

Moc wizualizacji

Mądrość tybetańska mówi: urzeczywistnione może być wszystko, co można sobie wyobrazić. Są pewne sytuacje w życiu każdego człowieka, które wywołują w nas obawę bądź strach. Niektórzy obawiają się publicznych występów, inni boją się pajaków, myszy czy ciemności. Dużo osób boryka się z niskim poczuciem własnej wartości, ma kłopoty z autoprezentacją, bezskutecznie walczy z nałogiem.

W tych i wielu innych sytuacjach pomocna okazuje się wizualizacja. Jest to umiejętność korzystania z wyobraźni - tak, aby przywołane obrazy stały się rzeczywistością. Wizualizacja to skuteczna technika wykorzystywana do różnych celów, na przykład do doskonalenia koncentracji uwagi, zwiększenia pewności siebie i efektywności, do zniwelowania lęków i fobii. **Poprzez wizualizację człowiek może wpływać na stan zdrowia i poprawiać jakość życia, uzyskując pozytywne i trwałe rezultaty.** Bez wychodzenia z domu, bez wydawania pieniędzy, posiadamy wewnątrz siebie lekarstwo na wiele nurtujących nas problemów.

Wizualizacja staje się coraz popularniejsza. Często przed zawodami, w czasie treningu, sportowcy trenują również swoją wyobraźnię - próbują wyobrazić sobie przebieg, jaki będzie miał wyścig od startu do mety oraz swoje zwycięstwo. Metoda ta daje dobre rezultaty w rzeczywistym biegu. Technika wizualizacji wydaje się mieć ogromny wpływ na umiejętności i wiarę sportowców w siebie.

Tę metodę osiągania sukcesów poprzez uruchamianie wyobraźni, można zastosować w każdej innej dziedzinie. Można wyobrazić sobie swoją przyszłość taką, jak chcielibyśmy i w ten sposób również ją kreować. Wizualizację można prowadzić samemu albo (zanim nabierzemy wprawy) poddać się wizualizacji kierowanej przez specjalistę. Umiejętnie przeprowadzony seans daje doskonałe rezultaty w twórczości, skuteczności i efektywnej realizacji celów.

Wizualizacja nie tylko angażuje naszą wyobraźnię, ale również emocje. Jeśli na przykład obawiamy się rozmowy kwalifikacyjnej, przećwiczmy ją sobie w wyobraźni. Wywołajmy obraz rozmowy kwalifikacyjnej z dokładnymi szczegółami, z uśmiechniętym potencjalnym pracodawcą, a nas samych zadowolonych z siebie, pewnie odpowiadających na zadawane pytania, wysławiających się jasno. Jeśli będziemy wizualizować tę sytuację właśnie w taki pozytywny sposób, to w pewnym momencie nasza prawa półkula mózgowa zacznie kojarzyć myśl o rozmowie kwalifikacyjnej z uczuciem przyjemności, a sami zauważymy, że strach znika. Wizualizacja zaowocuje skutkiem rzeczywistym.

Należy pamiętać o tym, że wizualizując coś, trzeba robić to jak najbardziej wyraziście i z najdrobniejszymi szczegółami. Ćwiczenie to trzeba powtarzać, aby

wzmocnić przekaz kierowany do prawej półkuli mózgowej, która odpowiada za uczucia i intuicję. U niektórych ludzi sama myśl, na przykład o węzach czy pajakach, wywołuje takie same uczucia i reakcje organizmu, jak faktyczny kontakt z tymi stworzeniami. Wizualizacja, w tej konkretnej sytuacji będzie narzędziem do zatrzymania tego procesu, tak by nie obezwładniał nas strach.

Z powodzeniem *wizualizacja kierowana* może być stosowana w leczeniu lęków małych dzieci. Kierowana, co oznacza, że to rodzic czy ktoś dorosły czyta bądź mówi tekst, a dziecko próbuje sobie to wyobrazić. Dorosły ukierunkowuje wyobrażenia na pozytywny tor. Umiejętność wizualizacji możemy wykorzystać do wyostrenia swego umysłu albo do uwolnienia osobistego potencjału twórczego. Technika ta wymaga ćwiczeń, początki mogą być trudne, ale warto ćwiczyć, ponieważ efekty są zdumiewające. Można również po wizualizacji spisywać swoje doznania, jako wzmocnienie oraz znalezienie najefektywniejszego sposobu stosowania tej techniki. Pomocna w wizualizacji jest muzyka relaksacyjna oraz sama umiejętność relaksacji. Korzystajmy z własnej wyobraźni, to nic nie kosztuje, zawsze jest „pod ręką” i może nam pomóc w realizacji naszych celów.

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
ul. Zdrojowa 11/13
Tel. 783 133 336



XXIII INTEGRACYJNY MINIMARATON "BIEG SOLNY" CIECHOCINEK 2011

W sobotę 03 września 2011 r. na ulicach Ciechocinka będą się ścigać uczestnicy XXIII Integracyjnego Minimaratonu „Bieg Solny”.

Bieg Solny to jedna z najstarszych i najbardziej znanych imprez w Ciechocinku. Startują w niej zawodnicy z całej Polski: osoby na wózkach, biegacze z dysfunkcjami ruchowymi, uczestnicy z niepełnosprawnością umysłową, a także biegacze sprawni. Bieg odbędzie się 3 września 2011 r., początek o godzinie 10.00.

Start i meta są w pobliżu kościoła i dyrekcji PUC, przy ul. Kościuszki. Zgłoszenia są przyjmowane w Urzędzie Miasta Ciechocinka u Pełnomocnika Burmistrza ds. osób niepełnosprawnych oraz w sekretariacie Urzędu, a w dniu zawodów przy starcie biegu (ul. Kościuszki).

Wymagane jest zaświadczenie lekarskie, a w przypadku dzieci dodatkowo zgoda rodziców.