

image not found or type unknown



Все, о чем вы когда-либо мечтали, находится по другую сторону от страха.

В 8 лет я мечтала стать актрисой и выступать на большой сцене, в 10 лет мечтала стать бортпроводницей и летать по всему миру, лет в 14 я захотела стать ландшафтным дизайнером. Мы все в детстве очень много мечтали, но во взрослой жизни забываем про наши детские мечты и погружаемся в реальность, которая не похожая на то, о чем мы мечтали, чего мы на самом деле хотели. У нас появляются страхи: «А вдруг у меня это не получится?», близкие люди не верят в нашу мечту. И мечты словно замораживаются, и у многих они так и не оттаивают. Мои мечты, в принципе, тоже заморозились, но на смену им пришли новые мечты и масштабнее. У меня тоже были страхи: «А вдруг, а вдруг», кто как подумает о моей мечте. Но сейчас, проанализировав большое количество книг, тренингов и вообще жизненный опыт (да, в 23 есть уже жизненный опыт), я могу сказать: «Неважно, что подумают другие, мечтай и добивайся своих целей, если на самом деле этого хочешь, смотри страху в глаза» и нужно себе шанс исполнять свои мечты в реальность.

В книге «Дзен в большом городе» Елены Володиной есть очень крутые упражнения по борьбе со страхом. Первое называется «Луч света». Нужно представить, что в твою голову через макушку проникает яркий луч света. Визуализировать этот образ: свет наполняет все пространство внутри твоей головы, твои назойливые мысли покидают тебя, и ты удивляешься тому, насколько тебе становится легко и спокойно. Второе упражнение под названием «Рубильник». Если тебя что-то тревожит, если ты не можешь отделаться от какой-то мысли, которая сеет в тебе страх и переживание, представь себе, что эта одолевшая мысль – большой рубильник. Потянись к нему и резко дерни вниз. Раз – и все. Тишина. Ты вырубил эту мысль.

Много книг и фильмов есть про мечты, желания, как добиваться своих целей, не смотря на страхи.

Фильм «Секрет», который рекомендуют все коучи, психологи и бизнесмены мира. В 2006 году был выпущен фильм «Секрет» американского режиссера Дрю Хериота, который стал сразу предметом обсуждения среди зрителей и вызвал неоднозначную оценку. Сюжет фильма повествует о законе ментального

притяжения и описывает простой механизм достижения желаемой цели. И секрет данного фильма состоит в том, что мы ответственны за свои желания, мысли и настрой на позитивное мышление.

Подводя итоги своей работы, могу сказать, что нужно рисковать и бежать к своей мечте и оставлять на другой стороне страх( не брать его с собой). Очень много примеров звезд, которые рисковали и добились успеха. Например: Первая книга Стивена Кинга, была отклонена 30 раз, прежде чем он продал более 350 миллионов книг по всему миру. Стивен Спилберг дважды отказывался от киношколы Университета Южной Калифорнии, прежде чем стал одним из самых известных режиссеров мира. Таких историй множество. История наполнена людьми, которые пошли за своими мечтами и достигли их даже после множественных неудач. Узнайте о них, вдохновляйтесь ими и начинайте путь к своей мечте.

Не нужно искать подтверждения или мнения о своих мечтах. Рассказывайте о своих мечтах людям, которые выше вас и которыми вы вдохновляетесь. И наверное главный секрет (который, я надеюсь не секрет), нужно верить в себя и в свои силы. Продолжать напоминать себе о целях и достижениях, которые у вас были в вашей жизни - о том, как вы преодолели перемены, препятствия и трудности. И не забывать доставать свои мечты из морозильки!