

Отличная книга, написана весело, с юмором, и — главное — понятно! Упражнения легко выполнимы и действительно дают хороший результат, — я проверила на практике!

Элина М., Краснодар

Наконец-то я нашла книгу по исполнению желаний, которая мне подходит! Все, что читала до этого, казалось каким-то... сухим, безжизненным, тусклым... как будто «инструкция по эксплуатации». Книга Натальи Караваевой — живая, искрящаяся, теплая! Она будит желание действовать! Прямо сейчас! Немедленно!

Марина Л., Москва

Очень понравился подход автора — давать упражнения для людей с разными картинками мира. Книга получилась универсальной — и реалист, и романтик найдет в ней все. Что нужно для того, чтобы овладеть искусством исполнять свои желания.

Сергей В., Санкт-Петербург

Эта книга — не только тренинг по исполнению желаний, она еще и прекрасный инструмент для исследования собственного внутреннего мира.

Владимир Н., Тюмень

Замечательная книга, которая не только помогает научиться исполнять свои желания, но и дает возможность понять, что на самом-то деле тебе нужно для счастья.

Татьяна Т., Самара

Книга Натальи Караваевой помогла мне избавиться от комплекса, который отравлял мне жизнь на протяжении почти 20 лет! Я как будто сбросила гору со своих плеч! Сейчас я готова воспарить!

Ирина К., Саров

Успех на 100%

НАТАЛЬЯ **КАРАВАЕВА**

Наука делать
ЧУДЕСА

АВТОРСКИЙ ТРЕНИНГ
ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

ПРАЙМ


АСТ

Москва

УДК 133
ББК 86.41
К21

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

Караваева, Наталья Геннадьевна.

К21 Наука делать чудеса! Авторский тренинг исполнения желаний / Наталья Караваева. — Москва : АСТ, 2014. — 220 с. — (Успех на 100%).

ISBN 978-5-17-089077-4

Каждый из нас идет к Мечте собственным путем. Кто-то полагается на разум, кто-то — на интуицию.

Один предпочитает рациональный подход: ставить цели, анализировать, планировать и достигать. Другому по душе творчество и игра: ему интереснее проводить «веселые ритуалы» и рисовать «карты сокровищ».

Автор книги предлагает вам взглянуть на мир иначе, чем вы привыкли, расширить ваш привычный репертуар, попробовать новые способы достижения целей.

Учитывая свои собственные потребности и взгляды на жизнь, каждый читатель может составить свой собственный план по осуществлению желаний и выполнить его!

Помните: источником исполнения ваших желаний являетесь вы сами: ваши мысли, слова и действия. Все остальное — лишь вспомогательные средства.

Мечтайте, дерзайте, живите, будьте счастливы!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-089077-4

© Караваева Н., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

К мечте ведут разные дороги	7
Почти уверен, почти хочу	11
Секреты формулировки цели	26
Какой должна быть цель, чтобы ее хотелось достичь. Экологичность цели	44
Привычная жизнь будет сопротивляться изменениям. Что делать?	52
Как избавиться от убеждений, которые мешают вам двигаться к новой жизни	63
Еще одна причина подсознательного сопротивления новому. Вторичная выгода	72
А вот теперь начинаем изменения! Как это сделать правильно? Изъявление намерения	79
Правила программирования мозга на достижение целей. Планирование и реализация	98
Что одному хорошо — другому смерть	111

Откуда брать энергию для реализации целей.
Повышение мотивации 120

Вера творит чудеса! Пусть ее энергия
работает на вас! 138

Если очень расхотеть... Почему очень стараешься,
а ничего не происходит? 150

Самые действенные техники исполнения
желаний 159

Вместо заключения..... 217



К мечте ведут разные дороги

Ничего нет сложного в деланье чудес...

Песня из м/ф «Маша и Медведь»

Разрешите задать вам вопрос, уважаемый Читатель. Какие средства для получения желаемого используете лично вы?

Ставите цель, анализируете возможности и ресурсы, взвешиваете альтернативы, составляете пошаговый план?

Практикуете «волшебные ритуалы» и исполняете «симоронские танцы»?

Визуализируете цель и проговариваете аффирмации?

Рисуете «мандалу желаний» и читаете мантры?

Медитируете на Таро?

Догадываюсь, что некоторые из предложенных способов вызывают у вас недоумение. Давайте я кое-что поясню.

Каждый человек имеет собственную систему убеждений и ценностей, другими словами —

картину мира. Она начинает формироваться в раннем детстве, бурно развивается в подростковом и юношеском возрасте, незначительно дополняется и изменяется в зрелом и пожилом.

На эту картину мира, которую мы приобретаем, влияют многие факторы. Наше окружение и значимые фигуры: родители, друзья, учителя. Наши увлечения, книги и фильмы. Наш жизненный опыт, успехи и достижения, ошибки и разочарования.

Несмотря на то, что взгляд на мир у каждого уникален и неповторим, можно выделить два основных направления. Это Научная картина мира и Религиозно-мифологическая.

Сторонники Научной картины мира признают существование только тех объектов и явлений, которые можно познать с помощью органов чувств: увидеть, услышать, почувствовать. Для них реально только то, что может быть подтверждено научно-экспериментальным путем.

Религиозно-мифологическая картина мира предполагает наличие веры, не требующей доказательств. Сторонники мифологического восприятия считают, что есть силы и явления, которые невозможно «увидеть или пощупать», однако от этого они не становятся менее реальными. Более того, оставаясь невидимыми для обычных людей, эти явления активно воздействуют на нашу жизнь.

Мифологического взгляда на мир придерживаются последователи разнообразных религиоз-

ных, эзотерических, метафизических и прочих течений, а также «свободные художники» и «сочувствующие».

Давайте для удобства назовем сторонников первого способа восприятия **Реалистами**, а второго — **Романтиками**.

В зависимости от того, к какой категории вы себя относите, в своих действиях вы отдаете предпочтение либо сознательному разуму (Реалисты), либо подсознанию и интуиции (Романтики).

Сразу оговорюсь, что такое деление весьма условно. И оно совсем не означает, что Реалисты напрочь лишены творчества и воображения, а Романтики — логики.

Речь идет о том, что каждому удобнее действовать в привычном ключе: Реалистам — ставить цели, планировать и достигать, а Романтикам — «отправлять послания Вселенной» и прислушиваться к интуиции. Самое интересное — что оба подхода работают!

В этой книге я предлагаю вам расширить привычный репертуар и объединить усилия сознательного и бессознательного для достижения ваших целей.

Книга представляет собой практическое пособие. В ней даны пошаговые инструкции как для сторонников Научной картины мира (Реалистов), так и для поклонников Мифологической (Романти-

ков). Техники для обеих категорий читателей приводятся параллельно. Упражнения для Реалистов и Романтиков в рамках одной главы способны заменять и дополнять друг друга.

Вы можете выбрать для себя один из вариантов работы с книгой, по степени комфорта.

Вариант 1. Вы выполняете практические задания только из своей категории, а альтернативный материал читаете в ознакомительном порядке.

Вариант 2. В дополнение к «своим» приемам вы прорабатываете понравившиеся упражнения для представителей иной картины мира.

Вариант 3. Вы заменяете «свои» техники на «чужие».

Для тренинга вам понадобятся блокнот и ручка, несколько листов формата А3, цветные фломастеры или карандаши.

И последняя рекомендация: для получения наибольшего учебного эффекта лучше выбрать то желание, достижение которого представляет для вас наибольшую трудность.

Итак, вы готовы к встрече с Мечтой?

Тогда вперед!

Почти уверен, почти хочу

Мы редко до конца понимаем, чего мы
в действительности хотим.

Франсуа де Ларошфуко

Первое, на что мы обратим внимание, — это истинность декларируемой мечты. Другими словами: «Вы уверены, что хотите именно этого?»

Не спешите с ответом!

Бывает так, что человек утверждает некое желание, но в душе хочет совсем другого.

Например, женщина хочет выйти замуж и даже предпринимает определенные шаги в этом направлении. Но все как-то не складывается: то времени на свидание нет, то кавалер попался неподходящий, то еще что-то мешает. Начинаем разбираться. Оказывается, замуж она совсем не хочет. Предыдущий брак был неудачным, мужчины доверия не вызывают. Что ей на самом деле нужно — так это найти отца для ребенка от первого брака, так как есть чувство вины перед ним за неполную семью.

А чего вы хотите на самом деле?

Бывает, что желание вовсе «не ваше», а навязано извне.

Например, мужчина утверждает, что хочет заняться бизнесом, зарабатывать деньги. И снова, как в предыдущем случае, дело идет ни шатко ни валко. А все потому, что на самом деле собственное дело и материальный достаток нужны не ему — а его жене. Он уступает ее настойчивым внушениям. А истинная мечта мужчины — уехать жить в деревню, где охота, рыбалка, тишина и покой.

Бывает так, что цель неактуальна именно на данный момент — есть интересы посущественнее.

Например, женщина планирует родить ребенка. Разумом она понимает: возраст уже критический — нужно спешить. Однако на работе у нее сейчас — активный карьерный рост. Все ее мысли только об этом. Следовательно, мечта о ребенке откладывается на неопределенное время.

Надеюсь, я вас убедила, насколько важно понять, **чего вы на самом деле хотите**. Давайте перейдем к практическим упражнениям.

Практические задания для РЕАЛИСТОВ



УПРАЖНЕНИЕ 1. «Ранг желания в системе ценностей»

1. Разделите лист на 8 частей.
2. Проранжируйте приведенные ниже ценности по степени важности для вас на сегодняшний момент. Впишите их в 8 строк сверху вниз в порядке убывания.

Жизненные ценности: любовь/семья, работа/карьера, финансы/деньги, здоровье, друзья/социальное окружение, материальное окружение (дом/автомобиль, яхта и др.), саморазвитие/личностный рост, удовольствия/отдых.

Таблица 1. Ранжируем ценности. Пример

Деньги	
Карьера	
Мат. окр.	
Любовь	
Отдых	
Друзья	
Здоровье	
Саморазвитие	

3. Все желания, которые сможете вспомнить, запишите в полученные строки, соответственно

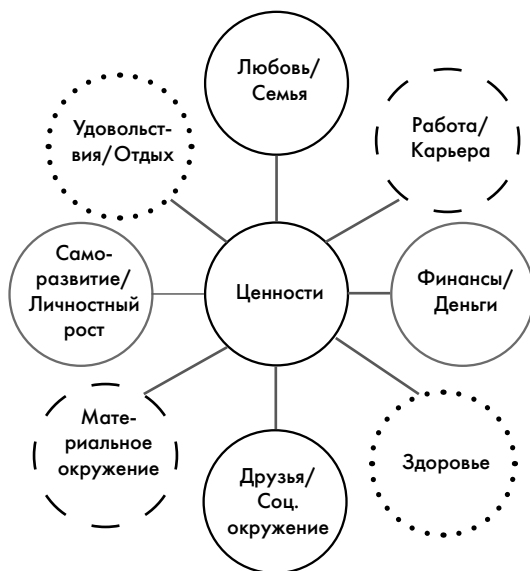


Рис. 1. Система ценностей

жизненным ценностям. В одних строках может быть несколько желаний, в других — ни одного.

Таблица 2. Распределяем желания в соответствии с ценностями. **Пример**

Деньги	1. Получить должность зам. директора
Карьера	1. Зарабатывать 75 тыс. руб. в месяц
Мат. окр.	1. Дом. 2. Машина. 3. Дача
Любовь	1. Больше времени проводить с семьей
Отдых	1. Отдых в Египте. 2. Сходить с друзьями в баню
Друзья	
Здоровье	1. Записаться в бассейн
Саморазвитие	

4. Выберите одно желание, с которым будете работать.

5. Проанализируйте результат.

А. Достаточно ли высокий ранг в системе ценностей? Это важно для вас?

Если желание находится в верхних строках, оно актуально для вас на данный момент, а значит, мотивация на достижение высока. Вам интересно будет двигаться к цели, энергии и сил будет достаточно.

Если желание попало в нижние строки — задумайтесь, может быть сейчас не время для его реализации? Возможно, стоит пока переключиться на другое? Иначе рискуете надолго «застрять» с его воплощением: вам постоянно будет что-то мешать, отвлекать, сил и времени будет катастрофически не хватать.

Б. Нет ли конфликта целей? Не соперничают ли между собой две и более цели из разных категорий?

Если мы рассмотрим пример выше (табл. 2), то увидим, что желания из категорий «карьера» и «деньги» (в нашем примере они взаимосвязаны) вступают в конфликт с желанием из категории «семья». Человек стремится к увеличению заработка и продвижению по службе, что наверняка потребует от него больших энергетических и временных затрат, чем прежде. В то же самое время он мечтает уделять больше внимания своей семье.