

5 простых упражнений, с помощью которых вы найдете свою мечту

21.12.2016 [Личная эффективность](#)

Все мы хотим быть успешными, но часто не понимаем, что для этого надо делать. Какая мечта приведет нас к счастью? Какой путь нужно выбрать? В преддверии Нового года эти вопросы особенно актуальны. Ведь под бой курантов надо успеть коротко и четко сформулировать свою главную мечту. Предлагаем вам пять простых упражнений, которые помогут понять, чего вы хотите, найти эмоционально близкий вам образ и более ясно сформулировать ваши желания.

Упражнение 1. Любимый цвет

Выберите цвет, который вызывает у вас положительные эмоции. Это не обязательно должен быть ваш любимый цвет – вполне возможно, что за него зацепился ваш взгляд в момент пролистывания каталога из Икеа. Желательно, чтобы во время выполнения задания этот цвет был у вас перед глазами. Представьте, что этот цвет – вы и начните писать текст от его имени. Например: «Я синий. Я цвет неба и моря, и я такой же свободный, бунтарский и сильный, как эти две стихии».

Упражнение 2. Игра в детектива

Представьте себя сыщиком, который в разведывательных целях проник в ваш дом и опишите свое жилище от его имени. Представьте себе, что вы попали в дом совершенно незнакомого вам человека. Что бы вы о нем сказали? Чем он увлекается? Какой образ жизни ведет? Например: «Этот человек определенно знает толк в кулинарии, ведь в его кухонных шкафчиках собраны самые изысканные специи мира, которые он использует в приготовлении блюд». То, что вы напишете, и будет вашим портретом – приготовьтесь узнать о себе удивительные и неожиданные вещи.

Упражнение 3. Просьба о похвале

Попросите близкого вам человека в течение трех минут рассказывать о ваших лучших качествах и зафиксируйте его ответы на бумаге. При этом он не должен рассыпаться в комплиментах из серии: «Ты такой талантливый», а делать акцент именно на качествах, например: «У тебя богатая фантазия», «Ты очень организованный человек» и т.д. Это упражнение поможет вам со стороны взглянуть на свои сильные стороны, и, возможно, какие-то из них натолкнут вас на новые мысли и идеи.

Тем, кто стесняется обращаться к знакомым людям с такой просьбой, предлагаем выбрать нескольких человек, которые вам по-настоящему нравятся и вызывают положительные эмоции (это могут быть как реальные люди, так и вымышленные литературные персонажи), и рассказать о своих положительных качествах глазами каждого из них.

Упражнение 4. Двадцать любимых занятий

Напишите двадцать ваших любимых занятий – это могут быть как серьезные и требующие определенного количества времени увлечения (например, создание видеофильмов), так и ваши личные «пунктики» – например, смотреть в окно на прохожих. А теперь пройдите по всем пунктам, каждый раз задавая себе следующие вопросы: когда вы в последний раз

этим занимались; требует ли ваше хобби финансовых затрат; занимаетесь ли вы любимым делом в одиночку или в компании; требует ли этого ваша душа (например, ходить в консерваторию) или тело (совершать утренние пробежки). Еще раз проанализируйте свой список и подумайте, о том, какие вещи из этого списка вы хотели бы сделать постоянными в вашей жизни.

Упражнение 5. Ваш идеальный день

В мельчайших деталях опишите ваш идеальный день. Где вы живете и с кем? Во сколько вы просыпаетесь? Какую одежду носите? Чем занимаетесь в течение дня? При этом помните, что предложения с частичкой «бы» не обладают силой мечты. Истинное мечтание всегда производится от первого лица и в настоящем времени. При этом вы должны ясно ощущать себя в том месте и состоянии, о которых говорите.

После того, как вы описали свой идеальный день, разделите все ваши желания на три категории:

1. Вещи, которые вам приятны и жизненно необходимы. Без них вы чувствуете себя как без воздуха. Например, кабинет – ваше личное пространство, которое настраивает вас на рабочий лад и дарит силы и вдохновение.
2. Необязательные, но очень желаемые элементы: например, вид на море или мандариновый сад из окон кабинета.
3. То, что вам в принципе было бы приятно иметь, но без чего вполне можно обойтись. Как правило, это те вещи, которые мы называем «баловством» - например, дорогой авторский блокнот ручной работы или новая модель iPhone.

Подумайте, какие элементы вашего идеального дня у вас уже есть, а какие составляющие отсутствуют? Чего не хватает в вашем личном паззле? Что вам нужно предпринять, чтобы добиться того, чтобы эта картинка ожила?

Хотите узнать всё о том, как правильно загадывать желания? Читайте обзор по книге [Барбары Шер «Мечтать не вредно»](#). Автор рассказывает, как можно осуществить даже самые несбыточные мечты и приводит ряд примеров из жизни, подтверждающих тот факт, что ее методика действительно работает. При этом Барбара не использует банальных советов из серии «верь в мечту - и она обязательно сбудется» и не призывает с завтрашнего дня все бросить и начать жить по-новому. Под ее руководством вы превратите вашу мечту в конкретную цель и будете ежедневно продвигаться к ней маленькими шажками, не меняя при этом своего привычного образа жизни. Расскажите о новости друзьям: