




ШАКТИ  
ГАВЕЙН

ЗАХОТЕЛ

ПРЕДСТАВИЛ

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС  
ВИЗУАЛИЗАЦИИ  
ЖЕЛАНИЙ

ПОЛУЧИЛ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Г12

Shakti Gawain  
CREATIVE VISUALIZATION:  
Use the power of your imagination to create  
what you want in your life

© 2002, 1995, 1978 by Shakti Gawain

Г12      **Гавейн, Шакти.**  
Захотел, представил, получил : практический курс визуализации желаний / Шакти Гавейн ; [перевод с английского А. В. Симагиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с.

ISBN 978-5-04-176723-5

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

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-176723-5      © Симагина А., перевод, 2023  
© Иллюстрация на обложке Виктория Бортник,  
@bortnikv, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Эта книга посвящается вам*



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие . . . . .	9
Предисловие издателя . . . . .	14
Введение к пересмотренному изданию . . . . .	17
Письмо моим читателям . . . . .	20

### Часть первая

#### ОСНОВЫ ТВОРЧЕСКОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Что такое творческая визуализация? . . . . .	25
Как работает творческая визуализация . . . . .	30
Простое упражнение творческой визуализации . . . . .	36
Насколько важно уметь расслабляться . . . . .	40
Как визуализировать . . . . .	43
Четыре основных шага к эффективной творческой визуализации . . . . .	48
Творческая визуализация работает только во благо . . . . .	52
Аффирмации . . . . .	54
Духовный «парадокс» . . . . .	65

### Часть вторая

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Сделайте творческую визуализацию частью вашей жизни . . . . .	73
Быть, делать и иметь . . . . .	77
Три необходимых элемента . . . . .	79
Установите связь со своей натурой . . . . .	81
Плывите по течению . . . . .	86

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Процветание . . . . .	91
Поверьте, вы хороший человек . . . . .	98
Высвобождение энергии . . . . .	105
Исцеление . . . . .	111

### Часть третья

#### МЕДИТАЦИИ И АФФИРМАЦИИ

Укоренение и поток энергии . . . . .	123
Открываем энергетические центры . . . . .	125
Придумайте свое убежище . . . . .	128
Познакомьтесь со своим внутренним гидом . . . . .	130
Техника розового пузыря . . . . .	134
Исцеляющие медитации . . . . .	136
Обращения . . . . .	143
Как использовать аффирмации . . . . .	146

### Часть четвертая

#### ОСОБЫЕ ТЕХНИКИ

Дневник творческой визуализации . . . . .	159
Очищение . . . . .	163
Письменные аффирмации . . . . .	174
Постановка целей . . . . .	177
Идеальная ситуация . . . . .	187
Карты сокровищ . . . . .	189
Здоровье и красота . . . . .	195
Творческая визуализация в группах . . . . .	201
Творческая визуализация в отношениях . . . . .	203

### Часть пятая

#### ЖИТЬ ТВОРЧЕСКИ

Творческая осознанность . . . . .	211
Ваше высшее предназначение . . . . .	212
Ваша жизнь — ваше произведение искусства . . . . .	214
Благодарность . . . . .	215
Рекомендуемые ресурсы . . . . .	216
Об авторе . . . . .	220

## 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 концепции и практики в учебе и жизни, и по мере того как я это делала, передо мной открывался целый мир новых возможностей.

В то время я чувствовала себя уставшей и несчастной и была обладательницей двадцати пяти лишних килограммов, которые 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.

Вот почему, чтобы измениться, я решила использовать техники творческой визуализации. Я на-

чала бегать каждый день, и во время бега я представляла стройную, счастливую, энергичную версию себя. Я воображала, как буду чувствовать и вести себя в здоровом и подтянутом теле, и 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 том, что возможно, когда применяешь силу мыслей в своей жизни.

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

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 любой национальности, гражданства, пола и возраста.

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 благодаря 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 девяноста двух лет, «Захотел, представил, получил» стала его настольной книгой.

В момент первой публикации эта книга являлась новаторской, провокационной и выходящей за рамки обыденности книгой. Сегодня она считается одной из основополагающих работ движения личностного роста, 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 приняла участие.

Наука подтверждает 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 сильно и в то же время 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 сильно изменился внешне, 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, счастли-

вом браке — я глубоко ценю взгляд, предложенный в этой книге. Наполненная стремлениями и приносящая удовлетворение внешняя жизнь должна начинаться с гармоничной внутренней связи с душой, Источником и самим собой. Шакти Гавэйн учит, что счастье — это не просто получение материальных вещей, которых вы хотите, а создание жизни, полной смысла, духовного богатства и радости.

От имени миллионов людей по всему миру, чьи жизни вы затронули и преобразили, я благодарю вас, Шакти, за то, что вы подарили нам столь фундаментальное сокровище. Ваши слова помогли нам выстроить жизнь, полную мира, радости и удовлетворенности.

А вас, читатель, я поздравляю с тем, что вы выбрали именно эту книгу. Пусть ее великая мудрость приведет вас к самой удивительной жизни, которую вы только можете себе представить.

*Переполненная радостью,  
счастьем и любовью к вам,*

*Марси Шимофф, автор бестселлеров  
по версии NewYorkTimes «Счастье  
без причины» и «Куриный бульон для  
души: 101 история о женщинах»*

## ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ

Я познакомился с Шакти Гавэйн в Беркли, Калифорния, в 1974 году, когда нам обоим было по двадцать. Шакти только что вернулась из двухгодичного кругосветного путешествия по Европе и Азии. Она провела несколько месяцев в Индии, и пережитое там оказало на нее глубокое влияние. Мы быстро обнаружили, что у нас много общего, включая глубокое стремление к личностному развитию, увлечение интеграцией духовной и психологической мудрости Востока и Запада, а также сильное желание изменить мир к лучшему.

В 1977 году мы вместе написали и опубликовали небольшую книгу под названием «Воссоединение: Инструменты для трансформации». Нам не хватало денег и опыта в бизнесе, но каждый маленький шаг, который мы делали, подводил к следующему. И, когда я оглядываюсь назад, мне кажется, будто дорогу нам указывали высшие силы.

В 1978 году Шакти написала свою первую книгу «Захотел, представил, получил». Вначале мы напечатали две тысячи экземпляров. Нам пришлось занять деньги, чтобы оплатить расходы. Я не помню, чтобы мы тратились на рекламу, не уверен, что мы послали хотя бы один экземпляр для рецензии. Но тираж ушел быстро исключительно благодаря людской молве. Книготорговцы постоянно говорили нам, что люди приходили, покупали один экземпляр, а через несколько дней возвращались и просили еще пять или десять, чтобы подарить своим друзьям.

Книга изначально продавалась сама собой — я уверен, что это происходило благодаря легкому, красивому слогу Шакти, а также мощному содержанию книги. Люди хотели читать ее и перечитывать, держали под рукой и благодарили за все, что она им дала. Ведь она относилась к тем редким книгам, которые помогают людям самым чудесным образом менять свою жизнь.

Очень скоро после публикации мы начали получать трогательные письма от читателей. В каждом из них содержалась своя история. Одно из моих любимых писем подытожило чувства многих читателей:

Другие книги по самопомощи и саморазвитию, которые я читал, вызывали у меня чувство, будто мне грозят пальцем и кричат «Делай вот так!».