

MAPA MARZEŃ

– skuteczna droga
do celu

Napisano wiele książek, artykułów, poradników, poświęconych planowaniu i osiągnięciu celów. I wciąż jest wielu ludzi, którzy swoich marzeń nie realizują. Poniżej znajdziecie jedną z metod, która ułatwi Wam odkrywanie swoich marzeń i zbliżanie się do ich realizacji.



MARZYSZ I MASZ!

Trudno jest spełniać marzenia, kiedy nawet nie wiemy czego pragniemy. Dlatego świadomość naszych marzeń jest ważna. Jeśli marzenie ma pozostać w sferze marzeń, to świadomość nie jest potrzebna, przydaje się natomiast gdy chcemy to marzenie urzeczywistnić. Niektórzy mówią, że marzenia się nie spełniają, tylko się je realizuje. Istnieje również teoria zgodnie, z którą przyciągamy do siebie to o czym myślimy i na czym się skupiamy. Według tej teorii nasycając się obrazami, czy symbolami naszych marzeń, wysyłamy wiadomość do świata, który zaczyna z nami współpracować, podsuwając nam pomoc w realizacji tych pragnień.

W mózgu istnieje system, który kieruje naszą uwagę na informacje ważne dla nas, m.in. pod względem naszych celów. Z drugiej strony informacje, które są nieważne, są aktywnie ignorowane. Czyli jeśli nie postawisz swojego marzenia w obszarze świadomości i bieżących spraw ważnych, są duże szanse, że wiele okazji do jego realizacji przejdzie Ci koło nosa. Po prostu Twój system je odfiltruje, i pozostaną niezauważone.

W przeniesieniu Twoich marzeń do strefy świadomości może pomóc Ci

Mapa Marzeń.

Mapa Marzeń to Twój osobisty kolaż obrazów, cytatów, rysunków, które symbolizują Twoje marzenia. Podczas tworzenia mapy masz się przede wszystkim dobrze bawić – w końcu skupiasz się na tym czego pragniesz! Celem mapy jest nadanie Twoim marzeniom formy, na którą będziesz mógł patrzeć w różnych momentach dnia – najlepiej z samego rana i wieczorem. Spoglądanie na zobrazowane marzenia ma utrzymać je cały czas w świadomości. W obszarze rzeczy dla Ciebie ważnych, tak aby Twój mózgowy sprzymierzeniec kierował Twoją uwagę, na wszystko co ich dotyczy. **Jak wykonać własną mapę marzeń?**

1. Najpierw wypisz swoje marzenia
– czego pragniesz w swoim życiu,
co chcesz osiągnąć, zmienić, czego
doświadczyć?

Jeśli trudno Ci coś wymyślić
zainspiruj się obszarami życia,
jakich mogą one dotyczyć np.
Zdrowie, Komfort życia, Podróże,
Rozwój, Relacje, Kariera.
W kategorii „zdrowie” być może
pomyślisz o zadbanej sylwetce,
„relacje” mogą dotyczyć zaufanych
przyjaciół, czy wspierającej „drugiej
połówki”. A może pod wpływem
kategorii „rozwój” odkryjesz swoje
zapomniane marzenie
o malowaniu, tańcu lub innym
realizowaniu się artystycznym.
Bądź jak najbardziej konkretny
i szczegółowy. Podziel swoją mapę
na tyle części ile marzeń się
pojawiło, np. 1 marzenie dla
każdego z 6 obszarów.

**2. Na środku mapy możesz
umieścić swoje zdjęcie, na
którym jesteś szczęśliwy lub się
świetnie bawisz.** ale może to być
najważniejsze marzenie - symbol
miłości do odkrycia, miejsca do
zobaczenia, a nawet pieniędzy
do zdobycia. Centrum mapy
może składać się z kilku
elementów. Ważne, abyś się
zastanowił, co jest dla Ciebie
najważniejsze i powiązał obrazy
swoich marzeń z obrazem
spełnionego, radosnego siebie.



Dzięki Mapie Marzeń Twoje marzenia zostały urealnione i krążą sobie w obiegu świadomości. Również sam proces tworzenia mapy marzeń jest bardzo istotny - przez godzinę, dwie czy więcej będziesz aktywnie zaangażowany w swoje marzenia, a podczas rysowania, malowania czy wyklejania i ozdabiania swojej mapy marzeń, twój mózg przepracuje i zwizualizuje Twoje marzenia.

Dzięki temu będziesz miał większe szanse, że dostrzeżesz możliwości ich realizacji, które będą się wokół Ciebie pojawiały. Ale czy te soczewki świadomości wystarczą? Czy to, że będziesz ostro widzieć okazje sprawi, że z nich skorzystasz? A jeśli nie, to jak sobie pomóc?

Jeśli marzenia, które urealniłeś na swojej Mapie Marzeń nie są dla Ciebie naprawdę ważne, to prawdopodobnie mimo dostrzegania okazji nie przejdziesz do działania, bo do działania potrzebna jest decyzja i energia. To, czy będziesz chciał ją spożytkować właśnie na to marzenie możesz sprawdzić szukając **argumentów** – dlaczego ważna jest dla Ciebie realizacja tego marzenia, co ona Ci przyniesie?

Warto też zastanowić się jakie **potrzeby** pozwala Ci zaspokoić realizacja tego marzenia. Takie podejście ma kilka korzyści. Po pierwsze zobaczysz, że **jedno marzenie zaspokaja prawdopodobnie kilka potrzeb**, które są dla Ciebie ważne. Po drugie może się okazać, że **niektóre marzenia zaspokajają te same potrzeby**. A po trzecie **dotarcie do podstawowych potrzeb, które leżą u podłoża marzenia otwiera nas na inny sposób realizacji tych potrzeb** – czasem równie lub bardziej

satysfakcjonujący, a jednocześnie taki ,o którym nie pomyślelibyśmy pozostając na poziomie marzeń. Dzięki znajdowaniu argumentów lub potrzeb nadajemy ważność naszym marzeniom, która staje się motywacją do podjęcia działania, gdy pojawią się sprzyjające okoliczności. Jednak to jeszcze nie wszystko.

Nawet kiedy wykonamy te wszystkie czynności, musimy być czujni bo na drodze do realizacji marzeń mogą pojawić się sabotażyści, starając się zniechęcić nas do działania, podważając jego sens i naszą racjonalność. Mogą przyjąć formę wewnętrznego lub zewnętrznego głosu, który mówi - „nie masz czasu na takie zabawy”, „marzenia kosztują czas i pieniądze, a Ty nie masz ani jednego ani drugiego”.

Nie ma się co oszukiwać – zrobienie mapy, przyglądanie się jej, odkrywanie potrzeb – zajmuje czas. Czasem do realizacji potrzebne są też pieniądze i czy nie warto tego również wpisać w mapę marzeń? Rozwijanie się twórcze, wyjazd na wakacje w wymarzone miejsce – zwykle wiążą się z czasem, często też z funduszami.

Osoby, które docierają do swoich potrzeb, podążają za marzeniami i realizują je są spełnione i szczęśliwe, a dzięki temu wzbogacają życie innych i świat.

Niejednokrotnie przekuwają swoje pasje w zarobek i są w stanie utrzymać się z realizacji swoich marzeń. Stają się inspiracją dla innych ludzi, że można żyć inaczej, że można mimo obowiązków codzienności wygospodarować trochę czasu na siebie, swoje marzenia, rozwój osobisty.

Tak więc kiedy następnym razem usłyszysz głos sabotażysty – wewnętrzny czy zewnętrzny - odpowiedz: „**Realizując moje marzenia i potrzeby, sprawiam, że świat staje się lepszy**”. Jeśli jesteś w stanie w to uwierzyć, żaden sabotażysta nie powstrzyma Cię przed działaniem.

Powodzenia!