

**5 ПРАВИЛ ЖЕЛАНИЯ**



**КОНКРЕТНО И БЕЗ «НЕ»**

У большинства из нас в желаниях — бардак. Мы хотим быть здоровыми, и богатыми, и чтоб у соседа дача сгорела. В то же время психологи советуют расставить приоритеты: загадываемые желания должны быть максимально конкретными и точными. Постарайтесь при этом обойтись без частицы «не» — ее негативный заряд сведет на нет все ваши усилия. Например, нельзя загадывать «я не хочу быть бедным», надо — «я хочу быть богатым!»

**ПРИМЕРЬТЕ ЖЕЛАНИЕ**

Прежде чем загадывать желание, разберитесь, ваше ли оно, действительно ли осуществления именно этой мечты вы хотите. Для этого честно ответьте самому себе на вопрос: что произойдет, если ваше желание сбудется или, наоборот, не сбудется? «Отвечая на этот вопрос, вы должны прислушаться к внутренним ощущениям. Если при мысли о свершившемся желании у вас на душе радостно, спокойно, значит, это то самое заветное желание. Если чувствуете тревогу, неуверенность или равнодушие, то — наоборот», — советует практический психолог Маричка Журавель.

**ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ**

Если желание конкретно и «примерка» прошла успешно, приступайте к загадыванию. При этом желание вы должны максимально визуализировать: нужно закрыть глаза и подключить все органы чувств. «Например, вы хотите машину. Чтобы визуализировать мечту, нужно определиться с ее маркой и внешним видом (включаем зре-

ние), затем представить, например, звук мотора (слух). Следующий этап — мысленно провести рукой по сиденьям в салоне, ощутив материал (осязание). В общем, человек должен создать для себя полный эффект присутствия в машине мечты», — советует Маричка Журавель. По совету психолога, в конце постарайтесь представить, что желанное осуществилось, а ощущения, которые при этом возникли, стоит запомнить и периодически прокручивать в голове.

**НЕ ПЕРЕЖГИТЕ**

Сильно чего-то хотеть — хорошо. Без этого желание не осуществится. Но можно и перестараться. «Своим слишком рьяным стремлением получить желаемое человек может сжечь энергию, которая должна была пойти на свершение мечты», — считает основатель Центра психологии семьи «Лека» Татьяна Дугельная. По словам эксперта, желание нужно визуализировать, загадать и, как бы насытив своей

энергией, отпустить. «Но при этом стоит оставить у себя в памяти образ победителя, то есть себя после реализации желания», — советует эксперт. Кстати, сжечь желание можно, и выбрав неправильное время для загадывания. Татьяна Дугельная считает, что загадывать желание в новогоднюю ночь не стоит: «Первый день января — это наступление нового года по солнечному календарю, когда желание может сжечь энергия Солнца. Лучшее время загадать мечту энергией Луны, загадав его в новогоднюю ночь по лунному календарю — со 2 на 3 февраля 2011 года». Помимо этого, по словам Татьяны, 4 января будет солнечное затмение, а все желания, загаданные в этот день, обладают очень

сильной энергетикой. Но если вам не хочется ломать давнюю традицию, загадать желание можно и в новогоднюю ночь. Но, сделав это, не распекайте желание — не кричите сразу же «Ура!», «С Новым годом!». Выделите паузу в полторы минуты и только тогда пускайтесь в отрыв. Если договориться об этой «паузе желаний» с целой компанией, то энергия вашего желания благодаря единству усилится в несколько раз.

**СБЫЧА МЕЧТ С ГАРАНТИЕЙ**

**На удачу** ■ Чтобы желания сбылись, кормите ангелов, сжигайте неудачи и ешьте виноград

людмила коль,  
антон одарюк

**В**ера в лучшее — неотъемлемая часть человеческой души. А потому многие из нас не устают загадывать желания при каждом удобном случае, хоть и считают это детской забавой. Новогодняя ночь — самое подходящее время для этого. Ведь это начало нового периода жизни, когда мы не только умом хотим изменений к лучшему, но даже наше подсознание открыто для программирования светлого будущего. Профессиональные психологи советуют превратить детскую забаву в первый шаг к новой жизни. С их помощью мы узнали, как добиться 100%-ного исполнения желаний.



**72 ЧАСА РАБОТЫ**

После ритуала загадывания задайте себе вопрос: «А что я готов сделать в течение следующих 72 часов, чтобы это желание сбылось?». Да, по словам Татьяны Дугельной, для осуществления желания недостаточно просто загадать его и отправить запрос во вселенную — нужно в течение 3-х дней сделать хотя бы маленький шаг ему навстречу, то есть какое-то действие.

**СДЕЛАЙТЕ ВОЛШЕБНУЮ ПАЛОЧКУ**

Все мы из сказок знаем, что для исполнения желаний нужна волшебная палочка. Психологи считают, что она действительно может помочь в сбыче мечты. Загадав желание, смастерите волшебную палочку из подручных материалов — пусть даже из простого карандаша, украсив его ленточками и блестками. Далее нужно придумать ритуал для сотворения чуда, например, три взмаха палочкой. Ритуал можно совершить в полночь 31 декабря: пусть каждый из членов семьи, держа в руке волшебную палочку, проговорит вслух свое же-

лание (или одно на всех). «На самом деле, здесь нет магии. Ведь благодаря вере в этот ритуал мы даем энергию нашей мечте. Поэтому обстоятельства в нашей жизни будут складываться так, чтобы мы получили желаемое», — открывает секрет психолог, руководитель Ассоциации арт-терапевтов Елена Вознесенская.

**НАРИСУЙТЕ МАНДАЛУ**

Психологи давно используют мандалу в индивидуальной терапии, считая, что она помогает восстановить гармонию, когда перед человеком появляется сложная задача. Мандала — это символ, ритуальный предмет, который используют при медитациях в буддизме. Она символизирует сферу обитания божеств и интерпретируется как модель вселенной. «Рисуя мандалу, человек находится в медитативном состоянии и обращается к своему подсознанию. Там уже есть ответы на все интересные его вопросы», — говорит Валерия Тимошук. Но психологи считают, что мандалу можно создать (нарисовать) не только на какой-то вопрос или проблему, но и на заветное желание. При этом вы как бы создаете модель своей вселенной и помещаете в нее мечту, делая ее реальной.

Чтобы нарисовать мандалу, нужно прежде всего уединиться и сосредоточиться. Возьмите лист бумаги и нарисуйте круг диаметром около 15 см. Центр круга — это центр внутреннего мира человека. Далее нужно разрисовывать мандалу, заполняя ее разными символами-рисунками (что угодно, что у вас ассоциируется с его целью), начиная от центра круга. Когда рисунок закончен, его можно использовать в качестве моральной «подпитки». Можно повесить мандалу дома или просто носить с собой.

**СПОСОБЫ ЗАГАДЫВАНИЯ**

**ВМЕСТО КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ — СЧАСТЛИВЫЙ КАЛЕНДАРЬ**

Многие наверняка слышали о «карте желаний» — плакате, который по правилам фен-шуй развешен на сектора семьи, здоровья, детей, карьеры и т.д. Их нужно заполнить понравившимися картинками по данной тематике, а в центре плаката разместить свое фото. Поклонница ведической культуры, психолог Наталья Галицына предлагает сделать вместо карты желаний календарь счастливого 2011 года. Для этого нужно разделить плакат

на сектора, наклеить в каждый найденное в интернете изображение бога, а также соответствующих его теме предметов. Например, Сварог — бог огня, поэтому в его период будут удаваться ритуалы по привлечению денег и достатка в дом, и на свой календарь нужно клеить изображения, символизирующие материальное благополучие. Хорс — это мужское божество, воплощающее стремление мужчин к знанию, преодолению встречающихся в жизни трудностей, и в его сектор нужно клеить изображения о карьере. Поскольку Ярло — покровитель свадьбы и уро-

жая, то в его сектор люди, которые ищут свою половину, могут клеить картинки счастливых пар (желательно со своим лицом), семейные люди — фото всей семьи, чтобы Ярло оберегал ее, а те, кто мечтает о детях, — фото беременных женщин и новорожденных.

**СЪЕШЬТЕ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ**

Заветное желание можно воплотить в каком-то соответствующем блюде или напитке. Например, хотите приобрести дачу в Крыму — купите крымское вино, проведи отпуск в Испании — сделайте пазлы, мечтаете о детях — приготовьте рыбу. Готовясь к празднику, останьтесь наедине с собой, определитесь с желанием и «вложите» его в блюдо или шепните в бутылку с напитком — их и нужно кушать или пить, когда бьют куранты.

**НЕ БУДЬТЕ ЗГОИСТОМ И КОРМИТЕ АНГЕЛОВ**

«Каждый раз, загадывая желание, я лишаю его эгоизма. Это означает, что все, что я загадала себе, получают все люди», — говорит арт-терапевт Ривиль Кофман. Например, женщина хочет новую пару туфель. По словам психолога, закрыв глаза, она должна увидеть много женщин в новых туфлях. При этом нужно почувствовать счастье каждой женщины от обновки. А еще специалист советует заранее благодарить будущих исполнителей желаний. «Нужно мысленно пригласить их в гости, угостить чем-то вкусным и подарить небольшой презент. Я в роли исполнителей представляю ангелов. В этом ритуале важно почувствовать миг, когда исполнители восхищены приемом. Затем нужно проводить их и забыть о своем желании, отправив его во вселенную», — говорит арт-терапевт.

**СОЖГИТЕ ВСЕ ПЛОХОЕ**

Все знают классический способ загадывания желаний: написать его на бумажке, сжечь ее, а пепел всыпать в бокал с шампанским и выпить эту смесь. Но жечь можно не только будущее, но и прошлое. Для этого напишите на листах бумаги сложности и неурядицы, которые в уходящем году мешали вам быть эффективным, радостным и гармоничным. Затем подожгите от свечи листы, представляя, как огонь сжигает негативную энергию ваших бед. Пепел соберите на тарелку и развейте его через открытое окно, сказав вслух: «Я отпускаю из своей жизни все старое, ненужное, все мешающее мне

быть эффективным, радостным, гармоничным, счастливым. Да будет так!». По словам руководителя Центра трансперсональной психологии и психотерапии «Эволюция», психолога Валерия Тимошук, делать такой ритуал лучше всего в последний день уходящего года. А в первую минуту наступающего нового года нужно проговорить в бокал с напитком свои три пожелания, как будто они уже сбылись, и выпить.

**РАДИ СБЫЧИ МЕЧТ ЗВЕЗДЫ ЦЕЛУЮТСЯ, ПОДПРАВЛЯЮТ ВРЕМЯ И НАДЕВАЮТ ЛУЧШЕЕ**

**КТО ВЕРИТ В ЖЕЛАНИЯ, ЕСТ ВИНОГРАД И ОБРАЩАЕТСЯ К ВЫСШИМ СИЛАМ, КТО НЕТ — ЗАПАСАЕТСЯ ОПТИМИЗМОМ**

**ЛАДА ЛУЗИНА ПЕРЕОДЕВАЕТСЯ**



Писательница не верит в правило, как встретишь год, так его и проведешь. «Как-то я встретила Новый год в Париже. Но следующий год был едва ли не самым мрачным в моей жизни», — вспоминает Лада. Как-то она случайно узнала, что год будет удачным, если 1 января несколько раз переодеться. «Пару лет назад в этот день я переодевалась, наверное, раз пять, и год был очень бурным», — говорит писательница.

**КАРАВАНСКАЯ ЦЕЛУЕТСЯ НА УДАЧУ**



Звезды такие же люди, как и мы, поэтому и ритуалы у многих простые. Главное, чтобы сработало. «У нас с первого нового года с мужем есть простой ритуал: в последнюю секунду, когда куранты бьют двенадцать, мы должны чокнуться бокалами и поцеловаться. Уже много раз проверено: успели — год классный получается, не успели — неудачный», — говорит известный украинский дизайнер Оксана Караванская.

**ВЛАДИМИР ГРИШКО ПЕРЕВОДИТ СТРЕЛКИ**



Для удачного года у Владимира есть спецритуалы. «За полчаса до праздничной полночи я перевожу стрелки к единому знаменателю, чтобы на всех часах Новый год наступил одновременно», — рассказывает певец — Всей семьей надеваем самую лучшую одежду, а стол должен ломиться от всяких вкусностей. Еще я обязательно прошу у друзей и близких прощения, чтобы никто не перенес в новый год на меня обиду».

**ГЕРАСИМЬЮК ДОГОВАРИВАЕТСЯ С БОГОМ**



Телеведущая и депутат Ольга Герасимьюк не загадывает материального, а желает здоровья и благополучия близким. «За минуту до нового года я стараюсь представить желание, мысленно вызываю результат. Я как бы договариваюсь с высшими силами, чтобы у моих близких все было хорошо», — говорит Ольга. И у нее получается: в последние годы Ольга желала позитивных изменений для сына, и в феврале он женился.

**ВИНОГРАД СБЫВАЕТ МЕЧТЫ**



Любит загадывать желания и олимпийская чемпионка Лилия Подкопаева. В одной из зарубежных поездок Лилия заметила интересный ритуал: «Нужно приготовить 12 виноградин и успеть съесть их по одной под каждый удар курантов. Кажется, это испанская традиция», — говорит спортсменка. Кстати, актрисе Ольге Сумской этот

**ГОРЯНСКИЙ — В РОЗОВОМ**



А вот актер Владимир Горянский в желания и ритуалы не верит. «Если бы желания сбывались, то мы бы уже жили в волшебной стране. Надо верить, что все будет хорошо, надеть розовые очки и не снимать их весь год», — уверен актер.