Legea Atracției – Karma – Manifestare – Vizualizare – Gândire pozitivă – Mindset

Toate lucrurile despre care toată lumea vorbește, dar prea puțini le fac pe toate sau le înțeleg pe de-antregul.

Spre exemplu – Legea Atracției – simplist explicat ar fi – atragi ceea ce gândești.

Dar este un substrat mai mare aici. Pentru că nu este suficient să gândești. Este nevoie să simți, să crezi, să acționezi, să fii recunoscător, să fii asumat, responsabil și desiv, perseverent, în cogruență.

Pare mult? Pare, este... ce mai contează?

Prin 2013 auzeam prima dată despre Gândire pozitivă, Atitudine și cum Mintea ta te poate ajuta să obții tot ceea ce-ți dorești.

Nu voi explica fiecare concept menționat în primul rând, pentru că nu-i văd rostul. Cert este că toate sunt interconectate și totul are sens dacă urmezi câteva principii simple de viață. În final, depinde de tine cât ești de dispus să dai curs vieții pe care ți-o dorești, să-ți asumi responsabilitatea și să crezi că poți face asta.

**Gândirea pozitivă**

Pornind de la gând, apare emoția. Emoția te împinge la acțiune, iar cea din urmă produce un rezultat. Asta e cea mai simplă formulă, explicată în cel mai simplu mod.

Acum, la început este gândul – Gândul conștient sau subconștient, credințele, convingerile, părerile, orice îți trece prin minte.

Un adult are în medie între 50.000 și 70.000 de gânduri în fiecare zi. Mintea conștientă are puterea de a accepta sau respinge ceea ce vine către ea – știri, părerile celorlalți, reclame etc.

Mintea subconștientă nu are acestă putere. Subconștientul tău preia tot ceea ce conștientul tău stochează, subconștientul interpretează în baza credințelor și/sau convingerilor pe care le ai.

E o nuanță subtilă ce diferențiază convingerea de credință.

Conform Dex-ului:

**Convingerea** este **părerea** fermă asupra unui lucru. (**PĂRÉRE,** *păreri,* s. f. **1.** Opinie, punct de vedere, concepție, idee, credință.)

**Credința** este faptul de a crede în **adevărul** unui lucru. (**ADEVẮR,** *adevăruri,* s. n. **1.** Concordanță între cunoștințele noastre și realitatea obiectivă; oglindire fidelă a realității obiective în gândire; ceea ce corespunde realității, ceea ce există sau s-a întâmplat în realitate.)

Revenind la minunata noastră minte – cât de des ești 100% obiectiv?

Aproape niciodată spre deloc. Pentru că absolut totul trece prin filtrul personal, iar dacă nu te concentrezi în mod intenționat să fii obiectiv, să privești din afară și să tratezi totul așa cum este, nu o vei face de la sine.

Gândește-te că acele tipare de gândire pe care le-ai format de-a lungul timpului au la bază credințele și convingerile pe care le-ai preluat, fie de la alții, fie din experiențele personale.

Dacă tu conștient începi să gândești – Sunt cel mai bogat om, am de toate! (gândire pozitivă)

Dar subconștientul tău începe să-ți transmită – Bă, tu ai luat-o razna? Ai datorii de nu-ți vezi capul, n-ai casa ta, n-ai mașină, nu-ți permiți un suc la terasă, nici să-ți iei o haină bună și te crezi bogat. De unde atâta bogăție în sărăcia asta în care trăiești?

Și renunți. Renunți să te mai străduiești să gândești pozitiv. Că nu funcționează, domne! Nu funcționează! Și faci din nou ceea ce știi cel mai bine – te plângi, dai vina pe mama, pe tata, pe soț/soție, copii, șef, economia țării, orice, da’ numai tu nu ești vinovat! Sau vinovată 😊 Vorbesc la masculin, dar mă adresez tutror, nu doar bărbaților.

Păi nu funcționează chiar așa simplu.

Cum spuneam mai devreme, ai la bază niște convingeri, credințe, păreri, care îți formează un tipar de gândire.

Poate tiparul tău e similar cu acesta:

‚N-am cum să reușesc în viață pentru că vin dintr-o familie săracă, mama și tata nu mi-au dat nimic, job-ul de-al am e groaznic, urăsc să muncesc acolo, dar n-am ce să fac.... unde să mă duc?’

Sau:

‚Sunt mamă, am doi copii mici și job, ce să fac mai întâi? Nimeni nu mă ajută, n-am timp nici să fac un duș în liniște, toată lumea vrea ceva de la mine, iar eu trebuie să fiu acolo pentru toți, cu zâmbetul pe buze pentru că sunt puternică. Trebuie să fiu puternică! Nu contează că sunt frustrată, anxioasă, în depresie, eu trebuie să fiu stâlp, să îi susțin pe toți.’

Iar dacă te-aș întreba acum: Tu ce-ți dorești de fapt?

Mi-ai răspunde ceva vag, poate legat de cu totul și cu totul altceva decât ceea ce depinde de tine, iar în final nici tu nu știi ce mai vrei.

Nicio grijă, cam 5-10% din oameni știu ce-și doresc cu adevărat.

Nu e asta o problemă reală, problema este dacă nu faci un efort conștient să schimbi situația și trăiești în continuare în nefericirea asta.

Zici: Vreau să gândesc pozitiv, vreau să-mi schimb atitudinea, vreau să fiu mai bun, vreau să am o viață mai bună, vreau fericire, liniște, pace, echilibru, armonie.

Iar eu te întreb: Cum ești tu fericit/împlinit/mai bun/liniștit/în armonie? Cum arăți? Cum te comporți? Cum gândești?

Blocaj total... 99% dintre oamenii pe care îi întreb asta, nu știu să răspundă...

Și spune-mi tu mie acum, cum vrei să fii fericit dacă nu știi cum arată fericirea pentru tine?

De ce nu ești fericit acum? Ce te oprește? Ce te împiedică?

Aici intră în scenă toate chestiile mistice, fii atent!

Când focusul tău este pe negativ, pe ceea nu ai, pe ceea ce nu vrei, pe ceea ce te deranjează, când vorbești la nesfârșit despre problemele tale (fără să cauți soluții), fix asta vei atrage. Mai mult din ce nu ai, din ce nu vrei, din ce nu-ți trebuie, din ce te deranjează.

N-are sens? N-are :D Așa am zis și eu prima dată.

Dar dacă revenim la formula Gând – Emoție – Acțiune – Rezultat va avea sens.

Când gândul tău este negativ, focusat pe negativ, emoția va fi negativă, acțiunea ta va fi negativă, iar rezultatul... ce crezi? Dezamăgitor.

Întotdeauna gândul precede acțiunea, întotdeauna gândul dominant va fi cel ce are nevoie de schimbare.

Nu lăsa rezultatele pe care le ai acum să-ți dicteze fiecare gând.

Mută-ți focusul pe ceea ce îți dorești, ăsta este primul pas.

Apoi întreabă-te ‚Ce depinde de mine?’

Desigur, procesul este mai lung de două întrebări. Coaching-ul este un întreg proces de creștere, de dezvoltare, responsabilizare, conștientizare.

Sunt momente când vei stagna, momente când vei avea salturi uriașe.

Cam așa va arăta drumul tău.

Nu așa.

(grafic câtre obiectiv)

Totul este să ai răbdare cu tine...

Am vorbit mai multe despre Mindset (Modul de gândire aici, într-un webinar gratuit)

**Câteva credințe pe care le-am adoptat de-a lungul timpului.**

1. Fericirea celorlalți este ceva ce nu depinde doar de mine. Obișnuiam să mă simt vinovată, responsabilă pentru starea de bine a celor din jurul meu, a celor din familie. Orice spuneam sau făceam era automat gândit să nu supere pe nimeni. Crezi că asta mă făcea pe mine fericită? Nu. Mă frustra. Pentru că una dintre valorile mele personale este adevărul, să spun întotdeauna adevărul. Asta nu era posibil dacă tot timpul mă gândeam să nu supăr. Și ce crezi? Oamenii tot se supărau... pentru că nu le spuneam adevărul, cu toate că și adevărul îi deranja. Wtf? Oricum o dai nu e bine. Ca să pot trăi în congruneță – ceea ce gândesc, ceea ce spun și ceea ce fac să fie același lucru – a fost nevoie să îmi asum responsabilitatea asupra acțiunilor mele. Cu riscul de a supăra, am ales ca întotdeauna să spun adevărul, fără a jigni și fără rea intenție.
2. Orice om are propriul adevăr, propria hartă a lumii – în acest caz, soluția mea a fost să accept că adevărul meu este la fel de bun ca adevărul oricum. Niciodată nu voi încerca să conving omul de propriul meu adevăr, să îl schimb pe al lui. Fiecare este liber să gândească și să aleagă cum simte. Nici nu mă las influențată de adevărul altcuiva, nu pentru că al său este mai bun sau mai rău, ci pentru că țin foarte mult la principiile mele. Accept adevărul altcuiva, dar nu ader la el decât dacă este în concordanță cu principiile mele de viață.