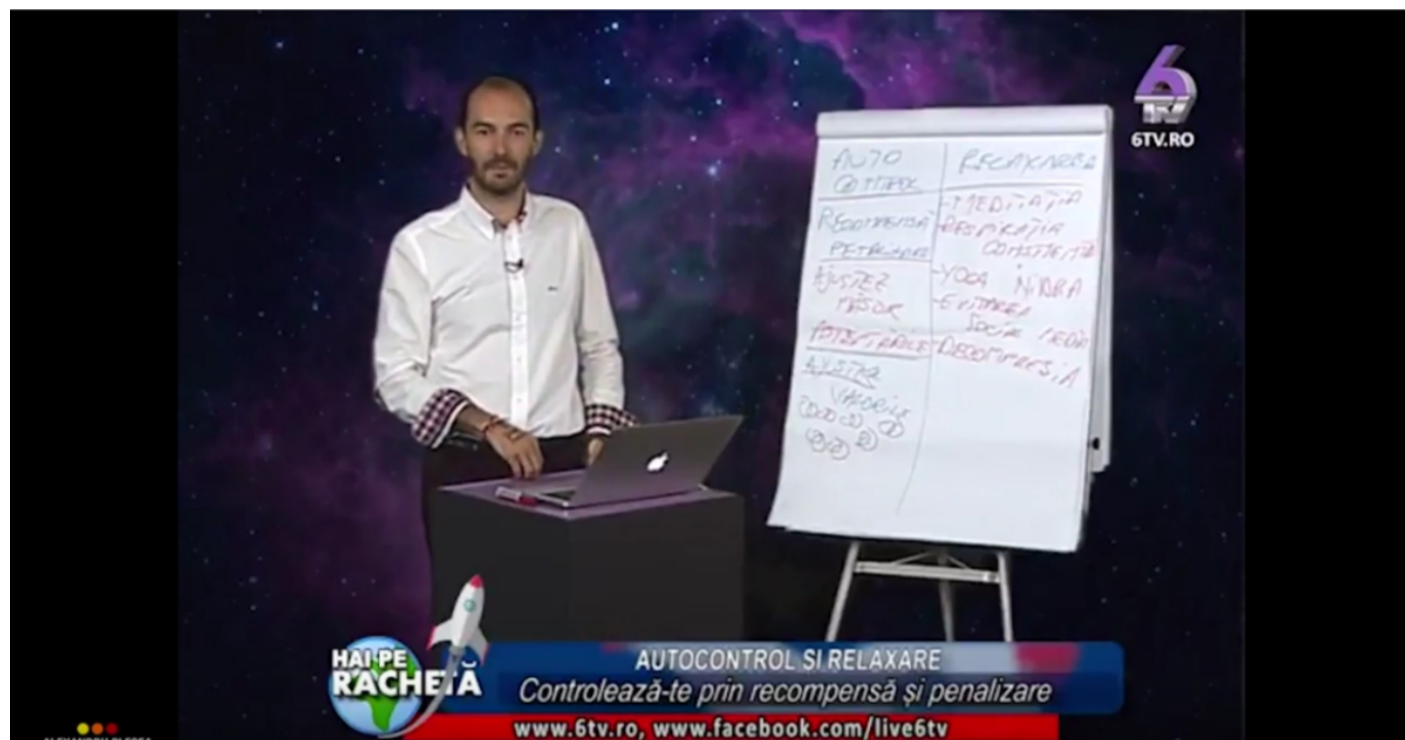


Auto Controlul și Relaxarea



Când ne pierdem controlul, lăsăm loc obișnuințelor și instinctului să apară. Pentru că ne numim oameni, avem ceva ce animalele nu au: Introspectie. Adică suntem răspunzători și observatorii propriilor noastre fapte.

Un om care nu se poate controla, este supus tuturor influențelor exterioare și nu se va alege de el decât întâmplarea, el neputând să obțină voință în acțiunile sale.

Un om care se poate controla, va folosi voința pentru a se observa și a îmbunătăți modul său de funcționare.

Voința este energie.

Iar, relaxarea este instrumentul prin care omul își poate conserva energia spre a avea voință. Astfel, relaxarea nu costă nici un ban, este gratuită și este cel mai sigur medicament oferit nouă. Relaxarea se măsoară în profunzime și durată, așa pot apărea concentrarea, memorarea, acceptarea, înțelegerea, compasiunea, altruismul, răbdarea, etc.

Aceste două instrumente sunt disponibile și ele fac loc fericirii să apară, pentru că omul nu va mai fi sclavul exteriorului, ci va învăța cu ajutorul lor, cum să aibă control, atenție și energie spre a influența el exteriorul.

În emisiunea de luni seară de la 6TV, #haiperacheta am detaliat aceste două instrumente.

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!