

DANIEL MOIȘ

GÂNDIREA POZITIVĂ

*Ghid cu metode practice pentru formarea
unei gândiri corecte*

Editura Eco Print
Satu Mare - 2013

ISBN 978-606-8194-35-6

Ești sigur că vrei o schimbare în viața ta?

Crezi că mă refer doar la o simplă îmbunătățire sau ajustare a unor detalii?

*Vreau să îți ofer mult mai mult:
O **resetare completă** a unor concepții depășite!
O adevărată **reinventare** a regulilor jocului!*

*Asta înseamnă o **modificare radicală**
în convingerile tale
și în modul în care muncești!*

Dacă dorești asta, aici și acum, atunci începe să citești!

Ghid practic de acțiune pentru a dobândi gândirea pozitivă

*Cei mai mari inamici ai noștri sunt **gândurile negative**,
care, declanșând **stări emotionale conflictuale**,
trimit automat comenzi nedorite
la diverse glande hormonale,
inundând astfel involuntar organismul
cu **hormoni de stres!***

Misiunea acestui ghid este clară, să te ajute să îți schimbi viața în bine. Să te determine să lupți, să acționezi, pentru a deveni mai fericit și mai împlinit în viața personală și profesională. Să îți ofere ocazia de a experimenta un nou mod de viață. O șansă de a te **reinventa** pe tine însuși.

Cum se poate atinge acest deziderat? E simplu. Trecând la **actiune**. Citind, învățând și experimentând, pas cu pas, mai multe metode, de fapt **tehnici de psihologie aplicată**. Metode mai puțin cunoscute în România, dar răspândite pe scară largă în restul lumii, prin intermediul cărora se pot învinge gândurile negre, indiferent dacă sunt involuntare sau au fost plantate intenționat în mintea noastră de către diverși „binevoitori”. Există deja pe piață sute de cărți care preamăresc ideea de gândire pozitivă, și explică detaliat avantajele ei incontestabile, însă foarte puține dintre ele trec la concret, explicând mecanismele prin care **poti învăța PRACTIC cum să combati eficient avalanșa de gânduri negre** care uneori te copleșesc.

Știați că fiecare din noi are zilnic circa 40.000-60.000 de gânduri? Dintre acestea, în cazul unei persoane obișnuite, funcționale și sănătoase, circa 70%-80% sunt gânduri... negative!!! E un lucru abosolut normal, și natural, și depinde de fiecare cum își va gestiona această avalanșă nestăvilită de gânduri, și ce impact va avea asupra fiecăruia această curgere continuă și nesolicitată de informații.

Rolul acestei lucrări e să vă învețe, repede și eficient, că există și alte posibilități, și alte căi, prin care se pot fie limita gândurile, ca și cantitate, fie se poate atenua impactul celor nedorite.

În urma cursurilor în care le vorbesc despre tehnicile respective, participanții rămân adesea mirați, apoi exclamă:

- *Wow! Ce simplu era să gândesc pozitiv!*

La scurt timp după exclamație, multora le apare un sentiment ciudat, și se nasc o mulțime de întrebări pertinente:

- *Dacă e așa de simplu, eu de ce n-am știut nimic?*
- *De ce nimeni nu mi-a explicat și mie chestiile astea?*
- *De ce mi-am petrecut 15-20 de ani din viață prin școli, fără să mi se spună aceste lucruri elementare (și*

esențiale!) despre MINE, despre creierul meu și despre modul în care funcționez? (Câte necazuri, câte neînțelegeri și conflicte aș fi putut evita dacă le-aș fi cunoscut originea și cauzele...)

- De ce școala e interesată doar să scoată roboți, puși să memoreze tone de informații inutile, greu de asimilat, dificil de memorat, și mai ales imposibil de folosit în practică? Care școală mă învață să gândesc corect, fiu sănătos, să am succes?
- Suntem oare victimele unei conspirații la nivel mondial?
- Oare sistemul de învățământ, sistemele politice și religiile oficiale și-au dat mâna în tentativa de a ne face pe toți să devenim săraci, pesimiști și plini de datorii? Sistemul ăsta chiar ne vrea sclavi, pentru slujbe mediocre, într-o societate în declin?
- Cine are interesul ca să fim nefericiți și să ne înecăm amarul și nepuțința în alcool, tutun, medicamente și obiceiuri nesănătoase?

În momentul în care aceste întrebări apar, e un semn bun! Ești deja pe calea cea bună! Încet, dar sigur, realizezi de unde pornești, care este nivelul tău de maturitate, unde te situezi în lanțul trofic, și mai ales faptul că ești deja pregătit pentru a te trezi, pentru a deschide ochii. În ciuda riscurilor de a vedea un adevăr incomod și deranjant.

Tocmai ai realizat brusc faptul că **singura educație de calitate disponibilă azi este AUTOEDUCAȚIA.**

Sau vrei să mai rămâi o vreme în tabăra celor care preferă confortul, monotonia, și stabilitatea, orice schimbare fiind percepută ca un efort prea mare? Pentru că e nevoie de **actiune** pentru a schimba, fie chiar și în bine, ceva care te nemulțumește.

Cum se naște inamicul public numărul 1 - Gândirea negativă

Făcând o scurtă radiografie a societății actuale, remarc faptul că lumea civilizată e condusă de marile companii multinaționale. Acestea dețin marile industrii și lanțurile comerciale importante, au sub control o mare parte din capital și majoritatea bunurilor și resurselor energetice la nivel mondial. Ele schimbă guverne, impun legi noi, controlează mass-media și manevrează masa monetară. Ele conduc lumea.

Ce interese au aceste companii multinaționale? Răspunsul e simplu, ele vor un singur lucru, **să facă PROFIT!!!** Mai mult, având zeci sau uneori chiar sute de ani de experiență, ele chiar reușesc acest lucru, printr-o metodă simplă, exploatând pur și simplu ocaziile existente pe piață, folosite pentru a-și mări cât mai mult profitul. Iar ocazia cea mai bună pentru orice comerciant pentru a face profit este să se folosească de lipsa de informare a clienților, pentru a le vinde produsele la prețul cel mai ridicat posibil, manipulând prin intermediul reclamelor din mass-media, formând moda, impunând obiceiuri, produse și moduri de viață noi.

O persoană care se uită câteva ore pe zi la televizor este o victimă sigură a comercianților care manipulează prin intermediul reclamelor! Ce poate fi mai profitabil pentru un bun comerciant **decât un client docil, semiadormit, aflat într-o stare hipnotică** (stare ALFA, de hipnoză ușoară), obosit după o zi de muncă și cu discernământul diminuat, gata să ia de bun orice spot publicitar... Bombardamentul mediatic cu reclame sau cu așa-zise știri este arma ideală a manipulării de tip hipnotic. Orice hipnotist vă poate confirma că un flux informațional de peste 150 cuvinte pe minut este o tehnică de manipulare folosită în hipnoză! La această viteză, privitorul se va concentra pe înțelegerea mesajului, devenit tot mai greu

digerabil, mai ales dacă e și presărat cu neologisme, și **va lăsa garda jos**, adică **își va suspenda pentru câteva clipe mecanismul de protecție** prin care *discerne informațiile false și lipsite de logică de cele adevărate și pline de sens!* Aflat în stare ALFA, privitorul la TV devine un adevărat zombie încă din primul minut. Oboseala de peste zi, combinată cu efectul stroboscopic al tubului catodic (succesiune de imagini rapide, tip videoclip), și în combinație cu o vorbire monotonă și prea rapidă, **va adormi orice vigilență sau rațiune**. Astfel, suntem condiționați (învățați) cum să ne îmbrăcăm, ce să mâncăm, pe cine să votăm, pe ce să ne cheltuim banii și cum să ne umplem de datorii doar pentru a ne simți mai importanți conducând automobilul de lux marca XYZ...

Pentru ca impactul emisiunilor de la TV să fie suficient de mare, e nevoie de privitori cât mai dezorientați, frustrați, negativiști, speriați, instabili, adică oameni cât mai dezechilibrați! **Bulversarea** prin cantitatea mare de știri, **disiparea atenției** către lucruri lipsite de importanță și **reducerea capacității de concentrare** sunt realități incontestabile. O persoană adusă în această stare e mult mai ușor de manipulat! O **stimă de sine scăzută** (și pesimism cât încape) e mecanismul ideal prin care **oricine poate fi convins** ușor să acționeze într-o anumită direcție. Orice pesimist, care are exces de gânduri negative, va căuta instinctiv **să se protejeze, să remedieze problema**, adesea printr-un mecanism de protecție neadecvat. Acesta va apela la diverse remedii provizorii, lipsite de substanță și efect, cum ar fi: shopping, achiziții de produse de lux, sau de marcă, mecanisme prin care respectiva persoană are impresia, indusă de reclame, că va prelua asupra sa o parte din prestigiul, încrederea sau forța brand-ului respectiv. Ideea că va fi văzut la volan într-un autoturism de lux, va da impresia oricui că e mai puternic, mai apreciat, mai observat, mai iubit! Iar prestigiul mărcii va crea

de asemenea impresia (falsă!) că există un transfer de putere de la brand la utilizator. Nevoia **de a te identifica** tu, ca persoană, cu cineva mai puternic, de a-i purta insemnele, de a te simți protejat de imaginea lui, de a aparține unui grup, e una din nevoile importante ale fiecărui om. Și această nevoie e cu atât mai acută, cu cât ne simțim mai dezorientați, mai abandonați, mai singuri.

Compensăm nevoia respectivă prin **mijloace artificiale**. Multe persoane se simt bine, și chiar caută protecția unor grupuri, cercuri de influență. Astfel apar bandele de infractori transfrontalieri sau partidele „politice” fără vreo ideologie concretă, fără membri reali, ci doar pline de mimetici, persoane care încă tânjesc după o nevoie de siguranță iluzorie, după un despot luminat care să conducă țara și destinul lor „pe cele mai înalte culmi...”. Oamenii incapabili să se realizeze prin forțe proprii, și care nu doresc să își asume responsabilități, se simt bine prin **afilierii** de acest gen, și sunt adesea dispuși să plătească un preț cam mare - pe produse de marcă pe care nu și le permit, voluntariat și sponsorizări în partide politice deja compromise, job-uri călduțe, dar nesigure și lipsite de sens sau pasiune... Un refugiu iluzoriu, temporar, și nesigur. Care însă nu cere asumarea prea multor responsabilități. Și nici gândire pozitivă. Astfel că **gândirea negativă devine ceva obișnuit**, cu care ne-am acomodat atât de mult, încât nu pare a fi nevoie să mai schimbăm ceva, deocamdată. Dacă n-ar bate la ușă ***schimbările rapide și radicale ale secolului XXI***, ar fi ideal să ne complacem în continuare în pesimismul de zi cu zi, iar orice altă variantă ar părea la prima vedere lipsită de farmec. Chiar așa să fie oare?

Dacă până acum aceste artificii au fost perfect valabile și funcționale, odată cu venirea crizei economice, se mai poate ascunde la infinit gunoiul sub preș? Cei care și-au vândut libertatea pentru un sentiment temporar de siguranță, ascunși

sub protecția unor sisteme instabile, create artificial, azi sunt puși în fața unei mari provocări. Mai e azi loc de mediocritate? Din 100 de firme deschise azi, 95 se vor închide în maximum 5 ani! Din cele 5 rămase, peste alți 5 ani va supraviețui doar una, cea mai bună! La fel, din 100 de angajați, s-ar putea ca în 5 ani să mai rămână doar 50, cei mai buni, și în 10 ani altă jumătate să plece! Tehnologia avansează, și acest lucru e perfect normal, și natural!

Este timpul pentru o schimbare majoră în mentalitatea tuturor! Supraviețuirea de azi pe mâine e o soluție pentru o viață? Omenirea evoluează rapid, și pentru a fi în trend e nevoie de PERFECȚIONARE CONTINUĂ. Prin AUTOEDUCAȚIE. Sistemul de învățământ e de mult depășit, și refuză să se adapteze noilor realități (Ar avea cum? Are oameni, are resurse?).

Această descriere a mai multor situații aparent negative a fost necesară pentru a explica de unde pornim și de ce negativismul tinde să copleșească o bună parte din națiune. Cel mai important factor al extinderii artificiale al acestui negativism indus este tocmai CONTAGIUNEA lui. Când marea masă de oameni e deja contaminată, când 60-70% din români petrec peste 4 ore pe zi în fața televizorului, e clar că FIECARE dintre noi este deja înconjurat de astfel de persoane negative. Pentru ele, „știrile de la ora 5” (care prezintă doar catastrofe și accidente) sunt o realitate, iar cutremurele din America de Sud sau inundațiile din Australia sunt o continuă amenințare. (În Chile au loc anual câteva sute de cutremure, fapt obișnuit acolo...).

Decontaminarea

Această lucrare se vrea a fi un manual de DECONTAMINARE de deșeuri negativiste. Pentru a urma un traseu sănătos de gândire, e important să știi cum să te protejezi, în primul rând, de cei ce propovăduiesc, din bunăvoință, și cu bună intenție, gândirea negativă. Pe care tocmai o preiau din mers, de la TV sau de la alții asemeni lor. Pare simplu? E întotdeauna atât de simplu, și vom vedea de ce. Pentru că de fapt refuzăm să CONȘTIENTIZĂM situația! Lucru foarte diferit de faptul că deja CUNOAȘTEM ce este și cum acționează pesimismul.

Între CONȘTIENTIZARE și CUNOAȘTERE există o **mare diferență!** Pe care o ilustrez cu un binecunoscut exemplu, găsit în multe lucrări științifice, dar adesea întâlnit și în viața de zi cu zi. E povestea fumătorului, care CUNOAȘTEA prea bine faptul că tutunul e dăunător, că nicotina e toxică, și că sănătatea poate avea de suferit de pe urma fumatului. De fapt, toți fumătorii CUNOSC asta, fie și din imaginile de pe pachetele de țigări. Însă majoritatea refuză să CONȘTIENTIZEZE asta (deși cunosc), până într-o zi când medicul le spune ceva de genul:

- Văd o pată suspectă pe radiografia ta, plămânii tăi au o problemă, și ar putea și să fie **ceva gray**, hai să te trimit la un RMN (sau la o clinică oncologică!) pentru un examen suplimentar...
- ZBAAANG!

E momentul cheie, când fumătorul CONȘTIENTIZEAZĂ brusc ceea ce de fapt „cunoștea” de ani de zile.

Se poate numi și **TREZIRE, DEȘTEPTARE**, și mai apoi **ILUMINARE**.

La fel stau lucrurile acum și în cazul tău, cititorule. Și tu știi (CUNOȘTI deja) că trăim într-o societate negativistă, cu un val de gândire negativă indusă mediatic, că ai în jurul tău zeci de persoane (din familie, prieteni, colegi) antrenate să gândească negativ, cunoști faptul că, fără voia ta, ai preluat și preiei în continuare, zilnic, un adevărat balast de gânduri, știri și influențe negative. CUNOSCÂND asta, ești oare și CONȘTIENT de consecințele și efectele lor?

Faptul că **încă mai continui să citești** e un semn că există o șansă reală să te TREZEȘTI, să devii CONȘTIENT (pe lângă faptul că deja CUNOȘTI...). Și mai ales să ACȚIONEZI pentru a face o schimbare în societate. **Începând cu persoana ta!**

Când devenim cu adevărat CONȘTIENȚI?

Din practică, în mai mult de 90% din cazuri, pentru a CONȘTIENTIZA ceva important, e nevoie de un **SOC emotional puternic** (vezi cazul fumătorului de mai sus). De un „cutremur”, de o pierdere (fie materială, fie sentimentală, fie ambele), pentru ca tu, (sau altul) să fii determinat, silit, obligat, să CONȘTIENTIZEZI că este nevoie de o SCHIMBARE RADICALĂ a unei situații pe care TU deja o CUNOȘTI de multă vreme. Sau care e neconvenabilă, incomodă sau dureroasă, însă te-ai obișnuit cu ea și acum ți se pare „aproape” NORMALĂ! Ți-a intrat în rutină, (în sânge), sau pur și simplu ți-e frică (sau deseori lene!!!) să mai **schimbi** ceva. Începi să cauți scuze, argumente, comparații:

- *Și X a divorțat, și W fumează și bea, și Y a rămas somer, și Z e plin de datorii pe 30 de ani la bancă, deci dacă și eu am aceleași probleme, e pentru că sunt probleme normale!!! (Oare?).*

- *Dacă ei sunt nefericiți, eu de ce aș fi altfel?! (Sau să îndrăznesc doar EU să fiu altfel?)*

Apoi, începi să cauți țapi ispășitori. De vină e guvernul, președintele, criza, economia mondială, patronii, băncile... Tot ce ai de făcut e să **pasezi altora responsabilitatea ta!** Refuzând să accepți că e nevoie de o CONȘTIENTIZARE a faptului că **întreaga responsabilitate** pentru situațiile neplăcute din viața ta, **îți revine... ție!** Și că fiecare element e datorat GÂNDIRII TALE NEGATIVE, care odată schimbată, îți va schimba întreaga viață. Și aici mă refer la viața TA INDIVIDUALĂ, personală și profesională!

Mecanismul succesului

*Bogăția, banii și bunăstarea sunt doar produsele
VALORII TALE, ca persoană!*

Mecanismul succesului există și poate fi activat, însă **doar de către cei care CONȘTIENTIZEAZĂ această nevoie.** După cum am mai amintit, **noi funcționăm pe pilot automat,** și ne obișnuim într-o măsură atât de mare cu o gândire nesănătoasă, negativă, încât chiar și NEVOIA DE SCHIMBARE rămâne **ascunsă sub preș,** după o serie de pretexte puerile: *Am eu timp de așa ceva? Am eu prea mulți bani? Mă interesează oare să mai învăț ceva (util) după atâta școală (formală)? Trebuie chiar acum? Mă depășește problema! Voi încerca mâine* (și e mâine mereu)...

Persoane inteligente care au petrecut ani la rând studiind și învățând la facultate și diverse masterate formale, lucruri literalmente inutile, pe care ulterior le-au uitat în proporție de 95-99%, cheltuind bani de un apartament pentru a locui ani de zile în orașe universitare mari, astăzi refuză să mai

investească 10-20 de ore pentru un curs la care vor învăța practic **cum să-și schimbe modul de gândire** și să înceapă să trăiască fericiți și împliniți! E cazul fericit dacă măcar acceptă să petreacă 2-3 ore citind o carte pe această temă, carte care costă mai puțin decât un pachet de țigări.

Te-ai numărat și tu printre aceste persoane? La fel gândește 90-95% din populație, și mai e nevoie de ani buni, condimentați cu câteva eșecuri majore, fie ele în profesie, finanțe, relații, căsnicie sau alte domenii, până când tot mai multe persoane vor alege CONȘTIENT **optiunea schimbării, autodezvoltării personale, progresului.**

Chiar și eu, autorul acestor rânduri, m-am complăcut (prea mulți) ani la rând în marea masă, în confortul oferit de o stabilitate iluzorie, până când am realizat că pot mai mult, și că e momentul să acționez. Ba mai mult, acum fac parte dintre deschizătorii de drumuri care pot să își aducă o modestă contribuție în a deschide calea și altora către un alt mod de viață, către succes!

Pentru a atinge acest scop, am ales (CONȘTIENT!) să accesez unele dintre cele mai bune tehnici de dezvoltare personală din lume, cu exerciții practice de PSIHLOGIE APLICATĂ, din care descriu o parte în prezenta lucrare, sau le predau în cadrul unor scurte, dar cuprinzătoare workshop-uri (atelieri) de **dezvoltare personală**, menite să schimbe radical în bine modul de gândire, viața și personalitatea celor care **își doresc acest lucru** cu adevărat.

Cum funcționează creierul uman

Una dintre cele mai frecvente și grave greșeli de percepție ale fiecărui om este să-și **confunde creierul cu propria persoană**. Gândirea instinctivă cu vocea interioară!

Dacă prin creier îți trece un gând negativ, ai tendința automată SĂ TE IDENTIFICI TU cu acel gând! Să crezi că acesta îți aparține! Scriam mai sus că „avem” zilnic 40.000 – 60.000 de gânduri, din care multe negative.

- Avem? Chiar le AVEM? Probabil am perceput greșit! Gândurile alea oare NE APARTIN? Deci NOI LE AVEM? Sau doar **le accesăm** întâmplător? Căci ele ne „bombardează” pe noi...

Deci aceste gânduri există, și sunt generate AUTOMAT, sunt involuntare! Oare ne APARTIN nouă? Sau sunt doar un zgomot de fond, care poate fi **reduc, ignorat, sau partial controlat, supravegheat**? Dar asta doar după ce CONȘTIENTIZĂM existența lui și mecanismul de acțiune (acum tocmai ai luat la cunoștință despre el, adică doar CUNOȘTI, știi deja diferența dintre CUNOAȘTERE și CONȘTIENTIZARE...).

Exemplu: Un eveniment neplăcut, petrecut în urmă cu ani de zile, care e încă viu în amintiri, poate reveni în memoria de acum, și poate determina o persoană să afirme:

- *Eu sunt trist!*
- ***Tu ești trist?*** (voi sări eu revoltat!). ***Chiar TU ești trist?*** *Asta e o etichetă pe care **TU ti-ai lipit-o** instantaneu! Tu, ca om, poți să te definești cu o etichetă? Tu poți fi trist ACUM, așa cum poți fi fericit în MOMENTUL URMĂTOR! Aceste adjective (fericit, trist etc.) definesc niște stări. Temporare. Care doar caracterizează un sentiment pe care l-ai accesat tu acum. În acest*

moment. Și care te caracterizează OARE pe tine ca persoană în permanență?

Exemplul 2:

E ca și starea mașinii mele. Pot să afirm despre ea că e oprită. Sau pornită. Că e parcată, e în garaj, sau rulează cu mare viteză pe autostradă. De la caz la caz, în funcție de momentul ales de cel care mă întreabă. Însă toate aceste stări ale mașinii mele sunt TEMPORARE, și complet irelevante pentru a caracteriza automobilul meu. Stări care se pot schimba rapid, de la una la alta, printr-o simplă rotire a unei chei, sau acționare a unei pedale. Dacă doresc să-mi vând mașina, un potențial client mă va întreba care este **starea de acum** a mașinii mele? Dacă e oprită sau pornită acum, în acest moment?

La fel și cu omul nostru din primul exemplu de mai sus. Și-a amintit ceva negativ, și a accesat o stare temporară negativă, apoi și-a lipit eticheta de „trist”. Dacă vin eu și îi explic faptul că starea lui e temporară, și că **o poate schimba** de la un moment la altul, fără eforturi prea mari, va zice probabil:

- *Ahaaaa! Știam că se poate, dar m-a luat valul! Acum realizez că de fapt...*

Această schimbare a stării temporare poate veni spontan, întâmplător, sau poate fi generată voluntar, CONȘTIENT, prin simpla schimbare/înlocuire a gândului negativ cu un altul, pozitiv! Cine mă poate opri să mă gândesc, voluntar, la ceva plăcut mie? Sau **să aplic voluntar oricare din tehnicile** pe care le voi prezenta mai jos. Esențialul constă însă în faptul că persoana în cauză înțelege (CONȘTIENTIZEAZĂ) diferența între afirmația cu care s-a

autoetichetat: „Sunt trist!” și afirmația corectă, care poate suna ceva de genul:

O stare de tristețe e acum prezentă, e o simplă stare temporară, provocată de un gând aleator (generat la întâmplare), care mi-a trecut ACUM prin minte. Refuz să mă identific cu el, sau cu starea respectivă! E gândul meu? Sau e un gând stabilit cu de la sine putere în raza mea de atenție? Îl pot accepta forțat, îl pot simți, îl pot ignora voluntar, îl pot înlocui cu alt gând, îl pot accepta ca atare, îl pot modifica, și îmi pot coordona atenția în cu totul altă direcție, asupra altui gând. Pot face exerciții de relaxare mentală prin care **suprim temporar orice gând nesolicitat**, pot genera eu alte gânduri, pot schimba eu ordinea de priorități, focusarea atenției mele, pot vedea un film sau pot asculta o melodie veselă, care vor genera alte amintiri ce îmi vor da o altă stare. Totul depinde DE MINE, de VOINȚA MEA, și mai ales de ACȚIUNILE MELE. Eu singur determin cum doresc să fiu, **îmi asum responsabilitatea pentru starea mea**, iar dacă simt că vreun gând negativ mă copleșește, și tind să pierd controlul asupra lui, am deja pregătite o mulțime de exerciții practice și **tehnici de relaxare!** Toate validate științific, testate și experimentate pe mii de persoane, de către experți și somități în psihologie, recunoscute la nivel mondial.

Zona de confort

E comparabilă cu un port maritim. Portul e locul unde toate vapoarele sunt în siguranță, deoarece numai în larg ele riscă să fie surprinse de vreo furtună. Însă vapoarele au fost construite să stea în porturi? Cine ar avea interesul să le țină acolo? Vapoarele sunt utilizate să navigheze pe oceane! Oare de ce?

Când noi ne aflăm în **zona de confort**, de fapt **folosim doar 3% din creierul nostru!** (vezi și blogul www.treiprocente.wordpress.com) Sau 4-10%, după alți cercetători. Curată pagubă! E ca și cum o firmă de taxi cu 33 de mașini ar folosi doar una, sau maximum 2-3 mașini concomitent! Restul ar fi ținute în garaj, pentru cazul în care o viitoare criză va face firma mai puțin rentabilă, și va fi nevoie de o eficiență mai ridicată a activității!

Pare greu de crezut, dar aceștia suntem noi, patronii unei firme cu 33 de automobile, din care ținem măcar 30 din ele în garaje. Folosind doar una pentru noi, și ocazional a doua sau a treia pentru familie. Dar mai vrem și să profit...

Cine ne deschide ochii?

Singura știință interesată în procesul de trezire a noastră este **psihologia**. O știință relativ nouă, care deși a apărut de peste 100 de ani, este încă marginalizată. Desființată în România anilor '80 de către Elena Ceaușescu, „savanta” care a ordonat închiderea facultăților de psihologie, această știință este încă asociată cu ideea de tulburare mentală, și chiar confundată ca obiect de activitate cu psihiatria, de către foarte multă lume! Dacă ne gândim însă că numele îi provine de la *psyche* = *suflet*, descoperim că e **știința sufletului uman**, suflet care, odată aflat în suferință prelungită, poate declanșa, mai devreme sau mai târziu, și o mulțime de probleme medicale. Atât mentale, cât și fizice.

Regimul din România a interzis psihologia, iar restul lumii, aproape întreaga lume pretins civilizată, a marginalizat-o! Motivul este clar, e vorba de **puterea personală interioară** incredibilă pe care **oricine o poate accesa** în momentul în care are acces la **cunoașterea propriului potential!** Care vine

odată cu AUTOCUNOAȘTEREA, și se accesează prin CONȘTIENTIZARE. Care apare ca efect al AUTOEDUCĂRII.

Astfel, fiecare persoană poate opta CONȘTIENT pentru o cale, fiind susținută în demersul său de cunoașterea voluntară dobândită prin cărți și lecturi online, sau ghidată de alte persoane, care și-au găsit deja calea: maeștri spirituali, lifecoach-i (antrenori pentru viață), business-coach-i (antrenori de afaceri), mentori, sau chiar psihologi (al căror rol educativ încă este prea puțin cunoscut, fiind priviți mai degrabă prin prisma medicalizării excesive a actului de diagnosticare al unor pretinse tulburări psihice, adesea prea dificil de cuantificat, catalogat, etichetat și categorisit în stil tehnico-medical).

Tehnici de reinventare

Pentru a fi capabili să ne modificăm rapid gândurile negative, există o primă condiție: să putem identifica și recunoaște aceste gânduri corect, și în timp util. Doar astfel vom ști ce avem de modificat.

Acest lucru e mai dificil decât pare la prima vedere, deoarece viteza cu care ne curg gândurile este amețitoare. Uneori apar câte 2-3 gânduri aproape concomitent (chiar în aceeași secundă!). Efortul nostru de a categorisi rapid gândurile în pozitive și negative ar trebui să fie substanțial! Ba mai mult, un gând pozitiv, benefic, poate fi adesea însoțit de alte gânduri diametral opuse, venite și ele involuntar! Să luăm, de exemplu, un exercițiu clasic, binecunoscut, de autosugestie, prin care o persoană repetă frecvent fraza: „*Sunt sănătos și mă simt bine*”. În momentul imediat următor, persoana respectivă poate gândi involuntar ceva de genul: „*Oare funcționează?*”, „*Dar dacă mă îmbolnăvesc mai tare?*”, „*Dacă mi se face rău acum?*” sau

chiar: „*Dacă intru în panică?*” (lucru foarte probabil, dacă îl credem cu tărie!). Acesta e motivul pentru care la multe persoane autosugestia sau mai ales efortul VOLUNTAR de a gândi pozitiv pur și simplu refuză să funcționeze eficient!

Mulți experți ne atrag atenția că e nevoie de **altceva** pentru a gândi pozitiv! Mai mult decât simple afirmații pozitive repetate frecvent, sau puternice eforturi de voință. Iar de aici încolo, fiecare își caută calea. Care poate să fie abia într-un târziu descoperită, în ciuda efortului voluntar făcut de la început. Cu cât efortul conștient e mai mare, cu atât **rezultatele par să fie mai slabe!** Este nevoie de un altfel de „efort”, voința fiind adesea depășită de situație!

Să gândim în termeni de frecvențe

O metodă simplă și practică de a identifica instantaneu gândurile negative este tehnica numită „**biofeedback**”, prin care putem vedea pe ecranul unui calculator răspunsul biologic al creierului nostru. Un simplu senzor lipit pe frunte, conectat la un calculator, cu un program adecvat, ne va indica aproape instantaneu **FRECVENȚA undelor cerebrale pe care le emitem!** Putem astfel să ne autoobservăm și să identificăm frecvențele dominante. Frecvența unui gând negru e complet diferită de cea a unui gând pozitiv! **Văzându-le** în plină acțiune, **putem acționa asupra lor.** Și e mult **mai ușor să ne modificăm frecvența,** decât să modificăm fiecare gând!

Pe coperta IV am ilustrat, în culori, o gamă largă de frecvențe percepute de aparatura respectivă. Fiecare culoare corespunde unei frecvențe diferite.

Fără a intra în detalii tehnice, voi explica, pe înțelesul tuturor, câteva categorii ale frecvențelor noastre. Cele două stări arhicunoscute ale organismului uman sunt starea de

SOMN și starea de VEGHE. Le cunoaștem bine cu toții, și le putem deosebi cu mare ușurință.

Pe scara frecvențelor, vedem că starea de somn se află în gama de frecvențe de la 1 la 7 Hz (culoarea violetă și albastră), în timp ce starea de veghe este între 12 și 30Hz (culorile galben, portocaliu și roșu). Ce distanță mare! Și ce spațiu mare între ele (7-12Hz)!

Veți mai remarca încă ceva. **Starea de somn** are și ea două faze diferite - cea colorată în violet, somnul profund, de la 1 la 4 Hz, și cea albastră, de somn superficial, cu vise, între 4 și 7 Hz (numită Theta). În timpul nopții oscilăm între cele două stări, destul de diferite, fiecare din ele având un rol important, somnul profund ocupând cam două treimi din durata totală a somnului. În starea de somn superficial, cu vise, creierul de fapt lucrează și își face ordine în gândurile de peste zi. Mai mult, Theta e **faza în care se fixează cunoștințele și informațiile memorate în timpul zilei!** Probabil ați remarcat deja că după o zi de studiu intens, aveți sentimentul că vă e mai greu să rememorați ceva, dar după o noapte de somn, memoria devine funcțională și accesul facil la ceea ce s-a memorat în ziua precedentă devine posibil!

Starea de veghe are și ea mai multe frecvențe, ilustrate și ele prin culori diferite. Frecvența optimă, între 12-15 Hz, e colorată în galben, și e **starea normală de peste zi**. În care suntem relativ calmi și funcționali. O stare de atenție moderată. La mică distanță, e **frecvența de 17 Hz, colorată în roșu**, caracterizată prin agitație mare, stări de frică, panică, stres și nesiguranță. Prin urmare, și starea de veghe are mai multe game de frecvențe, fiecare având alte caracteristici!

Mai este de remarcat și **starea INTERMEDIARĂ** între stările de somn și veghe, colorată în verde, cu frecvențele între 7 și 12 Hz. E starea ALFA, stare hipnotică, prin care trecem zilnic de mai multe ori, și în mod obligatoriu la trezire

și înainte de a adormi. E caracterizată prin liniște interioară, calm și relaxare. E starea benefică, plăcută, și deosebit de activă din punct de vedere cerebral. Pentru a adormi, e important să fim capabili să o accesăm, mai mult sau mai puțin conștient.

Mai putem intra în ALFA de câte ori **ne concentrăm puternic** pe ceva anume. Privitul la televizor, jocurile pe calculator, condusul monoton pe o autostradă sau chiar o rugăciune interioară profundă ne pot aduce ușor în această zonă. În care părem ruși complet de realitate, însă cu **atenția activă și focusată pe un singur loc**, adesea aflat în interiorul nostru! E o stare de bine, o stare plăcută. (De unde vine și puternica dependență a multora față de televizor, care induce rapid starea ALFA!).

Intrarea în starea ALFA poate fi ușor controlată de fiecare. E starea de abandon, de relaxare, o stare de bine, de concentrare asupra unui singur obiectiv, și caracterizată prin direcționarea majorității gândurilor în direcția respectivă. Accesul la starea ALFA e dificil a se face voluntar, impunând sau forțând lucrurile, sau printr-un efort de voință! La ALFA se ajunge mai ușor prin simple exerciții de relaxare. Sau mici artificii - nu neapărat televizorul! Valabil și acesta, dar nerecomandat, datorită manipulării și dependenței induse!

Intrând în ALFA, de exemplu, **ne schimbăm automat și vibrația**, modificând astfel și modul nostru de a gândi, dar și calitatea gândurilor noastre!

Aplicație practică

Ca aplicație practică, ce facem dacă suntem nervoși și speriați, agitați, temători? (Poate avem un examen, o întâlnire cu șeful, un interviu pentru un post, o discuție importantă cu un partener de viață sau de afaceri). Ne dăm seama imediat că frecvența noastră se învâрте în zona ROȘIE (17 Hz), și **executăm un exercițiu pentru intrarea în ALFA** (zona verde – 7- 12 Hz). Frecvența se va modifica treptat, și putem ajunge ușor chiar la 10-12 Hz (pe verde), sau sunt mari șanse să coborâm măcar până în zona GALBENĂ, de 12-15 Hz, zonă în care devenim mai calmi! Mai e atunci nevoie să ne concentrăm pe FIECARE GÂND care apare?

Este suficient să controlăm exclusiv FRECVENTA noastră!

Calitatea gândurilor noastre diferă radical de la o frecvență la alta. La **17 Hz, în zona roșie**, majoritatea gândurilor sunt de teamă, grabă (*Întârziu! Nu-mi ajunge timpul!*), neliniște (*voi întârzia precis!*), și ritmul gândurilor e amețitor (*vaaaaai, câte am pe cap!*)!

La frecvența de 10 Hz situația e diametral opusă, gândurile sunt rare, succesive, sau orientate asupra unei singure probleme! În plus, sunt pozitive, plăcute, liniștitoare!

Mecanismul formării gândurilor, originea lor - experimentul lui Bruce Lipton

Un profesor universitar din SUA, cercetătorul BRUCE LIPTON, autor al cărții „BIOLOGIA CREDINȚEI”, a făcut un experiment sugestiv, pentru a arăta studenților la medicină cum funcționează mecanismul biologic de formare al stărilor pozitive sau negative în regnul animal. E unul din cele mai simple și totodată mai sugestive și mai ușor de înțeles experimente. Poate fi priceput ușor de către oricine, și relevă mecanismele gândirii instinctive.

În două vase pline cu apă, au fost lăsate să se dezvolte niște culturi de bacterii, microorganisme unicelulare. După o vreme, în primul vas s-a adăugat o mică picătură dintr-o substanță hrănitore, observându-se comportamentul acestora. După cum s-a anticipat, acestea au avut o reacție instinctivă, prin care s-au APROPIAT de hrană. Acest comportament a fost denumit ca fiind DE CREȘTERE ȘI DEZVOLTARE (include și reproducția), manifestat prin APROPIERE.

În al doilea vas, substanța administrată sub forma unei picături a fost toxică, fapt care a determinat ÎNDEPĂRTAREA rapidă a tuturor microorganismelor. Comportament etichetat ca fiind unul de APĂRARE, iar ca manifestare observabilă fiind ÎNDEPĂRTAREA.

Esența experimentului constă însă în OBSERVAȚIA faptului că aceste comportamente, de CREȘTERE ȘI DEZVOLTARE, respectiv DE APĂRARE, sunt ANTAGONISTE. Diametral OPUSE. Adică unul îl exclude pe celălalt! Bacteriile pot fie să se apropie, fie să se îndepărteze de ceva. Bacteriile ar putea oare să facă ambele lucruri în același timp? La fel, stările de CREȘTERE ȘI DEZVOLTARE

sunt antagoniste celor de APĂRARE, una excluzând-o pe cealaltă. **Ele se exclud reciproc!**

Interesant e faptul că aceste stări se întâlnesc la absolut toate organismele animale, inclusiv la om! Fac parte din zestrea noastră biologică, fiind instinctive, și **dominante**.

Dacă ar fi să reprezentăm pe o axă aceste stări în cazul ființei umane, vom avea două extreme, un capăt „pozitiv”, caracterizat prin **creștere și dezvoltare**, și unul „negativ”, caracterizat prin **starea de apărare**. La om, fiecare din aceste stări are rolul ei, și emoțiile aferente. La un capăt vom întâlni stări de **plăcere, bucurie, extaz**, iar la celălalt stări de **frică, de panică, de teamă**. **Emoțiile** care predomină în cele două cazuri sunt FRICA, respectiv IUBIREA!

Precizasem anterior că starea de **creștere și dezvoltare** cuprinde și reproducerea, iubirea fiind în tabăra pozitivă. De altfel, **toate** religiile lumii propovăduiesc... iubirea de sine, iubirea aproapelui și iubirea necondiționată.

Ce spune neuropsihologia

Se cunoaște destul de bine cum iau naștere aceste stări. Când apare un pericol (*real sau imaginar!*), creierul emite semnale, care ajung la glandele suprarenale, iar acestea eliberează în sânge **hormonii stresului**, inclusiv binecunoscuta **adrenalină**. Acești hormoni inundă tot organismul declanșând, într-o fracțiune de secundă, **mecanismele de apărare**. Organismul se va pregăti de fugă sau luptă, iar energia se va concentra în mâini și în picioare. Omul este deja pregătit de **fugă sau de luptă!**

O caracteristică de bază a acestei reacții de apărare este că **duce la „înghetarea” altor sisteme**, între care și sistemul digestiv. O reacție specifică stresului cronic este și apariția

ulcerului, datorată tocmai acestei suspendări a activității sistemului digestiv! Sistem blocat ca urmare a excesului de hormoni de stres!

Dar și alte sisteme își atenuează temporar activitatea ca urmare a stresului, și cel mai afectat pare a fi **sistemul imunitar**! Pus prea des, și pe perioade prea lungi, în stare de repaos, de către hormonii de stres, **acesta lasă organismul expus la boli**. De aici e evidentă **legătura strânsă între stresul cronic și îmbolnăvirile frecvente!** Organismul mobilizează toate resursele pentru reacția de apărare (prin luptă), începe să neglijeze și chiar să **inhibe sistemul imunitar**, lăsând cale liberă îmbolnăvirilor.

La celălalt capăt al axei avem starea de bine, de creștere și dezvoltare. La fel, creierul emite semnale către diverse glande endocrine, care la rândul lor generează hormoni ai plăcerii sau fericirii (dopamină, serotonină, endorfină, oxitocină etc). Toate sistemele funcționează corespunzător, și imunitatea organismului e la cote maxime. Deci bolile sunt mai puțin probabile.

Cum ne deplasăm pe axă

Cunoscând acum mecanismele formării reacțiilor de **apărare**, respectiv de **creștere și dezvoltare**, ne este evident că pentru a avea o stare de bine, e indicat **să ne menținem cât mai mult în zona de creștere și dezvoltare**.

Revenind la tabloul frecvențelor de pe coperta IV, identificăm rapid două zone importante:

- Cea în care **activăm mecanismele de apărare și avem reacțiile de frică** – zona roșie, frecvența de **17 Hz**
- Cea în care **accesăm starea de bine**, **sub 12 Hz**.

Cu cât frecvența scade mai mult sub 12 Hz, cu atât starea de relaxare și calm e mai profundă. Mai mult, starea de relaxare profundă este recunoscută ca **activatoare și întăritoare a sistemului imunitar!** Gândurile negative dispar de la sine, ritmul în care apar gândurile e mai lent, creierul e mai ordonat, mai organizat, și suntem în zona pozitivă.

Tot ce avem de făcut este să învățăm câteva exerciții practice prin care DETERMINĂM **aducerea frecvenței la nivelul dorit**, sau la un nivel mai apropiat de ceea ce ne dorim, adică starea de bine, cu gânduri pozitive.

Exerciții practice

Primul exercițiu, cel mai important, sau în orice caz, un exercițiu a cărui neglijare duce de obicei la compromiterea rezultatelor, este REGLAREA RESPIRAȚIEI. O respirație mai rară, mai adâncă, mai consistentă, va avea efecte imediate asupra oricui. Respirând incorect, superficial, noi transmitem creierului un mesaj, lipsindu-l de aer suficient. Iar creierul va reacționa în consecință, dând alarma: ***„n-am aer destul, mă sufoc, deci să mă lupt, să fie adrenalină!”*** Simplul fapt că uneori uităm să respirăm suficient de adânc va provoca involuntar **o secreție prea abundentă de adrenalină**, și **un exces de gânduri negative**, cât și sentimente (adesea complet nejustificate) de **enervare, furie, frustrare**.

Ce avem de făcut? Soluția pare banală, simplistă, dar e singura:

Să respirăm aer CURAT, inspirând cât mai adânc și expirând cât mai complet!

Acest prim exercițiu simplu va duce în scurt timp la **saturarea creierului cu oxigen**, iar acesta va avea o percepție instinctivă de genul: ***„Am oxigen suficient, deci mă simt bine,***

„așa că dau semnale pentru a genera alți hormoni, ai fericirii, renunțând la comenzile pentru adrenalină!” Cantitatea de hormoni de stres din sânge va scădea rapid, și noi vom fi mai calmi și vom avea mai multe gânduri pozitive. La fel, **frecvențele noastre vor fi și ele modificate automat** în urma EXECUTĂRII unui exercițiu respirator eficient.

Desigur că e mai bine să apelăm la tehnici de respirație deja verificate, testate, și validate științific, al căror efect e deja cunoscut. Însă majoritatea tehnicilor sunt bune, important fiind să le folosim metodic, cât mai des posibil, și în special în situațiile în care ne simțim copleșiți de gânduri negative.

Voi menționa câteva tehnici respiratorii, deja recunoscute pe plan internațional, validate științific și utilizate pe scară largă:

1. **RESPIRAȚIE HOLOTROPICĂ** - aparține genialului psihiatru de origine cehă **Stanislav Grof**. Fondator al **psihologiei transpersonale**, acesta a avut ocazia de a face experimente cu LSD-ul, în anii '60, pe soldații americani, obținând rezultate remarcabile, și descoperind **stările de conștiință modificată** (stări în care frecvențele se îndreaptă spre zona ALFA și THETA, frecvențe între de 4-12 Hz). Studiind aceste stări, și văzând cât de benefice sunt pentru organismul uman, a făcut studii aprofundate. Însă această substanță, LSD-ul, a început să fie folosită abuziv, de către narcomani, în lipsa oricărui control, și a fost curând interzisă. Dorindu-și mult ca aceste experimente să continue, și asta fără să mai aibă permisiunea de a folosi substanțe chimice care induc stări de relaxare, cercetătorul Stanislav Grof a început să caute alte metode eficiente prin care stările de **conștiință modificată** să fie din nou **accesibile oricui**. Așa a pus bazele tehnicii numite **respirație holotropică**, un

amestec interesant de tehnici respiratorii și de mișcări de dans ritual, pe muzică specifică șamanilor și vracilor din populațiile (pretins) primitive. Rezultatele au fost remarcabile, în ciuda scepticismului inițial al multor oameni de știință. Workshop-urile de **respirație holotropică** s-au extins în întreaga lume, și metoda se predă de câțiva ani și în România.

2. **COERENTA (REZONANTA) CARDIACĂ** - este o metodă simplă de respirație accelerată, o hiperventilație, prin care organismul se autoreglează rapid, hormonii de stres se reduc, curgerea gândurilor involuntare e oprită sau mult încetinită, și o stare de bine apare în scurtă vreme. Subiectul poate să își monitorizeze pe ecranul calculatorului atât ritmul cardiac, amplitudinea lui, cât și starea de relaxare mentală obținută astfel. Metoda propriu-zisă, studiată de ani de zile de Dr. David O'Hare din Canada, constă în respirații după un anumit ritm, fără pauze. Este foarte importantă mai ales menținerea constantă a ritmului respirator. Mai multe date pe www.coerentacardiaca.wordpress.com
3. **Respirația în triunghi** - o tehnică folosită în Yoga, ce presupune trei timpi: inspirație cât mai adâncă, menținerea aerului în piept cât mai mult timp, apoi o expirație cât mai completă. Se urmărește ca timpul de inspirație să fie egal cu cel de expirație și cu cel de menținere a aerului în piept. De exemplu, 7 secunde se inspiră aer, 7 secunde menținem aerul, și 7 secunde expirăm.

Aceste tehnici se învață și se execută la început sub îndrumarea unei persoane cu experiență, după care se pot executa și acasă, după asimilarea metodelor, pe perioade nedeterminate, fără să mai fie nevoie de supervizare. La fel,

orice altă tehnică poate fi eficientă, atâta timp cât duce la o respirație mai amplă, mai adâncă, mai corectă.

Ca dezavantaj major aş menționa necesitatea repetării tehnicilor de respirație destul de des, indicat fiind să se facă aceste exerciții de 2-3 ori pe zi! Chiar dacă durata exercițiilor e de numai câteva minute, sacrificiul e ne semnificativ, având în vedere efectele benefice care se obțin.

Important e să înțelegem că oxigenarea creierului este o necesitate de bază, necesară pentru **orice alt exercițiu de relaxare**.

Relaxarea fizică

Un alt exercițiu foarte important este RELAXAREA FIZICĂ. Este una din cele mai accesibile tehnici. Și are calitatea de a induce în scurt timp și o relaxare... mentală. Iar dacă relaxarea mentală e mai greu accesibilă imediat, e suficient să ne relaxăm fizic, atrăgând treptat și relaxarea creierului. E suficient să ne așezăm pe un fotoliu, în cea mai confortabilă poziție posibilă, și să ne impunem prin voința proprie faptul că vrem să stăm complet nemișcați. Inactivitatea fizică va transmite creierului un mesaj clar: „*În lipsa oricărui pericol, o reacție de apărare este inutilă!*”. În urma acestui exercițiu extrem de simplu, cantitatea de hormoni de stres din organism va începe să scadă, treptat.

Concomitent, se mai poate folosi un mic artificiu. Dacă e zi, se pot trage jaluzelele, sau se pot folosi alte accesorii prin care se face întuneric în cameră. Lipsa luminii trimite creierului un alt mesaj important: „*Este noapte, se poate dormi, e nevoie de melatonină*”. Această substanță e secretată de regulă în întuneric, și duce la... somnolență! O veți obține în plină zi, doar atenuând lumina!

Sunetele cu frecvențe relaxante

Sunt o altă modalitate modernă de a accesa stările dorite. Prin fenomenul numit REZONANȚĂ, creierul preia din mediul înconjurător diverse impulsuri. O muzică de relaxare obișnuită va trimite mesajul clar pentru creier: „Acum te poți relaxa”. Iar sunetele special create pentru relaxare, cum ar fi **tonurile binaurale** sau **izocronice**, duc la obținerea unei stări de relaxare induse, automate!

Acestea se pot găsi ușor pe internet, iar ascultarea celor potrivite induce starea dorită. Pentru a accesa frecvența ALFA e suficient să fie ascultată o compoziție pe frecvența corespunzătoare stării ALFA, și aceasta e atinsă în câteva secunde!

Autosugestia

Este una din tehnicile cele mai utilizate, cunoscute de multă vreme, și aplicate cel mai adesea incorect. Repetarea unei propoziții duce, sau ar trebui să ducă, la asimilarea înțelesului ei! Însă deseori apar eșecuri, fie pentru că enunțul e greșit formulat, fie că textul e nepotrivit, fie că se repetă automat un mesaj insuficient de sugestiv (sau insuficient de clar).

Odată accesată o stare ALFA, mesajul transmis prin AUTOSUGESTIE e mai ușor de digerat, și ajunge mai ușor acolo unde trebuie să ajungă. Ca să funcționeze, e nevoie adesea de utilizarea altor resurse și tehnici, de bază fiind și vizualizarea.

Vizualizarea

Oricine poate să își imagineze tot ce își dorește, iar acest instrument este unul extrem de eficient. Astfel se afirmă, pe bună dreptate, că *„O imagine valorează mai mult decât o mie de cuvinte”*.

Este suficient să fim relaxați, de preferință după ce am executat tehnicile de **respirație** și **relaxare fizică** descrise mai sus, și să aplicăm un exercițiu extrem de simplu de **vizualizare**. De exemplu ne putem gândi la automobilul preferat, să ne imaginăm la volanul lui, și șansa noastră de a deveni în viitor proprietarul aceluiași automobil crește brusc de câteva ori! Așa funcționează și LEGEA ATRACȚIEI, așa se pot împlini mai ușor DORINȚELE noastre, și așa putem comunica mai ușor și mai clar cu SUBCONȘTIENȚUL nostru. Mesajul sub formă de imagine este mult mai ușor primit, și mult mai bine perceput.

Regizarea unui film mental

Este o altă metodă practică, aplicabilă cu ușurință de către oricine. Acest film poate fi modificat după dorință, și vizualizat în stare de relaxare, efectele fiind vizibile în scurt timp. În locul unei imagini, vom folosi secvențe de film! Pe care îl putem crea și direcționa în direcția dorită. Dacă facem asta în starea ALFA, efectele filmului ne vor impresiona! Vom deveni o parte din film, și filmul va tinde să devină realitate! E una din cele mai puternice tehnici folosite în NLP – programarea neurolingvistică. Detalii și pe www.NLPsatumare.wordpress.com

Evocarea

Este o altă tehnică importantă, care se poate foarte bine combina cu cele două tehnici descrise mai sus. În locul utilizării unei imagini create, fictive, sau a unui film, se pot folosi cu ușurință diverse amintiri din trecutul mai mult sau mai puțin îndepărtat. Cu cât amintirile sunt mai plăcute și cu cât impactul lor a fost mai puternic, cu atât evocarea lor va avea un efect mai puternic.

Haideți să facem un scurt exercițiu chiar acum! Tot ce aveți de făcut e să închideți ochii, și să vă gândiți la finala Cupei Campionilor Europeni din 1986, când Steaua a câștigat Cupa prin performanța portarului Duckadam, care a apărut 4 penalty-uri consecutive. Ați închis ochii și ați memorat momentul? Cum vă simțiți acum? Ați reușit să accesați o mică parte din entuziasmul de atunci? Sau ați rețrăit măcar pentru o clipă bucuria simțită în acel moment?...

Acum o să vă rog să reveniți în PREZENT. Au trecut 27 de ani, o treime din viața unui om, de la acel meci! Cu toate acestea, EMOȚIILE de atunci au fost prezente! Le-ați accesat chiar acum! Tocmai ați experimentat puterea EVOCĂRII. Ați văzut cum o stare de bine de mult uitată poate fi accesată cu ușurință și ADUSĂ ÎN PREZENT. Iar dacă exercițiul acesta este făcut în stare de relaxare profundă (Theta), veți constata că se poate chiar RETRĂI acel eveniment!

Este o tehnică folosită în hipnoză, despre care puteți citi pe www.hipnozasm.wordpress.com

Ancorarea

Este tehnica prin care EVOCĂM, în mod repetat, un eveniment, însoțindu-l cu o ANCORĂ, până când aceasta devine REFLEX CONDIȚIONAT, adică după circa 21 de repetări ale unei evocări. Însoțită de un anumit gen de stimul, evocarea devine mai facilă, și e posibil la un moment dat să fie înlocuită doar de acel stimul. Ca și în binecunoscutul experiment pavlovian, când câinele salivează la hrănire și aprinderea luminii, iar după instalarea reflexului, salivarea se va produce fără să mai fie nevoie de mâncare, doar la aprinderea becului. La fel, putem ANCORA starea de extaz și bucurie trăită la meciul mai sus menționat, de un anumit gest, sau cuvânt, sau chiar de imnul echipei. La auzul melodiei, vom EVOCA instantaneu momentul respectiv, fără să mai fie nevoie de relaxare, de a închide ochii sau de a face vreun efort de gândire. Acesta e și rolul galeriilor la fotbal, **să readucă (EVOCE)** în jucători energia și încrederea, prin folosirea unor ANCORE, de tip imn sau slogan.

La fel, fiecare dintre noi își poate seta propriile ANCORE, care pot fi oricând utilizate atunci când e nevoie de ele. Principalul rol al ANCOREI este de a vă ajuta să accesați FOARTE RAPID stările dorite, în câteva secunde, oricând, oriunde, în orice situație. Pentru ce să mai pierdeți timp, sau să vă izolați într-o cameră întunecată? E destul doar să pronunțați cuvântul-ancoră (sau să faceți discret gestul stabilit și condiționat ca ancoră), pentru a obține starea dorită! Sună bine? Chiar este! Va fi puțin de lucru, e nevoie de peste 21 de ședințe de relaxare, e nevoie de repetarea ANCOREI la fiecare din ele, până la automatizarea ei, însă efortul merită pe deplin! La un interviu, într-o ședință, la un examen, într-o situație delicată, în care aveți neapărată nevoie să vă păstrați calmul, sau să vă calmați foarte rapid, folosirea unei ANCORE (=

scurtătură) este neprețuită! Chiar dacă va trece neobservată, vă va schimba starea și vibrația instantaneu! Se vor activa astfel instant emoțiile pozitive.

Biofeedback-ul

E posibilitatea de a primi un răspuns în timp real, de a verifica starea cuiva prin intermediul aparaturii. După cum am mai amintit, încep să apară programe sofisticate și senzori la prețuri accesibile cu ajutorul cărora putem să CONȘTIENTIZĂM cu ușurință stările noastre!

Un produs interesant mi s-a părut veioza creată în Taiwan, culoarea luminii veiozei schimbându-se în funcție de starea celui care și-a atașat senzorul pe frunte! În timpul discuțiilor dintr-un cuplu, soțul sau soția pot purta alternativ senzorii, ca să își vadă mai ușor, sub formă de lumină colorată, propriile stări!

Acum sunt în studiu brățări pe care angajații de la companiile multinaționale le vor purta, iar managerii, adesea aflați la mii de kilometri, pe alte continente, vor fi capabili să citească instantaneu pe propriul calculator sau telefon mobil date despre starea de bine și dispoziția fiecărei persoane din firmă!

În prezent însă, se folosesc cu succes senzorii atașați pe cap, sub formă de cască, și programe de calculator, astfel încât fiecare doritor să poată să acceseze stările de relaxare dorite, vizualizând pe ecranul unui laptop, în timp real, frecvențele propriilor gânduri! Și având posibilitatea de autocontrol asupra lor. Personal, folosesc aceste sisteme în ședințele de coaching pentru oamenii de afaceri, când exersarea accesării stărilor de

relaxare și autocontrol emoțional sunt esențiale pentru managerii firmelor. (www.antrenordeafaceri.wordpress.com)

Conștientizarea

E metoda cea mai utilizată, pentru că doar **în prezenta ei suntem motivați să acționăm**, străduindu-ne să facem exerciții care să ne facă mai fericiți! Aceasta înseamnă de fapt un real efort pentru AUTOCUNOAȘTERE, și **o dorință de a performa, de a trăi mai bine, a fi mai eficient, mai echilibrat, mai bun în viața personală și cea profesională**. Am descris deja ce înseamnă conștientizarea și cum se diferențiază ea de cunoaștere.

Rezonanța

Amintită deja și mai sus, se referă la capacitatea unui organism de **a se acorda** cu un anumit factor din mediul înconjurător, de obicei o ALTĂ PERSOANĂ. Cu toții știm că un om furios, agitat, sau agresiv poate cu ușurință TRANSMITE starea sa celor din jur, și poate ușor contamina mai multe persoane cu stările sale negative. Similar se petrec lucrurile și în cazul opus, când o persoană echilibrată, calmă, cu **o frecvență potrivită**, și **o abilitate învățată de a-și controla propriile frecvențe**, poate INFLUENȚA în bine alte persoane! Prin simpla prezență, prin priviri, prin atitudine, și prin UNDELE EMISE pe frecvențele potrivite (Alfa și mai ales Theta!).

Această calitate a omului a fost descoperită de Sigmund Freud, care afirma acest lucru în 1915! Faptul că o persoană poate influența, la nivel subconștient, o altă persoană, este,

după părerea lui Freud, un lucru remarcabil, care merită studiat cu mai multă atenție! Și chiar se studiază acest fapt, chiar dacă a cam durat ceva vreme...

Undele cerebrale cu frecvențe reduse, după cum ați văzut, pot fi accesate de oricine, prin autocontrol și prin exerciții simple, și sunt factorii care pot influența cu ușurință interlocutorul. Este o metodă extraordinară, cu condiția să o stăpâniți cât mai bine.

ÎNCHEIERE... sau... UN NOU ÎNCEPUT!

Dacă spațiul mi-ar permite, aș fi dorit să intru în detalii privind tehnicile enumerate, sau să mai amintesc și multe alte tehnici comparabile ca valoare. Dar deocamdată mă opresc aici. Ca autor al acestei lucrări, mi-ar fi plăcut să vă învăț eventual o rețetă magică prin care să deveniți fericiți instantaneu, și fără nici un efort. Dar am ales un scop ceva mai realist, să vă comunic doar faptul că **metodele accesibile vouă există**, și că **acestea FUNCȚIONEAZĂ**. Și ar putea fi momentul să accesați și altceva decât învățăturile oficiale, adică o nouă AUTOEDUCARE, chiar o REINVENTARE!

Unii cititori pot fi dezamăgiți, deoarece vor constata că e nevoie de un efort, de **ACTIUNE concretă** și mai ales **REPETATĂ** pentru a obține rezultatele dorite, însă eforturile sunt moderate, tehnicile sunt disponibile, învățarea și exersarea lor durează puțin, sunt simple de înțeles, și mai ales sunt la îndemâna oricui. Timpul investit în aceste tehnici e relativ redus, se începe cu maximum o jumătate de oră de exerciții pe zi, reducându-se treptat, pe măsura exersării ANCORĂRII, la doar 2-3 secunde, atunci când este necesar!

Desigur că aș fi putut explica mai detaliat fiecare tehnică în parte, dar știu un lucru: o carte prea voluminoasă rămâne uitată în bibliotecă în majoritatea cazurilor, iar

tehnicile amintite mai sus trebuie adesea asimilate prin exersare, de preferință într-un cadru organizat (curs, workshop), studiate mai amănunțit, și înțelese în profunzime.

Desigur că aceste tehnici se pot exersa și de către autodidacți. Adesea cu succes! Însă munca în echipă dă rezultatele cele mai bune, iar mentorul potrivit la locul potrivit face diferența.

Fiecare din tehnicile descrise este rodul muncii unor experți în domeniu, psihologi, psihiatri, savanți, din SUA sau vestul Europei. Fiecare dintre ele este descrisă în zeci de lucrări științifice, și demonstrată prin experimente făcute pe mii, zeci de mii sau sute de mii de persoane.

Cei care doresc să avanseze în autocunoaștere, conștientizare sau dezvoltare personală, au acum un instrument de lucru, și mă pot contacta oricând cu întrebări suplimentare.

Vă urez succes în efortul vostru de a deveni mai umani, mai buni, mai performanți, mai fericiți.
De a vă AUTOEDUCA, REDESCOPERI, a vă REINVENTA, și a RENAȘTE!

Daniel Moiş
www.invingestresul.wordpress.com
Satu Mare
15.05.2013

CUPRINS

Ghid practic de acțiune pentru a dobândi gândirea pozitivă.....	3
Cum se naște inamicul public numărul 1 - Gândirea negativă	6
Decontaminarea	10
Când devenim cu adevărat CONȘTIENȚI?.....	11
Mecanismul succesului.....	12
Cum funcționează creierul uman	14
Zona de confort.....	16
Cine ne deschide ochii?	17
Tehnici de reinventare	18
Să gândim în termeni de frecvențe	19
Aplicație practică	22
Mecanismul formării gândurilor, originea lor - experimentul lui Bruce	
Lipton	23
Ce spune neuropsihologia.....	24
Cum ne deplasăm pe axă	25
Exerciții practice.....	26
Relaxarea fizică	29
Sunetele cu frecvențe relaxante	30
Autosugestia	30
Vizualizarea.....	31
Regizarea unui film mental.....	31
Evocarea	32
Ancorarea	33
Biofeedback-ul	34
Conștientizarea	35
Rezonanța	35
ÎNCHEIERE... sau... UN NOU ÎNCEPUT!	36

Daniel Moiş
www.invingestresul.wordpress.com
E-mail: danimois@yahoo.com
Telefon: 0745-866.222
Satu Mare
15.05.2013