



ШАКТИ
ГАВЕЙН

ЗАХОТЕЛ

ПРЕДСТАВИЛ

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС
ВИЗУАЛИЗАЦИИ
ЖЕЛАНИЙ

ПОЛУЧИЛ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.9
ББК 88.5
Г12

Shakti Gawain
CREATIVE VISUALIZATION:
Use the power of your imagination to create
what you want in your life

© 2002, 1995, 1978 by Shakti Gawain

Гавейн, Шакти.
Г12 Захотел, представил, получил : практический курс визуализации желаний / Шакти Гавейн ; [перевод с английского А. В. Симагиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с.

ISBN 978-5-04-224197-0

Творческая визуализация — техника, позволяющая успокаивать разум, избавляться от стресса и притягивать в жизнь то, чего вы хотите больше всего на свете. Любовь, здоровье, самореализацию, новую квартиру или машину. В этой классической книге Шакти Гавейн собрала в стройную систему самые действенные аффирмации, медитации и упражнения, которые помогут почувствовать естественную доброту и щедрость жизни.

УДК 159.9
ББК 88.5

© Симагина А., перевод, 2023
© Иллюстрация на обложке Виктория Бортник,
@bortnikv, 2023
ISBN 978-5-04-224197-0 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Эта книга посвящается вам

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Предисловие издателя	14
Введение к пересмотренному изданию	17
Письмо моим читателям	20

Часть первая

ОСНОВЫ ТВОРЧЕСКОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Что такое творческая визуализация?	25
Как работает творческая визуализация	30
Простое упражнение творческой визуализации	36
Насколько важно уметь расслабляться	40
Как визуализировать	43
Четыре основных шага к эффективной творческой визуализации	48
Творческая визуализация работает только во благо	52
Аффирмации	54
Духовный «парадокс»	65

Часть вторая

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Сделайте творческую визуализацию частью вашей жизни	73
Быть, делать и иметь	77
Три необходимых элемента	79
Установите связь со своей натурой	81
Плывайте по течению	86

ОГЛАВЛЕНИЕ

Процветание	91
Поверьте, вы хороший человек	98
Высвобождение энергии	105
Исцеление	111

Часть третья

МЕДИТАЦИИ И АФФИРМАЦИИ

Укоренение и поток энергии	123
Открываем энергетические центры	125
Придумайте свое убежище	128
Познакомьтесь со своим внутренним гидом	130
Техника розового пузыря	134
Исцеляющие медитации	136
Обращения	143
Как использовать аффирмации	146

Часть четвертая

ОСОБЫЕ ТЕХНИКИ

Дневник творческой визуализации	159
Очищение	163
Письменные аффирмации	174
Постановка целей	177
Идеальная ситуация	187
Карты сокровищ	189
Здоровье и красота	195
Творческая визуализация в группах	201
Творческая визуализация в отношениях	203

Часть пятая

ЖИТЬ ТВОРЧЕСКИ

Творческая осознанность	211
Ваше высшее предназначение	212
Ваша жизнь — ваше произведение искусства	214
Благодарность	215
Рекомендуемые ресурсы	216
Об авторе	220

ПРЕДИСЛОВИЕ

Впервые я прочитала книгу «Захотел, представил, получил» (Creative visualization) в 1978 году. Тогда я была студенткой колледжа с горящими глазами. Я отчетливо помню день, когда, прислонившись спиной к стволу высоченного дуба, вдруг почувствовала, что время остановилось. Я впитывала каждое слово, убежденная, что благодаря какому-то космическому пересечению судеб Шакти Гавэйн говорит прямо со мной. Мне не терпелось применить ее концепции и практики в учебе и жизни, и по мере того как я это делала, передо мной открывался целый мир новых возможностей.

В то время я чувствовала себя уставшей и несчастной и была обладательницей двадцати пяти лишних килограммов, которые таскала на себе с тринадцати лет. Я хотела быть стройной, здоровой, полной энергии и радости, но ничего из того, что я пробовала раньше, не помогало.

Вот почему, чтобы измениться, я решила использовать техники творческой визуализации. Я на-

чала бегать каждый день, и во время бега я представляла стройную, счастливую, энергичную версию себя. Я воображала, как буду чувствовать и вести себя в здоровом и подтянутом теле, и удивленные улыбки на лицах родителей, когда они встретят меня в аэропорту на летних каникулах.

В течение четырех месяцев я сбросила двадцать пять килограммов и почувствовала себя другим человеком, полным энергии и вполне счастливым. Моя семья была в шоке, а я — в восторге. И этот опыт навсегда изменил мои представления о том, что возможно, когда применяешь силу мыслей в своей жизни.

Эта книга стала моим путеводителем, моим основным источником вдохновения, аффирмаций и расширения возможностей. Она помогла мне воплотить мечты, о которых я даже не подозревала.

После окончания колледжа я продолжила с большим успехом применять мудрость этой книги во всех сферах личной и профессиональной жизни. Я также делилась этими инструментами на тренингах, которые проводила в более чем пятидесяти странах мира. Благодарность Шакти живет в моем сердце, поскольку год за годом я наблюдаю мощное воздействие творческой визуализации на участников моих тренингов и моих частных клиентов любой национальности, гражданства, пола и возраста.