



МАГІЯ КАРТИ БАЖАНЬ

ПОКРОКОВИЙ ПЛАН
ДЛЯ ВТІЛЕННЯ МРІЙ

Катерина Зограбян

@zohrabian.coach

Перетвори свої мрії на
реальність!

Дізнайся секрети
створення ефективної
Карти бажань та
протягни в своє життя
бажане

ЗМІСТ

Про автора	04
Передмова	05
I. Звільніть силу візуалізації з картою бажань!	06
II. Визначення цілей. Від мрій до конкретики	10
III. Створення карти бажань. Втілюємо мрії у життя	12
VI. Активація Карти бажань. Вдихніть життя у свої мрії	15
V. Поради та рекомендації. Як зробити карту бажань максимально ефективною?	18
VI.Додаткові техніки візуалізації та вправи	22
VII. Приклади карт бажань. Натхнення для вашої творчості	27
VIII.Відповіді на найчастіші запитання. Розв'юємо міфи та сумніви про Карту бажань	25
Бонуси	39

ПРО АВТОРА



Катерина Зограб'ян

- Більше 20 років досвіду в економіці та менеджменті великих установ;
- 15 років досвіду управління персоналом та формування команд;
- Професійна сертифікована коучиня міжнародного рівня;
- Акредитована на рівні ACC за міжнародними стандартами ICF;
- Членкиня ICF Ukraine;
- Виконавча голова комтету інформаційної взаємодії ICF Ukraine
- Практичний досвід персонального коучингу власників бізнесу;
- Волонтерка проєктів коучингової та психологічної підтримки бізнесу України "On.support" та Коучингової підтримки для українців;
- Продовжую безперервний розвиток навичок, зокрема з асертивної комунікації, базових принципів психології для роботи з травмами, коучингу кризових ситуацій, командного коучингу та інші;
- Випускниця Київської школи державного управління ім. С. Нижного;
- LIFE-КОУЧИНЯ,
- БІЗНЕС-КОУЧИНЯ,
- КОУЧИНЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ
- ЕКОНОМІСТКА
- МЕНЕДЖЕРКА
- ТОП-КЕРІВНИЦЯ У ВЕЛИКІЙ ДЕРЖАВНИЙ КЛІНІЦІ

ПЕРЕДМОВА

НЕ МРІЙ - ДІЙ! СТВОРИ СВОЮ КАРТУ БАЖАНЬ КРОК ЗА КРОКОМ

ВСЕ, ЩО ТОБІ ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО КАРТУ БАЖАНЬ, ВІД ВИБОРУ ЗОБРАЖЕНЬ ДО АКТИВАЦІЇ ЇЇ СИЛИ

Вітаю вас у цій захопливій подорожі до ваших мрій! Я, як авторка цього посібника, переконана, що "Карта бажань" - це не просто красива картинка, а справжній ключ до щастя та успіху.

Уявіть собі художницю, яка створює шедевр на полотні. Вона бачить картину в усіх деталях ще до того, як зробить перший мазок. Так само і ви, створюючи "Карту бажань", малюєте картину свого майбутнього. Ви задаєте напрямок своїм мріям, наповнюєте їх енергією та емоціями, і вони починають втілюватися в реальність.

Я знаю, що у вас багато запитань. Чи справді це працює? Як правильно створити Карту бажань? Як подолати сумніви та страхи? Не переживайте, я відповім на всі ваші запитання і поділюся своїми знаннями та досвідом.

Разом ми розкриємо секрети візуалізації, навчимося працювати з емоціями та програмувати підсвідомість на успіх. Ви дізнаєтесь, як перетворити свої найзаповітніші мрії на конкретні цілі і зробити перший крок до їх досягнення.

Я вірю в вас і ваші мрії! І я впевнена, що цей посібник стане вашим вірним провідником на шляху до щасливого та успішного життя.

РОЗДІЛ I

ЗВІЛЬНІТЬ СИЛУ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ З КАРТОЮ БАЖАНЬ!

Усі ваші бажання можуть стати реальністю, якщо ви знаєте, куди рухатися. Карта бажань – це ваш персональний компас у світі мрій, інструмент, який допоможе вам чітко визначити цілі та надихне на їх досягнення.

З глибини віків до наших днів. Історія Карти бажань

Хоча Карта бажань здається сучасним інструментом для досягнення цілей, її коріння сягає глибокої давнини. Ідея про те, що візуалізація може впливати на реальність, присутня в різних культурах і традиціях протягом багатьох століть.

Стародавній Китай. Принципи Фен-шуй, які базуються на гармонізації енергії простору, включають в себе ідею про те, що розташування предметів в оселі може впливати на долю людини. Це перегукується з концепцією Карти бажань, де візуальні образи використовуються для притягування бажаного.

Буддизм. Практика візуалізації є важливою частиною буддійської медитації. Вона допомагає зосередитися на позитивних образах та емоціях, що сприяє духовному розвитку та досягненню внутрішньої гармонії.

Шаманізм. У багатьох шаманських традиціях використовуються ритуали і практики, пов'язані з візуалізацією та роботою з енергією для зцілення, захисту та досягнення різних цілей.

Сучасне відродження

"Закон притягання". На початок ХХ століття припадає популярність ідеї "Закону притягання", згідно з яким "подібне притягує подібне". Візуалізація стала розглядатися як один з ключових інструментів для залучення в своє життя бажаних речей та подій.

"Секрет" книга і фільм "Секрет" (2006 рік), які популяризували ідею "Закону притягання", зробили Карту бажань широко відомою та доступною для широкої аудиторії.

РОЗДІЛ I

Хоча концепція візуалізації має давню історію, важко визначити одного конкретного автора Карти бажань в її сучасному вигляді. Вона є результатом синтезу різних ідей та практик, які розвивалися протягом багатьох століть.

Розуміння історії Карти бажань допомагає краще зрозуміти її сутність та принципи дії. Це не просто модний тренд, а глибока і ефективна практика, яка може допомогти вам змінити своє життя на краще.

Карта бажань та нейронаука, як візуалізація впливає на мозок

Карта бажань це не езотерична практика, а інструмент, який має наукове підґрунтя. Сучасні дослідження мозку показують, що візуалізація активізує нейронні процеси, які сприяють досягненню цілей.

Як це працює?

Нейронна пластичність. Наш мозок здатний змінюватися протягом усього життя. Коли ми уявляємо собі певні дії або ситуації, в мозку активізуються ті самі нейронні мережі, які були б задіяні при реальному виконанні цих дій. Таким чином, візуалізація допомагає "тренувати" мозок і готувати його до досягнення цілей.

Ретикулярна активуюча система (РАС). РАС – це частина мозку, яка відповідає за фільтрацію інформації та зосередження уваги.

Коли ми створюємо карту бажань і регулярно її розглядаємо, ми "програмуємо" РАС на пошук можливостей та ресурсів, які допоможуть нам досягти наших цілей.

Нейромедіатори. Візуалізація сприяє виробленню нейромедіаторів, таких як дофамін і серотонін, які відповідають за мотивацію, позитивний настрій і відчуття щастя. Це допомагає нам залишатися зосередженими на цілях і не здаватися на шляху до їх досягнення.

Зменшення стресу. Візуалізація та медитація, які часто використовуються в поєднанні з картою бажань, допомагають знизити рівень стресу і тривожності. Це сприяє кращій концентрації, підвищенню продуктивності та загальному покращенню самопочуття.

Ефект плацебо. Віра в те, що карта бажань працює, може мати позитивний вплив на наш настрій і мотивацію, що в свою чергу сприяє досягненню цілей.



Наукові дослідження

Дослідження показали, що візуалізація активізує ті самі ділянки мозку, що і реальні дії. Наприклад, уявлення про гру на піаніно активізує рухові ділянки мозку, які відповідають за рухи пальців.

Інші дослідження показали, що візуалізація може покращити спортивні результати, прискорити одужання після травм та навіть зменшити біль.

Отже, як бачимо, Карта бажань це не "магія", а інструмент, який має наукове підґрунтя.

Візуалізація активізує нейронні процеси, які сприяють досягненню цілей, підвищують мотивацію, зменшують стрес і програмують підсвідомість на успіх.



Що ж таке Карта бажань?

Це колаж із зображень, цитат та афірмацій, які візуально відображають ваші найзаповітніші мрії. Вона працює за принципом візуалізації, коли ви регулярно розглядаєте зображення того, чого прагнете, ваш мозок "налаштовується" на досягнення цих цілей. Ви починаєте підсвідомо приймати рішення та діяти у напрямку своєї мрії. Допомогає зосередитися на головному та не розпоршувати свою енергію на другорядні речі. Коли ви бачите свої мрії перед собою, це надихає вас діяти та не здаватися на шляху до мети. Створює атмосферу оптимізму та віри у власні сили.



ПРИКЛАДИ УСПІШНОГО ВИКОРИСТАННЯ КАРТИ БАЖАНЬ

Опра Вінфрі. Відома телеведуча та актриса часто розповідає про те, як дошка візуалізації допомогла їй досягти успіху в кар'єрі та особистому житті.

Джим Керрі. Ще до того, як стати відомим актором, Джим Керрі виписав собі чек на 10 мільйонів доларів за акторські послуги, датований 1995 роком. Він постійно носив цей чек із собою і візуалізував свій успіх. У 1994 році він отримав гонорар у розмірі 10 мільйонів доларів за роль у фільмі "Тупий і ще тупіший".

Карта бажань – це не магія, а ефективний інструмент для досягнення мрій. Вона допоможе вам зробити перший крок до нового життя, сповненого успіхів та здійснень!



РОЗДІЛ II

ВИЗНАЧЕННЯ ЦІЛЕЙ. ВІД МРІЙ ДО КОНКРЕТИКИ

Перш ніж розпочати створення карти бажань, важливо чітко усвідомити, чого саме ви прагнете. Не достатньо просто "хотіти бути багатим" або "мати гарну фігуру". Цілі мають бути конкретними, вимірними та досяжними.

SMART-цілі

Щоб ваші мрії перетворилися на реальність, сформулюйте їх за принципом SMART:

Specific (Конкретні) - чітко визначте, чого саме ви хочете досягти. *Замість "схуднути" напишіть "схуднути на 5 кг".*

Measurable (Вимірні) - встановіть критерії, за якими ви зможете виміряти свій прогрес.

Наприклад, "заробити 100 000 гривень на місяць".

Attainable (Досяжні) - ставте перед собою реалістичні цілі, які ви справді можете досягти.

Relevant (Релевантні) - ваші цілі мають бути важливими для вас і відповідати вашим цінностям.



Time-bound (Обмежені в часі) - визначте терміни досягнення кожної мети. *Наприклад, "вивчити англійську мову до рівня B2 за рік".*

Сфери життя

Карта бажань може охоплювати різні сфери вашого життя:

- **Кар'єра.** Отримати підвищення, змінити роботу, розпочати власний бізнес.
- **Фінанси.** Збільшити дохід, накопичити на квартиру, інвестувати гроші.
- **Здоров'я.** Схуднути, почати правильно харчуватися, займатися спортом.
- **Стосунки.** Знайти кохання, покращити стосунки з близькими, завести нових друзів.
- **Саморозвиток.** Вивчити іноземну мову, освоїти нову професію, прочитати 12 книг за рік.
- **Хобі.** Приділяти більше часу улюбленому заняттю, розвивати свої таланти.
- **Подорожі.** Відвідати нові країни, побачити світ.



Ваші цілі - це ваші орієнтири на шляху до щасливого та успішного життя.

Визначте їх чітко і сміливо рухайтесь вперед!

Вправи для визначення справжніх бажань

Іноді важко зрозуміти, чого ми насправді хочемо. Ось кілька вправ, які допоможуть вам у цьому:

"Колесо життя". Намалюйте коло і поділіть його на сектори, які відповідають різним сферам вашого життя (кар'єра, стосунки, здоров'я тощо). Оцініть за 10-бальною шкалою рівень задоволеності кожною сферою і зафарбуйте відповідну частину сектора. Це допоможе вам побачити, на яких сферах варто зосередитися.

"Ідеальний день". Уявіть свій ідеальний день і детально опишіть його. Що ви робите? З ким ви проводите час? Де ви знаходитесь? Ця вправа допоможе вам зрозуміти, які цінності і бажання є для вас найважливішими.

"Лист із майбутнього". Напишіть собі листа від себе з майбутнього, де ви вже досягли всіх своїх цілей. Опишіть своє життя, свої емоції, свої досягнення. Ця вправа допоможе вам "прожити" свою мрію і ще більше наблизитися до неї.

РОЗДІЛ III

СТВОРЕННЯ КАРТИ БАЖАНЬ. ВТІЛЮЄМО МРІЇ У ЖИТТЯ



Тепер, коли ви здійснили важливий крок та визначили свої цілі, настав час втілити їх у життя на вашій дошці візуалізації! Це надзвичайно захопливий та творчий процес, який дозволяє вам не лише проявити свою індивідуальність, а й наблизитися до бажаного. Не бійтеся експериментувати, додавайте все, що відображає ваш внутрішній світ та підсилює вашу візуалізацію.

Але перш ніж поринути у цей захопливий процес, важливо підготувати все необхідне. Адже правильно обрані матеріали допоможуть вам створити дійсно ефективну та натхненну дошку візуалізації.

Далі ми детально розглянемо, які саме матеріали вам знадобляться для створення вашої унікальної карти мрій.



Матеріали

Фізична карта

- **Основа:** ватман, коркова дошка, магнітна дошка, картон, полотно, фоторамка.
- **Кріплення:** кнопки, шпильки, клей, скотч, магніти.

Цифрова карта

- **Онлайн-сервіси:** Canva, Pinterest, Google Slides, Miro.
- **Додатки:** Vision Board, Mood Board, Pinterest.



Текст

- **Афірмації:** позитивні твердження, які підсилюють вашу віру в себе та ваші можливості.
- **Цитати:** мотивуючі цитати відомих людей або просто фрази, які вас надихають.
- **Ключові слова:** слова, які асоціюються з вашими цілями (наприклад, "успіх", "кохання", "здоров'я").
- **Власні думки:** запишіть ваші мрії, бажання, плани.



Зображення

Де знайти

- **Журнали:** вирізки з модних, бізнес- або lifestyle-журналів.
- **Інтернет:** Pinterest, Google Images, Instagram.
- **Власні фотографії:** моменти щастя, досягнень, натхнення.
- **Малюнки:** власні або створені за допомогою нейромереж.

Як вибрати

- **Емоційна відповідність:** зображення має викликати у вас позитивні емоції та асоціюватися з вашою метою.
- **Якість:** вибирайте чіткі та яскраві зображення.
- **Відповідність цілям:** зображення має точно відображати ваші бажання.



Шрифти, кольори, розміщення

- **Шрифти:** вибирайте шрифти, які легко читати і які вам подобаються.
- **Кольори:** використовуйте кольори, які вас надихають та створюють позитивний настрій.
- **Розміщення:** розміщуйте текст таким чином, щоб він був гармонійно поєднаний із зображеннями.



Додаткові елементи

- **Декоративні елементи:** стрічки, наліпки, блискітки, ґудзики, висушені квіти – все, що додасть вашій дошці індивідуальності.
- **Символи:** предмети, які мають для вас особисте значення і символізують ваші цілі.



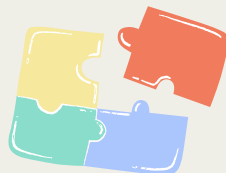
Важливо

Не перевантажуйте карту. Краще менше, та краще.

Створіть карту, яка вам подобається. Вона має викликати у вас позитивні емоції та мотивувати до дії.

Не бійтеся експериментувати та проявляти свою творчість!

Створення карти бажань – це перший крок до втілення ваших мрій. Насолоджуйтесь цим процесом і вірте в свої сили!



РОЗДІЛ IV

АКТИВАЦІЯ КАРТИ БАЖАНЬ. ВДИХНІТЬ ЖИТТЯ У СВОЇ МРІЇ

Карта бажань створена, але це лише початок! Щоб вона справді працювала, потрібно її "активувати" і регулярно взаємодіяти з нею.

Розміщення

Де повісити/зберігати вашу Карту бажань?

Фізична карта. Фізичну карту краще розмістити там, де ви будете бачити її якомога частіше. Знайдіть особливе місце у вашому особистому просторі. Це може бути стіна у вашій спальні, над робочим столом, на холодильнику, в куточку для медитації чи навіть на обкладинці вашого щоденника.

Головне, щоб це місце асоціювалося у вас з позитивними емоціями та натхненням.

Зверніть увагу на енергетику місця. Обирайте простір, де ви відчуваєте себе комфортно та спокійно. Не розміщуйте дошку навпроти дзеркала.

Цифрова карта. А от цифрову карту можна встановити як заставку на телефон або комп'ютер, щоб вона завжди була перед очима. Регулярно переглядайте в обраному онлайн-сервісі.

*Не ускладнюй.
Знаходь радість у
кожному дні, радийся їй,
що приносить задоволення*



Взаємодія

Частота перегляду. Ідеально, кілька разів на день, особливо вранці після пробудження та ввечері перед сном.

Візуалізація. Розглядайте зображення на карті, уявляйте, що ви вже досягли своїх цілей, відчувайте емоції, які ви будете відчувати в цей момент.

Медитація. Сядьте в зручну позу, закрийте очі і сфокусуйтеся на своєму диханні. Потім уявіть свою карту бажань і свої мрії, які вже здійснилися.

Афірмації. Промовляйте вголос або про себе позитивні твердження, які підсилюють вашу віру в себе та ваші можливості.

Планування дій. Позбийте великі цілі на менші кроки і сплануйте конкретні дії, які ви можете зробити вже сьогодні, щоб наблизитися до бажаного.

Відстеження прогресу. Регулярно аналізуйте свої досягнення, відзначайте пройдені етапи, вносьте корективи в план дій.

Оновлення карти. Додавайте нові цілі, замінійте зображення, які вже не актуальні, оновлюйте афірмації.





Важливо

Не просто дивіться на карту, а взаємодійте з нею. Чим більше емоцій та енергії ви вкладаєте в цей процес, тим ефективнішою буде ваша карта бажань.

Не чекайте миттєвих результатів. Візуалізація – це довгостроковий процес, який вимагає часу та терпіння.

Найголовніше – діяти!

Карта бажань – це лише інструмент, який допоможе вам зосередитися на ваших мріях та мотивувати до дії.

Але саме від ваших зусиль залежить, чи здійсняться ваші бажання.

Активуйте свою карту бажань і спостерігайте, як ваші мрії перетворюються на реальність!

РОЗДІЛ V

ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ. ЯК ЗРОБИТИ КАРТУ БАЖАНЬ МАКСИМАЛЬНО ЕФЕКТИВНОЮ?



Карта бажань – це не просто красива картинка, а потужний інструмент, що допоможе вам втілити ваші мрії в реальність. Вона не лише візуалізує ваші цілі, але й заряджає вас енергією та мотивацією для їх досягнення.

Щоб ваша Карта бажань працювала на повну силу, врахуйте наступні поради:



1. Зосередьтеся на емоціях. Вибирайте зображення та слова, які викликають у вас сильні позитивні емоції. Уявіть, що ви вже досягли своєї мети, відчуйте радість, задоволення, вдячність. Чим яскравішими будуть ваші емоції, тим ефективнішою буде візуалізація.

2. Будьте реалістичними, але амбітними. Ставте перед собою цілі, які вас надихають, але які ви справді можете досягти. Не варто мріяти про щось неможливе, це лише призведе до розчарування. Знайдіть баланс між амбітністю та реалізмом.

3. Вірте в себе та свої мрії.

Карта бажань працює лише тоді, коли ви щиро вірите в те, що ваші мрії можуть здійснитися. Не допускайте сумнівів та негативних думок. Пам'ятайте, що ви гідні всього найкращого!

4. Плануйте конкретні дії.

Карта бажань – це не магічна паличка. Щоб ваші мрії стали реальністю, потрібно діяти. Розбийте великі цілі на менші кроки і сплануйте конкретні дії, які ви можете зробити вже сьогодні.

5. Дій! Не відкладайте свої мрії на потім. Почніть діяти вже сьогодні! Кожен крок, який ви робите у напрямку своєї мети, наближує вас до бажаного.

Додаткові поради

- Регулярно переглядайте свою карту бажань. Чим частіше ви будете її бачити, тим краще.
- Діліться своїми мріями з близькими людьми. Їхня підтримка допоможе вам не здаватися.
- Святкуйте свої досягнення. Кожен успіх, навіть найменший, – це привід для радості.
- Не бійтеся вносити зміни у свою карту бажань. Ваші мрії можуть змінюватися з часом, і це нормально.
- Насолоджуйтесь процесом! Створення та використання карти бажань – це захоплююча подорож до ваших мрій.



Вірте в себе, дійте і ваші мрії обов'язково здійсняться!






ЕМОЦІЇ – ДВИГУН ВАШИХ МРІЙ

Ваші емоції - це потужний двигун на шляху до мрії! Чим яскравіше ви уявляєте і відчуваєте своє майбутнє, тим більше енергії ви направляєте на його втілення.

Натхнення, впевненість, вдячність – ці позитивні емоції створюють благодатний ґрунт для зростання ваших бажань. Вони допомагають вам подолати сумніви, знайти силу для дій і притягнути в своє життя позитивні зміни.

Пам'ятайте: ваші емоції – це не просто "побічний ефект" на шляху до мети, а важливий інструмент, який може значно прискорити її досягнення. Навчіться керувати своїм внутрішнім станом, і ви побачите, як ваші мрії починають здійснюватися!

Як підсилити позитивні емоції

-  Розглядаючи Карту бажань, уявіть, що ваші мрії вже здійснилися. Відчуйте радість, вдячність, захоплення, ніби ви вже досягли бажаного.
-  **Слухайте музику**, яка викликає у вас позитивні емоції та асоціюється з вашими цілями.
-  **Рухайтесь**, фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – гормонів щастя. Танцюйте, бігайте, займайтесь йогою – робіть все, що приносить вам радість і задоволення.
-  **Спілкуйтесь з позитивними людьми**, оточіть себе людьми, які вас підтримують та надихають.
-  **Ведіть щоденник вдячності**, записуйте щодня речі, за які ви вдячні. Це допоможе вам зосередитися на позитиві і підвищити настрій.

Як працювати зі страхами та сумнівами

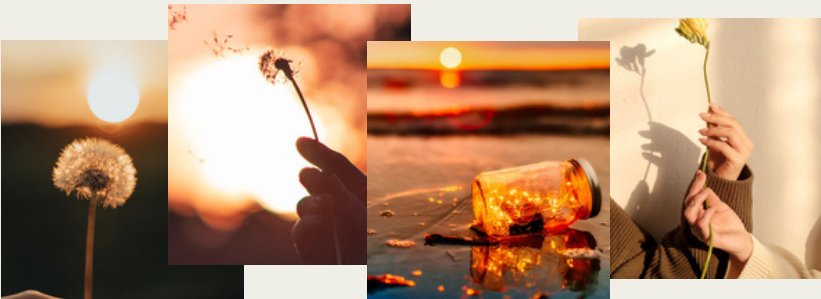
- ✔ **Визнайте їх**, не ігноруйте свої страхи та сумніви, а спробуйте їх усвідомити і проаналізувати.
 - Чого саме ви боїтеся?
 - Чому ви сумніваєтесь?

- ✔ **Пропрацюйте їх**, запишіть свої страхи та сумніви на папері і спробуйте знайти їм раціональне пояснення. Часто наші страхи є безпідставними. Візуалізуйте успіх, уявіть, як ви долаєте свої страхи та досягаєте своїх цілей.

- ✔ **Використовуйте афірмації**, створіть позитивні твердження, які допоможуть вам побороти страхи та сумніви.
Наприклад, "Я впевнений у собі", "Я можу досягти всього, чого захочу".

- ✔ **Зверніться по допомогу**, якщо вам важко самотійно впоратися зі страхами та сумнівами, зверніться по допомогу до психолога або коуча.

Емоції – це потужна сила, яка може як допомогти, так і завадити вам досягти ваших цілей. Навчіться керувати своїм внутрішнім станом, підсилюйте позитивні емоції і працюйте зі страхами та сумнівами. Це допоможе вам зробити Карту бажань ефективним інструментом для створення життя вашої мрії.



РОЗДІЛ VI

ДОДАТКОВІ ТЕХНІКИ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ ТА ВПРАВИ

Карта бажань - це як чарівний пензель, що малює вашу мрію, але уявіть, що у вас є цілий набір інструментів для творчості! Щоб ваші бажання засяяли яскравими барвами і швидше втілилися в реальність, спробуйте поєднати "Карту бажань" з іншими цікавими техніками візуалізації. Це як додати до вашої картини об'єм, глибину і рух! Уявіть, що ви не просто розглядаєте зображення своєї мрії, а й торкаєтесь до неї, відчуваєте її запах, чуєте звуки, які її оточують.

Кожна, з запропонованих далі, в цьому розділі, техніка доповнює Карту бажань, роблячи вашу взаємодію з мрією більш глибокою та емоційною.

Експериментуйте, грайте, творіть! Чим більше інструментів ви використовуєте, тим швидше ваші бажання стануть реальністю.





1. Скринька бажань

Знайдіть красиву скриньку або коробку та наповніть її предметами, які символізують ваші бажання. Це можуть бути фотографії, вирізки з журналів, маленькі сувеніри, записки з афірмаціями тощо.

Дозволяє задіяти не лише зір, а й дотик, що посилює емоційний зв'язок з мрією. Скриньку можна носити з собою, що забезпечує постійний контакт з візуалізацією. Створює відчуття таємничості та ритуалу, що додає процесу особливої магії.

Особливості застосування

Регулярно переглядайте вміст скриньки, додавайте нові предмети та видаляйте ті, що вже не актуальні. Візуалізуйте свої мрії, тримаючи скриньку в руках.



2. Чек достатку

Випишіть собі чек на бажану суму грошей, вказавши своє ім'я, дату та призначення платежу.

Ця техніка допомагає сформувати чітке уявлення про бажаний рівень доходу. Програмує підсвідомість на фінансове благополуччя. Стимулює до активних дій для досягнення фінансових цілей.

Особливості застосування

Носьте чек з собою або зберігайте його на видному місці. Регулярно переглядайте чек та візуалізуйте, як ви отримуєте та витрачаєте ці гроші.

3. Лист в майбутнє

Напишіть собі листа від себе з майбутнього, де ви вже досягли всіх своїх цілей. Опишіть своє життя, емоції, досягнення. Це допомагає детально уявити своє ідеальне майбутнє. Створює відчуття реальності мрії. Мотивує до дій для досягнення бажаного.

Особливості застосування

Пишіть листа в теперішньому часі, ніби ви вже живете в цьому майбутньому. Перечитуйте листа регулярно, щоб підтримувати мотивацію.

4. Афірмації

Створіть список позитивних тверджень, які відображають ваші бажання та цілі. Афірмації програмують підсвідомість на успіх. Підвищують самооцінку та впевненість у собі. Створюють позитивний настрій.

Особливості застосування

Промовляйте афірмації вголос або про себе кілька разів на день. Запишіть афірмації на картках та розмістіть їх на видному місці.

5. Медитація

Використовуйте медитацію для візуалізації своїх мрій та занурення в бажану реальність. Медитація допомагає розслабитися та зосередитися на своїх бажаннях. Посилює емоційний зв'язок з мрією. Сприяє гармонізації внутрішнього стану.

Особливості застосування

Знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Сядьте в зручну позу, закрийте очі та зосередьтеся на своєму диханні. Уявіть собі свої мрії, ніби вони вже здійснилися.



6. Практичні вправи для глибшого розуміння себе

Тепер, коли ви вже знаєте основи створення Карти бажань, час перейти до практики! Ці вправи допоможуть вам зазирнути у свій внутрішній світ, усвідомити справжні бажання та наповнити "Карту бажань" силою і енергією.

Вправа "Моє ідеальне життя"

Заплющте очі та уявіть собі, що минуло 5 років. Ви досягли всього, про що мріяли. Ваше життя ідеальне у всіх сферах. Опишіть цей день якомога детальніше:

- Де ви прокидаєтесь? Який вигляд має ваша спальня?
- Хто поруч з вами? Що ви відчуваєте до цих людей?
- Чим ви займаєтесь? Яка ваша робота? Які ваші хобі?
- Які емоції ви відчуваєте? Радість, спокій, вдячність, захоплення?
- Що вас оточує? Які звуки, запахи, кольори?

Не обмежуйте свою фантазію! Чим детальніше ви опишете своє ідеальне життя, тим краще ви зрозумієте свої справжні бажання та цілі. Запишіть свої відчуття та враження – це допоможе вам сформулювати чіткі і конкретні бажання для вашої "Карти бажань".

Вправа "Колаж мрій"

Візьміть стопку старих журналів, ножиці та клей. Створіть невеликий колаж, який відобразить ваші найзаповітніші мрії. Не думайте надто довго – просто вирізайте картинки, які вам подобаються та викликають позитивні емоції.

- Використовуйте яскраві та якісні зображення.
- Не обмежуйтеся однією сферою життя.
- Додайте до колажу кілька ключових слів або фраз.
- Розмістіть колаж на видному місці, щоб він нагадував вам про ваші мрії.

✓ **Вправа "Афірмації на кожен день"**

Складіть список своїх власних позитивних тверджень, які ви будете промовляти щодня. Афірмації – це потужний інструмент для програмування підсвідомості на успіх.

- Формулюйте афірмації в теперішньому часі, ніби ваші бажання вже здійснилися.
- Промовляйте афірмації вголос або про себе кілька разів на день.
- Запишіть афірмації на картках та розмістіть їх на видному місці.

Експериментуйте з різними техніками та вправами та знайдіть ті, які вам найбільше підходять. Головне – вірити в свої мрії та активно діяти для їх досягнення!



РОЗДІЛ VII

ПРИКЛАДИ КАРТ БАЖАНЬ. НАТХНЕННЯ ДЛЯ ВАШОЇ ТВОРЧОСТІ

Щоб вам було легше створити власну "Карту бажань", рекомендую ознайомитися з різними стилями та форматами. Це допоможе вам вибрати найкращий спосіб візуалізації ваших мрій і цілей.

Існує багато різних підходів до створення "Карти бажань", і кожен з них має свої переваги. Ви можете використовувати різні матеріали, кольори, зображення і тексти. Головне - щоб ваша "Карта бажань" відображала ваші справжні бажання і надихала вас на їх досягнення

Далі детальніше розглянемо кожен стиль, звертаючи увагу на необхідні матеріали, переваги та недоліки. Це допоможе вам вибрати найкращий варіант для себе!



Обираємо стиль вашої Карти бажань

1. Класичний

Матеріали: ватман, журнали, фотографії, клей, ножиці, кольорові ручки, декоративні елементи (стрічки, наліпки, блискітки).

Переваги: простота створення, можливість використовувати різноманітні матеріали, візуальна привабливість.

Недоліки: може бути громіздким, вимагає часу на пошук і вирізання зображень



2. Мінімалістичний

Матеріали: ватман або картон, мінімальна кількість зображень і тексту, маркери або ручки.

Переваги: лаконічність, чіткість, фокус на головному.

Недоліки: може здаватися занадто простим або недостатньо мотивуючим для деяких людей.

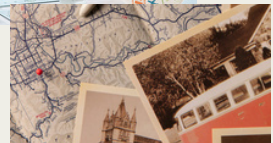


3. Тематичний

Матеріали: залежать від теми (наприклад, для Карти бажань на тему подорожей можна використовувати карти, фотографії країн, які ви хочете відвідати).

Переваги: допомагає зосередитися на конкретній сфері життя, може бути дуже ефективним для досягнення цілей в цій сфері.

Недоліки: обмежений фокус, може не враховувати інші важливі аспекти життя.





4. Цифровий

Матеріали: комп'ютер або смартфон, програми для створення колажів або графічного дизайну (Canva, Photoshop, Pinterest).

Переваги: широкі можливості для творчості, легкість редагування, можливість додавання анімації та ефектів.

Недоліки: вимагає певних навичок роботи з комп'ютером, може бути менш "особистим", ніж ручна робота.



5. 3D-карта

Матеріали: різноманітні об'ємні елементи (фігурки, макети, сувеніри, природні матеріали), клей, ножиці, фарби.

Переваги: оригінальність, творчий підхід, можливість задіяти різні сенсорні канали.

Недоліки: вимагає більше часу і зусиль на створення, може бути громіздким і не завжди зручним у використанні.



КАРТИ БАЖАНЬ ДЛЯ РІЗНИХ СФЕР ЖИТТЯ

Мрії бувають різні, як і сфери нашого життя. "Карта бажань" може бути універсальною, охоплюючи всі аспекти, а може бути сфокусована на конкретній сфері, яка для вас на даний момент найважливіша.

Загальна перевага тематичної "Карти бажань" полягає в її сфокусованості. Замість того, щоб розпорошувати свою енергію на всі сфери життя, ви концентруєтесь на одній конкретній і направляєте всю свою увагу та наміри на її розвиток.

Тематичні "Карти бажань" можуть бути особливо корисними, якщо ви хочете досягти швидких результатів в конкретній сфері життя. Вони дозволяють вам зосередити всю свою енергію на головному і прискорити процес втілення мрії в реальність.

Давайте розглянемо детальніше, як створити "Карти бажань", які допоможуть вам досягти успіху в різних сферах життя – від кар'єри до кохання!



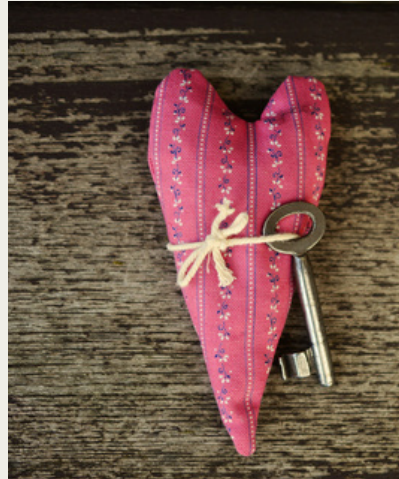
Кар'єра

Цілі. Отримати підвищення, змінити роботу, розпочати власний бізнес, збільшити дохід, досягти професійного визнання.

Зображення Фото бажаної посади або робочого місця, успішних людей у вашій сфері, мотивуючі цитати про кар'єрний ріст, зображення нагород і досягнень.

Афірмації. "Я успішний(а) у своїй кар'єрі", "Я отримую задоволення від своєї роботи", "Я досягаю всіх своїх професійних цілей".

Додаткові елементи. Символи успіху (наприклад, статуетка "Оскар", диплом, ключі від офісу).



Фінанси

Цілі. Збільшити дохід, накопичити на квартиру або машину, інвестувати гроші, досягти фінансової незалежності.

Зображення. Фотографії грошей, бажаних покупок (будинок, автомобіль, подорожі), символи багатства і достатку.

Афірмації. "Я магніт для грошей", "Я живу в достатку", "Я фінансово незалежний(а)".

Додаткові елементи. Можна прикріпити до карти справжні гроші або чек достатку.





Здоров'я

Цілі. Схуднути, почати правильно харчуватися, займатися спортом, позбутися шкідливих звичок, покращити самопочуття.

Зображення. Фотографії здорової їжі, спортивних занять, ідеальної фігури, людей, які ведуть здоровий спосіб життя.

Афірмації. "Я здорова(ий) і сповнена(ий) енергії", "Моє тіло ідеальне", "Я дбаю про своє здоров'я".

Додаткові елементи. Можна додати до карти зображення природи, символи здоров'я і довголіття.

Стосунки

Цілі. Знайти кохання, покращити стосунки з близькими, завести нових друзів, створити щасливу сім'ю.

Зображення. Фотографії щасливих пар, родинних зустрічей, дружніх посиденьок, символи любові і гармонії.

Афірмації. "Я оточений(а) любов'ю", "Я маю гармонійні стосунки", "Я щасливий(а) у коханні".

Додаткові елементи. Можна додати до карти символи кохання (серця, квіти, обручки).





Подорожі

Цілі. Відвідати нові країни, побачити світ, пізнати різні культури, отримати незабутні враження.

Зображення. Фотографії країн і міст, які ви мрієте відвідати, карти світу, символи подорожей (літаки, кораблі, валізи).

Афірмації. "Я подорожую світом", "Я відкриваю для себе нові культури", "Я отримую задоволення від подорожей".

Додаткові елементи. Можна додати до карти сувеніри з подорожей, марки, монети різних країн.

Це лише приклади, і ви можете додавати свої власні унікальні елементи до кожної Карти бажань, щоб вона максимально відображала ваші мрії та цілі.

Саморозвиток

Цілі. Вивчити іноземну мову, освоїти нову професію, прочитати більше книг, розвивати свої таланти, збільшити свій кругозір.

Зображення. Фотографії книг, курсів, семінарів, людей, які досягли успіху в саморозвитку, символи знань і мудрості.

Афірмації. "Я постійно розвиваюсь", "Я відкритий(а) для нових знань", "Я досягаю свого повного потенціалу".

Додаткові елементи. Можна додати до карти цитати відомих людей, символи мудрості (сова, книги).



Де знайти натхнення

- ✓ **Pinterest:** величезна колекція дошок цілей на будь-який смак.
- ✓ **Instagram:** шукайте за хештегами #дошкацілей, #картабажань #visionboard, #dreamboard.
- ✓ **Google Images:** знайдіть зображення, які вас надихають, за ключовими словами.



Вибір стилю Карти бажань залежить від ваших особистих уподобань, творчих здібностей та цілей, яких ви прагнете досягти. Не існує правильного або неправильного підходу. Головне – щоб ваша "Карта бажань" була для вас джерелом натхнення та мотивації, нагадувала про ваші мрії та спонукала до активних дій.

Експериментуйте, поєднуйте різні стилі, додавайте свої унікальні елементи. Створіть Карту бажань, яка буде відображати вашу індивідуальність і допоможе вам здійснити все задумане!

РОЗДІЛ VIII

ВІДПОВІДІ НА НАЙЧАСТІШІ ЗАПИТАННЯ. РОЗВІЮЄМО МІФИ ТА СУМНІВИ ПРО КАРТУ БАЖАНЬ

Карта бажань - це інструмент, який викликає багато запитань. Давайте розібратися з найпоширенішими з них, щоб ви могли максимально ефективно використовувати його для досягнення своїх цілей.

У цьому розділі ви знайдете відповіді на запитання про те, як працює "Карта бажань", а також що робити, якщо ви стикаєтесь з труднощами або сумнівами.

Чи справді Карта бажань працює?

Так, Карта бажань може бути ефективним інструментом для досягнення цілей, але лише за умови правильного використання. Вона допомагає зосередитися на бажаному, підвищити мотивацію та "програмувати" підсвідомість на успіх.

Однак важливо пам'ятати, що Карта бажань це не магічна паличка, і для досягнення цілей потрібні активні дії.

Чому моя Карта бажань не працює?

Є кілька можливих причин

Пасивність. Ви створили карту, але не робите активних кроків для досягнення своїх цілей.

Нечіткі бажання. Ваші бажання сформульовані занадто загально або неконкретно.

Негативні установки. Ви не вірите в те, що ваші мрії можуть здійснитися.

Неправильне розміщення. Карта схована від очей.

Відсутність емоцій. Ви не відчуваєте сильних емоцій, пов'язаних з вашими бажаннями.



Як правильно формулювати бажання для Карту бажань?

Бажання мають бути конкретними, вимірними, досяжними, релевантними та обмеженими в часі (SMART). Замість загальних фраз ("бути багатим") краще використовувати конкретні формулювання ("заробляти 100 000 гривень на місяць").

Також важливо формулювати бажання в теперішньому часі, ніби вони вже здійснилися ("Я маю власний будинок").

Де розмістити Карту бажань?

Карта бажань має бути розміщена на видному місці, де ви будете її бачити щодня. Це може бути стіна в спальні, робочий стіл, дзеркало або холодильник.

Також можна створити цифрову Карту і встановити її як заставку на телефоні або комп'ютері.

Які зображення використовувати для Карту бажань?

Вибирайте зображення, які викликають у вас сильні позитивні емоції та асоціюються з вашими цілями. Це можуть бути фотографії, вирізки з журналів, власні малюнки тощо. **Головне, щоб зображення були якісними і чіткими та відображали реальні місця або події, а не були вигаданими.**

Як часто потрібно переглядати Карту бажань?

Ідеально, це кілька разів на день, особливо вранці після пробудження та ввечері перед сном. Під час перегляду важливо зосередитися на своїх мріях та відчувати позитивні емоції.

У мене не працює. Що робити?

Якщо ваша перша спроба створити Карту бажань не принесла бажаних результатів, не здавайтеся. Проаналізуйте свої дії та спробуйте зрозуміти, що можна покращити. Можливо, ви неправильно сформулювали бажання, недостатньо активно працювали над їх досягненням або не вірили в свій успіх. Спробуйте ще раз, враховуючи попередній досвід та рекомендації з цього посібника.

Чи можна ділитися своєю Картою бажань з іншими людьми?

Це залежить від ваших особистих переваг. Деякі люди вірять, що ділитися своїми мріями з іншими може завадити їх здійсненню. Інші, навпаки, вважають, що підтримка близьких людей допомагає досягти цілей. Вирішуйте самі, чи хочете ви ділитися своєю Картою бажань з іншими.

Якось не зовсім в таке вірю. Чи варто пробувати?

Навіть якщо ви скептично ставитеся до Карти бажань, спробувати варто. **Візуалізація** – це потужний інструмент, який може допомогти вам досягти цілей, навіть якщо ви не вірите в "магію". **Сприймайте Карту бажань як гру, експеримент або творчий проект.** Хто знає, можливо, ви будете приємно здивовані результатами.



Я хочу зробити карту, але мені лень. Як бути?

Лень – це природна реакція нашого організму на завдання, які здаються нам складними або нецікавими. Ось кілька порад, як подолати лень і створити Карту бажань:

Розбийте завдання на менші кроки. Замість того, щоб думати про створення цілої карти, зосередьтеся на першому кроці – наприклад, визначте свої цілі.

Знайдіть натхнення. Перегляньте приклади Карт бажань в інтернеті, почитайте історії успіху.

Зробіть процес цікавим. Використовуйте красиві матеріали, улюблену музику, створіть атмосферу творчості.

Об'єднайтеся з друзями. Запропонуйте друзям створити Карти бажань разом. Це буде весело і мотивуюче.

Нагородіть себе. Після того, як ви створите Карту бажань, приготуйте собі приємний сюрприз.

Чи можна вносити зміни в Карту бажань?

Так, ви можете вносити зміни в Карту бажань у будь-який час. Якщо ваші цілі або бажання змінилися, оновіть свою Карту. Також можна додавати нові зображення або афірмації.

Ваша мрія вже чекає!

Карта бажань – це ваш персональний путівник у світі мрій. Вона допоможе вам чітко визначити свої цілі, зосередитися на них та зробити перший крок до їх досягнення.

Пам'ятайте, що найважливіше – діяти! Не бійтеся мріяти, ставте перед собою амбітні цілі і сміливо рухайтесь вперед. Ваша мрія вже чекає на вас!

Створіть свою унікальну карту бажань і розпочніть захоплюючу подорож до щасливого та успішного життя!

Найкращий час, щоб посадити дерево, був 20 років тому. Наступний найкращий час – сьогодні.

Китайське прислів'я



БОНУСИ



30 АФІРМАЦІЙ, НА КОЖЕН ДЕНЬ

1. Я магнит для успіху.
2. Я випромінюю впевненість.
3. Моє тіло здорове і сильне.
4. Я оточений(а) любов'ю.
5. Я гідний(а) щастя.
6. Я легко досягаю цілей.
7. Я вдячний(а) за все.
8. Я творча особистість.
9. Я спокійний(а) і врівноважений(а).
10. Я вірю в себе.
11. Я відкритий(а) новому.
12. Я живу в гармонії.
13. Я повний(а) енергії.
14. Я радію життю.
15. Я справляюсь з труднощами.
16. Я приймаю себе.
17. Я вартий(а) найкращого.
18. Я випромінюю добро.
19. Я заслуговую на щастя.
20. Я створюю свою мрію.
21. Я наповнений(а) вдячністю.
22. Я приймаю благословення життя.
23. Я вибираю радість і позитив.
24. Я з коханням ставлюсь до себе.
25. Я вільний(а) від страхів.
26. Я довіряю своєму шляху.
27. Я живу в достатку.
28. Я випромінюю світло і любов.
29. Я сильний(а) і незалежний(а).
30. Я творець свого життя.



Щоб афірмації працювали, важливо промовляти їх з вірою і відчуттям, ніби вони вже здійснилися.

ТЕСТ: "ЧИ ГОТОВІ ВИ ДО СТВОРЕННЯ КАРТИ БАЖАНЬ?"

Цей тест допоможе вам оцінити свою готовність до створення ефективної Карти бажань та визначити, на яких аспектах вам варто зосередитись.

Оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій ситуації. Будьте чесними із собою!

1. Чи знаєте ви свої справжні бажання?

- а) Так, я чітко усвідомлюю, чого хочу досягти в різних сферах життя.*
- б) Маю загальне уявлення про свої бажання, але не всі з них чітко сформульовані.*
- в) Мені важко визначити, чого я насправді хочу.*

2. Чи вірите ви в силу візуалізації?

- а) Так, я переконаний(а), що візуалізація допомагає досягати цілей.*
- б) Я ставлюся до візуалізації з цікавістю, але не впевнений(а) в її ефективності.*
- в) Я скептично ставлюся до візуалізації.*

3. Чи вмєте ви формулювати цілі за принципом SMART?

- а) Так, я завжди ставлю цілі, які є конкретними, вимірними, досяжними, релевантними та обмеженими в часі.*
- б) Я іноді використовую принцип SMART, але не завжди.*
- в) Я не знаю, що таке принцип SMART.*

4. Чи готові ви до активних дій для досягнення своїх цілей?

- а) Так, я готовий(а) докладати зусиль та працювати над досягненням своїх мрій.*
- б) Я готовий(а) діяти, але іноді мені бракує мотивації.*
- в) Я вважаю, що досягнення цілей залежить від удачі, а не від моїх дій.*

5. Чи маєте ви позитивний настрій щодо майбутнього?

- а) Так, я оптиміст(ка) і вірю в те, що моє майбутнє буде щасливим.*
- б) Мій настрій змінюється в залежності від обставин.*
- в) Я часто відчуваю тривогу та невпевненість у майбутньому.*

5. Чи маєте ви позитивний настрій щодо майбутнього?

- а) Так, я оптиміст(ка) і вірю в те, що моє майбутнє буде щасливим.*
- б) Мій настрій змінюється в залежності від обставин.*
- в) Я часто відчуваю тривогу та невпевненість у майбутньому.*

6. Чи вмієте ви концентруватися на своїх цілях, незважаючи на перешкоди?

- а) Так, я можу зберігати фокус на своїх мріях, навіть коли стикаюся з труднощами.*
- б) Мені буває важко не відволікатися на проблеми та негативні думки.*
- в) Я легко здаюся, коли щось йде не за планом.*

7. Чи готові ви виділити час на створення та регулярний перегляд Карти бажань?

- а) Так, я розумію важливість цього процесу і готовий(а) приділяти йому увагу.*
- б) Я можу знайти час для створення Карти, але не впевнений(а), що буду її регулярно переглядати.*
- в) У мене немає часу на такі речі.*

8. Чи є у вас простір, де ви можете розмістити Карту бажань так, щоб вона була постійно на виду?

- а) Так, у мене є ідеальне місце для цього.*
- б) Я можу знайти місце для Карти, але воно не буде дуже помітним.*
- в) У мене немає місця, де я можу розмістити Карту бажань.*

9. Чи знаєте ви, як правильно використовувати Карту бажань для досягнення максимального ефекту?

- а) Так, я ознайомлений(а) з основними принципами роботи з Картою бажань.*
- б) Я маю загальне уявлення про те, як використовувати Карту бажань.*
- в) Я не знаю, як правильно працювати з Картою бажань.*

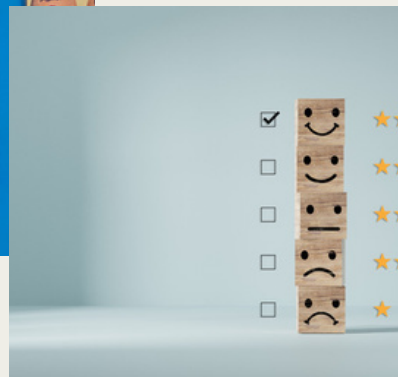
10. Чи готові ви ділитися своїми бажаннями з іншими людьми?

- а) Так, я відкритий(а) до спілкування та готовий(а) обговорювати свої мрії з близькими людьми.*
- б) Я можу поділитися своїми бажаннями з деякими людьми, але не з усіма.*
- в) Я волію тримати свої бажання в секреті.*

Ключ до тесту

- **Більшість відповідей "а"**: Ви готові до створення Карти бажань! Ви маєте чітке уявлення про свої цілі, вірите в силу візуалізації та готові до активних дій.
- **Більшість відповідей "б"**: Ви на правильному шляху! Вам варто зосередитись на формулюванні цілей за принципом SMART, зміцненні віри в себе та розвитку позитивного мислення.
- **Більшість відповідей "в"**: Вам потрібно більше часу на самоаналіз та визначення своїх справжніх бажань. Вивчіть принцип SMART та методи візуалізації.





Незалежно від результатів тесту, пам'ятайте, карта бажань – це потужний інструмент для досягнення цілей, але вона працює лише в поєднанні з вашими зусиллями та вірою в себе!



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ СТВОРЕННЯ КАРТИ БАЖАНЬ

Цей чек-лист – ваш дороговказ у світі візуалізації, карта, що веде до скарбів ваших мрій. Він допоможе вам не заблукати у лабіринтах бажань, а чітко і впевнено рухатися до мети.

Матеріали

-  **Основа для карти:** ватман, коркова дошка, магнітна дошка, картон, полотно тощо.
-  **Зображення:** вирізки з журналів, фотографії, роздруковки з інтернету, власні малюнки.
-  **Текст:** афірмації, цитати, ключові слова.
Клей, ножиці, скотч, кнопки, шпильки, кольорові ручки, маркери.
-  **Декоративні елементи:** стрічки, наліпки, блискітки (за бажанням).

Етапи створення

- 1** *Визначте свої цілі та бажання. Що ви хочете досягти в різних сферах життя? (кар'єра, фінанси, здоров'я, стосунки, саморозвиток, хобі, подорожі).*
- 2** *Сформулюйте бажання за принципом SMART: конкретні, вимірні, досяжні, релевантні, обмежені в часі.*
- 3** *Підберть зображення. Вибирайте зображення, які викликають у вас сильні позитивні емоції та асоціюються з вашими цілями.*

Етапи створення

- 4** *Створіть карту. Розмістіть зображення та текст на основі для карти. Експериментуйте з композицією та дизайном.*
- 5** *Додайте афірмації та цитати. Підберіть позитивні твердження, які підсилюють вашу віру в себе та ваші можливості.*
- 6** *Прикрасьте карту декоративними елементами (за бажанням). Стрічки, наліпки, блискітки додадуть вашій карті індивідуальності.*
- 7** *Активуйте карту. Розмістіть її на видному місці, де ви будете її бачити щодня. Регулярно переглядайте карту, візуалізуйте свої мрії та відчувайте позитивні емоції.*

Поради

- **Створюйте карту в гарному настрої.**
- **Не перевантажуйте карту зайвими елементами.**
- **Використовуйте різні техніки візуалізації (колаж, малювання, афірмації).**
- **Вірте в свої мрії та дійте для їх досягнення!**
- **Регулярно оновлюйте карту, додаючи нові цілі та видаляючи ті, що вже досягнуто.**



ПЛАН ДІЙ. НАМАЛЮЙТЕ СВІЙ ШЛЯХ ДО МРІЇ!

Цей унікальний шаблон допоможе вам розробити детальний план дій і впевнено крокувати до бажаного. Він стане вашим надійним компасом у світі цілей та досягнень.

Створіть чіткий і структурований план дій для досягнення цілей, що дозволить вам ефективніше рухатися до мрії.

Визначте мету яку ви хочете досягти, заповніть інші поля. Регулярно переглядайте свій план і вносьте необхідні корективи.

Моя мета (чітко сформулюйте свою мету)

Мої кроки (розбийте мету на менші, конкретні кроки)

Терміни (встановіть реалістичні терміни для кожного кроку)

Ресурси (визначте, які ресурси вам потрібні для виконання кожного кроку)

Прогрес (відстежуйте свій прогрес у виконанні плану)

Дата:_____

Прогрес:_____

Дата:_____

Прогрес:_____

Дата:_____

Прогрес:_____

Дата:_____

Прогрес:_____

Дата:_____

Прогрес:_____

Перешкоди та рішення (передбачте можливі перешкоди та сплануйте, як їх подолати)

Перешкода

Рішення

Перешкода

Рішення

Перешкода

Рішення

ШАБЛОН "МОЄ КОЛЕСО ЖИТТЯ"

Ця вправа допоможе вам **краще зрозуміти себе**, проаналізувати різні сфери вашого життя та визначити, які з них потребують покращення, дозволить візуально оцінити рівень вашої задоволеності різними аспектами життя, такими як кар'єра, здоров'я, стосунки тощо.

Інструкція

1. Оцініть кожну сферу вашого життя за шкалою від 1 до 10, де

- **1** (центр кола) – мінімальна задоволеність, потребує значної уваги
- **10** (край кола) – максимальна задоволеність, мене все влаштовує.

Будьте чесними із собою!

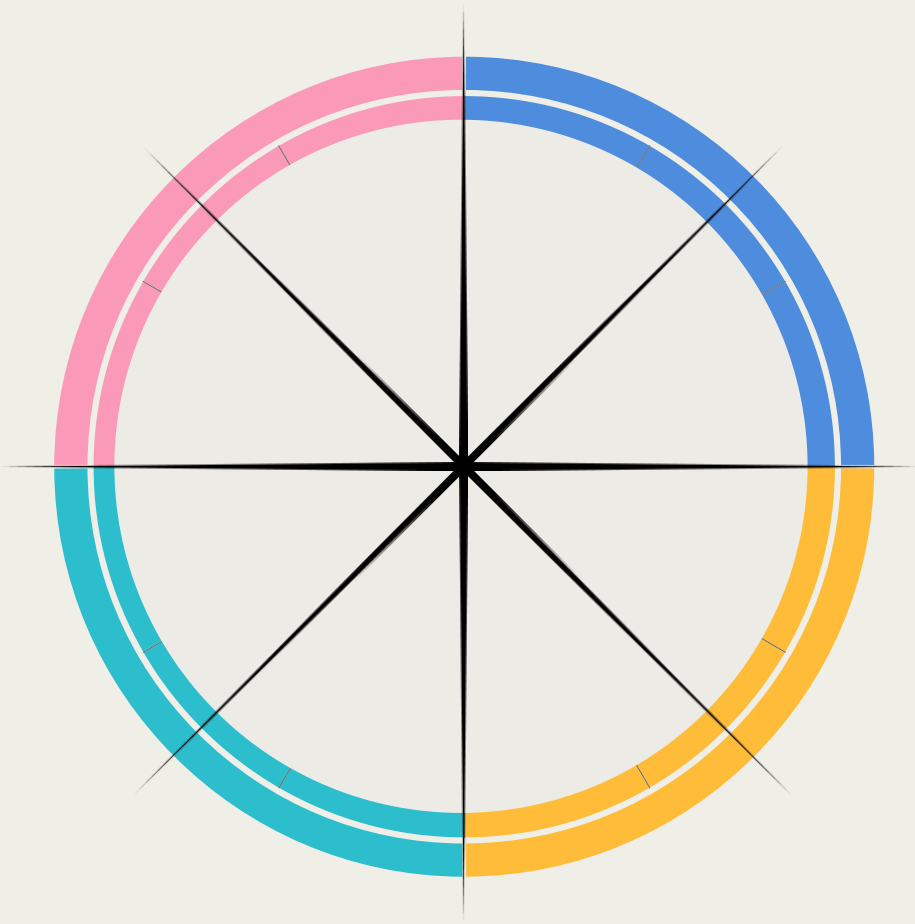
Сфери життя:

- **Здоров'я:** фізичне та психічне здоров'я, енергійність, самопочуття.
- **Кар'єра:** професійна діяльність, кар'єрний ріст, досягнення, самореалізація.
- **Фінанси:** матеріальний добробут, доходи, витрати, заощадження, інвестиції.
- **Відносини:** романтичні стосунки, сім'я, друзі, соціальні зв'язки.
- **Особистісний ріст:** саморозвиток, навчання, нові знання та навички, духовний ріст.
- **Відпочинок та розваги:** дозвілля, хобі, подорожі, релаксація.
- **Оточення:** дім, комфорт, затишок, навколишнє середовище.
- **Творчість:** самовираження, творчі проекти, хобі, мистецтво.

2. Поставте крапку на кожній шкалі, що відповідає вашій оцінці.

3. З'єднайте всі крапки лініями.

4. Розфарбуйте утворену фігуру.



Аналіз результатів

Які сфери вашого життя найбільш збалансовані?

Які сфери потребують вашої уваги?

Які кроки ви можете зробити, щоб покращити баланс у вашому житті?

- *Сфери з найнижчими балами, це ті сфери, які потребують вашої невідкладної уваги. Сконцентруйтеся на них, поставте конкретні цілі та розробіть план дій для їх покращення.*
- *Сфери з високими балами – ви добре справляєтесь у цих сферах! Продовжуйте в тому ж дусі, але не забувайте про баланс.*
- *Всі сфери мають низькі бали – можливо, ви відчуваєте вигорання або перевантаження. Зверніть увагу на відпочинок, знайдіть час для себе та подумайте про те, що приносить вам радість.*

Пам'ятайте: *Це лише інструмент для самоаналізу. Довіряйте своїй інтуїції та визначайте пріоритети, орієнтуючись на власні відчуття та потреби.*

Поради

- *Будьте чесними із собою під час оцінювання кожної сфери.*
- *Не засмучуйтесь, якщо ваше "Колесо життя" не ідеально кругле. Головне – це усвідомити, які сфери потребують вашої уваги.*
- *Використовуйте "Колесо життя" як інструмент для постановки цілей та планування дій.*
- *Регулярно переглядайте і оновлюйте своє "Колесо життя", щоб відстежувати прогрес.*



Ключ до мрії в
твоїх руках



Коуч

Катерина Зограб'ян

Професійний коуч ACC ICF



mycoach.com.ua



[zohrabian.coach](https://www.instagram.com/zohrabian.coach)



[zohrabian_coach](https://www.google.com/maps/place/zohrabian_coach)



kate.z.coach@gmail.com