

# NLP-ul energetic - Acumuleaza energie pentru intreaga saptamana!

Motto: "Energia se indreapta in directia gandului tau..." - nu mai stiu cine a spus asta.

Tocmai este luni si incepe o noua saptamana. Cum a fost weekend-ul tau? Ai avut parte de o sambata si duminica relaxanta? Ai reusit sa dormi dupa-amiaza, asa cum ti-ai propus de mult si inca nu ai avut ocazia?

Dar baia aceea lunga si fierbinte la care te tot gandesti? Sau cumva te-ai retras in liniste dupa ce ai inchis telefoane si televizoare si te-ai izolat sa poti citi cateva capitole dintr-o carte interesanta?

Sau, din contra... ai fost cu prietenii la o iesire in oras? Sau poate ca ai sarit peste weekend din cauza serviciului sau a altor actiuni ce nu puteau fi amanate.

In concluzie... pornesti saptamana relaxat sau incordat? Ai prea multa energie sau simti ca un strop de energie in plus nu iti strica?

Marea majoritate a oamenilor au uitat ca odihna are tocmai rolul de a acumula energia pe care o consumam in timpul saptamanii.

Eu pateam frecvent sa **ma trezesc stors de energie** si nu stiam de ce. Am incercat tot felul de medicamente si suplimente alimentare. Nu au avut niciun efect.

Aveam senzatia ca isi fac efectul, apoi dupa doua zile o luam de la capat. Multa lume apeleaza in acel moment la stimulente energetice. Cele mai la indemana sunt cafeaua, Coca-Cola si bauturile energizante.

Nu vreau sa deschid subiectul acesta, pentru ca nu cred ca terminam de discutat tot anul daca incepem cu aceasta tema.

Efectele secundare ale acestor substante sunt atat de artificiale, incat fac mai mult rau decat bine. Asa ca am inceput sa caut ceva care sa fie pe cat de energizant, pe atat de natural.

Dar pana sa va spun ce am gasit, trebuie sa veniti cu mine si sa analizam impreuna ce se intampla cu fiecare atunci cand are energie si atunci cand consuma energia.

## **Vanatorul de recompense energetice**

Te-ai gandit vreodata daca oamenii cu care vii in contact iti insufla energie sau, din contra, te "jefuiesc" pe tine de energie?

Ai o saptamana in care vei fi inconjurat de oameni, vei discuta si negocia, uneori cu calm, alteori cu forta si poate chiar cu nervozitate.

In toate aceste momente, va fi nevoie sa consumi energie. Ai destula de unde sa consumi. Incearca sa fii atent cam in cat timp consumi in general energia pe care ai acumulat-o peste weekend.

Daca te va tine pana incepe celalalt weekend, este perfect. Daca insa se va consuma inainte de perioada de odihna, atunci ai o problema.

La un moment dat, nu vei mai reusi sa faci fata consumului permanent si ceva din organismul tau va ceda. Nu stiu ce anume, asta tine de genetica ta.

Poate ca vei face o simpla raceala, poate ca te va durea stomacul, poate ca vei avea dureri de spate sau poate ca vei suferi de migrena.

Ceva se va petrece si medicina iti va spune ca ai intrat in contact cu bacterii sau ca ai mancat prea gras sau prea sarat. De fapt, cauzele initiale sunt cele de mai sus.

Ma intorc insa la cei cu care intri in contact in timpul saptamanii. De la ei vei lua energie si tot lor le vei ceda din energia ta.

Daca cineva te domina, iti va lua din energie, pentru ca vei consuma energie tocmai incercand sa te feresti de puterea ce o are asupra ta.

Poate fi un sef, poate fi o sarcina de serviciu, poate fi un client dificil etc. Dominarea aceasta nu e necesar sa fie una de forta. Poti fi dominat si prin critica.

Daca cineva te critica incontinuu, ai tendinta sa fugi - dar daca nu poti sa fugi, va trebui sa suporti. Ca sa suporti, vei consuma energie.

Apoi, alt mecanism de dominare al oamenilor din jur este sa isi planga de mila pe umarul tau. Si pentru ca ai inima buna, ii asculti pana la capat.

De fiecare data aceleasi probleme - macar daca ai putea sa ii ajuti. Dar nu poti, pentru ca sunt probleme complet indepedente de tine (matusa careia i-a murit pisica, vecinul care are rate si nu mai are cum sa le plateasca etc.).

Ai cunoscut asemenea persoane? Care numai cand deschid gura, incep sa se planga imediat si tu vrei ori sa schimbi subiectul, ori sa te arunci pe fereasta, numai sa scapi cumva?! Eu am cateva asemenea persoane in minte!

## **Fericirea aduce energie - tristetea lasa energia sa se scurga**

Inca nu iti poti controla starile acestea si asta inseamna ca esti la mila emotiilor tale. Emotiile iti sunt cel mai mare consumator sau amplificator de energie.

Exista o relatie clara intre starea de fericire si cantitatea de energie pe care o avem la un moment dat.

Daca ai energie, te simti bine, esti fericit, simti ca poti sa muti muntii din loc. Apoi, incepi sa consumi energie, ai senzatia ca daca scapi de cantitatea de energie pe care o ai, o sa primesti ceva in plus, poate alta fericire, alt tip de bucurie.

Din pacate, nu primesti decat o satisfactie de moment, o slaba consolare pentru energia pe care tocmai ai consumat-o.

Iti spui ca acest consum de energie este util pentru cariera ta sau pentru familie, sau pentru ca asa petreci timpul cu prietenii.

Apoi te trezesti obosit si simti ca ai nevoie de odihna, ai nevoie sa iti "incarci bateriile".

Atunci insa cand bateriile sunt prea descarcate, devine dificil sa le incarci. Incepi sa simti consumul

de energie si sa simti ca ai rezervoarele goale.

In acel moment, incep problemele. Pentru cei care trec prin asta, rar nu e nicio problema, sunt insa oameni care mai mereu supravietuiesc cu minimul de energie.

Cum te afecteaza asta? In primul rand, cum spuneam, ca sa te simti bine, fericit, optimist, mentalul tau are nevoie de energie. Deci primul efect al unei stari de lipsa de energie pe termen lung este tocmai faptul ca vei deveni suparat, deprimat, pesimist.

## **Autoevaluare a nivelului energetic**

Exista o metoda simpla ca sa iti dai seama foarte obiectiv daca ai sau nu energie. Va trebui insa sa fii sincer cu tine, ca la toate testele de autocunoastere, de altfel. Iti poti verifica nivelul de energie zilnica in functie de:

- Cate minute ai ras in ziua respectiva
- Cate lucruri ti s-au parut spectaculoase in acea zi
- Cate minute ai fost atent la tine si la gandurile tale
- Cate lucruri noi ai observat in jurul tau

Explicatia acestui test este simpla. Daca nu ai destula energie, nu o sa iti vina deloc sa razi, nu o sa ti se para nimic fantastic si uimitor. In acele momente, te gandesti ca oamenii au ceva cu tine si ca te judeca.

Nimic frumos si colorat nu va conta pentru tine intr-o zi in care esti cu energia la pamant. Daca insa ai suficienta energie, vei "vedea viata in roz", vei observa ceea ce in alt moment nu ai luat in seama.

Daca ai energie, nu mai conteaza daca cineva are ceva cu tine sau te judeca, iti poti permite luxul sa razi in aceleasi situatii in care cu o zi in urma erai poate incrunat.

M-am mai gandit la un indiciu in legatura cu cantitatea de energie, dar in timp ce scriam, a sunat telefonul, m-am intrerupt, iar acum nu imi mai amintesc metoda aceea. Daca o sa imi amintesc, o sa o scriu la comentarii.

## **Metode pentru acumulare de energie**

Spuneam ca am gasit mai multe metode foarte interesante pentru acumularea de energie. O sa iti spun cateva dintre cele mai eficiente.

Dar baza pentru a fi mai mereu plin de energie trebuie sa fie odihna. Incearca sa iti faci program de odihna zilnica sau o data la doua zile.

E foarte important sa intelegi ca mediul in care te odihnesti trebuie sa intruneasca anumite conditii. Daca ti-a trecut prin cap ca poti sa te odihnesti in mijlocul unei discoteci, poti sa uiti asta.

## **Reguli pentru acumulare rapida de energie:**

- Ai nevoie de liniste - aceasta este cea mai importanta regula pentru a acumula energie
- Ai nevoie de o temperatura placuta - daca iti este frig, corpul se contracta pentru a produce caldura, iar relaxarea o sa fie nula
- Ai nevoie de un mediu ordonat - multa lume pierde din vedere faptul ca aranjamentul

camerei sau spatiului de odihna influenteaza odihna;

daca vrei sa te odihnesti intr-un mod calitativ, va trebui sa ai ordine in camera sau daca esti la iarba verde, sa nu fii inconjurat de gunoarie si gropi sau de claxoane si motoare de masini.

Principiul care apare si in motto este valabil pentru momentele in care vrei sa acumulezi energie.

Daca stai nemiscat si relaxat fizic, dar mintea ta se indreapta in alta directie sau in alte 1000 de directii, atunci energia "se scurge" pe directia gandului tau.

De fapt, cei mai mari consumatori de energie sunt emotiile negative si gandurile negative.

Dintre emotiile negative, pe primul loc, un consumator de energie este frica, iar dintre gandurile negative pe primul loc un consumator de energie sunt gandurile in care te certi/razboiesti cu cineva.

In continuare, o sa iti spun cateva metode pe care le poti face independent una de alta sau le poti folosi impreuna.

## **Metoda 1 - modificarea reprezentarilor mentale**

- Alege o pozitie cat mai relaxata, dar care sa nu te atraga la somn. Inchide ochii si imagineaza-te ca esti intr-un peisaj care iti place foarte mult (poti sa te vezi pe un munte, pe plaja, intr-un parc etc.). Important este sa vizualizezi cat mai clar peisajul in care ti-ar placea sa te relaxezi.

- Fii apoi atent la respiratia ta, nu o modifica, fii insa atent la ritmul respiratiei pentru cateva secunde.

Apoi imagineaza-ti iar peisajul in care ti-ar placea sa te relaxezi si cauta cu "ochii" imaginatiei un element din peisaj care detine cea mai mare energie.

Poate fi un copac, poate fi un pisc de piatra, un rau, valurile marii, soarele. Orice consideri tu ca este plin de energie.

Cu siguranta ca vei putea sa iti imaginezi ceva care iti poate insufla energie. Imagineaza-ti acum ca te apropii de acel element, te asezi in apropiere si privesti.

Te simti complet linistit si impacat. Continua sa privesti cu ochii mintii imaginea care iti inspira energie si liniste.

- Acum, detaseaza-te de scena mentala. Fa o poza mentala. Fa o poza in care tu apari privind elementul plin de energie. Trebuie sa fie ca si cum ai avea o amintire a acelui moment.

De fapt, pentru unele persoane va fi vorba chiar de o amintire pentru ca se vor transpune de la inceput intr-un peisaj in care au fost in realitate si s-au simtit foarte bine.

- Deschide acum ochii si priveste in jur in liniste pentru 10-20 de secunde. Apoi e momentul sa inchizi iar ochii si sa iti amintesti de "poza mentala" facuta anterior.

Poza in care te vezi pe tine in fata obiectului care il simteai ca pe o fantana de energie pentru tine.

- De la aceasta etapa, mintea ta va incepe sa modeleze poza mentala. Va fi ca si cum ai avea o telecomanda si ai apasa pe un buton. Vei mari dimensiunile pozei mentale.

Poza va deveni uriasa in mintea ta, toate detaliile vor deveni mari si clare. Vei intensifica luminozitatea, lumina va deveni intensa si calda.

Apoi, apropie cu ochii mintii imaginea de tine. Te vezi in acea imagine privind un obiect din peisaj, intr-o poza foarte luminoasa, foarte clara si uriasa.

Efectele acestei metode pot sa apara si numai in situatia in care pur si simplu te imaginezi intr-un peisaj care te relaxeaza. In modul in care iti propun eu sa o faci, efectele sunt mult mai intense, parca se dubleaza.

In acest mod perceptia peisajului devine o parte din tine, te implici in acel peisaj. Cumva, pacalesti mintea, ea este convinsa ca tu de fapt chiar ai fost intr-un peisaj plin cu energie.

Si daca mintea este convinsa - sau macar o parte din ea - atunci se va comporta ca si cum ce ii spui tu e adevarat. Se va comporta ca si cum tu ai merita pe deplin acea energie.

## **Metoda 2 - respiratia abdominala**

Daca cea mai naturala actiune pe care o stim - respiratia - are un rol fara de care nu se poate trai, atunci este bine sa spun si faptul ca nu prea stim sa respiram corect.

O respiratie gresita este cea care conduce de multe ori la dureri de cap si predispozitie spre oboseala. Respiratia corecta inseamna insa o cantitate mare de oxigen in organism, dar si absorbtia completa a acelui oxigen.

In mod obisnuit, ne-am invatat sa respiram superficial, ne prefacem ca respiram numai cat sa supravietuim.

Asta poate ca ne vine din trecutul indepartat cand ne feream de orice pericole, cand si cel mai mic zgomot pe care il faceam putea atrage asupra noastra un atacator si astfel din vanator puteam deveni prada.

Oricare ar fi cauza pentru acest fenomen, in momentul de fata, cand aerul din jurul nostru are din ce in ce mai putin oxigen si din ce in ce mai mult plumb si alte noxe - devine mai important ca niciodata sa respiram profund.

Metoda pe care ti-o propun eu o folosesc constant - cu diferite modificari - dar o sa iti descriu metoda de la care se porneste. Utilizeaza-o cat de des ai timp, dar nu mai mult de 10 minute fara pauza.

### **Etape**

**1.** Aseaza-te confortabil pe un scaun, pat etc. Inchide ochii si urmareste pentru cateva secunde firul gandurilor. Aceasta iti va centra energia asupra ta. Nu te gandii la **ceva**, ci gandeste-te la **gandurile tale**.

**2.** Aseaza acum mana dreapta pe abdomen si stanga pe piept. Tine in aceasta pozitie mainile si urmareste care dintre cele doua maini se deplaseaza mai mult in timp ce tu respiri normal. O sa observi ca deplasările sunt foarte mici.

**3.** Acum, incepe sa respiri abdominal - inspira ca si cum aerul ar trebui sa mearga tot in abdomen. O sa vezi acum ca mana de pe abdomen se ridica odata cu "umflarea" abdomenului. In acelasi timp, mana de pe piept se ridica si ea, dar mai putin.

4. Inspira aer "in abdomen" pana cand simti ca partea de jos a plamanilor este plina si apoi inspira in plus o cantitate de aer ridicand usor umerii. In momentul acesta, mana de pe piept ar trebui sa se ridice inca un pic.

5. Tine aerul in tine pentru 2 secunde, apoi il dai afara **pe gura**.

6. Repeta de 5-6 ori aceasta metoda de respiratie. Ar fi util sa o faci atat dimineata, cat si seara.

Efectele o sa le vezi dupa cateva zile. Daca cumva ai probleme de insomnie sau iti simti gandurile ca sunt mai agitate mai mult decat ar trebui, metoda aceasta este ideala pentru tine.

Rezerva-ti timp pentru odihna si pentru energizare. Nu este deloc de glumit cu oboseala.

Nu vreau sa intru in domeniul medical si sa spun ca oboseala poate sa conduca la slabirea sistemului imunitar si sa favorizeze boli.

Prefer sa ma gandesc la faptul ca daca am grija de cantitatea de energie, ma protejerez de un stres pe care altfel il resimt din plin.

Daca simti ca stresul face parte din viata ta, e momentul sa incepi sa iti pastrezi din energie. Scrie o lista cu tot ce anume te streseaza si incearca sa tii sub control energia personala.

O sa vezi ca, pe masura ce acumulezi energie, stresul incepe sa dispara. Cineva de la care am invatat foarte multe spunea ca o acumulare cantitativa de energie va duce neaparat la un salt calitativ.

Cu totii verificam acest lucru in viata, dar nu suntem constienti de el. De exemplu, inainte de un eveniment important, te gandesti ca este mai util sa te odihnesti decat sa te obosesti.

Este exact acelasi lucru, odihna acumuleaza energie, iar energia respectiva e convertita in eficienta.

Fii deci eficient prin acumulare de cat mai multa energie.

Pe curand,

Marius