МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!!!

Не жалуйся, что твои мечты не сбылись;
заслуживает жалости лишь тот,
кто никогда не мечтал.

М. Эшенбах

Как же хочется, чтобы наши мечты воплощались в реальность! На деле же исполняется только треть из них. Мы уверены, что в первую очередь это зависит от благосклонности высших сил. Но на самом деле немалая доля успеха заключается в психологическом настрое. Существуют техники, которые помогают превратить в жизнь любые желания.

«ЭТО НЕВОЗМОЖНО», - сказала причина.
«ЭТО БЕЗРАССУДНО», - заметил опыт.
«ЭТО БЕСПОЛЕЗНО», - отрезала гордость.
«ПОПРОБУЙ…» - ШЕПНУЛА МЕЧТА.

Что такое мечта? Мечта – это создание воображения, то, что мы представляем в своих мыслях.

Чем же мечта отличается от простого желания? Желание отвечает на вопрос «Что ты хочешь?» - например, «Я хочу поехать в отпуск».

Желание обращается в мечту, когда приходят ответы на вопросы «Куда поехать?», «С кем поехать?», «Как отдыхать?» и т.д. Таким образом, мечта – это образ желаемого будущего.

Обычно полагают, что мечтательность присуща молодому поколению, но в юности часто мечты нереальны и скорее относятся к фантазиям. Хотя у кого-то это может и получиться. Но все-таки более достижимы мечты зрелого человека. Это связано с тем, что в таком возрасте, как правило, значительно реальнее представления о своих возможностях, а кроме того, больше средств для реализации своей мечты. Но вот парадокс: именно в этом возрасте, в отличие от беззаботной юности, мечтают меньше и делают это все более неуверенно. Есть и те, кто просто заставил себя перестать мечтать. Они запретили себе это лишь потому, что жизнь (на их взгляд) не давала им то, о чем они мечтали, их мечты не исполнялись.

Бывает и так, что человек просто боится мечтать. Почему боится? Потому что не осознает, его ли это мечта и действительно ли ему хочется ее воплощать, а самое главное – боится, что к мечте придется стремиться. Человека останавливает страх перед действием, страх перед ошибкой, и еще много других страхов. Одни находят массу причин, почему они не могут реализовать мечту, другие

находят массу доказательств, почему ничего не выйдет. Кому-то сложно переступить через свои убеждения.

Каковы же самые частые причины того, что мечта не исполняется, и как можно их преодолеть?

1. **Незнание, чего вы хотите на самом деле.**

Определенные мечты – «пустышки» - рождаются после просмотра рекламы или болтовни со знакомыми, то есть являются навязанными извне. Они живут недолго и исполняются редко. Чтобы понять, не является ли мечта «пустышкой», надо честно ответить себе на вопрос: «А действительно ли я хочу то, о чем мечтаю, надо ли мне это на самом деле?».

2. **Человек не может расставить приоритеты между своими мечтами, не может выбрать что-то одно, пожертвовав остальным.**

С одной стороны, хочется уединиться с любимым вдали от городской суеты, завести домик в деревне и свой огород, с другой стороны – хочется продолжить успешную карьеру. Но в домике в деревне сделать карьеру маловероятно. В таких случаях советую разделить лист бумаги пополам, на каждой половинке написать желание и под ним проставить все его плюсы и минусы. Соответственно, тому желанию, где больше плюсов, и стоит отдать предпочтение. Но может быть, проще честно ответить себе: «Что мне надо для счастья: уединение или карьера и общественное признание?». В этой ситуации также можно представить себя через 10-15 лет с результатами карьеры или тихой размеренной жизни. Что более привлекательно?

3. **Подсознательный страх исполнения мечты.**

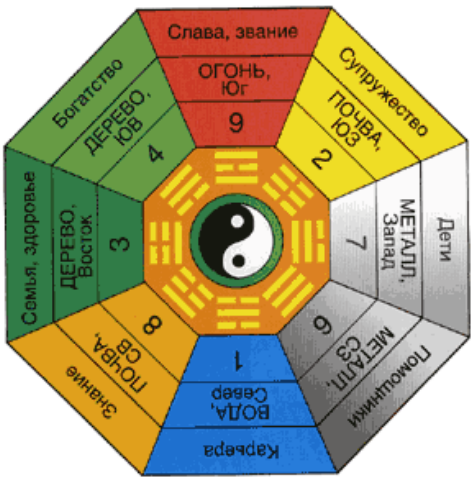
Бывает, что вроде бы и хочется достичь чего-то, но внутренние комплексы и страхи создают для этого непроходимый барьер: «Что я дальше с этим буду делать?», «Вдруг что-то не получится?». А может, в этом случае вы просто забыли помечтать: «Как с этим жить дальше».

4. **Неверие в то, что мечта сбудется.** Такое часто бывает у людей мнительных, пессимистичных, с заниженной самооценкой, подверженных чужому мнению и влиянию. Как правило, неверие в мечту не единственная беда таких людей, тут, вероятно, имеют место какие-то личностные проблемы. В этом случае можно посоветовать обратиться к психологу и при его поддержке все-таки поверить в то, что мечты

сбываются. Ну а для подтверждения этого – осуществить какую-нибудь простую мечту.

5. Лень, нехватка сил, энергии.

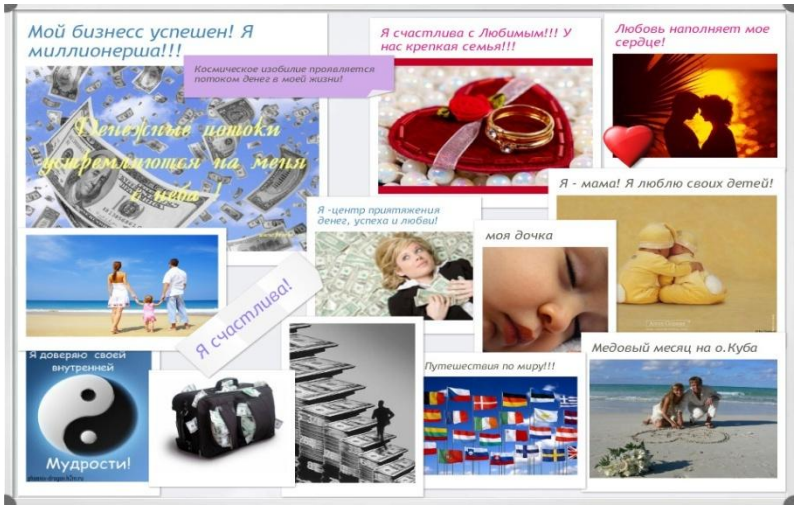
Чтобы мечта увенчалась результатом, необходимо продумать способы ее достижения и, главное, оторвать себя от дивана для решительных действий, иначе мечта примет форму несбыточной фантазии. Надо начать реализовывать мечты прямо сейчас, сегодня! Не откладывая на завтра или до выходных. Не тогда, когда вы закончите крупный проект на работе. Не тогда, когда наступит ваш отпуск. Не тогда, когда придет Новый год. Не тогда, когда ваши дети пойдут в институт. Сегодня!!!



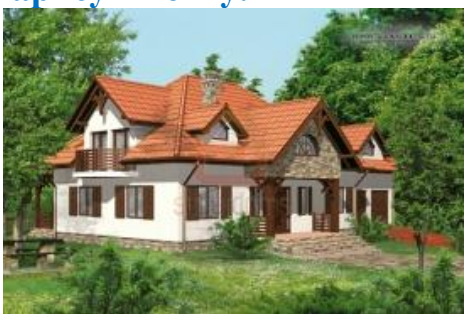
Легче всего осуществимы те мечты,
в которых не сомневаются.

Итак, вы решили прямо сейчас приступить к реализации своей заветной мечты. Но возникающие сомнения в том, что мечту возможно осуществить, часто становятся препятствием на пути к ней. «Мечта слишком большая», «Это потребует слишком много усилий», «У меня нет времени», «Я никогда это не закончу», «Мне не справиться» и т.п. Такие мысли тормозят осуществление мечты.

Как ускорить воплощение мечты?



1. **Нарисуй мечту.**



Метод «Послание в небеса» считается одним из самых эффективных. Его суть заключается в следующем: нарисуй свое желание на листке и прикрепи на самом видном месте: над рабочим столом, на дверце холодильника или около кровати. Вскоре ты привыкнешь к своему посланию и перестанешь его замечать. Записка предназначена твоему подсознанию, которое уже начало работать. Можно также написать о своей мечте на отдельном листочке. Только не используй в письме частицу «НЕ» и пиши о желании как о свершившемся факте.

2. **Получай положительные эмоции.**

Еще один действенный способ, который помогает нашим мечтам осуществиться, называется «Вырежи и наклей». Воплотить его в жизнь очень просто. Вырежи свой объект желаний (например просторную квартиру, новую машину или отдых на море), приклей на белый ватман и повесь на самое видное место. Главное в этом методе – наполнить свое желание позитивной энергетикой. Для этого все вещи, которые необходимы для достижения твоего желания, делай с удовольствием.

3. **Воображай.**

Старайся визуализировать свою мечту. Специалисты по нейролингвистическому программированию уверены: таким образом ты сможешь получить желаемое в самое ближайшее время. Для этого постарайся максимально расслабиться и представить свою мечту четко и ясно. После чего подумай, какие ощущения у тебя возникнут, когда желаемое исполнится. Воображай все в мельчайших подробностях. После того как сеанс будет закончен, перестань думать о своей мечте. А если вдруг и вспомнишь, то будь уверена, что она совсем скоро исполнится.

4. **Верь в мечту.**

Искренне верь, что твоя мечта обязательно сбудется. И ни в коем случае не сомневайся. Из-за неверия мы нередко сами ставим непреодолимые преграды на пути к заветной цели. Внушая себе, что исполнить желание не получится из-за того, что ты неудачлива и недостойна этого, ты сама рушишь собственные планы. Отбрось все сомнения!

5. Сосредоточься.

Помни, что для осуществления любой мечты нужна определенная энергия. Поэтому старайся не распыляться по пустякам. Не стоит рассказывать о своих планах друзьям и знакомым. Ведь они не могут помочь тебе в реализации мечты!

6. Не думай о неудачах.

Не вспоминай те моменты, когда твои мечты не сбывались.Постарайся максимально очистить свое сознание от прошлых неудач. Если этого сделать не удастся, постарайся найти в своих неудачах положительные моменты. Не позволяй своему сознанию часто вспоминать о неудачах. Только благодаря правильной установке ты сможешь приобрести уверенность в собственных силах.

Мечты обладают удивительным свойством: стоит реализовать одну – и она порождает другую. И процесс этот может оказаться захватывающим и бесконечным. И тогда жизнь станет светлее и счастливее!!!

Все, что существует на свете,
когда-то было мечтой.
К. Сендберг

СОЗДАЙ СВОЙ МИР!!!

Мечты… они имеют свойство сбываться! Нужно только правильно мечтать, а, вернее, правильно оформить свои желания!

Коллаж желаний – это красочная композиция, наглядно иллюстрирующая все заветные мечты человека. Коллаж желаний, плакат желаний, газета счастья, карта желаний, карта сокровищ, доска визуализации – все это синонимы, которые помогают человеку настроиться на исполнение своих желаний. Основная идея такова: чтобы все желания сбылись, нужно их визуализировать (зафиксировать в виде картинки), тогда происходит настройка на исполнение этих желаний, и они непременно исполняются.

Важно, чтоб в коллаже присутствовали именно заветные мечты – те, которые окрыляют, которые вызывают улыбку счастья, самые положительные эмоции. И те, в которые Вы действительно верите!

Коллаж можно сделать из подручных средств: ватман, клей, ножницы и глянцевые журналы. А можно воспользоваться современными средствами и сделать коллаж с помощью графических редакторов или онлайн-сервисов.

Правила составления коллажа

Чтобы мечты сбывались, и сбывались именно так, как надо, следует соблюдать несколько золотых правил составления коллажа.

* Для коллажа следует выбирать самые прекрасные, яркие и эмоциональные фотографии.

* Коллаж не должен быть безликим, обязательно должны присутствовать ваши фото. Фото обязательно должно быть сделано в благоприятный для вас период, чтобы оно несло энергию счастья, радости, тепла.

* На вашем коллаже не должны попадаться случайные люди и предметы. Если вы мечтаете встретить свою любовь, то лучше изобразить это символически или в виде рисунка, а не снимком симпатичного парня (ведь именно этот парень вам вряд ли встретится – а коллаж все воспринимает буквально).

* Можно добавить надписи - они конкретизируют желание: сколько именно Вы хотите зарабатывать, к какому году Вы хотите закончить стройку дома. Причем, свои желания на коллаже следует выражать так, как будто они уже сбылись: не «я хочу похудеть», а «я стройная, красива, вешу 55 кг», и «этим летом я отдыхаю на берегу Средиземного моря», а не «я хочу на море» (во втором случае есть шанс оказаться на Балтийском море в феврале).

* Желания должны приносить радость вам и вашим близким, они должны быть безопасны для вас и окружающих.

* Картинки для коллажа должны быть безупречны: без пятен, царапин и т.д. Ведь случайная царапина на картинке вполне может оказаться реальной в действительности (Вы ведь не мечтаете о новой машине с царапиной на боку, правда?)

Коллаж составляется на определенный период, как правило, на один-три года. Поэтому хорошей отправной точкой для создания своего коллажа будет канун Нового года или период близкий к дате рождения.

Почему это работает?

Интересно, не так ли, почему, когда мечта была только в голове, она там и оставалась, а когда она появилась на картинке, то она сбывается?

Мнение оптимистов. Мы даем силу тому, о чем думаем, а если это прекрасные мечты – то и силы придается гораздо больше! Если мы думаем о хорошем, то и все хорошее приходит в нашу жизнь! А если мы это делаем часто и конкретно, то тем сильнее приближаем приход желаемого. А если еще и поработали руками – вырезали, приклеили, подписали – то приход желаемого просто неизбежен!

Мнение психологов. Когда человек мечтает, он рисует в голове красочные образы, видит исполнение своей мечты, испытывает эмоции в связи с ее реальностью, верит в нее.
Таким образом, в процессе «мечтания» задействуется гораздо больше нервных клеток мозга, чем в обычном режиме его работы. Создается особый психоэмоциональный настрой, начинает работать подсознание. Как известно, сознательная часть психики занимает всего 10%, остальные 90% - это подсознание. Даже после того, как мы перестали думать о желаемом предмете, событии, подсознание продолжает работать, оно продолжает работать даже тогда, когда человек уснул. Таким образом, из подсознания нам приходят неожиданные идеи, озарения, которые ведут к желаемому; некое предчувствие, которое мы не осознаем, помогает оказаться в нужном месте, в нужное время. Поэтому, чтобы что-то сбылось, нужно об этом думать и мечтать!

Мнение эзотериков. Все наши мысли материальны. Когда мы о чем-то думаем, мечтаем, то каждая мысль обретает некую мыслеформу на ментальном уровне, проще говоря, в окружающем человека пространстве. Если постоянно «подпитывать» эту мыслеформу своими надеждами, чувствами, ожиданиями ее реализации, то она станет все плотнее и плотнее, и, в конце концов, проявит себя в материальном мире.

Коллаж по фен-шую

Коллаж по фен-шую отличается от обычного коллажа мечты тем, что для каждого желания есть определенная зона, в которой и следует размещать те или иные желания.

1. **Юго-восток.**

Это сектор богатства, изобилия и процветания. Здесь следует размещать материальные ценности: квартиры, машины, дома, дачи, драгоценности и денежные купюры, если вы хотите обладать именно ими. И сопутствующие надписи:
- я владею собственным коттеджем на берегу водоема в окружении соснового леса;
- я - обладатель трехкомнатной квартиры в новостройке;
- у меня есть кольцо с бриллиантом;
- я владелец Range Rover Sport черного цвета;

- мой ежемесячный доход 10000 $ и т.д.

2. Юг.

Это зона репутации. В этой зоне уместны будут атрибуты популярности, известности, славы. Сопутствующие надписи:
- я самый популярный фотограф в своем городе;
- я очень востребованный артист и т.д.

3. Юго-запад.

Это направление любви, здесь нужно располагать изображения любви, брака, любовных взаимоотношений. Надписи:
- мой любимый сделал мне предложение;
- я счастлива в браке;
- у нас самая классная свадьба!

4. Восток.

Сектор семьи: семья, домашний уют и тепло, интерьер, домашние питомцы. Сопровождающие надписи:
- мои родители здоровы и счастливы;
- моему мужу нравится проводить время с детьми;
- в нашем доме царит атмосфера любви и тепла и т.д.

5. Центр.

Зона здоровья и гармонии. Здесь обязательно должно быть свое фото, на фото вы должны быть здоровы, счастливы, сделано это фото должно быть так же в какой-то благоприятный для вас период. Надписи:
- я здорова и красива;
- у меня прекрасная стройная фигура;
- мой вес 50 кг;
- у меня плоский живот и тонкая талия и т.д.

6. Запад.

Этот сектор отвечает за творчество, детей и новые начинания. Надписи:
- я родила здорового малыша;
- мои дети здоровые, счастливые и послушные;
- я пишу картины маслом и т.д.

7. Северо-восток.

Зона мудрости: в этой зоне следует размещать символы знаний, мудрости, возможности развития и самосовершенствования. Надписи на коллаже:
- я получила диплом о высшем образовании;
- я защитил кандидатскую диссертацию;
- я занимаюсь йогой и медитацией;
- я прошел тренинг по личностному росту и т.д.

8. Север.

Эта часть коллажа ответственна за карьеру, сюда помещаем фото желаемой деятельности, профессии, должности. Надписи:
- я занимаю должность директора;
- я отличный специалист своей отрасли;
- я руководитель собственного бизнеса и т.д.

9. Северо-запад.

Это сектор друзей, помощников и путешествий. Сопутствующие надписи:
- я совершаю кругосветное путешествие;
- мой Ангел-Хранитель всегда со мной;

- у меня преданные друзья и т.д.

Такая карта желаний обязывает заполнять каждый сектор. Но ведь кому-то могут быть совершенно неинтересны слава или богатство, а в путешествиях будет столько идей, что только для них можно составить отдельную карту желаний. Поэтому, если вы не являетесь ярым сторонником фен-шуй, то про данные рекомендации можно спокойно забыть и делать свою карту желаний – так, как вам этого хочется!

Недостаточно только желать: надо делать!!!
Удачи и благополучия Вам!!!