

ШАКТИ ГАВЭЙН

ЗАХОТЕЛ,
ПРЕДСТАВИЛ,
ПОЛУЧИЛ

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС
ВИЗУАЛИЗАЦИИ
ЖЕЛАНИЙ

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ВДОХНОВЛЯЮЩЕ

ШАКТИ ГАВЭЙН

ЗАХОТЕЛ,
ПРЕДСТАВИЛ,
ПОЛУЧИЛ

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС
ВИЗУАЛИЗАЦИИ
ЖЕЛАНИЙ

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Г12

CREATIVE VISUALIZATION – Use The Power of Your
Imagination To Create What You Want In Your Life

By Shakti Gawain

Foreword by Marci Shimoff Copyright

© 2002, 1995, 1978 by Shakti Gawain

Original English language publication 1978 by Nataraja
Publishing, a division of New World Library, California, USA

Гавэйн, Шакти.

Г12 Захотел, представил, получил : практи-
ческий курс визуализации желаний / Шакти
Гавэйн ; [перевод с английского А. Симаги-
ной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. —
(Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-214310-6

Творческая визуализация — техника, позволяющая
успокаивать разум, избавляться от стресса и притяги-
вать в жизнь то, чего вы хотите больше всего на свете.
Любовь, здоровье, самореализацию, новую квартиру
или машину. В этой классической книге Шакти Гавэйн
собрала в стройную систему самые действенные аф-
фирмации, медитации и упражнения, которые помогут
почувствовать естественную доброту и щедрость жизни.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Симагина А., перевод на русский
язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-214310-6

Эта книга посвящается вам

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	10
Предисловие издателя	16
Введение к пересмотренному изданию	20
Письмо моим читателям	23

Часть первая

ОСНОВЫ ТВОРЧЕСКОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Что такое творческая визуализация?	27
Как работает творческая визуализация	33
Простое упражнение творческой визуализации	40
Насколько важно уметь расслабляться	44
Как визуализировать	47
Четыре основных шага к эффективной творческой визуализации	53
Творческая визуализация работает только во благо	57
Аффирмации	60
Духовный «парадокс»	73

Часть вторая
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОЙ
ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Сделайте творческую визуализацию частью вашей жизни	81
Быть, делать и иметь	86
Три необходимых элемента	89
Установите связь со своей природой	91
Плывите по течению	96
Процветание	102
Поверьте, вы хороший человек	110
Высвобождение энергии	118
Исцеление	125

Часть третья
МЕДИТАЦИИ И АФФИРМАЦИИ

Укоренение и поток энергии	139
Открываем энергетические центры	141
Придумайте свое убежище	144
Познакомьтесь со своим внутренним гидом	146
Техника розового пузыря	151
Исцеляющие медитации	153
Обращения	162
Как использовать аффирмации	166

Часть четвертая
ОСОБЫЕ ТЕХНИКИ

Дневник творческой визуализации	179
Очищение	184

ОГЛАВЛЕНИЕ

Письменные аффирмации	197
Постановка целей	200
Идеальная ситуация	212
Карты сокровищ	215
Здоровье и красота	222
Творческая визуализация в группах	229
Творческая визуализация в отношениях	232

Часть пятая **ЖИТЬ ТВОРЧЕСКИ**

Творческая осознанность	241
Ваше высшее предназначение	242
Ваша жизнь — ваше произведение искусства	245
Благодарность	246
Рекомендуемые ресурсы	248
Об авторе	253

ПРЕДИСЛОВИЕ

Впервые я прочитала книгу «Захотел, представил, получил» (Creative visualization) в 1978 году. Тогда я была студенткой колледжа с горящими глазами. Я отчетливо помню день, когда, прислонившись спиной к стволу высоченного дуба, вдруг почувствовала, что время остановилось. Я впитывала каждое слово, убежденная, что благодаря какому-то космическому пересечению судеб Шакти Гавэйн говорит прямо со мной. Мне не терпелось применить ее практики в учебе и жизни. И когда я к ним приступила, передо мной открылся целый мир новых возможностей.

В то время я чувствовала себя уставшей и несчастной, а также была обладательницей двадцати пяти лишних килограммов, кото-

рые таскала на себе с тринадцати лет. Я хотела быть стройной, здоровой, полной энергии и радости, но ничего из того, что я пробовала раньше, не помогало.

Чтобы измениться, я решила использовать техники творческой визуализации. Я начала бегать каждый день, а в процессе представляла стройную, счастливую, энергичную версию себя. Я воображала, как буду чувствовать себя в здоровом и подтянутом теле, и предвкушала увидеть удивленные улыбки на лицах родителей, когда они встретят меня в аэропорту на летних каникулах.

В течение четырех месяцев я сбросила двадцать пять килограммов и почувствовала себя другим человеком, полным энергии и вполне счастливым. Моя семья была в шоке, а я — в восторге. И этот опыт навсегда изменил мои представления о мире.

Эта книга стала моим путеводителем, моим основным источником вдохновения, аффирмаций и расширения возможностей. Она помогла мне воплотить мечты, о которых я даже не думала.

После окончания колледжа я продолжила с большим успехом применять мудрость этой книги во всех сферах личной и профессиональной жизни. Я также делилась этими инструментами на тренингах, которые проводила в более чем пятидесяти странах мира. Благодарность Шакти живет в моем сердце, поскольку год за годом я наблюдаю мощное воздействие творческой визуализации на участников моих тренингов и моих частных клиентов.

Я и представить не могла, что через сорок лет после первого прочтения меня попросят написать предисловие к этому потрясающему юбилейному изданию книги, которая открыла для меня совершенно новые миры столько десятилетий назад.

Многие из моих друзей и коллег также благодарны «Захотел, представил, получил» за судьбоносные осознания и прозрения. Как недавно признался мой дорогой друг и наставник Джек Кэнфилд, один из создателей серии «Куриный бульон для души»: «Эта книга не похожа ни на что из прочитанного мною когда-либо раньше. Именно бла-

годаря ей я начал использовать визуализацию в личной жизни и в преподавании». Моя помощница, настоящий миллениал, заявила, что это ее «любимая книга». А мой деловой партнер недавно рассказал мне, что, когда его мама скончалась в возрасте девяности двух лет, «Захотел, представил, получил» стала его настольной книгой.

В момент первой публикации эта книга являлась новаторской, провокационной и выходящей за рамки обыденности. Сегодня она считается одной из основополагающих работ по личностному росту, а ее концепции получили широкое признание в обществе. Спортсмены-олимпийцы, руководители предприятий, студенты и пенсионеры используют упомянутые в ней техники для достижения своих целей, воплощения своих мечтаний и более плодотворной жизни. Эта книга стала предтечей многих размышлений о нашей способности творить, включая успешный фильм и книгу «Тайна», в создании которых я принимала участие.

Ученые подтверждают благотворное влияние визуализации, соглашаясь, что мысли способны материализовываться и влиять на нашу реальность. Исследования работы нейронов доказывают, что для нашего мозга практически не существует разницы между мощной визуализацией и реальным опытом.

Читая это прекрасное юбилейное издание, я была поражена тем, как мало изменился мир с того судьбоносного дня, когда я сидела под дубом в кампусе моего колледжа. В оригинальном издании 1978 года упомянуты те вещи, о которых действительно мечтает большинство людей: любовь, удовлетворение, удовольствие, хорошие отношения, любимая работа, самовыражение, здоровье, красота, процветание, внутренняя гармония. Хотя в новом тысячелетии мир выглядит иначе, то, чего мы желаем больше всего, не изменилось совсем.

И хотя люди могут использовать творческую визуализацию, чтобы сосредоточиться на внешних целях — новой машине, потрясающей работе, счастливом браке — я глубоко ценю сами размышления, предложен-