

ПРАКТИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

by @viktoriya_lyahockaya



Как часто мы хотели сесть на диету и в итоге не сядились? Как думаете, почему?

Да, для нас это стресс, а от стресса нас защищает организм. А есть желания, которые удивительным образом сбываются.

Давайте разбираться.

Эмоции – это переводчик между мыслями и телом. Эмоции должны быть со знаком +. А возникают ли у нас положительные эмоции, когда мы представляем диету и ограничения?

Нет.
Для нас это стресс.

На уровне мыслей мы понимаем, что это приведет нас к желаемому, а на уровне эмоций нам этого не хочется, потому что тело будет стрессовать. Эмоция такая же отрицательная, как если бы вы хотели прыгнуть с крыши. Образ, который рисуется в голове – либо дает разрешение, либо блокирует. Так вот, блокировка действий на пути к вашим желаниям – и есть причина, почему у вас желания не сбываются, даже если вы визуализируете.

У нас сбываются те желания, которые у нас появляются на уровне инстинктов и организм воспринимает их со знаком +.

Это:

- инстинкт самосохранения
- инстинкт размножения
- социальная реализация

Но, это включается также при определенных ситуациях. И здесь может не быть «запускающих механизмов к реализации».

Давайте рассмотрим подробнее:

Инстинкт самосохранения. Как часто вы бываете в ситуации, которая угрожает вашей жизни? Верно, не часто. А вот если бы такое случилось, то у вас появилось бы столько энергии для сохранения себя, если даже до этого вы бы лежали без сил.

Размножение. Тут рассматривается не только в буквальном смысле, но и метафорически. Это делание чего-либо: пробовать, действовать, как бы размножать «себя». Блок и здесь может быть: отказ, не принятие нас и т.д.



Касательно социальной реализации – нам важно чтобы нас любили и уважали, чтобы мы делали что-то для этого мира. Но тоже может быть страх, что не получится, что будет хуже, чем у других. Другими словами, у нас реализуются те, желания, которые мы хотим на уровне мыслей, эмоций и тела.

С мыслями то все понятно, положительные эмоции дают сигнал телу «это хорошо». А наше тело всегда будет хотеть: сон, еду, секс, безопасность. Вы можете создать любую реальность, если будете управлять инстинктами и эмоциями. Создавать нужные для вас положительные эмоции, которые минуя «блоки», дают сигнал для тела «это хорошо». И тогда желание реализуется.

А теперь перейдем к практике.



1. Напишите список из 10 желаний. Любых.

Желания должны быть конкретными и понятными. Не формата «хочу счастье», что такое счастье? Это дети, бизнес. Тогда пиши: хочу детей, бизнес и т.п. Надеюсь, вы уловили связь.

К примеру, у меня это: пол миллиона подписчиков, поехать в Париж, купить сумку луи и т.д.

Как я советую формировать свои желания: гуляйте, выйдите на свежий воздух, просто идите, гуляйте час. Думайте о том, что хотите. Представляйте свою будущую жизнь. Далее, когда придете домой, или сядете в кафе – выписывайте свою будущее в формате истории. Пусть у вас будет несвязанный рассказ, который касается всего. Где жить, с кем, как, чем заниматься и т.д. Вам важно выплеснуть в текст все, что ощущали в момент прогулки. Далее из текста «вытаскивайте» какую-то конкретику, которую можно описать через пункты.

Я не очень люблю колесо баланса, так как вас банально может не интересовать какая-то сфера “колеса”, но все же, далее нужно разбить желания на группы для удобства: друзья и окружение, здоровье, работа или бизнес, финансы, личное, семья, отдых, личностный рост, творчество.

Если какая-то сфера пустая – ничего страшного.

Теперь вам нужно выписать те цели, которые вам интересно достичь в ближайшей перспективе, к примеру, в три месяца. Оцените свои цели на реальность.

К примеру, если вы зарабатываете 50 тысяч в месяц, фантазировать об 1 млн немного не логично, хотя все может быть, но лучше план перевыполнить, чем потом разочаровываться. После всех проделанных шагов у вас будет 10-15 желаний, которые вы хотите, которые вас зажигают, которые реальны. Вы можете прописывать желания на год, но, я все же рекомендую рассматривать самую ближайшую перспективу. Но, слова – это символы. У любого слова есть значения. Мысль – дает образ, а что находится в значении? Значение появляется из опыта.

К примеру «я хочу семью», внутри всплывает внутреннее значение, которое появляется из опыта. А какой опыт ДО? Положительный? Не всегда. Отсюда как воспринимает наше тело «хотение семьи»? Также не положительно. Отсюда желание не сбывается.

Или, к примеру «хочу работать на себя», окей, а какой опыт? Опыта нет, есть некое внешнее представление, а какое представление внутри, как на самом деле? Мы не знаем, отсюда идет не соответствие того что внутри и снаружи. Есть некий внешний эгрегор «бизнеса», и есть вы с вашим представлением, часто это разница, отсюда желание не сбывается.

2. Теперь нам надо распаковать каждое желание, отвечая на вопрос «зачем».



Я хочу пол миллиона подписчиков. Зачем?
Чтобы больше зарабатывать. От 1 млн в месяц. Зачем?
Чтобы позволять себе все что хочу. Зачем?
Чтобы ощущать свободу в перемещениях, покупках, графике. Зачем?
Чтобы ощущать счастье.

Счастье должно быть финальным ответом.

Правила:

- Пишите конкретно, никаких абстракций формата свобода, обязательно пишите: “свобода в чем?”
- Одно должно давать другое, каждое следующее на ступеньку выше.

3. Теперь берем каждый шаг распаковки и отвечаем себе на вопрос: по каким признакам я поняла, что достигла «большого заработка», «ощущение свободы в перемещениях» и т.п.

Признаки есть внешние и внутренние.
Пример: Большой заработок.

Внешний признак

- Живу в красивой большой квартире
- Путешествую раз в два месяца и
- Покупаю дорогие бренды
- Езжу на такси бизнес класса

Внутренний признак

Это то, что внутри на уровне ощущений: чувствую, изучаю, ощущаю.

- Отсутствие борьбы за стабильность финансовую (борьба – когда не знаешь, что будет дальше)
- Уверенность в завтрашнем дне, знаешь, что в случае чего у тебя есть «финансовая подушка», так как заработок позволяет отложить сбережения.

Какие у вас ощущения от всего этого? Очень часто не очень приятные, потому, что страх. Вот! Видите, как мы распаковали желания. Ах вот, что я на самом деле хочу.

Дальше, если рассуждать, то все выше описанное хорошо, но что стоит за большим заработком? Конечно, большие проблемы и ответственность. Мы боимся всего того, что стоит за этим желанием. Отсюда, мы боимся самих желаний, наше тело «блокирует» и считывает, как «опасность». Нет единства мыслей, эмоций и тела.. Теперь мы переходим к самой практике, которая как раз будет направлена на борьбу с этими блоками.





4. Далее берем наше желание и прописываем шаги реализации.

- *Чтобы иметь миллион подписчиков мне нужно:*

Закупить много рекламы. Для этого мне нужны деньги.

Пол миллиона свободных средств, которые НЕ являются последними, которые НЕ взяты из моих сбережений.

- *Чтобы заработать пол миллиона ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ денег специально для инвестиций мне нужно заработать за 2 -3 месяца на 500 тысяч больше, чем обычно.*

Для этого мне нужно:

- прописать план, сколько мне нужно заработать за 3 месяца без доп. вложений

- продумать шаги доп. услуг, если нужно

- прописать подробный план по месяцам, неделям

И т.п

Прописываем до тех пор, пока не будет шага, который вы можете сделать сегодня. В моем случае я уже с первого шага могу начать ПРЯМО СЕГОДНЯ.

Другой пример: хочу создать бизнес.

Для бизнеса мне нужны деньги.

Окей, денег пока нет, для того, чтобы их заработать - нужны знания.

Чтобы получить знания - надо пойти на курсы, но это опять деньги.

Какие варианты есть без вложений? Книги, можно найти информации посредством книг или интернета – это первый шаг, который вы можете посредством книг или интернета – это первый шаг, который вы можете сделать сегодня.

5. Теперь вам нужно представить себя в будущем, начните с самого первого шага, который вам нужно сделать СЕГОДНЯ.

Представьте, что вы читаете книгу и изучаете информацию, которая поможет вам придумать, как заработать денег. Или в моем случае, я представлю себя, прописывающей план.

Проверьте себя, образ с вами находится слева или справа? Внизу или сверху?

Справа сверху – перспективы хорошие, снизу и слева не очень.

Если вы представили себя, и вы находитесь не справа сверху, то усилием воли как бы «переводите» себя вправо вверх, есть чувствуете некое сопротивление, то представьте канат, который ведет вас к вашему желанию.

Теперь представьте, что вы разрываете канат, и то, что тянет назад - откидываете, а другой конец направляет в будущее, вправо вверх.

6. Дальше вы визуализируете, как идете в то самое будущее.

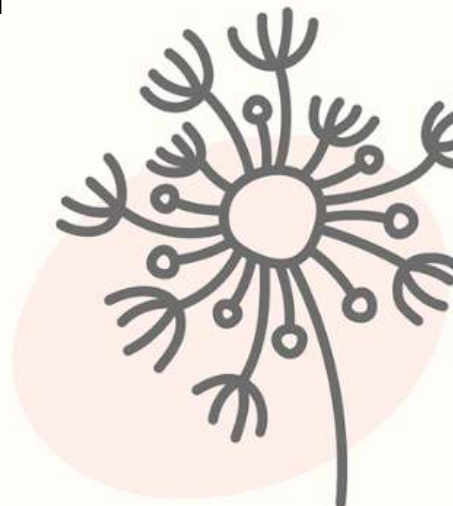
На этом этапе может быть дискомфорт. Дальше нужно немного наклониться и представить, что у вас в руках, как будто кувшин и там какая-то жидкость. Какая она? Вязкая, жидкая? Там по ощущениям что-то хорошее или не все хорошее?

Если по ощущениям, там есть что-то хорошее, то вдыхаем это, а все, что плохое «сливаем».

Дальше прислушайтесь к своим ощущениям, должно быть легко, хочется идти вперед и на уровне тела, и на уровне мыслей и эмоций.

7. После этого вы идете в будущее и спрашиваете себя: что я хочу сделать прямо сейчас?

И делаете!



Такую практику можно проделать с каждым шагом, которые являются ступеньками на пути к вашей цели, которую мы прописали в самом начале.

*Пусть все сбудется!
Ваша Вика.*