

Как использовать воображение для улучшения жизни?

Что такое воображение? В «Словаре русского языка» С.И.Ожегова дается такое толкование:

«Воображение – способность воображать, фантазировать; мысленное представление».

Мы знакомы со способностью воображать с детства. Она помогала нам играть, познавать мир, учиться. Встав взрослыми, мы прибегаем к воображению сознательно, так как оно играет огромную роль в нашей жизни.

Наша нервная система реагирует автоматически на информацию, поступающую из нашего сознания. То, что мы воображаем или думаем, для нее так же реально, как, если бы это происходило на самом деле.

Ученые, занимающиеся изучением сознания, сделали вывод о том, что мысленное воображение, мысленная тренировка могут помочь в достижении желаемых результатов в любой сфере деятельности.

Доктор М. Мольц в своей книге «Я – это Я, или Как стать счастливым» пишет о влиянии мысленной тренировки на повышение мастерства при выполнении бросков в баскетболе. Участники эксперимента, помимо обычных тренировок, еще проводили по 20 мин. на баскетбольной площадке, мысленно воображая, что забрасывают мяч в корзину. При подведении итогов оказалось, что спортсмены, не участвовавшие в эксперименте, улучшили свои результаты благодаря традиционным тренировкам на 20 процентов, а спортсмены, тренировавшиеся еще и мысленно, – на 23 процента.

Мысленно тренироваться можно для совершенствования своей работы в любой области. Концертирующий пианист Артур Шнабель рассказывал о том, что устав от многочасовых упражнений за инструментом, он продолжал играть мысленно, совершенствуя свою технику.

Если могут другие, то сможем и мы. Можно же применять эту технику для улучшения

качества и своей собственной жизни. Чтобы избавиться от робости и стеснительности, полезно воображать себя в разных ролях – продавца, покупателя, искусного оратора, учителя, студента, уверенно отвечающего на экзамене.

Перед собеседованием в связи с поступлением на работу нужно мысленно вообразить весь разговор, представить, какие вопросы нам могут задать, и как мы на них уверенно и спокойно отвечаем.

Вообще в любой проблемной ситуации желательно мысленно продумать ее, ярко и красочно вообразить, что события происходят нужным нам образом. Вне всякого сомнения, проведенные мысленные репетиции пойдут нам на пользу, придадут уверенность в себе, сделают спокойнее.

«Весь мир – театр, а люди в нем – актеры» писал Шекспир. И поскольку в реальной жизни мы всегда играем какую-то роль, то лучше и полезнее выбрать роль уверенного в себе, успешного человека и постараться сыграть ее как можно лучше.

Важно, чтобы картины воображения были как можно ярче и сопровождались эмоциями, переживаниями и участием всех органов чувств. Мы должны видеть цвета, слышать звуки, чувствовать запахи, осязать формы.

В истории немало примеров использования воображения и мысленных тренировок великими людьми. Например, Наполеон мысленно упражнялся в военном деле задолго до того, как стал участвовать в настоящих сражениях.

У человека, умеющего целенаправленно воображать, появляется вера в то, что это возможно. А вера вместе с активными действиями, направленными на достижение заветной цели, выведет нас к ней быстрее и эффективней. Ключевые слова здесь – «вера» и «активные действия».

С другой стороны, если мы представляем себе трудности, переживания, проблемы, неудачи, обиды и болезни, то, как вы думаете, что мы получим?

Вадим Зеланд, автор книги «Трансерфинг реальности» утверждает, к примеру, что беспокоящая мать, ярко и со страхом представляющая, как бегающий на улице сынишка попадает под машину, способна «сглазить» свое чадо почище «цыганки».

Не лучше ли использовать свое воображение для улучшения своей жизни?

Я использую воображение, практикуя метод «Мысленное кино». С уверенностью утверждаю, что он действительно «работает». Применять его лучше перед отходом ко сну, в расслабленном состоянии или утром.

Представьте себе, что вы находитесь в кинотеатре и сидите в зале один. На экране – фильм, показывающий текущую ситуацию, происходящую с вами в жизни. И вам эта ситуация не нравится. Вы хотели бы, чтобы события пошли в другом направлении. Вы наблюдаете за событиями со стороны, отстранённо. Можно, при желании, остановить фильм, повторить фрагмент.

Просмотрев до конца первую часть, смените кассету. Теперь смотрите яркий стереофильм, показывающий ситуацию с желаемым конечным результатом. Проявляйте эмоции, сопереживайте, радуйтесь. Почувствуйте себя главным героем этого фильма. Используйте все ваши чувства – зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Испытывайте эмоции удовлетворения, воодушевления, радости от полученного желаемого конечного результата. Все. Программирование завершено.

Такие сеансы можно повторять регулярно. Но теперь нужно смотреть только вторую часть с желаемым конечным результатом. Чем больше эмоций и воображения вы проявите, тем эффективней будет программирование желаемого результата.

И очень часто утром или в течение следующего дня к нам приходят подсказки и идеи относительно того, как практически реализовать нужный результат. Недаром люди говорят: *«Ты становишься тем, что у тебя в голове»*.

Используйте свое воображение для привлечения интересной и радостной жизни!

Как использовать воображение для улучшения жизни

Автор: admin

03.05.2011 17:56 - Обновлено 29.10.2014 13:25

Автор - Наталья Червинская

[Источник](#)