

КАРТА ЖЕЛАНИЙ КОТОРАЯ РАБОТАЕТ

Как превратить мечты
и визуализацию в понятные
цели, решения и реальные
действия



100 ИДЕЙ
ДЛЯ КАРТЫ
ЖЕЛАНИЙ



ПОШАГОВАЯ
МЕТОДИКА
ОТ МЕЧТЫ К ДЕЙСТВИЯМ



50 ВОПРОСОВ
ДЛЯ САМОАНАЛИЗА



30-ДНЕВНЫЙ
VISION-TO-ACTION
CHALLENGE



90-ДНЕВНЫЙ
ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ

Я создаю
жизнь,
о которой
мечтаю

Карьера

Здоровье

Любовь

Дом мечты

Деньги

Self Love

Better Me

Good Habits

New Opportunities

Healthy Life

Развитие

Гармония



7 ГЛАВНЫХ
СФЕР ЖИЗНИ



ПРАКТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
И ШАБЛОНЫ



ЧЕК-ЛИСТЫ
И ТРЕКЕРЫ



РЕАЛЬНЫЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ

Виктория Кабанец Карта желаний, которая работает

<https://litres.ru/74535437>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему одни карты желаний вдохновляют на реальные перемены, а другие через несколько недель просто перестают замечать?

«Карта желаний, которая работает» — практическое руководство для тех, кто хочет не только мечтать, но и превращать желания в понятные цели и действия.

Вы определите, какие желания действительно ваши, проработаете основные сферы жизни и создадите собственную систему «желание цель первый шаг». Внутри — 100 идей для карты желаний, 50 вопросов для самоанализа, практики визуализации и scripting, планирование денег, отношений и карьеры, 30-дневный Vision-to-Action Challenge, чек-листы, трекеры и 90-дневный план реализации.

Книга рассматривает карту желаний как инструмент фокуса и планирования, а не как обещание исполнения желаний без действий

Содержание

Введение. Карта желаний — не магический заказ	5
Что вы создадите	6
Часть I. Сначала не картинки, а смысл	7
1. Почему обычная карта желаний часто не работает	7
2. Три слоя желания	8
Часть II. Моё или навязанное?	10
3. Фильтр настоящего желания	10
4. Аудит желаний	11
Часть III. Восемь сфер карты	13
5. Дом и пространство	13
6. Деньги	14
7. Работа и бизнес	15
8. Любовь и отношения	16
9. Здоровье и благополучие	17
10. Путешествия и впечатления	18
11. Личностный рост	19
12. Окружение и стиль жизни	20
Часть IV. 100 идей для карты желаний	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Виктория Кабанец

Карта желаний, которая работает

Карта желаний, которая работает

**Как превратить мечты и визуализацию в понятные
цели, решения и реальные действия**

Практическое руководство и рабочая тетрадь

Виктория Кабанец

© Виктория Кабанец, 2026

Введение. Карта желаний — не магический заказ

Карта желаний может быть красивой, вдохновляющей и совершенно бесполезной — если после её создания ничего не меняется в решениях и действиях. В этой книге vision board используется не как обещание, что изображение автоматически станет реальностью, а как инструмент фокуса: он помогает увидеть, чего вы хотите, отделить свои желания от чужих ожиданий и связать образ будущего с конкретными шагами.

Главная формула книги: желание → смысл → цель → первый шаг → система действий → проверка результата. Визуализация здесь не заменяет планирование. Она помогает сделать направление более заметным, а планирование превращает направление в маршрут.

Что вы создадите

карту желаний по ключевым сферам жизни;
фильтр, который отделяет ваши желания от навязанных;
список из 100 идей для vision board;
12-месячную карту направлений;
систему «Желание → цель → действие»;
30-дневный Vision-to-Action Challenge;
ежемесячную проверку карты;
90-дневный план для трёх главных желаний.

Часть I. Сначала не картинки, а смысл

1. Почему обычная карта желаний часто не работает

На ней слишком много случайных картинок, которые выглядят красиво, но ничего не значат лично для вас.

Желание сформулировано как чужой символ успеха: машина, статус, бренд, тело, дом — без понимания, зачем это вам.

На карте есть только финальный результат, но нет процесса, навыков и решений, которые к нему ведут.

Карта создаётся один раз и потом исчезает из внимания.

Человек ждёт знака вместо того, чтобы искать информацию, тестировать варианты и действовать.

Одновременно выбрано слишком много целей, поэтому ни одна не получает достаточно ресурсов.

2. Три слоя желания

Слой

Вопрос

Пример

Картинка

Что я хочу видеть?

Светлая квартира

Смысл

Что это даст мне?

Спокойствие, пространство, безопасность

Механизм

Что должно измениться?

Доход, накопления, поиск района, ипотека/аренда

Выберите одно желание и разберите его:

Картинка:

Смысл:

Механизм:

Часть II. Моё или навязанное?

3. Фильтр настоящего желания

Перед тем как помещать что-либо на карту, задайте себе семь вопросов.

Я хотела бы этого, если бы никто не увидел результат?

Мне нравится сам образ жизни, который стоит за этой целью?

Готова ли я выполнять хотя бы часть действий, связанных с этим желанием?

Это желание даёт мне энергию или только ощущение, что я «должна соответствовать»?

Я хочу сам результат или одобрение, которое надеюсь получить?

Соответствует ли цель моей нынешней реальности и ценностям?

Если форма изменится, какой смысл желания я всё равно хочу сохранить?

4. Аудит желаний

Желание

Моё / чужое

Почему хочу

Оставить?

Да / Нет

Да / Нет

Да / Нет

Да / Нет

Да / Нет

Да / Нет

Часть III. Восемь сфер карты

5. Дом и пространство

Не ограничивайтесь фотографией идеального дома. Добавьте признаки желаемой повседневности: свет, порядок, район, рабочее место, близость к природе, ощущение безопасности.

6. Деньги

Вместо изображения пачки денег определите финансовый результат: резерв, доход, отсутствие определённого долга, сумма накоплений, новый источник дохода, стоимость часа работы.

7. Работа и бизнес

Добавляйте не только «успех», но и формат работы: удалённо или офлайн, количество клиентов, свободный график, команда, продукт, профессиональный навык.

8. Любовь и отношения

Лучше визуализировать качество отношений — взаимность, уважение, спокойствие, совместные планы — а не попытку получить конкретного человека.

9. Здоровье и благополучие

Фокусируйтесь на поддерживающих привычках, режиме, движении, отдыхе и обращении к специалистам при необходимости. Карта не заменяет медицинскую помощь.

10. Путешествия и впечатления

Уточните: куда, когда, с кем, на сколько дней, какой бюджет и что нужно подготовить.

11. Личностный рост

Навык, язык, обучение, уверенность, публичные выступления, творчество, самостоятельность — всё это можно представить через конкретное поведение.

12. Окружение и стиль жизни

Какие люди, ритм, привычки, места и границы должны стать нормой?

Сфера

Что хочу

Как хочу себя чувствовать

Первый признак прогресса

Дом

Деньги

Работа

Отношения

Благополучие

Путешествия

Рост

Стиль жизни

Часть IV. 100 идей для карты желаний

1. Финансовая подушка.
2. Заккрытие конкретного долга.
3. Новый источник дохода.
4. Повышение цены на свои услуги.
5. Первая продажа своего продукта.
6. Стабильный ежемесячный доход.
7. Накопления на крупную покупку.
8. Финансовый учёт без стресса.
9. Обучение инвестиционной грамотности.
10. Переговоры о зарплате.
11. Новая профессия.
12. Удалённая работа.
13. Собственный проект.
14. Портфолио.
15. Первые 10 клиентов.
16. Повышение квалификации.
17. Новый сертификат.
18. Рабочее место мечты.
19. Сокращённая рабочая неделя.
20. Делегирование части задач.
21. Уютная квартира.

22. Переезд.
23. Ремонт одной комнаты.
24. Организованное хранение.
25. Рабочий кабинет.
26. Балкон или сад.
27. Жизнь ближе к морю или природе.
28. Новый район.
29. Минималистичное пространство.
30. Дом, в котором легко отдыхать.
31. Здоровые взаимные отношения.
32. Новые знакомства.
33. Чёткие границы.
34. Спокойное общение.
35. Совместные путешествия.
36. Дружеское окружение.
37. Семейные традиции.
38. Время один на один с ребёнком.
39. Умение говорить «нет».
40. Отношения без постоянной тревоги.
41. Поездка в новый город.
42. Путешествие к морю.
43. Поездка в горы.
44. Weekend trip.
45. Путешествие с детьми.
46. Самостоятельная поездка.

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.