

Визуализация - ключ к достижению целей

Воображение - мастерская успеха

Само слово "воображение" как нельзя лучше передает принцип его действия: это работа с образами. Способность видеть и мыслить образами еще называют визуализацией. О мощной и действенной силе визуализации много написано и сказано, и Вы сами сможете испытать ее на себе, как только начнете практиковаться. Моя задача – дать Вам четкую инструкцию для ее эффективного использования.

Визуализация - это волшебный мостик, который соединяет разум и бессознательное. На бессознательном уровне нет ничего невозможного, - и именно здесь начинается воплощение Вашей мечты.

Но далеко не все мечты осуществляются. Почему? Одна из главных причин, почему мечта не сбывается, заключается в том, что она не принимается подсознанием. Так, подсознание не "пропустит" желание, если Вы недостаточно в него верите, если оно противоречит Вашим принципам, направлено против кого-то или способно усложнить Вашу жизнь.

Сомнение и беспокойство также отдаляют Вас от осуществления мечты. Эмоции, которые Вы испытываете, представляя желаемое, - это энергия, которая оживляет и материализует создаваемые образы. Желание обязательно должно вызывать у Вас радость, а не обеспокоенность тем, что будет, если оно вдруг исполнится.

Вгляд изнутри

В обычной жизни Вы видите глазами, Вы смотрите на мир изнутри своего тела. Визуализация работает иначе. И здесь кроется другая причина, почему не сбываются мечты. В процессе визуализации важно видеть себя со стороны, как будто Вы наблюдаете за собой.

Очень часто люди, мечтающие о новом автомобиле, представляют свои руки на руле и приборную доску. Они сидят в этом автомобиле и смотрят на него изнутри. На уровне подсознания такое видение воспринимается как свершившийся факт. Для того, чтобы дать верный сигнал своему подсознанию, важно зафиксировать Ваш образ рядом с образом желаемой машины. Поэтому правильно визуализировать себя, подходящего к автомобилю Вашей мечты и уезжающего на нем.

Визуализация сильно отличается от восприятия с помощью зрения. Если сравнивать с

чем-то привычным для нас, то она больше всего похожа на воспоминание о том, что Вы когда-либо видели в реальной жизни или в своем воображении.

Техника визуализации

При визуализации взгляд должен быть расфокусированным. В самом начале практики глаза лучше закрыть, - так будет легче расслабиться. В дальнейшем Вы научитесь визуализировать и с открытыми глазами.

Закройте глаза и поднимите их немного вверх к бровям (примерно на 20 градусов). Поднимая глаза, Вы активизируете правое полушарие Вашего мозга, которое отвечает за образное мышление.

Затем с помощью воображения начните создавать картину желаемого. Например, Вы мечтаете о новом доме. Какой он снаружи? Рассмотрите его во всех деталях. Какие эмоции наполняют Вас при виде этого дома?

Далее создайте образ себя, открывающего дверь дома, Вы проходите внутрь, какая там обстановка? Представьте каждую деталь. Наблюдайте за собой, живущим в этом доме. Что Вы ощущаете? Зафиксируйте свои чувства. Оставайтесь в доме своей мечты столько, сколько пожелаете.

Теперь Вы превратили свою мечту в проект. Регулярно возвращайтесь к образу Вашего дома, усиливая его и наполняя энергией. Желательно визуализировать хотя бы раз в день, - чем сильнее Вы вживетесь в свою мечту, тем скорее она проявится в Вашей жизни.

Визуализация - это увлекательное занятие, непривычное, как все новое, только в самом начале. Когда визуализация станет частью Вашей жизни, для Вас будет более естественно делать ее, чем не делать. Так Вы разовьете в себе новую привычку - "привычку Вашего успеха".