

Exerciții de PUTERE: Planul e mama Succesului!



Când faci ochi dimineța, te dai jos din pat, te duci la oglindă și începi rutina, ai uneori gânduri despre ce urmează să faci în următoarele ore. Plănuiești evenimentele importante din ziua sau săptămăna respectivă, și cauți să te duci să le faci.

Cu cât mai mare e planul, cu atât mai repede sari din pat. Ce vreau să faci, este să te observi că atunci când nu ai planuri mari, datul jos din pat, uneori este greoi, totuși, când ai un plan mai mare, datul jos din pat este rapid.

Om normal se trezește cu alarma ceasului.

Om care are planuri mari se trezește fără alarmă. Alarma lui este planul său. Altfel spus, planurile îl trezesc pe om. Oricărui dintre noi i s-a întâmplat ca atunci când trebuie să se trezească mai dimineță decât de obicei pentru a lucra mai mult, trezitul devine mai greu. Aici ai două opțiuni, când sună alarma : ori te uiți la ceas, închizi alarma și te întorci înapoi sub plapumă, si visezi unde vrei să ajungi, cum, cu cine și în ce fel, sau, te uiți la ceas, închizi alarma, sari din pat și te duci să faci ceea ce visezi.

Alarma este startul tău de zi. Ea are nevoie să fie interpretată ca o situație unde se termină o stare (de somn) și începe altă stare (de trezire). Ca și in Evanghelii, unde Isus spune : „Treziti-vă, Vegheați, Nu dormiți !”. Fapt care se traduce prin mai mult decât trezirea dis de dimineță, și anume, trezirea spiritului, conștiinței din om.

Orice trezire vrei, ea are nevoie de un Plan.

Fie ca ți-l faci tu, că ți-l face altcineva, el trebuie să existe ca factor determinant pentru atingerea scopului tău. Fără el, stai la coadă, cum stă toată lumea, unde fiecare așteaptă să i se întâmple ceva bun în viață. De fapt aici alegi, ori este gazela, unde poți fi vânat de lei, ori devii leu, și vânezi când vrei. În prima situație e cam greu să-ti hrănești puii, în a doua, ți-i hrănești sigur.

Sugestia pe care o am pentru tine la trezitul dis de dimineață, este să te jos din pat când deschizi ochii, să mergi la baie, te uiți în oglindă și mulțumește cui vrei tu, că respiri, ai inimă, creier să gândești și poartă recunoștința aceasta câteva minute cu tine. Planurile lasă-le după, pentru că ele vor veni mai organizate, le vei percepe mai ușor și le vei acționa mai ușor.

Starea ta este totul. Când ești recunoscător, planurile tale sunt abordate cu alt echilibru mental-emoțional, și e ușor să realizezi că ai toate resursele cu tine. Starea ta face ca trezirea sau adormitul să fie modurile în care schimbi anumite cicluri interioare, odihnă – energie. Echilibrul între acestea face ca planurile tale să vină cu mai multă ușurință, decât îți închipuiai.

NLP-ul este e formă de comunicare, cu tine, în interior, prin înțelegere și acceptare, și cu cei din exterior prin manifestare și acțiuni verbale și non verbale.

Exercițiul de mai jos este clar pentru orice stare vrei să ai, în orice situație :

Stabilirea intentiilor

1. Gândește-te la un scop sau la o situație dorită
2. Stabilește-ți intenția, cum vrei să te simți, unde vrei să fii, și când vrei să obții scopul.
3. Dacă sunt implicați alți oameni, stabilește-ți intenția privind genul de interacțiune pe care vrei să o ai cu ei. Poate că vrei să te distrezi, să înveți ceva nou, să fii productiv, să te simți liniștit, să fii fericit sau îndrăgostit, să te simți respectat, să fii calm și de folos sau să te simți legat de alții.
4. Creează un film mental care să arate cum vei fi în acea situație viitoare. Observă prin ce treci în acea situație o dată ce ți-ai stabilit intenția. Ce auzi...? Ce îți spui...? Ce vezi...? Ce simți...?

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