

Подготовка к Новому году, или Умеете ли вы мечтать?

Часть 1

Мечтать любят и вроде бы умеют все. Небольшая проблема состоит в том, что не все умеют делать это правильно. И потому мечты не всегда сбываются. А потом возникает масса претензий к господам психологам и даже к господину Богу. А ведь всему можно научиться! В том числе и мечтать. Давайте попробуем.

Как и в любой другой науке, в науке «мечтания» есть свои основополагающие принципы. Для начала остановимся на некоторых из них.

Прежде всего, необходимо научиться в каждой жизненной ситуации искать и находить не то, чем она вам не нравится, а то, чем она может доставить удовольствие или хотя бы принести удовлетворение. Есть такой простой закон жизни (рекомендую поверить на слово): все, на что ты обращаешь внимание, растет. Так что будьте осторожнее с восприятием. Ищете в жизни плохое - оно начнет увеличиваться. Видите хорошее - его будет больше.

Есть одно прекрасное упражнение для тренировки восприятия: каждый день делайте по одному мысленному фотоснимку - что красивого вы увидели сегодня. Или просто вспоминайте о хорошем по вечерам. Помогает!

Мечты сбываются! А иначе с чего бы мы каждый раз под Новый год загадывали желания? Да, они не всегда и не сразу исполняются, но в этом только наша вина. Кстати, в предвкушении новогодних праздников стоит поучиться правильно мечтать заранее. А то, как и в случае с похудением под размер вечернего новогоднего платья, может оказаться поздно. Женщины меня поймут.

Многие наши желания не могут исполниться вовсе не потому, что у нас нет для этого возможностей. Или, к примеру, наши мечты неисполнимы в принципе, а по той простой причине, что человек просто внутренне не может настроиться на хорошее. В этом случае мечты просто не могут осуществиться! Мечтаем-то мы обычно о хорошем!

Один известный психотерапевт И. Вагин утверждает в этой связи: «Обойти наше подсознание сложно. Закачаешь туда негатив, негатив и получишь: если долго думать, что вот-вот упадешь, то упадешь непременно. Лучше и подсознание, и сознание заполнить позитивными мыслями. Замените свое «ой, а вдруг это не случится?» на «это непременно случится, причем самым благоприятным для меня образом». Энергия положительного ожидания куда полезнее отрицательного заряда бесполезного волнения».

Лучше сказать трудно. Именно с этого «положительного ожидания» и надо начинать мечтать. В конце концов, если вы уверены, что все будет плохо, не все ли вам равно, о чем думать! Так думайте о хорошем!

Как мечтать правильно?

Помните, в мультфильме о приключениях капитана Врунгеля: «Как вы яхту назовете, так она и поплывет»? Вот и от «словесного облика» вашего желания многое зависит.

Во-первых, и в самых главных, необходимо говорить о том, что желаете получить, а не о том, от чего желаете избавиться. Причем говорить так, как будто это уже происходит. Например: С каждым днем я становлюсь все более уверенным (или богатым, или счастливым и т.д.)

Во-вторых, словесный облик вашей мечты должен быть позитивным - без всяких там отрицаний типа «нет» и «не». Например, вместо «хочу, чтобы в моей семье никто не болел» скажите утвердительно: «Хочу, чтобы все в моей семье были здоровы». Отрицательные частицы наш мозг просто не воспринимает. Вот такой он у нас положительный! Вы говорите себе, к примеру: «Я не желаю расстраиваться», а он слышит как «Я желаю расстраиваться» или (если у него оригинальное мышление) «Я желаю поделиться на три части». За исключением, конечно, слов, которые сами являются отдельными понятиями: неизвестность, ненависть, неуверенность и т.д.

В-третьих, формулировка должна быть краткой. Наше бессознательное плохо воспринимает длинные фразы, поэтому стоит быть предельно лаконичным. «Краткость - сестра таланта»! Вы думаете, это сказано просто так?

Немаловажным фактором успеха является однозначность. Наш мозг делает то, что вы ему приказываете сделать. Формула самовнушения должна быть простой и однозначно воспринимаемой.

Анекдот в тему:

Ползет негр по пустыне. Жарко, хочется пить. Вдруг перед ним возникает джинн:

- Я могу исполнить три твоих желания!

- Тогда дай мне воды, женщин и сделай меня белым.

И джинн превращает его в унитаз в женском туалете.

Наш мозг воспринимает информацию примерно как этот джинн. Просто и однозначно.

Если вашу фразу можно понять как-то иначе, есть вероятность, что именно это и произойдет.

И последний немаловажный залог нашего успеха - экологичность. Есть такая замечательное изречение: «Думайте, о чем вы молитесь. А то вы можете это получить!» И это не пустые слова! То, что вы получите в результате самовнушения, не должно вам повредить. Последствия могут быть самыми разными. Всего, конечно, не предусмотреть, но попытаться стоит!

Еще один важный момент. С расплывчатыми формулировками, например, такими: «Пусть у меня все будет хорошо», вы практически обречены на неудачу. К таким глобальным задачам не знаешь, с какой стороны и подойти-то. Все хорошо - это где? На работе, в плане бурного карьерного роста или планового продвижения по служебной лестнице? Дома? Чтобы все чада и домочадцы были здоровы или вы поменьше ссорились с мужем? В личной жизни? О чем именно мечтаете - встретить любимого или расстаться с нелюбимым?

С психологической точки зрения желание человека вряд ли исполнится, если он сам в это не верит. Поэтому тем, кто сомневается в реальности достижения своей цели, полезно воспользоваться таким приемом, как самовнушение. Выбрать для себя «заклинание», настраивающее на позитивный лад и повторять его постоянно. Желательно в предутренние или вечерние часы, лежа в постели, находясь в состоянии между сном и бодрствованием. Это немаловажно. В эти минуты наше бессознательное лучше всего усваивает информацию. Оговорите для себя и сроки исполнения желания: они должны быть реальными. Что же касается формулировок «заклинаний», к ним нужно подойти очень серьезно. Не все и далеко не всегда работают! Мы же с вами не волшебники, но мы учимся! И, надеюсь, успешно.

Автор - Жанна Новицкая

Подготовка к Новому году, или Умеете ли вы мечтать

Автор: admin

14.01.2011 23:41 - Обновлено 31.10.2014 07:04

[Источник](#)