



Kreativna vizualizacija je tehnika kojom uz pomoć mašte stvaramo ono što želimo u svom životu. Ustvari, kreativna vizualizacija nije ništa novo, već je koristimo u svakodnevnom životu premda možda toga nismo svjesni. Misli stvaraju naš život i svijet oko nas. Sve ono što mislimo postaje dio naše stvarnosti. U kreativnoj vizualizaciji uz pomoć mašte stvaramo ideju, sliku ili osjećaj koji želimo da se manifestira u našem životu tako da se fokusiramo redovito na njega sve dok ne postignemo cilj.

Kako funkcionira kreativna vizualizacija

Svemir je energija koja prožima sve; mi smo energija i sve oko nas je energija. Iako na prvi pogled izgleda kao da smo odvojeni od svega oko sebe na subatomskej razini mi smo isprepleteni sa svime i jedno sa svime. Misao je oblik energije koji se lako i brzo mijenja za razliku od materije koja je kompaktniji oblik energije i teže se mijenja. Pravilo energije ide da energija određene kvalitete i vibracije privlači energiju slične kvalitete i vibracije.

Primjer nam može biti pojava [sinkroniciteta](#), kada tražite neku informaciju i sasvim slučajno nađete na nju u nekoj knjizi ili kada pomislite na nekog koga niste vidjeli godinama i ta se osoba slučajno nađe pored vas. Sve oko nas, kuće, mostovi, parkovi, umjetnička djela prvo su bili misao, a onda su preneseni u materijalni svijet. Misao prvo nastaje u našoj glavi, a onda pronalazi način da se manifestira.

Misao koju želite i fokusiranje na nju je energija koja privlači taj događaj na materijalnom planu. Isto vrijedi i za misli koje vladaju vašom podsvijesti. Sve što pomislite, privlačite. Zato treba obraćati pozornost na svoje misli jer one kreiraju našu realnost. U ovom procesu možete naići na mnoge skrivene strahove i nesigurnosti, ali osvijestivši ih pomažete sebi u procesu rasta i omogućujete sretniji i bolji život.

Kako vizualizirati



Najbitnije je shvatiti da za svakoga vizualiziranje drukčije izgleda. Neki ljudi imaju osjećaj da ne mogu vidjeti mentalnu sliku toga što žele vizualizirati i osjećaju da se ništa ne događa, ali u biti je moguće da se previše trude. Treba se samo opustiti i probati za početak zamisliti neko poznato mjesto ili osobu i vidjeti da to zaista nije tako teško. Evo npr. zamislite što ste jutros doručkovali i vidjet ćete kako se u glavi brzo stvaraju slike.

Ako se i dalje pojavljuje otpor dok vizualizirate, razmislite zašto vam je taj cilj ili situaciju tako teško zamisliti. Je li to zato što ne vjerujete da se može dogoditi ili možda to što vizualizirate u biti nije ono što zaista želite? Sjetite se da duboko u sebi uvijek znate što uistinu želite bez obzira na to što okolina od vas očekuje ili želi. Kada vizualizirate probajte se uživiti što više u taj osjećaj kao da se događa ovog trena, probajte vizualizirati što više detalja i afirmirajte da učvrstite sliku tog događaja.

4 glavna koraka vizualizacije

1. Odredite cilj - ono što želite npr. novi posao, ljubav, zdravlje, sreća.
Za početak počnite sa laganijim ciljevima, a kada usavršite tehniku možete se fokusirati na zahtjevnije ciljeve.
2. Kreirajte jasnu sliku onog što želite
Razmišljajte o tome u sadašnjem vremenu kao da se već ostvarilo i uključite što više detalja u proces vizualizacije, što detaljnije to bolje.
3. Često se fokusirajte na cilj tijekom dana ili još bolje prije spavanja ili ujutro kada ste u opuštenom stanju i kada polagano ulazite u san (tzv. [alfa stanje](#)).
Opuštenost je važna jer u opuštenom stanju um je podložniji sugestiji i veća je vjerojatnost da ćete postići rezultate.
Vizualiziranje nikada ne smije biti na silu, shvatite to više kao igru.
4. Dajte pozitivnu energiju putem afirmacija
Mislite o tome što želite na pozitivan način i pokušajte se uživjeti u osjećaj kao da ste cilj već

postigli. Kad osjetite taj osjećaj, pokušajte ga što dulje zadržati i upotrijebite afirmacije. Afirmacije nam pomažu da učvrstimo ono što želimo i poništimo negativne obrasce u podsvijesti koji nam to mogu onemogućiti. Kao primjer afirmacije ako ste poželjeli neko egzotično putovanje i vizualizirali se na plaži može poslužiti: "Osjećam se sjajno dok ležim na plaži i slušam zvuk valova."

3 elementa koja utječu na uspješnost vizualizacije

1. Želja - trebate se zapitati da li to što vizualizirate uistinu i jako želite. Pitajte se da li u svom srcu zaista želite to što želite.
2. Vjera - što više vjerujete u to da se cilj može ostvariti, to je veća mogućnost da se dogodi. Pitajte se da li vjerujete da se cilj zaista može ostvariti.
3. Prihvatanje - moramo biti voljni prihvatiti da se cilj može ostvariti. Ponekad nam je bitno to da samo težimo nečemu, a ne razmišljamo da li to zaista želimo.

Kako upotrebljavati kreativnu vizualizaciju

Sama tehnika kreativne vizualizacije nije komplicirana i svatko je treba prilagoditi sebi da mu pomogne u stvaranju pozitivnih promjena u životu. Za svaku osobu je drukčije, za svaki cilj je drukčije. Ponekad vam možda neće odgovarati izgovarati afirmacije ili će vam se cijeli proces činiti napornim. Tada ne treba forsirati, nego preispitati još jednom je li to nešto što zaista želite. Naši ciljevi se mogu promijeniti i u samom procesu vizualizacije kada shvatimo da je to što smo vizualizirali nešto što više ne želimo.

Kreativna vizualizacija nikako ne bi trebala biti išta forsirano i zato ako to postane, radije se usmjerite na neki drugi cilj ili odustanite. Kako bi kreativna vizualizacija postala svakodnevni dio života, potrebno je svaki dan barem malo vizualizirati. Najbolje vrijeme za vizualizaciju je rano ujutro ili naveče prije spavanja jer je organizam tada već relaksiran i vizualizacija je najučinkovitija.

Ponekad je potrebno više vremena da bi kreativna vizualizacija uspjela jer u procesu vizualizacije izlaze na vidjelo negativni obrasci koje smo nakupljali godinama i možda blokiraju cijeli proces. Zato budite strpljivi sa sobom, dajte si vremena. Promjena načina života i razmišljanja se ne događa preko noći. Kreativna vizualizacija je proces koji vam može promijeniti život ako uložite u nju dovoljno mašte, želje i vjere. Vi ste kreator svog života. Mozak je vaš čudesan alat, upotrijebite ga!

Kreativna vizualizacija

Autor Maja Lalić
Srijeda, 27 Ožujak 2013 19:38

Literatura: Shakti Gawain - Kreativna vizualizacija

Maja Lalić, Medikus kreativni laboratorij