



CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

Hexagonul timpului - Secretul personalității



Timpul nu se poate pierde așa cum nu se poate câștiga. Doar viața poate fi irosită sau fructificată!

Când mi-au venit în minte aceste cuvinte, m-am gândit la tendința noastră generală de a ne exprima cum că nu avem timp. Nu avem timp... pentru ce? Desigur, pentru că trăim într-o lume delimitată în timp, așa ne este justificată și exprimarea. Doar că noi nu avem un cont al timpului asemănător unui cont bancar.

Dacă am ști, spre exemplu, că avem la dispoziție în contul timpului un număr de 42.000.000 minute – aproximativ echivalentul a 80 de ani – având posibilitatea de a verifica în permanență contul timpului, poate că, la un moment dat, am intra în panică. Dacă am putea pierde brusc timpul din cont sau am putea înmulți timpul de câteva ori, am putea spune că timpul joacă un rol important.

În realitate, viața noastră trece prin timp. Această unitate de măsură ne-a fost lăsată nouă, oamenilor, pentru a ne evalua rezultatele vieții și pentru a lua măsuri pentru îmbunătățirea ei la prezent continuu.

Nu ar trebui să ne irosim timpul făcându-ne iluzii pentru ca mai târziu, peste ani, să răscolim cenușa amintirilor, în speranța că vom găsi un jar al speranței. **Ar trebui să ne concentrăm pe scopurile realiste, mergând concentrați doar spre țelul dorit!**

Nu ar trebui să ne irosim timpul cu regrete pentru ce am greșit sau pentru ce am ratat, deoarece oricum nu mai putem schimba trecutul (practic; teoretic ar mai fi o variantă la nivel mental). Ar trebui să ne concentrăm pe viața prezentă, făcând diferit ceea ce am regretat în trecut.

Nu ar trebui să ne irosim timpul învinuindu-ne de eșecuri sau învinuindu-i pe alții de influența nedorită... ori de lipsa noastră de implicare. Ar trebui să ne concentrăm pe clipele frumoase și fericite, pe



CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

împliniri și realizări. Dacă doi oameni se ceartă, nu înseamnă neapărat că nu mai sunt sentimente de iubire sau de prietenie între ei.

Nu ar trebui să ne irosim timpul alungând întrebările și amânând răspunsurile, spulberând un vis sau reactualizând o neîmplinire. Ar trebui să ne concentrăm pentru a ne consolida prietenii, a accepta darul vieții cu toate beneficiile ei, fiind plini de recunoștință.

Nu ar trebui să ne irosim timpul pentru a determina pe cineva să ne accepte sau să ne iubească. Ar trebui să ne concentrăm pe simplul sau complexul proces de a deveni persoana care poate fi acceptată și iubită.

Nu ar trebui să ne irosim timpul cu nepăsarea altora față de acțiunile noastre, dezamăgindu-ne cu ironizările sau ignoranța care poate genera monștri. Ar trebui să ne concentrăm pe optimism și compasiune.

Nu ar trebui să ne irosim timpul trăind îndurerați și frustrați că nu se va opri lumea în loc atunci când trecem prin încercări, lipsuri și frustrări. Ar trebui să ne comunicăm mai mult nevoile și așteptările noastre, chiar dacă avem tendința de a aștepta reacțiile celorlalți în concordanță cu nevoile noastre.



Nu mai este timp pentru a aștepta! Trebuie să relaționăm cu cei care au un braț mai puternic pe care am putea să ne sprijinim. Este mult mai eficientă această variantă decât să așteptăm... și să nu primim conform așteptărilor, după care să judecăm pe cel care probabil ar fi fost dispus să se implice, însă i-a scăpat pur și simplu momentul informațional.

Este mai important pe cine ai lângă tine de-a lungul vieții decât ce ai pe plan material sau profesional. Mai presus de împlinirea armonioasă a unui cuplu sau a unei familii, este doar împlinirea sufletească.

Când începem să ne concentrăm pe ceea ce pot face alții, pe ceea ce au alții și nu pe ceea ce putem face

noi și pe ceea ce avem, **am pierdut printre degete un procent impresionant din fericire.** În general, comparația pe plan material va distruge armonia, va spulbera pacea, va declanșa invidia și va suprima recunoștința. Nu este greu să realizăm cât de subversivă este influența gândirii negativiste din sfera mediului în care trăim. Este imperativ să facem ceea ce trebuie la momentul oportun, indiferent de consecințe, iar atunci când avem senzația că cineva nu ne iubește, să ne gândim că de fapt o face dar, probabil, nu știe să o arate. Este recomandat, în astfel de cazuri, să-ți pui două întrebări simple:

- ★ ce te face să crezi că nu te iubește?
- ★ a existat măcar o situație în care s-a comportat asemănător și totuși te iubea?



CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

Când suntem supărați, având un anumit motiv, este indicat să rămânem doar supărați, fără a fi răzbunători, impulsivi sau ranchiuoși. **Nu ar trebui să facem niciodată istorie când ajungem la un conflict!**

Chiar dacă uneori este extrem de dificil pentru a stabili granița între opinia personală și amabilitate fără a leza pe cineva, scrisul, la fel ca o îmbrățișare caldă și sinceră, la fel ca o vorbă bună care să aline o durere usturătoare, poate liniști un suflet rănit și poate orienta pe cineva debusolat.

Aceste diferențe, relatate în câteva cuvinte, folosind câteva exemple relevante, cotidiene și arhicunoscute, ne provoacă să analizăm viața din două perspective. **Viața simplă**, letargică și **viața din abundență**.

Pentru a concentra într-un singur cuvânt viață simplă, m-am gândit la **rutină**. Mai jos voi continua cu expresia... viața din abundență.

Viața din abundență: să ne bucurăm de clipele frumoase, de împliniri și trăiri sufletești de maximă intensitate. Să enumerăm câteva exemple:

- ★ bucuria de a păși pe nisipul deja rece la un apus de soare, lăsând sunetul generat de valurile mării să ne liniștească, separându-ne de zgomotul citadin. Această bucurie poate fi cu greu descrisă prin cuvinte;
- ★ să ne bucurăm de lumina unei lumânări, chiar dacă nu este parfumată și nici nu are intensitatea luminii unui bec... la fel ca de mersul desculț pe iarba plină de rouă, care are efectul unei reflexoterapii;
- ★ să dăm importanță unei șoapte rostite la ureche, care ne stârnește un zâmbet sau ne conduce spre un vis frumos;
- ★ să acceptăm un cadou modest – fie și o simplă floare – cu aceeași bucurie pe care am manifestat-o la primirea unui diamant. Dacă vine din inimă, uneori o floare poate valora chiar mai mult decât un diamant oferit din interes.
- ★ Viața este un dar. Câți o trăim așa cum ne-o dorim? Câți dintre noi transmitem generației viitoare **importanța vieții?**

Chiar dacă în ascuns poate fierbe neîmplinirea, mâhnirea sau incertitudinea, ar fi bine să nu mai punem nimic pe foc, lăsând ca sentimentele și percepțiile legate de efervescenta de nestăpânit a panicii, datorită scurgerii timpului pe lângă noi... cu o prea mare viteză, să se transforme în inegalabila convingere că totuși se poate schimba ceva în bine. O viață nelimitată în timp!

Vom deveni surprinși în captivitatea propriilor noastre încercări, rotindu-ne într-un cerc vicios al efortului de a demonstra că putem realiza ceva măreț doar prin efortul propriu. Nimic nu poate fi mai fals. Dacă vom reuși ceva în viață, ceva cu adevărat măreț, este numai și numai datorită ajutorului și îndrumării unui... MAESTRU.



CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

Dacă nu descoperim această esență, această stea a înțelepciunii care este pusă deasupra noastră, putem intra într-un labirint fără ieșire, punând tot felul de condiții idealiste, perfecționiste, în vederea atingerii unor ținte. Aceasta este o capcană pe care o întâlnim frecvent... și în care cad unii.

Totuși veștile sunt bune. Am descoperit metode și tehnici care ne ajută atât în identificarea nevoilor cât și în găsirea celor mai buni maștri.

Pe curand,
Gigi FILIP