

# Арт – тренинг: «Безлимит в страну желаний»



Подготовила:  
Н.М. Гимазутдинова

**Карта Желаний** – это инструмент, способный привести в движение добрые силы Вселенной, готовые помочь Вам на пути к успеху.

Это эффективный способ изменить свою жизнь и сделать ее такой, какой Вы всегда мечтали!

**Карта желаний** – прекрасный способ поведать Вселенной о своих мечтах!





**Создается особый психоэмоциональный  
настрой, начинает работать подсознание.**

**Как известно, сознательная часть психики  
занимает всего 10%, остальные 90% - это  
подсознание.**

**Поэтому, чтобы что-то сбылось, нужно об  
этом думать и мечтать!**

## **Итак, что же нужно знать, составляя карту желаний:**

- 1. Во-первых, нет точных требований по оформлению коллажа! И это просто прекрасно!**
- 2. Заполняйте все пространство коллажа. Не оставляйте пустого места. Как говорится, свято место пусто не бывает. Пустота всегда чем-то заполняется, и лучше, если именно Вы будете контролировать этот процесс, а не кто-то другой.**
- 3. Мечты должны быть Вашими! Не следуйте моде или чужим советам! Мечта должна быть только ВАША!!! Обязательно анализируйте, какие эмоции вызывает у вас то или иное изображение. Если Вас наполняет радость и предвкушение от обладания этим, то скорее всего, это Ваше желание**
- 4. Обязательное условие для составления коллажа — это позитивный настрой. Не садитесь делать коллаж, если Вы в подавленном настроении. Из этого не выйдет ничего хорошего.**



## **Итак, что же нужно знать, составляя карту желаний:**

- 5. Пусть Ваше желание будет направлено на Вас, а не на кого-то другого. Например, не «Я хочу, чтобы Вася меня полюбил», а «Я любима и желанна» и свое счастливое лицо! Вселенная найдет способ сделать Вас любимой.**
- 6. Не опускайте руки, если какое-то желание не исполняется. Результат отодвинут во времени. И если Вы будете верить, то желание обязательно сбудется.**
- 7. Обязательно делайте свои надписи «Мой дом», «Моя семья», «Мои деньги». Ведь может случиться так, что Вы попадете в дом своей мечты и будете там находиться каждый день, но он будет не Ваш. Конкретизируйте свои желания. И еще подписи должны быть в позитивной форме (без частиц «без» и «не»), в настоящем времени. Например, «У меня будет машина» меняем на «у меня есть машина» или «я счастливая обладательница машины». Пишите так, как будто вы уже достигли желаемого.**
- 8. Хотя бы один раз, но каждый день смотрите на свой коллаж и совершенно отчетливо представляйте, что Вы всем этим УЖЕ обладаете!**

**Богатство**

**Отдых**

**Здоровье**

**Любовь, семья,  
отношения**

**Творчество,  
хобби, увлечение**

**Развитие,  
личностный рост,  
мудрость**

**Призвание, карьера,  
работа**

**Путешествие**



