

МЕЧТА КАК ПРОЕКТ

Практическое руководство по исполнению
желаний для тех, кто устал ждать.



Елена Корвякова
МЕЧТА КАК ПРОЕКТ:
Практическое руководство
по визуализации,
которая меняет жизнь

*<https://litres.ru/74460199>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Вы устали ждать, когда жизнь изменится? «Мечта как проект» — практическое руководство для тех, кто хочет перестать надеяться на случай и начать действовать. Книга не обещает волшебного исполнения желаний и не предлагает закрыть глаза на трудности. Она помогает превратить расплывчатое «когда-нибудь» в ясную цель, увидеть препятствия и сделать первый шаг.

Внутри — двадцать практик для концентрации, понимания своих мотивов и движения к результату: ментальная репетиция, визуализация процесса, скриптинг, письмо из будущего, дневник благодарности, метод WOOP, нейрографика и другие упражнения. Изложено простым языком, с заданиями.

Особая часть книги — тридцатидневный практикум. Он ведёт от выбора цели и создания внутренней опоры к письменным

практикам, работе с телом и пространством, закреплению привычки и пересмотру плана.

Эта книга не сделает шаг за вас. Но поможет понять, что сделать сегодня, чтобы мечта перестала быть ожиданием и стала проектом, который можно воплощать своими руками.

Содержание

Содержание	6
ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ МЕЧТЫ НЕ СБЫВАЮТСЯ	7
Глава 1. Ловушка позитивного мышления	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Елена Корвякова

МЕЧТА КАК ПРОЕКТ:

Практическое руководство

по визуализации,

которая меняет жизнь

МЕЧТА КАК ПРОЕКТ

Практическое руководство по исполнению желаний для тех, кто устал ждать

Редакторское примечание

В этой редакции очищены технические ошибки набора, унифицированы заголовки и практические блоки, сокращены повторы и смягчены формулировки, которые могли звучать как гарантии результата или медицинские обещания. Книга сохраняет авторскую разговорную интонацию. Практики не заменяют медицинскую или психологическую помощь.

Содержание

Практическое руководство по исполнению желаний для тех, кто устал ждать

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ МЕЧТЫ НЕ СБЫВАЮТСЯ

Глава 1. Ловушка ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Давайте сразу договоримся: я не буду вас убеждать, что достаточно представить красную машину — и она появится под окнами. Если бы это работало, все женщины, которые в 2006 году посмотрели «Секрет» и повесили над кроватью коллаж с яхтой, уже давно плавали бы по Средиземному морю. Прошло почти двадцать лет. Где эти яхты? Правильно. Стоят в марине, а мы стоим в пробке на Ленинградке.

Я сама была такой. В двадцать пять лет я купила красивый блокнот с золотым обрезом, села на кухне, заварила чай с чабрецом и написала: «Я — успешный автор, мой блог читают тысячи женщин, я живу у моря». Потом я закрыла блокнот, убрала его в ящик и пошла на нелюбимую работу. Через год я достала блокнот. Ничего не изменилось. Кроме того, что я стала на год старше и на десять тысяч рублей беднее — потому что потратила деньги на блокнот с золотым обрезом вместо того, чтобы вложить их в курс по копирайтингу.

Знакомо? Тогда эта глава для вас. Мы разберём, почему

позитивное мышление без действия — это не волшебство, а психологическая ловушка. И как из неё выбраться.

Вот типичная история. Марина, тридцать четыре года, маркетолог. Она мечтала открыть свою кондитерскую. Каждое утро она представляла, как стоит за прилавком, как пахнет свежими круассанами, как благодарят её постоянные клиенты. Она даже купила красивый блокнот и записала туда свою мечту. Прошёл год. Марина всё ещё работала в офисе, ненавидела отчёты и чувствовала себя неудачницей. «Я визуализировала, — говорила она. — Значит, мечта не моя или вселенная против».

Проблема была не в мечте и не во вселенной. Проблема была в том, что мозг Марины получал награду за мечту, не получая результата. Каждый раз, когда она представляла кондитерскую, выделялся дофамин — гормон предвкушения и удовольствия. Она чувствовала радость. Но эта радость была преждевременной. Мозг говорил: «Всё уже хорошо, цель достигнута, можно расслабиться». И Марина расслаблялась. Она не искала помещение, не считала бюджет, не пробовала рецепты. Зачем? Она уже «там».

Психолог Габриэль Эттинген изучала, как позитивные фантазии связаны с готовностью действовать. Она изучала студентов, которые мечтали о высокой оценке на экзамене. Те, кто ярко фантазировал об успехе, получали худшие результаты, чем те, кто просто учил материал. Фантазия давала им чувство удовлетворения заранее, и они теряли стимул го-

товиться. Это называется эффектом преждевременного вознаграждения.

Звучит обидно, правда? Нас учили: думай о хорошем — и оно придёт. А на деле оказалось: думай о хорошем — и ты просто сидишь и ждёшь, пока хорошее придёт само. А оно не приходит. Потому что у него нет ног. И у вас, к сожалению, тоже не выросли, пока вы мечтали.

Но не всё так печально. Визуализация работает. Просто не так, как мы привыкли думать. Она не притягивает события. Она тренирует мозг. Это как спортзал для нейронов. Вы не становитесь сильнее, просто глядя на гантели. Вы становитесь сильнее, когда берёте их в руки. Но прежде чем взять, неплохо бы понять, как они устроены.

В этой книге мы разберём двадцать методов. Они собраны на основе описанных в книге практик и авторского опыта, которые изменили свою жизнь. Мы будем говорить не о магии, а о нейробиологии. Не о вере в чудо, а о вере в себя. И да, мы будем много шутить. Потому что если не шутить, можно сойти с ума от сер

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.