

Exercitiul ce iti va imbunatatii dramatic stilul de viata

Stiu ca titlul e entuziast si nu ma arunc des sa scriu asa lucruri: " Chestii care iti imbunatatesc dramatic viata. " 😊

Dar am avut ocazia sa gasesc niste foi pe care le-am scris demult, acum mai bine de 6 ani. Atunci am decis sa ma las de politehnica si sa merg la facultatea de psihologie. Nu imi placea aproape nimic la viata mea.

Nu aveam prietena, nu aveam bani, salariul meu pentru jumatate de norma era 2 milioane pe luna. Imi ajungea sa mananc un hamburger in complexul studentesc de cateva ori pe saptamana impreuna un suc la jumatate. Nu aveam calculator acasa. Nu iesisem intr-o excursie de 3 ani de zile. Viata sociala era aproape inexistentă. Aveam o stima de sine scazuta si un stil de viata dezastruos.

Exista un singur exercitiu pe care l-am facut atunci si de care am uitat, insa am pus foarte mult suflet in el. Am descoperit foile de atunci pe un caiet studentesc.

Cu totii avem acea masca sociala. Persona, masca actorului din antichitate. Mai avem insa partea cea mai importanta din nou, adevarata noastra identitate. Unii ii zic **SINELE**, altii ii zic **SUFLETUL**, altii zic **ADEVARATA NOASTRA IDENTITATE**.

Asadar, avem:

1. Aveam acea **identitate de suprafata**, superficiala. Sunt elev/a sau student/a, sunt angajat/a, am o profesie, am hobby-uri, viata mea se desfasoara monoton, etc
2. **Identitatea ADEVARATA**. Dorintele mele adevarate, necenzurate. Ce vreau eu pentru mine si viata mea.
- 3.

De multe ori, cele 2 identitati ale noastre sunt foarte diferite.

De exemplu spunem ca e foarte bine sa avem un stil de viata sanatos in timp ce inghitim o shaorma.

Sau spunem ca e bine sa facem sport in timp ce trec saptamani sau luni de zile in care nu ne miscam fundul.

Sau spunem ca e foarte important sa ai disciplina financiara si sa faci economii, sa gandesti pe termen lung, in timp ce cumparam compulsiv orice vedem in vitrine.

Exemplele acestea pot continua la nesfarsit.

Acest tip de comportament se cheama **incongruenta**.

Adica imaginea si identitatea noastra de suprafata nu e aceeași cu imaginea noastra reala si profunda.

Acum, ce anume da nastere indentitatii noastre adevarate, profunde?

Dorintele noastre cele mai profunde.

Un tip pe care il studiez si care vorbeste despre aceste lucruri se cheama Frank Kern. Tipul este multimilionar si vorbeste despre masinile sport pe care le-a avut.

Ferrari, Porsche, Lamborghini.

Si spune ca si-a cumparat toate aceste masini ca sa fie mai "cool" si mai "interesant" pentru ca oamenii sa il respecte si sa il pretuiasca mai mult.

A fost dezamagit, pentru ca identitatea lui nu s-a schimbat deloc. Avea obiecte in jur insa in interior era tot distrus. Viata lui era la fel de plictisitoare.

Si asa si-a dat seama ca oamenii nu vor lucruri noi ci vor **O VIATA NOUA**. Vor sa simta acea experienta ce o simti cand ai lucrurile materiale.

Cand o familie cumpara o casa noua, nu cumpara caramizile, acoperisul, camerele. Cumpara **EXPERIENTA** de a trai intr-o casa spatioasa, intr-un mediu placut si creativ in care te poti relaxa.

Pornind de la acest lucru, Frank a inventat si o formula simpla care zice ca

V = E+I

Adica **Viata = Experientele** ce le traiesti (inclusiv experientele date de lucrurile materiale) + **Identitatea** noastra (valorile, principiile, convingerile)

Daca azi am presupune ca mai traiesti 40 de ani de acum incolo, inseamna ca mai ai de trait 14600 de zile.

Intrebarea pe care o am pentru tine si care mi-a schimbat mie intreaga viata este:

CUM AR ARATA VIATA TA PERFECTA DACA NU AR EXISTA LIMITARI SAU CONSECINTE?

Nu te gandii la lucruri ci la experiente. Descrie cum am arata o zi perfecta din viata ta daca nu ar exista limitari sau consecinte.

Intrebari ajutatoare:

- Cand te trezesti de dimineata, langa cine te trezesti?
- Ce vezi pe geam?
- Ce faci primul lucru dupa ce te trezesti?
- Ce anume mananci?
- Unde mananci?
- Cu cine mananci?
- Cine si cum sunt prietenii tai?
- Ce faci cu ei si despre ce discutati?
- Cum va petreceti timpul liber?

- Cum si de unde iti vin banii?
- Cum e viata ta sexuala, relatia sau relatiile tale?
- Ce fel de familie ai?
- Cum arata casa sau locul in care traiesti?
- Ce ai face pentru dezvoltarea ta personala (sport, educatie, munca)
- Cum ai contribui pentru cei din jur?
- Ce faci nopatea si cu cine?
- Cum te distrezi?

Acestea sunt doar cateva intrebari inasa tu vino cu **ORICE** lucru pe care il vrei in acea zi perfecta.

NU UITA!!! VA TREBUI SA TRAIESTI ACEASTA ZI PENTRU TOT RESTUL VIETII TALE.

Ca sa iti dau o mana de ajutor, am sa iti zic cum arata ziua mea perfecta acum 6 ani conform notitelor ce le-am gasit in acel vechi caiet studentesc:

- Nu vreau sa mai lucrez pentru nimeni in **VIATA MEA**. Vreau sa ma trezesc la ce ora am chef si intreaga zi sa imi apartina pentru ca sa sa fac ce vreau eu.
- Vreau sa am timp sa citesc cat vreau chiar si cateva ore pe zi fara sa ma streseze nimeni. Vreau sa iau micul dejun dupa ce fac 30 de minute pana la o ora de sport de dimineata. Vreau cand ma uit in oglinda sa fiu mandru de mine.
- Vreau sa lucrez pe internet, sa imi amenajez cum vreau eu spatiul de lucru si sa lucrez cand sunt inspirat si am chef sa creez. Vreau sa creez valoare pentru oamenii din jur si mai ales pentru cei care se lupta pentru libertatea si independenta lor si isi doresc sa realizeze ceva in viata, asa cum vreau si eu. Vreau sa fiu sprijinul lor atunci cand nu e nimeni care sa ii sprijine asa cum si eu am avut o singura persoana care m-a sprijinit cand nu era nimeni prezent pentru mine.
- Prietenii mei sunt oameni cu multa incredere in ei si cu personalitati puternice. Nu se plang de nimic, nu fac pe victimele si nu asteapta atentie sau validare de la mine si nici eu de la ei. Daca nu am timp sa ma intalnesc sa fac ceva cu ei cateva zile sau saptamani, cand ne vedem e ca si cand nu ne-am vazut doar de o zi.
- Vreau sa merg cat mai des in excursii tematice. Vreau sa fac sporturi extreme. Vreau sa traiesc experiente unice care sa imi imbogateasca sufletul.
- Vreau sa am venituri pasive care sa imi permita sa am un astfel de stil de viata.
- Vreau sa devin un foarte bun psiholog si sa ajut suficient de multa lume astfel incat sa fiu considerat un bun psiholog.
- Vreau sa scriu carti care sa fie citite peste generatii de acum incolo.
- Vreau sa am o prietena frumoasa si desteapta cu care sa pot vorbi despre pasiunea mea, psihologia , care sa fie si pasiunea ei astfel incat sa nu ne plictisim atunci cand nu facem dragoste
- Vreau sa am timp doar pentru mine cand am nevoie. Sa ies cu baietii la fotbal si la baut.
- Vreau ca macar de 2 ori pe saptaman sa ies in oras si sa am o viata sociala bogata. Macar odata la 2 saptamani sa trag cate o betie in club sau la un chef.

Astea sunt notitele ce le aveam de atunci. **TOT** ce am scris atunci traiesc azi.

TOT.

Astazi m-am mai maturizat un pic si imi dau seama ca trebuie sa refac lista. Partea frumoasa e ca ce am scris acolo, dorintele mele nu sunt schimbate.

Doar ca acum vreau sa am o casa uriasa in care sa pot locui cu toti prietenii mei si imi doresc sa creez un imperiu psihologic in care atrag cei mai buni tineri psihologi (un fel de Google al psihologiei 😊)

O alta parte frumoasa e ca atunci cand raspunzi la aceste intrebari si incepi sa traiesti fiecare zi pentru a-ti atinge acest stil de viata, **identitatea ta profunda va iesi la suprafata mai bine ca oricand si vei comunica foarte clar cine esti si ce vrei**. Astfel vei atrage in jurul tau oameni ca si tine pe care ii placi si care te plac la randul lor.

NU TOTI vor fi deacord cu tine, si se vor indeparta, **dar pe aceia nici nu ii vrei in jurul tau**. Raspunzand la aceste intrebari si muncind in fiecare zi sa poti trai stilul de viata dorit, **ESTI O PERSOANA AUTENTICA** si totul in viata ta se va schimba in bine.

Nu uita!

“Niciun vant nu este favorabil unui vapor care nu are un port de destinatie. ”

Raspunde la aceasta intrebare :” **CUM AR ARATA VIATA MEA PERFECTA DACA NU AR EXISTA LIMITARI SAU CONSECINTE?**” si daca vrei, impartaseste intr-un coment cu noi ce ai scris. Incurajandu-ne reciproc vom reusi cu siguranta.

Mult success,
Pera