



Часто мы даже и не подозреваем, что самые главные препятствия на пути к нашим желанным жизненным переменам скрыты именно внутри нас, в нашем подсознании. Узнать о них нам поможет метод свободных ассоциаций.

Для начала сформируйте свою мечту одним словом или коротким словосочетанием. К примеру, если вы **мечтаете похудеть**, то возьмите **слово «стройность»**.

Вам понадобится листок бумаги. Положите его горизонтально перед собой, как лист

альбома для рисования.

1. Слева сверху большими буквами напишите слово «Стройность».

2. А под ним в столбик, т. е. друг под другом, запишите, 16 слов-ассоциаций на тему стройности, которые первыми придут в вашу голову.

Долго не раздумывайте, пишите сразу – это будет самым правильным. Можно брать и целые словосочетания.

Например:

- Юность
- Хрупкость
- Быть в центре всеобщего внимания
- Красивое платье
- Шикарные волосы
- Сексуальность и т. п.

3. Потом возьмите первые 2 слова из данного столбика и «ловите» ассоциацию, которую они вместе у вас вызывают.

Например:

- Юность
- Первая любовь
- Хрупкость
-

4. Далее берите третье и четвёртое слово – и тоже объединяйте их ассоциацией.

То же самое делайте с оставшимися парами слов.

К примеру:

- Быть в центре всеобщего внимания
- Вечеринка
- Красивое платье
- Шикарные волосы
- Модель
- Сексуальность

5. Если вы абсолютно всё сделали правильно, то у вас получится восемь слов, либо словосочетаний.

Далее берите первую пару получившихся у вас понятий и поищите для них общую ассоциацию.

К примеру:

- *Первая любовь*
- *Разочарование*
- *Вечеринка*

6. С остальными тремя парами слов проделайте тоже самое.

У вас получится 4 слова, либо словосочетания. Это будут следующие 2 пары для рождения ваших новых ассоциаций.

7. Теперь остались последние 2 слова, которые вам тоже нужно связать между собой, найдя общую ассоциацию.

И это последнее слово-ассоциация является для вас очень важным, личным представлением о том, что же для вас связано с понятием «стройность».

Присмотритесь к данному слову – можно сказать, что оно к вам пришло прямо из подсознания. Какие же мысли и чувства возникли у вас, когда вы это слово связали с первоначальным?

Если это слово нравится вам, и вы испытываете радость, то, вероятней всего, абсолютно никаких скрытых препятствий для исполнения вашей сокровенной мечты не существует. Возможно, вам просто необходим чёткий план действий, либо время на его осуществление. К примеру, у одной моей знакомой получилось слово «баланс». Это говорит о том, что особых проблем, связанных со снижением веса (а её мечтой являлась именно стройность), у неё, вероятно, нет. А всё, что ей необходимо, — это сбалансированное питание и налаженный режим физической активности. Для неё стройное тело связано с жизненным балансом. А ещё для достижения этой цели очень важно сбалансированное эмоциональное состояние. И действительно, в стрессовых ситуациях довольно сложно «не заедать» обиду, тревогу и раздражение. Таким образом, даже положительно окрашенная слово-ассоциация помогает увидеть путь к своей мечте под иным углом.

Если же слово, получившееся в конце ассоциативного ряда, тревожит вас или кажется никак не связанным с вашей мечтой, то это как раз и указывает на наличие скрытых препятствиях, о коих вы даже и не подозревали.

К примеру, у другой моей знакомой получилось не понравившееся ей словосочетание «старая дева». Женщина удивилась и расстроилась. Надо сказать, что она уже давно была замужем. Оказалось, что дама считает полных женщин более привлекательными, чем худых. Она вспоминает, что когда ещё в подростковом возрасте довольно часто сидела на диетах, то её отец говорил ей, что мужчины — это не собаки, поэтому на кости они не кидаются. Слова отца, видимо, очень сильно повлияли на неё, и всю жизнь она безуспешно пыталась бороться с лишним весом, совсем не понимая, почему же ей так и не удаётся достичь желаемой стройности. Женщина решила поработать с этой скрытой установкой, чтобы найденный подводный камень не мешал больше исполнению её сокровенной мечты.

Ещё раз взгляните на слово, получившееся в конце вашего ряда. О чём оно напоминает? Что хочет рассказать ваше подсознание? Как же сделать путь к своей мечте свободным? Поскорее ответьте себе на данные вопросы, сделайте видимыми все скрытые внутренние препятствия, и тогда у вашей сокровенной мечты появится больше шансов быть исполненной.

Автор — Елена Ясевич

Тэги: [именно](#) , [поможет](#) , [нас](#) , [нам](#) , [внутри](#) , [пути](#) , [свободных](#) , [метод](#) , [нашем](#) , [переменам](#)

’
[скрыты](#)

’
[жизненным](#)

’
[желанным](#)

’
[нашим](#)

’
[ассоциаций](#)