

10 ნაბიჯი საოცნებო მიზნისკენ

ნაბიჯი 1. განზრახვის ნათლად ფორმულირება

მაგალითი ალისა საოცრებათა ქვეყანაში:

„ვერ ემტყვით როგორ გავიდე აქედან?“

„ეს დამოკიდებულია იმაზე თუ სად გინდათ რომ მიხვიდეთ“

„სულერთია სად, არა აქვს მნიშვნელობა“

„მაშინ არა აქვს მნიშვნელობა რომელი გზით წახვალ“

განზრახვა უნდა იყოს ფორმულირებული პოზიტიურად

სამყაროში არ არსებობს ნეგატიური გამოცდილება. არის მხოლოდ გამოცდილება. ეს ჩვენ ვაკეთებთ მათ ნეგატიურად და პოზიტიურად კვვებავთ რა ამა თუ იმ ემოციებით.

ამის დასადასტურებლად მოდით ჩავატაროთ ერთი პატარა ექსპერიმენტი:

ახლა მე გთხოვთ არ დაიმახსოვროთ რიცხვი 36. არავითარ შემთხვევაში არ დაიმახსოვროთ რიცხვი 36. აბა რომელი რიცხი არ უნდა დაგვემახსოვრებინა? მართალია. რატომ მოხდა ასე? იმიტომ რომ ჩვენი გონება ასეა მოწყობილი, რომ მან ჯერ უნდა გააკეთოს ის რისი გაკეთებაც არ არის საჭირო, რომ გააცნობიეროს თუ რისი გაკეთება არ იყო საჭირო.

როცა ჩვენ უარყოფთ რამეს, ან გავრბივართ რამე ცუდისგან, ამ დროს ჩვენ ყურადღებას ვამახვილებთ ნეგატივზე და კვვებავთ მას ჩვენი ენერგიით. სწორედ ამიტომ ჩვენი განზრახვა უნდა იყოს პოზიტიურად ფორმულირებული. ეს მისცემს ჩვენს ტვინს კონკრეტულ მიმართულებას, ხოლო ჩვენს ქმედებებს – აუცილებელ ძალას.

განზრახვა უნდა იყოს ფორმულირებული აწმყოში

დრო უნდა იყოს აუცილებლად აწმყო, იმიტომ რომ წარსული უკვე აღარ არის, მომავალი კი ჯერ არ დამდგარა.

მაგალითი:

მე ვაცხადებ ჩემს განზრახვაზე ვიცხოვრო ასეთ და ასეთ სახლში

მე ვაცხადებ ჩემს განზრახვაზე მქონდეს საკუთარი ესა და ეს ბიზნესი

მე ვაცხადებ ჩემს განზრახვაზე ვხედავდე ჩემს მეუღლეს ჯანმრთელს

განზრახვა უნდა იყოს ფორმულრებული პირველი პირისგან

არ ჩაერიოთ სხვა ადამიანების ცხოვრებაში საკუთარი განზრახვით, თუნდაც ეს კეთილშობილური განზრახვა იყოს, ის მაინც აღიქმება ძალადობად სხვა ადამიანის სამყაროზე და აუცილებლად გამოიწვევს საპასუხო აგრესიას.

ნაბიჯი 2. განზრახვის ვიზუალიზაცია

შექმენით ნათელი და მკაფიო წარმოდგენა საკუთარი თავისა მომავალში. მოახდინეთ საბოლოო შედეგის ვიზუალიზაცია. გააკეთეთ ეს იმდენად კონკრეტულად, რამდენადაც შესაძლებელია

სავარჯიშო ცნობიერების გაფართოებისათვის

1. აღწერეთ რაიმე მოვლენა მხოლოდ ვიზუალური ტერმინების გამოყენებით. მაგალითად: „კაშკაშა“, „დანახვა“, „შეხედვა“, „ფერი“, „გამოიყურება“ და ა.შ.

მაგალითად ტქვენ აღწერთ თქვენს შესავლას თეატრში: „...როცა შევედი დარბაზში, დავინახე ბევრი ადამიანი. ყველას ეცვა ძალზე ლამაზად, სადღესასწაულოდ. იყო ბევრი სინათლე. სცენას ანათებდნენ უზარმაზარი პროექტორები. მე დავინახე ჩემი ადგილი მეოთხე რიგში და დავჯექი. შემდეგ მე მიმოვიხედე გარშემო. კედლებზე ეკიდა დიდი სურათები...“

2. ახლა აღწერეთ იგივე სიტუაცია მხოლოდ აუდიალური ტერმინების გამოყენებით (ტერმინებით რომლებიც ეხება იმას რაც გვესმის)

„... დარბაზში ხმაური იყო. ადამიანები ერთმანეთს ესაუბრებოდნენ. ერთნი საუბრობდნენ ხმამაღლა, სხვები ჩუმად, რომ გარშემომყოფებისთვის ხელი არ შეეშალათ. მე მესმოდა ფრაზები ნაწყვეტ-ნაწყვეტ. მე არ მიმიქცევია ყურადღება სხვების საუბრებისთვის და ფოკუსირება მოვახდინე მთლიანად მუსიკაზე. უცბად გაისმა ზარი. შემდეგ კიდეც, შემდეგ კიდეც. დარბაზში სიჩუმე ჩამოწვა და ადამიანები სწრაფად დაიწყეს დასხდომა თავიანთ ადგილებზე. ისმოდა სავარძლების ჭრაჭუნი.“

3. ახლა კი გამოიყენეთ მხოლოდ კინეტიკური ტერმინები, ანუ შეგრძნებები

„... ვიჯექი რა ჩემს ადგილზე, მე ვგრძნობდი საზეიმო განწყობას. მე ძალიან მსიამოვნებდა რომ ვიყავი ამპრემიერაზე. მე ძალიან თავისუფლად ვგრძნობდი თავს. ადგილიც ძალიან მოხერხებული შემხვდა. სავარძელი იყო რბილი, ის იყო ხავერდით გადაკრული და მე ძალიან მსიამოვნებდა მასზე ხელის გადასმა...“

4. ახლა კი გააერთიანეთ სამივე სისტემა და ისე აღწერეთ.

„... დარბაზში იყო ძალიან ლამაზი და გამოიყურებოდა სადღესასწაულოდ. უკრავდა მუსიკა, სცენა განთებული იყო ყოველი მხრიდან. იყო ბევრი სტუმარი. ქალებიც და მამაკაცებიც ძალიან ლამაზად იყვნენ ჩაცმულნი. მე თავს ვგრძნობდი ძალზე მსუბუქად და მხიარულად. მე ხომ მიყვარს თეატრი. ეტყობოდა რომ ადამიანები სულმოუთქმელად ელოდებოდნენ წარმოდგენის

დაწყებას. ერთნი იდგენ ჯგუფურად და რაღაცაზე ხმამაღლა მსჯელობდნენ, სხვები ჩუმად იჯდნენ ჩაფიქრებულნი. უცებ გაისმა ზარის ხმა და მე დავიკავე ჩემი ადგილი. როც დავჯექი ვიგრძენი რომ სავარძელი იყო ძალიან მოხერხებული. ადგილიც არაჩვეულებრივი იყო – მთელი სცენა თითქოს ხელის გულზე მედო, მე გამიმართლა...”

გააკეთეთ იგივე თქვენს განზრახვაზე. დაუსვით თქვენს თავს კითხვები:

რას დავინახავ? რას გავიგონებ? რას ვიგრძნობ?

ნაბიჯი 3. განზრახვის განზომილება

განზრახვას უნდა ჰქონდეს რეალური გამზომილება.

ის შეიძლება იყოს ძალიან დიდი, ასეთ შემთხვევაში ის უნდა დავყოთ შედარებით მცირე ქვემიზნებად რომელთა მიღწევაც უფრო ადვილია.

შესაძლებელია ერთხელ დასახული მიზნის რამოდენიმეჯერ თავიდან ფორმულირებამ მოგვიწიოს მანამ, სანამ არ მივალთ იქამდე რომ პირველი ნაბიჯი გახდება ცხადი და ნათელი და ჩვენ შეგვეძლება რეალურად მოქმედების დაწყება.

ნაბიჯი 4. აუცილებელი რესურსები

ჩვენ გვაქვს ყველანაირი აუცილებელი რესურსი ჩვენი განზრახვის განსახორციელებლად. ძალა ყოველთვის არის თავად ჩვენში. საჭიროა მხოლოდ შევძლოთ იქამდე მისასვლელი გზის პოვნა. ამისთვის ჰკითხეთ საკუთარ თავს: რა მჭირდება იმისთვის რომ ჩემი განზრახვა განხორციელდეს?

რესურსები შეიძლება იყოს გარეგანი და შინაგანი.

შინაგანი რესურსებია მაგალითად პოზიტიური განწყობა, თვითშეფასების დონე, განსაკუთრებული უნარები, ნიჭი და ტალანტები.

გარეგანი რესურსებს შეიძლება მივაკუთვნოთ ფული, განათლება, კავშირები და ნებისმიერ შემთხვევაში გარეგანი რესურსები დამოკიდებულია ჩვენს რწმუნებულებებზე.

ნაბიჯი 5. პირველი ნაბიჯი

თუ თქვენი განზრახვა სერიოზულია გაარკვეით პირველი ნაბიჯები და დაიწყეთ მოქმედება.

თქვენი მოქმედება უნდა იყოს როგორც შინაგანი (აგრესიული ემოციებისგან განთავისუფლება, ნეგატივ აზრებთან და არაეფექტურ რწმუნებულებებთან მუშაობა...) ისე გარეგანი (კონკრეტული ფიზიკური ძალისხმევა, შეხვედრები საჭირო ადამიანებთან და ა.შ.)

დაუსვით საკუთარ თავს კითხვები:

„რა უნდა გავაკეთო რომ მივიღო ის რაც მინდა?“

„რა ნაბიჯი უნდა გადავდგა პირველად?“

ნაბიჯი 6. წინააღმდეგობების აღმოჩენა და განეიტრალება

ჩვენს დღევანდელ რეალობას და საუსრველს შორის ყოველთვის არის რაღაც წინააღმდეგობა, ხელისშემშლელი გარემოება.

ჩვენ უნდა ვეცადოთ აღმოვაჩინოთ ყველაზე მთავარი ამ წინააღმდეგობებიდან.

ეს უნდა გავაკეთოთ თავიდანვე.

აქ მნიშვნელოვანია საკუთარ თავს დავუსვათ კითხვა: „რა შეიძლება მოხდეს ცუდი თუ ჩემი განზრახვა განხორციელდება?“

საქმე იმაშია, რომ ნებისმიერ ქცევას ადამიანისა (ავადმყოფობის ჩათვლით) გააჩნია თავისი პოზიტიური ფუნქცია გარკვეულ კონტექსტში. რასაც არ უნდა ვაკეთებდეთ, რა სიტუაციებიც არ უნდა შევექმნათ ჩვენს ცხოვრებაში, რა ავადმყოფობაც არ უნდა გვჭირდეს, ყველაფერი არის საშუალება ჩვენი პოზიტიური განზრახვის განხორციელებისა.

განზრახვა არ შეიძლება იყოს ნეგატიური, ვინაიდან ნეგატიური გამოცდილება როგორც ასეთი ბუნებაში არ არსებობს.

ადამიანს არ შეუძლია უარი თქვას საკუთარი განზრახვის განხორციელებაზე. ეს შეუძლებელია. ასეთია ცხოვრება. ამიტომ არ არის საჭირო ვებრძოლოთ საკუთარ თავს – საჭიროა უბრალოდ შევცვალოთ საკუთარი აზრები და ქცევის ფორმები. რეალურად გავაცნობიეროთ ჩვენი ზრახვები, შევექმნათ ახლები და შევცვალოთ მათი განხორციელების საშუალებები. ეს ცოდნა აქცევს ჩვენს ცხოვრებას **შინაარსიანს**, ცნობიერს და ძლიერს.

ნაბიჯი 7. ყურადღებიანობა და დაკვირვებულობა

საჭიროა მგრძნობელობა და ყურადღებიანობა იმისთვის, რომ შევამჩნიოთ – მივყავართ თუ არა იმას, რასაც ვაკეთებთ, იმისკენ, სადაც გვინდა რომ მივიდეთ

ყური დაუგდეთ ინტუიციას და საკუთარ გრძნობებს. ხშირად ჩაუღრმადვით საკუთარ თავს და ამავე დროს ყურადღებით ადევნეთ თვალი გარემომცველ სამყაროს, ადამიანების რეაქციებს და მქედებებს.

ნაბიჯი 8. მოქნილობა

ჩვენ უნდა ვიყოთ ძალზე მოქნილი ადამიანი და შეგვეძლოს საჭიროებისამებრ ლავირება და გეგმებში ცვლილებების შეტანა მანამ, სანამ არ მივიღებთ იმას რაც გვინდა.

არსებობს ე.წ. ოქროს წესი: „თუ არ მუშაობს ის, რასაც აკეთებთ, მაშინ გააკეთეთ რაიმე სხვა“

თუ კარი არ იღება ერთი მიმართულებით, უნდა სცადოთ მისი გაღება საპირისპირო მიმართულებით.

იმისთვის, რომ განვახორციელოთ ჩვენი განზრახვა, საჭიროა არამარტო გვესმოდეს, ვხედავდეთ და ვგრძნობდეთ რა ხდება, არამედ გვქონდეს სხვადასხვა რეაქციების რეზერვი და ვიყოთ მზად ნებისმიერ დროს შევცვალოთ ჩვენი ქმედება.

სიტუაციას ყოველთვის ის აკონტროლებს, რომელსაც აქვს ქცევის უფრო მეტი მოქნილობა.

ნაბიჯი 9. სიწმინდე

ქვეცნობიერში არსებობს ინფორმაცია ნებისმიერ მოვლენაზე რაც კი სამყაროში ხდება. ეს იმას ნიშნავს რომ თითოეულმა ჩვენთაგანმა ვიცით ყველაფერი.

წარმოიდგინეთ სხეულის უჯრედი. მას არ შეუძლია დაინახოს მთელი ორგანიზმი, მაგრამ მასში არსებობს ინფორმაცია მთელ სხეულზე. ის კოდირებულია გენეტიკურ დონეზე. ადამიანი – ეს არის ასეთივე უჯრედი სამყაროში. მის ქვეცნობიერში ინახება სრული ინფორმაცია სამყაროს წარსულზე, აწმყოზე და მომავალზეც კი.

ამ კანონით აიხსნება ბევრი ფენომენი: ნათელმხილველობა და წინასწარმეტყველება მაგალითად. ანდა შორი მანძილიდან აზრების წაკითხვის ფენომენი. მკითხაობაც შეიძლება მსგავს ფენომენს მივაკუთვნოთ. ნებისმიერ ადამიანს შეუძლია განავითაროს, თუმცა კი არ განავითაროს, აღმოაჩინოს საკუთარ თავში მსგავსი უნარები. აუცილებელია მხოლოდ აზრების და განზრახვის სიწმინდე.

რაც უფრო მეტად წმინდაა ადამიანის აზრები და განზრახვა, მით უფრო მეტი უნარები აქვს მას და მით უფრო მეტ ცოდნას იღებს ის სამყაროსგან.

ამის გამოხატვა შეიძლება უფრო ადვილადაც: რაც უფრო ნაკლებია აგრესია ჩვენში მით უფრო საისამოვნო და საინტერესოა ჩვენი ცხოვრება და მით უფრო მეტი ჯანმრთელობა და უნარები გაგვაჩნია. შეცვალო საკუთარი თავი, პირველ რიგში ნიშნავს იმ აგრესიული აზრების და ფიქრებისგან განთავისუფლებას, რომლებიც ამპარტავნებასთანაა კავშირში.

ნაბიჯი 10. დრო და ადგილი

ჩემი განზრახვა განხორციელდება საჭირო დროს და საჭირო ადგილას.

არ არის საჭირო ზუსტი დროის და ადგილის მითითება. ჩვენ ვერ შევძლებთ ყველა დეტალის გათვლას.

მაგალითად: პურის ყიდვა და სამსახურის შოვნა

პირველი შემთხვევაშიც კი რომელსაც თქვენ ყოველდღე აკეთებთ და ყველაფერი თითქოს გათვლილია, შეიძლება რომ რაღაც შეფერხება მოხდეს, მოულოდნელად ვინმე გეწვიოთ, ან მაღაზია დაგხვდეთ დაკეტილი და ა.შ. ვერ შეძლოთ ზუსტად იმ დროს და იმ ადგილას პურის შეძენა სადაც გეგმავდით.

კიდევ უფრო რთულია მეორე მაგალითი. ძნელია წინასწარ განსაზღვრო როდის და სად შეიძლება განხორციელდეს ეს ყველაფერი. მაგრამ კოორდინატები მაინც უნდა იყოს.

ასეთ შემთხვევაში უმჯობესია განვსაზღვროთ მიახლოებითი დროის ინტერვალი განზრახვისთვის და მისი ფორმულირება მოვახდინოთ შემდეგნაირად: „**ოპტიმალურ დროს და საუკეთესო ადგილას ჩემთვის, მე ვღებულობ სამსახურს**“

საქმე იმაშია, რომ ჩვენს ცნობიერს შეუძლია ერთდროულად მხოლოდ 7 პლიუს–მინუს 2 ერთეული ინფორმაციის აღქმა, მაშინ როდესაც ქვეცნობიერში ინახება ინფორმაცია ყველაფერზე რაც კი სამყაროსში ხდება და არსებობს.

როგორ ფიქრობთ, რომელი გაუმკლავდება დავალებას უფრო კარგად – ცოცხალი რომლის შესაძლებლობებიც შეზღუდულია, თუ ქვეცნობიერი, რომლის შესაძლებლობებიც უსაზღვროა?

ამიტომ დაუთმეთ თქვენს ქვეცნობიერს თქვენი განზრახვის შესასრულებლად დროისა და ადგილის შერჩევის პრეროგატივა. უბრალოდ მიმართეთ მას:

„ჩემო ქვეცნობიერო, განსაზღვრე ყველაზე ოპტიმალური დრო და საუკეთესო ადგილი ჩემი განზრახვის ასასრულებლად.“

საინტერესო ის არის რომ ამისთვის არა საჭირო რაიმე განსაკუთრებული ნიჭი და უნარი. ქვეცნობიერი ისედაც აკეთებს ამ ყველაფერს. გაიხსენეთ სიტუაციები როცა თქვენს ცხოვრებაში ხდებოდა ისეთი რამ რაც თქვენ გინდოდათ.

მსგავს საკითხებში ნაკლებად ჩახედული ადამიანები ამას გამართლებას უწოდებენ. მაგრამ არ არსებობს გამართლება, საერთოდ შემთხვევით არაფერი არ ხდება ამ სამყაროში.

ნებისმიერი შემთხვევითობა—ეს არის ქვეცნობიერი კანონზომიერება

ტექნიკა:

„ქვეცნობიერო, მე ვიცი, რომ ამ პრობლემის (დასახელება) მეშვეობით შენ აკეთებ რაღაც ძალიან მნიშვნელოვანს ჩემთვის, მაგრამ ვერაფრით ვერ ვხვდები რას. მე შენ გეგნობი. იპოვე ჩემთვისაც და გარშემომყოფებისთვისაც საუკეთესო გამოსავალი ამ სიტუაციიდან და როცა იქნები მზად, შემატყობინე ამის შესახებ“