

Cele 7 puteri interioare [partea a II-a]

[\(prima parte o gasesti aici\)](#)

Dupa a treia forta interioara, cea a atitudinii, urmeaza una dintre cele care mi-au dat mie personal batai de cap.

Puterea echilibrului emotional: forta data de emotii

Nimic nu este mai intens in viata noastra comparativ cu emotiile. Ceea ce uita oamenii este ca ratiunea nu este deloc folosita cu adevarat decat de foarte putini oameni, de cercetatori, de filozofi etc.

In viata de zi cu zi tu folosesti emotiile ca sa iei decizii. Tine minte faptul ca absolut toate deciziile tale sunt luate emotional. Vrei sa iei decizii corecte, ai nevoie de un sistem emotional echilibrat, sanatos.

Deciziile

Nu conteaza cat de destept esti, tot emotiile sunt cele prin care decizi. M-a intrebat chiar zilele trecute un cursant al meu de la NLP de ce cred eu ca luam decizii emotional, si nu rational. Pai chiar si cel mai destept om care fumeaza nu se lasa de fumat pentru ca citeste „Dauneaza grav sanatatii”, dar o sa se lase de fumat daca se imbolnaveste si incepe sa ii fie **frica** de moarte. Emotia de frica, in acest caz, a fost cea care l-a facut sa ia decizia si sa isi schimbe obiceiul.

Cand iti cumperi o haina, te uiti daca iti sta bine in ea (emotie), te uiti in portofel sa iti ramana si bani de supravietuire (emotie), te uiti la ce zice partenerul tau (emotie).

Cand iti iei o masina te intereseaza siguranta pe care ti-o ofera (emotie) sau pretul sa nu fie prea mare (emotie), sau bucuria pe care ti-o ofera faptul ca pui mana pe masina mult visata (emotie).

Am intalnit multi oameni care imi zic: „Pai, cand ma gandesc la pret, cum sa fie vorba de emotie?”. Te gandesti la pret pentru ca iti e teama sa nu ramai fara bani...deci tot emotia de teama sau dorinta de siguranta (de a avea bani) te conduce.

Fericirea

Emotiile mai au inca un rol. Ma gandesc la emotia de fericire. Cunosti vreun lucru dorit de oameni mai mult decat emotia asta simpla de fericire? Nu cred ca exista ceva mai cautat, mai valoros, mai ravnit decat fericirea.

Daca intrebi oamenii ce vor, o sa iti zica o gramada de obiective ale lor, dar daca ii intrebi de ce vor sa atinga acele obiective, o sa iti dai seama de obiectivul suprem: fericirea.

Smecheria cu fericirea este ca ei o asteapta sa vina de undeva, din aer, din cer...

Iar fericirea sta bine mersi la ea acasa, in creier, pierduta printre celelalte emotii mai des folosite.

Stiu ca ti-am mai zis asta in alte articole, fericirea se antreneaza zilnic. Daca azi nu simti un pic de fericire, macar un minut, maine o sa iti fie si mai greu sa o simti.

Am vazut la multa lume urmatoarea faza gresita. Credeau ca e necesar sa sufere inainte sa apara

fericirea. Unii prefera o suferinta prin munca si lupta de a atinge obiectivele, altii prefera o suferinta spirituala, se gandesc ca pur si simplu daca sufera acum, universul /divinitatea o sa le dea parte de fericire candva in viitor. Sunt convins ca ai cunoscut si tu oameni care gandesc asa.

Daca ai sti mai multe lucruri despre emotiile tale, asa de simplu ar fi sa simti fericire intreaga zi!

Legatura cu gandurile

[Uite aici un articol pe care l-am scris acum ceva vreme care contine in prima parte a lui o tehnica pentru exersarea zilnica a fericirii.](#)

Emotiile sunt dependente de gandurile tale. Unde iti sta mintea cea mai mare parte din zi, prin acele ganduri o sa hranesti emotiile.

E buna metafora asta, gandurile hranesc emotiile tale. Daca ai ganduri legate de momente de tristete, atunci o sa hranesti tristetea. Daca ai ganduri legate de lucruri frumoase din viata ta, atunci o sa hranesti fericirea.

Daca in trecut ai fost intr-o excursie cu iubitul/iubita si ai fost super fericit, iar acum el/ea a plecat, iar gandul la acele clipe fericite te face acum sa suferi...alege ceva neutru, in care sa nu apara persoana respectiva. Ideal ar fi sa nu apara nicio persoana in gandurile tale cand exersezi fericirea, ca sa nu devii dependent de factorul uman pentru a simti fericire.

Relatia dintre ganduri si emotii este mai usor inteleasa prin metafora pescarului. Pescarul arunca carligul in apa, dar nu carligul este important, ci pestele. Gandurile sunt carligul, dar scopul nostru este sa „pescuim” niste emotii.

Conceptul de „stapanirea emotiilor” este gresit

Cu cat incerci mai mult sa stapanesti emotiile, cu atat nu ai cum sa o faci. Hai mai bine sa iti dau o **metoda care sa te puna rapid in echilibru emotional.**

Nu ai de facut decat sa iti observi emotiile. Din observare se invata. Dar cum tu nu ai fost pus sa observi emotiile, nu iti e usor sa le intelegi. La scoala se spunea ca ratiunea si memoria sunt importante, cel putin pe vremea mea (*nu imi imaginam ca o sa zic vreodata replica asta - parca suna ca si cand as avea 100 de ani*).

Rolul emotiilor

Atat in psihologie, cat si in fizica exista conceptul de participator, si nu de observator. Cand observi o emotie, tu participi la ea si o schimbi. Daca doar vrei sa o schimbi, devine incapatanata si nu se schimba. Daca vrei doar sa o observi si sa o lasi in pace, ca sigur nu a aparut in interiorul tau dintr-o eroare, atunci ea se va schimba.

Asta e smecheria cu emotiile. Oamenii vor sa scape de unele emotii, fara sa se gandeasca ca nu e intamplator ca au exact acele emotii.

Pai o emotie care nu iti place este ca o durere. Daca te doare piciorul, nu vrei doar sa scapi de durere, vrei sa afli si de ce te doare, ce vrea sa iti zica durerea aia din picior, care e mesajul pentru tine.

Pe cand cu emotiile nu te gandesti asa. Vrei sa treaca fara sa le intelegi mesajul. Insa principiul care integreaza psihologia si medicina zice ca daca ai fugit de o emotie fara sa reusesti sa intelegi ce vrea

de la tine, o sa devina mai insistenta, o sa se transforme in durere fizica.

Emotiile si stilul de viata

Emotiile iti spun daca stilul tau de gandire si stilul tau de viata este corect sau gresit. Ai in buzunar cea mai utila busola din toate timpurile, iar tu nu esti atent la ea. Fiecare emotie pe care o simti iti zice ceva despre viata ta.

Nicio emotie nu e negativa, toate te ajuta sa te intelegi mai bine. Cand respingi o emotie, ea se ascunde si isi ia alte forme, ajunge pana la durere fizica, iar atunci devine mai dificil de interpretat si inteles din punct de vedere psihologic, cu toate ca ea de acolo a pornit.

Nu indeparta nici o emotie, lasa-o sa vina si antreneaza observarea ei. O sa iti creasca asa mult abilitatea de a gestiona propriile emotii, incat o sa iti fie super simplu sa activezi o emotie de fericire cand ai chef sa fii fericit, o emotie de motivatie cand vrei sa lucrezi la ceva, o emotie de entuziasm cand esti fortat de sotie sa mergi la petrecere (asta fac eu cand Simona vrea sa danseze)...

Teama de suferinta

Omul superior nu se teme de suferinta. Cu cat un om e mai puternic, nu se eschiveaza din fata suferintei, el stie ca suferinta ii spune despre el chiar mai mult decat ii spune fericirea. Suferinta e aliatul lui, nu il dispretuieste, nu il uraste, nu il ignora. Pur si simplu o observa cu calm si se intreaba: „Ce anume vrei sa imi transmitsi in aceasta etapa de viata?”.

Puterea interioara a creativitatii: descoperirea vocatiei

Am facut un chestionar pe NLP Mania si am intrebat oamenii ce isi doresc mai mult in prezent in viata lor. Si am observat ca cel mai mult isi doresc ca viata lor sa aiba un sens, sa isi descopere vocatia, scopul lor in viata.

Ai sentimentul ca acest scop, odata descoperit, iti va raspunde la intrebarile care au preocupat toti oamenii de cand au inceput sa gandeasca „De ce sunt aici? Ce sens are viata?”

Nu vei gasi raspunsul la aceste intrebari doar prin descoperirea vocatiei tale, dar cu siguranta vei aduce valoare in viata altora.

Vocatia

Cam asta face descoperirea vocatiei:

- te ajuta sa aduci valoare in viata altora
- iti aduce implinire in viata ta (acea fericire de care am vorbit mai sus)

Hai sa iti zic ce stiu despre creativitatea ta. Am inclus creativitatea la puterile interioare pentru ca daca ai creativitate asta te scoate din marea masa de oameni. Creativitatea face parte din fortele interioare care sunt active la omul superior.

Sabotarea creativitatii

Copilul este creativ pana cand ajunge la scoala. Acolo incepe uniformizarea lui. E ca in „Patul lui Procust”, daca esti un pic diferit, ceva nu e in ordine, trebuie sa te incadrezi intr-o norma. De aici a aparut cuvantul „normal”.

Eu scriu pe NLP Mania ca tu sa ai **sansa sa nu fii normal**, sa iesi din norma.

Daca reusesc, o sa primesc florile si bomboanele (pe e-mail) mai tarziu.

Creativitatea este OBLIGATORIE pentru cineva care vrea sa evadeze din norma, din turma. Daca vrei sa iti rescree programele mentale care ti-au fost inoculate de societate, daca vrei sa ajungi sa gandesti ca o minoritate, nu ca marea masa a majoritatii oamenilor, atunci ai nevoie sa fii altfel, sa iesi din norme prin comportament si prin stil de viata.

Imi amintesc ca eram in liceu.

Aproape toata lumea fuma. Am decis sa fiu altfel, deci nu am fumat.

Tuturor le place sa manance carne? Am decis sa fiu vegetarian.

Toata lumea facea sex...eu nu...

Acum imi dau seama ca asta era tocmai din cauza ca eram ciudat! :)))

Cum dezvolti puterea creativitatii

Revenind la creativitate, vreau sa iti zic cum sa o dezvolti. Dar iti spun acum doar principiile de baza, pentru ca nu e spatiu aici.

1. Creativitatea se dezvolta prin **nonconformism**. Cum iti ziceam mai sus, cautam sa fac ceva diferit de cei de varsta mea. Sunt unii care inteleg ca sunt nonconformisti daca fac ceva diferit de ce fac parintii lor, dar trebuie sa faci ceva diferit de categoria de oameni din care faci parte. Nu e nonconformist daca decizi sa fii sarac intr-o lume in care toti din jurul tau sunt saraci.

2. Creativitatea se dezvolta doar in **liniste**. Nu ai cum sa devii creativ daca nu stai tu cu tine si nu apreciezi acele clipe de singuratate. Daca mintea ta nu e linistita, creativitatea ta e slabita rau. Succesul unui om provine din creativitate 90% si din munca 10%. Dar majoritatea oamenilor au creativitate 0%, pun doar munca 100% si se mira de ce nu reusesc in viata si ii auzi spunad: „Eu am muncit toata viata si tot degeaba”.

3. Creativitatea se dezvolta daca **mintea se largeste**. Citeste, studiaza ceva nou de fiecare data, mergi pe alt drum decat pe drumul obisnuit de zi cu zi, schimba ceva zilnic in viata ta. Asta se numeste largirea limitelor mintii. Poti sa ai mintea cu granite de beton sau poti avea o minte cu granite elastice.

4. Exerciitii pentru creativitate cum sunt, de exemplu, **stereogramele**. Citeste aici mai multe: [Invata cum isi folosesc geniile creierul](#).

Creativitatea este o **stare avansata de dezvoltare** personala. Fara creativitate nu poti sa te evidentiezi, sa iesi din mediocritate. Mediocritate inseamna dominat de medie, de norma. Creativitatea este scara pe care calci ca sa iesi din mediocritate.

Mediocritatea

Dorinta de a te inspira de la altii e buna, dar cand copiezi de la altii, ajungi sa nu iti folosesti puterea interioara a creativitatii tale. Ajungi sa fii tu o copie, nu un original. Asa ca cel mai bun lucru pe care sa il faci incepand cu ziua de azi este sa fii deosebit.

Nu are succes cel care da cu sapa, ci cel care inventeaza sapa.

Daca ai activata deja aceasta putere interioara a creativitatii, nu e nevoie sa iti mai zic cum te simti. E poate una dintre cele mai intense stari de implinire atunci cand creezi ceva nou.

Iti zic un pic cum vad eu lucrurile si cum aduc creativitate in viata profesionala. Cand lansez un curs pe site, ma uit sa vad daca sunt cursuri asemanatoare, apoi iau notite. Apoi fac totul complet diferit.

Si cu NLP Mania am facut la fel. Multa lume scria despre dezvoltare personala cand am lansat eu NLP Mania. Am citit tot ce au scris altii si am cautat punctele comune. Am observat ca toti dadeau sfaturi, ca isi puneau poze de la conferinte cu personalitati ale momentului, ca se prezentau sub forma de experti, asa ca am decis sa fiu diferit.

Nu sunt expert, nu sunt nici psiholog - am fost un semestru la Psihologie si am fugit cand am vazut ce prostii se predau, nu imi fac poze cu personalitati (astept sa isi faca ei poze cu mine :)), nu dau sfaturi, doar povestesc despre mine si despre esecurile mele, despre prostiile pe care le gandeam si cum am ajuns sa gandesc altfel, ca sa nu mai repeti si tu greselile mele.

Puterea concentrarii mentale: forta gandurilor

Eu am inceput de la acest punct dezvoltarea mea. Asa credeam pe atunci ca e bine si uneori inca mai cred asta. Desi acum imi dau seama ca se poate creste incepand cu oricare dintre aceste forte interioare. Dar din **orgoliu** inca mai spun ca am inceput cu ce trebuia ☐

Puterea mentala este pasul spre actiune, dar nu e inca actiunea. Adica e planul mental care apare inainte de a trece la **actiune**. Mie mi-a lipsit echilibrul emotional in perioada aceea de **dezvoltare** din trecutul meu, asa ca imi faceam planuri si **strategii**, dar nu actionam si eram frustrat.

Daca ai trecut prin asta, stii la ce ma refer. Stii ce ai de facut si nu faci!

Sistemul te vrea prost

In prezent, concentrarea mentala e la limita cea mai mica pe care a avut-o omenirea. Cand esti bombardat cu sunete si imagini pe strada, la TV, la computer, pur si simplu e dificil sa ai mintea concentrata pe un singur subiect.

A fost gresit explicat faptul ca e necesar sa lucrezi la mai multe proiecte o data; de fapt, asta iti slabeste creativitatea si eficienta.

Am experimentat pe pielea mea. Daca ma concentrez pe un singur lucru, am mult mai mare succes decat sa fac mai multe lucruri in paralel. Imi era greu sa le prioritizez, pentru ca la unele trebuia chiar sa renunt de tot sau sa le aman. Dar mi-am dat seama ca e mult mai eficient asa.

Puterea mentala si inteligenta vin din concentrarea atentiei. Atentia este cea pe care o concentrezi. Iar acum se pare ca foarte multi copii ajung sa fie diagnosticati cu deficit de atentie (ADHD se numeste in termeni medicali).

De ce plictiseala e un semn rau

Uite cum sa iti dai seama daca ai probleme cu aceasta putere interioara. Daca atunci cand ti-ai terminat treaba simti uneori ca nu stii ce sa mai faci sau ca te plictisesti si cauti actiune, atunci ai probleme cu **atentia**.

Plictiseala este simptomul cel mai clar al oamenilor care nu au antrenata aceasta forta interioara. Te plictisesti cand gandurile nu sunt concentrate pe o idee. Cand gandurile stau centrate, indreptate spre o idee, **senzati**a de timp dispare.

Dar daca o persoana nu poate sa se **concentreze**, atunci senzatia de timp este foarte prezenta si deranjanta. Imagineaza-ti ca esti pus intr-o camera complet goala, alba, unde esti doar tu si un scaun in mijlocul camerei. Nu sunt geamuri, nu e mobila, sunt doar pereti goi si albi si ti se spune ca trebuie sa stai acolo opt ore.

Daca nu ai activata puterea interioara a concentrarii atentiei, atunci timpul se va scurge foarte lent, pentru ca mintea ta o sa sara de la un gand la altul. Ai observat asta seara cand incerci sa adormi si nu poti.

Daca ai atentie antrenata, atunci mintea o sa fie preocupata de idei, de niste ganduri, putine la numar. Timpul o sa treaca repede, nu o sa te plictisesti.

Formula e urmatoarea: **plictiseala = lipsa de concentrare**

Nu o sa intalnesti niciodata un om fericit care se plictiseste, cum nu o sa intalnesti un om de succes care se plictiseste. Acesti oameni nu sufera deloc de lipsa de concentrare mentala.

Exersarea puterii mentale

Ca sa ajungi la concentrarea mental, ai nevoie sa urmezi principiul observarii gandurilor. Asa cum ai facut la emotii, acum trebuie sa exersezi studiul mintii tale.

Seara, cand te culci, stai pe pat si observa-ti gandurile, dar fara sa le **modifici**, fara sa te implici in actiunea de a gandi. Cu alte cuvinte, observa gandurile, dar ca si cand nu ar fi unul mai important decat altul, ca si cand nu ti-ar atrage special atentia niciunul dintre ganduri. Fa asta tot timpul! Sa iti devina obisnuinta.

Puterea spiritualitatii: detasarea

Aceasta forta interioara a detasarii provine dintr-o viziune spirituala corecta si reala asupra vietii. Nu ma refer deloc la comportamente religioase si nici la ganduri religioase. Ma refer la emotii si la senzatia ca esti conectat cu universul.

Acea senzatie nu e un gand, nu apare dintr-o actiune, ci din disparitia gandurilor. Am explicat asta la Bootcampul despre **meditatie** in detaliu.

Nu poti face sau gandi ceva si asta sa te puna in **conexiune** cu Divinitatea sau cu universul sau cum vrei tu sa numesti acel principiu superior din viata noastra.

Orice actiune de tip ritual religios este doar ca sa te simti tu bine ca faci ceva, dar conexiunea cu spiritul este asa de profunda in noi, incat nu o poti obtine facand ceva, ci doar o poti simti atunci cand esti intr-o stare de profunda de pace si liniste interioara.

Acea conexiune se face prin **interiorul** tau, nu prin exterior, nu prin ceea ce faci, ci prin ceea ce simti.

Falsitate si autenticitate

Spiritualitatea autentica nu se observa din exterior. Tot ce inseamna spiritualitate se petrece in interiorul tau, in momentele in care toate celelalte puteri ale tale au fost activate.

E o falsa spiritualitate in ochii celor care sunt **saraci** si **rabda** de foame si se cred **spirituali**.

De fapt, vad in ochii lor dorinta de **razbunare**, ceva de genul: „Lasa ca vedeti voi, cei care sunteti bogati, o sa vedeti ca eu ajung in Rai si voi in Iad! Sa vedem cine rade atunci!” si parca aud un hohot de ras din acela horror din filmele de groaza foarte slabe.

Cele 2 capcane

Sunt mai multe capcane pe drumul dezvoltarii, dar, de fapt, doua sunt mai mari:

- 1. dorinta de a descoperi vocatia inainte sa fii **pregatit** si gandul „fara sa stiu vocatia, nu am cum sa fac nimic” - pai trebuie sa faci pasii anteriori ca sa poti sa iti descoperi vocatia, asa cum am zis in prima parte din articol, saptamana trecuta: [apasa aici ca sa o recitesti](#)
- 2. dorinta de a fi spiritual fara sa ai **activate** toate celelalte puteri interioare - ceea ce te face super **fals** in spiritualitatea ta. Probabil ca ai vazut si tu acele persoane care par doar la exterior spiritual, dar le simti false

Tot la aceasta putere interioara se dezvolta si **altruismul** real, adica apare si **iubirea** neconditionata. Fara a activa spiritualitatea, nu ai cum sa simti iubirea neconditionata. Aceasta putere interioara a conexiunii tale cu totul este cea care te face sa simti ca iubirea neconditionata este posibila din moment ce fiecare om e conectat la toti oamenii, fiecare fiinta vie e conectata la toate fiintele vii.

Suferinta si ipocrizia

Am trait un moment de genul acesta cand eram intr-o piata si un macelar ducea pe umar o jumatate de porc proaspat taiat.

Mi-a fost ciudat de tot sa vad cum o fiinta vie nu a putut sa simta **suferinta** unei alte fiinte si a taiat-o pentru propria placere.

Apoi probabil si-a scuzat constiinta spunand: „Asa trebuie sa stea lucrurile, unii sa fie fericiti prin suferinta altora”. Dar sunt convins ca daca altcineva si-ar baza fericirea pe suferinta lui, nu i-ar mai fi parut asa de normala regula asta.

Nu este spiritualitate **autentica** cand tu iti inchizi ochii si urechile si o fiinta vie sufera din cauza ta. Ai vazut vreodata un miel pregatit de taiere, ai vazut lacrimile din ochii lui, ai auzit cum plange mama lui? Daca decizi ca nu te intereseaza suferinta lor pentru placerea ta, atunci inca mai ai mult pana a activa acest ultim nivel. Nu este o **critica**, e doar un mic test ca sa iti dai seama daca ai nevoie sa activezi aceasta putere interioara sau e deja activata in tine.

De ce sa imi dezvolt puterea spiritualitatii

La ce iti ajuta sa ai activata puterea interioara a spiritualitatii? Pai iti ofera cateva cadouri super utile pentru dezvoltarea ta. De exemplu, de aici provine detasarea in fata esecurilor. Stii acele momente cand nu poti sa te „rupi” de o problema, de o gafa pe care ai facut-o, de o situatie cu care te-ai confruntat si nu poti nici sa ierti, nici sa treci mai departe.

Alt lucru important este **disparitia fricii** de moarte, care incepe sa se piarda pe masura ce scoti din interiorul psihicului tau faptul ca esti cauzator de moarte pentru alte fiinte vii. Cum ziceam anterior, orice emotie (chiar si frica de moarte) are un sens, un scop si iti spune ca ceva nu faci cum trebuie.

Daca esti o persoana care e pe pragul sa inteleaga ca nu isi poate baza **fericirea** pe moartea altor fiinte vii, atunci e cazul sa stii ca ai deja sau vei avea in viitor aceasta teama de moarte. Orice schimbare in stilul de viata va face sa dispara teama aceasta.

(Daca nu iti pasa de suferinta altor fiinte vii, atunci probabil ca nu citesti acest blog, asa ca nu am nici un mesaj pentru tine.)

Un alt cadou important pe care puterea interioara a spiritualitatii il are pentru tine este **starea de implinire** (acea **fericire** care opreste timpul in loc). De fapt, ceea ce nu ti-am spus pana acum este ca toate celelalte puteri interioare se completeaza si isi dubleaza puterile doar cand spiritualitatea este activa. Te rog sa retii ca nu ma refer la actiuni spirituale pe care nu le simti.

Conteaza ce simti, nu ce faci

Asa ca nu conteaza sa te comporti ca si cand esti spiritual, nu conteaza sa donezi bani la biserici sau pentru copiii orfani, conteaza ce simti atunci cand faci asta. Daca o faci pentru ca nu poti altfel, atunci esti pe calea buna. Daca o faci pentru ca sa pui un fel de **garantie** pentru viata de dupa, atunci e naspa.

Insist pe tema asta pentru ca sunt multe confuzii aici. Suntem un **popor** religios, dar nu spiritual. Adevarata spiritualitate o descoperi cand te dezvolti, cand cresti. Eu m-am pacalit ani de zile ca sunt un om spiritual si mai mult am stat pe loc, mi-am crescut orgoliul asa. Doar cand am ajuns la limita de jos si am renuntat la **orgoliul** meu de om spiritual, am inceput sa ma **dezvolt** si sa am succes, iar spiritualitatea sa o inteleg mult mai profund.

P.S.

Sunt inca multe de spus pe acest subiect, dar ma dor degetele de la scris acum. Si stiu din trecut ca nu mai revin curand la un articol pe care l-am inceput. Asa ca mai bine iti dau acum acces la aceste informatii pentru ca stiu ca iti pot schimba viziunea despre viata.

Lasa-mi un **comentariu** sub articol, pentru ca vreau foarte mult **sa iti stiu parerea**.

Te salut cu drag!

Pe curand,

Marius Simion