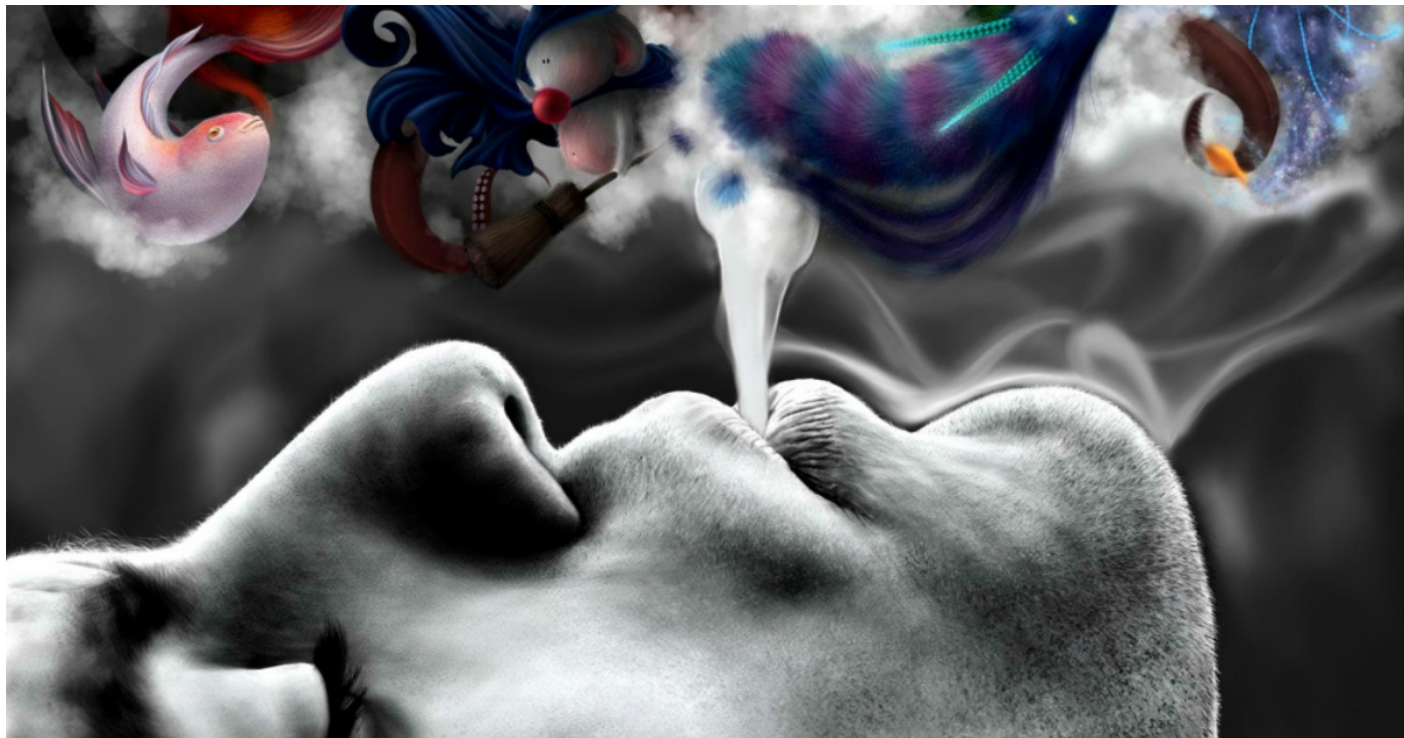


## **Exerciții de PUTERE: Crează-te, că altfel o fac alții!**



Când faci ochi dimineata, începi procesele de decizie. În afara celor mecanice, rar ai momente de evrika dimineața în drum spre baie. Posibilitatea unor momente de creație în care să strigi fericit după ce te-ai spălat pe dinți, crește direct proporțional cu momentele în care îți aduci aminte că respiri, că, din fericire, e singurul lucru de care poți sigur, și din nefericire, până la un moment dat.

### **Creația nu vine la cei ocupați cu gânduri, planuri sau mecanicități.**

Ea apare din cauza unor momente de asociație pe care le ai între interior și exterior. Altfel spus, când știi un pic de tine, că respiri, ai nas, îți miști membrele pentru anumite acțiuni, vei face legături mai multe la nivel neuronal. Vei observa cum te miști, îți vei clarifica anumite mișcări, și ca urmare a unor momente de responsabilitate a mișcărilor, vei crea un discernământ la nivel mental și emoțional, cu alte cuvinte, vei începe să decizi cum să gândești și cum să te simți în funcție de orice context în care te afli. Iar toate astea țin de efort.

*De ce ai face un astfel de efort ?*

Clipele în care ești într-o discuție, o afacere, o relație, cumperi una-alta, ești atras / fascinat / identificat cu ce faci sau pe cine ai în față și începi să te comporți cum ai mai

facut-o în trecut la cazuri asemănătoare. Când îți aduci aminte că respiri, poți începe procesul (descriș mai sus ) de creație, și rezultatul poate fi mult mai împlinitor pentru tine.

**Creația este procesul natural prin care omul poate schimba prin observare de sine, toate procesele în care se află în acel moment, de privire, simțuri clare, mișcat membre, idei, decizii, vocabular, acțiuni.** În clipa în care omul nu face observarea de sine el este martor la intențiile altora și nu poate deveni responsabil pe decizii. El crede că este, dar nu este pentru că observarea de sine nu există.

Există multe exerciții de auto observare, auto creație sau punerea în mișcare a discernământului de sine. Valoarea unor astfel de exerciții se va vedea în decizii, în privirea clară a omului ( nu îi fug ochii în toate direcțiile ), în intenționalitate, în coordonare, etc. În acest mod, simularea unui comportament, unor prejudecati, personalitate falsă, ego, vanitate, și a altor stări negative, va începe să scadă.

**Discernământul omului este voința și atenția lui. Creația la fel.**

Lăsând la o parte modul mecanic în care omul se află, el poate reduce comportamentul mecanic prin diverse exerciții care pot aduce rezultatele pe care le dorește mai rapid.

Din mai multe categorii, pot alege câteva sugestii, cel de azi este din [NLP](#) și este foarte ușor:

### **Exercițiu de Observare**

1. Ia la întâmplare o carte din biblioteca. Deschide-o cu ochii închiși și pune degetul pe un cuvânt.
2. Repetă asta până ai ales 5 cuvinte.
3. Timp de o săptămână urmărește de câte ori apar în discuție oricare dintre cele 5 cuvinte.

**Acest exercițiu te ajută să îți crești capacitatea de a observa lucruri pe care în mod normal le poți observa foarte greu.**

*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!