

## Работа с Мечтой

### Задания шестого урока:

#### Упражнение 1. Размышляем над жизнью

1). Составьте список занятий, которые заставляют вас излучать энергию, которые поглощают вас так, что время растворяется, или которые приносят вам чувство внутреннего покоя и удовлетворения.

Чем вы в действительности любите заниматься? Что заставляет ваше сердце гореть, а душу плясать? (Прогулка по пляжу? Садоводство? Чтение? Стихотворчество? Музыка? Болтовня с друзьями? Рисование? Пробежки? Любовные интрижки? Путешествия за Границу? Благотворительность? Игра с детьми? Определенные стороны вашей работы? С какими людьми вы чувствуете себя хорошо?).

**Важно!**

**Убедитесь, что список основывается на том, что вы чувствуете сейчас, а не на том, чем вы любили заниматься, или думаете, что вам «следует» любить, или что любят делать другие люди.**

Потом сделайте второй список любых занятий (или людей), которые убивают или опустошают вас, которые заставляют вас чувствовать себя уставшими или напряженными.

Теперь оцените, какую часть своей жизни вы посвящаете каждому списку. Отражает ли это, насколько вы «живы» или «мертвы»?

Как могли бы вы начать менять баланс, с тем чтобы вы чувствовали себя все более и более заряженными энергией?

2). Оцените свою жизнь и направления, по которым она движется:

*Каковы ваши тайные замыслы (большие и малые)?*

*Что является вашей силой, талантом, способностями?*

*Что дает или могло бы дать вашей жизни цель и осмысленность?*

*Какие личные качества вы хотите развить?*

*Каков идеал вашего стиля жизни?*

*Что вы хотите испытать в жизни?*

*В чем вы нуждаетесь — физически, эмоционально, психически, духовно?*

*Ваша работа (оплачиваемая или нет) — просто способ платить по счетам, или она важна вам как личности?*

*Учитесь ли вы и растете ли в повседневной жизни?*

*В достаточной ли степени ваша жизнь бросает вызов проблемам? Достаточно ли ненапряженная?*

*Достаточно ли любящая?*

*Если бы вы знали, что осталось прожить пять лет, что бы вы сделали?*

**Помните, что это не генеральная репетиция жизни. Это сама жизнь.**

Поэтому стоит регулярно тратить время на это упражнение. Внимательно выделите, что вы хотите из того, что ваша семья, друзья или партнер считают вам следует хотеть. Держите в уме, что мы можем изменять наши цели, но если у нас в уме нет пункта назначения, мы вряд ли отправимся в дорогу вообще.

#### Упражнение 2. Рождение Мечты.

Чего бы вы ни желали, первый шаг к созданию новой реальности — прояснить, чего вы хотите:

*«Я хочу найти трех новых друзей, которые разделят мои увлечения»  
«Я хочу научиться играть на мандолине»  
«В будущем году я хочу побывать в Индии и Таиланде»  
«Я хочу помочь движению за мир»  
«Я хочу жить в маленькой деревне»  
«Я хочу за два года удвоить заработок»  
«Я хочу построить собственный дом»  
«Я хочу выразить свой гнев более открыто»  
«Я хочу найти работу, которую действительно люблю»*

Запишите все Ваши Мечты, включая как можно больше деталей.

## 2. Почему вы этого хотите?

Как эта конкретная цель поможет вам стать более тем, чем вы есть? Как она изменит и расширит вашу жизнь? Запишите все доводы, почему вы желаете ее.

Решающим звеном на данном этапе является честность вашей мотивации, так как вы можете обнаружить, что это совсем не ваша собственная Мечта, или что мотивация как-то сомнительна: «Она сделает меня спокойнее. Она даст мне власть над людьми. Она сделает меня особым. Это то, что мой партнер продолжает мне советовать. Это как раз противоположное тому, что советует мне мой партнер». В этом случае позвольте себе отпустить это особое желание и работайте над другой Мечтой. Или вы можете узнать, что хотите больше денег, чтобы, скажем, иметь больше свободного времени, или участвовать в благотворительности, или поехать за границу. Если так, запрограммируйте себя на то, чего вы действительно хотите, и оно может прийти неожиданно в любой день.

## 3. В каком направлении движетесь?

Какое из «вероятных будущих» вы создаете сейчас? Что, вероятно, случится, если вы останетесь на нынешнем пути?

Если вы работаете продавцом, но мечтаете иметь свой собственный бизнес, что вы делаете в этом направлении?

Если фантазируете о теплых, нежных отношениях, прилагаете ли усилия, чтобы встретить новых людей, учиться на прошлых ошибках или быть теплым и нежным к себе и другим, или сидите дома, ожидая суженого или суженую, чтобы они постучали в дверь, держа хрустальный башмачок?

Будьте честными с собой! Движетесь ли вы навстречу своей мечте? Волнует ли вас будущее, которое разворачивается перед вами? Или вы отбываете время в надежде, что добрая волшебница взмахнет волшебной палочкой? Мы создаем нашу реальность. Мы взмахиваем волшебной палочкой.

**Попробуйте представить, что случится, если Ваше желание реализуется.** Как Вы будете себя чувствовать, какие эмоции и чувства Вас будут наполнять. Как к Вам будут относиться другие люди? Иногда мы подсознательно блокируем свои желания, если они сталкиваются с убеждением, что их реализация может ухудшить отношения с значимыми для нас людьми.

Попробуйте выявить подобные убеждения и прояснить действительно ли они способны на это.

**Представьте и почувствуйте, какой будет Ваша жизнь, если Ваше желание не исполнится?** Как Вы себя будете чувствовать и ощущать? Усиливается ли при этом мотивация и желание реализовать мечту?

#### **4. Осмотрите свои убеждения.**

Если мы желаем чего-то, что противоречит текущему убеждению, мы устраиваем внутренний конфликт, поэтому взгляните внимательно на свои убеждения или отношения: какие из них могут блокировать или ограничить вот эту конкретную мечту?

Если хочется больше веселья, к примеру, верите ли вы также, что только работа оправдывает ваше существование? Или что любящие веселье впустую растрачивают время? Или что «лучше» быть серьезным и унылым?

Если хотите хорошего здоровья, верите ли вы также, что здоровье — вопрос удачи, или что вы болезненный человек, или что тело — машина?

Если так, вам нужно изменить эти убеждения, прежде чем переходить к следующему шагу.

#### **5. Устранение препятствий.**

Жизнь в точности такая, какой мы создали ее. Мы художники, и если жизнь — темная искромсанная абстракция, когда мы предпочитаем мягкие полотна импрессионистов, на которых танцует свет, следует спросить себя, почему мы нарисовали ее такой? Чему мы хотели научиться? Чего мы получим, цепляясь за старую грубую абстракцию и отказываясь начать работу над новым полотном? Что держит нас на одном месте?

Многие из нас боятся успеха. Есть ли у вас тайный страх получить то, чего вы хотите? Или нереалистичные предположения о том, что может принести успех? (Фантазируете ли вы, что если сбросите двенадцать килограммов веса, то станете счастливой, уверенной в себе, популярной и успешной? Или понимаете, что будете той же самой, только на двенадцать килограммов легче?). Каковы примерные последствия успеха? Каким будет вознаграждение за провал?

Запишите: «Я действительно хочу, но я боюсь, что если получу это». Какие опасности скрываются в тени вашей мечты? От чего, возможно, придется отказаться? Набросайте то, что придет в голову. Не делайте цензуры никаким мыслям, записывайте все. Когда закончите, обследуйте ваши страхи.

#### **6. Желание, воображение и ожидание.**

Большую часть времени мы создаем реальность автоматически. Мы получаем от жизни то, что ждем, в соответствии с нашими желаниями, мыслями, убеждениями, отношениями, выбором и решениями.

Действительность создается по-разному. Подсознание не замечает разницы между желаниями и страхами, между мечтами и кошмарами. Оно просто исполняет наши ожидания.

(Гилдас)

Предположим, вы хотите получить интересную работу. Чтобы «запрограммировать» это, начните с выбора сцены, которая покажет это «вероятное будущее». Представьте себя в новом офисе, или на успешном интервью, или подписывающим контракт, и увидите каждую деталь так ясно, насколько возможно. Посмотрите на мебель, на окраску стен, на то, в чем вы одеты. Используйте столько ощущений, сколько возможно. Ощутите свои руки, держащие письмо, услышьте шум канцелярских машин, почувствуйте запах кофе, который варится...

Если вы мечтаете жить в деревенском доме, тогда представьте этот дом так ярко, как можете. Или нарисуйте, как вы сидите в удобном кресле, смотрите на огонь, лаская кошку и потягивая из бокала вино. Нарисуйте сцену, почувствуйте себя в кресле, почувствуйте мягкий кошачий мех, услышьте шипение и треск огня, почувствуйте запах горящего дерева, вкус вина... Пробуйте разнообразные образы, пока не найдете тот, который покажется верным. Все, что приходит в нашу жизнь, вначале проявится в нашем сознании.

Теперь на несколько минут сфокусируйтесь на этом образе и застыньте в своем желании. **Почувствуйте мечту интенсивно, каждым атомом своего тела, почти что до отчаяния.** Чем больше эмоций вы сможете собрать, тем более эффективным это будет. Когда бы у вас ни появилось несколько минут, зажгите этот образ в уме, чувствуя свое желание. *Ожидайте* его материализации. *Знайте*, что ваша мечта осуществится. Чего бы вы искренно ни желали, нарисуйте и ждите, если оно, конечно, не противоречит вашим мыслям, убеждениям и отношениям — оно *произойдет*. Но если вы говорите себе: «Это глупо, это не сработает», — тогда, естественно, оно и не будет работать! Действительность подтверждает наши убеждения.

### 7. Начни существовать со своей мечтой.

О чем бы вы ни мечтали, начните думать и действовать, как будто это уже свершилось, в какой бы малой степени это ни было вероятно. Если вы хотите сделать поездку в Китай, тогда, пусть это и кажется невозможной мечтой, начните планировать поездку. Купите путеводитель и решите, какие области посетить. Оцените, сколько это будет стоить. Поговорите с людьми, которые бывали в Китае, и запишите их советы и рекомендации. Начните покупать необходимые для поездки предметы. Смотрите на себя как на кого-то, кто едет в Китай. Не смотрите на это как на игру. Верьте полностью в то, что это случится. Расслабьтесь и дайте этому произойти.

Если вы хотите нежных и глубоких отношений, спросите себя, как бы вы чувствовали, думали и вели себя, если б уже были в таких отношениях, и поступайте так сейчас же. Сделайте себе обед со свечами на одного. Сходите один в театр. Пройдитесь по пляжу на закате. Купите себе цветы. Носите интересную одежду. Будьте теплы и нежны к другим людям. Действуйте, будто все уже случилось. Если хотите иметь новую машину, тогда лелейте свой побитый старый «Форд», как будто это блестящий красный автомобиль с открывающимся верхом. Заботливо мойте его и оглядывайте с удовольствием.

### 8. Оставьте Ваши отзывы и выводы о проделанном уроке [в комментариях к шестой части нашего курса.](#)

## Притча в тему:

Однажды некий уважаемый горожанин пришёл к Соломону, наслаждавшемуся зрелищем рыб, плескавшихся в пруду, и поведал: «Царь, я в замешательстве! Каждый день моей жизни похож на предыдущий, я не отличаю рассвет от заката, и больше не ведаю счастья».

Соломон задумался и сказал: «Многие мечтали бы оказаться на твоём месте, обладать твоим домом, твоими садами и твоими богатствами».

И спросил ещё мудрый царь: «А о чём мечтаешь ты?»

Ответил проситель: «Сначала я мечтал освободиться из рабства. Потом я мечтал, чтобы моя торговля приносила доход. А теперь я не знаю, о чём мечтать».

Тогда Соломон изрёк: «Человек, не имеющий мечты, подобен рыбам, что плавают в этом пруду. Каждый день их жизни похож на предыдущий, они не отличают рассвет от заката и не ведают счастья».

Добавил ещё царь: «Только в отличие от рыб ты сам запер себя в своём пруду. Если в твоей жизни нет благой цели, ты будешь бесцельно слоняться по своему дому и, умирая, поймешь, что прожил зря. Если цель есть, всякий раз, делая шаг, ты будешь знать, приблизил он тебя к твоей цели или отдалил, и это будет наполнять тебя азартом и страстью к жизни».

Проситель наморщил лоб и произнёс: «Значит ли это, что всякий раз, достигая одной цели, я должен искать следующую, всякий раз, когда исполняется одна моя мечта, я должен загадывать другую, и только в поиске я обрету счастье?»

И ответил царь: Да.

## Интересное о психологическом центре «Дерево жизни»

Многие люди хотят, что бы их дети не только получали определённые знания, но могли стать более успешными в социальном плане, находили быстрый контакт с другими людьми, творчески развивались. К сожалению школа не даёт этих знаний и умений, скорее даже иногда наоборот .

Сейчас появилось довольно большое количество частных школ, где предлагают раннее обучение языкам, чтению и письму и тд. Родители, в желании обеспечить хорошее будущее своим детям, стремятся, как можно раньше начать учить свое чадо. Но иногда дети просто не готовы к такому раннему воздействию. Их нервная система не готова справиться с нагрузкой. Для детей важно для начала развивать и научиться пользоваться памятью, вниманием, развить образное мышление.

Именно с этой целью мы создали целый комплекс развивающих программ для детей разного возраста. На наших занятиях дети в игровой форме развивают логическое и образное мышление, внимание, тренируют разные виды памяти (зрительную, слуховую, образную). Благодаря нашим занятиям дети могут лучше подготовиться и адаптироваться к школьным нагрузкам. Они учатся навыкам общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Занятия проходят в игровой и творческой форме и способствуют развитию креативности. А ещё они очень нравятся детям!

Узнать подробности о развивающих программах для детей можно на [нашем сайте](#)