



Modulul 6

✦ **Suport de curs**

- Aici și Acum -



Cuprins

1. Ce este starea de prezență? (The Awareness)
2. Cum rămân prezentă?
3. 5 Credințe limitative care te pot împiedica să ai succes

1. Ce este Starea de Prezență?

Being aware of... este expresia din limba engleză pe care o auzim atât de des în ultimii ani.

Dar ce înseamnă să fii prezent?

În câteva cuvinte voi contura imaginea a ceea ce înseamnă prezența pentru mine.

Dar mai întâi să ne uităm puțin la ce facem în prezent majoritatea timpului.

Se întâmplă de foarte multe ori să fim distrași de gânduri care fie merg către trecut - *'De ce mi s-a întâmplat asta', 'Ce ar fi trebuit să fac în situația X', 'I-aș fi spus vreo două ăluia, dar am tăcut..'* și multe altele pe care le rulăm la nesfârșit - , fie merg către viitor - *'Ce-o să fac mai târziu', 'Nu o să reușesc să termin tot astăzi', 'Mâine am și mai mult de lucru'* etc.

Ce stări ne dau aceste gânduri orientate spre trecut sau viitor?

Sincer, pe mine mă frustrează sau mă fac să fiu mai tot timpul în anxietate.

Ce putem face în schimb?

Primul pas este **Conștientizarea**.

Sună cunoscut? Da, este același pas ca și în folosirea Legii Atracției.

Conștientizarea începe cu întrebarea 'Sunt prezentă?' (Am i Aware?)

Această întrebare atât de simplă te va ajuta să te aduci în prezent cu mintea și sufletul. Odată ce îți adresezi întrebarea asta începe să privești atent la ceea ce este în jurul tău, la obiecte, culori, oameni, focalizează privirea pe fiecare aspect în parte.

Apoi fii atentă la tine. Ce simți în acel moment? Conștientizează locul unde stai, poziția corpului, expresia feței, senzațiile din corp.

Centrează-te folosind tehnica 777 - 7 secunde inspirați / 7 secunde expirați x 7 ori.

Folosind respirația astfel, vei liniști emoțiile puternice, și îi dai mai multe șanse minții raționale să acționeze, în loc să reacționeze din tiparele subconștiente.

!Adu-ți aminte că 95% din timp funcționăm pe pilot automat, mecanic, suntem pasageri ai propriei vieți. Doar 5% din timp suntem conștienți în adevăratul sens al cuvântului și facem lucrurile deliberat și voit, și nu din reflex.

Starea de prezență este acel moment în care ești perfect conștientă de experiențele fizice și mentale pe care le ai - gânduri, emoții, postura corpului, mediu înconjurător și alți factori externi.

Practic - **starea de prezență înseamnă să fii conștientă de ceea ce se află în mintea ta conștientă, dar și în corpul tău.**

2. Cum rămân prezentă?

Ascultarea activă este una dintre principalele elemente ce te ajută să rămâi ancorată în prezent.

Ascultarea activă înseamnă să fii atentă la ceea ce se întâmplă în jurul tău cu o curiozitate de copil, fără să judeci și fără să critici, ci să privești totul ca și cum ai vedea pentru prima dată.

Să asculți activ înseamnă să nu te gândești constant la ce ai de făcut înainte sau după. În momentul în care ești prezentă, doar **ești și atât**.

Primești ceea ce îți oferă Universul, lumea înconjurătoare și omul sau oamenii din fața ta.

Starea de prezență și modul în care poți rămâne prezentă se învață. Nu îți face probleme dacă nu reușești din prima.

Exersează câte 5-10 minute în fiecare zi, propune-ți să rămâi în prezent.

Atenție - Spui: Îmi propun să.. sau Decid să fac..., și nu Încerc.

Ce este de fapt acest 'încerc'?

Este (ÎN) CERC! Te învârți în cerc, fără finalitate.
Decide, propune-ți, hotărăște să faci ceva, dar
oprește-te din (în)cercat.

Ca să sintetizez ceea ce am scris mai sus:

1. Ia decizia de a practica starea de prezență 5-10 minute zilnic
2. Ascultă activ, fără judecată sau critică.
3. Întreabă-te cât mai des 'Sunt prezentă'
4. Repetă.

Fiecare tipar nou are nevoie de timp pentru a fi introdus în obiceiurile de zi cu zi. Dă-ți timp și nu aștepta schimbări peste noapte.

Perseverează și păstrează focusul pe scopul final!
(Cu ce te ajută starea de prezență, de fapt?)

Folosește bonusul din Modulul 1 - Triada stării emoționale - și amintește-ți de legătura dintre Fiziologie - Focus - Limbaj.

Atunci când îți schimbi fiziologia (postura corpului) începi să ocupi alt spațiu în plan fizic, dar și în plan emoțional, respectiv mental.

3. 5 credințe limitative care te împiedică să ai succes

Încep acest ultim punct din Modulul 6 cu un citat: 'Singurul lucru care te împiedică să obții ceea ce îți dorești este povestea pe care ți-o repeți.' - Tony Robbins

Povestea despre care este vorba în citat se referă la ceea ce îți repeți zi după zi. este formată din mai multe credințe limitative și ești atât de obișnuită cu gândurile astea că nici măcar nu le mai pui la îndoială.

Cum ar fi să alegi să crezi altceva în schimb și să modifici povestea?

Îți las mai jos 5 credințe limitative des întâlnite și modul în care te afectează.

Vreau să-ți reamintesc că indiferent ce crezi acum, poți alege oricând să crezi altceva.

1. Nu am timp..

Sau sub alte forme *'Nu-mi ajunge timpul', 'Niciodată n-am suficient timp', 'Timpul îmi scapă printre degete.'*

Fiecare dintre noi avem același timp în fiecare zi - 24 de ore. Nicio secundă în plus.

Cum se face că unii folosesc acest timp în mod productiv, iar alții se plâng constant de lipsa de timp?

Diferența dintre cei din prima categorie și cei din a doua, o face MOTIVAȚIA.

Pentru unii ceea ce își doresc să fac vine sub forma de 'Ar trebui' (Should), iar pentru alții vine sub forma de 'Trebuie' (Must).

Diferența dintre 'Ar trebui să mănânc mai sănătos' și 'Trebuie să mănânc mai sănătos' nu este doar de verb, ci constă în puterea pe care o are acel 'Ar'.

Începe să urmărești unde petreci cel mai mult timpul tău - Unde este focusul? Pe ce poți face sau pe ce nu poți face? Pe ce ai sau pe ce nu ai?

Cheia este să transformi acel 'Ar trebui' în 'Trebuie'. Asta îți va da Motivația necesară să îți folosești timpul eficient, iar la final de zi să fii mulțumită de ceea ce ai realizat.

Gândește-te la Motivație ca la cel mai puternic 'de ce' al tău. De ce trebuie să faci X sau Y? Ce beneficiu ai la final?

2. Nu merit să...

Poate uneori te gândești 'Nu merit să fiu iubită', 'Nu merit să fiu fericită', 'Nu merit să am liniște.'

Această credință limitativă poate fi cauza eșuării unei relații.

Vine din nesiguranță, din nevoia de validare constantă, și este în top 10 motive de despărțire/divorț.

Nesiguranța constantă conduce la gelozie, nevoia de control a partenerului, și uneori la a crede că celălalt îți vrea răul.

Cum ieși din acest tipar?

Ai mereu în vedere prezumpția următoare: **Orice comportament are la bază o intenție pozitivă.**

Înainte de a reacționa la ceva ce a spus sau a făcut celălalt, gândește-te sau întreabă-l care e de fapt intenția sa.

Cultivă un nou mod de gândire pentru a crea noi relații sănătoase.

3. Nu am ce trebuie ca să reușesc

Știi de ce nu reușim să fim mulțumiți și fericiți majoritatea timpului?

În primul rând pentru că nu știm exact ce ne dorim.

În al doilea rând pentru că nu am decis spre ce anume ne îndreptăm.

Nu avem obiective, plutim în derivă și viața ni se întâmplă, în loc să se întâmple pentru noi.

Dacă ai un scop clar, un obiectiv, un punct final în care vrei să ajungi, atunci Universul va scoate în calea ta posibilitățile și oportunitățile potrivite, iar tu, știind către ce mergi, vei putea profita de ele.

Ca să ai succes, e nevoie să iei decizia că vrei să schimbi ceva. Iar primul pas este acesta - să setezi un obiectiv final!

(Folosește ceea ce ai învățat în modulul 5 pentru a seta obiective.)

4. N-aș putea face asta niciodată...

În spatele acestei afirmații este de fapt frica de eșec. Este ceva normal să te temi că vei eșua, însă nu te lăsa condusă de frică.

Adevărul este că nu există eșec, există doar rezultate, fie ele bune sau mai puțin bune.

Frica ne paralizează uneori și ne stinge speranța de mai mult și mai bine.

Secretul este să înveți cum să folosești frica în favoarea ta, și nu să o lași să te controleze.

5. Doar oamenii norocoși au succes

Oamenii de succes au în comun foarte multe lucruri, dar norocul nu este unul dintre ele.

Ceea ce au oamenii de succes este perseverență, determinare, dedicare, pasiune.

De multe ori tot ceea ce ai nevoie este să faci o mică schimbare în modul de abordare a situației sau în modul de gândire.

Privește situația din mai multe unghiuri și vezi ce lipsește.

Exemple de oameni care nu au avut noroc:

Thomas Edison a trecut prin 10.000 de încercări până să reușească să construiască primul prototip de bec funcțional.

Colonelul Sanders (KFC) a fost refuzat de 1009 ori până a reușit să își vândă rețeta de pui.

James Dyson a creat 5126 până ce a ajuns la varianta ideală de aspirator pe care a început să-l comercializeze.

Nu contează de câte ori ai un rezultat mai puțin bun,
în final contează să încerci și să reușești o dată.

Norocul nu are de-a face cu asta.

Perseverează!

Draga mea, te felicit pentru tot progresul făcut!

Este minunat că ai ajuns până aici.

Ține minte că acesta este doar începutul.

Nu te opri până ce Povestea ta nu devine ceea ce
dorești cu adevărat <3

Te îmbrățișez și îți mulțumesc că mi-ai dat șansă să-ți
fiu alături!

Pentru orice ai nevoie, eu voi fi mereu aici.



Despre Tema din săptămâna 6

Caietul de lucru pe care ți l-am lăsat pentru modulul acesta este un pic mai special.

Îl poți folosi, și chiar îți recomand să îl folosești, în fiecare zi.

Nu are indicații speciale, nu este ceva ce faci corect sau greșit, este o unealtă care te ajută să păstrezi focusul acolo unde dorești.

Direcționează energia ta către ceea ce vrei, ceea ce poți face, ceea ce depinde de tine și vei simți că poți face orice!

Mult succes!<3