



Kreativna vizualizacija je metoda stvaranja mentalnih slika u cilju ostvarivanja životnih ciljeva. Misli su vrsta energije, a energija misli producira emocije, koje za sobom povlače odgovarajuće fiziološke reakcije. Ako stalno zamišljamo istu sliku, podsvjesni um će usmjeriti ponašanje u skladu s tom mentalnom slikom. Kreativna vizualizacija je ključ uspjeha jer um razmišlja u slikama i filmovima, a podsvjesni um upravlja našim ponašanjem.

Ovo je kratki pregled vizualizacije kako bi osigurali ostvarenje ciljeva:

### 1. Opustite se

Zatvorite oči, umirite disanje, dišite ujednačeno i lagano i pokušajte se opustiti što je više moguće. Sjednite u neku udobnu stolicu ili legnite na krevet. Isključite sve zvukove koji uznemiravaju, recimo telefon, kompjuter i slično.

### 2. Nacrtajte sliku

Kreirajte jasnu mentalnu sliku i nacrtajte/napišite ju na papir koristeći pritom olovke u boji za simbole i likove. Morate ju povezati sa svojim ciljem. Trebali bi zamisliti sebe u svojoj viziji, umjesto da se gledate kako postižete taj cilj. Morate kreirati sliku, tako jasnu, da i sami povjerujete da ste već ostvarili uspjeh.

### 3. Oživite osjećaje

Morate "iskusiti" svoju viziju. Morate biti u svojoj slici, gledajući kroz svoje vlastite oči, gledati, čuti i osjećati sve što bi i inače osjećali da ste zaista već ostvarili svoj cilj. Morate kreirati emocije tog trenutka u svom tijelu.

### 4. Aktivirajte podsvijest

Vizualizirajte svoj cilj kad god možete. Prizovite svoju mentalnu sliku dok čekate zeleno na semaforu, kad ste na pauzi, prije svog sljedećeg sastanka. Što češće stavljate tu sliku u svoj podsvjesni um, to ćete brže početi primjećivati rezultate u svom životu.

### 5. Ujutro i uveče

Vizualiziranje neka bude prvo što radite ujutro i zadnje što radite navečer. Najbolje vrijeme za vizualiziranje je ujutro nakon što se probudite i navečer pravo prije nego zaspate. To su vremena u kojima je vaš podsvjesni um najpodložniji utjecaju. Kad se svjesni um opusti, podsvjesni um postane vrlo receptivan na vaše misli, snove i ideje – posebno ideje s izraženim emocijama.

*Nemojte vizualizirati o negativnim stvarima i nemojte stvarati negativne vizije o nekome. Koristite moć vizualizacije samo pozitivno i za ostvarenje realnih ciljeva. Pokušajte napraviti svoju mentalnu sliku kako postićete svoj cilj i vidjet ćete kako se vaši osobni i profesionalni uspjesi ostvaruju.*

Ifeelgoodportal