

JAK NA ÚČINNOU A EFEKTIVNÍ VIZUALIZACI PRAKTICKY ANEB V ČEM NEJČASTĚJI BLOKUJEME SAMY SEBE

Může se stát, že se vám i přes veškerou snahu vizualizace nedaří. V takovém případě doporučuji prozkoumat, zda v tomto směru nemáte mentální bloky, kterými vaše (ne)vědomí účinky vizualizace sabotuje.



Blok #1 Nejste pevně ukotvená v roli tvůrkyně

Pokud vizualizujete z pozice oběti, nemůže to nikdy fungovat. Důležitým klíčem k [vystoupení z role oběti](#) je přijetí zodpovědnosti za vše, co se nám v životě „děje“.

Pomoci vám v tom můžou 3 otázky:

- Co mohu díky této situaci pochopit nebo se sama o sobě dozvědět?
- Co se mohu z této situace naučit, abych v ní příště obstála lépe?
- Jak mohu vnímat tuto situaci jako dar?

Blok #2 Vaše cíle nejsou dosažitelné

Pokud si vizualizujete realitu, která je na 1000 světelných let vzdálená tomu, co teď žijete, nebude to fungovat. Vizualizace podporuje proces, není to kouzlo. [Vizualizujte si cíle](#), kterých můžete v dohledné době skutečně dosáhnout. Rozporcujte slona na části.

Chcete, aby vám v práci zvedli plat? Nevizualizujte si, že jste milionářka. 15 – 20% zvýšení je tak akorát.

Blok #3 Ve skutečnosti si nevěříte, že na to máte, nebo věříte, že si to nezasloužíte

Budete-li si ze všech sil vizualizovat něco, čemu v hloubi sama sebe nevěříte, nebude to fungovat. Prozkoumejte svoji opravdovou víru. Jen chtít nestačí. Pokud chcete například zhubnout a vizualizujete si, jak chodíte cvičit do fitka a v hloubi Duše to prostředí nesnášíte, nijak si nepomůžete. Hledejte způsoby a obrazy, které jsou s vámi na 100% v souladu.

Blok #4 Nejste ochotná denně trénovat

Já vím, nepotěšila jsem vás, ale je to tak. Mozek je jako sval a potřebuje určitý čas na to, aby si novou praxi zažil, schrupal nové informace a uložil si je. Pekáč buchet na břicho se vám taky nezformuje přes noc. Ale je to zábava.

Blok #5 Vizualizujete z „povinnosti“ nikoli z radosti

Vše, co vám dělá opravdovou radost a potěšení má silnější [energetickou vibraci](#), protože vaše srdce vysílá informace do prostoru 2500krát silněji, než váš mozek. Pokud si pouze myslíte, že je to dobrá praxe, ale ve skutečnosti vás to nudí, tak nepočítejte s valným efektem.

Blok #6 Neprožijete si to se vším všudy

Nejde tu až tolik o obrazy, jako o emoce. Skutečným [klíčem k úspěšné vizualizaci je váš prožitek](#). Představte si na chvíli, že už jste v cíli a že jste dosáhla toho, po čem jste toužila. Jaká emoce je nejsilnější? Je to radost, vděčnost, vzrušení, úleva? Tato emoce je vaším mostem k vytoužené realitě. Ponořte se do ní při každé vizualizaci a znásobte tak její účinek.

Na vizualizaci je parádní to, že když jí praktikujete pravidelně, začnete se cítit mnohem líp ještě dříve, než dosáhnete svého vytouženého cíle. Skutečně se to děje a je to skoro jako kouzlo!

CO TO JE VIZUALIZACE/MENTÁLNÍ TRÉNINK A JAK TO PŘESNĚ FUNGUJE?

[Vizualizace jsou vůlí vytvořené a řízené představy](#) využívané převážně k autosugesci. Vizualizace využíváme jako podpůrný prostředek pro dosažení svých cílů, přání a snů.

Chceme-li dosáhnout určitého cíle, změny návyku, změny v životě apod. **velmi podrobně si představujeme situaci, které chceme dosáhnout.**

Čím častěji vizualizaci provádíme, tím intenzivněji posilujeme svůj záměr a zároveň si **vytváříme silnější mentální návyk**. Vědomě si tak připravujeme prostředí proto, aby se v budoucnu situace vyvíjela tak, jak jsme si ji vizualizovali, bez nečekaných zvrátů.

Tuto techniku **používají** například **vrcholoví sportovci jako rutinní součást tréninku**. Vizualizují si hladký průběh závodu/zápasu a vítězství.

Při vizualizaci hraje důležitou roli náš prožitek, neměli bychom k ní přistupovat mechanicky, ale živě, včetně emočního náboje.

Vizualizace stručně:

- Mentální technika
- Programuje naši mysl
- Ideální podpůrný prostředek k dosažení cíle
- Funguje na principu autosugesce
- Emoční náboj umocňuje její účinek
- Vhodná pro kombinaci s afirmacemi
- Hodí se pro každodenní použití

Na co si dát pozor!

Abyste se vyhnuli manipulaci, **vždy si vizualizujte situaci, které se snažíte dosáhnout pouze skrze sebe**. Usilujete-li o novou práci, vizualizujte si sebe, jak ráno přicházíte do kanceláře, zdravíte se s kolegy, ale přehrávejte si scénu způsobem, jakoby byla kamera vaší představivosti namířena jen na vás.

Pokuste se nelpět na výsledku. Vizualizujte si situaci s vědomím, že tím podporujete pozitivní výsledek, ale také tím směrem [aktivně konejte](#). Ukažte životu všemi způsoby, že jste připravená a otevření změně.

Jakmile si vizualizaci osvojíte, můžete ji používat na kde co a využívat tak pro sebe plnou chvíli, kdy stojíte ve frontě na poštu, jedete MHD apod.

Vyzkoušejte to!

Čeká vás v blízké budoucnosti nějaká náročná situace – přijímací pohovor, rozhovor se šéfem, nástup do nemocnice, stěhování, rozvodové stání apod.?

Přehrávejte si sami sebe několikrát denně v dané situaci s průběhem a výsledkem, kterého si přejete dosáhnout. Minimálně však 2x ráno ihned po probuzení a večer těsně před usnutím, **kdy váš mozek vizualizaci aktivně zaznamenává a ukládá.**

Čím častěji budete do své představy vstupovat, tím silnější bude účinek vizualizace. [Pro ještě silnější podporu vašeho záměru](#) můžete spolu s vizualizací použít i afirmace, které si vytvoříte speciálně pro tuto situaci.

Poznávejte svůj vnitřní svět s lehkostí a v radosti.

S láskou

Adéla Sen