

*Главная тема*  
счастье

# СТОИТ ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ...





*Как загадать новогоднее желание,  
чтобы оно сбылось наверняка?  
Существуют специальные,  
проверенные временем приемы.  
Попробуйте и убедитесь сами!*



#### ПРАВИЛА ЗАГАДЫВАНИЯ

Наша Вселенная — это большой стол заказов, где вам дадут все, что нужно. Необходимо только правильно и точно оформить свой заказ. Вот несколько главных правил загадывания желаний.

**1** Убедитесь в том, что вам действительно нужно исполнение вашего желания. Для этого надо отделить реальные, свои настоящие желания, от мнимых, навязанных извне.

**2** Желать нужно в ощущениях. Именно они помогут понять истинность того или иного желания. Как это сделать? Надо представить желаемое в палитре всех органов чувств. Допустим, вы мечтаете о новом доме. Тогда вам следует представить его вплоть до мелких деталей: вообразите, как вы входите в свой новый дом, какие в нем запахи, какого цвета стены, какой вид из окон. Этот прием называется объемной визуализацией. Если воображая свой дом, вы испытываете удовольствие и можете представлять его бесконечно долго, смакуя новые и новые детали — значит, это ваше реальное желание. А если вам скучно, энтузиазма дом не вызывает, значит, и желание надуманное: даже если оно исполнится, большой радости не принесет.

**3** Не нужно думать, каким конкретно образом сбудется ваша мечта. Одна девушка свое заветное желание загадала так: «Хочу, чтобы у меня было много новых проектов, тогда я заработаю много денег и смогу поехать в отпуск на Бали». То есть на самом деле она хотела на Бали, но перед этим нажелала себе кучу работы.

Многие, кстати, так увлекаются зарабатыванием денег, что на реализацию главного желания времени и сил уже не остается. Так что расслабьтесь и доверьте способ воплощения вашей мечты Вселенной. Уж она точно найдет лучший способ отправить вас на Бали или куда вам там еще хочется.

**4** Есть чисто лексические правила, как произносить желаемое:

— это должен быть простой текст, очень конкретный — чтобы его можно было понять только однозначно и чтобы даже ребенок верно сообразил, чего вы хотите;

— текст должен быть коротким и уместиться в предложении из семи слов;

— при загадывании желания не должна употребляться частица «не» и другие отрицающие элементы речи, потому что наше подсознание их не воспринимает.



#### ТРИ ОШИБКИ НАЧИНАЮЩИХ МЕЧТАТЕЛЕЙ

● Нельзя желать долго и слишком сильно. Постоянно и напряженно думая о предмете мечты, своей сильной эмоцией вы замыкаете его на себе. Надо сделать по-другому: выдать запрос в новогоднее небо, запить шампанским и забыть. Просто верить, что так и будет. И не сотрясать судорожно воздух вопросом: «Когда уже, когда?» Вспомните: всегда, когда вы о чем-то эмоционально думали, это у вас вскоре как-то появлялось. Самый простой пример: подумаете о забытом друге, и он сразу позвонит или случайно встретится вам на улице.

● Нельзя думать, что ничего не случится. Сбывается все, и страхи в том числе. Поэтому если вы считаете, что сейчас нет реальной возможности осуществить вашу мечту, она не случится. На самом деле страхи и сомнения — это «отговорки», которые мешают вам пойти дальше. Или же в глубине души вы просто не хотите того, чего заставляете себя желать.

● Как только вы посылаете импульсы своего желания в пространство, мир начинает давать вам знаки и подсказки, которые помогут приблизиться к желаемому. Нужно пользоваться ими! К примеру, деньги не прольются на вас в виде золотого дождя. Зато кто-то подскажет способ их получения, принесет добрую весть или откроет нужную дверь. Но часто люди пугаются и говорят: «Ой, ну не знаю, может, в следующий раз».

#### ВЫЙТИ ЗА КРУГ

Самое популярное желание, которое загадывают под елкой, — встретить любовь. Но загадать мало, надо действовать. Идите навстречу своей любви! Если в вашем кругу общения нет подходящего мужчины или женщины — расширьте этот круг. Учитесь подавать себя, будьте приятным интересным человеком — и людям не захочется с вами расставаться.



#### АВТОР ИЛИ ЗРИТЕЛЬ?

Зависит ли исполнение желаний от нас или все в руках судьбы? В зависимости от того, как люди отвечают на этот вопрос, они делятся на два типа. Первые объясняют происходящее течением внешних обстоятельств. Другие уверены: «Только от меня зависит все, что случается в моей жизни». Людей второго типа в последнее время «воспитывают» на психологических тренингах личностного роста.

Позиция «автора» своей жизни, конечно, привлекательна, но лучше все же придерживаться «золотой середины» между первым и вторым типом. Ведь если человеку, который берет всю «ответственность» за свою жизнь на себя, что-то не удается, ему некого винить, кроме себя. Получается, что он полное ничтожество, если не сумел заработать миллионы или встре-



тить свою любовь. Отсюда недалеко до нервного срыва. Но ведь есть тысячи вещей, на которые вы повлиять не в состоянии, а можете только по возможности приспособиться к ним. Скажем так: зима приходит не потому, что вы этого хотите или не хотите, а потому, что так устроен мир. Но в ваших силах позаботиться о теплом пальто.

А людям, которые уверены в своем всевластии, как раз очень полезно загадывать новогодние желания: это примиряет их с тем, что в мире есть еще и внешние силы.

### ЗАГАДАННОМУ – ВЕРИТЬ!

Есть такое суеверие: если рассказать о загаданном желании, оно не сбудется. Психологи объясняют это так: когда человек сообщает вслух о своих намерениях, он часто тут же получает долю желаемого, и дальше двигаться ему уже неинтересно. Например, он говорит: «Я собираюсь написать роман». И сразу слышит: «Вау, какой ты умный!».

Похвала уже получена – так зачем же работать дальше? Так что если уж делиться амбициозными планами, стоит говорить так: «С завтрашнего дня я собираюсь каждый день по три часа писать книгу. Если я буду работать меньше – пинайте меня. И тогда, надеюсь, я создам роман».

Однако традицию не рассказывать о желании, «замалчивать» его можно отнести к разряду закрепляющих ритуалов. Их много: написать на бумажке желание, сжечь, смешать пепел в бокале с шампанским и выпить под бой курантов. Или подпрыгнуть ровно в полночь. Или чокнуться последним с мужчиной. В Бразилии, например, чтобы желание сбылось, нужно Новый год встречать во всем белом. А в Италии на счастье нужно надевать красные трусы. В общем, закрепляющие ритуалы добавляют празднику веселья. Но при этом – и закрепляют веру в то, что теперь уж желание точно сбудется. Так легче «отпустить» желание в космос и дать ему возможность воплотиться в жизнь.

Но еще легче отпустить желание, разрешив ему произойти тогда, когда действительно нужно. Даже в православных молит-



вах постоянно звучит этот момент: «...только ты ведаешь, что мне нужно, зри и сотвори по милости твоей». Так что не надо загадывать время. Бывает, что новогоднее желание не сбывается ни в первый месяц, ни во второй, и через год – никаких намеков. Значит, так лучше для вас. Хотя часто бывает, что, скорее всего, намеки были, но человек решил их не замечать. Вздохать о том, что желания не сбываются, жаловаться на судьбу, мужа и начальника – это так упоительно! Это замечательный способ не жить, а существовать. У тех, кто выбирает простое существование, желания почти не сбываются. Потому что когда «просто существующие» начинают копаться в себе, они не находят настоящих желаний – их нет. Не звучит внутри, как натянутая струна, страстное слово «Хочу!». Так происходит, когда у человека есть какая-то душевная детская травма. Ведь настоящие, живые желания – это проявление

здорового внутреннего ребенка. Поэтому такому человеку нужно искренне загадать в волшебную ночь найти себе в будущем году исцеление душевных ран.

### ШЕСТЬ ЦИКЛОВ ЖЕЛАНИЯ

Любое желание проходит через шесть циклов реализации.

**ЦИКЛ 1.** Спокойствие. Желание еще не возникло. Вы – чистый лист, и вас ничто не тревожит.

**ЦИКЛ 2.** Человек чувствует, что ему чего-то не хватает. Но чего – непонятно. Вы пытаетесь понять, что вам нужно.

**ЦИКЛ 3.** Наведение фокуса на цель: «Эврика!» Человек наконец-то понимает, чего хочет конкретно, и начинает составлять план действий и сопоставлять свои внутренние и внешние ресурсы для исполнения желания.

**ЦИКЛ 4.** Воплощение планов в жизнь. Допустим, вы хотели купить квартиру. На предыдущем этапе вы рассмотрели все варианты, как можете это сделать и где взять деньги. А на этом этапе начинаете действовать: обзваниваете банки, подыскиваете варианты квартир, оформляете документы и т. д.



**ЦИКЛ 5.** Цель достигнута, наступает подведение итогов. Вы сделали все, чтобы удовлетворить свою потребность. И сейчас вы этот опыт перевариваете, ставите оценки всем своим действиям, обсуждаете сделанное с друзьями и родными.

**ЦИКЛ 6.** Вы постепенно входите в состояние удовлетворенности и покоя. Вы снова чистый счастливый лист. И вот-вот здесь появится новое желание.

### ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО

Каждый из нас часто прерывает цикл воплощения желания. Не все доходят до шестого этапа, у многих желание обрывается на третьем этапе: человек начинает взвешивать «за» и «против» — и не переходит на этап действия. При этом желание остается и ждет своего часа. Те, кто обрывает свои потребности на третьем этапе, часто руководствуются ложными посылками. Либо им кажется, что желаемое невозможно, либо им не хочется ничего делать из банальной лени.

Тревожные люди не попадают в состояние чистого листа, или в первый цикл. Это так называемые психотики, или «пограничники»: они неспособны сформировать свое желание, увидеть, что же им нужно.

Есть люди, которые зависают на втором цикле. Они просто не видят своей истинной потребности и замещают ее чем-нибудь сиюминутным и быстрым в исполнении: покурить, выпить, поиграть, посмотреть телевизор, поболтать по телефону. А настоящее желание как бы висит на вешалке в темном шкафу, но человек никак не может открыть этот шкаф.

Многие люди обрывают желание на четвертой стадии, когда вроде бы все есть для его исполнения. Почему? Потому что человеку кажется, будто за исполненное желание ему придется чем-то расплачиваться: «Если я куплю квартиру, надо будет жениться. Если я стану много зарабатывать, меня перестанут любить просто так, а только будут использовать» и т. д. Впрочем, часть желаний доходит и до пятого цикла, то есть реализуются, но тут же «обрываются». Каким образом? Недовольством! Человеку кажется, что все могло пройти по-другому и закончиться лучше. Так обесцениваются все усилия, все действия — лишь потому, что они не совпали с идеальными представлениями о том, как все должно было пройти. В результате человек не получает удовлетворения и не может пользоваться плодами своего труда. Здесь выход один: принять и полюбить свою жизнь такой, какая есть. И себя тоже. ■

Елена АВЕРИНА

## В ОЖИДАНИИ

*Даже самые циничные из нас сейчас ждут сказки. Рейтинг любимых читателями новогодних историй составил сервис ReadRate.*



### «РОЖДЕСТВЕНСКАЯ МИСТЕРИЯ». Юстейн ГОРДЕР

Есть у скандинавских детей такая вызывающая зависть традиция: рождественские календари. Красочный постер с датами от 1 до 24 декабря, где у каждого числа свое окошко. А в каждом окошке фигурки или картинки, но чаще всего шоколадки. С таким ожидать светлого праздника еще веселее, заодно можно ненавязчиво повторить всю историю рождения Иисуса Христа (для верующих). Главному герою книги, мальчику Иоакиму, купили такой календарь. Только вместо шоколадок там оказались листочки с историей Элизабет. Девочка отправилась в прошлое приветствовать Иисуса в колыбели... Книга — прекрасный повод для семейного чтения, чтобы объяснить подросткам историю праздника. Читать можно по одной главе в день, с 1 по 24 декабря. Ну а о шоколадном календаре позаботитесь сами.



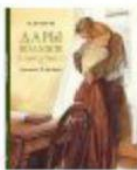
### «В КАНУН РОЖДЕСТВА». Розамунда ПИЛЧЕР

Накануне Рождества в доме на севере Шотландии встречаются пять совершенно разных людей. Оскар, потерявший в автокатастрофе жену и дочь. Возрастная актриса Элфрида, которая не хочет стареть. Молодая женщина Керри и ее маленькая племянница Люси, у которой развелись родители. Старейший делец Сэм. Через десяток страниц эта пятетка становится вам как родная, а за решение их проблем держишь кулаки. Размеренное, неторопливое повествование. А слово «Рождество» в заголовке указывает на то, что все закончится очень хорошо.



### «САХАРНАЯ КОРОЛЕВА». Сара Эддисон АЛЛЕН

Читать «Сахарную королеву» лучше лежа на диване с плиткой любимого шоколада. Чем больше, тем лучше. И не терзайтесь угрызениями совести — главная героиня романа Джози же не терзается. Ест себе сладости в больших количествах и не теряет присутствия духа. Три любовные линии, немного таинственности, сласти, книги, отношения детей и родителей, много иронии, легкость и никакой пошлости — разве можно еще чего-то желать от книги в новогодние каникулы?



### «ДАРЫ ВОЛХВОВ». О. ГЕНРИ

Новогодняя книга книг, похоже, никогда не найдет. Молодые влюбленные без раздумий продают свои единственные ценности, чтобы сделать рождественские подарки друг другу. В итоге эти, как называет их автор, «глупые дети» остаются — одна без волос, но с драгоценным черепаховым гребнем. Другой — без часов, но с цепочкой для них. И оба с большой, чистой и светлой любовью друг к другу. После прочтения хочется жить так же чисто и по-человечески красиво.



### «РОЖДЕСТВО И КРАСНЫЙ КАРДИНАЛ». Фэнни ФЛЭГГ

Благодаря игре Angry Birds теперь даже дети знают, как выглядит птица красный кардинал. А благодаря книге Флэгг вы узнаете, что эта птичка — еще и символ рождественского чуда. В заштатный американский городок переезжает смертельно больной житель мегаполиса Освальд Кэмпбелл. Он надеется всего-то размеренно провести оставшийся ему отрезок жизни, а не тут-то было... В книге будет все, от удачных операций и свадеб до большого красивущего чуда.