

## Усний журнал на тему:

# «Кроки до здійснення мрії»

«Це неможливо», - сказала Причина.

«Це безрозсудність!» - Зауважив Досвід.

«Це марно», - відрізала Гордість.

«Спробуй ...» - шепнула Мрія.

### Що таке мрія?

**Мрія – це** наші думки-бажання, які здаються нам недоступними і неможливими, але на перший погляд.

**Мрія – це** перший крок до мети!

**Мрія – це** сила, це сенс життя, це інтерес до життя, це наш «мотиватор».

Без мрії немає мети, немає завдань, немає руху.

**Мрія (за словником Ожегова):** предмет бажань, прагнень, щось, створене уявою, подумки репрезентована.

### Що значить мріяти? (За словником Даля.)

Грати уявою, віддаватися грі думок, уявляти, думати, уявляти собі те, чого немає в сьогоденні; замислюватися приємно, думати про нездійсненне.

Одні шалено люблять уявляти перед сном, інші віддаються грі думок постійно. А є й такі, які заборонили собі грати уявою.

У кожної людини своя мрія. Хтось хоче світ без воєн, хтось мріє про великий подвиг, хтось мріє про кохання, про дітей, про будинок, а хтось мріє про тарілочки гарячого супу.

І кожна мрія має право на існування. Тому як мрія приходить до нас, щоб ми могли її реалізувати. І реалізувати саме в цей проміжок часу. Тому що в кожному віці у нас свої

мрії і свої прагнення. Мрія завжди є, і більше того - вона є у кожної людини! Можливо, вона не висловлена, не визначена, не окреслена. Буває й таке, що людина просто боїться її випустити на світло. Чому боїться? Боїться, бо не усвідомлює - його це мрія, і чи дійсно йому хочеться її втілювати, а найголовніше - боїться того, що до мрії доведеться прагнути. **СТРАХ перед ДІЄЮ зупиняє людину! СТРАХ перед ПОМИЛКОЮ.**

І ще багато якихось страхів. Одні знаходять масу причин, чому вони не можуть реалізувати мрію, інші знаходять масу доказів, чому нічого не вийде. Кому-то складно переступити через свої переконання. Найсильніша мотивація до дії - ЦЕ ТА САМА МРІЯ! Якщо вона ваша, якщо вона не дає вам спокійно засинати, якщо ця мрія постійно вам про себе нагадує - значить, це дійсно ВАША мрія! І тільки Ви можете її здійснити.

Чи буде важко? ТАК!

Чи будуть помилки? ТАК!

Буде все! Але якщо вам ваша мрія світить, як місяць у ночі, можете бути впевнені - якщо не здастесь, обов'язково її досягнете!

**Як визначити свою мрію, як її знайти?**

Бажано для цього спочатку виписати всі свої бажання. Найменші, найдоступніші. Це може бути і покупка чого б то не було, і бажання, пов'язані з відпочинком або роботою (кар'єрою). Все, що вам на сьогодні хочеться.

І почати треба з цих маленьких бажань. Якщо ваша мрія захована занадто далеко, то вона з'явиться перед вами тоді, коли ви будете готові її прийняти. А зараз займіться своїми маленькими прагненнями. Почніть реалізовувати їх по одному. Краще один маленький крок у день, ніж взагалі жодного!

Коли зрозумієте, що не складно реалізувати маленьке бажання, зможе народитися більше. Реалізуєте більше бажання - прийде до вас і справжнісінька ваша мрія!

І найголовніше - постійно ставте собі запитання: «Що зроблено сьогодні? Які кроки зроблені для досягнення моєї мрії? ».

Чи буде у вашому житті мрія, втілите ви її в життя - це залежить тільки від вас!

Отже, резюмуючи, виділяю головне.

1. Мрія стане реальністю, якщо ви до цього будете прагнути.
2. Мрії треба записати.
3. Необхідно визначити СВОЇ мрії (ті, які будуть вас мотивувати).
4. Почніть втілювати мрії з більш легких, щоб повірити (якщо віри немає), що мрія може стати реальністю!
5. Періодично перевіряйте, чи йдете ви в потрібному напрямку.

Мрійте! І якщо ви хочете, щоб ваші мрії стали реальністю, тоді робіть все можливе для їх втілення!

Мріяти не шкідливо...

Яким чином можна з'ясувати, істинне бажання це або помилкове? О, це насправді елементарно. Є досить проста вправа, що дозволяє це з'ясувати. Для цього достатньо просто закрити очі і уявити перед очима ситуацію, коли ви були абсолютно щасливі в житті хоча б декілька хвилин. Хоча б коротку мить. У кожного є така мить, треба його просто знайти. Отже, представили?! Тоді діємо далі ... давайте тепер ми з вами намалюємо в своїй уяві свою мрію, так само у всіх фарбах і відчуттях. Як можна детальніше. Переживіть це. Відчуйте так, ніби це відбувається з вами наяву. Якщо відчуття першої картини органічно зливаються з емоціями, які зараз викликає ваша фантазія, то ваша мрія дійсно справжня. Якщо ж ви відчуваєте якийсь дискомфорт, наприклад тривогу, якусь незручність, «нестиккування» і навіть більш неприємні відчуття, значить, спроба не вдалася. І мрія ця, чи бажання, на жаль, помилкове.

А тепер давайте зробимо з вами **перший крок до здійснення вашої мрії**, бажання!

Першим нашим кроком на шляху до здійснення буде наступна дія: ми з вами спробуємо назавжди позбутися від фрази «Шкода, що все це не можливо і не реально». А станемо представляти те, що ми хочемо, дуже детально, аж до найдрібніших подробиць, так, щоб мрія стала зримою, щоб ви точно знали, як усе має виглядати, коли вона здійсниться. Так, ніби все відбувається наяву. Захочете здійснення мрії, сильно, ніби в цьому сенс вашого життя, так ніби ви без цього не зможете жити. Запевняю, пройде не дуже багато часу, як ви почнете помічати, що мрія-то здійснюється.

. Про силу думок свідчать досліди Масару Етому, який фотографував кристали води. Вони змінювали свою форму залежно від слів, які говорили над ними і емоцій які при цьому відчували. Ми на 80 % складаємось з води, тому своїми думками ми можемо змінювати себе. Ось кілька порад, які допоможуть тобі здійснити свої мрії.

1. Коли виникають негативні думки, перемкни увагу на щось, що тобі подобається, що тобі цікаво. Наприклад, замість того щоб жалітися " не хочу робити уроки" можна подумати "коли я все зроблю то зможу подивитися телевизор".
2. Протягом двох місяців починай свій ранок з подяки Богу або Всесвіту за все хороше, що в тебе є: за здоров'я, за дах над головою, за сонячний день за вікном, за рідних, які тебе люблять, за друзів. Через деякий час це ввійде в твою звичку. Тоді будь готовий до позитивних змін, які відбудуться в твоєму житті.
3. Візьми лист паперу і запиши всі добре тобі відомі стереотипні вислови. Для прикладу: "Розбагатіти можна тільки нечесним шляхом", "Без зв'язків неможливо досягти успіху"... Насправді вони неправдиві і в тебе не має потреби до них прислухатися. На другому листку напиши всі позитивні вислови. Перший лист ти можеш просто спалити, звільняючи себе таким чином від неправильних установок.
4. Візьми лист паперу і напиши найнеймовірніші бажання.Краще, щоб вони стосувалися різних сфер життя: сім'ї, друзів, здоров'я, хобі. Зробити це бажано в тому місці, де тобі найбільш комфортно.
- 5 Зроби колаж своєї мрії. Для цього тобі знадобляться старі журнали, газети, ватман, клей, ножиці, різнокольорові олівці та кілька твоїх фото. Виріж картинки, які тобі подобаються і які знаходять відгук у твоєму серці. Наклей їх на ватман і вклей на них свої фотографії. Наприклад, щоб з красивою дівчиною чи хлопцем поряд стояв(ла) ти. Олівцями напиши фрази, які тебе надихають: "Я щасливий!", "У мене все виходить!", "Я успішний!". Помісти колаж на видном у місці, щоб ти зміг дивитися на нього як можна часто.
6. Детально пропиши кожну мрію. Формулюй бажання правильно: в майбутньому чи теперешньому часі і в позитивній формі. Не " Я боюся не поступити в університет", а "Я можу успішно вчитися там, де я захочу". Далі детально опиши мрію.

7. Спитай себе чи надихає тебе мрія? Чи дає вона тобі енергію? Тільки такі ідеї вважаються істинними. Інші виявляються фальшивими, прийшовшими ззовні.

Наприклад, " Я хочу собі таку машину, бо на такій же їздить мій ворог".

8. Закрий очі, уяви, що ти перенісся в майбутнє, де вже всього досяг, про що мріяв.

Подивись на себе з боку: Як ти виглядаєш? Як ти себе відчуваєш? Тобі комфортно?

Радісно? Які в тебе відношення з друзями? Проживи це. Якщо ти відчуваєш себе щасливим, значить все чудово. А якщо ні – передивись свої бажання.

9. Задумайся, що рухає твоїми бажаннями. Наприклад, ти хочеш вчитися в

престижному навчальному закладі. Для чого? Що ти хочеш цим досягти? Можливо ти хочеш завести там потрібні тобі знайомства? А може отримати хорошу освіту, щоб в подальшому реалізувати свій потенціал? Також проаналізуй, як виконання бажання може відбитися на твоїх близьких. В фільмі " Адвокат диявола" головний герой за будь-яку ціну хоче виграти судовий процес. Він йде на компроміс з совістю. Стає знаменитим і багатим, живе у новій квартирі. Але чи робить це його щасливим? Отже, мрія має бути "екологічною" – не приносити шкоди тобі і оточуючим.

10. В одній притчі чоловік все життя хотів виграти мільйон, але так і помер бідним.

Потрапивши на небо, він спитав у Бога: " Чому ти не виконав моє бажання? " . " Тому

що ти так і не купив лотерейний квиток, " – була відповідь. Мріяти і досягати – два

різні процеси. Перший – емоції, другий – дії. Проте іноді люди заміняють дії

емоціями. В такому випадку можна ніколи не досягти бажаного, все життя витаючи в

небесах. Ніколи не допускай думки: " Це не для мене, я не зможу." Це не значить, що

треба йти напролом до своєї мрії. Просто спробуй кожного дня виділяти хоч трошки

часу для її здійснення.

11. Передивись свої звички. Які з них ти хочеш змінити? Наприклад, ти хочеш зустріти

дівчину(хлопця) твоєї мрії. Наскільки ти відповідаєш ідеалу? Візьми за правило добре

виглядати, ходити в спортзал, багато читати. Почни це робити і скоро перед тобою

відкриються нові можливості.

Зроби перший крок до мети. Прочитай чи подивись нижче наведені книжки та фільми,

можливо вони допоможуть тобі відкрити щось нове: " Адвокат диявола" , " Траса 60",

” Велика сила води”, ” Секрет”; мультфільми “Роби ноги!” , ” Рататуй”;книги ” Трансерфінг реальності” Вадима Зеланда, Луїза Хей ” Путь к себе” , Антоній Сурожський ” Людина перед Богом”.

мрії-це не пусте проведення часу. Ми мріємо про наше майбутнє. І тим самим посилаємо у простір ескіз того, що ми хочемо досягти. І чим чіткіше і "правильніше" промальований цей ескіз, тим більша ймовірність втілення задуманого. Потрібно тільки правильно мріяти. Потрібно навчитися правильно формулювати свої бажання та мрії. Всесвіт приймає тільки чітко сформульовані посили. Для цього вам потрібно вчитися концентрувати свої сили на те, про що мрієте. Що для цього потрібно? Кілька правил!

### **Мрій про те, що тобі дійсно потрібно.**

Здавалося б, якщо я мрію, то мені це потрібно. Але тоді запитай себе - якщо цього не відбудеться, чи зміниться моє життя в гіршу сторону. Якщо ти мрієш про хороше чоловіка або народження дитини, то їх відсутність дійсно зробить твоє життя сірої і убогою. Але якщо ти не купиш ту шубку, твоє життя не стане гірше. Тому що є мрія, а є бажання. Бажання - вони проходять, і навесні та шубка вже не буде потрібна. А ось бути коханою і щасливою ти будеш хотіти завжди.

Висновок - визнач, про що мрієш, а що бажаєш. Відразу стане зрозуміло, що для тебе важливо в житті, а що тимчасове.

### **Вір.**

Без віри не збудеться ні мрія, ні бажання. Тому що віра є база, фундамент, стрижень, в якому твоя мрія повинна пустити свої міцні корені. Ти повинна пам'ятати, що всі думки матеріальні, і вірити, що твоя мрія збудеться. Це повинно стати аксіомою.

Висновок - якщо ти не віриш, що твоя мрія збудеться, мріяти марно. Багато говорять - от нехай це станеться, я повірю. І це трапляється, але не у них, а у тих, хто вірить. Тому заразу невіри потрібно розчавити в собі раз і назавжди.

**Роби.**

Існує анекдот про чоловіка, який хотів виграти в лотерею і багато років молив про це Бога. І Ангели говорять Богу - він так багато молиться, нехай виграє. А Бог відповідає: «Я не проти, але нехай він купить хоч один лотерейний квиток». Це я про те, що без твоїх рухів в цій реальному житті нічого не вийде. Якщо ти хочеш зустріти хорошого чоловіка, то не повинна сидіти вдома і мріяти про нього. Відкинь всі незрозумілого походження повір'я про те, що не можна знайомитися в інтернеті, в метро, в кафе та інше. Висновок - знайомитися (тобто купувати свій лотерейний квиток) можна і потрібно скрізь. Іди туди, де лежить, стоїть, ходить твоя мрія. І дивись, як її підняти або зловити. Тільки так ти виграєш. Не виходить, тоді

**Розраховуй кроки.**

Ще краще, якщо ти розрахуєш свою мрію. Ви запитаете, як це? Дуже просто. Візьми аркуш паперу, роздягнули його на дві частини, зліва запиши свою мрію (мрії), а праворуч - що потрібно робити, щоб мрія реалізувалася. Таким чином, ти отримуєш зрозумілий план практичних кроків, які потрібно зробити, щоб отримати бажане. І будь готова до того, що на реалізацію мрії піде час. Можливо багато часу.