

### 3 Exerciții pentru Putere și Performanță Mentală



Adorația pe care un om o are pentru calea spirituală pe care o practică este des întâlnită în modul în care vorbește despre ea, o prezintă altora, o promovează sau îi obligă pe alții să o facă.

Cel care vrea să convingă nu e pe direcția bună, cel care vrea să se convertască, la fel. Cel care o promovează, mai are de învățat. Cel care tace și face este învățăcelul devotat, iar acesta are ceva de dat.

Sunt câteva practici spirituale pe care le-am făcut. Unele într-o măsură mică, altele mai mare: yoga, rugăciunea creștină, meditația budistă, Tai Chi și Qigong în China, mindfulness, mudre, mantră sau cântări, taoismul.

Fiecare dintre acestea produce și intensifică o anumită substanță în om sau, pe limbajul nostru, o trăire specială pe care nu o poate reproduce altfel.

Ordinea lor este irelevantă, în caz că te gândeai la ea.

## **Totusi, practica lor m-a ajutat sa deduc cum pot fi ele practicate in zilele noastre, in Romania, printre oameni, familie si job.**

Tot ce am strans din acestea prin diferite workshopuri, centre de studiu, ashramuri sau alte locuri cu știință adunată, am pus în acest [curs video Putere si Performanta Mentala](#), care îl duce pe om spre o **capacitate de deductie, vointa si concentrare mai mare.**

**Convingerea** omului că are ceva, îl oprește din a descoperi.

La fel și când știe ceva, îl oprește din a practica.

Astfel, eu nu pot decât să pun pe masă, și cel care vrea, să mănânce.

Îți dau în plus un video BONUS din acest curs.

Tot cursul are 30 de practici în 10 Videouri PLUS un manual PDF cu fiecare exercițiu explicat.

Acest video este aici, **are 3 exercitii EXTRA pe langa cele 30:**

Spor la verificare!

Și te rog un lucru: Vorbeste cu alții, doar după ce tu practici acestea.

Ramai cu bine!