

## Карта желаний

**Карта желаний** (или дримборд, от английского dream board) представляет собой коллаж из различных журнальных вырезок, фотографий, рисунков, отображающих мечты человека. Обычно в качестве основы для такой композиции используют лист плотной бумаги/ватмана или пробковую доску. В первом случае картинки приклеивают на клей, во втором — прикрепляют с помощью канцелярских игл. Считается, что визуализация желаний способствует их исполнению.

### Кто придумал карту желаний?

По одной из версий, традиция составлять карту желаний появилась еще в Древнем Китае благодаря течению фэншуй — древней даосской практике символического освоения (организации) пространства. Это учение, кстати, диктует определенные правила создания дримборда. Так, чтобы карта "сработала", составлять ее нужно либо в первый лунный день, либо на растущую Луну. Также важно правильно разбить дримборд на сектора. О том, как это сделать, читайте ниже.

Составление дримборда помогает человеку сформулировать свои желания и мечты, а также систематизировать их, поставить перед собой новые цели, понять, в какой сфере жизни имеется явный дефицит.

**Дримборд** (от английского dream board) — инструмент для визуализации и исполнения своих желаний.

### Как составить карту желаний по фэншуй?

Согласно фэншуй, чистый лист бумаги, либо доску, которые впоследствии станут картой желаний, следует разделить на 9 одинаковых квадратов (секторов). Каждый из них будет соответствовать определенной сфере жизни человека:

**Правый верхний квадрат** отвечает за любовные отношения (хорошо, если в этом секторе будут превалировать **красный и розовый цвета**, а также оттенки земли),

**Левый верхний квадрат** — за богатство (предпочтительные цвета фотографий и картинок в этом секторе — **зеленый и лиловый**),

**Верхний средний квадрат** — слава, успех, признание (базовый цвет — **красный**),

**Средний правый сектор** — дети, творчество, хобби (цвета — **золотой, серебряный, белый**),

**Средний левый сектор** — семья (хорошо, если в этом секторе будут превалировать **зеленые оттенки**),

**Средний сектор посередине** — главное желание (здесь необходимо разместить **фото составителя** коллажа),

**Нижний правый квадрат** — путешествия и поддержка близких (цвета — **серебряный, золотой, белый**),

**Нижний левый квадрат** — мудрость, знания, обучение (цвета — **бежевый, оттенки коричневого**),

**Нижний центральный квадрат** — карьера (цвета — **голубой, синий, черный**).

В соответствии с этой схемой в квадраты нужно вписать свои желания и мечты, а также добавить фотографии и картинки (их, к слову, можно наклеивать поверх надписей). Кстати, заполнять секторы фэншуй требует в строго определенном порядке.

#### 1. Путешествия и поддержка

В этом секторе следует разместить фото тех мест, где вы мечтаете побывать или просто описать их. Также в этом квадрате можно разместить пожелания, связанные с поддержкой. Возможно, вы хотите большего понимания от близких, либо вам нужна помощь по хозяйству или единомышленники для какого-то крупного начинания.

#### 2. Дети и творчество, хобби

В этом секторе уместно разместить фотографии детей — ваших (если они у вас уже есть, и вы хотите улучшить отношения с ними), либо абстрактных, если только мечтаете стать родителем. Здесь же размещают и картинки, иллюстрирующие ваши пожелания, связанные с вашими увлечениями, либо творчеством. Может быть, вы мечтаете научиться танцевать сальсу или рисовать? Изобразите себя в танце или с кистью в руках.

#### 3. Мудрость, знания, обучение

Этот сектор посвящен навыкам, которые вы бы хотели освоить в будущем. Однако для иллюстрации карьерных амбиций этот квадрат не подходит, важно указывать только то, что не связано с получением материальной выгоды — например, с личностным или духовным развитием.

#### 4. Слава, успех и признание

Если вам хочется добиться признания в какой-то области, в этом квадрате следует разместить изображения желаемых наград (кубков, грамот и т.д.) или

самого процесса, в котором хочется преуспеть. Либо описать свое желание словами.

## 5. Карьера

Сектор предназначен для желаний, связанных с профессиональной деятельностью, заработной платой, условиями труда, отношениями в коллективе и так далее.

## 6. Любовь и отношения

Этот квадрат посвящен любовным связям. Возможно, вы очень хотите улучшить отношения с партнером, внести в них больше романтики или находитесь в поиске своего человека — именно в этом секторе можно проиллюстрировать свои мысли по этому поводу.

## 7. Семья

В этом секторе размещаются пожелания о благополучии семьи, здоровье близких. Сюда можно вклеить фото членов семьи — супруга или супруги, детей, родителей, братьев или сестер, а также домашних животных. Важно, чтобы на снимках они были веселыми и счастливыми.

## 8. Богатство и финансы

Если вы мечтаете о деньгах, драгоценностях, новой машине, доме или квартире, даче — смело добавляйте их изображения в этот квадрат. Можно даже написать точную сумму, которую вы бы хотели видеть у себя на счетах.

## 9. Главное желание (под собственной фотографией)

В центральном секторе дримборда по правилам феншуй располагается фотография составителя коллажа, причем запечатленный на ней момент должен быть по-настоящему счастливым. Также в этом квадрате следует написать или проиллюстрировать свое самое заветное желание. Кроме того, здесь можно пожелать себе здоровья — физического и ментального.

*Совет: Принимайтесь за составление карты желаний только в хорошем настроении. Найдите комфортное, спокойное место и уединитесь там с коллажем. Не торопитесь, постарайтесь услышать свой внутренний голос. Старайтесь выбирать для дримборда яркие и четкие изображения (какие-то можно подготовить их заранее), не бойтесь экспериментировать — чем красивее и интереснее получится картинка, тем лучше.*

## **Кому нужна карта желаний и на какой срок она рассчитана?**

Составление дримборда — очень полезная психологическая техника. Она помогает человеку:

- сформулировать свои желания и мечты, а также систематизировать их, поставить перед собой новые цели,
- понять, в какой сфере жизни имеется явный дефицит.
- Кроме того, такое занятие хорошо поднимает людям настроение и дарит радость.

"Срок годности" карты желаний может быть разным — все зависит от масштаба ваших желаний. Одни дримборды рассчитаны на 1 год, другие — на всю ближайшую "пятилетку".

### **Как правильно формулировать желания?**

Самое главное правило при составлении дримборда — быть честным с самим собой. Карта желаний не должна включать ложные цели и навязанные установки, только ваши собственные желания и мечты, иначе "магия коллажа" не сработает. Поэтому хорошенько подумайте над наполнением каждого из секторов.

Стоит иметь в виду, что повлиять на других людей с помощью дримборда у вас не получится, даже если вы очень этого хотите. Поэтому не пытайтесь прописать или изобразить желаемое поведение партнера, ребенка, родителей, друзей, коллег или начальника — толку не будет. Тем не менее, в ваших силах попросить у Вселенной любви и гармонии в семье или уважительных отношений в трудовом коллективе.

Если вы описываете свои желания, то ваши формулировки не должны содержать частицы "не". Лучше всего использовать позитивные утверждения в виде коротких фраз.

### **Как активировать карту желаний?**

Чтобы дримборд начал работать, его необходимо активировать. После того, как коллаж будет готов, найдите спокойное место, где вы сможете сосредоточиться, а затем визуализируйте каждую цель на своей карте. Этот шаг помогает привести подсознание в соответствие с сознательными желаниями и повысить вероятность их исполнения.

### **Где хранить карту желаний?**

Карту желаний лучше всего разместить дома на видном месте — например, над рабочим столом или на кухне — в зависимости от того, где вы больше проводите времени. Коллаж, который будет постоянно находиться перед глазами, будет мотивировать вас на новые свершения, а также поддерживать нужный настрой у вашего подсознания.

## **Когда составлять карту желаний на 2025 год?**

В уходящем 2024 году создание дримборда следует запланировать на 29 января. В этот день отмечается Новый год по китайскому календарю.

В первом месяце 2025 года для составления карты желаний лучше всего подойдут следующие даты:

с 1 по 6 января,

с 8 по 13 января,

с 30 по 31 января.

В эти дни будет растущая Луна, которая, как известно, благотворно влияет на энергетику человека.

## **Что делать с прошлой картой желаний?**

Поступить с прошлой картой желаний можно следующим образом.

Согласно фэншуй, старый дримборд следует отнести ее на природу, поблагодарить за исполнение желаний и сжечь.

Тем же, кто не следует древнему китайскому учению, психологи рекомендуют определить у себя дома особое место (лучше вдали от посторонних глаз), где будут храниться все "отработавшие" карты желаний, и убрать коллаж туда.

*Материалы взяты из интернет-портала*