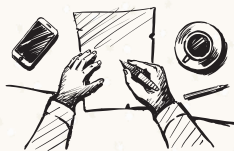


Издательство АСТ
Москва

Что такое визуализация желаний

Визуализация желаний – это техника материализации желаемого в своей жизни. Визуализация – это видение, то есть мысленное представление желаемого предмета или события в виде образа или картинки. Чем сильнее развито ваше воображение, чем ярче и четче вы можете увидеть картину желаемого на своем мысленном экране, тем быстрее исполнится ваше желание. Именно поэтому люди с богатым воображением быстрее добиваются исполнения своих заветных целей. Более действенным способом является создание доски желаний, которая каждый день будет у вас перед глазами. Прежде чем составить свою доску желаний, нужно научиться правильно формировать мысли.

Правило №1 «Формулируйте правильно»



Правильно сформулированное желание будет быстрее услышано Вселенной и принято к исполнению. Если цель размыта и неточна, шансы на ее реализацию сводятся к нулю. Чем конкретнее и уже будет цель, тем проще будет нашему мозгу разбить ее на подцели.

Вы должны предельно точно знать, чего хотите. Прямо сейчас сформулируйте свое желание. Придерживайтесь при этом следующих правил:

- желание должно быть в настоящем времени
- не содержать отрицания и слова «хочу»
- быть предельно конкретным



Пример: «Я получаю в подарок iPhone X в следующем месяце этого года». «Получаю» – настоящее время (не «получила» или «получу»). Конкретно указана модель телефона и дата получения.

Правило №3 «Будьте внутри, а не снаружи»



Важное условие в технике визуализации – находиться внутри своей мысленной картинке. То есть вам нужно представлять себя не со стороны, а быть непосредственным участником событий. Запомните – ваше место на сцене, а не в зрительном зале. Нужно пропустить через себя все свои ощущения, пережить все это в собственном теле, здесь и сейчас.

Например, ваше желание звучит так: «У меня здоровая, молодая и эластичная кожа!»

В этом случае вы должны увидеть свою кожу без «апельсиновой корки», ощутить ее на себе, потрогать гладкую поверхность своими руками. Не смотреть на себя со стороны, а быть собой в своем видении и видеть мир вокруг себя.

Правило №2 «Представляйте конечную цель»



Ваша задача – сфокусироваться на конечном результате, то есть на том моменте, когда желание **УЖЕ** исполнено, цель **УЖЕ** достигнута, мечта **УЖЕ** осуществлена.

Не важно знать, как и каким образом исполнится то, о чем вы мечтаете. Пути Господни неисповедимы, а Вселенная изобильна и всемогущая. Не ограничивайте Вселенную! Концентрируясь лишь на конечном этапе, вы тем самым говорите, что полностью доверяете Высшим силам.

Фиксация на уже исполненном событии включает в действие Закон Притяжения по которому, к нам притягивается все, на чем мы в данный момент сосредоточены.



Правило №4 «Видео сильнее картинки»



Воображаемые мыслеобразы делятся на 2 категории – фото и видео. То есть можно представлять себе конечную цель либо в виде фиксированной картинки на мысленном экране, либо в виде мини-фильма или видеоролика.

! Факт – картинка работает намного хуже ролика

Ваша задача – смонтировать в своей голове небольшой видеоклип, в котором желание уже исполнено. Подумайте о своей цели как о достигнутой.

Что вы будете делать при этом, как будете себя вести? Прыгать от радости, кричать от удовольствия или что-то еще?

Дайте волю своей фантазии, для этого в тишине и спокойствии подумайте о своей мечте. Она только что осуществилась. Что вы будете ДЕЛАТЬ при этом? Где вы находитесь? Есть кто-нибудь рядом с вами? Кому первому вы сообщите приятную новость?

Все свои ДЕЙСТВИЯ включите в видеоролик об исполненной мечте. Создайте небольшой видеофильм под названием «Мечта осуществилась!»

Правило №6 «Повторение – мать учения»



Пару раз заняться визуализацией – не лучший способ исполнить свою мечту. Визуализация желаний – это полезная привычка, которую нужно приобрести или выработать. А привычки, как известно, приобретаются повторением.

Любое действие, повторенное от 21 до 40 раз, автоматически становится привычкой!

Хотите добиться осуществления своей мечты – сделайте ее визуализацию полезной привычкой. Для этого прокручивайте свой мысленный ролик как можно чаще на протяжении дня, минимум два раза – утром и вечером.

Утро – самое лучшее время для занятий. У нас еще много сил, энергии и эмоций.

Вечером мы уже устали, силы не те, но зато перед самым сном максимально открывается наше подсознание, и в него можно легко и без усилий вложить «историю об исполнении желания».

Практикуйте визуализацию и в течение дня при любом удобном случае. Лишней она никогда не будет, это точно. Помните, чем сложнее и нереальней цель, тем большее количество визуализаций понадобится.



Правило №5 «Включите все органы чувств»



Для исполнения желаний нужна энергия. Все вокруг состоит из энергии, в том числе и наши желания. Чтобы задуманное нами проявилось в физическом мире, нужно затратить определенное количество энергии.

Другими словами, за мечту нужно заплатить. Заплатить своей энергией.

Ничто так не повышает уровень энергии, как эмоции! Эмоции – сильнейший катализатор для исполнения наших желаний.

Занимаясь визуализацией желаний, включайте свои эмоции на полную катушку. Цель достигнута! Мечта осуществилась! Радуйтесь, веселитесь, пойте, танцуйте, наслаждайтесь! Испытайте весь спектр своих эмоций!

Для этого подключите все свои органы чувств. Пусть ваши зрение, вкус, осязание, обоняние и слух работают на реализацию ваших намерений.

Если цель материальна – потрогайте ее в своем видеоролике. Если ее можно понюхать – сделайте это. Рассмотрите ее вблизи, если это возможно. Попробуйте на вкус в своем воображении.

Включите звук в своем мини-фильме, сделайте его максимально реальным и похожим на повседневную реальность.

Тогда эмоции сами нахлынут и вам не придется их искусственно вызывать. Наполнив свой ролик эмоциями радости и счастья от воплощения своей мечты, пропитав его ими, вы значительно приблизите свой долгожданный миг.

Но одних эмоций недостаточно. Важно вложить и энергию действия. Необходимо разбить цель на подцели и двигаться к ней. Например, та самая гладкая кожа без целлюлита. Спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы помочь желанию сбыться?». Изменить рацион питания, заняться спортом, делать обертывания и массажи, употреблять витамины, высыпаться и т.д.

Энергия позитивного утвердительного мышления, эмоций и действий в совокупности дает мощнейший толчок для исполнения вашего желания.

Правило №7 «Якорь – зацепка»



Чтобы быстро включить процесс визуализации, создайте специальный якорь-маячок для своего сознания. Для этого зафиксируйте один кадр из своего мини-фильма. Сделайте такой себе стоп-кадр, наиболее яркий и запоминающийся. Можете даже придумать для него название.

Чтобы быстро включить процесс визуализации, создайте специальный якорь-маячок для своего сознания.

Для этого зафиксируйте один кадр из своего мини-фильма. Сделайте такой себе стоп-кадр, наиболее яркий и запоминающийся. Можете даже придумать для него название.

Как сделать доску визуализации желаний

1

Принять правила, описанные выше

Без веры в себя и желание, работу мысли и Вселенной ничего не получится. Только с верой и действием можно ждать положительный результат.



2

Сформулировать истинные желания

Нужно выбрать такое желание, чтобы оно было одновременно и достижимым и недостижимым. Не стоит желать чего-то элементарного, например, новую кружку или торт. Это легко осуществить. Не нужно занижать свои стремления.

Также важно разбивать желание на несколько мелких. К примеру, если вы хотите новую машину BMW X7 с зарплатой в 50 000 руб. в месяц, то стоит задуматься. Для начала определите сроки выполнения цели, разбейте ее на более мелкие: откладывать небольшую сумму с каждой зарплаты и премии, взять подработку, найти более высокооплачиваемую работу, для чего нужно дополнительное образование или курсы повышения квалификации, чтение профессиональной литературы и т.п.

Цель может быть и нематериальной – научиться петь. Разбиваем на более мелкие цели – каждый день делать упражнения по распевке, выучить ноты и т.п. Определить сроки для каждого этапа и для желания в целом – выучить ноты – неделя, распеваться в течение месяца, далее петь простые песни, через месяц – сложные, и т.д.

3

Найти визуал для желаний

Чтобы каждый день напоминать себе о желаниях и пути к ним, нужно их визуализировать. Это могут быть рисунки, сделанные вами, иллюстрации, вырезанные из журналов или распечатанные из интернета картинки, наклейки. Подойдет любой вариант, главное – чтобы он нравился вам и заставлял снова и снова желать и двигаться вперед.



Важно!

Если сидеть на мягкой точке ровно и просто смотреть на свои желания, ничего не сбывается. Помимо визуализации нужно что-то делать!

4

Материализовать доску желаний

Заполняем пустые странички альбома и помещаем на видное место, чтобы максимально часто визуализировать и мыслить свои желания! Есть два способа размещения иллюстраций: свободная и по фэншую. В первой вы располагаете картинки так, как вашей душе угодно, какая-то будет заходить на другую, что-то в центре, крупнее и т.д. Для метода расположения визуала по фэншую есть определенная схема, которую вы найдете далее.



Интересный принцип SMART излагает Петр Александров:

S (specific)

– конкретная.

То есть не нужно «Хочу быть богатым», а «Хочу заработать 1 миллион рублей».

M (measurable)

– измеримая.

Результат цели должен быть измеримым. Что-то приобрел конкретное: не просто стал худее, а сбросил 10 кг и т.д.

A (achievable)

– достижимая.

Вы должны быть готовы к этой цели. Как минимум должно быть безумное желание что-то делать.

R (realistic)

– реалистичная.

Если у вас сейчас доходы 20 000 рублей в месяц, вы никак не сможете стать миллиардером через 3 месяца. Не нужно ставить такие цели. А вот «создать финансовую подушку в размере 50 000 рублей» – вполне даже реально.

T (timed)

– ограниченная по времени.

У цели должна быть конечная дата ее выполнения, конкретные сроки. «Хочу иметь в своем распоряжении 1 миллион рублей к 30 ноября 2018 г.»

Сформировав свои желания, переведите их в цели и пройдитесь по принципу SMART, все ли правила соблюдены. Если все хорошо, начинайте действовать. Ведь именно действия, исполняют все ваши мечты. Часто бывает так, что просто нужно сделать какие-то элементарные вещи и ваша мечта осуществится. Но для этого нужно выходить из зоны комфорта. А это уже страшно.

Не бойтесь. Именно выход из зоны комфорта позволит чувствовать вас счастливым. Счастье! Все-все мечтают быть счастливыми!

Плюсы
доски желаний

- Приводит мысли в порядок
- Помогает создать точный зрительный образ желаний
- Не только помогает в медитации, но и является планом действия

