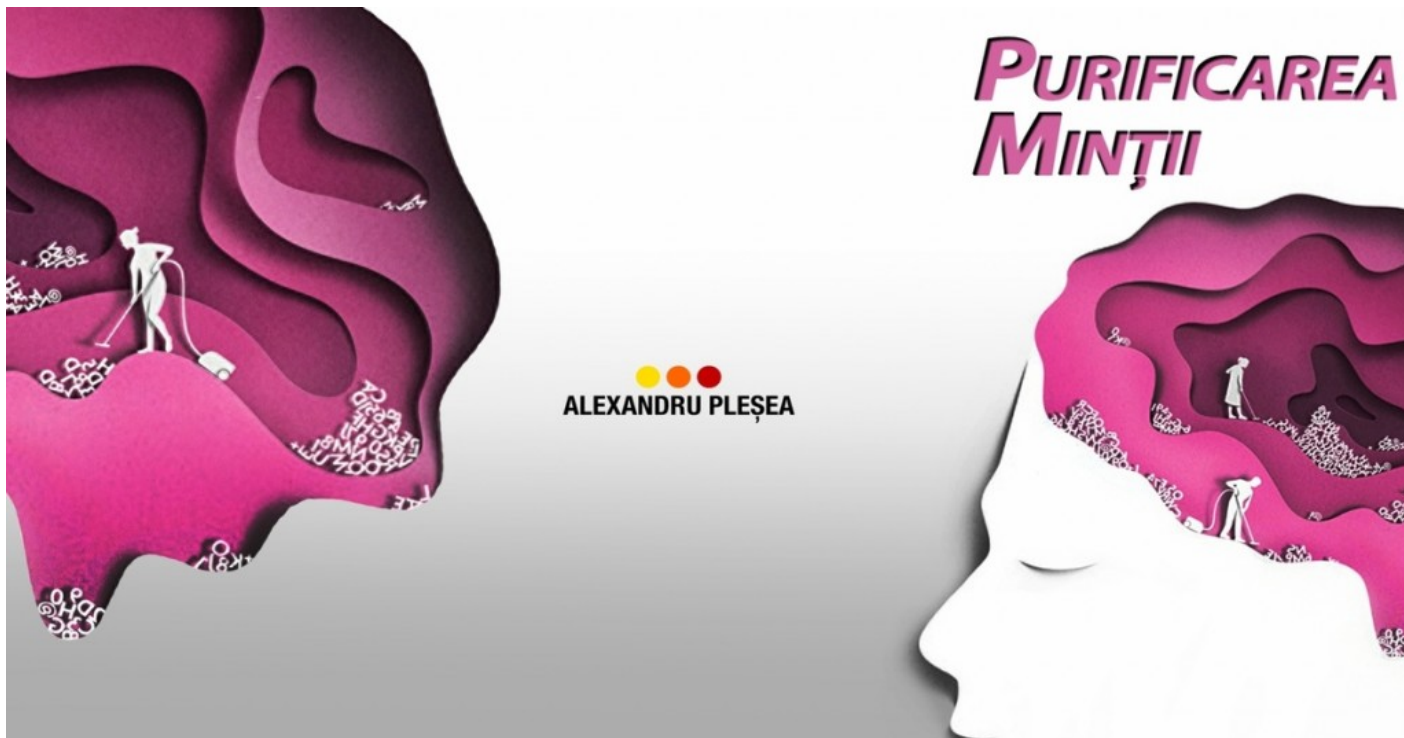


Purificarea Minții #2



Purificarea Minții a fost creată pentru a înțelege de ce uneori mintea ne dă gânduri de care noi nu avem nevoie. Mintea noastră este rezultatul comportamentului nostru mental anterior.

Purificarea înseamnă eliberarea de gândurile inutile și acumularea de gânduri utile, împlinitoare, satisfăcătoare, eliberatoare și de iubire.

Purificarea are multe etape, o parte din ele, le găsești mai jos.



#11 PETRECE TIMP CU TINE



Timpul petrecut
CU TINE
crește valoarea
RELAȚIILOR TALE.

**PURIFICAREA
MINȚII**

#11 Învață să te iubești și să te respecti. Petrece timp cu tine cu aceeași dorință cu care o faci cu persoanele pe care le iubești. Ce nu poți face pentru tine, nu poți oferi nici celor din jur. Programează-ți o oră pe zi, câteva pe săptămână, o zi pe lună doar pentru tine. În final, toată energia pe care o vei obține o vei revărsa în relațiile cu ceilalți.

#12 DETERMINAREA



**Determinarea
este declarația
de putere
a minții.**

***PURIFICAREA
MINȚII***

#12 Prin determinare tu îți declari lăuntric dorința de a-ți atinge obiectivele. Te ridici asupra propriilor așteptări și ești pregătit să le depășești. Știi că tot ce îți propui este realizabil și că ești capabil să atingi succesul. Îți cunoști Scopul. Determinarea declanșează entuziasm și pasiune pe drumul spre obiectivul tău.



#13 CU OCHII ȘI INIMA DESCHISĂ



Este mai bine
SĂ DAI
decât
SĂ PRIMEȘTI.

#13 Conceptul de a oferi înainte de a primi este unul dintre cele mai răspândite. Îl regăsești în toate religiile lumii.

Când au ceva de obținut, când au obiective mari, când au vise de împlinit, oamenii au însă tendința de a se concentra doar pe ei și pe dorințele lor. Să ignori însă oamenii și

evenimentele din jurul tău nu te vor ajuta să împlinești scopul mai rapid. Nu uita că atragi ceea ce ai în interiorul tău și ceea ce dai mai departe. Orice scop ai avea, nu uita să incluzi și emoția de a-i ajuta și pe ceilalți.



#14 TĂCEREA MINȚII



O MINTE TĂCUTĂ
este locul
în care adevăratul
EU LĂUNTRIC
vorbește cel mai tare.

PURIFICAREA
MINȚII

#14 O minte tăcută este locul în care poți să descoperi pacea. În tăcere te conectezi

cu adevărata iubire, liniște și energie a lumii. În tăcere poți descoperi partea din tine pe care nu o cunoaște nimeni. În tăcere nu există gânduri negative, îndoieli, probleme.

Momentele de liniște pe care le oferi minții te ajută să îți încarci bateriile, să elimini tensiunea și anxietatea și să îți propui un scop profund în viață. Un scop profund în viață îți oferă sentimentul de apartenență în lume.



#15 SCHIMBĂ PERSPECTIVA



Ce poți vizualiza,
poți atinge.

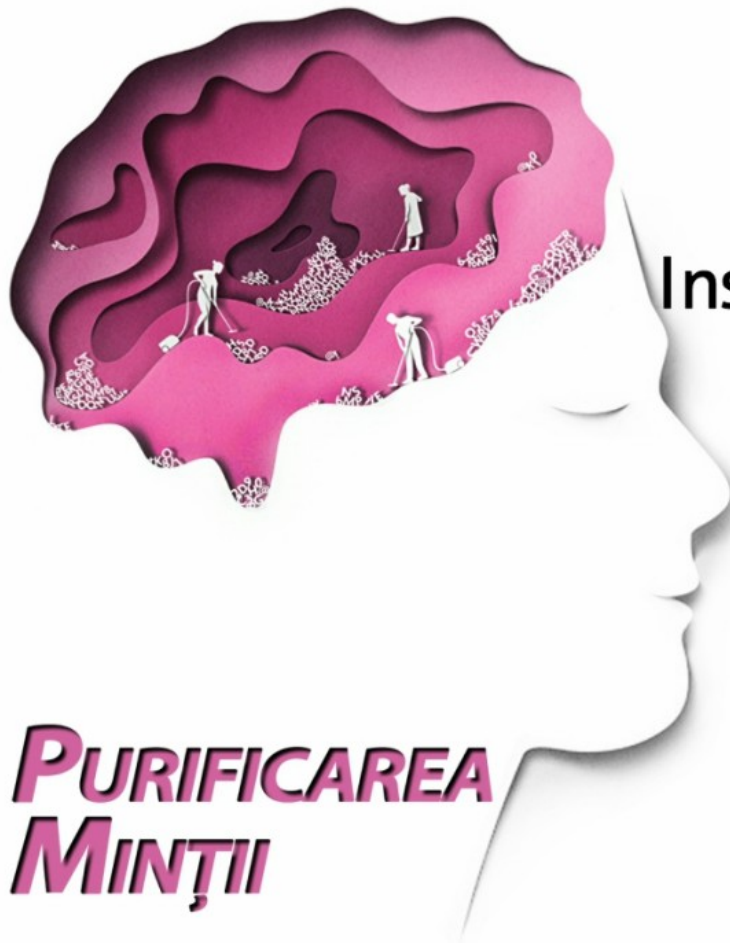
DA, POȚI ATINGE!

**PURIFICAREA
MINȚII**

#15 Acționează ca și cum Obiectivul este deja realizat. Fă toți pașii fără teamă de eșec, fără să te gândești ce se va întâmpla dacă nu ajungi până la capătul drumului. Privește situația ca și cum te uți din exterior la situație. Privește totuși obiectivul direct în față, el este vizibil și este realizabil, trebuie doar să parcurgi tot drumul până la el.



#16 INSPIRAȚIA



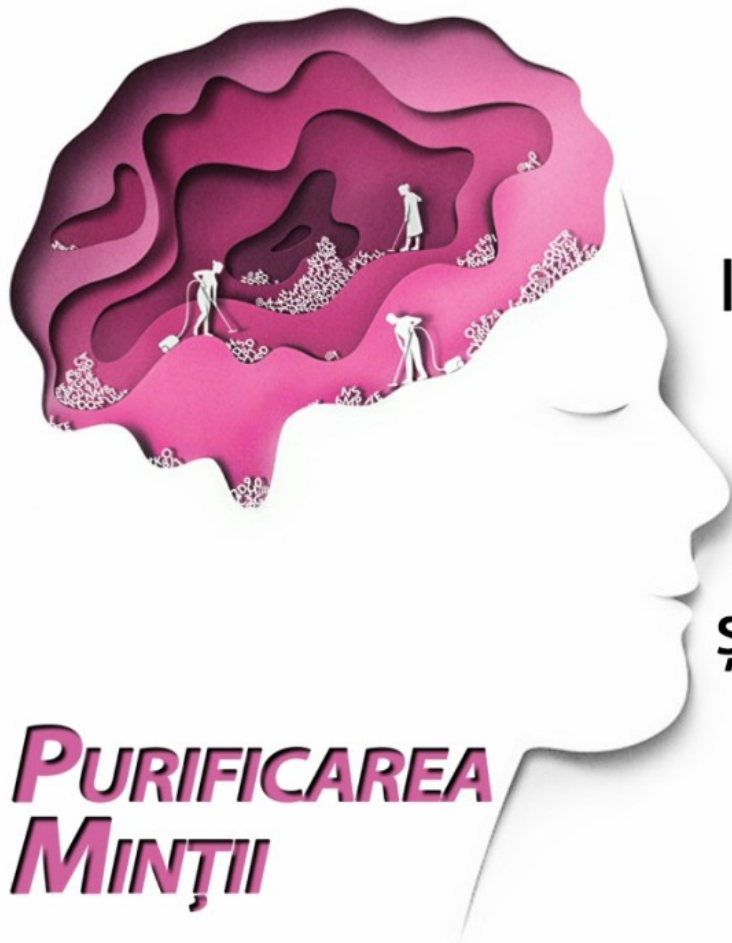
Inspirația este forța
motrică a minții
de a pune
în mișcare
idei și emoții.

**PURIFICAREA
MINȚII**

#16 Inspirația se trage din atenție, vigilență și învățare. Timpul pentru acestea este în fiecare clipă în care tu respiri. Inspirația vine dintr-o minte liniștită, identificată cu natura, o muză, o reverie, o tăcere sau un moment cu ochii închiși.



#17 ATRACȚIA MEDIA



Inutile sunt multe
informații.

Puține sunt bune
și trebuie căutate.

**PURIFICAREA
MINȚII**

#17 Televiziune, radio, ziare și reviste online, bloguri. Câte dintre știrile pe care le urmărești zilnic sunt pozitive? Urmărirea zilnică a evenimentelor violente îți crește anxietatea, negativitatea și îți blochează mintea. Atracția omului spre a afla ce se întâmplă în fiecare zi în lume este MECANICĂ, ea nu ajută.

Insă cum crezi că poți să îți dezvolti o gândire pozitivă când permiți să fii bombardat cu atâtea știri negative? Soluția nu este să te izolezi și nici să renunți la informare. Alege-ți cu atenție canalele de informare și alocă-ți în fiecare zi un interval scurt pentru acest tip de informare.