

Wizualizacja życzeń: prawda czy wymysł?

16 lipca 2013

Mało kto nie interesował się swego czasu tematem wizualizacji życzeń. Ileż książek i filmów było poświęconych temu tematowi. Iluż personalnych trenerów propagowało filozofię „wystarczy tylko chcieć i... wszystkie marzenia się ziszczą”.

Kilka lat temu Rosję, jak i całą resztę świata, ogarnęła prawdziwa mania tzw. pozytywnego myślenia. Świeżo upieczeni guru i przewodnicy duchowi twierdzili, że to nie „byt określa świadomość”, ale dokładnie na odwrót. Brzmi bardzo zachęcająco, prawda? Wystarczy tylko uwolnić się od negatywnych myśli, szczegółowo wyobrazić sobie nowe, „lepsze” życie, a jeszcze lepiej zrobić kolaż ze zdjęć najbardziej pasujących do naszych wyobrażeń, a nie zdążysz się nawet obejrzeć, jak zaczniesz żyć w bajkowym świecie. Jak działa technika „pozytywnego myślenia” i wizualizacji życzeń dla Głosu Rosji opowiedział psycholog Jewgienij Lewandowski:

Samo pozytywne myślenie jest rzeczywiście bardzo pożyteczne, nie tylko z emocjonalnego, ale i z fizycznego punktu widzenia. Kiedy człowiek koncentruje się na dobrych momentach, na swoich sukcesach i marzeniach, to zaczyna produktywniej pracować i spokojniej współdziałać z otoczeniem. On wie, że „jego” człowiek, praca, jakieś materialne dobra nigdzie nie znikną. Wszystko zostanie, kiedy nadejdzie właściwy czas. I ta wiedza, ta wewnętrzna harmonia z samym sobą, są wyraźnie widoczne nie tylko dla danego człowieka, ale i dla jego otoczenia. Przecież wiadomo, że do dobrych, spokojnych i uśmiechniętych ludzi garną się inni ludzie. W danym wypadku właśnie działa zasada „podobieństwa się przyciągają”.

Rzeczywiście, wielu ludzi po zastosowaniu „czarodziejskich” technik z zachwytem opowiadało swoim bliskim i przyjaciołom o

cudach, które zaczęły działać się w ich życiu. Ktoś się ożenił, ktoś pojechał na „rajskie wyspy” na wymarzony urlop, ktoś inny dostał pracę, a jeszcze ktoś kupił samochód, o którym wcześniej mógł tylko pomarzyć. Czy zatem wizualizacja marzeń jest realna? Można osiągnąć swoje cele z pomocą myśli, czy może to kolejna bajka dla dorosłych, wierzących w cuda?

Oto, jak ocenia Jewgienij Lewandowski: „Jeśli mówimy o układaniu kolaży, to to jest w ogóle wspaniała metoda osiągania swojego celu. I nie chodzi tu o żadne czary, jak próbują udowodnić niektórzy autorzy książek na dany temat, a zwyczajne psychologiczne podejście. Na przykład, zawsze chcieliście przeprowadzić się do własnego domu lub mieszkania. To wasze najsilniejsze pragnienie. Najprawdopodobniej, umieścicie fotografię z idealnym, waszym zdaniem, domem pośrodku kolażu, a jego otoczenie będzie składało się z mniejszych fotografii marzeń: dobrego jedzenia, ładnych przedmiotów, interesujących podróży, itd. Potem kolaż umieścicie w najbardziej widocznym miejscu, żeby zawsze był na widoku. I co się dzieje? Każdego dnia, patrząc na niego, programujecie się na nowo na osiągnięcie tego właśnie celu. Nie pozwalacie sobie zapomnieć o obrazie idealnego domu. W związku z tym wszystkie wasze wysiłki będą skierowane na jego osiągnięcie. A kiedy to osiągnięcie, (a wcześniej czy później do tego dojdzie), zobaczycie, że wasze życzenie się spełniło. Ale powtarzam, nie ma w tym żadnej magii. To czysta psychologia.”

Wychodzi na to, że pozytywne myślenie i skoncentrowanie się na celach i sukcesach, a nie na niepowodzeniach, może dać rzeczywiście dobre rezultaty. I pomóc poczuć się bardziej spokojnie i bezpiecznie. Bowiem pewność jutra to czasami właśnie to ogniwo, którego brakuje współczesnemu człowiekowi. Jest nawet takie powiedzenie: pozytywne nastawienie to połowa sukcesu.

Źródło: [Głos Rosji](#)