



CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

Puterea conștientizării – etajul 1 cătref transformare

cătref transformare

Inteligența emoțională
Folosirea cuvintelor
Observarea gesturilor
Puterea meditației
Descoperirea geniului
Activarea resurselor
Puterea aprofundării
Puterea structurării
Puterea dorinței
Puterea conștientizării

Viața noastră conștientă nu este decât o coajă de nucă plutind pe oceanul subconștientului nostru. – Carl Gustav Jung.

M-am tot gândit cum să ambalez acest subiect în câteva flacoane cu esență, astfel încât să fie clar de ce anume am avea nevoie pentru a conchide că suntem conștienți de **ceea ce suntem**, de **stadiul în care ne aflăm**, **ținta către care tindem** și ce anume ne mai trebuie pentru a ajunge la ea.



Liniștea – prima condiție este **să facem liniște** în jurul nostru și cu noi înșine. În această liniște progresivă, partea noastră conștientă dă voie subconștientului să ne spună sau să ne arate anumite emoții care ne preocupă. În acest stadiu, este recomandat doar să ne relaxăm și să identificăm emoția pe care vrem să ne concentrăm. Este îndeajuns acum să ne așezăm comod, să ne relaxăm și să observăm doar respirația, ritmul ei, cum aceasta ne ajută să ne relaxăm fiecare parte a corpului. Pentru câteva minute să nu ne mai gândim la absolut nimic.



Observarea – acum este suficient să observăm, din cât mai multe unghiuri, care ar putea fi **cauza** care a declanșat acea emoție inconfortabilă. Putem încerca să ne amintim cât mai multe situații similare și, așa, să ne dăm seama dacă sunt anumite asemănări în reacții și comportament. De obicei, o anumită emoție este asociată și cu o anumită zonă a corpului. Așa cum în reflexoterapie, presopunctură sau alte tehnici, s-au descoperit puncte sau zone care corespund cu anumite sisteme interne, tot așa au și emoțiile anumite puncte sau zone, doar că în acest caz sunt personalizate, în sensul că nu pentru fiecare din noi este la fel.



Urmărirea – după ce am identificat sursa generatoare a emoției nedorite, vom face un fel de studiu pe anumite eșantioane din activitatea noastră. Acolo unde am identificat această emoție, chiar am putea să ne notăm locul în care s-a întâmplat, ce persoane au mai fost implicate direct sau indirect, ce ne-

www.celmairapid.ro



CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

a înconjurat, cum a fost climatul atât din punct de vedere relațional cât și ambiental... E posibil să ne dorim la un moment dat chiar o ierarhizare a importanței unor evenimente ori persoane, dând și ponderi în funcție de intensitatea emoției trăite.



Tiparul – ar fi bine să cunoaștem câteva elemente despre emoții, pentru a identifica **tiparele predominante și cele secundare**. În funcție de această încadrare, intervenția va fi cu atât mai eficientă cu cât vom pune cel mai corect "diagnosticul".



Individualitatea – din ce în ce mai mulți acceptă, deja, ideea că **suntem unici**. Așadar, este absolut normal să ne inspirăm din modul în care și-au rezolvat alții unele situații determinate de emoțiile nedorite, însă în același timp să acceptăm unicitatea ca pe o provocare a creativității. Ce anume mai trebuie sau ce anume nu ar trebui inclus, pentru a obține cel mai bun rezultat în procesul de rezolvare?



Legăturile – în general, **emoțiile sunt legate între ele** și mai sunt legate de cauze generatoare multiple. E absolut normal să nu găsești toate legăturile din prima căutare, însă este important să accepți că este posibil să mai fie ceva care, o dată descoperit, ne ajută și mai mult în soluționarea problemei cu care ne confruntăm. Uneori se mai întâmplă ca, după modificarea unei emoții generată de o cauză anume, aceasta să revină într-o oarecare măsură. Atunci este foarte important să ne oprim și să vedem ce anume a declanșat-o.



Receptivitatea – nimic nu este întâmplător. Totul are o anumită **semnificație** și un **scop**. Marii oameni de succes au fost receptivi la o idee, de obicei accesată din exterior și procesată în interior. Pentru a reuși, e doar necesar să intri pe **frecvența potrivită**. E ca și cum ai vrea să ascuți sau să vizionezi un anumit post. Vei vedea sau auzi ceea ce vrei, doar acordând frecvența exactă.



Rolurile – toți știm că **avem mai multe roluri** în viață. Nu toți sunt, însă, de acord cu rolurile pe care ar fi necesar să le interpreteze la un moment dat. E normal să mergem la serviciu în rol de angajat sau întreprinzător și nu de... pescar, chiar dacă principalul hobby este pescuitul – ar fi o singură excepție aici, doar dacă munca de zi cu zi este pescuitul. Ideea principală este de asociere a emoțiilor cu rolurile concrete pe care le avem. Nu este normal să ne luăm rolul de tată al copilului de 10 ani, atunci când discutăm cu oameni maturi sau invers.



Verificarea – un aspect deosebit de important este verificarea intenției. Este posibil, și sunt cazuri diverse, când o emoție neplăcută (negativă) este în regulă să se manifeste așa și nu altfel pentru că oferă mai multe beneficii decât dacă ar fi fost modificată în sensul reducerii disconfortului resimțit.



CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

Așadar, înainte de a închide bucla, e necesar să verificăm atent dacă modificarea sau înlocuirea este exact ceea ce ne dorim și nu afectează nici sistemul nostru de valori și nici pe cei din apropierea noastră.



Misiunea – după ce am parcurs toți pașii enumerați mai sus, ne va fi mult mai clar care este **misiunea noastră în lume**. Am conștientizat suficient pentru a ajunge în vârful piramidei. Astfel, am construit primul etaj spre transformare. Acest limbaj eriksonian ne va ajuta să înțelegem mai bine unele diferențe importante, pe care le vom analiza în articolele următoare.

PS – Avem câțiva pași simpli, pe care ni-i putem nota și afișa undeva la vedere. După câteva zile de exersare, va deveni o nouă obișnuință și ne vom bucura multă vreme de beneficiile acestui obicei.

Trăiește cu pasiune și acționează cu entuziasm!

Pe curand,
Gigi FILIP

PS: lasă-mi te rog un comentariu, pentru a ști ce ți-a plăcut. Mă ajută pe viitor să țin cont de... opiniile cititorilor.