



4 Pași

prin care
să-ți creezi realitatea
pe care ți-o dorești

CONȚINUTUL ACESTUI MATERIAL

1. Despre autor
2. Grădăritul și dezvoltarea personală - 1
3. Cum funcționează semințele (tiparele mentale) - 3
4. Legile semințelor mentale - 7
5. Metoda celor 4 Pași pentru a avea orice îți dorești în viață - 13
6. Tipare mentale (semințe) specifice pentru fiecare obiectiv - 21
 - 6.1. Financiar - 21
 - 6.2. Sănătate - 23
 - 6.3. Relații - 24
 - 6.4. Pacea minții - 26
 - 6.5. Vocație - 25
 - 6.6. Încredere în sine - 29

Florin este trainer și speaker din 2001. Începând inițial cu training-uri de marketing, comunicare și management, a fost prins de virusul „dezvoltării personale”.

A constatat că funcționează doar modele centrate pe „OM” și s-a dedicat artei de a „crește oameni”.

De-a lungul timpului a vorbit în fața a mai mult de 50.000 de persoane inspirându-i și motivându-i să treacă la acțiune.

A acumulat expertiză în peste 5000 de sesiuni de coaching unu-la-unu și în multe alte mii de sesiuni de coaching oferite gratuit.

Totodată, el este și autorul cărții „WOW! Noul ghid ca să trăiești acum o viață abundentă și împlinită” și creatorul proiectului „Atrage Abundența în Viața Ta!”

(www.atrageabundenta.ro)



GRĂDINĂRITUL ȘI DEZVOLTAREA PERSONALĂ



Când am participat în 2011 la workshop-ul de 3 zile al lui T. Harv Ecker - autorul cărții „Secretele minții de milionar”, carte vândută în peste 2.000.000 de exemplare – una din frazele lui Harv care mi- a rămas în minte a fost:

„Atunci când vrei să vezi dacă un principiu funcționează sau nu uită-te la natură. Dacă îl vei regăsi în natură înseamnă că va funcționa și în afacerea ta sau în viața de zi cu zi”.

Exemplul la care el se referea era că un pom nu rodește peste noapte. E nevoie să-l sădești, să ai grijă de el și apoi va rodi. La fel și cu afacerea ta, relația ta, starea ta de sănătate.

Plecând de la această idee aș vrea să dezvolt puțin și să-ți ofer o imagine de ansamblu a evoluției tale (ceea ce se denumește acum cu termenul general de „dezvoltare personală”) folosind ca metaforă grădinăritul.

Atunci când vrei să ai o grădină frumoasă trebuie să faci mai multe lucruri: să cureți pământul de resturi, să smulgi buruienile, să sapi pământul, să plantezi flori, să îngrijești florile. Se întâmplă că, după ce ai plantat florile, buruienile vor continua să crească și ele, deci va trebui ca simultan cu îngrijitul florilor să distrugi și buruienile care apar.

SIMULTAN

În viața reală asta se traduce prin faptul că trebuie să îți construiești partea pozitivă a vieții tale SIMULTAN cu abordarea corectă a greutăților din viață.

Sunt două abaterile de la acest principiu pe care le-am văzut cel mai des (două extreme).

Extrema 1

Se insistă doar pe partea pozitivă plecându-se de la principiul că dacă nu acorzi atenție părții negative aceasta va dispărea de la sine pentru că n-o mai hrănești cu energia ta. Poate că nu o mai hrănești la nivel conștient, dar la nivel subconștient energia ta alimentează masiv această parte negativă și lucrurile vor exploda la un moment dat. La fel ca o carie pe care o ignori și care îți distruge dintele pe nesimțite.

E foarte bine să-ți fixezi obiective și să planifici strategii prin care să atingi acele obiective, e foarte bine să gândești pozitiv, dar dacă faci asta fără să ai grijă de emoțiile negative sau bagajul emoțional cu care vii din trecut e ca și când ai construi pe nisip.

Extrema 2

În cealaltă parte, sunt persoane care se duc dintr-un curs de terapie în altul. Învață tehnici de re-echilibrare energetică, gestionare a emoțiilor negative, vindecare. Dar dacă faci doar acest gen de lucruri vei rămâne într-un ciclu permanent de vindecare - îmbolnăvire, energizare - pierdere de energie. E nevoie să ai o direcție, un obiectiv către care să te îndrepti odată ce ai scăpat de „bagaj”.

Un alt lucru din metafora grădinăritului care se regăsește în viața reală este ordinea operațiilor (PROCESUL). Dacă întâi pui semințele de flori și apoi sapi pământul sau smulgi buruienile atunci o să distrugi semințele pe care tocmai le-ai plantat.

În cazul nostru buruienile sunt emoțiile negative cauzate de evenimentele negative din trecutul tău, convingerile contra-productive (acele convingeri care te sabotează în atingerea unui obiectiv) și gândurile, vorbele sau acțiunile prin care cauzezi rău altcuiva sau chiar ție.

Păstrând metafora, florile sunt rezultatele pe care tu vrei să le obții în această viață. Împart aceste rezultate în 5 categorii: situația financiară, relațiile, sănătatea, pacea minții și dorința ca și ceilalți să aibă ceea ce ai tu.

Procesul prin care să ai grădina pe care ți-o dorești (să ai viața abundentă și împlinită pe care ți-o dorești) este ca întâi să scapi de emoțiile negative cele mai puternice și de convingerile contraproductive cele mai puternice, apoi să îți plantezi rezultatele pe care le dorești și apoi să îngrijești ca aceste rezultate să rodească, având grijă în același timp să nu mai crească alte buruieni.

Cum funcționează semințele (tiparele mentale)

Atunci când vorbim de grădinărit, vorbim de două lucruri: solul în care plantezi și semințele pe care le plantezi. În metafora noastră, solul în care plantezi este mintea ta subconștientă.

În celebra sa înregistrare audio din 1956 numită „The Strangest Secret” („Secretul cel mai ciudat”) Earl Nightingale (considerat părintele industriei de dezvoltare personală) folosea o metaforă foarte puternică:

”Subconștientul este asemeni unui pământ fertil. Dacă plantezi porumb o să crească porumb. Dacă plantezi buruieni o să crească buruieni”.

(Această înregistrare audio s-a vândut în mai mult de 1 milion de exemplare și de aici a început apoi industria de dezvoltare personală).

Lucrurile care urmează vor avea sens doar dacă accepți ideea că subconștientul este responsabil pentru ceea ce experimentezi în viața de zi cu zi.

Realitatea ta este creată de imaginile care se dezvoltă în mintea subconștientă, asemeni unei realități pe care o experimentezi prin intermediul unei căști 3D conectată la un software. Vei experimenta ceea ce îți dictează software-ul care rulează. Nu ai nicio variantă de a modifica experiența decât dacă schimbi software-ul.

Subconștientul este software-ul care te face să percepi semnale prin intermediul celor 5 simțuri (văz, auz, miros, gust, simț tactil), creându-ți astfel realitatea.

Te invit să vezi această demonstrație într-un video în care vorbesc despre modul în care se formează realitatea noastră. Motivul pentru care nu o descriu aici în text este faptul că demonstrația are mai multe elemente vizuale de care mă folosesc în video, iar prin descrierea lor în scris, s-ar diminua înțelegerea asupra acestui concept.

Apasă click pe imaginea de mai jos pentru a putea vizualiza clipul pe Youtube.



Demonstrația cu Pixul – video pe Youtube
<https://youtu.be/ckliflPScpM>

Pe scurt, această demonstrație se referă la faptul că nimic nu există în afară noastră, că nimeni și nimic nu au o definiție și o existență în sine, că nu sunt definite de le sine. Absolut tot ceea ce vedem în jurul nostru, inclusiv oamenii - vin din semințele noastre mentale. Aceste semințe mentale se deschid sub forma unor imagini luminoase și ne formează realitatea înconjurătoare, asemenea unui film care se proiectează pentru un ecran alb de cinema.

Iar semințele le plantăm în mintea noastră în 3 moduri diferite:

- Prin tot ceea ce facem cu corpul fizic
- Prin tot ceea ce spunem
- Prin tot ceea ce gândim

Asta înseamnă că tot ce am gândit vreodată, toate vorbele pe care le-am spus în întreaga noastră viață și toate acțiunile noastre față de alți oameni - au fost înregistrate în fluxul nostru mental sub formă de semințe iar atunci când se maturizează, rodesc și se deschid forțându-ne să trăim toate experiențele, obiectele și oamenii din jur.



În mintea noastră se află o **videocameră** care funcționează non stop și înregistrează absolut tot ce facem în fiecare secundă – și da, chiar și atunci când credem că nu ne vede sau nu ne aude nimeni!

Cu alte cuvinte, ceea ce experimentăm în prezent vine din semințe pe care le-am plantat în trecut. Prin urmare, nu putem controla ceea ce ni se întâmplă în prezent deoarece suntem forțați să percepem înțelesul unui obiect, concept, sau înțeles în funcție de gândurile, vorbele sau acțiunile noastre din trecut. Putem controla doar viitorul fiind **atenți la ceea ce plantăm în prezent** prin acțiuni, vorbe, gânduri.

Iar ceea ce experimentăm în prezent este similar cu ceea ce am făcut în trecut...altora! Și în sens negativ și în sens pozitiv. Nu există nimic din ceea ce trăim în prezent să nu fi făcut și noi altora în trecut.

Și acum sigur îți vine în minte un moment când soțul tău (sau șeful) a țipat la tine și te-a făcut în toate felurile fără un motiv întemeiat. Și imediat îți spui: dar eu nu am țipat în viața mea în halul ăsta la nimeni!

Și ai dreptate. În halul ăsta nu ai țipat, dar cu siguranță ai avut o răbufnire de câteva secunde cândva la cineva și poate ai și uitat.

Iar explicația faptului că dintr-o răbufnire de câteva secunde ia naștere un soț sau un șef care urlă la tine într-un hal fără de hal o vei afla citind capitolul următor despre legile după care funcționează semințele sau tiparele mentale.

LEGILE SEMINȚELOR (tiparelor mentale)

Așadar, realitatea este creată de imaginile din subconștient. Aceste imagini sunt plantate acolo prin trei modalități: ceea ce faci, ceea ce spui și ceea ce gândești.

Atunci când te vezi făcând un lucru, acea imagine trece prin ochi și imprimă o urmă în subconștientul tău. Atunci când te auzi spunând un lucru, acel sunet trece prin ureche și imprimă o urmă în subconștientul tău (ăsta e motivul pentru care e bine să-ți spui rugăciunile cu voce tare – faptul că te auzi spunându-le va face sămânța mai puternică).

Aceste urme imprimate în subconștientul tău vor deveni semințe care vor rodi și te vor forța să experimentezi viitorul, bun sau rău, în funcție de ce ai plantat. Sămânța plantată cu gândul este mai puternică decât semințele plantate cu vorba sau cu acțiunea, pentru că gândul este originea oricărei vorbe spuse sau a oricărei acțiuni întreprinse.

Iată acum 5 legi (nu sunt singurele) care guvernează modul în care rodesc semințele (și, deci, modul în care este guvernată viața ta).

1. Ceea ce plantezi, aceea va rodi

„Au doară culeg oamenii struguri din spini sau smochine din măcăciuni? Nu poate pom bun să facă roade rele, nici pom rău să facă roade bune.” (Evanghelia după Matei, Capitolul 7) - Iisus

Una din ideile pe care le punctează această lege este că dacă vrei afecțiune, atunci trebuie să plantezi afecțiune. Dacă vrei bani, atunci trebuie să plantezi bani. Dacă vrei bucurie, atunci trebuie să plantezi bucurie. Poți obține bucurie plantând bani? Conform acestei legi răspunsul este „NU”.

Cu siguranță cunoști persoane care au foarte mulți bani care sunt triste sau persoane care nu au bani, dar sunt vesele. De ce? Pentru că banii și bucuria sunt „plante” diferite care răsar din semințe diferite.

O altă idee pe care o subliniază această lege este că nu poate exista un rezultat bun care să vină dintr-un gând rău, o vorbă sau o acțiune rea, la fel cum nu poate exista un rezultat rău dintr-un gând bun, o vorbă sau o acțiune bună.

Aici apare o întrebare: cum rămâne cu cei care au bani în urma unor acțiuni necinstite? Răspuns: nu există nicio legătură între acțiunile necinstite și obținerea acelor bani.

Potrivit legilor care guvernează semințele mentale, este *imposibil* să plantezi o sămânță pentru sănătate - ajutând o persoană bolnavă - și apoi să te îmbolnăvești **pentru că** ai ajutat acea persoană. Este imposibil să ajungi dator ajutându-i pe cei săraci.

Trebuie că se întâmplă altceva. Și acesta este Decalajul de Timp. Ca și în natură, nu poți planta semințe de roșii luni, să stai toată ziua lângă ele și se te aștepti să culegi roșii marți după amiază. La fel stă treaba și cu semințele mentale: ele nu ar putea să încolțească și să crească în câteva minute.

Problema e că ar putea să dureze prea multe luni sau prea mulți ani pentru ca sămânța să crească. Și alte semințe - dintre cele rele cum ar fi să te îmbolnăvești sau să nu ai suficienți bani - ar putea să crească în acest timp și să facă lucrurile foarte confuze. Iar în acest context, mintea noastră nu reușește să facă conexiunea între ceea ce am făcut și ce s-a întors la noi.

Faptul că acea persoană a obținut banii este pentru că a fost generoasă în trecutul ei (probabil și cel mai rău mafiot i-a făcut cadouri mamei sale). Faptul că face acum o acțiune necinstită va avea ca efect falimentul în viitor.

Pentru că noi vedem cele două acțiuni petrecându-se simultan credem că una dintre ele este cauza celeilalte.

Este ceea ce se cheamă „CORELAȚIE INCORECTĂ”

În fiecare seară mă spăl pe dinți. A doua zi soarele răsare. Aș putea să cred că soarele răsare pentru că mă spăl în fiecare seară pe dinți, pentru că cele două evenimente sunt perfect corelate :). La fel cum aș putea să cred că Soarele se învârte în jurul Pământului, pentru că așa pare când mă uit pe cer.

Există multe corelații incorecte pe care le întâlnim în viața de zi cu zi. De exemplu „S-a supărat pentru că i- am spus adevărul”. **Incorrect.**

Experimentezi în viața ta o persoană care se supără pentru că în trecutul tău te-ai supărat atunci când cineva i-a spus cum stau lucrurile.

Dacă vrei să spui o minciună crezând că asta are legătură cu reacția acelei persoane din acel moment, tocmai îți vei planta o realitate în care să fii mințit(ă).

O altă corelație incorectă este ”Nu vrea să mă asculte, nu vrea să primească ajutorul meu”. Din nou, nu are legătură reacția lui/ei de acum cu ce faci tu acum. Motivul pentru care o persoană îți refuză ajutorul este pentru că tu în trecut ai refuzat ajutorul cuiva s-au n-ai vrut să te deschizi la idei care ți-ar fi fost benefice.

2. Ceea ce plantezi, crește

Dintr-o sămânță de pepene care cântărește mai puțin de un gram iese un pepene care cântărește mai mult de 2 Kg. Dintr-o ghindă de 3 grame iese un stejar de 3 tone. Dintr-o celulă de la mamă și o celulă de la tată se dezvoltă corpul uman care are 30 de miliarde de celule. Dacă dăruiești unei persoane 10 lei, vei genera în viața ta cel puțin 100 de lei. Dacă generezi cuiva o pierdere de 10 lei, vei genera în viața ta o pierdere de minim 100 de lei.

3. Dacă nu plantezi, nu crește nimic

Parcă te și văd lipindu-ți dosul palmei de frunte și zicând „Dăăăăă. E de bun simț.” Englezi au un joc de cuvinte care zice:

„Common sense is not always common”

„Bunul simț nu este întotdeauna evident”

Această lege are legătură cu așteptările pe care le avem de la ceilalți.

Ce crezi, dacă ești o soție care gătește, calcă hainele, se îmbracă frumos (sexy) o să primești afecțiune și atenție de la soțul tău?

Ce crezi, dacă ești un soț care vine acasă imediat după job, aduce toți banii în casă și nu iese cu prietenii „la o bere” așa cum fac alți bărbați, o să primești atenție și afecțiune de la soția ta?

Răspuns la ambele întrebări: NU.

Ca să primești atenție și afecțiune trebuie să plantezi atenție și afecțiune, oferind aceste lucruri părinților tăi, colegilor tăi sau persoanelor singure care nu au parte de ele în viața lor.

Și atunci să nu mai gătesc, să nu mai calc, să nu mă mai îmbrac frumos, să nu mai aduc banii acasă? Ba da :). Acestea sunt semințe pentru ca tu pe viitor să ai parte de mâncare, de sănătate, de frumusețe în jurul tău, de resurse pentru proiectele viitoare.

4. Dacă faci ceva, atunci trebuie să primești ceva înapoi



Aceasta este legea care garantează că trăim într-o lume dreaptă. Altfel, ai putea să faci un lucru rău și să nu suporti consecințele sau ai putea face un lucru bun și să nu beneficiezi de răsplată.

Cea de-a treia lege a lui Newton spune că:

“Orice acțiune are o reacțiune egală și de sens opus.”

Într-un limbaj mai simplu, în termeni karmici, “Trebuie să primești ceva înapoi, dacă faci ceva.”

Dacă plantezi o sămânță bine, trebuie să primești ceea ce dorești. Nu există alegere. Chiar dacă te răzgândești și decizi că nu vrei ca sămânța să se deschidă, sau nu vrei să primești ceea ce voiai, acel lucru te va urmări: așa cum se spune în filme, “Poți alerga, dar nu te poți ascunde.”

5. Ceea ce plantezi o să vezi și în mediul înconjurător



Când eram mic l-am ajutat pe tatăl meu la muncile câmpului. Aveam un vecin care nu prea avea timp să se ocupe de parcela lui. Am observat că atunci când noi săpam buruienile, dar vecinul nu săpa, buruienile se răspândeau foarte repede pe locul nostru. Atunci când irigam porumbii noștri, jumătate din porumbii vecinului arătau mai verzi de la apa care se scurgea și la el.

Această lege e o reformulare a unei idei pe care ai mai auzit-o și din alte surse, și anume:

„Lumea e o oglindă a ta”

Corelată cu Lega 2, asta înseamnă că dacă văd în jurul meu corupție, este pentru că i-am dat polițistului bani să nu-mi ia permisul când am depășit pe linie continuă. Dacă văd în jurul meu că se fură, este pentru că atunci când am fost angajat mi-am încărcat decontul cu cheltuieli pe care nu le-am făcut sau, ca proprietar de firmă, am rugat prieteni ca atunci când fac cumpărături pentru ei să treacă pe factură numele firmei mele, astfel încât acele facturi să mă ajute să plătesc taxe mai mici.

În momentul în care eu sunt integru, văd în jurul meu doar integritate. În momentul în care conduc mașina cu 50 km/h în localitate, nici alții nu vor mai încălca legile la nivel mult mai mare.

Vestea bună pe care o aduc aceste Legi este că lucrând doar cu tine vei putea să influențezi persoanele și mediul din jurul tău fără să negociezi, fără să șantajezi și bucurându-te de proces.

Până atunci îți propun următorul exercițiu: ori de câte ori experimentezi un lucru neplăcut pe parcursul zilei – o ceartă, cineva nu-și ține promisiunea, datoriile financiare - ia-ți un moment să te gândești ce anume crezi că ai gândit, ai spus sau ai făcut în trecut (ai plantat) care a generat acea experiență neplăcută.

De asemenea, ori de câte ori experimentezi un lucru plăcut pe parcursul zilei – un moment de relaxare, cineva te ajută, o masă delicioasă, un moment de tandrețe cu partenerul – ia-ți un moment să te gândești ce anume crezi că ai gândit, ai spus sau ai făcut în trecut (ai plantat) care a generat acea experiență plăcută.

Pe scurt, toate aceste concepte și explicații despre semințele mentale pot fi rezumate în 3 mari idei:

Pentru tot ce îți dorești, oferă mai întâi altora

Tot ce ți se întâmplă în prezent, ai făcut și tu altora în trecut

Dacă ți se întâmplă ceva ce nu-ți place, nu mai fă asta altora

Metoda celor 4 Pași pentru a avea orice îți dorești în viață

Citind toate astea până acum, probabil ți-au venit în minte mai multe întrebări, printre care și cele de mai jos:

„Eu știu persoane care sunt și au fost generoase și cu toate astea nu au bani. Cum e posibil acest lucru?”

„Ce semințe ar trebui să plantez pentru o promovare la serviciu sau pentru o experiență sexuală reușită cu partenerul de cuplu?”

Dacă o sămânță e plantată într-un sol nefertil sau chiar dacă solul e fertil dar sămânța nu e udată, atunci acea sămânță nu se va deschide. Există situația în care au fost găsite semințe în Piramide, care au rodit 4500 de ani mai târziu când au fost plantate și udate.

Totodată, mai spuneam de faptul că o sămânță are nevoie de timp pentru a rodi, timp pe care din păcate nu îl putem aproxima. Însă ceea ce putem face este să aplicăm metoda celor 4 Pași pe care urmează să o descriu și mai ales să facem pasul 4, pentru a accelera rezultatele semințelor pe care le plantăm și pentru a putea face corelații corecte între semințele pe care le plantăm și rezultatele pe care le culegem.

Motivul pentru care persoanele generoase nu au avut bani în viața lor este că nu au udat semințele. Acțiunea care pune apă pe semințe și care va face să accelereze apariția în viața ta a rezultatului pe care îl dorești este o tehnică pe care Geshe Michael Roach, autorul cărților de succes „Șlefuitorul de Diamante”, „Management Karmic”, „Karma iubirii” o numește „Meditația Cafelei”.

Metoda celor 4 PAȘI este metoda prin care metoda prin care mi-am crescut afacerea cu 500% în doi ani de zile. Este metoda prin care îmi păstrez corpul fizic sănătos și plin de energie (turneele cu seminariile și worksopurile „Atrage Abundența în Viața Ta!” înseamnă mii de kilometri parcurși cu mașina, zeci de ore pe scenă, solicitări cărora corpul fizic trebuie să le facă față).

Este metoda pe care o folosesc pentru ca relația de cuplu și relațiile cu prietenii și cele de business să fie 100% așa cum îmi doresc (în loc de 75%).

1

Stabilește ce vrei și formulează într-o propoziție scurtă

2

Găsește pe cineva care are aceeași nevoie sau o nevoie asemănătoare și planifică o modalitate prin care poți să ajuți acea persoană să obțină acel lucru.

3

Pune în practică planul de la Pasul 2

4

Meditația Cafelei

Pasul 1. Stabilește ce vrei și formulează într-o propoziție scurtă.

Propoziție scurtă” înseamnă să aibă, dacă se poate, doar subiect, predicat, atribut și complement. Dacă în propoziție există „și” sau virgula, asta e un semn că nu e formulată scurt.

E bine, dacă se poate, ca intenția să fie măsurabilă.

Ex: „Am un venit mai mare cu 30%”.

„Partenerul mă îmbrățișează când ajung acasă”.

“Am dioptrii 0 la ambii ochi”.

“Am o minte liniștită.”

Pasul 2. Găsește pe cineva care are aceeași nevoie sau o nevoie asemănătoare și planifică o modalitate prin care poți ajuta acea persoană să obțină acel lucru.

Acesta este al doilea pas ca importanță după Meditația Cafelei. Cu cât planifici mai detaliat, cu atât sămânța este mai puternică. Asta nu înseamnă că dacă faci un gest de generozitate „pe moment”, atunci sămânța nu e puternică.

Spun că dacă tu te gândești „Cândva, săptămâna viitoare, o să găsesc pe cineva pe care să-l ajut să câștige mai mulți bani” atunci sămânța e mult mai slabă decât dacă îți notezi în agendă

✓ *„Marți, la ora 11.30 o să accesez site-ul crestemidei.ro sau kiva.org și o să-mi aleg un proiect cu care rezonoz căruia o să-i donez 50 de lei” sau*

✓ *„Joi, la ora 14.00 o să-l sun pe prietenul meu care știu că are un business și o să-l întreb cu ce pot să-l ajut ca să-și crească vânzările. Chiar dacă nu mă pricep la vânzări cu siguranță o să găsesc ceva ce știu să fac și cu care pot să-l ajut”.*

Acest pas e important și pentru că 90% din puterea unei semințe constă în dorința de a-i ajuta pe ceilalți.

Un alt lucru care te ajută la acest pas să obții rezultate mai bune și mai rapid este să alegi anumite persoane pentru a planta.

La fel cum există soluri mai fertile sau mai puțin fertile, la fel există persoane care vor genera un rezultat mai bun sau mai puțin bun.

✓ *Persoanele pe care să le alegi pentru a avea un rezultat mai bun sunt, în ordine*

✓ *Părinții (mama în special – e persoana care te-a născut)*

✓ *Profesorii pe care i-ai avut sau persoanele care te-au ajutat într- un moment al vieții tale*

✓ *Persoanele care au o urgență*

✓ *Persoane care prin activitatea lor influențează viețile a mai multor oameni (profesori, medici, manageri)*

Pasul 3. Pune în practică planul de la Pasul 2

Planifică-ți programul astfel încât să poți face săptămânal acțiunea pe care ai planificat-o la Pasul 2.

✓ Pentru ca ție să-ți crească venitul ajută-ți prietenul să-i crească vânzările câte o oră în fiecare săptămână.

✓ Vizitează persoana singură câte o oră în fiecare săptămână pentru a avea relația plină de afecțiune și iubire pe care ți-o dorești.

✓ Ajută-ți colegul în fiecare săptămână să lucreze la promovarea lui pentru ca tu să primești promovarea pe care ți-o dorești.

✓ Ajută pe cineva câte o oră în fiecare săptămână să se țină de sport pentru ca tu să ai un corp sănătos.

Pasul 4. Meditația Cafelei

Meditația Cafelei înseamnă să te gândești cu bucurie la lucrurile bune pe care le-ai făcut pentru ceilalți pe parcursul zilei sau pe parcursul săptămânii.

Gândește-te la beneficiile pe care acțiunile tale le-au adus vecinilor, colegilor, comunității și, în cele din urmă Lumii întregi. La finalul zilei, înainte să adormi, ia-ți câteva minute să practici această tehnică.

Te rog, nu pica în capcana de a crede că o tehnică atât de simplă nu poate funcționa. În problemele cele mai complicate din această lume (inclusiv problemele de fizică cuantică) soluțiile cele mai frumoase sunt cele mai simple.

Meditația Cafelei (nu trebuie să bei cafea, numele a fost ales astfel pentru a te conecta la starea de bucurie a degustării unei cești de cafea) e una dintre cele plăcute și în același timp una dintre cele mai puternice tehnici pentru manifestarea accelerată în realitatea ta a rezultatelor pe care le dorești.

Dacă sari peste „Meditația Cafelei” atunci sari peste succes și peste fericire.

Cum se face:

✓ **Seara înainte de culcare** – motivul este pentru ca subconștientul tău să fie conectat la o energie de vibrație înaltă în momentul în care adormi. Dacă nu ne direcționăm mintea conștient către lucrurile bune, automat ea se va duce cu atenția la problemele de peste zi iar emoții și gânduri negative vor rămâne să dospească în subconștient peste noapte și asta îți va afecta somnul și energia de a doua zi.

Dacă vrei să te gândești la probleme, atunci fă-o dimineața la cafea pentru că energia nopții amplifică problemele, iar energia zilei le diminuează!

✓ **Într-o stare contemplativă** – acea stare pe care o aveam când am fost îndrăgostiți prima dată și stăteam cu ochii în tavan și ne aduceam aminte toate detaliile întâlnirii, primul sărut, îmbrățișările, etc;

✓ **Cât mai multe detalii** – derulăm în minte tot filmul întâlnirii de la pasul 3 sau/și toate faptele bune pe care le-am făcut pentru alții pe parcursul zilei, ieri, cu mult timp în urmă;

✓ **Faptele bune făcute de alții** – pe lângă faptele bune pe care le facem noi pentru alții, noi ne putem bucura și pentru faptele bune și succesul altora deoarece ne revine 10% din succesul lor, fără să mai facem nimic altceva.

✓ **O listă cu semințele bune pe care le-ai plantat** - dacă nu te-ai întâlnit cu partenerul de plantat, fă o listă în care să descrii lucrurile bune pe care le-ai făcut pentru ceilalți de-a lungul timpului;

✓ **Poziția în care să stai** – e bine să faci Meditația Cafelei într-o poziție care să nuți permită să adormi imediat ori stând așezat(ă) în fund sau întins(ă) pe o parte cu capul sprijinit pe mână;

✓ **Oricând pe parcursul zilei** – ori de câte ori ai făcut o faptă bună pentru cineva, bucură-te chiar atunci, chiar și pentru cele mai mărunte gesturi de bunătate pe care le-ai făcut.

Acum îți propun următorul exercițiu: în fiecare seară, înainte să adormi, gândește-te cu bucurie la lucrurile bune pe care le-ai făcut pentru alții.

Udă semințele de bani, relații, sănătate pe care le-ai plantat deja până în acest moment al vieții tale și realitatea pe care o vei experimenta va fi cea pe care o dorești.

Semințe mentale specifice

FINANCIAR

Dacă de abia faci față plăților lunare și ești plin de datorii, atunci există o cauză pentru acest lucru. Așa cum știi deja, cauza este o imagine/o convingere din subconștient care te forțează să experimentezi datoriile. La fel cum ai aflat deja, această imagine a fost plantată acolo prin anumite acțiuni/vorbe/gânduri ale tale din trecut.

Dacă înveți cum să plantezi abundență financiară, dar continui să plantezi datorii în viața ta, atunci ești ca Sisif care împingea bolovanul spre vârful muntelui (Sisif este un personaj din mitologia greacă care pentru vina de a fi dat în vileag răpirea Aeginei de către Zeus și-a atras mânia acestuia din urmă și a fost supus în Infern la o caznă perpetuă: a fost sortit să urce un deal împingând veșnic o stâncă uriașă, care o dată ajunsă în vârf, se rostogolea din nou la vale și cazna era reluată).

Principiul general pentru a avea abundență financiară în viața ta este să cultivi o stare mentală de generozitate cu toate resursele tale: bani, timp mâncare, alte bunuri materiale. Asta înseamnă să fii mereu dispus să împarți tot ce ai cu ceilalți. Nu contează cât dăruiești, contează doar disponibilitatea ta de a împărți cu alții, chiar dacă nu e mult.

BANII VIN DIN GENEROZITATE

Sunt **două modalități** prin care plantezi fie datoriile financiare, fie cheltuieli neprevăzute (și deci stres financiar).

Prima modalitate de a planta stres financiar este să încalci sau să nu respecti dreptul de proprietate în orice formă sau manifestare. Din punct de vedere practic, iată o listă cu câteva acțiuni pe care să nu le mai faci acum și pe care să le eviți pe viitor:

- ✓ să iei lucruri care nu sunt ale tale (din hotelul în care ești cazat sau din avion, de exemplu) ✓ să folosești lucrurile altcuiva fără să-i ceri permisiunea
- ✓ să strici/să distrugi obiecte personale sau ale altei persoane
- ✓ să îți încarci decontul de cheltuieli pentru firmă sau pentru un client cu cheltuieli personale sau cu cheltuieli pe care nu le-ai făcut
- ✓ să promiți că livrezi niște servicii pentru un anumit preț, nu livrezi tot ce ai promis, dar ceri același preț
- ✓ să folosești resursele de la birou în interes personal (folosești copiatorul sau imprimanta ca să-ți copiezi/listezi documente personale, rezolvi probleme personale în timpul serviciului)
- ✓ descarci e-book-uri, muzică, filme, programe audio de pe diverse site-uri (torrente) fără să plătești drept de autor
- ✓ să folosești software fără licență (cazul cel mai întâlnit – Windows și Office pentru Windows)
- ✓ să întârzi la întâlniri
- ✓ să întârzi la plata facturilor
- ✓ să faci o achiziție nefolositoare pentru firma la care lucrezi, dar care îți aduce un beneficiu personal
- ✓ să faci o tranzacție din care nu toată lumea implicată profită în mod egal
- ✓ să faci lucruri pentru ceilalți și să le ții socoteala, cu scopul ca ei să se simtă datori față de tine
- ✓ să convingi un client să semneze un contract care nu e 100% în favoarea lui
- ✓ să „furi” clienți/angajați de la concurență

✓ să faci murdărie în locurile publice (parcuri, toalete, stradă)
✓ să folosești acțiuni ilegale (încasări sau plăți fără documente, de exemplu) sau la limita legii pentru a-ți diminua taxele și impozitele către Stat. Atunci când începi o activitate economică ai Statul ca partener implicit. Guvernul va folosi un procentaj din partea care i se cuvine ca părtăș în afacerea ta pentru cheltuieli „personale”, însă va folosi restul pentru a construi infrastructură, străzi, iluminat public, spitale, pentru a-i plăti pe pompierii și jandarmii care te apără.

✓ să cumperi lucruri inutile pentru casă și familie

✓ să irosești resursele (lași lumina aprinsă fără să fie nevoie, lași apa la chiuvetă să curgă, cumperi mâncare în exces pe care apoi va trebui să o arunci).

A doua modalitate prin care îți plantezi stres financiar este să invidiezi sau să judeci succesele și realizările celorlalți ȘI/SAU să te bucuri pentru nenorocul sau eșecurile celorlalți.

Atunci când nu ești bucurous pentru ceea ce dețin sau ceea ce au realizat ceilalți, nu poți fi fericit cu ce deții sau cu ceea ce ai realizat tu.

Te rog, înțelege că aceste două principii – „Respectă proprietatea celorlalți” și „Bucură-te pentru succesele celorlalți” – nu sunt doar ceva ce „e bine să faci” pentru că familia, școala, societatea sau biserica de care aparții ți-au spus că așa trebuie. Acțiunile listate mai sus (mai sunt și altele, de care o să-ți dai seama pe măsură ce integrezi aceste două principii în viața ta) sunt semințe pentru viitoarele tale datorii. În conformitate cu principiile grădinăritului, dintr-o mică sămânță de dovleac crește un dovleac uriaș. Dintr-o ghindă de trei grame crește un stejar de trei tone.

Dintr-o pierdere de 10 lei pe care tu o generezi pentru cineva, va răsări în viața ta o pierdere de 1000 de lei.

Vestea bună este că atunci când ajuți pe cineva să câștige sau să economisească 10 lei tocmai ți-ai plantat un câștig de 1000 de lei. Ca urmare, ori de câte ori faci opusul acțiunilor listate mai sus plantezi semințe pentru viitoare câștiguri financiare.

Lată acum semințele pe care le poți planta pentru abundență financiară:

- ✓ să îți ajuți financiar părinții
- ✓ să îi ajuți financiar pe cei care au o urgență
- ✓ să îi ajuți financiar pe cei care te-au ajutat în trecut
- ✓ să donezi bani pentru o cauză caritabilă
- ✓ să promovezi un produs sau un serviciu care îți place (cei care au creat acel produs/serviciu vor câștiga mai mulți bani)
- ✓ să lași bacșiș ori de câte ori ai ocazia
- ✓ să ajuți un prieten care are o afacere cu ceea ce te pricepi tu să faci pentru ca acel prieten să-și crească afacerea
- ✓ ajută un prieten care are probleme financiare să-și gestioneze mai bine finanțele (găsești pe Internet câteva strategii simple, învață-le și arată-i-le)

Lată câteva semințe pe care le poți planta foarte specific:

Casă nouă

- ✓ găzduiește o persoană la tine acasă
- ✓ ajută o persoană care își cumpără casă să-și găsească o ofertă bună
- ✓ plătește o rată a creditului ipotecar pentru un prieten
- ✓ dacă ai un prieten care se mută la casă nouă, ajută-l cu mutatul
- ✓ ajută un prieten care are lucrări la casă/apartament să le finalizeze
- ✓ donează lucrurile din casă pe care nu le mai folosești sau pe care vrei să le schimbi (mobilă, covoare, electrocasnice)
- ✓ intermediază găsirea de adăpost/apartament/casă/autoturism
- ✓ împrumută autoturismul cuiva care are nevoie
- ✓ transportă-i pe prietenii atunci când ai ocazia
- ✓ plătește cheltuielile de transport ale unei persoane

Autoturism

- ✓ împrumută autoturismul cuiva care are nevoie
- ✓ transportă-i pe prieteni atunci când ai ocazia
- ✓ plătește cheltuielile de transport ale unei persoane (de exemplu, plătește o excursie pentru părinții tăi)

Creșterea afacerii

- ✓ cumpără produse ale concurenței
- ✓ trimite-ți cei mai buni clienți să cumpere de la concurență
- ✓ plătește câțiva lei în plus la impozit
- ✓ ai grijă ca furnizorii tăi să aibă o marjă ridicată de câștig
- ✓ donează o parte din câștigul afacerii către o organizație caritabilă
- ✓ ajută cu finanțare pentru diverse proiecte (găsești aici doua siteuri www.crestemidei.ro, www.kiva.org)

Venit pasiv

(esența venitului pasiv este un venit care vine constant)

- ✓ oferă-le părinților o sumă de bani în fiecare lună
- ✓ găsește un elev care vine dintr-o familie săracă și plătește-i în fiecare lună o parte din cheltuieli (cazare, transport, rechizite, mâncare)
- ✓ donează lunar către o cauză caritabilă sau către un site care oferă valoare lumii întregi (ex: Wikipedia)
- ✓ ajută un prieten să-și construiască o sursă de venit pasiv (cu siguranță există un lucru pe care tu știi să îl faci și cu care îl poți ajuta)

Reducerea datoriilor

- ✓ plătește o rată la bancă a unui prieten
- ✓ ajută un prieten să-și gestioneze mai bine banii
- ✓ roagă-te pentru persoanele care au datorii să găsească acele soluții prin care să depășească cu bine perioadele mai dificile financiar

SĂNĂTATE

Semințele nu țin locul acțiunii curente, ele îți garantează că acțiunile pe care le faci în acest moment (tratamentul, dieta, mersul la sală) vor avea succes de fiecare dată.

Ca urmare a plantării acestor semințe va trebui să iei în continuare aspirină atunci când te doare capul?

Răspuns: DA.

Atunci când e vorba de sănătate și un corp plin de energie principiul care guvernează este „Protejează viața”.

Ca urmare, oprește-te din a mai face următoarele lucruri:

- ✓ să rănești fizic persoane sau animale – asta va rezulta în răni ale corpului tău
- ✓ să critici alte persoane într-o discuție față în față (critica îi va produce celeilalte persoane variații de puls sau de tensiune sau alte alterări ale funcțiilor corpului, ceea ce duce la boală în corpul fizic al celeilalte persoane).
- ✓ să trimiți sms în timp ce conduci (potențial de a face un accident)
- ✓ să vorbești la telefon fără dispozitiv „hands-free” în timp ce conduci.
- ✓ să trimiți sms sau să vorbești la telefon în timp ce mergi (te poți răni sau îi poți răni pe alții, poți cauza un accident)
- ✓ să urmărești filme violente sau știri cu informații despre violență
- ✓ să conduci agresiv
- ✓ să ignori persoanele bolnave sau care au o stare de rău fizic
- ✓ să obosești persoanele din jurul tău cu vorbăria ta (sfaturi nesolicitate, bârfă)
- ✓ să compari persoane între ele
- ✓ să examinezi și să critici părți ale corpului la alte persoane (printre altele, e o posibilă sămânță pentru boala Alzheimer).

Iată câteva semințe specifice pe care le poți planta:

Corp sănătos și plin de energie:

- ✓ oferă-le colegilor de serviciu sau oaspeților fructe proaspete
- ✓ îngrijește o persoană bolnavă
- ✓ ține cu tine un medicament pentru durere de cap pe care să-l oferi atunci când cineva din jurul tău cere așa ceva
- ✓ plătește rețeta unei persoane în vârstă (cunosc o persoană care lasă în permanență un fond „de rulaj” farmacistei de la farmacia de lângă casă)

Greutate corporală

- ✓ ajută o persoană o oră/săptămână să facă orice schimbare în bine în viața ei – asta va planta schimbarea în bine a greutateii în viața ta.
- ✓ ajută o persoană cu greutate mai mare decât a ta o oră/săptămână să dea jos câteva sute de grame.
- ✓ ajută o persoană să respecte o anumită disciplină (orice fel de disciplină) – asta va planta la tine disciplina alimentară și disciplina de a face mișcare
- ✓ oprește-te din bârfă și privit emisiuni care nu aduc valoare în viața ta și spune doar lucruri care aduc valoare în viața celorlalți – asta va elimina din viața ta informațiile nefolositoare legate de atingerea greutății ideale și va planta nutriționistul care îți va recomanda exact ceea ce tu ai nevoie

Un corp frumos

- ✓ oprește-te din a te concentra pe defectele celorlalți și caută-le calitățile, pe care apoi să le și spui că le au (principiul din spate al percepției tale despre corpul tău este că nu vezi frumusețe acolo unde ar trebui să vezi frumusețe; ca urmare, concentrează-te să vezi frumusețea celorlalți și să le-o spui)
- ✓ nu te enerva, înțelegând că comportamentul celor care te enervează nu vine din ei, ci este determinat de semințe plantate de tine în trecut

Infertilitate

- ✓ petrece o oră pe săptămână cu un copil (nou-născut) care a fost abandonat la naștere
- ✓ comunică aceste informații unei persoane care nu reușește să aibă copii
- ✓ plătește o parte din tratamentul pentru fertilitate al unei familii care se străduiește să aibă copii

Cancer/ boli autoimune sau boli considerate „incurabile”

- ✓ îngrijește-te o oră/săptămână de o persoană care are cancer/boală incurabilă
- ✓ creează pe Facebook sau pe WhatsApp un grup de suport în care să aduci persoane bolnave de cancer și pe care să le susții emoțional și cu strategii de vindecare a cancerului
- ✓ plătește o parte din tratamentul unei persoane care are cancer
- depresie
- ✓ oprește-te din bârfă, critică și irosit timpul
- ✓ oferă sprijin emoțional o oră/săptămână unei persoane care are o suferință emoțională

Afecțiuni articulare

- ✓ oferă îngrijire o oră/săptămână unei persoane care are afecțiuni articulare

Orice boală

- ✓ oferă îngrijire o oră/săptămână unei persoane care are aceeași boală sau o boală asemănătoare

PARTENER/RELAȚIE ÎMPLINITĂ

Iată mai întâi care sunt “buruienile” pe care să nu le mai plantezi începând de azi:

- ✓ să ai o relație cu o persoană care se află deja într-o relație în care a promis dedicare și loialitate (chiar dacă tu crezi că ea/el este sufletul-tău-pereche, peste câteva luni de la începerea relației vei realiza dintr-o dată că a devenit sufletul-tău-nepereche)
- ✓ să flirtezi cu o persoană care este implicată într-o relație în care a promis dedicare și loialitate
- ✓ să critici alte persoane
- ✓ să judeci alte persoane
- ✓ să critici sau să judeci părinții, frații sau rudele partenerului de cuplu
- ✓ să răspândești pe mail sau pe rețelele de socializare bancuri despre infidelitate sau lipsă de moralitate în cuplu
- ✓ să privești emisiuni la televizor care implică certuri, divorțuri, criticarea și judecarea altor persoane
- ✓ să vizionezi filme cu conținut sexual
- ✓ să încurajezi sau să te bucuri pentru separarea altor persoane (în cuplu sau în afacere)
- ✓ să fii de acord cu discriminarea sexuală, rasială, politică sau religioasă la locul de muncă sau în comunitate
- ✓ să invidiezi o relație de cuplu în care lucrurile merg bine și partenerii sunt fericiți.

Principiile care se aplică în această zonă a vieții tale sunt „Respectă relațiile celorlalți” și „Adu oamenii împreună” (opusul de la „separă” sau „divide”).

Cea mai puternică sămânță pe care să o plantezi pentru a avea o relație de cuplu împlinită este să petreci o oră pe săptămână cu o persoană care experimentează singurătate. Atunci când vrei o relație de cuplu împlinită esența acestei dorințe este să primești atenție, grijă, afecțiune.

Ca urmare, oferă atenție, grijă, afecțiune unei persoane care are nevoie de aceste lucruri. Poate să fie unul dintre părinți, poate să fie unul dintre bunici. Poate să fie un copil de la un cămin de copii, poate să fie o persoană în vârstă de la un cămin de bătrâni sau poate să fie un vecin.

Dacă în acest moment nu ai timpul necesar, atunci cel mai simplu lucru pe care poți să-l faci ca să plantezi o relație împlinită este să te rogi pentru ca persoanele singure să primească atenție, grijă, afecțiune.

Lată și alte semințe pe care le poți planta în mod specific pe relații:

Vrei să-ți îmbunătățești relația cu membrii familiei (soț/soție, copii)

✓ ajută un prieten/o prietenă să-și îmbunătățească relația cu membrii familiei; invită acea persoană la o cafea, ascult-o cu atenție, pune-i întrebări care să o ajute să se lămurească despre ceea ce i se întâmplă, recomandă-i cărți care să o ajute sau un specialist. Atenție: dacă nu ai calificare în consiliere, singurul tău job este să asculți, să pui întrebări, să te rogi în gând pentru acea persoană și să o sprijini din punct de vedere emoțional. Eventuale sfaturi de genul "Mută-te" vor planta separare în relația ta.

✓ ajută colegi de la serviciu să comunice mai bine între ei

✓ ajută persoane pe care le cunoști să se înțeleagă mai bine una pe cealaltă

✓ zâmbește casieritei sau funcționarului de la ghișeu și adresează-i câteva cuvinte prin care să-i faci ziua mai bună (un compliment, o încurajare, o apreciere pentru ceea ce face)

O experiență sexuală plăcută cu partenerul de cuplu (esența acestei dorințe este "plăcere a simțurilor", ca urmare oferă același lucru)

✓ oferă unei persoane mâncarea preferată

✓ oferă unei persoane desertul preferat/dulciurile preferate

✓ oferă un voucher la un centru SPA cuiva despre care știi că îi place masajul

- ✓ dacă ai ocazia, oferă unui coleg un masaj de relaxare a gâtului sau umerilor
- ✓ vrei să ai angajați de încredere
- ✓ fii tu o persoană de încredere, o persoană pe care se pot baza ceilalți (fii o persoană de bază în primul rând pentru membrii familiei)
- ✓ pune în contact persoane sau firme pe care le cunoști și care pot colabora

vrei să ai angajați de încredere

- ✓ fii tu o persoană de încredere, o persoană pe care se pot baza ceilalți (fii o persoană de bază în primul rând pentru membrii familiei)
- ✓ pune în contact persoane sau firme pe care le cunoști și care pot colabora

Vrei să ai relații bune cu angajații și cu toți ceilalți colaboratori (asociații, furnizorii, clienții)

- ✓ promovează evenimente la care vin oameni și știi că acele persoane vor primi valoare de la evenimentul pe care îl promovezi
- ✓ trimite cei mai buni oameni din echipa ta să ajute alte echipe din firmă
- ✓ oferă cele mai bune resurse pe care le ai pentru a ajuta alte departamente

PACEA MINȚII

Principiul care se aplică aici este Vorbește cu blândețe. Astfel, pentru a avea o minte liniștită, calmă ca lacul de munte limpede ca un cristal, e nevoie să ai grijă de liniștea mentală și emoțională a celor din jur.

Ce este nevoie să faci în acest sens:

- ✓ nu înjura și nu vorbi urât cu ceilalți; nu țipa la ei
- ✓ evită tăcerea care are ca scop să-l rănească pe celălalt
- ✓ vorbești calm, relaxat, cu o tonalitate blândă
- ✓ fă meditație, sport, yoga, ascultă muzică clasică, fă plimbări prin natură
- ✓ ascultare activă, feed-back constructiv
- ✓ citește cărți și vizionează filme "blânde", fără violență și agresiune
- ✓ Rugăciune pentru cei care își ies din fire, concentrație pe respirație, rugăciune de iertare/binecuvântare față de persoanele pe care le-ai agresat verbal

Ce să te abții să mai faci de acum înainte:

- ✓ ton ridicat sau cuvinte "grele", dure, care rănesc deși sunt spuse încet și calm
- ✓ să critici fără să ții cont de sentimentele persoanei
- ✓ privit știri, privit filme/emisiuni/sporturi cu violență sau pe stadion
- ✓ să citești cărți/bloguri cu limbaj "greu"
- ✓ ceartă în gând cu altcineva (inclusiv cu tine), critică
- ✓ forțările de orice fel, să constrângi pe cineva să facă ceva ce nu îi place, prin vorbe, și/sau fapte
- ✓ să vorbești altora ironic/acid/răutăcios

VOCAȚIE/SCOPUL ÎN VIAȚĂ

Semințe specifice de plantat:

Nu știi ce ai vrea să faci în și cu viața ta

- ✓ să ajuți pe cineva să se clarifice ce să facă în viață – Metoda celor 4 Pași
- ✓ ajută pe cineva care se află într-o perioadă de tranziție (între 2 joburi)
- ✓ ajută un absolvent de liceu care nu știe ce să facă în viață
- ✓ ajută părinți ale căror copii au plecat de acasă și simt că viața lor nu mai are nici o direcție
- ✓ ajută persoane care s-au pensionat. De cele mai multe ori, aceste persoane simt că viața nu mai are nici un sens după pensionare
- ✓ alege o persoană pe care o știi că a făcut multe pentru tine și pentru alți oameni. Sună acea persoană și să spune-i cât de mult te-a ajutat, cât de mult apreciezi asta și cât de mult cred că toți ceilalți îl apreciază. Fii fericit/ă pentru această nouă apreciere și recunoștință pe care o arăți celor din jurul tău

Semințe pentru talent:

- ✓ Descoperirea talentului: Alege pe cineva care știi că ar fi mai fericit/ă dacă ar descoperi ceva minunat despre el/ea, un talent care zace ascuns în el/ea
- ✓ Să fim "pețitori" - atunci când observați oamenii, puteți găsi un talent pe

care îl au, un mic talent despre care poate că nu știi că îl au (să gătească ceva, să cânte la chitară, să facă fotografii

✓ Să fim suntem sensibili și să observăm la ce sunt buni oamenii - să le atragem atenția asupra aceluia lucru, să îi încurajăm

✓ Meditația cafelei – 10% - Să ne bucurăm pentru acei oameni care și-au găsit talentul în viața lor și îl valorifică și fac ceva mareț/inspiră pe alții prin ceea ce fac. Ne luăm un pic de timp zilnic să ne gândim: ce oameni talentați am văzut în jurul meu sau câte idei am văzut în jurul meu? Pur și simplu pentru să recunoaștem meritele celor din jur

✓ Păstrarea talentului: alege pe cineva cu care să împarți talentul tău/învață pe cineva ce știi să faci (poate te pricepi bine la limbi străine, spre ex)

Semințe pentru pasiunea în muncă

✓ Să ajuți pe altcineva să își găsească pasiunea

✓ să ajuți pe cineva care are o criză la job sau în carieră/ are nevoie de ajutor la muncă

✓ să te bucuri și să susții persoanele care și-au găsit pasiunea și câștigă bani din valorificarea

pasiunii – să le trimiți mesaje de încurajare sau să îi scoți la masa și să îi lauzi

✓ Să nu mai ignori oamenii plictisiți

✓ să te bucuri pentru progresele și succesele unei persoane

✓ să susții și să încurajezi persoanele din viața ta să își îndeplinească visele/planurile

✓ Gând apreciativ față de persoanele care obțin ceea ce își doresc

✓ să identifici și să te bucuri pentru beneficiile pe care succesul unei persoane le aduce în lume

✓ Aprecieri/ binecuvântare pentru faptele pozitive pe care le face o persoană pentru ceilalți

✓ să arăți compasiune pentru suferința unei persoane/să te rogi pentru ea

✓ să îți oferi ajutorul ori de câte ori ai ocazia

✓ Să eviți compararea și sentimentele de invidie pentru succesul altora

✓ Să eviți să te bucuri când alții eșuează sau au provocări

✓ Să încerci să faci viața altora cât mai interesantă

ÎNCREDERE ÎN SINE

Viața e scurtă. Ce rost are să-ți pierzi vremea, a ta și a celorlalți, rostind orice altceva decât cuvinte care aduc valoare în viața altora, inspirație și fericire?

Dacă noi pierdem vremea altora cu discuții fără valoare plantăm semințe ca să producem propria noastră lipsă de valoare.

- ✓ spune doar lucruri care aduc valoare în viața celorlalți
- ✓ privește filme/emisiuni, citește cărți care te învață cum să aduci valoare în viața celorlalți
- ✓ evită bârfă pe orice temă (Bârfa = implicare de bună voie și cu plăcere în discuții inutile despre relații, sport, politică, viața persoanelor publice)
- ✓ evită filme/emisiuni sau citit cărți/reviste/ziaze/site-uri cu informație nevaloroasă (de tip „de cancan”)
- ✓ nu mai pierde timp pe FB cu postări care nu aduc valoare
- ✓ nu mai lăsa radio-ul/tv-ul să meargă pe canale de știri
- ✓ să vorbești neîntrebat

Pentru ca aceste semințe să rodească foarte repede, fă Meditația Cafelei. Ori de câte ori ai ocazia pe parcursul zilei și mai ales seara, gândește-te cu bucurie la beneficiile pe care acțiunile, vorbele și gândurile tale le-au adus în viața oamenilor, a comunității, a societății și, într-un final Lumii întregi.

FLORIN PĂSAT

FLORIN PĂSAT

**"BANII VIN DIN GENEROZITATE
FERICIREA VINE DIN BUNĂTATE
FRUMUSEȚEA VINE DIN RĂBDARE
LEADERSHIPUL VINE DIN MUNCA
FĂCUTĂ CU BUCURIE
PACEA VINE DIN MEDITAȚIE
LIBERTATEA VINE DIN ÎNȚELEPCIUNE
IAR IUBIREA LE REALIZEAZĂ PE TOATE"**

Arya Nagarjuna