

Twórcza wizualizacja

Twórcza wizualizacja jest podstawową techniką kreowania rzeczywistości. Proces ten polega na wykorzystaniu potęgi myśli do świadomego wyobrażania, tworzenia i przyciągnięcia do twojego życia tego, czego pragniesz. Stosowanie twórczej wizualizacji daje ci bezpośrednią kontrolę nad myślami na poziomie podświadomości. Mimo że istnieje wiele sposobów na programowanie podświadomości, wizualizacja jest najbardziej efektywna przynosząc szybkie rezultaty

Przedstawione tutaj techniki wizualizacji umożliwią ci wykorzystanie twórczej siły twoich myśli do zmiany warunków twojego życia i stworzenia takich, jakich pragniesz. Wizualizacja składa się z pięciu podstawowych etapów: Relaksacja-Wyobrażanie-Uczucia-Wiara-Uwolnienie.

1. Relaksacja – Pierwszym etapem jest zrelaksowanie całego ciała i oczyszczenie umysłu. Znajdź wygodne miejsce, usiądź wyprostowany, oddychaj równo i głęboko. Odliczaj powoli od 30 do 1 w tym samym czasie rozluźniając wszystkie grupy mięśni od głowy zaczynając a kończąc na stopach. Oczyszczaj umysł skupiając się na oddechu.

2. Wyobrażanie – Drugim krokiem jest proces wyobrażania sobie pożądanego wyniku. Twoja wyobraźnia jest siłą napędową twoich myśli. Przekształca myśli w mentalne obrazy. Wyobrażaj sobie pożądaną rzeczywistość w czasie teraźniejszym, ożyw swoje obrazy tak jakbyś oglądał film, koncentruj swoje myśli z precyzją lasera, wykorzystaj wszystkie zmysły.

3. Uczucia – Trzeci etap to wytworzenie w sobie uczuć tak jak byś już posiadał to, co pragniesz w czasie teraźniejszym. Podczas gdy wyobraźnia jest motorem myśli, uczucia są paliwem. Twoje emocje to energia w ruchu – ożywiają twoje mentalne obrazy.

4. Wiara – Czwarty etapem jest wiara, że już teraz posiadasz to, czego pragniesz. Jasno oddają to słowa Jezusa: „Wszystko, o cokolwiek będziecie się modlili i prosili, tylko wiercie, że otrzymacie a spełni się wam.” Ewangelia św. Marka 11:24. Nie polega to na myśleniu życzeniowym lub okłamywaniu samego siebie, ale na posiadaniu naukowej wiedzy o tworzeniu własnej rzeczywistości.

5. Uwolnienie – Ostatnim bardzo ważnym krokiem, o którym wielu zapomina jest wewnętrzne uwolnienie się od pożądanego rzeczy i pozwolenie na zaistnienie w twojej rzeczywistości. Przywiązanie do czegoś pozbawia cię prawdziwej siły do tworzenia życia, jakiego pragniesz. Nie można być wdzięcznym, czuć bezwarunkową miłość, cieszyć się spokojem umysłu będąc jednocześnie przywiązany do pojawienia się określonego rezultatu.

Praktyka. Codzienne ćwiczenia wizualizacji są kluczowe do opanowania powyższych technik.

Ustal sobie codziennie czas na wykonywanie wizualizacji. Najlepiej rano tuż po przebudzenie i wieczorem przed zaśnięciem. Obydwie te pory są idealne, gdyż twój umysł jest wtedy bardziej zrelaksowany i podatny na proces wizualizacji. Po opanowaniu tych pięciu kroków zobaczysz jak twoje życie zmienia się w cudowny sposób.

Po zakończeniu całego procesu wizualizacji oddychaj dalej głęboko i miarowo, jednocześnie powoli zacznij liczyć od 1 do 5 świadomie budząc się ze stanu relaksacji a następnie powoli otwórz oczy. Jeśli ćwiczysz wieczorem możesz pozwolić sobie na przejście w stan snu, oczywiście po zakończeniu całego procesu.

Jak? To i inne pytania pozostaw wszechświatowi. W całym procesie musisz się skupić na wyniku końcowym. Jeśli tylko zaakceptujesz Prawdę o potędze twoich myśli i jedności z Jedynym Uniwersalnym Umysłem będziesz potrafić uwolnić się z jakiegokolwiek potrzeby kontrolowania całego procesu. Przekazywanie Wszechświatowi instrukcji to tak jak mówienie wszechwiedzącej mądrości, że ty wiesz lepiej.

Podejmij inspirujące działania. Mimo że cały proces [twórczej wizualizacji](#) jest oparty na relaksacji wymagane są także działania. Ale jakie? Kluczem do sukcesu jest podejmowanie tylko inspirujących działań. Nie polega to na siedzeniu i czekaniu aż coś spadnie z nieba ani też na szaleńczych wysiłkach robienia wszystkiego, co wpadnie ci do głowy z nadzieją, że jakoś to zadziała. Polega to raczej na byciu spokojnym i rozważnym w swoich działaniach, wiedząc, że doprowadzą cię do upragnionego rezultatu. Polega na wsłuchiwaniu się w swoją intuicję i podążaniu za twoim naturalnym instynktem.

Umysł działa na zasadzie sprzężenia zwrotnego—im więcej dostarczysz mu opinii i dowodów tym szybciej zaakceptuje nowe pojęcia. Jeśli idea, że twoje myśli tworzą rzeczywistość jest dla ciebie nowa, to jest oczywiste, że twój umysł będzie żądał jakiegoś dowodu. Przejście od przekonania, że „rzeczy dzieją się same” do „to ja je tworzę”, jest wielkim krokiem. Dlatego najlepiej zacząć z czymś prostym.

Bardzo dobrym dla początkujących ćwiczeniem twórczej wizualizacji jest manifestacja niebieskiego piórka (na podstawie książki Richarda Bacha – „Illusions”). Używając podstawowych kroków wizualizacji wyobraź sobie niebieskie piórko. Następnie myśl o nim jak najczęściej przez okres jednego lub dwóch dni, ale nie obsesyjnie. Odkryjesz, że w krótkim okresie czasu w jakiś sposób to niebieskie piórko pojawi się w twoim fizycznym świecie w chwili, w której się najmniej spodziewasz. Zrób z tego zabawę. Bądź wytrwały, jednak, jeśli nie doświadczysz tego piórka pozwól mu raczej odejść i wrócić do tego później niż gdybyś miał doświadczać frustracji.

Czym więcej będziesz eksperymentował i odnosił sukcesy w prostych manifestacjach, tym większe będzie twoje przekonanie, że to TY tworzysz własną rzeczywistość.

o Autorze

[Tajemnice i Prawa Umysłu](#)

Artykuł pochodzi z serwisu [Albercik.pl - darmowe artykuły na WWW](#)