



MAPA MARZEŃ

ANNA DOMZALSKA

MIND'N' MACHINE

Wstęp

Czy zdarzyło Ci się kiedyś marzyć o czymś tak mocno, że niemal czułaś, jak to już jest Twoje, że gdzieś głęboko w środku poczułaś, że już to masz? A potem... po pewnym czasie to marzenie się spełniło? To nie magia – to Twoja podświadomość w akcji!

Mapa marzeń to jedno z najprostszych i najbardziej skutecznych narzędzi, które wykorzystuje naturalne mechanizmy naszego mózgu. Pomaga skupić uwagę, porządkować pragnienia i uruchamiać w nas energię do działania. To jak osobisty GPS do realizacji Twoich marzeń

Czym jest mapa marzeń?

Mapa marzeń to wizualna reprezentacja tego, czego pragniesz w życiu. Może przybrać formę kolażu z obrazków, zdjęć, słów czy symboli, które najlepiej oddają Twoje cele i marzenia.

Dlaczego działa? Bo nasza podświadomość nie rozumie słów tak, jak świadomy umysł. Ona komunikuje się językiem obrazów, emocji i symboli. A mapa marzeń jest właśnie takim językiem – zrozumiałym dla Twojej wewnętrznej, kreatywnej części.

Twój mózg a mapa marzeń

Żeby w pełni zrozumieć moc tego narzędzia, poznamy jeden ważny mechanizm: RAS – Reticular Activating System (siatkowaty układ aktywujący).

To taki „filtr informacyjny” w Twoim mózgu. Każdego dnia Twój mózg jest bombardowany przez miliony jednostek informacyjnych. Nie jesteś w stanie dać uwagi każdej z nich. I tu wkracza RAS, przesiewa i decyduje, na co zwracasz uwagę, a co ignorujesz. Przykład: kupujesz czerwone auto – i nagle wszędzie na ulicy widzisz... czerwone auta!

Twój mózg a mapa marzeń

Mapa marzeń między innymi pomaga Ci zaprogramować RAS. Twoja podświadomość dostaje jasne, obrazowe sygnały, zaczynasz zauważać więcej możliwości, okazji i ludzi, którzy mogą przybliżyć Cię do Twoich marzeń.

Naprzeklad, Twoim celem jest wycieczka do Meksyku. Mapa marzeń ilustruje cudowne plażę, meksykańskie jedzenie i uśmiechniętych mariaci. Nagle zaczynasz zauważać oferty biur podróży, przypadkiem usłyszałaś, jak koleżanka w pracy zachwala cudowny hotel w Meksyku i trafiasz w księgarni na "Rozmówki Hiszpańskie w podróży". To nie pojawiło się z nikt, po prostu zaczęłaś to zauważać.

Jak stworzyć swoją mapę marzeń?

Zatrzymaj się i wsłuchaj w siebie.

Weź chwilę na wyciszenie. Zadaj sobie pytania: Czego naprawdę pragnę? Jak chcę się czuć w swoim życiu?

Zbierz materiały.

Przygotuj duży karton albo tablicę, kolorowe czasopisma, wydruki zdjęć, nożyczki, klej, pisaki. Jeśli wolisz – możesz stworzyć mapę w wersji cyfrowej (np. w Canvie).

Wybierz obszary życia.

Możesz podzielić mapę na kategorie, np.: zdrowie, relacje, kariera, finanse, rozwój osobisty, podróże, duchowość.

Twórz intuicyjnie.

Jak stworzyć swoją mapę marzeń?

Twórz intuycyjnie

Wybieraj obrazy i słowa, które rezonują z Tobą, które wywołują w Tobie emocje. Twoja mapa nie musi być logiczna ani perfekcyjna – ma być Twoja i ma poruszać Twoje serce.

Dodaj afirmacje i słowa mocy

Podświadomość kocha proste, pozytywne komunikaty, np.: „Jestem bezpieczna”, „Zasługuję na obfitość”, „Moje marzenia spełniają się”.

Umieść mapę w widocznym miejscu.

Niech to będzie przestrzeń, na którą patrzysz codziennie – sypialnia, biurko, garderoba. Każde spojrzenie będzie jak delikatne programowanie Twojej podświadomości.

Jak korzystać z mapy marzeń?

**Patrz codziennie – nawet krótko, ale
regularnie.**

**Poczuj emocje – kiedy patrzysz na swoją
mapę, wyobraź sobie, że to już się
dzieje. Emocje to „paliwo” dla
podświadomości.**

**Ufaj procesowi – mapa nie jest listą
zadań do odhaczenia. To kompas, który
prowadzi Cię krok po kroku.**

Dlaczego to działa?

Podświadomość – dostaje jasny przekaz, czego naprawdę pragniesz.

RAS – zaczynasz zauważać szanse i zasoby, które wcześniej były niewidoczne.

Motywacja – obrazy i emocje uruchamiają w Tobie energię do działania.

To dlatego tak wiele osób, które stworzyły mapę marzeń, po czasie mówi: „To się spełniło!”.

Na zakochanie

**Słuchaj, Twoje marzenia są ważne!
Nie ważne jak małe czy duże są.
Nie ważne czy dla kogoś z boku są zbyt
ambitne czy za mało ambitne, są TWOJE
i tylko TWOJE.**

**Zasługujesz na życie pełne radości,
lekkości i spełnienia. Mapa marzeń to
pierwszy krok – piękny, kreatywny
rytuał, który otwiera drzwi do Twojego
nowego życia.**

**Weź nożyczki, zdjęcia i odrobinę
dziecięcej radości. Pozwól sobie marzyć
odważnie. Bo wszystko, co możesz sobie
wyobrazić – możesz też stworzyć.**

Na zakochanie

Dziękuję Ci, ze zainteresowałaś się tym tematem. To pierwszy krok to budowania życia, którym chcesz żyć .

Zapraszam Cie na moja stronę:

www.mindnmaschine.org

Dowiesz się tam więcej czym się zajmuje i jak jakich narzędzi używam.

Oczywiście zapraszam Cie do kontaktu jeśli masz jakiegokolwiek pytania i zaobserwowania mnie na moich social mediach.

*Anna
Domzalska*



www.mindnmachine.org



ania@mindnmachine.org



[@mindnmachine](https://www.instagram.com/mindnmachine)



[@blonde_n_Machine](https://www.tiktok.com/@blonde_n_Machine)



[@MindnMachine_by_Anna](https://www.youtube.com/@MindnMachine_by_Anna)