Автор: admin
02.10.2014 18:51 -

Карта сокровищ мини тренинг Юлии Свияш

{youtube}_o21wyWt4m4{/youtube}

Описание:

Карта Сокровищ, она же Карта желаний или Карта визуализации - это коллаж, на котором изображаются мечты и желания.
Карта Желаний являет собой инструмент настройки нашей жизни на волну успеха.
Главное в создании такой Карты - ясность целей и намерений.
Современные психологи и древнее учение сходятся в том, что личность, настроенная на успех, непременно его добьется.
Делая карту, мы много размышляем о своей жизни и целях, которых хотим достичь, пытаемся вычленить главные желания на сегодняшний день. Тем самым мы приводим в порядок свои мысли о будущем, настраиваясь на лучшее. Составляя позитивные утверждения или аффирмации, следуя правилу только хорошее и в утвердительной форме мы забегаем вперед во времени и проживаем желаемое будущее как настоящее.
Вырезая понравившиеся изображения из журналов, мы визуализируем свои желания, которые порой бывает трудно представить воочию и тем более удерживать эти мысленные образы длительное время.. Так как большую часть информации наш мозг получает через глаза, то и реальные картинки и фотографии становятся самыми действенными элементами самопрограммирования.
Когда Вы будете работать над Картой, помните правила:
* Четко формулируйте желания, по возможности выразите его в нескольких конкретных словах.
* Формулируйте желания только в утвердительной форме и настоящем времени, как будто это уже получаете.
* Желание должно быть безопасно для Вас и окружающих.
Визуализация желания и подает сигнал к началу его осуществления.
Итак, что же это такое, Карта желаний и как её правильно составить?