

Cum să-ți oferi ceea ce meriți? – Decalogul autoîmplinirii!

Scris de Marian Rujoiu,
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Ne comportăm ca și cum am trăi mii de ani! În sine, fiecare zi nu înseamnă foarte mult, însă adunate, aceste zile reprezintă chiar viața noastră. Cotidianul, problemele mărunte ne prind în malaxorul lor de parcă am fi teleghidați! Timpul nu poate fi recuperat, el trece, fiecare moment este unic! Ne bucurăm de viață prea puțin și amânăm mult prea mult lucrurile cu adevărat importante pentru noi!

Fie că ai 18, 20, 45, 55 sau 65 de ani, niciodată nu este prea târziu. Cu cât mai devreme cu atât mai bine. Cu siguranță pe patul de moarte nu-ți vei fi dorit să fi petrecut mai mult timp la birou. Este bine să avem o carieră care ne oferă satisfacții emoționale și financiare! Este frumos să fim în căutarea succesului, însă totul capătă sens numai în momentul în care ne acordăm nouă atenția cuvenită. Mulți oameni își fac din bani un scop și consideră că atunci când o să-i aibă o să fie cu adevărat fericiți! Realitatea ne contrazice, banii sunt numai o necesitate pentru satisfacerea unor nevoi, fericirea însă vine din interior, din ceea ce simțim, din ceea ce facem zi de zi, din savurarea fiecărui moment. Mulți oameni așteaptă să ajungă la 50 sau 60 de ani pentru a realiza că nu și-au acordat lor suficientă atenție și abia atunci încep să aducă un echilibru în viața lor.

Avem facturi de plătit, chirii, rate, etc, nu putem face abstracție de aceste lucruri! Trebuie să facem ceva în acest sens, trebuie să avem o sursă de venit! În momentul în care trăim doar pentru a plăti facturi, lucrurile se complică. Plecăm teleghidați la serviciu, așteptăm să se termine programul, intrăm din nou în trafic, ne enervăm, ajungem acasă, ne uităm la știri, ne salutăm familia pe scurt, mâncăm în grabă, apoi ne uităm la un film și ne culcăm. A doua zi ne trezim din nou posomorâți și o luăm din nou de la capăt. O dată pe an, încercăm printr-un concediu să ajungem la un echilibru, este însă mult prea puțin!

Câte zile din viața ta arată așa? Întreb din nou: **Câte zile din viața ta, sunt teleghidate, parcă trase la Xerox?**

Este paradoxal, acordăm mai multă atenție facturilor, părerilor celorlalți, bârfelor, traficului! Un lucru îl facem bine și anume să ne scuzăm că nu avem timp pentru noi. **Acest talent, numit "scuzenie", este arma noastră finală, atât față de noi cât și față de ceilalți.** Suntem buni, ne scuzăm, ne victimizăm și ne reluăm fiecare zi monotona de la capăt. Nu ne oferim minții noastre nici măcar o oportunitate, nu încercăm să ne dăm nici măcar o șansă, iar dacă dăm o șansă, este una a amânării! Amânăm și ne scuzăm ca și cum am trăi mii de ani! Probabil ai înțeles și simți că ai doar o viață! Uită-te în urmă, poate totuși vezi și lucruri bune, iar în acest caz este minunat!

Te gândești cumva să îți oferi șansa de a-ți oferi mai mult? **Ai putea să-ți permiți să strălucești?** Da, este greu, iar scuzenia sub pretextul lipsei de timp duce la amânare, la lipsă de atenție! Ne scuzăm, ca și cum ar fi vorba de altcineva! **Provoacă-te și adu lucruri bune în viața ta!** Prima întrebare ar fi: **Care sunt lucrurile bune în viața ta și ce poți aduce bun în plus!**

Sunt grădinari străluciți, care au grijă de răsaduri, smulg buruienile sufocante și le udă! Grădinarii speciali vor vorbi cu semințele, cu răsadurile și se vor preocupa zilnic de creșterea florilor! Pentru ei este o artă. Grădinarii vor smulge orice buruienă care ar putea face rău plantelor, vor sădi noi soiuri și le vor crește apoi! Sunt mulți grădinari fericiți, ei în permanență se ocupă de grădina lor, de trandafiri, de lalele, ghiociei, crizanteme, etc. Secretul constă în atenție, implicare, smulgerea buruienilor, pregătirea și întreținerea solului și hrănirea florilor! Grădinile cu flori sunt impresionante, te relaxează, te binedispun și îți oferă energie!

Cum arată grădina minții tale? Cum sunt gândurile și experiențele tale? Ce faci în acest sens? Sunt în grădina minții tale mai multe buruieni decât flori? Au sufocat oare buruienile frumoasele flori sau poate nu mai sunt nici măcar flori? Buruienile pot reprezenta grijile, stresul și lucrurile neimportante, chiar sufocante! Poate amânăm smulgerea buruienilor! Putem ajunge în stadiul în care ne putem convinge că noi nu creștem flori, ci buruieni sufocante! Ne uităm la ele ce mari și frumoase cresc, le admirăm și contemplăm! Aceste buruieni sunt frumoase, atât de frumoase încât le arătăm și celorlalți, ba chiar încercăm să-i convingem și pe ei să planteze asemenea buruieni! Încearcă pentru câteva clipe să te gândești la viața ta, la flori și la buruieni!

Oare florile tale ce mai fac, sunt culcate la pământ? Nici nu ne mai amintim bine de ele! Poate că mai sunt pe undeva, însă efortul este prea mare pentru a avea o grădină a minții minunată!

Poate totuși simți și-ți imaginezi că ai putea face mai mult pentru tine, poate poți să devii cea mai importantă persoană din viața ta! Mai jos găsești 10 căi pe care le poți urma, doar dacă simți că ți se potrivesc și îți dorești acest lucru! S-au scris milioane de pagini pe această temă, va fi greu să surprind totul pe scurt, consideră te rog aceste căi drept un prim pas pe care-l poți face tu în relația ta cu tine!

Cele 10 căi

1. **Hrănește-ți grădina minții** cu informații/cunoștințe sau experiențe plăcute. Poți începe să mai citești. Dacă ar fi să-ți recomand o carte cu care să începi aceasta ar fi Robin Sharma – "Călugărul care și-a vândut Ferrariul", publicată la editura Vidia! (www.vidia.ro). Poate nu ai un Ferrari și nu trebuie să vinzi nimic după ce citești cartea! Cartea îți oferă mai mult, vei găsi în ea obiceiuri și ritualuri care te pot face mai fericit, mai împlinit! Urmează-le timp de 21 de zile!
2. **Reflectează timp de douăzeci și una de zile asupra a ceea ce faci zilnic.** Seara, cinci minute fă o retrospectivă cu lucrurile pe care le-ai făcut și pune-ți câteva întrebări: *ce am făcut astăzi? ce am făcut pentru mine? ce aș putea aduce bun în viața mea? cu ce anume am hrănit grădina minții mele? ce semințe noi am plantat? ce am făcut pentru ceilalți, ce aș putea face mai bun?* Nu sunt neapărat importante răspunsurile, cât sunt întrebările! Întrebările, în primul rând, ne vor face conștienți că a mai trecut o zi din viața noastră, o zi irepetabilă în care am făcut, gândit și simțit anumite lucruri! Încercați 21 de zile, iar apoi dacă vă simțiți confortabil continuați acest demers! Va fi un demers în care vă cunoașteți mai bine și o modalitate prin care puteți păstra ce este bun în viață și elimina ce este rău.
3. **Simplifică-ți viața** și bucură-te de fiecare clipă. Bucură-te când vezi un copil râzând, bucură-te când simți ceva bun, când râzi sau când vezi un lucru bun! Bucură-te când vezi oameni fericiți, bucură-te de o discuție, de o ceașcă de ceai sau de orice alt lucru mărunț! Dacă nu ești capabil/ă să te bucuri de lucrurile mici, paradoxal, va fi greu sau imposibil să te bucuri de lucrurile mari! Viața te pune în fel și fel de situații, unele poate mai puțin așteptate și lipsite de sens! Privește totul prin lentila bucuriei și savurează fiecare clipă timp de 21 de zile.

4. **Leși din starea de confort! Provoacă-te!** Nu facem multe lucruri pentru că ne este mai confortabil și mai comod să nu le facem! Fă lucruri pe care ai fost tentat să le faci, dar nu le-ai făcut, încearcă să-ți învingi temerile și încearcă lucruri noi! Experimentează și îmbunătățește-ți grădina minții cu noi experiențe! Oferă-ți ocazia să faci lucruri pe care nu le faci de obicei pentru că ești prins în malaxorul cotidianului! Gândește-te în fiecare zi la un lucru nou pe care l-ai face! Nu este nevoie neapărat să fie lucruri extraordinare, poți să încerci și lucruri simple, precum a gust o nouă băutură, a vizita un loc nou sau un muzeu, fă-ți o coafură diferită! Mergi la conferințe sau întâlniri atipice, experimentează terapii complementare! Fă acele lucruri pe care le-ai amânat! Sunt o mulțime de lucruri care pot fi făcute cu bani puțini sau chiar deloc! Trebuie să investești în primul rând măcar câteva minute în fiecare zi! Cu siguranță va fi o investiție profitabilă! Ceașca sufletului este plină de rutină, prejudecăți și griji! Dacă vei încerca să torni în ea, va fi în zadar, fără efect! Mai întâi golește această ceașcă, măcar pentru o vreme și pune în ea numai lucruri minunate, pune lucrurile pe care le meriți!
5. **Scoate buruienile din grădina minții tale!** Buruienile, pot fi "prieteni" care te storc de energie sau oameni care îți spun că nu poți! Cele mai importante buruieni sunt de fapt gândurile tale negative, pe care le alimentezi constant! Aceste sentimente sunt derivate ale victimizării și neputinței! Acestea sunt jocuri ale minții tale care te rod în fiecare zi! Poți să devii atât de bun/ă în a te victimiza, încât ajungi în punctul în care îți faci un mod de viață din acest lucru! Imaginează-ți că ai ajuns la finalul vieții tale și întreabă-te: aș fi putut face altceva? M-a făcut fericit acest rol al victimei? Atât am putut?
6. **Udă și îngrijește ceea ce ai bun!** Dă o atenție sporită hobby-urilor tale și pune-ți în practică abilitățile și talentele! Pune aceste lucruri atât în slujba ta, cât și a celorlalți! Gândește-te la misiunea ta, la rolul tău în viața ta și a celorlalți. Einstein spunea că ce faci pentru tine este trecător, însă ce faci pentru ceilalți rămâne pentru eternitate! Dezvoltă-te pe tine ajutându-i pe ceilalți, oferă-le curaj, energie și sprijin! Fă puțină mișcare, ai grijă la alimentație! Oferă-ți atenție ție, familiei și celor din jurul tău! Dezvăluie potențialul din tine și permite-ți să strălucești! Schimbarea și strălucirea vin din interior și sunt de durată!
7. **Vizualizează un viitor luminos!** Forța vizualizării îți oferă energie pozitivă și rezultate! Proiectează-ți, asemenea unui film, cum arată viitorul tău! Proiectează imagini pozitive și

luminoase! Încearcă să te vezi pe tine plin de energie, de încredere, de gânduri pozitive! Încearcă să te vizualizezi având un sentiment de împlinire și autorealizare! Proiectează și vizualizează rezultatul. Vizualizează în detalii cât mai precise, cu sunete, imagini și lumini! Pe măsură ce vei vizualiza vei avea o imagine mai frumoasă a viitorului! Surpriza va fi, că pe măsură ce vei repeta acest proces, îți va fi din ce în ce mai clar ce ai de făcut pentru a ajunge acolo. Atunci când cunoști destinația, vei identifica o mulțime de căi pentru a ajunge acolo! Vei realiza astfel care sunt lucrurile cu adevărat importante pentru tine și vei face ceva în acest sens! Va fi asemenea unui soare care îți luminează drumul! Rezultatele vor fi magnifice, vei observa schimbări după câteva zile! O să-ți placă atât de mult când vei vedea rezultatele astfel încât vei folosi forța vizualizării în multe alte aspecte ale vieții tale!

8. **Adu în viața ta, în gândurile, sentimentele și acțiunile tale energie pozitivă!** Adu în biroul sau în casa ta flori care-ți plac! Aprinde bețișoare parfumate! Citește o carte bună, evită știrile negative, stai de vorbă cu oameni fericiți și împliniți! Adu în fiecare zi din viața ta cel puțin un lucru pozitiv! Poți să încerci să folosești și mantră pentru a fi mai energizat și pozitiv! Mantra, repetată în fiecare zi timp de câteva minute generează sentimente plăcute. Poți alege una din următoarele mantră: *"Sunt energizat, bucuros și fericit!", "Mă simt din ce în ce mai puternic și mai capabil", "Fiecare celulă a corpului meu, este o celulă a împlinirii, a energiei și a succesului! Simt cum puterea vine din interior! Sunt un izvor de energie și iubire"*. Alege una sau două din ele, rostește-le în gând sau cu voce tare minute în șir! Alege și momente în care este liniște, poți însă să profiți și de timpii morți din trafic, atunci când aștepti pe cineva, etc! Vei simți rezultate deosebite după trei patru zile și pe măsură ce avansezi spre a 21-a zi vei simți puterea mantrelor!
9. Revenind cu picioarele pe pământ ne putem gândi la facturile pe care trebuie să le plătim! Poate ar fi interesantă o călătorie în Tibet, până ajungem acolo, avem facturi de plătit, rate, telefoane, etc! Poate unele dintre ele sunt inutile, neaducând nimic bun în viața noastră, însă este o altă discuție! Până ajungem acolo avem un serviciu, fie ca angajat fie ca angajator! **Vestea bună este că fiecare dintre cele 8 căi de mai sus pot fi aplicate și la job!** Nu ne oprește nimic să transformăm mersul la serviciu în momente de bucurie, de împlinire, de a încerca lucruri noi! Meditează asupra fiecărei căi și vei găsi căi precise pentru a transforma ceea ce faci în lucruri pozitive! Locul de muncă este un loc în care te poți

cunoaște mai bine, un loc în care te poți dezvolta sau poți ajuta alți oameni! Este un loc în care te poți bucura sau unde poți vizualiza! Este posibil să existe anumite constrângeri, totuși nimic nu te oprește să schimbi locul de muncă cu prima ocazie! Timpul petrecut la serviciu poate fi un lucru plăcut rămânându-ți ca alternativă chiar transformarea hobbyului într-o afacere!

10. **Ține un jurnal cu însemnări!** Scrie în el despre progresul pe care-l înregistrezi, poți scrie în el gândurile care ți-au trecut prin minte sau sentimentele pe care le-ai încercat. Notează-ți pe scurt! Poți să scrii orice în el, inclusiv despre lucrurile care le apreciezi sau pentru care ești recunoscător. Am pierdut poate ani, prinși în malaxor. A urma aceste căi 21 de zile poate reprezenta pasul către o viață fericită și una împlinită! Este important să fii puțin focalizat pe aceste căi în această perioadă, câștigul însă va fi nemăsurat! Doar 21 de zile! Alternativ la varianta clasică de a scrie într-o agendă sau caiet, poți să folosești calculatorul sau chiar un blog! Permite-ți să strălucești și bucură-te de viață!

Cu siguranță aceste 10 căi nu sunt limitative, mai sunt multe lucruri de spus, de imaginat, de simțit sau de văzut! Fiecare își poate găsi propria cale, propriul ritm și poate motiva alți oameni să aducă în viața lor bunăstare, echilibru și împliniri! Urmează cele 10 căi timp de 21 de zile, timpul minim necesar ca o acțiune să devină un obicei! Poți continua acest obicei și după! Eu îmi doresc din inimă să-ți formezi obiceiul de a străluci mai mult, de a te simți mai bine și de a obține tot ce-ți dorești! Fie că ți-au plăcut mai mult sau mai puțin cele 10 căi mi-ar plăcea să primesc feedbackul tău printr-un comentariu sau pe adresa de email manager@traininguri.ro! Un prim pas către aplicarea celor 10 căi ar fi să le printezi și în măsura în care este posibil afișează-le undeva! Dacă te ajută poți discuta cu cineva apropiat pe acest subiect și îi poți împărtăși ceea ce ai de gând, poate chiar să le urmați împreună! Dacă mai cunoști oameni care consideri că ar găsi util acest subiect, oferă-le în dar aceste căi! Poate fi un dar minunat!

Cu energie pozitivă,
Marian RUJOIU
Trainer Manager Extreme Training, the way to excellence
www.marian-rujoiu.ro www.traininguri.ro