



Зара Найман

**Карта
желаний**
**ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ
С РИТУАЛОМ АКТИВАЦИИ**

Руководство, поле,
картинки желаний,
аффирмации

Издательство АСТ
Москва

ЭЗОТЕРИКА В БОЛЬШОМ ФОРМАТЕ

УДК 133.4
ББК 86.419
Н20

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

Найман, Зара.

Н20 Карта желаний: полный комплект. Как создать жизнь своей мечты / Зара Найман. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — (Эзотерика в большом формате).

ISBN 978-5-17-177803-3

Готовый набор для создания карты желаний: книга-руководство по составлению, поле, картинки и аффирмации!

Карта желаний — методика, которая помогает исполнить мечту. На первый взгляд это выглядит как увлекательное хобби — коллажирование. Но, пока ваши руки заняты, а фантазия работает, в подсознании происходят удивительные процессы! Фокусируясь на своих желаниях и формируя четкие цели, вы начинаете видеть пути их реализации.

Инструкция, которую вы найдете в книге, задаст верное направление при работе с картой желаний, подскажет, как провести ее максимально точно, осознанно и без ошибок, ведь все, что нужно, у вас есть. Читайте инструкцию, подбирайте из специального блока нужные картинки, наклеивайте их на поле-карту, которая также входит в набор, дополняйте мощными аффирмациями. Так вы настраиваете свое подсознание на конкретные цели и начинаете двигаться к их достижению.

Но это еще не все! В книге вы найдете особый ритуал, который поможет вам активировать карту желаний и сразу же запустить процесс исполнения мечты.

УДК 133.4
ББК 86.419

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-177803-3

© Найман, Зара, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026



ОГЛАВЛЕНИЕ

Что такое карта желаний	4
Как работает карта желаний	6
Сектора карты желаний	16
Создание карты желаний	30
Первый этап. Работа с желаниями	45
Второй этап. Визуализация желаний	66
Третий этап. Расстановка	72
Центральный сектор	73
Сектор богатства	92
Сектор славы	94
Сектор любви и брака	96
Сектор семьи	99
Сектор творчества и детей	101
Сектор знаний	104
Сектор карьеры	106
Сектор путешествий и помощников	109
Четвертый этап. Активация карты	115
Взаимодействие с картой желаний в течение года после создания	119



ЧТО ТАКОЕ КАРТА ЖЕЛАНИЙ

Составление карты желаний — особая практика на стыке психологии и эзотерики. Сама карта — это коллаж с фотографиями, визуально отражающий наши желания, которые разделены на сферы и расположены определенным образом. В некотором смысле это действительно карта, на которой для каждого типа желаний отведено свое место.

Мы можем использовать сегодня карту желаний как инструмент для достижения целей, благодаря духовным практикам прошлого. Психологические методики, распространенные в Америке в шестидесятые-семидесятые годы прошлого века, имеют сходство с техниками, которыми пользовались древние шаманы, маги и йоги. Интерес к таким практикам привел к возникновению течения нью-эйдж, которое соединяет различные стороны психологии и отдельные элементы архаичных верований, философии и эзотерических учений.

Особую популярность течение нью-эйдж завоевало в среде творческих людей, работающих в сфере кино и телевидения. При разработке сценария авторы часто пользовались картой — наносили на нее события, которые должны были случиться с героями фильма или сериала. И делали это не случайным образом, а опираясь на характер героя, его мотива-

Что такое карта желаний

цию и способы действий. Такая карта наглядно показывала связь между тем, чего герой хотел, как действовал и что в итоге получал.

Такая система, позволяющая понимать связь между устремлениями человека и событиями в его жизни, вначале нашла применение в психологических практиках (появились понятия управляющего нарратива жизни, техники расстановок и смены жизненных сценариев), а затем вылилась в новый инструмент — карту желаний, при помощи которой человек наглядно видит модель будущего, к которому стремится. Первоначально такая визуализация использовалась как вспомогательный элемент психотерапии, но затем превратилась в отдельную практику — после того как стала включать и элемент активации. Под активацией карты желаний понимают подключение энергетического потока, который помогает претворять свои желания в жизнь.



КАК РАБОТАЕТ КАРТА ЖЕЛАНИЙ

С психологической точки зрения составление карты помогает понять и систематизировать наши желания, правильно их сформулировать, а также отделить истинные желания от навязанных извне.

С точки зрения энергетики карта помогает фокусировать и удерживать внимание на важных для себя вещах, ведь с ее помощью желания обрели свое образное выражение в виде картинки. Эти образы, привязанные к определенному месту на листе, создают мотивацию и дают понимание того, как должна выглядеть конечная цель.

Карта работает поэтапно: вначале желания осознаются, затем обретают видимую форму и только после фокусировки на цели они уже начинают воплощаться в реальности. Эти этапы очень важны при составлении карты, и ни один из них нельзя опускать или менять порядок работы с картой.

Даже простая формулировка собственных желаний и преобразование их в цели уже дает человеку возможность выхода на более осознанный уровень жизни. К этому стоит подключать еще и другие практики, например:

- ☞ очищение ментального плана;
- ☞ включение закона притяжения;

Как работать с картой желаний

- ☾ организацию пространства;
- ☾ работу в определенные фазы Луны;
- ☾ понимание положения основных планет в своей натальной карте;
- ☾ наполнение себя подходящей желанию энергией;
- ☾ техники аффирмации и визуализации.

Это поможет желаниям перейти на другой уровень и быстрее превратиться в цели, которые сами шаг за шагом приведут человека к исполнению его желаний.

КАК РАБОТАТЬ С КАРТОЙ ЖЕЛАНИЙ

Карта желаний помогает осознать, что для того, чтобы наши мечты исполнялись, нам нужно не просто мечтать о чем-то, но и мыслить в нужном направлении. Есть правило: куда движется мысль, туда и течет энергия. Поэтому важно понимать, что от нашего умения мыслить будет зависеть то, как будут реализованы наши желания.

Наши желания возникают в теле эмоций, которое называется астральным. Если мы их осознаем, то переводим на план более высоких энергий — ментальный. Там желания начинают вибрировать на другой частоте. Если при помощи визуализации мы создадим подходящую им мыслеформу, она сфокусирует энергию в нужной точке. А затем уже эта энергия начнет направлять нас в сторону определенных шагов.

То есть карта желаний — это, по сути, мост от нашей мечты к нашим действиям, которые помогут эту мечту реализовать. Поэтому очень важно формулировать желания как можно точнее и находить отражающие их суть визуальные образы. От этого будет зависеть и конечный результат, который запускается цепочкой «желание — осознание — мысль — образ — мыслеформа — действие».

Визуальные образы, которые в виде картинок прикрепляются в определенных местах карты, являются некими якорями, за которые будет держаться ваше сознание на протяжении длительного времени. Поэтому символы должны быть работающими для вас.

Любые правила в составлении карты желания являются не более чем рекомендациями или подсказками. Им можно следовать, а можно создавать свои. Создание карты желаний — это акт творчества, поэтому здесь действует принцип «знай — и нарушай».

Нужно понимать, что менять правила можно только после того, как вам станет понятно, что стоит за каждым из них.

Подсказки для работы с картой

- ☞ Карту желаний можно делать только для себя.
- ☞ Начинать работу с картой в период растущей Луны.
- ☞ Перед началом работы провести любую энергетическую практику — расслабиться, подышать, помедитировать, настроиться на нужную волну.
- ☞ На время работы с картой желаний забыть обо всех ссорах, разногласиях и конфликтах с близкими людьми или как-то решить эти проблемы. Иначе напряженные отношения будут тянуть из вас энергию, отвлекая от работы с картой и исполнения своих желаний.
- ☞ Завершить все бытовые дела перед началом создания карты. Все незаконченные дела тоже имеют способность держать нашу энергию в своем поле.
- ☞ Карту желаний нельзя никому показывать, ни с кем обсуждать. Это может вызвать энергетическое вмешательство или исказить заложенный вами смысл.

Порядок работы над картой желаний

- « Делать карту в уединении, без присутствия других людей, даже тех, кто желает вам только хорошего. Любые посторонние вмешательства искажают энергетическое поле создаваемой вами карты.
- « Перед началом работы попросить благословения у Высших сил, войти в поток, в творческое состояние, довериться этому потоку.
- « Визуальные образы должны иметь положительный заряд.
- « Проследить за тем, чтобы посторонние люди не попадали на фото, которое вы выбрали для какого-то желания. Особенно люди с недовольными выражениями на лице, проявлениями зависти, ненависти, обиды или горя.
- « Желания не должны быть направлены на причинение кому-то ущерба, зла или горя. Карта желаний не работает как инструмент мести. Наоборот, в этом случае она может навлечь на составителя новые неприятности.
- « Помещать на карту исключительно реалистичные желания, иначе Вселенная может над вами подшутить.
- « Срок действия карты желаний — от трех месяцев до года. После истечения годового срока карта становится недействующей.

ПОРЯДОК РАБОТЫ НАД КАРТОЙ ЖЕЛАНИЙ

Первый этап. Работа с желаниями

Напишите список желаний, разделите их на сферы, обратите внимание на повторяющиеся, попробуйте понять, что скрывается за желаниями, — это психологическая практика. Только после того, как вы осознаете, чего и зачем хотите на самом деле, можно переходить на второй этап.

Второй этап. Визуализация

Для каждого из желаний нужно найти подходящую форму в виде фото, рисунка, образа или графического символа, если вам ближе такой вид восприятия.

Третий этап. Расстановка

Расположите выбранные визуальные символы на карте. В каждом секторе карты желаний должен находиться символ, который отражает суть ваших устремлений. При этом важно продумать и композицию самой карты, чтобы все желания были сбалансированы. Если какие-то сферы заполнены густо, а в других ничего нет — это признак энергетического дисбаланса. В этом случае активировать карту будет сложнее, так как наметится перекосяк. Нужно продумать желания в каждой сфере и привести их в равновесие.

Четвертый этап. Активация

Заключительная часть предполагает работу с энергией. Под этим чаще всего подразумеваются различные практики — ментальное очищение, удерживание фокуса внимания, например концентрация его на определенной точке, медитации, создание зоны притяжения и другие техники, которыми обычно пользуются эзотерики и маги. Подойдут любые энергетические практики — от работы с дыханием до медитаций с использованием образов или символов. Можно подключать к активации и другие магические практики, если вы до этого имели с ними дело.

КОМУ НУЖНА КАРТА ЖЕЛАНИЙ

Карта желаний — это отражение наших подсознательных устремлений, она помогает наглядно увидеть не только сами желания, но и то, какой будет наша жизнь, если желания исполнятся.

Это очень помогает разобраться с собой в периоды неопределенности, сомнений или колебаний. В этом случае составление карты вытаскивает на поверхность то, что скрыто в глубине, позволяет увидеть наши истинные потребности, а также систематизировать свои чаяния.

Если вам нужно сделать выбор, принять важное решение — составление карты дает возможность определить верную цель, понять мотивацию и увидеть шаги, которые ведут к цели.

Если в вашей жизни начался новый этап — вы сменили квартиру или дом, переехали в другой город или страну, получили новую работу или должность, у вас изменился социальный статус, — то составление карты поможет вам быстрее адаптироваться к переменам в жизни.

Если вы начали пробуковывать и вам не хватает мотивации, работа с картой может помочь выявить все слабые места, а также понять, в каком направлении двигаться дальше.

В периоды энергетического спада, когда вы ощущаете недостаток энергии, внесение изменений в уже составленную карту способно помочь разобраться с тем, что происходит, и увидеть новые цели.

Карту желаний можно отнести к одной из психологических практик, при помощи которой мы можем сменить фокус внимания и посмотреть на свою жизнь под другим углом, проанализировать ее и понять, чего нам действительно не хватает. В этом случае карта желаний работает как комплексная проработка разных аспектов жизни.

Карту также можно использовать как помощника в развитии способности правильно ставить цели, находить настоящую мотивацию и планировать дальнейшие шаги. Составление карты желаний может помочь тем, кто хочет привести в порядок свою жизнь.

◆

КАРТА ЖЕЛАНИЙ ПОМОЖЕТ:

- ☪ если вам нужно разобраться с собственной жизнью;
- ☪ вы начинаете новое дело;
- ☪ начался новый период в жизни;
- ☪ вы хотите сдвинуться с мертвой точки;
- ☪ вы ощущаете энергетический упадок;
- ☪ вам нужно разработать план действий;
- ☪ вы хотите научиться методу верной постановки целей.

◆

КОГДА ДЕЛАТЬ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ И НА КАКОЙ СРОК ОНА РАССЧИТАНА

В среднем карта составляется на год, поэтому чаще всего она делается перед новым годом или в самом начале года. Ее составление помогает систематизировать свои цели на предстоящий или уже начавшийся год. В некоторых случаях можно составлять карту и на другой срок: минимальное время, на которое делается карта, — год, максимальное — три года.

Когда делать карту желаний и на какой срок она рассчитана

В любом случае ждать наступления декабря или января не обязательно, карту можно составить в любое время, особенно если внешние события ярко меняют вашу жизнь или у вас в жизни началась неразбериха и хаос. В этом случае карту можно составить заново или внести коррективы в уже составленную.

Оптимальный срок, при котором активированная карта будет продуктивно работать, — один или два года. При составлении карты на более длительное время ее эффективность снижается. Для долгосрочных целей карта желаний не подходит, с ними работают по другой методике — выделяют одну цель, собирают под нее энергию и направляют в нужную область.

А карта желаний делается для разных сфер жизни, в этом и заключается ее смысл. Энергия, которая у нас есть, равномерно распределяется по всем аспектам нашей жизни, гармонизируя энергетику в целом. Карта подходит для того, чтобы определить, где у нас возникли перекосы и не забываем ли мы про другие стороны нашей жизни, создавая провалы в них. Карта помогает разобраться с энергетическими проблемами и структурировать свою жизнь — проверить, как много наших сил уходит на достижение долгосрочной цели и не приводит ли нынешняя стратегия к энергетическим и психологическим провалам. Особенно если долгосрочная цель стала уже неактуальной.

Желания, которые рассчитаны на долгий срок, нередко со временем трансформируются, уходят в глубинные слои памяти или теряют актуальность. Карта как раз помогает выявить эти тенденции, понять, не «забыли» ли вы о том, чего так хотели какое-то время назад и актуально ли прежнее желание в изменившихся нынешних реалиях.

Человек меняется, и каждая фаза его жизни может сильно отличаться от прежней, и то, чего так сильно хотелось в двадцать лет, в тридцать может стать не настолько привлекательным. А ведь для того, чтобы желание реализовывалось, нужна энергия, которая прямоком зависит от внутренней мотивации. Нельзя просто приказать себе: «Я хочу чего-то». Это так не работает.