

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПОМОГАЕТ ВИДЕТЬ ПРЕДСТОЯЩИЙ УСПЕХ СНАЧАЛА В РАЗУМЕ

Визуализация, или мысленное представление, относится к способности мозга видеть предметы в образах. Визуализация является самым мощным инструментом добровольного внушения, которое известно на сегодняшний день. Мозг не может отличить представляемых событий от реальных. Для него представляемые в разуме события являются реальностью. Этот факт является доказанным. Визуализация использовалась в программе подготовки к полету «Аполло». Когда спортсменов подсоединяли к специальным аппаратам, и они бежали дистанцию лишь в своем воображении, невероятно, но те же самые мышцы активировались, в той же самой последовательности, что и в реальности. Хоть на самом деле спортсмены сидели в кресле, их сердцебиение учащалось, будто бы они на самом деле бежали дистанцию. Теперь эксперимент для тех, кто не поверил. Представьте себя за столом дома. Представили? Перед вами на столе ваше самое любимое блюдо. Представьте его во всех его подробностях, а именно, как оно пахнет, как аппетитно оно выглядит. Теперь вы берете вилку/ложку и начинаете кушать. Постарайтесь ощутить вкус, наслаждайтесь едой... А теперь, стоп! Ощутите, сколько слюны во рту, на самом деле вы же не едите это блюдо, а откуда взялась слюна? Ответ в том, что посредством визуализации ваш разум поверил, что перед вами действительно еда, и, как подготовка к процессу пищеварения, организм начал произвольно выделять слюну. Учитывая, что разум мыслит образами, и все трансформирует в образы, визуализация напрямую влияет на наши чувства. Стоит представить себе что-либо приятное, как на лице сразу отобразится улыбка. Визуализация - это метод сознательного формирования образов в разуме, что приводит к ощущению позитивных чувств. Пятиминутное ощущение радости и счастья влечет за собой хорошее настроение на многие часы в течение дня, конечно, если ничто не изменит его. Однократные визуализации очень сильно влияют на сознание, хорошая картина вызывает хорошие чувства, плохая - плохие. Для того, чтоб визуализация, смогла начать формировать нашу жизнь, нужно закреплять ее на уровне подсознания, потому так важен процесс повторения. Настроение человека меняется очень часто в зависимости от внешних обстоятельств, поэтому визуализируя, старайтесь представить как можно более отчетливые картины. Они помогут вызвать сильные положительные эмоции. Секрет в том, чтоб научиться с помощью визуализации не зависимо от внешних обстоятельств чувствовать себя хорошо. Именно эти чувства скоро укоренятся в подсознании и принесут много хорошего в вашу жизнь.

3 СЕКРЕТА УСПЕШНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

1. ЧЕТКО ЗНАЙТЕ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ

Перед сеансом визуализации четко определите, чего вы хотите. Выберите то, что вы действительно хотите достичь, а не просто хотелось бы. Обмануть не удастся. Если на самом деле достижение поставленной цели для вас не особо важно, процесс визуализации вам быстро наскучит, и вы перестанете повторять визуализации.

2. ПОСТОЯННО ПОВТОРЯЙТЕ (минимум 2 раза в день по 5 мин.)

Обязательно повторяйте достижение одной и той же цели до тех пор, пока ее не достигнете. Повторение и заключается в том, чтоб визуализировать достижение одной и той же цели много раз. Нет никакого эффекта от того, чтоб при каждой визуализации повторять достижение разных целей. Эффективность визуализации возрастает с количеством повторений. Вы почувствуете ее эффективность по мере того, как разум начинает верить в то, что вы визуализируете. Даже после визуализации вам будет казаться, что это действительно уже произошло. Постарайтесь, чтоб процесс визуализации был вам за радость. Если вдруг вам надоест, вы быстро забудете о нем и прекратите повторения. Заставить себя тоже не получится. То, насколько вам легко даются повторения, зависит от цели, которую вы себе поставили. смотри п.1. Процесс повторения делает достижение цели доминирующей мыслью в вашем уме, а Вселенная реагирует в большей степени на ваши доминирующие мысли. Понимаете, почему так важен процесс повторения?

3. ЧУВСТВУЙТЕ ТО, ЧТО ВИЗУАЛИЗИРУЕТЕ

Вселенная воспринимает только эмоции и реагирует только на эмоциональные мысли и образы. Если вы визуализируете и не чувствуете, что это происходит на самом деле, эффект минимальный. Если вы не можете заставить себя почувствовать, ничего страшного, тренируйтесь. Помните, что чувства в этом процессе - основная составляющая.

В процессе визуализации всегда и только сосредоточивайтесь на конечном результате. Ваша роль заявить Вселенной, чего вы хотите. А Вселенная уже решит, как вам это преподнести! Она знает кратчайший, самый гармоничный путь от вас к вашей мечте. Заметьте, что все успешные люди вначале не знали, как они это реализуют. Они лишь знали, что реализуют. Если вы понятия не имеете, как это может произойти, ничего. Вы только внимательно смотрите, когда вам представится какой-то неординарный вариант развития событий. Не сдавайтесь и повторяйте визуализации, даже если ничего особенного не происходит. Ждите ответа. Время ответа колеблется от пары часов до нескольких месяцев в зависимости от вашего соответствия с желанием. Не расстраивайтесь, если сначала у вас ничего получаться не будет. Это нормально. Успех не легкий. Визуализация это одна из привычек успешного человека, потому учитесь, тренируйтесь, а главное верьте, что достигнете своей цели. И Вселенная обязательно предоставит вам шанс добиться своей мечты.

Автор статьи:

АНДРЕЕВ АЛЕКСАНДР