

STABILEȘTE INTENȚIA

În școala tradițională de management există conceptul de obiective SMART. SMART vine de la traducerea din limba engleză a cuvintelor:

Specific - specific

Measurable - măsurabil

Achievable - de atins

Realistic - realist

Timley - într-un anumit interval de timp.

Atunci când Ford le-a cerut inginerilor săi să proiecteze motorul cu 8 cilindri, ei i-au răspuns că e imposibil, că nu e realist.

Când frații Wright au spus că vor construi un obiect mai greu decât aerul care o să zboare, lumea i-a făcut nebuni.

Intenția pe care vrei să o materializezi în viața ta poate fi oricât de îndrăzneată. Și pentru că e îndrăzneată, nu poți să știi de la început cât va dura până o vei realiza. De aceea nu recomand un timp limită atașat unei intenții îndrăznețe.

Pentru mine, intenția este mai degrabă un drum, o direcție care dă sens vieții tale și pe care, atunci când o urmezi, viața devine frumoasă, indiferent dacă ajungi sau nu la destinație.

Sunt 4 lucruri de care să ții cont atunci când formulezi o intenție.

1. Intenția trebuie să fie formulată cât mai scurt.

Dacă se poate, scurt ar însemna să fie formată doar din subiect, predicat, atribut și complement.

De exemplu:

Domeniul financiar:

"Câștig mai mult de 5.000 EUR/lună"

"Am o valoare netă mai mare de 200.000 EUR"

"Am economii mai mari de 50.000 EUR"

Domeniul relațiilor

"Am o relație împlinită cu partenerul de cuplu"

"Am o relație armonioasă cu copiii"

"Am o relație productivă cu colegii"

Domeniul fizic

"Am un corp plin de energie"

"Am o sănătate de fier"

"Inima mea e perfect sănătoasă"

De ce scurt? Mentea lucrează mult mai eficient pe secvențe scurte de informație. Am lucrat în programul de coaching cu persoane care formulară intenția la modul "Câștig suficient de mulți bani încât să ofer familiei mele un standard de viață ridicat și să ne bucurăm împreună de acest stil de viață".

Dacă e să analizeze această frază o să vezi că sunt de fapt formulate trei intenții: câștigul financiar, standardul de viață al familiei și bucuria de a avea acel standard de viață (deși par legate, sunt lucruri total diferite).

Cum îți dai seama că intenția a fost formulată prea lung? Apar conjuncțiile "și", "iar" și foarte multe virgule 😊.

2. Intenția trebuie să fie exprimată la timpul prezent

Așa cum o să vedem într-o lecție viitoare, imaginea cu ceea ce ne dorim, imaginea cu intenția noastră trebuie să ajungă în acea zonă a minții numită *subconștient*. Singurul timp pe care îl știe mintea subconștientă este timpul prezent.

Aici se fac trei greșeli:

- Se folosește timpul viitor (Ex: *Voi câștiga mai mult de 5.000 EUR*)
- Se folosește "Pot" (Ex: *Pot să câștig mai mult de 5.000 EUR*)
- Se folosește "Vreau" (Ex: *Vreau să câștig mai mult de 5.000 EUR*).

3. Intenția să formulată cu cuvinte pozitive

Imaginează-ți că te urci într-un taxi și șoferul te întreabă „Unde vă duc?” Iar tu îi răspunzi „Nu vreau să mă duci la gară”. „Atunci unde să vă duc?” „Nu vreau să mă duci nici în centru”.

Deși pare simplu, foarte multe persoane greșesc de la acest prim pas în formularea intențiilor. „Vreau să nu mai fiu bolnav”, „Vreau să nu mai am datorii”, „Vreau să nu mă mai cert cu partenerul/partenera”.

Care e imaginea principală în aceste formulări? Să fii bolnav, să ai datorii, să te cerți cu partenerul. Acestea sunt imaginile care vor ajunge în subconștient și atunci o să ai și mai mult din același lucru.

Îți propun următorul exercițiu: te rog să nu te gândești (nu te gândi, nu te gândi, nu te gândi, te rog) la un crocodil roz. De ce râzi? Pentru că nu ai cum să nu te gândești la o imagine pe care am creat-o.

Pentru că am fost obișnuiți de familie, școală, societate să gândim mai degrabă în termeni negativi decât în termeni pozitivi, am văzut foarte multe persoane care au dificultăți în a formula intențiile în termeni pozitivi.

Soluția este următoarea: fă o listă cu ce te deranjează și apoi inversează ce ai scris. De exemplu:

Mă doare spatele.

Am un spate sănătos.

Am datorii.

Am o balanță financiară pozitivă.

Mă cert cu
partenerul/partenera.

Am o relație extraordinară cu
partenerul / partenera.

Am un job care nu-mi
place.

Am jobul mult visat.

Nu-mi ajung banii.

Am mai mulți bani decât am nevoie.

O altă greșeală pe care am văzut-o este formularea intenției legate de greutatea corporală. Cele mai multe persoane formulează intenția „Vreau să slăbesc”. În primul rând, organismul se opune „slăbitului”. Exiști pe această planetă Pământ ca să te dezvolti, nu ca să slăbești. În al doilea rând, dacă totuși reușești să-l convingi, organismul va prelua comanda de slăbit ca pe o comandă adresată întregului corp și atunci o să-ți „slăbească” toate sistemele (circulator, imunitar, respirator).

Formularea corectă pentru intenția legată de greutatea corporală este „Ajung și mă mențin la greutatea de kg” sau ”Ajung și mă mențin la greutatea ideală pentru mine”.

4. Intenția trebuie exprimată măsurabil

Ce înseamnă pentru tine "independență financiară", "viață fericită", "să trăiești din plin", "să ai educație"? Realitatea ta e administrată de mintea subconștientă, iar mintea subconștientă nu știe să opereze cu termeni abstracti. Subconștientul operează doar cu lucruri care pot fi măsurate.

Am întâlnit o doamnă a cărei intenție a fost să aibă în viața ei "un mascul care să mă iubească doar pe mine, să se bucure de fiecare dată când mă vede și să doarmă cu mine în pat în fiecare noapte". Curând după asta, a primit cadou un cățel. Cățelul o iubește, dă din coadă de bucurie de câte ori o vede și noaptea doarme cu ea în pat. Atenție ce-ți dorești, că o să se îndeplinească ☺.

Am lucrat în coaching cu o persoană care își formulase intenția „Vreau să câștig ceva bani pe Internet”. Am întrebat „Cum arată situația acum?”. Mi-a răspuns „Câștig 0,30 euro pe lună cu un site”. „Păi”, am zis „intenția ta e deja materializată. Câștigi 0,30 euro pe lună cu un site, adică faci ceva bani pe Internet”.

Cei mai mulți participanți la workshop-ul „Atrage Abundența în Viața Ta!” spun că vor mai mulți bani. În acel moment scot din buzunar o monedă de 50 de bani și le-o ofer spunând „Ai acum mai mulți bani decât în momentul în care ai intrat în sală? Da. Înseamnă că intenția ta s-a materializat”.

Atunci când îți formulezi o intenție întreabă-te "Cum o să știu că ...?" și oferă un răspuns care poate fi măsurat.

Cum o să știu că am o relație împlinită?

Cum o să știu că am devenit independent financiar?

Cum o să știu că îmi trăiesc viața din plin?

Iată un exemplu de formulare măsurabilă:

Mă doare spatele.	Am un spate sănătos.	Stau 8 ore în picioare și să mă simt în formă fizică.
Am datorii.	Am o balanță financiară pozitivă.	Am un excedent de 10.000 de euro la sfârșitul anului.
Mă cert cu partenerul, partenera.	Am o relație extraordinară cu partenerul/partenera.	Petrec în fiecare zi o oră împreună cu partenerul/partenera, timp în care să ne planificăm viitorul.
Am un job care nu-mi place.	Am jobul mult visat.	Am un job pe domeniul ... unde îmi exprim potențialul creator înconjurat de o echipă de colegi cu care să comunic excelent.
Nu-mi ajung banii.	Am mai mulți bani decât am nevoie.	Am un excedent lunar de 1000 de euro.

E foarte ușor să formulezi măsurabil intențiile pe domeniul financiar, pentru că banii sunt măsurabili.

Pe domeniul relațiilor, pe sănătate, pe job e aproape imposibil să formulezi partea de măsurabil într-o frază scurtă (trebuie să se respecte și primul factor). Care e soluția?

Soluția este să scrii ceea ce se numește "Anexa la intenție". Asta înseamnă să iei o coală (sau să deschizi un fișier pe calculator) să scrii intenția și apoi să faci o listă cu lucrurile măsurabile pe care vrei să le observi atunci când intenția ta se va împlini.

De exemplu, intenția ta este "Am o relație împlinită cu partenerul de cuplu". Această Anexă va arăta astfel

RELAȚIE ÎMPLINITĂ

- Atunci când vorbim ne ascultăm unul pe celălalt până la capăt
- Împărtășim pasiuni comune
- Leșim în oraș să ne plimbăm în fiecare week-end
- Plecăm în cel puțin două vacanțe pe an
- Ne îmbrățișăm în fiecare dimineață și în fiecare seară
- Ne facem periodic surprize plăcute
- Avem activități pe care le facem în comun cu plăcere
- Ș.a.m.d.

De ce funcționează acest lucru? Minte ta va asocia eticheta "Relație împlinită" cu lista pe care ai făcut-o și ori de câte ori vei spune "relație împlinită" mintea ta verifică dacă există tot ce ai scris pe listă.

Minte ta are același comportament atunci când spui sau te gândești la cuvântul "smartphone". Va verifica dacă toate componentele și funcțiile sunt cele pe care le are un smartphone. Dacă îți arăt un dispozitiv care arată ca un smartphone, dar nu se conectează la internet (de exemplu) atunci mintea ta știe că acel obiect nu e un smartphone.

Un alt exemplu de Anexă este pentru intenția "Am un corp plin de energie"

CORP PLIN DE ENERGIE

- Ating și mă mențin la greutatea de ... Kg
- În fiecare dimineață fac 15 minute de mișcare fizică
- Indicele de grăsime corporală are valoare de ...
- Mă hidratez cu minim 2 litri de apă pe zi
- Rezist la efort intelectual fără stimulatori
- Rezist la 1 oră de efort fizic pe zi
- Ș.a.m.d.