

*Сачкова Н.Д.,*

*студентка*

*2 курс, факультет «Информационно-измерительных и  
биотехнических систем»*

*Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет*

*«ЛЭТИ» им. Ульянова (Ленина)*

*Россия, г. Санкт-Петербург*

## **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ КАК СПОСОБ СОЗДАНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ**

***Аннотация:** В современном мире всё большую популярность приобретают ежедневники, to do-листы, доски визуализации, мастер-классы по достижению поставленных целей и по мотивации... Мы амбициозны, мы желаем добиваться всё новых и новых высот, а времени и сил для этого у нас остаётся всё меньше и меньше. Единственным решением этой проблемы может выступить некий помощник-катализатор, которым и является визуализация.*

***Ключевые слова:** визуализация, программирование Вселенной, подсознание, интуиция.*

***Annotation:** In the modern world diaries, to do-lists, visualization boards, workshops to achieve goals and motivation are becoming increasingly popular. We are ambitious, we want to achieve more and more new heights, but we don't have enough time for this. The only solution to this problem may be a visualization.*

***Key words:** visualization, programming of the universe, subconscious, intuition.*

**Чтобы привлечь что-либо в свою жизнь, представь,  
будто оно уже там есть.**

**Льюис Кэрролл, «Алиса в Стране Чудес»**

В современном мире всё большую популярность приобретают ежедневники, to do-листы, доски визуализации, мастер-классы по достижению поставленных целей и по мотивации... Мы амбициозны, мы желаем добиваться всё новых и новых высот, а времени и сил для этого у нас остаётся всё меньше и меньше. Единственным решением этой проблемы может выступить некий помощник-катализатор, которым и является визуализация.

*Знаете, что такое визуализация? – спросил барон. – Когда множество верующих начинает молиться какому-нибудь богу, он действительно возникает, причём именно в той форме, в которой его представляют, - Я в курсе, - сказал я. – Но то же самое относится ко всему остальному. Мир, в котором мы живём, - просто визуализация, делать которую нас обучают с рождения. (Виктор Пелевин, «Чапаев и Пустота»)*

Современная физика рассматривает Вселенную как безграничную неделимую сеть динамической активности. Она не только живёт и постоянно изменяется – все её составляющие влияют друг на друга: когда срывают травинку, вздрагивает вся Вселенная. Сегодня уже никто не утверждает, что частицы состоят из какого-то основного «вещества»: их считают пучками энергии. Автор книги «Подсознание может всё!» Джон Кехо утверждает: «Думайте так, будто каждая ваша мысль огромными огненными буквами написана на небе и видна каждому – так оно и есть».

Всё по сути своей является энергией, и, размышляя, вы оперируете огромным объёмом этой энергии в быстрой, лёгкой и подвижной форме – в форме мысли. Мысль постоянно стремится обрести форму, тяготеет к внешнему проявлению, стараясь найти своё выражение. Обычные человеческие мысли подобны искрам костра: просуществовав лишь несколько секунд, они улетают ввысь и там мгновенно сгорают. Единичная мысль не обладает большой силой,

но, многократно повторяя её, становится возможным сконцентрировать, усилить её, направить её в нужное вам русло. **Чем больше число повторений, тем большую силу и способность к выражению приобретает мысль.**

*Слабые и разрозненные мысли = слабые и разрозненные силы.*

*Сильные и сконцентрированные мысли = сильные и сконцентрированные силы.*

Итак, мысли обладают собственной силой. Многие не обращают внимания на свои мысли при пробуждении, не замечая, как работает мозг, что он желает, чего он страшится, о чем говорит себе, а что отменяет как ненужное. Обычно мы едим, работаем, общаемся, беспокоимся, надеемся, играем, делаем покупки, уделяя минимум внимания тому, как и о чём при этом думаем.

Огромную популярность снискала себе музыкальная композиция современной исполнительницы поп-музыки Монеточки «Каждый раз», в которой многократно повторяются слова: «Если б мне платили каждый раз, каждый раз, когда я думаю о тебе...» Возможно, мы бы относились с большим вниманием к своим умственным процессам, если бы за каждую мысль, в зависимости от её характера, приходилось получать или отдавать доллар. Учитывая, что каждый день в нашем мозгу возникают тысячи мыслей, это предложение кажется весьма заманчивым. Вообразите себе бухгалтерию, ведущую учёт каждой вашей мысли и тому, принесла она вам прибыль или убытки. Все стали бы скрупулёзнейшим образом контролировать свои мысли и направлять их в конкретное русло, с воодушевлением порождая приносящие доход и старательно избегая влекущих за собой расходы.

Внутренний мир человека устроен таким образом, что каждая мысль, порождённая нашим мозгом, оказывает влияние на наш организм. Хотите вы этого или нет, но, размышляя, вы всё время создаёте собственную реальность.

Первый шаг к началу новой жизни на удивление прост: нужно всего лишь начать следить за течением своих мыслей и направлять их соответствующим образом.

Быть может, вам хочется быть более общительным, раскованным, уверенным в себе, однако вы постоянно думаете, как вы неловки и не умеете поддержать разговор, вновь и вновь напоминая себе о своих недостатках. Вместо этого постарайтесь изменить свой деструктивный образ мыслей на созидающий и внушающий вам уверенность в себе, перестаньте концентрироваться на своих неудачах. В этом нелёгком деле вам поможет такое мыслительное упражнение как визуализация.

### **Визуализация**

Визуализация

Закладка мыслей

Утверждение

### **Визуализация**

*Визуализация* – это мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая ещё не произошла. Человек воображает себя делающим или имеющим то, к чему стремится, и получающим желаемое.

Вернёмся к ситуации с развитием уверенности в себе. Используя воображение, вы представляете себя уверенной личностью. Мысленно вы совершаете смелые поступки и свободно общаетесь с самыми разными людьми; воображаете себе ситуации, которые обычно вызывают у вас затруднения, и представляете, что действуете в них легко, непринуждённо и добиваетесь успеха. Вы чувствуете гордость и удовлетворение оттого, что стали уверенным в себе человеком. Вы представляете себе, что могло бы происходить с вами, и живёте, как будто это происходит в реальности.

#### Секреты успешной визуализации:

1. Решите, чего конкретно вы хотите добиться.
2. Расслабьтесь. На несколько минут отвлекитесь от дел и переведите дух, отдыхая телом и душой.
3. В течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность.

Думайте о том, что вы что-то делаете, а не о том, что могло бы с большей или меньшей степенью вероятности произойти. Живите в своих мыслях так, как будто это уже происходит с вами. Создайте маленький внутренний видеофильм, в ходе которого представляйте себя делающим то, чего вам больше всего хочется. При визуализации наделяйте себя любыми необходимыми качествами: если для вашего мысленного образа необходимы талант, мужество, решительность и настойчивость, обязательно включите их.

Существует два вида визуализации:

#### 1. Точная визуализация.

Мысленно создайте точные картины и сцены того, чего хотите добиться. Следуйте заранее подготовленному сценарию, мысленно проиграв его несколько раз.

#### 2. Свободная визуализация.

Позвольте образам и мыслям свободно сменять друг друга, не направляя их, но лишь до тех пор, пока они показывают позитивный путь достижения вашей цели.

Используйте оба метода, помня, что главное – практика. Не пугайтесь, если вы испытываете трудности на начальном этапе. У многих мозг не может сразу создать и нарисовать желаемые сцены.

**Важно:** картина не обязательно должна быть полной и завершённой. Регулярно занимайтесь визуализацией и вскоре заметите, что ваш мозг учится порождать образы по вашему желанию.

Стоит отметить: результаты появятся только если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель или месяцев, пока цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после 1-2 визуализаций, наберитесь терпения, продолжайте занятия, и всё станет на свои места.

### **Упражнения на развитие визуализации**

Все игры и упражнения, разработанные для успешной визуализации, направлены на улучшение вашего воображения, потому как многие начинающие жалуются на то, что невообразимо сложно концентрироваться на своей цели,

представлять возможные исходы, облекать свои мечты в форму подробно сформулированных образов.

## **1. Мышки**

Закройте глаза, успокойте своё дыхание, мысленно представьте себе комнату, в которой вы сейчас находитесь. Вообразите, что в углу этой комнаты появился маленький мышонок. Поменяйте цвет его шерсти с серого на жёлтый, затем оранжевый, голубой... Если вам тяжело это сделать, представьте, что вы держите в руках кисточку из произведения «Алиса в Стране чудес» и можете ей, макая её в краски разных цветов, раскрасить что угодно и как угодно. Теперь переместите мышонка, пусть он перебежит из угла в угол, заберётся на стену, посидит на потолке... Заставьте его встать на задние лапки, помахать вам в знак приветствия, поздороваться с вами. Добавьте в комнату ещё одного мышонка, повторите с ним те же самые манипуляции. По завершении визуализации необходимо попрощаться с мышками, отпустить их обратно в норки, медленно открыть глаза и очутиться там, откуда начиналась ваша визуализация.

## **2. Крылья**

Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что из вашей спины вырастают два крыла. Какого они будут цвета и размера? Из чего они сделаны? Детально рассмотрите их, попробуйте ими управлять. Теперь представьте, как вы выходите из дома, идёте по улице, находите подходящую возвышенность, забираетесь на неё, отталкиваетесь и летите. Посмотрите вниз, что вы видите? Как изменяется привычный пейзаж? Куда вы направитесь, что увидите и когда вернётесь – решать только вам. Заканчивайте упражнение плавно: приземлитесь, вернитесь той же дорогой домой, зайдите в комнату, из которой вы начинали, медленно откройте глаза.

## **3. Кубик Рубика**

Эту визуализацию проще проводить в парах, тогда ваш партнёр сможет держать в руках настоящий кубик Рубика и сможет контролировать вас и управлять вашими действиями. Однако, если проводить это упражнение вдвоём нет возможности, то можно спокойно управиться самому. Представьте, что вы

взяли в руки кубик Рубика с собранными сторонами. Запомните, где какие цвета. Закройте глаза. Вообразите, что вы, словно в уже упомянутой ранее сказке «Алиса в Стране чудес» резко уменьшаетесь в размерах до такой степени, что кубик Рубика больше походит на ваш дом. Встаньте рядом с ним. Шагните внутрь. Какой цвет сейчас перед вами? А на полу? На потолке? Справа и слева? Как всё изменится, если вы шагнёте назад (и куб повернётся вместе с вами) или вперёд? В этом упражнении главное отключить логику: не пытайтесь вычислить, какая сторона где будет. Включите воображение, живите в пространстве этого куба, ощущайте себя в нём. Если это упражнение выполняется в парах, будет эффективнее, если направление движения будет задавать ваш напарник, сам при этом контролируя и аккуратно поправляя вас, вращая в своих руках тот самый кубик, в котором вы мысленно сейчас находитесь. Завершаем опять же плавно. Выходим из куба, увеличиваемся в размерах, мысленно воспроизводим окружающую нас в реальности обстановку, открываем глаза.

#### **4. Дерево**

Вообразите себе берёзу. Измените цвет её кроны на красный, фиолетовый, розовый, снова зелёный... Представьте, как она колыхается на ветру, как изменяется её размер. Создайте вокруг неё пейзаж, затем измените его. Чем больше деталей будет в вашей визуализации, тем лучше.

#### **5. Гитара**

Следующее упражнение – разновидность акустической визуализации. Здесь вы представляете себе, как берёте в руки гитару (или любой другой музыкальный инструмент) и начинаете на нём играть. Неважно, умеете ли вы это в реальной жизни или нет, важно представлять, как вы извлекаете звуки из выбранного музыкального инструмента, и буквально слышите их.

#### **6. Машина**

Упражнение на визуализацию действия. Вообразите себя за рулём машины. Пристегнитесь, заведите её, включите дворники, поворотник, попробуйте тронуться с места, переключить передачу. Ощутите, что вы управляете транспортным средством силой мысли. Вождение можно заменить

любой другой физической активностью. Например, выполнением спортивных упражнений: приседаний, подтягиваний, отжиманий... Ярко и в подробностях представляйте себе то, что вы делаете. В конце упражнения вы должны почувствовать, как напряглись ваши мышцы, несмотря на то, что вы сидели неподвижно.

## **7. Прыжок с парашютом**

Эта визуализация эмоциональная, чувственная. Представьте себе прыжок с парашютом, выступление на публике, защиту проекта...то, что заставляет вас испытывать спектр различных эмоций. В ходе визуализации представляйте, как вы выполняете это действие, обратите особое внимание на реакцию своего организма: возможно, у вас появился румянец/ вспотели ладони/ участилось сердцебиение. Представьте, как вы летите в свободном падении, постарайтесь ощутить на физическом плане это чувство, когда внутри всё словно обрывается.

## **8. Красная роза**

Данное упражнение направлено на взаимодействие со всеми органами чувств. Закройте глаза, настройтесь на работу воображения. Когда будете готовы, представьте себе красную розу. Вдохните её сладковатый аромат, пальцами ощутите бархат и тепло лепестков, остроту и прохладу шипов. Обратите внимание на все переливы различных цветов, которые только сможете увидеть. Теперь измените цвет розы на белый. Изменился ли её аромат? Обратите внимание на все изменения, которые породил ваш мозг. Золотое правило упражнений на развитие воображения и на подготовку к полноценной визуализации: *чем больше деталей, тем лучше.*

## **9. Образы**

Визуализация, объединяющая в себе различные направления искусства. Включите себе классическую музыку, закройте глаза, расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на своих внутренних ощущениях. Позвольте музыке занять все ваши мысли, не думайте ни о чём постороннем. Какие образы возникают в вашем воображении? Возможно, это просто цвета, а возможно, это целая история. Постарайтесь запомнить всё, что вы увидите. Упражнение также можно



проводить во время того, как кто-то читает вам отрывок из книги/стихотворение. Особый интерес представляет завершающая часть упражнения, когда все участники начинают по очереди делиться собственными видеороликами, возникшими в их сознании, стараясь словесно передать окружающим увиденные образы (это очень важно для умения точно и чётко формулировать свои желания, направленные к Вселенной. Нет ничего хуже и опаснее нечётко сформулированных мечтаний). Если вы тренируетесь в одиночку, по окончании упражнения запишите всё то, что пришло к вам в голову. Через какое-то время эту же композицию можно переслушать снова и сравнить родившиеся образы.

## 10. Дезориентация

Данное упражнение представляет собой ваш мысленный полёт под потолок. Представьте, что вы смогли сильно оттолкнуться и оказаться на потолке. Как с такого ракурса будет выглядеть помещение, в котором вы находитесь? А если вы переместитесь в другой угол?

Напоминаю, что из любой визуализации нужно выходить медленно, как при завершении работы с компьютером. Ни в коем случае нельзя обрывать визуализацию. Вы должны мысленно вернуться в то место, откуда была начата работа. Когда генерируемые вашим мозгом картины улягутся, медленно откройте глаза.

Условия успешной визуализации:

1. Всегда представляйте свои цели так, будто всё происходит с вами прямо сейчас. В своём сознании делайте это реальностью, создавайте детальные образы, войдите в роль и играйте её.
2. Мысленно представляйте свою цель не менее одного раза в день, не пропуская ни дня. Повторение – мать учения.

Любая мысль, возникшая в вашем мозгу и укрепившаяся там, окажет воздействие на вашу жизнь.

Существует психологический эксперимент, проведённый психологом Аланом Ричардсоном, подтверждающий реальность визуализации. Суть заключается в том, что баскетбольную команду разделили на три части: первая

тренировалась как обычно, вторая не тренировалась вообще, третья во время предполагаемых тренировок занималась визуализацией, представляя себе во всех красках и подробностях процесс тренировки, многократных попаданий в кольцо, удачных пасов. В завершение эксперимента командам было предложено устроить турнир для выявления сильнейшего. Результаты первой и третьей команды оказались практически одинаковыми. Стоит отметить, их показатели были значительно выше второй группы.

### **Закладка мыслей**

*Лириан Уайтинг: «Когда объект или цель уже существует в виде мысли, его реализация в осязаемой и видимой форме только вопрос времени. Видение всегда предшествует осуществлению»*

Если визуализация подобна созданию собственного видеофильма, то закладка мыслей сродни озвучиванию, только вместо слов вы добавляете к изображению соответствующие чувства. В отличие от визуализации, при закладке вы в первую очередь концентрируетесь на ощущениях от представляемого. Здесь в игру вступает ваше воображение. Как вы себе представляете свои эмоции? Что вы будете чувствовать: возбуждение, радость, облегчение? Возможно, у вас появится румянец на щеках или вспотеют ладони? Пропустите через себя все воображаемые реакции так, словно желаемое уже достигнуто.

Живите с ощущением уверенности, что у вас уже всё получилось. Замените в своём мозгу установку «Всё должно пройти успешно» на «Всё уже прошло успешно». Радуйтесь своей победе, наслаждайтесь успехом, тяжёлый путь к цели уже позади, вы достигли того, к чему так стремились.

При этом не стоит концентрироваться на пути достижения цели. Неважно, как вы к этому пришли; важно, что вы чувствуете по завершении. Уделите особое внимание реакциям своего тела и сознания на это, прислушайтесь к себе, уловите учащение своего пульса, сбивающееся дыхание, нервную дрожь.

Как и в случае с визуализацией, именно настойчивость повторений отличает метод закладки мыслей от бесполезных полётов фантазии.

*Закладка* – это мысленное упражнение, занимающее около пяти минут в день. Установите для себя индивидуальную программу и чётко её придерживайтесь. Укрепите в своём мозгу мысль о том, что это уже ваше. Вы – полноправный владелец. Владейте этим в своём внутреннем мире, целиком и полностью ощущая реальность того, что вы имеете.

Условия успешного применения метода закладки мыслей:

1. Всегда применяйте этот приём с уверенностью в том, что уже достигли желаемого
2. Повторяйте его регулярно. Лучше уделить этому мысленному упражнению 5 минут в день, чем целый час раз в неделю

**Утверждение**

Утверждение – это простейший из мыслительных приёмов, способных осознанно воздействовать на мозг. Он известен нам из религиозных учений, издавна будучи использованным в виде различных молитв и мантр. *Утверждение* – это простое предложение, которое человек многократно повторяет вслух или про себя.

Предположим, вы оказались в дискомфортной ситуации, и вам необходимо расслабиться и успокоиться. Неторопливо повторяйте самому себе: «Я спокоен и расслаблен. Я спокоен и расслаблен». Не пытайтесь заставить себя поверить в это, успокоиться и расслабиться, просто продолжайте монотонно повторять в течение нескольких минут. Аналогично, если вам предстоит выступить на собрании, перед которым вы волнуетесь и переживаете, а вам хочется, чтобы всё прошло хорошо, начните программировать Вселенную заранее: «Собрание пройдёт удачно. Собрание пройдёт удачно».

Что происходит, когда вы используете утверждение? Повторяя одну и ту же фразу определённый промежуток времени, вы воздействуете на свои мысли. В каждый конкретный момент времени мозг способен концентрироваться только на чём-то одном. Таким образом, повторяя своё утверждение, вы наполняете ваш мозг нужными вам самим мыслями, задаёте установку, какие мысли ваш мозг должен порождать. И если вы утверждаете себе: «Собрание пройдёт удачно»,

ваш мозг естественным образом порождает мысли, связанные с мыслью об удачном собрании.

Оформите своё желание в виде соответствующего утверждения и регулярно используйте его.

Основные правила использования утверждения:

1. Не пытайтесь себя заставить поверить в то, что вы утверждаете. Не думайте об этом, просто повторяйте утверждение. Независимо от того, верите вы в то, что говорите, или нет, ваш мозг сам выберет нужное направление мысли и наполнит сознание нужным содержанием.
2. Утверждение всегда должно быть позитивным. Вселенная, как и наш мозг, устроены так, что они не воспринимают частицу «не» в наших желаниях. Поэтому, если ваше утверждение будет состоять из слов «Я не буду волноваться, я не сорвусь, я не испорчу выступление», то вы будете и волноваться, и срывать, и портить выступление.
3. Утверждение должно быть кратким. Самые длинные утверждения состоят из двух предложений. Сформируйте их тезисно, оставив лишь главные детали, сконцентрируйте всю энергию вашего подсознания в сжатой форме, чтобы вы могли повторить это утверждение неограниченное количество раз. Оно должно напоминать мантру. Остерегайтесь использования утверждений, направленных против самих себя:

«Я никогда не добьюсь этого»

«Я никогда не сделаю это»

«У меня ничего не получится»

«Меня никто не поддержит»

«Моя речь не будет никому интересна»

«Я всегда проигрываю»

Избегайте также в речи таких фраз:

«Когда это закончится?» - после неё Вселенная начинает испытывать ваше терпение и максимально удлиняет длительность происходящего

«Не могу себе представить...» - мы часто так говорим, когда сталкиваемся с чье-то трудной жизненной ситуацией, например, «Не могу представить, как она это вынесла», тогда Вселенная преподносит нам похожую ситуацию, но уже в нашей жизни, чтобы теперь мы в красках могли себе представить, как она это вынесла.

«Когда же...» - смысл примерно такой же, как и у первой фразы.

«Куда же я денусь» - на этих словах Вселенная ехидно улыбается и делает всё для того, чтобы мы куда-то делись, где-то застряли, не смогли прибыть вовремя, испытали бы трудности со здоровьем.

«Сколько можно?» - ещё одна запретная фраза. Никогда нельзя прибегать к разговорам о времени в контексте своих мыслей. Как только вы признаете, что вам тяжело от такого долгого развития событий, их срок многократно увеличивается.

Люди, неосознанно употребляющие в речи и мыслях такие саморазрушающие конструкции, притягивают негативную энергию Вселенной, настраивая себя на отрицательный исход.

Приведу простой пример из жизни:

В третьем семестре у меня 4 дня в неделю пары начинались с восьми утра. Испытание не для слабонервных, если честно. Причём, в расписании /по классике студенческой жизни/ не было ни одного сбалансированного дня. Как пример, вторник был безумно сложным, с 4 парами, каждая из которых была по инженерному предмету и требовала максимальной концентрации, подготовки и отдачи; в среду была нудная пара и следом три бесполезных, но тех, где отмечают посещаемость; пятница вообще начиналась с физкультуры в восемь утра и объединяла в себе в течение последующих трёх пар все предметы гуманитарной направленности.

И первое время я, абсолютно адекватно оценивая происходящее, каждое своё утро начинала словами:

«Опять это ужасный день!»

«Я ничего сегодня не успею»

«День пройдёт максимально бездарно»

«Я буду чувствовать себя так, словно меня переехал трактор»

И так магически получалось, что на парах от скуки/сложности/ещё чего-то я буквально слезала под парту, считая секунды до конца этой пытки.

Через какое-то время я решила провести эксперимент: каждое утро я начинала со слов:

«Каждый день всё изменяется к лучшему»

«Сегодня я многое успею»

«Меня ждёт продуктивный день»

«Сегодня можно отдохнуть и почитать на парах»

«Мне будет интересно, я на каждой паре узнаю что-то новое и полезное»

Я приучала себя мыслить позитивно в течение всего дня, когда, например, зимой в метро в шубе, шапке и шарфе становится очень жарко, а ехать всего две станции, раздеваться/одеваться бывает довольно-таки утомительно и нецелесообразно. И я начала использовать утверждения. Заходя в метро и ощущая аномальное тепло по всему телу, я твердила себе, стоя на эскалаторе: «Мне приятно тепло, мне комфортно», и абсолютно спокойно, без чувства дискомфорта, одетая, доезжала до нужной станции.

Повторяя утверждение, не нужно буквально верить тому, что вы себе говорите. Не пытайтесь себя заставить думать, будто имеете то, чего у вас на самом деле пока что нет. Просто безэмоционально повторяйте своё утверждение. Лучше выполнять это упражнение утром, потому что утренние часы задают настроение всего дня. Однако, не забывайте об этом методе во время любой стрессовой ситуации, происходящей в вашей жизни. Всего 2-3 минуты, и вы заметите результаты.

### **Осознание**

*«Успех влечёт за собой новый успех», Джон Кехо*

В песне российской рок-группы Обе-Рек есть такие слова: «Что меняет нас всех, что меняет сильнее: взлёты или паденья, взлёты или паденья?..»

Многие люди в большей части акцентируют внимание на своих неудачах и провалах, забывая о достижениях и победах. Приходя к долгожданной цели мы, почти не смакуя этот момент, переходим к новым целям и ориентирам, теряя тем самым возможность использовать колоссальную энергию успеха. Зацикливаясь на том, что ещё не достигнуто, мы укрепляем в собственном мозгу мысли о своей несостоятельности. Зачем? Возьмите себе за правило радоваться любым вашим успехам, концентрируйте положительные эмоции от уже свершённых дел для достижения новых высот.

Расскажу опять о том самом третьем семестре и моих взаимоотношениях с дисциплиной «Теоретические основы электротехники». Тогда я писала свою первую курсовую работу по этому предмету. Работа шла не сказать, что весело, но шла. И вот в одну прекрасную среду я прихожу домой после пар с мыслями: «Сейчас за пару часиков сделаю последний пункт, первая сдам и буду защищать». Я даже не переоделась и, исполненная энтузиазма, в 18 часов приступила к работе. Из-за стола я встала в 5 утра с несделанным пунктом. За следующие пару дней я просидела с ТОЭ суммарно примерно 24 часа. Так продолжалось ровно неделю. И в среду вечером графики сошлись. Счастью не было предела. Мне говорили, что я выгляжу так, будто снова ожила. Но вместо того, чтобы смаковать победу, я принялась за второй курсач, по прикладной механике. Понятно, что, потратив столько сил и нервов на предыдущий предмет, я не могла в своей душе найти никаких ресурсов для захода на новый круг. Так до воскресенья я проваландалась с этой курсовой, пересчитав за это время её трижды из-за ошибок по невнимательности, и в ночь на понедельник решила дать ей финальный бой. Сокращая события той ночи, могу сказать, что не помогал ни кофе, ни пустырник, ни валерьянка... Помогла одна лишь надпись.

У меня над столом висит много цитат, вырезок из статей, стихов, расписаний и планов. Когда я посмотрела на следующий пункт курсовой и поняла, что я не понимаю, что именно я не понимаю, я на рандомной бумажке красным карандашом коряво написала: «Ты сама сделала курсовую по ТОЭ». Теперь каждый раз, когда я хотела запустить ноутбуком в стену, а в лицо

составителем методички саму методичку, я смотрела на эти заветные слова, и мечтательная улыбка, вызванная болезненными воспоминаниями, пробежала по моему лицу. Это осознание вселяло в меня галактических размеров гордость собой, что делало возможным снова и снова садиться за прикладную. В 7 утра в понедельник работа была готова.

Признание успеха необходимо, если вы хотите добиться новых целей. Подчёркивайте все свои достижения и положительные качества, акцентируйте на них внимание, они не менее достойны обсуждения, чем ваши отрицательные качества или же провалы.

Прямо сейчас выпишите на листок список ваших сильных сторон. Отбросьте излишнюю скромность, напрягите память, пишите всё, что появится в вашем сознании.

Я красиво одеваюсь

У меня приятный голос

У меня хорошая память

Я артистично читаю стихи

Я читаю много книг

Я творческая личность

Я могу поддержать разговор

Я много работаю

Со мной приятно общаться

Люди меня любят

Я умею любить

Я забочусь о близких

Я ответственно подхожу к любому делу

Я вкусно готовлю

Я занимаюсь спортом

Не останавливайтесь на этом: ваши положительные качества поистине безграничны. Составьте максимально полный и длинный список, он должен включать в себя не менее 20 пунктов. Повесьте этот лист на видном месте,



читайте его каждый день не менее одного раза, повторно глядя на него тогда, когда у вас что-то не получается. Пополняйте его после каждой достигнутой цели: будь то новое блюдо в вашем арсенале, успешно проведённое собрание или участие в театральной постановке.

«Успех влечёт за собой новый успех», а вы уже преуспели во многих областях. Чем больше вы ощущаете исходящую от этих предыдущих побед энергию, тем больше привлекаете к себе успеха извне. Поэтому составляйте такие списки, питайте свой мозг, никогда не переставайте верить в себя. Признавайте, признавайте и ещё раз признавайте свои достоинства.

### **Сознание творит действительность, а вы творите своё сознание.**

Чтобы изменить мир вокруг вас, нужно сначала изменить мир внутри вас самих. Здесь поможет принцип привычки: возьмите себе за правило каждый день замечать что-то хорошее, что происходит вокруг вас. Тогда и к себе вы начнёте притягивать хорошее. Вспомним сюжет из сказки Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес»:

— Не может быть! — воскликнула Алиса. — Я этому поверить не могу!

— Не можешь? — повторила Королева с жалостью. — Попробуй еще раз: вздохни поглубже и закрой глаза.

Алиса рассмеялась.

— Это не поможет! — сказала она. — Нельзя поверить в невозможное!

— Просто у тебя мало опыта, — заметила Королева. — В твоём возрасте я уделяла этому полчаса каждый день! В иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака!

Помните, Вселенная отлично слышит любую вашу мысль, отсюда вытекает золотое правило:

### **Подумай, прежде чем подумать!**

Подводя итог, скажу о том, что из всех видов визуализации невозможно выделить какой-то один, самый главный. Для каждой конкретной ситуации больше или меньше подходит какой-то конкретный способ. Однако, если перед вами стоит глобальная цель, например, если вы хотите переехать в новый дом,

здесь поможет только объединение всех упражнений. Вам необходимо использовать как точную визуализацию, так и свободную, чередуя их, не забывайте также о закладке мыслей.

Тренируйтесь, помните, что секрет успеха в многократных повторениях: стоите вы в очереди, едете в общественном транспорте, моетесь под душем, ложитесь спать... используйте это время для программирования Вселенной. Не забывайте о уже достигнутом успехе, и тогда ваша жизнь целиком и полностью будет в ваших руках.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Подсознание может всё!» / Джон Кехо, 2008 г, 15-69 с
2. Упражнения по развитию навыка визуализации. URL: <https://www.live-and-learn.ru/catalog/article/uprazhneniya-po-razvitiyu-navyka-vizualizatsii/>
3. Правильная визуализация – 10 упражнений.  
URL: <http://metalm.ru/pravilnaya-vizualizaciya-10-uprazhnenij/>
4. Упражнения на визуализацию.  
URL: <http://www.shkolamechti.ru/vizualizacii/vizualizaciia-zhelanii/uprazhneniia-na-vizualizaciiu>
5. Знаете, что такое визуализация? URL: [https://vk.com/@perevorot\\_vs-znaete-hto-takoe-vizualizaciya](https://vk.com/@perevorot_vs-znaete-hto-takoe-vizualizaciya)
6. Инструкция к подсознанию. URL: [https://vk.com/@perevorot\\_vs-instrukciya-k-podsoznaniu](https://vk.com/@perevorot_vs-instrukciya-k-podsoznaniu)
7. О влиянии воображения на материю. URL: [https://vk.com/@perevorot\\_vs-o-vliyanii-voobrazhenya-na-materiu](https://vk.com/@perevorot_vs-o-vliyanii-voobrazhenya-na-materiu)