

ШАКТИ  
ГАВЕЙН



ЗАХОТЕЛ



ПРЕДСТАВИЛ

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС  
ВИЗУАЛИЗАЦИИ  
ЖЕЛАНИЙ



ПОЛУЧИЛ

Более **2000** оценок  
на Amazon.com



БОМБОРА

Я хочу от тебя идей. Хватит думать, начни придумывать!

Шакти Гавэйн

**Захотел, представил,  
получил. Практический  
курс визуализации желаний**

«ЭКСМО»

2002

УДК 159.9  
ББК 88.5

### **Гавэйн Ш.**

Захотел, представил, получил. Практический курс визуализации желаний / Ш. Гавэйн — «Эксмо», 2002 — (Я хочу от тебя идей. Хватит думать, начни придумывать!)

ISBN 978-5-04-184325-0

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. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-184325-0

© Гавэйн Ш., 2002  
© Эксмо, 2002

## Содержание

Предисловие	6
Предисловие издателя	8
Введение к пересмотренному изданию	9
Письмо моим читателям	10
Часть первая. Основы творческой визуализации	11
Что такое творческая визуализация?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Шакти Гавейн**  
**Захотел, представил, получил.**  
**Практический курс визуализации желаний**

*Эта книга посвящается вам*

Shakti Gawain

CREATIVE VISUALIZATION:

Use the power of your imagination to create what you want in your life

© 2002, 1995, 1978 by Shakti Gawain

© Симагина А., перевод, 2023

© Иллюстрация на обложке Виктория Бортник, @bortnikov, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

## 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 начала 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.

Я и представить не могла, что через сорок лет после первого прочтения меня попросят написать предисловие к этому потрясающему юбилейному изданию книги, которая открыла для меня совершенно новые миры столько десятилетий назад.

Многие из моих друзей и коллег также благодарны «Захотел, представил, получил» за судьбоносные осознания и прозрения. Как недавно признался мой дорогой друг и наставник Джек Кэнфилд, один из создателей серии «Куриный бульон для души»: «Эта книга не похожа ни на что из прочитанного мною когда-либо раньше. Именно благодаря ей я начал использовать визуализацию в личной жизни и в преподавании». Моя помощница, настоящий миллениал, заявила, что это ее «любимая книга». А мой деловой партнер недавно рассказал мне, что когда его мама скончалась в возрасте девяноста двух лет, «Захотел, представил, получил» стала его настольной книгой.

В момент первой публикации эта книга являлась новаторской, провокационной и выходящей за рамки обыденности книгой. Сегодня она считается одной из основополагающих работ движения личностного роста, а ее концепции получили широкое признание в обществе. Спортсмены-олимпийцы, руководители предприятий, студенты и пенсионеры используют упомянутые в ней техники для достижения своих целей, воплощения своих мечтаний и более плодотворной жизни. Эта книга стала предтечей многих размышлений о нашей способности творить, включая успешный фильм и книгу «Тайна», в создании которых я принимала участие.

Наука подтверждает благотворное влияние визуализации, соглашаясь, что мысли способны материализовываться и влиять на нашу реальность. Исследования работы нейронов доказывают, что для нашего мозга практически не существует разницы между мощной визуализацией и реальным опытом.

Читая это прекрасное юбилейное издание, я была поражена тем, как сильно и в то же время как мало изменился мир с того судьбоносного дня, когда я сидела под дубом в кампусе моего колледжа. В оригинальном издании 1978 года упомянуты те вещи, о которых действительно мечтает большинство людей: любовь, удовлетворение, удовольствие, хорошие отношения, любимая работа, самовыражение, здоровье, красота, процветание, внутренняя гармония. Хотя в новом тысячелетии мир сильно изменился внешне, то, чего мы желаем больше всего, не изменилось совсем.

И хотя люди могут использовать творческую визуализацию, чтобы сосредоточиться на внешних целях – новой машине, потрясающей работе, счастливом браке – я глубоко ценю взгляд, предложенный в этой книге. Наполненная стремлениями и приносящая удовлетворение внешняя жизнь должна начинаться с гармоничной внутренней связи с душой, Источником и самим собой. Шакти Гавэйн учит, что счастье – это не просто получение материальных вещей, которых вы хотите, а создание жизни, полной смысла, духовного богатства и радости.

От имени миллионов людей по всему миру, чьи жизни вы затронули и преобразили, я благодарю вас, Шакти, за то, что вы подарили нам столь фундаментальное сокровище. Ваши слова помогли нам выстроить жизнь, полную мира, радости и удовлетворенности.

А вас, читатель, я поздравляю с тем, что вы выбрали именно эту книгу. Пусть ее великая мудрость приведет вас к самой удивительной жизни, которую вы только можете себе представить.

*Переполненная радостью, счастьем и любовью к вам,  
Марси Шимофф, автор бестселлеров по версии NewYorkTimes «Счастье без  
причины» и «Куриный бульон для души: 101 история о женщинах»*

## Предисловие издателя

Я познакомился с Шакти Гавэйн в Беркли, Калифорния, в 1974 году, когда нам обоим было по двадцать. Шакти только что вернулась из двухгодичного кругосветного путешествия по Европе и Азии. Она провела несколько месяцев в Индии, и пережитое там оказало на нее глубокое влияние. Мы быстро обнаружили, что у нас много общего, включая глубокое стремление к личностному развитию, увлечение интеграцией духовной и психологической мудрости Востока и Запада, а также сильное желание изменить мир к лучшему.

В 1977 году мы вместе написали и опубликовали небольшую книгу под названием «Воссоединение: Инструменты для трансформации». Нам не хватало денег и опыта в бизнесе, но каждый маленький шаг, который мы делали, подводил к следующему. И, когда я оглядываюсь назад, мне кажется, будто дорогу нам указывали высшие силы.

В 1978 году Шакти написала свою первую книгу «Захотел, представил, получил». Вначале мы напечатали две тысячи экземпляров. Нам пришлось занять деньги, чтобы оплатить расходы. Я не помню, чтобы мы тратились на рекламу, не уверен, что мы послали хотя бы один экземпляр для рецензии. Но тираж ушел быстро исключительно благодаря людской молве. Книготорговцы постоянно говорили нам, что люди приходили, покупали один экземпляр, а через несколько дней возвращались и просили еще пять или десять, чтобы подарить своим друзьям.

Книга изначально продавалась сама собой – я уверен, что это происходило благодаря легкому, красивому слогу Шакти, а также мощному содержанию книги. Люди хотели читать ее и перечитывать, держали под рукой и благодарили за все, что она им дала. Ведь она относилась к тем редким книгам, которые помогают людям самым чудесным образом менять свою жизнь.

Очень скоро после публикации мы начали получать трогательные письма от читателей. В каждом из них содержалась своя история. Одно из моих любимых писем подытожило чувства многих читателей:

Другие книги по самопомощи и саморазвитию, которые я читал, вызывали у меня чувство, будто мне грозят пальцем и кричат «Делай вот так!». Но Шакти взяла меня за руку, привела в прекрасный сад и вручила букет цветов – один цветок за другим. Тихо, нежно и с большой заботой. Спасибо ей за прекрасную книгу.

Эта книга уже продана тиражом более шести миллионов экземпляров: более трех миллионов в Северной Америке и еще по меньшей мере три миллиона разных изданий по всему миру. Она стала фундаментальным трудом с мировым влиянием и сделала Шакти всемирно известным оратором и ведущим семинаров, а также положила начало моей издательской карьере. Книга показала нам обоим, как визуализировать и создавать успех, и я бесконечно благодарен Шакти за то, что у нее хватило таланта и смелости написать ее.

Я надеюсь и молюсь, что «Захотел, представил, получил» поможет вам создать именно ту жизнь, какую вы хотите, чтобы вы стали по-настоящему удовлетворенными, процветающими, здоровыми и наполненными творческой энергией. Вы держите в руках книгу, которая помогла огромному количеству людей изменить жизнь к лучшему.

*Марк Аллен  
Июнь 2002 года*

## Введение к пересмотренному изданию

Сложно поверить, что с момента первой публикации этой книги прошло столько лет. А тогда мне было тридцать, и я только-только открывала для себя дело моей жизни. Я пыталась найти собственный путь, изучая восточную философию и западную психологию. И некоторые идеи и техники, которые я встречала, действительно оказали глубокое влияние на мое сознание и образ жизни.

Сама я из тех людей, которые, открыв для себя что-то значимое, просто не в силах не рассказать об этом всем, кто готов слушать. Поэтому я начала консультировать людей, проводить семинары и занятия в небольших группах, обучая желающих концепциям и упражнениям, которые помогли мне решить личные проблемы и расширили мое сознание.

Мне пришло в голову, что было бы неплохо собрать данные идеи и техники в небольшой книге. Я бы предоставляла ее своим студентам.

Пока я работала над книгой, меня попеременно накрывали то волны творческого энтузиазма, то сомнения. Я думала: «Кто я такая, чтобы писать о том, как найти счастье и удовлетворение в жизни? Какой из меня эксперт, если моя жизнь неидеальна?»

Мой друг Марк Аллен помогал мне преодолевать трудности, убеждая не беспокоиться о подобном, а просто сосредоточиться на творческом процессе. Мы решили издать книгу самостоятельно, хотя очень мало знали об издательском деле и у нас не было денег. Но каким-то образом нам удалось ее выпустить и начать продавать в нескольких книжных магазинах.

Остальное – уже история. Людям понравилась книга. Она продавалась благодаря людской молве и в течение нескольких лет стала бестселлером. Книга очень популярна и по сей день. Во всем мире. Я думаю, в том числе и потому, что она короткая, простая, практическая и содержит техники, легкие в использовании и весьма эффективные.

Мне было очень приятно получать тысячи писем с рассказами о том, как книга помогла людям с конкретными и порой серьезными проблемами. И я благодарна, что жизнь предоставила мне возможность таким образом помочь окружающим.

Моя работа расцвела вместе с книгой. Уже много лет я провожу семинары по всему миру, я написала и опубликовала еще несколько книг. «Захотел, представил, получил» помогла найти свой путь в жизни и мне, и многим другим.

И вот перед вами новое, пересмотренное издание. Я не стала слишком сильно менять текст, просто попыталась прояснить некоторые моменты, углубить определенные концепции и обновить содержание.

Если вы уже знакомы с первым изданием, я надеюсь, изменения вам понравятся. А если это ваш первый опыт работы с творческой визуализацией, пусть она поможет вам создать все, чего пожелает ваше сердце и душа.

*Шакти Гавэйн  
Май 2002 года*

## Письмо моим читателям

Дорогие друзья!

Я решила написать книгу, потому что мне показалось, что это лучший способ поделиться с другими людьми теми замечательными вещами, которые узнала сама и которые расширили мой опыт, научили наслаждаться жизнью.

Я ни в коем случае не считаю себя экспертом в искусстве творческой визуализации. Я просто изучаю ее, и чем дольше использую, тем больше открывается для меня ее мощный потенциал. Поистине он так же безграничен, как наше воображение.

Книга познакомит вас с творческой визуализацией и послужит практическим руководством по ее изучению и использованию. Мои личные идеи занимают в ней не так уж много места. В основном она представляет из себя синтез наиболее практичных и полезных идей и техник, о которых я узнала в ходе личных исследований.

Я использовала много источников. В конце приведен список рекомендуемых ресурсов, которые, я думаю, покажутся вам интересными и полезными.

В книгу включены самые разные техники, но лучше не пытаться усвоить их все сразу. Делайте это постепенно. Я предлагаю читать книгу медленно, пробуя упражнения и давая себе возможность проникнуться ими всерьез. Или сначала прочитайте книгу целиком, а затем перечитайте уже неспешно.

Эта книга – мой дар любви вам, читатели. Пусть она станет для вас благословением и поможет приносить все больше радости, удовлетворения и красоты в вашу жизнь. Пусть она питает свет, который сияет внутри вас.

Наслаждайтесь!

*С любовью,  
Шакти*

## Часть первая. Основы творческой визуализации

*Каждый момент жизни бесконечно созидателен, а Вселенная бесконечно щедра. Просто сформулируйте достаточно четкий запрос, и все, чего пожелает ваше сердце, придет к вам.*



### Что такое творческая визуализация?

Творческая визуализация – это техника, которая помогает вам с помощью воображения добиться того, чего вы хотите от жизни. В ней нет ничего нового, странного или необычного. Вы обращаетесь к данной технике каждый день, даже каждую минуту. Намеренно или нет, вы постоянно используете силу вашего природного воображения и созидательную энергию вселенной.

Многие из нас применяют силу творческой визуализации относительно неосознанно. Из-за собственных глубоко укоренившихся негативных установок мы на автомате ожидаем и пред-

ставляем, что ограничения, трудности и проблемы станут нашим уделом по жизни. Но в той или иной степени мы сами их для себя создаем.

Эта книга о том, как научиться все более и более осознанно использовать свое природное творческое воображение как инструмент для получения того, чего вы *действительно* хотите: любви, удовлетворенности, наслаждения, хороших отношений, приносящей удовольствие работы, самовыражения, здоровья, красоты, процветания, внутреннего мира и гармонии. То есть всего, что угодно вашему сердцу. Техника творческой визуализации дает нам ключ к использованию природной доброты и щедрости жизни.

\* \* \*

Воображение – это способность создавать идею, мысленную картину или ощущение. В творческой визуализации вы используете его для создания четкого образа того, что вы хотите претворить в реальность. Затем вы концентрируетесь на этой идее, чувстве или картинке, регулярно подпитывая их положительной энергией, пока они не станут объективной действительностью, другими словами, пока вы не достигнете того, что представляли.

Можно ставить цель на любом уровне: физическом, эмоциональном, ментальном или духовном. Например, новый дом, или новую работу, или полностью удовлетворяющие вас отношения, или ощущение покоя и безмятежности, или отличную память и способности к учебе. Или вы представите себе, как без усилий справляетесь со сложной ситуацией, или, скажем, сияете от переполняющей вас жизненной энергии. Вы в любом случае достигнете результата, определив те конкретные образы и техники, которые лучше всего подходят именно вам.

Допустим, вам не нравится нынешнее место работы. Если вам кажется, что в целом работа вам подходит, но некоторые факторы требуют улучшений, начните представлять себе изменения, о которых мечтаете. Если это не работает или вы все-таки хотите сменить работу, начните визуализировать идеальное для вас рабочее место.

В любом случае принцип примерно один и тот же. После погружения в глубокое медитативное состояние представьте себе идеальную работу. Представьте обстановку, которая бы вам понравилась, и как вы занимаетесь делами, которые приносят вам удовлетворение, как гармонично общаетесь с коллегами, как получаете одобрение и соответствующую финансовую отдачу. Добавьте любые детали, которые покажутся важными: график работы, степень автономии и/или возложенной на вас ответственности и т. д. Постарайтесь вызвать в себе чувство, что подобное возможно – ощутите, будто это уже происходит. Проще говоря, представляйте все, чего бы вы хотели, будто оно уже стало реальным!

Почаще повторяйте данное упражнение. Например, дважды в день или всякий раз, когда вам захочется. Если ваша цель и намерение сформулированы четко, весьма вероятно, что в вашей карьере произойдет какое-то изменение, причем довольно скоро.

Но стоит отметить: упомянутую технику *нельзя* использовать, чтобы «контролировать» поведение других людей или заставлять их делать что-то против воли. Суть методики заключается в разрушении наших внутренних барьеров на пути к естественной гармонии и самореализации, что позволяет каждому проявить себя с самых лучших сторон.

\* \* \*

Чтобы использовать творческую визуализацию, вовсе не обязательно верить в волшебство, хотя придется принять, что некоторые удивительные вещи действительно возможны. Не обязательно «веровать» еще во что-то, кроме самого себя.

Единственное, что вам понадобится, – желание обогатиться знаниями и опытом, а также достаточно открытое мышление, позволяющее без негатива пробовать новое.

Изучайте принципы, пробуйте техники, принимая их умом и сердцем, а потом сами смотрите, приносят они вам пользу или нет. Если да, продолжайте их использовать и развивать, и скоро вы убедитесь, что перемены в вас и вашей жизни превосходят все ожидания.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.