

Техника завершения незавершенных дел, Карта желаний!



Уходящий год словно путешествие, которое заканчивается, и важно не упустить последние его мгновения, важно не упустить в привычной предновогодней гонке что-то очень тонкое и важное: прощание, осознание полученного опыта. Побывать в воспоминаниях о событиях уходящего года, поблагодарить его за компанию, побывать в легкой грусти прощания, улыбнуться смешному, пожалеть о боли, присвоить этот опыт себе. И понять, что раз я чувствую все это, значит живу. Все приятное и радостное, которое было, осталось в нашем сердце. Возможно мы этим не насытились, но даже это малое принадлежит нам навсегда! Удерживайте в душе приятные и радостные моменты взаимоотношений. Некоторые процессы проходят не так быстро, как нам хочется. Не торопите время и не отчаивайтесь, если здесь и сейчас желаемое еще не получили. Желаемое обязательно войдет в вашу жизнь в положенный срок, будьте готовы принять и разумно распорядится этим.

В преддверии Нового года, я провела мини-тренинг для педагогов МАДОУ №50. Где мы попрощались с уходящим годом, написав на листе бумаги все незавершенные дела уходящего года. Используя технику завершения незавершенных дел. Незавершенные дела вытягивают из нас огромное количество энергии. Порой многие постоянно гоняют в своей голове мысли о том, что не оформила какие-то документы, не вызвала сантехника, не заплатила квартплату, не постирала шторы. Расстраиваясь, беспокоясь, ругая себя. Такое самобичевание загоняет нашу самооценку в самый дальний угол. Настроение портится, силы падают, хочется спрятаться и закрыть голову руками. Но такая страусиная политика ничего не изменит! Поэтому вооружившись ручкой или карандашом и листом бумаги, педагоги приступили каждый к своему списку дел.

Также предлагаю выбросить ненужные вещи, которые давно вышли из моды и вы не надеваете их годами. Безусловно, что-то из этого можно подарить или продать. Смысл этого задания в том, чтобы разрешить себе относиться к вещам легко. И также легко прощаться с ними. Освобождаясь от старых вещей, вы освобождаете ПРОСТРАНСТВО для всех своих хотелок и желаний. Есть в этом и ещё один важный и символический смысл. Разбирая вещи, вы готовитесь к более серьезной генеральной уборке. Генеральной уборке мыслей в своей голове!

Новый год-это новый путь в жизни человека, очередное увлекательное путешествие. И как к любому путешествию, к нему стоило бы подготовиться. Наверняка вы слышали о «волшебной» Карте желаний. Это целый коллаж ваших целей, планов, многочисленных «хочу», это история вашей жизни. Будущей жизни. Впервые Карта желаний была

описана в книге Шакти Гавайн и называлась Карта ценностей: «Карта ценностей - это действительная, физическая картина, изображающая желаемую реальность. Она обладает большой ценностью, так как позволяет сформировать ясный и отчетливый образ, который будет направлять, и фокусировать энергию на нашу цель. Ее можно сравнить с проектом строящегося здания». Древние китайцы верили, что как только мы выражаем искреннее желание чего-нибудь достигнуть, силы Вселенной начинают его осуществлять. Карта желаний и есть тот инструмент, способный привести в движение силы Вселенной, готовые нам помочь на пути к успеху. Карта Желаний это инструмент настройки нашей жизни на волну успеха. Только настроив приемник на нужную волну, мы можем услышать важное и интересное нам. Главное в создании Карты - ясность целей и намерений. Личность, настроенная на успех, непременно его добьется... Карта желаний или Визуализация - это коллаж, на котором изображаются желания и мечты. Делая карту, мы много размышляем о своей жизни и целях, которых хотим достичь, пытаемся определить главное для нас на сегодняшний день. Тем самым мы приводим в порядок свои мысли о будущем, настраиваясь на лучшее.



Мечтайте! Творите! И пусть исполнятся

Ваши мечты! Удачи во всем!