



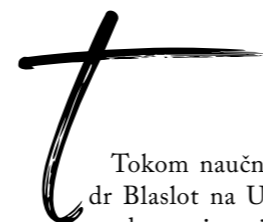
K R E A T I V N A
I M A G I N A C I J A



Vizuelizacija se definiše kao „formiranje mentalne slike nečega“. Kreativna vizuelizacija ili kreativna imaginacija mogla bi se definisati kao intencionalno zamišljanje vizuelnih slika, događaja i situacija, zatvorenih ili otvorenih očiju, s namerom da promenimo naše emotivno stanje, fokusiramo naš podsvesni um na ono što želimo da kreiramo, promenimo ili ostvarimo u svojoj realnosti



NAŠ **PODSVESNI UM** NE MOŽE
 DA RAZLIKUJE IMAGINACIJU
 OD **STVARNOSTI**. KADA
 VIZUELIZUJEMO DA SMO NEŠTO
 POSTIGLI ILI URADILI, TO NAM
MOŽE POMOĆI DA ELIMINIŠEMO
PODSVESNE STRAHOVE, SUMNJE
 U SEBE I **OGRAIČAVAJUĆA**
UVERENJA KAKO NEŠTO ZA NAS
 NIJE MOGUĆE



Tokom naučne studije o vizuelizaciji, koju je sproveo dr Blaslot na Univerzitetu Čikago 1996. godine, grupa studenata je upitana da odradi seriju slobodnih bacanja košarkaškom loptom, kako bi evaluirali njihov progres pre eksperimenta. Zatim su, tokom narednih 30 dana, studenti podeljeni u tri grupe, s različitim zadacima – prvoj grupi je bilo rečeno da uopšte ne uzima loptu u ruke tokom 30 dana. Drugoj grupi je bilo rečeno da vežba slobodno bacanje svakoga dana u toku 30 dana, po 30 minuta. Trećoj grupi je bilo rečeno da provedu 30 minuta svakog dana vizuelizujući kako vežbaju slobodno bacanje i ubacuju loptu sa svakim bacanjem u koš. Nakon 30 dana, studenti su ponovo pozvani da dođu na evaluaciju i naprave isti broj slobodnih bacanja, kao i pre početka naučne studije. Rezultati ove evaluacije pokazali su sledeće:

- 1 **PRVA GRUPA** studenata, koja nije ni vežbala slobodno bacanje niti vizuelizovala, nije imala nikakvo poboljšanje u rezultatima slobodnog bacanja.
- 2 **DRUGA GRUPA** koja je vežbala slobodno bacanje svakoga dana po 30 minuta, pokazala je poboljšanje u rezultatima slobodnih bacanja za 24 odsto.
- 3 **TREĆA GRUPA** koja je samo vizuelizovala da su vežbali slobodno bacanje i svaki put ubacivali loptu u koš, pokazala je poboljšanje u rezultatima slobodnih bacanja za 23 odsto!

Možemo samo zamisliti koliko bi poboljšanje zabeležili ispitanici da su i vežbali 30 dana slobodno bacanje 30 minuta i vizuelizovali da vežbaju slobodno bacanje po 30 minuta, u toku 30 dana. Naravno, da bismo ostvarili svoje ciljeve, treba raditi na njima i preduzeti praktične akcione korake kako bismo ih postigli, ali tehnika vizuelizacije (kreativne imaginacije) može nam pomoći da naše ciljeve ostvarimo brže i lakše.



Napisala:
DANIJELA JOKIĆ
VAISLAY,
life coach,
 autorka knjige „Self Worth“
 danijelajokicvaislay.com

IMAGINACIJA VS STVARNOST

Naš podsvesni um ne može da razlikuje imaginaciju od stvarnosti. Kada vizuelizujemo da smo nešto postigli ili uradili, to nam može pomoći da eliminišemo podsvesne strahove, sumnje u sebe i ograničavajuća uverenja kako nešto za nas nije moguće, jer naš podsvesni um to prihvata kao našu realnost. Vizuelizacijom takođe signaliziramo delu našeg mozga zaduženom za filtriranje informacija iz našeg okruženja (Retikularno Aktivacijski Sistem ili RAS) na šta treba da se fokusiramo, te tako lakše primećujemo potencijalne kreativne ideje, prilike, resurse i rešenja koja nam mogu pomoći u ostvarivanju naših ciljeva. *Vison board*, pisanje o našim ciljevima kao da su se već dogodili i vizuelizacija deluju na sličan način – pomažu našem podsvesnom umu u menjanju naše paradigme uverenja i usmeravaju naš fokus na ono što želimo da kreiramo ili manifestujemo u našu realnost.



SVI MI MOŽEMO KORISTITI SVAKI TIP MENTALNE IMAGINACIJE, ALI JEDAN ILI DVA TIPA SU GENERALNO NAŠI DOMINANTNI TIPOVI. KADA VIZUELIZUJEMO ONO ŠTO ŽELIMO DA MANIFESTUJEMO U NAŠEM ŽIVOTU, VAŽNO JE DA SE OSLONI MO NA NAŠ DOMINANTNI TIP MENTALNE IMAGINACIJE

„AKO TO MOŽETE VIDJETI U SVOM UMU, MOŽETE TO DRŽATI I U RUCI!“

BOB PROKTOR

KOJI STE TIP MENTALNOG IMAGINATORA?

Voren Hilton, autor serijala knjiga „Primenjena psihologija“, kreativnu imaginaciju opisuje kao „jednu od naših najjačih mentalnih sposobnosti“. U knjizi „The Power Of Mental Imagery“ (Moć mentalne imaginacije), on opisuje različite tipove mentalne imaginacije – vizuelnu, auditornu, olfaktornu, gustatornu i kinestetsku (taktilna i mišićna). Kada se govori o vizuelizaciji, uglavnom se govori o vizuelnom tipu, ali razlog zašto je nekim ljudima teško da praktikuju vizuelizaciju ili nemaju vidljivih rezultata od prakse neretko je taj što oni nemaju dominantan vizuelni tip mentalne imaginacije. Važno je da istražite kom tipu mentalnog imaginatora vi pripadate i da taj tip mentalne imaginacije inkorporirate u vašu praksu vizuelizacije, kako biste imali bolje rezultate u praktikovanju ove tehnike.

Kako biste otkrili koji je vaš tip mentalne imaginacije, odvojite malo vremena za refleksiju i opišite neko vaše iskustvo iz prošlosti, koga se dobro sećate, na papiru ili u svom dnevniku. Može to biti neko putovanje na

kojem ste bili, neko lepo iskustvo koje ste imali (poput prvog sastanka sa romantičnim partnerom ili venčanja) ili momenat u kojem ste postigli svoj najznačajniji uspeh (pokretanje firme, dobijanje posla iz snova ili nekog priznanja). Opišite svaki mogući detalj kojeg možete da se setite. Zatim pažljivo pročitajte šta ste napisali i analizirajte da li ste u opisu te scene, iskustva ili događaja najviše koristili vizuelne slike, zvučne slike, olfaktorne i gustatorne ili taktilne slike. Tako možete da odredite koji je vaš dominantni tip mentalne imaginacije.

Na primer, ako je vaš tip mentalne imaginacije vizuelan, vi biste mogli da opišete do najsitnijeg detalja kako su izgledali more, nebo, restoran, pesak na plaži, scena, osoba sa kojom ste razgovarali, hotelska soba ili osoba sa kojom ste bili u interakciji. Ako je vaš tip mentalne imaginacije auditivni (zvukovni), ne biste možda mogli da se setite dobro svih vizuelnih detalja (boja, dekora, nečije šminke, frizure, boje očiju ili haljine koju je neko nosio, izgleda jela na tanjiru, izgleda podijuma, ljudi koji su bili oko vas...), ali mogli biste da se setite zvukova galebova, šuma talasa, zvuka aplauza na pozornici, buke, šta je ko govorio tokom razgovora i kojim tonom glasa je govorio, koja je muzika

išla u pozadini, o čemu ste tada razmišljali...). Ako je vaš tip mentalne imaginacije olfaktorni (miris) ili gustatorni (ukus), onda ćete se do najsitnijeg detalja priseliti ukusa i mirisa mesta na kojem ste boravili ili jela u restoranu, mirisa nečijeg parfema, borovine, morske vode, cveća, bilja, 'zagušljivosti' ili 'prozračnosti' prostorije... Ako je vaš tip mentalne imaginacije taktilni (dodir), onda ćete se do u detalje priseliti kakav je bio osećaj nekog materijala na koži, stiska nečije ruke prilikom rukovanja, nečijeg dodira, kako ste držali diplomu ili neki poklon u ruci, kakav je bio materijal sedišta, sofe, posteljine, ili nekog odevnog predmeta, osećaja vrućeg peska na vašim stopalima, osećaja morske vode ili kiše na vašoj koži...

Naravno, svi mi možemo koristiti svaki tip mentalne imaginacije, ali jedan ili dva tipa su generalno naši dominantni tipovi. Kada vizuelizujemo ono što želimo da manifestujemo u našem životu, važno je da se oslonimo na naš dominantni tip mentalne imaginacije, kako bismo to iskustvo mogli vizuelizovati što realnije i kultivisati osećaj kao da to stvarno doživljavamo u trenutku.

Na primer, ako imate dominantan auditivni tip mentalne imaginacije, može vam biti teško da vizuelizujete svaki detalj onoga što želite da manifestujete, bilo da su u pitanju putovanje, partner, novi dom, iskustvo, polaganje ispita, novi klijent, određena suma novaca ili željeni automobil. U tom slučaju, proces vizuelizacije će vam biti naporan i verovatno nećete dobiti željene rezultate ovom tehnikom. Ali, ako vizuelizujete zvuk automobila, zvukove u vašem domu, zvukove mesta u kome želite da letujete, razgovor tokom kojeg vam vaš idealni poslodavac ili klijent saopštava da će vas unajmiti, zvuk notifikacije na telefonu o uplati na račun, zvuk automobila koji želite da vozite ili zvuk morskih talasa – proces vizuelizacije biće vam mnogo lakši, a imaginarno iskustvo će delovati stvarnije, što će dati moćan signal vašem podsvesnom umu.

Ako imate dominantan olfaktorni i gustatorni tip mentalne imaginacije, onda možete tokom vizuelizacije koristiti mirise (eterična ulja, kutiju finog čaja, parfem, cvet...) i ukuse (na primer, možete praktikovati vizuelizaciju dok je-

dete svoj omiljeni kolač ili ispijate šolju finog čaja ili kafe).

Bez obzira na to koji je vaš dominantni tip mentalne imaginacije (vizuelizacije), da biste dobili bolje rezultate praksom vizuelizacije, pokušajte da inkorporirate što više tipova imaginacije u svoju vizuelizaciju. Na primer, ako želite da posetite neku destinaciju, zamislite šta biste videli, šta biste jeli, kakav bi bio osećaj morske vode na stopalima ili snega ili kokosovog oraha u vašim rukama, kakve zvukove biste slušali, koji jezik bi ljudi oko vas govorili i kojim akcentom, te kakav bi bio ukus hrane koju jedete. Što više čulnih iskustava inkorporirate u svoju vizuelizaciju, moći ćete realnije da vizuelizujete to što želite i da pošaljete moćniji signal vašem podsvesnom umu da je to vaša (nova) realnost.

Vizuelizaciju možete da praktikujete zamišljanjem (imaginacijom), pisanjem (o tome kako bi izgledao vaš idealni radni dan, vaš dom iz snova, putovanje iz snova, posao iz snova ili veza sa idealnim partnerom), u tišini ili slušajući vođene meditacije vizuelizacije, crtanjem ili slikanjem onoga što biste voleli da doživite ili ostvarite, kao i pravljenjem *vision board-a*.

Kada kreirate *vision board*, ostvarićete bolje rezultate ako je kreirate prema svom tipu mentalne imaginacije. Na primer, ako ste olfaktorni tip imaginatora, možete zalepiti vezu lavande, štapić testera parfema, kesicu finog čaja koji vas asocira na ono što želite da manifestujete ili sušeni cvet ili držati buket mirisnog cveća ili miris za dom koji vas asocira na vašu manifestaciju. Ako ste kinestetički tip imaginatora, za vas je važno da rukama kreirate vaš *board* (digitalni *vision board* – Pinterest tabla ili pozadina na desktopu – bolja je opcija za vizuelne imaginatore), da o vašem iskustvu pišete ili da nacrtate ono što želite da manifestujete (ova tehnika je donela mnogo uspeha u vizuelizaciji i manifestaciji mojim klijentima koji vole da slikaju i crtaju). Ako ste vizuelni tip imaginatora, odaberite slike za svoj *board* koje će izgledati kao da svojim očima gledate ono što želite da manifestujete. Koristeći tehniku kreativne imaginacije možete kokreirati i u realnosti život kakav želite da živite. **S**