

RICHARD WEBSTER



**LOOV
VISUALI-
SEERIMINE
ALGAJATELE**

SAAVUTAGE OMA EESMÄRGID JA
VIIGE OMA UNISTUSED TÄIDE

Originaali tiitel:
Richard Webster
Creative Visualization for Beginners:
Achieve Your Goals & Make Your Dreams Come True
2006

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Selles raamatus sisalduv teave on edastatud vaid informatiivsetel eesmärkidel. See pole mõeldud asendada teie arsti nõuandeid ja järelevalvet ning te peaksite siintoodud infot kasutama vastutusvõimeliselt, konsulteerides oma arstiga. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.

Tõlkinud Kadri Võsa
Toimetanud Maria Kleimann
Korrektuuri lugenud Mari Mets
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2005 Richard Webster. All rights reserved.
Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125, USA
www.llewellyn.com
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2008, 2023.

B08436523
ISBN 978-9949-87-140-7

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest www.ersen.ee

Autorist

Richard Webster sündis 1946. aastal Uus-Meremaal, kus ta ka praegu elab. Ta reisib igal aastal palju, peab üle kogu maailma psüühika teemadel loenguid ja korraldab seminare. Ta on kirjutanud palju raamatuid, enamasti inimese psüühikast, ja kirjutab samuti igakuist ajaleheveergu.

Richard on abielus ja tal on kolm last. Tema perekond on väga toetav, kuid ta vanim poeg otsustas pärast isa karjääri jälgimist hakata raamatupidajaks.

Pühendus

Kõige elavama kujutlusvõimega inimesele, keda ma tean.

Minu heale sõbrale Graham Little'ile.

Sisukord

<i>Sissejuhatus</i>	9
Esimene peatükk	
Mis on loov visualiseerimine?	15
Teine peatükk	
Kuidas see toimib?	27
Kolmas peatükk	
Uskumise jõud	33
Neljas peatükk	
Tahe	42
Viies peatükk	
Ärge üritage liiga palju	48
Kuues peatükk	
Unistage võimatust	54
Seitsmes peatükk	
Loov visualiseerimine	61
Kaheksas peatükk	
Kinnitused	71
Üheksas peatükk	
Isiklikest probleemidest jagusaamine	83
Kümnes peatükk	
Enesearendamine	96

Üheteistkümnes peatükk	
Edu spordis	102
Kaheteistkümnes peatükk	
Edu karjääris ja äris	110
Kolmeteistkümnes peatükk	
Visualiseerimine ja tervis	118
Neljateistkümnes peatükk	
Visualiseerimine ja võlukunst	127
Viieteistkümnes peatükk	
25 moodust loova visualiseerimise abil elu parandamiseks	137
Kuuteistkümnes peatükk	
Kui see ei toimi	167
Seitsmeteistkümnes peatükk	
Kõik sõltub teist endast	173

SISSEJUHATUS

„Inimese elu on see, mille tema mõtted sellest teevad.“

MARCUS AURELIUS

Loov visualiseerimine on võime peas asju näha. See võime on kõigil olemas, aga mõned inimesed on selles loomupäraselt paremad kui teised. Iga kord, kui te unistate, loote kujutluspilte. Iga kord, kui te mõtlete, loote enda peas pildi. Järgnevalt üks näide sellest. Mõelge mõnele oma algkooliaegsele sõbrale. Jälgige pilte, mis kohe teie vaimusilma ette kerkivad, kui te mõttes oma ühiseid lõbusaid kogemusi uuesti läbi elate. Meenutage aegu, mil te enda üle uhkust tundsite, sest olite midagi hästi teinud. Nautige jälle neid pilte ja tundeid, mis teis esile kerkivad.

Need pildid on teie mälus ja te toote need sealt esile. Samas loote pidevalt ajus pilte ka sellistest sündmustest, mis pole veel aset leidnud. Mõelge kahele teismelisele poisile, kes lähevad peole.

Sissejuhatus

Üks poistest kujutab ette, et ta siseneb ruumi ja tal ei ole mitte kellegagi rääkida. Teine kujutab ette, et ta kõnnib enesekindlalt ruumi ja kohtab ilusat tüdrukut. Mis te arvate, kummal neist on peol lõbusam? Mõlemad visualiseerisid sündmust lähitulevikust ja nende kujutluspildid otsustavad selle, mis juhtuma hakkab. Te võite kindel olla selles, et esimesel poisil pole üldse lõbus, samal ajal kui teisel on imeline õhtu. Nende mõtetest saavad ettekuulutused, mis lähevad täide.

Kas te olete kunagi ette kujutanud, milline võiks teie elu olla, kui teil oleks kõik, mida soovite, või kui saaksite teha ükskõik mida ja olla kes tahes? See kõik on loova visualiseerimise abil saavutatav. Inimesed võivad teid unistajaks kutsuda, aga kui nad seda teevad, ei ole neil endil aimugi, kui palju võimu võib teie unistustel olla. Woodrow Wilson, Ameerika Ühendriikide 28. president, on öelnud: „Me saame suureks tänu oma unistustele. Kõik suured mehed on unistajad. Nad näevad asju sumedas kevadpäevas või pika talveõhtu punases tulekumas. Mõned meist lasevad suurteil unistustel surra, aga teised hoolitsevad nende eest ja kaitsevad neid, hoiavad neid halbade päevade ajal elus, kuni need unistused toovad neile päikesepaiste ja valguse, mis tuleb alati inimestele, kes loodavad puhtast südamest, et nende unistused täituvad.“ See kõlab nii, nagu oleks Woodrow Wilson kasutanud loovat visualiseerimist.

Teie aju on imeline vahend, mis on võimeline tooma teile kõike, mida ihaldate. 12 miljardil rakul, millest teie aju koosneb, on piiramatu potentsiaal. Levinud arvamuse kohaselt kasutame oma ajumahust vaid kümmet protsenti. Samas on aga hinnatud, et isegi kui meil oleks sünnist surmani igas sekundis üks uus mõte, ei saaks meie ajus ruum otsa. Potentsiaal on piiramatu.

Inimmõistuse uskumatu jõud avaladus mulle dramaatilisel viisil siis, kui ma olin 16-aastane. Ma töötasin suvevaheajal raamatupoes. Üks teine ajutine töötaja oli psühholoogia üliõpilane, kes

Sissejuhatus

korraldas üsna julma katse selleks, et mulle tõestada, et mõistus kontrollib keha. Ühel hommikul seisime ukse juures, kui saabus üks meie kolleeg.

„Kas sa tunned end hästi?“ küsis psühholoogia üliõpilane naiselt. „Sa näed pisut kahvatu välja.“

Naine oli üllatunud. „Ei, kõik on korras,“ ütles ta. Ta läks oma kontorisse ja sulges ukse. Umbes tund hiljem tuli ta sealt välja poodi ja üliõpilane küsis jälle, kas ta tunneb end hästi.

„Kõik on korras,“ vastas naine, aga seekord ei olnud ta enam nii kindel, kui enne. Ta läks tagasi oma kontorisse. Umbes pool tundi hiljem ilmus ta uuesti välja ja ütles, et läheb koju, sest ei tunne end hästi.

Mulle valmistas see katse ebamugavust, aga psühholoogia üliõpilane juubeldas. Ta koputas sõrmega meeleskoale.

„Inimmõistuse jõud,“ ütles ta. „See on uskumatu.“

Naine, kes end halvasti tundes koju läks, tegi seda sellepärast, et oli leppinud sellega, mida üliõpilane talle sisendanud oli. Ta oli kaks korda vihjanud, et naine ei tunne end hästi. Kuna naise mõistus sellega leppis, kujutas naine endale ette, et peab haige olema. Mõtetest mõjutatuna avaldusid naise kehal haigustunnused. See tõendas, et naise mõistus kontrollis ta keha.

See oli minu esimene kokkupuude visualiseerimisega. Selles juhtumis sisendas psühholoogia üliõpilane mõtte tahtlikult. Samas aga sisendame endale terve päeva jooksul ebateadlikult erinevaid mõtteid ja nii iga päev. Kahjuks mõtlevad enamik inimesi rohkem negatiivseid kui positiivseid mõtteid.

Paar aastat hiljem käisin ma väljasõite korraldavas koolis. See oli kolme nädala pikkune seikluste programm, mis oli loodud selleks, et aidata inimestel oma võimeid avastada. Üks ülesannetest oli ületada jõgi mööda köit, mis rippus kuue meetri kõrgusel jõe kohal. Mõned osalejad suutsid jõe hõlpsasti ületada. Teistele oli see aga raskem ja paar inimest keeldusid seda isegi üritamast.

Sissejuhatus

Miks see nii oli? Põhjuseks oli hirm, mille tekitas jõkke kukkumisele mõtlemine. See mõte oli nii hirmutav, et nad olid pigem valmis taluma mõnitusi ja märkusi nendelt, kes olid sellega hakkama saanud, kui ise üritama. Nende mõistus kontrollis keha.

Hiljuti vestlesin ma ühe algkooli õpetajaga. Ta rääkis mulle oma klassis käivast kuueaastasest poisist, kes ei saanud ootamatult enam käia ega jalgu liigutada. Füüsiliselt ei olnud sellel lapsel mitte midagi viga. Aga ta kartis üht kaasõpilast nii hirmsasti, et ta aju tegi talle vahetunni ajal klassiruumist väljumise võimatuks. See laps ei soovinud seda teadlikult. Tema alateadvus oli selle otsuse tema eest teinud ja üritas probleemi lahendada sellega, et mõjutas ta kõndimisvõimet.

Need on näited sellest, kuidas mõistus võib meie keha mõjutada. Samas mõjutab see aga ka meie igat eluvaldkonda. Mõelge oma elule. Kas te olete rikas või vaene? Kas teil on väga heaervis? Kas teil on head sõbrad? Kas te olete õnnelik? Kas te elate külluses? Kuigi see võib tunduda kummaline, on elu, mida te praegu elate, selle tagajärg, mida te kogu oma elu jooksul mõelnud olete. Kõik need mõtted määravad teie otsused. Ja otsused määravad teie teod. Teod omakorda määravad selle, kui edukas te elus olete. See on enesestmõistetav, et kui te muudate oma mõtteid, muudate ka oma otsuseid, mis muudavad teie tegusid. See kõlab lihtsalt, aga tegelikkuses on väga vähesed inimesed valmis end muutma.

See pole täielikult teie enda süü, kui tunnete, et olete nurka aetud või jännis. Lapsepõlves olite avatud väga paljudele väliste teguritele, mis mõjutasid teie mõtteid erinevatest asjadest. Kui teie vanemad kartsid vaesuda ja muretsesid pidevalt rahapuuduse pärast, siis on tõenäoline, et te tunnete samamoodi.

Meie mõistus töötab nagu magnet, tõmmates ligi kõike seda, millele mõtleme. Kui te mõtlete pidevalt rahapuudusele, siis jätab universum teid vaesusesse. Kui te usute, et universum on täis

Sissejuhatus

rikkust ja teil on õigus sellest oma osa saada, siis arvake ära, mis juhtub – te elate külluses.

Igaüks unistab lotovõidust või kaugelt sugulaselt suure varanduse pärimisest. Kui igaüks seda teeb, siis miks elavad enamik inimesi palgapäevast palgapäevani? Probleem on selles, et kuigi nad unistavad suurest rikkusest, on nende pead täis mõtteid ja hirme vaesusest. Meil kõigil on 50 000–60 000 mõtet päevas ja enamikul inimestel pole aimugi, kui suur protsent nendest mõtetest on positiivne ja kui suur protsent negatiivne.

Norman Vincent Peale avastas mõttejõu väga huvitaval viisil. Tema ja grupp ta sõpru asutasid inspiratsiooni pakkuva ajakirja Guideposts. Nad said jagu esimestest õnnetest, näiteks tulekahjust, mis hävitas nende tellijate nimekirja ainsa eksemplari, aga isegi 40 000 tellijaga oli ajakiri kahjumis ja tundus, et see läheb pankrotti. Norman Vincent Peale ja tema kolleegid kutsusid kokku koosoleku, et arutada, mida järgmiseks teha. Nad kutsusid kohale ka naise, kes oli ajakirjale varem annetanud 2000 dollarit. Seekord aga keeldus naine rohkem raha andmast ja ütles, et annab neile hoopis midagi palju väärtuslikumat – idee. Ta ütles: „Mis on teie hetkeprobleem? Kas see, et teil *ei ole* mitte midagi. Teil *ei ole* raha. Teil *ei ole* tellijaid. Teil *ei ole* varustust. Teil *ei ole* ideid. Teil *ei ole* julgust. Miks teil kõiki neid vajalikke asju *ei ole*? Lihtsalt sellepärast, et te mõtlete – *ei ole*.“

See naine ütles siis neile, et nad peavad „mõtleva rikkusest, saavutustest, edust... Tuleb visualiseerida, see tähendab näha Guideposti kordaläinud saavutusena.“ Seejärel küsis ta Norman Vincent Peale'ilt, kui palju tellijaid oleks vaja selleks, et ajakiri edasi ilmuks. Mees vastas, et 100 000. Naine palus tal seda tellijate arvu visualiseerida. Normanil oli raske seda teha, aga tema sõber väitis, et ta näeb seda arvu ja seejärel nägi seda ka Norman. Rühm palus seejärel jumalat, sest Matteuse evangeeliumis (21:22) on kirjas: „Ja kõik asjad, mida sa palves küsid, ise uskudes, pead sa