ВСТУПЛЕНИЕ

Что такое карта желаний?
Почему кто-то восторженно восклицает, что на карте почти все сбылось, а кто-то недовольно поджимает губы и говорит, что все это чушь?
Почему у кого-то она работает, а у кого-то нет?
С чего вообще нужно начинать и как сделать так, чтоб она работала?

Карта желаний это – это отличный инструмент для исполнения и реализации ваших желаний во всех сферах жизни.

Она реально работает!

Она работает, даже, если вы в нее не верите.
Но работает она тогда, когда все сделано правильно, соблюдены все нюансы. Когда ваши желания четкие, конкретные, осознанные, истинные и экологичные.
Если просто взять лист бумаги, наклеить на него кучу цветных картинок, повесить на холодильник и ждать чуда, то увы – чуда не произойдет!

Перед тем, как наклеить на карту картинки, нужно осознать подлинность каждой своей «хотелки». Важно понять, действительно ли это ваше желание? Или оно навязано окружающими? Или вы просто хотите, чтоб было также, как у кого-то? Или вы хотите *кому-то* что-то доказать и быть круче этого *кого-то*? Или же вы от чистого сердца хотите, чтоб ваше желание исполнилось для ВАШЕГО же блага, потому что именно ВЫ этого хотите?

Создание карты желаний – это погружение во все сферы своей жизни и их тщательный анализ. Это кропотливый и интересный процесс.
Придется хорошенько «покопаться» в своей голове, упорядочить мысли, поработать со своими страхами и негативными установками, четко сформулировать желания и ясно представлять себе то, о чем вы мечтаете.
И в то же время, это очень творческий, захватывающий и увлекательный процесс.

И самое главное – результат того стоит!

АНАЛИЗ СФЕР ЖИЗНИ

Первое, с чего нужно начать, создавая свою идеальную карту - это оценить и проанализировать все сферы своей жизни.

В карте желаний 9 секторов – это 9 сфер нашей жизни:

1. Сектор здоровья;
2. Сектор любви и отношений;
3. Сектор детей и творчества;
4. Сектор помощников и путешествий;
5. Сектор карьеры;
6. Сектор знаний;
7. Сектор семьи;
8. Сектор богатства;
9. Сектор славы.

богатство	**слава**	**Любовь и отношения**
семья	**здоровье**	**Дети и творчество**
знания	**карьера**	**Помощники и путешествия**

К каждому сектору прилагается перечень вопросов, на которые нужно ответить и поставить свою оценку по 10-тибальной шкале, где 1 – все плохо, 10 – все отлично. При ответах на вопросы будьте честны с собой.

1. Напротив каждого вопроса поставьте балл, который ему соответствует.
2. Сложите все баллы одного сектора и разделите их на количество вопросов в секторе.
3. Полученное число округлите до целого.

Пример:

Анализ сектора здоровья.

- *На сколько баллов вы можете оценить свое здоровье?* *7*
- *На сколько баллов можете оценить свой уровень жизненной энергии?* *8*
- *На сколько баллов можете оценить свое питание?* *6*
- *На сколько баллов можете оценить качество своего сна?* *6*
- *На сколько баллов можете оценить свой уровень физической нагрузки (ходьба, бег, йога, бассейн, гимнастика, спортивные увлечения и другие виды нагрузки)?* *5*
- *На сколько баллов можете оценить свой здоровый образ жизни (учитывая вредные привычки, если они есть)?* *5*

Считаем среднее арифметическое:

1. *Суммируем все баллы в секторе: 7+8+6+6+5+5 = 37 баллов.*
2. *Получившуюся сумму делим на кол-во вопросов: 37:6 = 6,1*
3. *Округляем результат до целого, получаем число 6.*

Среднее арифметическое сектора здоровья получилось 6

4. *Закрашиваем первые 6 столбиков в секторе здоровья:*



Итог анализа сектора здоровья: <u>сектор здоровья нуждается в улучшении.</u>

5. *Таким образом анализируем каждый сектор.*

СЕКТОР ЗДОРОВЬЯ

- На сколько баллов вы можете оценить свое здоровье?
- На сколько баллов вы можете оценить свой уровень жизненной энергии?
- На сколько баллов вы можете оценить свое питание?
- На сколько баллов вы можете оценить качество своего сна?
- На сколько баллов вы можете оценить свой уровень физической нагрузки (ходьба, бег, йога, бассейн, гимнастика, спортивные увлечения и другие виды нагрузки)?
- На сколько баллов вы можете оценить свой здоровый образ жизни (учитывая вредные привычки, если они есть)?

СЕКТОР ЛЮБВИ И ОТНОШЕНИЙ

- На сколько баллов вы можете оценить свою личную жизнь?
- На сколько баллов вы можете оценить гармонию в своих отношениях?
- На сколько вы баллов можете оценить свои прошлые отношения?
- На сколько баллов вы можете оценить перспективу своих текущих отношений?
- На сколько баллов вы можете оценить любовь к себе самому?
- На сколько баллов вы можете оценить свои взаимоотношения с миром (отношения с родственниками, коллегами, окружающими)?

СЕКТОР ДЕТЕЙ И ТВОРЧЕСТВА

- На сколько баллов вы можете оценить творчество в своей жизни?
- На сколько баллов вы можете оценить свое желание заниматься творчеством?
- На сколько баллов вы можете оценить умение получать удовольствие от процесса?
- На сколько баллов вы можете оценить наличие интересных увлечений в своей жизни?
- На сколько баллов вы можете оценить свое вдохновение, креативность?
- На сколько баллов вы можете оценить наличие детей в своей жизни?

СЕКТОР ПОМОЩНИКОВ И ПУТЕШЕСТВИЙ

- На сколько баллов вы можете оценить количество путешествий в своей жизни?
- На сколько баллов вы можете оценить качество этих путешествий?
- На сколько баллов вы можете оценить присутствие интересных для вас и вдохновляющих вас людей в своей жизни?
- На сколько баллов вы можете оценить наличие друзей в своей жизни?
- На сколько баллов вы можете оценить наличие помощников и единомышленников в своей жизни?

СЕКТОР КАРЬЕРЫ

- На сколько баллов вы можете оценить удовлетворенность своей работой/бизнесом?
- На сколько баллов вы можете оценить перспективы в своей деятельности?
- На сколько баллов вы можете оценить размер своей зарплаты/дохода?
- На сколько баллов вы можете оценить людей, которые являются частью вашей команды?
- На сколько баллов вы можете оценить тот продукт или услугу, которые вы производите/реализуете?
- На сколько баллов вы можете оценить уровень радости от своей деятельности?

СЕКТОР ЗНАНИЙ

- На сколько баллов вы можете оценить свой интерес к получению новых знаний?
- На сколько баллов вы можете оценить количество прочитанных книг?
- На сколько баллов вы можете оценить свой рост в профессиональном плане?
- На сколько баллов вы можете оценить свой уровень образованности (в различных сферах)?
- На сколько баллов вы можете оценить частоту посещения различных курсов, тренингов, обучений, вебинаров и т.д.?