

The image features a dark blue background with a complex digital aesthetic. In the center, a white diamond shape is formed by four overlapping, slightly offset lines. Inside this diamond, the number '2' is displayed in a clean, white, sans-serif font. The background is filled with various digital motifs: a network of white dots connected by thin lines in the upper left, a dense, glowing blue particle-like structure in the upper right, and several bright blue, wavy light streaks at the bottom. The overall composition is balanced and visually striking due to the contrast between the white elements and the deep blue background.

2

LECȚIA 2: MODELUL TRANSFORMĂRII

Pentru a de schimba cu adevărat, trebuie să-ți depășești corpul, obișnuințele, circumstanțele și chiar personalitatea actuală. Trebuie să devii, la propriu, altcineva.

Însă vechiul "Eu" este de mult și profund imprimat în creierul și corpul tău. De o mare parte din el nici măcar nu suntem conștienți. La vârsta de 35 de ani, 95% din ceea ce percepem ca "eu" constă în programe fixate în timp. Am gândit aceste gânduri și am simțit aceste emoții atât de des, încât ele au devenit starea noastră normală de a fi, la care revenim constant, în mod inconștient. După un timp, corpul, care trăiește aceste emoții interioare, nu mai poate deosebi evenimentele exterioare și lucrurile pe care le trăim zilnic în această realitate.

”

Biochimia corpului, rețelele neuronale, nivelul hormonilor și chiar expresia genelor corespund întotdeauna cu gândurile, acțiunile și emoțiile noastre.

“

Acum e momentul să ieși din aceste bucle continue și să te dezvolți dincolo de vechile emoții și gânduri - dincolo de vechiul tău "eu". Primul pas este să devii conștient de ele!

CICLUL GÂNDURILOR ȘI EMOȚIILOR



Condiționează corpul & mintea

Acordă-ți timp să reflectezi asupra gândurilor și emoțiilor tale. Devino conștient de ele:

Ce gânduri îți trec zilnic prin minte? De exemplu, care e primul tău gând atunci când te trezești dimineața?

Ce emoții sunt legate de aceste gânduri?

Cum vorbești cu tine însuși și cu ceilalți atunci când gândești așa?

Ce comportamente descoperi că repeți, care poate că nu au legătură cu situația prezentă, ci pur și simplu sunt niște obișnuințe?

Ce emoții și gânduri sunt asociate cu aceste comportamente?

Sunt aceste gânduri dictate de iubire? Se potrivesc cu viitorul la care vrei să ajungi?

Notează aici câteva dintre gândurile pe care NU vrei să le ai în viitor (de ex. "Nu pot face asta, nu sunt îndeajuns de bun, sunt sigur că nu va merge, perioada asta din viața mea e groaznică, nu se va schimba nimic"...)

AMPRENTA

CONȘTIENȚĂ & SUBCONȘTIENȚĂ



5 %
minte conștientă

VS

95 %
memorie subconștientă

”

“

A te schimba înseamnă a trece dincolo de mediu și de circumstanțe.



GÂNDURILE & REALITATEA

60.000 - 70.000 GÂNDURI PE ZI

95% DIN EUL NOSTRU, LA 35 DE ANI, CONSTĂ DÎN
PROGRAME SUBCONȘTIENTE

COMPORTAMENTELE IDENTICE DUC LA EXPERIENȚE
IDENTICE, CARE DEVIN TIPARE ÎN CREIER ȘI PE CĂRE
LE PERCEPEM CA PE CEVA FAMILIAR

GÂNDURILE = LIMBAJUL CREIERULUI
EMOȚIILE = LIMBAJUL CORPULUI

MEDITAȚIA =

1. DECONECTAREA DE LA LUMEA EXTERIOARĂ

2. RELAXAREA CORPULUI ȘI DEPĂȘIREA ACESTUIA

3. DEZROBIREA DE TRECUT ȘI DE VIITOR

4. GĂSIREA MOMENTULUI PREZENT

Libertatea momentului prezent

În trecut, găsești doar ceea ce știi deja. Încercăm să prezicem viitorul pe baza trecutului. Prin urmare, există un singur loc în care te poți angaja liber în ceva nou: prețiosul moment prezent.

Începând de azi, rezervă-ți zilnic timp ca să intri în acest prețios moment prezent.

Exercițiu: Relaxează-te

- ∞ Așază-te într-un loc liniștit
- ∞ Închide ochii și blochează temporar stimulii exteriori (dacă vrei, pune muzică relaxantă, de obicei ajută)
- ∞ Nu mai fi atent la exterior și relaxează-ți corpul
- ∞ Scufundă-te iar și iar în momentul prezent și revino la el.
- ∞ În acest moment, te eliberezi de tot trecutul și creezi spațiu pentru un viitor total nou

La început, vor apărea toate gândurile și emoțiile care de obicei rulează subconștient - e în regulă!

Asta face parte din conștientizarea pe care deja ai exersat-o. Astfel, te cunoști mai bine pe tine însuși, dar nu cedezi acestor gânduri, ci revii repetat în momentul prezent.

Fiecare dată când revii în momentul prezent e o victorie! De fiecare dată, eliberezi energie în interior, care te rupe de chingile trecutului.

Tu ești spiritul care ghidează corpul.

Tu îți îmblânzești corpul și în antrenezi pentru noua ta realitate.

Vei reuși.

