

Exerciții de PUTERE: Experimentează, nu crede ce vorbim!



Percepția pe care omul o are când citește sau află ceva nou este direct proporțională cu nivelul său de cunoaștere, înțelegere și experiențe emoționale.

Oricare mare popor, religie, ritual, trib sau grup de oameni cu anumit interes, aduc în discuție o valoare interioară importantă: **A Crede.**

Credința este factorul determinant în direcția omului în viață. Ea naște idei, soluții, emoții, sentimente, voință, răbdare sau efort.

Momentul în care te-aș putea tulbura spunându-ți să-mi demonstrezi ce crezi, ar fi egal cu nivelul tău interior, actual de înțelegere. Poate m-ai pălmuși crezând că-s „pe ulei” sau, în cel mai fericit caz, ți-ar tresări inima de bucurie.

Transformarea percepțiilor în înțelegere, sau a cunoașterii în înțelegere este obiectivul tuturor măștrilor spirituali care au fost și sunt pe acest Pământ. La fel cum în filozofia antică, Isus a transformat Apa în Vin, Apa fiind cunoașterea, Vinul fiind Înțelegerea. Astfel de metafore fiind găsite în toate religiile și culturile vechi, de la greci, esenineni, babilonieni până la azteci sau incași.

**Altfel spus, cunoașterea este pentru toți, înțelegerea pentru câțiva.
Sau, credința pentru unii, experimentarea - trăirea cu adevărat a vieții,
pentru alții.**

Indicația pe care, cu mâna la inima o zic, spre tine iubite om drag ce citești, este să experimentezi viața, macăr o zi, fără valoarea credinței. Mai exact, să cauți să înțelegi, de ce ai gânduri dimineața, de ce îți e foame, ce rol are mâncarea în tine, cum discuți cu cei de la job, cum respiri, ce poți face mai mult pentru tine cât și pentru ei, ce prieteni ai și mai ales de ce, dacă pui suficiente întrebări, dacă poți aplica ce citești, dacă poți aplica ce asculți de la ghizii tăi, dacă poți ajuta pe cineva azi, cum vorbești cu familia ta, ce dialog intern ai și de ce crezi că-l ai ..și tot așa.

Caută să te întorci către tine. O zi. Nu trebuie să pleci în munți departe de civilizație, ci aici unde ești, observă-te și înțelege-te.

Viața ta este compusă dintr-o serie de stimuli mecanici și emoționali, obișnuințe fizice și mentale, credințe, valori înmagazinate, etc.

Credința în ceea ce faci și ești, te duce în direcția unde îți trăiești viața aproape de percepții identice zi după zi, același job, conversații, idealuri, mâncare, tip gândire, etc.

Experimentarea îmbracă tot ce faci cu altă cuvertură. Alte simțuri și senzații apar când în loc de percepția exterioară, ești atent la percepția interioară.

Distrația apare când te vei înțelege câtuși de puțin, încât să observi cât mai ai înțeles despre tine. Aici va fi momentul în care vei începe să transformi ce știi în ce înțelegi și aplici către exterior. Adică stricta folosință a cunoașterii tale în acțiunile, gândurile, manifestările, toată conduita ta comportamentală interioară și exterioară.

[NLP](#)-ul este forma de dialog interior și exterior cu rezultate extraordinare. Multe dintre cele mai eficiente dialoguri în lumea largă se fac cu ajutorul său.

Un exercitiu care te poate ajuta pentru o conexiune bună cu interiorul tău când ai un eveniment neplăcut :

Schimbarea percepției

1. Schimbă atenția din mintea ta în zona inimii. Păstrează-o acolo timp de 10 secunde. Respiră normal.
2. Amintește-ți o situație fericită din viața ta și sentimentul pozitiv pe care îl aveai. Oprește vizualizarea, caută să simți din nou acele momente plăcute.
3. Întreabă-te din inima, "ce pot să fac în această situație pentru a o îndrepta?"

4. Ascultă-ți inima!

S-ar putea să nu auzi nimic, doar să te simți mai calm. S-ar putea doar să îți verifici în felul acesta ceva ce știai deja. Poate vei vedea momentul de criză într-un alt mod sau îl vei înțelege acum altfel. Pentru ca e posibil să nu avem control asupra evenimentului, dar sigur avem în modul în care îl percepem.

Domnul Epictet spunea : „*Amintește-ți întotdeauna să te întorci la tine!*”

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