

Психологическая трансформационная игра  
**«КАРТА ЖЕЛАНИЙ»**

Автор: Евгения Баксан

«Я думаю, что всё в жизни – искусство. То, что вы делаете. Как одеваетесь. Как вы любите кого-то и как говорите. Ваша улыбка и ваша личность. То, во что вы верите и все ваши мечты. Как вы пьёте чай. Как украшаете свой дом. Или как веселитесь. Ваш список покупок. Еда, которую готовите. Как выглядит ваш почерк. И то, как вы себя чувствуете. Жизнь – это искусство». Хелена Бонем Картер

«КАРТА ЖЕЛАНИЙ» - игра о том, как создать жизнь, о которой мечтаешь.

**Комплектация:**

- Игровое поле.
- Колода ресурсных карт с изображениями – 200 шт.
- Презентация «Сферы».
- Фишки.
- Бланки для записей «Мечты», «Декларация намерения», «Цель и план».
- Группа поддержки [chat.whatsapp.com/Gs09I94oZJE9ay1tMyCFwh](https://chat.whatsapp.com/Gs09I94oZJE9ay1tMyCFwh)

**Описание**

Игра «Карта желаний» представляет собой **универсальный и ресурсный** инструмент.

**Это методика, предназначенная:**

- для исследования и осознания своих истинных желаний,
- для постановки целей и определения пошаговых действий в достижении мечты.

**Игру можно использовать:**

- как инструмент в работе специалиста;
- для «самотерапии»;
- в кругу семьи или в дружеских компаниях, чтобы помечтать (например, для развлечения дома, на дне рождения, на девичнике, на вечеринке, тренингах и других мероприятиях).

**Игра может быть полезна:**

Психологам, консультантам, психотерапевтам, ведущим психологических и трансформационных игр, специалистам по работе с метафорическими ассоциативными картами, тренерам, коучам, специалистам помогающих профессий, а так же людям занимающимся своим личностным ростом и просто всем, кто хочет помечтать, наполниться ресурсными состояниями, составить пошаговый план достижения своих целей и вдохновиться на новые действия.

**Это возможность:**

Записать новый сценарий событий своей жизни, создать жизнь в согласии со своими ценностями и потребностями, получить удовольствие.

Составление карты желаний – известный и эффективный способ достичь своих целей и осуществить мечты.

**Формат игры:**

1. Количество участников от 1 до 5 человек.

2. Длительность – 2-4 часа и более (в зависимости от количества участников и глубины работы).

#### **Дополнительные техники и инструменты:**

По желанию можно дополнительно использовать ресурсные, портретные (образные) и текстовые карты.

#### **Ход игры:**

#### **Информация для игроков!**

**За пять лет человек может полностью изменить свою жизнь. Этого времени достаточно, чтобы достичь практически любой цели, если активно идти в ее направлении.**

**Важно конкретно понять чего хочется, разрешить себе это, создать намерение и каждый день делать шаги к ней.**

**Это сочетание здоровой активности внутреннего ребенка (желания и творческая энергия), и внутреннего родителя (ответственность действия).**

**Игра позволяет запустить эти процессы и на бессознательном и сознательном уровне.**

### **1 Этап - Загадывание желаний**

- 1) По очередности в нескольких словах поделитесь своим пониманием, что такое для вас исполнение желаний, как это происходит в вашей жизни, делали ли вы когда-либо технику «Карта желаний» и какие были результаты.

#### **Информация для игроков!**

**Очень важно, из какого состояния мечтать и ставить цели.**

**Нужно это делать в хорошем настроении и сонстройке со своей Душой. С ощущением праздника, предвкушения, чуда и волшебства, в состоянии созидания и изобилия.**

**Настройтесь на то, чтобы помечтать. Для этого нужно выделить время, когда ничто не будет отвлекать от процесса.**

Сделайте одну или несколько практик:

- Улыбнитесь друг другу или в зеркало.
- Вспомните что-то очень приятное.
- Вспомните случай из жизни, когда произошло чудо.
- Скажите себе или другому поддерживающую, одобряющую фразу или комплимент.
- Включите приятную музыку.
- Устройте чаепитие.
- Задайте себе вопрос: А о чем бы я мечтал, если бы знал, что все точно сбудется?

- 2) На чистом листе бумаги методом мозгового штурма напишите список желаний (свои мечты) по таймеру, в течение 5-10 минут. Все, что придет в голову, без оценки.

После этого, цифрами ранжируйте их по степени желанности.

3) Закройте глаза и представьте свою «идеальную жизнь»:  
Что вы видите? Как вы выглядите? Что вы чувствуете? О чем думаете?  
Исследуйте свое пространство. Что вас окружает? Какие вокруг звуки и запахи,  
тактильные ощущения? Кто рядом с вами? Какой деятельностью вы занимаетесь?  
Как отдыхаете? Что еще?

4) Из колоды карт выберите те изображения, которые по ощущениям  
откликаются, притягивают, нравятся (не привязываясь только к списку или  
образам), выбирая как будто кадры из своего будущего. Все изображения на  
карте должны вызывать у вас положительные эмоции. Проанализируйте, какая  
мечта отражается в каждой картинке, чего вы хотите.

Главное, чтобы вас это вдохновляло и зажигало, чтобы в желаниях была энергия.

Если у вас получилось мало желаний, для выбора еще можете помочь себе  
вопросами:

Каким я хочу быть? Что я хочу иметь? Что я хочу уметь? Какой деятельностью я  
хочу заниматься? Что я хочу сделать хотя бы один раз в жизни? В каком состоянии  
я хочу быть?

5) Проверьте свои желания на истинность:

Желания должны вдохновлять, и бросать вам вызов, но при этом, важно, чтобы вы  
верили в них, в то, что это реально.

Поочередно задайте себе вопросы:

Это действительно ваше желание или желание кого-либо из близких, или  
социальный стереотип? Что принесет с собой эта новая реальность? Вы готовы это  
впустить в свою жизнь? Какая основная потребность стоит за желанием?

*(Например, комфорт, слава, самореализация, близость, успех и т.п.).*

Когда вы думаете о желании, оно вас мотивирует на действия, вдохновляет,  
зажигает?

б) Распределите свои желания в соответствии с 4 жизненными сферами  
(предварительно изучите представленную ниже информацию о сферах  
(Позитивная психотерапия - Н. Пезешкиан), и для удобства во время игры  
используйте Презентацию «Сферы»).

«4 сферы жизни:

- Тело – Здоровье, физическое состояние, самочувствие, внешность, красота,  
имидж, физическая активность, питание, распорядок дня, энергичность...

- Дело – Деятельность и результат от нее (работа, обучение, бизнес, деньги,  
материальные вещи, эмоции, успех и т.д.)...

- Душа – Смыслы, отношения с самим собой, личностный рост, творчество,  
впечатления, отдых, душевное состояние, увлечения, удовольствие, радость,  
традиции, духовность, осознанность...

- Отношения – Контакты, общение, дружба, личные отношения, семья...

Для гармонии души и тела, удовлетворенности жизнью, для ощущения счастья, важно  
уделять внимание всем четырем областям жизни».

- Посмотрите, насколько гармонично распределены желания в каждой сфере. Все ли области жизни заполнены, или где-то недостаточно вашего внимания? Если нужно, выберите еще нужные изображения из колоды и дополните свою карту.

В специальном бланке «Мечты» запишите все свои мечты, конкретизировав их сроки и то, по каким критериям вы поймете, что ваша мечта сбылась.

*Например: через три месяца (обозначить примерную дату) я снизил вес своего тела на 5 кг и чувствую себя энергично, или через год моя личная ежемесячная прибыль составляет 300 тысяч рублей.*

*При абстрактных выражениях, например, хочу зарабатывать больше, это может сбыться в формате – прибыль плюс 500 рублей в месяц. Это будет соответствовать озвученному запросу, но не будет соответствовать настоящей потребности.*

К какой категории желаний – целей относится каждая мечта: краткосрочные (1-3 года) или долгосрочные (5-10 лет).

- Подумайте, чем привлекает вас каждая мечта? Что вы получаете вместе с ней? Что самого важного в этом образе? Какие элементы из этой мечты вы можете внести в свою жизнь уже сейчас? Как вы можете соприкоснуться со своей мечтой уже сейчас и почувствовать эту энергию, состояние изобилия, поверить, что это возможно?

*(Например - мечта о большом светлом доме с панорамными окнами, где много зелени, где минимализм, в котором есть моя отдельная уютная комната отдыха, где можно читать книги, размышлять, релаксировать. В этом я получаю ощущение свободы и безопасности. Самое важное в этом образе – просторность, свет, мое пространство. Я могу соприкоснуться с этим уже сейчас выполнив одно или несколько из действий как: очистить свое пространство от лишнего, поменять цвет стен на белый, убрать из окон шторы, обустроить себе личный уголок с креслом, пледом, свечами и книгами).*

- Заполните бланк «Мечты».

## 2 Этап - Формулировка цели и составление плана

- 7) Выберите из всех желаний - одну самую заветную мечту, которую сейчас превратите ее в цель.

Это включает в себя процессы:

Формулировка и конкретизация цели; определение истинности, препятствий (страхов и др.), экологичности, необходимых ресурсов, серьезности намерения, цены, которую вы готовы за это заплатить; определение готовности к принятию желаемого, к взятию ответственности, к действиям; активация желания.

- Заполните соответствующие бланк «Цель и планы», по следующему алгоритму:
  - Чего вы хотите?
  - ( Конкретика: сколько, чего, какого. Формулировка без частицы НЕ. Желание в зоне вашей ответственности (пространство влияния).
  - Когда?
  - (Дата).
  - Зачем?
  - (Зачем лично вам это желание).
  - Что вы готовы для этого сделать? (Что вы готовы сделать для получения желаемого? Какую цену заплатить (время, ресурсы, энергия))?

- Исполнение этого желания улучшит жизнь?  
(Насколько оно экологично? Не причинит ли никому вреда? Кому принесет пользу)?
- Чего вам не хватает, чтобы иметь это прямо сейчас?  
(Чего вы не знаете, не умеете, не имеете?)
- Кто (что) вас может остановить?  
(Вы запускаете эту энергию из состояния дефицита или избытка? Как нужно мыслить? Что может вам мешать? Какие могут быть препятствия на вашем пути? Какие страхи? Какие ограничивающие убеждения могут вас тормозить? Какие вторичные выгоды от того, что этого пока нет в вашей жизни? Как вы можете сами саботировать? Что вы готовы сделать для того, чтобы не сдаваться? Как вы можете заранее подготовиться к устранению возможных помех?)
- Какой первый шаг, вы готовы сделать?  
(Какой это шаг, и когда вы это сделаете?)

## 2 Этап - Декларация намерения

### 8) Информация для игроков!

**«Чтобы цели, мечты и желания исполнялись легко, необходимо достаточное количество энергии. Поэтому еще очень важно, в каком вы будете находиться состоянии.  
Направляйте свое внимание, как на результат, так и на процесс.  
Живите думая о будущем, но и проживайте настоящее, чувствуйте его и наслаждайтесь им».**

- Придумайте для себя маленький ритуал-триггер, который «включит» систему исполнения желаний. Это может быть любое действие, которое «заякорит», закрепит намерение в подсознании и запустит процесс.  
Например, прогулка куда-либо, посещение атмосферного места, вдыхание определенного аромата духов, пение определенной песни, любимая музыка, наряд, украшения (брошка, кольцо...).
- Декларируйте, провозгласите свое намерение.  
Заполните бланк – «Соглашение с собой».  
Потом его полезно перечитывать, как самонастрой.

### Информация для игроков!

**«Желания нужно отпустить, то есть снизить уровень чрезмерной значимости, отпустить переживания и сомнения по поводу своих желаний.  
Это не значит, что не надо не действовать. Это значит, что нужна готовность, четкая цель, гибкий план, вера и чувствительность к возможностям.  
Для чего-то понадобится достаточно много усилий, и для это вам нужно будет развивать в себе нужные качества, действовать. А какие-то желания исполнятся как по волшебству. Возможно даже лучшим образом, чем вы себе это представляете.  
Доверьтесь миру. Жизнь позаботится о ваших истинных желаниях и способствует их исполнению.  
Замечайте знаки и пользуйтесь возможностями.  
И тогда мечты начнут сбываться.  
А еще обязательно насладитесь результатами и поблагодарите все, что способствовало исполнению желаний» )))**

- Озвучьте свой новый Девиз - вдохновляющий настрой.

*Например:*

*Мне день за днём, везёт во всём! Или Мои мечты, сбываются! Желанья, исполняются! Все цели, достигаются! Прекрасна жизнь вокруг. Мои доходы, множатся, И всё, как надо, сложится! Я знаю, что Вселенная, Всегда мне лучший друг!*

- Важно!  
Сфотографируйте карту желаний и сохраните.
- Для усиления техники, потом можно дополнительно выполнить домашнее задание. Для этого нужно написать себе «Письмо в будущее». Эта практика направлена на запуск программы по исполнению желаний, и достижение успеха.

Алгоритм:

Посмотрите снова на свою «Карту желаний».

Прочувствуйте те состояния, которые там отражены, и представьте, себя в этих процессах, ассоциируйтесь с ними.

Начните писать, к примеру: «Здравствуй дорогой(ая)..... Столько времени прошло с тех пор, как я писал(а) из прошлого, тебе настоящему. Я уверен(а), что ты сейчас ....» и далее, описать ту прекрасную жизнь, как вы ее себе представляете.

Теперь диссоциируйтесь от него, понаблюдайте за образами как-бы со стороны.

На конверте поставьте дату, это может быть какой-либо день через 1, 3, 5, 10 лет.

Запечатйте в конверт и отложите его на определенный срок.

Важно помнить о своих целях, и делать шаги, приближающие к ней, тогда через пройденное время читать письмо будет очень приятно.

Важно!

- Перед проведением игры подробно изучите инструкцию.

Отрепетируйте алгоритм игры, если вы ведущий и запомните или запишите информацию для игроков (она отмечена в инструкции), чтобы в процессе игры вы могли ее озвучить.

Обеспечьте участников всеми бланками.

- В инструкции представлен общий алгоритм работы. Его можно адаптировать под свои задачи в зависимости от времени, участников, и задач игры.

9) Подведите итоги. Поделитесь своими впечатлениями и планами.