



MINDFUL THOUGHTS

Cum înlocuiesc gândurile negative?

Înlocuiește gândurile negative cu gânduri care să îți aducă susținere în viața de zi cu zi.

În capul nostru se întâmplă uneori scenarii demne de Oscar și avem conversații cu noi înșine care câteodată ne uimesc și pe noi. Noi întrebăm, noi răspundem. Și de multe ori nu suntem chiar cei mai buni prieteni ai noștri. Pentru că ne autosabotăm prin discuții negative, ne programăm să credem că cel mai puțin favorabil scenariu este o posibilitate cu grad ridicat de manifestare și apoi ne confirmăm câtă dreptate am avut să credem asta pentru că așa s-a întâmplat. S-a întâmplat exact așa cum „ți-a spus acel gând” pe care tu l-ai investit cu o emoție puternică (de exemplu, frică) și pe care l-ai împuternicit prin repetiție și nu în ultimul rând pentru că ai crezut în el. Gândurile noastre sunt cele care atrag de cele mai multe ori ceea ce ni se întâmplă, așa că am putea lua în considerare să schimbăm puțin discursul interior și să ne antrenăm să gândim în favoarea noastră și nu în detrimentul nostru. E nevoie să fim dispuși să exersăm, să fim mai atenți/conștienți la gândurile noastre și să știm cu ne anume ne dorim să înlocuim acele gânduri care ne sabotează. Mai jos găsești câteva variante/sugestii pe care le poți folosi când apar gânduri negative, care să te inspire să te antrenezi să gândești în beneficiul tău. Fii ingenios/oasă și caută variante prin care poți schimba direcția gândurilor tale.

Disclaimer: Atenție! Nu îți propunem să te păcălești, nu îți propunem să îți ascunzi sub preș gândurile și emoțiile negative. Te îndemnăm în primul rând să fii atent la gândurile tale și să te întrebi cât de adevărate sunt. E chiar cu putință să fii cel mai urât/prost/ghinionist/nemotivat/nefericit etc. om de pe această planetă? Slabe șanse. Descoperă adevărul și nu mai permite minții să te mintă. Descoperă modul în care te autosabotezi și alege să gândești conștient. Orice om poate face asta dacă își propune. Tu ești stăpânul gândurilor tale, așa că treci la cârmă și preia conducerea.

Think **PINK**, not black! Este doar o alegere, atât de simplu.

- Nu merit să fiu iubit/ă. → Orice om merită să fie iubit. Iubirea este în fiecare dintre noi, nu este un drept pe care trebuie să îl câștigăm. Iubirea este un drept cu care ne naștem.
- Nu am învățat suficient, sunt atât de leneș/ă. → Data viitoare mă voi strădui mai mult și astfel voi fi mai sigur/ă pe cunoștințele mele. Pot fi harnic/ă atunci când îmi propun asta, așa că mă mobilizez și fac ce îmi propun începând de acum.
- Nimeni nu mă place. Sunt urât/ă. → Trebuie să existe ceva frumos și la mine. Caut acele lucruri frumoase la mine și mă îndrăgostesc de ele. Ce îmi place totuși la mine?
- Nu voi obține niciodată acea promovare la care visez. → Cât de mult îmi doresc această promovare? Dacă mi-o doresc suficient demult, va fi a mea. Am încredere că Divinitatea mă susține și dacă este spre binele meu suprem, visul meu se va materializa. Dacă nu, înseamnă că mă așteaptă ceva mai bun.
- Nu am nicio bucurie, mie nu mi se întâmpla nimic bun niciodată. → Ești sigur/ă că nu ți s-a întâmplat nimic bun niciodată? Caut cel puțin trei lucruri frumoase din viața mea. Eu sunt responsabil/ă pentru bucuria mea, așa că decid să îmi creez/caut bucurii.
- Mi-e teamă că mă voi face de răs la ședința de mâine. → Care e motivul pentru care cred asta? M-am pregătit suficient? Dacă da, atunci nu am niciun motiv să cred asta. Dacă nu, mai bine folosesc acest timp să mă pregătesc decât să mă stresez.
- Am ghinion întotdeauna, nu cred că am vreo șansă să obțin acest post. Ar fi prea frumos să fie adevărat. → Ghinionul și norocul ni-l facem singuri, așa că până voi afla dacă primesc acest post, aleg să cred că tocmai mi s-a schimbat norocul și am devenit cel/cea mai norocos/norocoasă persoană din lume. Dacă nu primesc postul este tocmai datorită norocului meu și pentru că mă așteaptă un post mult mai potrivit mie.
- Eu nu pot să slăbesc și să fac sport. Pur și simplu este imposibil pentru mine. → De ce am impresia că este imposibil? Aș putea să încerc în ritmul meu să fac măcar puțină mișcare și să cresc progresiv. Ce aș putea face? Ce este posibil pentru mine? Aș putea să merg zilnic 5 km pentru început și apoi să cresc dificultatea. Să o iau treptat, da, asta pot face. Important este să fac ceva.