



Danielle  
LaPorte

# Mapa pragnień

**Holistyczne narzędzie  
do spełniania  
marzeń**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# KOMU SPODOBAŁA SIĘ *Mapa pragnień*

„Gdy zaczęłam czytać *Mapę pragnień*, natychmiast poczułam rozluźnienie ramion. Po kilku pierwszych stronach kiwałam głową. Czulałam, 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, pełnego 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

Autorka bestsellera *Sexy soki*

„*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 Timesa*

„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 na to, że i ty 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 Timesa*

„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 Timesa*

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

MEGGAN WATTERSON

Autorka książki *Pokochaj siebie a nawet innych*

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

GALA DARLING

Autorka książki *Radykalna miłość do siebie*

„Żyłem w nadmiernej ambicji. Przez lata. Wyrwale ustanawiałem sobie cele i zmuszałem się do ich osiągnięcia – czymkolwiek 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 UZUPELNIAJĄCE 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](http://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](http://DanielleLaPorte.com/bookclub).

Mapa  
pragnień



Danielle  
LaPorte

# Mapa pragnień

**Holistyczne narzędzie  
do spełnienia  
marzeń**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



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

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 jakiegokolwiek 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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://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

<b>PERSPEKTYWA: PRZEGLĄD PROGRAMU</b> .....	17
Wszystko zaczęło się w Sylwestra, przy kominku .....	19
<b>Światło, które wskaże ci drogę</b> .....	31
<b>WSTĘP: PRAGNIENIE</b> .....	33
Bijące serce wyzwolenia .....	37
Spójrz pragnieniu w oczy .....	41
<b>MAGNETYZM UCZUĆ</b> .....	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
<b>INTENCJE I CELE</b> .....	93
Cele w zgodzie z Duszą? .....	95
Formowanie dobrego podejścia do intencji i celów .....	111
<b>SZCZERY WYSIŁEK, ZAUFANIE I WIARA</b> .....	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

# KSIĘGA DRUGA: ZESZYT ĆWICZEŃ

<b>MAPA PRAGNIEŃ W SKRÓCIE</b> .....	169
Sfery życia .....	169
Optymalizacja .....	170
<b>ROZGRZEWKĄ DLA DUSZY</b> .....	173
Szybkie rozpalenie ognia .....	174
Psychologiczna podróż .....	176
Pozytywne wrażenia .....	178
Nastawienie do życia .....	180
Nastawienie do ludzi = nastawienie do życia .....	181
<b>WDZIĘCZNOŚĆ ORAZ CO NIE DZIAŁA</b> .....	185
Wdzięczność stawia wszystko w nowym świetle .....	185
Musimy szczerze powiedzieć sobie, co nie działa, abyśmy mogli to zmienić .....	186
<b>JAK JASNO OKREŚLIĆ SWOJE KLUCZOWE POŻĄDANE UCZUCIA. TO WŁAŚNIE CAŁY, WAŻNY, PIĘKNY POWÓD, DLA KTÓREGO TU JESTEŚMY</b> .....	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 tych 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

<b>EWOLUCJA I GRA SŁÓW W MOICH KLUCZOWYCH</b>	
<b>POŻĄDANYCH UCZUCIACH</b> .....	225
Jak ulepszyłam swoje wzorce myślowe .....	225
Jak skalibrowałam kompas .....	226
Jak wyprosiłam raz na zawsze swoje najgłębsze pragnienie: radość .....	228
<b>NIECH TWOJE KLUCZOWE POŻĄDANE UCZUCIA POPROWADZĄ CIĘ</b>	
<b>KU TEMU, CZYM PRAGNIESZ SIĘ ZAJMOWAĆ, CO PRAGNIESZ MIEĆ</b>	
<b>ORAZ CZEGO PRAGNIESZ DOŚWIADCZYĆ</b> .....	231
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
<b>BONUS! MASZ TO, CZEGO PRAGNIESZ. JUŻ TERAZ</b> .....	245
Czego pragniesz... a już to masz? .....	245
Pomocni ludzie oraz zasoby .....	248
W jaki sposób dasz coś od siebie? .....	250
<b>NIECH PRAGNIENIE SPOTKA SIĘ Z CZYNEM</b> .....	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
<b>PLANERY DZIAŁAŃ</b> .....	257
Comiesięczne sprawdzenie .....	258
Ten tydzień .....	259
<b>PRAGNIENIA W PRAKTYCE</b> .....	261
Co jest oczywiste .....	261
Gdy wszystko jest do kitu .....	263
Pomagajcie sobie nawzajem .....	264
Chciałbyś założyć grupę Mapy pragnień? .....	265
<b>JESZCZE JEDNA SPRAWA</b> .....	273
<b>DZIĘKUJĘ</b> .....	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. Zadbąć 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 „Pożądanych 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 świętą 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 historii... historii 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 na opak całą drogę do osiągnięcia celów.** 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 osiąść. 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 **podjmować więcej decyzji w życiu** oraz zarazem **podjmować 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 e-mailach, w rozmowach, w sklepie spożywczym.

## JAK PLANUJESZ SWÓJ DZIEŃ, TAK PRZEŻYWASZ SWOJE 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. Mieszkać nad oceanem i uwielbiać 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 naraz. 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. Zaczni od czego chcesz. Powiedz to, co masz do powiedzenia.

Możesz na przykład:

Wykonać wszystkie ćwiczenia naraz 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 w swoje urodziny.

Rozpocząć każdy Nowy Rok od Mapy pragnień.

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

# Gdy wszechświat daje ci nagrodę, nie bierze pod uwagę potu ani liczby godzin.

**Walutą wszechświata są emocje. Gdy czujemy się dobrze, płynie dobro.** Znaczy to, że jeśli wrzucając trochę na luz (lub bardzo), czujesz się szczęśliwszy i bardziej spełniony, wszechświat pomoże ci osiągnąć sukces.

Pracuj prościej i otrzymuj lepsze efekty.

Mniej się wkurzaj, a wszystko się jakoś ułoży.

Mniej myśl i bądź bardziej kreatywny.

Poświęcaj mniej godzin i otrzymuj większą nagrodę.

Haruj mniej i sprzedawaj więcej.

Zasuwaj mniej i zajdź dalej.

# UFAJ

„Jesteśmy pragnieniem. To sama istota ludzkiej duszy, sekret naszej egzystencji.

Żadne wielkie dokonanie ludzkości nie może zostać osiągnięte bez niego.

Nie napisano żadnej symfonii, nie zdobyto żadnej góry, nie zwalczono żadnej niesprawiedliwości ani nie doznano miłości bez pragnienia. Pragnienie napędza naszą pogoń za życiem, które jest dla nas cenne”.

– John Elderidge

Przed rozpoczęciem dużego zlecenia lub gdy staję przed ogromną szansą, przeprowadzam swój rytuał zaufania. Zaczęłam robić to w samolotach, aby mój umysł mógł ochłonąć po tym, gdy koła strategicznego myślenia obracały się przez dłuższy czas. Czasem jesteśmy tak zajęci pobudzaniem w sobie endorfin, *aby ruszać, do dzieła!*, że zapominamy o tym, jak potężnym i pozytywnym stanem ducha jest uczucie zwykłej otuchy.

Czasem problem tkwi w tym, że nie ufasz w pełni, iż coś potoczy się po twojej myśli. Masz wątpliwości, obawy oraz powód, aby zachować ostrożność – ale mimo to ruszasz do boju. To definicja odwagi. A łatwiej będzie ci odważnie dążyć do celu, jeśli zakotwiczysz się w tym, co już idzie dobrze w twoim życiu.

## JAK STWORZYĆ LISTĘ TEGO, „CZEMU UFASZ”

### 1. Skup się na chwili obecnej.

Celem tego ćwiczenia jest dotarcie do zaufania, które już mieszka w twojej istocie. Niezachwianego. Wielowymiarowo weryfikowalnego. Prawdziwego dla ciebie. Nie chodzi o utworzenie nowego zaufania, wizualizację efektu czy zaszczepienie w tobie pozytywnego myślenia. Skupiamy się na tym, co działa tu i teraz.

## 2. Wypisz to.

To ważne, aby lista pod tytułem *To, czemu ufam* była napisana ręcznie, a nie na komputerze. Obserwacja ruchu twojej ręki pomoże twojej psychice doświadczyć prawdziwej otuchy. Wyobraź sobie, że twój umysł, niczym płuco, bierze oddech i robi wydech, podczas gdy ty wynotowujesz wszystko, co jest znaną ci prawdą. Ach.

I/lub...

## 3. Wypowiedz to na głos.

Jeśli jesteś słuchowcem, powiedz to na głos. Zostaw sobie wiadomość głosową, nagraj na telefonie głosową notatkę lub rozmawiaj sam ze sobą. W miły sposób.

## 4. Pozwól popłynąć strumieniowi swojej świadomości.

Pozwól jej płynąć – lecz pamiętaj, nie dodawaj do listy tego, czemu w pełni nie ufasz. W porządku, jeśli masz krótką listę – zwięzłość jest lepsza niż bravura. Może to być nawet jedno słowo, jeśli czujesz, że to prawda. Lista może też zająć sześć stron, jeśli odpowiada to twoim odczuciom.

*Ufam mojej miłości do ukochanej osoby. Ufam moim wartościom moralnym. Ufam wielkiej miłości mojej mamy. Ufam, że moi przewodnicy opiekują się mną. Ufam, że pomoże mi, gdy zadzwonię. Ufam, że zawsze jest jakiś inny pomysł. Ufam, że zawsze mogę dostać pracę. Ufam, że mój samochód będzie na miejscu, gdy wrócę.*

## 5. Bądź bardzo oczywisty, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Nic nie jest za duże ani za małe, aby obdarzyć to swoim zaufaniem. Czasami najbardziej podstawowe i oczywiste rzeczy mogą ci dać pozytywnego kopa, szczególnie jeśli trudno ci wymieniwać to, czemu w pełni ufasz.

*Ufam, że wciąż będę oddychać. Ufam, że jutro wszędzie słońce. Ufam, że Sparky będzie machał ogonem, gdy wejdę do mieszkania. Ufam, że śnieg stopnieje.*

Ufaj już teraz.

# Ufaj chwili obecnej.

Świadomie sięgnij do tego, co jest znaną ci prawdą. A ta pewność pomoże ci umocnić most, który połączy cię z tym, co nadejdzie.



# MODLITWA I DOSTROJENIE SIĘ

W dzieciństwie modliłam się, aby pocić się krwią. Drastyczne, wiem. Byłam jedynaczką uczęszczającą do katolickiej szkoły. Wynajmowaliśmy mały domek w małym miasteczku, a moi rodzice byli młodzi, modni i zazwyczaj pozwalali mi robić to, co chciałam. Liberalna atmosfera w domu, ogromne pola pszenicy, które mogłam samotnie odkrywać, i codzienne modlitwy do Jezusa, Maryi i Józefa w szkole stworzyły wspaniałe środowisko, abym stała się zacieklą, małą charyzmatyczką. Kiedyś wykorzystywałam kącik szafki na książki jako domek dla Barbie i Matki Bożej. Mebelki z obiciem w panterkę i różaniec. Po prostu niebiańsko.

Modliłam się. Modliłam się cały czas. Modliłam się do św. Antoniego, patrona rzeczy zagubionych, aby pomógł mi odnaleźć srebrną bransoletkę, którą zgubiłam na torach kolejowych. Modliłam się do św. Krzysztofa, aby mój tata bezpiecznie dotarł do pracy. Modliłam się do Maryi, aby pomogła mi wypatrzeć wróżki w lesie. Modliłam się o stygmaty, które dowiodłyby, że należę do drużyny Jezusa.

W siódmej klasie postanowiłam zostać paziem w kanadyjskim parlamencie. Dzieci między trzynastym a piętnastym rokiem życia sprawujące tę funkcję wykonują różne zadania w Senacie. W zgodzie z typową dla Brytyjskiej Wspólnoty Narodów pompą i przyjętymi tradycjami, paziowie przestrzegają ścisłych procedur zachowania, noszą czarne uniformy (bonus!) i podczas swego pobytu w Parlamencie pobierają prywatne lekcje. Setki dzieci składają aplikacje, aby dostąpić tego zaszczytu, ale wybranych zostaje mniej niż dwudziestka. Niczego nie pragnęłam tak bardzo w moim nastoletnim życiu.

Dałam więc z siebie wszystko. Pisałam wymagane eseje i zdobywałam listy rekomendacyjne. I modliłam się jeszcze goręcej. Ojciec Flynn opowiedział nam historię o Chrystusie w Ogrodzie Oliwnym, która zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Jezus modlił się z taką żarliwością i oddaniem, że zamiast potu płynęła z niego krew. *Fenomenalnie!* Dowiodę swej biegłości w modlitwie, również dokonując tego wyczynu.

Leżałam więc co wieczór w swoim łóżku, pod plakatem z filmu *Xanadu* i tablicą pełną naklejek z jednorożcami, i dawałam z siebie wszystko, całymi tygodniami. Jakby modlitwa była helem, a moja skóra balonem, próbowałam wznieść się w powietrze za pomocą czystej pobożności. W tym ogrom-

nym pragnieniu prosiłam Pana, *aby uczynił mnie paziem, proszę*, a sprawię, że będzie ze mnie dumny. *Proszę, Panie Boże, Proszę, Panie Boże, Proszę Panie Boże. Proszę. Proszę, proszę, prooszę.*

Jedyne, co byłam w stanie fizycznie zamanifestować, to lepkie ręce. Ani kropli krwi. Poniosłam porażkę.

Jednak pomimo tego, że nie udało mi się wycisnąć z siebie błogosławionej krwi, tamtego lata otrzymałam pozycję pazia w Parlamencie. Po tym zdarzeniu poluzowałam trochę program swoich modlitw. Było oczywiste, że dobry list motywacyjny i prośba do Boga wystarczą, aby wydostać się z tego małego miasteczka.

### **Godność pragnienia**

„Zanurz się w lekkim powiewie nadziei  
pragnij go  
tak jak korzenie drzewa wbijają się w ziemię  
aby się napić  
nie udawaj  
nie musisz

*potrzebujesz tego*

lecz nie oczekuj, że będzie takie jak  
film wyświetlany  
na ekranie  
twojej czaszki

twoje zadanie to nie znaleźć  
lecz pozwolić sobie  
zostać znalezionym

znaleźć siłę  
błagając  
o miłość”.

– Samantha Reynolds, [bentlily.com](http://bentlily.com)

Mój stosunek do modlitwy zmienił się w miarę tego, jak zmieniał się mój stosunek do życia. Zmieniło się imię, którym nazywam Boga. Zmieniło się miejsce, w którym szukam Boga. Zmieniła się moja zdolność do wyczuwania obecności Boga. To, co kiedyś nazywałam Bogiem, teraz nazywam Życiem. To, co kiedyś było dla mnie szczeblami w drabinie, teraz jest hologramem. To, co kiedyś widziałam gdzieś daleko, teraz widzę wszędzie. Słowo *Bóg* wciąż jest dla mnie użytecznym pojęciem. Jest jednak o wiele szersze niż to, czego uczono mnie w katolickiej szkole.

Gdy moje postrzeganie Boskości zmieniło się lub, mówiąc dokładniej, rozszerzyło, zauważyłam, że modlitwa wzbudza we mnie poczucie dyskomfortu. To było bardzo niepokojące. Część dyskomfortu wynikała z tej kwestii: jeśli wierzę, że Bóg jest wszędzie, to do kogo się modłę? Jeśli wierzę, że moją prawdziwą naturą Buddy jest radość, to o co mam się modlić? Jeśli wierzę, że wszystko wymaga czasu, to po co w ogóle się modlić?

Była to oczywiście zagwozdka, bo nie chciałam czuć się bardziej samotna we wszechświecie niż w najgorszych chwilach, których doświadczyłam, i nie pogniewałabym się, gdyby ktoś gdzieś tam we wszechświecie pociągał za sznurki, pomagając mi w życiu.

Przestałam prosić i zaczęłam deklorować. Zrobiłam sobie detoks od próśb. Nie prosiłam Życia o nic wprost i zaprzestałam wszelkich z nim rozmów o znamionach modlitwy. Mniej więcej w tym samym czasie przestałam również formalnie medytować. Celowo. Nie w taki sposób jak wtedy, gdy w którymś tygodniu nie idziesz na siłownię i nagle upływa miesiąc – to nie był taki stopniowy koniec. Po prostu zadeklarowałam, że nie będę już siedzieć w pozycji lotosu, brać do ręki paciorków mała ani obserwować swojego oddechu i być może już nigdy do tego nie wrócę.

Porzuciłam zorganizowaną religię, aby poczuć wolność, a moja praktyka medytacyjna – która nigdy nie była zbyt męcząca – zaczęła wydawać się tylko kolejnym obowiązkiem do wypełnienia. Medytacja stała się zadaniem mającym na celu szlifowanie mojej świadomości, skandowanie mantr – osiągnięcie czegoś.

Więc tak to wyglądało. Nie modliłam się. Nie medytowałam. Zaczęłam szczerze się martwić, że mogę zacząć dryfować i tak bardzo oddalić się od mojej Duszy, że będę potrzebowała, aby ktoś znający się na tych sprawach, na przykład szaman lub peruwiański uzdrowiciel, pomógł mi dobić do brzegu. I naprawdę zaczęłam dryfować... ale okazało się, że zbliżyłam się do swojej Duszy. Dotarłam prosto do brzegu pragnienia.

Jako że nie mogłam już patrzeć w niebo i prosić o różne rzeczy i nie chciałam oczyszczać umysłu medytacją – ale wciąż bardzo pragnęłam dostawać to, czego pragnęłam i czuć w związku z tym ogólny spokój – wyrobiłam sobie nawyk wygłaszania deklaracji. *Wiesz, Życie, to wiem na pewno: chcę, aby to się udało. Chcę czuć radość. Chcę czuć się lepiej niż w tej chwili. Chcę być ogromnie kreatywna. Tak, naprawdę, naprawdę tego chcę.*

Deklaracje pragnień.

Przeszłam od proszenia o coś i liczenia, że zostanie mi to podarowane do zwyczajnego *deklarowania* mojego pragnienia z całą szczerością. Zanurzyłam się w pragnieniu, nie proszeniu, nie błaganiu, nie dążeniu, a w czystym pragnieniu. To było jedyne, co byłam w stanie zweryfikować. To było jedyne, czego mogłam być pewna.

Byliśmy tu tylko ja, moje pragnienie i wszechświat – znaleźliśmy wspólny język. Bez hierarchii, wyczekiwania, wynagradzania dobrego zachowania, karmy czy prawa przyciągania. Towarzyszyło mi stanowcze przekonanie: że Życie pragnie, abym miała to, czego naprawdę pragnę – na wszystkich płaszczyznach. Zrozumiałam: moje *pragnienie* jest moją modlitwą.

**Pragnienie łączy cię z Bogiem, z Życiem.**

W końcu wróciłam do medytacji, ale traktuję ją bardziej świadomie: medytuję dla poczucia jedności, dla daru widzenia, aby przełamywać nawyki. Aby służyć swoimi myślami i energią. I aby **dostrajać się** do mojej prawdziwej natury i wszystkiego, co istnieje. Aby dostrajać się do domu – gdzie najbardziej pragnę być.

„Abyśmy mogli służyć z wielkim żarem, wielkim sercem,  
wielkim pragnieniem i wielką modlitwą”.

– Ronna Detrick

TWOJE  
PRAGNIENIE  
JEST  
MODLITWĄ



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Danielle LaPorte** – mówczyni, poetka, malarka, były strateg biznesowy. Autorka przetłumaczonej na 8 języków *Mapy pragnień*. Jest członkinią ekskluzywnej grupy SuperSoul 100, stworzonej przez Oprah Winfrey. Jej witryna znalazła się w rankingu „Top 100 stron internetowych dla kobiet” według magazynu *Forbes*. Mieszka w Vancouver ze swoim ulubionym filozofem, jej synem.

***Nie dążysz do samego celu a do uczuć,  
wywołanych jego osiągnięciem.***

Całą drogę do osiągnięcia celów pojmujemy na opak. Zwykle zaczynamy od stworzenia kilku list: zadań, marzeń oraz planów, czyli wszystkich rzeczy, które chcielibyśmy mieć lub osiągnąć. A gdyby tak odwrócić kolejność i najpierw określić to, jak chcesz się czuć, a następnie na podstawie tego stworzyć listę „do zrobienia”?

Dzięki temu niezwykle poradnikowi przekonasz się, że dążenie ku upragnionym uczuciom odmieni Twoje życie i sprawi, że odzyskasz wiarę w siebie, nauczysz się realizować cele i marzenia, a słomiany zapał pozostanie tylko mglistym wspomnieniem. Staniesz się świadomy swoich emocji, zarówno tych pozytywnych jak i negatywnych. Odzyskasz poczucie własnej wartości oraz zaprosisz do swojego życia takie uczucia jak satysfakcja i szczęście.

***Obudź swoje emocje i spełnij marzenia!***

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-084-8



9 788381 710848