

## 5 semne că EGO-ul îți controlează viața



Satisfacția ego-ului este de scurtă durată, astfel încât continui să cauți mai multe, continui să cumperi și consumi mai mult. Omul când scapă de Ego, scapă de exterior și începe să vadă în interior. Cunoașterea, puterea și încrederea totală de sine încep să apară.

Vreau să împărtășesc cu tine 5 semne care sugerează că ego-ul controlează mare parte din viața ta.

Ești mereu în căutare de mai multe lucruri în viața ta - o casă mai mare, o mașină mai mare și acea mereu înșelătoare și mult așteptată promovare. Ești de părere că bunurile pe care le posezi definesc cine ești. Visând - sau să-i spun, având fantezii - despre obiectivele tale îți ocupă o așa mare parte din viață încât uiți să trăiești momentul prezent.

Odată ce ți-ai atins unul din obiective te simți împlinit temporar, dar prea repede această împlinire dispare și apoi te urci încă o dată în roata hamsterului în căutarea unei noi misiuni. Nu este nimic în neregulă cu a avea obiective, dar atunci când te concentrezi să le atingi pentru a umple un gol din interiorul tău, atunci este momentul când ai predat controlul fericirii tale, ego-ului.

Să-i dăm drumul :

## **Ești mereu în așteptarea a ceva pentru a te simți împlinit**

Te găsești în mod constant în situația de a aștepta ca ceva să ajungă la tine sau ți-ai dori să fii altundeva. Îți spui că dacă ai parte de mai mulți bani, de acea prietenă bună sau că atingerea acestuia sau a altui obiectiv te vor împlini și totuși asta nu se întâmplă niciodată. Ai urmărit vreodată cum își aleargă un câine coada? Ego-ul tău se joacă cu tine, împlinirea nu vine din atingerea obiectivelor, a lucrurilor sau a oamenilor.

Orice job avem sau orice bun avem în posesiune, el începe să controleze câte puțin viața noastră. Cu cât mai greu muncim și luptăm pentru a avea mai mult în viață, cu atât modul nostru de fericire interioară scade. Din păcate, în acest ritm, alergăm către fericiri exterioare și toate nu sunt decât niște obiective de scurtă durată, neîmplinitoare interior pe termen lung.

Calitatea vieții unui om se numără din clipele de împlinire emoțională, sufletească și mentală, pe care acesta le caută și le obține. Toate celelalte împliniri care vin din exterior, produc emoții sau sentimente de scurtă durată, neputând fi numite împliniri. Din acest motiv, Apetitul ego-ului nostru de a avea mai mult de cele mai multe ori ne fură prezentul - dacă nu cumva dispare fără să-l fi conștientizat.

## **Te compari întotdeauna cu alții**

Te compari în mod constant cu ceilalți ca și cum valoarea ta ar depinde de cât de bine o duci în comparație cu alții. Ești gelos în mod secret pe prietenii tăi pentru că au mai mult "succes" decât tine. Te simți vinovat când îți dai voie să experimentezi din marile plăceri când unii dintre prietenii tăi nu au parte de la fel de mult succes ca și tine. Ascunzi informații de alții și simți că viața este o competiție fără de sfârșit. Dacă îi spun lui Dan despre această bursă sau acel job - îmi va fura această șansă? Te simți amenințat atunci când nu ai nicio nevoie să simți așa ceva. Ego-ul tău este atât de puternic încât ești gata să-ți tranzacționezi integritatea pentru a putea "câștiga" "Competiția".

## **Te simți superior celorlalți**

Ego-ului tău îi place să creeze o dualitate atunci când tu ai dreptate și restul greșesc. Ego-ul tău nu vrea să accepte că și tu ai partea ta de responsabilitate pentru evenimentele ce se întâmplă în viața ta. Până la un anumit punct, cu toții avem acest sentiment de superioritate și dacă nu ești atent, este posibil să nici nu-ți dai seama cum ți-a pătruns în conștiință.

Învăță să ai grijă pentru că atunci când încerci să scapi de ego, acesta revine din nou și din nou, sub diferite aspecte. Îți dau câteva exemple din viața personală, sper că te pot ajuta :

1. Cautand mai mult implinirile spirituale și mai puțin cele materiale
2. Cand avertizezi, sfătuiești, propui cuiva ceva, și i se întâmplă, abține-te să spui 'Ți-am spus eu'. Nu ajută la nimic.
3. Când cineva îți spune ORICE și tu știi despre, abține-te să spui 'Știu' sau 'Știam'. Nu ajută. Sunt sigur că poți comunica mai constructiv.
4. De multe ori, îmi imaginez că alți oameni de pe stradă sunt frații mei. Egoul scade.
5. Ajut la întâmplare. Egoul scade.
6. Nu stimulez concurența.
7. Meditez și conștientizez ce fac din ego și ce fac pentru binele meu și al altora.

## **Ești complet atașat de povestea ta**

Povestea ta este gândirea ta. Experiența ta este percepția ta.

Non-atașamentul față de povestea ta te duce mai ușor către alte experiențe mai împlinitoare. În schimb, cu cât mai mult vorbești și trăiești prin ceea ce spui, faci, manifesti, cu atât mai mult ego-ul va trăi și există în tine și va căuta să te folosească pentru alte nevoi exterioare.

Dacă întreaga ta identitate vine din gânduri, ești un prizonier al poveștii personale. Consideri că gândurile tale limitate sunt realitatea și că experiențele din trecut te definesc ca ființă umană. Ei bine, în realitate, gândurile vin și pleacă și acestea nu reflectă adevărata realitate. Nu există o regulă care să spună că ar trebui să crezi acele gânduri care te limitează.

În realitate, în cazul în care nu suntem iluminați, suntem cu toții controlați de ego într-o anumită măsură. Ego-ul nostru, printr-o dorință continuă de mai mult și mai mult, ar putea să ne motiveze să obținem mai mult în viață, dar pot lucrurile acestea să aducă fericire care să reziste?

## **Vorbesti mult cu EU**

Thomas Leonard, considerat de mulți ca fiind tatăl auto-dezvoltării a spus că "ego-ul este bun", în timp ce budiștii înțeleg Eu-l, (Ego-ul) ca fiind cauza tuturor suferințelor. Abilitatea noastră de a gândi este un cadou minunat ce ne separă de animale, dar poate fi și un mare obstacol când limitează convingeri și ne creează mari pagube. Gândurile creează povestea noastră, ceea ce creează o identitate falsă. Consideri că gândurile tale sunt esența a cine ești tu cu adevărat?

Eu-ul tău este ego-ul tau. Eu-ul este format din mii de Eu. 'Eu mănânc' și 'Eu fac' nu e unul și același. Sunt dorințe manifestate de stări, emoții, nevoi diferite. 'Eu gândesc' și 'Eu acționez' nu e unul și același.

Descartes a scris: "Gândesc, deci exist", gândurile în care apare EU le vei descoperi cel mai des întâlnite în capul tău. Acestea aparțin Ego-ului și nu ție spirit-suflet. Gândirea noastră este infestată de egocentrismele pe care le vedem în societate de când

Începem să creștem. Dezvățarea de Ego este poate unul dintre cele mai anevoioase și dure drumuri pe care un om le poate avea. Dar rezultatul este incomparabil, fericirea completă și statornică apare și viața începi s-o trăiești cu adevărat.

*Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință  
Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.  
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor