



Практическое  
задание.

## ДЕНЬ 07

### Задание №1

*Подумайте о том, чего вы хотите. И составьте список своих желаний. Не пытайтесь отобрать самые лучшие, масштабные и благородные из них. Пишите все, что приходит в голову.*

*Пусть список будет ооочень длинным.  
Пунктов 50, не меньше. А лучше - все 100*

Например,

- Я хочу научиться рисовать
- Я хочу выучить английский язык
- Я хочу сняться в кино
- Я хочу, чтобы мама мной гордилась
- Я хочу, чтобы муж уделял мне больше внимания
- Я хочу похудеть
- И т.д.

Поехали.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_
46. \_\_\_\_\_
47. \_\_\_\_\_
48. \_\_\_\_\_
49. \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_
51. \_\_\_\_\_
52. \_\_\_\_\_
53. \_\_\_\_\_
54. \_\_\_\_\_
55. \_\_\_\_\_
56. \_\_\_\_\_
57. \_\_\_\_\_
58. \_\_\_\_\_
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_
61. \_\_\_\_\_
62. \_\_\_\_\_
63. \_\_\_\_\_
64. \_\_\_\_\_
65. \_\_\_\_\_
66. \_\_\_\_\_
67. \_\_\_\_\_
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_

71. \_\_\_\_\_
72. \_\_\_\_\_
73. \_\_\_\_\_
74. \_\_\_\_\_
75. \_\_\_\_\_
76. \_\_\_\_\_
77. \_\_\_\_\_
78. \_\_\_\_\_
79. \_\_\_\_\_
80. \_\_\_\_\_
81. \_\_\_\_\_
82. \_\_\_\_\_
83. \_\_\_\_\_
84. \_\_\_\_\_
85. \_\_\_\_\_
86. \_\_\_\_\_
87. \_\_\_\_\_
88. \_\_\_\_\_
89. \_\_\_\_\_
90. \_\_\_\_\_
91. \_\_\_\_\_
92. \_\_\_\_\_
93. \_\_\_\_\_
94. \_\_\_\_\_
95. \_\_\_\_\_
96. \_\_\_\_\_
97. \_\_\_\_\_
98. \_\_\_\_\_
99. \_\_\_\_\_
100. \_\_\_\_\_

*А теперь перечитайте свой список.*

*И проанализируйте:*

- какие желания перекликаются между собой: то есть, в принципе, они про одно и то же, только немного с разных сторон (например, заниматься творчеством)

- и какие желания вызывают в вас наибольший эмоциональный отклик, если вы о них думаете, вплоть до физической реакции (улыбка, сердце колотится от предвкушения, чувство теплоты внутри, “бабочки” в животе)

*Скорее всего, это и есть именно те желания, которых вы хотите сами, и которые подарят вам истинную радость.*

## Задание №2

*Теперь поучимся отделять истинные желания от ложных.  
Чтобы это сделать, надо понять свои мотивы.  
То есть то, что спрятано за самим желанием.*

*Возьмите одно из своих желаний из прошлого задания.  
Запишите его.*

*А потом задайте себе вопрос “Зачем?”*

*К ответу задайте еще раз тот же самый вопрос.*

*И так до тех пор, пока не докопаетесь до истинной  
причины получить желаемое.*

Например.

Желание: “Я хочу последний Айфон”

Зачем?

“Хочу, чтоб у меня был самый современный и крутой телефон”

Зачем?

“Чтоб все знакомые знали, что я могу себе это позволить и завидовали”.

*Как видите, за таким желанием прячется не стремление  
получить радость, а стремление что-то доказать окружающим.  
акое желание - ложное. И человеку для комфорта достаточно  
купить просто приличный телефон с тем набором функций,  
что ему нужны.*

А вот пример такой цепочки для истинного желания.

“Я хочу правильно питаться”.

Зачем?

Чтобы чувствовать себя легче и бодрее, чтобы быть энергичной и меньше болеть”.

Вот это желание подпитано стремлением к более комфортному физическому состоянию. И это вы будете делать для себя, а не для кого-то другого.

*Теперь ваша очередь. Отберите 5 своих желаний и проверьте их на истинность с помощью вопроса “Зачем?”*

1. Я хочу \_\_\_\_\_  
Зачем? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Я хочу \_\_\_\_\_  
Зачем? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Я хочу \_\_\_\_\_  
Зачем? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Я хочу \_\_\_\_\_  
Зачем? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Я хочу \_\_\_\_\_  
Зачем? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Задание №3

*А сейчас потренируемся правильно формулировать желания. Чтобы Вселенная дала вам то, что вы хотите, сделайте конкретный запрос.*

*Подумайте, чего вы желаете с завидной регулярностью. То есть отследите те желания, которые крутятся в ваших мыслях чаще других.*

*Нашли? А теперь сформулируйте их максимально подробно: как будто надо объяснить их маленькому ребенку. Только без частичек “не”, Вселенная любит глаголы в утвердительной форме.*

*Поехали.*

*С вас 3 подробных желания.*

Я хочу...

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Это упражнение поможет вам научиться визуализировать свои желания. И чаще думать о том, чего вы хотите. А это для Вселенной знак - дать вам все, что для этого необходимо.



## Задание №4

*Чтобы желание стало реальностью, нужно не просто его хотеть. Нужно верить, что оно исполнится. Даже не верить, а знать это.*

*Чтобы развить в себе такую уверенность, растите в себе чувство обладания.*

Как это сделать?

Сформулируйте ваше желание и представьте, что оно уже исполнилось. Во всех красках и подробностях.

Проживите мысленно этот момент, когда вы стали обладателем желанной вещи или с вами произошло событие, о котором вы мечтали.

Сфокусируйтесь на своих положительных эмоциях и ощущениях. Поймите чувство радости, эйфории. Растворитесь в нем.

*Так вы заряжаете Вселенную и себя. Вы демонстрируете свою готовность получить желаемое. И Вселенная ответит вам взаимностью и даст инструменты для реализации.*

*А вы не будете сопротивляться и искать отговорки, почему нет. Потому что мысленно у вас все уже получилось.*

Практикуйте такое упражнение с каждым желанием, которое у вас возникает, на регулярной основе.

## Задание №5

Возьмите за правило проверять свои желания на истинность после того, как они исполнились.

В тот момент, когда вы получили, что хотели, мысленно остановитесь и прислушайтесь к своим чувствам.

*Что у вас на душе?*

*Чистая радость, восторг и удовлетворение*

*- браво, это оно, ваше настоящее желание.*

Но если вы чувствуете что-то неприятное: вину, сомнения, тревогу...Или сразу думаете о другом желании - это не то, что вам было нужно.

## Задание №6

*Как еще можно понять, истинное перед вами желание или навязанное? Я говорила об этом в уроке.  
Давайте закрепим на практике.*

Подумайте о своем желании. И представьте, что оно не исполнится никогда. Вот прямо никогда, никогда, никогдашеньки.

*Что вы чувствуете?*

*Если вы просто продолжаете этого хотеть - желание настоящее.*

*Если ощущаете протест и негативный отклик (гнев, отчаяние, страх) - желание не ваше. Разбирайтесь, почему вы думаете, что хотите его.*

Проделайте эту практику с желаниями из вашего списка.

Те, что не прошли проверку, оставьте в прошлом.

И сосредоточьтесь на том, что действительно принесет вам счастье.

## Задание №7

*А теперь поучимся желать по-максимуму.  
Чтобы Вселенная дала вам в руки инструменты для  
исполнения желания, вам надо наделить его мощной силой.  
Поэтому никаких компромиссов, рамок и ограничений  
в формулировке того, чего вы хотите.*

*Если желать, то на полную катушку. Так чтобы глаза  
загорелись от одной мысли, что это у вас уже есть.*

Например.

Вы хотите машину. Не надо мысленно считать свой доход  
и прикидывать, какую марку и модель вы сможете себе  
позволить в лучшем случае.

*Я хочу подержанную машину года так 2017-го, можно  
с небольшими повреждениями.*

Чувствуйте, как звучит? Заряжает энергией? Не особо, правда?

*Мечтайте сразу о крутой тачке. Именно для вас.  
Для кого-то это внедорожник BMW черного цвета, для кого-то -  
миниатюрный голубенький Smart.*

*Давайте потренируемся.*

*Сформулируйте три ваших сильных желания.*

*Проверьте, нет ли в них ограничений и компромиссов?*

*Если есть - перепишите желания.*

*Не думайте о том, что у вас нет таких денег  
и пока вы не знаете, откуда их взять.*

*Сосредоточьтесь именно на вашем желании  
и отпустите фантазию.*

*Вперед.*

*Я хочу.*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ваши желания - это ваш двигатель. Пусть он работает на полных оборотах. Только помните: вам нужен оригинал, который идеально подходит под вашу модель, а не жалкая подделка. Тогда вы будете мчаться вперед на бешеной скорости.