

Daca vei continua sa gandesti cum ai gandit pana acum, te vei simti asa cum te-ai simtit, vei face ceea ce ai tot facut si vei obtine ceea ce ai obtinut"

Chiar daca subiectul gandirii pozitive este atat de mediatizat, putini il inteleg si pun in practica tehnicile corespunzatoare.

Si totusi, singurul lucru care sta la baza fericirii este modul nostru de a gandi. Poate ca schimbarea lui cere un anumit efort, cunoastere sau determinare, dar nici macar nu e complicat. Si, vorba aceea, "cunoasterea este scumpa, dar sa vedeti cat costa ignoranta!..."

Vechile metode de a iti schimba modul de a gandi pot parea demodate in raport cu noile "tehnologii mentale"...dar inca functioneaza. Asa ca nu te ingrijora - daca vrei sa faci ceva, poti face oricand. Ia-o incet, ca ajungi departe!

Gandirea negativa te poate prinde intr-o spirala descendenta din care trebuie sa iesi, pentru ca felul in care gandesti determina felul in care percepi lumea, modul in care te comporti si reactionezi si rezultatele pe care le obtii. Daca vrei sa obtii rezultate mai bune, descopera ce anume te ingradeste.

Asadar, calea cea mai simpla, dar de mai lunga durata, este sa te observi si sa te educi sa gandesti diferit – constructiv.

* Ia pixul si hartia si porneste, ca un detectiv, pe firul gandurilor tale: care anume dintre convingerile tale negative iti scad, cel mai mult, randamentul?

* Apoi analizeaza-le, cu atentie. Sunt ele absolut reale? Au o substanta, incat daca ai renunta la acele ganduri ai disparea, precum un personaj teleportat din filmele SF?...Esti mai mult decat aceste ganduri? Toti oamenii de pe aceasta planeta gandesc la fel? Cum se face ca altii pot sa gandeasca diferit si sa aiba succes, sanatate, fericire sau orice altceva?...

Apoi, daca incepi sa iei distanta si sa analizezi lucid aceste ganduri, vei descoperi ca ele nu sunt altceva decat simple propozitii sau fraze, pe care ti le repeti, le iei "de bune" si te comporti in consecinta. Nu sunt decat niste pareri, nu au substanta si daca refuzi sa le mai gazduiesti in subconstientul tau, nu vor mai avea nici o putere.

Observa: esti influentat de, dar nu esti identic cu ideile tale.

Asa ca apasa "delete".

* Fa o lista cu noile ganduri, pozitive si constructive, pe care ar trebui sa le folosesti. Daca pana acum ai gandit: "nu am incredere in mine", poate ca va trebui sa incepi sa gandesti "cred in mine", "am incredere in mine". De fapt, corect ar fi sa spui "uneori nu am incredere in mine", la urma urmei, daca nu ai crede absolut deloc in tine, nu ai iesi nici macar pe strada si nu ai traversa-o Smile

* Va trebui, apoi, sa iti dai seama cum se va schimba viata ta prin faptul ca iti schimbi modul de a gandi. Daca vei incepe sa ai incredere in tine, vei vorbi altfel, vei privi altfel, te vei misca altfel, vei avea alte proiecte de viitor. Sunt lucruri cu care trebuie sa te obisnuiesti – dar va fi foarte placut! ...Poate ca, pentru a avea din ce in ce mai multa incredere in tine, va trebui sa inveti lucruri noi?

* Mai departe, trebuie sa insisti. De cate ori te surprinzi gandind negativ, spune "stop"; ia distanta fata de aceste ganduri, observa-te cu atentie si constata cat de mult pierzi. Si incepe un alt tip de dialog interior – bazat pe idei pozitive si creative.

Cu insistenta, repetand si iar repetand, te vei obisnui cu noile tale convingeri. Putin cate putin, vei observa cum incepi sa te simti mai bine, sa devii mai increzator si sa faci alegeri mai bune.

Imagineaza-te pe tine, cu cat mai multe detalii, asa cum vrei sa fii – plin de incredere, in acest caz. Identifica-te cu aceasta noua ipostaza si accept-o in viata ta.

Daca ti se pare ca-i greu, poate ca asa e. Dar daca renunti, cu siguranta nu poti sa speri ca vei rezolva problemele cu care te intalnesti, datorate neincrederii. Daca mergi mai departe si insisti, efortul iti va fi rasplatit.

De fapt, procesul e la fel de simplu si de asemanator cu redecoratul unei camere: iei aspiratorul, aduni in el tot praful, scoti mobila veche...apoi aduci niste piese de mobilier noi si frumoase. Daca nu-ti place sa stai intr-o camera prafuita si urata, de ce te-ai simti bine printre ganduri prafuite si urate? Mintea ta ar trebui sa arate ca un hotel de lux, pe o plaje din Caraibe! Smile

Insista!

Exista, desigur, si metode mult mai rapide de a schimba ceva in mintea ta, insa daca nu te-ai hotarat sa le incerci, aceasta metoda simpla si de baza iti sta mereu la dispozitie.

Retine: ai atatea limite, cate ganduri negative ai.

Carmen Todor