



De foarte multe ori auzim vorbindu-se in jurul nostru despre dezvoltare personala. Fiecare o defineste intr-un anume fel si se concentreaza pe acele aspecte care il privesc in mod deosebit. Dar, pana la urma, ce e dezvoltarea personala si de ce avem atata nevoie de ea?

Nevoia de a fi in permanenta legatura cu esenta noastra, abilitatea de a fi atenti la ceea ce e potrivit pentru noi, in general sau la un anumit moment, presupun un minim de efort in a invata sa ne cunoastem si sa ne ascultam propria fiinta. Dar nu toata lumea e dispusa sa faca acel minim efort sau, poate, pur si simplu nu stie cum sa faca acest lucru. Alte persoane nu au, inca, resursele necesare (accesul la informatie, timpul necesar, disponibilitatea sau constientizarea) pentru a ajunge sa interactioneze cu aceasta parte a vietii lor.

Oricum am numi-o (dezvoltare, crestere, evolutie) aceasta este, sau ar trebui sa fie, un aspect foarte important al vietii noastre de zi cu zi. Cu cat suntem in legatura mai stransa cu propria noastra fiinta, cu cat stim mai bine sa ne ascultam si sa ne identificam nevoile, cu atat vom fi mai sanatoase, mai echilibrate si mai pline de viata. Optimismul si pofta de viata vin DOAR atunci cand exista in fiinta noastra un echilibru interior si o *corelare intre resursele pe care le avem si nevoile noastre, corelare care nu se poate realiza daca nu stim, cu precizie, care ne sunt nevoile.*

Imaginati-va cum se simte o persoana a carei viata se desfasoara pe o linie continua intre serviciu si casa fara nici o alta activitate care sa-i „umple bateriile”. Avem nevoie de momente in care sa stam cu propriile noastre ganduri si cu propriile noastre sentimente. E foarte normal si firesc sa simtim nevoia de a ne retrage in liniste si de a ne izola pentru cateva minute de forfota din jurul nostru. Aceasta nu inseamna ca suntem niste neadaptate si ca avem un comportament antisocial. Nevoia de a sta cateva minute cu propria fiinta este foarte fireasca si sanatoasa. Avem, mai mult, nevoia de a invata lucruri noi, de a ne simti si de a ne contempla ca fiind din ce in ce mai bune si mai competente.

Modul in care fiecare alegem sa ne dezvoltam, pe aceasta latura, ramane la latitudinea fiecaruia. Putem alege sa facem acest lucru impreuna cu ceilalti, in cadrul diverselor seminarii organizate, sau putem alege sa facem acest lucru individual, citind, vizionand filme, meditand, facand plimbari in natura, practicand diferite activitati care ne faciliteaza accesul la propriul suflet...pentru ca, pana la urma, dezvoltarea personala nu face altceva decat sa ne mentina in permanent contact cu sufletul nostru, cu ceea ce ne defineste ca fiinta umana.

Caracteristicile pe care le dezvolta acest domeniu sunt cele care ne ajuta sa devenim niste persoane mai bune, mai complexe, mai evolute si sunt cele care ne vor da nota definitorie ca persoana. Cuvintele pe care le utilizeaza ceilalti din jurul nostru cand ne vor descrie ne vom dori sa fie: comunicativa, iubitoare, vesela, optimista, increzatoare, amabila, empatica etc.

Indiferent cat de mult sau de putin efort e necesar ca aceste cuvinte sa fie cele pe care ceilalti

le folosesc referitoare la persoana noastra, este infinit mai mic decat disconfortul pe care l-am resimti auzind despre noi lucruri care nu ne fac placere si, mai ales, simtind ca stagnam, ca ne umplem de stres sau ca suntem neimplinite...

Alegeti sa cresteti...si dati-va voie sa alegeti ceea ce e mai bun si mai grozav pentru voi!

Alina Sintoma