

Exerciții de PUTERE: Identificarea cu efemerul



Banii, valorile materiale, importanța în societate, casa, acumularea exagerată de bunuri – acestea sunt printre cele mai des întâlnite identificări pe care un om le are în viața sa.

Identificarea este momentul când ești în deplină fantezie, sau fascinație, de ceea ce vezi sau faci și uiți că ești. Adesea identificările vin sub formă de fascinație, pentru că tot ce este în jur este mai interesant decât cine suntem noi.

Identificările vin sub formă de atașament față de ceea ce vedem, facem sau observăm prin simțuri. Atașamentul leagă omul de obiect prin fascinație sau imaginație. Atașamentul este starea prin care omul nu poate renunța la ce face sau observă. Aici putem observa durata trecătoare a vieții, adică efemerul. Ceea ce este în exterior și nu este în interior. Omul va continua să fie identificat cu exteriorul până în clipa în care regăsirea cu el însuși se va întâmpla. Proces care poate lua un an, o viață, sau nouă, în funcție de voința fiecăruia.

Dezvoltarea personală este un pilon al înțelegerii interiorului. Dezvoltarea spirituală este un viaduct. Observarea de sine este voința pe care omul o acordă către el însuși.

În ziua de azi se vorbește despre psihologie și dezvoltare personală. Omul crede că

toate problemele sale se pot rezolva cu acestea. Sunt psiholog și nu susțin acest lucru. Meseria îmi spune să o fac, dar nu vreau, deoarece procesul de înțelegere umană este mult mai complex decât am învățat la psiho. Identificarea este ce îl duce pe om spre alegerea lor ca instrumente de vindecare.

Dezvoltarea psihologică ajută doar la oprirea identificării cu cea ce a cauzat o situație sau alta.

Dezvoltarea spirituală ajută la învățarea neidentificării cu efemerul și învățarea identificării cu sufletul – sinele, sau mai ușor, ascultarea, acceptarea și înțelegerea acestuia.

Valorile materiale, jobul, importanța în societate, sunt un rezultat al identificării cu exteriorul. Omul, în ziua de azi, are nevoie de echilibru. Altfel spus: să aibă bani, minte – corp sănătoase și un spirit curajos și înțelegător. Balansul se întâmplă când înveți să ai un spirit curajos și puternic în orice situație lucrezi și câștigi bani.

Omul care se enervează sau nu are răbdare este identificat cu lucrurile trecătoare. Omul care acceptă, cu înțelegerea. Iar cel care înțelege, cu sinele.

Adesea, problemele de viață, ne conduc să avem emoții din cele mai diverse și mai ales, negative : lipsă de răbdare, imaginație abundentă fără scop (griji, stres), încruntare, ridicat tonul, mișcări necontrolate, neînțelegerea unor momente din relații, etc. Emoțiile conduc omul. Omul poate conduce emoțiile către direcția în care dorește, în clipa în care există neidentificare.

Dacă iubita mă înșală, primul gând ar fi să mă enervez pe ea, să zic sau fac ceva negativ față de situație. Al doilea gând ar fi să caut să înțeleg motivul pentru care și-a dorit să o facă. Al treilea, probabil, să mă întreb, cu ce am greșit eu și dacă sunt capabil să merg mai departe cu ea, sau fără. Când îmi controlez emoțiile, mă înțeleg pe mine, înțeleg situația (de ce s-a ajuns aici) și las inima să decidă. Din păcate, mintea o ia înainte și spune că se va întâmpla din nou, și naște multă altă imaginație. Aici se înțelege cum mintea neantrenată alimentează negativitatea, spre inimă.

Un exercițiu [NLP](#) ajută omul să schimbe identificarea, de la minte, spre inimă.

Oprirea identificării

- Fii atent la felul în care simți problema. Concentrează-te pe inima ta.
- Fii obiectiv. Prefă-te că e problema altcuiva. Ce sfat i-ai da legat de situație? Câteodată, cel mai adesea, ar fi “nu-i mare scofala”.
- Când ai momente negative, ia energia emoțională care te doare și imaginează-ți că o ai la inimă. Lasă-o să se topească acolo. Lasă inimă să se ocupe de ea.

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!