Автор: Administrator
11.07.2008 13:04 -

1. Решите, чего вы хотите добиться: сдать экзамен, получить повышение, с кем-то познакомиться, заработать много денег, выиграть в сквош.
2. Расслабьтесь. На несколько минут отвлекитесь от дел и переведите дух, отдыхая телом и душой.
3. В течение пяти-десяти минут мысленно представляйте желаемую реальность. Побольше думайте о том, что вы что-то делаете или приобретаете, а не о том, что могло бы с большей или меньшей степенью вероятности произойти. Живите в своих мыслях так, как будто это уже происходит с вами. Создайте маленький внутренний видеофильм. Представляйте себя делающим то, чего вам больше всего хочется. С одной стороны, вы осознаете, что на самом деле этого с вами еще не происходит и пока не стало реальностью. Но мысленные картины, которые мы себе рисуем, о которых постоянно думаем, становятся плацдармом для наших целей, формой, которая наполняется энергией. Эти картины - реальная сила, которая будет работать на нас. При визуализации наделяйте себя любыми необходимыми качествами. Если для вашего мысленного образа необходимы талант, мужество, решительность и настойчивость, обязательно включите их. Иногда вы будете четко видеть, что достигаете желанной цели, как будто смотрите кинофильм. В других случаях перед вами возникнет лишь наиболее общая картина ваших целей. Хорошо и то, и другое. Можно чередовать точную и свободную визуализацию, занимаясь каждой по пять минут, либо сконцентрироваться на чем-то одном, что вам больше нравится.
Точная визуализация: Мысленно создайте точные картины и сцены того, чего хотите добиться. Следуйте заранее подготовленному сценарию, мысленно проиграв его несколько раз.
Свободная визуализация: Позвольте образам и мыслям свободно сменять друг друга, не направляя их, но лишь до тех пор, пока они показывают позитивный путь достижения вашей цели.
Используйте оба метода, помня, что главное здесь - практика. Многие испытывают трудности на начальных стадиях визуализации. Их мозг не может создать и нарисовать желаемые сцены. Не переживайте, если то же происходит и с вами. Картинка не обязательно должна быть полной и завершенной. Регулярно занимаясь визуализацией, вы скоро с удивлением заметите, что ваш мозг учится порождать мысленные картины по вашему желанию.