



POTI MUTA MUNTII DIN LOC

6 METODE VERIFICATE DE
CREȘTERE A ÎNCREDERII ÎN SINE

MARIUS SIMION

CUPRINS

Partea I

Introducere	pg. 3
De ce am ales dezvoltarea încrederii în sine	pg. 5
Câteva lecții pe care am fost nevoit să le învăț rapid	pg. 7
Un mic rezumat al programul de dezvoltare a încrederii în sine	pg. 8

Partea II

Cele șase metode de dezvoltare a încrederii în sine	pg. 9
Cum să treci de la neîncredere la încredere în sine	pg. 13
Cum să identifici convingerile negative și pozitive pe care le ai	pg. 15

Partea III

Cum amplifici o convingere pozitivă (metoda 1)	pg. 18
Pregătește-te pentru succes prin ancorarea încrederii (metoda 2)	pg. 19
Cum să primești mai multă putere de la subconștientul tău (metoda 3)	pg. 20
Folosește autosugestia pentru dezvoltarea încrederii în sine (metoda 4)	pg. 21
Testează încrederea în sine prin comunicare (metoda 5)	pg. 24
Transa hipnotică ușoară pentru creșterea încrederii în sine (metoda 6)	pg. 27
Esti la un început de drum, nu la final	pg. 31
<u>Bonus surpriză</u> – Activează-ți puterea interioară simplu și rapid	pg. 33

POȚI MUTA MUNȚII DIN LOC!

PARTEA I

INTRODUCERE

Bine ai venit pe NLP Mania!

Pentru o scurtă prezentare a proiectului NLP Mania, îți recomand să accesezi secțiunea „Despre noi” a site-ului.

[Clik aici](#) pentru detalii.

Pachetul pe care tocmai l-ai primit odată cu înscrierea la newsletter constă într-un material PDF care conține explicațiile de bază de care ai nevoie pentru a rezolva odată pentru totdeauna neîncrederea în tine.

Uite ce poți să schimbi prin citirea materialului următor:

- În primul rând, **atitudinea ta** se va schimba de la **ghiocel la rege al junglei**.
- În al doilea rând, **gandirea pozitivă** va fi sub controlul minții tale. Poți să schimbi gândurile de insucces cu gânduri în care ești învingător în mai puțin de o săptămână de exerciții pe care o să le fac împreună cu tine în mp3-urile pe care le-ai primit.

Ce este încrederea în sine?

„Încrederea În sine este senzația interioară de putere pentru îndeplinirea propriilor dorințe.”

Înseamnă să ai **încredere în capacitatea ta de a gândi**, de **a învăța**, de **a alege**, de **a lua decizii**, de **a te adapta la schimbări...**

Și înseamnă **să știi că meriți să fii împlinit.**

- În al treilea rând, vei lua **deciziile mult mai rapid și mai hotărât** – parca te-ai schimbat din **Donald Duck** în **Agentul 007**.

Toate acestea au un singur scop: tu vei deveni irezistibil din punct de vedere al personalității.

Ce înseamnă asta?

Iubita/iubitul o să simtă că ești diferit pentru că ești mult mai stăpân pe tine, iei deciziile mult mai rapid și vei fi tipul de om care „știe ce vrea”.

Schimbarea de 180 de grade pe care ți-o propun o să apară după minim una – două săptămâni de la începutul exercițiilor. În tot acest timp, ai posibilitatea să iei legătura cu mine pentru orice întrebări și orice nedumeriri ai la adresa: contact@nlpmania.ro.

Fișierele pe care le-ai descărcat conțin exercițiile propriu-zise pentru a amplifica încrederea în sine.

O să îți explic pe parcurs cum să folosești și acele fișiere.

După ce treci prin toate exercițiile pe care ți le propun, vei observa singur și vor observa și cei din jurul tău că o să ai o altă atitudine. Vei fi mult mai **relaxat**, mai **încrezător** și mai **spontan**, adică exact ceea ce îți doresc oamenii să vada la tine.

Toata lumea zice că are **încredere în sine** și toată lumea laudă această calitate, însă puțini sunt dispuși să **facă ceva** ca să o

Afla cât ești de influențabil!

Notează fiecare răspuns cu note de la 1 la 5. Pune 1 pentru „nicidată” și pune 5 pentru „întotdeauna”.

1. Când mă îmbrac, țin seama de prognoza meteo.

2. Când nu vreau să fumez, dar mi se oferă o țigară, accept.

3. Când nu sunt în formă și cineva îmi zice că arăt rau, mă deprim și mai mult.

4. Sunt la o petrecere și cineva îmi oferă o băutură alcoolică. Accept chiar dacă nu îmi doresc să beau atunci.

5. M-am tuns la fel ca data trecută pentru că multă lume mi-a spus că le place cum îmi stă.

6. Când partenerul vrea să meargă la un film și eu nu vreau, mă răzgândesc repede.

amplifice.

Niciodată încrederea în sine nu e de ajuns. Fie că ai deja această calitate, fie că dorești să o amplifici – metodele pe care ți le propun eu sunt atât de practice încât rezultatele apar imediat.

DE CE AM ALES DEZVOLTAREA ÎNCREDERII ÎN SINE

Înainte de a începe, vreau să îți povestesc cum de m-am hotărât să fac acest pachet de dezvoltare personală. Nimic nu e mai motivant decât o experiență personală.

E suficient să mă gândesc la mine și să îmi dau seama cât de mult m-a întârziat în dezvoltarea mea, faptul că mulți ani nu am avut destulă încredere că pot să reușesc orice îmi propun. Acum îmi vine să râd când mă gândesc la cât de aiurea gândeam pe atunci.

Era o perioadă când eram convins că **nu reușesc să vorbesc în public de teama de a nu greși** sau că **nu reușeam să am o relație așa cum voiam de teama de a nu fi respins**.

Îmi amintesc că în liceu eram închis în mine și îi invidiam pe colegii mei care erau tot timpul extrovertiți și parcă știau în fiecare moment ce trebuie să spună. Ei aveau tupeul să se ia de profesori, eu de-abia aveam curajul să copiez la teste. Ei erau tot timpul cu câte o altă fată în brațe, eu eram tot timpul cu aceeași fată în minte.

Eram convins că acele calități pe care ei le aveau eu nu le-am primit la naștere și nici nu o să le am vreodată.

Până într-o zi când m-am prins că toate aceste convingeri sunt prinse în următoarea schemă:

7. Când cineva îmi spune că ar trebui să mai slabesc, țin cont de asta când mă gândesc.

8. Dacă un prieten insistă, reușeste să mă determine să fac ce spune el.

9. Pot să fiu ușor convins/convinsă să fac dragoste chiar dacă nu îmi doresc.

10. Chiar dacă nu îmi e foame, mă gândesc să mănânc dacă cineva insistă.

Rezultate:

Adună notele tale.

Dacă ai între 10 și 20 de puncte, ești o persoană foarte independentă.

Dacă ai între 20 și 30 de puncte, ești o persoană care are un grad mediu de rezistență la influențele celorlalți.

Dacă ai între 30 și 50 de puncte, ești foarte influențabil și ar trebui să iei decizii proprii cât mai des și să te ții de ele.

Experiențe negative -> Convingeri negative -> Imagine falsă despre lume

O teamă pe care o aveam pe atunci era că **nu cunoșteam suficientă informație despre nimic**, așa că dacă spuneam ceva **greșit** eram sigur că cineva mă va **corecta** și mă fac de râs. După ce am pățit asta de câteva ori mi-am format convingerea că mai bine e să tac, că și așa habar nu am ce vorbesc. Imaginea falsă despre lume îmi spunea că toată lumea are ceva cu mine pe bună dreptate – din moment ce nu mă pricep la nimic.

Experiența negativă falsă despre lume	->	Convingeri negative	->	Imagine
<i>(greșelile pe care le faceam și umilința din partea celorlalți)</i>		<i>(„e mai bine să tac pentru că și așa nu știu nimic”)</i>		<i>(„Lumea are ceva împotriva mea”)</i>

Îmi dau seama cât de în spate am lăsat aceste convingeri și îmi vine acum să sar în sus de bucurie. Parcă revăd un film alb-negru foarte vechi în care eu eram personajul acela de care toată lumea râdea și nimeni nu dădea doi bani pe el.

Toate astea au dispărut atunci când am învățat o lecție simplă pe care ți-o spun și ție:

**SCHIMBAREA SE PETRECE NUMAI ÎN PREZENT.
NU LĂSA PREZENTUL SĂ TREACĂ PE LÂNGĂ
TINE.**

Acum este momentul în care se petrece schimbarea. Niciodată schimbarea nu se petrece în viitor – numai în prezent.

O bună probă a încrederii în sine apare în relația de cuplu.

Gelozia arată că nu ai încredere ÎN TINE, nu în partener. Atunci când îți crești încrederea în tine, o să îți crească automat și încrederea în celălalt.

Dacă ai încredere în tine, nu îți pasă unde merge și cu cine vorbește partenerul. Tu ești cel mai bun și cel mai tare... .

Chiar dacă te-ar părăsi, nu ar fi nicio problemă pentru tine.

Nu poți avea încredere în tine numai pe plan profesional sau numai pe terenul de sport.

Ori este peste tot, ori nu este niciunde.

CÂTEVA LECȚII PE CARE A TREBUIȚ SĂ LE ÎNVĂȚ RAPID!

1. Autodisciplină
2. Găsirea unui model
3. Controlul minții
4. Autoironia

Am căutat metode, am început să practic artele marțiale și a fost prima schimbare pe care am făcut-o.

Prima mea lecție era să învăț **autodisciplină**. Asta am învățat în doi ani în care am trăit experiențe alături de oameni care credeau într-un cod moral și erau convinși că pot să fie mai buni decât erau.

A doua lecție pe care a trebuit să o învăț a fost **găsirea modelului**. A fost destul de simplu să îmi aleg un model pe atunci. Păcat că era mort de câteva decenii. Era vorba de Bruce Lee.

A treia lecție pe care a trebuit să o învăț a fost **controlul minții**. Nu e nimic paranormal la mijloc, ci numai psihologie aplicată în fiecare moment al vieții. Am reușit să învăț metode de relaxare și de concentrare mentală care m-au ajutat să fiu atât de atent la ce vorbeam încât mintea mea avea vreme să se gândească la fiecare cuvânt ce urma înainte să îl spun. Acesta a fost un salt enorm în schimbarea modului în care mă vedeau ceilalți. Acum aveau impresia că sunt un om calculat care spune exact ceea ce trebuie în orice moment. Nimeni nu mai râdea de mine și nici eu nu mai greșeam atunci când explicam ceva.

A patra lecție a fost **autoironia**. Pentru asta, un prieten bun al meu s-a străduit – poate conștient, poate inconștient – să mă învețe să pot glumi pe seama propriilor greșeli. Aceste lecții au fost cele care au însemnat ceva nou pentru mine, dar după o perioadă

Lipsa de încredere în sine la bărbați:

„E prea bună pentru mine, nu o să se uite la unu ca mine”.

Lipsa de încredere în sine la femei:

„Sigur are pe alta mai frumoasă decât mine. Nu o să mă bag în seamă ca să mă simt aiurea mai târziu”.

Nu o să îți vină să crezi, dar și sexul opus are tot aceleași probleme de încredere în sine pe care le ai și tu.

Nu sta degeaba, spune-i că înțelegi că se simte sub presiune și că ai răbdare să își revină... 5 minute.

am vrut să pun într-o formă tot ceea ce am învățat. Am vrut să creez un sistem de dezvoltare al încrederii în sine. Vedeam încrederea în sine ca nucleul de la care pornesc celelalte schimbări ale mele.

UN MIC REZUMAT AL PROGRAMUL DE DEZVOLTARE A ÎNCREDERII ÎN SINE

O să îți spun pe scurt în ce constă acest program.

Înainte de a începe programul nostru de dezvoltare a încrederii în sine, vreau să îți amintesc că încrederea se bazează pe o **convingere interioară**.

Dacă eu cred că sunt cel mai bun și cel mai tare, atunci așa o să mă comport și așa o să mă simt și ceilalți. Dacă convingerea aceasta nu se bazează însă pe nimic valoros, în timp oamenii o să își dea seama și o să se îndepărteze – dar asta e o altă poveste.

O să îți spun pe scurt **cum se formează încrederea** în propriile forțe. Această atitudine e dată de modul în care **părinții tăi au reacționat atunci când tu erai mic și ai început să cercetezi lumea**, să mergi în picioare prin cameră.

Dacă ei se panicau atunci când tu cădeai, se agitau să te ridice și aproape chemau medicul dacă puneai limba pe ceva de pe jos, atunci starea lor de panică ți s-a transmis și ție. Cu această stare ai crescut și o ai de fiecare dată în fața unei situații mai inconfortabile. Inclusiv ți se transmite și în **alegerile tale legate de cuplu și iubire**. Cauți o persoană care să îți satisfacă exact stările cu care te-ai obișnuit în copilărie.

Părinții cu încredere de sine foarte dezvoltată vor crește copii cu aceeași calitate.

Apoi urmează ca importanță mediul în care copiii vor învăța. Persoanele care au reușit să-și clădească o încredere de sine puternică rar cad în patima viciilor cum ar fi alcoolul, drogurile, violența sau crima.

Studiile arată că, din 1975 până în prezent, frecvența timidității a crescut de la 40% la 48%. Timizii, aparent blânzi și calmi, trăiesc de fapt analizându-și părțile negative și preocupându-se peste măsură de părerea celorlalți despre ei.

Această **repetare** de-a lungul vieții ți-a creat o convingere.

Bineînțeles că acesta este un simplu exemplu, procesul real fiind mult mai complex și mai amplu.

Dar uite ce o să facem în continuare...

PARTEA II

CELE SAȘE METODE DE DEZVOLTARE A ÎNCREDERII ÎN SINE

Metoda 1

În primul rând, vom afla ce convingeri ai tu și apoi o să te învăț cum poți să îți amplifici o convingere pozitivă și să elimini una negativă pe care o ai.

Convingerile negative sunt ca frâna de mână la mașină. Dacă ai o convingere negativă e ca și cum ai vrea să ajungi la destinație cu frâna de mână pusă. Te va trage tot timpul înapoi.

Însă o convingere pozitivă te va împinge de la spate și te va ajuta să îți atingi obiectivul. Uite o convingere pozitivă ca exemplu următor: „Tot ceea ce mi se întâmplă este o lecție din care pot să învăț mai mult.” – această convingere te împinge de la spate să nu abandonezi atunci când întâlnești probleme și îți dă capacitatea de a căuta soluții.

Însă uite ce face o convingere negativă ca următoarea: „Un lucru rău nu vine niciodată singur.” – această convingere te trage înapoi, îți pui singur piedică și te sabotezi. Aproape că te pregătești pentru eșec în loc să te pregătești pentru succes.

Principiul teatrului:

„Dacă vrei să ai un anumit comportament, prefă-te că deja ai acel comportament!”

La fel e și cu emoțiile...

Cum funcționează?

Ai nevoie să te obișnuiești cu atitudinea dorită, apoi să îți accepți noua atitudine, apoi să îți placă noua persoană care ai devenit.

Pentru asta ai nevoie să te joci și să te prefaci că ai deja o atitudine pe care o dorești.

Metoda 2

După ce vom lucra pentru a îmbunătăți convingerile tale, o să trecem să **ancorăm** starea emoțională de încredere în tine.

Ancora este o condiționare mentală. Îți amintești cum făcea Pavlov cu câinele său? Îi dădea mâncare și suna din clopoțel! Repeta asta de câteva ori până când în creierul câinelui se făcea o legătură între clopoțel și mâncare. Apoi ce se întâmpla? Dacă suna din clopoțel, câinele saliva ca și cum ar vedea mâncarea. Sau un alt exemplu: aplauzele îți sunt o altă ancoră. Când auzi aplauze te gândești automat la ceva pozitiv. Așa de mult au intrat în mintea noastră aceste ancore încât, dacă ele apar, poartă cu sine și starea legată automat de ele. O să folosim asta în avantajul nostru în câteva momente!

Așa funcționează cu orice stare emoțională și cu orice gând. Creierul are obicei de a încerca să **suprapună situațiile**, să le asocieze și să le unifice. O să profităm de această obicei al creierului pentru a amplifica, la voință, starea de încredere în sine.

Metoda 3

Mai mult decât atât, o să ne folosim pentru a dezvolta încrederea în sine și de **puterea imensă ascunsă în subconștientul tău**. Știi că toate informațiile se „ascund” de tine în acest subconștient? Toate gândurile îți vin din aceste adâncimi ale creierului. Din păcate, am uitat să comunicăm cu acest **imens computer** ascuns în creierul nostru. O să te învăț un exercițiu pe care să îl faci ca să amplifici această comunicare cu emoțiile tale cele mai profunde. Aceste emoții profunde sunt foarte echilibrate. Ele nu au ajuns să fie „contaminate” de obișnuințele tale de gândire, de condiționările și repetările

Folosește oglinda în felul următor:

- Uită-te la imaginea ta și, în timp ce te privești, ridică capul și îndreaptă umerii. Scoate pieptul în față și strigă în mintea ta (nu te va auzi nimeni) că ești mulțumit de tine.

- Nu e nevoie să îți zici că ești cel mai tare și cel mai deștept și cel mai bogat. Trebuie să ajungi să fii mulțumit de tine așa cum ești ca să le poți avea și pe celelalte lucruri.

Fă acest exercițiu zilnic și o să vezi că o să înceapă să îți placă de tine, fără motiv.

Când începe să îți placă de tine fără nici un motiv, atunci ești pe drumul cel bun.

Nu ai cum să ai încredere în cineva de care nu îți place, pe care nu îl suporti și ai vrea să fie complet altfel.

sociale.

O asemenea emoție echilibrată ce o găsești în stare „congelată” în subconștient este această **încredere în sine**.

Acest exercițiu te va ajuta să îți găsești în tine forța interioară și să o ai întotdeauna la îndemână când ai nevoie de ea.

Metoda 4

Încă nu am terminat treaba cu subconștientul tău. Spuneam mai devreme că ai nevoie de **convingeri pozitive** ca să poți avea o atitudine de încredere în tine și putere interioară. Această metodă este cea care te ajută să ai o gândire pozitivă așa cum nici nu ai visat.

Pentru asta ți-am pregătit o **formulă de autosugestie** pe care o poți asculta zilnic la orice player mp3. Cu cât o repeți mai mult, cu atât ea se sedimentează în subconștient și devine o realitate pentru tine – **devine o convingere pozitivă**.

Dacă îți repeți că ești **puternic și plin de încredere**, subconștientul tău va accepta și va trimite acest mesaj mai departe spre creier care va acționa în această direcție. Apoi comportamentele tale se vor schimba. Te vei comporta ca orice om care are o mare încredere în el și în propriile forțe.

Aici se potrivește de minune ceea ce spunea un maestru oriental despre destin:

„Cultivă un gând bun și vei avea un comportament bun. Cultivă comportamentul bun și vei avea un obicei bun. Cultivă obiceiuri bune și vei avea o personalitate bună. Cultivă personalitatea bună și vei obține un destin bun.”

Trebuie să te apreciezi așa cum ești, iar încrederea în tine va crește mai apoi.

Dacă nu îți place de tine că ești gras, că ai coșuri, că râzi fără rost... atunci nu o să ai rapid încrederea în tine pe care o dorești.

Prima dată învață să îți placă de tine și apoi o să ai încredere în propria persoană.

Metoda 5

Apoi o să îți arăt ce să faci ca să ai un maxim de încredere în tine când discuți cu cineva sau atunci când ești în fața unui grup de oameni și trebuie să prezinți ceva – cum trebuie să stai cu corpul ca să sugerezi încredere, cum să respiri, cum să îți ții brațele și cum să vorbești.

Mai mult decât atât, îți voi spune și cum să gândești în acele momente pentru că în gândurile tale se păstrează cea mai mare energie care poate să schimbe sortii de succes ai unei discuții în favoarea ta.

Această metodă ține nu atât de citirea limbajului corpului, cât de folosirea de către tine a unui anume limbaj corporal. Tu ești cel care **imprimi** un anumit mesaj prin poziția corpului tău. Cel cu care vorbești o să „citească” acest mesaj și o să vezi că va reacționa în modul în care vrei tu. E o mică manipulare la mijloc, dar una foarte subtilă.

Ideea mea este să te învăț nu numai o atitudine mentală de încredere, dar și o **poziție fizică a încrederii în sine**. Această poziție mai face încă ceva uimitor pentru tine: dacă stai în acea poziție și întreg corpul tău transmite mesajul că aceea este poziția ta de încredere, creierul o să zică și el ca ai încredere în tine.

Apoi va fi suficient să stai în acea poziție și **încrederea va apărea instantaneu** ca și cum ai apăsa pe un **buton**. Ți-ai dat seama că și asta e un alt fel de ancoră?

Metoda 6

La final, dacă dorești să participi la un exercițiu mai deosebit care să îți amplifice și mai mult încrederea în sine, te invit să

Mintea ta s-a trezit de dimineață și a început să sape în memorie și să scoată la iveală toate momentele în care ai greșit, în care s-a răs pe seama ta, în care ți-a fost teamă că nu ești suficient de bun sau suficient de deștept.

Încă mai crezi că mintea ta ești tu?

Trezirea!

Mintea este un sclav al tău scăpat de sub control. Are nevoie de disciplină.

Dacă ar fi sub controlul tău, nu te-ai gândi la haine când ești la examen, nu te-ai gândi la femei când ești la biserică, nu te-ai gândi la serviciu când ești pe plajă. Dar nu tu ești cel care are controlul, ci mintea.

Pentru moment!



intri în **transă hipnotică ușoară**.

Această metodă implică relaxarea și eliminarea gândurilor și inducerea unei stări de încredere în sine direct prin intermediul sugestiilor pe care le ascuți. Se folosește în situația în care dorești să grăbești procesul de dezvoltare a încrederii în sine.

Dacă simți că te ia somnul în timp ce faci acest exercițiu, deschide un pic ochii și clipește apoi pornește iar de unde ai rămas. Metoda nu are nici un efect secundar și poți să experimentezi emoții complet noi pentru tine. Mai mult decât atât, metoda te face să fii autonom și independent în dezvoltarea ta personală.

Scopul este să depinzi **cât mai puțin** de mine sau de cei de la care înveți. Trebuie să îți faci propriul drum și să mergi pe acela.

CUM SĂ TRECI DE LA NEÎNCREDERE LA ÎNCREDERE ÎN SINE



Atunci când tu ai o anumită convingere, nu mai stai să analizezi lucrurile cum sunt ele în realitate. Dacă ești deja **convins** că ție ți se întâmplă numai rele, atunci când cade norocul peste tine tu **tot rău o să vezi în jurul tău...** sau invers – dacă ești convins că Universul vine tot timpul în **sprijinul celor care**

încearcă și luptă, vei **vedea avantaje și în cele mai mari probleme**, ceea ce sigur că te pune cu un pas în fața celui care are convingeri negative.

„Cât durează până când am încredere în mine?”

Păi durează exact atât timp cât îți aloci tu zilnic ca să îți rezolvi definitiv această problemă.

Oricum rezolvarea nu stă în metodă, ci în cel care aplică metoda.

Dacă tu ai rezultate cu o metodă, asta e din cauză că ai adus în acea metodă propria ta inteligență, propria ta voință și concentrare mentală.

O altă metodă poate nu ți se potrivește la fel de bine, dar poate i se va potrivi altei persoane.

Totul e un joc de noroc în care câștigă cel mai insistent.

Ți-am spus mai devreme că aceste convingeri ale tale sunt niște **opțiuni** – adică într-un anumit moment în viața, tu optezi ca să crezi în succes sau să crezi în eșec. Dacă te-ai lovit numai de **succes** în viață, atunci e normal ca să ai convingerea că orice acțiune de-a ta va avea succes. Dacă te-ai **lovit de eșec** și critică, atunci ți-ai format convingerea negativă că tot ce faci e sortit eșecului.

Aceste convingeri îți filtrează gândirea. Spre exemplu: ai auzit oameni care să aibă următoarea convingere negativă **„orice fac trebuie să fac de două ori ca să reușesc”**? Ei bine, o persoană care are această convingere se sabotează de unul singur. Chiar dacă trebuie să facă o acțiune pe care cu siguranță ar putea oricine să o facă corect din prima încercare, o asemenea persoană o să greșească prima dată și o să trebuiască să repete acțiunea. Când zic acțiune mă refer la exemple de genul: examene, interviu pentru servicii, relații de cuplu, etc.

Convingerile îți dau energia pentru a realiza ceea ce îți propui. Dacă ai numai convingeri pozitive poți să reușești mult mai ușor decât cei care au convingeri negative. Eu mi-am format aceste convingeri pozitive, dar a trebuit să le **elimin pe cele negative** din mintea mea.

Înainte, cât timp aveam convingeri negative, îmi era frică și de umbra mea și nu aveam încredere în mine. Am început în perioada facultății să elimin din convingerile negative și să le înlocuiesc cu unele pozitive. Diferența a fost uriașă. Dacă înainte mergeam la examen cu stres și teamă și din cauza asta nu reușeam să fiu nici creativ, nici să îmi amintesc ușor ceea ce am învățat – ca să nu îți mai spun de cum prezentam oral, mă pierdeam complet – când am schimbat din convingeri (chiar dacă nu învățam foarte

Napoleon zicea că într-o luptă nu câștigă cel care are soldați mai mulți sau arme mai bune, ci cel care reușește să reziste cu 15 minute mai mult decât adversarul său.

Tu te lupți cu temerile tale, cu vocile părinților care îți sună în cap și îți spun că „nu ești în stare de nimic”.

Ai răbdare cu 15 minute mai mult decât mintea ta care îți pune piedici și îți amintește zilnic să crezi exact ceea ce vrea ea.

Cât de bine ar fi să nu îți amintești eșecurile sau vocile critice ale celorlalți!

Ai avea mai multe șanse atunci cu încrederea?

bine, aveam încredere în mine și calm) îmi era de-ajuns să fiu relaxat și calm ca să îmi amintesc mult mai ușor ceea ce învățasem.

Convingerea noastră este cea care hotărăște cât din potențialul nostru îl aruncăm în luptă și cât nu. Dacă ai o convingere negativă, asta te face să fii în apărare tot timpul. Leși la atac numai dacă ai suficient de multe convingeri pozitive.

CUM SĂ IDENTIFICI CONVINGERILE NEGATIVE ȘI POZITIVE PE CARE LE AI

Caută o foaie de hârtie și un pix acum.

Împarte pagina în două coloane cu o linie trasă pe mijloc de sus în jos. Acum, pe coloana din stânga pune convingerile tale pozitive, iar pe coloana din dreapta scrie convingerile tale negative.

Convingeri pozitive

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Convingeri negative

.....

.....

.....

.....

.....

.....

la-ți cât timp ai nevoie pentru aceasta. Nu te grăbește nimeni să devii mai bun sau mai puternic dacă nu te grăbești tu singur. Îți recomand să faci această listă acum, cât informația este încă caldă în mintea ta. Începe să scrii toate acele lucruri în care tu crezi și care te limitează, care te fac să dai înapoi de la ceva. Și, de asemenea, scrie toate acele **lucruri în care crezi** și care te împing de la spate, te ajută.

Gândește-te la tot ceea ce crezi tu că te stopează din a fi puternic și încrezător. Începe pe domenii diferite: gândește-te la viața ta profesională sau școlară și scrie toate convingerile tale negative și pozitive. Apoi gândește-te la relațiile cu ceilalți oameni și scrie toate convingerile tale legate de acestea. Gândește-te apoi la visele și obiectivele tale pe termen lung. Care convingeri ale tale te blochează să le atingi și care te impulsionează?

Uite câteva convingeri ale mele care să îți folosească de exemplu:

Negative: „Cred că e prea greu să încep ceva de la zero”; „Cred că comoditatea e mai importantă decât orice altceva”.

Pozitive: „Cred că dacă ceva e foarte dificil **pot să îl realizez**, dar durează un pic mai mult”; „Cred că dacă cineva a reușit un lucru, **și eu îl reușesc**”; „Cred că dacă am reușit să fac o dată bine ceva, **o să fac cel puțin la fel de bine și în viitor**”;

„Cred că niciodată ceva rău nu se întâmplă fără să nu **am de învățat** de acolo”; „Cred că **nu există probleme** fără soluție”; „Cred că în orice rău **este și un bine**”; „Cred că dacă îmi doresc ceva cu adevărat, întreg Universul conspiră la realizarea **dorințelor mele**”; „Cred că orice obstacole aș avea, sunt suficient de inteligent să **le ocolesc** dacă nu pot să le distrug”;

Fii atent că după ce o să îți dezvolți încrederea în tine, nu toată lumea din jurul tău o să fie mulțumită.

E posibil ca unii să fi profitat de pe urma ta așa cum ai fost până acum.

Dacă o să înveți să spui „NU”, nu o să îi faci prea fericiți pe toți.

Știu pe pielea mea cum a fost momentul acela. Îmi părea rău că nu toți apreciază schimbarea mea, dar nu îmi pasa decât de faptul că eram independent emoțional.

Dacă reușim să nu ne mai dorim să mulțumim pe toată lumea, deja am făcut un mare pas înainte.

„Cred că atunci când cineva are ceva cu mine, de fapt își vede propriile greșeli acolo, deci **nu îi pasă** de ale mele”, „Cred că greșelile mele **sunt uitate** de lume în următoarea zi, de aceea nu este sfârșitul lumii când greșesc”, etc.

Observă te rog că aceste convingeri pozitive ale mele conduc toate la efectul de a îmi da încredere în propriile forțe. Puterea însumată a acestor convingeri mă face ca și atunci când situația e disperată să găsesc o soluție și să nu dau înapoi.

Acest set de convingeri pozitive nu le-am avut de când mă știu. **Am eliminat multe din convingerile negative** pe care le aveam și le-am înlocuit cu acestea pozitive. Am rămas însă cu ceva convingeri negative, dar încet-încet o să le elimin și pe acelea. Oricum, faptul că mult mai mult se **înclină balanța în direcția convingerilor pozitive** face ca cele negative să nu prea aibă putere.

E important să îți faci **lista** cu propriile tale convingeri și să începi să le anulezi pe cele negative. Iar dacă cele pozitive nu sunt suficiente, trebuie să începi să mai **adaugi** la acestea.

În continuare o să îți spun o listă de convingeri care sunt considerate că te conduc spre un **succes rapid** în ceea ce îți propui:

1. „Totul se întâmplă dintr-un motiv, cu un scop și ne este de folos”.
2. „Nu există eșec. Există numai rezultate”.
3. „Orice s-ar întâmpla, îmi asum răspunderea”.
4. „Nu este necesar să înțeleg totul pentru a putea folosi totul”.
 - Este important să fie extrasă esența dintr-o situație, să învățăm ceea ce trebuie și să nu pierdem timpul cu restul.
5. „Oamenii constituie marea resursă”.

O metodă de aplicat când adormi:

Gândește-te ce ai făcut bine și ce ai greșit în ziua care tocmai a trecut.

Începe cu rememorarea trezirii tale și continuă să îți amintești toată ziua prin care ai trecut, până seara.

Încearcă să simți momentele în care ai fost mulțumit de tine. Gândește-te ce ai fi putut face mai bine și ce ai greșit.

Fii bucuros pentru ce ai făcut bine, dar nu te critica pentru greșelile tale.

E foarte bine să greșești... încă nu ești robot.

Pe cei care îi admiri și crezi că nu greșesc așa ca tine...

greșesc altfel!

6. „A munci înseamnă a mă recreea”.

- Nimeni nu obține rezultate făcând ceva ce îl obosește și nu-i place.

7. „Nu pot avea reușite de durată fără angajament”.

Aceste convingeri au fost alese pentru că fac parte din convingerile a mai multor oameni de succes din lume. Ai văzut că unele dintre ele le am și eu, dar formulate în alt mod. Îți recomand să îți alegi și tu din această lista măcar câteva.

Trebuie să îți faci propria listă de convingeri **pe care le ai**, apoi să treci să îți faci lista de convingeri **pe care ai vrea sa le ai**.

Din acest moment putem începe munca noastră – să modificăm convingerile tale negative și să creăm sau să amplificăm pe cele pozitive.

PARTEA III

CUM AMPLIFICI O CONVINGERE POZITIVĂ (METODA 1)

Există două căi numai pentru a modifica convingerile. O să ți le spun pe ambele pentru că ambele te vor ajuta.

Prima metodă este cea mai folosită de tine și anume **infirmarea convingerilor negative**. Ce zice de asta? O folosești fără să știi de ea. Dacă credeai că nu poți să te dai pe schiuri, tu iei schiurile în picioare și îți dai drumul pe pârtie. După ce vezi că ajungi jos cu ajutorul gravitației și ambulanța pleacă fără tine, ai reușit să îți **schimbi** convingerea fără să faci nu știu ce metodă super fantastică NLP.

O metodă de aplicat când te trezești:

Azi va trebui să privești în ochi 3 persoane cu care nu ai avut nimic în comun până acum. Pot fi trei străini sau trei cunoscuți oarecare.

Nu lasa privirea jos până când nu o lasă celălalt.

În timp ce privești, imaginează-ți că prin ochii tăi îi spui că tu ești cel mai tare.

După ce faci timp de o săptămână asta cu câte trei necunoscuți zilnic, e momentul să începi și cu persoana de care te simți atras.

Privește-o în ochi și gândește-te că îi transmiți prin energia privirii faptul că îți place.

Sau încă un exemplu: dacă am convingerea că nu pot să învăț o limbă străină, atunci să mă pun și să învăț acea limbă străină.

Pur și simplu **îți tai din rădăcină convingerea negativă**. Dacă crezi că nu poți să ai curaj să spui șefului ceva, atunci pur și simplu pune-te și spune-i. O să fie ca un război pe care îl începi cu convingerile tale negative. Dacă ai răbdare, o să învingi toate aceste convingeri negative. Tot ce trebuie să faci este să reușești să **infirmi** o convingere negativă pe care o ai.

A doua metodă pe care ți-o propun pentru modificarea convingerilor este înregistrată în fișierul cu numele **„Amplificarea unei convingeri pozitive”**. Dar înainte să îl ascuți, o să îți spun cum funcționează:

- Începi prin a te imagina pe tine că ești exact așa cum ți-ai dori să fii – cu ce calități și ce convingeri ai vrea să ai. Îți recomand să le scrii pe hârtie pentru că o să ai nevoie de ele în timpul exercițiului.

Apoi o să te ghidez prin intermediul fișierului audio astfel încât să poți să adopți mental această imagine nouă a ta. După ce o să o repetăm împreună de câteva ori, vei reuși să o simți mult mai ușor zilnic. Bineînțeles că îți recomand să faci metoda măcar o dată pe săptămână în următoarea perioadă, dacă vrei să apară efecte cât mai mari și cât mai repede.

PREGĂTEȘTE-TE PENTRU SUCCES PRIN ANCORAREA ÎNCREDERII (METODA 2)

Știu că poate să sune ciudat, dar ancora este o metodă cu care tu te întâlnești zilnic – așa cum ți-am zis deja. De fiecare dată când deschizi televizorul și vezi o reclamă acolo, întâlnești o ancoră. Atunci când vezi o mașină și ți se spune că

Pe la 16 ani am fugit de acasă... pentru 6 ore. Asta a fost rebeliunea mea de copil fără încredere în mine.

De când am început să povestesc că lucrez la acest material pentru încredere în sine, tot mai multă lume îmi spune că va fi util.

Eu eram convins că va fi util tinerilor, dar se pare că nu contează vârsta pentru a-ți dezvolta încrederea în tine.

Am vorbit cu persoane de 16 ani, cu adulți de 30 de ani, dar și cu oameni maturi de 40 de ani.

Toți mi-au spus că vor să își dezvolte încrederea în ei.

Se pare că încrederea nu vine tot timpul cu vârsta, ci se învață la orice vârstă.

un om de succes are asemenea mașină, începe să se formeze o asemenea ancoră – pur și simplu tu asociezi succesul cu mașina respectivă. Dacă vezi o asemenea mașină, te gândești automat că persoana respectivă are și succes.

Apoi ți se sugerează că și tu poți avea mașină, pardon – **succes** – dacă cumperi acum cu discount de 15 %. În mintea ta ei vor să facă asociere între succesul pe care și-l dorește oricine și deținerea unei mașini. Când vei reuși să obții acea mașină după multă muncă, o să te simți în al nouălea cer pentru că tu acum ești convins că ai deja și succes.

Un alt exemplu de ancoră pe care îl faci este atunci când **te cerți cu o persoană**. Dacă ești nervos și te uiți la persoana respectivă – și asta se petrece de mai multe ori – o să ajungi să te enervezi chiar și dacă ești calm, la simpla ei vedere. Și opusul este valabil: dacă **te simți bine cu o persoană**, o să ajungi ca și într-un moment în care te simți mai rău – dacă vezi persoana respectivă – să începi să te simți iarăși bine.

Asta tot din cauză că în creierul tău ai legat cele două informații: **imaginea persoanei cu starea emoțională**. Și unde apare una apare și cealaltă. Asta este ancora! Ascultă fișierul „**Crearea unei ancore pentru încredere în sine.mp3**”.

Ești încrezut sau ai încredere?

Ești **încrezut** dacă numai tu ai dreptate, dacă numai mașina ta e cea mai rapidă, dacă numai tu știi cel mai bine să vrăjești fetele, dacă hainele trebuie să fie de firmă și când duci gunoiul.

Ai **încredere** în tine dacă atunci când cineva este certat, ai curaj să aperi aceea persoană; dacă atunci când ești criticat, ești calm pentru că îți cunoști limitele; dacă atunci când ești lăudat, te distrezi pentru că știi că nu ai făcut nimic special, ci ai lucrat la fel că toată lumea.

CUM SĂ PRIMEȘTI MAI MULTĂ PUTERE DE LA SUBCONȘTIENTUL TĂU (METODA 3)

Subconștientul tău e ca un **rezervor de energie** pentru tine. Dacă ai reuși să iei de acolo energie, ai fi veșnic în formă maximă și nu te-ai mai plânge că nu ai suficientă încredere în tine. Din subconștient provin ideile tale **cele mai bune**, dar și coșmarurile cele mai urâte. Va trebui să te porți frumos cu subconștientul pentru că e **ca o magazie în care nimeni nu face niciodată curat**. Poți găsi acolo lucruri utile, dar și multe lucruri de aruncat.

De fapt, aici sunt adunate și toate **convingerile** tale și toate informațiile pe care ai impresia că le-ai uitat. Nimic nu se uită, purtăm cu noi absolut toate **secunde pe care le-am trăit**, iar ele ne influențează tot timpul.

Ca să poți extrage din subconștient tot ce are mai pozitiv și mai bun pentru tine, ți-am pregătit acest exercițiu. Efectele lui sunt atât de a te ajuta să obții o stare de încredere în sine, cât și de a deschide porțile subconștientului și de a aduce de acolo numai energie pozitivă.

Pentru a face exercițiul din pachetul de dezvoltare a încrederii, va trebui să asculți fișierul cu numele: **„Puterea subconștientului tău”**.

Pentru aceasta ai nevoie să poți rămâne în liniște timp de 10 minute, fără telefon sau orice altceva care ar putea să te deranjeze. Apoi mai ai nevoie de un scaun sau un fotoliu pe care să te așezi pentru că exercițiul se face șezând. Va trebui să găsești o cameră liniștită și cu o temperatură plăcută astfel încât să te simți confortabil. Fă-te comod și pornește apoi mp3-ul cu exercițiul propus.

Ai un frate mai mic sau chiar un copil?

Uite ce ai de făcut ca să îl ajuți să își dezvolte și el încrederea în sine:

- Inventează pentru el exact acele sarcini pe care le poate îndeplini tot timpul;

- Cere-i ajutorul pentru lucruri pe care le poate face și acordă-i credibilitate;

- Și cel mai important: pune-l să ia singure decizii legate de activitatea și viața lui.

FOLOSESTE AUTOSUGESTIA PENTRU DEZVOLTAREA INCREDERII IN SINE (METODA 4)

Una dintre cele mai bine văzute reguli ale marketing-ului este că **orice minciună, dacă este repetată la infinit, devine adevăr**.

În prima jumătate a secolului trecut, din ce în ce mai mulți bani au fost investiți în psihologie și o bună parte din aceste investiții au fost îndreptate spre studierea marketing-ului și a metodelor de manipulare.

Normal că interesele erau mai mari în această direcție așa că au fost făcute progrese destul de rapide și mari în acest sens.

Una dintre descoperirile acelor ani a fost și faptul că, dacă auzi o minciună repetată la nesfârșit, începi să **nu o mai analizezi** și o consideri că e adevărată. Cum de se întâmplă asta? Păi creierul nostru nu știe dacă o informație este adevărată sau nu.

Uite cum îți demonstrez asta: închide ochii și imaginează-ți în fața ta o **lămâie tăiată în două**. Ceva în tine știe că lămâia este imaginară, dar creierul (care este un biet instrument) se comportă ca și cum ai avea în față o lămâie reală ... și îți produce salivatie.

Așa că nu contează dacă o informație este adevărată sau nu – contează să o faci să fie acceptată de creier. Și se pare că devine acceptată ca fiind reală dacă este repetată des. Așa a luat naștere autosugestia!

Autosugestia constă în repetarea la nesfârșit a unor afirmații bine formulate care la un moment dat sunt acceptate ca fiind realitate.

Chiar dacă tu începi autosugestia zicând „sunt cel mai tare din parcare” – dar te simți slab și fricos – nu contează. Dacă o repeți suficient de mult, creierul o să înceapă să creadă această afirmație.

Faptul că ești acum slab și fricos este pentru că ți-ai repetat în minte de nenumărate ori acest lucru, de fiecare dată când viața te-a pus într-o situație de genul acela. Dacă ți-a luat 20 de ani ca să devii slab și fricos, să zicem că ți-ai reconfirmat faptul că ești slab și fricos de mii de ori în acești ani.

A fost nevoie de multe situații și multe gânduri negative care să te facă să te simți așa. Acum e momentul să faci drumul invers. Să începi să zici că ești „cel mai tare” și să îți

Fii atent cu alimentația care te agită.

Alimentele care îți agită mintea îți stimulează tot timpul acele emoții care nu ai vrea să apară.

Și cum cred că nu ai vrea să îți apară teama, fii foarte atent cu ce mănânci și ce bei.

Caută alimentele naturale și fără chimicale.

Cât mai puțină cafea și zahăr pentru că acționează direct asupra proceselor mentale.

Dacă ai avea preponderent emoții pozitive și ai fi mulțumit de ele, atunci alimentația nu ar fi așa o problemă mare.

Nu uita de Coca Cola... e foarte bună la curățat chiuveta!

repeți asta de măcar atâtea ori cât ți-ai spus că ești slab. Nu e o veste prea bună! Avantajul cu autosugestia este că poți într-o ora să asculți mesajul repetat de sute de ori – adică poți să câștigi sute de ore într-o singură oră de autosugestie.

Mai e ceva interesant la autosugestie. Nu contează ca vocea care spune propoziția de autosugestie să fie neapărat a ta. Nu contează nici măcar dacă înțelegi limba în care se spune propoziția.

Nu contează nici măcar dacă e spusă suficient de tare încât să o auzi clar. Pur și simplu capacitatea de decodificare a subconștientului nostru este gigantică.

Chiar dacă lași să meargă formulele de autosugestie în surdină sau dacă le pui în limba chineză, ele tot își fac efectul. Nu intru acum în detalii să îți explic asta, dar dacă vrei mai multe informații, uite un link unde poți să îmi scrii și o să îți răspund la întrebări:

Contact - www.nlpmania.ro

În fișierul „**Autosugestie – încredere în sine.mp3**” o să găsești o formulare universal valabilă pentru toate persoanele. Este în limba română și o poți pune într-un playlist să o lași să se deruleze cât de mult ai posibilitatea.

De asemenea, o poți învăța pe de rost și să o repeți cât de des ai ocazia în minte. Cu cât mai des o repeți, cu atât mai repede formula respectivă devine adevărată pentru mintea ta.

Creierul tău va începe atunci să îți organizeze toate celelalte emoții în funcție de această idee – forța predominantă. Dacă mintea ta se învâрте în jurul unei „idei forță”, atunci toate emoțiile noastre încep să se organizeze în funcție de aceasta. Dacă ideea respectiva e pozitivă, îți dai seama că va influența toate celelalte emoții ale tale.

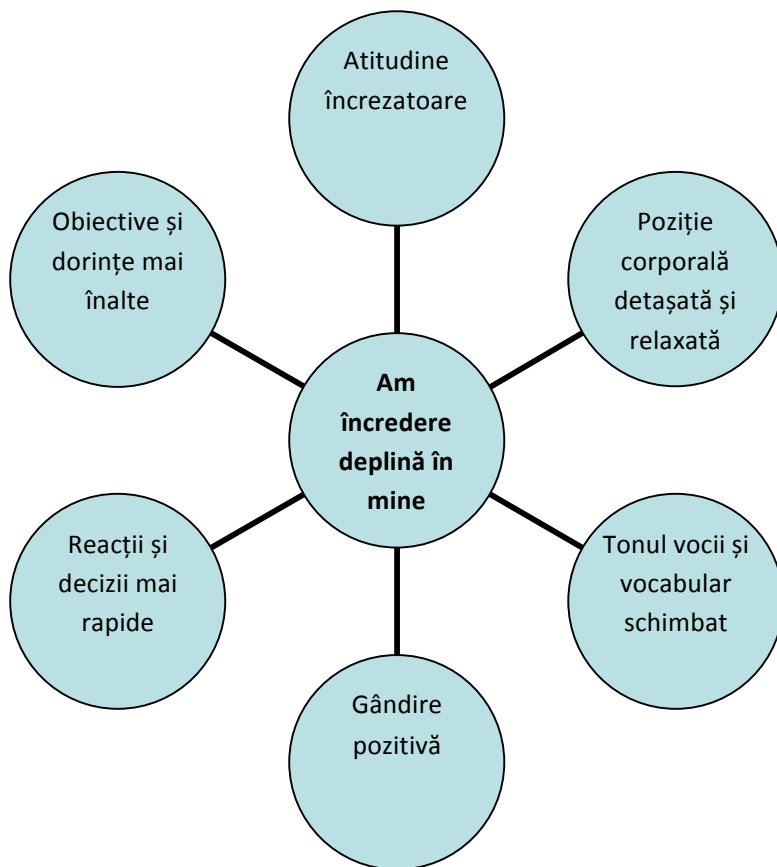
Asociația Piloților de Avioane Civile din America a dat în judecată compania Coca Cola pentru că piloții care consumau așa ceva erau nevoiți să se retragă din activitate cu 5 ani mai repede pentru că nu se mai puteau concentra, erau irascibili și deveneau agresivi.

Ei bine, nimeni nu are nevoie de stimulente atunci când e pe cale să învețe să își controleze mintea și emoțiile.

Ai nevoie de o minte și emoții cât mai liniștite pentru că munca cu tine însuși îți cere atenție de chirurg.

Dacă amplfici această idee în care tu te **recunoști** prin autosugestie ca fiind **puternic** și având **încredere în tine**, creierul tău va începe să îți genereze și o poziție corporală sugestivă, o voce pe măsură, o atitudine și chiar un tip de comunicare verbală care să fie conforme cu emoția predominantă.

Dacă începi să simți starea de încredere, o să simți cum toate emoțiile și stările tale o să se focalizeze și o să fie iar ordonate. Încrederea în sine va face ordine în interiorul tău.



TESTEAZĂ ÎNCREDEREA ÎN SINE PRIN COMUNICARE (METODA 5)

Care este cel mai bun mod să îți testezi încrederea în sine dacă nu comunicarea cu ceilalți? Fără încredere în tine atunci când comunică cu alte persoane te simți tot timpul ca și cum ar trebui să te aperi de ceva, ca și cum ai avea ceva de pierdut. Poate ai câteva persoane cu care comunică fără să te simți așa, dar cu necunoscuți ai această emoție.

Cum comunică un om care are mare încredere în el? În primul rând, încrederea aceasta se manifestă în discuție prin:

- **Se simte relaxat** ca și cum ar discuta ceva plăcut și fără responsabilități;

- Responsabilitatea pe care o are **nu o simte că e prea mare** pentru el. Din contră, are senzația că face o acțiune foarte ușoară;
- Știe că oricând poate să **găsească argumentele potrivite** în discuție;
- Îi simte pe ceilalți cu care discută ca **fiind egali** și nicidecum superiori lui;
- Știe că are oricând libertatea să **spună ceea ce gândește** pentru că nimeni nu poate să îl amenințe sau să îl pună în pericol cu adevărat;
- Vorbește cu plăcere și **se simte „în largul lui”** împreună cu ceilalți.

Posibil să fie și alte elemente care îl caracterizează într-o discuție pe cel care are încredere în sine. Acestea însă sunt cele mai importante – cele care fac diferența.

Acum să vedem cum anume simte aceeași discuție o persoană care nu are suficientă încredere în sine:

- Simte ca și cum toată lumea ar fi **cu ochii pe el** să îi analizeze posibilele greșeli;
- Crede că **nu are ce să spună** interesant, chiar dacă cunoaște bine subiectul discuției;
- Are impresia că pentru ceilalți **el este puțin important** și ușor de înlocuit;
- Vorbește ori prea repede și **pierde firul ideilor**, ori prea lent pentru că îi e teamă să spună ceva greșit;

Ce parte a creierului folosești în mod frecvent?

Creierul are două emisfere care sunt făcute să lucreze împreună. Emisfera stângă controlează partea dreaptă a corpului, iar emisfera dreaptă controlează partea stângă.

Emisfera stângă este sediul limbajului, cuvântului, este sediul calculului logic, cifrelor, analizelor mentale și raționale. Emisfera stângă este logica rațională, matematică, științifică, calculată.

Toate acestea sunt preferate de persoanele care folosesc mai mult emisfera stângă.

- Crede că **oamenii se vor plictisi** din cauza lui așa că încearcă să joace un rol care nu îl prinde și toți ceilalți își vor da seama de asta;
- **Se simte stingherit** din motive simple și atât de banale încât ceilalți nici măcar nu le-ar observa, dar el face din țânțar armăsar.

Poate te-ai regăsit în acest tipar de comunicare sau poate că ți-ai amintit de cineva din cunoștii tăi că are aceste atitudini și comportamente.

Am înregistrat un material audio tocmai pentru a te ajuta să repeți atitudinile corecte înaintea unei discuții. Am găsit un exercițiu care să te pregătească înaintea unei conversații sau înaintea unei prezentări în public. Va trebui să derulezi fișierul „**Încrederea în sine în comunicare.mp3**” și vei asculta comenzile mele care o să te coordoneze pentru a avea:

- Atitudinea corporală, mimica feței și gestică pozitivă potrivite unei discuții în care vei fi plin de încredere în sine;
- Atitudinea mentală potrivită;
- Ritmul respirator potrivit cu o stare de relaxare și încredere în sine;
- Tonalitatea vocii adecvată situației;
- Activarea convingerilor pozitive;
- Crearea unor reprezentări mentale ale succesului tău care să te motiveze;
- Crearea unor reprezentări mentale care să îți dea mai multă încredere în tine.

Emisfera

dreaptă este sediul gândirii fără limbaj, al înțelegerii nonverbale, al recunoașterii formelor și percepțiilor spațiale.

Ea este responsabilă pentru tonul și intonațiile vocii, pentru ritm, muzică, imaginație, simțul culorilor, visării.

Emisfera dreaptă este intuitivă, illogică, irațională, poetică, platică, imaginativă, romantică, mitică, religioasă.

Pentru a aduce sub controlul nostru emoțiile și sentimentele, trebuie să fie activate egal cele două emisfere.

Pe lângă acestea, fișierul va conține și comenzi pentru diminuarea **stărilor de trac** și emoție excesivă din timpul unei prezentări sau din timpul unei discuții importante.

TRANSA HIPNOTICĂ UȘOARĂ PENTRU CREȘTEREA ÎNCREDERII ÎN SINE (METODA 6)

Ai auzit deja atâtea despre hipnoză, dar cel mai mult de la TV unde câte un magician se prefăcea că hipnotizează o sală întreagă și îi pune pe toți să meargă prin sală precum găinile sau să cânte precum cocoșii. Ei bine, hipnoza adevărată e foarte departe de așa ceva. Nu se urmărește spectacol, ci o bună integrare în subconștient a unor informații... sau exact opusul, adică scoaterea din subconștient a unor informații de mult uitare.

Există multe forme de hipnoză: de la cea indusă de un terapeut prin cuvinte, prin sunetele unei melodii sau printr-un ritm muzical.

Uite în continuare textul pentru inducerea stării de transă ușoară. Este o variantă de text ușor de aplicat. Va trebui însă să asculți fișierul „**transa ușoară pentru creșterea încrederii în sine.mp3**” pentru a face efectiv exercițiul. O să observi că vocea mea are anumite tonalități și este modificată în funcție de scopul urmărit de exercițiu.

Exercițiu pentru starea de transă ușoară:

„Cu siguranță că acum ai găsit suficient timp în care să rămâi cu tine însuși și, dacă dorești, poți chiar începând din acest moment să te relaxezi plăcut și să încerci o stare de transă ușoară pentru amplificarea încrederii în sine. Poți, dacă dorești să pui mâinile pe genunchi, în modul cel mai plăcut și

Metoda pentru activarea egală a celor două emisfere și pentru a atinge echilibrul emoțional:

Închide ochii și imaginează-ți deasupra ta un soare de dimensiunea unui balon – cât de luminos și strălucitor poți tu să îl imaginezi – la o distanță de un metru de capul tău.

Imaginează-ți că, pentru cinci minute, soarele emite căldură și tu primești acea căldură. Este un soare virtual, mental. Nu te bronzează, dar îți trimite raze încărcate de PUTERE, VOINȚĂ, MOTIVAȚIE, FERMITATE.

Repetă zilnic metoda.

confortabil posibil. Alege chiar acum poziția cea mai confortabilă pentru tine în acest moment. Ceea ce vreau să faci acum este să observi tot ceea ce îți place să observi în acest moment în legătură cu tine, poate că ești atent la respirația ta, poate că ești atent la tonul vocii mele sau poate că observi care mână a ta este mai caldă decât cealaltă.

Orice lucru care îți atrage acum atenția este perfect normal și este exact ceea ce trebuie să fie pentru tine. Devii din ce în ce mai conștient de respirația ta, devii din ce în ce mai conștient de momentul prezent în care te afli acum, de faptul că ești pe acel scaun și că te simți din ce în ce mai bine și mai relaxat.

Acum ai începe să simți și mai plăcută relaxarea dacă închizi ochii. Foarte bine. Acum deschide-i, acum închide-i, acum deschide-i. Acum ascultă tonul vocii mele și fii din ce în ce mai atent la cuvintele pe care le auzi, iar aceste cuvinte vin spre tine colorate în oricare dintre culorile care îți plac ție.

Imaginează-ți că aceste cuvinte plutesc colorate și se înalță, zburând ușor. Doar urmărește cuvintele cum plutesc și fii din ce în ce mai atent la ele. Fii atent să observi culorile plăcute ale cuvintelor mele. Tu crezi acum aceste culori frumoase și le vezi plutind – asta înseamnă că ești deja relaxat și te simți confortabil și plăcut.

Cu cât reușești să te lași în voia relaxării, cu atât mai bine te simți. Începi să intri în contact cu mintea ta inconștientă, ceea ce este exact scopul nostru acum – să începi să comunici cu mintea ta inconștientă.

Devino iarăși atent la respirația ta. Doar respirația ta există acum pentru tine. O simți liberă, blândă, plăcută. Pe măsură ce auzi cuvintele mele, începi să fii conștient de cât de mult ești relaxat într-un mod confortabil și plăcut. Îți place așa de

Schimbare de vocabular pentru tine:

Prea cald => călduț

Prea frig => răcoros

Nu pot => nu vreau

Nu știu => studiez

Nu am timp => renunț la altceva din program

Se uită ciudat la mine => este curios legat de mine

Îmi caută greșelile => dorește să mă dezvolt

Sunt urât => sunt urât pentru tine și frumos pentru altcineva

Nu am umor => sunt un pic stresat

mult ceea ce simți acum încât te întorci într-o perioadă din viața ta când te-ai simțit complet relaxat și puternic.

Amintește-ți un moment oarecare când ai intrat într-un lift și ai apăsător pe buton. După ce ușile s-au închis, ai simțit cum începi să cobori, să cobori din ce în ce mai mult și mai mult.

5 – simți cum cobori și îți poți ține ochii închiși din acest moment sau poți să îi închizi când ajungi la 1; 4 – orice alegi este perfect în regulă în acest moment pentru că te relaxezi din ce în ce mai mult; 3 – și aceasta înseamnă că începi să intri în contact... 2 - cu mintea ta inconștientă; 1 – 0 – ochii închiși.

Dă-i voie corpului tău să se relaxeze complet, dă-le voie picioarelor și mâinilor tale să fie complet relaxate și grele. Dă-i voie trunchiului tău să fie complet relaxat. Lasă-ți capul cu fruntea și întreaga față să fie complet relaxate. Gura și obrazii îi simți deja atât de relaxați încât gura se deschide un pic.

Cei mai mulți oameni simt acum o căldură plăcută și relaxantă pe care aproape că o inspiră; simt energia plăcută cum coboară cu respirația prin gât, coboară prin piept până în abdomen. Coboară apoi până la șolduri și până la picioare, apoi la glezne și tălpi. Acum întreg corpul tău este total și complet relaxat. Ai reușit să te relaxezi. Foarte bine.

În timp ce stai aici relaxat, confortabil, devii conștient de ceva ce vrei să înveți, de întrebările pe care le ai, de ceva de care ești foarte curios și care va ieși la iveală după această transă, în următoarele zile chiar. Vei afla răspunsul la întrebările tale într-un mod neașteptat; mintea ta inconștientă știe deja răspunsul.

Imaginează-te acum că apeși pe un buton al liftului și simți cum începi să urci. Urci încet și te simți confortabil pe tot

Exercițiu de dezvoltare personală:

Fă o listă cu toate lucrurile pe care nu vrei să le faci în luna aceasta, dar știi că ar fi nevoie de ele.

Exemple: „trebuie să merg la medic pentru maseaua aia”, „trebuie să merg să duc dulapul vechi la gunoi”, „trebuie să cumpăr cadoul amânat pentru cineva”, „trebuie să sun la X ca să îl rog ceva”, „trebuie să mă bag în seamă cu gagica aia faină”, etc., etc., etc.

Acum fă o altă listă, dar în loc de „trebuie” scrie „vreau”.

Probabil că știi această metodă.

O să vezi ce simplu este când nu mai „trebuie” să faci ceva.

O să începi să faci lucruri noi de-abia când zici „vreau”.

parcursul călătoriei. 1 – îți spui acum în minte că ești mulțumit de tine și de realizările tale până în acest moment; 2 – te simți din ce în ce mai încrezător în puterea ta interioară pe măsură ce intri în contact cu mintea ta inconștientă; 3 – ești așa de relaxat încât mintea ta inconștientă revărsă spre tine toată forța și puterea de care ai nevoie în viață; 4 – simți că ai energia și puterea unui vulcan și nimic nu te poate opri din drumul tău; 5 – totul în jurul tău îți inspiră mai multă încredere în sine, mai multă forță și mai multă putere interioară și te simți cu adevărat puternic și încrezător.

Partea frumoasă la ceea ce simți acum este că poți avea tot timpul această stare. Nu ai nevoie de mine sau de nimic altceva. Ești complet independent și stăpân pe tine. O să te las acum să simți plăcerea acestui moment de totală încredere în tine.

Lasă să se scurgă din tine orice urmă de tensiune; haide, lasă să plece orice încordare.

O să număr acum până la 5, iar când ajung la 5 vei fi complet lucid, total energizat și bucuros. 1 – devii conștient de tine acum; 2 – devii din ce în ce mai vigilent și atent; 3 – începi să îți miști degetele de la mâini și de la picioare; 4 – începi să îți miști și să îți întinzi brațele și... 5 - ochii deschiși și complet trezit.”

Această metodă o poți folosi de câte ori dorești tu. Nu este o hipnoză profundă, ci este o stare de relaxare dirijată către comunicarea cu subconștientul. Ceea ce obții prin această formă ușoară de transă este că dai o comandă directă subconștientului tău – îi spui că e momentul să îți deblocheze și să amplifice starea ta de încredere în forța proprie.

Cărți care pe mine m-au ajutat:

„Pescărușul Jonathan”
– Richard Back

„Cartea femeii” – Osho

„Cartea bărbatului” – Osho

„Cartea bărbatului superior” – Davin Deida

„Inteligență și transformare” – Claudiu Trandafir

„Puterea voinței” – Paul Clement Jagout

„Puterea extraordinară a subconștientului tău” – Joseph Murphy

Cum de se poate așa ceva? Păi, toți avem în noi – în mod potențial – toate aceste stări pozitive. Problema este că unii dintre noi le au blocate datorită convingerilor pe care și le-au format de-a lungul vieții. Acum este momentul să faci ceva ca să scoți din subconștient această energie și să scapi de blocajele care te țineau să nu îți iei zborul.

Pentru această metodă, folosește fișierul „**Transa hipnotică ușoară – încredere în sine.mp3**”.

EȘTI LA ÎNCEPUT DE DRUM, NU LA FINAL

Ți-am spus deja că încrederea în sine este poarta de plecare în viață, nu este linia de sosire. După ce reușești să îți dezvolți încrederea în sine, o să ți se aranjeze multe lucruri care până acum erau greu de stăpânit.

De exemplu:

- O să îți îmbunătățești relațiile cu celelalte persoane;
- O să poți să abordezi mult mai ușor și firesc persoane de sex opus;
- O să îți faci o altă imagine în mediul profesional;
- O să iei decizii mult mai rapid și mai ușor;
- O să reușești să aduni în jurul tău oameni care să aibă aceleași obiective ca și tine;
- O să începi să țintești mai sus, să vrei mai mult de la viață;
- O să te simți fericit și împlinit;

Vrei mai multă încredere în tine?

Trebuie să îți dezvolți în paralel și voința.

Uite o metodă simplă:

- Alege orice lucru pe care poți să îl faci zilnic.

De exemplu, alege ca dimineața să te trezești și să faci tot timpul 5 genoflexiuni, să deschizi geamul și să îl închizi de 10 ori sau să faci oricare dintre cele șase metode verificate.

Nu contează ce anume faci... contează să fie un proces continuu, fără nicio întrerupere.

Creierul tău are nevoie de disciplină.

Așa cum l-ai obișnuit, așa îl ai. Nu îl lăsa să fie leneș niciodată pentru că asta o să îți devină a doua natură a ta.

Spuneam însă că nu ai rezolvat absolut toate problemele prin încredere în sine. Acum ai însă suficientă forță și dorință să mergi mai departe. Programele noastre de dezvoltare personală încep aici, dar se termină atunci când te-au ajutat să rezolvi tot ce ține de dezvoltarea perfectă a unui om superior.

Am început cu **încrederea în sine** și o să continuăm cu pachete de dezvoltare personală pentru:

- **Comunicarea** perfectă și puterea de convingere;
- **Voință și fermitate** interioară;
- **Controlul durerii** prin tehnici mentale;
- **Gândirea pozitivă** și controlul minții;
- **Calm și răbdare** în situații tensionate;
- Stabilirea și **atingerea obiectivelor** și viselor personale;
- Autocontrolul deplin al **emoțiilor**;
- Cum să faci față **stresului** și presiunilor emoționale;
- Cum să **scapi de vicii** și obiceiuri negative;
- Cum să îți crești **puterea de convingere**.

Pachetele acestea precum și multe alte informații și metode practice, utile pentru tine și pentru cei apropiați ție, sunt disponibile pe site-ul nostru: www.nlpmania.ro sau la adresa: Str. Treboniu Laurean, nr. 1, Ap. 1, cod postal 300200, Timișoara, jud. Timiș.

Pe curând,

Marius Simion

În armată, în trecut, dacă comandantul nu avea o misiune pentru tine, te punea să sapi o groapă și când era suficient de adâncă te punea să o umpli la loc.

Cel mai mare dușman al tău este fraza „nu am chef azi”. Cu asta te păcălește mintea și devine leneșă pe zi ce trece.

Dacă azi nu ai chef, nu o să ai nici mâine...

De fapt, mintea e ca un mic tigru pe care toată viața trebuie să îl drezezi... și el nu are chef.

Preferă să sară de la un lucru la altul, de la o teamă la alta.

Când o să ajungi să îți ții mintea concentrată pe aceeași idee 10 minute constant, la voința ta, poți să fii mulțumit de tine.

BONUS SURPRIZĂ

Activează-ți puterea interioară simplu și rapid!

Ce ai făcut astăzi ca să îți îmbunătățești viața?

Încă nu e chiar un clișeu această întrebare, așa că o folosesc acum și aici.

Cred că am o problemă să nu cumva să folosesc clișee pe care le folosesc alte persoane – e dorința mea de a fi diferit 😊.

A fi diferit este unul din orgoliile mele de care încă nu am scăpat. E și pe lista mea de valori.

Nu știu care este lista ta de valori, dar cu siguranță că una din valorile în care crezi este dezvoltarea personală permanentă. Altfel nu ai fi aici împreună cu mine în acest moment.

Această metodă este **minimul pe care ar trebui să îl faci zilnic** ca să știi sigur că nu a fost o zi pierdută din punct de vedere al dezvoltării tale personale.

Sunt zile în care nu ai timp să citești, în care nu ai timp sau ai uitat să meditezi sau să te relaxezi. Ai uitat să muncești pentru visul tău, te-a durut capul sau ai fost înconjurat de prieteni și ai lăsat pe mâine ce trebuia să faci azi.

Există însă măcar 5 minute în cele 1440 de minute ale unei zile în care, dacă vrei cu adevărat, poți să faci un scurt exercițiu. O

Un exercițiu de concentrare a minții:

Privește timp de 10 – 20 de secunde desenu unei piramide.

Închide ochii și imaginează-ți că o vezi în fața ochilor tăi, pe ecranul negru al minții.

Acum imaginează-ți că începi să o învârți spre stânga, încet-încet, privind la ea mental.

Apoi imaginează-ți că o învârți spre dreapta, încet-încet.

Privește această piramidă din toate unghiurile în mintea ta timp de 5 minute pe zi.

Dacă o faci de culoare roșie ca focul, o să îți activeze un arhetip al voinței pe lângă forța mentală pe care ți-o dă.

Arhetip = model de bază al unei emoții sau al unui comportament.

să îl poți downloada sau îl poți învăța pe de rost – nu are nicio importanță cum îl folosești.

E un mic exercițiu de sugestie și transă ușoară care îți prezintă imaginea ta ideală din viitor.

Cum funcționează?

În general, imaginea ta mentală despre tine e una limitată. Pentru că nu stai tot timpul să te gândești la tine ca la o persoană perfectă, ci te vezi și te simți ca o persoană normală. Nu e suficient atât.

Sau, altfel spus, dacă vrei să fii o persoană normală atunci e suficient și atât. Ești exact așa cum te imaginezi.

Îți spuneam în alt articol că mintea nu face deosebire între imaginație și realitate. Verifică asta acum și închide ochii: imaginează-ți o lămâie tăiată în două bucăți. Cu ochii minții apropie imaginea de tine și simte savoarea ei. O să începi să salivezi – de data asta real – și asta pentru că mintea habar nu are că lămâia era imaginară. Mintea a luat imaginea virtuală și a creat o reacție fizică.

Tot așa, dacă creezi o imagine mentală despre Eu-l tău ideal, mintea ta va crea acele comportamente care să te conducă spre realizarea practică a tot ceea ce ai creat mental.

Ceea ce este „paranormal” – glumesc! – este faptul că e suficient să îți imaginezi despre tine că ești super fantastic și super sexy și ceilalți oameni o să înceapă să te vadă exact așa. Ne citesc gândurile ceilalți? Posibil da, posibil nu! Dar, cu siguranță că ne citesc limbajul non-verbal, care deja exprimă ceea ce ai tu în minte.

Așa cum limbajul non-verbal te trădează când minți sau când ești trist/tristă, tot așa el transmite mesaje și când te vezi ca o persoană extraordinară și încântătoare.

Primii care vor reacționa sunt ceilalți oameni, apoi vor apărea evenimente diferite în viața ta. Asta se întâmplă ca urmare a faptului că ai început să te schimbi.

Îmi amintesc că în momentul în care eu am fost îndrumat de cineva să practic aceste metode, acea persoană îmi spunea „o să vezi că în curând o să vină oamenii la tine să

îți povestească probleme și o să te caute”. În acea perioadă, când am auzit chestia asta, eu eram un timid și nici nu îmi trecea prin minte vreodată că o să pot să vorbesc cu cineva străin și nici pomeneală să îmi imaginez că cineva mi-ar povesti mie lucruri personale. Era ceva științifico-fantastic, fără sens. Îți dai seama că am dat din cap și am zis „bine, bine” ca să scap mai repede.

Culmea, dar după o perioadă, profesoara mea de psiho a fost prima care mi-a spus că o să lucrez cu grupuri mari de oameni. Bineînțeles că nu am crezut și am zis că oricum e bătrână și nu știe ce zice.

După câțiva ani am căutat-o și i-am zis că a avut dreptate. Păcat că nu și-a mai amintit de mine! :)

Cum se face tehnica

Exercițiul acesta l-am preluat de la Paul McKenna și îl poți descărca în limba engleză de [aici](#). L-am tradus pentru tine și l-am înregistrat în română pentru a fi mai ușor de făcut.

Ceea ce ai de făcut este să îți folosești imaginația. Dacă ești o persoană vizuală, e foarte ușor pentru tine. Dacă ești un kinestezic (persoană care preferă să „simtă” decât să vadă), atunci vei avea ceva dificultăți. Dacă nu reușești sub nicio formă să crezi imaginea vizuală, te rog să îmi spui și te voi ajuta în mod direct.

Ceea ce ai de făcut este să îți imaginezi în fața ochilor minții tale... pe tine la modul **ideal**.

În continuare ascultă mp3-ul cu tehnica propriu-zisă pentru că vocea mea te va însoți pe parcursul acestui exercițiu.

Mult succes în dezvoltarea ta personală!

Marius și Simona Simion

NLP Mania – pas cu pas alături de tine!