**Памятка для родителей**

**КАРТА ЖЕЛАНИЙ: КАК КОЛЛАЖ ПОМОЖЕТ РЕАЛИЗОВАТЬ МЕЧТЫ (психологическая техника)**

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. При помощи Карты желаний, 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.

 Изначально карта желаний имела непосредственное отношение к эзотерике, фэншуй и астрологии. Однако в ее основе лежит не что иное, как опосредованные манипуляции с собственным бессознательным. Поэтому я предлагаю рассмотреть эту очень интересную технику визуализации с позиции психологии. Информация будет актуальна и полезна тем, кто вовсе не слышал о карте желаний, и тем, кто слышал об этой технике или даже практиковал ее.

**Из чего состоит карта желаний?**

Карта желаний — это большой коллаж вашего счастливого будущего. Для ее создания нужны ватман, картинки (к**артинки, должны совпадать с тем, что вы хотите),** краски, много терпения и вдохновение!

Карта делится на девять секторов, которые отвечают за отдельные аспекты жизни. Все они должны находиться на одном листе ватмана — это символизирует гармонию всех сфер.

В центре находится сектор «Здоровье», что неудивительно, ведь, только имея крепкое здоровье, можно вкладывать энергию и ресурсы в другие сферы жизни. В этом секторе также необходимо будет приклеить свое счастливое фото. То есть в самом центре карты — вы сами, а вокруг — ваша жизнь.

По бокам от вас — сектора «Хобби и дети» и «Семья».

Сверху и снизу — «Карьера» и «Слава» соответственно.

По диагоналям — «Путешествия и помощники», «Богатство», «Любовь» и «Знания». Глядя на структуру карты желаний, становится понятно, что жизнь каждого из нас многогранна, а значит, чтобы быть счастливым, необходимо позаботиться обо всех девяти секторах.

Составление такого коллажа учит нас смотреть на собственную жизнь в целом и при наличии проблем решать их комплексно. Как часто мы думаем, что, к примеру, чтобы быть стройным, достаточно просто заняться своим телом: записаться на фитнес — и готово. Но совсем не понимаем, что лишний вес провоцируется отсутствием любимых занятий, призвания или проблемами в отношениях с любимым человеком. Может быть, у вас разлад в семье — поэтому вы так пристрастились к тортикам. А может быть, жизнь стала монотонной и пора ее разбавить путешествиями, чтобы снова почувствовать себя энергичным, довольным и «живым»! «Чего я хочу?»

Если первый уровень, уровень осознания того, что проблемы в нашей жизни носят системный характер, успешно пройден, тут же возникает закономерный вопрос: «А чего же я хочу, если меня не устраивает то, что у меня есть?» На этот вопрос, как оказывается, ответить весьма сложно и проблематично. Ответ нужно искать где-то в глубинах собственной души. Чтобы этот процесс облегчить, была придумана техника составления **карты желаний.** Получается следующая интересная вещь. Пока мы не знаем, чего хотим, то и не получаем этого. Карта же заставляет нас вплотную задуматься о том, чего бы нам хотелось на самом деле. Как? Мы начинаем подбирать картинки, например картинку желаемой квартиры, и осознаем, что половина квартир и картинок нам совершенно не подходит, что хотелось бы с видом на море / двухуровневую / в скандинавском стиле и т.д.

Ситуация очень похожа на шопинг. Вам необходим свитер, просто свитер. Вы направляетесь в магазин быстренько его купить. Но пришли и не знаете, какой свитер вам нужен: цвет, фасон, материал? Вообще нет представления — просто знаете, что нужен свитер. В этом случае велика вероятность получить не то либо вообще не получить ничего. Так же и с глобальными желаниями. Соответственно, вся задача сводится к тому, чтобы свои желания максимально конкретизировать. Представить, что делаете заказ в ресторане, — вам принесут ровно то, что вы заказали. Заказали блинчики с икрой — значит, не ждите, что вам принесут блинчики с творогом. Или что официант догадается сам, что вам и с творогом, и с икрой одновременно. Именно это позволяет максимально сконцентрированно и серьезно отнестись к процессу создания карты.

**Правила составления карты желаний.**

У карты желаний есть несколько важных нюансов:

Составляется коллаж на 1–3 года, и доклеивать/переклеивать там ничего нельзя. В итоге мы получаем красочный план своего наполненного и радостного будущего. В идеале его нужно повесить на самом видном месте, где он постоянно будет мотивировать и вдохновлять вас, напоминая о том, для чего вы вообще встаете по утрам.В нее категорически нельзя клеить других людей, даже супруга. Нельзя желать за других людей («Хочу, чтобы дочь поступила в московский университет»).Нельзя писать неэкологичные желания. У каждого сектора есть свой цвет, а каждое желание должно быть выражено в правильной словесной формулировке. Все это позволяет сделать вашу карту «вашей» — тесно связанной именно с вашим бессознательным, с желаниями вашей души. А значит, трансформация жизни начнется незамедлительно! Большинство людей еще на этапе составления карты уже получают исполнение своих желаний, причем самыми неожиданными способами!

**Карта желаний - это целый коллаж ваших целей, планов, многочисленных «хочу», это — история вашей жизни. Будущей счастливой жизни!!**

**Мечтайте, дамы и господа, мечтайте!  Мысль материальна!**

**Главное — поверить! И всё у вас получится!**

Педагог-психолог БППК Земетчинского района Котунова Е.Н.

