



Meditația cu Vizualizare  
Sau  
Cum îți Construiești Viitorul



Buna!

Aşa cum ti-ai folosit auzul si ti-ai îndreptat atenția asupra sunetelor ca sa te acomodezi cu meditația, in același mod te poți folosi si de celelalte simțuri.

Când mă refer la meditația cu vizualizare mă refer la acea meditație in care creezi imagini in mintea ta si nu la meditația in care te concentrezi asupra unui obiect exterior, cum ar fi flacăra unei lumânări – de exemplu.

**Meditatia cu vizualizare este foarte importanta pentru ca ea te ajuta sa fii in legatura permanenta cu obiectivul tau. Este povestea ta fanatistica, idealizata, in care lucrurile se intampla in cel mai bun mod pentru tine.**

Si acum o sa-mi spui ca nu ai imaginație pentru ca nu poți sa susții o imagine mult timp!...

- Deci: **daca nu ai imaginație**

Cred si este normal sa fie așa. Si știi si de ce – te bruiază gândurile tale!

Dar știi deja ca exista soluții.

Si una dintre soluții este **Panoul dorințelor**. El te ajuta sa te conectezi cu obiectivul tău, cu ceea ce îți dorești sa realizezi.

In plus, aici ai de ales: sa îți ochii închiși purtând imaginea Panoului dorințelor in minte...sau sa îți ochii deschiși si sa privești Panoul!

Mai întâi am de făcut o precizare.

Obiectiv este un lucru pe care ti-l dorești din adâncul sufletului tău, pentru care ești pregătită sa mergi pana in pânzele albe, un lucru pentru care „renunț” nu face parte din planurile tale.

Si am spus asta pentru ca este posibil sa îți dorești multe lucruri, dar nu toate sunt obiectivele tale. De exemplu, eu îmi doresc foarte mult sa învăț portugheza, spaniola. Dar nu îmi găsesc nici 5 minute sa le folosesc pentru asta. Ceea ce înseamnă ca in viața mea sunt alte lucruri mult mai importante decât ele. Deci, evident, am alte obiective prioritare.

Iar obiectivele prioritare sunt unul, doua, maxim trei.

**La aceste obiective te invit sa te gândești.**



Si daca le știi deja...

Hai sa admitem ca **ceea ce îți dorești sa realizezi este posibil.**

...Adică sper ca nu îți dorești: sa fii cu 12 cm mai înaltă, sa te căsătorești cu supervedeta X (nu pentru ca nu ai fi capabila, dar depinde si de celălalt, nu doar de tine!), etc.

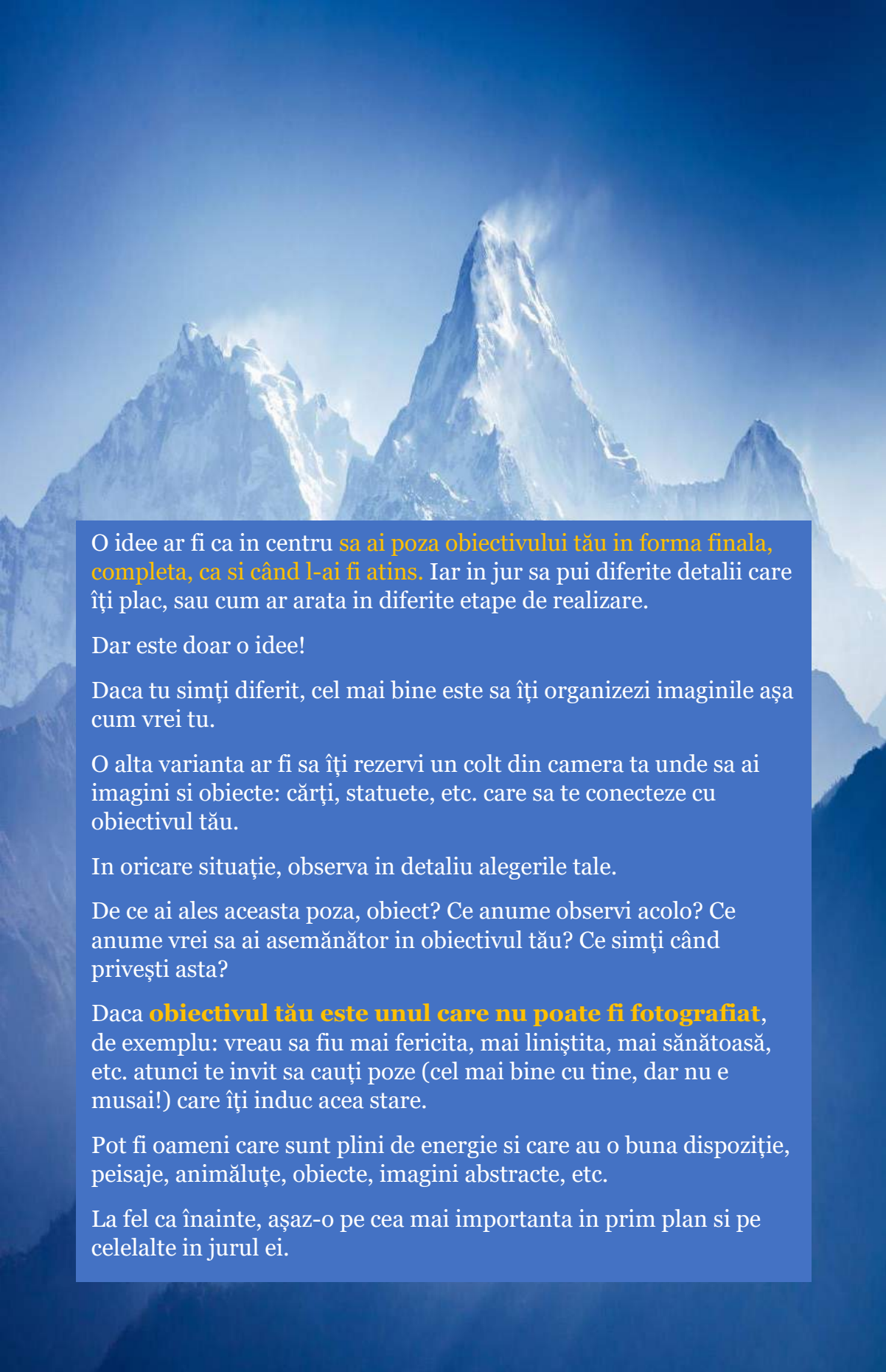
Foarte multe persoane știu ce își doresc, dar adesea nu știu in amănunt cum sa ajungă acolo. Si la asta te ajuta Panoul dorințelor si meditația cu vizualizare.

Panoul dorințelor exact acest rol îl are: sa te ajute sa gândești in imagini, sa îți menții imaginile in minte, sa te conducă spre situația ideala pentru tine.

In ce alt fel poți „evada” daca nu in imaginație?

Sa zicem ca **obiectivul tău este unul palpabil**, de exemplu: vrei sa ai o casa la curte, vrei sa îți schimbi jobul, vrei sa faci o excursie in jurul lumii, etc.

Tot ce ai de făcut este sa cauți poze sau sa desenezi cum arata obiectivul tău. Așază toate acestea pe Panoul dorințelor pe care bine ar fi sa îl pui la vedere. Dar daca ești introvertita...ia un dosar si lipește-le in interiorul lui.



O idee ar fi ca in centru **sa ai poza obiectivului tău in forma finala, completa, ca si când l-ai fi atins**. Iar in jur sa pui diferite detalii care îți plac, sau cum ar arata in diferite etape de realizare.

Dar este doar o idee!

Daca tu simți diferit, cel mai bine este sa îți organizezi imaginile așa cum vrei tu.

O alta varianta ar fi sa îți rezervi un colt din camera ta unde sa ai imagini si obiecte: cărți, statuete, etc. care sa te conecteze cu obiectivul tău.

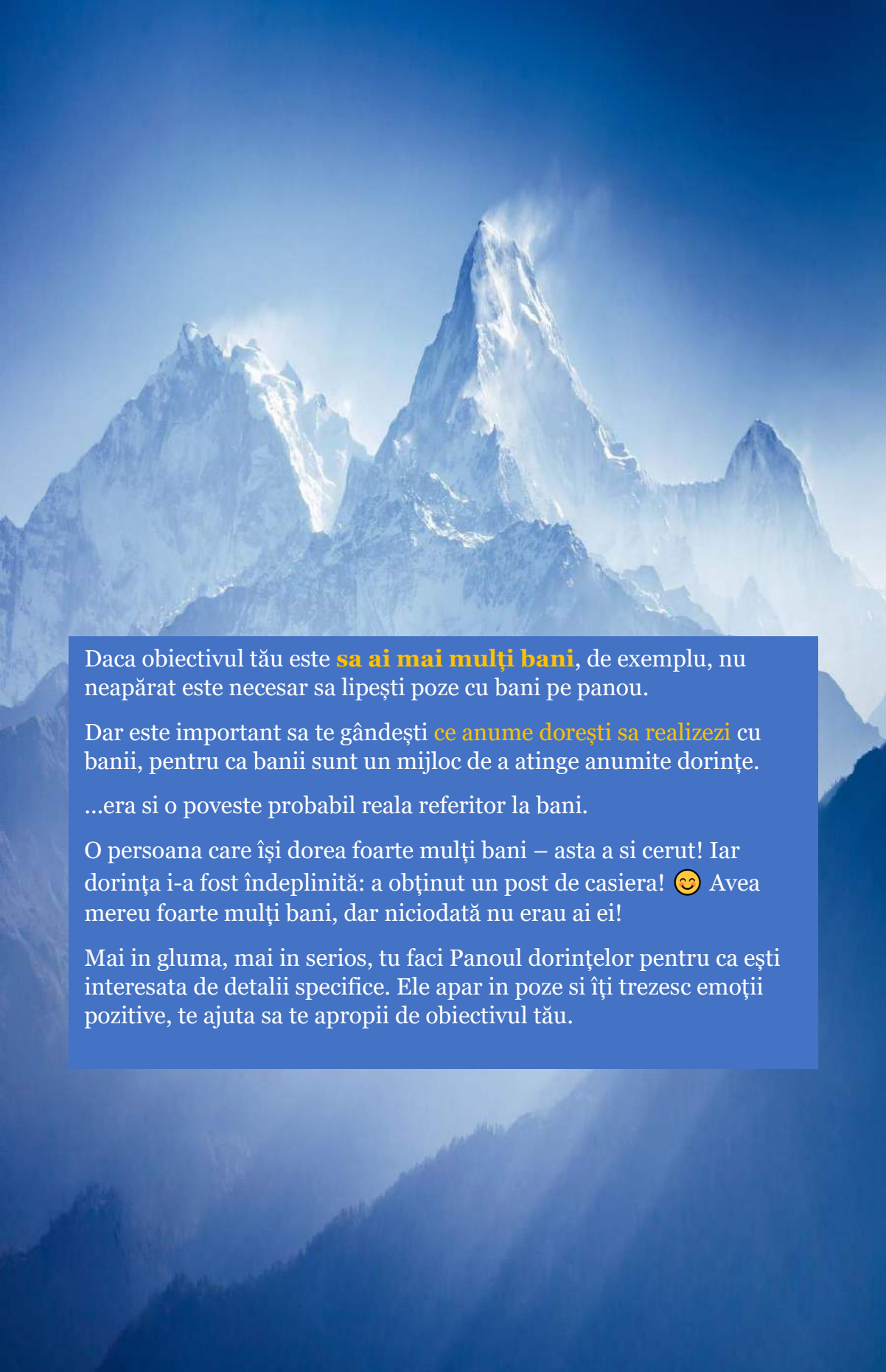
In oricare situație, observa in detaliu alegerile tale.

De ce ai ales aceasta poza, obiect? Ce anume observi acolo? Ce anume vrei sa ai asemănător in obiectivul tău? Ce simți când privești asta?

Daca **obiectivul tău este unul care nu poate fi fotografiat**, de exemplu: vreau sa fiu mai fericita, mai liniștita, mai sănătoasă, etc. atunci te invit sa cauți poze (cel mai bine cu tine, dar nu e musai!) care îți induc acea stare.

Pot fi oameni care sunt plini de energie si care au o buna dispoziție, peisaje, animăluțe, obiecte, imagini abstracte, etc.

La fel ca înainte, așaz-o pe cea mai importanta in prim plan si pe celelalte in jurul ei.



Daca obiectivul tău este **sa ai mai mulți bani**, de exemplu, nu neapărat este necesar sa lipești poze cu bani pe panou.

Dar este important sa te gândești **ce anume dorești sa realizezi** cu banii, pentru ca banii sunt un mijloc de a atinge anumite dorințe.

...era si o poveste probabil reala referitor la bani.

O persoana care își dorea foarte mulți bani – asta a si cerut! Iar dorința i-a fost îndeplinită: a obținut un post de casiera! 😊 A avea mereu foarte mulți bani, dar niciodată nu erau ai ei!

Mai in gluma, mai in serios, tu faci Panoul dorințelor pentru ca ești interesata de detalii specifice. Ele apar in poze si îți trezesc emoții pozitive, te ajuta sa te apropii de obiectivul tău.



Cum realizezi obiectivul? **Pas cu pas!**

Orice obiectiv mare se poate descompune in obiective mai mici. Atât de mici încât sa poată fi acceptate si făcute.

**In fiecare zi!**

Daca uiți de obiectivul tău cu zilele, săptămânile, lunile...înseamnă ca nu ti-l dorești suficient de mult. Omul găsește justificări si beneficii pentru orice, pana si pentru ce nu este recomandabil.

Ia-ti puțin timp ca sa îți găsești poze si ca sa le reunești pe un panou. Daca începi sa cauți astăzi, vei găsi cu siguranță mai multe. Si chiar vei putea sa le lipești pe Panou.

Nu-ti face probleme daca nu este din prima complet – poți definitiva in timp. Una doua poze îți sunt de ajuns la început. Doar privește-le in detaliu si afla ce simți, de ce îți plac.

Poate îți este util sa studiezi si varianta următoare, in care folosind întrebări ajutătoare poți construi imaginea mentala a obiectivului tău.

Împrumută de aici câteva idei pentru Panoul dorințelor.

- Deci: **daca ai imaginație**

Te invit sa vedem împreuna câteva modele de meditații cu vizualizare pe anumite subiecte luate ca model.

Daca simți ca nu te regăsești in primele trei scenarii – mergi la scenariul patru, cel pentru Viața de zi cu zi.

Acum poți lucra cu ochii închiși sau deschiși. Daca îți este de ajutor sa citești întrebările pe rând iar apoi sa închizi ochii si sa îți imaginezi – exact așa sa faci!

In continuare ai 4 exemple pe care poți lucra sau le poți adapta așa cum dorești. Pentru ca oricum – la un moment dat îți vei dori sa îți personalizezi meditația.

Iată care sunt exemplele:

Îți dorești o casa pe pământ

Îți dorești un anumit stil de viață

Cariera si afaceri

Viața de zi cu zi

Pentru fiecare dintre ele am făcut cate o înregistrare separata(script si audio).

Așa poți sa îți tipărești scriptul si sa îl așezi in fata ochilor, sa citești întrebarea apoi sa vizualizezi cu ochii închiși sau deschiși.

La fel de bine poți așeza in fata ochilor Panoul dorințelor pe care oricum este bine sa il faci. Privindu-l, te transpui acolo si îți imaginezi ca îți trăiești cu adevărat povestea.



Se poate întâmpla atunci când vizualizezi sa ai si gânduri negative. După cum știi, ele vin automat! Totul este sa fii pe faza si sa le spui „**NU, MULTUMESC!**”. Si poți apoi sa le înlocuiești cu gânduri pozitive, de exemplu:

- Daca **ai fost criticata**, amintește-ti de ocaziile în care ai fost apreciata si recompensata. (De aceea este foarte important sa sărbătorești fiecare mica victorie).
- Daca **ai ratat o promovare la job**, imaginează-ti ca o vei primi data următoare.
- Daca **te-ai enervat în trafic**, fii recunoscătoare ca nu ai mers pe jos sau ca nu ai mers cu bicicleta prin praf si aglomerație.
- Daca **ai întârziat la servicii**, gândește-te ca încă ai toate șansele ca sa ai o zi productiva.
- Daca **ti-e rău** si stai acasă, bucura-te ca poți sa ai o zi liniștita, în care sa asculți muzica si sa te uiți la tv.
- Daca **ai fost concediata**, gândește-te la tot ce este bun si frumos în viața ta si fa-ti un plan pentru ca sa aplici la următorul job.
- Daca **ai primit un diagnostic neplăcut**, gândește-te ce poți sa faci ca sa te simți mai bine si care sunt motivele care te determină sa lupți.
- Daca **ești obosita**, amintește-ti momentele în care erai plina de energie.
- Daca **ești deprimata**, alege un film relaxant, poate o comedie?
- Daca **ești trista**, repeta afirmații pozitive care sa îți schimbe starea.
- Daca **ești geloasa**, fa o lista cu motivele pentru care ești recunoscătoare, etc.

Si acum daca ești pregătită - sa începem!