

# КАК ХОТЕТЬ ТАК ЧТОБЫ СЛУЧАЛОСЬ

*Пишем волшебный список  
желаний*



[olga-fedoseeva.ru](http://olga-fedoseeva.ru)

# ЧЕК-ЛИСТ КАК НАПИСАТЬ СПИСОК "СТО МОИХ ХОЧУ"

*Техника, которая  
работает на все 100!*



Я написала список желаний около года назад. Недавно просмотрела и изумилась, - почти все значимые мои "хотелки" ... исполнились! Хотя чему тут удивляться, такая же история и у моих клиенток! Имея такой впечатляющий опыт, невозможно о нем молчать. Делюсь им с вами! Перед Новым Годом это будет приятным подарком вам!

Ваша, Ольга Федосеева  
+7-921-436-87-03 W/V

# СПИСОК "100 МОИХ ХОЧУ"

## Чек-лист

- 1 Уединитесь. Возьмите лист бумаги, ручку.
- 2 Спросите себя вслух "Чего я хочу?"
- 3 Запишите ваши ответы.
- 4 Список пишется за "один присест"
- 5 В список записываются и материальные и не материальные желания.
- 6 Желания нельзя подвергать оценке.
- 7 Желания должны быть только ваши и касаться только вас.
- 8 Желания должны быть экологичными.
- 9 Прочитайте вслух весь список. Если надо - откорректируйте.
- 10 Уберите список в "дальний ящик".

# СПИСОК "100 МОИХ ХОЧУ"

## Подробная инструкция по написанию списка

- 1** Уединитесь. Возьмите лист бумаги, ручку. Выделите время, от одного часа до нескольких. Ваше состояние на момент написания списка должно быть хорошим. Вы не должны быть уставшей.
- 2** Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Успокойте свое дыхание. Спросите себя "Чего я хочу?" Ответы должны приходить в форме "Я хочу ..."
- 3** Запишите ответы. Каждый раз спрашивайте себя "Чего я хочу?". Записывайте ответы.
- 4** Список желательно написать за один раз. Если возникают паузы, не страшно. Встаньте, выпейте воды. И дальше продолжайте писать..
- 5** Какие желания записывать в список. Любые. Это может банальное "Хочу мороженое". И нечто экстраординарное - "Хочу на Северный полюс". Плюс "Хочу машину", "Хочу постройнеть на ... кг." и т.д..

# СПИСОК "100 МОИХ ХОЧУ"

## Подробная инструкция по написанию списка

- 6 Желания нельзя оценивать. Если вам кажется, что это какое-то странное желание, то ... все равно записывайте его в список. Например, "Хочу жить на крыше!"
- 7 Желания должны быть вашими ХОЧУ, а не НАДО и ДОЛЖНА. Например, "Я хочу быть социально успешной" Это про "Надо". Или "Хочу чтобы мама стала относиться ко мне добрее. Вместо этого "Хочу спокойнее, по-взрослому реагировать на мамины слова""
- 8 Ваши Хочу не должны наносить вред . Например, "Хочу похудеть на 20 кг. за 3 месяца" Очень возможно, что для вашего организма такое резкое снижение веса чревато. Поэтому лучше так "Хочу постройнеть и выглядеть более сексуально".
- 9 Откорректируйте и прочитайте вслух ваш список. Зачитывайте так будто то что вы хотите, это реально.
- 10 После того, как вы прочтете список желаний, уберите его туда, где вы не будете его видеть. Забудьте о нем!



*Добро пожаловать в мой проект "Женщина в большом городе. Уроки Любви"!*

Здравствуйте! Я профессиональный психолог, женщина и я живу в большом городе!)  
Год назад я переехала в Санкт-Петербург из небольшого городка в Поволжье.

Помимо благ и возможностей, которые дарит женщине большой город, я столкнулась с реальностью - в большом городе быть и оставаться женщиной сложнее, а незамужней женщине - многократно.

Теперь я петербурженка и женщина, которая любит и любима. А еще я женский психолог и работаю с женщинами, которым сложно строить отношения с собой и другими.

Хочется делиться своим опытом и знаниями с вами, дорогие читательницы!

## Мои контакты

Мой сайт: <http://olga-fedoseeva.ru/>

Тел/WhatsApp: +7-921-436-87-03

ВКонтакте:

[https://vk.com/olga\\_fedoseeva\\_trener](https://vk.com/olga_fedoseeva_trener)

Facebook: Ольга Федосеева

Instagram: @olga\_fedoseeva.ru



## Мои контакты

Мой сайт: <http://olga-fedoseeva.ru/>

Тел/WhatsApp: +7-921-436-87-03

ВКонтакте:

[https://vk.com/olga\\_fedoseeva\\_trener](https://vk.com/olga_fedoseeva_trener)

Facebook: Ольга Федосеева

Instagram: @olga\_fedoseeva.ru

## Добро пожаловать в мой проект!

Кто устал от жизни в постоянном конфликте с собой и телом и хочет:

- Избавиться от постоянного напряжения в теле и вихря мыслей в голове.
- Научиться вовремя останавливаться, замедляться, пребывать в спокойном расположении духа.
- Обрести в себе неиссякаемый источник энергии для Творчества, Любви и Жизни.
- Так построить отношения с собой чтобы в вашу жизнь привлекались мужчины, которые могут заботиться, зарабатывать и любить.

Приглашаю вас сделать шаг навстречу к себе и счастью под моим чутким и бережным руководством:

- Индивидуальные консультации
- Телесная терапия
- Женские тренинги
- Скайп-консультации

Ваша, Ольга Федосеева,  
душевный психолог,  
Автор проекта "Женщина в большом городе. Уроки Любви"

