

KOMU SPODOBAŁA SIĘ *MAPA PRAGNIEŃ*

„Gdy zaczęłam czytać *Mapę pragnień*, natychmiast poczułam rozluźnienie ramion. Po kilku pierwszych stronach kiwałam głową. Czułam, że zostałam wysłuchana i wzięta pod uwagę. Zrobiła to. Ona rozumie. A teraz inni również mogą to zrozumieć. SZKODA, że ta kopalnia wiedzy i praktycznych wskazówek nie towarzyszyła mi w minionych latach. To błogosławieństwo, że Danielle pojawiła się w moim życiu i już nie mogę doczekać się potoku szczęścia, momentów objawienia i życiowych zmian, który popłynie, gdy ludzie zaczną tworzyć własne Mapy pragnień. Danielle to mistrzyni. Jest trochę medium, trochę zaklinaczem snów, a przede wszystkim osobą potrafiącą rozniecić ogień. Jeśli jesteś gotowy na przebudzenie i życie w zgodzie ze swoim prawdziwym ja, wyrzuć listę zadań typową dla kogoś o osobowości typu A i zanurz się sercem w *Mapie pragnień*.”

KRIS CARR

Bestsellerowa autorka *New York Times*

„*Mapa pragnień* ma w sobie życie, prawdę i pasję: czy może być coś lepszego niż codzienne dostrajanie się do pragnień swego serca?”

GENEEN ROTH

Bestsellerowa autorka *New York Times*

„Z czystą elegancją, *Mapa pragnień* łączy naszą pierwotną energię pragnień z wrodzoną inteligencją naszych uczuć. Efekt? Optymalizacja czasu, który jest nam dany na Ziemi. *Joie de vivre* La Porte jest zaraźliwa. Bądź gotowy, że ją złapiesz!”

MICHAEL BERNARD BECKWITH

„Za pierwszym razem, gdy stworzyłam *Mapę pragnień*, zadzwoniłam do Danielle, aby powiedzieć: „To działa!” Deklarując, jakich uczuć najbardziej pragnę, poprawiłam moje relacje z innymi oraz sposób, w jaki funkcjonuję w świecie. I nikt nie formułuje poetyckiej motywacji tak, jak robi to Danielle. *Mapa pragnień* to gorąca linia łącząca cię z twoją prawdą.”

GABRIELLE BERNSTEIN

autorka *Możesz czynić cuda* oraz *Szczęście to Twój wybór*

„Danielle LaPorte jest strasznie bystra, ale też tak miła i praktyczna, że roznieca w tobie ogień, nie wywołując przy tym uczucia, że pochłaniają cię płomienie. Ma wiedzę, której potrzebujesz, aby osiągnąć sukces. Pochyl się i słuchaj uważnie. Jej przesłanie jest tym, co potrzebują usłyszeć nasze dusze.”

MARTHA BECK

Bestsellerowa autorka *New York Times*

„Danielle to napędzana jogą mistrzyni filozofii skupionej na TOBIE. Na tobie, wypełniającym swoją misję oraz pełnym pragnień. A *Mapa pragnień* wytycza szlak ukazujący, jak przeformułować nasze pragnienia, bez zbędnego stresu. Osiągnęła coś niesamowitego.”

DR SARA GOTTFRIED

Bestsellerowa autorka *New York Times*

„Inspiracja, innowacja i poczucie własnej wartości to tylko niektóre z rzeczy, którymi wypełni cię Danielle LaPorte. *Mapa pragnień* podpowiada, jak spełnić swoje marzenia i cele w realistyczny sposób, który na pewno cię zachwyci.”

BELIEFNET.COM

„Jak zawsze, Danielle LaPorte w *Mapie pragnień* przełamała schematy związane z samorealizacją. To doświadczenie będzie zaproszeniem, wyzwaniem oraz zachętą, aby poznać istotę tego, kim jesteś. *Mapa pragnień* to nie kolejna, pochodząca z zewnątrz recepta na to jak „żyć marzeniami” czy też „dążyć do wzniosłych celów”. Poprowadzi cię ona poprzez proces, który na pewno pomoże ci kształtować swoje życie oraz podejmować decyzje w oparciu o to, co naprawdę cię uszczęśliwi. Zapomnij o systemach zarządzania czasem, programach ustalania celów oraz ćwiczeniach wizualizacji. *Mapa pragnień* to wszystko czego potrzebujesz, aby zaprojektować życie, które naprawdę będzie ci odpowiadało.”

KATE NORTHRUP

„*Mapa pragnień* wprowadziła mnie w osłupienie. Twoja prawda wyłożona tak prosto, jasno, odkryta. Szczęka opadła mi w zachwycie.”

MEGGAN WATTERSON

„Jestem dopiero na 11 stronie *Mapy pragnień*, a już ONIEMIAŁAM.”

GALA DARLING
GalaDarling.com

„Żyłem w nadmiernej ambicji. Przez lata. Wyrwale ustanawiałem sobie cele i zmuszałem się do ich osiągnięcia – cokolwiek by nie były. Aż dotarłem do ściany i pomyślałem: „Musi istnieć jakiś inny sposób.” *Mapa pragnień* to właśnie ten „inny sposób.” Tego właśnie szukają ludzie – nowego sposobu planowania swojego życia, podejścia, w którym zaczyna się od wnętrza.”

ERIC HANDLER
PositivelyPositive.com

„Większość z nas jest tak zajęta planowaniem, że zapomina, czemu mają służyć te plany. Danielle LaPorte rozpała uwielbienie dla naszych pragnień w sposób nadający nowe znaczenie codziennym czynnościom. *Mapa pragnień* potrafi odmienić życie.”

NISHA MOODLEY
FierceFabulousFree.com

„Moim jedynym błędem było to, że zaczęłam czytać *Mapę pragnień* w nocy. Nie potrafiłam jej odłożyć, szaleńczo poszukując w sercu tego, za czym tęsknię, zapisując swoje pragnienia z jasnością, której nie czułam od lat. Książka jest napisana w sposób bardzo prosty, a zarazem głęboko poetycki. To coś wielkiego, pięknego, szczonego i głębokiego. Nie mówię tego ot tak sobie – ta książka zmienia wszystko.”

SAMANTHA REYNOLDS
Założycielka i prezes firmy Echo Memoirs

„*Mapa pragnień*. To skarbnica motywacji, inspiracji oraz bodźców do zmian, które pomogą ci zacząć żyć życiem twoich snów jako przedsiębiorca, kochanek, bohater. Pod fantastyczną okładką znajdziecie górę filmów, fantastycznych utworów muzycznych, kontemplacji, ćwiczeń oraz słynnej życiowej mądrości Danielle.”

NAVJIT KANDOLA
TenderLogic.com

MATERIAŁY UZUPEŁNIAJĄCE MAPE PRAGNIEŃ

Istnieje mała kolekcja materiałów uzupełniających Mapę pragnień, która pomoże ci włączyć tę praktykę do swojego życia. Oprócz tej książki, dostępne są również liczne audycje w formacie audio, a także planer z podziałem na dni do wydrukowania, dziennik oraz mniejsze wersje zeszytu ćwiczeń. Możesz znaleźć też grupę na Facebooku, plakaty cyfrowe, playlisty muzyczne, materiały do spotkań grupowych oraz subskrypcję online. Wejdź na stronę DanielleLaPorte.com, aby dowiedzieć się więcej.

Chciałbyś stworzyć własną grupę Mapy pragnień? Możesz zostać członkiem największego w historii klubu książki na świecie. Zajrzyj na DanielleLaPorte.com/bookclub.

Mapa pragnień

Danielle LaPorte

Mapa pragnień

HOLISTYCZNE NARZĘDZIE
DO SPEŁNIANIA MARZEŃ

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Karolina Pruszyńska

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8171-084-8

TYTUŁ ORYGINALU: *The Desire Map: A Guide to Creating Goals with a Soul*
Copyright © 2014 Danielle LaPorte, Inc.

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*dla
ciebie*

pewna ciekawość zgubiona tu odnaleziona
 głodna pełna miłości
 budząca się w dole
 była tu
 dłużej niż ty wczoraj
 już nowa
 prawdziwa
 blizny wiedzy
 ciągle rosną
 więcej
 światła
 właśnie
 teraz

*dla
ciebie*

*Jakie twoje pragnienie, taka twoja wola.
Jaka twoja wola, takie twoje uczynki.
Jakie twoje uczynki, takie twoje przeznaczenie.*

– Upaniszady

KSIĘGA PIERWSZA: TEORIA

PERSPEKTYWA: PRZEGLĄD PROGRAMU	17
Wszystko zaczęło się w Sylwestra, przy kominku	19
Światło, które wskaże ci drogę	31
WSTĘP: PRAGNIENIE	33
Bijące serce wyzwolenia	37
Spójrz pragnieniu w oczy	41
MAGNETYZM UCZUĆ	49
Za wszystkim, co robimy, stoi pragnienie, aby poczuć się w określony sposób ...	51
Korzyści z jasnego zrozumienia swoich pragnień	65
Szanuj swoje pragnienia	75
Niezaprzeczalnie ogromna wartość negatywnych emocji	79
Być świadomym swoich uczuć	85
INTENCJE I CELE	93
Cele w zgodzie z Duszą?	95
Formowanie dobrego podejścia do intencji i celów	111
SZCZERY WYSIŁEK, ZAUFANIE I WIARA	131
Nieugięte lecz elastyczne. Dwoistość celów zgodnych z Duszą	133
Opór	139
Rób mniej, dostawaj więcej	143
Ufaj	145
Modlitwa i dostrojenie się	147
Afirmacje mogą namieszać ci w głowie	153
Czy zasługujesz	157

KSIEGA DRUGA: ZESZYT ĆWICZEŃ

MAPA PRAGNIEŃ W SKRÓCIE	169
Sfery życia	169
Optymalizacja	170
ROZGRZEWKA DLA DUSZY	173
Szybkie rozpalenie ognia	174
Psychologiczna podróż	176
Pozytywne wrażenia	178
Nastawienie do życia	180
Nastawienie do ludzi = nastawienie do życia	181
WDZIĘCZNOŚĆ ORAZ CO NIE DZIAŁA	185
Wdzięczność stawia wszystko w nowym świetle	185
Musimy szczerze powiedzieć sobie, co nie działa, abyśmy mogli to zmienić	186
JAK JASNO OKREŚLIĆ SWOJE KLUCZOWE POŻĄDANE UCZUCIA. TO WŁAŚNIE CAŁY, WAŻNY, PIĘKNY POWÓD, DLA KTÓREGO TU JESTEŚMY	203
Zacznij od tego, co wydaje się najprostsze	203
Narzędzia, które mogą ci się przydać	204
Nadaj słowom moc	204
Wiedz, że wiesz	204
Krok 1: Jak chcesz się czuć w każdej z podanych sfer życia? Zrób spontaniczną listę... ..	207
Krok 2: Rozpracuj słowa. Poszukaj definicji słów, które zapisałeś	213
Krok 3: Dokonaj pierwszych wyborów. Wróć do gąszczy zapisanych słów i zaznacz te, które najbardziej do Ciebie przemawiają	214
Krok 4: Rozpoznanie schematu. Przygotowanie do sprecyzowania	216
Krok 5: Dokonaj ostatecznego wyboru: wybierz trzy lub cztery kluczowe pożądane uczucia – i roztocz swój blask!	218
Moje kluczowe pożądane uczucia	219
Bravissimo!	220
Teraz: Odpocznij	221

EWOLUCJA I GRA SŁÓW W MOICH KLUCZOWYCH POŻĄDANYCH UCZUCIACH	225
Jak ulepszyłam swoje wzorce myślowe	225
Jak skalibrowałam kompas	226
Jak wyprosiłam raz na zawsze swoje najgłębsze pragnienie: radość	228
NIECH TWOJE KLUCZOWE POŻĄDANE UCZUCIA POPROWADZĄ CIĘ KU TEMU, CZYM PRAGNIESZ SIĘ ZAJMOWAĆ, CO PRAGNIESZ MIEĆ ORAZ CZEGO PRAGNIESZ DOŚWIADCZYĆ	213
Jak połączyć pragnienia z intencjami	231
Brutalne fakty oraz lęki związane z otrzymaniem tego, czego pragniesz	240
Pozytywne i inspirujące wzorce myślowe, które odepchną strach i dodadzą ci energii	242
BONUS! MASZ TO CZEGO PRAGNIESZ. JUŻ TERAZ	245
Czego pragniesz... a już to masz?	245
Pomocni ludzie oraz zasoby	248
W jaki sposób dasz coś od siebie?	250
NIECH PRAGNIENIE SPOTKA SIĘ Z CZYNEM	251
Wybieraj tylko trzy lub cztery główne intencje lub cele na rok	251
Co budzi we mnie największą ekscytację?	252
Na wypadek gdybyś bał się podjęcia kilku decyzji	253
Wybierz trzy lub cztery główne intencje lub cele na rok	254
Moje intencje oraz cele na nadchodzący rok	255
PLANERY DZIAŁAŃ	257
Comiesięczne sprawdzenie	258
Ten tydzień	259
PRAGNIENIA W PRAKTYCE	261
Co jest oczywiste	261
Gdy wszystko jest do kitu	263
Pomagajcie sobie nawzajem	264
Chciałbyś założyć grupę Mapy pragnień?	265
JESZCZE JEDNA SPRAWA	273
DZIĘKUJĘ	277

Księga pierwsza: Teoria

PERSPEKTYWA: PRZEGLĄD PROGRAMU

Gdy zaczynasz rozumieć kim jesteś, nie próbując tego zmieniać,
wtedy to kim jesteś zaczyna ulegać zmianie.

– Jiddu Krishnamurti

WSZYSTKO ZACZEŁO SIĘ W SYLWESTRA, PRZY KOMINKU

Około ośmiu lat temu postanowiłam spędzić Sylwestra relaksując się w domu. Sceneria: Dziecko spało (Hurra!). Ulubione śmieciowe przekąski (poproszę chipsy Ruffles oraz sos ranczerski). W głośnikach Groove Armada. Ogień w kominku. Nowy Rok stał przede mną otworem, a moje serce było pełne ambicji. Świetny czas na tworzenie wizji. Cele! Plany! Mnóstwo planów.

Wyciągnęłam jakąś tablicę i podzieliłam ją na części reprezentujące różne sfery życia, takie jak Dom, Miłość, Pieniądze, Praca. Wraz z byłym mężem zaczęliśmy wypisywać cele w każdej z tych sfer. Zapisywaliśmy cel, przytulailiśmy się trochę, chrupaliśmy kilka chipsów, rozpoczynaliśmy dyskusję nad kolejnym celem. *Nowy stół do kuchni. Spłacić kartę kredytową. Kurs pływania dla dzieci. Schudnąć pięć kilo. Zainwestować we wspaniałe dzieło sztuki. Zacząć jeździć do pracy na rowerze. Rodzinne wesele na Hawajach. Zadbac wreszcie o ogród. Zaliczka. Umowa z wydawnictwem. Nowe buty Frye. Znaleźć kościół. Znaleźć zajęcia z jogi.*

On: Może powinniśmy wybrać się do Australii, bo łatwo tam podróżować z dzieckiem.

Ja: *(Nie mam ochoty jechać do Australii z dzieckiem. Zmieniam więc temat.)* Myślisz, że Dick Clark pokaże się dziś na opuszczeniu kuli czy wszystkim zajmie się Ryan Seacrest?

(pauza)

Mam dosyć tej kanapy. Jest za duża na ten pokój. Kupmy nową!

On: Ale ja uwielbiam tę kanapę.

Ja: Chcę nowego MacBooka Pro! Pełen wypas.

On: Tak, zasługujesz na jakiś nowy sprzęt, skarbie.

Ja: Pewnie, że tak, prawda?

Nie była to mapa marzeń, ale nie była to też zwykła lista rzeczy do zrobienia. Wciąż jednak czegoś brakowało. Tablica wydawała się pełna, a zarazem pusta. Zachęcająca, ale nie ... dodająca energii. Wyciągnęłam flamaster o innym kolorze i zaczęłam wypisywać w każdym sektorze słowa wywołujące pozytywne uczucia.

Wolność!
Obfitość.
Seksowność.
Ziemia. Natura. Miłość do przyrody.
Porozumienie.
Kreatywność.
Świątynia.
Prawdziwa miłość.

Ja: Jak chciałbyś czuć się w pracy?

On: Odważny. Pewny siebie. Żądny wyzwań.

I wszystko się zmieniło. Ćwiczenie zupełnie się odwróciło. Zaczęliśmy więc od początku.

Zamiast mówić o zewnętrznych celach, zaczęliśmy rozmawiać o tym, jak chcielibyśmy się czuć w poszczególnych sferach naszego życia.

Zadanie stało się ciekawsze. A lista naszych pragnień zaczęła się powoli przeobrażać.

Zaprosić gości na obiad raz w miesiącu.
Kupić robot kuchenny KitchenAid – zrobić makaron.
Zaprojektować serię kartek z podziękowaniami.
Pobrać na komputer CD z Tantrą.
Dwutygodniowa wycieczka kajakiem.
Wydać książkę nakładem własnym.

Pod kątem wizualnym wszystko zaczęło wyglądać pięknie. Pod kątem psychologicznym wydawało się to zaproszeniem, a nie kolejną listą zadań do wykonania.

Przenieśmy się w czasie do Sylwestra kilka lat później. Rozpalony kominek. Ryan Seacrest zastępuje Dicka Clarka. „Tablica uczuć i celów”, jak ją nazywaliśmy, stała się nieoficjalną metodą zmieniającą sposób, w jaki patrzyliśmy w przyszłość.

Wypisywaliśmy kilka pozytywnych uczuć i pytaliśmy siebie: „**Co możemy zrobić, aby tak się poczuć?**”

W tym prostym pytaniu leżał nowy sposób życia, który delikatnie i powoli doprowadził do głębokich zmian w moim podejściu do wypełniania zadań. Oficjalnie porzuciłam systemy ustanawiania celów, co zaowocowało w końcu porzuceniem list rzeczy do zrobienia, co doprowadziło z kolei do porzucenia systemów zarządzania czasem, które bardzo mnie stresowały.

Objawienie było blisko. Skupienie się na upragnionych uczuciach = wyzwajająca energia. Odkryłam coś ważnego.

Pod koniec roku, gdy rewidowałam swoją „tablicę wizji”, jak również ją w tym czasie nazywałam, nie czułam takiego rozczarowania sobą jak wtedy, gdy nie udawało mi się odznaczyć *Paryża* oraz *Stracić pięć kilo* z listy osiągnięć. Patrzyłam na wszystko inaczej. Widziałam wyraźnie, że dwie tegoroczne wycieczki do Nowego Jorku oraz nowe zajęcia z jogi zapewniały mi upragnione samopoczucie. Robiłam postępy. Coraz częściej czułam się tak, jak chciałam się czuć.

Ten sposób planowania życia był bardziej płynny i empatyczny oraz, jak na ironię, także bardziej motywujący. Widziałam jak miejsce nieosiągniętych celów natychmiast zajmują inne zdarzenia – często o wiele bardziej pomyslnie niż te, które sobie wyobrażałam, a także zauważałam obszary, w których byłam oddalona od swoich najgłębszych pragnień. Dostrzegałam, że nie czułam się, powiedzmy, całkowicie wolna czy też tak kreatywna lub obecna jak chciałabym w pewnych sferach mojego życia.

Korzystałam z tego ćwiczenia także o innych porach roku. Przypominałam sobie moje plany w maju z okazji urodzin oraz we wrześniu, ponieważ uwielbiam tę jesienną energię, która krzyczy: „usiądź w przytulnym miejscu i zajmij się pracą.” Jak ujmuje to autorka książki *Projekt Szczęście*, Gretchen Rubin: „Wrzesień to nowy styczeń.”

Podeszłam do tego ćwiczenia w głębszy sposób. Zaczęłam medytować nad poszczególnymi słowami. Wyszukiwałam definicje oraz pochodzenie różnych słów i zaczęłam je przesiewać. Skupienie się na czterech uczuciach wydawało się osiągalne oraz inspirujące. A potem, panie i panowie, **stworzyłam ... Karteczkę samoprzylepną ... która miała zmienić wszystko.** Cztery uczucia. Przyklejone w moim planerze. Wracałam do nich codziennie. Kierowałam się nimi przy podejmowanych wyborach.

Zaczęłam mówić o „Pożądanym uczuciach” na scenie, przy okazji wygłaszanych prezentacji.

– Gdy jasno określisz, co pragniesz czuć, twój sposób robienia życiowych planów może zostać wyrzucony do góry nogami – wyjaśniałam.

Po wystąpieniu przychodziły do mnie dziewczyny z pytaniami:

– Jak mam zabrać się za ten cały projekt „Pożądanych uczuć”?

– Boże, masz całą rację w kwestii uczuć i celów. Zawsze czułam podobnie. Czy mogę znaleźć gdzieś wzór, jak wykonać ćwiczenie?

To wyraźnie miało sens.

Nadałam tej teorii nazwę: „Strategia pragnień”. Opisałam ją w trzeciej sesji mojej książki *The Fire Starter Sessions* i okazało się, że ten rozdział wywołał najbardziej wartościowe dyskusje. Posypały się odpowiedzi. Ludzie dodawali zdjęcia przedstawiające swoje kluczowe pożądane uczucia wypisane w dziennikach i na lodówkach. Dyskutowali na Facebooku. Tweetowali „listy uczuć”.

W międzyczasie zaczęłam pracować nad całym procesem jeszcze głębiej. W formie medytacji, w formie systemu, w formie odkrywania mojej własnej relacji z konkretnym pragnieniem, w formie modlitwy ... w formie multimedialnego kazania na temat podejmowania wyborów przynoszących większe korzyści.

A potem postanowiłam sprawić, aby to wszystko znalazło naprawdę ważne miejsce w świecie i udostępniłam program *Mapy pragnień* moim czytelnikom. Wtedy okazało się, że po prostu nie da się temu zaprzeczyć: ludzie pragną nowego sposobu na urzeczywistnianie różnych rzeczy w swoim życiu. Mniej presji, a więcej inspiracji. Głębszego znaczenia, ale bez konieczności poświęcania dobrobytu. Więcej miłości i o wiele mniej oceniania.

A historie ... historie naprawdę mnie powaliły. Ludzie rzucali pracę lub zaczęli robić coś zupełnie inaczej. Zbliżali się do swoich partnerów oraz do najważniejszej osobistej prawdy. Bez względu na to, czy ktoś pisze mi o tym co zakończył lub rozpoczął, czy też może opisuje jakiś schemat, który zrozumiał, jedna rzecz pozostaje całkowicie jasna: gdy zwrócisz się ku swoim pragnieniom, uwalniasz swoją moc – oraz radość.

Witaj w *Mapie pragnień*.



GŁÓWNE ZAŁOŻENIE

Pojmujemy całą drogę do osiągnięcia celów na opak. Zazwyczaj zaczynamy od listy zadań, listy marzeń oraz strategicznych planów: wszystkich zewnętrznych rzeczy, które pragniemy mieć, dostać, osiągnąć oraz których chcemy doświadczyć. Wszystkie te aspiracje mają swoje źródło we wrodzonym pragnieniu, aby poczuć się w określony sposób.

A gdyby tak najpierw jasno określić, jak pragniemy czuć się w środku, a potem tworzyć listy zadań do wykonania, wyznaczać cele i spisywać marzenia?

Co chciałbyś czuć patrząc na harmonogram przyszłego tygodnia? Gdy ubierasz się z rana? Gdy otwierasz drzwi swojego studia lub biura? Gdy odbierasz telefon? Gdy zrealizujesz ten czek, odbierzesz tę nagrodę, ukończysz swoje dzieło, dokonasz sprzedaży lub się zakochasz?

Co chciałbyś czuć?

Świadomość tego, jak naprawdę pragniesz się czuć to najpotężniejsza wiedza, jaką możesz osiągnąć. Wywołanie tych uczuć to najbardziej kreatywna rzecz, jaką możesz zrobić ze swoim życiem.

– fragment „Sesja 3: Strategia pragnienia”, *The Fire Starter Sessions*

POMYSŁY. INTROSPEKCJA. JASNOŚĆ. AKCJA.

To dwie książki w jednej. Pierwsza część to teoria: korzenie pragnień, siła uczuć, niebezpieczeństwa i obietnice intencji oraz celów. Druga część to metodyka: zeszyt ćwiczeń, który pomoże ci określić **uczucia, których pragniesz doświadczać** w życiu oraz **co pragniesz zrobić, mieć i czego doświadczyć**, aby te uczucia wywołać.

Można by nazwać to holistycznym planowaniem życia. Wnętrze wychodzi na spotkanie świata zewnętrznego. Dusza napędza świat materialny.

Cel *Mapy Pragnień*:

- › Przede wszystkim ma pomóc ci **pamiętać o twoim świetle**, twojej prawdziwej naturze, twoim źródle – źródle życia, które łączy nas wszystkich
- › Ukazać ci tęsknotę twojego serca – **twoje kluczowe pożądane uczucia**
- › Nauczyć cię, jak używać **upragnionych uczuć w formie nawigacji pomagającej ci podejmować wybory**, być obecnym tu i teraz oraz czuć, że żyjesz
- › Pomóc ci wykorzystać pożądane uczucia jako **źródło pocieszenia i drogowskaz w trudnym czasie**
- › Pokazać ci, jak uczynić z upragnionych uczuć **kreatywne paliwo** dla wywoływania w swoim życiu wspaniałych zdarzeń, opróżniających świat
- › Pomóc ci **skupiać się na pozytywnych** aspektach twego życia, nie negując przy tym, ani nie lekceważąc negatywnych rzeczy, które pragniesz zmienić
- › Pomóc ci zrozumieć, że twoja istota to o wiele więcej niż tylko twoje uczucia, a także, być może paradoksalnie, pomóc ci traktować **uczucia jako znaki ukazujące ci drogę do twojej Duszy**

CZĘŚCIEJ
DOKONUJ
WYBORU

Mapa pragnień została stworzona, aby pomóc ci częściej dokonywać wyborów, które będą miały większy wpływ na twoje życie.

Oznacza to, że będziesz **podejmować więcej decyzji w życiu** oraz zarazem **podejmować decyzje, które będą miały większe znaczenie.**

Masz wiele do powiedzenia w kwestii swojego życia. Możemy świadomie dokonać tak wielu wyborów tworzących naszą rzeczywistość. Co pojawia się w naszych szafkach i garderobach, czym karmimy nasze ciało, z jakimi ludźmi spędzamy wolny czas, co dajemy innym, jak się modlimy, na czym skupiamy swoje myśli. Bałagan jest wyborem. Gniew jest wyborem. Rozgoryczenie jest wyborem. Tak samo jak są nim przestrzeń, elastyczność, śmiech, empatia, czułość i wytrwałość.

Wybory o dużym znaczeniu to „pełne wybory”, przy których bierzesz pod uwagę swój umysł, ciało i Duszę. Takie decyzje wpływają na naszą osobistą ekologię: jak dużo mamy czasu, czy jesteśmy zadowoleni z tego, na co go przeznaczamy, gdzie leżą nasze rany i czułe punkty, w jaki sposób nasze silne strony odpowiadają na potrzeby świata. Gdy podejmujemy decyzje myśląc o sobie jako całości, mamy większą świadomość czy nasze wybory przybliżają nas czy oddalają od nas samych, innych ludzi oraz społeczeństwa.

Jeśli zastosujesz *Mapę pragnień* w praktyce:

układając cele na przyszły rok, planując najbliższy tydzień, budując swoją karierę, robiąc plany na wakacje ... *będziesz mieć w myślach swoje kluczowe pożądane uczucia*

zastanawiając się kogo zaprosić, jak zareagować, co podarować, gdzie się wybrać, jaki wykonać ruch, jak i do kogo się modlić ... *będziesz mieć w myślach swoje kluczowe pożądane uczucia*

gdy zapragniesz coś zmienić, gdy będziesz cierpieć, gdy wpadnie ci do głowy świetny pomysł, gdy będziesz chciał coś stworzyć ... *będziesz mieć w myślach swoje kluczowe pożądane uczucia*

układając e-mail, prosząc o coś, czego pragniesz, wybierając prezenty, kupując buty ... *będziesz mieć w myślach swoje kluczowe pożądane uczucia*

kładąc się spać wieczorem i budząc się z rana ... *będziesz mieć w myślach swoje kluczowe pożądane uczucia*

A tym, co masz w myślach, tworzysz swoją rzeczywistość.

To musi być praktyczne. Mogę wyłożyć ci poetyckie teorie i motywacyjny doping, ale jeśli nie będą pomagały ci czuć się lepiej na co dzień, będzie to znak, że minęliśmy się z celem. Ja na przykład jestem osobą bardzo zorientowaną na efekty – najwspanialszym efektem jaki osiągnęłam jest to, że przez większość czasu czuję łączność ze swoim źródłem energii. Wymaga to codziennej świadomości i otwartości – w kuchni, w wiadomościach mailowych, w rozmowach, w sklepie spożywczym.

TAK JAK PLANUJESZ SWÓJ DZIEŃ, PRZEŻYWASZ SVOJE ŻYCIE

Większość narzędzi do planowania życia skupia się na zewnętrznych celach i wynikach – na osiągnięciach. To bardzo wartościowe. Dążenie do konkretnego celu sprawia, że twoje życie posuwa się naprzód. Niestety większość systemów ustanawiania celów nie wykorzystuje najsilniejszej motywacji stojącej za każdym z dążeń: najbardziej upragnionych uczuć.

Nie dążysz do samego celu – dążysz
do uczuć, które w twoim przekonaniu
ma wywołać osiągnięcie danego celu.

Możesz nawet nie być tego świadomy. Większość z nas dąży do celów na autopilocie. Wszłam do lobby dużej korporacji, gdzie dookoła wywieszono cele, które wyznaczyli sobie pracownicy na najbliższe pięć lat. *Być mężatką i mamą dwójki dzieci przed 34 urodzinami. Mieszkam nad oceanem i uwielbiam widok z mego okna. Odebrać dyplom MBA! Ukończyć maraton z najlepszym wynikiem w mojej grupie wiekowej. Będę podróżować po świecie i zarabiać na życie nauczaniem. Za pięć lat stworzę własną linię ubrań.*

Super. Wspaniale osiągnąć te wszystkie rzeczy. Większość z nas żyje w prawdziwym rajku przywilejów – nawet mając niewielkie środki, ogromna część nas ma dostęp do cudownych życiowych szans oraz możliwość zaspokojenia potrzeby kontaktów z innymi ludźmi. Możesz dążyć do czego tylko

chcesz – po prostu bądź świadomy, dlaczego chcesz to osiągnąć. Bo jeśli wybierasz się do szkoły biznesowej, aby po rozdaniu dyplomów tata poklepał cię po plecach, dzięki czemu poczujesz się godny szacunku i silny lub planujesz zakup domu o podłogach z twardego drewna, bo ma ci to przynieść uczucie spokoju, może to oznaczać, że szukasz miłości nie tam, gdzie trzeba.

Gdy jasno określisz, co pragniesz czuć, może się okazać, że zaczniesz dążyć do czegoś zupełnie innego i będziesz robić to w zupełnie inny sposób.

Gdy jasno określisz, co pragniesz czuć, twoje zewnętrzne cele mogą zająć bardziej odpowiednie miejsce w twojej psychice i poczujesz pewnie dużo większą spójność.

Gdy jasno określisz, co pragniesz czuć, samo dążenie do celu stanie się bardziej satysfakcjonujące. Jakość podróży i celu powoli zleją się w jedno w twoim sercu.

Czym ten program nie jest:

- › Sposobem na planowanie kolejnej dekady lub całego twojego życia. Pięcioletnie plany są konieczne w firmach i przedsiębiorstwach. Tutaj zaczynamy od twojego serca: to ono powie ci, co pragniesz zrobić w świecie, a tym samym pomoże ci ułożyć twój pięcioletni plan, jeżeli będziesz go potrzebował i wtedy, gdy będzie ci potrzebny. Tutaj bierzemy na warsztat jeden rok na raz. Osobiście lubię tworzyć nową Mapę pragnień dwa razy w roku.
- › To nie jest narzędzie do zarządzania projektami. Do takiego zastosowania będziesz potrzebował narzędzia stworzonego specjalnie w tym celu.
- › To nie jest nowy system do zarządzania czasem lub kalendarz. Bo świat nie potrzebuje kolejnego systemu do zarządzania czasem lub kalendarza. I ponieważ istnieją już świetne systemy do tych celów.

Mapa pragnień to ideologia, którą możesz wpasować w każdy ulubiony system planowania kalendarza lub ustanawiania celów, którego obecnie używasz. To koń, który ciągnie cały kram.

Proszę, dostosuj to wszystko do siebie.

Wszystko możesz interpretować po swojemu – nie ma tu dobrego ani złego sposobu. Zaczynaj od czego chcesz. Powiedz to, co potrzebujesz.

Możesz na przykład:

Wykonać wszystkie ćwiczenia na raz i zrobić z tego swój duchowy maraton.

Zrobić sobie małe wakacje – trzy popołudnia poświęcone na introspekcję i wizualizację.

Poświęcić tyle tygodni, ile potrzebujesz.

Robić ćwiczenia raz na rok.

Wracać do wszystkiego każdej niedzieli.

Stworzyć grupę.

Wziąć sobie wolne od pracy i wykonać ćwiczenia na swoje urodziny.

Rozpocząć każdy nowy rok od Mapy pragnień.

Gdy jasno określisz, co pragniesz
czuć, samo dążenie do celu
stanie się bardziej
satysfakcjonujące.

Światło,
które wskaże
ci drogę

**WSTĘP:
PRAGNIENIE.
NAJBARDZIEJ
KREATYWNA SIŁA
WE WSZECHŚWIECIE.**

Przyjrzyj się naturze pragnienia, a zobaczysz nieskończone światło.

– Padmasambhava, tybetański jogin

ESENCJĄ
TWOJEGO
PRAGNIENIA
JEST UCZUCIE

Pragnienia umilające życie. Uśpione pragnienia. Sekretne pragnienia. Porzucone, zaniedbane, unikane pragnienia. Ocalone. Dzikie. Nienasycone. Pragnienia rozpalające twoją duszę.

Nigdy nie lekceważ potęgi pragnień.

Pragniesz tego i to bardzo. Aspirujesz do tego. Liczysz na to. Planujesz. Nie odpuszczasz. Sięgasz po to. Czujesz to pod skórą. Pragniesz tego, a to pragnie ciebie.

Tworzysz więc plan, jak to zdobyć. Cel. Lista marzeń. Cele na ten kwartał. Strategia. Kontrola postępów. Misja: możliwa do osiągnięcia.

A potem modlisz się, liczysz na to, wyczekujesz i masz nadzieję, że poczujesz się dobrze, gdy zdobędziesz to, czego chcesz.

Pragnienie to napęd stworzenia.

To szczyt naszej rozszerzającej się świadomości. Napędza nas odwagą, by dokonywać najszlachetniejszych czynów, poświęcać się, dążyć i uciekać z ciemności w światłość. Może doprowadzić nas do szaleństwa, rozpacz i obezwładniającego zwątpienia. Pragnienie steruje naszym dążeniem do przyjemności, poszukiwanej w jedzeniu, seksie, radości, wyrażaniu siebie oraz więziach z innymi. Poprzez pragnienie lepiej poznajemy siebie samych, innych ludzi oraz życie.

Pragnienie leży u podstaw naszego boskiego impulsu ewolucji.

Pragnienie prowadzi nas do domu.