

Подготовка к Новому году, или Умеете ли вы мечтать? Часть 2

Будем считать, что теорию мы изучили. Теперь немного практики. Давайте потренируемся. Попробуем составить несколько «заклинаний».

Например так: *Я хочу стать более уверенным.*

Это хорошо, но после каждого такого внушения вы будете хотеть все больше и больше. Внушение о том, что ты «хочешь», рационально только в том случае, если вы хотите изменить свое отношение к ситуации, захотеть что-либо сделать. Это ошибочная формулировка. Самовнушение - это простая команда, она исполняется так, как сказано. И если ваша задача - получить действие, то вам нужно говорить об этом действии. Например: «*я становлюсь все более уверенным*».

Или такая формулировка: *Я могу просыпаться вовремя.*

Здесь задается умение что-либо делать. Это означает, что вы это можете, но это не всегда происходит. Необходимо оговорить все условия. Например, если вы скажете себе, что «*я просыпаюсь всегда в шесть утра*», то, когда это сработает, вы и будете просыпаться в шесть, и в праздники и в отпуске. Нужно ли вам это? Подумайте! Может, ограничитесь будними днями? Тогда так и формулируйте!

Еще один пример: *Я знаю китайский язык.* Вы будете убеждены, что вы знаете китайский язык. Возможно, это полезное убеждение, если вы его на самом деле знаете, но никак не можете в это поверить. Если же вы хотите знать его лучше, то необходимо делать ставку на улучшение процесса обучения: «

Я могу легко выучить китайский язык

».

Я способен зарабатывать много денег. Замечательное «заклинание»! Но лучше еще и добавить «легко»: Если вы убеждены, что вы можете зарабатывать только непосильным трудом или каким-то неприятным вам занятием, то от таких убеждений лучше избавиться.

У некоторых ограничение может быть не по трудности-легкости, а по размеру оплаты. От таких установок тоже лучше избавляться. В этом случае, конечно, более актуальной будет первая формула: «*Я способен зарабатывать много денег*».

Вот еще несколько полезных формул:

- *Я могу легко справиться с проблемой.*
- *Я могу легко стать красивой.*
- *С каждым днем я становлюсь все более жизнерадостным.*
- *Я легко знакомлюсь с людьми.*
- *Я становлюсь все более уверенным за рулем.*

Остальные придумывайте сами. У каждого свои потребности, свои стремления и свои понятия о счастье.

Конечно, всю эту «титаническую работу» надо проделать до праздника. Однако и в новогоднюю ночь ваша мечта должна напоминать о себе. Недаром именно ночь с 31 декабря на 1 января считается единственной ночью в году, когда исполняются все желания. И, согласитесь, стоит хорошенько подготовиться и определиться со своими желаниями. А то жди потом год...

Как использовать праздничную символику?

Когда вы четко осознали, что именно хотите изменить в своей жизни, подумайте, как, используя праздничную символику, приблизить ваше желание к реальности. Мечтаете выйти замуж, обзавестись дачей или автомобилем? Пусть среди сверкающих шаров у вас на елке красуются игрушечные жених с невестой, домик или машинка. Хотите преуспеть на работе, поправить свои денежные дела? Повесьте на елку, к примеру, несколько монеток. И не считайте это детской фантазией - попробуйте!

Если символическое изображение вашей мечты не укладывается в «игрушечные рамки», повесьте просто красивую картинку, напоминающую о ней. Особенность нашей психики такова, что когда желаемый предмет постоянно попадает в поле зрения, стремление воплотить его в своей реальной жизни усиливается. Вспомните, наскальные изображения, древние иконы. Вы думаете, наши предки были глупее нас?

Здесь главное правило такое: чтобы ваши мечты сбылись, сделайте их видимыми. Хотите славы и популярности? Устройте собственное яркое, необычное выступление в новогоднюю ночь. В ходе праздника «примерьте» на себя роль, о которой давно мечтаете.

И, наконец, о выборе компании для встречи Нового года. Все зависит от того, каким вы хотите увидеть наступающий год. К примеру, если вы привыкли встречать Новый год в домашней обстановке, то это будет способствовать прочности привычных отношений. А

если в незнакомой веселой компании, то не исключено, что эта встреча может стать «трамплином» к новой жизни.

«Как Новый год встретишь, так его и проведешь» - нередко эта пословица оказывается справедливой.

От мечты к реальности

Но каких бы чудес мы ни ждали от сказочной новогодней ночи, глупо думать, что мечта сбудется без усилий с нашей стороны. Добиться исполнения новогодних желаний будет легче, если руководствоваться следующими основными правилами:

Правило 1. Не требуйте от себя слишком многого!

Именно из-за этого очень часто рушатся или не осуществляются самые благие намерения. Поставив перед собой сразу два десятка задач, вы будете распыляться и, скорее всего, не справитесь ни с одной из них. Достаточно выбрать на три ближайших месяца три самых главных направления, на которых и нужно сосредоточить свои силы. Делайте каждый день хотя бы один маленький шаг к успеху.

Правило 2. Выбирайте главное!

Ваши старания по части достижения заветной цели могут незаметно стать частью каждодневной рутины. Подумайте, как этого не допустить. Очень полезно в начале дня составить список того, что нужно сделать. Затем выбрать в нем самое главное и сосредоточиться на этих пунктах.

Правило 3 «Избавляйтесь от лишнего!»

Вам кажется, что вы способны свернуть горы? Безусловно, такой замечательный настрой позволит многого добиться в жизни. Тем не менее, при всей своей энергии вы - живой человек и не можете объять необъятного. Поэтому не взваливайте на себя целый воз дел, какими бы важными они ни казались на первый взгляд. Свои силы оценивайте объективно - перепоручайте или откладывайте то, что сделать сразу невозможно. Иначе груз мелких забот так и не даст вам приступить к главному.

Правило 4 «Набирайтесь терпения»

Когда волшебство новогодней ночи окончательно поблекнет, а суровая реальность

вдруг вселит сомнения в то, что ваша мечта сбудется, нелишним будет вспомнить слова любимого ныне молодежью бразильского писателя Паоло Коэльо: «В мире есть одна великая истина: кем бы ты ни был, чего бы ни хотел, но если чего-то сильно хочешь, то обязательно получишь». Но когда именно это случится, никто не уточнял. Поэтому терпение в науке правильного мечтания является основополагающим фактором.

Правило 5 «Желайте побольше»

Всегда лучше желать с запасом. Потому как получаешь обычно примерно половину. Такова реальность. Но если даже получил все, что хотел, всегда есть риск остаться разочарованным. Помните, как у Жванецкого: «Получил все, что хотел. Что ж так мало хотел?» Мечты должны быть высокими и глобальными. Держите синицу в руках, но не никогда забывайте о журавле в небе. Выбирать между ними совсем необязательно!

Автор - **Жанна Новицкая**

[Источник](#)