

KREATIVNA VIZUALIZACIJA
ZA POČETNIKE

Ričard Vebster

**Kreativna
vizualizacija
*za početnike***

Ispunite svoje ciljeve
i ostvarite svoje snove

Leo commerce
Beograd, 2015

Naziv originala:
Creative Visualization for Beginners, Richard Webster

Naziv knjige:
Kreativna vizualizacija za početnike, Ričard Vebster

Copyright © 2005 by Richard Webster
Copyright © 2015 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Slađana Perišić

Prevod:
Marija Marić i Milan Jovanović

Lektura:
Agencija Mahaćma

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874

E-mail: nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Sajnos, Novi Sad

Tiraž: 1.000

ISBN 978-86-7950-354-1

Posveta

Za najboljeg vizualizatora kojeg poznajem,
mog dobrog prijatelja
Grejama Litla

SADRŽAJ

Uvod.....	9
Poglavlje 1	
Šta je kreativna vizualizacija?	15
Poglavlje 2	
Kako to funkcioniše?.....	27
Poglavlje 3	
Moć uverenja	33
Poglavlje 4	
Želja.....	42
Poglavlje 5	
Prestanite da toliko uporno pokušavate	48
Poglavlje 6	
Sanjajte nemoguć san	54
Poglavlje 7	
Kreativna vizualizacija 101	61
Poglavlje 8	
Afirmacije	72

Poglavlje 9	
Prevazilaženje ličnih problema.....	85
Poglavlje 10	
Samopoboljšanje	98
Poglavlje 11	
Uspeh u sportu.....	104
Poglavlje 12	
Uspeh u poslu i karijeri	111
Poglavlje 13	
Vizualizacija i zdravlje	119
Poglavlje 14	
Vizualizacija i magija.....	127
Poglavlje 15	
Dvadeset pet načina za poboljšavanje života kreativnom vizualizacijom	137
Poglavlje 16	
Šta kada izostane rezultat?	166
Poglavlje 17	
Od vas zavisi	172
Indeks	175
O autoru	181

UVOD

„Čovekov život je ono što njegove misli načine od njega.”

MARKO AURELIJE

Kreativna vizualizacija je sposobnost da vidite svojim umom. To je sposobnost koju svi ljudi poseduju, iako su neki prirodno talentovaniji za nju od drugih. Kad god sanjarite, vi vizualizujete. Kad god razmišljate, vi stvarate slike u svom umu. Evo jednog primera. Pomislite na prijatelja kojeg ste imali u osnovnoj školi. Primetićete kako se gotovo trenutno u vašem umu stvaraju slike, dok mentalno prizivate neke od zabavnih trenutaka koje ste zajedno proživeli. Prizovite u sećanje neki trenutak kada ste bili ponosni na nešto što ste učinili. Uživajte još jednom u slikama i osećanjima koji su vam došli u misli.

Te slike su u vašoj memoriji i vi ih se prisećate. Pored toga, vi u svom umu neprekidno formirate imaginarne slike o događajima koji se još nisu odigrali. Zamislite dva tinejdžera kako idu na zabavu. Jedan momak vizualizuje sebe kako ulazi u prostoriju i nema s kim da razgovara. Drugi sebe vizualizuje kako ulazi pun samopouzdanja i upoznaje lepu devojkicu. Šta mislite, koji će se

bolje provesti na zabavi? Obojica su vizualizovala situaciju koja će se odigrati u bliskoj budućnosti, a njihove mentalne predstave odlučuju šta će se dogoditi. Praktično možete garantovati da će prvi poneti loše utiske sa zabave, dok će drugi provesti nezaboravno veče. Njihove misli postaju samoispunjavajuća proročanstva.

Da li ste ikada zamišljali kako bi izgledao vaš život kada biste mogli da imate, da radite ili da budete bilo šta što poželite? To je pozitivan uticaj kreativne vizualizacije. Ljudi će vas možda nazivati sanjarem, ali ako to čine, onda verovatno nemaju predstavu o tome koliko sanjarenje može biti moćno. Vudro Vilson, dvadeset osmi predsednik SAD, zapisao je: „Postajemo izvrsni zahvaljujući svojim snovima. Svi veliki ljudi su sanjari. Oni vide stvari u mekoj izmaglici prolećnog jutra ili u crvenoj vatri zimske večeri. Neki ljudi dopuštaju da ti snovi umru, ali drugi ih hrane i štite, gaje ih tokom crnih dana, sve dok oni ne donesu sunce i svetlo koje uvek dolazi onima koji se iskreno nadaju da će se njihova sanjarenja ostvariti.” Zvuči kao da je Vudro Vilson koristio kreativnu vizualizaciju.

Vaš mozak je neverovatan instrument koji vam može doneti sve što želite. Dvanaest milijardi ćelija koje čine vaš mozak poseduje neograničen potencijal. Prema popularnom uverenju, mi koristimo samo oko deset procenata svojih moždanih kapaciteta. Kako bilo, procenjuje se da nam, kada bismo svake sekunde imali novu misao, od časa kad se rodimo do trenutka naše smrti, ne bi ponestalo prostora. Potencijal je neograničen.

Neverovatna snaga ljudskog uma na dramatičan način mi se pokazala kada sam imao šesnaest godina. Radio sam u jednoj knjižari tokom letnjeg raspusta. Jedan drugi honorarni radnik, koji je studirao psihologiju, priredio je pomalo surov eksperiment kako bi mi pokazao da um kontroliše telo. Jednog jutra smo stajali pred ulazom, a naša koleginica je stigla na posao.

„Jesi li dobro?“, upitao ju je student psihologije. „Malo si ubble-dela.”

Žena se iznenadila. „Ne, dobro sam”, odgovorila je. Otišla je u svoju kancelariju i zatvorila vrata. Nakon malo više od sat vremena, ona je izašla, a student ju je ponovo upitao da li je dobro.

„Dobro sam”, rekla je, ali ovog puta je zvučala manje sigurno. Vratila se u svoju kancelariju. Oko pola sata kasnije, ponovo se pojavila i saopštila nam da ide kući jer se ne oseća dobro.

Meni je bilo pomalo neprijatno zbog tog eksperimenta, ali je zato student psihologije bio ushićen. Kucnuo se po slepoočnici.

„Moć ljudskog uma”, rekao je. „Neverovatna je.”

Žena koja je otišla kući jer se nije osećala dobro tako se ponašala zato što je prihvatila sugestiju koju joj je uputio student psihologije. Dvapat joj je sugerisao da se ne oseća dobro. Pošto je njen um to prihvatio, pomislila je da je sigurno bolesna. Njeno telo se tada ponašalo u skladu s mislima i ona je počela da se oseća loše. To je potvrdilo da njen um kontroliše njeno telo.

To je bio moj prvi susret s vizualizacijom. U navedenom slučaju, student psihologije je namerno usadio ideju. Međutim, mi nesvesno usađujemo misli svakodnevno, po ceo dan. Nažalost, većina ljudi ima više negativnih nego pozitivnih misli.

Nekoliko godina kasnije, pohađao sam školu preživljavanja u prirodi. To je bio tronedeljni avanturistički program, osmišljen da podstakne ljude da postanu svesniji svojih mogućnosti. Jedna od predviđenih aktivnosti bila je da se reka pređe puzeći na konopcu koji je bio zategnut na visini od šest metara iznad površine. Neki od učesnika su to izveli s lakoćom. Nekima je išlo teže, a nekoliko ih je odbilo čak i da pokuša. Zašto je bilo tako? Razlog je bio u strahu, izazvanom razmišljanjem o mogućem padu u reku. Ta misao je bila toliko snažna da su oni bili spremniji da trpe ruganje i zadirkivanje onih koji su to uspešno izveli nego da pokušaju i sami. Njihovi umovi su kontrolisali njihova tela.

Ne tako davno, razgovarao sam s jednom učiteljicom iz osnovne škole. Pričala mi je o šestogodišnjem dečaku iz svog odeljenja koji je iznenada izgubio osećaj u nogama i nije mogao da hoda. S detetom

je fizički sve bilo u redu. Međutim, on je bio toliko zastrašen od strane jednog drugog dečaka da mu je njegov um onemogućio da izađe napolje tokom odmora. To dete nije to voljno učinilo sebi. Međutim, njegova podsvest je odlučila umesto njega i pokušala da reši problem osujećujući njegovu sposobnost da se kreće.

To su sve bili primeri za to kako um može da deluje na naše fizičko telo. Osim toga, um utiče na sve druge oblasti našeg života. Razmislite o svom životu. Da li ste bogati ili siromašni? Da li uživate u dobrom zdravlju? Imate li dobre prijatelje? Jeste li srećni? Da li je vaš život ispunjen izobiljem? Možda to zvuči čudno, ali vaš sadašnji život je rezultat svega o čemu ste razmišljali tokom života. Sve te misli predodredile su vaše ponašanje. Vaše ponašanje predodredilo je nivo uspeha u životu. Naravno, ako promenite svoje misli, vi menjate i svoje odluke, a samim tim menjate i svoje ponašanje. Zvuči jednostavno, ali u stvarnosti je vrlo malo ljudi spremno na promenu.

Krivica nije u potpunosti vaša ukoliko se osećate zaglavljeno i sputano. Dok ste odrastali, bili ste izloženi velikom broju spoljašnjih uticaja koji su se odrazili na vaše razmišljanje o različitim stvarima. Ukoliko su vaši roditelji imali predstavu o siromaštvu i većito bili zabrinuti zbog nedostatka novca, velika je šansa da ćete se i vi tako osećati.

Naš um funkcioniše kao magnet, privlačeći ono o čemu razmišlja. Ako uvek razmišljate o nedostatku novca, univerzum će vam dodeliti siromaštvo. Ukoliko pak verujete da je univerzum ispunjen izobiljem i da ste vi pozvani da uzmete svoj deo, pogađajte šta će se desiti – vaš život će biti ispunjen izobiljem.

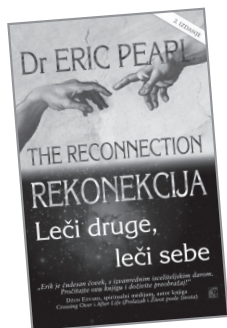
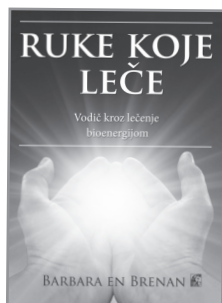
Svako mašta o tome da dobije glavnu nagradu na lutriji ili da nasledi bogatstvo od nekog dalekog rođaka. Ako svi to čine, zašto se onda većina ljudi grči da sastavi kraj s krajem, od plate do plate? Problem je u tome što, uprkos tome što sanjare o bogatstvu, istovremeno pune svoj um mislima i strahovima vezanim za siromaštvo. Svako od nas ima između pedeset i šezdeset hiljada misli tokom

O AUTORU

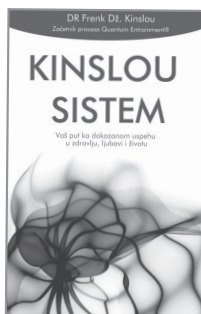
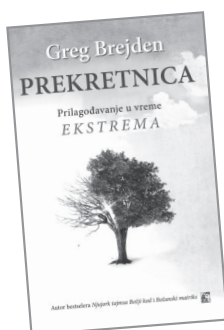
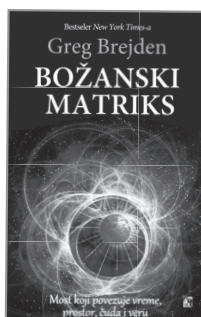
Ričard Vebster je rođen 1946. godine na Novom Zelandu, gde i danas živi. Svake godine na svojim putovanjima širom sveta drži predavanja i organizuje radionice o spiritualnim temama. Napisao je brojne knjige, uglavnom o duhovnim pitanjima, a osim toga svakog meseca piše kolumne za razne magazine.

Ričard je oženjen i ima troje dece. Njegova porodica svesrdno podržava njegov rad i interesovanja, ali njegov najstariji sin je, prateći očevu karijeru, ipak odlučio da postane računovođa.

POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI - LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posećujte direktno u Ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu, u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m² čeka Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite:
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



Knjižara „Riznica knjiga br. 2“
Mihajla Bandura 36
011/375-2626
063/517-874
Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervjui sa autorima

Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje. Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više

- ✉ Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- 🌐 Poručite online putem sajta: www.leo.rs
- ☎ Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- @ Poručite putem mejla: info@leo.rs
- 📱 Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- 📞 Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCE PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA

 Potražite nas na Facebooku:
LEO COMMERCE

 Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomerce



Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.96
159.947.3
133.3

ВЕБСТЕР, Ричард, 1946-
Kreativna vizualizacija za početnike : ispunite svoje ciljeve i ostvarite svoje snove / Ričard Webster ; prevod Marija Marić i Milan Jovanović]. - Beograd : Leo Commerce, 2015 (Novi Sad : Sajnos). - 181 str. ; 23 cm

Prevod dela: Creative Visualization for Beginners / Richard Webster. - Tiraž 1.000. - O autoru: str. 181.

ISBN 978-86-7950-354-1
COBISS.SR-ID 217617676