

## Как мечтать, чтобы сбывалось?



В разные эпохи человеческого развития люди по-разному относились к теме «мечты» – у каждого был разный опыт с мечтами, у кого-то они сбывались, у кого-то – нет. Я предлагаю отталкиваться от положительного опыта мечтаний.



Когда вы в последний раз мечтали?

Что вы под этим понимаете?

Кто-то говорит, что мечтает каждый день, но на самом деле планирует каждый день.

Кто-то говорит, что мечтает очень редко, но на самом деле – ещё тот продвинутый мечтатель!

Мечта – это видение своей жизни, это то, как мы её представляем, то, как нам её хочется видеть в реальной жизни, – это не всегда соответствует действительности, это и есть мечта. Благодаря мечте появляются мотивация, понимание того, что есть шанс что-то изменить, что конкретно мечта и показывает.

### **Мечта – это концентрат.**

Концентрированная мечта не всегда подходит человеку в его реальности.

Необходимо понимать, насколько этот концентрат нужно разбавить, чтобы адаптировать мечту под реальную жизнь, чтобы она подходила под реалии каждого из нас.

### **Даём шанс мечте сбыться!**

## **Цепочка воплощения мечты в реальность**



## **Как мечтать?**

Создаем атмосферу, в которой можно помечтать. Подберите себе такие условия, которые будут комфортны именно для вас.

Негромкая музыка, свечи, приятный аромат, красивая, располагающая обстановка, уют, тепло создают приятные ощущения, помогают задействовать правое полушарие, в котором хранится творческий потенциал, так необходимый для мечты, а также переключают с логики (левого полушария). Например, вы можете находиться в домашней обстановке, либо же в кафе, в котором давно хотели побывать, или в красивом лобби отеля, возможно, в арт-галерее.

## Для того чтобы написать мечту, делаем следующее:

Берем лист бумаги А4 (не блокнот), ручку и записываем быстро, здесь и сейчас, ответ на вопрос

**«Чем я хочу заниматься в жизни? Что я хочу видеть в своей жизни, если бы не было никаких ограничений – ни финансовых, ни физических, ни географических?»**

Мы сейчас словно художники перед чистым, белым холстом своей жизни, где можно изобразить всё, что вздумается! Только то, что вы хотите. Ничего страшного, если это будет, на ваш взгляд, коряво, с орфографическими ошибками и т. д. **Главное – писать быстро, здесь и сейчас**, то, что первым приходит в голову.

Исходя из практики, оптимальное время для записи мечты – **20-30 минут**. Если вы тратите больше времени, то, как правило, это затягивается и откладывается.

Получается объёмный текст: у кого-то – 1, у кого-то 2 страницы А4.

Для тех, кому сложно открыться, подсказкой служат **наводящие вопросы**:

как вы проводите свой идеальный день;

где вы просыпаетесь;

кто находится рядом с вами;

как вы планируете дальше своё время;

чем занимаетесь, куда вы едете;

что вы едите и пьёте;

какая на улице погода;

сколько вы посвящаете времени работе, сколько – отдыху и т.п

**Сутки это «письмо самому себе» хранится.**

На следующий день читаем ещё раз, если есть, что дополнить – добавляем, корректируем, но БЕЗ критического мышления («я пробовал, не получится») и т. п.). Помним, что нет НИКАКИХ ограничений, пишем, исходя из этих условий. Примеряем на себя. И представляем, что ваш «внутренний критик» просто сидит спокойно и смотрит, насколько ваш «мечтатель» отработал эффективно.

## Делаем мечту конкретной и измеримой.

Многие останавливаются на первом звене и ждут, пока вселенная (волшебник, джин и т. д.) исполнит мечту, но по моему опыту – эффективнее самостоятельно делать ШАГИ к исполнению задуманного. Опыт большинства клиентов говорит о том, что необходимо пойти дальше и начать работать, чтобы быстрее получить желаемое.

### Попробуем вычлнить из вашей мечты конкретную ЦЕЛЬ.

Обычно на листе мы пишем то, как мы проводим свой день: все-все процессы, от момента пробуждения до момента засыпания.

#### Пример:

Я просыпаюсь в собственном доме на берегу моря. Рядом находится мой супруг, в соседней комнате спят наши дети. После пробежки и вкусного завтрака я в отличной физической форме и красивом костюме отправляюсь на машине на любимую работу» и т. д



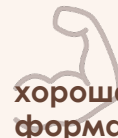
В данном примере в каждой строчке можно выделить цели:



дом на берегу моря



семья



хорошая физическая форма



красивая одежда



личный автомобиль



любимая работа.

## Порядок действий:

1

**Выписываем и нумеруем** все цели на отдельном листе бумаги. Вы видите, что хотите жить у моря – **конкретизируем, измеряем – где конкретно.**

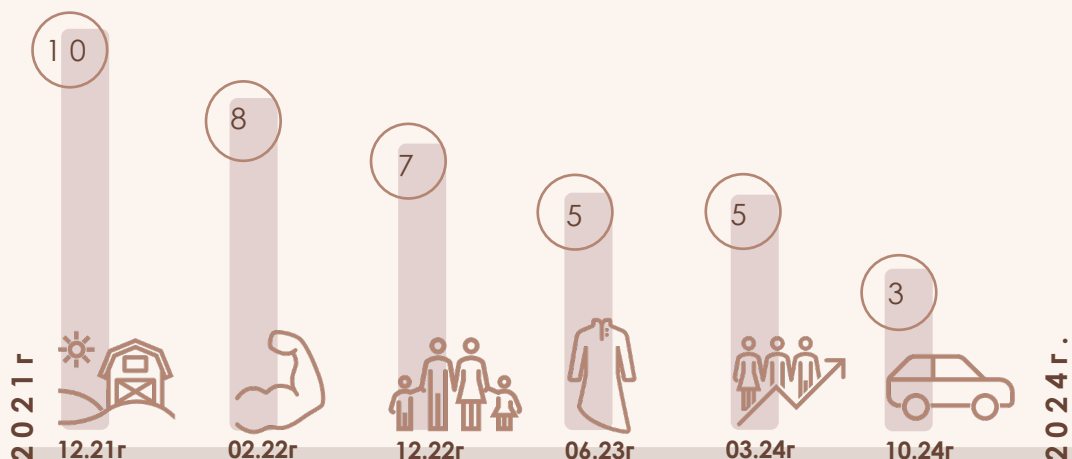
Просто так лежать на бумаге мечта может много-много лет, а когда вы **сделаете из мечты цель**, ваш мозг начнёт обрабатывать информацию и думать: «Как я могу реализовать дом у моря? Собственный бизнес? Где, когда, что?»

2

**Расставляем приоритеты.** Для каждой цели честно расставляем приоритеты **от 0 до 10**: насколько для вас важно, здесь и сейчас, приобрести дом у моря, быть в хорошей физической форме; насколько для вас важно иметь семью и т. д. Для каждого будет свой приоритет. Если цель набрала меньше 5 баллов, – откладываем ее, значит, пока для вас это не актуально, не стоит тратить на это свою драгоценную энергию. Если приоритет у цели выше 5, значит, вам важно сейчас, например, завести семью, которой у вас нет, и т. д. **В первую очередь фокусируемся на целях, которые набирают больше всего баллов.**

3

**Остальные цели мы раскладываем по полкам следующих годов** – берём цель и даём себе, например, 10 лет на её осуществление (указываем дату). Вы можете вернуться к ней и раньше, но главное, что сейчас у вас появится понимание, что вы концентрируетесь (фокусируетесь) на другой мечте, а к этой ещё вернётесь – это снижает напряжение.



## Конкретные шаги к осуществлению мечты.

Работаем с лидерами в списке желаний.  
Теперь вы **должны понять, как вы этого достигнете.**

### Например:

Вы поняли, что одним из главных приоритетов для вас сейчас является приобретение автомобиля, но у вас нет водительских прав. Это многослойный процесс, который **требуется разбить на части** («съешь слона по кусочкам»).

Далее вы начинаете на отдельном листе **прописывать от 5 до 10 способов** получения этой цели, шаги, которые нужно предпринять, чтобы цель стала планом, («пошаговка» – как я этого достигну).

Остановки (или промежуточные остановки) на пути к вашей цели между точками А (реальность) и Б (мечта-цель) – и есть план.

Расписываем план по вашей цели. К примеру, если это машина, проверяем, как получить права; отсортировываем список авто, которые вы хотите; составляем список автошкол недалеко от дома или работы, в которые сможете обратиться.



Только не нужно «коклетничать», говорить о том, что вы «не знаете, как это сделать», не затмевайте свои желания страхом, **примите свой страх и работайте над ним.** При необходимости вы можете корректировать свой маршрут, всё в ваших руках!

## Время действовать.

Итак, после того, как вы описали, какими способами (план) возможно осуществить цель, выстраивается цепочка: **мечта – цель – план**, но этого недостаточно.

Нужны задачи, то есть дробим шаги плана и присваиваем им даты, сроки («я сделаю это к такому-то числу»). **Обозначаем сроки** применительно к нашему примеру с автомобилем: когда я позвоню в автошколу; когда узнаю необходимую информацию. **Как только присваивается измеримость, получается задача**, которую мы дробим, к примеру В понедельник я вкладываю в свою мечту 10 минут и ищу автошколы, либо делегирую эту задачу кому-то (сейчас много сервисов с фрилансерами, вы без труда сможете нанять человека, который за чисто символическую сумму поможет вам найти и оптимизировать что угодно; например, рекомендую сервис YouDo). Рутинные задачи можно и нужно делегировать!

После того, как ваш план превратился в ежедневные задачи, проверяем, какие шаги вы выполняете еженедельно и сколько тратите на это времени. **От 1 до 5 шагов нужно выполнять, чтобы двигаться в хорошем темпе.**

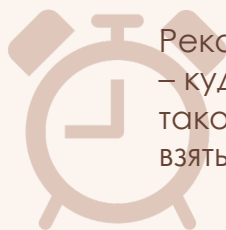
### Например:

У меня есть мамы в декрете, которые мечтают о том, чтобы освоить новую профессию, получить образование, а возможности быстро это сделать у них нет. Но если двигаться даже маленькими шажками, то за 3 года отпуска по уходу за ребёнком данная цель будет достигнута!

**Важно здесь и сейчас выполнять свои желания**, не взирая на то, что может не быть средств, может не быть времени и многого другого. Человек понимает, что он всё равно достигает цели, ведь он уже двигается!

**Дорогу осилит идущий или хотя бы ползущий к своей цели.**

Рекомендую **обозначить контрольный день**, чтобы «сверять часы» – куда я двигаюсь и что я сделала относительно своей мечты? И в таком неспешном темпе постепенно достигать цели, которые взяты из мечты. Это станет стратегией, призывом к действию.



## • Итоги •



В конце хотелось бы сказать о том, что формулировка гайда «Как мечтать, чтобы сбывалось?» будто перекаладывает ответственность за исполнение мечты на кого-то другого.

Да, многие из нас ждут, когда кто-то придёт и исполнит... И может, для кого-то это и разумно, но всё же стоит хоть что-то сделать и самому. **Ведь наша жизнь – это наша зона ответственности.** Не ждите, пока что-то сбудется, прикладывайте все усилия, которые вы можете вложить, верьте в себя и в свои возможности!

Данная «схема» применима и к мечтам, которые мы будем загадывать, например, на Новый год.

А жизнь – интересная штука, она сама отшлифует те мечты, которые не идеальны, и адаптирует их под реалии, но это возможно лишь тогда, когда вы двигаетесь навстречу своим мечтам, а не наоборот.

**От всей души искренне вам  
желаю всех благ!**