**Vizualizácia a nástenka snov**

Stretli ste sa niekedy s pojmom **vizualizácia**? Mnohí z nás ju používame a ani o tom nevieme. Vďaka osobnostnému rozvoju a motivačnej literatúre som sa o tejto technike dozvedela aj ja. A zistila som, že ju vlastne často používam. **Vizualizácia** je vlastne vytváranie obrázkov v mysli. Keď si predstavujeme, že sme dosiahli nejaký svoj cieľ, máme to, po čom túžime. Podstatné pri vizualizácií sú naše emócie. Keď cítime z toho skutočnú radosť a šťastie. Čím viac pozitívnych emócií pri tom prežívame, tým lepšie. Využite ju teda naplno. Vyberte si, nejaký svoj cieľ a začnite si predstavovať, že už ste ho dosiahli. Predstavujte si všetko dopodrobna. Ako sa cítite, čo máte oblečené, kde ste, čo hovoria ostatní ľudia. Naša myseľ je neobmedzená, môžete si teda predstaviť hocičo vás napadne. Vizualizovať môžete tak dlho, ako je vám to príjemné a toľko krát ako chcete.

Zdá sa vám to zvláštne? Tak sa teraz poobzerajte okolo seba. Čo vidíte? Všetky veci, na ktoré ste sa pozerali boli kedysi len myšlienky. Najskôr ich mal niekto v hlave, predstavoval si ako majú vyzerať a až potom ich mohol vyrobiť a uskutočniť. A takisto je aj s našimi snami. Najskôr si ich musíme vedieť v hlave predstaviť, aby sme si ich mohli začať plniť.

Ja od detstva rada snívam, pred spaním premýšľam o tom, po čom túžim a predstavujem si, že to už mám. Takto som si predstavovala rôzne situácie a veci, dokonca som si vysnívala aj moje podnikanie počas materskej. aj maturitu, aj to, že sa po maturite presťahujem do Bratislavy a budem tu bývať. Postupom času som si predstavovala, že mám prácu, že mám svoju rodinu.

**Postupne som si začala plniť svoje sny. A keďže som zistila ako si ich môžem splniť, a keď sa obzriem za seba, a pozriem sa na to, čo všetko sa mi už podarilo, tak mám z toho obrovskú radosť. O túto radosť sa chcem s vami podeliť a preto chcem aj vám pomôcť dosiahnuť to, o čom snívate.**

Vizualizácia má byť **radosťou**, ak ju budete robiť nasilu a nebudete mať pri tom dobrý pocit, nebude vám to pomáhať, práve naopak.

Každý z nás si dokáže v mysli predstavovať určité veci, či už dobré alebo nie. V mysli vidíte skutočný obraz, cítite radosť, alebo strach. (podľa toho čo si predstavujete). Možno viete, že našimi predstavami a myšlienkami si priťahujeme do života to, čo prežívame.

Možno viete, že som napísala aj ebook na tému Ako sa zbaviť strachu zo šoférovania. No možno už neviete, že aj svoj strach som prekonala aj vďaka vizualizáciií. Kým som prišla na to ako svoj strach prekonám trvalo mi to 12 rokov.

Ako teda túto techniku využívať? Môžete ju používať, kedykoľvek máte čas počas dňa aj večer pred spaním. Naša myseľ pracuje aj v noci, keď my spíme. Sadnite si, alebo ľahnite, zatvorte oči. Pár krát sa nadýchnite a vydýchnite, aby ste boli uvoľnení. A už si len predstavujte, že máte presne to, po čom túžite. Chcete maľovať, mať obchod alebo hocičo iné? Tak si to dopodrobna predstavujte, ako na tom pracujete, že sa rozprávate alebo píšete si s vašimi zákazníkmi. **Dôležité sú pri tom vaše pocity**.

Počuli ste už vetu, že všetko čo si dokážete v mysli predstaviť, to dokážete aj zrealizovať? Albert Einstain povedal: "Predstavivosť je všetko, je to ukážka budúcich atrakcií života."

Ak chcete niečo získať, musíte aj konať akoby ste to už mali. Ak vás to zaujíma, na konci kurzu nájdete linky na videá, filmy a knihy, kde je to bližšie rozpísané. (napr. film Tajomstvo, videá na youtube Jack Canfield Verte, že je to možné)

Tak sa pustite naplno do tejto techniky snívania. Treba ale myslieť aj na to, že samotné snívanie vám pomôže, ale určité kroky musíte spraviť vy. Keď chcete maľovať, začnite s tým, učte sa, skúšajte a vytrvajte.

**Nástenka snov**

Nástenka snov je pomôcka, vďaka ktorej máme svoje sny neustále na očiach. Na nástenku si môžeme dať obrázky vecí po ktorých túžime, môžeme si tam napísať texty, spraviť si ju krásnu podľa predstáv. Vizualizáciu môžeme prepojiť s našou nástenkou0. O každom obrázku, ktorý máme na nástenke, môžeme snívať a vytvárať si vizualizáciu. Ako som už povedala, podstatné sú pri tom naše pocity.

Nástenka snov má svoje pravidlá, texty musia byť písané v prítomnosti, teda akoby ste už svoje sny a ciele dosiahli. Teda mám web stránku ... alebo som úspešná ....

Ja nástenku snov používam druhý rok, všetky sny a túžby čo som si splnila odtiaľ zvesím a dám si tam ďalšie.

Nástenku snov používa veľa známych a úspešných ľudí. Tak prečo by ste ju nemohli používať aj vy a získať po čom vaše srdce túži?

Verím, že obe tieto metódy sa vám zapáčia.

**Čo k jej vytvoreniu potrebujete?**

nástenku, nožnice, staré časopisy (kde si vystrihnete rôzne obrázky, nadpisy, ktoré sa vám hodia), špendlíky a radosť z tvorenia :)