

Z mislimi lahko izboljšamo počutje in privabimo želeno

Z leti se lahko bolj opiramo na bogastvo izkušenj in spoznanj, do katerih smo se dokopali. Ravno tako pa je lahko dejstvo, da je številka ob praznovanju rojstnega dne vse višja, razlog za obupovanje ob spominih, kaj vse smo v preteklih letih lahko in česa zdaj več ne moremo.

Zato je ključno, skozi kakšna očala gledamo na svet – ali smo osredotočeni na to, kaj vse še lahko ali česa vsega ne zmoremo več? Zato pravimo, da z leti sicer pridobimo bogate življenjske izkušnje in modrost, a hkrati se lahko najdemo pred izzivi, kako ohranjati notranjo srečo in zadovoljstvo. Ena izmed močnih tehnik, ki lahko pripomore k boljšemu počutju, je *vizualizacija*. To pomeni, da si v mislih predstavljamo, kako se nekaj, kar si želimo, že dogaja. Bolj ko si slikovito predstavljamo želeno, močnejša čustva ob tem doživljamo. Pravimo, da na tak način dvigujemo svojo vibracijo in smo z ustvarjenim občutkom zadovoljstva pravi magnet za to, da se nam prijetne spremembe zares zgodijo.

Vizualizacija je tehnika, ki jo mnogi avtorji osebnostne rasti, med njimi tudi priznana motivacijska govornica Ana Bučević, opisujejo kot ključ do srečnejšega in uspešnejšega življenja. Gre za to, da si v mislih slikovito predstavljamo določeni dogodek, cilj ali občutek, ki ga želimo doživeti. Znanstvene raziskave ka-

žejo, da naše misli vplivajo na naše čustveno stanje in celo na naše fizično zdravje. Ko si predstavljamo nekaj lepega, se v telesu sproščajo hormoni sreče, kot sta serotonin in dopamin, kar pozitivno vpliva na naše počutje. Poleg tega vizualizacija aktivira dele naših možganov, ki so odgovorni za učenje in oblikovanje novih navad, kar pomeni, da se naš um pripravlja na uresničitev želja.

Kako poteka vizualizacija

Rek pravi, da *vaja dela mojstra, če mojster dela vajo*, zato je pomembno, da to preprosto tehniko, imenovano vizualizacija, izvajamo vsak dan. Pri tem si lahko pomagamo z nekaj preprostimi koraki:

- **Poiščemo miren prostor.** Izberemo trenutek v dnevu, ko nas nihče ne bo motil. Lahko zapremo oči in se udobno namestimo. Osredotočimo se na dihanje in pozabimo na dogodke celotnega dneva.

- **Predstavljamo si želeno situacijo.** V mislih si jasno naslikamo situacijo, ki jo želimo doživeti. Čim podrobnejše si predstavljamo prizo-

re, zvoke, občutke.

- **Občutimo veselje, kot da je želja že uresničena.** Ključ je v tem, da se v mislih vživimo v občutek sreče, ki bi ga doživeli, če bi bila naša želja že izpolnjena.

- **Ponavljamo vizualizacijo vsak dan.** Redna vizualizacija pomaga utrditi pozitivno miselno naravnost in izboljša razpoloženje.

Tisti, ki si težko predstavljate nekaj, kar se še ni zgodilo, si lahko pomagate tako, da si pred oči prikličete pretekle prijetne dogodke. Tudi na ta način boste pri sebi izzvali radostno razpoloženje, ki predstavlja ključ do več možnosti ponovitve prijetnih dogodkov. Ko se namreč počutimo srečne in zadovoljne, postanemo bolj odprti za nove priložnosti, pozitivne izkušnje in zelene spremembe. Ljudje okoli nas zaznajo našo energijo in pogosto se nam zgodi, da začnemo privabljati ravno tisto, kar si želimo.

Marsikateri, ki so preizkusili to metodo, poročajo, da se jim je izboljšalo počutje, zmanjšal stres in so postali bolj optimistični. Ko se že vnaprej počutimo tako, kot da imamo želeno, si pomagamo, da se to lažje in hitreje uresniči.

Če smo iskreni, si pogosto na podlagi preteklih izkušenj oblikujemo scenarije, polne strahu in neprijetnih občutkov. S tem si ne pomagamo, ampak si le poslabšamo razpoloženje, postanemo bolj zagrenjeni, razdražljivi ali pasivni opazovalci svojega življenja. Z vizualizacijo pa si z dvigom razpoloženja ustvarjamo življenje čim bolj po svojih željah. Zakaj ne bi poskusili?

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: BRANKO BREČKO