Если я хочу себе новый телефон, я не буду представлять, как иду по улице довольная покупкой, а в сумке у меня лежит какой-то новый телефон. Я представлю конкретную модель, цвет, почувствую его в ладони, воображу, как будут ощущаться под пальцами кнопки громкости. Наверняка, вы не раз слышали о таком полезном явлении, как визуализация. Но что это такое и зачем его применять? Давайте вместе подумаем.

Само слово “Визуализация” подсказывает нам, что придется задействовать собственное зрение или же воображение. Суть этого термина состоит в том, чтобы представить себе желаемый результат и поверить в то, что “журавль” уже у вас в руках.

Важно: представлять образ нужно во всех подробностях вплоть до крохотных недостатков. Например, если я хочу себе новый телефон, я не буду представлять, как иду по улице довольная покупкой, а в сумке у меня лежит какой-то новый телефон. Вселенной нужна конкретика! Я представлю конкретную модель, цвет, почувствую его в ладони, воображу, как будут ощущаться под пальцами кнопки громкости и так далее.

Чем это поможет?

Психологи давно доказали, что мысли материальны. Вы можете не замечать подобного явления в собственной жизни, но поверьте — оно присутствует. Даже в мелочах проявляется человеческая сверхспособность с помощью мысли работать с материальными вещами. Например, подумайте: бывало ли такое, что вы садитесь в маршрутку и рядом с вами остается свободное место. При этом вы очень не хотите, чтобы рядом с вами кто-то сидел, и как по волшебству все пассажиры проходят мимо. Некоторые даже остаются стоять, когда нет других мест. Примеров может быть множество, и все они подтверждают одно: наши мысли обладают колоссальной силой.

Как правильно визуализировать?

Безусловно, все люди отличаются друг от друга. Человеческое мышление настолько же уникально, насколько уникальны отпечатки пальцев, поэтому давать какие-то правила будет не только в корне неправильно, но и попросту бессмысленно. Но пару общих рекомендаций я вам все-таки подскажу. Итак:

Осознанная визуализация — процесс интересный, требующий сосредоточенности и спокойствия, хотя бы на первых порах. Так что во время этого сеанса лучше остаться наедине с собой.

Ни для кого не секрет, что есть классификация людей по типам восприятия:

* Аудиалы,
* Визуалы,
* Кинестетики и
* Дискреты.

Первым легче воспринимать информацию на слух, вторые лучше понимают то, что видят перед собой, третьим обязательно надо пощупать и “прочувствовать” момент, а четвертые лучше всего понимают язык логики и цифр.

Если вы не принадлежите к Визуалам, вам может быть поначалу сложно представить перед собой полную картину того, чего вы хотите. Такие люди, пытаясь визуализировать образ, часто невольно начинают проговаривать про себя концепцию желания. Для таких случаев необходимо запомнить: Формируя мысль про себя НЕ произносить желание с частичкой НЕ, нап ример: “Хочу не быть безработным”.

“НЕ” существенно усложняет нашему мозгу задачу — попробуй-ка разберись во всех этих словах и понятиях. Двойное отрицание также не будет воспринято нашим сознанием хорошо: “Я не могу не толстеть”

Не думайте о плохом. Помните: визуализация — процесс воплощения в жизнь вашего яркого и горячего желания что-то получить или что-то совершить. Однако скверные мысли могут существенно испортить вам не только настроение, но и стать кастрюлей дёгтя в бочке мёда в реальности. Так что визуализировать лучше в спокойном состоянии и хорошем настроении, когда негативные мысли не смогут до вас добраться.

А) Словообразовательный анализ:

1. Почувствую

* Мотивированное слово
* От слова чувствовать, основа- чувствова, форманты: приставка по-
* Префиксальный способ
* Усечение основы

2. Ощущаться

* Мотивированное слово
* От слова ощущать, основа- ощуща, форманты: -ся
* Постфиксация

3. Подумаем (подумать)

* Мотивированное слово
* От слова думать, основа- дума, форманты: приставка по-
* Префиксация

4. Желаемый

* Мотивированное слово
* От слова желать, основа- жела, форманты: суффикс –ем
* Суффиксальный способ

5. Важно

* Мотивированное слово
* От слова важный, основа- важн, форманты: суффикс –о
* Суффиксальный способ

6. Сверхспособность

* Мотивированное слово
* От слова способность + префиксоид сверх-
* Словосложение (собственно сложное слово), подчинительного типа

7. Мысли (ед.ч: Мысль-> смягчение основы)

* Мотивированное слово
* От слова мыслить, основа- мысли, форманты: -
* Безаффиксный способ

8. Безусловно

* Мотивированное слово
* От слова безусловный, основа- безусловн, формант: суффикс –о
* Суффиксальный способ

9. Отпечатки

* Мотивированное слово
* От слова печатать, основа печата, форманты: префикс от-, суффикс –к
* Приставочно-суффиксальный способ
* Усечение основы

10. Бессмысленно

* Мотивированное слово
* От слова бессмысленный, основа- бессмысленн, формант: суффикс –о
* Суффиксальный способ

11. Безработным

* Мотивированное слово
* От слова работа, основа- работ, форманты: приставка без-, суффикс –н
* Приставочно-суффиксальный способ

12.(в) Спокойном

* Мотивированное слово
* От слова покой, основа покой, форманты: приставка с-, суффикс -н
* Приставочно-суффиксальный способ

Б) Типология значения:

1. Телефон

* Немотивированное
* Прямое
* Свободное
* Номинативное

2. Журавль (в руках)

* Мотивированное
* Переносное
* Несвободное
* Экспрессивно-синонимичное

3. Язык (логики)

* Мотивированное
* Переносное
* Несвободное
* Экспрессивно-синонимичное

4. (Горячее) желание

* Мотивированное
* Переносное
* Несвободное
* Экспрессивно-синонимичное

5. (Полную) картину -> полная картина

* Мотивированное
* Переносное
* Несвободное
* Экспрессивно-синонимичное

6. (в хорошем) настроении

* Немотивированное
* Прямое
* Свободное
* Номинативное

В) Отношения значений:

1. Новый

Антоним- старый (новый-старый- антонимическая пара)

* Разнокорневые
* Узуальные (общеязыковые)

2. Конкретную (модель)-> конкретный

Синоним- определенный

* Лексические синонимы
* Частичные (семантические)
* Разнокоренные
* Общеязыковые

3. В мелочах -> мелочь - многозначное слово:

* Мелкие предметы, вещи (Они разобрали самые крупные ракушки, осталась какая-то мелочь)
* Мелкие монеты (Мне не хватило мелочи на проезд)
* Переносное значение: Ничтожное обстоятельство, пустяк. (Это мелочи, не стоит беспокоиться по пустякам.)

4. Кнопки громкости-> кнопка – омоним (полный)

* Кнопка на клавиатуре компьютера/экране телефона
* Канцелярская кнопка
* Кнопка запуска двигателя
* Механическая кнопка

5. (Человеческая сверхспособность)-> Человеческий -пароним

Человеческий × Человечный

* Человеческий- относящийся к человеку, присущий человеку (человеческая жизнь/род/ум).
* Человечный – отзывчивый, гуманный, достойный человека (человечный поступок/подход/экзаменатор)

6. (обладают колоссальной силой)-> Сила -многозначное слово (примеры нескольких значений из толкового словаря Ожегова):

* физическая или моральная возможность активно действовать (Это выше моих сил. Применить силу.)
* действенность, правомочность закона, правила и т.д. (Закон вступил в силу.)
* величина, являющаяся мерой механического взаимодействия тел, вызывающего их ускорение или деформацию (Сила тяжести. Сила ветра.)
* могущество, влияние, власть (Сила слова. Непобедимая сила народа)
* вооруженные силы, а также различные их виды (Военно-воздушные силы.)

7. Собственное (зрение)-> собственный

Антоним- чужой

* Разнокорневые
* Узуальные (общеязыковые)

Г) Оставшиеся слова:

1. Новый- исконно-русская лексика (индоевропейское слово; основные реалии жизни тогдашних людей)

2. Вы- исконно-русская лексика (общеславянское слово; местоимения)

3. Визуализация- интернационализм

4.Чтобы- исконно-русская лексика (собственно русское слово)

5.Мысли материальны- простая метафора, по качеству.

6. Маршрутка- заимствованное слово (от нем. Мarschroute «маршрут», в русском зафиксировано впервые у Петра I), частично-русифицированное (суффикс ка-)

7. Пассажиры – заимствованное слово, (от нем. Passager, которое в свою очередь пришло из французского)

8. Жизнь- заимствованное слово, старославянизм (церковно-славянское слово)

Источник:

[www.vitamarg.com/konsultacii/article/9533-vizualizatsiya-chto-eto](http://www.vitamarg.com/konsultacii/article/9533-vizualizatsiya-chto-eto)

<https://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=28634> (онлайн словарь Ожегова)