

Sięgnij po pomoc

OSOBISTE PROGRAMOWANIE

Ludzie programują swoje działania. Jedni robią to spontanicznie, nie uświadamiając sobie prawidłowości tego programowania, inni robią to świadomie. Głównym czynnikiem określającym oprogramowanie twojego wewnętrznego systemu naprowadzającego jest twój wizerunek własny, ale nie tylko. Współdziałają również takie elementy jak twój obraz świata i nastawienie do świata. Te trzy elementy wzajemnie się przenikają i są od siebie zależne. To znaczy, że każde twoje działanie będzie ukierunkowane przez twój obraz świata, twój obraz samego siebie i twoje nastawienie do świata. Im bogatsze i bardziej pozytywne są te trzy elementy, tym bogatsza i bardziej pozytywna będzie twoja działalność.

Każdy z tych elementów możesz poszerzać i wzbogacać. Obraz świata poszerza się dzięki czytaniu, obserwacji otoczenia, podróżom. Każdy fragment obrazu świata jest rejestrowany przez twój umysł i może być przez ciebie przywołany do świadomości wtedy, kiedy będziesz tego potrzebował.

Obraz samego siebie powstaje dzięki twoim kontaktom z otoczeniem i z innymi ludźmi. Im bogatsze twoje kontakty z otoczeniem, świadome obserwowanie otoczenia, im bogatsze są twoje kontakty z ludźmi, tym więcej informacji o sobie i swoim wizerunku gromadzisz. Aby bardziej uświadomić sobie obraz samego siebie, możesz zrobić listę twoich dobrych stron, cech i umiejętności. Unikaj wpisywania negatywnych myśli o sobie, zgodnie z zasadą, że im więcej dobrych cech odkrywamy u jakiejś osoby, tym ta osoba staje się lepsza, jeżeli jest świadoma tych dobrych cech.

Magazynem pomysłów dla twojego programowania osobistego stanie się lista marzeń. Im więcej marzeń, tym lepiej. Spisz je na kartce, aby spojrzeć na nie i aby twój umysł je zobaczył. Najlepiej gdybyś wypisał co najmniej 100 marzeń, które chcesz osiągnąć w przyszło-

ści. Nie staraj się ich oceniać pod względem możliwości realizacji. Wpisz nawet te, które wydają ci się nierealne.

To twój obraz samego siebie wyznacza granice tego, co możesz, a czego nie możesz osiągnąć, wyznacza twój „obszar możliwości”. W miarę jak będzie się wzbogacał twój obraz samego siebie, będzie też poszerzała się możliwość realizacji twoich marzeń.

Dużą rolę, a nawet można powiedzieć, że znaczącą, w osiąganiu celów pełni twoja wyobraźnia. Przy pomocy wyobraźni możesz programować osiągnięcie zamierzonych celów. Umysł podświadomy nie potrafi odróżnić prawdziwego przeżycia od tego, które zostało w żywy sposób wyobrażone. Zgadza się on z każdą sugestią podaną mu przez umysł świadomy. Przyjmuje dosłownie, że wszystkie twoje obrazy mentalne są prawdziwe i rozpoczyna proces ich urzeczywistniania. Sugestie te to nic innego tylko wizualizacja.

Każdy z nas, nawet jeżeli nie słyszał słowa wizualizacja i nie wie, co to oznacza, wyobraża sobie coś od czasu do czasu.

Wyobrażanie sobie, czyli tworzenie obrazów w umyśle jest integralną częścią ludzkiego sposobu myślenia i postrzegania świata.

Obrazy, jakie tworzymy w swoim umyśle, pomagają nam zapamiętywać, rozumieć czy przewidywać, wpływają na to, co czujemy i jak działamy.

Wizualizacja jest procesem myślowym, który wzbudza i wykorzystuje doświadczenia umysłowe takie, jak widzenie, słyszenie, smak, zapach, zmysł ruchu i pozycji. Wizualizacja głęboko wpływa na ciało i fizjologię człowieka.

Pewien młody człowiek opowiadał mi, co mu się przytrafiło ostatnio, kiedy wracał do domu wieczorem. Postanowił sobie skrócić drogę i zamiast iść ulicą postanowił iść przez park – to skracało drogę do domu o kilka minut. Kiedy wszedł na ścieżkę w parku, opanowała go całkowita ciemność, tak że kierował się tylko pamięcią ścieżki, bo nic nie było widać. Już po kilku krokach usłyszał jakiś szelest

tuż za sobą, pomyślał, że ktoś za nim idzie. Po-
stanowił przyspieszyć, ale szelest był jeszcze
głośniejszy i szybszy. Im szybciej szedł, tym
bardziej słyszał czyjeś kroki. Wyobraził sobie,
że ktoś go śledzi. Mocno się wystraszył, za-
czął biec i kiedy wybiegł na ulicę zobaczył,
że do buta przykleił mu się duży, suchy liść,
który przy każdym kroku wydawał dość gło-
śny szelest. Jego wyobraźnia podsuwała mu
myśli, które go mocno wystraszyły.

Wizualizacja korzysta z twojej wyobraźni,
czyli zdolności kształtowania w swoim umy-
śle obrazów lub pojęć mentalnych.

Wizualizacja jest świadomym wykorzysta-
niem wyobraźni do osiągnięcia zamierzone-
go celu. Aby skorzystać z mocy wizualizacji,
stwarzaj wyraźne, czyste obrazy twoich pra-
gnień, które chciałbyś zmienić w rzeczywi-
stość. Następnie co jakiś czas koncentruj my-
śli na obrazach celów, które chcesz osiągnąć,
aż staną się rzeczywistością. Wtedy osiągniesz
w świecie realnym to, co przedtem wizualizo-
wałeś.

Sam proces wizualizacji jest bardzo prosty,
ale żeby był skuteczny trzeba przestrzegać na-
stępujących zasad

1. Wyznacz sobie jasny cel- zobacz dokład-
nie to, co chcesz osiągnąć.
2. Koncentruj się często na tym obrazie,
ale nie na siłę.
3. Myśl o swoim celu pozytywnie. Zobacz
siebie w już osiągniętym celu – myśl tę
rozszerzaj o jak najwięcej szczegółów.
4. Skutecznej wizualizacji sprzyja relaks,
odpowiednio wyciszone miejsce po-
zwalające na dłuższe skupienie myśli.

Wizualizacja pozytywnych obrazów może
nakazać twojemu podświadomemu umyśle
ich realizację. Ale i na odwrót. Pamiętaj, że
umysł podświadomy nie zna się na żartach.
Dla twojego mechanizmu obraz destrukcyjny
może być tak samo wiążący, jak
kreatywny.



Zenon Kowalczyk

REKLAMA

ZAKŁAD

PIEKARNICZO - CUKIERNICZY



J. M. Mrowiec

43-384 Jaworze
ul. Groszkowa 308

tel. 817 20 65