

Modulul 3

Mintea noastră - o Binecuvântare sau un Blestem

Exercițiul practic 1 - Nu ai chef să faci ceva?

Când nu ai chef să faci ceva, doar închide-ți ochii și vizualizează-te făcând acel lucru. Doar 15 secunde sunt suficiente. Încearcă! Imaginează-te în mintea ta făcând acel lucru pentru 15 secunde.

Vei vedea că motivația ta pentru a face acel lucru va crește dramatic. Câteodată vei începe să faci ceea ce vizualizezi fără ca măcar să îți dai seama de asta.

Trebuie să înțelegi totuși că funcționează deasemenea și în cealaltă direcție. Dacă te vezi jucându-te jocuri pe calculator, mâncând sau uitându-te la filme, asta este ceea ce vei simți să faci. Este important să înlocuim aceste imagini neproductive din mintea noastră cu imagini ale comportamentului pe care vrem să îl avem.

Doar 15 secunde. Încearcă-l.

Exercițiul Practic 2 - Vrei să ai o imaginație mai puternică?

Uită-te la mâna ta pentru 10 secunde și încearcă să o memorezi vizual. Apoi închide ochii și încearcă să îți vizualizezi mâna cu ochii minții. Încearcă să o vizualizezi cât de clar posibil. Fă asta până când îți poți vedea mâna clar în imaginația ta.

Acest exercițiu te va ajuta să îți întărești abilitatea de a crea și păstra imagini în mintea ta. Având o imaginație puternică, vom fi capabili să găsim soluții mult

Modulul 3

mai ușor, să devenim mai creativi, să simulăm acțiuni în mintea noastră și, de sigur, să ne schimbăm imaginea de sine (care este cel mai important lucru).

Exercițiul practic 3 - Vrei o voință mai puternică?

Acest exercițiu este pe departe cel mai greu exercițiu din întregul curs. Este recomandat să faci acest exercițiu pentru cel puțin 30 de zile.

Desenează un punct mic pe perete. Apoi pune un scaun în fața aceluiași perete. Stai pe acel scaun pentru 5 minute și uită-te doar la acel punct. Încearcă să îți păstrezi ochii și mintea concentrată doar pe acel punct. Când mintea ta este distrasă de altceva, îndreaptă-ți atenția pe acel punct și înceacă să nu te simți rău din cauza asta.

Cheia este să îți observi cum gândurile îți trec prin minte, să le ignori și să te concentrezi pe punctul de pe perete. Cu alte cuvinte, trebuie să fii prezent. Nu îți permite să te lași purtat de gândurile tale aleatorii. Lasă-le să treacă și păstrează-ți atenția pe acel punct. Fii prezent pentru 5 minute.

Unul dintre autorii mei favoriți a spus: “Atenția este nivelul maxim de dezvoltare personală care poate fi atins.”

Gândește-te la asta, dacă ai atenție, ai totul. Ești capabil să alegi ceea ce gândești și cum acționezi tot timpul. De ce altceva mai ai nevoie pentru a obține succes remarcabil?

Notă:

Nu încerca să implementezi mai mult de două exerciții practice în rutina ta zilnică. Este mai bine să fii consistent cu pași mici decât să faci totul deodată și în câteva zile să nu mai faci nimic.