

Ghid de studiu

MASTER YOUR

SELF IMAGE

Cu Eugenia Hazazup

IMAGINEA DE SINE

Un studiu aprofundat al Succesului & Fericirii cu

Eugenia Hazazup

Bazată pe cartea Psiho-Cibernetica

Scrisă de Dr. Maxwell Maltz

Eugenia Hazazup & Daniela Nica

Imaginea de sine

Programul de acțiune

CUPRINS

	INTRODUCERE	9
1	SCURTĂ PREZENTARE A IMAGINII DE SINE ȘI A MECANISMULUI AUTOMAT AL SUCCESULUI	15
2	STRUCTURA IMAGINII DE SINE	37
3	PUTEREA IMAGINAȚIEI CREATOARE	51
4	MECANISMUL AUTOMAT AL EȘECULUI	71
5	STRESUL ȘI RELAXAREA	98
6	OBICEIURILE FERICIRII	126
7	REZUMATUL PROGRAMULUI ȘI URMĂTORII PAȘI	152



INTRODUCERE

*Cea mai importantă descoperire a secolului XX în psihologie
este descoperirea Imaginii de Sine.*

~ Dr Maxwell Maltz

Bine ați venit la Self Image Mastery. Așteptam cu nerăbdare acest proiect! Deși suntem entuziasmați de toate programele Comunității Empowerment Mentoring, avem o afinitate pentru acest proiect în particular – deoarece credem că va fi de mare ajutor pentru mulți oameni, în așa de multe feluri.

Acest proiect este un studiu a ceea ce înseamnă o viață fericită și de succes, bazată pe cartea Psiho-Cibernetica, scrisă de Dr. Maxwell Maltz. Această carte s-a vândut în peste treizeci de milioane de exemplare și continuă să fie una dintre cele mai bine vândute cărți și în zilele noastre.

Acest program, Self Image Mastery, este creat să vă ofere informații importante și o perspectivă bogată asupra modului de a trăi o viață cu adevărat abundentă și plină de satisfacții, dar este pe de altă parte și foarte practică.

Dr. Maltz credea că descoperirea imaginii de sine a fost cea mai importantă descoperire a secolului XX. Unul dintre motivele pentru care descoperirea imaginii de sine este atât de importantă, este pentru că e ușor pentru toată lumea să înțeleagă. Oricine citește cartea sau aude conceptele predate, poate înțelege semnificația dogmei centrale ale cărții.

Și pentru că este așa de ușor de înțeles, este ușor de implementat; nu ai nevoie de un doctorat în psihologie pentru a modifica propria imagine de sine și a vă ajuta să aveți o viață mai bună.

ADÂNCURILE NEEXPLOATATE DE TALENTE ȘI ABILITĂȚI

Cei mai mulți vor accepta cu ușurință ideea că mintea lor are mult mai multă putere și are mult mai mult potențial decât folosesc ei în prezent. Dar dacă îi întrebați cum să se folosească de aceste mari rezervoare neexploatate de talent și pricepere, ei nu au nicio idee.

Cel mai puternic computer din univers nu te va ajuta cu nimic dacă nu știi să te folosești de puterea lui în scopurile proprii. Și dacă nu știi să îl folosești, computerul este inutil.

Psiho-cibernetica oferă tuturor celor care o citesc, un manual de utilizare pentru minte. Un manual ușor de citit, ușor de înțeles și cel mai important dintre toate, ușor de pus în aplicare în viață, chiar acum, oriunde te afli.

POȚI SĂ O FACI

Pe parcursul programului, nu îți vom cere să faci nimic din ceea ce nu poți face. Maxwell Maltz spunea:

“DACĂ POȚI SĂ ÎȚI AMINTEȘTI, TE ÎNGRIJOREZI SAU POȚI SĂ ÎȚI LEGI ȘIRETURILE, POȚI AVEA SUCCES.”

Ai deja creată o imagine de sine, care continuă să se hrănească și să se mențină zi de zi. Vestea bună este că schimbarea ei nu este așa de dificilă cum a fost să o creezi inițial. Vei învăța să o modifici în același mod în care ai creat-

o. Singura diferență este că o vei schimba în mod conștient, chiar dacă ea a fost creată în mod inconștient.

FĂ MUNCA DE ASTĂZI, ASTĂZI

Fiecare capitol al cărții reprezintă o săptămână de lucru în program. Am reținut intenționat capitolele viitoare ale cărții astfel încât să ne putem concentra pe rând pe fiecare parte a procesului. Vei avea de făcut exerciții în avans pentru fiecare lecție și alte exerciții după terminarea lecției.

Încearcă să îți iei timp pentru a îndeplini aceste exerciții. Ele nu sunt esențiale pentru a face programul să aibă sens și să fie interesante pentru tine, însă sunt esențiale pentru ca programul **să funcționeze**.

Maxwell Maltz a fost foarte clar în privința faptului că imaginea de sine nu este schimbată prin acumulare de informații, ci prin punerea lor în practică. Trebuie să fii activ. Acumularea de informații este de ordin pasiv, în timp ce punerea lor în practică este de ordin activ. Practicarea pozitivă este necesară pentru schimbarea imaginii de sine, nu doar gândirea pozitivă.

Nu poți ara câmpul doar gândindu-te la asta!

Vor fi și exerciții prin care îți vei testa înțelegerea materialului. O idee bună ar fi să îți scrii răspunsurile cu propriile cuvinte în loc să copiezi o anumită secțiune din caietul de exerciții sau dintr-o lecție. Aceasta te va ajuta să înțelegi mult mai profund informațiile. Nu doar va accentua semnificativ informațiile primite, dar te vor ajuta să înțelegi materialul mult mai bine.

CELE MAI BUNE IDEI VOR DA REZULTATE

O ultimă încurajare înainte să începem împreună această minunată călătorie:

Gândurile tale te-au adus unde ești acum. Dacă vrei ceva diferit, rezultate mai bune pe viitor, trebuie să îți dezvolți gândirea din cea mai bună versiune, într-o versiune și mai bună.

Cu alte cuvinte, trebuie să elimini din vechile tale idei și prețioase opinii și să îmbrățișezi unele noi. Acesta este un proces inconfortabil pentru majoritatea oamenilor. Nu lăsa asta să te descurajeze.

Încearcă să eviți tentația de a privi negativ noile idei, cu care nu ești familiarizat. Ele pot fi în conflict cu vechile tale credințe. Dacă dai voie gândirii tale actuale să te saboteze, atunci vei avea succes, succes la a rămâne exact la același nivel unde ești acum.

Nu poți respinge ideile din carte și din acest program cu logica, dar le poți demonstra cu experiența.

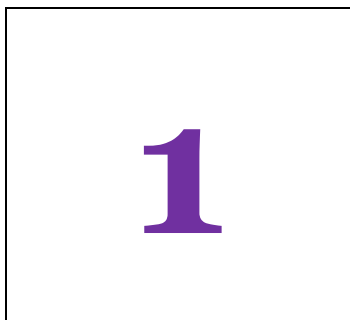
Fă-ți mintea să practice, să cerceteze și să experimenteze acest program.

O întrebare bună nu este: “este această idee bună sau greșită pe baza a ceea ce știu despre lume până acum?” ci, mai degrabă, “această idee mă va duce în direcția obiectivelor mele?” Și dacă este așa, păstrează mintea deschisă, cel puțin până la sfârșitul programului.

Amintește-ți că ești o minune, o ființă umană perfect imperfectă, încercând doar să faci tot ce îți stă în putință. În fiecare zi, reamintește-ți să fii amabil cu tine însuși. Permite-ți să ai încredere în proces și să te bucuri de călătorie. În realitate nu există nici o grabă.

Genevieve Behrand spunea că graba este frică și că este prin urmare distructivă. **O viață cu adevărat de succes, este o aventură de o viață, în care înveți permanent!** Succesul nu este o destinație în care ajungi repede și ușor și apoi stai picior peste picior pentru restul vieții. Succesul este o călătorie. Ai putea, de asemenea să te bucuri de ea.

Îți mulțumim că ne-ai permis să fim alături de tine în această călătorie. Suntem onorați că ai ales să te alături nouă în acest program. Credem că aici vei găsi cele mai bune informații care să te ajute să crești. Cu siguranță sperăm că o să-ți placă și că e un câștig bun pentru tine.



SCURTĂ PREZENTARE A IMAGINII DE SINE ȘI A MECANISMULUI AUTOMAT AL SUCCESULUI

Este imposibil să îți depășești propria imagine de sine.

~ Dr Maxwell Maltz

Maxwell Maltz a constatat că schimbând o persoană pe exterior, îi poți schimba și lumea. Schimbarea înfățișării exterioare schimbă modul în care se văd pe ei înșiși și îi face să privească lumea dintr-o altă perspectivă.

Totuși, a mai constatat că uneori, schimbând pe exterior o persoană, ea a continuat să aibă o imagine deformată cu privire la urâtenia ei, chiar și după o operație reușită.

După decenii de practică cu mii de pacienți din toată lumea, Dr. Bafitis a descoperit același lucru. Unele persoane care vin pentru operație se simt ca și cum scopul lor este îndeplinit după ce operația s-a terminat. Dar sunt și alți oameni care, chiar și după ce operația a reușit, tot nu simt că și-au atins scopul. Se simt la fel ca înainte de operație.

Ideea inițială cum că se vor simți mai bine după ce o să își schimbe înfățișarea se dovedește a fi incorectă. Încă se simt la fel ca înainte de operație, deși ei arată diferit.

Acest fenomen l-a determinat pe Dr. Maltz să concluzioneze că trebuie să dețină o imagine a lor înșiși, care nu corespunde neapărat aspectului lor exterior și că schimbarea modului în care aceștia arată în exterior nu duce neapărat la o schimbare a modului în care se văd în interior.

De asemenea, el a constatat că sentimentele lor trebuie să provină într-o oarecare măsură din imaginea interioară a aspectului lor, mai degrabă decât din imaginea exterioară a aspectului lor.

Ca și doctorul Maltz, Dr. Bafitis a observat că unii oameni care vin pentru chirurgie plastică sau reparatorie, chiar au nevoie de intervenție chirurgicală. Dar unii oameni par să aibă nevoie de intervenție chirurgicală spirituală... sau de intervenții emoționale, mai mult decât par să aibă nevoie de intervenții chirurgicale fizice. Unii oameni par să aibă nevoie de toate cele trei.

IMAGINE DE SINE

Dr. Maltz a constatat că această imagine interioară pe care o avem despre noi înșine este o forță puternică în viața noastră. Aceste idei despre ce fel de oameni suntem, despre cât de succes ar trebuie să fim, despre cum ar trebui să gândim și să simțim și să acționăm ca răspuns la experiențele noastre de viață pot fi etichetate colectiv și conceptual ca 'Imagine de Sine'.

Este interesant să ne gândim că nu ne-am născut cu aceste idei despre noi înșine. De fapt, nu ne-am născut deloc cu idei. Atunci, de unde provin aceste idei? Pe măsură ce te gândești la acest lucru, devine rapid evident că trebuie să provină din experiențele vieții noastre și din percepția noastră asupra acestor experiențe.

Experiențele noastre sunt stocate ca o “înțelegere” a lumii pentru a ne ajuta în experiențele viitoare. Aceste “concluzii” personale, sau convingeri, care se formează adesea în mod inconștient, sunt modelate atât din experiențele noastre pozitive, cât și din experiențele noastre negative. Aceste experiențe sunt câteodată îngrozitoare, uneori minunate, uneori foarte plictisitoare!

Cu cât emoțiile asociate cu aceste experiențe sunt mai intense, cu atât mai importante le vom considera “inconștient”. Ca o consecință a acestui fapt, credințele sunt “înregistrate” cu o importanță mai mare.

Convingerile formate într-un moment de teroare au o puternică influență asupra noastră în viitor. Credințele formate într-un moment de bucurie au o putere similară asupra experiențelor noastre viitoare.

Experiențele emoționale intense sunt mai relevante decât experiențele neutre, astfel că acest “clasament” al credințelor este, în general, util. Teama ne încarcă des memoria făcându-ne să evităm situații și experiențe similare în viitor; bucuria care ne încarcă ne face adesea să căutăm situații și experiențe similare în viitor.

Aceste experiențe sunt de obicei, dar nu exclusiv, acumulate în prima parte a vieții noastre și adesea nu doar din experiențele noastre, ci din comentariile, acțiunile și răspunsurile altor oameni.

IMAGINEA DE SINE ESTE COMPUSĂ DIN IDEILE PE CARE LE AVEM DESPRE NOI ÎNȘINE, PUSE ÎN MINTEA NOASTRĂ DE ALȚII, FĂRĂ SĂ NE DĂM SEAMA, ÎNAINTE SĂ PUTEM SĂ GÂNDIM PENTRU NOI.

Deoarece aceste convingeri sunt stocate în subconștientul nostru, ascunse sub nivelul conștientului, adesea nici nu ne dăm seama că se află acolo, cu atât mai puțin să avem motive să le punem la îndoială validitatea sau utilitatea.

Carl Jung a observant impactul acestora în faimosul lui citat:

***Până nu faci subconștientul conștient,
îți va conduce viața și îl vei numi destin.***

Din experiențele noastre, începem să înțelegem lumea noastră și începem să înțelegem alți oameni și cel mai important, credem că începem să ne înțelegem pe noi înșine. Această înțelegere a noastră înșine are forma unei imagini interioare sau a unei imagini interioare a ceea ce noi credem că suntem.

O dată ce aceste idei sunt internalizate, din punctul nostru de vedere, ele sunt adevărate. Și pentru că noi le considerăm o reflecție a realității, nu are nici un rost să le contestăm valabilitatea. La urma urmei, ce sens are să pretinzi altceva decât este?

Aceste convingeri ne conduc apoi comportamentul, gândirea, sentimentele, precum și percepțiile noastre despre experiențele viitoare și experiențele trecute. Tot ceea ce facem este în concordanță cu aceste convingeri. Ne purtăm ca persoana pe care noi o considerăm că suntem. Cum putem face altceva?

Oamenii care cred că sunt eșecuri, se văd a fi eșecuri, cred, simt și acționează ca eșecuri și nu este deloc surprinzător faptul că rezultatele lor reflectă acest lucru. Chiar dacă se confruntă cu un noroc neașteptat, ei găsesc un fel să-și saboteze propriul succes și să smulgă eșecul din fălcile victoriei.

Oamenii care se consideră victime găsesc o mulțime de oportunități în fiecare zi să fie nedreptățiți. Dacă se plimbă în jur așteptând să fie jigniți, ghici ce găsesc?

Imaginea ta de sine nu este baza din care se formează doar personalitatea, ci și gândurile, sentimentele, acțiunile și circumstanțele tale.

POȚI SĂ TE SCHIMBI

Imaginea de sine continuă să se transforme într-o anumită măsură și este foarte important să înțelegem și să acceptăm că poate fi schimbată. Nu este o reflectare a realității despre tine și despre potențialul tău, mai degrabă o reflectare a percepției tale asupra experiențelor tale trecute. Este doar prezicerea ta neadaptată la potențialul tău și nimic mai mult.

VREI SĂ ÎȚI ASUMI RESPONSABILITATEA?

Imaginea ta de sine a fost în mare măsură creată fără conșimțământul tău sau înțelegerea ta conștientă și astfel, imaginea ta actuală nu a fost responsabilitatea ta. Cu toate acestea, este responsabilitatea ta dacă vrei să o schimbi. Nimeni nu poate face asta pentru tine. Și nimeni nu o ar face-o pentru tine, chiar dacă ar putea.

De ce ai vrea să îți schimbi imaginea de sine? Acest lucru depinde dacă ai o viață împlinită; dacă ești fericit o bună parte din timp; dacă obții rezultatele pe care le dorești din viață. Depinde dacă simți că trăiești cu un scop, folosindu-ți cum se cuvine talentele și abilitățile pe care le-ai primit.

Dacă dorești să te dezvolti și să crești și să experimentezi mai multă viață, probabil că vei dori să lucrezi la imaginea ta de sine deoarece, așa cum spunea Maxwell Maltz, este *imposibil pentru tine să depășești propria imagine de sine*.

Dacă vrei să îți creezi obiective fără a schimba mai întâi imaginea de sine va fi așa cum a spus și Iisus, este cum ai pune vin nou în sticle vechi. Este în zadar să încerci să gândești pozitiv fiind convins de negativitate.

Cum a spus Dr. Maltz, secretul unei vieți pline este dezvoltarea unei imagini de sine realiste, una de care ești convins, cu care te poți asocia, de care să te simți mândru și nu să te rușinezi, o imagine logică, realistă și care te ajută.

Cu mulți ani înainte ca Maxwell Maltz să se nască, Socrate a zis: CUNOAȘTE-TE PE TINE ... atât punctele forte, cât și pe cele slabe.

Dacă ai o imagine de sine distorsionată, una de care să îți fie rușine, ai tendința de a te micșora în fața lumii și a te ascunde. Exprimarea creativă este diminuată semnificativ și poate ai tendințe spre furie, resentimente și înverșunare. Cu cât simți mai multă teamă sau anxietate, mai multă vină sau rușine, cu atât talentele sau abilitățile tale sunt evaporate.

Pe de altă parte, dacă ești mândru de imaginea de sine, te vei simți mult mai încrezător și vei păși în creștere, vei fi mai fericit și mult mai creativ și te vei putea exprima cu mai multă încredere și abundență.

În discuțiile despre faptul că Divinitatea ne-a dăruit talente și abilități, John Maxwell spunea,

***Să dai mai puțin decât tot ce poți mai bun
înseamnă să îți sacrifici acea înzestrare.***

În cazul în care imaginea de sine te oprește să dai tot ce e mai bun din tine, îți sacrifici talentele.

Credințele pe care le avem despre noi și despre potențialul nostru, chiar dacă sunt false, tot ne limitează în ceea ce putem obține, deoarece ne țin din a încerca noi posibilități, așa că ne redefinesc potențialul, diminuându-l masiv. Indiferent de ceea ce suntem capabili, dacă nu încercăm, am putea prea bine și să fim lipsiți de acele calități.

MECANISMUL CREATOR

Maxwell Maltz a constatat că modul prin care imaginea de sine controlează experiențele noastre este prin Mecanismul Creator. El spunea că în fiecare dintre noi se află o forță sau un instinct de viață.

Cele două elemente cheie ale Mecanismului Creator pe care Maltz le-a identificat sunt impersonale și automate.

Mecanismul creator poate produce efecte pozitive sau efecte negative, nu contează de care, el doar furnizează ce i se cere. Și o face automat. Va acționa ca un mecanism al eșecului sau un mecanism al succesului în funcție de obiectivele pe care i le comunică. Va furniza obiective ale succesului și fericirii sau obiective ale eșecului și suferinței.

Obiectivele asupra cărora se acționează sunt transmise prin imagini și cea mai importantă imagine este IMAGINEA DE SINE.

Maltz spunea că prin experiențele noastre, prin gândurile și sentimentele noastre, acțiuni și reacții la ce se întâmplă în jurul nostru, noi descriem problema care trebuie rezolvată și obiectivele care trebuie realizate.

Dacă mesajul transmis către mecanismul creator este de cele mai multe ori faptul că nu ești demn și că tu nu meriți să ai succes, mecanismul creator va deveni un mecanism automat al eșecului.

Mecanismul tău creator folosește “beneficiile” experiențelor trecute pentru a rezolva viitoare probleme. Va intra în depozitul tău de informații și va căuta îndrumare. Dacă sunt mai multe amintiri legate de situații în care ai dat-o în bară și mai puține legate de momentele de succes, va găsi destule elemente care să îți sugereze că ar trebui să te ferești de aproape orice!

Dacă ai mai multe amintiri legate de triumf și mai puține legate de nenorociri, mecanismul tău creator va găsi destule elemente care să te conducă spre succes.

CINE ESTE LA CONDUCERE?

Inițial poate că este ciudat să consideri că mintea ta poate să facă aceste lucruri și că nu îți poți controla singur atenția și voința. Însă adevărul e că se întâmplă mult mai multe în legătură cu spiritul, mintea și corpul tău decât poți controla în mod conștient. Dacă te îndoiești de asta, folosește-ți voința să transpiri!

Cu toții am avut experiența încercării de a ne aminti un nume, poate al cuiva faimos. Le poți vedea chipul în mintea ta, însă nu îți poți aminti numele lor. Acest tip de exemplu ne pune față-n față cu aceste procese automate.

Cu cât încerci mai mult să îți amintești (cu propria voința – cu facultățile conștiente) cu atât pare că numele îți scapă mai mult. Însă, când nu te mai gândești, când te relaxezi și te gândești la altceva, atunci permiți imaginii persoanei din mintea ta să îi transmită subconștientului ce ai tu nevoie și în momentele următoare informația apare pe neașteptate în conștientizarea ta.

Ce parte din tine a efectuat această căutare inconștientă, dacă nu ai realizat-o cu puterea voinței?

Acest simplu exemplu ilustrează nu numai faptul că nu folosești puterea voinței să comunici cu subconștientul tău, ci și faptul că atunci când încerci să o forțezi, îi vei sta în cale.

Cu puțină considerație devine rapid vizibil faptul că se petrec mult mai multe experiențe pe pilot automat decât în momentele când încercăm să ne controlăm conștient.

Maltz a observat că toate animalele au un fel de sistem de ghidare interior care le ajută să își găsească hrană și adăpost, să evite pericolul și să procreze. Cu alte cuvinte, să supraviețuiască.

Pentru toate animalele, cu excepția unuia, supraviețuirea reprezintă obiectivul mecanismului automat al succesului pe care trebuie să îl atingă. Este pre-programat de instinct și nu pot altera acea programare.

Dar noi oamenii suntem diferiți, pentru că am fost înzestrați cu imaginație creativă. Utilizând această fantastică putere a minunatei noastre minți, suntem capabili să alegem oricare obiectiv vrem, să îl fixăm în mintea noastră și să îl îndeplinim prin orice mijloace. Nici un alt animal nu poate face asta.

Este imaginația cea care ne dă această enormă putere de adaptare și de supraviețuire.

Einstein spunea că imaginația este mult mai puternică decât cunoașterea.

Henry Ford spunea că imaginația este lucrarea minții.

Maltz descria creierul și sistemul nostru nervos ca fiind ca un servomecanism care este de fapt un mecanism automat de atingere a scopului fixat.

AUTOPILOT ÎN AVION

Autopilotul unui avion își atinge scopul de a merge mai departe, făcând greșeli și corectându-le permanent. Bâjbâie înainte, învățând pe parcurs și până la urmă, zig-zag-urile sunt calea prin care își atinge scopul printr-un lung șir de greșeli.

Uneori poate merită să te gândești... este oare posibil pentru tine să îți îndeplinești obiectivele într-un mod asemănător?

Majoritatea lucrurilor pe care le îndeplinești zi de zi sunt făcute cu minim de voință conștientă pe lângă intenția a ceea ce vrei să îndeplinești.

Dacă vrei să te miști de-a lungul camerei, intenția este suficientă pentru ca toți mușchii corpului să se alinieze și să te ducă cu succes în cealaltă parte a camerei în mod "automat".

Ai văzut vreodată un bebeluș cum încearcă să ridice ceva? Greșelile în mișcare sunt mari și de obicei, se supra-corectează cu mișcări stângace similare. Ei nu au încă modelele sau obiceiurile necesare de mișcare și control pentru a putea ridica rapid ceva fără să se gândească la asta.

Un bebeluș învață prin memorarea a ceea ce merge și repetând în viitor și uitând lucrurile care nu au funcționat și nerepetându-le.

1. Trebuie să ai un scop sau un obiectiv pentru ca mecanismul automat al succesului să fie fixat pe el.
2. Concentrează-te pe claritatea rezultatului și încearcă să nu te gândești obsesiv la ce o să se întâmple.
3. Nu îți fie frică de greșeli – eșecul este parte a succesului.
4. Te vei dezvolta și vei crește prin experiențe și experimentări. Pe măsură ce înveți, păstrează-ți atenția pe ce funcționează și elimină din minte ce nu a mers.
5. Există un timp pentru efort și un timp pentru a permite lucrurilor să plece. Trebuie să înveți să ai încredere în natura creativă a mecanismului tău creativ - nu îl poți forța cu voința ta.

ÎNAINTE DE APEL

Înainte de apelul sau înainte de ascultarea înregistrării lui, citește următoarele capitole din Psiho-cibernetica scrisă de Dr Maxwell Maltz:

Prefața – Secretul folosirii acestei cărți pentru a vă schimba viața

Capitolul 1 – Imaginea de sine: Cheia spre o viață mai bună

Capitolul 2 – Descoperirea mecanismului interior al succesului

Dacă nu reușești să le citești înainte de a te alătura apelului în direct, este în regulă. Apelurile în sine sunt valori de sine stătătoare. Dacă totuși citești și meditezi la capitolele corespunzătoare ale cărții, poți afla că asimilezi conceptele prezentate și discutate mai repede și mai ușor.

Studiem cartea: ‘Psiho-cibernetica’, varianta publicată în 2017

Valabilă pe elefant.ro prin acest link: <https://bit.ly/2VzEHqT>



STRUCTURA IMAGINII DE SINE

*Dezvoltarea unei imagini de sine realiste va părea
că îl îmbogățește pe individ cu noi abilități și talente.*

~ Dr. Maxwell Maltz

Odată cu trecerea prin viață, asimilăm informații despre noi, despre lumea înconjurătoare și toate câte sunt în ea. Toate aceste descoperiri sunt stocate și pot fi folositoare pe viitor.

De exemplu, dacă înveți că urșii încearcă să te mănânce, aceasta informație te va ajuta să stai departe de urși pe viitor!

Dacă afli că în grote se găsesc urși, aceasta este o altă informație care te va ajuta probabil să rămâi în viață pe viitor.

La o vârstă fragedă, informațiile colectate sunt senzoriale, dar pe măsură ce ne dezvoltăm și creștem și învățăm să vorbim, suntem capabili să organizăm informațiile într-un mod mai complex, în moduri mai utile.

Cu cât învățăm mai mult, cu atât vor fi stocate într-un mod mai sofisticat informațiile preluate. Urșii mai mici nu sunt așa de periculoși și ar putea fi o informație diferită de a urșilor mari și negri care sunt periculoși atunci când sunt tineri și că giganții urși bruni sunt mereu agresivi și că ar trebui evitați cu orice preț.

În loc să evităm toți urșii, înțelegerea noastră s-ar putea dezvolta până în punctul în care reușim să facem diferența dintre ce urși ar trebui să evităm în anumite perioade și cei pe care ar trebui să îi evităm complet.

Cu cât înaintăm în vârstă, adunăm mai multe experiențe asimilate până în punctul în care informațiile stocate continuă să crească la un nivel enorm.

Cum determinăm care informație este cu adevărat importantă și care este lipsită de valoare?

Dacă este adevărată ipoteza cum că oamenii sunt foarte motivați să caute plăcerea și să evite durerea, atunci orice informație care este asociată cu plăcerea poate aduce o informație valoroasă.

În mod similar, orice informație legată de evitarea neplăcerilor poate fi considerată o informație valoroasă.

Orice informație care nu poate fi asociată cu una din cele două nu prezintă interes așa că are o valoare mult mai mică.

După cum am observat în capitolul trecut, emoțiile pot fi incredibil de folositoare prin prisma faptului că experiențele adunate sunt mai ușor de reamintit. Și probabil cu cât emoția este mai intensă, cu atât mai repede dorim să învățăm și cu atât mai repede dorim să ne amintim acele informații în viitor.

De exemplu, dacă urșii trăiesc în peșteri, vom face bine să învățăm asta de prima oară când intrăm într-o peșteră și să fie sperietura vieții noastre. Dacă

am avea nevoie de repetarea mai multor expuneri înainte de a învăța, s-ar putea să nu mai fim prin preajmă încât să folosim învățarea noastră.

Emoțiile evaluate ca experiențe pot fi considerate ca fiind convingeri. Și ne formăm aceste convingeri despre noi înșine, despre lumea care ne înconjoară și despre orice este în ea.

Aceste convingeri sunt importante, dar convingerile care alcătuiesc imaginea de sine sunt mult mai importante pentru interacțiunile noastre cu lumea.

Multe dintre convingerile noastre nu le-am creat noi. Imaginea noastră de sine este probabil creată din percepția pe care noi credem că o au alții despre noi.

Și această informație a fost probabil interorizată de noi la o vârstă fragedă, înainte să începem să gândim pentru noi și să decidem dacă aceste opinii sunt valabile sau sunt un nonsens.

Convingerile noastre filtrează experiențele noastre și ne ajută să ne aflăm sensul vieții. Ele creează, de asemenea, lumea noastră emoțională, ne conduc comportamentul și sfârșesc prin a ne crea rezultatele.

Unde sunt stocate convingerile noastre?

Deoarece convingerile noastre sunt stocate în subconștientul nostru, ele nu ajung în conștientizarea noastră și așa în majoritatea timpului nu ne dăm cu adevărat seama de ceea ce credem de fapt.

Multe dintre lucrurile pe care le credem sunt necorespunzătoare. Dacă sunt cercetate și dacă începem să ne gândim la ele acum, ne-am da seama că nu merită atenție. Problema este că majoritatea dintre noi nu ne oprim să punem sub semnul întrebării aceste convingeri pentru că le confundăm cu realitatea.

Cum spunea Emerson,

“Ce sens are sa faci promisiuni eroice de schimbare daca trebuie sa le respecte acelasi vechi infractor?”

Pânza credințelor care creează imaginea de sine reglează viața noastră în moduri uimitoare și complexe. Dacă nu facem nicio încercare de reevaluare a convingerilor care formează imaginea de sine, orice încercare pe care o facem spre schimbare va fi frustrant de neroditoare.

Nu trebuie să schimbăm totul pentru a ne putea dezvolta, putem schimba doar anumite convingeri semnificative care stau în cale, însă dacă nu devenim conștienți de convingerile noastre și nu le punem sub semnul întrebării, trăim în ideea că viața se întâmplă și nu faptul că noi o creăm.

Imaginea de sine reinventată, pe care o vom examina încontinuu de-a lungul acestor lecții din întregul program, te va ajuta să analizezi și să abordezi multe din informațiile interiorizate în subconștientul tău.

6 Principii extrase din lecție:

1. Convingerile sunt rezultatul procesului de învățare și nu neapărat o reflecție a realității.
2. Nu ne naștem cu acele convingeri, le dobândim în timp.
3. Învățăturile noastre timpurii ne formează viitoarele învățături.
4. Convingerile sunt o strategie pentru interpretarea și găsirea sensului vieții.
5. Convingerile cer exprimare.
6. Convingerile pot fi schimbate în același mod cum au fost create.

ÎNAINTE DE URMĂTORUL APEL

Înainte de următorul apel sau înainte de a asculta înregistrarea apelului, citiți capitolul cărții Psiho-cibernetica scrisă de Dr. Maxwell Maltz:

Capitolul 3 – Imaginația: prima cheie a mecanismul succesului

Dacă nu reușești să îl citești înainte de a te alătura apelului în direct, este în regulă. Apelurile în sine sunt valori de sine stătătoare. Dacă totuși citești și meditezi la capitolele corespunzătoare ale cărții, poți afla că asimilezi conceptele prezentate și discutate mai repede și mai ușor.

Studiem cartea: ‘Psiho-cibernetica’, varianta publicată în 2017

Valabilă pe elefant.ro prin acest link: <https://bit.ly/2VzEHqT>



PUTEREA IMAGINAȚIEI CREATOARE

Cea mai mare greșeală pe care o poate face cineva este să îi fie frică să greșească.

~ Dr. Maxwell Maltz

Suntem diferiți de toate celelalte animale de pe planetă. Există multe, multe asemănări între ființele umane și celelalte specii care există pe pământ, dar una dintre cele mai semnificative diferențe este că avem acces la minunatul instrument al gândirii, care ne dă posibilitatea să ne folosim creativ imaginația.

NOI AVEM ACCES LA IMAGINAȚIA CREATOARE

Aceasta înseamnă că putem crea lucruri în imaginația noastră, care nu există în nici un alt loc în întregul univers. Abilitatea noastră de a gândi creativ ne oferă un potențial infinit. Există mereu mai multe gânduri pe care le putem folosi pentru a îmbunătăți ceea ce a fost deja creat. Nimic nu s-a terminat.

NIMIC NU E FĂCUT PERFECT

Orice poate fi îmbunătățit. Și va fi îmbunătățit. Este doar o chestiune de timp. Și se va îmbunătăți prin imaginația creatoare a ființei umane.

În ciuda puterii incredibile pe care o avem la dispoziție, majoritatea oamenilor nu profită din plin de imaginația lor. Întotdeauna o folosesc, dar o folosesc adesea în mod inconștient, fără să se gândească la ceea ce creează. Ei nu o folosesc pentru a îmbunătăți lucrurile, ci fără să vrea, să păstreze lucrurile la fel.

Din acest motiv se ajunge la re-crearea acelorași experiențe din nou și din nou, în loc să creze ceva minunat, interesant și nou.

Imaginația ne dă o mare putere creativă, dar trebuie să învățăm să o folosim în mod intenționat și deliberat. Trebuie să scoatem ce e mai bun din ea.

Einstein spunea că:

***Imaginația este mult mai puternică decât cunoașterea.
Logica te va duce din punctul A în punctul B,
dar imaginația te poate duce oriunde!***

Ca ființe creative, atunci când creăm, tindem să fim mai fericiți ca atunci când nu o facem. Un loc de muncă care nu ne permite să ne exprimăm creativ se simte de multe ori incomod, plictisitor și inutil; în timp ce un loc de muncă care ne permite libertatea creației, ne face să simțim că facem o diferență.

Imaginația creativă ne dă abilitatea să creăm și ce poate fi mai bun să fie creat decât cea mai bună versiune a noastră.

Avem capacitatea de a ne folosi imaginația, nu doar de a ne imagina ce lucruri vrem să realizăm în viață, ci și de cine trebuie să devenim pentru a le realiza.

AVEM ABILITATEA DE A SCHIMBA CINE SUNTEM

Modificările la imaginea de sine se fac în principal prin luarea de măsuri. Așa cum spune Maxwell Maltz, în sensul de a **acționa pozitiv** și nu doar a gândi pozitiv.

Datorită minții noastre minunate, ne putem folosi imaginația ca un teren de formare pentru dezvoltarea de noi abilități și modelarea unor noi atitudini.

Putem învăța din experiență, dar nu numai din experiența fizică a lumii. Dezvoltând imaginația noastră și având disciplina de a practica, putem, de asemenea, să dezvoltăm, să învățăm și să creștem din ‘Experiența filmului mental’ sau ceea ce Maxwell Maltz numește experiență sintetică.

După cum am vazut în celelalte capitole, asta se întâmplă deoarece

**Mintea nu poate face diferența dintre ce este real
și ce este viu imaginat.**

Într-un extras dintr-un articol din Psychology Today :

... cercetările au arătat că practicile mentale sunt aproape la fel de eficiente ca și practica adevărată și faptul că amândouă împreună sunt mai eficiente ca una singură.

Putem folosi mințile noastre minunate pentru a ne proiecta viața, gândindu-ne în avans la toate lucrurile pe care vrem să le realizăm.

Apoi ne putem folosi mintea pentru a ne gândi la cine trebuie să devenim sau ne dorim să devenim pentru a ne atinge scopurile.

Apoi, putem să stabilim cum să ne folosim mintea pentru a începe să dezvoltăm abilitățile, cunoștințele și experiența necesare pentru a deveni acea persoană.

Pentru cineva care trăiește o viață bogată, abundentă și plină de satisfacții, acești pași sunt continuu repetitivi.

Notițe

IMPORTANT: Citește asta înainte de a începe oricare metodă de relaxare sau exerciții de vizualizare.

Faceți aceste exerciții doar atunci când este sigur să vă închideți ochii și aveți o șansă rezonabilă de a nu fi deranjat timp de 5 sau 10 minute. Puteți face acest exercițiu în picioare, așezat sau culcat. Poate începeți prin a sta într-un scaun obișnuit, cu picioarele pe podea, și cu mâinile relaxate în poală. Experimentați cu poziții diferite și în momente diferite ale zilei. Înainte de a dormi seara, pot funcționa foarte bine pentru unii oameni și câteva exerciții.

După ce te trezești dimineața, dar nu înainte de a te da jos din pat, este de asemenea un moment prielnic pentru câteva exerciții.

Este important să reții că orice tip de exercițiu de această natură poate duce la o stare de conștientă modificată. Deși acest lucru este normal și natural, alege un moment în care este potrivit să îți faci ceva timp pentru tine.

Dacă ai vreun istoric de depresie, nu face niciunul din exercițiile din acest program fără a te consulta mai întâi medicul. Dacă nu ești sigur dacă trebuie să faci oricare dintre exercițiile din acest program, asigură-te că te consulți mai întâi cu medicul, pentru a te asigura că este sigur să continui.

Deși este puțin probabil, dacă apar amețeli, greață sau disconfort de orice fel în timp ce faci oricare dintre aceste exerciții, nu deschide ochii încă, revino la respirație cât mai curând posibil și contactează medicul înainte de a te întoarce la exerciții.

Pentru a începe fiecare exercițiu, închide ușor ochii și respiră în mod normal timp de 30 sau 40 de secunde. Când ești gata, fă câteva inspirații adânci și apoi poți reveni la respirația normală.

Ai putea fi conștient de unele sunete din jurul tău, dar încearcă să nu le controlezi, încearcă să nu le judeci, să nu le bagi în seamă deloc.

Nu trebuie să fii perfect confortabil, perfect relaxat sau în liniște totală să începi. Amintește-ți, faci asta tot timpul, în fiecare zi. Totul contează, destul de bun este destul de bun.

Vizualizare – Exercițiu 1: Observă & Trăiește experiența Partea A

Acest exercițiu simplu este o modalitate foarte bună de a-ți crește gradul de conștientizare în legătură cu CE și CUM crezi. Acesta te va ajuta să începi să exersezi abilitatea unei atenții concentrate, să îți dezvolți abilitatea de a te relaxa rapid și te va ajuta, de asemenea, să devii din ce în ce mai conștient de vorbirea ta cu tine și în special, de criticul tău interior.

Dacă nu ai făcut acest lucru înainte, pe măsură ce începe pălăvrăgeala internă, poți fi inițial șocat de cât de răutăcios ești cu tine! Dar conștientizarea modului în care vorbești cu tine însuși este începutul schimbării modului în care vorbești cu tine însuși, așa că nu fi alarmat, nu fi un struț ... ține-te de asta!

Dacă o faci, poți deveni în cele din urmă cel mai bun susținător al tău, în loc să fii cel mai dur critic.

Imaginează-ți că te uiți la un punct din centrul frunții (încă cu ochii închiși) și începe să îți monitorizezi ușor gândurile.

Nu poți face această exercițiu greșit. Dacă te îndepărtezi și uiți complet ceea ce faci, când îți dai seama, revino la gândurile tale și comentează în tăcere *cât de interesant*. Iartă-te (pentru că este perfect normal!) Și apoi continuă.

Probabil că vei găsi acest exercițiu foarte revigorant și iluminator după doar câteva zile.

Dacă exercițiul îți face plăcere, îl poți continua.

Când îl termini, deschide ochii, uită-te prin cameră, devino conștient de sunetele din jurul tău și gândește-te la experiența de a observa propria ta gândire.

- Cât de activă a fost mintea ta?
- La ce te-ai gândit?
- Ai putut să îți controlezi gândurile?
- Cât de mult trebuie să te străduiești să nu îți controlezi gândurile?
- Ce parte din tine ai fost capabil să accesezi pentru a-ți permite să devii observatorul experiențelor tale?
- Acest exercițiu poate fi foarte, foarte profund.

Practică acest exercițiu o data sau de două ori pe zi până când vei deveni familiar cu gândirea ta.

Vizualizare Exercițiul 2: Experiența filmului mental

Acest exercițiu se bazează pe ultimul exercițiu, deci ar fi bine să exersezi pentru câteva zile primul exercițiu, înainte de a continua cu cel de-al doilea.

În acest exercițiu vei deveni propriul observator, dar de data aceasta ca terță parte care privește. Te vei privi pe tine ca fiind această terță persoană care execută activități diverse.

Îți poți imagina un loc sigur sau un loc favorit în mintea ta, care va fi locul de unde vei viziona filmele tale de fiecare data când vei face acest exercițiu.

Poate găsești folositor să te gândești în avans la diferite interpretări pe care le vei urmări.

Poți folosi această tehnică pentru a revedea amintiri din trecut, cele mai bune experiențe. Este o cale excelentă de a te simți puternic, apt și încrezător în forțele proprii. Oamenii de succes fac acest lucru natural. Dacă tu nu poți, atunci fă-ți un obicei din a face conștient acest lucru.

Poți utiliza, de asemenea, această tehnică pentru a te urmări cum execuți experiențele viitoare. Poți obține în avans experiența și familiaritatea și învățarea unei experiențe viitoare! Aceasta acționează ca o formare pentru această experiență viitoare.

Cercetările au demonstrat că acest exercițiu este la fel de bun ca o experiență trăită. Și ‘Experiența filmului mental’ și experiența reală combinate sunt mult mai puternice împreună, decât fiecare separat.

Începeți exercițiul în aceeași manieră ca la exercițiul 1.

Încearcă să devii conștient de gândurile tale, și imaginează-te că ești în punctul de întâlnire pentru filmul tău mental. Pentru o clipă, încearcă să observi detaliile împrejurimilor. Cum arată, cum se simte, ce se aude, cum miroase etc.

Observă unde ești așezat. Când ești pregătit schimbă atenția către ecranul filmului. Și urmărește începutul filmului.

Poți folosi această tehnică în oricare dintre domeniile vieții tale, dar pentru ușurința cu care putem explica tehnica, hai să ne imaginăm că ai parte de primul tău discurs după cină, în două săptămâni.

Vei lucra la discursul pe care l-ai avea în mod normal. Pe lângă pregătirile acestea, folosește această tehnică pentru a deveni un vorbitor mai bun!

Urmărește-te pe tine livrând părți din acest discurs, în fiecare zi. Observă cum spui discursul cu mare, mare succes. Observă detaliile prezentării discursului.

Asigură-te că filmul este la timpul prezent.

Observă bucuria de pe chipul acestui “tu” o dată cu livrarea către public a discursului într-o manieră naturală și confortabilă. Privește nerăbdarea cu care audiența savurează discursul. Îl adoră!

Pe măsură ce creezi aceste amintiri, detaliile acestor informații au o relevanță foarte importantă. Observă zâmbetele, ascultă râsetele, simte mirosul realizării, miroase mâncarea etc.

Cu cât experimentezi această tehnică, cu atât vei fi mai bun și cu atât va începe să se simtă mai natural și confortabil.

ÎNAINTE DE URMĂTORUL APEL

Înainte următorului apel sau înainte să asculți înregistrarea apelului, citește capitolele din Psiho-cibernetica scrisă de Dr. Maxwell Maltz:

Capitolul 4 – Dehipnotizează-te de falsele convingeri

Capitolul 5 – Cum poate fi folosită puterea gândirii raționale

Dacă nu reușești să le citești înainte de a te alătura apelului în direct, este în regulă. Apelurile în sine sunt valori de sine stătătoare. Dacă totuși citești și meditezi la capitolele corespunzătoare ale cărții, poți afla că asimilezi conceptele prezentate și discutate mai repede și mai ușor.

Studiem cartea: ‘Psiho-cibernetica’, varianta publicată în 2017

Valabilă pe elefant.ro prin acest link: <https://bit.ly/2VzEHqT>



MECANISMUL AUTOMAT AL EȘECULUI

*Stima de sine scăzută e ca și cum ai trece prin viață
cu frâna de mână trasă.*

~ Dr. Maxwell Maltz

Pe măsură ce mergem prin viață, dobândim câteva fragmente de informații pe care le presupunem adevărate; informații despre noi înșine, despre lume și despre toată lumea din ea. Pentru că presupunem că această informație este o adevărată reflectare a realității, nu punem la îndoială validitatea ei. La urma urmei, care rostul în asta, dacă așa stau lucrurile?

Anumite informații ne sunt de ajutor. Ne ajută să funcționăm în lumea noastră și ne fac să ne simțim bine cu privire la anumite lucruri. Ne dau senzația că suntem bine.

Alte informații nu ne sunt utile. Ne opresc din a funcționa la capacitate maximă și prin consecință, ne conduc la stări care ne fac să credem că nu o ducem așa de bine.

Structura acestor convingeri în ambele cazuri este aceeași, dar impactul asupra vieților noastre este foarte, foarte diferit.

Atitudinea rigidă pe care credințele noastre o au asupra noastră și a experienței noastre de viață se datorează în mare parte faptului că noi considerăm că sunt o reflectare a realității. De cele mai multe ori trăim doar efectul lor, chiar dacă nu ne dăm seama că sunt acolo.

Merită menționat faptul că și dacă realizăm că avem anumite credințe, poate fi totuși greu să acționăm în contradicție cu ceea ce credem și acest lucru este valabil chiar dacă știm că sunt neadevărate!

De exemplu, cineva care are fobie de avion, poate să citească toate statisticile din lume cu privire la cele mai sigure căi de călătorie din lume, dar asta nu va împiedica imaginea din mintea lor cu privire la zbor. Pentru ei, convingerile legate de zbor sunt reale!

Totuși, în general, nu ne dăm seama că avem anumite convingeri și aceste credințe controlează în mod inconștient percepțiile noastre asupra lumii din jurul nostru. Credem că privim lucrurile așa cum sunt, și nu că ne uităm la ele așa cum le vedem. Și felul cum le privim este prin filtrul convingerilor noastre. Aceste convingeri modelează percepția noastră, așteptările și opiniile.

Cu cât ne gândim mai mult la asta și începem să reflectăm la puterea convingerilor noastre, cu atât mai mult realizăm că este mult adevăr în următoarea afirmație:

***Nu vedem lumea așa cum e ea,
Vedem lumea așa cum suntem noi.***

Prima data când auzi aceste cuvinte, sună ca un nonsens. Dar după ce te gândești și reflectezi la asta și experimentezi lumea pentru un timp, afirmația începe să capete sens.

Ramana Maharshi a spus-o în felul următor:

Nu te deranja să încerci să schimbi lumea, pentru că lumea pe care o vezi tu nici măcar nu există.

Dacă este adevărat, atunci schimbarea lumii este la fel de simplă ca schimbarea propriilor convingeri!

CUM ÎȚI SCHIMBI CONVINGERILE?

Primul pas în reluarea controlului, este înțelegerea că noi dobândim convingeri și că aceste convingeri sunt rezultatul procesului de învățare. Ele nu sunt neapărat o reflecție a realității.

Ai dobândit credințe care te servesc. Dar ai acumulat și convingeri care obișnuiau să îți fie utile și care te țin blocat unde nu vrei să fii. Și ai putea avea convingeri care nu te-au ajutat niciodată.

Să construiești imaginea persoanei care dorești să fii, pentru a putea să ai ce îți dorești, va face să te împotrivești anumitor convingeri. Vor fi anumite convingeri existente care vor intra în conflict cu noile tale convingeri pe care le experimentezi, o dată ce te gândești la ce persoană vrei să devii și pe măsură ce experimentezi acea gândire, simte și acționează precum persoana care vrei să devii.

Poate fi foarte iluminator să reevaluezi aceste credințe vechi și să le examinezi într-un mod obiectiv, rațional, în afara contextului în care în mod normal îți controlează în mod automat comportamentul, gândirea și sentimentele.

Uneori, devine rapid vizibilă ideea că o convingere pe care o ai, în care ai crezut ani întregi, este complet illogică și care sfidează toate motivele. Dar pentru că nu ai pus-o niciodată sub semnul întrebării, nu ți-ai dat seama cât de slab este raționamentul său.

CUM REEVALUEZI ANUMITE CONVINGERI ALE TALE?

Avem aici trei întrebări pe care le poți pune pentru scoate la iveală realitatea din spatele convingerilor tale:

1. Este rațional?
2. Este realist?
3. Mă ajută?

De exemplu, să zicem că vrei să devii vorbitor în public, dar tu crezi că nu poți fii, prin prisma faptului că nu ești un orator natural și nu poți vorbi în fața unui public larg, pentru că este îngrozitor și întotdeauna o dai în bară și te faci de râs, pentru că ești un imbecil.

Unde este dovada acestei convingeri?

Care este dovada că există așa ceva – un orator natural și că tu nu ești unul?

Doar pentru că nu ai mai făcut ceva înainte, înseamnă că nu o poți face pe viitor? Și că nu o poți face niciodată?

Care sunt dovezile cum că nu o să poți face față? Dacă ar fi vreo dovadă, este probabil bazată pe o experiență în care nu ai făcut ce ți-ai fi dorit pentru că nu ți-a făcut nimeni o pregătire în prealabil în care să îți spună ce să faci și te-ai simțit inconfortabil. Ego-ul tău a suferit o dezamăgire pentru că nu ai făcut perfect ce aveai de făcut, așa că situația a luat alte proporții.

Unde este dovada că întotdeauna o dai în bară? Cum de atunci eviți să vorbești în public, probabil că celelalte ocazii au fost probabil doar în mintea ta!

Unde este dovada cum că te faci mereu de râs? Este cineva care bagă în seamă acest lucru la fel de mult ca tine? Ceilalți sunt mult prea ocupați să își facă griji pentru ei înșiși.

Unde este dovada că aceste situații te fac să arăți ca un imbecil în toate domeniile vieții tale, doar pentru că nu ți-a ieșit cum ți-ai fi dorit tu o dată, în această zonă în particular?

Dacă privești din punct de vedere științific faptele care sunt folosite de convingerile tale împotriva ta, îți poți da seama că te-au înfricoșat încât încerci să eviți lucruri și te fac inactiv, cu același tip de teamă pe care o are un copil atunci când privește pentru prima dată un lucru!

Inferioritatea și superioritatea sunt fețele aceleiași monezi!

Maxwell Maltz vorbește mult despre sentimental de inferioritate în capitolul 4 – ‘Dehipnotizează-te de falsele convingeri’.

Sentimentul de inferioritate nu vine direct din experiențele noastre, ci din percepția experiențelor.

De exemplu, să zicem că ești un alergător de nivel mediu și Iulia este un alergător foarte bun și din asta ai putea deduce că Iulia îți este superioară din acest punct de vedere.

Înseamnă asta că Iulia îți este superioară? Înseamnă că ea este mai bună ca tine?

Doar pentru că Iulia este mai bună ca tine într-un anumit domeniu, asta înseamnă că ea este mai bună ca tine în orice domeniu?

Dacă ai concura cu ea într-o întrecere și ea învinge cu o diferență uriașă, ai putea crede că ea a fost învingătoare și tu ai fost un învins.

Asta te face un învins în toate domeniile vieții tale?

Doar pentru că Iulia este un alergător mai rapid ca tine, asta înseamnă că nu te poți compara și prin urmare ești un ratat?

Ar trebui să te simți fără valoare? Asta înseamnă că tu nu meriți fericire? Că nu meriți să ai succes?

Dacă te-ai simțit rău atunci când te-a învins Iulia, te-ai simțit bine pentru că l-ai învins pe Alex?

Dacă ai fi concurat doar cu Alex, nu și cu Iulia, înseamna asta că îi ești superior lui Alex? Denotă din asta faptul că Alex este un ratat? Te-ai simți prin urmare că tu ești un învingător?

Este uimitor cum putem înflori lucrurile și să sfârșim prin a ne gândi și a crede că acele lucruri au o anumită semnificație, chiar dacă nu este reală. Adevărul evident este acela că nu îi ești nici superior lui Alex, nici inferior Juliei. Tu ești tu.

Tu ești demn.

Dacă te vezi mai bun ca ceilalți, te poți vedea, de asemenea, inferior anumitor persoane din când în când.

Dacă intri în jocul comparației, te setezi pe dezamăgire, dezordine emoțională.

Ce se întâmplă după ce vei îmbătrâni și vei deveni mai slab și încet? Cum vei putea fi fericit din nou? Cum te vei putea simți învingător din nou la vârsta ta, când valoarea ta de sine depinde de cât de rapid ești, sau să fii cel mai mare sau să fii cel mai frumos?

Întotdeauna va fi cineva mai rapid care va apărea de după colț.

Dennis Waitly a spus-o în felul următor:

Ești la fel de bun ca cel mai bun, dar nu mai bun ca restul.

Standardele după care te judeci singur sau după care îi judeci pe alții, pot prea bine să nu fie standardele tale deloc. Ele poate sunt standardele pe care le aveau alții în copilăria ta și pe care le-ai asimilat fără să ai vreun dubiu.

Gândindu-te la ce gândești TU cu adevărat, independent de influența altora din mediul tău și independent de mintea ta condiționată, poate fi foarte eliberator.

O modalitate bună de a aborda acest lucru este să te concentrezi asupra a ceea ce se întâmplă atunci când înaintezi în căutarea obiectivelor.

IMPORTANT: Citește asta înainte de a începe oricare metodă de relaxare sau exerciții de vizualizare.

Poți face aceste exerciții doar atunci când este sigur să închizi ochii și ai o șansă rezonabilă de a nu fi deranjat timp de 5 sau 10 minute. Poți face acest exercițiu în picioare, așezat sau culcat. Poți începe prin a sta într-un scaun obișnuit, cu picioarele pe podea și cu mâinile relaxate în poală.

Experimentează cu poziții diferite și în momente diferite ale zilei. Înainte de a adormi seara, pot funcționa foarte bine pentru unii oameni și câteva exerciții.

După ce te trezești dimineața, dar nu înainte de a te da jos din pat, este de asemenea un moment prielnic pentru câteva exerciții.

Este important să reții că orice tip de exercițiu de această natură poate duce la o stare de conștientă modificată. Deși acest lucru este normal și natural, alege un moment în care este potrivit să îți faci ceva timp pentru tine.

Dacă ai vreun istoric de depresie, nu face niciunul din exercițiile din acest program fără a te consulta mai întâi medicul. Dacă nu ești sigur dacă trebuie să faci oricare dintre exercițiile din acest program, asigură-te că te consulți mai întâi cu medicul, pentru a te asigura că este sigur să continui.

Deși este puțin probabil, dacă apar amețeli, greață sau disconfort de orice fel în timp ce faci oricare dintre aceste exerciții, nu deschide ochii încă, revino la respirație cât mai curând posibil și contactează medicul înainte de a te întoarce la exerciții.

Pentru a începe fiecare exercițiu, închide ușor ochii și respiră în mod normal timp de 30 sau 40 de secunde. Când ești gata, fă câteva inspirații adânci și apoi poți reveni la respirația normală.

Ai putea fi conștient de unele sunete din jurul tău, dar încearcă să nu le controlezi, încearcă să nu le judeci, să nu le bagi în seamă deloc.

Nu trebuie să fii perfect confortabil, perfect relaxat sau în liniște totală să începi. Amintește-ți, faci asta tot timpul, în fiecare zi. Totul contează, destul de bun este destul de bun.

Vizualizare exercițiul 3: Observă & Experimentează Partea B

În această versiune a exercițiului Observării & Experimentării, poți începe în același mod în care ai făcut-o în Partea A

Acest exercițiu simplu este o modalitate foarte bună de a-ți crește gradul de conștientizare în legătură cu CE și CUM crezi. Acesta te va ajuta să începi să exersezi abilitatea unei atenții concentrate, să îți dezvolti abilitatea de a te relaxa rapid și te va ajuta, de asemenea, să devii din ce în ce mai conștient de vorbirea ta cu tine și în special, de criticul tău interior.

Dacă nu ai făcut acest lucru înainte, pe măsură ce începe pălăvrăgeala internă, poți fi inițial șocat de cât de răutăcios ești cu tine! Dar conștientizarea modului în care vorbești cu tine însuși este începutul schimbării modului în care vorbești cu tine însuși, așa că nu fi alarmat, nu fi un struț ... ține-te de asta!

Dacă o faci, poți deveni în cele din urmă cel mai bun susținător al tău, în loc să fii cel mai dur critic.

Imaginează-ți că te uiți la un punct din centrul frunții (încă cu ochii închiși) și începe să îți monitorizezi ușor gândurile.

Nu poți face această exercițiu greșit. Dacă te îndepărtezi și uiți complet ceea ce faci, când îți dai seama, revino la gândurile tale și comentează în tăcere *cât de interesant*. Iartă-te (pentru că este perfect normal!) Și apoi continuă.

Probabil că vei găsi acest exercițiu foarte revigorant și iluminator după doar câteva zile.

Dacă exercițiul îți face plăcere, îl poți continua.

În partea a doua a acestei versiuni de exercițiu, vei trece de la a fi observator al gândurilor, la a simți experiența.

În loc să te detașezi mental pentru a te transpune în rolul de martor, terța parte, de data aceasta încearcă să experimentezi ce se întâmplă cu tine, fiind TU.

După câteva minute de practică, încearcă să schimbi între cele două. Poți deveni observator al experiențelor tale pentru o perioadă de timp, apoi schimbă în cel care le experimentează.

Fii terța persoană care observă din afară pentru o perioadă de timp, apoi schimbă în cel care experimentează, din interior.

Nu te lăsa atașat de nici un rezultat special, altul decât practicarea și experimentarea. S-ar putea să ai o tendință automată de a te judeca pentru că nu o faci cum trebuie! Prinde-te cât de repede poți, dacă acest lucru se întâmplă, treci la stadiul de observator și ascultă cum vorbești cu tine însuși.

Data viitoare când se întâmplă, rămâi în a experimenta dialogul tău interior cu tine.

Majoritatea oamenilor se luptă cu aceste tipuri de exerciții. Nu poți face acest exercițiu greșit.

Doar practică, experimentează și trăiește!

Când termini, deschide ochii, privește prin camera, ascultă sunetele din jur și gândește-te la experiența observării și experimentarea propriei gândiri.

- Cât de activă era mintea ta?
- La ce te gândeai?
- Ai fost capabil să îți controlezi acele gânduri?
- Cât de mult trebuie să te străduiești să nu îți controlezi gândurile?
- Ce parte din tine ai fost capabil să accesezi, pentru a-ți permite să devii observator al experiențelor tale?
- Acest exercițiu poate fi foarte, foarte profund.

Practică acest exercițiu o dată sau de două ori pe zi până când vei deveni familiar cu propria gândire.

Pe măsură ce vei îndrăgi acest exercițiu, petrece din ce în ce mai mult timp în acest exercițiu.

Vizualizare Exercițiul 4: Experiența Exersării

Acest exercițiu este clădit pe Vizualizarea din exercițiul 3, așa că este bine să practici și să exersezi înainte cu câteva zile, ideal fiind să exersezi și exercițiul 1 & 2 de asemenea, înainte de acest ultim exercițiu.

În acest exercițiu vei deveni propriul expert în efectuarea diferitelor activități.

În exercițiul 2 ai privit filmul personal într-o anumită locație din mintea ta. În acest exercițiu vei experimenta performanța în viața reală. Deci plasarea va fi oriunde are loc în mod normal acea experiență. Dacă repeți o scenă de la biroul clienților cheie, atunci aceea va fi imaginea.

La început, te poți gândi în avans la diferite roluri pe care le-ai putea interpreta.

Diferența dintre exercițiul 2 și acest exercițiu este chiar și faptul că deși putem avea același scenariu, exercițiile sunt diferite. În exercițiul 2 privești ca și cum ești o terță persoană. În acest exercițiu, experimentezi prin ochii și urechile tale.

Utilizând ambele exerciții, e o cale minunată să te simți puternic, încrezător și capabil în legătură cu tine și abilitățile tale. Oamenii de succes fac aceste exerciții foarte natural. Dacă tu nu o faci la fel de ușor, poți face asta în mod conștient.

Studiile au arătat că acest exercițiu este la fel de bun ca o experiență reală. Atât 'Experiența filmului mental', 'Experiența Exersării' și experiența fizică, toate împreună, sunt mult mai puternice ca fiecare separate.

Când ești pregătit să începi exercițiul, îl poți începe ca pe celelalte exerciții. Atunci când devii conștient de gândurile tale, imaginează-te în circumstanțele perfecte pentru a performa.

Privește un moment în jurul tău și observă detaliile. Unde te afli? Cum arată, cum se simte, ce se aude și ce miros se simte în aer?

Fii acolo, în moment.

Poți folosi această tehnică pentru orice aspect al vieții, dar pentru ușurința explicațiilor tehnicii, să ne imaginăm că vrei să te simți mai confortabil în interacțiunile cu clienții.

Ar avea mult sens să lucrezi la ceea ce ai spune și să faci cercetările necesare și teme, cum ar fi normal.

În plus față de aceste pregătiri, folosește aceste tehnici pentru a deveni mai natural și mai relaxat când ești alături de clienți.

Retrăiește unele dintre cele mai bune interacțiuni pe care le-ai avut în vânzări. Cum se simte asta? Amintește-ți că aceasta este în prezent – se întâmplă acum. Experimentează și bucură-te.

Creează noi performanțe și experimentează-le la modul în care ar fi amintiri. Dar, încă o dată, retrăiește-le ca în prezent.

Ai grijă să le experimentezi întotdeauna la prezent.

Privește la fericirea de pe chipurile clienților tăi, simte căldura și puterea caracterului în strângerea lor de mână, observă cum faci fiecare detaliu perfect. Observă cât de bine te simți atunci când îi vezi pe clienții tăi bucurându-se de conversație și plasând mai multe comenzi pentru serviciile tale. Observă cât de bine este. Cât de relaxat ești. Observă cât de mult te bucuri și cât de mult se bucură și cei din jurul tău.

Pe măsură ce crezi amintiri, detaliile informațiilor în toate sensurile sunt importante. Privește zâmbetele, ascultă râsetele, simte sentimentul de realizare, simte mirosul de mâncare etc. Cu cât practici mai mult această tehnică, cu atât mai confortabil și natural te vei simți.

Activitate Exercițiul 5: A face lucruri noi

Acesta este cel mai simplu exercițiu, dar nu lăsa simplitatea lui să te inducă în eroare! Acest exercițiu este foarte iluminator, foarte profund, foarte permisiv. Dar numai dacă îl faci.

Schimbările rezultatelor tale vor veni din schimbarea imaginii de sine. Schimbarea imaginii de sine, vine în principal din acțiunea pozitivă – aceea de a face lucruri noi.

Ai obiceiul de a face aceleași lucruri. Trebuie să fii împotriva acestor obiceiuri în mod conștient.

Un mod simplu de a face acest lucru este făcând ceva diferit în fiecare zi. În prima zi poate fi la fel de ușor cum este conducerea mașinii pe o altă rută de drum. Pe măsură ce experimentezi, totuși, încearcă să variezi aspectele vieții unde faci schimbarea. Dacă răspunzi întotdeauna într-un anumit fel anumitor întrebări, provoacă-te să răspunzi într-un mod diferit.

Aceste exerciții nu sunt pentru a te face conștient de rutina ta zilnică și cum acele acțiuni zilnice duc la rezultatele curente. Schimbarea acțiunilor tale poate duce la rezultate diferite. Pot conduce chiar la schimbarea imaginii de sine.

Încearcă să fii cât mai creativ. Să ai un jurnal al lucrurilor pe care le faci diferit o să te ajute cu siguranță.

ÎNAINTE DE URMĂTORUL APEL

Înainte următorului apel sau înainte să asculți înregistrarea apelului, citește capitolele din Psiho-cibernetica scrisă de Dr. Maxwell Maltz:

Capitolul 6 – Relaxează-te și lasă mecanismul succesului să lucreze pentru tine

Dacă nu reușești să le citești înainte de a te alătura apelului în direct, este în regulă. Apelurile în sine sunt valori de sine stătătoare. Dacă totuși citești și meditezi la capitolele corespunzătoare ale cărții, poți afla că asimilezi conceptele prezentate și discutate mai repede și mai ușor.

Studiem cartea: ‘Psiho-cibernetica’, varianta publicată în 2017

Valabilă pe elefant.ro prin acest link: <https://bit.ly/2VzEHqT>



STRESUL ȘI RELAXAREA

*Oamenii de succes cun capabili să treacă peste crize
prin relaxare, indiferent care este situația externă.*

~ Dr. Maxwell Maltz

Corpul uman este un lucru minunat. Se întâmplă atât de multe în fiecare secundă în corpul nostru, încât este dificil să înțelegem enormitatea de întâmplări.

Conform ultimelor estimări, corpul este format din circa 35 de miliarde de celule!

Dacă încercați să calculați numărul total de reacții chimice, în fiecare secundă, pentru toate aceste celule, numărul este uriaș, este dificil de înțeles.

Toate acestea se întâmplă fără ca tu să te implici în mod conștient.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, chiar și cu unele dintre cele mai bine cunoscute activități cum ar fi digerarea unei mese, probabil nu ai habar cu

privire la modul în care funcționează efectiv și cu siguranță nu ai niciun rol conștient în ea, chiar dacă înțelegi intrările și ieșirile digestiei.

Corpul tău este într-adevăr uimitor.

Când vine vorba de experiența stresului și în special, de răspunsul corpului tău la stres, există și o mulțime de evenimente pe care probabil nu le înțelegi și probabil că nu ai nici o implicare conștientă.

Același lucru este aproape sigur și în cazul procesului de relaxare al corpului.

Să înțelegi ce se întâmplă în uimitorul tău corp atunci când ai de-a face cu situații stresante te poate ajuta să faci mai bine față stresului, și te poate ajuta și să te relaxezi.

Învățând cum se relaxează corpul tău, te poate ajuta la o relaxare mai bună, chiar profundă și mai rapidă. Și o combinație între înțelegerea psihologiei relaxării, împreună cu o practică regulată a tehnicilor de relaxare te pot echipa împotriva provocărilor secolului XXI.

SISTEMUL NERVOS AUTONOM

Partea sistemului nervos pe care nu o poți controla cu puterea voinței tale se numește sistemul nervos autonom. Există două părți cheie sau căi spre sistemul nervos autonom:

1. Sistemul nervos simpatic
2. Sistemul nervos parasimpatic

Ambele părți ale sistemului nervos lucrează încontinuu și lucrează în mod antagonic unul cu celălalt. Poate fi de ajutor să te gândești la **sistemul nervos simpatic** ca la un sistem de luptă sau de alertă și **sistemul nervos parasimpatic** la sistemul de odihnă și digestie.

Cum sugerează și numele, acela de luptă sau de alertă, sistemul nervos simpatic este în principal activat de stres. Pregătește corpul pe principiul

‘luptă sau fugi’. Acesta este mecanismul de supraviețuire. Atunci când e activat, se produc anumite schimbări în corp:

- Ritmul cardiac crește
- Tensiunea arterială crește
- Nivelul de zahăr din corp se mărește
- Pupilele se dilată
- Și multe altele

Din perspectiva supraviețuirii, este important ca aceste lucruri să se producă rapid și automat.

Sistemul nervos parasimpatic, atunci când e activat, are efectul opus – are un efect calmant:

- Scade ritmul cardiac
- Scade tensiunea arterială
- Susține digestia
- Și multe altele

Atunci când inspiri și expiri, activezi automat sistemul nervos simpatic. Inspirația tinde să activeze puțin sistemul nervos simpatic. Și expirația tinde să activeze puțin sistemul nervos parasimpatic. Acesta este motivul pentru care majoritatea metodelor de meditație și a metodelor de relaxare se concentrează pe o expirație prelungită.

Expirația este respirația relaxării.

Înțelegerea psihologiei stresului și relaxării este utilă ca punct de început, dar este esențial să practici relaxarea pentru a fi competent în asta și să ajungi la un punct în care să fii apt să îți relaxezi ușor și rapid corpul prin extragerea răspunsului relaxării.

Exercițiile din acest workbook sunt create să te ajute să obții din ce în ce mai multă eficacitate în obținerea răspunsului de relaxare. Dar ele funcționează numai dacă le faci și le faci în mod regulat.

DUPĂ APEL

Continuă să te gândești la cele două întrebări cheie:

- Ce îți dorești?
- Cine trebuie să devii pentru a obține ce îți dorești?

Probabil vei dori să te tot întorci la aceste două întrebări pe măsură ce vei continua să îți formulezi idei și să primești claritate în ce înseamnă pentru tine viața ideală.

Pe măsură ce obții claritate cu privire la modul în care dorești să îți trăiești viața, scrie în fiecare zonă a vieții, **cum arată succesul pentru persoana de succes care dorești să devii?**

Te poate ajuta să te gândești la acest lucru pentru fiecare dintre următoarele întrebări, pentru fiecare dintre cele cinci domenii-cheie ale vieții tale (și oricare altele pe care dorești să le incluzi):

- **Ce fel de succes te bucură?**
- **Ce faci?**
- **Ce abilități ai dobândit?**
- **În ce fel le folosești?**
- **Cum gândești?**
- **Cum te simți?**
- **În ce fel acționezi?**
- **În ce fel reacționezi?**
- **Cum interacționezi cu alte persoane?**
- **În ce fel te văd ceilalți?**

În aria Sănătății Financiare:

Lined writing area consisting of multiple horizontal lines for text entry.

IMPORTANT: Citește asta înainte de a începe oricare metodă de relaxare sau exerciții de vizualizare.

Poți face aceste exerciții doar atunci când este sigur să închizi ochii și ai o șansă rezonabilă de a nu fi deranjat timp de 5 sau 10 minute. Poți face acest exercițiu în picioare, așezat sau culcat. Poți începe prin a sta într-un scaun obișnuit, cu picioarele pe podea și cu mâinile relaxate în poală.

Experimentează cu poziții diferite și în momente diferite ale zilei. Înainte de a adormi seara, pot funcționa foarte bine pentru unii oameni și câteva exerciții.

După ce te trezești dimineța, dar nu înainte de a te da jos din pat, este de asemenea un moment prielnic pentru câteva exerciții.

Este important să reții că orice tip de exercițiu de această natură poate duce la o stare de conștientă modificată. Deși acest lucru este normal și natural, alege un moment în care este potrivit să îți faci ceva timp pentru tine.

Dacă ai vreun istoric de depresie, nu face niciunul din exercițiile din acest program fără a te consulta mai întâi medicul. Dacă nu ești sigur dacă trebuie să faci oricare dintre exercițiile din acest program, asigură-te că te consulți mai întâi cu medicul, pentru a te asigura că este sigur să continui.

Deși este puțin probabil, dacă apar amețeli, greață sau disconfort de orice fel în timp ce faci oricare dintre aceste exerciții, nu deschide ochii încă, revino la respirație cât mai curând posibil și contactează medicul înainte de a te întoarce la exerciții.

Pentru a începe fiecare exercițiu, închide ușor ochii și respiră în mod normal timp de 30 sau 40 de secunde. Când ești gata, fă câteva inspirații adânci și apoi poți reveni la respirația normală.

Ai putea fi conștient de unele sunete din jurul tău, dar încearcă să nu le controlezi, încearcă să nu le judeci, să nu le bagi în seamă deloc.

Nu trebuie să fii perfect confortabil, perfect relaxat sau în liniște totală să începi. Amintește-ți, faci asta tot timpul, în fiecare zi. Totul contează, destul de bun este destul de bun.

Vizualizare Exercițiul 2 & 4: Experiența Filmului Mental și Experiența Exersării

Continuă să practici și să experimentezi exercițiile de vizualizare pe care le-ai făcut în ultimele săptămâni. Dacă ai un exercițiu favorit, atunci poți să îl practici mai mult pe acela.

Pe măsură ce devine clar ce persoană vrei să fii, include-o în exercițiile de vizualizare. Vizualizează-te, simte-te, experimentează-te ca fiind persoana respectivă, cu detaliile pe care le obții în urma exercițiilor din această săptămână.

Probabil vei continua să modelezi anumite detalii pentru ceva timp – și pe măsură ce trece vremea, devine tot mai clar și mai clar ce fel de persoană trebuie să devii ca să obții ce îți dorești de la viață.

Pe măsură ce devine mai clar, păstrează vizualizarea cu aceste detalii și experiențe.

Ca și mai înainte, amintește-ți, tu crezi amintiri, detalii ale informațiilor prin toate simțurile relevante sunt importante. Privește zâmbetele, ascultă râsul, simte sensul realizării, simte mirosul mâncării etc.

Cu cât practici și experimentezi cu aceste tehnici, cu atât vei deveni mai bun la asta și cu atât vei deveni mai confortabil și va fi mai natural.

Activitate Exercițiul 5: A face lucruri noi

Continuă cu acest exercițiu și vei conștientiza din ce în ce mai mult cât de obișnuit ești în fiecare zonă a vieții tale.

Fii cât de creativ vrei cu noi moduri de a răspunde vieții.

Relaxare Exercițiul 6: Exercițiul de relaxare prin zumzet

Acesta este un exercițiu foarte simplu. Asigură-te că citești toată partea de la pagina 116 denumită:

“IMPORTANT: Citește asta înainte de a începe oricare metodă de relaxare sau exerciții de vizualizare.”

Găsește un loc liniștit să te așezi sau să te întinzi.

Închide ochii încet și respiră normal pentru un moment sau două.

Când ești gata, treci la respirația prin nas, dacă nu faci deja asta. Asigură-te că respiri destul de confortabil. Dacă ai un nas ușor blocate, poți descoperi că acesta se deblochează rapid pe măsură ce faci acest exercițiu.

Dacă nu poți respira pe nas, încearcă să alternezi respirația pe gură cu cea pe nas în timpul exercițiului.

Respiră destul de adânc în timp ce numeri până la cinci.

Scoate sunete pe măsură ce respiri. Încearcă să păstrezi expirația mai mult decât inspirația. Pe măsură ce scoți acel zumzăit (eng. ‘humming’), ar trebui să reușești cu ușurință să gestionezi acest lucru.

Cu cât expirația este mai lungă, atâta timp cât ești confortabil, cu atât mai bine.

Când ai expirat totul și ești pregătit pentru o altă rundă, repetă cu o inspirație.

După câteva minute, deschide ochii și asigură-te că ești confortabil. Apoi continuă dacă dorești.

După ce experimentezi câteva runde, obiectivul tău este de a inspira profund și a zumzați atâta timp cât ești confortabil cu asta.

Când ai obosit de zumzăit, doar întorce-te la o respirație normală și relaxează-te, trage un pui de somn sau ridică-te.

DACĂ SIMȚI ORICE FEL DE DISCONFORT SAU DIFICULTATE ÎN RESPIRAȚIE, DESCHIDE OCHII ȘI REÎNTOARCE-TE LA O RESPIRAȚIE NORMALĂ CÂT DE REPEDE POȚI.

ÎNAINTE DE URMĂTORUL APEL

Înainte de apelul sau înainte de ascultarea înregistrării lui, citește următoarele capitole din Psiho-cibernetica scrisă de Dr. Maxwell Maltz:

Capitolul 7 – Poți dobândi obiceiul de a fi fericit

Capitolul 8 – Ingredientele personalității de succes și cum pot fi ele dobândite

Dacă nu reușești să le citești înainte de a te alătura apelului în direct, este în regulă. Apelurile în sine sunt valori de sine stătătoare. Dacă totuși citești și meditezi la capitolele corespunzătoare ale cărții, poți afla că asimilezi conceptele prezentate și discutate mai repede și mai ușor.

Studiem cartea: ‘Psiho-cibernetica’, varianta publicată în 2017

Valabilă pe elefant.ro prin acest link: <https://bit.ly/2VzEHqT>



OBICEIURILE FERICIRII

Fericirea este o simplă stare de spirit în care gândirea noastră este plăcută pentru o bună bucată de timp.

~ Dr. Maxwell Maltz

Maxwell Maltz afirmă în cartea sa că fericirea este pur și simplu o stare de spirit în care gândirea noastră este una bună o mare parte din timp. Nu tot timpul, ci o mare parte din timp. Și nu într-o stare continuă de extaz sau beatitudine, ci o stare în care gândirea noastră este plăcută.

Nimeni nu este 100% fericit 100% din timp. Nimeni nu e complet fericit.

Așa cum nimeni nu e tot timpul un om bun. Nimeni nu este complet bun.

Și nimeni nu este 100% rău tot timpul. Toată lumea este un mix din cele două.

Nimeni nu este perfect. Toată lumea este perfect imperfectă și așa ar trebui să fie.

Așa că este corect când spun că toată lumea vrea să fie mai fericită. Și oricine și-ar dori să fie mai sănătos și mai bogat!

Fericirea (și sănătatea și bogăția) nu este ceva ce poate fi căutat direct. Fericirea, sănătatea și bunăstarea sunt similare cu succesul în această privință.

Napoleon Hill spunea că:

Succesul este realizarea progresivă a unui ideal demn.

Succesul este rezultatul urmării unor obiective semnificative și a realizării unor progrese în această direcție.

Fericirea vine ca un produs al activităților din diverse domenii care sunt de valoare pentru tine.

OBICEIURILE FERICIRII

Cum am mai discutat în capitolele trecute, ființele umane sunt ființe creative. Puterea intenției tale, datorită imaginației, îți dă o extraordinară abilitate de a crea.

Intenția ne dă o putere foarte mare. Este o idee bună să stabilești intenția generală că dorești să fii fericit. Această utilizare conștientă a intenției nu te va face în mod automat mai fericit (după cum am văzut deja, fericirea nu este ceva care poate fi căutat direct), dar cu siguranță va contribui la a înlocui utilizarea inconștientă a intenției tale de a te face nefericit.

Prin stabilirea conștientă a intenției de a fi fericit, declari că faptul de a fi fericit este important pentru tine și că o să îți faci timp pentru asta.

Există o serie de lucruri diferite pe care le poți face pentru a încerca să te concentrezi asupra a ceea ce este bun în viața ta, mai degrabă decât a ceea ce este rău.

Lucruri precum:

- Simplifică-ți viața
- Prioritizează ce este important pentru tine
- Fă eforturi zilnice să trăiești intenționat
- Amintește-ți să fii recunoscător pentru ceea ce ai
- Amintește-ți să fii recunoscător pentru cine ești

Poate că cea mai bună metodă de a căpăta acest obicei este obiceiul de a-i servi pe alții. Când schimbi atenția dinspre tine și o îndrepti în mod deliberat în ajutarea celorlalți, ceva magic se întâmplă.

Albert Schweitzer a spus:

Numai aceia dintre voi care găsesc o modalitate de a-și sluji semenii vor fi cu adevărat fericiți

Una dintre cele mai bune căi de a găsi fericire este să cauți modalități prin care să poți folosi talentul și abilitățile dăruite de Divinitate în slujba altora, astfel încât să te poți dezvolta în zona înzestrată, în același timp ajutându-ți semenul.

Dacă nu știi care este aria ta de talent, urmează-ți interesele. Majoritatea oamenilor nu știu ce vor să fie atunci când cresc, ei trebuie să afle. Experiența vieții este modul în care afli.

DUPĂ APEL

Acest program este despre devenire. Continuă să te gândești la cele două întrebări cheie:

- Ce îți dorești?
- Cine trebuie să devii pentru a obține ce îți dorești?

Poate dorești să te tot întorci la aceste două întrebări pe măsură ce continui să îți formulezi ideile și să câștigi claritate în ceea ce privește idealul tău în viață.

Continuă să scrii în fiecare arie a vieții tale, **cum arată succesul în viziunea persoanei care dorești să devii?**

Majoritatea oamenilor nu pot face asta dintr-o dată. Cu cât petreci mai mult timp cu asta, cu atât vor fi mai bune rezultatele.

Vei observa că pe măsură ce te gândești la aceasta pentru o perioadă de timp și apoi uiți de ea pentru o perioadă de timp, în perioadele în care o lași să stea în subconștientul tău, vei obține tot felul de idei pe care vei dori să le incluzi în imaginea ta despre succes, fericire, bogăție și bunăstare.

Încearcă și dezvoltă cât mai multe *Scene de succes* posibile pentru fiecare dintre domeniile-cheie ale vieții tale. Redă-le pe ecranul **Experienței filmului mental** și explorează-le în experiența de **Exersare**. Păstrează totul la timpul prezent, cum că totul se întâmplă acum, și folosește interpretarea perfectă, unde te bucuri de succesul dorit în viața ta. Tu ești acea persoană în Pregătirea ta mentală.

Amintește-ți că îți creezi amintiri!

Pe măsură ce dezvolti din ce în ce mai multe *Scene de succes* pentru fiecare zonă, alege o scenă pentru fiecare zonă care este reprezentativă pentru succesul tău în zona respectivă. Scrie această *Scenă de Succes* în detalii multi-senzoriale în secțiunile următoare.

Cheia Scenei succesului în domeniul Relațiilor de iubire:

Lined writing area consisting of multiple horizontal lines for text input.

IMPORTANT: Citește asta înainte de a începe oricare metodă de relaxare sau exerciții de vizualizare.

Poți face aceste exerciții doar atunci când este sigur să închizi ochii și ai o șansă rezonabilă de a nu fi deranjat timp de 5 sau 10 minute. Poți face acest exercițiu în picioare, așezat sau culcat. Poți începe prin a sta într-un scaun obișnuit, cu picioarele pe podea și cu mâinile relaxate în poală.

Experimentează cu poziții diferite și în momente diferite ale zilei. Înainte de a adormi seara, pot funcționa foarte bine pentru unii oameni și câteva exerciții.

După ce te trezești dimineața, dar nu înainte de a te da jos din pat, este de asemenea un moment prielnic pentru câteva exerciții.

Este important să reții că orice tip de exercițiu de această natură poate duce la o stare de conștientă modificată. Deși acest lucru este normal și natural, alege un moment în care este potrivit să îți faci ceva timp pentru tine.

Dacă ai vreun istoric de depresie, nu face niciunul din exercițiile din acest program fără a te consulta mai întâi medicul. Dacă nu ești sigur dacă trebuie să faci oricare dintre exercițiile din acest program, asigură-te că te consulți mai întâi cu medicul, pentru a te asigura că este sigur să continui.

Deși este puțin probabil, dacă apar amețeli, greață sau disconfort de orice fel în timp ce faci oricare dintre aceste exerciții, nu deschide ochii încă, revino la respirație cât mai curând posibil și contactează medicul înainte de a te întoarce la exerciții.

Pentru a începe fiecare exercițiu, închide ușor ochii și respiră în mod normal timp de 30 sau 40 de secunde. Când ești gata, fă câteva inspirații adânci și apoi poți reveni la respirația normală.

Ai putea fi conștient de unele sunete din jurul tău, dar încearcă să nu le controlezi, încearcă să nu le judeci, să nu le bagi în seamă deloc.

Nu trebuie să fii perfect confortabil, perfect relaxat sau în liniște totală să începi. Amintește-ți, faci asta tot timpul, în fiecare zi. Totul contează, destul de bun este destul de bun.

Vizualizare exercițiul 2 & 4: Experiența filmului mental și Experiența Exersării

Continuă să practici și să experimentezi exercițiile de vizualizare pe care le-ai făcut în ultimele săptămâni. Dacă ai un exercițiu favorit, atunci poți să îl practici mai mult pe acela.

Pe măsură ce devine clar ce persoană vrei să fii, include-o în exercițiile de vizualizare.

Vizualizează-te, simte-te, experimentează-te ca fiind persoana respectivă, cu detaliile pe care le obții în urma exercițiilor din această săptămână.

Probabil vei continua să modelezi anumite detalii pentru ceva timp – și pe măsură ce trece vremea, devine tot mai clar și mai clar ce fel de persoană trebuie să devii ca să obții ce îți dorești de la viață.

Pe măsură ce devine mai clar, păstrează vizualizarea cu aceste detalii și experiențe.

Ca și mai înainte, amintește-ți, tu crezi amintiri, detalii ale informațiilor prin toate simțurile relevante sunt importante. Privește zâmbetele, ascultă râsul, simte sensul realizării, simte mirosul mâncării etc.

Cu cât practici și experimentezi cu aceste tehnici, cu atât vei deveni mai bun la asta și cu atât vei deveni mai confortabil și va fi mai natural.

Activitate Exercițiul 5: A face lucruri noi

Continuă cu aceste exerciții și fii din ce în ce mai conștient de obiceiurile tale în fiecare domeniu al vieții.

Fii cât de creativ poți în crearea unor noi căi prin care să răspunzi vieții.

- Gândești în noi moduri?
- Acționezi în noi moduri?
- Ești capabil să îți gestionezi sentimentele și să le readuci la normal în diferite situații?
- Poți percepe în mod deliberat lucrurile în moduri diferite?
- Poți să crezi ceva diferit de ce este normal?
- Ești capabil să fii foarte intenționat când ar trebui în mod normal să fii pe pilot automat?
- Ai putea să fii blând în situații în care ai fi în mod normal critic?
- Ești capabil să fii optimist în situații în care în mod normal ai fii cinic și pesimist?

Relaxare Exercițiul 7: Relaxare corporală progresivă

Acesta este un exercițiu foarte simplu. Ai grijă să citești cu atenție secțiunea de la pagina 116 care are ca și titlu:

“IMPORTANT: Citește asta înainte de a începe oricare metodă de relaxare sau exerciții de vizualizare.”

Găsește un loc liniștit unde să te așezi sau să te întinzi. Acest tip de exercițiu poate fi efectuat aproape oriunde și aproape în orice poziție., chiar și în picioare, dar este mult mai ușor și mult mai plăcut să îl execuți așezat.

Închide ochii ușor și respiră normal pentru un moment sau două.

Dacă ți-a plăcut exercițiul în care ai scos sunete (zumzăit), poți începe cu 2 sau 3 minute cu acest tip de relaxare.

Când ești pregătit, trebuie doar să te întorci la respirația normală și să continui să te relaxezi.

Poți alege dacă vrei să începi de la degetele de la picioare și să îți umpli corpul de relaxare, sau poți începe din vârful capului și să dai voie relaxării să se reverse prin întregul tău corp, până în vârful degetelor de la picioare. Experimentează ambele variante și vezi pe care o preferi.

Folosind atenția și concentrarea conștientă, mișcându-se pur și simplu prin corp, plasându-ți atenția asupra fiecărei părți a corpului și “inspiră” prin acea parte a corpului. În timp ce respiri pentru o clipă sau două, dă-i voie acelei părți a corpului să se relaxeze. Probabil vei fi surprins de cât de multă tensiune inconștientă există în mușchii tăi.

Fluxul de sânge este maleabil la sugestie și de aceea în concentrare și respirație profundă, corpul se relaxează din ce în ce mai mult.

Folosește aceeași ancoră pe care ai folosit-o la exercițiul de respirație. Mâna ta stângă sau cea dreaptă (să fie constantă) așezată pe abdomen, funcționează la fel de bine.

Atunci când ai acoperit toată suprafața corpului cu exercițiul de respirație, pur și simplu bucură-te de minunata senzație de relaxare.

Poate uneori vei dori să petreci mai mult timp asupra *Scenei succesului*.

Uneori, poate vei dori doar să te bucuri de relaxare.

Uneori, poate doar dorești să tragi un pui de somn care să te invioreze.

Sau poate fi începutul unei nopți liniștite de somn.

Dacă ai nevoie să te trezești la un anumit moment dat, atunci setează o alarmă. Probabil te vei trezi la țanc, dar pentru orice eventualitate, setează o alarmă cât mai departe posibil, pentru a nu-ți crea un sentiment de grabă.

Dacă e nevoie să stai treaz în noapte, după ce ai terminat exercițiul, doar trezește-te și întorce-te ușor la tabieturile tale.

După un timp vei ajunge la concluzia că este un obicei bun să te gândești la câteva lucruri pentru care ești recunoscător, înainte de a te întorce la viața ta!

DACĂ SIMȚI ORICE FEL DE DISCOMFORT SAU DIFICULTATE ÎN RESPIRAȚIE, DESCHIDE OCHII ȘI ÎNCEARCĂ SĂ REVII LA RESPIRAȚIA NORMALĂ CĂT DE REPEDE POTI.

ÎNAINTE DE URMĂTORUL APEL

Înainte următorului apel sau înainte să asculți înregistrarea apelului, citește capitolele din Psiho-cibernetica scrisă de Dr. Maxwell Maltz:

Capitolul 8 – Ingredientele personalității de success și cum să le dobândești

Capitolul 11 – Cum poate fi descătușată personalitatea reală

Dacă nu reușești să le citești înainte de a te alătura apelului în direct, este în regulă. Apelurile în sine sunt valori de sine stătătoare. Dacă totuși citești și meditezi la capitolele corespunzătoare ale cărții, poți afla că asimilezi conceptele prezentate și discutate mai repede și mai ușor.

Studiem cartea: ‘Psiho-cibernetica’, publicată în 2017

Valabilă pe elefant.ro prin acest link: <https://bit.ly/2VzEHqT>



REZUMATUL PROGRAMULUI

*Secretul schimbării este de a-ți concentra toată energia
nu luptând împotriva vechiului, ci construind noul.*

~ Socrate

Dezvoltarea personală este atât de importantă în viață. Cei mai mulți oameni se străduiesc într-o anumită arie a vieții sau alta, tot timpul. Toată lumea are nevoie de ajutor, deși majorității oamenilor nu le place să recunoască asta. Precum John Maxwell a spus,

***Singura garanție că mâine va fi mai bună
este dacă tu crești astăzi.***

Creșterea personală este răspunsul la provocările și luptele vieții. Însă creșterea personală ia timp, energie și efort.

REZUMATUL PROGRAMULUI

Creșterea personală nu este niciodată convenabilă, este rareori confortabilă și întotdeauna frustrantă. Decizia de a crește, așadar, trebuie să fie luată din nou și din nou.

În pregătirea pentru ultimul apel, gândește-te la câteva arii în care tu ai crescut deja parcurgând acest program. Gândește-te la ariile transformării și reușitei pe care le poți împărtăși pentru a inspira alți oameni din acest program.

Gândește-te la provocările la care te gândești deja pe măsură ce îți continui dezvoltarea personală fără energia și suportul acestei comunități. Este atât de ușor să aluneci înapoi înspre modul vechi, familiar, confortabil de a face lucrurile. Aceasta este opțiunea default (presetata) pe care trebuie să o evităm în fiecare zi. John Maxwell a spus,

Tot ce merită și este valoros se găsește la deal.

Acest lucru înseamnă că decizia de a crește este o decizie de a te urca, fiindcă idealurile care merită vor fi întotdeauna la deal. Creșterea este mereu la deal. Urcând dealul nu e niciodată ceva ce se întâmplă de la sine. Alunecarea în vale este ce se întâmplă de la sine. Urcarea trebuie să fie mereu intenționată.

Pe măsură ce încheiem acest program, ia-ți un angajament conștient că îți vei continua drumul creșterii personale. Caută cărți, produse și programe care sunt congruente cu călătoria ta. Caută comunități de oameni care gândesc ca tine, care să te încurajeze pe măsură ce crești.

Mulțumim pentru că ne-ai însoțit în acest program. El a devenit mai bun pentru că tu ai făcut parte din el. Suntem recunoscători că ai făcut-o. Ține-ți ochii pe premiu, creșterea te va duce la el, va fi meritat în final și întotdeauna amintește-ți, creșterea ta este responsabilitatea ta.

REZUMATUL PROGRAMULUI

**Succes în călătoria ta și fie ca eforturile de a crește să îți fie binecuvântate!
Lumea are nevoie de un TU mai bun. Tu nu poți să faci mai mult decât ‘ce
poți mai bine’. Și tot ce poți mai bine este tot ce este necesar.**

O viață cu adevărat de succes este o relație de iubire de-o viață, împreună cu învățarea de-o viață.

REZUMATUL PROGRAMULUI

REZUMATUL PROGRAMULUI

REZUMATUL PROGRAMULUI

REZUMATUL PROGRAMULUI

REZUMATUL PROGRAMULUI