Как загадывать желания чтобы они сбывались



На картинке китайский иероглиф "Исполнение желаний"

Все соц. сети сегодня  пестрят постами о карте желаний, постановке целей и сбыче мечт. Китайский Новый год, новолуние – похоже, сейчас и, правда, хорошее время подумать, чего хотим и к каким целям идем.

Если у вас, также как и у меня, возникает импульс загадывать желания, давайте разберемся, как формулировать их правильно и что делать дальше, чтобы они сбывались наилучшим образом.

Как правильно формулировать желания:

1. Желание  должно **начинаться с «Я**». *Я хочу…..*
2. Загадываем желание **про себя**, а не про кого-то другого. *Я хочу иметь доход в 100 тыс.рублей,* вместо *Я хочу, чтобы мой муж поменял работу и стал больше зарабатывать.*
3. Желание должно быть **конкретным** в принципиальных моментах (цифры, имена и т.д.). *Я хочу Audi TT,* вместо *Я хочу какой-нибудь автомобиль.*
4. Желание должно быть написано **в положительном ключе** без использования частицы «не». Ничто не должно заканчиваться или исчезать. *Я хочу быть здоровой,* вместо *Я хочу никогда не болеть.*
5. Желание должно быть **экологичным**. Ваше желание не должно разрушать или причинять кому-то ущерб. Оно должно быть либо положительным для всех либо нейтральным. *Я хочу выйти замуж,* вместо *Я хочу чтобы от Лены муж ушел ко мне.*
6. Загадывать нужно **завершенное действие**, а не процесс. *Я хочу квартиру,* вместо *Я хочу начать зарабатывать на новую квартиру.*
7. Желание должно быть **реалистичным**. Вселенная безгранична и, конечно, возможно все. Но, чем более реально выполнимым будет желание, тем с большей вероятностью оно сбудется. А это придаст силы для реализации более смелых желаний. Например, *Я хочу зарабатывать 200 тыс в месяц (*при заработке в 100*),* вместо *Я хочу зарабатывать 2 млн в месяц.*

Пользуясь инструкцией, загадывайте желания. И давайте подумаем, что нужно сделать, чтобы они начали сбываться.

В реализации желаний я вижу **несколько направлений:**

* с одной стороны, мы можем довериться Вселенной или Дао и подождать, пока наше намерение привлечет к нам реализацию наших желаний. Это работает. Есть тысячи примеров, каким невообразимым образом исполняются самые смелые и несбыточные, на первый взгляд, мечты.
* С другой стороны, чтобы выиграть в лотерею, нужно хотя бы раз купить билет. Мне очень нравиться как поет об этом Полина Гагарина «Не жди, чтобы счастье пришло к тебе прямо  домой». Влияй на ситуацию.  И здесь есть два уровня: **уровень действий** – когда мы ставим цели, прописываем задачи и шаг за шагом идем к мечте.

**Другой уровень**: психологический – мы прорабытываем свои страхи, ограничения, неуверенность и обретаем большую внутреннюю свободу, которая позволяет впустить в свою жизнь новую энергию и реализацию своих желаний. Когда мы признаем, что мы и только мы ограничиваем себя, у нас появляется возможность снять эти ограничения и взять управление своей жизнью в свои руки.

Таким образом, когда мы, с одной стороны доверяемся вселенной и открываемся новому, а с другой стороны действуем и работаем со своими внутренними ограничителями, желания исполняются. И это не волшебство, это просто законы познанные и еще только познаваемые.

Если вам интересно, как практически приблизиться к реализации своих желаний, пишите в комментариях, задавайте вопросы, и я буду писать об этом еще.

 Закончу словами из песни все той же Полина Гагариной "Мы все, мы - Вселенная, и у всех те же стремления, смотри: весь Мир - сумма наших желаний. Живи, гори и мечтай с жарким сердцем". И пусть у вас все сбывается.

Автор статьи

[**Полякова Наталья Александровна**](http://mipopp.com/index.php/sotrudniki/210-polyakova-natalya-aleksandrovna)- Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.