



Мечтать не вредно. Вредно не мечтать



Оксана СЕНАТОРОВА,
издатель журнала
«Навигатор ювелирной
торговли», психолог

Все сбывается.

У оптимистов сбываются мечты.

У пессимистов – кошмары.

Джордж Бернард Шоу

Дорогие читатели, я уверена, вы проверили свой баланс жизненных сфер и приоритетов. Нашли те области, над которыми стоит поработать, подтянуть.

И теперь возникает вопрос, как это сделать на практике? Как понять себя и найти смелость действовать?

Для начала очень важно наметать идеальную картину.

Однако при кажущейся интуитивной понятности процесса создания мечты на практике я как психолог сталкиваюсь с трудностями клиентов в описании собственных состояний и переживаний, чувств, телесных ощущений, фантазирования.

Или, наоборот, со склонностью к утилитарному конкретному мышлению, запрету на желания.

Зачем мечтать, какой в этом смысл? Не лучше ли заниматься практичной бытовой жизнью, делом?

Умение мечтать раскрывает наши настоящие внутренние желания. Именно так можно определить, чего хотим от жизни по-настоящему и что принесет реальное удовлетворение и счастье.

Иначе зачем Вселенная, Бог, Природа наградили человечество даром мечтать? Мечтать – это желать чего-то большего. В противном случае нет развития.

Как это ни странно, сбывается все. Если вы чего-то боитесь или избегаете – сбываются плохие ожидания. Так лучше думать и мечтать о хорошем, чтобы вместе с мечтой находились силы для ее осуществления.

Теперь конкретика.

Все люди делятся на три категории

1. Отличаться от других – ненормально

Это люди, которые не знают, о чем мечтать, и, возможно, даже не умеют это делать. Чего-то хочу, но не могу себе позволить. То, что могу, – не хочу.

Таких людей довольно много. Почему? Во-первых, выбор очень большой и нас не учили выбирать. Во-вторых, человек не уме-



ет контактировать со своими эмоциями и чувствами. В-третьих, привычка принимать чужие мечты за свои. Например, моя мама мечтала, чтобы я стала врачом. Поэтому на вопрос: «Кем хочу быть?» – я отвечала: «Доктором». Хотя на самом деле мечтала быть артисткой...

Нас учили не выделяться, быть как все, выполнять все по инструкции, не выходить за рамки каких-то стандартов. Так формируется представление о том, что желаемое – недостижимо, непринято, невозможно, нельзя! Часто ответом на вопрос: «Чего я хочу?» – будет: «Ничего не хочу!»

Если находите себя среди людей это категории, для вас – **упражнение № 1** (см. ниже).

У ВАС ДОЛЖНА БЫТЬ МЕЧТА, ЧТОБЫ ВСТАВАТЬ ПО УТРАМ. ЭТО ТО ХОРОШЕЕ, ЧЕГО МЫ ЖДЕМ, К ЧЕМУ СТРЕМИМСЯ.

2. Хотеть большего – ненормально

Эти люди вроде бы знают, о чем мечтают, но не уверены, что мечтают о том самом. Сомневаются в наличии у себя необходимых талантов и еще бог знает чего, чтобы получилось.

Что там подкидывает народная мудрость в копилку сомнений: «много хочешь – мало получишь», «губы закатай» и т.д. «У меня уже что-то есть, и, может, не надо вот так амбициозно мыслить. Хочу счастливую жизнь, но синица в





руках как-то надежнее» – думает такой человек. В общем, нет уверенности, что правильно определил свои мечты, сомневается и... передумывает.

Если вам не хватает определенности и информации относительно ваших талантов, их можно объективно оценить. (Об это поговорим в другой статье.)

А пока для вас – **упражнение № 2** (см. ниже).

3. Ошибаться – ненормально

Это люди, которые знают, о чем мечтают, но не уверены, что смогут добиться. Им страшно начать движение к цели. Они не знают, с чего и как начать. Главный страх их жизни – потерять то, что имеют, и не получить того, что хочется.

Нас ругали и даже наказывали в детстве за ошибки, особенно в школе. Ошибка – двойка. Так, как будто ошибаться – это вовсе не часть процесса достижения результата, успеха.

Отсюда страх совершить ошибку, а значит, опозориться. Поэтому люди боятся совершать

НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬСЯ МЕЧТАТЬ, А ЗАТЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕ ВОЗМОЖНОСТИ, КОТОРЫЕ ПРИВЕДУТ ВАС К ЦЕЛИ.

какие-либо действия, чтобы воплотить мечту в реальность. Но именно через ошибки, через несовершенство приходит мастерство и безупречность.

Находить пути реализации планов и мечты – это технология. Она базируется на опыте и определенных способностях, которые можно объективно протестировать.

Если вы относите себя к этой категории, для вас – **упражнение № 3** (см. ниже).

Практические задания

Упражнение № 1

«То, что мне нравится»

Запишите 10 дел, которые вам нравится **ВЫПОЛНЯТЬ**. Такие, как спать и есть пирожные, не подойдут!





Вам помогут вопросы:

- Что мне нравится делать, когда я ничем не занят? У вас есть свободное время, чем вы любите заниматься?
- Что бы я делал, если бы ничего не надо было делать? Это на тот случай, если вы слишком загружены работой.
- Какую профессию я выбрал бы, будь у меня волшебная палочка? Сразу все умеете и знаете, то кто вы?
- На кого мне хотелось бы походить (в детстве и сейчас)? Моя ролевая модель.

Дополнительно к каждому вспомогательному вопросу ответьте себе на вопрос «Почему?». Записывайте все ответы и удивляйтесь.

Упражнение № 2 «Великие дебаты»

Представьте, что вы – ведущий телешоу, где обсуждается тема, кем вы станете в жизни.

В дебатах участвуют две команды. Первая команда – скептики и критики, сюда можно «пригласить» родителей, скептически настроенных друзей или жен/мужей. Вторая – это команда поддержки чемпионов. Например, родные, которые вас поддерживают, или литературные герои, или реальные люди, о которых вы читали и на кого хотели бы быть похожими.

В каждой команде по три человека. Каждая команда выражает общее мнение.

Возьмите листок, разделите его на две части и выписывайте аргументы каждой команды.

Напишите все аргументы ЗА и ПРОТИВ. Запишите в таблицу ход дебатов.

В качестве примера приведу свои «дебаты», когда принимала решение вернуться в психологию)) (Смотрите таблицу.)

Упражнение № 3 «Мой идеальный день»

Представьте себе день, когда ваша мечта сбудется и вы станете тем, кем хотите, начнете жить так, как хотите.

БЫТЬ ЛИ ЕЙ ПСИХОЛОГОМ?

Команда скептиков/ ПРОТИВ	Команда поддержки чемпионов/ЗА
Аргумент: к психологам не ходят – вся информация есть в интернете	Ответ: лечить душу, как и тело, в интернете – сомнительное и небезопасное занятие. Умный человек ищет специалиста
Аргумент: ты можешь наделать ошибок	Ответ: у меня есть крутое образование, я прошла личную терапию и всегда на связи с моими учителями-супервизорами
Аргумент: аренда приличного кабинета стоит денег	Ответ: сейчас возможна почасовая аренда и онлайн-консультации

Ваша задача нарисовать мечту, чтобы не бояться на нее смотреть. Нарисовать ярко, выпукло, так, чтобы мечта стала больше, чем страх совершить ошибку при ее реализации. Тогда она обязательно сбудется!

Запишите в виде эссе то, как пройдет ваш день от начала и до конца. Если вы застряли в воображении и стали бояться того, что не знаете, как это сделать, используйте волшебную палочку: «Это будет как-то, по волшебству».

Проанализируйте ваши записи идеального дня и ответьте на вопросы:

- Что вы делаете?
- Где это происходит?
- Кто кроме вас в этом участвует?
- Какие результаты вы получаете?
- Что вы чувствуете?

Передайте привет своей мечте и скажите, что вы уже начали путь к ней.

Можно выполнить все три упражнения. Это укрепит или проверит ваши мечты.

И в заключение – если вам кажется, что эта статья не для вас, то, во-первых, именно для вас, во-вторых, предложите прочитать ее вашим детям.

Потому что мечтать – это очень детская способность))

Любите себя,
ваша @oxana_senatorova

