

Арт-тренинг «Карта желаний».

Цель создания Карты:

- понять себя, понять свои истинные желания, цели, задачи и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность.

Задачи:

- обучает выстраивать цели по всем сферам жизни;
- формирует осознание собственной реальной жизни;
- воспитывает у человека правильно выстраивать свои планы.

Используемая технология: арт – терапия.

Карты желаний – это ваши сформулированные цели, которые плотно закрепляются в подсознании. Когда вы мечтаете – ваши мысли блуждают, перескакивая с одного на другое. Более того, люди чаще всего думают, чего они не хотят – о трудностях на работе и в отношениях, несовершенствах тела, о нехватке денег и так далее. Тем самым, питая эти стороны жизни. О чём мы думаем, то и становится нашей реальностью. Но когда ваши цели четко сформулированы и обретают конкретный визуальный образ – подсознание начинает искать возможности для их реализации, и главное – находит их!

Таким образом, в процессе создания Карты желаний задействуется гораздо больше нервных клеток мозга, чем в обычном режиме его работы. 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 не только думать и мечтать, но еще и зарисовать!

Я хочу поделиться с вами секретами работы с Картой желаний, чтобы этот мощный инструмент работы с возможностями подсознания помог и вам воплощать свои мечты в реальность.

Актуальность: Карта нужна для выявления своих истинных желаний и их отражение в материальном мире. Мечты...они имеют свойство сбываться. Нужно только правильно мечтать и оформлять свои желания...

Диагностика «Колесо жизненного баланса»

Диагностика позволяет субъективно оценить каждую сферу жизни и понять свою удовлетворенность определенной сферы жизни.

Инструкция: оцените степень реализации каждого сектора на данный момент по 10 бальной шкале, где 1- совсем не удовлетворен, 10 – максимально удовлетворен.

Правила работы с Картой Желаний:

- Работу с Картой желаний нужно начинать на растущей луне.
- Четко формулируйте желания и выражайте их в конкретных словах.
- Желание должно быть безопасно для Вас и окружающих (Закон Свободы Воли).
- 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. С благодарностью Высшим Силам!»

Что нужно для создания Карты Желаний

Хорошее настроение

Наточенные ножницы

Лист бумаги/ватмана

Краски, кисточки

Изображения вашей мечты

Свои фотографии

Клей ПВА

Бисер 9 цветов в тон цвета секторов

Рамка со стеклом

(не обязательно, но желательно:)

Какого размера должна быть Карта?

Благоприятные варианты размеров 68 x 68,

69 x 69, 88 x 88

Несколько очень хороших вариантов:

- между 63,3 и 64,3 см.
- между 20,3 и 21,3 см (этот хороший размер удобно использовать и для создания секторов).
- между 47 и 48,2 см.
- между 41,8 и 42,8 см.

Расположение, цвета и назначение секторов Карты Желаний

| | | |
|--|--|---|
| 8 Богатство юго-восток (левый верхний) – светло- зеленый или салатовый | 4 Слава Успех Цели юг (центральный верхний квадрат) – красный | 6 Любовь Отношения юго-запад (правый верхний) коричневый |
| 7 Семья Здоровье восток (левый) – зеленый, не болотный | 9 Самое главное желание, основная цель центральный - желтый | 2 Творчество Дети запад (правый) – белый |
| 3 Знания Умения северо-восток (левый нижний) – светло коричневый, бежевый | 5 Карьера север (центральный нижний) – синий | 1 Путешествия Помощники северо-запад (правый нижний) – серый |

1 Сектор Путешествия Помощники

Отдых

Путешествие по Миру

Хорошее времяпрепровождение

Все желания связанные с помощью

Спонсор, бизнес партнер, мой инвестор, хороший доктор

Высшие Силы

Ангелы Хранители

Тематические картинки: помощники

Аффирмации: Мир всегда со мной!

Вселенная с любовью осуществляет все мои желания!

2 Сектор Творчество Дети

Написать книгу

Рождение ребенка

Придумать новый танец

Провести новый тренинг

Нарисовать картину

Тематические картинки: слоны, детские принадлежности, творческие принадлежности

Аффирмации: Я творческая личность!

Я талантливый человек! С каждым днем я открываю в себе новые возможности для творчества!

Вдохновение всегда со мной!

Рождение ребенка это чудо!

3 Сектор Знания Умения

Поступить в МГУ. Студенческий билет университета со своими данными

Выучить английский язык

Фото мастера у которого вы учитесь (нужно использовать фотографию мастера)

Научиться готовить

Научиться водить машину. Получить права.

Научиться варить кашу без комочков.

Тематические картинки: перья, дипломы, грамоты, зачетки, учебники, мудрецы.

Аффирмации: Я все знаю, все могу!

Я легко усваиваю информацию!

Я открыта для новых знаний!

Мои знания растут с каждым днем!

4 Сектор Славы Успеха и Целей

Признание в обществе (коллектив, друзья, знакомые, соседи)

Очередь из клиентов

Статус жены/мужа (официальный брак)

Подарки/медали/кубки/цветы/конфеты которые вы получаете от других людей

Изображение себя на красной ковровой дорожке

Тематические картинки: медали, ленты, награды, сертификаты, журналы, газеты.

Аффирмации: Мне всегда везет!
Я все могу!
Я победитель!
Удача сопутствует мне во всем!
Всё получается!
Мои возможности безграничны!

5 Сектор Карьеры

Движение вверх по служебной лестнице (повышение квалификации, должности, разряда, категории)

Моя новая работа

Мой сайт

Мой бизнес, мой кабинет

Расширение фирмы

Лучший в своей профессии

Увеличение дохода от своей работы

Тематические картинки: деньги, банковские карточки, различные дорогие аксессуары, визитки

Аффирмации: Я уверено шагаю по карьерной лестнице! Мой бизнес процветает!

Моя карьера успешна!

6 Сектор Любви Отношений

Встреча своей второй половинки (себя с мужчиной) *Изображение где не видно лица партнера

Укрепление существующих отношений

Маленький Секрет :) – небольшой конверт красного или розового цвета (если есть мечта найти свою половинку)

Тематические картинки: бабочки, сердечки, парные предметы, свечи, обручальные кольца, поцелуйчики, конфеты, Купидоны и ангелочки, стихи про любовь, звездочки

Аффирмации: Я счастлива! Я любима и люблю! Я открыта для любви! Я есть любовь! Моя любовь безгранична!

7 Сектор Семья Здоровье

Изображение своей семьи + написать позитивные высказывания

Нарисовать большое сердечко и в него вклеить всех членов семьи (можно и детей у которых есть своя семья)

Все желания которые связаны со здоровьем и красотой (занятия спортом, посещение спа-салона, салона красоты)

Изображение определенного органа – «Моё сердце здорово!» «Давление в норме 120/80»

Тематические картинки: растения, фонтанчик, вода, цветы

Аффирмации:

Я абсолютно здоров!

Я прекрасно себя чувствую!

С каждым днем мне становится лучше и лучше! Мощный поток энергии наполняет моё прекрасное тело!

8 Сектор Богатство

Следует размещать материальные вещи (себя с собственной мечтой)

Показать ту сумму денег, которую вы бы хотели получать (мой ежемесячный доход составляет...)

Поместить на карту более масштабные желания (пример: не новая помада и туфли от Гуччи, а лучше изобразить свой доход)

Тематические картинки: деньги, банковские карточки, сейфы, золотые слитки, дорогие вещи, драгоценности

Аффирмации: Я богат! Деньги любят меня!

Я привлекаю деньги!

Деньги текут ко мне рекой!

Я принимаю изобилие!

Я – денежный магнит!

Мои доходы растут!

9 Сектор Самое главное желание и основная цель

Самый сильный, мощный и волшебный сектор

Можно разместить здесь Фею, взмахивающую волшебной палочкой или Джина, который исполняет ваши желания

Изображение себя с животным года в окружении подарков (2020 год Крысы)

Аффирмации: Все мои желания исполняются!

Все мои мечты сбываются!

Моя жизнь наполнена чудесами!

Мир с любовью и заботой помогает мне!

Мои желания обязательно исполнятся!

Запускаем исполнение желаний

Достаточно разместить одно такое «запускное» желание и выполнить его после создания Карты (желание должно быть простое и вы точно должны быть уверены, что выполните его)

Оформить Карту Желаний в рамку (золотистая, коричневая)

Как прощаться с Картой – Если человек хочет привлечь в свою жизнь что-то новое, то нужно обязательно освободиться от старого (уничтожать Карту нужно ножницами в обратном порядке, начиная с сектора Богатства со словами Благодарности или сжечь Карту)

Желайте, мечтайте, творите, находите свои ресурсы и помните про них!!!

Спасибо за внимание!!!