

## De ce nu poți ajunge unde vrei?

Intenția omului spre o acțiune este mentală, gândul sau planul, la fel. Acțiunile sunt rezultatele unui mecanism interior pe care îl numim planificare.

**Orice face omul în viață este stimulat de o anumită parte a trupului său. Emoție, minte, instinct sau mișcare.** Cele mai multe dintre acțiuni vor veni de la unul dintre aceste 4 secțiuni ale omului. Dar dacă vine de la unul, cum rămâne cu celelalte 3?

**Mișcarea** este starea prin care omul experimentează viața. Static nu ar pricepe ce se întâmplă cu el și restul. Mișcarea este găsită în toate culturile, ca fiind trupul care este în mișcare în raport cu obiectele statice. Omul are capacitatea, ca și animalul să decidă ce fel de mișcări face și în ce direcție.

Mișcarea este dans, mers, sport, alergat, yoga, scris, sărit, și toate celelalte ce presupun intenții fizice.

*Schimbarea stării fiziologice generează anumite reacții chimice interioare, care la rândul lor schimbă starea participantului la viață.*

**Emoția** este limbajul sufletului, și ca orice alt limbaj trebuie interpretat, înțeles sau învățat. Emoția aduce din ce nu vedem, în ce vedem. Este algoritmul suprem prin care noi decidem acțiunile. Ele sunt strâns legate de aspectul matern și patern, și sunt în corelație cu deschiderea minții spre a se căuta interpretarea lor sau nu.

**Instinctul** este cel mai des întâlnit și cea mai rapidă manifestare umană. El nu se poate opri când începe ceva, decât dacă omul are voință. Toate înțeleșurile psihologice nu acoperă nici pe departe puterea instinctului. Freud, Jung și cei asemeni lor, e de mirat că nu aduc vorba de așa ceva. Instinctul îl poți măsura la cei care au vicii, la om când se mișcă fără să știe că o face, la acțiuni ce presupun mișcările mecanice, la vorbit, la reacții rapide de răspuns negândit, etc.

**Intelectul** este starea prin care omul transformă ce are, în ceva mai înalt decât el însuși. Experiența, căutările, înțelegerea sunt manifestări înțelese și interpretate de intelect. El crează, plănuiește, argumentează, judecă, traduce, raționează, gândește. Fiecare gând este asociat cate unei respirații. Când oprești respirația, oprești și gândul. Voința trebuie să intervină asupra respirației și să deconecteze gândurile de respirație, aceasta fiind partea ușoară.

Intelectul clarifică ce omul vrea să facă, indiferent de acțiune. Intelectul de obicei, ia decizii nejustificate pentru celelalte 3 mecanisme din el. De exemplu dacă îți propune să se trezească cu o oră mai devreme decât a fost obișnuit, observă că nu reușește pentru că nu a „stat de vorbă” cu mecanismul de mișcare înainte, acesta ocupându-se de trezire.

*Toate aceste mecanisme interioare au nevoie de armonie și înțelegere. Omul nu poate să facă ceva dacă nu le înțelege pe toate. Dacă totuși poate face, el trage de unul din ele, și ignoră pe celelalte, iar această muncă de obicei aduce anumite disfuncții în timp.*

*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!