**Мечтать не вредно, вредно не мечтать**

Любите на досуге помечтать и наверняка не раз слышали от близких людей фразу – мечтать не вредно? На самом деле абсолютно все о чем-то мечтают, но каждый о своем и в разной степени. Именно мечты порой заставляют нас действовать, идти вперед к своей цели. Иногда получается достичь желаемого, иногда – нет. Оказывается, мечтать очень полезно. Попробуем разобраться, что же в действительности представляют собой мечты и как они влияют на нашу жизнь.



**Фантазии и их польза**

В грезах мы всегда представляем что-то хорошее, ведь так? Например, кто-то видит себя в шикарном авто, несущемся по трассе вдоль побережья океана, кто-то думает о большом комфортном коттедже, кто-то о славе и так далее. Каждый хочет получить свой куш, но объединяет всех одно – в мечтах всем хорошо. В них мы творцы своей судьбы. Так же как и во снах. Сны ведь появляются не просто так. Они являются воплощением наших скрытых желаний, эмоций, страхов и страстей, сексуальных фантазий, несбыточных надежд. В сновидениях мы можем говорить то, что думаем, не опасаясь осуждения и конфликтов, совершать не свойственные нам поступки.

Так вот, когда мы думаем о хорошем, наш мозг адаптируется под наши желания и стремления. Он направляет всю свою деятельность на их реализацию. Чем чаще мы мечтаем, тем реальнее и ближе кажутся грядущие изменения. Все неоднократно слышали о том, что наши мысли материальны. И это не просто слова. Сила духа и желания творит настоящие чудеса. И этому есть масса подтверждений.

**Интересные факты о мечтах**



Есть ряд научно доказанных фактов о мечтах. Приведем самые интересные из них.

* Молодые мечтают больше и чаще. Это связано с тем, что чем старше мы становимся, тем больше теряем способность фантазировать.
* Мечты расскажут об эмоциональном состоянии. Проанализировав, о чем человек мечтает, можно понять – какие психологические проблемы у него есть. Это касается тех, у кого в тайных желаниях присутствуют бедствия, катастрофы и тому подобное.
* Мечты о прошлом стирают настоящее. Многочисленными исследованиями доказано, что частое мысленное возвращение в прошлое становится причиной забывания насущных проблем.
* Фантазии лечат душевные раны. Мечтания помогают справиться с негативными эмоциями и переживаниями. Думая о хорошем, мы программируем свой мозг на позитивную волну.
* Во время мечтаний часть мозга отключается. Головной мозг делится на две важные сферы – аналитическую и эмфатическую. Аналитическая отвечает за принятие обоснованных решений в любых ситуациях, а эмфатическая контролирует наши чувства и эмоции. В момент, когда мы фантазируем, эти сферы попеременно отключаются, в зависимости от сути фантазий.
* В параллельной реальности. Проанализировав состояние человека во время мечтаний, ученые пришли к выводу, что он одновременно и не спит, и не бодрствует. Осознание происходящего вокруг присутствует, но сам человек мысленно находится в другом месте.
* Мечты находятся под контролем мозга, а не сознания. Как оказалось, именно мозг генерирует наши грезы.
* Когда мы мечтаем – развиваем в себе творческие способности. Фантазии и творчество взаимосвязаны.
* Всего должно быть в меру и желаний, в том числе. Установлено, что чрезмерная мечтательность, так же как и ее полное отсутствие, наносит вред душевному здоровью.
* Исполненная мечта приводит к разочарованию. Исследования показали, что достижение поставленной цели вызывает сильное разочарование из-за осознания того, что мечты больше нет.

Как видите, мечты играют немаловажную роль в нашей жизни.

**Как мечты влияют на нашу жизнь?**



Вы, наверное, замечали, что фантазируя о чем-то можно легко переключаться с одного желания на другое? Например, в своей мечте об уютном загородном доме вдруг Вы уже видите себя возле огромного бассейна с небесно-голубой водой, и дом потихоньку уходит на второй план. Из бассейна Вы запросто можете оказаться на лазурном морском берегу под сверкающими лучами солнца и так далее. Это происходит постепенный переход мыслей на другие объекты желаний. На самом деле, это очень важный процесс. Он говорит о том, что Вы точно знаете, чего хотите, что Вам нужно для улучшения своей жизни. Это является свидетельством огромного желания жить и это здорово! Ради поставленных целей появляется энергия двигаться к ним, во что бы то ни стало.

Психологи советуют представлять свои желания как можно детальнее, продумывать до мелочей способы их достижения. Таким образом, Вы будете четко знать, что нужно предпринимать, чтобы сделать мечту явью. У Вас будет постоянная мотивация к действию. Как говорится, пока мы мечтаем – мы живем.

**Мечтаем в меру**

Как и в любом другом деле, в желаниях необходимо соблюдать меру. Спросите – что страшного в излишней мечтательности? В общем, ничего, если это касается детского и подросткового возраста. Детям свойственно жить в грезах, это позволяет им развиваться душевно и творчески. А вот у взрослых все немного по-другому.

Бывает, что в прошлом у человека были очень приятные жизненные моменты, а настоящее особо ничем не радует. Он вместо того, чтобы мечтать о каких-то вещах в будущем, начинает постоянно мысленно возвращаться в прошлое. Это весьма опасное состояние, когда постепенно он утрачивает связь с реальностью и не видит ничего хорошего впереди. Подобное состояние возникает и вследствие чрезмерной мечтательности. Человек все время пребывает в состоянии мини-транса, что негативно влияет на сегодняшнюю жизнь.

Так, что мечтайте, но не уходите далеко от реальности, не стройте заоблачных планов, желайте реальные вещи и все обязательно сбудется!