refleqt

9 Tehnici practice
care te ajută să îți dezvolți Inteligența Emoțională

refleqt.ro

Notă: Acest e-book NU va rezolva toate problemele din viața ta și NU conține pastile magice care într-o săptămână să întoarcă întreaga ta viață cu susul în jos. :-)

Numele meu este **Zoltan Veres, sunt Om, Trainer, Coach și Expert în Emoții și predau dezvoltarea inteligenței emoționale,** iar ceea ce vei citi în continuare este o colecție de tehnici practice care te vor ajuta să îți dezvolți inteligența emoțională.

În acest e-book vei regăsi doar câteva, foarte puține, dintre tehnicile pe care le folosesc în dezvoltarea inteligenței mele emoționale, dar și a miilor de clienți care îmi permit onoarea de a mă alege să le fiu alături.

Tehnicile sunt … de bun-simț. Așa le-aș spune. De ce? Pentru că nu sunt tehnici grele, pentru că s-ar putea chiar să îți vină să râzi la unele dintre ele, la banalitatea ce pare să fie scrisă în dreptul lor, dar toate, și aici o să **am nevoie să ai încredere în experiența mea de peste 20 de ani,** toate pot să producă schimbări mari în viața ta.

Condițiile pentru ca ele să funcționeze:

Citește-le atent și nu respinge nimic;

Te încurajez să citești aceste câteva pagini cu atenție și cu ochii minții deschiși.

S-ar putea ca unele dintre convingerile tale să fie supuse unor încercări, cât ai să citești. S-ar putea ca altele să fie chiar în extaz. S-ar putea să le mai fi citit. S-ar putea să nu îți fi dat seama până acum că o anumită tehnică poate avea impactul pe care îl descriu.

Nu știu cum va fi pentru tine.

Dar oricum ar fi, citește atent și nu respinge nimic.

Nu mă crede pe cuvânt;

Tot ce am studiat, învățat și, ulterior, predat altora, a fost testat de mine.

Am învățat teoretic, dar am avut curaj să dau mai departe doar după ce am testat eu. Și de asta am încredere mare când îți spun că tehnicile funcționează.

Cu toate astea, tot eu te încurajez să nu mă crezi pe cuvânt. :-)

Ia o tehnică, testeaz-o câteva săptămâni și urmărește ce se schimbă în tine.

Triază-le;

Nu este nevoie să le folosești chiar pe toate!

Dacă poți, dacă ceea ce te-a făcut să iei acest e-book este important pentru tine și vrei, pe bune, să îți schimbi comportamentul emoțional, atunci folosește-te de tehnici ca de niște unelte. Ca de … aparatura de la sala de forță, dacă vrei.

Dacă, însă, simți că e prea mult pentru tine, acum, în acest moment al vieții tale, este în regulă. Alege doar câteva dintre ele. Cele care ți se potrivesc acum. Cele care-s comode, la început. Iar în timp, când vor începe schimbările și ai să vrei mai mult și mai mult, poți să revii și să le folosești pe toate.

E-book-ul îți rămâne ție. Și chiar te încurajez să ai grijă de el, ca să poți să îl recitești, când și dacă vei simți nevoia.

Folosește-le;

Dacă funcționează aceste tehnici…

Dacă pot ele, pe bune, să aducă schimbări…

Dacă se aplică oricui…

Aș vrea să nu mai negociem răspunsul la întrebările astea. E simplu: da, funcționează; da, pot să aducă și vor aduce schimbări; da, pot fi folosite de oricine, atâta timp cât face asta cu conștiență și cu perseverență.

Singurul mod prin care îți poți demonstra, tu, ție, dacă ele funcționează și pentru tine, este să le aplici.

Ca să îți dai seama de impactul lor, testează-le o lună. Chiar dacă nu apuci să le faci zilnic, fă-le la două zile. Doar amintește-ți să te oprești din fuga zilnică și să aplici una dintre tehnici.

Ideal ar fi să le faci zilnic. :)

Dar nu îți cer asta, pentru că te-aș speria.

Așa că te încurajez să le faci timp de o lună, la două, trei zile. Garantez că o să apară.

Iar după o lună, fă un fel de evaluare, tu cu tine.

E imposibil să nu apară ceva nou.

E posibil să nu fie plăcut. E posibil să descoperi șabloane emoționale despre care nici nu realizai cât de mult te blochează. Și asta se poate să doară, la început. E posibil să descoperi că nu îți mai prea place de unii dintre oamenii ce îți sunt aproape. Se-ntâmplă. E posibil ca această primă lună să pornească o avalanșă de schimbări pe care le gândeai de mult timp, dar pe care nu ai avut curaj să le faci, concret.

E posibil să ajungi să te iubești pe tine și să descoperi că viața asta e chiar fainăă, odată ce te trezești și o savurezi cu totul, conștient, asumat, echilibrat.

Dar ca să îți dai seama cum va fi, trebuie să le aplici.

refleqt

- **Introducere**

  Conștientizare

  Control

  Contribuție

Am scris în acest e-book nouă tehnici practice care te vor ajuta să îți dezvolți inteligența emoțională.

Dar am ales încă două, suplimentare, una care va începe acest material, iar alta pe care ai să o citești la final. Celei de la început o să îi spun exact așa: Tehnica de început. Iar celei de la final Tehnica de final.

Aș vrea ca acestea două să fie cadrul pe care le vei așeza pe cele nouă. Ai să înțelegi de ce, după ce le citești.

Apoi, ai să găsești câte trei tehnici pentru fiecare dintre cele trei categorii de abilități pe care le cuprinde inteligența emoțională: **conștientizare, control și contribuție.** Pot să pară puține, câte trei pentru fiecare categorie, dar îți garantez că sunt foarte utile, pentru începutul călătoriei tale în lumea inteligenței emoționale.

Lectură plăcută!

Tehnica de început

Ce beneficii generează?

- Te ajută să cultivi o stare de motivație și mulțumire de sine care, pe termen lung, se transformă în încredere, optimism și putere interioară;
- Îți oferă motivația de care ai nevoie ca să faci schimbări;
- Vă aduce îmbunătățiri în relațiile tale cu ceilalți, pentru că te va ajuta să construiești o autenticitate care fascinează.

De ce să o folosești?

Te rog, ține minte această informație, pe parcursul acestei lecturi și pe parcursul călătoriei tale alături de inteligența emoțională: **pentru creierul tău emoțional, lucrurile importante sunt cele care reprezintă potențiale amenințări.**

Amintește-ți mereu că rolul creierului este să te țină în viață, în siguranță și să te ferească de pericole.

De aceea, tendința ta, ca a tuturor oamenilor, este să te pedepsești, să te judeci pentru greșelile pe care le faci, să nu îți oferi niciun fel de premiu pentru lucrurile bune pe care le faci.

Apropos, știai că, dacă e să le numeri mot-a-mot, lucrurile bune pe care le faci, le depășesc pe cele pe care le numești rele?

Uite… Faptul că ai ajuns să citești aceste rânduri presupune că ai făcut multe lucruri bune: ai învățat, ai crescut, ai evoluat, ai obținut rezultate pe care ți le-ai dorit, la un moment dat. Altfel, nu ajungeai aici.

Meriți felicitările mele! Și ale tale!

Probabil că și tu, ca marea masă a oamenilor, îți iei destul de rar timp să conștientizezi lucrurile bune pe care le faci, pentru că te lași dus(ă) de obiceiul automat al creierului de a ne focaliza atenția asupra lucrurilor negative.

În timp, asta duce la deteriorarea atitudinii față de propria persoană.

Tragi de tine din ce în ce mai mult și, în loc să ții cont de eforturile și de realizările pe care le ai, îți tot amintești de nereușite, de ce a mai rămas de făcut, de lucrurile ce nu au ieșit asa cum te așteptai, de felul nepotrivit în care ai reacționat într-o situație ce s-a dus demult.

Închipuie-ți… Dacă ai face toate lucrurile astea cu o altă persoană? Dacă te-ai purta așa cu o persoană de care ți-e drag acum?

Îndrăznesc să spun că ai pierde acea persoană în câteva săptămâni sau luni.

Și reversul: dacă cineva s-ar purta cu tine așa?

Ai fi îngrozit(ă) și, probabil, ai suferi profund.

Sunt între noi oameni care aleg să trăiască așa o viață întreagă...

Toate aceste lucruri erodează încrederea în sine, erodează liniștea și pacea interioară.

Dacă vrei să cultivi starea de împăcare și motivare pe termen lung, e nevoie să construiești o relație cu cea mai importantă ființă din viața ta: tu.

Cum aplici tehnica?

Această tehnică pune laolaltă detoxifierea mentală și recapitularea reușitelor, dar **rezultatul este mult mai complex pentru că se referă direct la atitudinea față de propria persoană.**

În primul rând, ai nevoie să depistezi acele zone unde ai obiceiul să ”dai” în tine sistematic, acele domenii sau situații unde cultivi o stare de nemulțumire față de tine.

Apoi, ori de câte ori apare această stare (care, apropo, dacă te uiți cu atenție, poți să descoperi că este învățată prin șabloane emoționale din relația cu părinții), e nevoie să oprești acest flux de gânduri și atitudini negative.

Mai mult de atât, e obligatoriu ca în acel moment să schimbi și gândurile, dacă se poate cu gânduri de prietenie și înțelegere.

Am văzut mulți oameni care își repetă în cap lucruri de genul „Mă, da’ prost ești!” sau

„Doamne, ce idiot pot fi!”.

Rareori, își repetă lucruri frumoase despre propria ființă, iar atunci când o fac, e mai degrabă sub forma unei glume, cu o stare emoțională de ironie, nu de sinceritate.

În concluzie, ce va lua emoționalul în serios sunt toate lucrurile pe care o persoană și le spune cu o implicare emoțională intensă, adică… pe cele negative.

Te rog, prietenește, să îți aloci timp și efort în care să te gândești la tine ca la prietenul tău, un prieten care îți este aproape indiferent ce se va întâmpla.

Ești singura ființă de pe această planetă pe care te poți baza că va fi lângă tine, toată viața ta. Poate ar fi o idee bună să începi să te înțelegi cu tine, pentru că îți vei petrece restul vieții cu tine.

Acordă-ți încrederea că poți deveni treptat ceea ce îți dorești.

Acordă-ți timp și răbdare ca să descoperi și să înveți lucruri noi.

Chiar dacă încă nu ești acolo unde ți-ai dori, trebuie să recunoști că ai avansat de când te-ai născut. Ai avansat din momentul în care ai început să acționezi și să iei decizii.

Începe de azi să iei altfel de decizii și să te comporți frumos cu tine. Spune lucruri frumoase despre tine sau măcar abține-te, din când în când, din a te critica. Fă-ți complimente în gând, da, tu, ție, și acceptă și bucură-te de complimentele altora.

Fii propriul tău prieten cel mai bun.

reflaqt

Introducere

- Conștientizare

Control

Contribuție

Tehnica 1: Studiază emoțiile în corpul fizic

Ce beneficii generează?

- Te ajută să îți dai seama cu ușurință de nuanțele reacțiilor tale emoționale;
- Înveți să conștientizezi reacțiile emoționale „din mers", în timp ce ele se întâmplă;
- Poți să conștientizezi care sunt senzațiile fizice pe care le trăiești des și care, mai târziu, pot să genereze efecte fiziologice negative, pe termen lung;
- Prin schimbarea posturii sau relaxarea zonelor tensionate, poți să reduci reacțiile emoționale nepotrivite.

De ce să o folosești?

Toate reacțiile emoționale se manifestă sub forma unor reacții chimice la nivelul creierului, care apoi se transmit în corp. Fiecare emoție pe care o simți are o manifestare specifică la nivelul corpului fizic.

Cunoști expresiile *„fluturi în stomac", „nod în gât", „strângere de piept"*? Ele, toate, exprimă reacții emoționale la diverse situații.

Exact așa cum aceste expresii descriu reacțiile emoționale și stările pe care le ai sub forma senzațiilor fizice, la fel, fiecare emoție aduce o anumită schimbare fiziologică la nivelul corpului.

Cu cât ești mai conștient de aceste senzații și schimbări, cu atât îți va fi mai ușor să îți dai seama de reacțiile tale, de starea ta, de modul în care creierul tău interpretează diverse situații.

Cum o aplici?

Există două variante: **una care ține de conștientizarea emoțiilor de moment și o variantă de „studiu”.**

Varianta conștientizării pe moment:

Atunci când ai o stare emoțională intensă, oprește-te pentru câteva secunde și urmărește să devii conștient(ă) de următoarele detalii:

- *Care este ținuta corporală pe care o ai?*
- *Care este expresia feței tale?*
- *Unde simți, la nivelul corpului, zone contractate?*
- *Unde simți, în corp, tensiune (mai mică sau mai mare)?*
- *Care este ritmul respirației tale?*
- *Ce faci cu mâinile?*
- *Ai tendința să îți încordezi anumite zone din corp (fălci, mâini, degete, picioare etc.)?*
- *Când apare starea asta, în ce mod îți schimbi postura corpului?*

Avantajul acestei variante este că poți să fi mai obiectiv legat de efectele emoției în corp în timp ce acestea se petrec, ceea ce oferă un cadru ideal ca să le analizezi.

Dezavantajul este că dacă starea este intensă, probabil o să uiți să faci acest proces. Așa că îți recomand cea de a doua variantă.

Varianta de studiu:

Scrie o listă cu diverse stări emoționale, pe care obișnuiești să le trăiești. Sau pe care ai vrea să nu le mai trăiești. :-)

Adu-ți aminte de contexte în care ai trăit acea stare la o intensitate „memorabilă”.

Apoi, ca și cum te uiți la tine din afară, ca la un film, în care observi personajele, răspunde la aceleași întrebări de mai sus:

- *Care este ținuta corporală pe care o ai?*
- *Care este expresia feței tale?*
- *Unde simți, la nivelul corpului, zone contractate?*
- *Unde simți, în corp, tensiune (mai mică sau mai mare)?*
- *Care este ritmul respirației tale?*
- *Ce faci cu mâinile?*
- *Ai tendința să îți încordezi anumite zone din corp (fălci, mâini, degete, picioare etc.)?*
- *Când apare starea asta, în ce mod îți schimbi postura corpului?*

Avantajul acestei variante de studiu este că poți să analizezi oricât de multe situații și să îți dai seama de multe diferențe și asemănări.

Dezavantajul este că, pentru cei care nu au o atenție foarte dezvoltată la nivelul corpului, s-ar putea să fie mai dificil să își amintească de senzațiile fizice din situații trecute.

Recomandarea mea este să practici ambele variante, deoarece ele se susțin și se completează reciproc. Dacă le folosești pe ambele, rezultatele sunt mult mai rapide.

Tehnica 2:
Identifică reacțiile automate

Ce beneficii generează?

- Începi să înțelegi care sunt mecanismele și legăturile stimul-reacții emoționale;
- Îți dai seama de decizii pe care le iei la nivel emoțional de care nici măcar nu erai conștient(ă) că sunt decizii (exemplu: Îmi place sau nu îmi place ceva...);
- Începi să descoperi ce legături au creat experiențele din trecutul tău la nivel emoțional;
- Ieși din automatismele „Nu am chef!", respectiv „Nu îmi vine să ..." (care sunt, de fapt, reacții emoționale).

De ce să o folosești?

Creierul emoțional funcționează foarte diferit de cel rațional.

Atunci când îți folosești creierul rațional, faci legături secvențiale.

De la A ajungi la B, toate lucrurile se leagă într-o ordine bine definită, frazele pe care le spui și modul în care exprimi lucrurile sunt exact modul în care creierul tău rațional procesează informațiile.

Pentru creierul emoțional este diferit.

El accesează într-o fracțiune de timp foarte multe amintiri și informații legate de un stimul, iar **rezultatul este o stare, o reacție pe baza a ceea ce a găsit în „baza de date" din memoria pe termen lung.**

Dacă vrei să înțelegi ce șabloane sunt „ascunse" în acest creier emoțional, e nevoie să nu accepți răspunsurile simple, atunci când el îți servește o concluzie sau alta.

De multe ori, e posibil, să ai senzația că ai depășit reacțiile emoționale care sunt legate de experiențele din trecutul tău, deoarece ele sunt la un nivel suficient de adânc cât să nu te

mai „încurce”.

Dar partea ta emoțională ține cont de toate experiențele din trecut.

Această metodă te va ajuta să scoți la suprafață acele informații pe baza cărora creierul tău emoțional a furnizat răspunsul *„Îmi place!”* sau *„Nu îmi place!”*.

Cum o aplici?

Îți recomand să folosești această metodă în special în momentele fără „miză”, momente în care ești relaxat(ă), liniștit(ă), confortabil(ă).

În acest gen de situații, atunci când te observi că spui „Nu îmi place...” sau „Îmi place...”, explorează mai în detaliu această idee.

Știi care este întrebarea preferată a copiilor?

Exact: **„De ce?”**

Asta ai de făcut atunci când mintea ta îți furnizează un răspuns absolut logic și rațional, de tipul „Nu îmi place...”, ai să întrebi de ce anume nu îți place.

Explorarea acestor răspunsuri te va ajuta să descoperi informații pe baza cărora partea emoțională îți transmite decizii emoționale de respingere sau dorință.

- *„De ce nu îmi place?”*
- *„Pentru că seamănă cu xyz”* sau *„Pentru că arată xyz”*, spune Mintea.

Nu te lăsa păcălit(ă) și nu te mulțumi cu primele răspunsuri livrate.

Mergi mai departe cu *„De ce?”* până când îți dai seama de lucrurile ascunse din spate, de experiențe din trecut ce seamănă cu situația sau locul de acum, de persoane din trecut care seamănă cu acele persoane despre care din prima spui că nu îți place.

Ai să descoperi că iei o grămadă de decizii fără să știi exact de ce o faci așa cum o faci.

Cu cât practici mai mult această metodă, cu atât mai mult creierul tău se va obișnui să îți furnizeze informațiile respective. Astfel, după o vreme, nu vei mai fi nevoit să ceri, ci de fiecare dată vei primi informații din ce în ce mai complexe legate de deciziile tale emoționale.

Tehnica 3: Conștientizează stările emoționale, cu ajutorul muzicii

Ce beneficii generează?

- Te ajută să îți dezvolți abilitățile prin care conștientizezi emoțiile, la un nivel foarte profund;
- Te ajută să îți dezvolți abilitățile prin care conștientizezi emoțiile, la un nivel foarte profund;
- Poți să experimentezi o diversitate foarte mare de stări;
- Te ajută să găsești melodii, care apoi te pot ajuta să îți schimbi starea, după ce înțelegi în ce fel sunetele muzicale au impact asupra emoțiilor tale.

De ce să o folosești?

Sunetele sunt un instrument eficient în dezvoltarea inteligenței emoționale. Ele trezesc emoții puternice și extrem de diverse în funcție de melodiile pe care le auzim.

A asculta muzică este o metodă pe cât de simplă, pe atât de plăcută, prin care poți să intri în contact cu lumea ta emoțională.

Cum o aplici?

O variantă este să pregătești o listă cu melodii pe care le-ai mai auzit, melodii care să fie dintr-o gamă mai largă de stiluri, genuri, ritmuri, ca să te asiguri că experimentezi o diversitate emoțională cât mai mare.

Te așezi confortabil și începi să asculți piesele, una după alta, iar în acest timp, conștientizezi următoarele aspecte:

- Ce stare îmi trezește această melodie?
- Ce senzații am în corp?
- Ce îmi vine să fac, ascultând această melodie?
- Dacă îmi place, ce îmi place?
- Dacă nu îmi place, ce nu îmi place?
- Cum se schimbă o stare de la o piesă la alta, în funcție de linia melodică, instrumente, ritm etc?

Urmărește să ai răbdare chiar dacă nu îți place melodia, să identifici cât mai exact ce nu îți place și de ce.

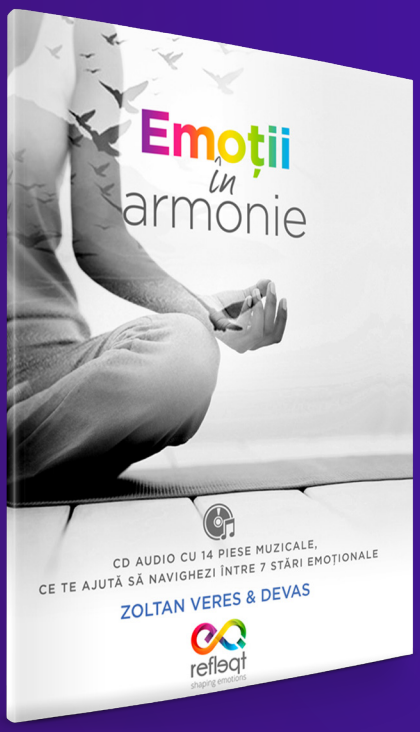
Legat de alegerea melodiilor, poți să pregătești tu o listă, așa cum ți-am zis deja. Dar există și varianta să asculți o listă oarecare de pe Internet.

Această a doua variantă îți asigură elementul surpriză și precis ai să dai și peste melodii care nu îți plac sau chiar le respingi.

Dacă pregătești tu lista, sunt șanse mari să alegi doar melodii pentru care ai afinități, adică să trăiești stări emoționale pe care deja le cunoști, le experimentezi.

Dacă alegi listele altora, există o mare posibilitate să experimentezi stări care sunt mai în afara zonei de confort, din mai multe puncte de vedere.

Recomandarea mea este să îți iei și notițe legat de melodii, respectiv să reasculți piesele care îți generează stări pe care vrei să le trăiești mai des. Identificând și clarificând foarte bine stările ce apar, poți să folosești apoi aceste melodii ca să îți schimbi starea când vrei, prin simpla lor ascultare.



CD AUDIO

Emoții în armonie

Muzica are puterea să schimbe undele cerebrale. Și prin acest lucru, îți influențează și emoțiile. Te poate scoate dintr-o stare de tristețe sau te poate adânci în ea, depinde de ce sunete alegi să asculți.

Cele 14 piese muzicale pe care ai să le asculți în acest album te vor ajuta să navighezi între stările tale emoționale și să descoperi, în timp, cum să faci asta mai ușor.

Pe lângă acordurile muzicale, **Emoții în Armonie vine și cu o broșură în care găsești detalii despre elementele mentale** și de postură corporală pe care le poți folosi ca să navighezi între stările emoționale.

Cele 7 stări pe care le poți experimenta cu ajutorul acestui CD sunt:

- Relaxare/Destindere
- Acceptare/Detașare
- Optimism/Bucurie
- Curaj/Încredere
- Iubire/Romantism
- Focalizare/Dinamism mental
- Creativitate/Inspirație



Fiecare dintre ele poate să fie indusă dacă înveți cum să faci acest lucru.

Urmează pașii descriși în broșură și ai să descoperi o nouă experiență!

shop.refleqt.ro

reflaqt

Introducere
Conștientizare
- # Control
Contribuție

Tehnica 1:
Focalizează-te pe rezultat

Ce beneficii generează?

- Te ajută să dezvolți un autocontrol și o stăpânire de sine exemplare;
- Îți poți menține focalizarea și în situații în care ești sub presiune;
- Vei dezvolta o capacitate foarte mare de organizare și focalizare pe scop.

De ce să o folosești?

Atunci când emoțiile devin foarte puternice, oamenii au tendința să își mute atenția de la ce au de făcut și de la rezultatele pe care le așteaptă, asupra justificării stării emoționale pe care o au.

Amintește-ți de o situație în care știai clar că ai de făcut ceva, de obținut un rezultat. Apoi a apărut o stare negativă, tensiune sau frustrare. Iar creierul tău a trecut automat la justificarea logică a acestei reacții.

De exemplu, stai la rând, la magazin. Ai o stare de nerăbdare. Iar la casă lucrurile se mișcă extrem de încet. Zici că e special ca să te enerveze pe tine. Tu știi, rațional, că nu ai ce să faci ca să schimbi faptul că se mișcă totul prea încet. Și totuși… în mintea ta și în tine începe un proces de justificare a stării de stres și agitație care se amplifică. Începi să enumeri toate motivele pentru care ești supărat(ă) și agitat(ă) și tot ce poate rezulta negativ din faptul că nu se mișcă rândul la viteza la care „ar trebui”.

De fapt, acest comportament este rezultatul faptului că, în acele momente, partea emoțională a creierului tău reușește **să „deturneze” partea rațională,** punând-o în slujba justificării raționale a stării tale emoționale.

Antrenamentul prin care să te obișnuiești să te focalizezi pe rezultatul pe care îl vrei, în mod conștient, are ca rezultat redirecționarea conștientă a părții raționale și, implicit, reducerea intensității stărilor emoționale negative pe care aceasta le justifică.

Cum o aplici?

Precum alte exerciții de dezvoltare a autocontrolului emoțional, nici această tehnică nu se antrenează în situații de reacție emoțională intensă, deoarece este puțin probabil să fie o reușită.

Începe cu situații mai puțin stresante, unde nivelul reacției emoționale nu este atât de intens, cum ar fi exemplul cu magazinul.

Tot ce ai de făcut este ca, atunci când apare o stare negativă ca reacție emoțională la ceva din exterior, să recapitulezi rezultatele pe care vrei să le obții.

Atenție, este esențial să elimini toate argumentele negative din acest proces și să te focalizezi doar pe rezultate.

De asemenea, este extrem de important să îți îndrepți atenția și spre rezultatul emoțional pe care vrei să îl obții, adică să exprimi verbal cum vrei să te simți, nu să justifici cum te simți pe moment.

În exemplul de mai sus, cu magazinul, o gestionare mai inteligentă emoțional ar suna cam așa: „*Chiar dacă rândul se mișcă mai încet decât mă așteptam, pot să fiu relaxat(ă), până la urmă tot ajung acolo și îmi voi fi terminat cumpărăturile cu succes. După asta, pot să merg liniștit(ă) să îmi continui activitățile.*"

Dacă după asta vine mintea să justifice din nou, să îți spună că vei fi în întârziere, repetă același proces: „*Chiar dacă întârzii, totul va fi în regulă. Nu este prima dată când cineva întârzie în lumea asta și până la urmă tot o să obțin rezultatul X*".

Da, la început e posibil să fie dificil. Ai să vezi, însă, că după fiecare calmare mintea va avea tendința să reia argumentarea stării negative.

Oprește-te, de fiecare dată. Reia focalizarea pe rezultatul pe care vrei să-l obții. Rămâi pe poziții și continuă antrenamentul creierului tău emoțional.

Tehnica 2:
Creează și folosește mantre

Ce beneficii generează?

- Nu necesită autocontrol emoțional;
- Are efecte benefice pe termen mediu și lung, deoarece reprogramează profund subconștientul;
- Este o „acțiune” mentală mecanică pe care poți să o faci în orice situație sau condiții, fără să vadă nimeni. ;-)

De ce să o folosești?

De multe ori, partea rațională, adică gândurile, sunt deturnate de partea emoțională.

Asta rezultă într-o avalanșă de gânduri negative atunci când deja starea emoțională este intens negativă. Și e o avalanșă pe care nu prea reușești să o oprești.

Ce poți să faci pentru a contracara aceste momente, este că creezi așa zise *mantre*, pe care să le poți repeta aproape obsesiv atunci când apare avalanșa de gânduri negative.

Practic, ce faci este să înlocuiești gândurile ce vin cu forță să susțină și să argumenteze starea negativă, cu mantrele pe care le compui tu.

La început, s-ar putea să nu fie prea simplu, dar tocmai în asta stă puterea acestor *mantre*. Le repeți până când emoționalul schimbă direcția și controlul este preluat de rațional.

Cum o folosești?

Aș vrea să fac o precizare foarte importanta legată de gândirea pozitivă.

Conceptul de „gândire pozitivă” are două componente:

- „*gândire*”, care ține de un proces rațional-cognitiv
- „*pozitivă*”, care este un proces emoțional, nu rațional.

Aici este secretul pentru care, în cazul mai multor persoane, gândirea pozitivă *nu dă niciun rezultat.*

Să repeți o frază „tehnic” pozitivă cu o stare profund negativă nu o să schimbe absolut nimic.

Mai mult decât atât, va crea o tensiune mare la nivel emoțional-subconștient.

Ca urmare, aceste *mantre* pozitive pe care ți le recomand nu sunt aceleași idei și afirmații care se folosesc în dezvoltarea personală.

Nu îți recomand să afirmi exact opusul situației și nici măcar ceva pozitiv în exclusivitate.

Ce vreau să descoperi prin aceste afirmații este că scopul lor este să ducă emoționalul de acolo de unde este (o zonă negativă), spre unde îți dorești tu.

Din punctul meu de vedere, afirmațiile pozitive funcționează mult mai bine la nivel de intenții, decât să „forțezi” o realitate care pentru creierul emoțional este imposibilă în acel moment.

Ca urmare, mantrele recomandate de mine sună așa:

„Am intenția clară și fermă să ajung la o stare de încredere în sine, de fermitate și de autocontrol desăvârșit. Sunt conștient(ă) că mai am de lucru, dar am intenția clară și voința fermă de a obține starea de încredere în sine maximă de care sunt capabil(ă).”

„Este doar o stare emoțională care o să treacă. Am mai fost pe aici și de fiecare dată ajung înapoi la o stare de claritate și de încredere în sine. Am intenția clară și fermă ca și de data asta să ajung cât mai rapid la o stare de forță și claritate.” - această frază poate fi repetată atunci când apar îndoielile sau complexele de inferioritate.

După cum vezi, pornește cu intenția, acceptarea, dar voința și intenția de a face o schimbare.

Majoritatea oamenilor, atunci când dorește să schimbe partea emoțională folosind partea rațională, uită să țină cont de faptul că **emoționalul are la dispoziție în mod direct toate resursele organismului.**

Partea rațională, pentru a da o comandă corpului, trebuie să treacă prin partea emoțională.

De aceea, îți recomand să formulezi aceste mantre astfel încât să te împrietenești cu partea emoțională și să ajungi să ai o relație armonioasă, dar fermă, prin intenția exprimată.

Caută acele mantre care se potrivesc felului tău de a fi.

Scrie-le tu.

Iar după ce le găsești, e important să le repeți până când le știi pe de rost. Iar atunci când ai să aluneci în starea negativă, când creierul emoțional va vrea să susțină o stare negativă, ai să ai arme care să contracareze asta.

Va apărea starea, dar ai să repeți mecanic mantrele, până când starea negativă se diminuează și încet, încet dispare de tot.

La început va fi ușor ciudat. Ai să ai nevoie, uneori, de câteva minute, alteori de ore întregi, depinde de cât de intensă este stare negativă. Dar cu cât ai să le folosești mai des, mantrele vor prinde forță, iar rezultatele pe care ți le dorești vor veni mai repede.

Tehnica 3:
Detoxifierea mentală

Ce beneficii generează?

- Te ajută să îți dezvolți conștiența legat de șabloanele existente;
- Îți reprogramează șabloanele subconștiente;
- Efectul pe termen mediu și lung este de „detoxifiere" mentală și emoțională.

De ce să o folosești?

Ai și tu câteva vorbe de Duh, de genul *„La tăți ni-i greu!"* sau *„Viața este grea, dar măcar este scurtă!"* și alte asemenea texte inteligente, pe care le folosești ca să te scoți din diverse situații sau ca să impresionezi diverse persoane din jurul tău?

Să-ți spun de ce nu te ajută asemenea fraze.

Ele sunt *mantre*.

La fel ca cele despre care vorbeam le tehnica anterioară.

Diferența este că ele te programează în direcție negativă, pesimistă, de resemnare, în loc să te ducă spre o stare pozitivă.

Tehnica pe care ți-o recomand face apel la reprogramarea lumii emoționale prin partea cognitivă, prin conștientizarea felului în care gândești, a șabloanelor mentale care susțin și hrănesc șabloanele emoționale.

De multe ori, starea ta emoțională preia controlul și, în aceste stări negative mai mult sau mai puțin intense, ai tendința să repeți anumite fraze, care devin apoi mantre negative și vor susține stările negative.

Și da, ajungi să ai senzația că glumești sau ești ironic(ă), dar aceste „glumițe" sunt fraze care întăresc realitatea ta emoțională cu fiecare zi în care le repeți.

Pentru persoanele care sunt mai cerebrale și sunt mai conștiente de gândurile lor decât de emoțiile lor, aceasta este una dintre cele mai puternice metode prin care își pot reprograma întreaga lume interioară.

Cum o folosești?

Începe cu conștientizarea: adică identifică acele fraze pe care ai tendința să le repeți automat, în diverse situații.

Vezi ce gen de glume, ironii sau auto-ironii folosești atunci când ești într-o situație mai încurcată sau când nu îți vine nimic altceva în minte.

Fraze de genul *„Sunt prost, dar hotărât!"*

Unii spun *„Ăsta-i nororcul meu, ce să fac?!"*, atunci când trec printr-o situație dificilă, întărind convingerea că ei nu au parte de lucruri pozitive.

Pentru subconștient, aceste fraze aparent inocente sunt comenzi și programări, așa că e nevoie să le înlocuiești, urgent.

Bine, doar dacă vrei să schimbi ceva în bine, în viața ta. Dacă nu… nu schimba nimic.

După ce ți-ai dat seama care sunt frazele pe care le repeți, e nevoie să le înlocuiești.

Și ai nevoie să le înlocuiești cu fraze care să te ducă într-o stare pozitivă, precum:

- Viața este superbă și merită fiecare clipă, chiar dacă uneori este dificil.
- Uneori mai fac prostii, dar învăț din fiecare situație și sunt din ce în ce mai bun(ă) în ce fac.
- Mai am și momente dificile, dar învăț să depun efortul care ține de mine să schimb lucrurile.

A treia etapă este cea în care urmărești să vezi când folosești frazele negative și, după ce îți dai seama, să începi le înlocuiești cu fraze pozitive, noi, pe care le-ai creat special pentru asta.

La început, nu o să fie foarte ușor să observi aceste momente, dar, cu exercițiu, îți va fi din

ce în ce mai ușor să faci schimbul între fraze.

Rezultatul?

Detoxifierea mentală și încărcarea la nivel mental, emoțional, subconștient, cu idei pozitive și constructive, care pe termen mediu și lung schimbă întreaga ta atitudine față de viață și, drept consecință, se schimbă și rezultatele pe care le obții.

refleqt

Introducere
Conștientizare
Control
- # Contribuție

Tehnica 1:
Descoperă-ți calitățile

Ce beneficii generează?

- Începi să devii conștient(ă) de valoarea pe care o ai, ca om;
- Te ajută să echilibrezi atenția exagerată către defecte, atât referitor la propria persoană, cât și la alții;
- Ai posibilitatea să folosești conștient aceste calități pentru a le amplifica;
- Îți reantrenezi focalizarea pe aspectele pozitive și pe resurse, nu pe lipsuri.

De ce să o folosești?

Chiar dacă pentru unii sună ciudat, majoritatea oamenilor nu este conștientă de propriile calități.

Deși se mai laudă, în glumă, nu este o recunoaștere și apreciere reală a acestor calități.

Iar la baza acestui lucru de află același comportament instinctual de la nivelul creierului, care face mai ușoară amplificarea stărilor negative, și nu a celor pozitive. E vorba despre același instinct de supraviețuire despre care am amintit și la alte metode.

Din perspectiva supraviețuirii este important să știm ce ne face rău, nu ce ne face bine. Așa că la fel tindem să facem inclusiv în ce ține de câmpul vizual. Adică, tindem să ne vedem mai degrabă defectele, în loc să ne concentrăm pe calități.

Această tehnică te va ajuta nu doar să le listezi, ci poate chiar să îți cultivi calitățile în mod conștient.

Cum o aplici?

Uite ce ai de făcut: 2 liste.

Prima - fă o listă cu toate defectele tale.

Asta este lista mai simplă. Aici ai de scris TOT ce ar fi bine să corectezi la tine si tot ce nu ești, și tot ce nu ai, și tot ce judeci și tot ce nu îți place la tine.

Fă lista cu etichetări scurte: *sunt timid(ă)*. Nu folosi descrieri ample.

A doua listă - o listă cu toate calitățile tale.

Condiția esențială este că NU ai voie să te oprești până când lista de calități nu este mai lungă decât cea cu defectele (adică numărul calităților trebuie să fie mai mare cu cel puțin o calitate, decât numărul defectelor).

Asta este lista mai dificilă. :-)

Acum ai două liste, complete, ample. E timpul să duci exercițiul la nivelul următor:

- pentru fiecare dintre calități (doar pentru calități!) descrie în detaliu cum se manifestă acea calitate.

De exemplu:

„Sunt inventiv!" = „Atunci când facem brainstorming cu echipa, de aproape fiecare dată eu vin cu cele mai multe idei".

Fă asta pentru fiecare dintre calitățile pe care le-ai listat.

Apoi:

- în dreptul fiecărei calități, scrie măcar 2-3 situații concrete în care ai manifestat acea calitate, conform descrierii.

Găsește acum situații concrete, care s-au petrecut în viața ta și unde se vede clar că ai manifestat acea calitate.

Lasă defectele deoparte. Oricum, creierul tău se va concentra pe ele în mod automat în situațiile în care îți simte amenințată supraviețuirea.

Recomandarea mea este să transcrii lista ce cuprinde calitățile pe o altă foaie, curată, și să o ții undeva unde o poți vedea, chiar să o recitești zilnic cu voce tare. În timp, va deveni ceva natural pentru tine faptul că ai și manifești aceste calități.

Mai mult decât atât, dacă vrei să te antrenezi și să amplifici aceste calități, o idee foarte eficientă este să scrii în dreptul fiecare calități, în fiecare zi, situații reale în care ai manifestat-o.

Pe măsură ce faci asta zilnic, devii din ce în ce mai conștient(ă) de calitățile tale și va apărea o stare de împăcare, acceptare și chiar apreciere față de tine.

Tehnica 2:
Caută să vezi în ceilalți ce au mai bun

Ce beneficii generează?

- Te învață treptat să vezi în ceilalți ce au mai bun și apoi să îi ajuți să vadă și ei asta la rândul lor;
- Treptat, ai să îți descoperi calități pe care nici nu știai că le ai;
- Îți va schimba perspectiva asupra interacțiunilor cu oamenii, în direcția unei atitudini pline de drag și de transfigurare;
- Oamenii nu o să înțeleagă de ce, dar se vor simți atrași și fascinați de tine.

De ce să o folosești?

Această tehnică vine în completarea sau pregătirea celei de dinainte.

Este o metodă pe cât de simplă, pe atât de puternică, ce reușește să schimbe programarea creierului tău, referitor la felul în care îi vedem pe cei din jur.

Nu implică niciun fel de interacțiune cu ceilalți, trebuie doar să observi oamenii. Cu câteva precizări.

Cum o aplici?

Mintea ta, ca și a mea, este critică.

Nu este o problemă asta, dar atât timp cât suntem doar critici, „ratăm" cel puțin jumătate din experiența interacțiunilor cu oamenii.

E nevoie să completezi această viziune critică și cu aspectele pozitive pe care le manifestă oamenii din jur.

Cum faci asta? Simplu:

- Observă oamenii din jurul tău și găsește la fiecare persoană o calitate, ceva ce îți place, ceva ce apreciezi;
- Mintea ta va veni să îți arate defecte ce nu îți plac, la acea persoană. Ține-te pe poziție și revino la primul punct;
- Treci la altcineva și repetă procesul, fără să îți lași mintea să alunece spre defecte.

Este extrem de important să nu „alegi" oamenii la care să le găsești calitățile, ci să faci acest exercițiu cu (aproape) ***toți*** oamenii care intră în câmpul tău vizual.

Dacă ești într-o piață aglomerată, nu ai să poți să faci asta chiar cu toți, dar pe măsură ai să îți muți privirea spre o altă persoană, caută calitatea pe care o apreciezi.

La început, o să trebuiască să te forțezi să găsești calități la persoane cu care nu te identifici, poate oameni mai în vârstă, copii sau tipare de adulți pe care, instinctiv, îi respingi.

Dar asta este magia acestei tehnici: trebuie să te forțezi să găsești calități și apreciere acolo unde, instinctiv, ele nu există.

Nu există, în lumea asta mare, oameni care au doar calități și, la fel, nu există nici oameni care au doar defecte. O viziune obiectivă este cea care le îmbină și le descoperă pe ambele.

Pentru această viziune mai obiectivă, e nevoie de antrenament.

Exercițiul este eficient pentru că nu necesită interacțiune, nu necesită să studiezi mult timp, ci doar să observi, să găsești ceva de apreciat și să mergi mai departe.

Caută o calitate la fiecare persoană cu care te întâlnești.

Treptat, o să observi din ce în ce mai multe calități și oamenii o să simtă această apreciere la nivel inconștient. Nu o să știe exact de ce se simt bine lângă tine, dar se va petrece pur și simplu din ***atitudinea ta față de ei.***

Tehnica 3:
Fii conștient(ă) că ești un model

Ce beneficii generează?

- Începi să devi mai conștient(ă) de calitățile tale;
- Te comporți mai atent cu cei din jur și cu tine;
- Iei decizii și acționezi mult mai conștient;
- Începi să te gândești la lucruri dincolo de ziua de mâine și dincolo de individul care sunt „eu”.

De ce să o folosești?

Nu cred că există ființă umană pe această planetă, față de care cineva să nu fi spus *„Și eu aș vrea să fiu așa!”* sau *„Și eu vreau să știu ce știe x!”* sau ceva asemănător.

Consider că fiecare dintre noi avem calități pe care alții și le doresc, consider că fiecare din noi este privit ca un model dintr-un punct sau altul de vedere de către cei apropiați.

Atunci când îți asumi conștient acest „rol”, ceva magic se petrece.

Cum o aplici?

Abordarea acestui exercițiu ține de capacitatea ta de conștientizare, de capacitatea în care înțelegi ce anume aduci tu în lume.

Din punctul meu de vedere, fiecare om are o responsabilitate imensă prin starea și atitudinea pe care o perpetuează în viața lui. **Pentru că starea fiecăruia dintre noi se reflectă foarte puternic în starea celorlalți.**

Ca urmare, ar fi bine să te întrebi: *„Dacă toată lumea m-ar copia pe mine și s-ar comporta cu mine așa cum mă comport eu cu ei, mi-ar plăcea asta?”*

Sunt unele traininguri pe care le susțin și la care fac un exercițiu în care îi pun pe oameni să deseneze lumea ideală. Evident că toți sunt extaziați și descriu cu lux de amănunte cât de minunată ar fi acea lume.

Apoi îi pun să deseneze cum ar fi lumea dacă toți ar gândi, ar reacționa și s-ar comporta cum fac ei.

Este un șoc pentru majoritatea celor ce au făcut acest exercițiu să constate cât de departe sunt gândurile, reacțiile și comportamentele lor de acea lume ideală în care le-ar plăcea să trăiască.

Gândește-te, dacă toți s-ar comporta ca tine, dacă toți ar avea obiceiurile tale, cum ar fi lumea?

Mai ales dacă ești părinte sau ai de gând să devii, pune-ți întrebarea: *„Ce model ofer acelor copii care îmi copiază modul de a gândi, modul de a reacționa și modul de a mă comporta?"*

- Ce anume le ceri celorlalți să schimbe la ei?
- Tu reușești să schimbi la tine comportamentele care îi deranjează pe ceilalți?
- Judeci?
- Ți se pare că alții ar trebui să schimbe niște lucruri în viețile lor?
- **Ce exemplu ofer EU pentru ceilalți?**
- **Ce las în urma MEA dacă cineva mă copiază ca model?**

Aceste întrebări sunt un subiect de meditație ori de câte ori te gândești la ce ar trebui să schimbe alții la ei. Și sunt întrebări care te duc puțin dincolo de imediata supraviețuire, de reacțiile și explicațiile de moment.

Tehnica de final

Dezvoltarea personală modernă a adus o iluzie care reușește să strice viața multor oameni dornici să obțină rezultate diferite.

A reușit să îi convingă pe oameni că este foarte simplu și foarte ușor să obții orice.

Gândește-te la filmul „The Secret". L-ai văzut? Dacă nu, îți recomand.

Cu ce rămâi, într-un final, este că **Universul aduce tot ce ai nevoie.**

Ceea ce poate fi perfect adevărat.

Doar că nu este chiar atât de simplu.

Pentru că până să îți aliniezi structurile subconștiente la acea stare emoțională, la acele convingeri care să permită apoi să iei alte decizii și să observi lucrurile într-un fel diferit, e o cale lungă.

Metoda de a obține o stare de luciditate și de motivație pe termen lung este una care pornește de la realitatea fiecăruia. Realitatea este că, pentru fiecare dintre noi, atunci când vine vorba de transformarea personală, lucrurile nu sunt simple și nici ușoare.

Ce beneficii aduce?

- Înveți să ai răbdare și să îți menții motivația pe termen lung;
- Continui drumul, din punctul în care alții se opresc;
- Îți permiți să greșești și prin asta reușești să corectezi greșeli.

Cum o aplici?

Cei care spun că ceva este foarte simplu sau foarte ușor sunt inconștienți.

Pentru fiecare dintre noi, aceeași sarcină poate prezenta grade extrem de diferite de dificultate, în funcție de abilități.

Ca urmare, ceea ce pentru cineva poate părea simplu și ușor, pentru altcineva, va fi greu și complicat.

Să nu uităm că lucrurile care pentru noi erau simple și ușoare, deja le-am obținut.

Rezultatele care ne motivează cu adevărat sunt cele care sunt în afara zonei noastre de confort.

Ca atare, ele nu vor fi niciodată simple și nici ușoare.

Sunt oameni care cred că greutatea este până când stabilești ce vrei, apoi restul se „aliniază". Eu cred că dacă gândești așa, înseamnă că nu ți-ai stabilit scopuri cu adevărat în afara zonei tale de confort, ci ai făcut iar și iar lucruri care erau familiare. Și mai cred și că, asemenea persoane, nu se gândesc la nimic altceva, decât la felul lor de a fi.

Începutul începutului este, într-adevăr, să îți stabilești cât de cât ce vrei, ceea ce pentru unii poate fi o provocare. Dar după ce te-ai decis, urmează începutul drumului.

Ce ai de făcut este să îți formezi o *mantră* care să includă această idee.

Să fii conștient de fiecare dată când îți propui o schimbare că există șanse reale să nu fie simplu sau ușor.

Mantra pe care eu o folosesc am învățat-o de la Robin Sharma, autorul la care am văzut o imagine cu textul:

„Will it be easy? Nope. Worth it? Absolutely."

Acesta a devenit, pentru mine, o mantră pe care o am pe fundalul laptop-ului, a telefonului și chiar și pe ecranul televizorului de acasă.

Recomandarea mea este să o ții minte, pentru toate momentele când nu îți vine să aplici tehnici de dezvoltare a inteligenței emoționale sau când îți vine să renunți:

„O să fie ușor? Nu. Merită? Absolut."



Beautifully Crafted by DonevaMedia, for Refleqt

donevamedia@gmail.com