

Ciprian Nicolae

Vizualizarea

Cheia care deschide ușa Succesului

Ilustrații: Delia Nicolae

Craiova

2021

Copyright © 2021 Ciprian Nicolae

Toate drepturile rezervate.

Aceasta carte nu poate fi reprodusă, stocată sau transmisă, nici parțial și nici în totalitate, prin niciun mijloc, fără permisiunea scrisă a autorului.

Copierea, postarea pe internet sau distribuirea ei prin orice mijloace, fără acordul autorului, sunt ilegale.

Prima ediție

Disclaimer

Informațiile din acest volum au rol educațional și recreativ, nu implică niciun fel de garanție, nu reprezintă sfaturi juridice, financiare, medicale sau profesionale.

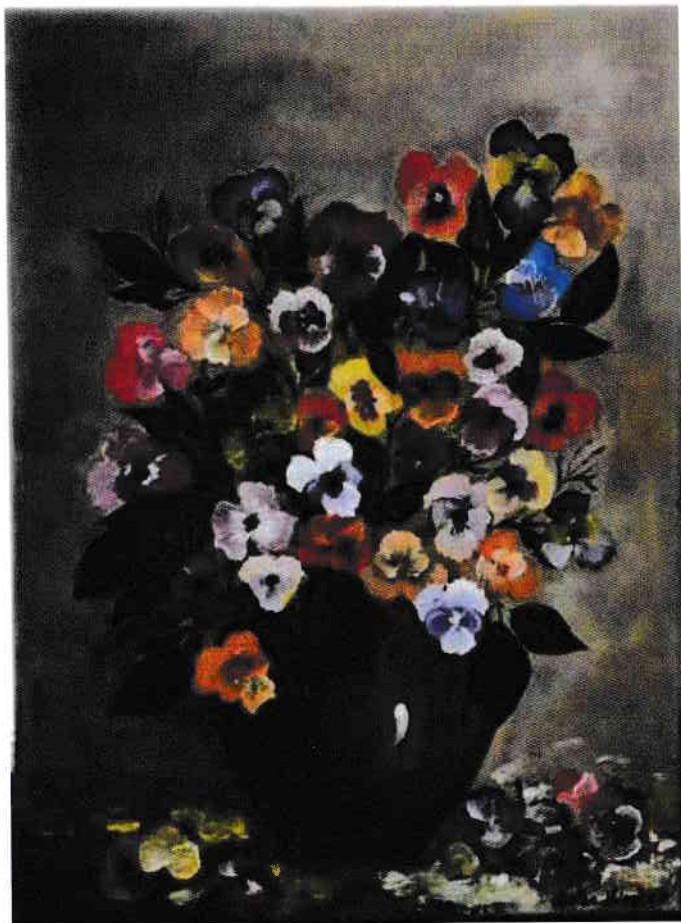
ISBN 978-973-0-34355-7

CUPRINS

Ce este vizualizarea?	11
Substratul material al vizualizării	52
Scopurile vizualizării	64
De ce ezită oamenii să vizualizeze?	76
Ghid practic de vizualizare	80
Final	90

“Ce poți visa, poți realiza.”

William Arthur Ward



Cuvânt înainte

Sensul cuvântului “vis” din citatul care deschide cartea este cel de “vizualizare”, “imaginare”, ceea ce vedem cu “ochii minții”.

De cele mai multe ori, visătorii sunt ironizați de cei din jur, când se spune despre cineva că “visează cu ochii deschiși” are sens ușor peiorativ, în sensul că acea persoană e distrată, că nu e de încredere, că nu e pragmatică, că nu e capabilă să realizeze ceva practic, că nu duce lucrurile la bun sfârșit.

Mulți dintre noi spunem cu mândrie că suntem oameni practici, că nu are sens să ne facem planuri pe termen prea lung, având în

vedere impredictibilitatea vieții, că nu știm ce se poate întâmpla mâine care să ne dea totul peste cap și să se aleagă praful de toate planurile noastre.

Dacă toți inventatorii ar fi gândit așa, azi nu ne-am mai fi bucurat de rezultatele imaginației lor, pentru că orice invenție apare prima oară în mintea autorului ei.

Orice realizare umană, mică sau mare, a avut ca punct de pornire un “vis”. Chiar și în viața de zi de zi, indiferent că ne dăm seama sau nu, orice realizăm pornește cu o idee. De la alegerea profesiei, până la cumpărarea unui televizor, inițial avem o dorință și apoi avem imaginea “locului” unde vrem să ajungem, vizualizăm obiectul dorinței.

În rândurile de mai jos, voi încerca să fac o analiză a procesului de vizualizare, a unor

tehnici de vizualizare și ale avantajelor vizualizării, totul presărat cu exemple, personale, ale unor cunoscuți sau ale unor persoane celebre.

Să începem călătoria!



Ce este vizualizarea?

“Vizualizarea înseamnă să visezi cu ochii deschiși pentru un anumit scop.” Bo Benett

De fapt, definiția termenului este inclusă chiar în denumire, în cuvânt: vizualizarea este acel proces psihic prin care ne imaginăm ceva, orice, prin care creăm imagini mentale. Creierul are această capacitate extraordinară de a putea să vadă, la propriu, orice ne dorim să vadă. Este suficient să ne gândim la ceva, că imediat, involuntar, “vedem” acel lucru. Vizualizarea, în sensul pe care îl voi folosi în această carte, este procesul voluntar, comandat prin voința noastră, de a vedea ceva anume. Este un proces care necesită concentrare și exercițiu, pentru a ajunge să stăpânim “arta” vizualizării.

Vizualizarea este complexă, cu cât ne imaginăm mai în amănunt ceea ce dorim să realizăm, cu atât sunt mai mari șansele de reușită.

Nu este suficient doar să dorim ceva și să sperăm că se va îndeplini.

După cum am spus, dorința este doar primul pas, în care ne formulăm ținta, scopul, ulterior, însă, trebuie să ne imaginăm modalitatea prin care putem să ajungem la țintă, cu cât mai detaliat cu atât mai bine.

De exemplu, ne dorim un televizor nou: trebuie să ne fixăm pe o marcă, pe un model, să ne imaginăm cum suntem în magazin sau pe site-ul de unde îl vom cumpăra, cum facem efectiv comanda, cum facem plata, apoi cum îl aducem acasă și cum îl montăm. Apoi, ne imaginăm că îl avem deja în casă,

vizualizăm imaginea perfectă, fără niciun defect, îi vedem culorile vii, “ne jucăm” cu telecomanda, schimbăm canalele, modificăm volumul. Este foarte bine dacă urmărim clipuri pe You Tube cu televizorul, astfel încât să ne ajutăm imaginația.

Puteți înlocui “televizor” cu orice altceva, procesul este similar.

Poate unii veți gândi citind aceste rânduri că e doar un mit, că este imposibil ca doar imaginându-ți ceva, chiar și foarte detaliat, acel ceva să devină real. Realitatea empirică dovedește categoric că gândurile se împlinesc, pentru că este imposibil să se realizeze ceva fără ca cineva să își imagineze acel lucru. Unde credeți că a fost inventat iPhone-ul: pe planșa unui proiectant sau în mintea lui Steve Jobs?

Dar, există și dovezi științifice că vizualizarea are un suport material: fie că realizăm o acțiune, fie că doar ne-o imaginăm, regiunea din creier responsabilă de acea acțiune se activează la fel. De exemplu, dacă mișcăm o mână se activează o anumită zonă cerebrală, dar ea se activează identic și în cazul în care doar vizualizăm mișcarea aceleiași mâini.

Vizualizarea mișcării este folosită în recuperarea pacienților cu accident vascular cerebral. La aceștia, o zonă din creier nu mai este irigată și moare, ulterior zona de necroză întinzându-se în jur, având drept consecință apariția unui deficit motor corespunzător acelei arii cerebrale. S-a observat că, dacă pacientul își imaginează că mișcă membrul afectat, fluxul sanguin crește în jurul zonei necrozate, astfel încât aceasta rămâne

limitată, iar pacientul își recuperează parțial motricitatea.

Mulți sportivi folosesc tehnici de vizualizare, prin care își repetă în minte de nenumărate ori anumite mișcări, având un efect similar cu antrenamentele reale. Explicația este că neuronii sunt “păcăliți” că mișcările chiar au loc, ca atare ei percep acele mișcări ca și cum ar avea loc în realitate, creându-se astfel reflexele condiționate care produc coordonarea mușchilor.

În mod similar, alergătorii se imaginează încheind cursa într-un anumit timp, reușind acest lucru apoi, când aleargă cu adevărat.

Vizualizarea acționează asemănător și asupra celorlalte procese cerebrale, nu numai asupra celor motorii. Explicația este că, prin vizualizări repetate și detaliate, ne