

VIZUALIZACIJA

Sada dolazimo do vizualizacije - kako ćete se osjećati kada postignete ono što želite. Definirajte kako ćete se osjećati, stanite na trenutak u miru i pokušajte se povezati s tom energijom. Ovo je bila vaša najbolja godina do sad! Wow! Stvarno ste to uspjeli. Sigurno ste ponosni na sebe. Kako se još osjećate? Kako ljudima opisujete svoje uspjehe? Kako su vaši postignuti ciljevi pridonijeli vašem životu? Na koji način su utjecali na druge? Nakon što ste osjetili niz lijepih osjećaja u sebi sve do najmanjeg detalja napišite. Zapišite sve detalje koji su vam bitni, ma koliko se mali činili. Sve je to dio vašeg doživljaja osobnog uspjeha koji ste već sada postigli.

Primjer:

Presretan sam i uzbuđen što završava moja najbolja godina do sada. Nevjerojatno je koliko toga možeš postići u godinu dana! Mislio sam da su i 2019. i 2020. (bez obzira na sve poteškoće) bile super godine, ali ova 2021. ju je višestruko nadmašila. Tako sam ponosan kada vidim kako je praćenje aktivnosti potpuno ispunjeno. Snimam video za YouTube o rezultatima i ne mogu dočekati da ga objavim kako bi utjecao na još više ljudi da postignu najbolje za sebe. Kroz cijeli ovaj proces sam dobio toliko pozitivnih komentara i priča ljudi koje me i dalje motiviraju. Danas sam prijateljima pričao o svim postignućima i tako je lijepo dobiti dodatnu podršku cijeloj priči. Kad je 2021. bila tako uspješna, puna zbivanja i promjena kakva će tek 2022. biti. Jedva čekam!

Ako vam fali prostora isprintajte prazan predložak koji možete naći na blogu. :)

Vizualizacija 31. 12. 2021.:

VIZUALIZACIJA

Uz ovu vježbu, radit ćemo i vision board. Možete ga napraviti unutar ovog predloška, u nekom rokovniku koji uvijek imate sa sobom, na zidu koji doma često gledate ili unutar aplikacije Vision Board kako mi je savjetovala **Tanja Martinić** koju sam pozvao da ispriča svoje iskustvo za ovu vježbu.

Tanja je autorica vodiča za život i posao iz snova “Do zvijezda zajedno”, edukatorica i vlasnica brenda Beyla Jewelry. Više na beylajewelry.com.

Kada radite vision board ponovo dajte mašti na volju. Budite u super raspoloženju, uključite omiljenu glazbu, stavite miris koji vas podsjeća na super doživljaje, napravite najdraži čaj ili uzmite čašu vina, što već preferirate. Ovo je vrijeme za vas. Potražite inspiraciju na Instagramu i Pinterestu. Spremite sve fotografije koje kod vas izazivaju uzbuđenje - želite osjećati to uzbuđenje svaki put kada vidite svoj vision board. Možete ih rasporediti po područjima poput: zdravlja, odnosa, financija i materijalnih stvari, iskustava i slično.

Znanstvenici vjeruju kako možemo doživjeti stvarne i imaginarne događaje na slične načine.

Prema Aymericu Guillotu, doktoru znanosti i profesoru Centra za istraživanje i inovacije u sportu na Sveučilištu Claude Bernard Lyon u Francuskoj, bilo da hodamo planinskom stazom ili je samo slikamo, aktiviramo mnoge iste neuronske mreže. Ovo su staze međusobno povezanih živčanih stanica koje povezuju ono što vaše tijelo čini s moždanim impulsima koji njime upravljaju. Na primjer, zamišljanje sebe kako radite pokrete može vam pomoći da se poboljšate u njima: legendarni golfer Jack Nicklaus vježbao je svaki hitac u glavi prije nego što ga je izveo u stvarnosti. Ovo prakticira veliki broj uspješnih sportaša. Mentalni treninzi također potiču simpatički živčani sustav, koji upravlja našim reakcijama na borbu ili bijeg i uzrokuje povećanje otkucaja srca, disanja i krvnog tlaka. Tako jednostavno predviđanje pokreta izaziva reakcije živčanog sustava usporedive s onima zabilježenima tijekom fizičkog izvršavanja iste akcije, kaže Guillot.

Ako je vaš izazov više mentalni nego fizički – primjerice, teški razgovor – ove slike vas mogu održati mirnim i usredotočenim. Zamišljanje smirenosti može također umanjiti fizičke simptome stresa, poput porasta otkucaja srca ili hormona stresa. **Kad više puta zamišljate da obavljate neki zadatak, možete naučiti živčani sustav tako da se radnja osjeća poznatom kada je idete izvršavati.** Dodatno, na psihološkoj razini, predviđanje uspjeha može poboljšati motivaciju i samopouzdanje što vas dovodi u začarani krug ostvarenja svega što želite.

VISION BOARD