

Ričard Vebster

Kreativna vizualizacija *za početnike*

Ispunite svoje ciljeve
i ostvarite svoje snove

Leo commerce
Beograd, 2015

Posveta

Za najboljeg vizualizatora kojeg poznajem,
mog dobrog prijatelja
Grejama Litla

SADRŽAJ

Uvod.....	9
Poglavlje 1	
Šta je kreativna vizualizacija?	15
Poglavlje 2	
Kako to funkcionise?	27
Poglavlje 3	
Moć uverenja	33
Poglavlje 4	
Želja.....	42
Poglavlje 5	
Prestanite da toliko uporno pokušavate	48
Poglavlje 6	
Sanjajte nemoguć san	54
Poglavlje 7	
Kreativna vizualizacija 101	61
Poglavlje 8	
Afirmacije	72

Poglavlje 9	
Prevazilaženje ličnih problema.....	85
Poglavlje 10	
Samopoboljšanje	98
Poglavlje 11	
Uspeh u sportu.....	104
Poglavlje 12	
Uspeh u poslu i karijeri	111
Poglavlje 13	
Vizualizacija i zdravlje	119
Poglavlje 14	
Vizualizacija i magija.....	127
Poglavlje 15	
Dvadeset pet načina za poboljšavanje života kreativnom vizualizacijom	137
Poglavlje 16	
Šta kada izostane rezultat?	166
Poglavlje 17	
Od vas zavisi	172
Indeks	175
O autoru	181

UVOD

„Čovekov život je ono što njegove misli načine od njega.”

MARKO AURELIJE

Kreativna vizualizacija je sposobnost da vidite svojim umom. To je sposobnost koju svi ljudi poseduju, iako su neki prirodno talentovaniji za nju od drugih. Kad god sanjarite, vi vizualizujete. Kad god razmišljate, vi stvarate slike u svom umu. Evo jednog primera. Pomislite na prijatelja kojeg ste imali u osnovnoj školi. Primetićete kako se gotovo trenutno u vašem umu stvaraju slike, dok mentalno prizivate neke od zabavnih trenutaka koje ste zajedno proživeli. Prizovite u sećanje neki trenutak kada ste bili ponosni na nešto što ste učinili. Uživajte još jednom u slikama i osećanjima koji su vam došli u misli.

Te slike su u vašoj memoriji i vi ih se prisećate. Pored toga, vi u svom umu neprekidno formirate imaginarne slike o događajima koji se još nisu odigrali. Zamislite dva tinejdžera kako idu na zabavu. Jedan momak vizualizuje sebe kako ulazi u prostoriju i nema s kim da razgovara. Drugi sebe vizualizuje kako ulazi pun samopouzdanja i upoznaje lepu devojkicu. Šta mislite, koji će se

bolje provesti na zabavi? Obojica su vizualizovala situaciju koja će se odigrati u bliskoj budućnosti, a njihove mentalne predstave odlučuju šta će se dogoditi. Praktično možete garantovati da će prvi poneti loše utiske sa zabave, dok će drugi provesti nezaboravno večer. Njihove misli postaju samoispunjavajuća proročanstva.

Da li ste ikada zamišljali kako bi izgledao vaš život kada biste mogli da imate, da radite ili da budete bilo šta što poželite? To je pozitivan uticaj kreativne vizualizacije. Ljudi će vas možda nazivati sanjarem, ali ako to čine, onda verovatno nemaju predstavu o tome koliko sanjarenje može biti moćno. Vudro Vilson, dvadeset osmi predsednik SAD, zapisao je: „Postajemo izvrsni zahvaljujući svojim snovima. Svi veliki ljudi su sanjari. Oni vide stvari u mekoj izmaglici prolećnog jutra ili u crvenoj vatri zimske večeri. Neki ljudi dopuštaju da ti snovi umru, ali drugi ih hrane i štite, gaje ih tokom crnih dana, sve dok oni ne donesu sunce i svetlo koje uvek dolazi onima koji se iskreno nadaju da će se njihova sanjarenja ostvariti.” Zvuči kao da je Vudro Vilson koristio kreativnu vizualizaciju.

Vaš mozak je neverovatan instrument koji vam može doneti sve što želite. Dvanaest milijardi ćelija koje čine vaš mozak poseduje neograničen potencijal. Prema popularnom uverenju, mi koristimo samo oko deset procenata svojih moždanih kapaciteta. Kako bilo, procenjuje se da nam, kada bismo svake sekunde imali novu misao, od časa kad se rodimo do trenutka naše smrti, ne bi ponestalo prostora. Potencijal je neograničen.

Neverovatna snaga ljudskog uma na dramatičan način mi se pokazala kada sam imao šesnaest godina. Radio sam u jednoj knjižari tokom letnjeg raspusta. Jedan drugi honorarni radnik, koji je studirao psihologiju, priredio je pomalo surov eksperiment kako bi mi pokazao da um kontroliše telo. Jednog jutra smo stajali pred ulazom, a naša koleginica je stigla na posao.

„Jesi li dobro?“, upitao ju je student psihologije. „Malo si ubleđela.”

Žena se iznenadila. „Ne, dobro sam”, odgovorila je. Otišla je u svoju kancelariju i zatvorila vrata. Nakon malo više od sat vremena, ona je izašla, a student ju je ponovo upitao da li je dobro.

„Dobro sam”, rekla je, ali ovog puta je zvučala manje sigurno. Vratila se u svoju kancelariju. Oko pola sata kasnije, ponovo se pojavila i saopštila nam da ide kući jer se ne oseća dobro.

Meni je bilo pomalo neprijatno zbog tog eksperimenta, ali je zato student psihologije bio ushićen. Kucnuo se po slepoočnici.

„Moć ljudskog uma”, rekao je. „Neverovatna je.”

Žena koja je otišla kući jer se nije osećala dobro tako se ponašala zato što je prihvatila sugestiju koju joj je uputio student psihologije. Dvaput joj je sugerisao da se ne oseća dobro. Pošto je njen um to prihvatio, pomislila je da je sigurno bolesna. Njeno telo se tada ponašalo u skladu s mislima i ona je počela da se oseća loše. To je potvrdilo da njen um kontroliše njeno telo.

To je bio moj prvi susret s vizualizacijom. U navedenom slučaju, student psihologije je namerno usadio ideju. Međutim, mi nesvesno usađujemo misli svakodnevno, po ceo dan. Nažalost, većina ljudi ima više negativnih nego pozitivnih misli.

Nekoliko godina kasnije, pohađao sam školu preživljavanja u prirodi. To je bio tronedeljni avanturistički program, osmišljen da podstakne ljude da postanu svesniji svojih mogućnosti. Jedna od predviđenih aktivnosti bila je da se reka pređe puzeći na konopcu koji je bio zategnut na visini od šest metara iznad površine. Neki od učesnika su to izveli s lakoćom. Nekima je išlo teže, a nekoliko ih je odbilo čak i da pokuša. Zašto je bilo tako? Razlog je bio u strahu, izazvanom razmišljanjem o mogućem padu u reku. Ta misao je bila toliko snažna da su oni bili spremniji da trpe rугanje i zadirkivanje onih koji su to uspešno izveli nego da pokušaju i sami. Njihovi umovi su kontrolisali njihova tela.

Ne tako davno, razgovarao sam s jednom učiteljicom iz osnovne škole. Pričala mi je o šestogodišnjem dečaku iz svog odeljenja koji je iznenada izgubio osećaj u nogama i nije mogao da hoda. S detetom

je fizički sve bilo u redu. Međutim, on je bio toliko zastrašen od strane jednog drugog dečaka da mu je njegov um onemogućio da izađe napolje tokom odmora. To dete nije to voljno učinilo sebi. Međutim, njegova podsvest je odlučila umesto njega i pokušala da reši problem osujećujući njegovu sposobnost da se kreće.

To su sve bili primeri za to kako um može da deluje na naše fizičko telo. Osim toga, um utiče na sve druge oblasti našeg života. Razmislite o svom životu. Da li ste bogati ili siromašni? Da li uživate u dobrom zdravlju? Imate li dobre prijatelje? Jeste li srećni? Da li je vaš život ispunjen izobiljem? Možda to zvuči čudno, ali vaš sadašnji život je rezultat svega o čemu ste razmišljali tokom života. Sve te misli predodredile su vaše ponašanje. Vaše ponašanje predodredilo je nivo uspeha u životu. Naravno, ako promenite svoje misli, vi menjate i svoje odluke, a samim tim menjate i svoje ponašanje. Zvuči jednostavno, ali u stvarnosti je vrlo malo ljudi spremno na promenu.

Krivica nije u potpunosti vaša ukoliko se osećate zaglavljeno i sputano. Dok ste odrastali, bili ste izloženi velikom broju spoljašnjih uticaja koji su se odrazili na vaše razmišljanje o različitim stvarima. Ukoliko su vaši roditelji imali predstavu o siromaštvu i većito bili zabrinuti zbog nedostatka novca, velika je šansa da ćete se i vi tako osećati.

Naš um funkcioniše kao magnet, privlačeći ono o čemu razmišlja. Ako uvek razmišljate o nedostatku novca, univerzum će vam dodeliti siromaštvo. Ukoliko pak verujete da je univerzum ispunjen izobiljem i da ste vi pozvani da uzmete svoj deo, pogađajte šta će se desiti – vaš život će biti ispunjen izobiljem.

Svako mašta o tome da dobije glavnu nagradu na lutriji ili da nasledi bogatstvo od nekog dalekog rođaka. Ako svi to čine, zašto se onda većina ljudi grči da sastavi kraj s krajem, od plate do plate? Problem je u tome što, uprkos tome što sanjare o bogatstvu, istovremeno pune svoj um mislima i strahovima vezanim za siromaštvo. Svako od nas ima između pedeset i šezdeset hiljada misli tokom

O AUTORU

Ričard Webster je rođen 1946. godine na Novom Zelandu, gde i danas živi. Svake godine na svojim putovanjima širom sveta drži predavanja i organizuje radionice o spiritualnim temama. Napisao je brojne knjige, uglavnom o duhovnim pitanjima, a osim toga svakog meseca piše kolumne za razne magazine.

Ričard je oženjen i ima troje dece. Njegova porodica svesrdno podržava njegov rad i interesovanja, ali njegov najstariji sin je, prateći očevu karijeru, ipak odlučio da postane računovođa.