

# إستراتيجية تحقيق الرؤية بأسلوب التخيل الحى

obeikandi.com

## ماهى إستراتيجية تحقيق الرؤية بأسلوب التخيل الحى من خلال الحلم الواقعى :

هى إمكانية بلوغ أى غاية بسرعة أعلى ومستوى أداء أفضل وتمكنك من رسم صورة ذهنية بأسلوب التخيل الحى ، فكل ما عليك هو عدم المبالغة فى تحديد معايير وتجنب التوقعات غير المعقولة ، وتركيز تفكيرك كله على غايات وأهداف واقعية أنت تعلم قدرتك على تحقيقها.

- تخيل نفسك ذلك المدرب المتميز المتألق ، إن كنت تريد أن تكون مدرباً مثلاً ، أو تخيل نفسك زوجاً سعيداً أو رجل أعمال ناجحاً ومشهوراً ، وأنتك تتربع على هذا الوضع الذى تود أن تكون فيه وترغبه .
- الآن اكتب الغرض الذى من أجله تريد تحقيق رؤيتك ، على أن يكون أساس أركان الحياة ، وكيف أن كل ركن سيدفعك بقوة ورغبة مشتتلة للوصول إلى النهاية بنجاح باهر .

تعال لنبدأ معا تمرينا مهما للاسترخاء والتخيل :

- يمكنك ان تجلس فى ركن هادئ بمنزلك بعيدا عن مصادر الضوضاء، ثم أغمض عينيك واسترخ بالشكل الذى تحب حتى تشعر بالأمان والراحة، خذ نفساً بطيئاً وعميقاً ثم آخر أكثر عمقا، افعل هذا الأمر وأنت مغمض عينيك حتى تشعر بالراحة أكثر، ابدأ فى تخيل نفسك تجلس داخل حديقة تحبها مليئة بالأزهار، ذات الروائح الزكية، وهذه الحديقة تعطيك قدرا كبيرا من الراحة والأمان، الآن انت تسير فى هذه الحديقة فترى باباً كبيراً لونه أخضر مكتوب على أعلى الباب الحلم المشرق، اقترب من الباب ببطء ولديك رغبة قوية وأمل فى الدخول إلى حلمك المشرق، توقف عند الباب لترى جمال الطبيعة لتشعر بالراحة والأمان أكثر أنت الآن أمام الباب ترى سلما مكتوبا على الدرجة الأولى فيه الجانب الروحانى توقف عنده وتذكر ، ما هى الأفكار الروحانية

التي تحتاجها للوصول إلى رؤيتك ، ثم انزل درجة أخرى بهدوء وببطء لتصل إلى الجانب العلمى لترى ما تحتاجه لتحقيق حلمك المشرق ، ثم انزل إلى الدرجة الرابعة لترى ما تحتاجه فى الجانب الاجتماعى والعلاقات العامة ، لتنزل بعدها درجة أخرى للجانب المهنى وعملك لترى ما تحتاجه ، ثم تنزل إلى الدرجة السادسة لتقف عند الجانب الصحى، وشاهد احتياجاتك لهذا الجانب ، ثم تعال لتنتقل بعدها إلى الدرجة السابعة وتتفقد الجانب المادى وتتفقد ما تحتاجه من ميزانية أو نفقات لتلبية هذه الرؤية، وهذا الحلم الذى يعبر عنك أنت، ثم ابدأ فى النزول درجة اخرى إلى الجانب العائلى لترى العلاقات العائلية الناجحة التى تساعدك فى هذه الرؤية وهكذا حتى تمر على الجوانب الأخرى التطوعية والتبرع والمساعدات للغير من حولك أو ...، مازلت مغمض العينين ابدأ فى التنفس بعمق عندما تصل إلى نهاية السلم، انت الآن ترى أمامه باباً مضيئاً باللون الأخضر الفاتح كألوان المروج فى الربيع ، وينفتح لك بشكل تلقائى، لترى نفسك وأنت فى الغد المشرق قد حققت كل ما تريد، خذ نفس بهدوء وتقدم من الصورة وابتسم لها وسلم عليها وتقبلها وأعطها كل التقدير، واحتفظ بهذه الصورة فى ذهنك جيداً ... ثم فكر ماذا ستحقق لك هذه الرؤية وتعامل معها على أنها حقيقة، ثم خذ نفساً عميقاً جداً لصورة مستقبلك المشرق، التى احتفظت بها بذاكرتك الآن، ستعود باتجاه الباب الأخضر وتصعد الدرجة الأولى ، ومع ارتقاء كل درجة تخيل نفسك أنك امتلكت كل القدرات التى مررت وفكرت بأن عليك عملها أو تحسينها فى جوانب الحياة الشخصى والمهنى والمادى والاجتماعى والعلمى وباقى الجوانب الأخرى، حتى تصعد آخر درجة لتصل إلى الباب الكبير الذى يمثل الحاضر، أنت هنا الآن .

- توقف مع الحاضر وحاول أن ترى نفسك وأنت تخطط لهذا الواقع الذى تخيلته تماما وارسمه بكل دقة.

- اعلم أن قدرتك على استرجاع الصورة الذهنية المشرقة والمحفزة لا يحدها شئ سوى خيالك، ويمكنك تحسين خيالك عن طريق التعامل مع غاياتك وأهدافك بكامل حواسك، تذوق طعمها، ثم رائحتها، انظر إليها، استمع إليها، وتحسسها بيديك، إن أمكنك ذلك، فكل شيء جدير بالاهتمام والأداء إن كان يقربك من النتائج المرجوة.
- من اليوم اجعل الرؤية واضحة، انظر إليها يومياً وركز على الهدف حتى تحققه، ولا تنظر وراءك ولا تستمع إلى آراء الحاقدين، ولا تتأثر بمؤثرات الضائعين، كن ملتزماً برؤيتك وغايتك ومرناً فى أسلوبك لتصل إلى حلمك.
- كرر هذا التمرين وهذه الجلسة كلما دعتك الحاجة إليها لتحفزك على الوصول إلى ماقت برسمه من أحلام، حتى تحقق كل أجزائها، وتصل إلى هدفك، من المهم ان تجدد فى كل مرة تبدأ فيها عملية الاسترخاء مثلاً تخيل أنك على شاطئ بحر هادىء بجزيرة، أو تخيل أنك ذهبت إلى واحة داخل أعماق الصحراء بمفردك ... الخ

الفرص تمر علي الجميع ... دون تمييز

فيهملها الفاشلون ويستغلها الناجحون