

**Татьяна Зинкевич-Евстигнеева
Александра Зинкевич**

ОБРАЗ ТВОЕГО БУДУЩЕГО

Как воплощать желания



**Издательство АСТ
Москва**

УДК 159.92
ББК 88.52
З-63

**Зинкевич-Евстигнеева, Татьяна,
Зинкевич, Александра**

З-63 Образ твоего будущего: как воплощать желания / Татьяна Зинкевич-Евстигнеева, Александра Зинкевич. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 352 с. — (Нонфикшн. Тайны знания).

ISBN 978-5-17-180114-4

Желания — это «топливо» жизни, внутренний компас, который ведёт нас вперёд, даже когда мы не замечаем пути. Эта книга — не о том, как «правильно загадать желание» в новогоднюю ночь. Она о другом — о том, как желания действительно воплощаются. Авторы книги шаг за шагом проводят читателя через полный Цикл воплощения желания — от первой искры и предощущения нехватки до зрелого действия, которое меняет судьбу. Воображение, внутренняя тишина, честность с собой, умение видеть возможности — всё это становится инструментами внутреннего навигатора.

УДК 159.92
ББК 88.52



Издание для досуга
Бос уақытқа арналған басылым

**Зинкевич-Евстигнеева Татьяна,
Зинкевич Александра**

ОБРАЗ ТВОЕГО БУДУЩЕГО **Как воплощать желания**

Шеф-редактор *Т. Минеджян*. Ответственный редактор *А. Гасюкова*.
Технический редактор *Н. Чернышева*.
Компьютерная верстка *П. Притумановой*. Дизайн обложки *Я. Половцевой*.
Корректоры *М. Крыжановская, Е. Цветкова*

Подписано в печать 24.04.2026. Формат 84x108/32.
Усл. печ. л. 18,48. Печать офсетная. Гарнитура Helvetica Neue LT CYR.
Бумага офсетная. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008): — 58.11.1 – книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2026 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ». 129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7. Наш электронный адрес: www.ast.ru
Адрес электронной почты: ask@ast.ru. Интернет-магазин: www.chitai-gorod.ru, www.bookvoed.ru
Өндіруші: «Издательство АСТ» ЖШК 129085, Ресей Федерациясы, Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I үй-жай, 7-қабат. Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru.
E-mail: ask@ast.ru. Интернет-дүкен: www.book24.kz

Ресей Федерациясында өндірілген Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС. Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС. Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, 5 литері, 1 кеңсе.
Тел: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-ALmaty@eksmo.kz, www.book24.kz
Тауар белгісі: «АСТ»
Сертификаттауға жатпайды

ISBN 978-5-17-180114-4

© Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.,
Зинкевич А. К., текст
© ООО «Издательство АСТ», оформление

Слово от авторов

Дорогие друзья, а все ли желания, которые вы считаете своими, действительно ваши?

Мы написали эту книгу, потому что тема желаний — одна из самых искренних и в то же время самых искажённых в современной культуре. Нам хотелось вернуть ей глубину, уважение и внутреннюю свободу. Сегодня о желаниях говорят либо как о списке целей, который нужно обязательно «закрыть», либо как о магическом действии, требующем правильного ритуала. Но мы верим, что зрелое желание — это не пункт в чек-листе и не заклинание, а живое, тёплое пространство внутри человека, откуда рождается его движение к жизни.

Эта книга не о том, как всё исполняется, а о том, как жить со своими желаниями так, чтобы они становились источником силы, а не мучением. Мы говорим о воплощении желания не как о случайном везении, а как о процессе моделирования своей реальности, конструирования образа будущего, творения собственной жизни. Загадывание — это лишь локальное вхождение в окно возможностей, часто с оттенком мистического ожидания. Воплощение же — это путь: от

искры замысла к живой реальности, через внимание, зрелость и союз внутреннего Желателя и Реалиста.

Нам важно, чтобы вы увидели: желание — это не то, что должно исполниться во что бы то ни стало. Это скорее показатель жизнелюбия. Когда человек перестает хотеть, он теряет вкус к жизни. Желать — значит любить жизнь. Но если желать бездумно, поддаваться соблазну чужих ожиданий и навязанных образов, желание превращается в источник страдания. Поэтому мы предлагаем бережное, осознанное отношение к своим «хочу» — такое, в котором вы слышите и уважаете себя, но не становитесь пленником собственных фантазий.

В этой книге вы найдёте путь работы с желаниями: от их узнавания и оформления до воплощения в реальности. Мы поделимся образами, историями, сказками и внутренними инструментами, которые помогут вам не просто загадывать, а создавать свою жизнь.

У этой книги два автора, и у каждого — свой голос, свой опыт, своя интонация. Но, помимо наших реальных голосов, в ней звучат ещё два — внутренние, живущие в каждом человеке. Мы называем их Желателем и Реалистом. Они не вымышленные персонажи и не заимствованные образы из тренингов личностного роста, а глубинные структуры нашей психики, без которых невозможно полноценное человеческое существование.

Желатель и Реалист вместе составляют Сферу Желаний — внутреннюю навигационную си-

стему души. Это та часть нас, которая улавливает зов, формирует образ будущего и помогает двигаться к нему. Но сегодня, в нашей культуре, эта сфера часто искажена, подавлена или изломана. Желатель без поддержки Реалиста уходит в иллюзии и загадывания, а Реалист без отклика Желателя превращается в скептика, закрывающего двери, которые могли бы открыться.

Нам важно, чтобы эта книга была не только глубокой и философской, но и живой, близкой, способной привлечь и тех, кто пришёл за смыслами, и тех, кто ищет конкретные шаги. Поэтому мы будем сочетать в ней серьёзные размышления и лёгкие, узнаваемые элементы: сказочные образы, диалоги, метафоры, истории из практики и простые упражнения.

P.S. Мы решили, что, прежде чем пригласить вас в четыре основных раздела нашей книги, нам вместе стоит пройти три виртуальных зала: «Слово от авторов», «Пролог» и «Прелюдия». Наш внутренний мир подобен анфиладе комнат: проходишь одну, другую, третью и тем самым готовишь себя к приходу в главный зал. В нашем случае — это разделы книги.

Первый виртуальный зал перед разделами — **«Слово от авторов»**. Это наша прямая встреча с вами, без театра и декораций, в живом голосе. Здесь мы рассказываем, зачем родилась эта книга, о чём она и что мы хотим вместе с вами в ней найти. Этот зал вы уже прошли.

Второй виртуальный зал — **«Пролог»**. Театрально-метафорическое введение, в котором

мы приглашаем вас в мир образов, настраиваем воображение и открываем главные действующие лица внутреннего пространства желаний. Это как первый звонок в театре: свет ещё не погас, но вы уже чувствуете, что вот-вот начнётся история.

Третий виртуальный зал — **«Прелюдия»**. Короткий мостик между сценой и исследованием. После эмоционального и образного погружения в пролог мы предлагаем вам встать на твёрдую смысловую платформу, обозначить ключевые вопросы и понять, на какой территории мы находимся: что происходит в коллективном сознании — в области человеческих желаний. Прелюдия собирает внимание и мягко выводит к первому разделу, чтобы вы вошли в него не случайно, а с внутренней готовностью. Ведь там нас ждёт погружение в Сферу Желаний...

Эти «три зала» — «Слово от авторов», «Пролог» и «Прелюдия» — одновременно контрастируют и дополняют друг друга. Их задача — подготовить восприятие к сказкотерапии Сферы Желаний, которая развернётся уже в разделах и главах нашей книги.

Поэтому, друзья, не пролистывайте страницы, а читайте! Правда... если вы последовательно пройдёте наши три подготовительных зала («Слово от авторов», «Пролог» и «Прелюдию»), то можете читать нашу книгу с любого раздела!

Пролог

Допустим, что у нашей Сферы Желаний есть два куратора — Желатель и Реалист. Чтобы почувствовать, насколько они различны, давайте обратимся к великой театральной традиции — к пьесам Уильяма Шекспира, где одна и та же сцена может звучать по-разному в оригинале и в переводе. Эти два голоса различаются так же, как авторский текст и его поэтический перевод: в версии Татьяны Щепкиной-Куперник ощущаются мягкость, поэтика и тепло, а в шекспировском первоисточнике — сухая точность, прямота и ирония.

Чтобы показать эту разницу, мы обратимся к небольшой, но очень известной сцене из комедии «Как вам это понравится» (As You Like It), акт II, сцена VII, в монологе Жака:

All the world's a stage,
And all the men and women merely players.
They have their exits and their entrances,
And one man in his time plays many parts,
His acts being seven ages.

В переводе Татьяны Щепкиной-Куперник эта мысль звучит поэтично и возвышенно:

Весь мир — театр.
В нём женщины, мужчины — все актёры.
У них свои есть выходы, уходы,

И каждый не одну играет роль.
Семь действий в пьесе той¹.

Далее следует лирическое описание «семи возрастов человека» — от младенца до старика, словно жизнь разворачивается как пьеса, где роли сменяются, маски снимаются, а сцена остаётся. У каждого возраста свой спектр желаний и возможностей... Щепкина-Куперник пропускает текст через человеческое сопереживание, наполняет строки мягкостью и философской мелодией. Исчезает сарказм, и вместо него возникает миф о человеческой роли — важной, преходящей, но значимой. Это именно тот взгляд, каким пользуется Желатель: для него важен не протокол, а вдохновлённая картина жизненных смыслов и ориентиров.

А если прочесть шекспировский оригинал дословно? Тогда перед нами предстанет уже иная интонация: «Весь мир — сцена, и все мужчины и женщины — всего лишь играющие; у них есть свои выходы и свои входы, и один человек в отпущенное ему время играет много ролей, его действия укладываются в семь возрастов». Дальше следуют ироничные зарисовки: пищащий младенец; вечно ноющий школьник; вздыхающий влюблённый; скорый на ссору солдат; судья с животом, полным жирной курятины; худой старик в тапочках... А завершает всё «второе детство» и «чистое забвение»: без зубов, без глаз, без вкуса — без всего.

¹ Шекспир У. Как вам это понравится / пер. с англ. Т. Л. Щепкиной-Куперник // Шекспир У. Полное собрание сочинений: в 8 т. / под ред. А. А. Смирнова. — М.; Л.: Academia, 1937. — Т. 1.

Цинично, скажете вы? Реалистично, ответит Жак. Это уже голос внутреннего Реалиста, которому важно добраться до сути, пусть и ценой обнажения иллюзий.

В этом и состоит главное: Сфера Желаний — одна, как и шекспировский текст. Но Желатель передаёт её внутренний смысл так, как сделал это Маршак, — красиво, вдохновенно, пропуская через сердце и наполняя теплом. А Реалист остаётся в первоисточнике, в шекспировской прямо-те и иронии, без сглаживания углов. Так один и тот же текст звучит по-разному — и не потому, что меняется его суть, а потому, что в нас говорят два разных внутренних переводчика.

«Погодите, — мог бы возразить внимательный читатель, — но ведь тогда выходит, что ближе к самой Сфере Желаний именно Реалист, а Желатель лишь переводит её язык на что-то более поэтичное. Не значит ли это, что один — первоисточник, а другой — его украшенная копия?»

Конечно, здесь легко соблазниться такой мыслью. Но в Сфере Желаний нет старшего и младшего голоса. Реалист передаёт её структуру, её скелет, её точку опоры. Желатель же раскрывает ту же суть через цвет, свет и дыхание образа. Без Реалиста желание рискует потерять связь с реальностью, а без Желателя оно лишается внутреннего огня, притягательности и смысла. И потому оба они — не слуга и господин, а равные творцы в одном поле.

Дальше мы ещё вернёмся к этой особенности: Желатель в нашей книге будет говорить языком трёх Александров — Грина, Куприна

и Беляева. Реалист — языком двух Михайлов: Салтыкова-Щедрина и Булгакова, иногда с интонациями Фёдора Михайловича Достоевского. Но сейчас, в этой театральной метафоре, нам важно увидеть главное — текст один, а голоса разные. И в каждом из них — своя правда о желаниях.

Театральная зарисовка «Встреча Желателя и Реалиста»

Свет приглушён. На сцене только два кресла. Одно обтянуто в бархат, другое — обычное, потертое офисное. Между героями — стол с чашками. В воздухе пахнет травяным чаем и непонятной тревогой. Слышно дыхание каждого.

Желатель (*вглядываясь в пространство, будто сквозь занавесь будущего*). Все люди мечтают, потому что они люди... Я не устаю в это верить. Мечта — не блажь, не излишество, не уход от реальности. Это — её восходящий ток, её дерзновение. Я слышал однажды, как ребёнок сказал: «Я стану светом, когда вырасту». И я поверил ему больше, чем многим взрослым. (*Вздыхает — не от тяжести, а от полноты.*) Если желание сильно — исполнение не замедлит. Вопрос только в том, насколько ты готов стать тем, кто удержит исполненное в руках. Мечта — это всегда риск стать другим. Да и каждое желание меняет нас. И лишь нежелание меняться заставляет нас ограничивать свои желания...

Реалист (*поправляя очки, отхлёбывая чай и причмокивая*). Хм. Да, да. Помню, как-то раз мне чего-то хотелось: не то конституции, не то севрю-

жины с хреном, не то кого-нибудь ободрать... Насмотрелся я на этих, с позволения сказать, желателей. Один вот тоже хотел — парус алый, море синее, любовь без условий. Плавал, нырял. Вернулся — в минусе, с мокрой спиной и коллекцией психологических травм. *(Поднимает бровь, глядит на Желателя снизу вверх.)* Ваши сильные желания, милейший, как лошади без сбруи. Носитесь, а потом удивляетесь, что у вас земля под ногами шатается. А уж навозу-то, навозу... Одно благо — фермеры подберут да пристроят как удобрение. Чтобы потом вам же и продать то, что благодаря ему вырастят.

Желатель *(не обижается, но чуть улыбается, потому как слышит знакомое)*. А вы, уважаемый, будто бы из тех, кто когда-то тоже мечтал, желал, но теперь составляет каталоги жизненных неудач? Да, у парусов желаний есть свои швы. Иначе как сшить между собой разные части желаний? Друг мой, ведь если не смотреть в сторону восхода, то зачем тогда вообще вставать? *(Пауза.)* Разве вы никогда не чувствовали, как что-то внутри тянет вас за горизонт, при этом не обещая ничего, кроме переживания радости от встречи с желаемым?

Реалист *(вздыхает тихо, но с глубиной и сдержанной болью)*. Стало быть, само переживание предвкушения важнее результата? Да, было такое. Я чувствовал, будто весь мир был у моих ног. Потом прозрел и открыл, что речь идёт не обо всём мире, а только о том немудрёном мире, который был доступен моему скудному мирозерцанию *(горько усмехается)*. И знаете, я теперь предпочитаю

таю не тянуться, а проверять. Есть ли лодка? Кто грести будет? Есть ли провиант? И не перегорит ли ваша лампочка, пока вы будете сочинять письмо Судьбе?

Желатель (*взгляд его становится глубже и твёрже*). Но ведь вы здесь. Вы не ушли. Вы спорите, а это значит — верите, хоть и сквозь зубы. И я вас слышу. Пусть мы разные, но я знаю: вы умеете видеть берег. А я — направление. И если мы вместе, может, и найдётся дорога, которая достойна обеих наших правд?

Реалист (*долго молчит, отставляет чашку, морщит лоб*). Достойна обеих наших правд... Вы, голубчик, говорите словами, от которых в бухгалтерии начинается истерика. Но ладно. Допустим. Попробуем. Только с одним условием: мечтаем, желаем — но не летаем в облаках. И пишем желания не на салфетках, а в блокноте с датами и разбивкой по этапам.

Желатель (*искренне улыбается*). Согласен. Только позвольте, я стану записывать желания чернилами, которые пахнут надеждой.

Занавес не опускается. Свет остаётся. Потому что диалог продолжается в каждом из нас.

Вот такой маленький спектакль. Почти прямая трансляция из нашего внутреннего мира. Интересно, кто из героев в вашем воображении сидел на бархатном кресле, а кто на потёртом офисном?

Что мы хотели сказать этой театральной зарисовкой? То, что Желатель и Реалист — не просто литературные фигуры, а живые участни-

ки внутренней страны, которую мы называем Сферой Желаний. Один видит горизонт, другой — карту и компас. Один питает желание дыханием мечты, другой даёт ему почву под ногами. И только тогда, когда они соглашаются сидеть за одним столом — пусть и в креслах разного кроя, — желание получает шанс стать частью реальности.

В нашей практике мы часто встречаем, что эти двое живут каждый сам по себе. Желатель, оставшись без напарника, уходит в загадывания, в мистику и иллюзии, теряя связь с тем, что можно воплотить. Реалист же, оставшись один, перестаёт видеть возможности и закрывает двери, которые могли бы открыться. В итоге сама Сфера Желаний начинает сужаться и тускнеть.

Мы написали эту книгу, чтобы Желатель и Реалист смогли встретиться — не для того, чтобы увязнуть в бесконечных спорах, а чтобы увидеть друг друга без искажений и предубеждений. Эта книга — метафорическое пространство, в котором они могут восстановить связь, услышать друг друга, вернуть себе силу и ясность. Здесь мы собрали истории, образы и наблюдения, которые помогают им перестать быть противниками и стать напарниками, способными вместе вести желание от искры замысла к живой реальности.

Желание — это не просто каприз или стратегия, это слагаемое глубокой навигационной системы души. И чтобы ею воспользоваться, недостаточно хотеть. Нужно уметь слышать — и себя, и других, и саму жизнь, с её намёками и предло-

жениями. Нужно уметь отличать свои подлинные импульсы от навязанных, то, что зреет, от того, что лишь кажется готовым. Нужно уметь взаимодействовать — с реальностью, с людьми, с обстоятельствами и с тем, что выходит за пределы нашего контроля. Только тогда желание становится путеводной нитью, ведущей не в сторону иллюзий, а в сторону того, что может быть действительно прожито.

* * *

Итак, к чему мы вас привели в прологе? У каждого из нас есть свой внутренний Желатель и свой Реалист. Это не придуманные персонажи, это две глубинные живые структуры, без которых невозможно полноценное человеческое существование. Вместе они курируют внутреннюю Сферу Желаний — ту самую, откуда рождаются движение, осмысленный выбор и образ будущего.

Но сегодня, в нашей культуре, эта сфера чаще всего искажена, подавлена или изломана. Желатель нередко превращён в инфантильного потребителя, который всё время чего-то «хочет» — не различая, откуда пришло это «хочу» и куда оно ведёт. Реалист же из живого, здравогомыслящего спутника становится усталым циником, говорящим: «Всё это ерунда. У тебя всё равно не получится».

Мы живём в эпоху, когда на этих двоих оказывается системное давление. Рекламные стратегии, парадигмы успеха, ускорение времени — всё это разрушает внутреннюю способность различать, чувствовать, ориентироваться. Желатель

ние становится манипулируемой конструкцией, а здравомыслие — поводом для отстранённости.

Поэтому цель этой книги — не дать очередной список техник «исполнения желаний» и не утешить волшебством, но и не заняться разочаровывающим разоблачением чужих иллюзий. Наша задача глубже: **восстановить здоровье внутреннего Желателя и Реалиста, вернуть их союз, их взаимное уважение и их общее участие в построении пути.**

Желатель — это часть нас, которая улавливает зов потребности и пульс мечты, ещё не выраженной словами. Он чувствует свет в чьих-то глазах, аромат неосуществлённого, движение Души к тому, что хочется познать, создать, подарить. Он ближе всего к нашему внутреннему росту — центру зарождения нового, к интуиции, к глубинному притяжению. Он не про «получить» или «завладеть», а про «быть в отклике». Иногда он говорит во сне, иногда — в усталости, иногда — в безмолвии. В его голосе есть что-то от Александра Грина — с дерзкой тоской по свету, от Александра Беляева — с устремлённостью к новому человеку, от Александра Куприна — с нежной интуицией любви и жизненной грусти. Это дыхание, чувство, пространство доверия, в котором рождаются настоящие желания.

Реалист — это та часть нас, которая умеет точно видеть предложенные обстоятельства. Он не гасит мечту, но проверяет контекст. Он не высмеивает идею, но предлагает понять, как она соотносится с реальностью. Он не устраняет —