

## **Vrei să-ți stăpânești viața? Uite 3 Aptitudini!**



Noi, cei mai îndărădnicii, din cultura est-europeană suntem în viața la fel ca o pădure plină de copaci tineri. Pădurea a fost cândva tăiată, iar tot ce crește acum este proaspăt. Trecuți prin tunurile comunismului, avem dorințe de a crește spiritual și cultural, de a atinge un anumit standard observat la Vestici sau în Orient. Momentul de exaltare al vieții unui est European este direct proporțional cu reușita sa pe plan profesional, casa, job de viitor, vacanțe departe, și pe plan personal având o familie sănătoasă și apropiată, și cam atât. Toate acțiunile sale au un scop bine definit, determinat, atent plănuit pentru care trudește prin învățare, cunoaștere, muncă, experiență.

### **Ce vreau să faci acum este să-ți imaginezi câteva momente că te afli în armonie cu viața.**

Nu mai există în tine semnificația cuvintelor "luptă" sau "greu". Viața curge ușor și lucrurile par a veni la tine fără niciun efort. De necrezut pentru un est-european, nu? Dar te rog continuă să-ți imaginezi. Nu ești rostogolit de valurile emoțiilor tale care se sparg sau de schimbările mari ale vieții. Te simți susținut de o prezență divină pe care o porți mereu cu tine, dar pe care nu încerci s-o etichetezi, s-o înțelegi sau să te îndoiești de ea. Știi doar că este acolo în fericire și liniște. Te trezești în fiecare dimineață motivat de proaspăta exaltare de a ști că vei face ceva în acord cu scopul

din viața ta și voința divină. Ai dobândit un grad de master - masteratul propriei tale vieți. Poți acum să te oprești din imaginat.

## **“Adevărata cale pentru cunoașterea desăvârșită a vieții este totuși non-acțiunea”**

Est Europeanii și o parte din Vestici chiar le este greu să renunțe la unele concepte instaurate cultural cum ar fi “munca grea este răsplătită” sau “nu mai sta degeaba și du-te să-l iei”. Conceptul Taoist de Wu Wei sau “acțiune prin non-acțiune” își găsește puține corelații în societatea modernă orientată către acțiune.

Există 3 simple non-acțiuni pe baza cărora auto-stăpânirea este construită și ele sunt singurele “acțiuni” necesare din moment ce totul în rest ia naștere din ele. Aceste 3 non-acțiuni sunt: **Încrederea, Aprecierea și Doar A Fi.**

Acestea sunt singurele 3 lucruri necesare pentru ca tu să curgi cu viața și scopul tău, să fii în centrul tău de putere când toate celelalte lucruri par a fi date peste cap. Sunt singurele lucruri de care ai nevoie pentru a fi stăpânul propriei tale vieți.

Oricât de Orientale sunt aceste învățături, ele vin și absorb încet și cu un scop cultura vestică.

Sa-i dăm drumul :

### **Încrederea**

**A da voie:** Atunci când permiți lucrurilor să existe chiar dacă nu îți îndeplinesc așteptările. Oferă spațiu situațiilor și existență oamenilor, fără a judeca, chiar dacă ei nu reflectă valorile a ceea ce este OK pentru tine.

**Abandonare:** A abandona nu este același lucru cu a renunța. Când o situație de viață pare fără soluție, îți deschizi spațiul inimii și te lași abandonat unei puteri mai mari aflate în spatele zgomotului creat de gândirea și analiza ta.

**Curs:** Când nu opui rezistență, urmezi cursul vieții fără niciun efort. Mentea creează presiune, diguri și rezistență împotriva cursului apei vieții. Atunci când ești conștient, renunți la această rezistență și lucrurile încep să prindă formă și să se încadreze cu o putere proprie, aparent miraculoasă.

**Dorință divină și curaj:** Atunci când ești imobilizat de frică și neîncredere, dar îndrăznești să te angajezi în a face un prim pas înainte, o mare putere și curaj coboară asupra ta. Este un curaj care vine din a avea încredere și a permite voinței divine să acționeze prin tine.

**Pozitivitate:** Atunci când ai încredere și lași lucrurile să fie, conștiința ta luminează

asupra problemei, ceea ce te face să o vezi într-o lumină nouă și diferită. Asta aduce speranță și pozitivitate.

## **Aprecierea**

**Recunoștință:** Îți garantez că indiferent cât de mizerabilă pare viața ta în anumite momente, dacă stai pentru un moment să găsești și să fii mulțumit pentru lucrurile care merg pentru tine, vei fi uimit să vezi câte vei găsi! Să fii recunoscător oferă energie acelor lucruri pozitive și strigă anunțul cum că ești gata pentru mai mult! Perspectivă: Atunci când ești recunoscător, îți schimbi perspectiva punând reflectoarele pe binecuvântările tale. Puterea perspectivei este totul. Îți oferă puterea de a face imposibilul, posibil.

**Compassiune/lertare:** Să înveți să apreciezi mai face un alt lucru uimitor - îți deschide inima pentru a fi pilnă de compasiune, dându-ți voie să-i ierți pe alții și pe tine. Ceea ce se întâmplă după ce ierți și uiți nu este altceva decât un miracol.

**Pace interioară:** Dacă îți apreciezi viața și îți deschizi inima pentru a ierta, găsești pacea interioară. Pacea interioară aduce binecuvântare, fericire și pace. Te vei simți ca acasă și în pace chiar și cu o furtună afară care face ravagii.

## **Doar A Fi**

**Meditația:** Ne gândim la meditație ca la un exercițiu sau acțiune pentru că există tehnici sau modalități care ne ajută să medităm. În realitate, nu există o modalitate care să îți arate cum să meditezi așa cum nu există o modalitate care să-ți arate cum exiști doar. Meditația este doar existența fără zgomotul și fără barierele minții. Fără așteptări sau idei despre cine ești. Te conectezi cu esența simplă care nu are formă - ființa ta.

**Prezența:** Atunci când doar exiști fără să faci sau să ai, ești prezent. Prezența înseamnă să ai conștiința înrădăcinată în aici și acum fără să fii transportat de gândurile și grijile tale într-un trecut sau viitor imaginar. Fiind conștient de o singură respirație este îndeajuns pentru a te ancora în momentul prezent.

**Realizare:** Atunci când practici să fii doar prezent, din ce în ce mai puține iluzii se formează în tiparele gândirii, convingerile și emoțiile vor avea putere asupra ta. Cu cât ai mai puține iluzii, cu atât apar mai multe realizări pentru că rămâi ancorat în singura realitate care este - prezentul etern.

**Claritate:** Bineînțeles că atunci când doar exiști, viața ta devine măreață în claritate și concentrare. Există mai puțină dezordine a minții pentru a-ți bloca vederea.

**Caracter descurăreț (Inventivitatea):** Adevăratul fond infinit de resurse vine din tine. Atunci când doar exiști și nu ești preocupat cu a face și a avea, îți întorci atenția de la resursele limitate ale exteriorului la resursele infinite din tine. Începi să explorezi resursele interne și realizezi că îți poți stăpâni viața pentru că poți apela la orice resursă de care ai nevoie pentru a combate orice situație de viață imaginabilă.

Cu mare bagăre de seamă, dacă vei conduce prin viață cu aceste 3 aptitudini, există posibilitatea de a atinge desăvârșirea.

[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