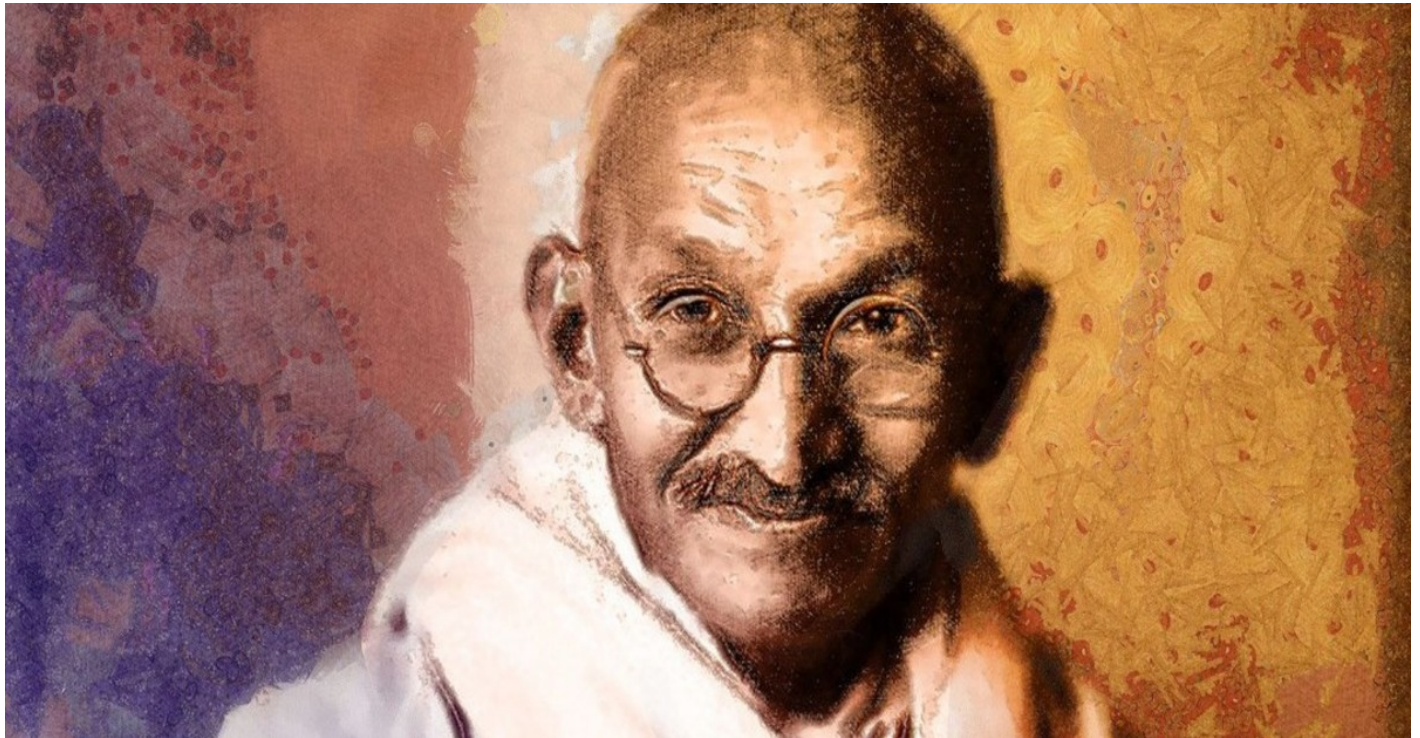


Vrei să schimbi Lumea? Gândește ca Gandhi!



“Nu trebuie să îți pierzi încrederea în umanitate. Umanitatea este un ocean; dacă doar câteva picături din ocean sunt murdare, oceanul nu devine unul murdar.”

“Diferența dintre ceea ce facem și ceea ce suntem capabili să facem ar fi suficientă pentru a rezolva o mare parte din problemele lumii.”

“Dacă nu aș avea simțul umorului, m-aș fi sinucis de mult.” - Mahatma Gandhi

Mahatma Gandhi nu are nevoie de o introducere lungă. Toată lumea știe despre omul care i-a condus pe locuitorii Indiei la independență față de Marea Britanie în 1947. Așa că, să trecem la câteva dintre sfaturile mele preferate venite din partea Mahatma Gandhi.

1.Schimbă-te

“Trebuie să fii schimbarea pe care o vrei de la lume.”

“Ca ființe umane, măreția noastră nu constă atât de mult în a fi în stare să refacem lumea - acesta este mitul erei atomice - cât în a fi în stare să ne refacem pe noi înșine.”

Dacă te schimbi tu, vei schimba lumea. Dacă schimbi modul cum gândești atunci vei

schimba și modul cum simți și ce acțiuni întreprinzi. Și așa se va schimba și lumea din jurul tău. Nu doar pentru că acum privești mediul înconjurător prin niște noi lentile ale gândurilor și emoțiilor, dar și pentru că schimbarea interioară îți permite să acționezi în moduri în care n-ai fi făcut-o - sau la care poate nici nu te-ai fi gândit - în mod normal, rămânând blocat în vechile tipare de gândire.

2. Tu deții controlul

“Nimeni nu mă poate răni fără permisiunea mea.”

Modul cum te simți și cum reacționezi la ceva depinde întotdeauna de tine. Poate fi un mod “normal” sau obișnuit de a reacționa la diferite lucruri. Dar astea este în mare tot ceea ce este.

Îți poți alege singur gândurile, reacțiile și emoțiile la aproape orice. Nu trebuie să o iei razna, să exagerezi sau chiar să reacționezi într-un mod negativ. Poate că nu de fiecare dată sau instant. Uneori se declanșează o reacție spontană. Sau un gând al unui obicei vechi își face apariția.

Și în timp ce realizezi că nimeni în afară de tine nu poate controla cu adevărat ceea ce simți, poți începe să incluzi această gândire în viața ta de zi cu zi și să o dezvolti ca pe un gând al unui obicei. Un obicei pe care îl poți face din ce în ce mai puternic, pe parcursul timpului. Făcând așa faci viața mult mai ușoară și mai plăcută.

3. Iartă și uită

“Cei slabi nu pot ierta niciodată. Iertarea este o însușire a celor puternici.”

“Ochi pentru ochi nu duce decât la o întreagă lume oarbă.”

Luptând cu răul împotriva răului nu ajută pe nimeni. După cum am spus la primul punct, întotdeauna alegi cum să reacționezi la ceva. Atunci când poți să incluzi din ce în ce mai mult un astfel de obicei de gândire în viața ta atunci poți reacționa într-un mod mai folositor pentru tine și ceilalți.

Realizezi că iertarea și uitarea trecutului îți vor face ție și oamenilor din jurul tău un mare serviciu.

Dacă nu reușești să ierți, atunci permiți trecutului sau altei persoane să-ți controleze modul cum simți. Prin iertare te eliberezi de aceste obligații

4. Fără a acționa nu ajungi nicăieri.

“Un dram de practică valorează mai mult decât o tonă de învățături.”

Fără să acționezi nu prea poți face multe lucruri. Cu toate acestea, să faci ceva poate fi greu și dificil. Poate fi multă rezistență interioară.

Și așa s-ar putea să recurgi la învățături, după cum spune Gandhi. Sau să studiezi și să citești fără oprire. Și să simți că avansezi. Dar cu puține sau chiar deloc rezultate practice în viața reală.

Așadar, pentru a ajunge cu adevărat acolo unde ți-ai propus și să te înțelegi cu adevărat pe tine și lumea ta, ai nevoie să exersezi. Cărțile pot să-ți aducă cel mult înțelepciune. Trebuie să acționezi și să transpui acea înțelepciune în înțelegere și rezultate.

5 Ai grijă de momentul prezent

“Nu vreau să prevăd viitorul. Sunt preocupat cu a avea grijă de prezent. Dumnezeu nu mi-a dat niciun control asupra momentului viitor.”

Cea mai bună modalitate pe care am descoperit-o pentru a învinge rezistența interioară care ne oprește din a acționa este să rămâi în prezent cât mai mult cu putință și să accepți.

6. Cu toții suntem oameni

“Eu pretind să fiu un simplu om predispus la greșeli, ca orice alt muritor. Dețin, cu toate acestea, umilința necesară să-mi mărturisesc greșelile și să-mi regăsesc urmele.”

“Nu este înțelept să fii prea sigur de propria-ți înțelepciune. Este sănătos să ți se amintească faptul că cei puternici pot slăbi, iar cei înțelepți pot face o eroare.”

Atunci când începi să crezi mituri din oameni - chiar dacă au avut rezultate extraordinare - riști să te deconectezi de ei. Poți începe să te simți ca și cum nu ai putea realiza lucrurile pe care ei le-au făcut pentru că ei sunt atât de diferiți. Așadar este important să reții faptul că suntem oameni cu toții, indiferent cine este cine.

7 Persistă

“Prima oară te ignoră, apoi râd de tine, apoi se luptă cu tine, apoi câștigi.”

Fii perseverent. Cu timpul, opoziția din jurul tău se va stinge și va cădea. Și rezistența interioară și tendințele de auto-sabotare care vor să te țină în loc și să rămâi așa cum ai fost dintotdeauna se vor slăbi.

Gasește ceea ce îți place cu adevărat să faci. Atunci vei găsi motivația interioară de a continua. Unul din motivele pentru care Gandhi a reușit prin metoda sa non violentă a fost pentru că el și susținătorii săi au fost atât de perseverenți. Pur și simplu nu au renunțat.

8. Vezi binele din oameni și ajută-i

“Văd numai calitățile oamenilor. Nu sunt eu fără de gresăală, așa că nu voi presupune că pot examina greșelile celorlalți.”

“Omul devine mărgeț direct proporțional cu felul în care lucrează pentru binele semenilor săi.”

“Presupun că, la un moment dat, a conduce însemna a avea mușchi; dar astăzi înseamnă să te înțelegi cu oamenii.”

Și atunci când vezi binele în oameni devine mai ușor să te motivezi să fii la dispoziția lor. Fiind la dispoziția altor oameni, dăruindu-le valoare, nu doar le faci viețile mai bune. În timp, tinzi să primești ceea ce dăruiești. Iar oamenii pe care îi ajuți se vor simți mai predispuși să ajute alți oameni. Și astfel, împreună, creați o spirală în sens ascendent de schimbări pozitive, care crește și devine mai puternică.

9. Fii compatibil, autentic, fii cine ești tu cu adevărat

“Fericirea este atunci când ceea ce gândești, cu ceea ce spui și cu ceea ce faci se află în armonie.”

“Țintește întotdeauna la o armonie completă între gând, vorbă și faptă. Țintește întotdeauna la purificarea gândurilor și totul va fi bine.”

Oamenilor par să le placă cu adevărat o comunicare autentică. Există mult mai multă plăcere interioară atunci când gândurile, vorbele și acțiunile sunt aliniate. Te vei simți puternic și bine în legătură cu tine.

Atunci când vorbele și gândurile sunt aliniate, atunci asta se va vedea în modul cum comunică. Pentru că acum ai propria tonalitate a vocii și mișcare a corpului - unuia spun că de asta ține 90% din comunicare - să fii în linie cu vorbele tale.

Cu aceste canale aliniate, oamenii tind să asculte cu adevărat ceea ce ai de spus. Comunică fără a te simți înghesuit, fără mesaje mixte sau probabil cu un fel de falsitate.

10. Continuă să crești și să evoluezi

“Dezvoltarea continuă este legea vieții, iar un om care încearcă întotdeauna să țină de doctrinele sale pentru a părea constant se conduce într-o poziție falsă”.

Poți mai tot timpul să-ți îmbunătățești îndemânările, obiceiurile sau să-ți re-evaluezi evaluările. Poți câștiga o înțelegere mai adâncă a ta și a lumii.

Sigur, uneori poți apărea ca fiind inconsistent sau ca și cum nu știi ce faci. Poți întâlni dificultăți în a fi compatibil sau a comunica autentic. Dar dacă nu o faci acum, atunci vei ajunge, după cum spunea și Gandhi, să te conduci într-o poziție falsă. Un loc unde încerci să te ții de opiniile vechi pentru a părea consistent în timp ce îți dai seama în interior că ceva nu este în regulă. Nu este un loc plăcut în care să te afli. Să alegi să crești și să evoluezi este o cale mai fericită și mai utilă pe care s-o apuci.

Înțelepciunea prietenului Gandhi este raportată la umilința cu care el a existat.

Dorința pe care a manifestat-o este raportată la acțiunile pe care le-a făcut.

Realizarea lui este raportată la perseverența pe care a avut-o.

Până și curajosul Winston Churchill a spus despre Gandhi : “Este singurul om de care îmi este frică și pe care nu vreau să-l mai vad niciodată “. Prin urmare, puterea, și nu

forța, l-a facut pe Gandhi să câștige.

[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