

RE-PROGRAMAREA MENTALA

GHID PENTRU ÎNȚELEGEREA MODULUI ÎN CARE
PUTEM OBTINE REZULTATELE PE CARE LE DORIM

SIMONA CHIRILĂ



CUPRINS

1. Ce este programarea mentală
2. Programarea în timpul copilăriei
3. Programarea înainte de naștere
4. Cum ne sabotăm acțiunile și ne punem singuri limite
5. Drumul către reprogramarea mentală
6. Tehnici de reprogramare mentală



Ce este programarea mentală?

“Noi suntem modelați de gândurile noastre: devenim ceea ce gândim”.
(*Buddha*)

Tot ceea ce noi suntem în acest moment este rezultatul a tot ceea ce am gândit până acum.

Tot ceea ce noi vom deveni vreodată va fi rezultatul gândurilor pe care le deținem în mintea noastră conștientă în mod continuu.

Noi suntem ceea ce gândim, iar caracterul este dat de totalitatea gândurilor noastre.

Minim 90% din gândurile noastre provin din mintea noastră subconștientă care a fost programată de tot ceea ce am văzut, auzit sau experimentat de-a lungul vieții noastre. Toate aceste experiențe ne programează mințile atât de puternic încât nici nu realizăm că am putea exercita control conștient asupra lor.

Programarea mentală are un impact major în viața noastră. Aceasta este o veste bună și o veste mai puțin bună în același timp. De ce este o veste mai puțin bună? Pentru că nu suntem conștienți de o mare parte din programarea noastră, și de cele mai multe ori este contraproductivă. Iar aceasta nu e o alegere conștientă.

De multe ori ne facem griji pentru lucruri care s-ar putea să nu devină realitate niciodată. Această îngrijorare are la bază o frică de eșec pre-programată și este responsabilă pentru o mare parte din lipsa noastră de succes. **Teama de eșec** ne îndepărtează de multe ori de visurile și proiectele noastre de viitor și chiar ne împiedică să dezvoltăm noi abilități.

Putem șterge programarea negativă (care nu ne susține) prin mesajele pe care le transmitem subconștientului nostru în mod regulat. De cele mai multe ori, **vocea critică** din mintea noastră are conotație negativă și de aceea, în loc să o ascultăm, mai bine transmitem minții subconștiente acele mesaje care sunt utile și care ne pot susține în atingerea succesului viitor.

Mintea subconștientă funcționează 24 din 24 h pe zi și face tot posibilul să te facă să ajungi la acele lucruri la care te gândești cel mai mult. Dacă te gândești la eșecurile pe care le-ai avut în trecut și prevezi viitorul pe baza acestor eșecuri, ghici ce se va întâmpla? Se formează ceea ce numim “*amintiri din viitor*”. Practic, faci previziuni cu privire la viitor având la bază eșecurile anterioare. Ei bine, în astfel de situații mintea se îndreaptă spre eșec. Acesta este un comportament de autosabotaj și pentru a evita astfel de situații este nevoie să trecem prin 2 faze:

1. în primul rând, să devenim **conștienți** de programele neproductive care de obicei au la bază gânduri și credințe limitative
2. să le înlocuim cu **programe productive** astfel încât să operăm în schimbare în direcția dorită de noi.

Programarea în timpul copilăriei

Cum are loc această programare?

În perioada copilăriei (mai exact în primii 6-7 ani de viață), creierul nostru se află într-o fază foarte influențabilă, care se situează sub nivelul conștiinței. Astfel că, în această perioadă toate informațiile din mediu sunt descărcate direct în mintea subconștientă, fără nici un fel de cenzură sau analiză conștientă din partea noastră. Toate aceste gânduri implementate la acest nivel au o putere extraordinară asupra viitorului adult, deoarece ajungem să acționăm ca și cum ele ar fi adevărate. Mai mult decât atât, ne influențează deciziile viitoare pe care le vom lua, deoarece vom face tot posibilul ca tot ceea ce este în mintea noastră să devină **realitatea noastră**.

Primii ani din viața copilului sunt fundamentali în ceea ce privește ceea ce va deveni de-a lungul vieții.

Ordinul Iezuiților avea o vorbă “*dă-mi un copil până la vârsta de 7 ani și îți voi arăta bărbatul*”. Pe scurt, această exprimare vrea să arate faptul că mediul înconjurător, experiențele și educația pe care un copil le primește în anii de formare, modelează comportamentul lui viitor: cine vrea să devină, cum vrea să trăiască, cu cine este probabil să se căsătorească, tipul de slujbă pe care îl va alege, modul în care se va raporta la viață, cum va întreține relațiile sociale, etc.

Așa cum am menționat și anterior, unda cerebrală frecventă la copii este cea asociată cu starea de hipnoză, adică theta (4-8 Hz), în timpul căreia se pot descărca cantități uriașe de informații direct în mintea subconștientă. Această stare puternic programabilă este dată de faptul că cei mici au nevoie de ea pentru a le asigura supraviețuirea în mediul existent.

Ceea ce se mai întâmplă în această fază și are efecte nedorite asupra copiilor este critica negativă, întâlnită de multe ori sub forma: *Nu poți, nu meriți, ești foarte obraznic, ești mult prea rușinos, nu te duce capul, nu ești în stare de nimic, ești un mare leneș, ești rău, ești bolnăvicios*, etc. Am certitudinea că atunci când un părinte face astfel de afirmații din dorința de a stimula copilul, el speră că spunându-i aceste lucruri va schimba comportamentul celui mic, însă din păcate, efectul acestor critici pe termen lung este exact inversul.

95% din rezultatele din viața noastră provin din această programare a subconștientului. De fiecare dată când te lupți în viață, când îți este greu sau nu reușești să obții rezultatele dorite, subconștientul tău a fost programat să nu susțină ceea ce dorești să realizezi.

Mai exact, programarea personală pe care ai primit-o în copilărie poate duce ori la conflicte interne, ori la succes.

Programarea înainte de naștere

Pe lângă programarea care începe să se realizeze în timpul copilărie (de care îți vorbeam anterior), mai există un tip de programare, a cărei denumire dr. Bruce Lipton o folosește pe cea de “**programare in-utero**”. La baza acestei teorii stau studiile care demonstrează faptul că sistemul nervos al fătului prezintă capacități extraordinare de învățare. “*Adevărul este că cele mai multe lucruri pe care le-am crezut în mod tradițional, despre bebeluși, sunt false. Am făcut interpretări greșite și le-am subestimat capacitățile. Ei nu sunt niște ființe simple, ci unele complexe și fără vârstă - niște creaturi mici, cu gânduri neașteptat de mari*”. (David Chamberlain - Mentea nou-născutului).

S-a confirmat faptul că, în evoluția sa, fătul nu este influențat doar de substanțele nutritive care se află în hrană, ci și de moleculele informaționale (hormoni, substanțe chimice, factori de creștere) care se află în sângele matern. Toate aceste elemente chimice trec placenta și din moment ce are aceeași compoziție chimică a sângelui ca și mama, trece prin aceleași emoții și trăiri ca și mama.

Haide să-ți dau câteva exemple care vor face lumină: dacă mama este furioasă, atunci fătul se află în compoziția chimică a mâniei, dacă mama nu își dorește copilul, fătul este în compoziția chimică a respingerii, dacă mama își dorește foarte mult copilul și își iubește partenerul de viață, fătul este scăldat în elixirele iubirii, dacă mama are stări anxioase frecvente, copilul va fi expus cortizolului și hormonilor de stres.

Practic, ținând cont de cele mai sus prezentate, concluzia este următoarea: indiferent dacă doarme sau nu, atâta timp cât este în burta mamei, fătul este în contact permanent cu fiecare gând și fiecare emoție a mamei. Și astfel, toate aceste trăiri emoționale și experiențe pe care copilul le dobândește în uterul mamei se transformă într-un “*scenariu comportamental*”. Copilul nu este o *tabula rasa*, el vine pe lume cu o muzică deja învățată. El cunoaște prea bine această melodie (a fost programat) și tot ceea ce va face de-a lungul vieții sale, este să creeze versuri care să se potrivească pe muzica lui.

Ei bine, prin tot ceea ce ți-am prezentat până acum, cred că deja ți-am adus suficiente informații importante și de valoare care să te ajute să înțelegi cum se formează programarea mentală începută chiar din momentul conceperii noastre.

De foarte multe ori însă ne este greu să recunoaștem această programare subconștientă din mai multe motive: fie nu știm de existența ei, fie nu o recunoaștem, fie gândim doar din perspectiva ei - și atunci ne este dificil să vedem în afara ei. Este ca și cum ai fi purtat toată viața o pereche de ochelari roz. Tot ce ai experimentat până în acest moment a avut o nuanță de roz. Iar acum cineva vine și îți spune că de fapt poți să schimbi ochelarii și să îți iei o lentilă nouă verde sau chiar poți să renunți la ei. Indiferent ce situație alegi (dacă accepți că poate fi și altfel) nu îți va fi simplu să te obișnuiești cu noua schimbare.

Poate ai și tu o cunoștință apropiată, ai cărui părinți îi cunoști. Într-o zi constăți că prietenul tău are exact comportamentul mamei sale (poate fi și al tatălui) și îi spui acest lucru. În acest moment, prietenul tău neagă cu desăvârșire *“Nu e adevărat! Nu sunt ca mama/tata!”* Cel mai interesant lucru care se întâmplă în acest moment este că cei din jur observă că el manifestă același comportament, însă el nu vrea să accepte aceasta.

În definitiv, fiecare dintre noi este mai mult sau mai puțin acel prieten de care vorbeam. Noi credem doar că acționăm în baza propriilor noastre idealuri, visuri, dorințe, că suntem complet conștienți de tot ceea ce alegem să facem. Ceea ce se întâmplă de fapt, este că mintea subconștientă, cu capacitatea ei imensă de procesare a informațiilor (net superioară minții conștiente) va face să ruleze programele care îi sunt cunoscute fără ca măcar să ne dăm seama de aceasta.

Ca și o concluzie la ceea ce ți-am spus până acum, cu siguranță poți deja să conștientizezi faptul că există arii ale vieții tale în care te descurci de minune (aceasta înseamnă că ai o programare care te susține) sau că există arii ale vieții în care e nevoie să intervii, astfel încât să ajungi să realizezi ceea ce îți propui.

Cum ne sabotăm
acțiunile și ne
punem singuri
limite

Subconștientul este acea parte a minții noastre care funcționează sub nivelul normal de conștientizare.

În momentul în care citești aceste rânduri, îți folosești în primul rând mintea conștientă. Pe ea o folosim pentru a învăța noi informații și pentru a le înțelege. În spatele acestei concentrări mentale operează mintea subconștientă care absoarbe, deformează sau respinge informațiile din mediu, bazându-se pe propria percepție asupra lumii. Ei bine, această percepție pe care o avem în acest moment a început să se formeze când eram copii, și asta este ceea ce am discutat până acum.

Poate ești tentat să crezi că fiind adult acum, poți elimina pur și simplu mesajele care ți-au fost întipărite în copilărie, și cu siguranță acestea *“nu mai au cum să te afecteze acum”*. Am întâlnit multe persoane care au afirmat acest lucru, până când, într-un moment de conștientizare au realizat faptul că urmează vechi tipare și că acestea fac parte atât de mult din ei încât nici nu sunt conștienți de momentul în care se declanșează.

Ei bine, tocmai aici este capcana: aceste informații sunt stocate sub nivelul tău de înțelegere conștientă. Și atunci, *cum știi ce nu știi?* Bună întrebare, nu-i așa? Cel mai sigur mod în care poți conștientiza existența acestei programări din copilărie este atunci când îți este limitat progresul în crearea unei vieți **echilibrate, reușite și productive**.

Ai încercat vreodată să atingi un obiectiv, însă te sabotai la fiecare pas? Pare o nebunie, nu-i așa? În această fază este important să știi că nu ești defectuos, nu ești condamnat să eșuezi și nici nu este ceva în neregulă cu tine. Probabil ai câteva mesaje programate cu mult timp în urmă, care intră în contradicție cu noile tale stări, crezuri și dorințe.

Ei bine, am o veste extraordinară pentru tine, aceea că poți obține aproape tot ceea ce îți dorești (dorințele și obiectivele trebuie formulate SMART- specific, măsurabil, atractiv, realist și încadrat în timp) atâta timp cât ieși din timpul tău și acorzi mai multă atenție către ceea ce înseamnă mintea subconștientă și modul în care ea funcționează.

Înainte să ajungi să descoperi cum poți reprograma subconștientul, este important să știi că: **Programarea minții este un proces continuu!**

Mintea subconștientă nu doarme niciodată! Cu fiecare experiență pe care o avem, ea face asocieri și trage concluzii și învățăminte care ne vor ghida în acțiunile viitoare.

Să luăm un exemplu: să zicem că te aflii într-o anumită situație și te simți **respins** de cineva care contează pentru tine. Care crezi că este mesajul care va fi stocat? Ei bine, mintea subconștientă pornește rapid în căutarea de amintiri pentru a căuta alte exemple de **respingere** (la școală când ai fost respins din echipa de sport, în dragoste poate că ai fost respins la un moment dat de persoane de care te simțeai atras, la locul de muncă când erai începător și simțeai că nu aparții nici unuia dintre grupurile de socializare deja formate, etc), și astfel poate ajungi la concluzia firească că nu ești în stare și că meriți să fii respins.

Iată un aspect foarte interesant: **atunci când o experiență intră în conflict cu o credință deja înrădăcinată, mintea subconștientă o va respinge sau o va reformula, astfel încât să se potrivească cu credința ta.**

Am să-ți și dau un **exemplu** din viața reală să înțelegi cum funcționează acest proces. Cu ceva timp în urmă eram la masă în oraș cu mai mulți prieteni. Mai trebuia să vină o cunoștință care a întârziat aproximativ 40 min față de ora de întâlnire stabilită inițial. Îmi amintesc și acum momentul când a intrat în restaurant, deoarece eram cu fața către ușă și chiar am surprins momentul. Cu câteva clipe înainte, un prieten a povestit o întâmplare grozavă, și bineînțeles că am tras cu toții o porție zdravănă de râs. Exact când ne reveneam din această fază, cunoștința care era în întârziere își face apariția și surprinde exact momentul în care tocmai ne-am oprit din râs și am intrat “în pauză”. Se apropie de masă și spune: *“Vorbeați despre mine, nu-i așa? De-aia a tăcut toată lumea când am intrat eu!”*. A continuat să mai afirme de câteva ori pe durata serii această concluzie personală și a refuzat să creadă că noi râdeam de povestea hazlie pe care tocmai o auzisem. Convingerea de bază a acestei persoane era că merită să fie **respinsă** și a acționat în consecință. Nimic din ce i-am fi spus noi nu a avut valoare și a preferat să se respingă singură, înainte de a o respinge noi (nici nu aveam de gând să facem acest lucru, însă în modelul lumii ei, cu siguranță asta credea).

Acesta a fost un exemplu clasic în care mintea subconștientă te limitează în acțiunile și deciziile personale. În acest context, cred că este inutil să mai spun cât de important este să reușim să scăpăm de aceste **convingeri limitative**.

Drumul către reprogramarea mentală

Există mai multe tehnici pe care le putem folosi pentru a ne reprograma mintea subconștientă, iar unele dintre ele se folosesc într-un mediu controlat în cadrul întâlnirilor de consiliere sau coaching individual. Aici însă am să ți le prezint pe acelea pe care tu le poți folosi, fără să fie necesară intervenția unui specialist.

Și eu am folosit la rândul meu multe dintre ele. Trebuie să știi de la bun început că nu există o rețetă universală. Unele s-ar putea să funcționeze imediat iar altele, au nevoie de timp și de repetiție pentru a da rezultate. Important este să testezi cât mai multe variante, pentru a-ți da seama care dintre aceste instrumente ți se potrivește cel mai mult.

Ceea ce am urmărit prin acest material a fost să îți aduc toate informațiile necesare pentru a înțelege modul în care *programarea subconștientului* îți poate influența viața. Îmi doresc ca informațiile ulterioare pe care le primești să te inspire astfel încât să găsești cea mai bună metodă pentru tine care să îți fie de folos în a dezinstala această programare care nu te susține.

Cu siguranță există arii ale vieții tale în care ești mulțumit de rezultatele pe care le-ai obținut și care îți aduc fericire și mulțumire. În aceste situații este inutil să intervii asupra programării subconștientului. Însă, acolo unde te lupți, acolo unde ai încercat de nenumărate ori și nu ți-a ieșit așa cum ți-ai dorit, acolo unde depui eforturi foarte mari pentru a obține ceva, e nevoie să știi că acestea sunt zonele în care există **decizii limitative** și **convingeri** care te sabotează și care au nevoie să fie reprogramate.

Renunță la ideea că schimbarea este grea, că este nevoie să te chinui, să suferi și că alții sunt răspunzători pentru programarea ta. Dacă alegi să menții vie ideea conform căreia părinții, profesorii, educatorii sau alte persoane cu care ai interacționat de-a lungul vieții sunt vinovați pentru programarea ta mentală, află că însăși păstrarea acestei idei este o convingere limitativă, este consumatoare de energie și nu te va susține în direcția în care dorești să mergi. E nevoie să îți amintești mereu că **fiecare face ce știe mai bine cu resursele disponibile la momentul respectiv.**

Tehnici de reprogramare mentală

Înainte de a începe acest proces este important să observăm modurile diferite în care mintea conștientă și cea subconștientă învață. Este absolut necesar să înțelegi faptul că cele două minți ale noastre au tendința să funcționeze ca două entități separate și au la bază stiluri diferite de învățare.

Mintea noastră conștientă care este creativă, logică, rațională poate veni cu un aport de informații imens în baza a tot ceea ce învățăm în școală, din cărți, studii documentare. Aceasta este în principiu învățarea academică și este important să știi că o minte conștientă educată nu înseamnă neapărat o minte subconștientă reprogramată. În timp ce mintea conștientă învață pe baza informațiilor la care este expusă, mintea subconștientă (care este simbolică) nu învață folosind același limbaj direct, ca și în cazul minții conștiente. De aceea, cea mai bună formă prin care mintea subconștientă învață este prin deprinderi, vizualizare, afirmații și hipnoză.

În rândurile ce vor urma voi vorbi despre metode pe care și tu le poți folosi pentru a obține rezultatele dorite. Deși hipnoza este una dintre preferatele mele, acest subiect îl voi descrie într-un material separat.

1. DEPRINDERILE

După vârsta de șapte ani cea mai importantă forma de învățare a minții subconștiente este dată de deprinderi. Amintește-ți cum ai învățat la școală anumite lucruri! Prin repetiție, cu siguranță. Orice se învață și se fixează în minte prin **repetiție** iar acesta este forma de bază pentru programarea modelelor de comportament subconștiente.

Există un concept în neroștiințe care spune că celulele nervoase care se activează împreună se interconectează, și cu cât aceste grupuri de neuroni sunt supuși repetiției, cu atât legătura dintre ei devine mai puternică. (Vei regăsi acest concept în tehnica următoare și va fi mult mai ușor de înțeles, deoarece va fi explicat prin concluzia unui experiment).

Îmi amintesc și acum când am învățat să conduc. Mentea mea conștientă era ocupată cu toate detaliile și mi se părea că la volan *“am atât de multă treabă”*: trebuia să fiu atentă la drum, să țin volanul drept, să mă uit în oglinzi, să schimb viteze, să fiu atentă la semnele de circulație, să fiu atentă la picioare și la pedale. Acum însă, urc în mașină, bag cheia în contact și pornesc la drum. Iar de cele mai multe ori mă gândesc la orice altceva decât condusul în sine. Și atunci, dacă nu mă gândesc la condus, cine conduce mașina? Mentea subconștientă bineînțeles ... pentru că ea a preluat toate deprinderile atât din perioada în care am învățat să conduc cât și din experiențele ulterioare pe care le-am avut.

Repetă ceea ce dorești să realizezi de suficiente ori până când crezi o nouă deprindere. Cele mai multe studii afirmă că este nevoie să repeți timp de 21 de zile pentru a dezvolta un nou tipar de gândire sau de comportament. Din informațiile pe care le am până în acest moment și din proprie experiență, pot să îți spun sigur că există deprinderi care au nevoie de mai mult de 21 de zile pentru a fi instalate.

Nu există o rețetă general valabilă pentru toată lumea. La unele persoane unele obiceiuri se instalează mai repede, iar la altele au nevoie de mai mult timp.

Însă ce pot să îți spun cu siguranță este că atunci când ai creat o nouă *obișnuință neuronală*, este ca și cum ai crea o potecă prin iarbă deasă.

Noi oamenii suntem într-o continuă mișcare, iar atunci când începem să modificăm principalele gânduri și obiceiuri, **creștem, evoluăm și ne dezvoltăm.**

În timp ce credințele tale negative încep să se schimbe, tu te îndrepti către direcția dorită. Aceasta duce în definitiv la crearea unei **imagini de sine** mult mai bună.

2. VIZUALIZĂRILE ȘI EXERCITIUL MENTAL

“Exersarea mentală are asupra creierului același efect ca antrenamentul de golf sau de tenis asupra îmbunătățirii performanței”

Rețelele de neuroni explică atât modul în care învățăm și memorăm, cât și modul în care se dezvoltă deprinderile. Tot ele demonstrează faptul că experiențele noi schimbă efectiv creierul, chiar dacă acea experiență o desfășor în plan fizic sau doar în plan mental.

În anul 1995 în Jurnal of Neurophysiology a apărut un studiu care voia să demonstreze cum **exersarea mentală** poate influența rețelele neuronale. Studiul s-a realizat asupra a patru grupe de participanți, iar aceștia trebuiau să efectueze pe durata a cinci zile câteva exerciții la pian urmând ca la finalul studiului să se observe posibilele modificări care apăreau la nivelul creierului.

Primul grup a memorat un fragment muzical scurt pe care a trebuit să îl repete fizic 2h pe zi, timp de cinci zile.

Al doilea grup trebuia să cânte la întâmplare (fără instrucțiuni sau informații suplimentare) timp de 2h pe zi.

Al treilea grup nu a avut voie să aibă contact fizic cu pianul. Însă au observat modul în care primul grup cânta la pian și au repetat mental exercițiile imaginându-se că sunt într-o situație similară cu cei din primul grup.

Al patrulea grup a fost grupul control care nu a avut nimic de făcut pe durata acestui studiu.

La finalul studiului, pe baza unor dispozitive de ultimă generație folosite de cercetători, s-a descoperit că cei din al 3-lea grup, a dezvoltat aceleași rețele nervoase în creier ca și cei care au exersat fizic la pian. La cel de-al doilea grup, din cauza faptului că nu au repetat aceeași serie de exerciții, modificările cerebrale au fost foarte reduse. La grupul de control nu s-a constatat nici o modificare.

Cea mai interesantă concluzie a acestui studiu a fost dată de faptul că la cel de-al treilea grup s-a înregistrat aceeași modificare cerebrală ca și la cei din primul grup fără ca măcar ei să atingă pianul. Cum a fost posibil? Explicația este simplă: prin concentrare și repetiție mentală, subiecții au activat în mod repetat aceleași rețele de neuroni, care în cele din urmă au dus la conectarea celulelor nervoase respective.

Subconștientul nu face diferența între o experiență reală și una imaginară - acesta este elementul de baza care confirmă validitatea imaginilor mentale.

În cadrul cursului de Public Speaking pe care îl organizezi frecvent, obișnuiesc să folosesc un exercițiu de **vizualizare mentală**. În cadrul acestei vizualizări oamenii sunt ghidați să creeze imagini mentale legate de momentul în care vor vorbi în fața celorlalți. Îi îndrum să creeze acea imagine cât mai clară și cu cât mai multe elemente vizuale posibile: să vizualizeze propria persoană, publicul și orice alt detaliu ce poate apărea în acea scenă. Ulterior adăugăm la imagine sunete (ce își spun în minte, ce sunete se aud în sală sau ce muzică de fundal există) și emoții (încredere, curaj, respect, admirație, bucurie, calm, mândrie). Toate aceste elemente au ca scop îmbogățirea imaginii mentale și crearea cadrului "*ca și cum*" (adică, ca și cum imaginea ar fi adevărată).

Acest exercițiu de vizualizare însoțit de o multitudine de informații legate de cum să creeze și să livreze o prezentare cu succes, duc la scăderea temerilor și creșterea încrederii în forțele proprii.

Poate te întrebi dacă chiar funcționează această tehnică ... la mine a funcționat de fiecare dată și dovadă sunt mărturiile oamenilor de la finalul cursului: “*Incredibil!*”, “*Nu îmi vine să cred că am reușit să fac ceva ce toată viața am crezut că nu sunt în stare*”. Dacă la mine și la toți cei care au testat-o a funcționat, atunci cu siguranță funcționează și la tine!

Dacă urmează să ai un examen de exemplu, cu siguranță experimentezi și cea mai comună stare întâlnită la majoritatea oamenilor înainte de examene, și anume: **teama**. Ce imagini mentale crezi că se creează în mintea ta, în mod independent de voința ta, atunci când simți teamă? Cu siguranță ai ghicit ... o imagine negativă!. În baza acestei imagini cum crezi că te vei comporta în momentul examenului? Cu siguranță nu așa cum ti-ai fi dorit.

Ești de acord cu mine când spun că atunci când creezi o imagine mentală care să prezinte finalizarea **cu succes** a aceluși moment, probabilitatea finalizării **cu succes** a examenului este mai mare? E important să menționez în această fază că vizualizarea nu va funcționa dacă tu nu vei învăța pentru examen!

Acest proces de creare de imagini mentale este foarte util prin aceea că te pune într-o stare **plină de resurse**. Prin faptul că tu creezi în mintea ta acea experiență pozitivă și te concentrezi asupra ei, mintea subconștientă va face tot ce este posibil pentru a te susține în realizarea ei. Astfel tu îți programezi mintea pentru încredere personală și succes.

Poate te întrebi acum dacă vizualizarea funcționează și în sens invers. Bineînțeles că da. Dacă de exemplu dorești să începi să ai un stil de alimentație sănătos iar în mintea ta începi să te gândești la un hamburger cu mult sos și cartofi prăjiți, ce crezi că se va întâmpla la nivelul minții? Conștient vrei salată și subconștient vrei cartofi prăjiți. Care crezi că va câștiga?

Dacă vrei să îți îmbunătățești viața, începe chiar acum să îți îmbunătățești imaginile mentale, deoarece în baza lor vei declanșa noi gânduri care la rândul lor vor produce emoții. Atunci când tu ai emoții pozitive și ești într-o stare pozitivă, vei crea noi căi de comportament.

Mai mult decât atât, **stările productive** care au la bază **emoții pozitive** vor face în așa fel încât să atragi în viața ta oameni și resurse care te vor susține să transpui imaginile mentale în realitate.

3. AFIRMAȚIILE

Afirmațiile reprezintă acele gânduri pe care le plantezi în mod conștient în subconștientul tău. Dacă ar fi să facem o analogie ușor de înțeles, aceasta ar fi următoarea: mintea conștientă este grădinarul, iar mintea subconștientă este grădina. Indiferent de ceea ce tu alegi să plantezi în grădina ta, pământul va accepta. Mai mult decât atât, mai târziu vei culege roadele în funcție de ce ai plantat.

Gândurile tale conștiente, indiferent de natura lor, creează reprezentări interioare care facilitează trecerea lor în zona subconștientului. Atunci când devii conștient de gândurile pe care le ai și începi să controlezi procesele mentale, acestea se vor materializa într-o formă constructivă, care să te susțină în ceea ce dorești să faci.

Ca o afirmație să funcționeze, este nevoie să crezi cu toată ființa ta că acest lucru există. Mai mult decât atât, recomandarea de bază în acest proces este să te comporti “ca și cum” acea credință a ta este adevărată.

Mai exact, o afirmație presupune acceptarea adevărului pe care ea îl reprezintă, iar puterea acesteia este dată de prezentarea unor dorințe cât mai specifice și clare, care să fie atât congruente cu propria persoană, cât și ecologice pentru noi, pentru mediu și pentru cei din jurul nostru.

Afirmațiile au o putere foarte mare și reprezintă comenzi pe care conștientul le dă subconștientului și de aceea e foarte important ca ele să îndeplinească următoarele condiții de bază:

1. Să fie formulate *pozitiv*
2. Să fie la timpul *prezent*
3. Să fie legate de *propria persoană*.

Să luăm un exemplu de afirmație: "*Mănânc sănătos*". Aparent această afirmație îndeplinește toate condițiile de mai sus și am putea spune că din acest punct de vedere este corect formulată: are conotație pozitivă, este la timpul prezent și se referă la propria mea persoană.

Ei bine, află că cele 3 condiții mai sus menționate reprezintă doar **prima fază** a acestui proces. Pentru a garanta succesul unei afirmații, este nevoie să trecem în cea de-a **2-a etapă**, în care se adaugă:

- repetiția
- vizualizarea
- emoția.

De ce este nevoie de ambele etape?

Dacă spun doar "*Mănânc sănătos*", mintea mea subconștientă caută în toată baza de date informații referitoare la termenul "sănătos" care a apărut în diverse situații din viața mea, de când m-am născut și până acum: când bunica s-a însănătoșit și a plecat din spital, când am fost declarat sănătos după controlul medical, când am aflat că e sănătos să merg pe jos 30 min zilnic sau că e sănătos să bei 2l de apă zilnic. Ce se întâmplă practic în acest moment este că mintea subconștientă devine **confuză**. Nu înțelege la care dintre aceste întrebări mă refer eu atunci când folosesc spun "*Mănânc sănătos*".

Cred că înțelegi acum motivul pentru care, în acest context, cuvintele luate separat nu au prea mare valoare.

De aceea e nevoie de **vizualizare**! Când afirmi "*Mănânc sănătos*" și crezi reprezentarea interioară a ceea ce înseamnă cu adevărat pentru tine această afirmație, atunci mintea subconștientă înțelege la ce anume faci referire. Mai mult decât atât, reprezentarea interioară

tocmai creată te va transpune într-o stare corespunzătoare acestei imagini mentale create. Iar starea este cea care aduce **emoție**. Emoția este cea care face posibilă tranziția afirmației către acel nivel care te va susține în realizarea ei. Apoi, după ce toate aceste condiții au fost îndeplinite asigură-te că **repeți** de suficiente ori afirmația, până când ajungi la împlinirea ei.

Una dintre convingerile pe care eu le-am avut o lungă perioadă de timp a fost că "*nu mai vreau să mănânc dulce*". Crezi că m-am ținut de treabă? Nici vorbă! Îmi găseam singură motive și explicații care să justifice consumul zahărului. Însă atunci când am înlocuit această convingere cu afirmații de genul "*Îndulcesc cu miere*", "*fac deserturi sănătoase pe care le îndulcesc cu produse bune pentru sănătatea corpului meu*", "*mănânc fructe proaspete zilnic*", "*îmi iubesc corpul și îl respect*" pe care le-am repetat de mai multe ori, comportamentul meu s-a schimbat. Astfel am reușit să îmi schimb într-o mare măsură comportamentul alimentar. Și pentru că schimbarea s-a produs la nivel subconștient, aceasta a fost ușoară și lină, fără să implice prea mult efort conștient. Aici cred că se ascunde adevărata frumusețe a schimbărilor care au loc la nivel subconștient!

Mai mult decât atât, dacă îți susții afirmația prin crearea de imagini mentale corespunzătoare, probabilitatea ca ea să se manifeste cât mai repede este mult mai mare. Astfel, pe termen lung vei vedea că noile gânduri se vor instala în subconștient și îți vei educa mintea să renunțe la a vedea obstacolele și să se concentreze pe oportunități.

Este posibil ca în primă fază mintea subconștientă să îți opună rezistență. E nevoie să știi că este ceva normal, deoarece ceea ce ai decis tu să schimbi în gândire se opune vechii programări. Însă odată ce știi acest aspect, îți va fi mai ușor să treci peste această fază.

Provocarea finală: vreau să te gândești la un comportament nou și pozitiv pe care ți-ar plăcea să îl ai. Definește-l foarte bine, creează-ți afirmațiile și imaginile mentale care să îl susțină și apoi repetă constant, de mai multe ori pe zi, pentru cel puțin 21 de zile.

Din acest moment, **alege** să fii disciplinat și dedicat în totalitate acestui scop, astfel încât să gândești, să vizualizezi, să simți și să acționezi într-un mod corespunzător cu noul obicei pe care vrei să îl instalezi.

Și pentru că mă interesează să știu dacă ai reușit să obții ceea ce ți-ai propus, te invit să îmi scrii rezultatul final și părerea ta personală la adresa: contact@simonachirila.ro.

Ca o **concluzie finală**, îndemnul meu pentru tine este următorul: stabilește-ți obiective clare și ulterior ghidează-ți gândirea și acțiunile în vederea atingerii scopului propus. Iar dacă vei reuși cel puțin o dată, faptul că îți demonstrezi că poți, va duce la **creșterea încrederii în sine** și crearea unei noi convingeri: aceea că

POTI face orice îți propui!