйдж, в 90-е годы. Вначале у меня появились аффирмационные карточки, а уж потом — визитки. Я старалась полюбить аффирмации, я правда этого хотела. Но они ничего мне не давали. Когда мой рот говорил: «Я бесстрашная и мужественная!», мой мозг заявлял: «Я напугана до смерти». Поэтому я не просто продолжала бояться, но еще и чувствовала себя обманщицей.

Если вы утверждаете, что все хорошо, когда на самом деле все совсем не хорошо, или что вы стройная, когда на самом деле чувствуете себя толстой, или что вы здоровы, когда на самом деле болеете, — очевидно же, что вы себе врете. Самообман создает когнитивный диссонанс — и, несмотря на все якобы позитивные фразы, вы получаете внутреннее напряжение и конфликт.

Высосанные из пальца аффирмации лишь отдаляют вас от настоящего. Вместо того чтобы повернуться лицом к реальности, вы пытаетесь

---

\* Аффирмации — формулы самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну.

заклеить нелюбимую истину пластырем счастливых мыслей. Это ложный оптимизм, и он разрушителен. Он лишает вас возможности быть тем, кто вы есть, и не дает шанса получить доступ к вашей реальной силе и духовной зрелости. Духовная зрелость — это в том числе и способность признавать свои страхи, сохраняя при этом веру в себя и уверенность в своих силах.

Аффирмации — это скорее инструмент для управления страхами. Но анализировать свои страхи гораздо более продуктивно. Как говорит Пема Чодрон, «прислушиваясь к шепоту, мы становимся ближе к своим страхам». Страх — естественное чувство, и он заслуживает уважения и сострадания. Не оскорбляйте свой страх, заглушая его слащавыми уговорами. Чувствуйте его. И... будьте мужественными.

Ученые доказали, что позитивное мышление и аффирмации действительно работают. Спорить тут не о чем. Нужны ли на нас ободряющие слова? Черт возьми, конечно! Разве вы не лучший кандидат на роль коуча, способного помочь себе справиться с отчаянием? Конечно! Хотим ли мы покончить со страданиями и обрести бесконечное блаженство и безграничную осознанность? Да, да, хотим! Должны ли мы уговорить себя на это? Совершенно точно!

Но раз так, говорите правду. Говорите о своих желаниях. Заявляйте о своих намерениях. Вспомните, в чем вы преуспели. Ваш разум поверит вам. Ваше тело почувствует вас. Ваша Душа скажет вам спасибо за искренность.

Вам предстоит важная встреча. Вам страшно. Вы очень хотите, чтобы она прошла хорошо.

**Посмотрите в зеркало и скажите себе правду:** *мне страшно. Для меня очень важно, чтобы встреча прошла хорошо. Больше всего я хочу чувствовать себя энергичной и креативной, хочу быть лидером и любить. Итак, ваше подсознание вам доверяет. Вы честны с собой. И это действительно помогает.*

Теперь, если вы хотите повысить свой уровень энергии, **сформулируйте несколько утверждений:** *я верю в человеческую доброту. Я верю, что у меня есть все, что нужно. У меня самые лучшие намерения и много креативных идей.*



Продолжайте в том же духе! Вспомните несколько фактов, которые доказывают ваше величие, — **вспомните, в чем вы добились успеха: в прошлый раз все прошло отлично. Я одержала верх в дискуссии. Я произнесла самый лучший свадебный тост. Команда была в восторге от моих идей.**

Можно пойти еще дальше. **Озвучьте то, с чем вы прямо сейчас успешно справляетесь в жизни:** *я понимаю, что происходит в отношениях с лучшим другом. Я ничего не боюсь, когда я с мужем. У меня на этой неделе появляются самые замечательные идеи.*

Если вы хотите поддерживать этот огонь, **выплесните наружу свои желания:** *я хочу эту работу. Я действительно хочу чувствовать себя комфортно. Я очень хочу, чтобы эта боль ушла. Я хочу быть первым в своей лиге.*

А теперь возьмитесь за дело всерьез и **сформулируйте свои намерения:** *я сделаю для этого все, что смогу.*

Только правда. Никаких подсластителей. Вы ни разу не соврали себе и не поддались чужому представлению о том, какой должна быть ваша идеальная реальность.

Моя подруга Бетс постоянно ругается со своей сестрой. Это особенно неприятно, поскольку при этом они очень близки и любят друг друга. Как-то раз мы вместе болтались в моем любимом книжном магазине в стиле нью-эйдж. Мы съели в кафе по куску безглютенового пирога, выпили несколько чашек масалы, и вдруг Бетс извлекла откуда-то с полки старую добрую книжку с аффирмациями. Подражая Мэри Поппинс, она громко прочитала: «Мои отношения с братьями и сестрами гармоничны. Я поддерживаю их, они поддерживают меня». Ставя книгу назад на полку, она произнесла: «Совершенно ясно, что идиот, который это написал, никогда не встречался с моей сестрой».

Но поскольку мастер по вылавливанию подходящих к случаю фраз в книгах Бетс пьет масалу, она прекрасно понимает, что ее точка зрения отражает ее реальность. Поэтому она мне говорит, что терпеть не может аффирмации, но считает неплохой идеей озвучивать намерения. «Я просто говорю себе: я хочу так хорошо относиться к сестре, насколько могу. Так оно и есть на самом деле».

Да будет так.

ПОСМОТРИТЕ В ЗЕРКАЛО  
И СКАЖИТЕ СЕБЕ ПРАВДУ.

СФОРМУЛИРУЙТЕ НЕСКОЛЬКО УТВЕРЖДЕНИЙ.

ВСПОМНИТЕ, В ЧЕМ ВЫ  
ДОБИЛИСЬ УСПЕХА.

ОЗВУЧЬТЕ ТО, С ЧЕМ ВЫ  
ПРЯМО СЕЙЧАС УСПЕШНО СПРАВЛЯЕТЕСЬ.

ВЫПЛЕСНИТЕ НАРУЖУ СВОИ ЖЕЛАНИЯ.

СФОРМУЛИРУЙТЕ НАМЕРЕНИЯ.

# ПОПЫТКА ЗАСЛУЖИТЬ

Тебе не нужно быть хорошим  
Ты не должен ползти на коленях  
Сотни миль сквозь бесплодное раскаянье.  
Тебе нужно лишь позволить мягкому животному —  
твоему телу любить то, что оно любит.

*Мэри Оливер*

Я спросила: **Как вы думаете, на что вы имеете право? Или: Назовите что-нибудь, чего вы заслуживаете?** Вот что вы мне ответили:

- Меня всегда интересовал этот вопрос... для меня он озвучивает разницу между «заслуживать», что подразумевает награду и определенные критерии, и «быть достойным», что не ограничено условиями.
- Ни на что я не имею никакого чертова права. Но я заслуживаю любви.
- Я ничего не заслуживаю просто так. Все нужно заработать.
- Я имею право быть на этой планете. Над остальным я работаю.
- Я заслуживаю хорошей оплаты за хорошую работу... а еще массаж пяточек и чтобы надо мной стояли с опахалом и кормили виноградом... короче, не больше и не меньше, чем любой другой человек.
- Я имею право, чтобы меня видели, слышали и признавали.
- Я заслуживаю уважения, радости и денег.
- Я заслуживаю Любви... Любви... Любви. Все мы ее заслуживаем.

То, чего мы заслуживаем, и то, чего мы достойны, — эти понятия формируют основу нашего сознания и нашей самооценки.

## ИМЕТЬ НА ЧТО-ТО ПРАВО ИЛИ БЫТЬ ЖАДНЫМ ДО ВСЕГО

Итак, дает ли самооценка право на что-то? Зависит от того, как вы на это смотрите. Очевидно, что люди, считающие, что они имеют право на все, ужасно раздражают. У меня была подруга, Тина, которая была уверена, что все в этом мире только для нее. Тина всегда полагала, что

она — лучшая кандидатура на любую должность. Если ей нравился парень, она тут же начинала его преследовать, нисколько не смущаясь. Ей и в голову не приходило, что ее может отвергнуть мужчина, ей может отказать образовательное учреждение, работодатель или банк.

Ее *modus operandi* был: «Я это хочу, почему же я не могу это получить?» Если честно, то она пошла еще дальше: «Я хочу это, так почему же мне не подадут это на *блюдечке с голубой каемочкой?*» Она не хотела работать до изнеможения, чтобы получить то, что ей нужно. И в прошлом позиция Тины меня жутко бесила.

Не забудьте эту мысль. К Тине мы еще вернемся.

Был у меня и еще один приятель, давайте назовем его Терстоном (поскольку для него эта история не закончится благополучно). Терстон всегда был уверен, что он просто создан для любой работы, которую он только захочет, и никогда не сомневался, что все девчонки от него без ума. Он считал, что должен иметь все, что хочет, и что перед ним должны открываться все двери — ведь он особенный. И — да неужели! — это жутко бесило множество людей.

Я думала, что Терстон и Тина были одного поля ягоды, так как они оба считали, что имеют право на все, и так далее, но в какой-то момент я увидела большую разницу между их позициями. У Тины была вполне *здоровая* уверенность в своих правах. Терстон, как выяснилось, считал, что весь мир ему чем-то обязан.

Если Тина не получала желанную работу (ведь никто не может все время получать все, что он хочет), она расстраивалась, но очень быстро хваталась за следующую возможность. Тина считала, что раз так получилось, значит это не для нее и ее где-то ждет лучшая возможность.

Если Терстон не получал желанную работу, это приводило его в бешенство. Он начинал настойчиво искать другой способ получить желаемое, но, несмотря на то что он все еще хотел там работать, он записывал работодателей в... *Неудачники*.

Если Тине разбивали сердце, она брала на себя ответственность за то, что отношения сложились именно так, и желала своему бывшему парню всего хорошего. Если отказывали Терстону, он вел себя отвратительно.

Когда Тину публично похвалили на корпоративном банкете за ее успехи в работе, она поблагодарила всю команду и рассказала, почему ей нравится работать в этой компании. Когда же Терстона повысили в должности, он сказал мне: «Давно пора! Я ради них вкалывал как ненормальный уже целый *год*». (Бедняжка! Целых двенадцать месяцев!) Тина спокойно делилась своей базой данных со всеми, кому нужны были связи. Терстон считал помощь не стоящей усилий ерундой. Разве это принесло бы какие-то дивиденды лично ему?

По мнению Тины, «легко» делать то, что тебя вдохновляет, и говорить «нет» всему, что тянет тебя назад. Для Терстона «легкий путь» означал «идти напролом», причем так, чтобы отрезать путь другим.

**Здоровая уверенность в своих правах** — это убеждение, что права есть у каждого человека, что ресурсов хватает на всех и нет необходимости драться за последний кусок. Такая уверенность проистекает из самооценки и любви.

Нездоровая уверенность исходит из ощущения дефицита ресурсов и страха. Люди, стоящие на такой позиции, хотят получить больше, чем они готовы выложить на стол. Они живут во мраке эмоционального и духовного голода, поглощенные противоборствующими намерениями. Их позиция чаще всего формируется вследствие серьезных проблем в семье или в результате психологической детской травмы. Такие люди в глубине души чувствуют отчаяние, они не верят в то, что могут позаботиться о себе и обеспечить себя всем необходимым.

Да здравствуют различия!

## КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ДОСТОЙНЫМ

Вы можете верить этой благоприятной возможности;

Откройтесь благому начинанию,

Оно заодно с вашим самым сокровенным желанием.

*Джон О'Донохью\**

---

\* Джон О'Донохью — ирландский поэт, писатель, священник, философ и популяризатор кельтской духовности.

Если вы не верите, что имеете право на существование, ваша истинная сущность никогда не сможет проявить себя. Если вы не верите, что достойны исполнения желаний, вы всегда будете чувствовать себя опустошенными. Ни сосредоточенность, ни позитивное мышление не помогут вам озвучить свои желания и добиться успеха.

Возможно, вам и удастся воплотить свою мечту в жизнь, но если в подсознании будет крутиться мысль, что на самом деле вы этого не заслуживаете, то все реализованное исчезнет так же быстро, как и появилось. Вы добьетесь рекордных доходов, а затем все потеряете на неудачных инвестициях. Вы запланируете лучший отпуск в жизни — и заболеете, как только самолет приземлится в аэропорту. Несколько месяцев у вас будут замечательные отношения с прекрасным человеком — и вы разрушите их, совершив какую-нибудь глупость, которую вполне можно было бы предотвратить.

Как я могу помочь вам почувствовать себя достойными? Мы уже проделали такой путь. До этой страницы. До этого дня. Я поражена этим практичным и невероятным вопросом. Как я могу помочь вам почувствовать себя достойными? Если я смогла вас вдохновить, то я уже сделала что-то стоящее, но если вы не чувствуете себя достойными, то все было впустую. Вы должны любить себя за то, что вы — это вы. Я не стремлюсь спасти всех и вся, но, поскольку вы здесь и мы вместе, позвольте мне еще раз попытаться вам помочь.

В том реальном времени, где я сейчас нахожусь, в мои окна стучит дождь, я слышу, как работает стиральная машинка, на мне мой любимый свитер кофейного цвета, леггинсы и мокасины. Я собираюсь сидеть здесь за компьютером, пока не стемнеет. И настолько же, насколько я уверена в том, что идет дождь, что на мне мокасины и что вы сейчас дышите, читая эти строки, настолько же я уверена и в том, что вы достойны того, чего хотите.

ВЫ НУЖНЫ.  
ВЫ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫ.  
ВЫ ЛЮБИМЫ.  
ВАШЕ ПРИСУТСТВИЕ ИМЕЕТ  
ОГРОМНОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

**ВЫ ДОСТОЙНЫ ЖЕЛАНИЙ!**



Стремление к тому, что вы хотите, дает вам силу это получить. Вы рождены свободными (чем больше вы стараетесь заслужить свободу, тем больше оказываетесь в ловушке). Вы достойны любви и уважения. Вы заслужили любовь.

**Вы заслуживаете:**

зрительного контакта

улыбки по утрам

еды, приготовленной с чистыми намерениями

чистой питьевой воды, свежего воздуха

слов Здравствуй, Спасибо, Пожалуйста

времени подумать

шанса показать всем, из какого вы теста

второго шанса

образования

медицинского обслуживания, включая стоматологию

множественных оргазмов

выходных за городом

восьмичасового сна

возможности поиграть перед работой

возможности передумать

сказать «нет»

сказать «да»

удовлетворения ваших самых глубинных потребностей

понимания

любви — таким, какой вы есть

Вы заслужили все это — и даже больше — только потому, что появились на свет.

Возможно, умом вы уже это поняли. А может, сейчас я сказала нужные слова. Или, возможно, вам нужно прочесть то, что я сказала, несколько

сотен раз, пока мои слова не обретут смысл. А может, вам нужно посмотреть на себя в зеркало, произнести «я достоин / достойна всего» и узнать, какие при этом возникают ощущения.

На этом самом месте я могла бы всучить вам дурацкий список из серии «Десять способов полюбить себя», но у меня есть предложение лучше: **сконцентрируйтесь на своих истинных желаемых чувствах. Как только вы вызовете более приятные чувства и переживания, вы начнете ощущать себя более достойными всех богатств жизни.**

Вера в право быть счастливым вычеркивает фактор отчаяния из стремления к мечте. Она подавляет алчность и дает возможность пересмотреть жизненную установку «победи или проиграешь».

**Есть и еще одна приятная неожиданность: признавая свою ценность, вы начинаете больше ценить окружающих вас людей,** а значит укрепляетесь в вере, что ресурсов и возможностей хватает на всех нас. Так что в этом смысле ваша высокая самооценка служит на благо всего человечества.

ОТКРОЙТЕСЬ ТОМУ, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ.

Откройтесь новому.  
Облеките свои желания в слова. Произнесите их громко вслух.  
Нежно взгляните на них — глаза в глаза.  
Проявите свои желания так, как хотите,  
в темноте под одеялом или под музыку оркестра.  
Обозначьте свои намерения, ясно.  
Стойте там, уязвимыми, и ждите.  
Опишите в деталях свою мечту.  
Выясните, чего вы боитесь, и поверьте в обратное.  
Пусть каждая ваша клеточка страстно желает:  
быть замеченной, прогрессивной, обожаемой, оцененной,  
признанной.  
Все происходит сейчас. Отдавайте.  
Даже если раньше не получалось или вы не уверены, в новом  
будущем.  
(Можете быть уверены.)  
Гоните прошлое вон.  
Просите то, чего хотите.  
Открой свое я, и позвольте ему дышать. Прекрасная теплая жизнь.  
Делайте это перед другими.  
Огромное облегчение  
соединиться  
смотря в будущее  
стирая края  
отдавая  
день ото дня счастья все больше  
мы знаем.  
Биение открытого сердца. Открытого. Открытого.  
Вам будет больно. Вас будет ломать — наверняка.  
Отвержение — ранить. Отказ разобьет ваше сердце.  
Вы будете кричать. Вы попадете в тиски. Вы будете в бешенстве.  
Вы можете сделать выбор: уйти и страдать.

Удалиться. Все бросить. Вернуться назад. Ранить в ответ.

Вы будешь жалеть об этом — так или иначе.

Если вы останетесь там, закрывшись наглухо, то никогда не покинете этот дом, никогда не станете собой.

Вы набьете свою душу хламом.

Тонны неприязни и жалоб встанут между вами и счастьем.

(Счастье возможно. Мы знаем.)

Зуд, напряжение, мгла. Вот что происходит, когда сердце закрыто.

Ничто не пойдет как надо, и так день за днем.

Откройтесь вновь.

Сделайте это.

Пусть это станет вашей опорой.

Преклоняйтесь перед своими драгоценными порывами.

Сосредоточьтесь на росте.

На этот раз.

Откройтесь

любим

способом

как только

можете



# Книга вторая

# Рабочая тетрадь

ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМАЯ. СУТЬ ВСЕГО.

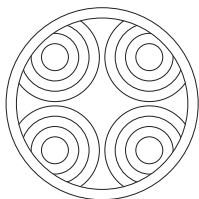
ВЫ ПРОСТО ОБЯЗАНЫ ЕЕ ОТКРЫТЬ.





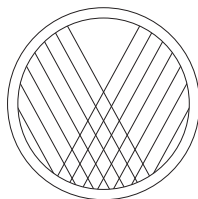
# «Карта желаний»: краткий обзор

# СФЕРЫ ЖИЗНИ



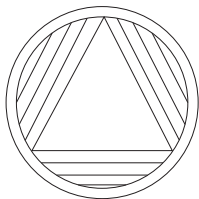
## ИСТОЧНИКИ ДОХОДА И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Карьера. Деньги. Работа. Дом.  
Пространство. Стилль. Личные вещи.  
Мода. Путешествия. Подарки. Развитие.  
Ресурсы.



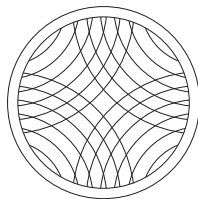
## ТВОРЧЕСТВО И ОБУЧЕНИЕ

Художественное творчество  
и самовыражение. Интересы.  
Образование. Хобби.



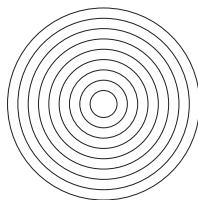
## ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ

Исцеление. Фитнес. Еда. Отдых  
и релаксация. Душевное здоровье.  
Чувственность. Движение.



## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И ОБЩЕСТВО

Любовь. Дружба. Семья. Социум.  
Сотрудничество. Общее дело.



## ВНУТРЕННЯЯ СУЩНОСТЬ И ДУХОВНОСТЬ

Душа. Внутренний мир. Истина.  
Интуиция. Вера. Духовные практики.

Ключевые вопросы:

- **За что я благодарен** в каждой из сфер своей жизни? **Что не работает?**
- **Каковы мои истинные желаемые чувства?**
- **Что я хочу делать, испытывать или иметь**, чтобы ощутить свои истинные желаемые чувства?
- **На каких трех-четырех намерениях и целях** я сконцентрируюсь в этом году?
- Что я сделаю **на этой неделе**, чтобы **ощутить свои истинные желаемые чувства** и достичь поставленных **на текущий месяц** целей?

## ОПТИМИЗАЦИЯ

### СДЕЛАЙТЕ ПРОЦЕСС САКРАЛЬНЫМ

Пусть процесс работы с желаниями станет очень важным и значимым для вас, потому что так оно и есть. Вы — взрослый человек и можете устроить все так, как велит ваше вдохновение. Вы знаете, какой способ обучения вам лучше всего подходит и что вам требуется, чтобы услышать собственные мысли. Если на ваше состояние оказывает влияние классическая музыка, поставьте ее. Зажгите свечу из настоящего воска (все эти дешевые свечи на основе нефтяных продуктов вредны для легких). Найдите скамейку в парке, наймите няню, прочтите молитву. Делайте то, что вам нужно, чтобы создать пространство, которое позволит вам исследовать истину.

Но если прямо сейчас ваша жизнь — настоящий дурдом, забудьте о создании священного пространства и состоянии дзен. Работайте с желаниями во время поездки в метро, или в свободные пять минут перед встречей с клиентом, или в машине, пока ждете ребенка у школы. **Сакральность возникает в любое время и в любом месте, стоит ее только позвать.**

## СОЗДАЙТЕ ПРОСТРАНСТВО

Вы можете проделать всю работу с желаниями в один присест — кто-то вечером, когда голова у него чиста, а кто-то поздно ночью, когда чувствует себя наиболее бодрым. Это очень индивидуальный и гибкий процесс. У одних он занимает несколько часов, у других — две недели. Вы можете начать и в процессе вдруг понять, что вам нужен перерыв, а возможно, работа пойдет быстрее, чем вам казалось вначале.

В среднем большинство людей совершают путешествие по «Карте желаний» за несколько дней, если они серьезно настроены этим заниматься. **Скорее всего, вы захотите сделать перерыв между некоторыми упражнениями.** Или вам потребуется отдых после того, как вы определите свои истинные желаемые чувства.

Работа с желаниями — это серьезная работа. Я люблю быстро учиться, но стараюсь не пробегать наскоро то, что наиболее важно. Зачастую поиск истины требует времени, поэтому сохраняйте фокус, не отвлекайтесь и помните, что нет причин стремглав мчаться вперед или, напротив, тормозить процесс. Идите с комфортной для вас скоростью.

Кто-то предпочитает работать в группе, считая, что интерактивность совместных размышлений и возможность быть увиденными и услышанными делает информацию более ясной и выразительной. А для кого-то это индивидуальное путешествие, и они не готовы разделять его с другими.

## НАСТРОЙТЕ РЕАЛЬНОСТЬ ПОД СЕБЯ

Есть пять сфер жизни:

ИСТОЧНИКИ ДОХОДА И ОБРАЗ ЖИЗНИ

ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ

ТВОРЧЕСТВО И ОБУЧЕНИЕ

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И ОБЩЕСТВО

ВНУТРЕННЯЯ СУЩНОСТЬ И ДУХОВНОСТЬ

Существует тысяча и один способ разделить жизнь на сферы, и любое такое разделение в определенной степени неестественно. Предложенные мной категории взаимосвязаны и образуют единое целое. Они придуманы только для того, чтобы помочь вам сконцентрироваться. Но если предложенные мной варианты вам не подходят, если вы хотите переименовать их так, чтобы они лучше отражали ваш личный стиль жизни и ваши интересы, сделайте это.

Теперь давайте займемся йогой для вашего внутреннего «я», затем затронем благодарность и конструктивную критику, а затем встретимся лицом к лицу с вашими желаниями.

# Разминка для души

Загляните в суть известных вам вещей, которые всегда с вами:

В свои удовольствия, отчаяние, горести.

Погрузитесь в них: это все, что у вас есть.

*Джидду Кришнамурти*

Мы делаем зарядку возле океана своих желаний, чтобы нырнуть в его безбрежные воды.

Вопросы, которые я привожу в следующем разделе, призваны немного расшатать застывшие конструкции в вашем мозгу и приблизить вас к вашему сердцу. Наша задача — выгнать вас из головы, потому что истина берет начало совсем не в ней. Разум помогает нам действовать в соответствии с чувствами. Он — ваш стратег и активатор. А истинные желания исходят из глубин вашего сердца.

Некоторые вопросы могут показаться вам слишком абстрактными или философскими. Чем дальше, тем они будут все более поэтичными. Некоторые термины могут быть вам незнакомы, а подоплека некоторых вопросов — вызывать подозрения. Это нормально. Я составила этот многовариантный опросник для того, чтобы вам было проще прийти к каким-то выводам, чтобы вы думали быстро и эффективно.

Вы можете дать первый же ответ, который придет вам в голову, можете изменить его или перепрыгнуть через несколько страниц.

Можете ответить одним словом, а можете написать столько, сколько поместится на лист.

В процессе работы с «Картой желаний», особенно на этапе определения истинных желаемых чувств, я попрошу вас тщательно все обдумывать. Скорее всего, сейчас вы захотите определить свой ритм, спланировать работу или приготовить топливо для Души. Поэтому вот что я вам скажу: отбросьте сомнения и делайте каждый следующий шаг с максимальной внутренней свободой.

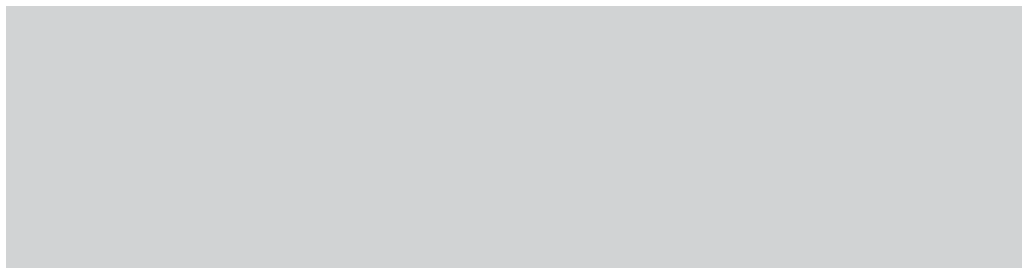
Припаркуйте свой мозг где-нибудь в тенечке, пусть работает душа.

Отпустите сознание.

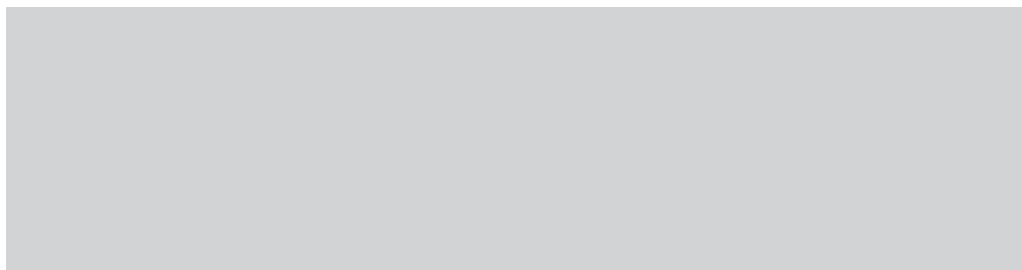
Нет правильного или неправильного, есть только здесь и сейчас.

## С МЕСТА В КАРЬЕР

Я жажду




Кроме времени и денег я больше всего хочу иметь



Мне нужно чаще разрешать себе быть

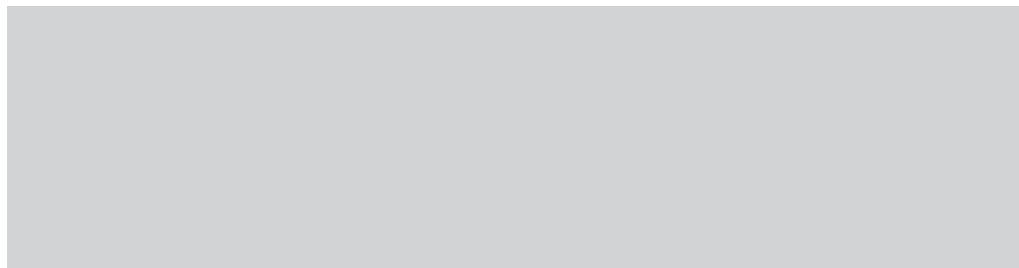


Я отличаюсь от всех тем, что

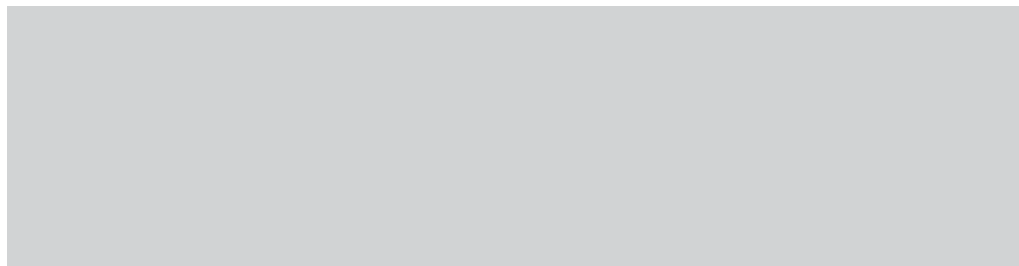




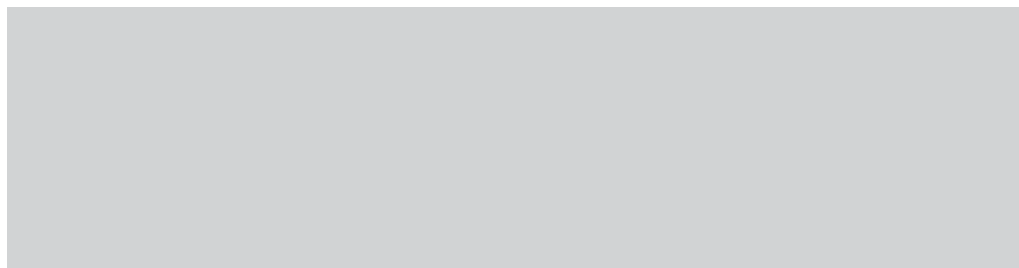
**Что удастся мне** наиболее легко и естественно?



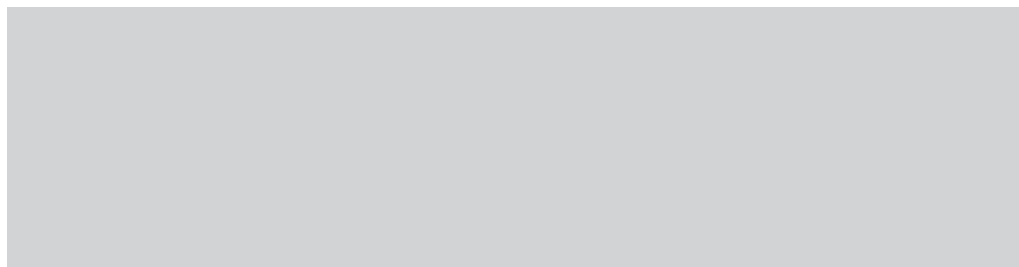
**Что из того, что я делаю,** я на самом деле не хочу делать?



**Легкое и тяжелое:** что поддерживает меня в этом мире, воодушевляет и напоминает мне, кто я такой?



**Легкое и тяжелое:** что угнетает меня, давит на меня все сильнее и сильнее?



# ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИКИ

Самый лучший совет, который я когда-либо давал



Самый лучший совет, который мне дали — и я с радостью ему последовал



Самый лучший совет, который мне дали, но я им не воспользовался — и рад этому



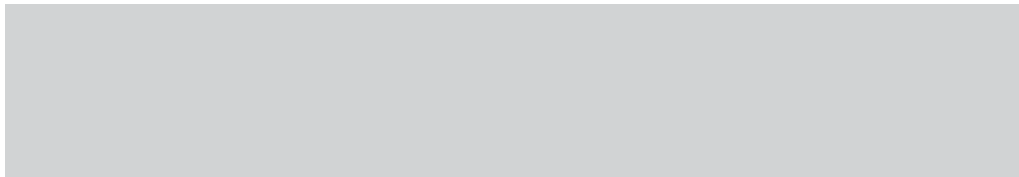
Я справляюсь с трудностями, потому что



Когда я сомневаюсь, я



Меня радует

A solid gray rectangular box intended for the user to write their response to the statement "Меня радует".

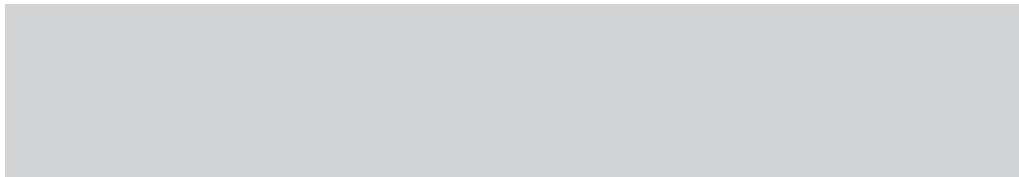
Я ценю

A solid gray rectangular box intended for the user to write their response to the statement "Я ценю".

Я верю в

A solid gray rectangular box intended for the user to write their response to the statement "Я верю в".

Я категорически против

A solid gray rectangular box intended for the user to write their response to the statement "Я категорически против".

Что я знаю наверняка

A solid gray rectangular box intended for the user to write their response to the statement "Что я знаю наверняка".

## ПОЗИТИВНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Цвет радости



Звук радости



Аромат радости



Аромат любви



В теле я ощущаю благодарность как



Я знаю, что счастлив, когда



Если бы удовольствие было животным, это было бы



Экстаз живет в



Удовольствие ощущается как



Когда я произношу слово «блаженство»,



# СВЯЗЬ С ЖИЗНЬЮ

Я лежала на пляже на Гавайях и читала «Новую Землю»\* Экхарта Толле. Один из его вопросов стал мантрой для моей медитации:

«Какие у вас отношения с жизнью?»

Пугающие. Вдохновляющие. Захватывающие.

Этот вопрос открыл шлюзы моему любопытству. Я мысленно оглянулась на свои отношения с мужчиной, с ребенком, с родственниками по крови и духу, пересмотрела свои связи и круг общения. Вопрос из книги привел меня к другому, моему собственному вопросу, который был не менее важным: какие у меня отношения с людьми? И выяснилось, что **отношения с людьми определяют и отношения с жизнью.**

Я увидела, как проступают истинные очертания моей жизни, смогла разглядеть красную нить, проходившую через все мои взаимоотношения с людьми: взаимодействуя с любым человеком — будь то мой лучший друг или чувак, который приносит мне ройбуш в кафе, — я задействую одну и ту же энергию, к каждому использую один и тот же подход.

Процесс выглядит так. Сначала я распространяю вокруг себя золотую, как мед, любовь: «Я люблю вас — мы вместе». Я энергично демонстрирую ее. Моя любовь чиста, невинна и всеобъемлюща. Затем я начинаю оценивать своего визави, и во мне зарождаются подозрения. «Вы попались. Я все вижу!» Не могу сказать, что именно, рассудок или сердце, начинает съеживаться от страха, но, так или иначе, у меня появляется чувство «меня обманывают». Конец тоже всегда один: «У вас свои дела, у меня — свои».

Когда я думаю о своих отношениях с людьми (кстати, я отношусь к своей собаке как к человеку), мне становится ясно, что я — это океан любви, но с очень тонким механизмом, который срабатывает на закрытие в одно мгновение, без предупреждения. И хотя мне тяжело это признавать, но я могу быть очень сдержанной в любви к людям.

Таким образом, мое отношение к Жизни: Большая Любовь. Настоящая Улыбка. Хитроумный Замок. Работа движется вперед.

---

\* Толле Э. Новая Земля. Пробуждение к своей жизненной цели. М. : Рипол Классик, 2009.

# ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ = ОТНОШЕНИЯ С ЖИЗНЬЮ

С людьми я



Я чувствую себя уязвимой, когда



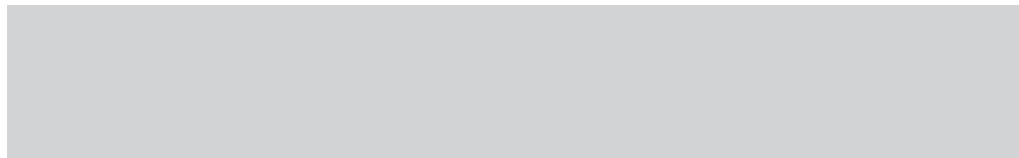
Что постоянно присутствует во мне и никогда меня не покидает



Когда я чувствую себя независимой и сильной, я склонна



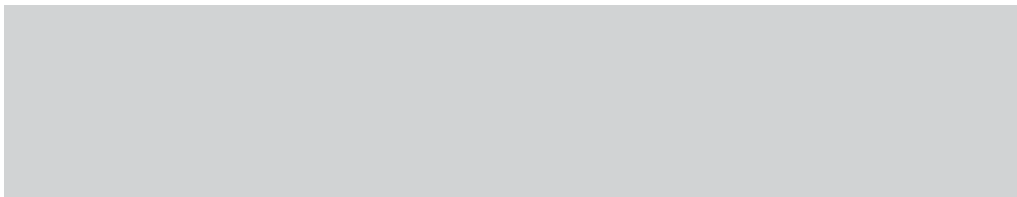
Что я держу в резерве, спрятав и заперев на замок



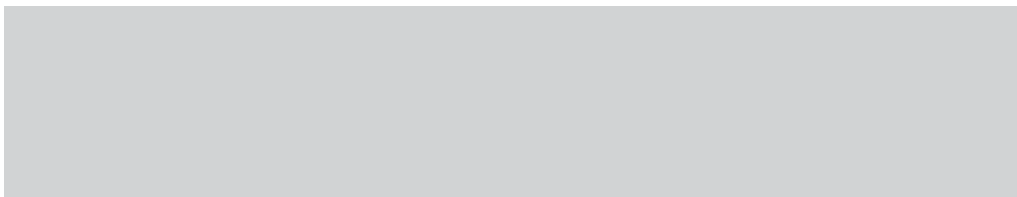
Я боюсь



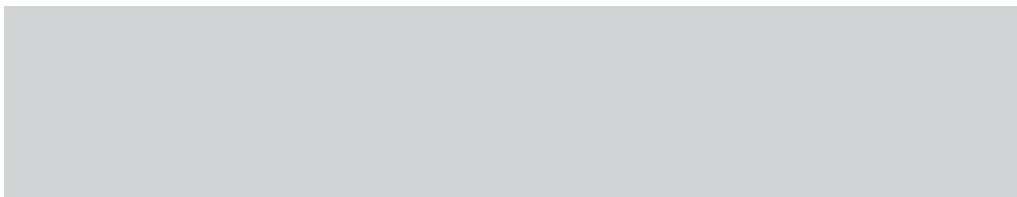
Я жаден до



Я горжусь



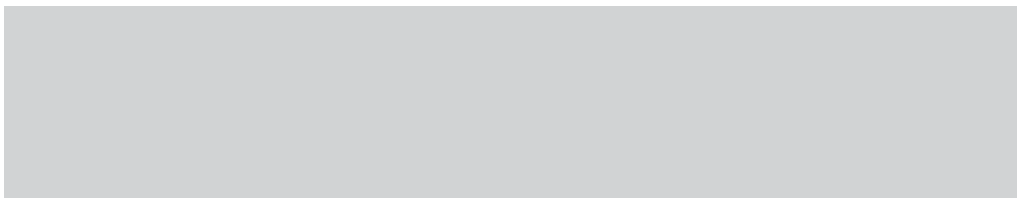
Когда я общаюсь с людьми, чаще всего мной движет



Я стараюсь произвести впечатление

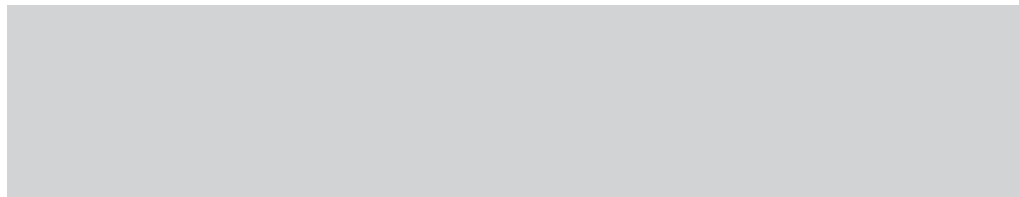


В критические моменты я





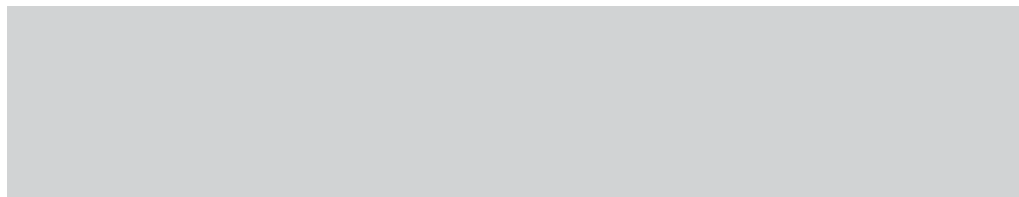
Когда я великодушен, я

A large, solid gray rectangular box intended for the user to write their response to the prompt above.

Я перестаю быть великодушным, если

A large, solid gray rectangular box intended for the user to write their response to the prompt above.

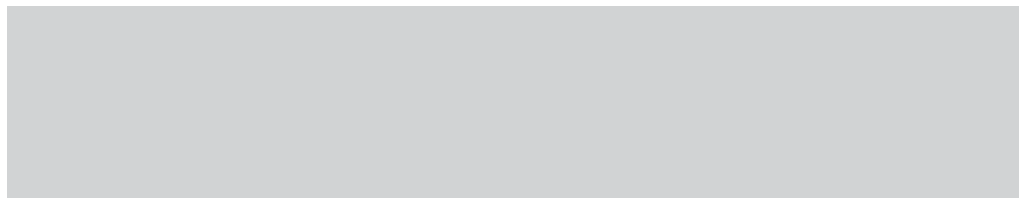
Что трогает и волнует меня сильнее всего

A large, solid gray rectangular box intended for the user to write their response to the prompt above.

С какой мыслью я чаще всего просыпаюсь

A large, solid gray rectangular box intended for the user to write their response to the prompt above.

Мое любимое чувство

A large, solid gray rectangular box intended for the user to write their response to the prompt above.

# Благодарность и все, что не работает

Я не буду скрывать своих пристрастий и антипатий.  
Я буду верить, что в глубине сокрыто самое святое.

*Ральф Уолдо Эмерсон*

## БЛАГОДАРНОСТЬ ВСЕ РАССТАВЛЯЕТ ПО МЕСТАМ

Давайте попробуем понять, за что вы благодарны своей жизни, чтобы вы а) испытали позитивные эмоции и встряхнулись и б) выяснили, на чем вы хотите сосредоточить свою творческую энергию.

Составьте список, за что вы испытываете благодарность. Он может быть любого размера! Чем длиннее, тем лучше.

**Конкретика усиливает чувство признательности.** В своей книге «Преимущество быть счастливым» Шон Эйкор рассказывает, почему списки благодарностей иногда менее эффективны, чем могли бы быть. Одна из причин в том, что зачастую мы снова и снова перечисляем в них одни и те же общие вещи, такие как «семья» или «дом». Добавляя

конкретику (например, «Я благодарна своей сестре за то, что она есть, и каждый раз, когда мы вместе, мы весело хихикаем» или «Я признателен за то, что сегодня у меня в доме тепло»), мы испытываем более глубокую благодарность.

**После каждого пункта с конкретной благодарностью запишите и закончите, пожалуйста, фразу: «Я благодарен за это, потому что...»** Я прошу вас сделать это уточнение, чтобы вы могли более четко осознать, за что вы благодарны жизни, а также определить свои позитивные чувства (часть из них позже станет вашими истинными желаемыми чувствами).

Повторю еще раз: процесс работы с желаниями — индивидуальный, поэтому вы вольны пропустить этот этап, если почувствуете, что он для вас пока слишком сложен.

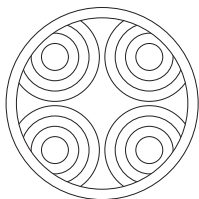
**Для того чтобы что-то изменить, прежде необходимо осознать, что именно не работает.** Реально оценивать негативные стороны своей жизни и стараться их изменить — для меня это признак душевного здоровья.

Или по крайней мере сознательно их игнорировать и больше внимания уделять тому, что хорошо получается (в этом случае некоторые из ваших так называемых проблем могут исчезнуть сами собой).

**После каждого пункта из списка того, что не работает, запишите и закончите фразу: «Я недоволен этим, потому что...»** Ваши ответы могут вас удивить.

Никто из нас совсем не хочет превращать работу со своими желаниями в бесконечное нытье. Мы ведь хотим научиться больше фокусироваться на позитиве. Так что давайте изложим все кратко.

А раздел «Что не работает» считайте временной остановкой в пункте техобслуживания на пути по шоссе благодарности. Сосредоточьтесь на самых важных проблемах, постарайтесь потратить на этот раздел минимум времени и как можно быстрее возвращайтесь на светлую сторону.



### **Источники дохода и образ жизни**

Карьера. Деньги. Работа. Дом.  
Пространство. Стиль. Личные  
вещи. Мода. Путешествия.  
Подарки. Развитие. Ресурсы.

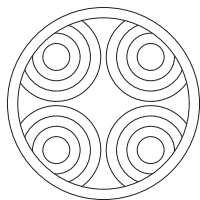
В сфере ИСТОЧНИКОВ ДОХОДА  
И ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Я благодарен за...**

### **Благодарность**

Принимаю. Ценю. Забочусь.  
Люблю. Это мне по душе. Обожаю.  
Благодарю. Признателен.  
Нравится. Приносит радость.  
Дарит восторг. Комфорт.  
Удовольствие. Волнение.

**Я благодарен за это, потому  
что...** (Опишите преимущества,  
которые дают вам указанные  
факторы, и то, насколько они  
делают вас счастливее.)



### **Источники дохода и образ жизни**

Карьера. Деньги. Работа. Дом.  
Пространство. Стилль. Личные  
вещи. Мода. Путешествия.  
Подарки. Развитие. Ресурсы.

В сфере ИСТОЧНИКОВ ДОХОДА  
И ОБРАЗА ЖИЗНИ

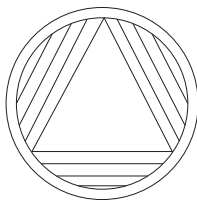
**Что не работает...**

### **Что не работает**

Неудовлетворенность. Неприятие.  
Презрение. Бесконечные трудности.  
Несчастье. Смятение. Дискомфорт.  
Неэффективность. Грусть. Страх.  
Тревога. Разочарование. Досада.  
Неоправдавшиеся надежды.

### **Я недоволен этим, потому**

**что...** (Опишите отрицательное  
воздействие на вашу  
жизнь, которое оказывают  
перечисленные факторы.)



### **Тело и здоровье**

Исцеление. Фитнес. Еда. Отдых  
и релаксация. Душевное здоровье.  
Чувственность. Движение.

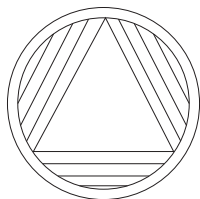
### **Благодарность**

Принимаю. Ценю. Забочусь.  
Люблю. Это мне по душе. Обожаю.  
Благодарю. Признателен.  
Нравится. Приносит радость.  
Дарит восторг. Комфорт.  
Удовольствие. Волнение.

В сфере ТЕЛА И ЗДОРОВЬЯ

**Я благодарен за это, потому что...** (Опишите преимущества, которые дают вам указанные факторы, и то, насколько они делают вас счастливее.)

**Я благодарен за...**



### **Тело и здоровье**

Исцеление. Фитнес. Еда. Отдых  
и релаксация. Душевное здоровье.  
Чувственность. Движение.

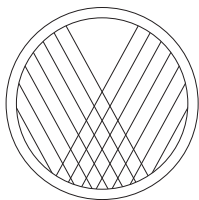
Если говорить  
о ТЕЛЕ И ЗДОРОВЬЕ

**Что не работает...**

### **Что не работает**

Неудовлетворенность. Неприятие.  
Презрение. Бесконечные трудности.  
Несчастье. Смятение. Дискомфорт.  
Неэффективность. Грусть. Страх.  
Тревога. Разочарование. Досада.  
Неоправдавшиеся надежды.

**Я недоволен этим, потому  
что...** (Опишите отрицательное  
воздействие на вашу  
жизнь, которое оказывают  
перечисленные факторы.)



### **Творчество и обучение**

Художественное творчество  
и самовыражение. Интересы.  
Образование. Хобби.

### **Благодарность**

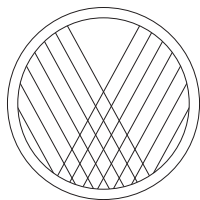
Принимаю. Ценю. Забочусь. Люб-  
лю. Это мне по душе. Обожаю. Бла-  
годарю. Признателен. Нравится.  
Приносит радость. Дарит восторг.  
Комфорт. Удовольствие. Волнение.

В сфере ТВОРЧЕСТВА  
И ОБУЧЕНИЯ

**Я благодарен за это, потому  
что...** (Опишите преимущества,  
которые дают вам указанные  
факторы, и то, насколько они  
делают вас счастливее.)

**Я благодарен за...**





### **Творчество и обучение**

Художественное творчество  
и самовыражение. Интересы.  
Образование. Хобби.

В сфере ТВОРЧЕСТВА  
И ОБУЧЕНИЯ

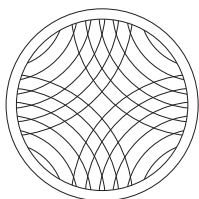
**Что не работает...**

### **Что не работает**

Неудовлетворенность. Неприятие.  
Презрение. Бесконечные трудности.  
Несчастье. Смятение. Дискомфорт.  
Неэффективность. Грусть. Страх.  
Тревога. Разочарование. Досада.  
Неоправдавшиеся надежды.

### **Я недоволен этим, потому**

**что...** (Опишите отрицательное  
воздействие на вашу  
жизнь, которое оказывают  
перечисленные факторы.)



### **Взаимоотношения и общество**

Любовь. Дружба. Семья. Социум.  
Сотрудничество. Общее дело.

### **Благодарность**

Принимаю. Ценю. Забочусь. Люблю. Это мне по душе. Обожаю. Благодарю. Признателен. Нравится. Приносит радость. Дарит восторг. Комфорт. Удовольствие. Волнение.

В сфере ВЗАИМООТНОШЕНИЙ  
И ОБЩЕСТВА

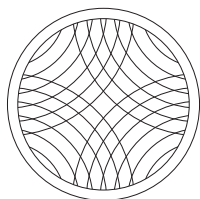
**Я благодарен за это, потому что...** (Опишите преимущества, которые дают вам указанные факторы, и то, насколько они делают вас счастливее.)

**Я благодарен за...**

Любовь. Любимый человек. Партнер. Близкий человек.  
Объект интереса. Супруг.

Друзья. Соседи. Общество. Социальные группы.

Работа. Сотрудники. Партнеры. Коллеги. Клиенты. Заказчики.  
Наставники. Учителя. Студенты.



### **Взаимоотношения и общество**

Любовь. Дружба. Семья. Социум.  
Сотрудничество. Общее дело.

### **Что не работает**

Неудовлетворенность. Неприятие.  
Презрение. Бесконечные трудности.  
Несчастье. Смятение. Дискомфорт.  
Неэффективность. Грусть. Страх.  
Тревога. Разочарование. Досада.  
Неоправдавшиеся надежды.

В сфере ВЗАИМООТНОШЕНИЙ  
И ОБЩЕСТВА

### **Я недоволен этим, потому что...**

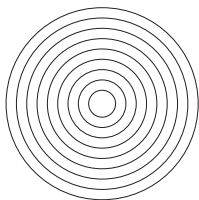
(Опишите отрицательное воздействие на вашу жизнь, которое оказывают перечисленные факторы.)

### **Что не работает...**

Любовь. Любимый человек. Партнер. Близкий человек.  
Объект интереса. Супруг.

Друзья. Соседи. Общество. Социальные группы.

Работа. Сотрудники. Партнеры. Коллеги. Клиенты. Заказчики.  
Наставники. Учителя. Студенты.



**Внутренняя сущность  
и духовность**

Душа. Внутренний мир. Истина.  
Интуиция. Вера. Духовные  
практики.

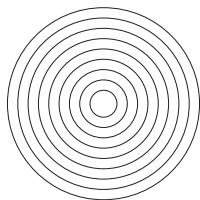
В сфере ВНУТРЕННЕЙ  
СУЩНОСТИ И ДУХОВНОСТИ

**Я благодарен за...**

**Внутренняя сущность  
и духовность**

Душа. Внутренний мир. Истина.  
Интуиция. Вера. Духовные  
практики.

**Я благодарен за это, потому  
что...** (Опишите преимущества,  
которые дают вам указанные  
факторы, и то, насколько они  
делают вас счастливее.)



## **Внутренняя сущность и духовность**

Душа. Внутренний мир. Истина.  
Интуиция. Вера. Духовные  
практики.

В сфере ВНУТРЕННЕЙ  
СУЩНОСТИ И ДУХОВНОСТИ

### **Что не работает...**

## **Что не работает**

Неудовлетворенность. Неприятие.  
Презрение. Бесконечные трудности.  
Несчастье. Смятение. Дискомфорт.  
Неэффективность. Грусть. Страх.  
Тревога. Разочарование. Досада.  
Неоправдавшиеся надежды.

## **Я недоволен этим, потому что...**

(Опишите отрицательное воздействие на вашу жизнь, которое оказывают перечисленные факторы.)

ЧУВСТВУЙТЕ ЛУЧШЕ СВОИ ИСТИННЫЕ  
ЖЕЛАЕМЫЕ ЧУВСТВА.

ЭТО ОНИ!  
ПОЕХАЛИ!

# Как узнать свои истинные желаемые чувства

Это самая важная и прекрасная причина, почему мы здесь.

Пришло время прислушаться к своему внутреннему «я» и услышать, как поют ваши желания.

**Что нужно сделать:** продолжить перебирать варианты, как вы хотели бы себя чувствовать в ключевых сферах вашей жизни. Сделали? А теперь сократите полученный перечень, оставив в нем только самые сокровенные желаемые чувства. Вуаля!

Звучит очень просто. Так оно и будет, если вы настроите свое сердце и откроете свой ум.

## НАЧНИТЕ С ТОГО, С ЧЕГО, КАК ВАМ КАЖЕТСЯ, ЛЕГЧЕ НАЧАТЬ

**Работать с «Картой желаний» можно несколькими способами.** Например, последовательно проходить по всем сферам жизни (здоровье,

взаимоотношения и др.). Если этот способ вам не подходит, то начинайте с той сферы, которая вам кажется самой легкой, или с той, где больше возможностей, или с той, с которой вам веселее начинать.

**Это действительно легко.** Не хватайтесь рьяно за задания, лучше займитесь с ними йогой. Стоит вам только захотеть, и процесс работы с желаниями станет очень гибким и будет невероятно заряжать вас энергией. Загадайте желание прямо сейчас или во всеуслышание заявите: «Я погружаюсь в себя с благодатью и вернусь в мир с множеством озарений».

**Возможно, вам придется попотеть.** Мучайтесь и злитесь. Расстраивайтесь. Выжимайте из себя все тревоги. Натирайте мозоль на языке. Конечно, самое важное осознание требует усилий.

**Вы можете плакать** — от облегчения, или из-за грусти, что находитесь за пределами своей Души, или из-за того, что вас переполняют чувства. Глубоко вдохните и... выдохните наружу все озарения. Почувствуйте удовольствие от совершенного открытия — теперь вы знаете, чего хотите... и обязуетесь идти вперед.

## ПОЛЕЗНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Вероятно, вам потребуется словарь или справочник. Например, я фанат сайта [dictionary.com](http://dictionary.com). Также можно воспользоваться бесплатными приложениями для смартфонов — словарями и справочниками. Вам могут пригодиться и разноцветные ручки, чтобы писать или выделять текст.

А еще я думаю, что совершенно необходимо иметь рядом чайник горячего травяного чая и плитку темного шоколада, ну или запас какой-нибудь другой любимой еды.

И тишина — тс-с-с-с! Или музыка.

## ПРИЗНАЙТЕ СИЛУ СЛОВ

Слова. Чувства. Слова, обозначающие чувства. Слова, которые заставляют нас чувствовать. Чувства, которые можно выразить словами.

Мы воздадим честь силе отдельных слов. В каждом слове заключена вселенная. Слова никогда не значили больше, чем они значат здесь.



Работа с «Картой желаний» — это исследование резонанса, заключенного в словах. Вы фокусируетесь на названиях чувств, которые *по-настоящему* резонируют с вашим внутренним «я». Они цепляют. Они вдохновляют вас. Вы ощущаете их именно так, как нужно.

## ЗНАЙТЕ, ЧТО ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ

Не будет ни экзамена, ни теста. «Карта желаний» — это лаборатория для вашего подсознания, игровая площадка для ваших амбиций. Истина может оказаться совсем рядом: достаточно всего лишь слегка копнуть поверхность с твердым желанием ее найти. Вы уже знаете ответ.

Если вам кажется, что вам слишком сложно понять, как вы хотите себя чувствовать, то сначала подумайте о том, какие чувства вы не хотите испытывать. А затем нацельтесь на противоположные ощущения.

**Вспомните несколько моментов, когда вы чувствовали себя НЕ так, как хотели.** Вы отказались от своих надежд. Все ожидания, чаяния, идеалы — вдребезги. Вас удивило то, как вы себя чувствовали? Угнетенным. Разочарованным. Грустным. Опустошенным. Разъяренным. Встревоженным. Расстроеным. В той конкретной ситуации вы чувствовали себя совсем не так, как хотели бы.

Чувства.  
Эмоции.  
Ощущения.  
Состояние.  
Восприятие.  
Настроение.  
Осознанность.

**Вспомните несколько моментов, когда вы чувствовали себя ИМЕННО ТАК, как вы хотели.** Да! Это день, о котором вы мечтали, и он прошел просто идеально. Все получилось именно так, как и было

задумано. Сладостное облегчение охватило вас, когда вы добрались туда, куда шли. Вас захлестнуло чувство любви, когда вы установили с кем-то контакт. Вы полны благодарности. Вы получили ничем не омраченный положительный результат.

Чувства.  
Эмоции.  
Ощущения.  
Состояние.  
Восприятие.  
Настроение.  
Осознанность.

## ШАГ 1. КАК ВЫ ХОТИТЕ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ В КАЖДОЙ ИЗ СФЕР ЖИЗНИ? ИМПРОВИЗИРУЙТЕ

Поток сознания — это способ прийти туда, куда вам надо. Бред, зависание, повторы — пусть будут. Не беспокойтесь о том, что в разных областях вы повторяете одни и те же слова.

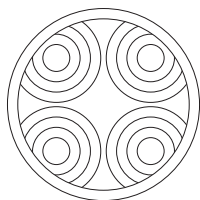
Желаемые чувства нельзя выразить одним словом.

Хороший пример — «прилив вдохновения».

Чувство «единения с природой» или «страстная вовлеченность».

Годится все что угодно. Придумывайте абстрактное или конкретное. Хотите почувствовать себя *пикантно*? А как насчет *красного* чувства? А как вам *электрическое* ощущение? Или десять вариантов уверенности? Просто запишите все, что приходит вам в голову. Закройте глаза и настройтесь на волну. Позвольте желаемым чувствам течь совершенно свободно. Не критикуйте себя. Погружайтесь как можно глубже, но при этом пусть все происходит легко.

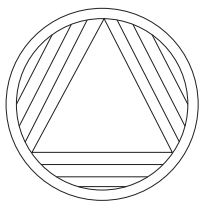
Позвольте потоку течь, но не заставляйте себя придумывать слова просто ради разнообразия. Если вам пришли в голову всего несколько слов в каждом разделе, вы уже приблизились к сути происходящего.



### **Источники дохода и образ жизни**

Карьера. Деньги. Работа. Дом. Пространство. Стилль. Личные вещи. Мода.  
Путешествия. Подарки. Развитие. Ресурсы.

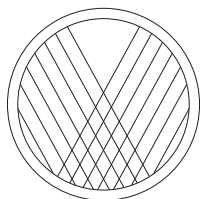
В сфере ИСТОЧНИКОВ ДОХОДА И ОБРАЗА ЖИЗНИ я хочу чувствовать...



## **Тело и здоровье**

Исцеление. Фитнес. Еда. Отдых и релаксация. Душевное здоровье. Чувственность. Движение.

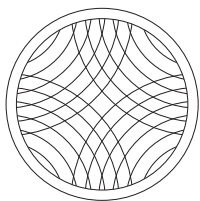
В сфере ТЕЛА И ЗДОРОВЬЯ я хочу чувствовать...



## **Творчество и обучение**

Художественное творчество и самовыражение. Интересы. Образование.  
Хобби.

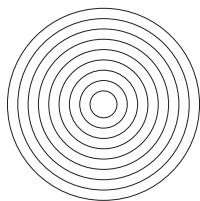
В сфере ТВОРЧЕСТВА И ОБУЧЕНИЯ я хочу чувствовать...



### **Взаимоотношения и общество**

Любовь. Дружба. Семья. Социум. Сотрудничество. Общее дело.

В сфере ВЗАИМООТНОШЕНИЙ И ОБЩЕСТВА я хочу чувствовать...



## **Внутренняя сущность и духовность**

Душа. Внутренний мир. Истина. Интуиция. Вера. Духовные практики.

В сфере ВНУТРЕННЕЙ СУЩНОСТИ И ДУХОВНОСТИ я хочу чувствовать...



## ШАГ 2. ПОГРУЗИТЕСЬ В СЛОВА. ПОСМОТРИТЕ В СЛОВАРЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕХ СЛОВ, КОТОРЫЕ ВЫ ЗАПИСАЛИ

Самое время воспользоваться словарем или справочником. Каждое слово — это целый мир. Копайте глубже. После того как вы прочитали реальные определения слов, стали ли эти слова значить для вас больше? Появились ли у их значений новые оттенки? Они более мужские или женские? Какие нюансы в значении слов вам ближе всего? Происхождение этих слов больше вдохновляет вас или отталкивает? Можете ли вы вспомнить положительные или отрицательные моменты, связанные с этими словами?

**Развивайтесь. Добавляйте новые слова, если хотите.** Обнаружили в словаре или справочнике новые чувства, которые вас притягивают? Запишите и их тоже.

Официальные определения слов не всегда совпадают с общепринятым пониманием или с личными ощущениями. Так, вы можете обнаружить, что у некоторых слов, которые вам очень нравятся, на самом деле старомодные нравоучительные определения, способные вогнать вас в тоску. В конечном счете вам необходимо определить каждое слово — в первую очередь для себя. Все слова должны соответствовать вашему внутреннему миру, и не имеет значения, какое толкование у них в словаре. Составляя список подходящих слов, можно ориентироваться как на определение из словаря, так и на собственное интуитивное понимание. Словарные определения можно даже исправлять, основываясь на собственном опыте.

Еще раз: не существует верного или неверного подхода. Если вам кажется, что вы утонули в определениях, поставьте словарь обратно на полку и займитесь тем, что вам кажется более простым. Если у вас появилось ощущение, что кому-то ваши слова могут показаться недостаточно возвышенными или утонченными, пообещайте себе сделать их простыми и ясными, поскольку в простоте гораздо больше свободы.



### ШАГ 3. НАЧНИТЕ ВЫБИРАТЬ. ВЕРНИТЕСЬ К ЗАПИСАННЫМ СЛОВАМ И ОБВЕДИТЕ ТЕ ИЗ НИХ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ У ВАС НАИБОЛЬШИЙ ОТКЛИК

**Попробуйте выбрать из общего списка десять (или даже меньше) слов.** Не напрягайтесь, если вы не отметили какое-то слово в первый заход — вы всегда успеете добавить его. Помните: работа должна быть в радость.

Доверяйте себе. Истина рвется на поверхность, а вы создаете для нее свободное пространство.

**Попробуйте применить несколько разных подходов и вопросов, чтобы определить ваше отношение к разным словам.**

**Спросите себя, какие слова помогают вам хорошо и свободно себя чувствовать, воодушевляют вас.**

С какими словами вам уютно? Какие слова окрыляют вас, а какие возвращают на землю? Какие внушают спокойствие, а какие заряжают энергией? Какие вселяют уверенность? **Обведите их.**

Рассматривайте названия чувств под любым возможным углом.

Задавайте себе эти вопросы о каждом слове:

- Что я ощущаю, если чувствую [вставьте слово]?
- На что это похоже, если я чувствую [вставьте слово]?
- Что я слышу, если чувствую [вставьте слово]?
- Если бы я был [вставьте слово], **какой была бы моя жизнь?**

А вот этот абстрактный вопрос может многое для вас прояснить:

- **Что на самом деле для меня значит** [вставьте слово]?

Возьмем, например, слово «уверенность». Его значение — ощущать себя сильным, или превосходным, или, может быть, оно говорит об уважении. А «успех» на самом деле говорит о свободе, или о любви, или о сотрудничестве. Вероятно, слово «красивый» — это на самом деле о любви или сиянии.

**Будьте особенно внимательны, рассматривая такие широкие и всеобъемлющие понятия и слова,** как «успешный» или «уверенный в себе». (Я говорила на эту тему более чем с тысячей людьми и могу сказать, что почти каждый из них так или иначе хочет чувствовать себя успешным или уверенным в себе.)

**Какие слова имеют одинаковое или очень близкое значение?** Принять решение, какое из них подойдет больше, вам помогут словарные определения — или просто прислушайтесь к своему сердцу. В любом случае вы не сойдёте с пути.

**Какие из слов вызывают сильные эмоции?** Некоторые слова могут заставить вас смеяться или плакать. Обратите на них особое внимание — ваши чувства пытаются вам что-то сказать.

**Какие из слов давят на вас или вызывают желание что-то себе доказывать?** Позвольте привести пример такого переживания. Работая над «Картой желаний», Джул все время прокручивала в уме фразу «полностью реализоваться». Она начала думать, а что будет, если она действительно добьётся ощущения, что она «полностью реализовалась» в жизни. Сможет ли она дальше развиваться в творческом плане? Что ей останется в жизни, где все уже реализовано? Больше не будет пространства для роста? Слово не давало ей покоя, но она все-таки оставила его в списке избранных. И это хорошо.

Джул спросила себя, что же *на самом деле означает* фраза «полностью реализоваться», и ее осенило. «Я была потрясена, когда поняла, что мое желание чувствовать себя полностью реализовавшейся — это на самом деле желание что-то кому-то доказать. Напряжение, которое я чувствовала, произнося эту фразу, привело меня к полной ясности, и я смогла уверенно вычеркнуть этот пункт из своего списка».

Несомненно, Джул пришлось немного повозиться со словесными формулировками, но она смогла увидеть, что же эта фраза для нее означала.

Работа с формулировками может выглядеть как чередование состояний «*ухватить и изучить*», «*ухватить и изучить*». И это прекрасно, потому что в конце концов вы придёте к ясности. Если слово вас смутило или вы почему-то над ним зависли, но все равно по какой-то причине хотите,

чтобы оно было в вашем списке, — оставьте его там. Поверьте, в конечном счете вы придете туда, куда должны были прийти именно с этим словом, и определите свое отношение к нему.

## ШАГ 4. РАСПОЗНАВАНИЕ ПАТТЕРНОВ. ПРИГОТОВЬТЕСЬ НАЦЕЛИТЬСЯ

**Одни и те же слова и чувства будут встречаться во многих ваших ответах.** Это хорошо, потому что как в теории, так и на практике в различных сферах жизни мы стремимся добиться одних и тех же чувств. Если мы хотим почувствовать себя «живыми», то хотим этого и во взаимоотношениях с людьми, и на работе. Если мы хотим почувствовать себя «креативными», то это касается и бизнеса, и стиля жизни. Мы можем желать обрести «контакт» как с Богом, так и с собственным телом.

**Основная задача этого этапа — предельно внимательно сосредоточиться на своих самых сокровенных чувствах.** Истинные желания аналогичны неограниченной власти. Если у вас их слишком много, вам будет сложно расставлять приоритеты. Поэтому выберите только те слова, которые описывают ваши желания настолько точно, что при прочтении вас словно бьет током.

В идеале вам надо выделить от трех до пяти основных чувств. Вам нет необходимости брать в работу всю обширнейшую палитру своих эмоций. Напротив, вам требуется компактное основание из желаемых чувств. Говоря образно, вам нужны север, юг, восток и запад на компасе, а не подробный план каждой улицы, по которой можно пойти.

Так что найдите лишние и повторяющиеся слова, удалите их из списка и полностью сосредоточьтесь на тех словах, которые вызывают у вас наиболее сильные ощущения.

### НЕБОЛЬШОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Базовая теория этой методики основывается на том, что мы не полагаемся на внешний мир, чтобы почувствовать себя определенным образом, и не обвиняем обстоятельства за те или иные эмоции, которые мы

испытываем. Мы берем на себя полную ответственность за собственное счастье.

Несомненно, я хочу, чтобы вы нашли те слова, которые не только вдохновляют вас, но также успокаивают и утешают. Но слова могут как заставить вас смотреть и двигаться вперед, так и приковать ваш взор к внутреннему «я». Вы можете или сознательно искать желаемое внутри себя, или неосознанно озираться по сторонам и пытаться найти его во внешнем мире.

Произнесите фразу:

«Я хочу почувствовать себя любимым».

А теперь скажите:

«Я хочу почувствовать любовь».

Видите, что они звучат и ощущаются по-разному? Я — да. Существительное «любовь» звучит более открыто, оно вселяет в меня уверенность и придает сил. Состояние «быть любимым» заставляет меня почувствовать, что я жду того, кто меня полюбит. И оно совершенно точно не дает мне ощутить собственную силу.

Особое внимание уделяйте работе со словами, обозначающими чувства, которые приходят из внешнего мира. Они могут вызывать ожидания, что кто-то — Жизнь (или ваш партнер, или работа) — должен их вам дать.

Вот примеры нескольких чувств и состояний, потенциально зависящих от внешнего подтверждения: *уважаемый, желанный, вызывающий восхищение, понятый, услышанный, обожаемый, оцененный по заслугам, любимый*.

Есть еще одно неочевидное различие, о котором я хочу упомянуть. Многие из нас склонны слишком много отдавать. Особенно это свойственно женщинам. Мы все время кого-то любим, кормим, мотивируем, что-то организуем, создаем или украшаем.

Если ваша проблема в том, что вы все время что-то для кого-то делаете, прилагаете слишком много сил или слишком много отдаете, вам нужно распознать слова, которые держат вас в таком режиме. Обратите самое пристальное внимание на глаголы.

Например:

Произнесите фразу:

«Я хочу любить».

А теперь скажите:

«Я хочу любви».

Глагол «любить» — это нечто, что вы должны делать. Да, быть любящим — это самое что ни на есть приятное человеческое стремление. И многим из нас выражение «быть любящим» прекрасно подойдет в качестве истинного желаемого чувства. Но если вы выбираете слово, означающее действие, так как вам кажется, что вам нужно стремиться к совершенству, все успевать, что-то кому-то доказать, вы себя обманываете.

**Запомните: вы уже знаете ответ.** Это ваша территория, ваш внутренний мир. «Карта желаний» — это глубоко личная работа. Как сказал Карл Юнг: «Только сновидец знает, о чем его сон». Значение каждого слова или фразы способны растолковать только вы. Универсальной формулы не существует. Выбранная вами фраза может казаться нерабочей или нереалистичной кому угодно — даже вашему лучшему другу или психотерапевту. Живите своей собственной мечтой. Ощутите свои чувства. Поставьте себе цель.

## ШАГ 5. ПОСЛЕДНИЕ ШТРИХИ: ВЫБЕРИТЕ ОТ ТРЕХ ДО ПЯТИ ИСТИННЫХ ЖЕЛАЕМЫХ ЧУВСТВ И — ВПЕРЕД!

Момент настал! Прямо сейчас я думаю о вас, посылаю вам луч света и шепчу: Истинные... желаемые... чувства. О да.

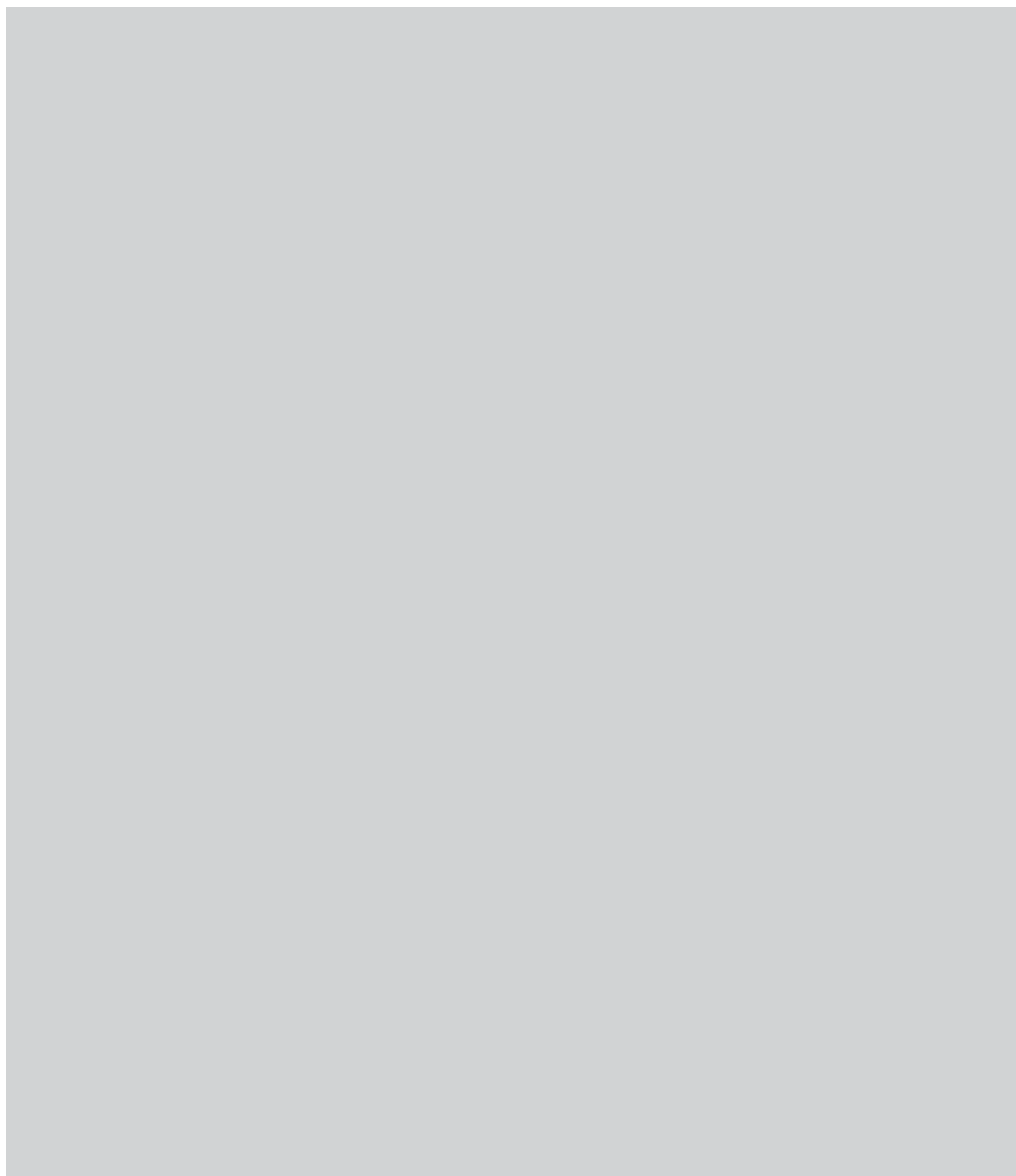
Если хотите оставить в списке больше пяти чувств, пожалуйста. Если семь — это ваше счастливое число, прекрасно, выберите семь слов, на удачу. Самое важное делать все так, как вам удобно.

Запишите свои истинные желаемые чувства на следующей странице.

Еще одно замечание по процессу работы: прошу вас записывать свои истинные желаемые чувства несколько раз в разных разделах

рабочей тетради. Она должна стать вашим личным справочником, к которому вы впоследствии сможете обращаться. Кроме того, записывая свои истинные желаемые чувства, вы закрепляете их в сердце и в разуме.

### **МОИ ИСТИННЫЕ ЖЕЛАЕМЫЕ ЧУВСТВА**

A large, empty gray rectangular box intended for writing personal feelings.

# БРАВИССИМО!

Вы полностью сконцентрировались на своих истинных желаемых чувствах. Отлично! Кто-то всю жизнь живет на автопилоте: делает-получает-делает-получает, но вы только что взломали код этой программы и открыли доступ к пробуждению. В следующей главе мы **превратим вашу внутреннюю осознанность в план конкретных действий**.

## ПУСТЬ НАСТОИТСЯ

Не торопитесь делать татуировку со своими истинными желаемыми чувствами, по крайней мере пока. **Помните, что забег может быть всего лишь тренировочным.** Вы можете прочувствовать выбранные вами слова в течение нескольких недель, а затем вернуться к ним снова и внести коррективы, и пусть это будет всего лишь одно крошечное изменение, но даже оно способно расставить все по своим местам. Это искусство, а не наука. Чувства переменчивы, так что практика работы с ними должна быть гибкой.

## ОТКРОЙТЕСЬ НАВСТРЕЧУ ПЕРЕМЕНАМ

Могут ли ваши истинные желаемые чувства со временем измениться? Могут. Я работала с одними и теми же чувствами в течение нескольких лет, а потом внесла небольшие изменения и стремительно вылетела на правильную дорогу (расскажу об этом позже). Кто-то из вас, вероятно, захочет выбирать желаемые чувства каждый год, просто ради эксперимента. Впрочем, и выбор одной недели может оказаться верным на всю жизнь. Главное — не утратить любопытство и интерес. Если выбранные чувства не освещают вам путь, за ними не стоит идти.

## СРАВНИВАЙТЕ ЗАПИСИ, А НЕ СЕБЯ

Хорошо, если вы делитесь своими открытиями с друзьями. Но никогда не меняйте свои желания, узнав о чужих, даже если в сравнении с ними ваши перестают быть замечательными, крутыми или благородными.

## ПРИМЕРЬТЕ ИСТИННЫЕ ЖЕЛАЕМЫЕ ЧУВСТВА НА СЕБЯ

Самое время записать их в ежедневник или на клейкие листочки. Приклейте их на холодильник, на зеркало в ванной или положите рядом с кроватью. Они должны быть перед глазами постоянно, только тогда вы начнете формировать с ними отношения.

## А ТЕПЕРЬ — ОТДЫХ

Переведите дух. Примите горячую ванну. Прогуляйтесь на свежем воздухе. Потанцуйте.

Поплачьте, позвоните подруге, испытайте оргазм, сделайте растяжку.

Вы только что проделали большую работу по исследованию своей Души.

Прежде чем с головой погрузиться в следующий этап, хорошо бы дать себе отдохнуть.

Отнеситесь к себе с заботой. Истина все глубже проникает в каждую клеточку вашего тела. Позвольте своим идеям пробраться в ваши мысли, в ваше видение себя, в ваши действия, в вашу жизнь.

Прервитесь ненадолго, на час-два, на пару дней. Я буду ждать, когда вы вернетесь.

И прошу вас, возвращайтесь. Не пропадайте надолго. Мы остановились в том самом месте, где идеи встречаются с действиями, а сны становятся явью. Отсюда открывается ошеломляющий вид на километры и километры желаний.



# Эволюция названий желаемых чувств

Каждый из нас по-своему работает с истинными желаемыми чувствами. Поскольку составление «Карты желаний» — это практика, которую я придумала для своей жизни и которой впоследствии захотела поделиться с другими людьми, я была очень заинтересована в том, чтобы отшлифовать этот процесс и сделать его наиболее эффективным. Я работала над ним снова и снова, пока он не стал работать на меня. К счастью, я слегка невротичный, склонный к анализу и верующий идеалист. Я в достаточной мере эгоцентрична и поэтична, чтобы заботиться о детальной точности слов и о том, какое влияние они на меня оказывают. И это хорошая новость для всех нас.

Я хочу рассказать о том, как я искала свои истинные желаемые чувства. Приглашаю вас в путешествие в свой внутренний мир. И, пожалуйста, ступайте осторожно.

## ИЗМЕНИТЬ СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ

После той ночи я на некоторое время забыла об идее желаемых чувств — это было всего лишь развлечение в канун Нового года, и я все еще думала, что лучше, как обычно, расписать себе цели на предстоящие двенадцать месяцев. Четыре листочка с желаемыми чувствами утонули в моем ежедневнике. Я ставила себе самые завлекательные цели. Я занималась своим бизнесом. Я частенько делала то, что мне делать не нравилось. Я принималась за проекты, которые меня не вдохновляли. Я покупала всякий ненужный мне хлам. И... чувствовала себя слегка не в своей тарелке — так бывает, если слишком долго бежишь вперед без воодушевления. Это был не упадок сил, а легкое, но постоянное ощущение чрезмерности усилий. Не все шло так гладко, как мне хотелось бы.

В глубине души я знала, что иду в правильном направлении. Карьера и творческие успехи меня радовали, друзья горячо меня любили, дом был поистине моей крепостью. Но даже несмотря на уверенность, что я еду в скоростном ряду туда, куда мне нужно, у меня было ощущение, что сижу я за рулем старого фургона со сломанным сцеплением вместо

нового блестящего «порше». Я двигалась в правильном потоке, но шестеренки громко скрипели.

Однажды, в один из особенно тяжелых дней, в полпервого ночи я налила себе холодного чая, заглянула в свой переполненный почтовый ящик и сказала вслух, обращаясь к монитору: «Это *совсем* не то, как я хочу себя чувствовать». Я тратила слишком много времени на то, чтобы отвечать требованиям своего бизнеса, вместо того чтобы заниматься любимым делом — создавать что-то новое. Я чувствовала себя как продавец, ограниченный определенной квотой: прямо скажем, не слишком увлекательная и не слишком радостная работа. Я вытащила свой календарь и в разделе «Текущая неделя» написала:

Хочу себя чувствовать:  
Божественно женственной.  
Вовлеченной.  
Оригинальной.  
В потоке.

И мне сразу стало лучше.

Я держала фокус на одних и тех же желаемых чувствах в течение примерно четырех лет. Мой список чувств не претерпевал никаких изменений, поскольку работал он замечательно. Чувства божественной женственности, вовлеченности, оригинальности и потока замечательно помогали мне делать выбор и работать над целями. Эти ощущения резонировали с моим внутренним миром, они помогли мне принять несколько очень удачных решений как в местном, так и в глобальном смысле, как в повседневных мелочах, так и в выборе-всей-жизни.

## ПЕРЕНАСТРОЙКА КОМПАСА

Через несколько лет я почувствовала, что готова произвести внутри себя генеральную уборку и пересмотреть свои истинные желаемые чувства. Я анализировала каждое слово и пыталась понять, вызывает ли оно во мне прежний отклик.

**Продвигает ли** меня это чувство **вперед?**

Этого ли я сейчас действительно хочу?

Является ли слово, которым оно обозначено, максимально **ясным и понятным** символом?

По-настоящему ли я старалась **претворить** эти чувства **в жизнь?**

Задавая себе эти вопросы, я проясняла свое отношение к выбранным словам. Когда я говорила себе: «Я хочу чувствовать себя в потоке» или «Я хочу чувствовать себя божественно женственной», я часто ощущала, что указываю на что-то, находящееся за пределами моего «я». Словно желаемое чувство должно *вызываться*, а не идти *изнутри*. Это было не совсем правильно. Слова были чуть-чуть не теми, что надо.

Однажды гуру сказал мне: «Когда мы говорим: “Я тебя люблю”, на самом деле мы говорим: “Я есть любовь”». Перевод: ВЛАДЕЙ ЭТИМ. Мы — источник. Его слова вдохновили меня примерить желаемые чувства по-новому. Я перестала говорить себе: «Я хочу чувствовать себя в потоке» или «Я хочу чувствовать себя божественно женственной», я произносила утверждение «Я в потоке» или «Я божественно женственна». О да. Это было гораздо лучше, ближе и теплее.

Затем я стала экспериментировать с существительными, и они оказались еще более красочными и вдохновляющими. Так, «в потоке» стало существительным «*поток*», «божественно женственна» превратилось в «*божественную женщину*». М-м-м. Это еще ближе к сути.

Сейчас я попеременно использую **утверждения и пожелания**. В зависимости от состояния ума и сердца я могу сказать: «Я — божественная женщина» или «Я хочу чувствовать себя в потоке». Обе фразы продвигают меня вперед.

Что касается чувства «быть оригинальной», его я тоже подвергла испытанию. Многие годы слово «оригинальность» понукало меня бежать вперед. Садясь за стол, чтобы начать новый проект, или стоя за кулисами перед выступлением, я говорила себе: «Будь оригинальной! Суперсила, активируйся!» Для меня «быть оригинальной» означало скорее работать на пределе творческих возможностей, чем быть конкурентоспособной на рынке. У меня не было необходимости отличаться только ради того, чтобы отличаться. Мне

просто была нужна свежесть в работе. Она помогала мне искать новое, нарушать собственные правила и доводить дело до конца.

Но по прошествии нескольких лет, в течение которых «оригинальность» неизменно меня вдохновляла, я начала ощущать себя связанной. Я все больше концентрировалась на женственности, относилась к работе все с меньшим рвением, а слово «оригинальный» все чаще звучало для меня слишком энергично и по-мужски. Его место в моем лексиконе заняло слово «креативный», которое раньше казалось мне слишком мягким и общим. «Креативность» и я сделали вместе массу замечательных вещей. Правда, к счастью или к несчастью, это не касается выпечки.

Слово «вовлеченность» тоже нуждалось в пересмотре. «В единении» кажется мне менее деловым, но более сакральным и близким.

## ЗАЯВЛЕНИЕ О САМОМ СОКРОВЕННОМ ЖЕЛАНИИ, РАЗ И НАВСЕГДА: ХОЧУ РАДОСТИ

Итак, я пришла вот к чему:

**Божественная женщина**

**В потоке**

**Креативная**

**В единении**

Это было прекрасное сверкающее созвездие. Но я все еще не могла избавиться от ощущения, что остается какой-то пробел, причем не хватает чего-то самого важного. Я точно знала, что хочу чувствовать себя легкой, максимально близкой к происходящему здесь и сейчас, более гибкой, более свободной, я хочу больше... радости.

**Радость. Я искренне верю, что наша истинная сущность — чистая радость.** Каждый раз, когда я беру интервью у теолога или ревностного искателя духовности, я задаю вопрос: «Что, на ваш взгляд, составляет

истинную природу человека?» И когда они отвечают: «Радость», я щелкаю пальцами и говорю: «Ха! Я так и *знала!*» Радость.

Почему же радость не вошла в мой список? Ведь это то, к чему я всегда стремлюсь. Ощущение света, потока энергии, гибкости и свободы — все эти эмоции исходят из радости. Возможно, я до сих пор почему-то ее избегала.

Раньше я думала, что радостные, постоянно счастливые люди — слишком «легковесные», чересчур... Мне казались более интересными люди задумчивые, погруженные в свои мысли. Но потом я осознала, что в самые трудные времена мое движение вперед начинается с мантры: **я сделаю все что угодно, чтобы обрести радость.**

Эта мантра и решение ей следовать очень сильно раздвинули границы моего существования. Учеба стала доставлять мне радость. Я обрела массу новых вещей: новые теории, новые продукты, новые города, новые позы йоги, новые идеи, новых друзей, новый взгляд на старых друзей — все это создавало новое измерение счастья. Большие испытания привели меня к тому, что счастье стало моим священным приоритетом. Я осознала, что радость — самый четкий индикатор внутреннего благополучия и здоровья. Она — производная нашей базовой жизненной силы и способности восстанавливаться.

Решение назвать радость истинным желаемым чувством означало, что я объявляю себя достойной всего, что хочу. Это решение создало контакт с универсальным желанием и со всеми людьми, кто его разделяет. Больше не было оправданий для пренебрежения своей Душой. Некоторые из дел, отложенных в долгий ящик, должны были исчезнуть, чтобы освободить дорогу призывам Души. Некоторые амбиции — умереть. Некоторые вопросы — уступить место более насущным делам.

Мне пришлось раскрываться больше.

Мне пришлось желать сильнее, чем когда бы то ни было.

Это и была Радость.

Используйте свои  
истинные желаемые  
чувства как ориентир  
для того, что вы  
хотите делать, иметь  
и чувствовать

Огонь горит во славу Господа.  
Ветер задувает огонь во славу Господа.  
Голос, произносящий слово, возносит хвалу Господу,  
Само слово звучит во славу Господа,  
Все сущее есть песнь во славу Господа.

*Хильдегарда Бингенская\**

Желание преодолевает любые преграды.

*Зигмунд Фрейд*

## СОЕДИНЯЕМ ЖЕЛАНИЯ И ЦЕЛИ

На этом этапе мы начнем формировать связи между тем, как вы хотите себя чувствовать, и тем, что может вам реально в этом помочь. Это наиболее важная часть процесса работы с «Картой желаний». Именно здесь вы максимально сблизитесь со своей созидательной энергией и потенциалом. Я не преувеличиваю: как только вам станет ясно, какие именно чувства вы хотите испытывать, и вы начнете их создавать, то возьмете жизнь и счастье в свои руки. Это наиболее осознанный акт человеческого бытия.

Проходя через все сферы своей жизни, вы будете постоянно задавать себе вопрос: что я хочу иметь и чувствовать в каждой из них? Но теперь вашей целью будут истинные желаемые чувства.

**Ваши желаемые чувства укажут вам, чего вы в итоге хотите достичь.**

Как правило, мы ставим цель «иметь дом в черте города с двумя спальнями», руководствуясь невысказанной (а часто и неосознанной) надеждой, что, получив желаемое, почувствуем «прилив жизненных сил» и «сопричастность». Но на самом деле все с точностью наоборот. Вы прежде всего должны спросить себя, что вам нужно сделать

---

\* Хильдегарда Бингенская — немецкая монахиня, настоятельница бенедиктинского монастыря в долине Рейна. Автор мистических трудов, духовных стихов и песнопений, а также трудов по естествознанию и медицине.



и иметь, чтобы чувствовать себя именно так, как вы на самом деле хотите.

**Предчувствую, что сейчас вы захотите вернуться обратно к своим привычным целям** — к тому, чего вы бездумно добиваетесь, следуя ожиданиям социума или просто по привычке. В таком случае задайте себе вопрос: «Какие чувства я все-таки действительно хочу испытывать?», он заставит некоторые ваши давние цели просто исчезнуть, а некоторые из них приобретут более ясные очертания.

**Приведу пример того, как желаемые чувства помогают прояснять свои стремления.**

Начать процесс можно так: в личных отношениях и во взаимоотношениях с другими людьми я хочу чувствовать прилив жизненных сил и сопричастность, быть глубоко любящим и преуспевающим, поэтому я хочу иметь дом в черте города с двумя спальнями.

А теперь давайте подумаем: а вообще обязательно ли вам владеть домом в черте города для того, чтобы чувствовать себя так, как вы обозначили? То, что дом — это общепринятый показатель успешности, то, что ваши родители хотят видеть вас ответственным домовладельцем, или то, что финансовые консультанты утверждают «владение жильем — хорошая инвестиция», вовсе не означает, что для вас это будет правильно. Будьте честны сами с собой, и может оказаться, что для вас владение домом — это вообще-то тяжелая ноша, которая не помогает вам ощущать прилив жизненных сил и наслаждаться успешностью, а заставляет вас чувствовать себя загнанным в угол и подавленным. Какое откровение! Вы вычеркиваете эту цель из своего списка и заменяете ее тем, что с гораздо большей вероятностью поможет вам чувствовать прилив жизненных сил и сопричастность, быть глубоко любящим и преуспевающим в личных отношениях и во взаимоотношениях с другими людьми.

Например:

«До конца следующего года провести месяц с Сэмом в Коста-Рике. Отключиться от всего. Пригласить толпу друзей присоединиться к нам в последнюю неделю поездки».

Вы продолжаете жить в съемном жилье. Вы начинаете жить!

Другой вариант: владение домом в черте города для вас не только материальная цель, а нечто гораздо большее. Вы осознаете, что дом позволит вам чувствовать *более глубокую связь* со своим «я» (то есть он создает место, где вы можете укорениться и созидать) и *более глубокую связь* с обществом, что наполняет вас *энергией*. Создание безопасного и красивого дома для вашей растущей семьи — еще один способ выразить свою *глубокую любовь*, и он, безусловно, даст вам шанс почувствовать себя *преуспевающим*.

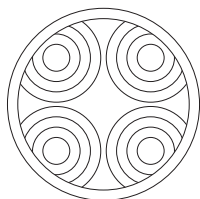
Этот замысел вполне гармонирует с вашей Душой, так что вы расписываете план по сбору денег для авансового платежа и назначаете встречу с агентом по недвижимости на следующую неделю.

Весь смысл в ваших сокровенных желаемых чувствах.

Я хочу, чтобы вопрос «*Что мне нужно делать, чтобы чувствовать себя так, как я хочу?*» всегда звучал у вас в голове.

Вот и ВСЕ. В этом заключается суть «Карты желаний».

Вдох. Выдох. Поехали.

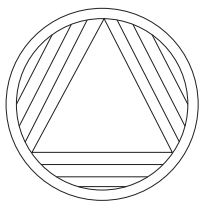


### **Источники дохода и образ жизни**

Карьера. Деньги. Работа. Дом. Пространство. Стиль. Личные вещи. Мода.  
Путешествия. Подарки. Развитие. Ресурсы.

Если я хочу чувствовать себя [впишите свои истинные желаемые чувства]

В сфере ИСТОЧНИКОВ ДОХОДА И ОБРАЗА ЖИЗНИ  
я хочу делать, иметь и чувствовать:



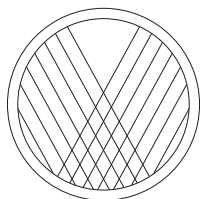
## **Тело и здоровье**

Исцеление. Фитнес. Еда. Отдых и релаксация. Душевное здоровье. Чувственность. Движение.

Если я хочу чувствовать себя [впишите свои истинные желаемые чувства]

В сфере ТЕЛА И ЗДОРОВЬЯ

я хочу делать, иметь и чувствовать:

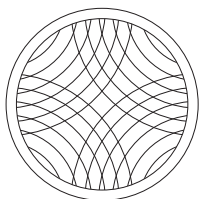


## **Творчество и обучение**

Художественное творчество и самовыражение. Интересы. Образование. Хобби.

Если я хочу чувствовать себя [впишите свои истинные желаемые чувства]

В сфере ТВОРЧЕСТВА И ОБУЧЕНИЯ  
я хочу делать, иметь и чувствовать:

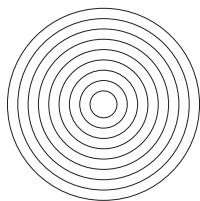


### **Взаимоотношения и общество**

Любовь. Дружба. Семья. Социум. Сотрудничество. Общее дело.

Если я хочу чувствовать себя [впишите свои истинные желаемые чувства]

В сфере ВЗАИМООТНОШЕНИЙ И ОБЩЕСТВА  
я хочу делать, иметь и чувствовать:



### **Внутренняя сущность и духовность**

Душа. Внутренний мир. Истина. Интуиция. Вера. Духовные практики.

Если я хочу чувствовать себя [впишите свои истинные желаемые чувства]

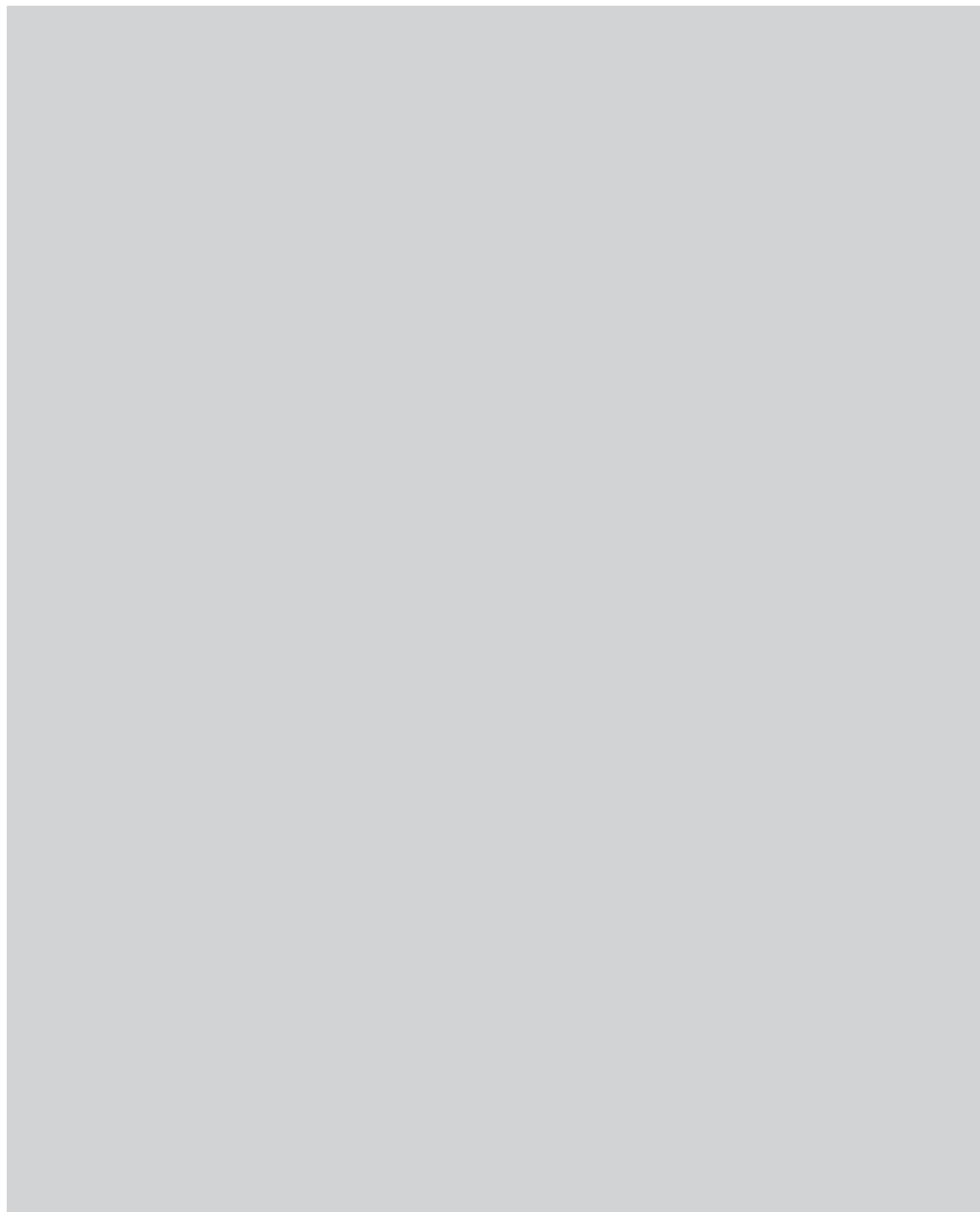
В сфере ВНУТРЕННЕЙ СУЩНОСТИ И ДУХОВНОСТИ  
я хочу делать, иметь и чувствовать:

ЧТО МНЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ,  
ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ТАК, КАК Я ХОЧУ?



# БЕЗЖАЛОСТНЫЕ СТРАХИ И НЕУМОЛИМЫЕ ФАКТЫ О ТОМ, КАК ПОЛУЧИТЬ ТО, ЧТО ХОЧЕШЬ

Мои истинные желаемые чувства



В течение минуты посмотрите на мир глазами пессимиста. И выбросьте увиденное из головы.

Какие прошлые неудачи вас мучают?

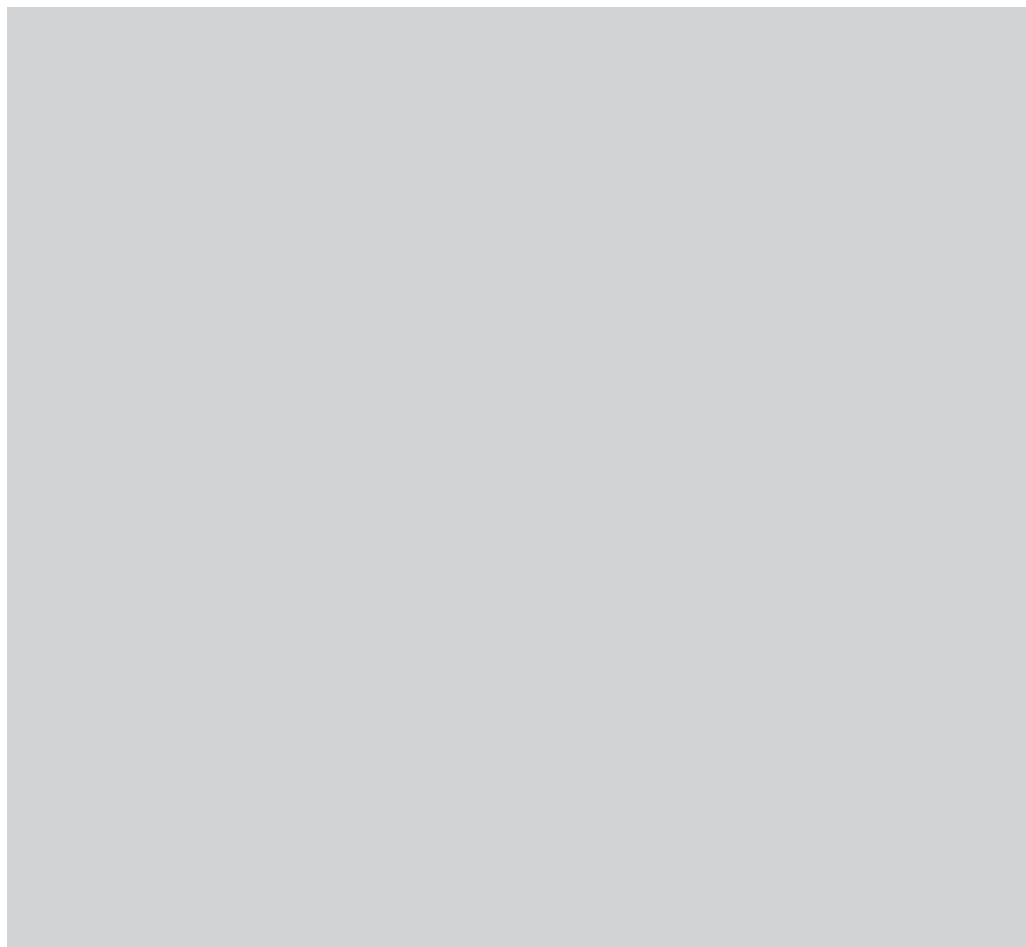
Какие ошибки вы боитесь повторить?

Какие раны еще не зажили?

Что скептики или ваш высокомерный внутренний критик говорят, чтобы остановить вас?

Какие обстоятельства или преграды стоят между вами и тем, что вы хотите получить в каждой из сфер своей жизни?

Выбросьте их сюда, на бумагу, в любой форме. Пришло время очиститься.



# ПОЗИТИВНЫЕ ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ЗАТМЕВАЮТ СТРАХ И ПРИДАЮТ ВАМ СИЛ

Мои истинные желаемые чувства



**Самое время записать те полезные мысли, которые помогут вам сокрушить весь тот негатив, который вы перенесли на лист бумаги на предыдущих страницах. Выберите оптимизм. Думайте о приятном. Поддержите себя.**

Какие ваши прошлые успехи вы считаете лучшими?

Кто больше всего восхищается вами и поддерживает вас?

Кто для вас служит образцом для подражания и кого вы считаете белыми воронами и бунтовщиками, доказавшими, что все возможно?

**Набросайте список слов, вдохновляющих вас и поднимающих вам настроение. Придумайте яркие, дерзкие и звучные заявления.**



**Бонус! У вас уже есть  
все, что вы хотите**

Ясность желаний, стремлений, чувств, действий... вы начали разбираться, что к чему. Прежде чем мы перейдем непосредственно к действию, хочу подкинуть вам интересную мысль: у вас уже есть многое из того, что вы хотите. Оно незаметно лежит прямо под вашим носом, в другой обертке.

Как только вы оцените, насколько искусными способами Жизнь воплощает ваши мечты, вы создадите моменты своего счастья — именно такими, как вы их себе представляли.

## ЧЕГО ЖЕ ВЫ ХОТИТЕ ИЗ ТОГО, ЧТО У ВАС УЖЕ ЕСТЬ?

**Внимательно просмотрите свои желания.** Вспомните, что вы говорили о том, что вы хотели бы делать, иметь и чувствовать. Возьмите горсть этих желаний и запишите их.

Теперь для каждого из желаний хорошо обдумайте, в какой из сфер вашей жизни уже есть подобная **вещь, чувство или событие**. Будьте готовы к тому, что вам придется поискать как следует, но где-нибудь вы точно найдете. Даже если это будет сущая малость или всего лишь смутное ощущение.

**Я хочу:** *больше смеяться вместе со своим партнером.* Сейчас вы нечасто смеетесь вместе, именно поэтому вам так этого хочется. Но! В вашей жизни наверняка есть человек, который заполняет смехом эту «пустую емкость».

**У меня уже есть:** *Салли заставляет меня смеяться до колик по крайней мере дважды в неделю. С коллегой Джеком мы каждый день над чем-нибудь хихикаем.*

*(Руководство к действию: звонить Салли регулярно. Спасибо ей, что она заставляет меня смеяться. Еще надо почаще болтать с Джеком в комнате отдыха.)* Сфокусируйтесь на том смехе, который у вас уже есть.

Постарайтесь быть очень благодарными за то, что уже сейчас дает вам возможность хорошо себя чувствовать. **Не поддавайтесь искушению сравнить то, что у вас есть, с тем, чего вам не хватает.** Просто продолжайте испытывать благодарность — за то, что уже идет так, как надо, и там, где надо.

Подобная практика способна не только успокоить, она также помогает основательно увеличить продуктивность.

**Я хочу:** иметь еще 500 долларов каждый месяц.

**У меня уже есть:** возврат с налогов на доходы! На следующей неделе у меня начинается оплачиваемый отпуск. Поскольку теперь по пятницам я работаю на дому, то экономлю по 100 баксов в месяц на расходах на дорогу и обед.

(Руководство к действию: мой денежный/энергетический поток увеличивается.) Вы только что нашли дополнительные 500 долларов. И их будет еще больше — скорее всего, они придут к вам из тех источников, до которых вы еще не додумались.

**Я хочу:** проводить больше времени на природе. Я задыхаюсь в большом городе, в своем офисном боксе. Так недолго и спать. Ко всему прочему, я не могу сейчас поехать за город.

**У меня уже есть:** ну, на этой неделе я принесу на работу цветы. Спать буду с открытым окном. Каждый вечер буду сидеть на балконе. Повешу на стену фотографии своей последней поездки в горы.

(Руководство к действию: заказать тот прогулочный тур по Мэну СЕЙЧАС. И никаких оправданий.)

Даже самые незначительные мелочи могут стать большими проявлениями любви к себе, поднять вам настроение и дать возможность принимать более серьезные решения, необходимые для исполнения ваших желаний — например, таких, как переезд за город в примере чуть выше.

**Я хочу:** чтобы у меня был друг, с которым можно поделиться своими мечтами.

**У меня уже есть:** мой дневник, моя собака, моя глухая бабушка — вообще-то, замечательные слушатели. Я могу рассказывать им что угодно: все, что хочу и о чем мечтаю, и они никогда меня не осудят.

(Руководство к действию: даже если у меня нет лучшего друга, который меня поддержит, Жизнь прислушивается к моим желаниям. К каждому из них.)

Иногда вам придется сильно расширить свой горизонт видения, чтобы найти то, что работает в сфере ваших желаний. Для многих поиск позитивных мелочей ассоциируется с муторным собиранием крошек. Если для вас это именно так, все равно продолжайте искать, и мало-помалу вы изничтожите засевшее глубоко внутри вас отчаяние и комплекс жертвы. Начните с чего угодно.

**Как только вы отыщете в своей текущей реальности доказательства счастья и радости (даже если вам придется как следует напрячься), вы:**

- избавитесь от состояния острой необходимости и отчаяния, а значит будете более ясно мыслить и гораздо спокойнее действовать;
- станете менее требовательны к окружающим;
- начнете испытывать благодарность (а это мощная трансформирующая сила);
- получите шанс осознать, что вы (и те, кого вы любите) заслуживаете гораздо большего, чем считали;
- будете больше ценить свою жизнь и меньше цепляться за свои желания; ослабив хватку, вы начнете свободнее дышать и активнее расти.

## ПОМОЩЬ ОКРУЖАЮЩИХ И ИСТОЧНИКИ РЕСУРСОВ

Как роза находит мужество раскрыть лепестки и явить миру свою красоту? Ей помогает свет, что падает на нее, иначе она из страха осталась бы закрытой.

*Хафиз\**

---

\* Шамсуддин Мухаммад Хафиз Ширази (иногда упоминается в источниках как Шамсиддин Мухаммад Хафиз Ширази) — персидский поэт и суфийский шейх, один из величайших лириков мировой литературы. Его стихи считаются вершиной персидской поэзии.



Мои истинные желаемые чувства

A large, empty gray rectangular box intended for the user to write down their true desired feelings.

Люди, которые могут помочь мне испытывать желаемые чувства

A large, empty gray rectangular box intended for the user to write down the names of people who can help them experience their desired feelings.

Люди, живущие неподалеку, с которыми я знаком лично

A large, empty gray rectangular box intended for the user to write down the names of people living nearby with whom they are personally acquainted.

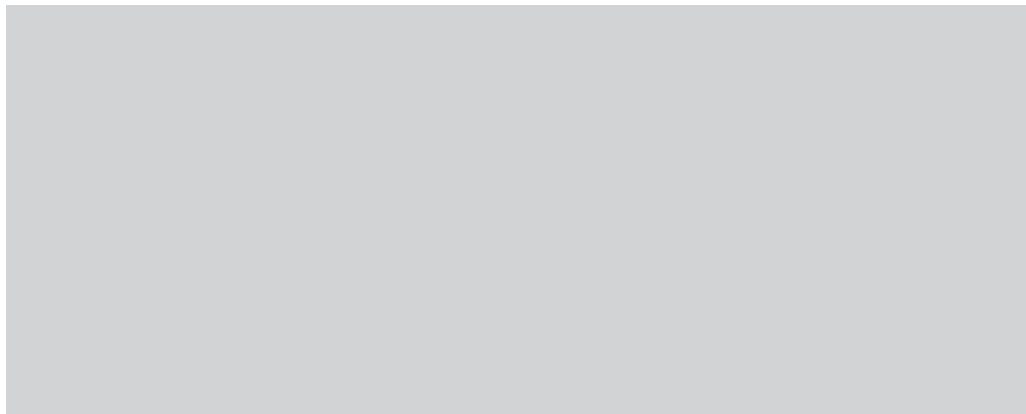
Профессионалы, специалисты, продавцы услуг

A large, empty gray rectangular box intended for the user to write down the names of professionals, specialists, and service providers.

Легендарные мыслители и известные личности (в том числе их книги, программы, курсы)



Святые, ангелы, божества, духовные силы



## КАКОЙ ЧАСТЬЮ СЕБЯ ВЫ ГОТОВЫ ПОДЕЛИТЬСЯ?

Чтобы получить желаемое, человек должен давать другим людям то,  
что они хотят.

*Дэшил Хэммет\**

---

\* Дэшил Хэммет — американский писатель и критик, автор ставших классикой детективных романов, повестей и рассказов.

Мои истинные желаемые чувства



Наслаждайтесь богатством, которое есть у вас внутри, здесь и сейчас. Вы многим можете поделиться. Куда вы хотели бы вложить свою любовь и свой талант? К чему хотели бы применить свои способности и в чем стать профессионалом? Какая деятельность позволила бы вам чувствовать себя счастливыми прямо сейчас?



Вам вовсе не нужно брать на себя обязательство отдавать все, везде и всеми возможными способами. Какие-то из вариантов быть полезным вы можете сделать своей целью позже, в процессе работы над «Картой желаний». А сейчас просто зафиксируйте на бумаге поток своих мыслей на эту тему. Само понимание, где, как и что вы можете отдавать, имеет очень хороший эффект.



# Там, где желание встречается с действием

Планы — бесполезны, но планирование — бесценно.

*Уинстон Черчилль*

Если вы хотите ясности, действуйте.

*Маркус Бакингом\**

---

\* Маркус Бакингом — социолог, автор множества бестселлеров, консультант и бизнес-тренер. Долгое время работал в Институте Гэллага, где разрабатывал тему акцента на сильные стороны личности.

Пропустите через себя все, что вы хотели бы делать, чувствовать и иметь в жизни, а теперь выберите самые важные из этих целей и намерений.

Постараюсь максимально облегчить вам эту задачу.

## ВЫБЕРИТЕ НА ЭТОТ ГОД ТОЛЬКО ТРИ ИЛИ ЧЕТЫРЕ САМЫЕ КРУПНЫЕ ЦЕЛИ

Вот моя теория (можете выкинуть ее на помойку или сделать своей новой религией): значимые намерения и цели требуют времени. А один год пролетает очень быстро, так что приходится все время сохранять ФОКУС. Откладывать некоторые намерения в долгий ящик немного грустно, но лишние желания распыляют внимание. Если же вы будете заниматься только несколькими замечательными замыслами, их динамика и ваше удовлетворение перевесят любые выгоды от работы над кучей целей одновременно, но вполсилы. Так что назначьте себе на этот год три или четыре дела, которыми вы будете заниматься с удовольствием и всем возможным мастерством. Это ведь лучше, чем метаться между дюжиной занятий, работая над ними так и сяк, на троечку.

## ЕСЛИ ПОТРЕБУЕТСЯ, ЕЩЕ СОКРАТИТЕ СПИСОК ЦЕЛЕЙ

Если вы нацелились в этом году свернуть горы и покорить Эверест, тогда, естественно, стоит сфокусироваться только на одной цели. Это может быть Год Гастрольного Тура, Год Постройки Дома, Год Повышения по Службе, Год Исцеления или Год Написания Книги.

## ДОВЕРЬТЕСЬ СВОЕМУ СЕРДЦУ

В начале нашего путешествия я уже говорила о том, что вы можете облегчить себе выбор целей, если доверитесь своему внутреннему голосу и перестанете беспокоиться о том, чтобы сделать «все» правильно. Естественно, при выборе лучших целей стоит быть до некоторой степени

осторожными. И, возможно, вы вздохнете с большим облегчением, отказавшись от одного из желаний, чтобы как следует сфокусироваться на другом. (Сосредоточьтесь. Это такая приятная боль.) Но не останавливайтесь. Это пик вашей креативности. Оседлайте же волну.

## ВЫБОР

Самый главный вопрос, который стоит задать себе при выборе целей и намерений:

## ЧТО МЕНЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВОЛНУЕТ И ВДОХНОВЛЯЕТ?

Это и есть ключ. То, что радует и будоражит вас больше всего. И не имеет значения, если при этом цель кажется вам пугающе сложной или безрассудной. Какая из ваших целей вызывает у вас наибольший энтузиазм? Энтузиазм — это особая эмоция. Она порождает и усиливает остальные позитивные чувства.

Ниже вы найдете еще несколько вопросов, с помощью которых вы можете устроить смотрины своим намерениям. Они помогут вам прояснить, что именно вдохновляет вас больше всего. Однако ваше решение не должно основываться только на ответах на них.

- Как мое намерение повлияет на других людей?
- Как я могу поработать над достижением этой цели совместно с людьми, которые мне нравятся?
- Вызывает ли мое намерение желаемые чувства?
- Что бы я почувствовал, если бы до конца жизни этого так и не сделал?
- Какие минимальные усилия потребуются для достижения этой цели?
- Какая из целей вызовет максимальную отдачу?
- Что потребует наибольших вложений?
- Какое влияние эта цель окажет на следующие десять лет моей жизни?
- Какие из целей пугают меня больше всего?
- Какие из них кажутся мне моим призванием?

# ЕСЛИ ВЫ БОИТЕСЬ СДЕЛАТЬ ВЫБОР

**Все изменяется.** Вселенная постоянно расширяется, вся Вселенная, включая и вас. Ошибки, промахи, неверные шаги — все это процесс развития.

Я сделал выбор, и мой мир перевернулся. Ну и что? Возможно, выбор был неверен, но процесс выбора — нет.

*Стивен Сондхайм\**

**Вы можете передумать в любое время, в одну секунду. Просто начинайте действовать.** Движение вперед лучше болота. Решаясь что-то делать, вы учитесь, нарабатываете навыки, становитесь более свободными. Если же из страха сделать малейшее неверное движение вы пребываете в неподвижности, ваша самооценка тает на глазах, мужество атрофируется, а сомнения множатся и порождают все новые сомнения. Это не так уж весело.

Застегните воротничок и выше голову!

## КАК ВЫБИРАТЬ БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ И ОБОЗНАЧАТЬ НАМЕРЕНИЯ

Мои истинные желаемые чувства:



---

\* Стивен Сондхайм — американский композитор, поэт и драматург, автор многих бродвейских мюзиклов.



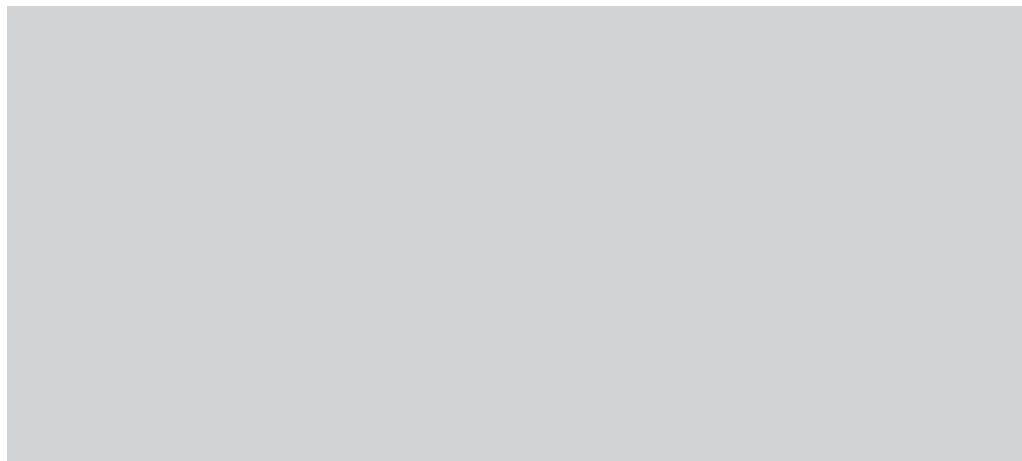
Сейчас вы ставите свои желаемые чувства в центр своей жизни. Да, да, именно это вы и делаете. Вы точно знаете, как хотите себя чувствовать. И у вас действительно есть хорошая идея, что вы можете сделать, испытать, получить, о чем думать и во что верить, чтобы почувствовать себя именно так, как вы хотите.

Давайте прицелимся и начнем воплощать свои замыслы в жизнь.

**Посмотрите на каждую из областей своей жизни и еще раз повторите, что вы хотите делать, иметь и чувствовать в каждой из них, чтобы испытывать желаемые чувства.**

**Какие из ваших целей больше всего вас вдохновляют? Какие из них заставляют чувствовать себя именно так, как вы хотите? Теперь сфокусируйтесь на трех или четырех наиболее будоражащих ваши чувства возможностях, которые вы хотели бы реализовать в этом году.**

## МОИ ЦЕЛИ И НАМЕРЕНИЯ НА ЭТОТ ГОД





# Список действий

Достижения года — это результат принимаемых каждый день решений и поставленных на месяц целей. Поэтому РАЗ В МЕСЯЦ продумывайте ПЛАН ДЕЙСТВИЙ и ЕЖЕНЕДЕЛЬНО составляйте списки необходимых дел. В этой рабочей тетради вы найдете специально отформатированные страницы для ведения таких записей. Их можно также использовать в качестве подсказки, а планы записывать где-то в другом месте.

**Решите, что вам нужно делать каждый месяц, чтобы приблизиться к своим целям на год.** Я предпочитаю принимать такие решения раз в месяц, а не расписывать наперед все двенадцать месяцев.

Для многих истинные желаемые чувства — совершенно новый способ управления жизнью и определения целей. Вам придется регулярно напоминать себе, что ваше главное намерение — хорошо себя чувствовать, а все внешние объекты нужны вам только для того, чтобы создавать желаемые чувства.

Поэтому, когда вы сядете составлять планы на месяц, всегда помните о главном стимуле к действию — о своих желаемых чувствах.

**Работая над списком дел, каждую неделю и каждый месяц, держите в голове важный вопрос:**

**Как я могу получить то, что хочу, чтобы в процессе чувствовать...?**  
[впишите свои желаемые чувства] То, что вы чувствуете на пути к достижению цели, непосредственно и создает результат.

Этот вопрос поможет вам соотнести свои действия с конечной целью, а также оценить, сформулировать или скорректировать список дел и намерения в соответствии с истинными желаемыми чувствами.

**Использование желаемых чувств в качестве системы наведения не предполагает работу с намерениями спустя рукава или возможность бросить все на полдороги, как только появятся первые трудности. Напротив, они призваны помочь вам находить новые способы чувствовать себя отлично с каждым шагом к цели. Ваши действия должны придавать вам сил, а не высасывать энергию из Души.**

ПЛАНЫ НА МЕСЯЦ

МЕСЯЦ:

Мои желаемые чувства:

A large, empty gray rectangular box intended for the user to write their desired feelings.

Мои цели и намерения на год:

A large, empty gray rectangular box intended for the user to write their goals and intentions for the year.

Мои цели и намерения на месяц:

A large, empty gray rectangular box intended for the user to write their goals and intentions for the month.

## НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ

Что мне нужно сделать, чтобы  
появились желаемые чувства  
и чтобы достичь поставленных  
целей на этот год:

Мои истинные желаемые чувства

ИСТОЧНИКИ ДОХОДА  
И ОБРАЗ ЖИЗНИ

ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ

ТВОРЧЕСТВО И ОБУЧЕНИЕ

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ  
И ОБЩЕСТВО

ВНУТРЕННЯЯ СУЩНОСТЬ  
И ДУХОВНОСТЬ

Несколько воодушевляющих  
утверждений

Люди, которые могли бы помочь

Люди, которым я мог бы помочь

Желание как практика

Я желаю вам счастливого пути. Желаю открывать новое. Ярко гореть. Служить людям. Любить... свою жизнь и весь мир. Это моя последняя лекция. Я расскажу вам, как сделать эту практику регулярной. Надеюсь, она пойдет вам на пользу.

## ХОД РАБОТЫ

1. Определитесь с планами на неделю или на месяц в соответствии со своими истинными желаемыми чувствами. «Что мне нужно сделать на этой неделе, чтобы возникли эти чувства?» или «Что мне нужно сделать в этом месяце?» Я люблю делать все максимально просто. Я записываю для каждой недели три-пять действий, которые ведут и к моим желаемым чувствам, и к моим целям (к тем целям, которые я изначально поставила, исходя из желаемых чувств).

Мне нравится обдумывать предстоящую неделю по пятницам, поскольку выходные полезны для сохранения душевного здоровья, а планирование по понедельникам прямиком ведет к неприятностям (никогда, никогда не занимайтесь планированием в понедельник!).

2. Повторяйте про себя названия желаемых чувств — перед сном и перед тем, как встать с постели утром. Это делается легко и быстро. Если же у вас подходящее настроение, не ограничивайтесь только желаемыми чувствами — импровизируйте с любыми позитивными чувствами, которые приходят вам на ум. Каждое из них — это потенциальное желание и утверждение вашей истинной сущности.
3. Запишите свои желаемые чувства. Иногда я записываю их смываемыми маркерами на зеркале в ванной или на клейких бумажках, которые затем прилепляю на монитор, либо раз в неделю заносу в свой ежедневник.

Люди говорили мне, что они вешают напоминания о желаемых чувствах в офисе, на холодильнике, на приборной панели автомобиля.

4. Повторяйте свои желаемые чувства в качестве мантры при медитации и/или на протяжении дня — в качестве успокоительного,



концентрирующего, вдохновляющего напоминания. Закройте глаза и повторите их дюжину раз (или три раза, или сотню раз). Прежде чем начать новую деятельность, прежде чем выйти из машины, сделать звонок или войти в дверь, проговорите про себя свои желаемые чувства.

5. Положите эту книгу у изголовья кровати. Держите ее при себе, а не на полке. Я это говорю не потому, что хочу сопровождать вас даже в туалет, а потому, что, всего лишь взглянув на эту книгу утром и перед сном, вы вспомните, что уже стали мастером в искусстве желаний.
6. В последний день месяца, или дважды в год, или когда вы переводите часы на зимнее/летнее время (вы уже поняли — можно выбрать любые регулярные интервалы), возьмите «Карту желаний» и перечитайте то, что вы в ней написали.
7. Расскажите кому-нибудь, как именно вы хотите себя чувствовать.
8. Попросите совета у святых или у мироздания — и запишите полученный ответ. Это действие необязательно должно быть особо сакральным. Или может быть именно таким. Иногда я просто сижу над своей записной книжкой и вопрошаю Вселенную: «Ну и что же ты хочешь мне сказать?» Затем я просто отпускаю свою руку и пишу все, что вздумается. Мне неважно, придумываю я все это сама или на самом деле подключаюсь к духу Клеопатры... Это просто еще один способ найти лазейку к знаниям, заключенным в моей Душе. И этот способ всегда замечательно подбадривает меня и приносит очередные откровения.
9. Слушайте что-нибудь хорошее. Один из моих любимых способов учиться и одновременно успокаивать свою Душу — слушать аудиокниги в то время, пока я готовлю на кухне или принимаю душ. Мне нравится думать, что даже если я на что-то отвлекаюсь или с кем-то заговариваю, мое подсознание продолжает впитывать полезные вещи. И еще мне нравится, что мой ребенок живет в атмосфере правильных мыслей, хотя ему, возможно, еще и рановато в них вникать. То же самое касается и моего мужа. Он-то уже вполне взрослый и все, естественно,

понимает, но он предпочитает слушать новости, а я таким образом использую свой секретный способ подкинуть витаминку его Душе.

Мои любимые аудиопрограммы — это различные записи на философские темы: Абрахам-Хикс, инструктора по медитации Регги Рея, буддистского учителя Пемы Чодрон, поэта-теолога Джона О’Донохью и автора «Бегущей с волками» Клариссы Пинколы Эстес.

## КОГДА ВСЕ ПЛОХО

1. Если у вас появляется ощущение, что вы отдалились от своей Души и с вами происходит что-то паршивое... просто примите это. Знаю, знаю. Поверьте, я знаю, каково это. Возможно, мои слова кажутся вам наивными, идиотскими и абсолютно нереалистичными. Но все же! Мой совет идет из самого сердца восточной философии и мистицизма. Не отрицайте, что все происходящее с вами реально. Посмотрите правде в глаза. Не сопротивляйтесь моменту — слейтесь с ним, чтобы полностью постичь его истину.

И, как это ни удивительно, если принять боль и неприятности, а не пытаться их отбросить, они растворятся быстрее — и вы сможете двигаться дальше. Присутствие здесь и сейчас — самая выигрышная жизненная позиция.

2. Когда вы чувствуете себя не так, как вам хотелось бы, попробуйте сказать себе: «Скоро я буду чувствовать себя...» Произнося позитивные слова о будущем, вы можете что-то изменить, даже если сейчас вы в ярости или в унынии. Но прежде вам все же придется посмотреть своим негативным чувствам прямо в лицо — хотя бы просто из уважения. Поверьте, выныривать из потока неприятных мыслей и бездумно накачивать себя позитивом не слишком продуктивно. Почувствуйте, насколько вам плохо, и лишь затем осознанно выбирайте мысли о хорошем.

3. Практически в любой ситуации вы можете сказать: «Я уверен/уверена, что хочу чувствовать...» Эти слова не только отлично заземляют, но и неплохо помогают донести до других людей, чего именно

вы хотите в той или иной ситуации, — особенно это касается личных отношений. Заявление о том, как вы хотите себя чувствовать, дает возможность избавиться от критики и жалоб как в отношении самого себя, так и в отношении окружающих.

4. Если все идет не так, как вам хотелось бы, скажите себе: «Ну, по крайней мере я точно знаю, как хотел бы сейчас себя чувствовать». Вам удалось выдавить из себя только «Может, когда-нибудь я еще скажу за это спасибо»? Пусть так — это уже шаг в верном направлении.
5. Прочитайте записанные вами позитивные мысли. Заучите их как заклинание (а они действительно волшебные!). Вы можете попросить кого-то из своих друзей зачитать их вам вслух. Немного странно слышать собственные вдохновляющие фразы, звучащие из уст другого человека, но, поверьте, это полезная пища для вашего разума.

## ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ

Когда я говорю с тобой, я дома.

*Эмили Дикинсон*

1. Организуйте тематические встречи с другими людьми. После выхода книги «Разожги огонь!» книжные клубы и группы начали расти как грибы — от Фарго до Лондона люди собирались в гостиных, в кафе, общались в Facebook и Skype. «Карта желаний» может стать тем опытом, который стоит переживать при поддержке группы — и не важно, будет она состоять только из вас и вашей подруги или оформится в сообщество, съезжающееся со всех концов страны на конференцию.
2. Поддерживайте друг друга. Вы знаете себя лучше, чем кто-либо, так что пробуйте и делайте все, что может помочь вам повысить ответственность в реализации своих планов. Если вы прекрасно справляетесь в одиночку — замечательно. Но если вам для поддержки нужен партнер или друг, сначала обеспечьте себе эту поддержку.



Хотите собрать группу  
для работы над  
«Картой желаний»?

Представляю вам самый большой книжный клуб в мире.

«Карта желаний» — это не просто программа достижения целей в гармонии со своей душой. Это жизненная философия. Так что ваши встречи будут не просто заседаниями книжного клуба. Но вы ведь уже об этом знаете. Все будет так, как вы хотите. Структурированно и четко, свободно и спонтанно. Во время выходных, проведенных за городом с подругой, или в течение целого года, полного исследований и открытий.

Возможно, ваша группа по работе с «Картой желаний» станет одновременно и группой поддержки, и книжным клубом. Не-слишком-секретное сообщество приверженцев, группа искателей, предпринимателей, офисных работников, молодых матерей и их мужей, йогов, трудоголиков, любителей просветления или просто людей с необычной целью — **в каждой сфере своей жизни чувствовать себя так, как хочешь себя чувствовать.**

Посиделки раз в неделю, ежемесячные встречи, сбор в дни солнцестояния, событие всей жизни или просто традиционный вечер четверга. Как угодно, где угодно, почему вам угодно — решать вам. Приложите усилия, но не слишком углубляйтесь в размышления. Назначьте дату.

## НЕСКОЛЬКО ИДЕЙ, КАК СТРУКТУРИРОВАТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВАШЕЙ ГРУППЫ ДЛЯ РАБОТЫ С «КАРТОЙ ЖЕЛАНИЙ»

Помните: двое — уже группа! Начните встречу уже в тот момент, когда люди только собираются, — просто поставьте вдохновляющую музыку. Мы с компанией Sounds True создали несколько вариантов фонового музыкального сопровождения для аудиOVERсий «Карты желаний» — как платных, так и бесплатных. Если вы не хотите начинать встречу с одной из глав аудиOVERсии, напишите вступительную речь.

Практикуйте дзен. Встреча вашей группы может проходить без всякого фонового сопровождения — только чтение, просмотр материалов.

Дайте другим возможность говорить. Каждый участник вашей группы должен иметь возможность ее провести — хотя бы один раз. Разделите главы этой книги между участниками, или пусть они сами выберут тему, о которой хотели бы подробно поговорить.

Приглашайте особых гостей. Крутых коучей. Или психологов. Или эпатажных актеров.

## ПУСТЬ СОДЕРЖАНИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ ХОД РАБОТЫ

На каждой встрече можно прорабатывать один или два рабочих листа: например, «Позитивные ощущения», «Благодарность и все, что не работает», «Истинные желаемые чувства», «Безжалостные страхи и неумолимые факты». Как вы уже знаете, «Карта желаний» фактически состоит из двух книг. Книга первая — это философия, книга вторая — рабочая тетрадь. Выберите для обсуждения одну главу из теоретической части. Подготовьте заранее несколько ключевых вопросов и тем для обсуждения. Например, так...

## ТЕМЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ В РАЗДЕЛЕ «НАМЕРЕНИЯ И ЦЕЛИ»

- Даниэлла предпочитает употреблять слово «намерение» вместо слова «цель». Какие чувства вызывает у вас каждое из этих слов? Как вы думаете почему?
- «Я хочу достигать целей только тогда, когда мне приятно целиться и приятно попадать в цель». Есть ли в вашей жизни такие цели, которых вы упорно пытаетесь достичь, но ваше упорство не доставляет вам удовольствия?
- Давайте поговорим о темной стороне желания «иметь все и сразу».
- Раздел о необходимости отказаться от целей вызывает чувство свободы, но в то же время и пугает. Кто из вас уже принял решение отказаться от каких-то из своих целей?

## МЫСЛИ И ИДЕИ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ОБСУЖДЕНИЯ

Запланируйте время для свободного обсуждения этих тем и вопросов. Какие мысли или чувства они вызывают? Можно дать каждому участнику группы по две минуты на выступление или просто задать тему и посмотреть, как будет развиваться обсуждение.

- Вы можете добиваться значительных результатов, если не ставите себе цели?
- Чувство куда сильнее, чем мысль.
- Беспокойство бессмысленно.
- Не надо оценивать свои чувства.
- Почему мы отталкиваем от себя хорошие ощущения?
- Вы — это не ваши чувства.
- Что для вас означает «иметь все и сразу»?
- Что вас мотивирует? Что вдохновляет?
- Сильный ум смотрит вперед, а не оглядывается назад.
- Радость — вот ваша истинная сущность.

## САМЫЙ ВАЖНЫЙ ВОПРОС, КОТОРЫЙ СТОИТ ЗАДАТЬ ДРУГ ДРУГУ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ВСТРЕЧАМИ

**Что вы сегодня сделали для того, чтобы чувствовать себя так, как вы хотите?**

Пишите друг другу. Звоните и оставляйте сообщения на автоответчике. Спрашивайте и напоминайте друг другу о том, что реализация желаний начинается с этого простейшего вопроса.

«Я разобрала гардероб (в стиле “Секса в большом городе” — с бутылкой шампанского в компании подружек). Избавилась от всего, что не давало мне чувствовать себя **Блистательной и Радостной** (все заношенное, плохо сидевшее и все из прошлой офисной жизни)». — Белинда

«Сегодня утром я приготовила прекрасный завтрак для своей сестры:

**Связь.** Надела свой любимый шарф: **Великолепной**». — Стейси

«Я занималась организацией работы в офисе: **Сильной**». — Джеки

«Ходила на занятия медитацией: **Вдохновленной**. Назначила даты встречи с семьей и друзьями: **Счастливой**». — Элли

«Начала заниматься хип-хопом на этой неделе, так что в крови все бурлит: **Чертовски классной**». — Синтия

«Взяла из приюта трех котят. Чувствую себя **Живой!**». — Пола



## ИСТОРИЯ ОДНОЙ ГРУППЫ

«Наша группа собирается раз в месяц в Калгари. Мы поддерживаем связь и с участниками из Портленда и Торонто и собираемся работать с ними через “Скайп”. Если не получится, мы будем делиться с ними своими успехами по электронной почте и поддерживать связь таким образом.

До того как мы начали работать с “Картой желаний”, нашим приоритетом было “Что мы хотим достичь?”. Это было неплохо: мы выполняли задуманные действия и добивались хороших результатов, но это был очень одномерный подход. Сейчас наш ключевой вопрос: **“Как мы хотим себя чувствовать и какие решения мы собираемся принимать в соответствии со своими желаемыми чувствами?”**

Только во время наших встреч мы можем перестать быть мамами, женами, сотрудниками. Мы можем просто быть. Женщинами. Общаться, чувствовать связь, находиться рядом друг с другом. Мы обсуждаем разные вещи, пытаемся менять что-то в своей жизни и добиваться того, чего хотим, прекрасно себя чувствуя в каждый момент движения к цели.

Вчера вечером одна из наших сказала: “Я хочу похудеть”. Ее тело при этом ясно говорило об отвращении к процессу. Тогда другая участница спросила ее, как она хотела бы чувствовать себя, когда будет худеть. Язык тела сразу же изменился, и она радостно ответила: “Я хочу чувствовать себя красивой”.

Это был хороший урок для всех нас. Теперь мы фокусируемся на чувствах, а не на процессе. Мы по-прежнему делаем то, что нужно, но не действия двигают нас вперед. Наш двигатель — это наши чувства, и это такие прекрасные ощущения!» — Лана Райт, Калгари

## У ВАС ЕСТЬ БЛОГ? ПИШИТЕ

Джейми Ридлер так резюмировал ведение блога о прочитанных книгах:

«Концепция блогинга о прочитанных книгах такова: несколько блогеров прорабатывают выбранную книгу, а затем делятся впечатлениями

в своих блогах и читают отзывы остальных. Чем и как делиться, каждый блогер решает для себя сам».

Другими словами, «Карта желаний» может стать вашей возможностью поделиться чем-то с другими людьми, например рассказать им о своих исследованиях. Ведите блог во время работы над книгой, сделайте его частью этого процесса.

## ОБЩЕНИЕ В СЕТИ

Существуют группы, работающие в видеочате в «Скайпе», в Google Hangout или в формате телеконференций.

## ЛИЧНЫЕ ВСТРЕЧИ

Сходите на рассвете на двухчасовую прогулку, чтобы найти подходящее место для встреч. Подумайте о том, чтобы там была возможность оставить под присмотром детей. Может быть, кафе в IKEA? Если же ваша группа состоит из людей, которые привыкли все записывать, ищите место с удобными столиками и Wi-Fi.

А можно сделать проще: назначьте встречу у себя дома. В следующий раз соберитесь у кого-то из членов вашей группы. Обязательно позаботьтесь об удобстве для людей с ограниченными возможностями. О температуре в помещении.

Доступности туалетов. Уровне шума. Освещении. Закусках и напитках. Максимуме комфорта и радости.

## КОГДА? ДА КОГДА УГОДНО!

Сегодня. Завтра. В обеденный перерыв. После занятий йогой. В третье воскресенье каждого месяца или каждую среду в баре по соседству.

Если члены вашей группы — очень-занятые-руководители, то, прежде чем назначать первую встречу, предложите им три даты. Найдите компромиссное решение. Утвердите его. А за несколько дней до назначенной встречи отправьте каждому участнику напоминание.

Дорогой ...!

Напоминаю, что следующее заседание нашей группы по работе с «Картой желаний» состоится ТОГДА-ТО, ВО СТОЛЬКО-ТО И ТАМ-ТО.

Встреча займет один час. Будут веганские закуски и комбуча из чайного гриба.

На повестке обсуждение раздела ТАКОГО-ТО / НА ТАКОЙ-ТО СТРАНИЦЕ.

Вы его уже прочли? Замечательно.

Еще нет? Не страшно.

Я знаю, вы очень заняты. Вы в цейтноте.

Мне, например, некогда пойти покрасить отросшие корни.

Но эта группа — это работа с нашей жизнью, с нашими мечтами, желаниями и самыми срочными запросами. Это очень важно.

ВЫ важны!

Приходите.

ВАШЕ ИМЯ

## КАК СОБРАТЬ ГРУППУ

Просто: ваши друзья, родные, ближайшие доверенные люди.

Прагматично: составьте список из имен двадцати людей, которые вами восхищаются. Отправьте каждому из них красиво оформленное приглашение. Хвалите их от души. Вдохновляйте их.

«Сестренка, помнишь то видео про Цели в гармонии с душой, от Даниэлы Лапорт, которое я тебе присылала? Я решила собрать народ, чтобы поработать с этой темой. Хочу вот начать с тебя!»

«Дорогая, ты жаловалась на то, что совсем закисло, сидя дома? Я тут решила собрать книжный клуб. Если хочешь, у меня есть подходящая няня, она посидит с детьми. Давай, начисти перышки и приходи! Никаких отговорок!»

«Друг мой, ты самый зажигательный оптимист из всех, кого я знаю. Я собираю народ на сессии по карьерно-жизненно-эмоциональным вопросам. Хочу, чтобы ты пришел и показал, как нужно со всем этим работать. Пожалуйста, скажи ДА!»

## **FACEBOOK**

Запостите объявление о сборе группы, чтобы его увидели ваши друзья и читатели. Свяжитесь с другими фейсбучными группами, работающими с «Картой желаний». Можно создать закрытую группу в Facebook и пригласить в нее своих друзей. Подкидывайте дров в огонь с помощью ежедневных тематических постов на своей стене.

## **TWITTER**

Объявите о том, что хотите устроить интересные посиделки, и поставьте хэштег #Карта желаний. Так вас смогут увидеть другие пользователи. По нему же вы можете найти единомышленников.

## **ВСТРЕЧИ НА MEETUP.COM**

Создайте соответствующее мероприятие на MeetUp.com. В этой соцсети сидят восемь миллионов пользователей, там есть форумы, сайты для участников и различные сообщества.

## **НАЙДИТЕ ДРУГИЕ ГРУППЫ, РАБОТАЮЩИЕ С «КАРТОЙ ЖЕЛАНИЙ», И ПРИСОЕДИНИТЕСЬ К НИМ**

Такие группы возникают сейчас по всему миру. Создать или найти подходящую группу можно на сайте [DanielleLaPorte.com/bookclub](http://DanielleLaPorte.com/bookclub).

И еще...

На этом месте автор книги по селф-хелпу обычно говорит: А ТЕПЕРЬ ВПЕРЕД! Ну или предлагает какую-нибудь извращенную систему поощрений для подсознания, чтобы вы продолжали работать над собой. Идите и купите себе новые туфли — если в течение трех дней после этого вы будете испытывать желаемые чувства! Если вы не будете каждый день ходить в спортзал на этой неделе — вам придется отдать моему братцу сто баксов. Ручаюсь, уж это заставит вас оторвать задницу от своего стула. Победите в игре под названием «жизнь»!

Но я не такой автор. Я, конечно, амбициозная, но все же достаточно мягкая. А еще практичная. Некоторым из нас действительно хочется быть по-настоящему живыми. А некоторые просто живут как живется, пока не умрут. Вам надо двигаться вперед — к Жизни, к истине, к свету, к любви. И ни одна система во Вселенной, даже моя «Карта желаний», не может вам гарантировать результат — решение Жить.

Вы — единственный гарант своего счастья.

Я очень хочу, чтобы «Карта желаний» для вас сработала. Под «сработала» я подразумеваю радость, встречу со своей прекрасной истинной сущностью, умение делать мир вокруг лучше. Я хочу, чтобы вы безумно влюбились в состояние «быть живым». И я признаю, что очень бы хотела, чтобы ваша жизнь стала по-настоящему продуктивной. Но эти желания — только мое собственное путешествие.

Будьте тем, кем вы хотите быть. Тем, кто вы есть.

Будьте тем, кем быть приятно.

Вы больше чем просто имя  
Ваша основа  
Ваша ДНК  
Сильнее, чем все, что у вас есть  
Дают начало  
Большим-большим желаниям!  
Но вы еще больше  
Вообразите  
(представьте что угодно)  
И вы больше этого  
Вы ушли гораздо-гораздо дальше  
Дальше, чем то,  
Что породило все сущее  
Я хочу  
Чтобы вы желали обрести покой  
И полноводные потоки любви  
Чтобы вы осознали свою ничтожность  
По сравнению с этим всеобъемлющим заявлением:  
Я хочу...  
Вы и то  
И это  
Вы суть  
И нечто большее  
Вечно растущее  
Желание...

# БЛАГОДАРНОСТИ

Однажды, когда я спускалась со сцены после очередного выступления, ко мне подошла женщина. «Ваша мысль про желания — это просто обалденно!» Спасибо этой женщине, кто бы вы ни были. Спасибо! Вы подали мне идею.

Харпер. Ты — лучшее, что я когда-либо сумела создать.

Энжи Уилер — ангел-хранитель моего бизнеса. Не могу передать, как замечательно работать с таким партнером и таким прекрасным человеком. В самом практическом смысле Энжи воплощала мои мечты в жизнь. Ее ум и сердце вплетены в каждое слово этой книги.

Во время создания программы я почти каждую неделю встречалась с Хиро Бога, чтобы она помогла мне достичь истины и сохранить стойкость. Ее самоотверженность и мастерство в работе с энергией — один из величайших вкладов в эту книгу.

Энн Моллер — редактор этой программы. Когда она передала мне отредактированный черновик, я расплакалась от облегчения. Я нашла ее! Энн сделала то, что делают классные редакторы с любой книгой: она сделала ее гораздо, гораздо лучше.

Алекс Майлз Янгер помог поднять уровень дизайнерского оформления этой книги.

Невероятно быстро моя новая семья в Sounds True стала моим благословением. Особенно глубокий поклон Нэнси Смит, Тами Симон и Хэвен Иверсон.

Если бы не мои еженедельные разговоры с Кэндис Хью, я бы сошла с ума. Она всегда возвращала меня к реальности. Навьит Кандола дарила мне тот свет, который зажигал мое сердце. Лианна Реймонд дала мне понять, что «все, что я делала, было круто, но вот это — то самое, чего она ждала». Габриэль Бернстайн, Терри Коул, Майкл Эллсберг, Чела Дэйвисон, Эрик Хэндлер, Джонатан Филдс, Александра Францен, Таня Гейслер, Крис Жюльбо, Скотт Джонсон, Кейт Нортруп, Ниша Мудли, Линда Сивертсен, Донна и Бред ван Эйвери и Даниэль Вьет — это люди, которые вдохновляли и поддерживали меня.



Крис Карр и Мари Форлео подтолкнули меня к мысли, что в прошлой жизни я, наверное, сделала что-то хорошее, чтобы заслужить их любовь и поддержку.

Программа «Карта желаний» имела несколько ключевых вех развития, и каждая из них приносила новый инсайт, новые профессиональные перспективы и поддержку — особенно от Бреттне Блум, Мэри Чотеборски, Тины Констебл из Random House/Crown, Лизы ДиМона и Дона Францена.

А вот те, кто помог мне пересечь финишную черту: Реема аль-Забен, Эрин Бласки, Дженн Роуз Ораджей, Анника Мартинс и Ханна Бренчер.

Десятки людей на протяжении многих лет стойчески заполняли мои рабочие тетради и вопросники. Надеюсь, вы теперь можете мною гордиться.

И ВЫ. Возможно, вы один из тех сотен людей, которые отвечали на мои вопросы в Facebook и Twitter. Вы рассказали мне, что думаете о целеполагании. Вы публично делились своими самыми желаемыми чувствами. Вы посылали мне сообщения «это действительно работает!», вы вдохновили своих партнеров, друзей и сотрудников начать работать над составлением «Карты желаний». Вы наполнили ветром мои паруса. Вы помогли мне сделать эту книгу такой, какой она стала. Большое вам спасибо за внимание.

# МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

*Научно-популярное издание*

Даниэлла **Лапорт**

## **Живи с чувством**

Как поставить цели, к которым лежит душа

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Татьяна Рапопорт*

Литературный редактор *Сергей Захаров*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн *Марина Хрупец*

Верстка обложки *Наталия Майкова*

Макет и верстка *Екатерина Матусовская*

Корректоры *Лев Зелексон, Юлия Молокова*