МБДОУ «Детский сад №9 «Россиянка»

Коллаж

«Карта желаний»

Разработала: педагог-психолог
Забелина Ольга Александровна

У всех есть мечты и желания, которые могут никогда не осуществиться, пока мы не поставим перед собой конкретные цели. Карта желаний помогает обнаружить все, о чем вы мечтаете в жизни. С ее помощью вы твердо закрепляете свои желания в подсознании и создаете свою собственную реальность. Вы для себя уясняете, чего хотите, к чему стремитесь. И четко формулируете это.

Т.е. составляете программу своего будущего и запускаете ее …

и для себя, и для Вселенной!

Карта желаний:

- это визуализация наших целей;
- это картина, изображающая вас в желаемой реальности;
- мощный инструмент личного развития и преобразования жизни;
- превращение желаний в цели;
- быстрое достижение желаемого.

Преимущества этого метода:

- Порядок. Все потаенные мечты обретают точные образы и формулировки-посылы.
- Баланс. Все сферы влияния задействованы в одном сбалансированном и гармоничном призыве. Ничто не забыто, все в равновесии.
- Программирование. Идет пробуждение собственного подсознания, программирование глубинного Я на достижение всех поставленных целей.
- Визуализация. Рождается устойчивая мыслеформа, которая сразу начинает работать. В жизни появляются нужные люди, происходят полезные ситуации.

Ведь любая мысль материальна!

Материалы:

- листы бумаги формата А3;
- фломастеры;
- газеты, журналы, открытки;
- краски, карандаши, фломастеры;
- клей ПВА;
- ножницы;
- ваши фотографии;
- музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Правила работы с картой желаний:

- Четко формулируйте желания и выражайте их в конкретных словах.
- Желание должно быть безопасно для Вас и окружающих.
- Формулируйте желания только в утвердительной форме и настоящем времени, как будто уже получаете это. Вы уже имеете, то что хотите или добились того, к чему стремитесь. (*Я отдыхаю на море!)
- Пишите свои желания без частицы «НЕ».
- Карта желаний работает лучше, если вы часто видите ее.
- Когда ваше желание исполнилось, рекомендуется мысленно поблагодарить Вселенную за это.
- Все квадраты должны быть заполнены! Пустые, пусть даже закрашенные квадраты, оставлять нельзя!

На обратной стороне карты нужно написать следующее: «Пускай мои желания исполнятся самым лучшим для меня образом во благо мне и другим».

Разделите карту желаний на секторы

Каждый раздел соответствует важным областям нашей жизни
1 сектор карты желаний — это богатство.
2 сектор — слава, лидерство.
3 сектор — любовь, брак.
4 сектор — семья, питомцы.
5 сектор — ваше фото, здоровье. В центре должна быть ваша фотография и
желания в отношении внешности.
6 сектор — дети, хобби. Мечтаете о ребенке, приклейте улыбающегося младенца.
Если о детях еще не мечтаете, то вклеивайте в этот сектор все, что связано с творчеством.
7 сектор — знания, мудрость
8 сектор — карьера.
9 сектор — путешествия.
Размещайте в этой области доски места,
которые хотите посетить.

БОГАТСТВО : Любые материальные ценности, которые Вы желаете иметь для процветания; деньги, зарплата, жилище	**СЛАВА :** Размещайте все, что касается признания и Ваших достижений в будущем	**ЛЮБОВЬ :** Здесь поместите Ваше представление об идеальных партнерских отношениях (Размещать можно фото посторонних счастливых пар либо свое с изображением ВАШЕГО мужа или ВАШЕГО партнера, это важно !)
СЕМЬЯ, РОДИТЕЛИ, ПРЕДКИ: Какими Вы видите здоровые отношения в семье, между родителями и Вами, семейные ценности	**ЗДОРОВЬЕ:** Ваше самое удачное фото, установка на здоровье и счастье	**ДЕТИ, ТВОРЧЕСТВО :** Ваши счастливые дети, занятия, которые приносят Удовольствие, будущие дети
ЗНАНИЯ, МУДРОСТЬ: Какие знания желаете получить, что Вам необходимо знать для ощущения полноты жизни, для развития личности	**КАРЬЕРА :** Здесь - все, что касается карьерного роста, намеченных планов в работе, работа Вашей мечты, желаемая должность, график, зарплата	**ПОМОЩНИКИ, ПУТЕШЕСТВИЯ:** От кого Вы ожидаете помощи, кому адресуете свои молитвы, места, где хочется побывать

Составьте список желаний

Из всех целей выберите самые важные и те, которые хотите реализовать в ближайшие 1-2 года. На долговременную перспективу делать карту желаний не рекомендуется.

Мечты формируйте четко, используйте конкретные цифры, а не примерные. Не используйте отрицание. Например, лучше написать вместо *«не боюсь публичных выступлений» — «легко выступаю перед публикой», вместо «я не буду переедать» — «я буду правильно питаться».*

Подберите картинки для карты желаний

Вам понадобятся изображения для создания образов на карте желаний. Это могут быть рисунки, фотографии, картинки или слова, вырезанные из журналов и газет, а также страницы из книг, брошюры и листовки.

Добавьте на карту желаний мотивирующие цитаты, стикеры и рисунки

Привлекайте детей для создания карты желаний

Если не знаете, чем увлечь ребенка на несколько вечеров, предложите ему нарисовать карту желаний или сделайте ее вместе. Не требуйте от ребенка правильного составления карты визуализации. Карта желаний поможет родителям понять своего ребенка, узнать о его мечтах.

Обязательно расскажите ребенку, что большие мечты достигаются с помощью маленьких целей. Объясните дошкольнику, что если он хочет стать известным врачом, то для начала нужно больше читать об окружающем мире. Карта желаний помогает детям конкретизировать цели и мечты.

Создание карты желаний — это медитативный процесс, который поможет настроиться на нужную волну.
Важно понимать свои истинные желания, чтобы двигаться вперед. Люди часто ошибаются, думая, что мечтают о роскоши и мировой славе, но в глубине души хотят просто уютный домик в деревне.
Карта желаний поможет осознать, чего вы по-настоящему хотите. Прислушайтесь к себе и погрузитесь в творческий процесс!

Есть желание —
будут возможности.
Будут действия —
появится результат.