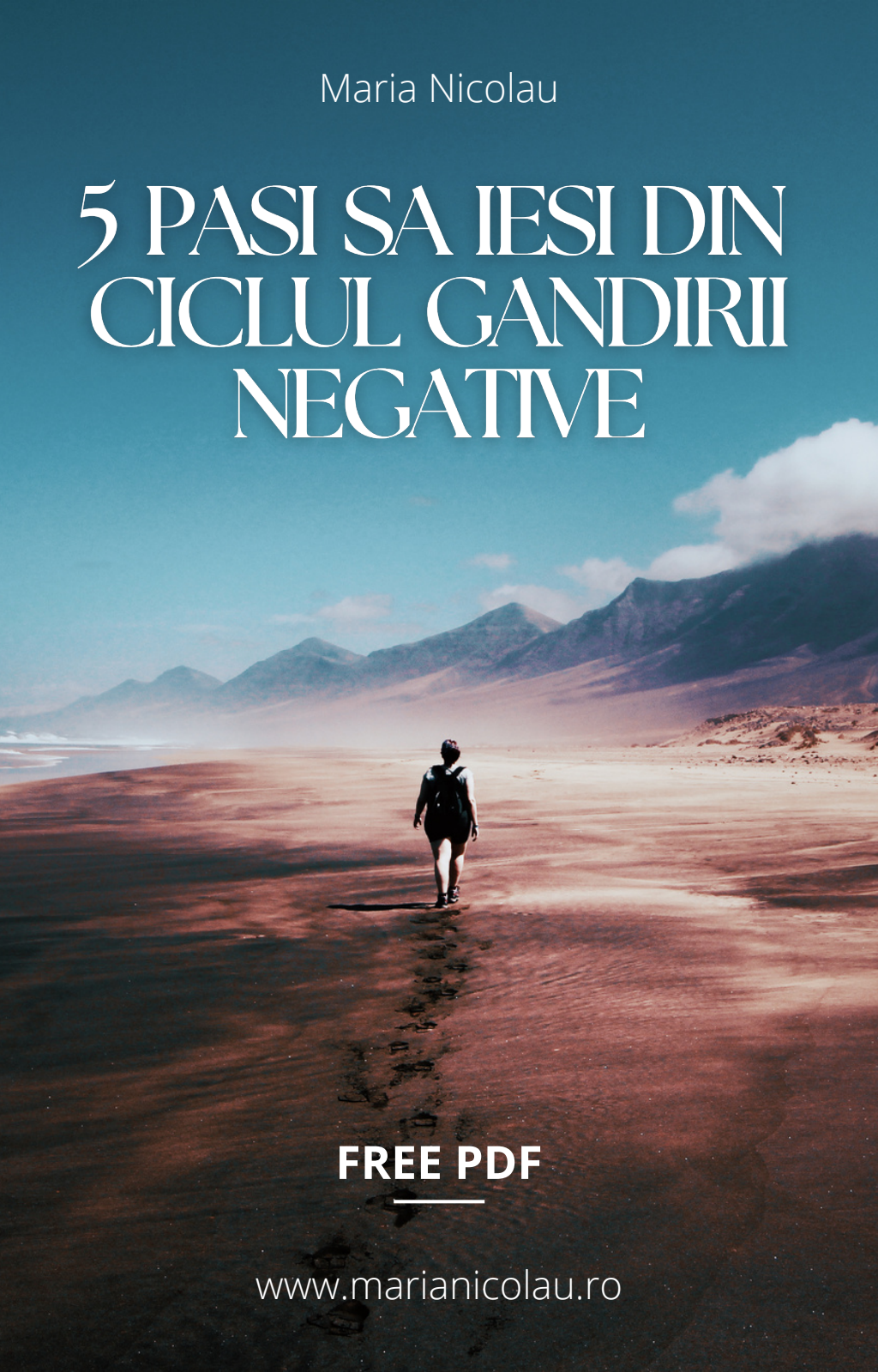
Maria Nicolau

5 PASI SA IESI DIN CICLUL GANDIRII NEGATIVE



FREE PDF

www.marianicolau.ro

PASUL 1

Înțelegerea mecanismelor mentale

- **Dacă te confrunți cu multe frici si gânduri negative, trebuie sa înțelegi că mintea este un mecanism care funcționează după câteva principii primare.**
- **Orice experiență trecută - fie trăită sau doar auzită - este folosită pe viitor drept exemplu.**
- **Rolul primar, ancestral al minții este să te țină în siguranță, nu să te facă fericit.**
- **Natura minții este de a fi instabilă, schimbătoare. Oricât ne-am chinui noi să o stabilizam pe o stare sau pe o idee, ea nu are stabilitate.**
- **Mintea noastră are aceleași mecanisme ca acum 1000 de ani când trebuia sa ne ferim de animale sălbatice și să supraviețuim intr-un mediu foarte ostil.**

PASUL 2

Nu îți lua mintea așa in serios!

- **Toată anxietatea ar dispărea dacă nu ai mai crede orice gând produs de mintea ta.**
- **Luând in considerare toate mecanismele enumerate mai sus, ar trebui să realizezi că mintea ta nu are autoritate absolută.**
- **Cu alte cuvinte, de cele mai multe ori, aberează pe baza mecanismelor sale.**
- **Mintea ta este total subiectivă și are butoanele ei emoționale pe baza traumelor si experiențelor trecute, trăite sau auzite.**
- **Nu atragi ceea ce gândești, așa că relax, ce atragi este mult mai complex de atât.**
- **Mintea are un scop foarte practic, de memorare, de creație, de creativitate, de calcul, de redare. Nu de a traduce constant viața, așa cum face acum.**
- **I-am dat atribuții minții care ii depășesc cu mult natura și de aceea se comportă ca o maimuță speriată.**
- **Toate acestea fiind spuse, nu îți mai lua mintea așa în serios, nu tot ce gândește este realitate!**

PASUL 3

"Dresarea" mintii prin neuroplasticitate

- **Neuroplasticitatea este practica dovedită științific prin care noi putem reface diferitele circuite neuronale astfel încât să îi creem minții noi obișnuințe și noi asocieri emoțional - mentale.**
- **Pe principiul conform căruia orice obișnuință are și dezobișnuință, așa cu timp și perseverență ne putem obișnui mintea să înlocuiască asocierile negative și fricile cu asocieri pozitive.**
- **Gândiți-vă cât timp i-a luat minții să creeze și să consolideze gândirea negativă și acordați măcar câteva luni de practică zilnică pentru a o schimba.**
- **Schimbarea se face prin repetarea unor afirmații pozitive, făcută într-o stare meditativă, pentru a accesa mai ușor subconștientul.**
- **Pe canalul meu de Youtube aveți meditații special concepute pentru aceasta practică.**

PASUL 4

Introducerea Observatorului

- **Dupa schimbarea credințelor si condiționărilor negative ce stau la baza gândirii impulsive, cea mai eficientă practică pentru mine a fost mindfulness-ul.**
- **Mindfulness-ul este o practică de origine budistă prin care îți observi propria minte.**
- **Pe principiul că orice poți observa înseamnă că nu ești acel lucru, se produce astfel detașarea de minte și punerea ei la "locul cuvenit".**
- **Poți practica observarea minții în orice moment, te uiți la modul în care funcționează, la modul în care reacționează și la mecanismele ei. Ușor, ușor vei simți detașarea și vei vedea că ceea ce ești tu cu adevărat este mai presus de minte.**
- **În starea de observator nu vom mai fi influențați de toate schimbările mentale și emoționale și le vom privi cu înțelegere și înțelepciune, așa cum un bunic își observă nepoții la joacă.**

PASUL 5

Alegerea

- **De cele mai multe ori, fricile si gândurile negative sunt semnale de alarmă că modul in care privim și percepem viața nu este în acord cu sufletul nostru, cu esența noastră divină.**
- **Atunci, ce putem face este să facem o nouă alegere care să fie în acord cu misiunea noastră în această viață.**
- **Ori de câte ori simțim o emoție negativă sau percepem un gând dizarmonios, îl înțelegem și facem o altă alegere.**
- **Această alegere o putem face oricând, de oricâte ori este nevoie. Alege ce îți dorești!**
- **În loc de frică, ai dreptul și puterea să alegi o viață ideală! Alege asta și acționează în acea direcție!**

Invitație

Acest material introductiv face parte din subiectul cursului de 21 de zile "Dezvăluie-ți Puterea", curs în care te iau treptat și îți ofer toate uneltele necesare pentru ca tu să devii maestrul vieții tale!

Lansarea cursului

"Dezvăluie-ți puterea" va avea loc pe 1 Decembrie 2022, special pentru ca tu să îți poți schimba viața până de sărbători!

Poți vedea toate detaliile pe
www.marianicolau.ro