



Kreativna vizualizacija je metoda stvaranja mentalnih slika u cilju ostvarivanja životnih ciljeva. Misli su vrsta energije, a energija misli producira emocije, koje za sobom povlače odgovarajuće fiziološke reakcije. Ako stalno zamišljamo istu sliku, podsvjesni um će usmjeriti ponašanje u skladu s tom mentalnom slikom. Kreativna vizualizacija je ključ uspjeha jer um razmišlja u slikama i filmovima, a podsvjesni um upravlja našim ponašanjem.

Ovo je kratki pregled vizualizacije kako bi osigurali ostvarenje ciljeva:

1. Opustite se

Zatvorite oči, umirite disanje, dišite ujednačeno i lagano i pokušajte se opustiti što je više moguće. Sjednite u neku udobnu stolicu ili legnite na krevet. Isključite sve zvukove koji uznemiravaju, recimo telefon, kompjuter i slično.

2. Nacrtajte sliku

Kreirajte jasnu mentalnu sliku i nacrtajte/napišite ju na papir koristeći pritom olovke u boji za simbole i likove. Morate ju povezati sa svojim ciljem. Trebali bi zamisliti sebe u svojoj viziji, umjesto da se gledate kako postižete taj cilj. Morate kreirati sliku, tako jasnu, da i sami povjerujete da ste već ostvarili uspjeh.

3. Oživite osjećaje

Morate "iskusiti" svoju viziju. Morate biti u svojoj slici, gledajući kroz svoje vlastite oči, gledati, čuti i osjećati sve što bi i inače osjećali da ste zaista već ostvarili svoj cilj. Morate kreirati emocije tog trenutka u svom tijelu.

4. Aktivirajte podsvijest

Vizualizirajte svoj cilj kad god možete. Prizovite svoju mentalnu sliku dok čekate zeleno na semaforu, kad ste na pauzi, prije svog sljedećeg sastanka. Što češće stavljate tu sliku u svoj podsvjesni um, to ćete brže početi primjećivati rezultate u svom životu.

5. Ujutro i uveče

Vizualiziranje neka bude prvo što radite ujutro i zadnje što radite navečer. Najbolje vrijeme za vizualiziranje je ujutro nakon što se probudite i navečer pravo prije nego zaspate. To su vremena u kojima je vaš podsvjesni um najpodložniji utjecaju. Kad se svjesni um opusti, podsvjesni um postane vrlo receptivan na vaše misli, snove i ideje – posebno ideje s izraženim emocijama.

Nemojte vizualizirati o negativnim stvarima i nemojte stvarati negativne vizije o nekome. Koristite moć vizualizacije samo pozitivno i za ostvarenje realnih ciljeva. Pokušajte napraviti svoju mentalnu sliku kako postićete svoj cilj i vidjet ćete kako se vaši osobni i profesionalni uspjesi ostvaruju.

Ifeelgoodportal