

# Как реализовать свои цели, или Для чего используется метод визуализации?

«Еще совсем маленьким мальчиком я мысленно представлял себя таким, каким мне бы хотелось быть...»

Арнольд Шварценеггер.

Конечно, каждый из нас хотел бы, чтобы его желания и мечты сбывались в реальности. Почему у некоторых людей поставленные перед собой цели с течением времени становятся частью их жизни, а у других эти ожидания превращаются в крах? Чем тогда отличаются удачливые люди от неудачников? На все подобные вопросы мы можем получить ответы, если посмотрим, что такое умственный потенциал человека, процесс воздействия тонкой (ментальной) энергии на грубую (материальную действительность).

Если мы признаем тот факт, что человеческие мысли (ментальность) – это тонкий вид энергии, и она может доминировать над грубой (материальной) энергией, тогда нам нетрудно будет понять, что эта же тонкая энергия легко может воздействовать на ту же грубую энергию. То есть, что наша с вами действительность (жизнь) зависит в прямом смысле от наших же мыслей и представлений о жизни.

Давайте рассмотрим сам процесс взаимодействия этих энергий. Как реализуется желание человека, покажем на примитивном примере. Когда вы просыпаетесь, вам в голову приходит мысль: «Не попить бы мне кофе?» (это желание и есть вид тонкой энергии). Потом приходит на ум представление – как это будет, как выглядит (это мысленный образ, тоже тонкая энергия). После этого вы идете на кухню и завариваете этот кофе, при этом тратите определенные грубые энергии (воду, огонь, кофейный порошок, мышечную энергию и т.д.). И впоследствии получаете готовый кофе (тоже грубая энергия – результат желания). Но знайте, что ваш результат, проявленный в реальности, полностью зависел от предыдущего этапа (мысленного образа). Какой образ (представление), такой и результат.

Во вселенной очень много разновидностей энергий и они представлены в разных проявлениях и нет смысла удивляться этому. Материя (результат желаний) – это застывшая энергия, рожденная в результате наших мыслей.

Но если все так просто и понятно, то почему не всегда в точности исполняются наши желания или вовсе не исполняются? Очень резонный вопрос, и прежде ответить на этот вопрос нам не помешало бы побольше узнать про сознание и подсознание человека и как они между собой взаимосвязаны.

В своих лекциях известный доктор В.Синельников рассматривает человеческое сознание как корабль, при этом разделив его на само сознание и подсознание. Человеческая жизнь – это кругосветное плавание, результат которого зависит полностью только от капитана (данного человека). Сознание – это капитан, а подсознание – команда и корабль.

Давайте вкратце рассмотрим эти понятия, – сознание и подсознание, что они из себя представляют. Сознание – это наши знания, опыт, чувства, представления и т.д., которые приобретены только данной личностью в ее же жизни (жизнях), можно сравнить с персональным компьютером. А подсознание тогда подобно Интернету, в котором хранятся вся информация и знания прошлого, настоящего и будущего целой Вселенной.

Сознание устроено таким образом, что практически может исполнить все (абсолютно все) желания, это зависит только от самого человека. Насколько он верит этому, настолько и достижим результат реализации. К примеру: с позиции нормального человека, возможно ли без последствий проткнуть себя настоящим длинным кинжалом насквозь? Но в Индии (и не только там) йоги вытворяют с собой еще и не то. Или, скажем, спортсмены опускаются под воду до 170 метров без кислорода и снаряжения, и год от года побивают рекорды, в то время как физиологи считают 20 м пределом для нетренированного человека.

Много таких примеров можно привести, но сутью является вера человека, вера – это для человека реальность, у каждого своя реальность, которая не подлежит для него сомнению. Конечно, есть общечеловеческие реальности, к которым приходит человечество, проходя определенные этапы развития и делая заключения из этого.

Но и не стоит забывать и про то, что сознание без особых трудностей воплощает и страхи неуверенности. Ведь ему безразлично, что исполнять (так оно и устроено), позитивные мысли или негативные.

К примеру, если вы боитесь заразиться гриппом в зимнее время, то в вашем сознании появляется образ больного гриппом. Главное здесь – образ, как мы рассматривали пример с «утреннем кофе», тонкая энергия-образ имеет свойство воздействовать на грубую энергию-реальность и получаете вот такой результат в конце: вы – больной гриппом.

Есть еще человеческие сомнения. Сомнение нейтрализует реализацию желаний

человека (или поставленных целей). Если нет в тебе достаточной веры в реализацию определенного желания и полон ты сомнениями, тогда и не будет тебе никаких реальных результатов.

Метод визуализации – это мысленное представление того, что должно произойти или что мы хотим осуществить в жизни. Поэтому нам необходимо четко знать и ясно представлять, что мы на самом деле на данном этапе жизни и в данное время хотим.

С начала трудно бывает концентрировать свое сознание на этом, ведь наш ум очень неустойчив, постоянно переходит от одного объекта к другому. Но это вполне возможно, просто нужно тренировать его и результат будет, как говорится, делом техники. Для того чтобы облегчить этот процесс, можно прибегнуть к помощи аффирмаций (это словесные утверждения). Когда мы вслух повторяем что-то, в нашем сознании автоматически происходит мысленное представление этого. Такое повторение может быть осознанным или не осознанным.

К примеру, мы можем в разговоре, даже не замечая этого, произносить определенные негативные предложения (типа: мне никогда не везет, я не способный, у меня никогда не хватает денег и т.д.). Все такие неосознанные утверждения говорят об имеющейся в нашем подсознании программы на самоуничтожение, да, да! Именно они и ограничивают нас и не дают полноценно реализоваться как личность.

Необходимо повторять позитивные утверждения, которые вы сами можете себе определить, не обращая внимания на ваш ум, который будет в начале сопротивляться и приводить вам негативные доводы. Просто нужно сконцентрироваться только на словах, которые произносим, этого будет достаточно для начала. А вот время, которое необходимо для повтора утверждения, и количество самих аффирмаций необходимо определить самим, рекомендуемый минимум времени для повтора одного утверждения – пять минут.

Давайте затронем здесь пример Арнольда Шварценеггера, ведь я цитировал его в начале статьи. Арнольд говорил – «Все это у меня было в голове». Он мультимиллионер, преуспевающей магнат на рынке недвижимости (не знали?), обладатель 13 чемпионских титулов, включая «Мистер Вселенная», «Мистер Олимпия» и «Мистер Мира», а также успешный политик в нынешнем. Но всегда ли было так? Конечно, нет. Он прекрасно помнит времена, когда у него не было практически ничего, кроме непоколебимой веры. Он прекрасно понимал этот «механизм осуществлений желаний».

«Еще маленьким мальчиком я мысленно представлял себя таким, каким мне бы хотелось быть. В своих мыслях я никогда не сомневался, что стану именно таким. Еще до присвоения мне первого титула «Мистер Вселенная» я уже воображал себя побеждающим в этом турнире. Главный приз был моим. Я столько раз мысленно выигрывал его, что уже не сомневался, что так оно и будет. То же произошло и с моей карьерой в кино. Я представлял себя талантливым актером, зарабатывающим много денег. Я буквально чувствовал успех и ощущал его вкус. Я просто знал, что это произойдет».

## Как реализовать свои цели, или Для чего используется метод визуализации

Автор: admin

17.08.2011 17:49 - Обновлено 30.10.2014 03:24

---

Я думаю, вы уловили мою главную мысль, которую хочу донести до вас:  
«Любая мысль, возникшая в вашем мозгу и укрепившаяся там, способна реально воздействовать на вашу жизнь». Желаю вам успехов и достижений в жизни.

Использованы материалы из книги Джона Кехо. «Подсознание может все!»

Автор - **Урал Нуриев**

[Источник](#)