Автор: admin
25.11.2011 11:27 - Обновлено 31.10.2014 04:51

Мечта достижима? Да!

«Возможно все, даже невозможное,
если знаешь – КАК».

Многие из нас смотрели фильм «Секрет». Как здорово, задумаешь – и все сбывается! Но нет главного: что и как делать, чтобы наши желания сбывались. Существует много техник, пользуясь которыми, можно сделать мечту реальностью.

Что мы делаем в детстве, когда хотим получить что-либо от своих домашних? Ребенок, желая расположить к себе строгого родителя, начинает очень хорошо себя вести, старается не нарушать правил. Делает уборку в квартире, складывает игрушки в коробку и т.д. Дети постарше могут испечь к приходу мамы пирог или пойти погулять с собакой. Проделав нечто подобное, ребенок считает себя вправе просить о подарке. И действительно, родители, видя такую активность, разрешают или покупают ребенку то, что он хочет. Став старше, человек угождает тому, от кого он зависит, в стремлении получить, например, хорошую должность. А умная жена, прежде чем попросить мужа о чем-то, вначале обязательно накормит его вкусным обедом. Здесь можно говорить о манипуляции в отношениях, но это тема другой беседы.

Что же происходит перед тем, как человек просит кого-то о чем-то? Просящий планирует, а еще раньше – мечтает о чем-то. Вот тут самое главное – мечта! С нее все и начинается. Но этого мало. Для получения желаемого следует подробно продумать, как вы можете это получить, и сделать несколько реальных действий. Помните? Чтобы получить что-то, надо прежде сделать что-то!

Начнем с **Карты желаний** (автор Вит Ценёв, психолог). Для более точного изложения своего желания следует его визуализировать. То есть создать мысленный образ того, что мы хотим. Если у вас есть пару часов свободного времени, лист бумаги и карандаши, можно изобразить все, что вы хотите получить в настоящем или будущем. Прошлое для этой цели не подходит, мы не можем его изменить. Оставим его в покое, отправив в корзину памяти. Рисовать можно как цветными карандашами, так и одноцветными, хоть шариковой ручкой. Но в обязательном порядке под рисунком должна быть подпись, расшифровка этого желания. Рисунки на карте желаний можно дополнять. Можно перерисовать всю карту желаний заново, если вы посчитаете что-либо уже ненужным. Использовать ластик для исправлений не следует, также не надо зачеркивать прошлые

желания. Если рисуете новую карту желаний, старую сохраняйте, пока новая не будет готова. И еще. Рисовать желания можно только свои, зависящие только от вас, и желанные для вас. Визуализируя свои желания, мы приближаем их исполнение.

Есть вариант – не рисовать, а наклеивать вырезанные из журналов картинки, фразы, слова – делать коллаж. Причем их можно заранее просто собирать в коробку, которую можно привлекательно украсить, а потом разложить-наклеить на большом листе ватмана и повесить этот лист на видном месте. Если домашние не разделяют ваших взглядов, то достаточно будет изобразить на листе ваше самое заветное желание, основное, которое хотите получить в ближайшее время. Это наглядное пособие повесьте в такое место, где вы можете ежедневно его видеть, для коррекции или дополнения.

Лист ватмана можно разделить на секторы по разным темам – отдых, работа, творчество, чувства, предметы и т.д. Располагаются эти секторы произвольно, об очередности не задумывайтесь – как на душу ляжет. В центре листа обязательно наклейте свою фотографию. Во время этой кропотливой работы надо представлять на своем внутреннем экране ваши чувства, которые вы испытываете при получении ожидаемых благ, так, как если бы вы их уже получили. Мы ведь помним – всё уже случилось! В тонких полях! Осталось дожить-дойти до события, набравшись терпения.

Такой способ достижения желаемого у Хьюитта Уильяма называется **Сосудом желания** , принцип тот же. Он советует при составлении планов обязательно указать, что желания ваши должны быть во благо и не причинять никому вреда! Иначе вы получите свою мечту, но так, что она не принесет вам радости. Почему «Сосуд желаний»? Когда Уильям разрабатывал эту тему, он решил свои желания писать на листках бумаги и складывать в красивую вазу. Но пришел к выводу, что писать планы своих мечтаний правильнее на листе ватмана с использованием картинок и фото. И напомню, что указание даты исполнения мечты обязательно, а лучше – двух дат, когда придумали мечту и когда ее осуществили. Так легче контролировать процесс.

Есть еще одна система, которую можно оспорить, я просто перечислю ее пункты. При желании каждый может взять оттуда и использовать на практике самое нужное и подходящее для себя.

Итак: **Двенадцатишаговая система достижения цели** (автор Брайан Трейси).

Шаг первый: вызовите желание – сильное, жгучее желание достичь этой цели.

Шаг второй: выработайте убеждение. Необходимо укреплять свою уверенность и убежденность до тех пор, пока они не сложатся в абсолютную веру в достижимость вашей цели.

Шаг третий: запишите это. Дисциплинируя себя записью цели, вы подавляете собственный механизм неудач и включаете механизм успеха на полную мощность. Окружите себя мотиваторами дома и на работе.

Шаг четвертый: составьте список всех преимуществ, вытекающих из достижения вашей цели.

Шаг пятый: определите свою начальную позицию, свое исходное материальное положение (максимально необходимую для достижения цели денежную сумму).

Шаг шестой: установите предельный срок исполнения.

Шаг седьмой: составьте список всех препятствий, стоящих между вами и достижением вашей цели.

Шаг восьмой: определите, какая дополнительная информация требуется вам для достижения цели.

Шаг девятый: составьте список людей, чья помощь и сотрудничество вам необходимы.

Шаг десятый: составьте план, как достичь того, что намечаете. Введите это в картину визуализации.

Шаг одиннадцатый: воспользуйтесь визуализацией. Создайте ясную мысленную картину своей цели так, как если бы она была уже достигнута в реальности. Проигрывайте про себя эту картинку.

Шаг двенадцатый: заранее примите решение о том, что никогда не отступите. Решите держаться, что бы ни случилось.

Здесь самое сложное препятствие – «выработайте убеждение». Как показывает жизненный опыт, труднее всего именно это – выработать в себе убеждение, что все в жизни хорошо, что все получится. Потому что воочию видим, что жизнь далека от совершенства и не торопится исполнять наши желания. Но! Дорогу осилит идущий. Чтобы убедиться в силе своей веры, надо просто сделать первый шаг. Вдруг, получится! Пошутите со своей судьбой. Поверьте в то, что она вам – друг!

И напоследок. Не все желания могут реализоваться. В случае несоответствия ваших желаний вашим возможностям – физическим, материальным, духовным – ваше желание не сможет исполниться. Вспомним, сколько детей не приняли в музыкальную школу из-за отсутствия слуха и голоса. В случае, если ваше желание противоречит желаниям многих людей – желание власти, большей свободы, больших денег – результат также будет равен нулю. О таких результатах мы часто узнаем из средств массовой информации.

Не стоит и излишне детализировать желание. Смотрите в суть, отбрасывая несущественное. Давайте уточним, что есть «несущественное» – это когда при желании поступить в институт вы в дополнение к этому хотите, чтобы секретарь в приемной комиссии была обязательно блондинкой, на улице была температура 22 градуса, и чтобы окна приемной комиссии выходили на восток.

Не забывайте о главном – мечтайте аккуратно, потому что вы **можете** это получить! Мечта должна быть очень четко и с подробностями проработана заранее. И не отказывайтесь от нее – гордая красавица этого вам не простит. Но можно отодвинуть

сроки. Планировать свои желания можно на год, на всю жизнь, или на несколько месяцев. Чем грандиознее желание, чем больше мечта – тем больше времени требуется для ее реализации.

Есть еще один момент. Мы желаем получить нечто, предполагая при этом, что на реализацию желания потребуются деньги. Так вот, деньги желать не следует! Желайте что-то конкретное – вещь, поездку, работу и т.д. То есть мечтать надо о Цели, а деньги – это Средство. Средство вам будет дано и так. Исполнителю (Абсолют, Вселенная, Бог) уже известно, каким способом он вам даст желаемое. Только грамотно сформулируйте свою цель!

И, как в старом анекдоте, «хотя бы купите лотерейный билет»! Успеха!

Автор - **Евгения Смуровская**

Источник