

Как мечтать, чтобы мечты сбывались?

– О чем ты мечтаешь?

– Я мечтаю о том, что как-то раз встречу фею, которая подарит мне сто тысяч долларов.

– А почему не миллион?

– Ну, миллион – это нереально.

(из бородатого анекдота)

Мечты, мечты, мечты... Казалось бы, что может быть проще? Ребенок мечтает о новом велосипеде, девушка о прекрасном принце, офисный клерк о повышении. Нехитрое, в общем-то, занятие. Сидишь себе в кресле, прихлебывая ароматный чай из глиняной кружки, и мечтаешь.

А знаете ли Вы, что всем нашим мечтам свойственно исполняться? Ну совсем как у замечательного фантаста Макса Фрая в «Вершителях» – «рано или поздно, так или иначе».

В этих словах и кроется подвох. Иногда желаемое приходит слишком поздно, и уже не доставляет нам такого удовольствия. Или исполняется неким неприятным манером, вывернув наши мечты наизнанку. Ведь говоря о мечтах, мы вступаем на территорию, где отсутствует субъективный контроль – в королевство бессознательного, или неосознаваемого.

Представьте себе айсберг. Мы можем видеть только его макушку, а не то, что скрыто под толщей воды. Вот примерно так в нас соотносятся сознательное и бессознательное. Наш мозг знает практически все, но сознание привычно фильтрует картину мира, не позволяя выйти за рамки обыденности. Поэтому и мечты наши могут сбыться вот так – серенько, буднично, обычно. Да мы даже можем не заметить их исполнения.

Так давайте же вырвемся из этой обыденности, дадим волю своему неосознаваемому, давайте помечтаем! Что для этого необходимо?

1. Расслабляйтесь

Наши мечты адресованы не разуму. Они напрямую направлены к нашему бессознательному. Ведь недаром в детстве, когда механизмы контроля еще не сформированы, мечтается особенно продуктивно, поэтому мечтать лучше при ослабленном контроле сознания – перед сном или сразу после пробуждения.

2. Избегайте частицы «не»

Отрицание – это всегда негатив. Вы, наверное, замечали, что, нервничая перед каким-то важным событием или публичным выступлением, абсолютно бесполезно внушать себе: «я **не** нервничаю, ничего плохого **не** случится, **не** трусь». Наше подсознательное все эти отрицательные частички склонно игнорировать, соответственно получая совершенно противоположные указания.

Построение фраз должно быть позитивным. Не желайте **не** быть бедным – мечтайте о богатстве, **не** хотите болеть – мечтайте о здоровье, **не** хотите одиночества – мечтайте о любви.

3. Избегайте «прямых» желаний

Фраза типа «Хочу миллион долларов» вряд ли сработает. Слишком она конкретная. Тут лучше помечтать о том, что этот миллион сможет Вам дать: сколько интересных мест Вы сможете посетить, какими замечательными красивыми вещами себя окружите, скольким людям сможете помочь.

4. Наденьте «розовые очки»

От того, каким мы видим окружающий мир, зависит многое. Если человек склонен видеть в окружающей его реальности только зависть, ложь и предательство, скорее всего, так

оно и есть. Это его, любовно созданная им же реальность. И напротив, у позитивных, легких людей все получается как бы само собой, они живут полной жизнью в приятном мире. Какая картина Вам ближе? Если первая, срочно «надевайте розовые очки» и учитесь замечать только хорошее!

5. Фантазируйте

И не нужно клише. Бессознательное стереотипов не любит. Скорее всего, «заклинания» типа «хочу замуж», «хочу дом на берегу моря», «хочу много денег» – останутся пустым сотрясением воздуха. Уж очень эти желания затасканы – все волшебство из них выветрилось, как запах из засушенного букета. Поиграйте со словами, нарисуйте картинку желаемого, сочините стихи или песенку. Здесь «все жанры хороши, кроме скучного».

Вот так непросто, оказывается, мечтать. Надеюсь, наш путь от мечты к ее осуществлению будет недолг и приятен. Предлагаю последовать афоризму украинского литератора Данилы Рудого: *«Если уж мечтать, то ни в чем себе не отказывая»*.

И все у нас получится!

Автор - Татьяна Коростышевская

[Источник](#)