

Pastila de psihologie numarul 6

Un material de Pera Novacovici (www.personalitatealfa.com ,
www.facebook.com/novacovici)

Baza perseverentei este vointa

Dorinta + vointa = **putere invincibila**

Majoritatea oamenilor renunta repede la primul obstacol, la prima greutate sau ghinion.

De aceea majoritatea nu au succes in viata.

Indiferent ca vor sa rezolve probleme ca bani, relatii sau sanatate, se apuca si se lasa.

De ce niciodata nu o sa ai motivatie si ce este vointa:

<http://www.personalitatealfa.com/blog/de-ce-nu-vei-avea-niciodata-motivatie-suficienta-pastila-5-de-psihologie/>

Perseverenta nu are niciun substitut. Orice dorinta ai si orice vis ai, voata te va testa daca meriti.

Nimic ce merita obtinut nu se obtine usor, altfel toti am avea tot ce vrem si nu am avea nevoie de nimic

Asadar, iti va fi **testata perseverenta**.

Infrangerea un imbold de a face un efort mai mare

Perseverenta este o stare de spirit

1. Scop
2. Dorinta
3. Incredere in sine (vezi materialele)
4. Un plan conturat
5. Educatia
6. Cooperarea
7. Puterea vointei
8. Obiceiurile

Oamenii sunt construiti gresit.

Sunt motivati doar de suferinta. Daca nu au suferinta, intra in zona de confort.

Nu mai evoluezi si progresezi. Ce e de facut?

□ Sadeste un gand, culege o actiune. Sadeste o actiune culege un obicei. Sadeste un obicei culege un caracter. Sadeste un caracter culege un destin □ Stephen Covey

Acel lucru pe care il facem cu perseverenta devine mai usor de facut. Nu pentru ca natura acelui lucru s-a schimbat ci pentru ca PUTEREA noastra de a face acel lucru a crescut.

Suntem ceea ce facem in mod repetat. Asadar, excelenta nu e rezultatul unei actiuni ci al unui obicei.

Motivatia e scanteia dar nu focul care ne tine pe drum.

Vointa e focul.

Testul ca sa iti vezi nivelurile de energie la capitoarele fizic, emotional, mental si spiritual e aici:

<http://www.theenergyproject.com/tools/the-energy-audit#step1>

Cu cat e mai mare nota cu atat criza e mai mare. Nota 4 e criza maxima, nota 0 inseamna ca stai excelent la acel capitol. Scrie-mi in coment ce note ai primit.

Toti avem aceeasi cantitate de vointa si sportivii si restul. Doar ca unii o folosesc cum trebuie.

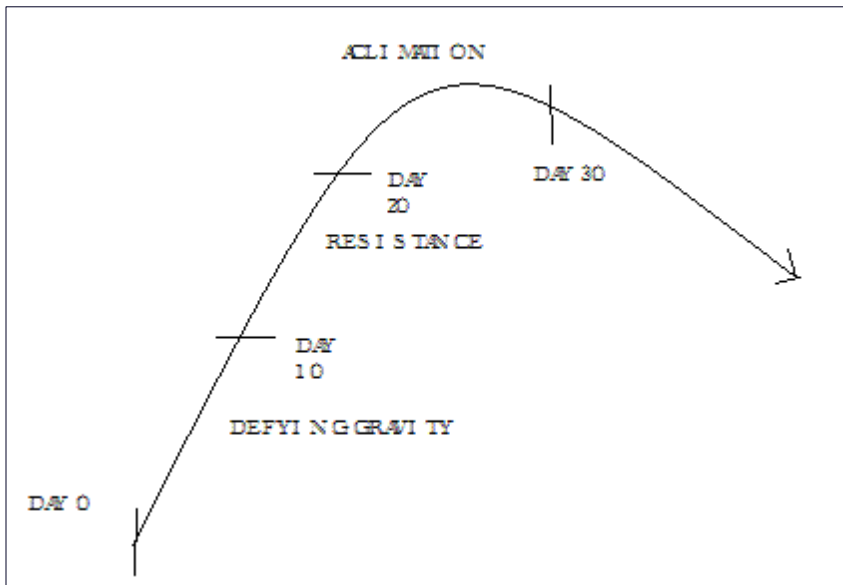
In creier exista autostrazi, ca si funia pe care o inozi. Lucrul care a mers odata merge tot mai usor si a doua oara si a treia.

Ca sa schimbam un obicei e important sa stim cum ne vom folosi vointa pentru a schimba un obicei prost in unul bun.

Ziua 1-10 : Scapam de forta gravitationala a obiceiului prost (cele mai grele 10 zile si cele mai stresante)

Ziua 11-20 □ Intămpinăm rezistență și avem tendința să rezistăm (avem nevoie de voință, însă stresul nu mai e puternic)

Ziua 21-30 □ Aclimatizarea,



Ruperea obiceiurilor e dureroasă.

Mie pentru obiceiul sportiv, cu mersul la sală de 3 ori pe săptămână plus alergat o zi din săptămână plus, în 2 zile pe săptămână mi-a luat 60 de zile.

Nu încerca să implementezi un obicei nou mai repede de unul la 30 de zile. Dacă nu faci sport regulat e recomandat să începi cu acest obicei prima oară. Ți va crește nivelul de energie fizică și apoi vei putea crește și capacitatea pentru celelalte rezervoare de energie.

Cu respect

Pera Novacovici (www.personalitatealfa.com)