Автор: admin
07.03.2011 10:44 - Обновлено 29.10.2014 13:48

Как написать сценарий своей собственной жизни?

«Жизнь – театр, – Шекспир сказал, –
И люди в нём актёры…»
(Поет Тамара Гвердцители.)

Написать сценарий пьесы своей собственной жизни довольно просто.
Вот одна из технологий.

Шаг первый. Для начала Вам необходимо

1. Определить:
а) кем Вы хотите быть;
б) что хотите делать;
в) что хотите иметь.
О ресурсах и возможностях пока не думайте. Например, представьте себе, что Вы получили громадное наследство.

2. Затем необходимо ответить на каждый вопрос наиболее развёрнуто, не задумываясь, просто написать как можно больше информации.

3. Расставить в каждом списке приоритеты и переписать их в таком виде:
первое – самое важное;
второе – менее важное;
и т.д.

4. Оставить в каждом из списков 20% самой важной для вас информации. Сделать это просто: просто сосчитайте количество пунктов и оставьте два из каждого десятка.
На основании этой информации мы и начнём сейчас переписывать свой жизненный сценарий. А то, что Вы делали раньше – это всего лишь предварительная подготовка, сбор необходимой информации.

Шаг второй. Теперь на основании этой информации составьте как можно более полное описание своего обычного, рядового дня, когда Вы уже достигнете или получите всё, что задумали.
Внимание! Не пытайтесь за один раз выполнить такую грандиозную работу! Если Вы поступите так, наверняка потеряете интерес и не захотите продолжать.

Попробуйте представить себе отдельные фрагменты дня в виде видеоролика. Пробуждение, обед, занятие любимым делом, развлечения. Запишите всё, что вы видите, на отдельных листках, чтобы можно было постоянно добавлять подробности. Как и куда Вы ходите, интерьер дома, улицу, треск дров в камине, запахи, чувства… Прислушайтесь к себе. Вы должны чувствовать себя в этом видении комфортно, иначе подсознание просто не примется выполнять этот сценарий. Постарайтесь прочувствовать, именно прочувствовать, Ваше ли Это. А может, Вам это не надо или нужно немного другое?
Обживитесь в своих мечтах, всегда представляйте себя.
Ну вот, закончили…
Да нет, вы только начинаете!
Отдохните. Выспитесь, прогуляйтесь.

Шаг третий. Запишите те черты характера, которые Вы хотели бы иметь, но у Вас это до сих пор не получилось.
Технология та же, написали, расставляем по степени важности, оставляем 20% самых важных.
Теперь записываем каждую черту характера на отдельном листке. Это Важно – одна черта на одном листке. Прочитайте запись на первом листе. Спросите себя ещё раз, а хочу ли я быть… Расслабьтесь, прислушайтесь к себе. Если Вы явственно ощутите душевный дискомфорт – эта черта характера не Ваша. Это Вам навязано извне – телевизором, другими СМИ, родственниками, окружением. Вы можете позволить себе всё, что хотите, лишь бы это было Вашим выбором!

Если всё-таки это Ваше, начните придумывать себе ситуации, где эта черта характера проявляется лучше всего. Ну, скажем, уверенность. Вот Вы отстаиваете какие-то свои права, и с Вами все безоговорочно соглашаются. Запишите эту ситуацию на листок, и придумывайте другую, чем больше, тем лучше!
Затем, после того, как Вы расписали так все черты характера, просто вставьте эти эпизоды в описание Вашего идеального дня.

Шаг четвертый. Подкорректируйте своё описание, уберите нестыковки, подгоните сценки с чертами характера под ситуации.
Ну, что, всё вроде идеально.

Шаг пятый. И главный!
Теперь у Вас главный сценарий Вашей жизни из одного дня! Но ведь и жизнь Вы проживаете день за днём.
Не пытайтесь форсировать события.
Просто каждый день утром, после пробуждения и вечером перед сном читайте Ваш сценарий, старайтесь прочувствовать то, что в нём написано. Ваше подсознание медленно, но верно будет воспринимать эту информацию, как реальность.

Не верите.
Давайте проведём опыт, можно даже мысленно. Поставьте стакан с грязной водой под струю с чистой водой. Постепенно грязная вода будет вытеснена чистой.
Чистая вода – это Ваши новые мысли. Постепенно они вычистят ваше подсознание от той грязи, что неосознанно копилась там десятилетиями… Так, постепенно, Вы станете таким (или такой), кем сейчас себя только представляете.

Именно после того как Вы пройдете все эти «процедуры», Вы начнёте подсознательно верить, насколько Вы свободны в выборе пути к более здоровой, успешной и здоровой жизни.

Всё гениальное просто! Попробуйте. У вас всё получится!

Автор - Михаил Груздев
Источник