

Исполняем желания: как избавиться от мысленного мусора?



Согласитесь, было бы странным сидеть у родника, страдать от жажды и ждать, пока вам кто-нибудь его не расчистит. Большинство людей именно так поступают со своими желаниями. Они будут смотреть на завалы, подсчитывать количество препятствий, жаловаться на разбитые дороги и отсутствие средств передвижения, вместо того, чтобы вспомнить о том, что у них есть ноги, руки и голова.

Что мешает?

Как правило желание стопорится не просто какими-либо объективными причинами, а надуманными страхами, прошлым негативным опытом, некоторыми убеждениями, неуверенностью в себе и своих силах. Далеко не каждый способен прочувствовать истинные причины своего упрямого нежелания идти вперёд. Сознание умело подкидывает «утешалки», чтобы человек не сильно страдал по поводу своих несбывшихся планов и затянувшейся рутины.

Как это происходит?

Вы говорите себе: «Я хочу создать семью». Внутри тут же отдаётся: «Прежде чем об этом говорить, подумай, на кого маму оставишь? У тебя на себя времени нет, не то чтобы на других...»

Вы говорите: «Я хочу получить юридическое образование». Вам внутри

что-то шепчет: «Какое образование? На это нужны деньги. У тебя растут двое детей, ипотека, кредит на машину, на работе едва успеваешь». На любое желание у вас есть ответ, почему это не получается. Многие аргументы вы произносите машинально, по привычке, не особо вдаваясь в их истинное значение.

Что делать?

Необходимо расчистить путь своим желаниям, навести порядок в собственной голове, снять мнимые запреты, освободиться от страхов и от всего того мысленного мусора, который не позволяет вам оценить свои реальные возможности.

Для этого вам понадобится лист бумаги, ручка и спички. Далее придерживайтесь следующего порядка:

1. Возьмите листок бумаги, ручку и сверху запишите вопрос относительно желания, осуществление которого слишком затянулось (минимум на 2-3 года). Примерно это будет звучать так: Что мешает мне выйти замуж, получить юридическое образование, купить дом, поехать в Барселону и т.д.

2. Под вопросом начните выписывать всё, что будет приходить к вам в голову. Пишите все подряд! Ни в коем случае не нужно останавливаться и думать над тем, что у вас получается. Исключите критику и оценочные суждения. Записывайте любые странные, нелепые мысли до полного опустошения. В какой-то момент вы поймёте, что выдохнули, больше писать нечего. Обычно весь процесс занимает примерно 10 минут.

3. Проверьте себя. Если после записей вы чувствуете облегчение, радость, прилив сил, то вы освободились от мусора. Если же продолжаете чувствовать дискомфорт, например, ваши руки стали холодными, в горле стоит ком, навалилась печаль, то вам следует продолжить запись.

4. Возьмите лист со своими записями и отправляйтесь в место, где сможете спокойно его сжечь. Это наиболее эффективный метод избавления от негатива и препятствий. В крайнем случае, вы можете свой лист просто порвать и, например, слить в унитаз.

Таким образом, вы вытацили из головы невидимое, и материализовали его через буквы и строчки. Пока ограничители находились у вас в голове, вы не могли ими управлять. После их материализации вы, в материальном мире, смогли спокойно от них избавиться.

Наверняка у вас накопилось много и других застрявших желаний. Проведите для каждого из них такую же процедуру. Делайте это с периодичностью в один день, чтобы ваша психика успела адаптироваться к новым условиям. С каждым днём вы будете чувствовать всё большее облегчение, а желания начнут исполняться в самые короткие сроки и самым наилучшим образом.