

*Алина Гесс*

*Загадай желание* 

Москва  
2019

**УДК 159.923.5**  
**ББК 88.3:87.524.81**

ISBN 978-5-6041060-8-2



9 785604 106082

**Гесс А.**

Загадай желание / Алина Гесс ; ил. Diobelle Cerna,  
А. Помелова, А. Беккер. – М., 2019. – 418 с. : ил.

ISBN 978-5-6041060-8-2

Где отыскать волшебную палочку, по мановению которой серые будни превратятся в ту Жизнь, которую вы действительно хотели бы прожить? Как замечать знаки Вселенной и использовать возможности, которыми она щедро делится с вами каждый день?

Эта книга не только познакомит вас с уникальной техникой исполнения желаний, но и даст ответы на эти и многие-многие другие вопросы. Но самое главное, она будет вашей путеводной картой – на пути к Себе.

**УДК 159.923.5**  
**ББК 88.3:87.524.81**

Охраняется законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой её части воспрещается без письменного разрешения правообладателя.

© Гесс, А., текст, 2019

## Алина Гесс

Вы держите в руках книгу, которая перевернёт вашу жизнь. Готовы ли вы к этому?

Тема карты желаний в последние годы стала очень популярной. Всё больше людей делятся своими историями о том, как с помощью этой техники удивительным образом сбываются их мечты.

Казалось бы, что может быть проще: возьми кусок ватмана, наклей на него картинки – и будет тебе счастье! Неужели нужно прочесть целую книгу, чтобы научиться делать это правильно?

Представьте, что вам выдали холст, кисти и краски. Сможете ли вы сразу написать картину, не обладая творческим видением и навыками художника? Скорее всего, нет. Карта желаний – это всего лишь инструмент. Главное – научиться им пользоваться,

## Загадай желание

а вся остальная работа будет происходить внутри вас.

В этой книге я собираюсь не только подробно рассказать о механике процесса. Вас ждёт нечто большее. Я предлагаю заглянуть в самые глубины души, чтобы разглядеть ваши истинные цели и желания. Вы научитесь чувствовать, чего хотите на самом деле, и станете настоящим творцом, воплощающим в реальность свою идеальную жизнь.

Поверьте, нет ничего проще, чем научиться исполнять свои мечты. А вот сделать так, чтобы они приносили радость и давали ощущение полноты жизни, — это уже высшее искусство. Ведь только то, чего вы хотите по-настоящему, искренне, подарит такие переживания.

## Алина Гесс

Книга, которую вы держите в руках, поможет вам найти свой собственный путь к счастливой жизни. В её основу легли тысячи историй. Каждый день мне присылают их на почту, в сообщениях и комментариях в социальных сетях (некоторые имена авторов изменены). Их герои – самые разные люди, которые хотят обрести гармонию в жизни. Среди них есть девушки, желающие выйти замуж за мужчину своей мечты и создать счастливую семью, мужчины, стремящиеся построить успешный бизнес, домохозяйки, которые ищут возможности раскрыть свой потенциал и реализовать себя в любимом деле. Мечты о путешествиях, новых автомобилях, учёбе в престижных мировых заведениях, об идеальном и здоровом теле, о съёмках в кино и записи сольных альбомов. Все они оживают и становятся реальными. Многие из этих историй вы встретите здесь, на страницах этой книги.

## Загадай желание

Эти рассказы не только вдохновляют. Они показывают, насколько важно следовать голосу своей души. Ведь именно в этом случае мечты исполняются с лёгкостью, как по мановению волшебной палочки.

Возможно, когда-то вы уже пробовали делать карту желаний и она у вас не сработала. Дело в том, что на успех влияют два фактора:

- искренность ваших намерений;
- то, насколько правильно вы составляете карту.

Работа с картой желаний подчиняется определённым правилам, и их соблюдение непосредственно влияет на то, как она будет работать. Прочитав эту книгу, вы разберётесь во всех нюансах и тонкостях применения данной практики.

## Алина Гесс

### Секрет идеально работающей карты желаний складывается из трёх компонентов:

- согласие души и разума;
- понимание своих истинных целей;
- правильная техника выполнения.

Далее я подробно расскажу про каждый из этих аспектов.

Также я собрала для вас сто популярных вопросов, которые мне задают на мастер-классах по карте желаний, и дала на них развёрнутые ответы. Вполне возможно, они помогут вам увидеть ситуацию со стороны и прояснить те моменты, которые остались непонятными.

Итак, предлагаю отправиться вместе со мной в увлекательное путешествие – навстречу вашим истинным желаниям!

## Загадай желание

### *Эта книга будет вам полезна, если:*

- Ваши желания редко исполняются или исполняются вовсе не у вас.
- Ваши мечты сбываются, но это не приносит вам радости.
- Вам трудно понять, к чему вы на самом деле стремитесь; проще сказать, чего вы не хотите, чем сформулировать, о чём мечтаете.
- Вы никогда не делали карту желаний или пробовали работать с ней, но не достигли нужного результата.
- Вам просто любопытно и хочется попробовать, как же действует эта волшебная практика.

Желаю приятного чтения, ведь именно сейчас самое время открыть новые грани своих возможностей!





# Вступление

---

А вот кулон в форме сердца из белого золота в обрамлении синих сапфиров. Это же точная копия того, что муж подарил мне на день рождения!.. Квартира моей мечты! Изображения планировки и интерьеров очень похожи на ту, где мы сейчас живём...



## Вступление

Однажды, затеяв генеральную уборку, я наводила порядок в шкафу и мне на глаза попался большой кусок ватмана. Это же моя карта желаний! Я совсем забыла про неё... Ну-ка посмотрим, что за картинки я туда клеила.

Шок! На меня смотрят мои исполненные желания! Вот фотография счастливой семьи — мальчик и девочка. Причём девочка старше. Прямо как мои дети. А вот кулон в форме сердца из белого золота в обрамлении синих сапфиров. Это же точная копия того, что муж подарил мне на день рождения!.. Квартира моей мечты! Изображения планировки и интерьеров очень похожи на ту, где мы сейчас живём.



Но самый большой сюрприз – изображение круизного лайнера. Я помню, как вырезала и клеила его. Кажется, это была реклама в каком-то журнале. Белоснежный тринадцатипалубный красавец так сильно привлёк моё внимание, что оказался на карте желаний. А рядом – фотография римского Колизея. Всегда мечтала там побывать! А ведь

## Вступление

на момент составления этой карты мы даже поездку на море не всегда могли себе позволить, какой уж там круиз! Это было для меня всё равно что полететь в космос. Так же невероятно и невообразимо.

Но давайте вернёмся на несколько лет назад, и я расскажу историю, которая произошла ещё до этих событий. Именно она сподвигла меня начать свой путь личного роста и изучать то, о чём я рассказываю в этой книге.

Моя жизнь начиналась нелегко. Я росла старшим ребёнком в многодетной семье, и потому мне везде приходилось прокладывать тропинку самой. Маме и так хватало забот, а больше решать мои проблемы было некому. В шестнадцать лет я приехала одна в чужую страну, в чужой для меня город (я родилась в Казахстане, в солнечной Алма-Ате),

## Алина Гесс

где у меня не было ни одной родной души. Мне нужно было получить образование, а значит – найти средства на оплату обучения и повседневные расходы.

Скептики нередко говорят: «Зачем нужны какие-то карты желаний? Работай себе, и всё будет. А если не трудиться, то ничего и не добьёшься». Со второй частью сложно поспорить, а вот первую опровергнуть очень легко. Я достаточно рано начала обеспечивать себя сама и с тех пор следую этому пути. Во время учёбы мне приходилось каждый день в восемь утра ехать на работу, а вечером, не успев даже поужинать, бежать на занятия. Пока мои одноклассники веселились в ночных клубах, я сидела за книжками и учебниками, пытаюсь найти какой-то выход, возможность построить свой бизнес и развиваться дальше.

## Вступление

Как-то раз мой брат предложил открыть в Москве автомойку – его друг рассказал ему, какое это прибыльное дело. Он взял на себя все организационные вопросы (вроде аренды помещения), а я стала искать возможность оформить кредит. Получив штук десять отказов от различных банков (что было неудивительно для моего юного возраста), я пригласила друга в качестве поручителя. В итоге мне всё-таки удалось получить триста тысяч рублей. На тот момент для меня это были совершенно космические деньги! Знала бы я, что спустя год легко буду зарабатывать такую сумму за месяц... Но до этого момента было ещё далеко. А пока у нас с братом оказалась арендованная автомойка. И кредит на три года.

Если вы думаете, что наш новый бизнес волшебным образом начал приносить кучу денег, то я вас



## Алина Гесс

разочарую. Он рухнул буквально за неделю. Сначала украли всё оборудование, потом стали один за другим появляться незваные гости – представители всевозможных инстанций с вполне предсказуемыми требованиями.

Как сейчас помню этот жаркий московский июльский день. Я вышла на улицу, глотнула воздуха, и на меня накатило отчаяние. Мойку явно нужно было закрывать – доходов не хватало даже на оплату второго месяца аренды. А взносы по кредиту никуда не делись, как и расходы на учёбу и аренду квартиры.

Что же я делала не так? Ведь я работала! Я училась на отлично, чтобы получать скидки на оплату учёбы, и старалась уделять много времени своему развитию. В моей юности не было ни ночных клубов, ни посиделок с друзьями. Вместо этого всё свободное

## Вступление

время я проводила в библиотеках. Так в чём же была моя ошибка?.. Но мне ещё только предстояло найти ответ на этот вопрос. А пока, осознав, что успешной автомойки у нас не будет, мы приняли непростое решение: закрыть этот бизнес. Каждый вернулся к своей работе: брат – к обязанностям повара, а я – в рекрутинговое агентство, где занималась подбором персонала, зарабатывая копейки, которых едва хватало на жизнь.

Мне всё-таки очень хотелось разобраться, что я делаю не так. Почему мои идеи терпят крах, в то время как у некоторых совершенно легко и играючи осуществляются все мечты?

Несколько лет спустя я смогла найти ответ на свой вопрос. Главная моя ошибка заключалась в том, что желания не являлись истинными для меня,

## Алина Гесс

а значит, и все цели, которые я ставила, были ложными.

Открывая автомойку, мы с братом стремились только к одному – заработать деньги. Но финансы не могут быть ни конечной целью, ни даже средством её достижения. Деньги – это всего лишь сопутствующее дополнение. Если для достижения подлинной цели нужны материальные ресурсы, то они появятся.

Уже потом я проанализировала множество своих и чужих проектов. Отличить истинную цель от ложной в этих историях было очень легко.

Например, одна моя знакомая во время декрета очень увлеклась кулинарным мастерством. Поначалу она пекла торты для своих близких.

## Вступление

Постепенно её кондитерские изделия превратились в настоящие шедевры, и она принялась дарить их друзьям. Это сработало как отличная реклама. Ей стали поступать заказы. Так её маленькое хобби выросло в неплохой бизнес-проект, благодаря которому она существенно пополняла семейный бюджет.

Её подруга, наблюдая за тем, как растут доходы от продажи тортов, решила попробовать повторить эту историю успеха. Но что-то пошло не так. Почему-то её изделия не пользовались такой популярностью, клиенты были недовольными, а заработки — мизерными.

Казалось бы, два человека делают одно и то же. Но почему они получают такие разные результаты? Всё дело в искренности. То, что для одной было порывом души, для другой оказалось лишь коммерче-

## Алина Гесс

ским проектом, не вызывающим эмоций и вдохновения.

В жизни встречается множество примеров того, как одни и те же проекты и идеи дают совершенно разные результаты.



Помните про нашу метафору жизни как произведение искусства? Теперь вы понимаете, почему один художник может нарисовать картину, которая станет шедевром и запомнится на многие века, а когда другой пытается повторить его успех, ему не удаётся сделать это даже отчасти.

Не пытайтесь копировать чужие истории, не пытайтесь идти чужим путём. У вас есть свой собственный,

## Вступление

и именно он приведёт вас к вашим целям. Как только вы научитесь слушать и слышать свой внутренний голос, правильно обозначать свои цели и желания, вам даже не нужно будет искать эту дорогу, она начнёт появляться сама.

В этом и заключается секрет, который поможет вам, дорогие читатели, преуспеть абсолютно в любом деле при одном простом условии: вы должны действовать искренне, от души.

Неважно, какое занятие вы выбрали и каких успехов в нём достигли другие. Имеет значение лишь то, в какой степени оно ваше.

Каждый из нас уникален, и у всех есть свои таланты. И если вы сомневаетесь в себе, это лишь означает, что ваш дар, возможно, ещё не раскрыт. А чтобы найти

## Алина Гесс

его, достаточно просто слушать своё сердце, не идти наперекор себе и с душой делать то, что любишь.

Я это поняла лишь несколько лет спустя, пережив немало провалов и ошибок. А тогда мне оставалось только продолжать искать ответы на свои вопросы. И вот однажды в мои руки попала книга о позитивном мышлении, в которой мельком упоминалось о некой карте желаний. Когда терять уже нечего, ты готов пробовать всё, что даст хоть малейший шанс выбраться из трясины, которая затягивает всё глубже и глубже. Так что я решила поэкспериментировать с этой практикой.

Мне было двадцать лет, и это была моя самая первая карта желаний, сделанная хаотично и совсем не по правилам. И всё-таки она принесла удивительные результаты!

## Вступление

В то время я мечтала, чтобы моё фото опубликовали в каком-нибудь журнале, поэтому я наклеила на карту изображение разворота популярного женского издания.

Через некоторое время я узнала, что брат отправил моё фото в купальнике на конкурс одного известного мужского журнала. Три тысячи участниц! Какова вероятность победы? Ничтожно мала. Тем более что я не приложила для этого никаких усилий. И всё-таки совершенно неожиданно моё фото вошло в топ-100 финалисток, чьи фотографии напечатали на развороте.

Конечно, в мечтах всё выглядело иначе. Я представляла себе полноценную фотосессию. И уж точно не для мужского журнала.



## Алина Гесс

Но фото в купальнике всё равно напечатали (пусть оно и было мелким) рядом с девяноста девятью фотографиями других участниц. Удивительно другое. Всё произошло легко, без каких-либо усилий с моей стороны. Этот журнал так и хранится у меня дома, а я с тех пор твёрдо усвоила: важно чётко формулировать свои желания.

Потом осуществилась и другая мечта с той же карты – знакомство с симпатичным молодым человеком, который впоследствии стал для меня другом, партнёром, мужем и отцом моих детей. Как и многие девушки, я рисовала в воображении счастливую и дружную семью, детей, гармоничные отношения. Поэтому уже тогда я использовала талисманы фэншуй для привлечения любви в свою жизнь. О них я расскажу чуть позже, а пока лишь сообщу, что они сыграли свою роль в осуществлении моих желаний.

## Вступление

Заинтересовавшись этой темой, я начала искать информацию. С интернетом тогда были проблемы (помните эти карточки доступа, которые стоили немалых денег?), а социальных сетей не было и в помине. Никаких курсов и тренингов. Только книги, которые мне удавалось раздобыть. Поэтому приходилось действовать методом проб и ошибок, совершая одну попытку за другой.

Я стала клеить на карту желаний картинки с символами денег и увеличения дохода. Особенно меня волновал висящий на мне кредит в триста тысяч. И через некоторое время подвернулся подходящий случай: у меня появилась возможность открыть собственное рекрутинговое агентство. Но начать такой бизнес – ещё полдела. Нужно получить заявки для работы, а вот с этим я уже справлялась плохо. Приходилось делать бесконечное количество

## Алина Гесс

звонков в различные организации и предлагать свои услуги, при этом получая такое же бесконечное количество отказов (менеджеры по продажам, я вами восхищаюсь!). Тогда я решила отразить на карте желаний и это. Подобрала картинки с людьми разных специальностей и девушку, которая проводит собеседование. Отобразила рост клиентов и прибылей. Параллельно я практиковала методы визуализации для привлечения новых заказов – прокручивала в голове картинку, как новые клиенты сами находят моё агентство.

Вы удивитесь, но это сработало самым непостижимым образом. Первые два заказчика действительно пришли сами. Буквально постучались в дверь. Это были представители компаний, которые работали в том же бизнес-центре. А вот другой крупный клиент словно появился из ниоткуда. Представитель

## Вступление

этой компании сказал, что они нашли ссылку на моё агентство в интернете. Но никакой рекламы там у нас тогда и в помине не было!

Это оказался самый масштабный проект за всю историю моего агентства! Известная французская строительная компания планировала возводить в нашем городе крупный объект, и для него необходимо было подобрать целый штат персонала – от главного геодезиста до строительных рабочих. Этот контракт обеспечил меня стабильным доходом более чем на год. Но знаете, что самое интересное? Первый же гонорар, который я получила, работая над этим проектом, составил ровно триста тысяч рублей. Сумма, которую я прописывала в своей карте желаний. Фантастика? Вовсе нет, если знаешь, как это работает на самом деле.

## Алина Гесс

Мои дорогие скептики могут снова попытаться возразить: «В чём смысл карты желаний, если все мечты мы всё равно осуществляем сами?» За много лет работы с этой практикой я имела возможность увидеть, как некоторые желания сбывались с помощью настолько сложных и удивительных хитросплетений, что у меня даже сомнений не возникало. Не будь карты – не было бы и таких результатов.

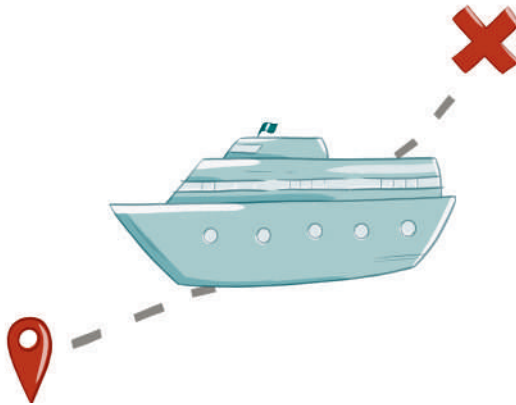
Вспоминаю, как воплотилась в жизнь картинка с прекрасным лайнером.

Муж познакомился с чудесной семейной парой. У них было своё туристическое агентство, которое занималось круизами. Реализовав несколько рабочих проектов, мы начали общаться, ходить друг к другу в гости. И в один прекрасный день эта пара предлагает нам отправиться в круиз вместе с ними.

## Вступление

Появился какой-то новый роскошный лайнер, и маршрут просто чудесный — прямоком из Рима на Канарские острова!

Мы с мужем раздумывали недолго. Предложение было уж очень соблазнительным, а его новый успешный рабочий проект давал достаточно доходов, чтобы осуществить это желание.



Уже позже я увидела на своей карте неслучайные совпадения – фото лайнера рядом с рим-

## Алина Гесс

ским Колизеем. А тогда я гуляла по Риму, впитывала его звуки, запахи, удивительную архитектуру и пыталась осознать, как всё это стало возможным в моей жизни.

Таким образом, мы не просто побывали в путешествии, которое запомнилось нам на всю жизнь. В моей голове ещё раз закрепились мысли: карта желаний работает, даже если в неё не особо веришь. И это действительно так. Если какая-то картинка появилась в вашем сознании, если вы смогли себе её вообразить, значит, она может стать частью вашей действительности. Учёные доказали: наш мозг не отличает реальные картинки от воображаемых. Об этом свидетельствуют и сновидения. Помните, как вам снились кошмары и вы просыпались с холодными от страха ладошками и сильным сердцебиением? Образы вашего сна казались мозгу настолько

## Вступление

правдоподобными, что тело ощущало совершенно неподдельный ужас.

Но на самом деле это чудесная новость! Ведь если нашему мозгу всё равно, реальна картинка или нет, значит, можно «загрузить» в него абсолютно любые желания о жизни нашей мечты. Ему останется лишь найти пути к их воплощению в жизнь!

А вот и ещё одна история – моя мечта о поездке в Венецию. На карте желаний у меня была наклеена романтическая фотография этого города: знаменитый мост Ponte di Rialto и гондолы на его фоне.

Мы уже могли позволить себе путешествовать, но именно с этим направлением как-то не складывалось – для поездок с детьми мы предпочитали другие места. Но однажды, на свой день рождения, я получаю подарок от мужа – билеты в Венецию!



## Алина Гесс

Удивительный факт: он забронировал отель именно в том месте, что было изображено у меня на картинке, рядом с мостом Ponte di Rialto, хотя он совершенно точно не видел мою карту желаний! Это была наша первая за последние девять лет поездка вдвоём – мы уже давно никуда не ездили без детей.

### **ВАЖНО!**

---

Как видите, есть и такие желания, для реализации которых можно ничего не делать. Они сами идут в руки. Нужно лишь чётко обозначить своему подсознанию, что вы хотите получить.

Рассматривая фотографии, ставшие частью моей реальности, и обнаруживая всё новые удивительные совпадения, я поняла, что недооценивала карту желаний. И с этого момента всерьёз решила изучить этот мощный инструмент и все нюансы работы с ним.