



**CEL MAI RAPID**

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

# Hexagonul timpului - Secretul transformării



Viața cotidiană ne împiedică de prea multe ori să avem inițiativă. Avem tendința de a ne justifica într-un mod banal și egoist, exprimându-ne astfel: de ce aș avea inițiativă? Am avut-o de nenumărate ori. În loc să provoc și pe alții la inițiativă, am senzația că mereu sunt așteptări din partea mea.

Nu mai suntem interesați să facem un gest agreabil, considerând că este lipsit de relevanță și importanță. Așa trece timpul, iar gesturile galante, prietenești, importante devin tot mai rare, aparent nu pentru că nu am vrea să le manifestăm, ci pentru că – spunem noi – *nu mai avem timp*.

Nu mai suntem interesați de sentimente reale. Am uitat expresia „te iubesc”, sărutând formal partenerul de viață în fuga spre serviciu sau la întoarcere, în drum spre bucătărie; mângâiem în treacăt copilul care, de altfel, așteaptă afecțiunea din partea părintelui. Poate chiar zâmbim superficial vecinilor și celor dragi, iar despre prieteni... ce să mai spunem? Nu mai avem timp.

Când ai luat ultima dată o inițiativă... fără prejudecăți?

Ce te-ar determina să faci primul pas, ștergând trecutul, acordând circumstanțe atenuante și învingând teama de expunere?

**Vrei să faci diferența dintre pasiv și proactiv?** Dacă da, astăzi este cel mai bun moment să ai inițiativă!

Parcă ne-am obișnuit deja să spunem că schimbarea este grea, iar procesul transformării este adesea dureros. Ba mai mult, sunt unii care spun că dacă un copil a trecut de 7 ani și nu și-a clădit un caracter frumos, nu mai are nicio șansă. Apoi la adolescență, am auzit chiar pe unii profesori apostrofând copiii mai rebeli, stabilindu-le verdicte precum: „nu se va alege nimic din tine”. Mult mai târziu, unor astfel



## CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

de persoane care au pus etichete copiilor ieșiți din tipar... li se citește pe față un fel de mirare amestecată cu fascinație, după ce aud realizările lor.

Oare care să fie explicația? Ce s-a întâmplat între timp?

Desigur, în psihologie și psihoterapie găsim multe răspunsuri, însă acum vreau să evidențiem doar **un aspect ușor de înțeles, simplu de reținut și mai ales facil de a fi transmis mai departe** sub formă de încurajare.

Cei care au reușit să-și transforme viața într-un mod mai mult decât evident, au început cu două întrebări: **cine sunt eu și ce vreau de la viață?** Apoi oboșiți de căutările lor într-o formă unică și atât de contestată de majoritatea din jurul lor, au câteva variante. Își pot schimba mediul în care trăiesc sau își schimbă sistemul de valori și convingeri. Astfel, ca o primă dovadă a schimbării, va avea un alt comportament, dobândind noi abilități și în final o nouă identitate.

Eu cred că majoritatea suntem *oameni renașcentiști*... polivalenți și avem toate resursele pentru a reuși. Cea mai grea etapă înainte de transformare, este **găsirea acelor resurse și învățarea rapidă a modului cum pot fi folosite constructiv**. Un mentor bun, știe cu ce să înceapă și cum să te îndrume.

Dacă părinții, educatorii, profesorii... ar înțelege cât de important este să renunțe la a mai pune etichete, **am asista la o revoluție psihologică... a modelării caracterelor. Dacă mai degrabă ar învăța cum să-i ajute pur și simplu să se înțeleagă mai bine, să integreze partea creativă cu partea practică și cea critică, într-o interdependență echilibrată, s-ar forma o nouă generație.**

Încă sper că într-o zi să se pună accent pe acțiune la fel de mult ca pe acumularea de informații. Nu doar un burete care să absoarbă mereu ci și un generator de energie care să producă entuziasm, cu care să acționeze.

Nutrim convingerea personală de a fi acceptați așa cum suntem, până vom demonstra că avem toate abilitățile de a ne transforma în cineva peste așteptările altora.

Nutrim dragostea părintească, înțelegerea educatorilor, răbdarea profesorilor, compasiunea medicilor, zâmbetul trecătorilor, bucuria prietenilor, aprecierea colegilor și acceptarea majorității. Iar dacă nu ni se întâmpla asta, va rămâne un gol care, în primă fază, va fi umplut cu frustrări, sentimente dureroase și gânduri îngrozitoare, care vor transforma ființa într-un introvertit.

Vestea bună este că știm deja cum să recadrăm anumite evenimente, emoții... din viața noastră, transformându-le în ancore puternice, bogate în resurse pozitive.



## **CEL MAI RAPID**

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

*Performanță și excelență*

Cine a avut curiozitatea să explice de ce o... metafora ori o analogie care atinge "luciu apei" din subconștient, tulbură zone care erau profund liniștite și uitate de lume? Unda care generează acest efect poate produce un tsunami sau pur și simplu o clarificare și o reșezare într-o ordine mult mai convenabilă.

Interesant cum același stimul poate produce doua rezultate atât de diferite. Devine și mai interesant dacă ai afla că produce pentru tine, exact rezultatul pe care ți-l dorești. Ești curios? Pregătesc o... „construcție cu 10 etaje”. În cel mult o luna, vei ști despre ce este vorba.

Dacă ești obișnuit cu limbajul miltonian, îți vei da seama că am scris câteva fraze într-un limbaj nespecific. Acest model are și un avantaj. Îți dă voie să-ți imaginezi ordinea lucrurilor și procesul de remodelare exact cum este mai potrivit pentru tine.

Într-o astfel de situație va avea loc metamorfoza. Toată durerea acumulată și camuflată, înmagazinată adânc și presată, toate sentimentele negative care au inundat ființa, injecțiile de consolare care au amortizat suferința... vor fi transformate așa cum alegi tu în prezent, în măsura în care este benefică atât pentru tine personal cât și pentru cei din jurul tău.



Deci cât ai construit... până acum?

**Trăiește cu pasiune și acționează cu entuziasm!**

Gigi FILIP

PS – următorul articol este ca un fel de ieșire din tipar. Sper să-ți placă și mai ales, să fie folositor.