

Înregistrare Webinar

Accesează link-ul de mai jos și vei putea descărca înregistrarea webinarului:

<https://drive.google.com/file/d/0B10rsTy-dRdc0VheGZiN2dwVHM/view?usp=sharing>

Reamintește-ți Cine Ești

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Astăzi încheiem modulul dedicat procrastinării. Iar de mâine începe în Academia Fericirii modulul 18 în care vei învăța ce este un ritual al dimineții și cum poți să îi faci loc în viața ta.

Până atunci însă, astăzi mi-am adresat întrebarea: „Ce ar mai fi de spus și nu am spus deja în acest modul?”. Iar ca răspuns am ales să închei modulul printr-o sugestie care ține foarte mult de contemplație. Nu trebuie să faci niciun fel de listă și nu ai nimic de scris. Tot ce te invit să ai în vedere este să îți amintești ce o să citești astăzi atunci când procrastinarea tinde să se instaleze.

Eu folosesc cu succes sugestia pe care urmează să o împărtășesc cu tine și am observat că funcționează de fiecare dată.

Înainte de a a-ți explica efectiv mecanismul cu care vin în fața ta astăzi, o să îți punctez câteva aspecte care sunt importante atunci când parcurgi modulele din Academia Fericirii.

Dacă ești de mai mult timp în curs s-ar putea să fii familiar cu aceste sugestii ale mele. Te invit totuși să le aplici atât pentru acest modul, cât și pentru oricare din modulele care urmează:

- Alocă-ți câteva minute pentru ca acum la final să mai parcurgi o dată din scoarță în scoarță tot modulul. În principiu asta ar trebui să îți ia cam 30-45 de minute, dar făcând acest gest simplu ai două mari beneficii. În primul rând, informația în sine se așează diferit prin repetiție. Și această așezare diferită o va face mai accesibilă atunci când chiar o să ai nevoie de ea. Iar în al doilea rând, parcurgând încă o dată tot ceea ce ai citit deja, cu siguranță o să dai peste idei care ți-au scăpat în primă fază. Tu nu mai ești acum cel de ieri, cel de săptămâna trecută sau cel de acum o lună. Așa că recitind vei conștientiza că există printre materialele cel puțin o informație care ți-a scăpat și care ți-ar putea fi de folos. Așa că îți recomand cu căldură o parcurgere relaxată a modulului de la un capăt la celălalt.
- Al doilea aspect ar fi acela al abundenței de exerciții și tehnici practice. Sunt conștient de fiecare dată când lucrez la un modul că ofer mai multe tehnici decât pot fi implementate în 30 de zile. Vreau să știi că fac asta în mod intenționat. O rațiune ar fi aceea că în funcție de tipul tău de personalitate, tu s-ar putea să rezonzi cu anumite tehnici, iar cu altele nu. Iar atunci, având o abundență de sugestii, tu poți alege să faci acele lucruri care ți se par armonioase și potrivite pentru tine. Iar un alt motiv care justifică numărul mare al sugestiilor ar fi acela că tu continui să ai în permanență acces la modulele mai vechi. Acum s-ar putea să nu ai nicio problemă cu procrastinarea în viața ta. Dar dacă peste 3 luni o să intervină, intenția mea este ca acest curs să răspundă nevoilor tale și să poți găsi în el ceea ce cauți.

- Un al treilea și ultim lucru pe care ți-l recomand la acest final de modul este să îți lași imaginația liberă. Luând exemplul modulului curent, să presupunem că tu nu ai probleme cu procrastinarea. Te rog să nu gândești: „Acest modul nu este pentru mine. Îl aștept pe următorul” și să nu mai parcurgi astfel nimic din tot ceea ce prezintă în luna respectivă. Aceasta ar fi o greșeală. Ce îți recomand în schimb este să deduci posibile implicații în alte arii ale informațiilor din modulul curent. Și o să-ți dau un simplu exemplu aici. Eu am recomandat în unul din articole scrierea a 100 de motive pentru care ți-ar fi de folos să faci activitatea X și să nu mai procrastinezi. Însă exact același exercițiu poate fi folosit și pentru a te motiva în general. Nu neapărat atunci când apare procrastinarea. Deci acest exercițiu are implicații și în motivație. Iar astfel de divagări poți face indiferent de tema modulului lunar. Nu trebuie decât să adopți o atitudine deschisă atunci când citești.

Cele 3 sugestii sunt valabile pentru parcurgerea fiecărui modul în parte. Dar fiindcă ne aflăm acum la final de modul 17, am considerat important să le reamintesc.

Iar în continuare, dă-mi voie să împărtășesc cu tine un ultim mecanism care te poate ajuta să nu mai procrastinezi.

Contemplă cine ești tu cu adevărat și care este scopul tău

Ideea este că dacă îți aloți 10-15 minute în care pur și simplu să te gândești la cine ești și care este scopul tău pe acest pământ, absolut orice activitate în raport cu care procrastinezi se va clarifica.

Și există două variante prin care se poate clarifica:

1. Fie îți dai seama că nu merită să te complici cu ceva atât de nesemnificativ. Și odată cu asta vei elimina de tot respectiva activitate pe viitor.

2. Fie îți dai seama că făcând activitatea pe care ți-ai propus să o faci vei contribui la armonia ta și a Întregului, îți vei exercita rolul tău real și vei adăuga încă o cărămidă în virtutea scopului pentru care te-ai întrupat. Și conștientizând toate acestea, desigur că vei trece imediat și fără niciun dubiu la treabă.

Așadar, atunci când o să îți dai seama de astăzi înainte că procrastinarea se instalează, în loc să te deprimi, ia o pauză. Așează-te într-o poziție confortabilă. Eventual fă-ți un ceai. Dacă poți privi înspre o priveliște cu copaci sau iarbă verde ar fi ideal. Și începe să te reconectezi cu tine și să îți amintești cine ești tu cu adevărat.

În acest exercițiu de reamintire conștientizează că ești parte din Întreg. Amintește-ți că ești scânteie de dumnezeire. Acceptă că tu îți crezi realitatea prin gândurile tale. Devino conștient de faptul că respiri. Și conectează-te voluntar la clipa ACUM.

Tot în același proces, amintește-ți că scopul tău pe acest pământ este acela de a crea. Felul în care fiecare om își exprimă sinele creator ține de alegerile fiecăruia. Însă esența scopului tău este acela de a crea.

Iar acum, în funcție de ce ți-ai ales tu să crezi și să lași în urma ta în acest plan fizic, adu-ți aminte că ai plecat de la o activitate în raport cu care procrastinai.

Venind după acest exercițiu de reamintire, există după cum spuneam două posibilități. Fie renunți la a mai face ce voiai să faci fiindcă îți dai seama că nu este necesar. Fie te apuci imediat de treabă, înțelegând că dacă faci ce ți-ai propus îți exerciți într-un anume fel rolul de creator și te apropii de atingerea propriilor tale visuri.

Îți doresc așadar succes și ne auzim de mâine într-un nou modul.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Ho'oponopono & Procrastinare

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Cu precizarea că sunt șanse foarte mari să ți se pară că am luat-o puțin razna, astăzi o să vin în fața ta cu o metodă total neobișnuită de a depăși procrastinarea.

Am citit în ultimele zile o carte care se numește „Zero Limite” și este despre tehnica Ho'oponopono. Am amintit despre această tehnică în articolul pe care l-am postat ieri în curs, dar și în unul din modulele mai vechi.

Ar fi loc pentru un modul întreg în acest curs în care să discutăm numai despre Ho'oponopono. Deocamdată o să îți spun doar esențialul. Cea mai simplă modalitate prin care poți folosi Ho'oponopono este să spui și să simți următoarea înșiruire de cuvinte: „I Love You, I'm Sorry, Please Forgive Me, Thank You”.

Folosesc limba engleză fiindcă am o problemă cu traducerea în limba română a propoziției „I'm Sorry”. Și asta pentru că în traducerea din limba română apare cuvântul „rău”. Traducerea ar suna: „Îmi pare rău”.

În limba engleză există „sorry” și „bad” care înseamnă lucruri diferite. În limba română cuvântul „rău” are ceva energie de vibrație joasă îmbibată în el și nu reflectă corect semnificația cuvântului „sorry” din engleză.

Așa că fiind o construcție care folosește cuvinte simple, îți recomand să folosești și tu varianta în limba engleză: „I Love You, I’m Sorry, Please Forgive Me, Thank You”.

Dar nu despre a folosi efectiv Ho’oponopono pentru a depăși procrastinarea este articolul de astăzi. Ci despre o metodă mai neobișnuită cu care o să te familiarizez treptat.

Am plecat de la Ho’oponopono pentru că exemplele pe care urmează să ți le dau reprezintă comportamentul în diverse situații a unuia dintre părinții tehnicii Ho’oponopono.

Iar după ce îți voi da exemplele o să îți spun și ce poți tu învăța de aici în așa fel încât să nu mai procrastinezi.

1.Hew Len vorbește cu camera

Te rog să fii atent că nu am spus „la cameră”, iar în poveste nu este nici măcar vorba despre o cameră de filmat, ci de o încăpere.

Joe Vitale povestește cum după ce a auzit de rezultatele fantastice pe care Hew Len le-a avut aplicând Ho’oponopono, s-a decis să îl invite la un soi de conferință în care să prezinte tehnica în fața oamenilor.

Pentru ca acest lucru să se întâmple, au avut desigur nevoie de o sală.

Joe a plătit în avans pentru sală. Însă când Hew Len a ajuns în oraș, a cerut să vadă sala. Joe Vitale a acceptat cu plăcere numai că habar nu avea ce urma să se întâmple.

Când a intrat în sală Dr. Len a început să vorbească cu sala, să o întrebe cum se simte și dacă este de acord să îi găzduiască acolo.

Mulți ar spune că acest așa zis medic ar trebui internat la psihiatrie. În realitate însă acest CU ADEVĂRAT medic a vindecat zeci de bolnavi mintal folosind Ho’oponopono. Cu alte

cuvinte rezultatele vorbesc pentru el, fapt care este extraordinar. Și este excelent că aceste rezultate există fiindcă în absența lor, omul chiar ar putea fi considerat cu ușurință nebun. Întreabă-te doar câți oameni cunoști tu cărora li s-ar părea normal ca altcineva să discute cu o sală :))

Dar lucrurile nu aveau să se oprească aici.

2. Același Hew Len vorbește cu scaunele

Când l-a văzut că după ce a terminat de vorbit cu sala începe să vorbească cu scaunele, lui Joe Vitale i-a fost destul de greu să se stăpânească, dar a reușit totuși.

Discutând cu toate scaunele la gramăda, vocea unui scaun s-a remarcat în mod special.(sper să nu închizi articolul și să zici că m-am diluit :)))

Acel scaun i-a povestit lui Hew Len cum ultima dată stătuse pe el un om care avea grave probleme financiare și o energie destul de întunecată derivată de aici.

Înțelegând asta, Hew Len a „curățat” scaunul aplicând Ho’oponopono, iar de abia după ce acest proces a fost gata, sala a fost pregătită să găzduiască evenimentul.

Și un ultim exemplu pe care ți l-am pregătit astăzi este cel despre

3. NASA și Ho’oponopono

La un moment dat, un aparat trimis de către NASA în spațiu a început să aibă probleme, iar toată operațiunea era în mare pericol.

Din fericire Ho’oponopono e bun la toate. Nu râde... ☐

Cel responsabil de buna funcționare a aparatului din spațiu a apelat la Hew Len pentru ajutor pentru ca toată munca să nu fie compromisă.

Așa că Hew Len a început să curețe în el toate acele blocaje care rețineau aparatura din spațiu în a funcționa corect. Știu că sună nebunesc. Dar la câteva zile defecțiunea s-a remediat de la sine, iar persoana de la NASA care apelase la Hew Len a explicat că nu există nicio rațiune logică pentru care defecțiunea să se fi corectat.

Alta decât Ho'oponopono desigur.

Ce îți propun să faci tu

Poți sta liniștit că nu o să-ți propun nici să vorbești cu casa în care stai, nici cu scaunele și nici să te angajezi la NASA. Totuși ți-am dat toate aceste exemple fiindcă mi s-au părut interesante și fiindcă atunci când vine vorba de procrastinare cred că poți învăța ceva de aici.

Iar ce îți propun să faci este să delimitezi o situație în care procrastinezi și să te strădui ca preț de 10-15 minute să vezi ce vrea să îți transmită respectiva situație.

Orice are o energie asociată. Dat fiind faptul că totul este energie, și o anumită situație în care procrastinezi are o anumită energie asociată. Contemplă deci energia respectivă și vezi care este mesajul ei.

S-ar putea ca energia situației în raport cu care procrastinezi să îți transmită de fapt că nu ar trebui tu să faci acea activitate, că nu este sănătos să faci ceea ce ți-ai propus, că nu ești aliniat vibrațional în intenția ta sau că nu este momentul acum să faci respectiva activitate.

Iar în propoziția anterioară ți-am dat doar câteva posibile exemple. Există o varietate de răspunsuri pe care s-ar putea să le primești dacă îți dai cu adevărat voie să asculți.

Așa că îți doresc succes și spor la aplicat. Fii atent la mesaj și depășește procrastinarea.

Cu recunoștință,

Procrastinarea ȘI Gândurile Tale

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Despre faptul că gândul este creator și despre cum prin gânduri îți crezi realitatea, am mai discutat. Astăzi însă îți propun să vorbim despre forța gândului și procrastinare.

Mai întâi o să îți prezint punctual câteva principii generale care au sens în contextul articolului. Iar mai apoi, în încheierea articolului o să îți ofer câțiva pași practici pe care îi poți aplica oricând. Ce te invit este totuși să aplici pașii respectivi pentru o activitate specifică în raport cu care procrastinezi.

Pentru început, hai să discutăm pe rând principiile generale.

1.Universul fizic este o actualizare a gândurilor tale

Am folosit în acest context cuvântul actualizare și nu reflexie fiindcă aceasta este formularea folosită de Dr. Ihaleakalá Hew Len.

Dr. Ihaleakalá Hew Len este omul care l-a intrigat pe Joe Vitale prin modalitatea sa inedită de a vindeca. Tehnica folosită de acest maestru nonconformist poartă numele de Ho'oponopono.

Medicul Hew Len este celebru fiindcă a vindecat câțiva zeci de bolnavi mental ajunși în stare foarte gravă fără a-i întâlni

măcar fizic.

Tot ce a făcut el a fost să le citească dosarele și privind poza respectivilor bolnavi să le trimită gânduri de iubire.

Și i-a vindecat pe toți la modul că acea aripă a spitalului care adăpostea cazurile deosebit de grave, nu mai este deschisă astăzi. Și asta pentru că nu mai sunt bolnavi.

Astăzi, datorită lui Joe Vitale tehnica Ho'oponopono este destul de cunoscută la nivel mondial.

Dr. Ihaleakalá Hew Len spune că felul în care funcționează medicina astăzi este total eronat. Și asta pentru că medicii pleacă de la premisa că problema este în pacient. Când de fapt problema este întotdeauna în medic.

Știu că această idee poate părea ciudată, dar Hew Len a demonstrat că funcționează și vindecă.

Cumva, dacă medicul ia contact cu un anumit pacient bolnav, există ceva în neregulă în medic care trebuie rezolvat pentru ca pacientul să se vindece.

Singura rugămintă care o am este să nu analizezi acest principiu din prisma realității obiective. Și asta pentru că realitatea este întotdeauna subiectivă.

O analiză obiectivă te-ar putea conduce de exemplu la concluzia că trebuie omorâți toți medicii și în acest fel nu vor mai exista bolnavi pe lume. Că doar problema este în medic. Un astfel de raționament este însă o combinație defectuoasă între un principiu subiectiv și realitatea obiectivă.

Recunoaște-te pe tine ca parte din Întreg, iar atunci principiul o să aibă cât de mult sens. Și asta pentru că tu ești o reflexie a întregului Univers, iar întregul Univers se reflectă în tine. Așadar, dacă în realitatea ta apar probleme, sapă în interiorul tău și „vindecă-te”.

Iar apropo de probleme, al doilea principiu pe care ți-l propun astăzi spune așa:

2. Problemele sunt o rulare a amintirilor trecutului

Un lucru pe care și-l poate da seama oricine este acela că gândurile tale nu devin realitate fizică în secunda imediat următoare emiterii lor.

Dacă ar fi așa, un om care ar spune: „Vreau o mașină nouă” s-ar trezi cu ea parcată în fața casei. Iar un om care ar spune: „Vreau să mor”, ar muri în secunda imediat următoare.

De aceea, ce ai tu astăzi în viața ta este o rulare a gândurilor trecute. Gânduri trecute care au parcurs traseul înspre materializare fizică.

Și lucrurile care îți plac și pe care le experimentezi astăzi în realitatea fizică sunt tot o rulare a amintirilor trecutului. Însă vorbind despre procrastinare, aceasta este văzută de către majoritatea oamenilor ca fiind o problemă.

Ce te invit deci prin intermediul articolului de astăzi este să vezi procrastinarea ca pe o consecință a gândurilor pe care le-ai avut în trecut.

Poate o să te întrebi acum la ce te-ar ajuta să faci asta. Așa că îți reamintesc că dacă schimbi felul în care te uiți la lucruri, lucrurile se schimbă. Deci de asta este important să adopți această nouă perspectivă în viața ta.

Partea practică

Îți spuneam încă de la începutul articolului că la final îți voi prezenta și câțiva pași concreți.

Dacă pentru primele două idei teoretice tot ce trebuie să faci este să le internalizezi, parcurgând ceea ce urmează o să ai și câteva chestiuni practice de pus în aplicare.

1. Ce gânduri trecute ai despre activitatea în raport cu care procrastinezi?

Ține minte că sugestia mea este să alegi o singură activitate în care apare procrastinarea și să aplici pe rând pașii. După ce termini cu o arie specifică în care procrastinezi, poți alege alta și trece prin același proces. Îți recomand însă abordarea treptată.

Vindecă-te așadar de acele aspecte din tine care te fac să procrastinezi. Iar aici o să facem referire în principal la gânduri.

Alocă un interval de 15-30 de minute și notează gândurile pe care le-ai avut sau le ai despre activitate.

Fii atent în timp ce faci asta la felul în care te simți.

Observă gândurile care îți produc disconfort și împacă-te cu tine însuși.

2. Reîndrăgostește-te de activitate

Dacă vrei să faci ceva, iar procrastinarea apare de fiecare dată, am o sugestie care nu are cum să dea greș.

Ia o foaie de hârtie și notează 100 de consecințe armonioase și care îți produc plăcere. Consecințe care ar interveni în situația în care nu ai mai procrastina și te-ai apuca și țiine de treabă.

Se poate ca lista cu aceste 100 de consecințe să ți se pară ciudat de lungă. Însă dacă vrei ceva care chiar să îți aducă rezultate este nevoie și de un oarecare efort din partea ta.

Așadar fă lista și o să vezi că atunci când ai terminat-o vei fi extraordinar de motivat să te apuci de treabă. Iar asta nu va fi numai o chestiune de moment. În interiorul tău va interveni o transformare reală și de durată. Odată făcută lista cu consecințe armonioase, ea își va face efectul chiar

și timp de câteva luni ulterior.

În încheierea articolului te invit să internalizezi ambele idei de la început. Iar pentru partea practică să alegi doar una dintre cele două sugestii și să o pui în practică.

Ca și pont, cea de-a doua sugestie este mai puternică, dar este nevoie și să investești un efort mai mare pentru a face exercițiul.

Dacă ai orice fel de întrebări sau completări despre ce ai citit, ne auzim în secțiunea de comentarii.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

[Obține Controlul Asupra Obiceiurilor Tale](#)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Atunci când vine vorba de procrastinare, ideal ar fi să transformi în automatisme acele activități pe care vrei să le faci dar în raport cu care simți că procrastinezi.

Nu îți promit că aplicând ceea ce citești în acest articol o să reușești să faci exact asta, cu toate că sunt șanse.

În schimb am considerat relevant să ating și subiectul obiceiurilor în acest modul. Și o să vezi că sunt două perspective foarte interesante asupra obiceiurilor. Și ambele

au legătură cu procrastinarea desigur.

Ce o să fac eu în continuare este că o să prezint pe rând aceste perspective. Iar la final o să îți dau câteva sugestii despre cum poți prelua controlul asupra obiceiurilor tale. În așa fel încât să faci loc câtor mai multe obiceiuri armonioase în viața ta și câtor mai puține obiceiuri care nu te ajută să crești. Desigur că sugestia din acest articol este una dintr-o gamă largă de posibile variante. M-am străduit totuși să o aleg pe cea mai importantă.

Perspectiva 1. Obiceiuri care te storc inutil de energie

Poate ai observat că în acest modul am pus destul de mult accent pe a fi plin sau lipsit de energie. Și asta pentru că eu am determinat energia ca fiind cel mai important factor care te influențează pe tine făcându-te sau nu să procrastinezi.

Iar fiindcă astăzi mi-am propus să vorbesc despre obiceiuri, vreau să îți dau și câteva exemple de astfel de comportamente repetate care prezintă consum inutil de energie.

Și ți-am pregătit o listă mai jos:

- Statul pe facebook mai mult de 30 de minute pe zi. Asta în cazul în care nu folosești facebook-ul în scopuri business.
- Privitul știrilor la televizor. Apropo de asta, le-am mai recomandat oamenilor să renunțe să se uite la știri și obiecția numărul unu este: „Eu vreau să fiu informat”. Și vreau să știi că și mie îmi place să fiu informat. Dar acum te invit să te întrebi sincer de câte ori ai auzit tu la știri o informație care chiar ți-a folosit. Și nu contează felul în care ți-a folosit acea informație. Poate ai salvat niște bani, ai fost mai sănătos, ai avut relații mai armonioase. Orice. De câte ori ți-a ajutat informația pe care ai primit-o de la știri? Iar dacă răspunzi sincer o să vezi că realitatea

îți spune că deloc sau de foarte puține ori. Și așa îți dai seama că obiceiul de a privi știrile este un consum inutil de energie.

- Urmărirea ziarelor de can-can. Nu mai intru în detalii.
- Obiceiul de a ieși în oraș cu oameni care nu fac decât să se plângă și sunt nefericiți și te umplu și pe tine de energia lor.

Și lista ar putea continua la nesfârșit. Ca idee practică pe care te invit să ți-o iei tu de aici este îndemnul de a analiza ce obiceiuri inutile și consumatoare de energie ai și să mai reduci din ele în mod conștient.

Îți promiteam însă două perspective, așa că o să mergem mai departe la...

Perspectiva 2. Obiceiuri care îți dau energie

Exact așa cum există în viața ta unele lucruri pe care le faci periodic și care te storc inutil de energie, cu siguranță există și unele obiceiuri care îți dau energie.

Iar pentru ca articolul să fie echilibrat, ți-am pregătit și aici câteva exemple:

- obiceiul de a participa periodic la seminarii de dezvoltare personală
- obiceiul de a citi cărți
- obiceiul de a căuta să îți formezi un anturaj de oameni preocupați de propria lor dezvoltare personală. Și asta pentru că vrei nu vrei, tu ești media celor 5 oameni alături de care îți petreci cel mai mult timp.
- obiceiul de a face sport zilnic sau măcar periodic.

Și pentru această listă armonioasă, aș putea să îți mai ofer o sumedenie de alte exemple.

Tot ceea ce am vrut a fost să subliniez o idee. În continuare te invit să fii și mai atent decât ai fost până acum fiindcă am

să îți transmit o idee deosebit de importantă. Îndrăznesc să spun că dacă ar fi să reții și aplici o singură idee din tot articolul atunci reține următorul lucru.

Renunță la obiceiurile inutile și adoptă obiceiuri utile

Poate o să spui că e simplu, și tu te-ai fi putut gândi la asta, dar adevărata provocare este chiar să faci asta. Iar eu sunt perfect de acord. Într-adevăr, provocarea reală apare când te apuci de pus în practică acest principiu.

Și tocmai de aceea o să vin cu două sugestii cât se poate de concrete.

1.Folosește metoda Seinfeld. Această metodă m-a ajutat pe mine ca astăzi să fiu în ziua 320 de scris minim 1000 de cuvinte în fiecare zi. Am mai discutat despre ea. Dar în principiu presupune să printezi un calendar și să faci zilnic un anumit lucru. Atunci când vine vorba de implementare de obiceiuri noi, poți folosi metoda Seinfeld pentru a citi 10 pagini pe zi dintr-o carte, a face 15 minute de sport zilnic. Și exact pe același principiu poate fi aplicată în absolut orice arie din viața ta.

2.Începe ridicol de simplu cu implementarea unui nou obicei armonios pentru tine. Iar când spun ridicol de simplu, chiar te invit să fie ridicol de simplu. Tocmai fiindcă urma să îți dau această a doua sugestie, am păstrat cifrele alese la sugestia numărul unu destul de mici. În realitate însă, ridicol de simplu înseamnă chiar și mai puțin de atât. Cifre exagerat de mici pot fi o pagină pe care să o citești în fiecare zi, 1 minut de sport sau 30 de secunde de meditație.

Și poate te gândești: „Hai Cosmin, fii serios! La ce mă ajută pe mine 30 de secunde de meditație în fiecare zi sau un minut de sport?”

Iar eu o să te invit să fii atent la subiectul real al articolului. Din acest articol tu ți-ai luat ideea de a înlocui obiceiuri inutile cu altele armonioase. Iar aplicând sugestiile de mai sus vei reuși să implementezi treptat obiceiuri potrivite pentru tine. Despre asta este vorba. În timp, vei crește desigur cantitatea de timp sau efort pe care o investești în practicarea obiceiurilor noi și vei avea și rezultate. Dar pentru implementarea de obiceiuri noi, cele două sugestii de mai sus sunt aur curat.

Cu recunoștință,

Cosmin-Costantin Cîmpanu

[A Avea Energie](#)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Am observat că o cauză destul de des întâlnită atunci când oamenii procrastinează este lipsa de energie. Chiar dacă există activități despre care știi că ar trebui să le faci, simți că îți lipsește energia de a te pune efectiv în mișcare.

Despre cum să faci să nu mai irosești energie în mod inutil, am mai discutat în câteva articole din acest modul. Astăzi însă o să împart cu tine un concept. Intenția ta trebuie să fie aceea de a internaliza ceea ce citești. Dar deocamdată te invit să parcurgi rândurile care urmează dintr-o stare de deschidere. Propune-ți ca deocamdată să înțelegi mecanismul. Fiindcă un proces înțeles este pe jumătate internalizat.

Hai să începem așadar...

Tu Ești Creator

Poate în acest moment nu înțelegi ce legătură are latura ta creatoare cu procrastinarea. Până la final o să vezi însă că în conceptul pe care îți propun să îl înțelegi, aceasta este o piesă foarte importantă.

Unul dintre lucrurile extrem de clare de pe acest pământ este acela că oamenii sunt creatori. Tu ești creator, eu sunt creator și oricine altcineva este.

Iar când spun asta nu mă refer neapărat la faptul că fiecare om își creează realitatea prin gândurile și convingerile lui. Cu toate că și acest aspect este adevărat. Mă refer însă la un lucru mult mai simplu de înțeles. Și anume acela că fiecare dintre noi avem scânteie de dumnezeire în interiorul nostru.

Cu toții suntem parte din Dumnezeu. Iar calitățile „Marelui Creator” se reflectă în noi. Dacă El este Creator. Atunci și noi suntem creatori.

Nu există om pe acest pământ care să nu simtă undeva în adâncul lui chemarea de a crea ceva.

Este posibil ca unii oameni să își fi îngropat adânc această chemare în așa fel încât ideea nu mai este clară astăzi. În realitatea însă, nu există om care să poată afirma cu încredere despre sine că este împlinit, atât timp cât nu își exercită capacitatea de creator.

Din ce mi-am dat seama există două mari sfere în care oamenii își exercită creația. Niciuna nu este superioară celeilalte. Ambele sunt pur și simplu posibilități disponibile prin care cineva își poate exercita capacitatea de creator.

O primă variantă este aceea în care doi oameni procrează. Un copil este o expresie a capacității de creatori a părinților.

Acesta este și motivul pentru care mulți oameni care în tinerețe nu își doreau copii, dacă înaintează în vârstă și nu și-au exercitat capacitatea de creatori în alt mod, simt

dorința de a face unul sau mai mulți copii.

A doua variantă prin care un om își poate exercita capacitatea de creator, este domeniul artistic, domeniul științific sau alte domenii care implică să pleci de la un gând și să creezi ceva în realitatea fizică. Chiar și domeniul antreprenorial poate fi amintit aici. Fiindcă în această situație creezi o afacere al cărei rol ar trebui să fie rezolvarea nevoilor celorlalți.

Dat fiind faptul că și această a doua variantă există, de multe ori oamenii care creează folosindu-se de știință, artă sau business, de obicei nu simt nevoia de a face copii. Te poți uita la geniile din știință sau artă care nu își doresc neapărat să procreeze. Iar în cazul în care copiii apar, se întâmplă de multe ori să fie neglijați. Și asta pentru că focusul de creație al părintelui este în altă parte.

Desigur că există și varianta în care un om este interesat de ambele sfere pentru a-și exercita capacitatea de creator. Din ce mi-am dat eu seama însă, cazurile de acest gen sunt o raritate.

Dacă ar fi să reții un singur lucru din tot ce ai citit până acum, reține faptul că fiecare om este creator. Un om care nu creează nimic, își neagă esența lui divină. Iar negându-ți esența divină vei ajunge inevitabil la neîmplinire.

S-ar putea ca legătura cu procrastinarea să continue să nu fie vizibilă. Te invit să citești însă cu calm și deschidere în continuare.

Stabilește clar ce vrei să faci

Primul pas în a obține orice de la viață, dar și în a putea să creezi ceva este să știi clar care este rezultatul la care vrei să ajungi.

Poți alege la întâmplare orice om care procrastinează și să îl

întrebi unde vrei să fii peste 5 ani? Dar peste 3 ani? Într-un an unde vrei să fii? Ce ai vrea să obții anul acesta în viața ta?

Iar aproape de fiecare dată nu vei primi niciun răspuns. În unele variante vei primi răspunsuri vagi.

Iar acum poate te întrebi din nou: „Ce legătură o avea procrastinarea cu faptul că noi suntem creatori și cu setarea de obiective și intenții?”

Ei bine, o să te invit să parcurgi primul modul din acest curs în cazul în care nu ai obiective și intenții în acest moment. Iar în continuare o să explic care a fost rolul paragrafelor de până acum în înțelegerea ideii pe care mi-am propus să ți-o transmit astăzi.

Permite Energiei Universale Să Curgă Prin Tine

Ideea este că Energia Universală oricum curge prin tine că altfel nu ai fi în viață. Totuși este foarte important cât de deschise sunt canalele din interiorul tău. Fiindcă această energie este infinită și disponibilă tuturor. Însă în cazul în care tu te închizi în tine, Energia Universală va avea un flux suficient cât să te țină în viață și atât.

Această energie are rolul de a sprijini. Ea furnizează combustibil pentru ca orice om de pe acest pământ să își exercite capacitatea de creator cu care a fost înzestrat.

Iar unul dintre cele mai puternice lucruri pe care le poate face un om pentru a nu mai procrastina, este să își recunoască această capacitate de a crea lucruri din nimic.

Așadar, dacă tu vrei să îți transformi în realitate anumite visuri, iar aceste ținte ale tale sunt clare, Universul îți va furniza energia necesară.

Dacă ceea ce îți dorești să crezi în viitor nu este clar pentru tine, ce nevoie ai avea de energie? Înțelegi?

Perspectiva de ansamblu

Hai să sintetizăm deci pe scurt cum te poate ajuta ceea ce ai citit astăzi în a nu mai procrastina.

În primul rând acceptă că ești scânteie de dumnezeire și că ești deci creator. Folosindu-te de această capacitate, tu poți materializa absolut orice în realitatea ta fizică. Dar chiar dacă poți materializa orice, trebuie să știi ce vrei.

Odată ce stabilești clar care sunt intențiile și obiectivele tale, Energia Universală nu va face altceva decât să te susțină. Așadar te vei bucura de mai multă energie în viața ta de zi cu zi.

Mai departe, tot ce îți mai rămâne de făcut este să folosești această energie de care te bucuri acum pentru a face lucrurile pe care îți propui să le faci.

Acceptând prezența acestui surplus de energie în viața ta, procrastinarea va fi tot mai puțin prezentă.

Integrează așadar conceptul și folosește-l în viața ta.

Spor în tot ce faci!

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Procrastinarea Dispare Când Trăiești În Prezent

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Nu știu dacă ai mai auzit undeva ideea de a trăi în prezent oferită ca soluție pentru procrastinare. Cert este că m-am simțit inspirat să scriu despre această idee astăzi, iar parcurgând articolul până la capăt, ai toate șansele să descoperi o perspectivă unică asupra procrastinării.

În același timp, îți promit că internalizarea acestei perspective te poate ajuta foarte mult.

Mă aflu în acel punct din viața mea în care cred că am descoperit soluția perfectă prin care să transmit informația în așa fel încât efectul să fie maxim în tine, cel care citești.

Iar înainte de a vorbi despre trăit în prezent și în ce fel te ajută asta pentru tema modulului curent, dă-mi voie să îți explic pe scurt care este varianta de transmitere care cred că funcționează cel mai bine.

În lumea dezvoltării personale se duce o luptă între cei care promovează teoria și cei care promovează practica. Eu cred că echilibrul este cheia. Cel puțin în această situație.

Iar dacă ar fi să îți dau un exemplu atunci când vine vorba de trăit în prezent, ți-aș putea spune să devii conștient de faptul că respiri. Dacă faci asta chiar acum, îți vei cimanta conexiunea cu momentul acum. Frumos la această idee este că oricine o poate face și oricine vede imediat rezultate. În realitate însă, aceasta este o sugestie extrem de practică. Plină de importanță, dar practică.

După ce ți-am dat ceva practic, acum urmează și partea pur teoretică. Iar rolul acestei părți teoretice este cea de a înfileta diferit niște șuruburi la nivel mental și de a reordona neuronii din capul tău.

Iar fiindcă nu găsesc cuvinte mai potrivite decât cele a lui Eckhart Tolle, o să te invit să citești în cuvintele lui, un aspect teoretic care susține trăitul în prezent.

Să înțelegi conceptul lui Tolle, te ajută enorm. Cu condiția să îl internalizezi. Exercițiul practic de a deveni conștient de respirația ta are și el o foarte mare importanță. Cu condiția să îl faci.

Fiecare dintre aceste două aspecte funcționează și separat. Însă dacă vrei rezultate de care să fii cu adevărat mulțumit, din punctul meu de vedere teoria trebuie echilibrată armonios cu practica.

Ți-am făcut această introducere fiindcă articolul de astăzi este din sfera teoreticului. Găsești în acest modul articole complexe și din sfera practicului. Important este să le îmbini.

Iar eu, atunci când scriu un modul, am aceste două aspecte în vedere. Și mă aflu în permanență în căutarea echilibrului.

Înainte să intrăm în miezul articolului de astăzi, dacă ar fi să reții o singură idee din aceste prime paragrafe pe care le-ai parcurs, reține asta: „nu nega importanța teoriei, dar nici a practicii. Ambele sunt esențiale în propria ta evoluție. Caută echilibrul dintre cele două”.

Deschidere vs. Închidere

Noi suntem niște aparate radio cu conștiință. Iar a trăi în prezent poate avea multe imagini în mintea oamenilor.

În cazul unora, atunci când aud de trăit în prezent își imaginează pustnicii ortodocși sau budiști care retrăgându-se în munți găsesc cu adevărat pacea. Pentru alții, trăitul în prezent este asociat cu armonia interioară. Și am întâlnit chiar variante în care oamenii care aud de trăit în prezent nu își imaginează nimic în capul lor. Asta poate pentru că noțiunea este prea nouă pentru ei sau pentru că pur și simplu se află în acea categorie de oameni cărora vizualizarea mentală li se pare cel mai dificil lucru din lume.

Ca o mică paranteză, poate ai auzit deja despre cartea Power vs. Force. Am tot pomenit de ea în articolele de pe Fii Împlinit. Dacă nu ai citit-o încă, lectura acestei cărți poate fi considerată „obligatorie”. Și asta pentru că poți învăța enorm.

David Hawkins, autorul cărții a reușit să determine pe o scară imaginară care pleacă de la 1 și ajunge la 1000 care este vibrația diferitelor aspecte ale vieții noastre de zi cu zi.

Fiindcă am pomenit de pustnicii budiști sau ortodocși, vreau să știi că măsurătoarea a ajuns la concluzia că atât Iisus cât și Buddha vibrau inițial la 1000. Cu alte cuvinte, cea mai mare vibrație existentă.

Însă vibrația generală a religiilor formate pe baza învățăturilor acestor două personaje a decăzut în timp. Formațiunile creștine vibrează între 310 și 535 pe o scară de la 1 la 1000. Iar diversele formațiuni buddhiste vibrează între 405 și 960 pe o scară de la 1 la 1000. Budismul zen are exact 600 care reprezintă vibrația iluminării pe această scară de la 1 la 1000.

Pentru alte detalii care te vor lăsa cu gura căscată te invit să citești singur cartea. Eu ți-am oferit doar o frântură de informație în paragrafele de mai sus ca o paranteză făcută la ideea de pustnici ortodocși sau budiști și momentul prezent.

Revenind, astăzi o să îți propun o viziune nouă asupra conexiunii tale cu momentul acum. Ceva despre care nu am discutat în modulul dedicat trăitului în prezent. Și în același timp, principiul pe care îl vei învăța astăzi, te va ajuta să nu mai procrastinezi. Așa că fii atent.

Exercițiu de imaginație

De curând mi-am dat seama că eu îmi primesc inspirația mai degrabă în imagini decât în cuvinte. Dar fiindcă dacă îți desenez un măr, tu s-ar putea să zici că ți-am desenat o

pâine, am ajuns să mă exprim în cuvinte. Și sincer să fiu mă simt destul de în largul meu așezând caracterele în cuvinte și cuvintele în propoziții cu sens.

Ceea ce o să te invit să îți imaginezi în continuare este contextul pe care l-am primit și „văzut” eu în mintea mea atunci când am întrebat Energia Universală: „Despre ce ar trebui să scriu în continuare?”.

În secunda imediat următoare eu am văzut un film. Scurt, dar cuprinzător. Iar în cele ce urmează o să îți povestesc și ție acest film.

Imaginează-ți așadar că Energia Universală ar avea o mână. Intrăm în aria personificărilor, dar asta este ceea ce am văzut.

După ce ți-ai imaginat mâna, vizualizează cum aceasta intră într-o mănușă cu 5 degete.

Sunt convins că nu îți este greu să îți imaginezi așa ceva fiindcă cel mai probabil ai folosit și tu măcar o dată în viață o mănușă.

Iar odată ce mănușa este pe mână, imaginează-ți cum degetele mănușii sunt purtate exact așa cum mâna în sine își dorește.

Dacă mâna vrea să țină mânerul unui ciocan și să bată niște cuie, atunci mănușa nu va face altceva decât să se supună. Dacă mâna vrea ca utilizând mănușa să frământa niște aluat, atunci mănușa se va supune. Și chiar dacă sunt convins că ai prins deja ideea, dacă mâna vrea ca folosind mănușa să producă o lucrare de artă, atunci mănușa se va supune.

Metafora este aceea că noi suntem asemeni unor degete ale unei mănuși în mâinile Energiei Universale. În același timp însă, avem liber arbitru. Iar fiecare dintre noi este atât de puternic încât poate refuza să coopereze cu Energia Universală. Prin acest refuz al cooperării apare boala,

tristețea, depresia, și tot ceea ce mai consideră oamenii ca fiind neplăcut.

Imaginează-ți că mănua are un deget înnodat. Și oricât ai încerca să introduci degetul mâinii în degetul înnodat al mănuii, nu reușești. Ei bine, exact aceasta este situația atunci când oamenii nu permit Energiei Universale să curgă prin ei.

Legătura cu procrastinarea

Acum poate te întrebi ce legătură are acest articol, și în special metafora mănuii, cu procrastinarea.

Legătura este cât se poate de strânsă. Fiindcă ce înseamnă procrastinarea?

Procrastinare înseamnă să vrei să faci anumite lucruri și să nu te poți pune în mișcare înspre a le face. Ori acest fapt nu este posibil atât timp cât „te lași purtat” de intenția Energiei Universale. Și asta pentru că o dată cu această aliniere și permisiune din partea ta, absolut toate activitățile vor părea lipsite de efort.

Desigur, cu excepția acelor activități pe care alegi să le faci din ego și nu din aliniere.

Invitația mea de astăzi pentru tine este deci aceea de a permite Energiei Universale să curgă în mod armonios prin tine. Asta îți va aduce drept consecință trăitul în prezent, iar ca rezultat final nu vei mai procrastina.

Succes!

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Înțelege Energia Catalizatoare

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Atunci când vorbim despre procrastinare, un aspect foarte important pe care te invit să îl înțelegi este importanța energiei cu care mergi înspre o anumită activitate.

Și spun asta pentru că tu ai putea să înveți toate tehnicile concrete de depășire a procrastinării. Atât timp cât energia cu care te îndrepti înspre o activitate este cea a urii, fricii sau lehamitei, rezultatele nu te vor mulțumi niciodată.

Pentru o mai bună înțelegere a ideii pe care intenționez să ți-o transmit astăzi, o să îți vorbesc pentru început despre o situație pe care cu siguranță o poți observa și în viața ta.

A „te îndrepta înspre” sau „a fugi de”

Indiferent de dorințele tale din acest moment, tu te poți găsi în una din aceste două situații posibile. Asociată unei dorințe fie este o fugă de ceva, fie puritatea sinceră de a obține altceva.

Din ce mi-am dat seama din proprie experiență, atitudinea care presupune fuga de ceva, tinde să conducă la procrastinare. Iar în continuare o să explic exact care este mecanismul din cauza căruia se întâmplă asta.

Iar cel mai ușor cred că pot explica prin prisma unui exemplu. O să aleg o activitate foarte populară și des întâlnită și anume sportul.

Un om care face sport, se poate găsi în una dintre cele două situații pe care le-am menționat deja. Fie face sport fiindcă îi este frică să nu se îmbolnăvească. Fie face sport aflându-se într-o stare de sănătate perfectă pe care își dorește să și-o mențină.

Gestul poate fi exact același: alergarea pe pista stadionului. Însă dat fiind faptul că energia catalizatoare diferă, rezultatele vor fi de cele mai multe ori diferite.

Iar pe lângă faptul că vor fi diferite, omul care face sport din frica de ceva va tinde să procrastineze mai mult comparat cu cel care face sport având în spate o motivație armonioasă.

Învăță să preiei controlul asupra gândurilor tale

Ajunși în acest punct este important ca ideea principală să îți fie clară. Iar această idee principală spune că atunci când „fugi de” tinzi să procrastinezi, iar atunci când te „îndrepti înspre” îți este mai ușor să te pui în mișcare.

Începând cu această parte a articolului o să îți descriu un proces prin care poți alege să treci și la finalul căruia vei procrastina mai puțin sau deloc în raport cu niște sarcini și activități pe care tu însuți o să le alegi.

Ce vreau să spun este că dacă de exemplu tu procrastinezi acum când vine vorba de a pune în practică ce înveți în Academia Fericirii, dacă urmărești procesul pe care îl înveți astăzi, nu o să mai procrastinezi când vine vorba de a pune în aplicare ceea ce înveți în acest curs. Iar același lucru este valabil pentru orice altă arie din viața ta în care depistezi că procrastinezi.

Rezultatul înspre care tindem este o schimbare vibrațională a ta în raport cu situația în care procrastinarea apare de obicei. Însă pentru a putea aplica pe absolut orice situație îți dorești acest mecanism, mai întâi este nevoie să treci prin niște pași ajutători.

Poți vedea acești pași exact ca exercițiile de antrenament pe care sportivii de performanță le fac înainte de competițiile oficiale. Nimeni nu joacă finală de campionat mondial în vreun sport fără a se pregăti riguros înainte.

Multă vreme mi s-a părut o sarcină absolut imposibilă preluarea controlului asupra gândurilor mele. Încă mi se pare una dintre cele mai dificile de realizat intenții ale mele. Însă în ultima vreme am descoperit un raport care te poate ajuta și pe tine foarte mult.

Atunci când depistezi că ai gânduri care nu îți plac sau gânduri care pur și simplu îți coboară prin ele însele vibrația, s-ar putea să vrei să scapi de ele.

Singura soluție pe care eu am găsit-o până acum pleacă din acceptare.

Un prim pas este acceptarea faptului că ai avut anumite gânduri care nu îți plac sau care te înconjoară de o vibrație neplăcută.

După ce te menții în această stare de acceptare preț de câteva secunde, ceea ce urmează să faci nu trebuie să fie o luptă cu vechiul. Nu merită să încerci să lupți împotriva acestor gânduri pentru a le face să dispară. Fiindcă dacă o să adopți o atitudine de luptă vizavi de gândurile tale, singurul rezultat pe care o să îl obții este că aceleași gânduri care ți-au produs lipsă de armonie inițial, vor deveni mai puternice.

Un lucru pe care l-am testat și funcționează excelent este mutarea atenției tale pe alte gânduri mai armonioase.

Cu alte cuvinte, în loc să te gândești la boală, sărăcie, tristețe sau cine știe ce gânduri lipsite de armonie mai ai tu, mută-ți atenția pe sănătate, prosperitate, fericire.

Poate te întrebi cum poți să faci asta.

Vreau să știi că este foarte simplu să pui această sugestie în aplicare.

Dacă gândurile tale actuale erau despre un organ din trupul tău care este bolnav, mută-ți imediat atenția asupra unui organ din trupul tău care este sănătos și fii recunoscător pentru asta.

Dacă gândurile tale actuale îți produceau tristețe, adu-ți imediat aminte de oamenii frumoși care există în viața ta și de faptul că tu ești creatorul propriei tale realități.

Starea ți se va schimba instant. Amintește-ți doar că fiecare aspect al vieții tale are atât pozitiv cât și negativ în el. Iar dacă energia de care te simți înconjurat la un moment dat este lipsită de armonie, asta înseamnă doar că tu te concentrezi pe negativ. Începe să observi pozitivul în orice, iar vibrațiile de care te vei înconjura astfel vor fi mult mai armonioase.

Te invit așadar ca începând chiar din acest moment să exersezi cu schimbarea de perspectivă pe care ți-am propus-o. Propune-ți să preiei controlul asupra gândurilor tale prin focus. Iar în timp ce faci asta fii atent la emoțiile și energia pe care o simți în jurul tău.

Exerciții pe vibrație

Să nu uităm de unde am plecat. Astăzi vin în fața ta cu o posibilă soluție prin care să depășești procrastinarea. Am stabilit că energia din spatele unei activități este importantă în depășirea procrastinării. Și asta pentru că dacă vii cu energia fricii o să tinzi să procrastinezi, iar dacă vii cu o energie armonioasă o să îți fie natural să te apuci de treabă.

Controlul gândurilor tale prin focus este un exercițiu pe care te invit să îl faci în permanență de acum încolo.

În continuare o să îți mai dau punctual câteva sugestii concrete prin care îți poți înălța vibrația.

1. Ține un jurnal al recunoștinței. Am mai vorbit despre asta și în modulul dedicat recunoștinței. Dacă ai menținut această practică, atunci te felicit pentru asta. Dacă ai uitat în ultimele luni să îți notezi zilnic pe hârtie lucrurile pentru care ești recunoscător, acesta este un moment bun să reîncepi. O atitudine recunoscătoare te va pune automat într-o postură în care a te înconjura de vibrații armonioase va fi ceva ușor.

2. Ajută necondiționat un om care îți cere ajutorul. Pune-ți în minte ca în primul moment în care cineva îți cere ajutorul, să îi oferi indiferent ce îți cere și să faci asta lipsit de așteptări. Dacă un cerșetor de pe stradă îți cere bani, dă-i. Dacă un prieten te roagă să îl ajuți cu ceva, fă-o. Indiferent când apare ocazia, oferă necondiționat. Și te invit să faci asta fiindcă acesta este un alt gest care te va înconjura de vibrații armonioase.

3. Sună 5 prieteni și mulțumește-le fiindcă fac parte din viața ta. Ai grijă ca în acea discuție telefonică să nu le ceri nimic altceva și să nu aduci în discuție alte subiecte decât recunoștința ta sinceră.

Toate aceste exerciții au scopul de a te ajuta pe tine să te înconjori de vibrații armonioase astăzi și zilele următoare.

Depistează situațiile în care procrastinezi și lucrează la ele

Acum că ai trecut prin tot acest proces, a venit timpul să vezi rezultate concrete exact în acele arii în care îți dorești îmbunătățiri.

Pentru a putea însă scăpa de procrastinare, este important să știi mai întâi în ce situații procrastinezi.

Așa că te invit să conștientizezi cât mai clar cu putință care sunt acele lucruri în raport cu care procrastinezi. Dacă ai

putea să îți faci o listă scrisă ar fi extraordinar. Dacă nu, este în regulă și dacă îți faci o listă mentală cu 2-3 activități în care de obicei apare procrastinarea.

După ce ai lista, este important să îți pui o primă întrebare. Iar aceasta sună cam așa: „Chiar este necesar ca eu să fac aceste lucruri? Sau pot renunța de tot la a mai face activitatea X?” Și adresezi întrebarea pentru fiecare dintre activitățile din listă.

Dacă nu este necesar să faci anumite lucruri, atunci renunță pur și simplu la ele.

Acum, în raport cu acele situații care declanșează în tine procrastinarea, te invit să aplici toate sugestiile pe care le-ai învățat în acest articol.

Și o să enumăr pașii punctual în cele ce urmează.

1. Mai întâi înțelege că sunt șanse foarte mari ca tu să faci acea activitate fiindcă fugi de ceva.
2. După ce ai înțeles acest aspect, amintește-ți de faptul că dacă fugi de ceva, vei tinde să procrastinezi.
3. Conștientizează că fiecare activitate sau aspect al vieții tale, are un pozitiv și un negativ în el. Tu alege să ai gânduri pozitive prin focus.
4. Fă exercițiile pe vibrație pe care le-ai învățat în acest articol, în raport cu situația în cauză care te face să procrastinezi. De exemplu notează pe o foaie de hârtie acele lucruri care te fac să fii recunoscător în raport cu o sarcină pe care o ai de îndeplinit.
5. Făcând primii 4 pași în ordine, vei ajunge la o schimbare de vibrație. Atunci când simți armonie în interiorul tău, este mult mai ușor să faci ceea ce îți propui. Așa că exact acesta este momentul să te apuci de treabă.
6. Bucură-te de rezultatul muncii tale și felicită-te pentru că aplicând un proces simplu, ai reușit să nu mai procrastinezi în raport cu o anumită activitate pe care tu

însuți ai ales-o.

Mecanismul pe care l-am împărtășit cu tine astăzi poate fi aplicat pentru absolut orice situație din viața ta în care apare procrastinarea. Ideea pe care te invit să o ai în minte este aceea că dacă pleci dintr-o stare de lipsă de armonie vei tinde să procrastinezi. Așa că tot ce trebuie tu să faci este să îți modifici vibrația în raport cu o sarcină dată. Îndreptându-te spre ce este armonios acolo, vei simți apropiere de activitatea în cauză. Simțind apropiere, te vei apuca să o faci. Iar odată ce ești în poziția de a face și continui să îți menții o vibrație armonioasă, lucrurile vor curge de la sine.

Îți doresc așadar mult succes în aplica. Iar pe lângă asta, sper ca acest articol să te ajute să realizezi tot ceea ce îți pui în minte spre armonia ta și a Întregului.

Cu recunoștință,
Cosmin-Constantin Cîmpanu

[Salvează Energie Și Nu Mai Procrastina](#)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

O să încep acest articol cu un anunț important pentru Academia Fericirii.

Dacă ești de mai mult timp în program, poate știi deja că făceam publice articole noi în fiecare miercuri. Iar printre aceste articole de miercuri, mai publicam în mod constant bonusuri în care aprofundam tema modulului.

Ideea este că această periodicitate a zilei de miercuri nu mai rezonază cu mine. În schimb, acum mi se pare că ar trebui să fac publice materialele când sunt ghidat și inspirat să o fac.

Dat fiind faptul că Academia Fericirii în ansamblul ei se întinde pe o perioadă de 25 de luni, este firesc să apară pe parcurs modificări în structură. Iar aceste modificări reflectă evoluția mea. Îmi este imposibil să stagnez timp de 25 de luni. Dat fiind faptul că devin altul, mă strădui ca și acțiunile mele să fie cât mai aliniată și în acord vibrațional cu armonia supremă a mea și a tuturor.

Am considerat important să îți aduc la cunoștință acest aspect. Dar vreau să știi că tu vei avea acces la același număr de materiale, sau poate chiar la o cantitate mai mare de informații dacă voi fi inspirat să fac asta. Ce îți garantez este că atunci când vei cumula articolele dintr-o lună, vei avea un minim de 8 articole + webinar pentru fiecare modul în parte. Adică aproximativ 4 articole oficiale + 4 bonusuri. Însă ar putea fi și luni în care să aduc în fața ta mai mult de atât. Minimul rămâne însă întotdeauna garantat.

Cu titlu de recomandare, eu îți propun ca începând de astăzi să îți faci timp să parcurgi materialele imediat ce apar. Și asta fiindcă de astăzi înainte dacă voi publica un articol în Academia Fericirii marți la ora 13.00, atunci înseamnă că acela este momentul cel mai potrivit din punct de vedere universal pentru ca informația să fie public disponibilă și deci parcursă de către tine.

Ca și până acum, voi trimite de fiecare dată e-mail când public un articol nou. Și voi face și o postare pe grupul de facebook în care voi anunța de fiecare dată că un articol nou este disponibil.

Cam acestea au fost lucrurile pe care am ținut să ți le aduc la cunoștință pe parte administrativă. În continuare o să poți parcurge un set de sugestii despre cum să fii mai organizat.

Peste 2 module vom avea ideea de organizare ca subiect lunar. Deocamdată însă vreau să știi că a reuși să pui lucrurile în ordine este un aspect în strânsă legătură cu ideea de procrastinare. Și asta pentru că dezordinea te secătuește de energie. Iar dacă nu ai energie, tinzi să procrastinezi.

Hai să vedem așadar care sunt lucrurile pe care ți le recomand.

Îți spun însă de la început că sunt șanse foarte mari să mai fi auzit aceste sugestii chiar de la mine. Întrebarea nu este însă dacă le știi, ci dacă le aplici. Începe să aplici sugestiile în viața ta și cu siguranță vei vedea rezultate:

1.Menține ordine în portofel

Vreau să mai știi și faptul că nu îți voi da doar niște sugestii fără a-ți da și uneltele prin care să aplici acele sugestii. Să ai ordine în portofel, probabil îți dorești și tu. Totuși întrebarea este: „Cum să faci să ai ordine în portofel?”.

Ei bine, iată câteva modalități.

În primul rând, dacă nu ai portofel, te rog să nu tragi concluzia că acest punct nu este pentru tine. Nici nu îți poți imagina cât de important este acest obiect pentru sănătatea ta financiară.

Dacă primul pas a fost făcut, și ai deja portofel, este important ca portofelul să-ți placă. Vorbesc serios. Tot ceea ce îți spun aici este absolut esențial, chiar dacă s-ar putea ca unele lucruri să ți se pară amuzante.

Așa că dacă portofelul pe care îl ai acum, nu îți place sau este uzat, schimbă-l.

După ce am rezolvat și acest aspect, vine partea cu adevărat interesantă.

Îți recomand ca în fiecare seară, după ce ajungi acasă să scoți din portofel toate chitanțele, bonurile și hârtiile pe care le amesteci cu banii peste zi. Tot acesta este și momentul în care să îți re poziționezi banii cap la cap.

Toată chestiunea asta cu aruncarea hârtiilor și ordonarea banilor nu îți ia mai mult de 5 minute. Aplicând-o însă devii mai organizat într-un aspect important al vieții tale. Sunt sigur că îți dorești sănătate financiară.

Așa că începe să fii organizat în acest aspect.

Foarte important este că dacă devii organizat într-un aspect al vieții tale, acest lucru va tinde să se extindă și asupra altor arii. Și viceversa este valabilă.

2. Creează-le obiectelor locul lor

Iar această recomandare se împarte în două. Prima parte se aplică acelor obiecte care fac deja parte din viața ta. A doua este procesul prin care te invit să treci, de fiecare dată când cumperi ceva nou.

Te invit să iei o pauză și să observi dacă ai obiecte în camera în care stai și care nu au un loc al lor specific. Imediat ce l-ai depistat, gândește-te puțin ce loc îi oferi aceluia obiect. Dacă ai mai multe astfel de obiecte, îți recomand să îți faci o listă cu poziția fiecăruia.

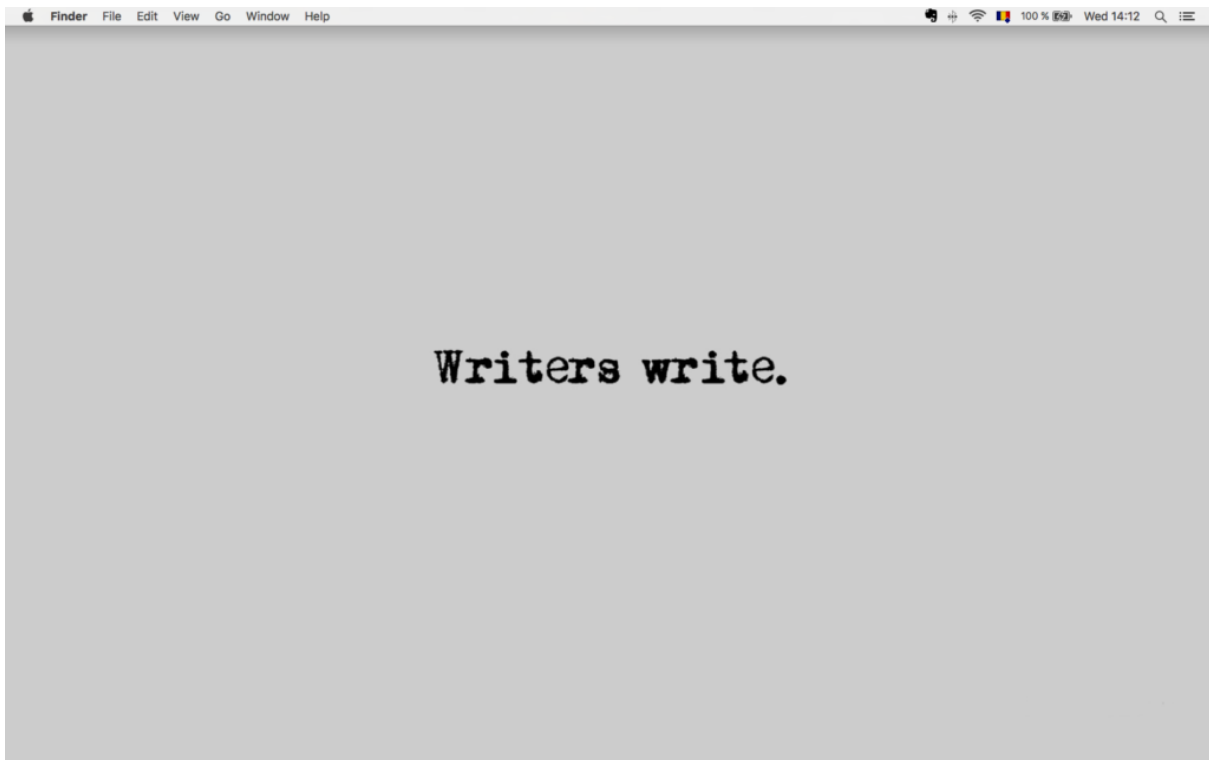
Adică să scrii de exemplu despre chei că vor sta în cuier în locul X. Și tot așa pentru fiecare obiect în parte.

La finalul zilei, consultând lista ar trebui ca toate să fie la locul lor.

Într-un timp mai scurt decât ți-ai imagina, o să pui obiectele instinctiv la locul lor. Asta ca să nu mai vorbesc de impactul psihologic armonios pe care acest lucru îl va avea asupra ta.

3. Menține desktop-ul curat

Îți atașez mai jos un print screen cu desktop-ul actual al laptopului meu.



Arată fix așa de cel puțin jumătate de an. Fără excepție.

Am observat că pe mine mă ajută foarte mult fiindcă munca mea se desfășoară exclusiv în fața calculatorului. Când aveam lucruri inutile și eventual dezordonate pe desktop, tindeam să lucrez și eu dezordonat.

Și aici este vorba tot de un aspect psihologic care la prima vedere ar putea părea ne semnificativ. Însă diferența este făcută de acele câteva secunde în care privești desktop-ul după ce deschizi calculatorul. Dacă vezi tot felul de lucruri împrăștiate, este clar că asta te va influența într-o oarecare măsură. Același lucru se întâmplă și dacă ecranul calculatorului este curat și ordonat. Vei fi inspirat să te concentrezi pe ceea ce este important pentru tine.

Așa cum poți vedea în prin screen-ul ecranului meu, eu mi-am notat și un mesaj simplu, dar care mă inspiră. Traducerea lui este „scriitorii scriu”. Așa că de fiecare dată când văd ecranul în timp ce lucrez, mesajul îmi amintește care este

obiectivul meu cel mai important.

Îți recomand și ție ca pe lângă a curăța desktop-ul de tot ce este inutil, să îți pui acolo o fotografie care să îți amintească ce este cu adevărat important pentru tine.

O să-ți dau o singură sugestie concretă atunci când vine vorba de desktop. Fă-ți o regulă din a nu închide niciodată calculatorul înainte de a curăța tot ceea ce este pe desktop. Asta în cazul în care este ceva, desigur.

Aceasta a fost regula care pe mine m-a ajutat ca în ultima jumătate de an ecranul să îmi arate în 99% din timp exact ca în poză.

4. Folosește o agendă

Recunosc că am aproximativ 1 an de când folosesc o agendă de lucru. Este însă un obicei la care simt că nu o să renunț prea curând.

În câteva rânduri vreau să combat cea mai întâlnită obiecție atunci când vine vorba de folosirea unei agende: „Cosmin, dar eu sunt creativ. Eu mă bazez pe inspirație și intuiție pentru a lucra. O agendă mă limitează”.

Dacă simți că o agendă te limitează, atunci înseamnă că nu știi să o folosești.

Aceasta este totuși obiecția în cazul celor care nici măcar nu încearcă. Mai există și obiecția în cazul celor care încearcă să folosească o agendă, dar devin frustrați când nu fac tot ce își propun într-o anumită zi.

Statistic vorbind, sub 1% din oamenii care folosesc o agendă de lucru, fac tot ce își propun în ziua respectivă. Scopul unei agende nu este să faci tot ce scrii în ea. Iar pe deasupra, vreau să știi că poți în continuare fi creativ și intuitiv și să te lași inspirat chiar dacă folosești o agendă.

O să îți spun în continuare câteva bune practici care pe mine mă ajută. Iar dacă îți dorești și tu să fii mai organizat, îți recomand să îți cumperi o agendă și să aplici ce înveți aici.

În primul rând agenda se face dimineața și niciodată pe fugă. În ea treci ce îți propui tu să faci în ziua respectivă. Și repet. Dacă nu faci tot ce scrie acolo nu e nicio tragedie.

În al doilea rând, pe parcursul zilei dacă îți vin sarcini noi le treci în agendă pe zilele următoare. Sau pe ziua curentă dacă sunt șanse reale să poți face și acel lucru. Eu mă aflu des în postura ca lucruri noi să intervină. Până să folosesc o agendă, mă străduiam să le țin minte. Iar în acest fel îmi consumam energia în mod inutil. De când folosesc o agendă, am scăpat de această bătaie de cap.

Iar în al treilea rând, indiferent care sunt activitățile pe ziua respectivă, permite-ți să te lași inspirat. Fii atent la ce îți spune sufletul să faci, și creează artificii în ordinea sarcinilor. Astfel îți poți asculta și intuiția, poți fi și creativ și te poți bucura și de beneficiile unei agende.

Acestea sunt doar sfaturile cele mai importante, dar pentru început este suficient. Aplică-le pe acestea și nu uita că o agendă este menită să te ajute, nu să te crispeze.

5. Aruncă sau donează ce nu folosești

Ți-am mai spus și cu alte ocazii că mi-am donat 80% din haine. Asta pentru că nu le purtasem deloc în ultimii 2-3 ani. Iar dacă te uiți în garderoba ta, s-ar putea să constați același lucru. Cam aceasta este realitatea în viețile foarte multor oameni.

Poate nu o să ajungi la concluzia că merită să donezi 80% din haine, dar 30% este un procent perfect realizabil.

Însă exemplul cu hainele este primul care mi-a venit în minte. Dincolo de șifonierul tău există în casa ta o sumedenie de

lucruri pe care nu le folosești niciodată.

Și acum vin și te întreb sincer: „Dacă nu le folosești niciodată, de ce se află acolo?”.

Îți recomand să îți formezi un obicei din a le spune adio obiectelor care nu îți mai sunt sau nu ți-au fost niciodată utile.

Dacă te dedici unei practici consistente în această direcție, casa ta va arăta mult mai prietenoasă și mult mai ORGANIZATĂ.

Îți recomand să începi cu câteva obiecte săptămânal și să observi cum evoluează lucrurile.

De ce este importantă această recomandare?

Fiindcă este mult mai ușor să fii ordonat atunci când ești înconjurat de lucruri care îți plac și îți sunt utile.

Punerea în practică este și ea extrem de simplă. Alege o zi din săptămână în care timp de 15-20 de minute să privești pur și simplu în jur și să alegi unul sau mai multe obiecte de care să te desparți. Este un exercițiu bun și pentru non-atașament. Dar te va ajuta enorm și în a menține ordinea printre obiectele rămase.

În timp ai putea ajunge chiar să iubești această practică.

6. Ține un jurnal cu tot ce faci

Interesant este că nu trebuie să faci asta decât 7 zile. Iar tehnica tot își va face efectul și te vei bucura de beneficii.

Este adevărat că poate părea dificil în primă instanță, dar îți promit că beneficiile sunt extraordinare.

Pentru început hai să îți explic la ce mă refer în mod concret.

Recomand să folosești un carnețel fizic pentru asta. Dacă

telefonul îți este foarte comod, îl poți folosi și pe acesta. Dar eu continui să cred că un carnetel te va ajuta mai mult pentru această tehnică și de aceea îl recomand.

Ce trebuie să faci este ca timp de 7 zile să notezi ora de start și ora de stop pentru fiecare activitate din viața ta. În cele mai multe zile nu o să reușești să notezi chiar tot ce faci. Ideea este să fii cât mai precis posibil.

La finalul celei de-a 7 zi, tot ce trebuie să faci este să recitești tot ce ai scris în zilele precedente. Simpla lectură te va face să elimini ireversibil câteva activități inutile din viața ta. Iar asta te va face implicit să fii mai organizat.

Pe lângă asta, aplicarea tehnicii în sine, îți va antrena mușchiul organizării.

Un exemplu de astfel de jurnal arată cam așa.

7:30 m-am trezit

7:30 – 7:40 spălat dinți

7:40-8:10 exerciții fizice

8:10-8:20 facebook

8:20-8:25 pregătit mic dejun

8:25-8:47 servit mic dejun

8:47- 9:13 vorbit la telefon cu partenerul

9:13-9:20 făcut nevoiile la baie

9:20-10:12 lectură

...

și lista poate continua, dar cred că ai prins ideea. Notezi absolut tot ce faci. De fiecare dată când schimbi cadrul într-

un fel sau altul, îți notezi. Și este important să fii cât mai precis cu putință.

După cum îți spuneam, uneori o să mai uiți. Alteori o să comasezi mai multe activități într-un interval orar. Intenția ta permanentă trebuie să fie aceea de a fi cât mai exact.

În timp ce îl faci, exercițiul poate părea chiar stupid. Dar când o să recitești tot ce ai făcut în ultimele 7 zile, îți promit că vei scoate din programul tău zilnic câteva activități.

Uneori, oamenii pot ajunge la concluzia că investesc 24 de ore pe săptămână în facebook. Iar acesta este numai un exemplu posibil de conștientizare.

Fă exercițiul și devino mai organizat!

7. Termină ce ai început

Fiindcă altfel intri sub efectul buclelor deschise și vei deveni din ce în ce mai lipsit de organizare.

Există studii științifice care afirmă că nivelul de stres resimțit este direct proporțional cu numărul buclelor deschise. Iar un om stresat este rareori organizat.

Ca să înțelegi mai bine ce înseamnă o buclă deschisă, o să-ți dau un exemplu simplu.

Să zicem că dai cu aspiratorul în casă. Ți-ai propus să faci curățenie. Numai că în timp ce dai cu aspiratorul, primești un telefon important și trebuie să te oprești din aspirat și să pleci în oraș.

Lași aspiratorul în mijlocul casei și casa doar pe jumătate aspirată. În timpul cât ești în oraș, activitatea de a da cu aspiratorul este o buclă deschisă pentru tine. Iar toate buclele deschise pe care uiți să le mai închizi, contribuie în a-ți crește nivelul de stres.

Iar exemplul pe care ți l-am dat în paragrafele anterioare este doar unul banal. Dacă munca ta se desfășoară la birou sunt șanse să ai chiar 10 sau mai multe bucle deschise la un moment dat. Iar asta invită dezordinea în viața ta.

Ce îți propun?

Puțină reflexie cu stiloul în mână și hârtia în fața ta. Pur și simplu oprește-te și determină buclele majore din viața ta. Poate fi vorba de mai multe proiecte începute și neterminate. Sau de orice altceva. Observă dacă ai bucle care durează de luni.

Iar odată ce le observi fă o listă cu ele. Când nu îți mai vine nimic în minte decide ce faci cu fiecare în parte. O buclă poate fi închisă și prin decizia conștientă de a renunța la acel proiect sau la acea activitate.

Dacă nu vrei sau nu poți să închizi prin renunțare, atunci stabilește-ți clar când o să faci treaba respectivă și respectă planul.

Când vine vorba de buclele zilnice, îți propun același lucru, numai că aici ar trebui să îți fie mai ușor să le închizi. Devino conștient de existența lor. Notează-le. Închidele.

În timp, nu numai că vei crea mai puține bucle, dar asta te va ajuta să fii mai organizat per ansamblu.

Acestea fiind spuse, îți doresc spor la aplicat și rămâne să ne auzim în zilele următoare cu materiale noi și care te vor ajuta să nu mai procrastinezi.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Înregistrare Webinar

Accesează link-ul de mai jos și vei putea descărca înregistrarea webinarului

<https://drive.google.com/file/d/0B10rsTy-dRdb3dEWG1zSy1ZTUE/view?usp=sharing>