

Mapa Marzeń

- co to jest, po co i jak ją zrobić?



CO TO JEST MAPA MARZEŃ?

Jest to zwykle tablica lub inna powierzchnia, na której tworzymy kolaż złożony ze zdjęć, cytatów czy pojedynczych słów. Całość układa się w obraz symbolizujący to, co chcemy do siebie przyciągnąć.



CO TO JEST MAPA MARZEŃ?

Mapa marzeń to jedno z najbardziej kreatywnych i najprzyjemniejszych w tworzeniu oraz użytkowaniu narzędzi rozwojowych. Jest to świetna technika stosowana w manifestacji swoich marzeń.

Mapa marzeń w formie graficznej przedstawia marzenia i pragnienia. W ten sposób ważne dla nas cele są widoczne. Umysł świadomy i podświadomy będzie stale szukał sposobów, by je urzeczywistnić.



MAPA MARZEŃ - PO CO JĄ TWORZYĆ?

Przede wszystkim pomaga ona uporządkować naszą wizję życia, ale nie tylko! Dlaczego mówi się, że vision board to idealne wsparcie dla manifestacji i praca przyciągania? Ponieważ patrząc na nią, nastrajamy swoją podświadomość na działanie, które ma na celu realizację wszystkich marzeń umieszczonych na mapie.





MAPA MARZEŃ - PO CO JĄ TWORZYĆ?

Mapa marzeń przypomina nam o tym, jakie są nasze cele każdego dnia. To pomaga w motywacji i ma pozytywny wpływ na wizualizację, która również jest elementem prawa przyciągania. Gdy czujemy, że nie wiemy, dokąd zmierzamy albo że stoimy w miejscu – jedno spojrzenie na naszą tablicę pozwoli nam sobie przypomnieć, co jest dla nas ważne w życiu.

Zresztą, samo tworzenie mapy to proces pozwalający głębiej zastanowić się nad naszymi celami i pragnieniami. W końcu nie przyklejamy na nią przypadkowych elementów – każda część powinna być dobrze przemyślana i naprawdę rezonować z nami jako symbol naszych marzeń.

MAPA MARZEŃ - PO CO JĄ TWORZYĆ?

Tworzenie mapy marzeń to piękna okazja, aby pobyć ze sobą. Wsłuchać się w siebie. Poodkrywać. Uświadomić. Poznać siebie bardziej.

To świetna zabawa! Pobudza kreatywność i wywołuje pozytywne emocje.



CZEGO POTRZEBUJESZ, BY STWORZYĆ MAPE MARZEŃ?

*OTO LISTA RZECZY, KTÓRYCH BĘDZIESZ
POTRZEBOWAĆ:*

- *kartonowy papier. Polecany jest co najmniej format A3. Równie dobrze to może być tablica magnetyczna czy korkowa;*
- *kolorowe magazyny, zdjęcia, wycinki. Dobrze jest zadbać o różnorodność tematów (i magazynów);*
- *nożyczki, klej, ewentualnie ozdoby, naklejki, hasła motywacyjne;*
- *antyrama. To nie jest element niezbędny.*

JAK MA WYGLĄDAĆ MAPA MARZEŃ?

W INTERNECIE MOŻNA ZNALEŹĆ RÓŻNE PODEJŚCIA. OD DOWOLNEJ KOMPOZYCJI PO GOTOWY SCHEMAT.

- Schematy najczęściej polegają na tym, że powierzchnię dzieli się na dziewięć obszarów, z których każdy przeznaczony jest na konkretną sferę czy dziedzinę życia. Jedną z najczęściej opisywanych metod jest tworzenie mapy na tzw. siatce bagua lub w oparciu o koło życia.*
- Wyklejanie mapy marzeń bez korzystania z szablonu (której jestem zwolenniczką) i bez określania konkretnych obszarów życia, jest wyrazem indywidualności. Ma dotrzeć i ujawnić skryte pragnienia.*

MAPA MARZEŃ - KROK PO KROKU

1

Zapalamy świece, włączamy muzykę. Przygotowujemy kolorowe czasopisma, nożyczki, klej.

2

Czym są marzenia, dlaczego są ważne?

3

Medytacja.

4

Przeglądamy magazyny, wycinamy to, co przyciągnie nasz wzrok: zdjęcia, tytuły, teksty motywacyjne.

5

Wycinki, jeszcze raz je przeglądamy, tworzymy z nich kompozycję i naklejamy na papier.

6

*Można coś dopisać, dorysować, domalować.
Ważne, żeby dokończyć mapę za jednym razem.*

GDZIE TRZYMAĆ MAPE I CO DALEJ?

Gotową mapę warto ustawić w widocznym miejscu.

Ważne jest, abyś zerknęła na nią każdego dnia.

Codziennie spoglądanie na mapę marzeń to także doskonały sposób na podtrzymanie motywacji.





Wizualizowanie marzeń jest potężnym narzędziem. Pozwala zaprogramować mózg i uruchomić twórcze procesy umysłu nieświadomego.

WAŻNE INFORMACJE:

POZWÓL PROWADZIĆ SIĘ INTUICJI.

Nie planuj, nie zakładaj. Po prostu bądź w procesie, reaguj na bieżąco na obrazki, zdjęcia, teksty, które przeglądasz.

PAMIĘTAJ, ŻE ZDJĘCIA SĄ SYMBOLAMI, REPREZENTUJĄ DOŚWIADCZENIA, EMOCJE, UCZUCIA.

Nie musisz traktować ich dosłownie.

OD CIEBIE ZALEŻY, ILE OBSZARÓW ŻYCIA CHCESZ PORUSZYĆ.

Ty decydujesz, jakie to będą obszary. Przykładowe obszary to: zdrowie, związek, podróże, rozwój, przyjaźń, samoakceptacja, pokochanie siebie, zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, czas wolny.

BAW SIĘ SAMYM PROCESEM.

Tutaj najważniejsze jest „co”, a nie „jak”.