



Способности человека безмерны и недостаточно изучены. Но что точно известно на сегодняшний день, так это то, что сила человеческой мысли способна изменить мир. В первую очередь, внутренний мир человека и его близких. Наши мысли и мечты могут сделать нас более счастливыми. А за изменениями в душе следуют и изменения на физическом уровне.

● **Ольга Карасёва, врач-психолог**

О чём мы чаще всего думаем? О том, что надо успеть сделать, куда надо пойти, что надо сделать по дому, что купить, где взять для этого деньги и как выкроить время. Получается, что именно эти мысли постепенно, день за днём, кирпичик по кирпичику, строят наше будущее. Но можем ли мы сегодня сказать, куда заведёт нас ежедневная суета? Вряд ли. Получается, что мы из хозяев своей жизни превращаемся в людей, ведомых в неизвестном направлении. Это как в русской народной сказке: «Пойди туда – не знаю куда. Принеси то – не знаю что».

Вы не задумывались об этом? Наверное, пришло время посмотреть на себя со стороны. Нравится вам то, что видите? Не на 100%?! Тогда знайте, что ситуацию никогда не поздно исправить, если начать мечтать и ставить себе цели.

МЫ РАЗУЧИЛИСЬ МЕЧТАТЬ

Чтобы идти туда, куда хочется, надо знать, чего хочется. Мы перестали мечтать и ставить себе крупные цели и задачи. Когда в последний раз вы мечтали? Когда в последний раз вы делились с близкими своими мечтами? Вспомните, когда кто-нибудь рассказывал вам о своих мечтах и целях?

ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ, НАПРИМЕР, ВЫУЧИТЬ ФРАНЦУЗСКИЙ ЯЗЫК, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ МЕЧТА ПОЕХАТЬ В ПАРИЖ.

Только не говорите о том, что сейчас такая жизнь, что мечтать некогда. Это неправда. Мы просто забыли о том, что, как не зря говорится, мечты сбываются, и что одной мысли, в большинстве случаев, достаточно для того, чтобы наши мечты «повернулись к нам лицом». И тогда жизнь сама даст нам ситуации, которые приблизят нас к реализации мечты. А после этого уж выбор только за нами – действовать или жить по-старому.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Молодая женщина, консультант по налогам, была сама удивлена, осознав в новогоднюю ночь, что у неё есть мечта – увидеть свои собственные фотоработы на ежегодной столичной выставке. В принципе, она ничего особого не делала для этого – как и раньше, фотографировала для себя. Но через год она случайно увидела объявление о том, что организаторы той самой выставки опять принимают фотоработы на конкурс, и отправила свои. Она стала одной из финалисток. И чувствовала себя по-настоящему счастливой. И по сей день эта консультант по налогам вспоминает тот счастливый момент. И с тех пор она вообще мечтает, и уже реализовала не одну свою мечту. И она на пути к другим целям. Её жизнь наполнена смыслом.

Кто не знает, куда идёт, неизвестно куда придёт.

ЗАЧЕМ МЕЧТАТЬ

Мечтать и ставить себе цели надо для того, чтобы чувствовать себя счастливыми. Когда большая часть ваших действий не идёт вразрез с мечтами и целями, тогда даже не самые интересные и не очень увлекательные дела, которые всё равно продвигают вас вперёд на пути реализации наилучшего будущего, становятся легче выполнять. Так жизнь становится более радостной и осознанной.

Так гораздо легче, например, выучить французский язык, если у вас есть мечта поехать в Париж и чувствовать там себя комфортно. Или становится не так скучно осваивать какую-то новую бухгалтерскую программу, когда вы знаете, что это ещё один шагочек к тому, чтобы в будущем начать своё собственное дело. И тогда вы сможете со спокойной душой отказаться от того предложения, которое

С целями можно работать в любой момент, когда вы чувствуете, что что-то изменилось в вашей жизни и теперь вы хотите чего-то иного.



вроде бы и неплохое, но не ведёт вас к реализации планов.

ЧТО, ЕСЛИ НЕ СБУДЕТСЯ

Если вы, в конечном результате, так и не достигнете своей цели, всё равно подойдёте к ней ближе, чем если бы вообще не мечтали. И сам путь будет интересным, потому что всё, что произойдёт, будет не просто так, а ради того, чтобы идти именно по этому пути и именно к этой цели. Хотя практика показывает, что всё же мечты сбываются, если очень этого захотеть и действовать.

10 ШАГОВ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ

Есть такая поговорка: будьте осторожны – мечты сбываются. Вам необходимо выделить в любой день несколько часов для постановки целей. Сейчас как раз начало года, самое время для обдумывания планов. А вообще, знайте, что с целями можно работать в любой момент, когда вы чувствуете, что что-то изменилось в вашей жизни и, возможно, теперь вы уже хотите чего-то иного.

Мечты надо записывать. Всё, что легло на бумагу, стало проектом. А проект уже можно реализовывать.

1 Итак, запишите на листе бумаги свои жизненные цели – всё подряд, включая те, которые, как вам кажется, абсолютно нереальны. Лучше выделить себе на эту работу 4-5 минут, не больше. Написали?

2 Теперь пронумеруйте свои цели в порядке убывания их важности для вас. Вы пока будете работать только над пятью самыми важными целями.

3 На другом листе бумаги опишите, какой вы видите свою идеальную жизнь через 5 лет. Напишите краткое сочинение о себе, подключив все свои эмоции и интеллект. И опять у вас должен быть лимит по времени – 5 минут. Перечитайте этот текст. Лучше вслух. Ничего не забыли?

4 Подчеркните в этом тексте 5 самых важных для вас моментов и пронумеруйте их по важности.

5 Если 5 главных пунктов вашей идеальной жизни через 5 лет являются составными частями ваших главных жизненных целей, вы на верном пути. Если нет, значит, вы только в начале пути, независимо от того, сколько вам лет на сегодняшний день. Это всего лишь говорит о том, что вы давно не мечтали, а жили решением текущих проблем.

6 А теперь перепишите на отдельный лист 5 жизненных целей и 5 целей из 5-летнего будущего. Объединяйте в одну цель те, которые повторяются. У вас получился список, состоящий максимум из 10 пунктов (возможно, меньше – за счёт повторений).

СИЛА МЫСЛИ

7 Теперь пронумеруйте эти цели в порядке важности. Первые три цели и есть те, над которыми вы будете работать ближайшие минимум 6 месяцев, а, может быть, и всю жизнь.

8 Напишите на отдельном листе бумаги каждую из трёх целей. Дальше уже, как в афоризме: дорогу осилит идущий. Напишите всё-всё, что мог бы реально сделать кто-то абстрактный, кто оказался бы на вашем месте, чтобы достичь каждой из этих целей. Напишите о каждом действии, о каждом шаге этого абстрактного, ничем не ограниченного человека в направлении воплощения в жизнь его целей. Выделите себе на эту работу по 5 минут на каждую цель.

9 Найдите минимум 3 шага, которые могли бы реализовать вы для достижения каждой цели. Всего 9 действий для трёх целей.

10 Напишите расписание, когда и что вы будете делать в этом направлении. Пусть это будут маленькие, даже микроскопические шаги, но это будет то, чего вы хотите на самом деле и что принесёт немного радости и осознанности в вашу жизнь. Не обязательно кардинально менять всё. Просто начните делать хоть что-то, что позволит вам реализовать свои заветные мечты.

МЕЧТЫ И ДЕТИ

Мечтаете вы или нет – это ваше личное дело. Но что вы точно должны сделать – научить своих детей мечтать и ставить цели. Конечно, лучше всего показывать эту практику на личном примере. Но хотя бы предложите детям начать мечтать, помогите им записать свои цели и разработать план действий по приближению к ним. Обсуждайте с детьми их цели и мечты, предлагайте свою помощь и поддержку.

Тогда ваш ребёнок с детства будет идти за мечтой, выбирая любимую профессию, любимое место жительства, любимого человека для создания семьи. Он будет в большей

степени руководствоваться собой, а не мнением общества или даже вашим мнением, которое, конечно, всегда правильное, но... у каждого человека ведь свои мечты.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Помогая своим детям находить и воплощать в жизнь мечты, их отец выявил, что один из его сыновей увлечён ботаникой. Согласитесь, это не очень распространённое занятие. Но отец поддержал ребёнка. Он покупал ему книги по ботанике, отвёл его для прохождения практики в теплицу при университете. Вся семья любила путешествовать, и отец помогал сыну разбираться во флоре той местности, куда они отправлялись. В результате сегодня отец гордится тем, что его сын преподаёт в университете, возглавляет научную лабораторию и счастлив, потому что занимается тем, что ему нравится. И это благодаря тому, что отец научил сына реализовывать мечты, поддержал его.

Дети ещё не разучились мечтать. А чтобы вы смогли узнать, о чём мечтает ваш ребёнок, говорите с ним. Правда, и этого не достаточно. Узнав о мечтах и целях вашего ребёнка, только вы могли бы помочь ему реализовать их.

С Новым годом и Рождеством вас! С новыми мечтами и целями! С новым счастьем! ●

ЧТОБЫ
ИДТИ ТУДА,
КУДА ХОЧЕТСЯ,
НАДО ЗНАТЬ,
ЧЕГО
ХОЧЕТСЯ.

В следующем номере мы разберём, как с помощью мыслей привлечь в свою жизнь любовь.

