

## **TREBUIE să știi care e diferența între POT și TREBUIE!**



Inspirația ajunge să fie transformată în realitate doar prin acțiune. TREBUIE! Punct.

Restul e poveste, 2 exerciții mai jos pentru cine vrea sa le facă :

1. Mulți dintre noi așteptăm garanții: de la banca, de la persoanele cu care facem afaceri, de la șefii noștri, de la prieteni, de la oameni care își dau cuvântul față de noi, și așteptându-le ne creăm iluzii că acestea chiar se vor întâmpla. Poate multe din ele se vor întâmpla, poate altele nu.

### **Dar de câte ori te-ai gândit tu că garanția pe care o ai de fapt este în tine?!**

Tu când îți spui că faci ceva, că te vrei trezi mai dimineață, că te vei apuca de proiectul acela de mâine, că îți vei suna mama în fiecare zi, că vei servi mai mult oamenii, că vei sta până târziu să termini cu acele emailuri, că vei face mai mult sport, mă întreb câte din aceste lucruri chiar se vor întâmpla în realitate.

Foarte puține probabil, iar aici intervine garanția interioară.

Fracțiunea între ce ai spus că vei face și ce s-a întâmplat de fapt este tradusă prin neîncredere în forțele proprii, în sine.

De câte ori ți-ai dat tu ție însuși / însăși amendă sau penalizare pentru ce nu ai facut,

pentru ce nu ai realizat ?

De câte ori te-ai gândit sa te pedepsești pe tine, în loc să mustrezi pe altul când nu face ceva? Cât de greu îți este să te pedepsești singur ?

Observarea și interpretarea sinceră a acestor răspunsuri te duc pe tine mai sus sau mai jos în clasa societății.

2. Bănuiesc că de multe folosești cuvântul Eu POT, fie că este în contextul limbajul exterior, fie că îți spui în interior. POT să ma trezesc mai dimineață, POT să trimit mai multe emailuri, POT să mă las de fumat sau de cafea, POT să dau mai multe telefoane pentru vânzări, POT să mă apuc să învăț spaniola, POT să strâng mai mulți bani, etc. Acest POT are conotație de posibilitate și capacitate. El te face să fii încrezător că POȚI face ce ți-ai propus. Mă întreb totuși câte din aceste întâmplări descrise mai sus, chiar le faci, că de putut sunt convins că POTI. Răspunsul ți-l dai tu ție.

## **Când vrei ceva, cum ar fi să folosești pentru binele și eficiența ta cuvântul TREBUIE?**

Pentru că în toate acțiunile de mai sus, ai un scop, un obiectiv. Nu te pune nimeni, ci decizi și alegi să le faci ca să obții ceva. Folosește TREBUIE că să obții mai ușor. TREBUIE să ma trezesc dimineața ca să am timp de sport, TREBUIE să dau mai multe telefoane și să scriu mai multe emailuri ca să câștig mai mult, TREBUIE să mă las de fumat daca vreau sa trăiesc bine și mult, etc.

Diferența între cele două, este că POT îți oferă posibilitatea să faci, și este posibil să faci, în funcție de nevoile tale. TREBUIE vine cu alte însușiri, mai direct, mai perseverent, mai atent, mai cu voință. TREBUIE creează o stare care la prima vedere pare neplăcută, mai ales ca o spui ție însuși / însăși, dar nu e așa. TREBUIE te va împinge la rezultate mai rapid. Doar are nevoie să fie folosit prin autosugestie, consecvență și repetiție. Te va scoate pe tine din zona de confort și te aruncă la atingerea obiectivelor tale mai rapid.

*Comparația ar fi: cu POT îți vei trăi mare parte din experiențe - obiective - idealuri, la întâmplare, prin prisma unor contexte apărute în viața ta. Cu TREBUIE îți vei trai mare parte din viață focalizat, concentrat, decis, perseverent și atent la atingerea fiecărui obiectiv pe care îl ai.*

[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