

Biblioteca minții noastre



Mulți cei dintre noi sunt la fel de deschiși ca o carte. Alții mai puțin. Deschiderea este deseori mai mare la cei care au „biblioteca” internă mai mare, ei au amintiri, convingeri, valori, principii, cunoștințe, adunate, filtrate și puse pe masa „vieții”. Experiențele acestora se observă în felul cum judecă momentul Prezent.

Te cunoști bine?

Cu toții avem fricile, grijile, anxietățile și amintirile trecutului care încă ne bântuie. Sunt ca și cărțile dintr-o bibliotecă, aflate pe raftul din spate al minții noastre. Gândurile și fricile noastre sunt păstrate în secțiuni separate, la fel ca și o bibliotecă și accesăm cărțile din fiecare secțiune, în fiecare zi, pentru a ne ajuta să facem față noilor noastre experiențe de viață.

Cum îți crezi Biblioteca Personalității?

Cartea amintirilor este o carte mare în care ne sunt păstrate toate amintirile și regăsite oricând este nevoie de ele. Uneori paginile cărții devin, în timp, distorsionate și alteori lipsesc cu desăvârșire.

De multe ori păstrăm această carte chiar pe primul raft al bibliotecii și o accesăm în

fiecare zi când reținem experiențe traumatice. Reținerea experiențelor trecutului este oboseală și poate, efectiv, să ne oprească din creșterea mentală. Amintirile dureroase care sunt încă proaspete, spre exemplu, de câțiva ani, trebuie vorbite într-un mod deschis, de preferat cu un îndrumător specializat, care va ști să te îndrume în trecerea peste această traumă. Chiar și așa, vorbind încontinuu despre eveniment, la 10 ani după, este neproductiv și înseamnă că este timpul să te oprești din a citi cartea.

Ce faci cu experiențele rele care te-au marcat?

Pune-ți mental amintirea în carte și păstrează-o pe ultimul raft, doar pentru a o deschide din când în când. Aceasta nu este în niciun caz varianta de a micșora valoarea evenimentului traumatic despre care îți spui „Este timpul să merg mai departe”, reținându-ți trecutul în fiecare zi nu va face altceva decât să-ți oprească creșterea mentală și vei rămâne blocat atâta timp cât continui să rețiești evenimente trecute.

Amintiri noi și mai fericite ar trebui puse în carte cât mai des posibil și cred că este important să te stimulezi pentru a ieși afară, a cunoaște noi oameni, să ieși din zona ta de confort sau să reiei legătura cu familia și prietenii buni pentru a începe să depozitezi amintiri mai vesele în cartea ta.

Cum creezi Biblioteca convingerilor?

Convingerile ne modelează viața și ne fac persoanele care suntem astăzi. Este folositor să ne revizuiem regulat convingerile și să le ținem la ordinea zilei. Cum facem asta? Pe măsură ce mergi pe calea vieții, te vei întâlni cu diferite experiențe care nu ți se par destul de bune, iar acesta este momentul să te întrebi și să-ți re poziționezi convingerile. Pentru a-ți pune propriile convingeri sub semnul întrebării, este important să faci la fel și cu convingerile celorlalți, iar mai apoi să iei propriile tale decizii și să afli unde te încadrezi la anumite subiecte.

Mass-media și „lumea rea”

Un studiu efectuat de psihologul George Gerbner numit „sindromul lumii rele” evidențiază faptul că timpul petrecut în fața televizorului este direct proporțional cu frica de lucrul rău care s-ar putea să ni se întâmple. Trebuie să întrebăm media care sunt motivele pentru care scriu povești despre oameni care îiucid pe alții, pentru că pur și simplu se vând ca și sutele de bestseller-uri de romane polițiste. Cu toate că nu vom primi nici un răspuns, tu poți alege să nu mai fi părtaș la acest spectacol macabru, selectând informația pe care vrei să o primești, reușind să vezi mai mult față bună a umanității.

Așadar, pune totul la îndoială și privește-ți convingerile în legătură cu orice. Începe prin întrebarea: Care sunt convingerile mele despre acest subiect? Dacă nu ai o convingere și nu este important, atunci renunță la el, dar dacă este ceva important pentru tine, atunci creează-ți o convingere în legătură cu el, dar oferă-ți și motive.

Cum crezi Biblioteca cu Valori și Principii ?

Aceasta este cartea pe care o accesăm în fiecare zi, iar unii oameni nici măcar nu au această carte în mințile lor. Asta nu înseamnă că nu avem valori și principii, pur și simplu înseamnă că se poate să nu știm ce sunt și nu le-am spus cu voce tare în niciun fel. A avea valori și principii ne ajută să ne concentrăm pe persoana care vrem să fim și pe cea care vrem să devenim.

Uneori, fiul meu de 5 ani, minte. Mă uit la el și o face crezând că nu îmi dau seama. Îi plac castelele. I-am arătat niște super poze cu cele mari din lume și îi spun că pentru a putea ajunge la ele, are de îndeplinit niște reguli. Una dintre ele, este să spună numai adevărul. În timp, lucrurile s-au liniștit și acum observ sinceritate și adevăr grațios mult mai des. Scopul este simplu, orice om are nevoie de o imagine despre viitor. Valorile și principiile sale se vor schimba dacă acesta observă sau i se sugerează de către cineva apropiat, cum va fi sau arăta în viitor.

Prin exemplul meu, doresc să îți arăt că, precum susțin și cercetătorii, valorile le deprindem de mici copii din familie. Dar dacă ai avut nenorocul să crești într-o familie în care valorile nu erau la ele acasă, iată soluția:

Alege-ți valorile pe care ți-ai dori să le ai în viață și caută să le observi cum ți-ar sta cu ele în viitor.

Vei descoperi că dacă trăiești astfel va avea un impact extraordinar asupra vieții tale.

Cum crezi Biblioteca cunoștințelor ?

Această carte păstrează tot ce ai învățat pe parcursul vieții și, precum cartea convingerilor, o folosești zilnic ca pe o modalitate de a dobândi mai multe cunoștințe și de a învăța de pe urma noilor experiențe.

Creierul, vârsta și învățarea.

Problema cu care se confruntă uneori majoritatea oamenilor este că se opresc din învățare odată ce au terminat școala sau facultatea, sau mai degrabă încetează de a căuta în mod activ să învețe lucruri noi și să-și formeze o convingere conform căreia,

odată ce ai trecut de o anumită vârstă, creierul tău nu mai poate procesa informație nouă.

Un studiu efectuat în Edinburgh asupra a 262 de persoane de diferite vârste a indicat că inteligența, cititul și fluența verbală s-au îmbunătățit ca urmare a învățării unei a doua limbi și că aceia care vorbesc două sau mai multe limbi au abilități cognitive semnificativ mai bune prin comparație cu ce s-ar fi așteptat în urma primului test. Cele mai puternice efecte au fost observate în ceea ce privește nivelul general de inteligență și cititul, iar efectele au apărut atât la cei care au învățat a doua limbă devreme, cât și la cei care au învățat-o mai târziu în viață.

Rezultatele studiului, publicat în Analele de Neurologie, survin în contextul în care o cercetare anterioară sugerase că bilingvismul ar putea întârzia debutul demenței cu mai mulți ani. Așadar, cu cât ne folosim creierul mai mult pentru învățare, cu atât va deveni mai sănătos! Odată ce ne oprim din a căuta lucruri noi, creierul nostru devine, metaforic vorbind, atrofiat.

Dacă tu cauți să dobândești noi informații, într-un mod activ, fie pe calculator, fie să te reînscreești la școală sau facultate, atunci fă-o, îți va păstra mintea tânără, proaspătă și deschisă noilor idei! Așadar, cartea cunoștințelor trebuie actualizată zilnic.

Biblioteca TA

„Cartea ta” conține, în esență, tot ceea ce te face pe tine TU, tot despre ce-am scris mai sus și toate cele mai mici ciudățenii și trăsături de personalitate. Conține simțul tău al umorului, preferințele în legătură cu viața, conține sufletul tău. Dar în esență, are nevoie de ESENȚA TA.

Sfatul meu este de a petrece puțin timp singur, citindu-ți cartea, văzând unde ai greșit uneori, unde ai excelat, învățând din greșeli și reușite pentru a-ți îmbunătăți esența și viața totodată, și mai ales pentru a relua legătura cu tine, continuând să fii TU și cât mai autentic și adevărat posibil!

Inspiratie [AICI](#)

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