

## **Exerciții de PUTERE: Controlul Dialogului Interior!**



Cea mai răspândită conversație pe care o avem de-a lungul vieții este dialogul interior, cand noi vorbim în interior, cu noi înșine. El ne ghidează, ne ajustează, adaptează si ne prelucrează prezentul.

Dialogul interior este vocea care exista în noi si care ne spune ce sa facem, in ce mod și cand, ea ține cont de experiență, emoție si conjunctură.

Controlul dialogului interior este cel mai greu proces de la Neanderthal incoace. El nu tine cont de ceea ce știi, ci tine de voința de a nu te lua dupa orice îți tună prin cap.

Carlos Castaneda explică in mai toate volumele sale valoarea dialogului interior, ce ne face el nouă și ce putem face noi lui. Cu alte cuvinte, cu cât un om traieste mai mult într-o continuă comunicare cu el însuși, prin imaginație, fără acțiune, cu atât mai aproape de depresie este, iar cu cât un om trăiește mai mult într-o continuă acțiune, premeditată de gândurile sale, cu atât mai aproape de realitate este.

Dialogul interior necesită un efort interior de observare și începe aici: atunci cand mănânci, și te gândești la altceva, e imaginație, atunci când faci un lucru, și mintea îți stă la alt lucru, e imaginație. Pașii următori pe care din lipsă de observare, îi facem, sunt către a avea sfaturi, păreri sau idei pe care ni le dăm nouă înșine, fără a le experimenta sau susține prin acțiune.

Dialogul interior intens omoară vise, speranțe, fericirea și frumusețea vieții. Orice vrem să facem, suntem oprți de gândul: Dar cum voi fi cand voi face asta ? Ce se va întâmpla? Oare pot eu face asta? Sunt suficient de bun / pregătit ?

Mai jos este un exercitiu NLP care îl poți folosi mai ales când ești în fața altora :

### **Cresterea increderii de sine si controlul vocii interioare**

1. Gandeste-te la un eveniment viitor care este important pentru tine si hotaraste cum vrei sa te simti in acel moment.Acum alege-ti un actor sau pe cineva cunoscut, a carui voce se potriveste cu energia pe care vrei sa o ai in momentul important pe care îl vei avea.

2. Imagineaza-ti ca acel eveniment, este gata sa se petreaca si converseaza cu tine insuti folosind vocea pe care ai ales-o . Daca iti doresti de exemplu sa fii increzator si determinat pentru a obtine un anumit rezultat, alegi vocea unuia dintre eroii tai spunand: „Aceasta este o zi importanta pentru mine. Voi adresa cateva intrebari si voi astepta niste raspunsuri. Voi fi pozitiv, focusat si determinat spre a obtine rezultatul pe care il doresc!"

3. Acum spune-ti din nou aceste lucruri, dand si volumul acelei voci mai tare.Ajusteaza tonalitatea si potriveste-le pana cand incepi sa te simti increzator si determinat.Poti de asemenea sa micsorezi volumul acelei voci atunci cand dialogul tau interior incepe sa alunece catre o zona negativa.

4. Cand sesizezi ca incepi sa iti repeti un dialog negativ, si iti spui ce prostii ai facut, si aia... si cealalta... sau rumegi o problema de serviciu atunci cand te duci seara la culcare, pur si simplu micsoreaza volumul si sesizeaza cum cuvintele se pierd, se indeparteaza,pana cand au disparut complet. Poti de asemenea sa modifci voci negative si sa le inlocuiesti cu voci ale unor eroi din desene animate. Cum ar fi pentru tine sa auzi vocea lui Mickey Mouse spunandu-ti acele lucruri negative?Sau poate Pluto? Sau Donald? Poti sesiza cat de usor dispar sentimentele negative?

Concluzia vocii interioare: când faci un lucru, asigură-te că faci doar acel lucru. Dacă mintea ta este în altă parte, când faci acel lucru, vocea ta interioară a preluat controlul tău.

*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