


ДАНИЭЛЛА ЛАПОРТ

# Карта истинных желаний

Как понять, чего мы хотим на самом деле,  
и проложить маршрут к осознанным целям

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.9  
ББК 88.3  
Л24

The Desire Map:  
A Guide to Creating Goals with Soul Paperback  
by Danielle LaPorte

Copyright © 2014 Danielle LaPorte, Inc.

**Лапорт, Даниэлла.**

Л24 Карта истинных желаний. Как понять, чего мы хотим на самом деле, и проложить маршрут к осознанным целям / Даниэлла Лапорт ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Спасибо, Вселенная!).

ISBN 978-5-04-194916-7

Автор, мотивационный спикер и бизнес-стратег, предлагает вам пройти душевную программу осознанных желаний. Рассказывает, как спланировать свою жизнь так, чтобы цели отражали вас настоящего, соответствовали ценностям и приоритетам, а мотивация не пропадала при первой же сложности. Книга также выходит под названием «Живи с чувством. Как поставить цели, к которым лежит душа».

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-194916-7

© Агеева М. Д., перевод на русский язык, 2024  
© Рылова Наталья, иллюстрации, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Содержание

## КНИГА ПЕРВАЯ: ТЕОРИЯ

<b>Перспектива. Первый взгляд на программу</b> .....	11
ИДЕИ. Планы. Ясность. Действие .....	16
План на один день определяет всю жизнь .....	18
<b>Прошу любить и жаловать: желание — самая созидательная сила во Вселенной</b> .....	21
Счастье освобождения .....	22
Взгляни в глаза своим желаниям .....	26
Притягательность чувств .....	29
Чувства — это сила .....	30
Поместить чувства в самое сердце происходящего .....	31
У каждого из нас есть такой знакомый .....	33
Решение жить счастливо — поворотный момент в вашей жизни .....	34
Честность с самим собой .....	35
Подчеркивать позитивные стороны .....	37
<b>Жизнеутверждающая дисциплина</b> .....	39
Вы — не ваши чувства .....	41
Чувства или эмоции? Заметки на полях .....	43
<b>Преимущество ясных желаний</b> .....	46
Осознанные желания позволяют сказать «да» хорошим возможностям .....	48
Желание — это луч света в темном царстве .....	50
Вы можете делать свою жизнь лучше каждый день .....	53
Важное различие .....	56
Уважайте свои желания .....	57
Не оценивайте то, как вы хотите себя чувствовать .....	58

<b>Колоссальное влияние негативных эмоций</b> .....	<b>61</b>
Чувства не всегда такие, как вы их ощущаете .....	63
Негативные эмоции — это ступеньки к позитивным чувствам .....	64
Почему мы отталкиваем хорошие чувства? .....	65
Знать, что чувствуешь .....	67
Мы все в одной лодке .....	69
150+ позитивных чувств .....	71
<b>Цели в гармонии с душой?</b> .....	<b>75</b>
Как я отношусь к целям .....	76
Сейчас у меня нет конкретных целей .....	78
Постановка целей в гармонии с душой требует практики . . .	80
Освобождающий выбор .....	82
Выбор слов .....	83
Невообразимая красота намерений и целей .....	84
Проблема фанатичной погони за целями .....	86
<b>Как построить здоровые отношения со своими намерениями и целями</b> .....	<b>88</b>
Не критикуйте свои желания .....	88
Плата за обретение всего и сразу .....	90
Не все то золото, что блестит .....	91
Откройте мир своему творчеству .....	92
Признайте свои ограничения .....	93
Преодолевайте свои ограничения .....	93
Противоречивые желания .....	95
Четыре причины отказаться от целей .....	99
Идите за удовольствием, а не бегите от боли .....	102
Выбирайте вдохновение, а не мотивацию .....	104
<b>Упорство и гибкость: дихотомия целей от души</b> .....	<b>107</b>
Первым делом — сосредоточенная решимость .....	107
Проще относитесь к результату .....	110
Слова для выздоровления от завышенных ожиданий .....	112
Соппротивление .....	112

<b>Делать меньше, получать больше</b> .....	<b>116</b>
<b>Доверие</b> .....	<b>118</b>
Как составить список «Чему я доверяю» .....	119
Мольба и гармония .....	120
Декларация желаний .....	124
<b>Аффирмации могут вас запутать</b> .....	<b>125</b>
<b>Попытка заслужить</b> .....	<b>129</b>
Иметь на что-то право или быть жадным до всего .....	130
Как чувствовать себя достойным .....	132

## **КНИГА ВТОРАЯ. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

<b>«Карта желаний»: краткий обзор</b> .....	<b>139</b>
Сферы жизни .....	139
<b>Оптимизация. Сделайте процесс сакральным</b> .....	<b>141</b>
Создайте пространство .....	142
Настройте реальность под себя .....	142
<b>Разминка для души</b> .....	<b>144</b>
С места в карьер .....	145
Исследование психики .....	147
Позитивные ощущения .....	149
<b>Связь с жизнью</b> .....	<b>152</b>
Отношения с людьми = отношения с жизнью .....	153
<b>Благодарность все расставляет по местам</b> .....	<b>157</b>
<b>Как узнать свои истинно желаемые чувства</b> .....	<b>169</b>
<b>Начните с самого легкого</b> .....	<b>170</b>
Полезные инструменты .....	171
<b>Вы уже все знаете</b> .....	<b>172</b>
Шаг 1. Как вы хотите себя чувствовать в каждой из сфер жизни? Импровизируйте .....	175
Шаг 2. Погрузитесь в слова. Посмотрите в словаре определения тех слов, которые вы записали .....	181
Шаг 3. Начните выбирать. Вернитесь к записанным словам и обведите те из них, которые вызывают у вас наибольший отклик .....	182

Шаг 4. Распознавание паттернов. Приготовьтесь нацеливаться .....	184
Шаг 5. Последние штрихи: Выберите от трех до пяти истинно желаемых чувств – и вперед! .....	186
Брависсимо! .....	188
А теперь – отдых .....	189
<b>Эволюция названий желаемых чувств .....</b>	<b>190</b>
Изменить стиль мышления .....	190
Перенастройка компаса .....	192
Заявление о самом сокровенном желании, раз и навсегда: хочу радости .....	194
<b>Используйте свои истинно желаемые чувства как ориентир .....</b>	<b>196</b>
Соединяем желания и цели .....	196
Бонус! У вас уже есть все, что вы хотите .....	208
Чего же вы хотите из того, что у вас уже есть? .....	208
<b>Помощь окружающих и источники ресурсов .....</b>	<b>211</b>
Какой частью себя вы готовы поделиться? .....	213
Там, где желание встречается с действием .....	216
Выберите на этот год только три или четыре самые крупные цели .....	216
<b>Если вы боитесь сделать выбор .....</b>	<b>219</b>
Как выбирать большие цели и обозначать намерения .....	220
Список действий .....	222
<b>Желание как практика .....</b>	<b>226</b>
Ход работы .....	226
Когда все плохо .....	228
Помогайте друг другу .....	230
Хотите собрать группу для работы над «Картой желаний»? .....	230
И еще... .....	234
<b>Благодарности .....</b>	<b>236</b>

\* \* \*

*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 растет всегда,  
и больше мира он сейчас  
в тебе  
и для тебя!*

*Каково твое желание, такова и твоя воля.  
Какова воля, таковы и действия.  
Каковы твои действия, такова и твоя судьба.*

***Упанишады***

**Книга первая:**  
**ТЕОРИЯ**



# Перспектива. Первый взгляд на программу

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

*Джидду Кришнамурти*

**В**се началось в канун Нового года у камина. Восемь лет назад Новый год наступал спокойно и тихо. Представьте картину. Ребенок спит. На столе любимые вредные снеки. Приятная музыка в колонках. В камине потрескивают дрова. Вот-вот наступит Новый год, и мое сердце полно амбиций. Самое время для воображения. Цели! Планы! Много планов!

На большой грифельной доске я расчертила колонки со сферами: «Дом», «Отношения», «Деньги», «Работа». И вместе с мужем мы занялись планированием. Ход действий нашей игры был такой: записать цель, разок чмокнуться и приступить к следующей цели. Купить новый кухонный стол. Закрыть кредитку. Найти бассейн для детей. Сбросить десять килограммов. Инвестировать в крутое произведение искусства. Начать ездить на работу на велике. Отметить годовщину на Гавайях. Обустроить сад на заднем дворе. Разобраться, наконец, со счетами. Подписать договор с издательством. Купить новые ботинки. Найти церковь. Пойти на йогу.

**Муж:** «Может, сгоняем в Австралию, пока с малышом легко путешествовать?»»

**Я:** Меня совсем не привлекает идея поездки с маленьким ребенком, поэтому я меняю тему: «Как думаешь, Дик Кларк<sup>1</sup> появится в сегодняшнем шоу или Райан Сикрест<sup>2</sup> снова будет отдуваться в одиночку?»»

*Повисла пауза, после которой я продолжаю:*

«Мне так надоел этот диван. Он слишком большой. Давай новый купим!»»

**Муж:** «А мне нравится этот диван».

**Я:** «Хочу новый Macbook Pro! С большущей оперативкой».

**Муж:** «Ты заслужила это, милая».

**Я:** «Так и есть!»»

Получилась не совсем доска визуализации, но и не список дел. И все-таки чего-то не хватало. Вроде много всего, но ничего особенного. Занятно, но... не вдохновляет. Я вооружилась ручкой другого цвета и стала записывать слова, вызывающие позитивные чувства, рядом с делами.

*Свобода.*

*Богатство.*

*Сексуальность.*

*Земля.*

*Природа.*

*Экологичность.*

*Связь.*

---

<sup>1</sup> Американский предприниматель, ведущий игровых шоу и деятель радио и телевидения. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Американский теле- и радиоведущий, лауреат «Эмми», продюсер, актер. Постоянный ведущий телевизионного шоу American Idol. — *Прим. ред.*

*Творчество.  
Искренность.  
Настоящая любовь.*

**Я:** «Как бы ты хотел себя чувствовать на работе?»

**Муж:** «Решительным. Уверенным. Предприимчивым».

Тогда все изменилось. Процесс перевернулся с ног на голову, и мы начали заново.

**Вместо того чтобы болтать о внешних целях,  
мы сфокусировались на том, как бы хотели  
ощущать себя в жизни.**

Процесс явно стал более захватывающим. Наш список изменился.

*Устраивать званый ужин раз в месяц.  
Купить миксер для самодельной пасты.  
Придумать и сделать благодарственные открытки.  
Записать диск с тантрической музыкой.  
Отправиться в путешествие на каноэ.  
Публиковаться своими силами.*

Список стал визуально привлекательнее. И психологически воспринимался не как очередная рутина, а приглашение на что-то интересное.

Теперь перенесемся на несколько лет вперед. Снова канун Нового года. Потрескивает камин. Райан Сикрест все-таки сменил Дика Кларка. Идея про «чувства и цели» стала негласной традицией, которая меняет наше будущее.

Мы записывали позитивные чувства и спрашивали себя: «Что мы можем сделать, чтобы так себя чувствовать?»

Настолько простой вопрос изменил нашу жизнь. С его помощью мы иначе формулировали цели и креативно решали повсе-

дневные задачи. Я изменила привычную систему постановки планов, и уже вслед за этим отпала необходимость мучить себя фальшивым тайм-менеджментом, который, честно говоря, забирал у меня все силы. А фокусируясь на желаемых эмоциях, я стала чувствовать приливы энергии. Ощутила, что иду к чему-то важному.

В конце года, читая свою «карту желаний», я не испытывала фрустрацию от того, что так и не побывала в Париже или не похудела на десять килограммов. Я наконец научилась видеть прожитый год в другом свете. Поняла, что мои поездки в Нью-Йорк и занятия йогой дарили мне именно те чувства, к которым я стремилась. Гораздо чаще, чем раньше, я ощущала себя именно так, как считала нужным.

Такой способ планирования жизни оказался куда более гибким и мотивирующим. Нереализованные цели менялись на достойные альтернативы, и нередко они оказывались лучше оригинала. Хорошим бонусом стало то, как я научилась видеть, где моя жизнь идет вразрез с моими настоящими желаниями, где мне не достает свободы или нужно больше творческих возможностей.

Я пересматривала свои планы в день своего рождения в мае и потом еще раз в сентябре. Осенняя атмосфера располагает к тому, чтобы со спокойной душой взяться за что-нибудь серьезное. Как писала Гретхен Рубин в своей книге «Проект Счастье»<sup>1</sup>: «Сентябрь — это второй январь».

Но все закончилось не пересмотром списка желаний. Я решила углубиться и стала выяснять происхождение разных чувств, их значение для меня. И вот, я выбрала четыре чувства, на которых решила сосредоточиться. Кажется, достаточно понятное и вдохновляющее число. Когда я определила эти чувства, меня осенило: нужно сделать напоминалки!

---

<sup>1</sup> Рубин Г. Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь. М.: Эксмо, 2010. — Прим. пер.

Я начала рассказывать об идее желаемых чувств на семинарах. «В момент, когда вы четко определите, как именно хотите себя чувствовать, процесс постановки целей полностью изменится!» — делилась я. И люди не переставали интересоваться: «Как нам отыскать свои желаемые чувства?», «Боже, вы так здорово рассказали про цели и чувства. Я всегда об этом догадывался! А есть какая-то теория, чтобы их проработать?»

Этой теории я дала название «Стратегия желаний». Я рассказала о ней в своей книге «Разожги огонь!»<sup>1</sup>, и этот раздел привлек больше всего внимания. Посыпался шквал отзывов. Люди делились списками своих желаемых чувств в блогах, вешали записки с напоминаниями на холодильниках. Чувства и мечты обсуждали в соцсетях. Даже появился хештег «списки чувств».

Тем временем я прорабатывала 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», поражали меня. Они увольнялись с работы, начинали заниматься чем-то 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 действовать и дарили счастье.

Суть стратегии в том, что вы переворачиваете привычную вам процедуру достижения целей. Обычно мы составляем списки задач, перечень того, что нужно успеть до смерти. Этими устрем-

---

<sup>1</sup> *Лапорт Д.* Разожги огонь! Искренние советы для тех, кто ищет свой путь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.