

Wykonanie ćwiczenia: znajdź w tekście w jak najkrótszym czasie wszystkie literki „b”, „t”, „w”. Najpierw szukaj jednej, potem drugiej a następnie trzeciej literki.

WIZUALIZACJA - A CO TO TAKIEGO?

autor: Michał Flisiuk

źródło: www.artelis.pl

Wizualizacja w skrócie mówiąc, jest to tworzenie obrazów w mózgu przedstawiających Twój sukces, czyli po prostu wyobrażanie sobie swojego sukcesu. Nic Cię to nie kosztuje, nic nie tracisz a możesz dużo zyskać.

Dlaczego wizualizacja jest skuteczna?

Wizualizacja działa na podświadomym poziomie naszego umysłu. Podświadomość nie odróżnia prawdy od fikcji. Naszą podświadomość można porównać do żyznej ziemi, to co w niej zasiejesz zależy od Ciebie. Jeden zasieje pszenicę, która wyrośnie i przyniesie zyski (pozytywne myśli, dające motywację), drugi zaś zaniedba i wyrosną chwasty, które zagłuszą właściwy plon (ciągłe narzekanie, bezsilność, bezradność).

Dobrym przykładem na to są sny. Ile razy było tak, że miałeś bardzo realistyczny sen i po obudzeniu zastanawiałeś się czy to był obywatel na pewno sen? Miałeś kiedyś, coś takiego, że przykładowo śniło Ci się, że ukradli Ci samochód, a Ty po obudzeniu wyjrzałeś przez okno, bo nie byłeś pewien czy to był sen? Wizualizacja to potężne narzędzie.

Albert Einstein, powiedział "Wszystko co możesz sobie wyobrazić możesz również osiągnąć". Kiedy praktykujesz wizualizację przez kilkanaście dni, w Twoim umyśle zakorzenia się obrazy Twojego sukcesu, co spowoduje, iż będziesz uparcie dążył do swego celu i ponadto wyda Ci się o wiele prostszy do osiągnięcia

Praktyczne zastosowanie

Jak wizualizować?

Musisz przeznaczyć sobie na to kilka minut, nie może Ci nikt wtedy przeszkadzać. Ułóż się wygodnie, zamknij oczy i wyobrażaj sobie jak będzie wyglądało Twoje życie po osiągnięciu sukcesu, bądź sam sukces. Jeżeli marzysz o domu, wyobrażaj sobie jak będzie wyglądał Twój dom,

przemieszczaj się w myślach po nim, zaplanuj gdzie będzie stała szafa, gdzie Twoje biurko, a gdzie wielki plazmowy TV. Ponieś się wodzy fantazji, jednak nie odlatuj za daleko, bowiem wiesz, że nie osiągniesz tego poprzez samą wizualizację.

Czujesz chęć działania? Czujesz nowe siły? Zatem do pracy!

Dzięki wizualizacji, uświadomisz sobie, że Twój sukces jest w zasięgu ręki, zobaczysz, że możesz osiągnąć swój cel. Spróbuj, a przekonasz się, że to działa!

Na koniec dwa motywujące cytaty:

„Nie wygrasz gry, w którą nie grasz”

"Poddający się - nigdy nie wygrywa, a wygrywający - nigdy się nie poddaje."

--

<http://centrumdoskonalenia.blogspot.com/>