

Błyszcz o brzasku- dzień 25- Czas na zmiany

written by Ewa Kozioł

W tym dniu porozmawiamy o wizualizacjach, które mają ogromną moc. Nie chodzi o coś mistycznego, a tylko o działanie naszego umysłu. Wizualizacja to wszystko, co mówisz i myślisz, a czego słucha Twój umysł. Nie ma znaczenia, czy wypowiadasz coś głośno czy nie – każdego dnia kształtujesz swoje nastawienie do życia. Człowiek od pokoleń myśli o rzeczach negatywnych; zwłaszcza my, Polki, to uwielbiamy: „Jestem zmęczona, przepracowana, za chuda, za gruba”. Często są to pozostałości po naszych rodzicach, niedocenianych matkach czy babciach – bagaż, który nawet nieświadomie dźwigamy każdego dnia.

Wizualizacja w niesłyszany sposób wpływa na nasze zachowanie i nastawienie. Jeśli myślimy negatywnie, nasze zachowania także stają się negatywne; co więcej – negatywny obraz, który projektujemy, zostaje dobrze utrwalony. Wizualizacja tworzy Twoje postrzeganie świata i Twoje szczęście. Każde narzekanie, użalanie się, krytykowanie siebie sprawiają, że tworzysz świat pełen negatywnych obrazów; obrazów, które składają się na Twoje obecne doświadczenia. Nie jest tak, że „życie jest bez sensu”; to tylko Twoje postrzeganie życia, które pogarsza sprawę.

Kiedy jesteś smutna i myślisz o swoim smutku, stajesz się jeszcze bardziej zasępiona; kiedy jednak jest źle, ale myślisz pozytywnie – myślenie działa jak zaklęcie. Tak zostałyśmy zaprogramowane. Nikt nigdy nie uczył nas, że pozytywny odbiór świata, pomimo jego wad, ma ogromny wpływ na nas i na nasze postrzeganie życia. Kiedy odwrócisz ten proces, wszystko w życiu się zmieni. Każdego poranka, myśląc, że dzieci znów dadzą Ci w kość, że masz tyle pracy, że nie masz kiedy odpocząć, że jesteś przemęczona – pogłębiasz swoje niezadowolenie. Dlatego gdy dziecko kopie nogami w Twój

czerwony guzik rodzicielstwa, powiedz do siebie: „Z każdym wdechem i wydechem jestem spokojniejsza”. Nie chodzi o negowanie rzeczywistości, jednak jeśli wiesz, że coś jest nie tak – wstań i powiedz zdecydowanie: „Nie”, zamiast użalać się nad swoim losem.

Wiele osób mówi, że wizualizacja jest kluczem do osiągnięcia sukcesu. Jednakże pamiętaj nie wystarczy tylko marzyć. Wizualizacja nie ma sensu, kiedy nie starasz się dojść do tego o czym marzysz. Od mówienia nic się samo nie robi.