

Blagotvorna vježba pozitivne vizualizacije

Budite u tišini i pratite vlastite misli, osjećaje i slike koje se pojavljuju, ma kakve god one bile. Pokušajte biti što iskreniji prema sebi te prihvatiti sve misli i osjećaje koje imate o tim stvarima, kako one pozitivne tako i negativne - Dea Devidas pripremila je za vas kratku vježbu iskrenosti i pozitivne

Sjednite ili legnite na neko tiho mjesto. Zatvorite oči i nekoliko puta lagano, duboko udahnite. Upitajte se: "Kakva je moja vizija budućnosti?". Prvo, usmjerite svoju pozornost na to kako vidite i zamišljate te kako se osjećate u vezi vlastite budućnosti. Kako zamišljate svoje napredovanje u karijeri, financijama, vezama i odnosima, u svojoj obitelji, s prijateljima, fizičkom zdravlju i formi? Kako se osjećate prema svojim godinama i vlastitoj, cjelokupnoj dobrobiti?

Budite u tišini i pratite vlastite misli, osjećaje i slike koje se pojavljuju, ma kakve god one bile. Pokušajte biti što iskreniji prema sebi te prihvatiti sve misli i osjećaje koje imate o tim stvarima, kako one pozitivne tako i negativne. Neke od vaših unutarnjih reakcija mogu biti kontradiktorne i pomalo zbunjujuće. Na primjer, može vam se istovremeno pojaviti pozitivan i negativan osjećaj prema istoj stvari. To je sasvim prirodno i normalno. Važno je jedino da priznate svoje osjećaje u potpunosti, ma kakvi oni bili.

A sada, proširite svoju pozornost malo više i zamislite budućnost vaše zajednice, vaše zemlje, čovječanstva, prirodnog okruženja, Planete. Samo zapažajte slike, misli i osjećaje koji se pojavljuju kada razmišljate o budućnosti svijeta. Ponovno, budite što iskreniji i ne brinite ukoliko vaše unutarnje reakcije budu kontradiktorne ili zbunjujuće. Na primjer, možete se naći u razmišljanju, "Toliko je potencijala i mogućnosti za pozitivne promjene..., ali pitam se da li ćemo uništiti sebe prije negoli dobijemo priliku za tu promjenu!"

Nakon toga, dopustite sebi da se otvore riznice vaše mašte. Zamislite svoj odnos prema sebi samome, zamislite kako vas ispunjava na svakom nivou - duhovnom, mentalnom, emotivnom i fizičkom. Zamislite da sve u vašem životu odražava sklad i harmoniju unutar vašeg vlastitog bića - vaši odnosi, vaš posao, vaše financije, vaša životna situacija, vaše kreativni porivi. Dopustite im da budu prekrasni, puni

uspješnosti, zadovoljstva i radosti.

Na kraju, proširite svoju pozornost i zamislite budućnost svega na ovoj Planeti. Dopustite svemu da odražava i bude ispunjeno cjelovitošću i puninom koju ste upravo pronašli u sebi. Zamislite kako se jedan potpuno novi svijet razvija i raste u zdravom, skladnom i naprednom smjeru. Istinski dopustite svoj mašti da ispliva i dajte joj maha i slobode kao nikada do sada. Zamišljajte svijet onakvim kakav bi vi voljeli da bude - kao Raj na Zemlji. Kada završite s ovom vježbom, otvorite svoje oči te ako želite možete zapisati ono što ste upravo doživjeli.

www.elementi.hr