

Notiuni Elementare De Respiratie

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Așa cum te-am obișnuit deja, în primul articol din fiecare modul îți prezint o privire de ansamblu. Ulterior, în celelalte articole, aprofundez cele mai importante concepte și tehnici asociate temei modulului.

Respirația este tema modulului 6. Și nu știu dacă știai, dar felul în care respiri este esențial pentru echilibrul și starea ta de sănătate. Fără să fi conștientizat până acum, felul în care respiri este posibil să îți afecteze somnul, starea generală, digestia, inima sau sistemul nervos în ansamblu.

Să înveți să respiri corect ar putea însemna pentru tine un somn mai bun și o stare generală extraordinară. Pe scurt, a respira corect înseamnă să te reconectezi mai mult sau mai puțin la sinele tău profund amintindu-ți ceea ce ești tu cu adevărat.

Majoritatea oamenilor au multe de îmbunătățit la felul în care respiră. Fie că respiri mai intens decât ai nevoie, mai slab sau sacadat, toate aceste moduri de a respira îți stresează corpul și îl privează pe acesta de oxigenul și energia atât de necesare.

În cele ce urmează o să îți prezint câteva consecințe ale respiratului deficitar. Parcurgând lista care urmează te invit la un moment de introspecție. În timp ce citești, gândește-te câte dintre cele enumerate mai jos le experimentezi tu însuși în viața ta.

Consecințe ale respiratului incorect

1. Te simți slăbit și lipsit de energie – O respirație incorectă conduce la o slăbire a abilității corpului de a transporta oxigen către celule. În acest mod celulele devin stresate. Pentru ele devine prioritară supraviețuirea în detrimentul dezvoltării.

Absolut toate procesele din organismul tău au nevoie de oxigen. Creierul folosește 20% din oxigenul pe care îl respiri. Inima bate de aproximativ 100000 de ori în fiecare zi și este de asemenea o mare consumatoare de oxigen. O inimă privată de oxigen nu pompează sângele în mod eficient. Asta conduce la o circulație slabă iar rezultatul imediat pe care îl observi este senzația de mâini sau picioare reci.

2. Te simți stresat – Felul în care respiri este foarte important în a-ți menține corpul în echilibru. Asta se întâmplă pentru că fiecare respirație are un efect imediat asupra sistemului nervos. Dacă respiri forțat de exemplu, asta conduce la tensiune în corp și mușchi ceea ce te „va ajuta” să experimentezi un nivel mai mare de stres.

3. Obosești repede – Privarea de oxigen face ca în scurt timp mușchii să devină rigizi, tensionați și să obosească mai repede. Cele 3 de mai sus sunt în mare parte consecințe ale respiratului incorect. Bineînțeles că dacă experimentezi în viața ta o parte din consecințele de mai sus ele nu se datorează numai faptului că respiri incorect. Totuși respirația joacă un rol extrem de important în cât de energic, stresat sau obosit te simți. De aceea, în cele ce urmează o să îți fac câteva recomandări cu care te invit să experimentezi și să le pui în practică. Le-am făcut o descriere scurtă fiecăreia în parte. Așa cum spuneam și al începutul articolului, vom aprofunda anumite tehnici în materialele care urmează.

Cum să respiri corect

1. Respiră prin nas.

Un proverb japonez spune că nasul este pentru respirat, iar gura pentru mâncat. Folosește-ți și tu aceste organe pentru activitățile care au fost create. Atât inspirul cât și expirul ar trebui făcute cu ajutorul nasului. Nasul este asemenea unei fabrici în care aerul este prelucrat în forma optimă pe care plămâni o așteaptă. Atunci când respiri pe gură, plămâni tăi primesc mai mult aer „nefiltrat” care este brut, rece și uscat plin de viruși și bacterii. Din ce am mai discutat cu alte persoane cărora le-am recomandat să renunțe la a respira pe gură, nu este nevoie decât de câteva zile pentru a te reobișnui să respiri pe nas așa cum este natural.

2. Respiră cu mișcări largi ale stomacului

Pune-ți mâinile una peste alta și plasează-le deasupra stomacului tău. Inspiră și simte cum stomacul tău se dilată. Expiră și împinge stomacul ușor înspre interior. Mulți oameni au tendința să respire fără a pune în mișcare musculatura stomacului. Acest lucru este greșit. Observă-te cum respiri chiar acum și pune-ți mușchii stomacului la treabă odată cu fiecare inspir și expir.

3. Experimentează cu expirurile prelungi

Te poți folosi de această tehnică absolut oricând pe parcursul unei zile. Este demonstrat științific efectul de relaxare pe care îl are asupra corpului tău. Un expir prelung îți crește relaxarea și determină un inspir mai profund și ritmic. Perioada optimă este de 2-3 secunde pentru inspir și 3-4 secunde pentru expir urmat de o pauză de 2-3 secunde.

4. Respiră relaxat

Nu există activitate pe care să nu o faci mai eficient dintr-o stare de relaxare. Ce fac majoritatea oamenilor este că permit

respirației lor să fie controlată de evenimentele exterioare. Între felul în care te simți și respirația ta există o legătură foarte fină, dar strânsă. Invitația mea este ca pe parcursul zilele următoare, imediat ce ai depistat că nu te simți centrat și conectat la tine însuși, să preiei controlul respirației tale. Calmează-ți respirația și tensiunea din corp se va potoli măcar puțin. Vei simți însă cu siguranță impactul.

5. Respiră conștient

Această recomandare nu putea lipsi din acest prim articol al modulului dedicat respirației. Ca și în cazul practicării recunoștinței îți recomand să îți setezi alarme din oră în oră și să verifici cum respiri în acel moment. Respiri relaxat, ritmic, liniștit și profund prin nas? Devino conștient cât mai des de felul în care respiri și rămâi conectat la acest mecanism. Făcând asta, organismul tău va găsi singur calea spre o respirație corectă, naturală și armonioasă.

Asta este tot pentru astăzi. Aplică măcar o parte din sugestiile pe care le-ai parcurs. Rezultatele pe care le poți obține respirând corect sunt cu mult semnificative raportat la efortul minim pe care trebuie să îl faci pentru a respira corect. O zi armonioasă!

[Înregistrare Webinar: Focus](#)

Meditație Ghidată: Focus

[Descarcă meditația în format .mp3](#)

Exersează-ți Atenția

[Descarcă articolul în format audio .mp3](#)

*Timpul pierdut de oameni și gândurile lor risipite în toate cele patru zări ar putea face minuni dacă ar fi direcționate corect în vederea realizării unui obiectiv clar stabilit. Pentru a face acest lucru, **forța mentală trebuie concentrată** asupra unui gând specific și trebuie menținută astfel*

focalizată, excluzând toate celelalte gânduri. – Charles F. Haanel

Iată-ne ajunși și în fața ultimului material text din modulul dedicat *Forței Mentale și Focusului*. Mi-am propus să îți prezint o serie de câteva trucuri pe care le poți folosi în viața ta de zi cu zi pentru a-ți reface în mod accelerat atenția putând să te concentrezi astfel pe lucrurile cu adevărat importante pentru tine.

1. Teoria refacerii atenției

Sună complicat însă îți promit că nu există niciun alt lucru mai simplu pe care îl poți face pentru a-ți recâștiga atenția. Această teorie a fost dezvoltată de *Stephen Kaplan* de la Universitatea din *Michigan*.

O asemenea refacere, spune el, are loc atunci când trecem de la atenția care presupune să depui mult efort, în care mintea este nevoită să îndepărteze sursele de distragere a atenției, la eliberarea ei și la a îngădui ca atenția să ne fie atrasă de orice se ivește în cale. Însă numai anumite tipuri de focalizare dau efectul scontat. Când navigăm pe internet, când ne jucăm jocuri video sau când răspundem la e-mailuri nu obținem chiar rezultatul dorit. Făcând activitățile enumerate mai sus, atenția se risipește și mai tare.

Recomandarea lui *Kaplan* este să scoatem ștecherul din priză cu regularitate: momentele de liniște ne ajută la refacerea capacității de concentrare și la recăpătarea stăpânirii de sine. Însă această dezangajare este doar primul pas. La fel de important este ce facem în continuare. Să faci o mică plimbare pe o stradă din orașul tău, subliniază *Kaplan*, ridică de asemenea solicitări pentru atenție – suntem nevoiți să ne strecurăm prin mulțime, să evităm automobilele și să nu băgăm în seamă sunetele claxoanelor și forfota unei străzi zgomotoase.

Dimpotrivă, o plimbare în parc sau în pădure ridică puțin astfel de solicitări pentru atenție. Putem să ne refacem atenția petrecându-ne timpul din când în mijlocul naturii – chiar numai câteva minute de plimbare plăcută în parc sau în orice alt loc bogat în elemente care să ne încânte simțurile, lucruri simple precum nuanțele roșiatice ale norilor la un apus de soare sau vibrația delicată a bățăilor de aripi ale unui fluture. Aceste experiențe permit circuitelor neuronale să își completeze rezervele de energie îmbunătățind memoria și atenția spune *Kaplan*.

Cu alte cuvinte, acest cercetător a oferit demonstrația științifică a unui lucru de bun simț. Reconectează-te la natură, și te vei reconecta la ființa ta profundă. Acolo vei găsi, așa cum este și normal, armonie, echilibru, atenție și focus.

2. Meditație de vizualizare

Este poate una dintre cele mai eficiente forme de meditație. Și asta pentru că nu am auzit pe nimeni care să o folosească corect și să spună că nu funcționează. O ședință de meditație de vizualizare înseamnă concentrarea exclusivă asupra unui singur lucru pe care ți-l dorești realitate.

Este interesant că dacă introduci o astfel de meditație în rutina ta zilnică, obții două beneficii. Primul ar fi acela că îți îmbunătățești capacitatea de concentrare exersând să stai concentrat. □ Poate suna contraintuitiv, dar este adevărat. Iar al doilea beneficiu este acela că mai devreme sau mai târziu, ceea ce vizualizezi devine realitate.

O să îți spun exact ce trebuie să faci:

Pas.1 Scrii pe o hârtie, caiet sau document pe calculator un scenariu cât mai detaliat din viitorul pe care tu ți-l dorești. Ai grijă să treci fiecare detaliu. În zilele următoare revino asupra a ceea ce ai scris și asigură-te că dacă tot ceea ce ai scris ar fi real tu chiar ai fi mulțumit.

Pas.2 După ce te-ai asigurat că așa arată realitatea pe care ți-o dorești, tot ce trebuie să faci în zilele următoare este să îți aloți 5-10 minute să citești și să vezi în imagini scenariul pe care l-ai creat.

Pas.3 Se repetă zilnic pasul 2 până când trăiești respectiva experiență. Și ai cuvântul meu că dacă te ții de treabă vei trăi respectiva experiență mai repede decât îți imaginezi.

3.Mănâncă stafide

□ dar nu fă asta oricum. Urmează să îți spun o poveste care sper să te inspire să îți crești capacitatea de concentrare folosind o tehnică extrem de simplă.

În calitatea lui de mediator de litigii, un avocat a înaintat în cariera punându-și la lucru mânia care îl făcea să fiarbă pur și simplu de nervi văzând nedreptățile făcute clienților săi. Însuflețit de revolta care creștea în el, era fără încetare în căutarea cazurilor potrivite pentru el, construindu-și argumentația cu o forță incandescentă, rămânând treaz multe ore în miez de noapte pentru a căuta cel mai potrivit mod de a-și pregăti pledoaria. De multe ori obișnuia să rămână întreaga noapte, fumegând de mânie în timp ce revizua iar și iar dosarul dificil al clienților săi și punea la cale o strategie viabilă.

Apoi, pe când se afla în vacanță, a cunoscut o femeie care l-a învățat ce înseamnă meditația și a rugat-o să-l inițieze. Spre surprinderea lui, ea a început prin a-i înmâna un pumn de stafide. L-a îndrumat să facă primii pași învățându-l să mănânce câte o stafidă, pe rând, încet și păstrând atenția pe deplin concentrată, savurând bogăția fiecărei clipe pe parcursul acestui proces: senzațiile experimentate în timp ce ducea fiecare stafidă la gură și o mesteca, explozia de arome care îi răsflăta papilele gustative în timp ce o mesteca, explozia de arome care îi răsflăta papilele gustative în timp ce mușca din ea, sunetele ce însoțeau ingerarea ei. Se cufunda

în plenitudinea propriilor simțuri.

După aceea, așa cum l-a învățat doamna respectivă, avocatul și-a îndreptat aceeași concentrare conștientă asupra clipei de față spre curgerea firească a respirației lui, eliberând toate gândurile care îi treceau prin minte. Sub îndrumarea ei, a continuat să practice această tehnică de meditație prin concentrarea asupra propriei respirații în reprize de 15 minute.

Când făcea acest lucru, vocile din mintea lui tăceau. **„Era ca și cum răsuceam butonul pentru a intra într-o stare de zen”** spunea el. Îi producea atât de multă plăcere, încât și-a făcut din acest tip de meditație un obicei zilnic.

Studiile realizate prin tehnici de imagistică și dedicate analizei activității creierului în timpul unei sesiune de meditație ca cea descrisă anterior are un efect extraordinar asupra circuitelor neuronale responsabile de capacitatea de concentrare.

Ți-am spus această poveste în speranța că o să te inspire. Propunerea mea cu care închei acest articol, dar și acest modul sună în felul următor: Transformă fiecare masă într-o sesiune de meditație. Permite fiecărei îmbucături de mâncare să îți încânte simțurile. Pe lângă beneficiile pentru sănătate, să mănânci conștient îți dă un plus de focus și forță mentală.

Dacă ar fi să uiți tot ce ai învățat în acest modul și să rămâi cu un singur lucru, alege-l pe acesta: **hrănește-te conștient**. Mai mult ca sigur vei mânca alimente pe toată durata vieții tale. Iar dacă transformi această activitate într-un exercițiu de meditație vei avea mai mult focus și concentrare pe toată durata vieții. Succes!

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

3 Modalități Prin Care Îți Recâștigi Focusul

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

„MI-AM ÎNDREPTAT ATENȚIA spre analiza unor probleme aritmetice, după câte se pare fără prea mare succes. Dezgustat de eșecul meu, am plecat să petrec câteva zile la malul mării.” – Henri Poincare

Celebrul matematician francez aflat la malul mării, în timp ce se plimba pe o faleză înaltă deasupra apelor oceanului, și-a dat seama într-un moment de intuiție spontană că „transformările aritmetice ale formulelor de gradul doi ternare nedeterminate erau identice cu acelea ale geometriei neeuclidiene”.

Dincolo de referirea la matematică, invitația mea este să observi felul în care *Poincare* a ajuns la celebra concluzie. Putea fi vorba de orice alt domeniu. Și poate fi vorba chiar de domeniul în care activezi tu. Chiar dacă poate părea o introducere ciudată pentru un articol din *Academia Fericirii*, o să vezi că ea are foarte multă legătură cu prima dintre cele 3 modalități de recâștigare a focus-ului pe care ți le propun astăzi. Iar pe lângă asta, povestea îmi este dragă fiindcă îmi reamintește de perioada mea romantică împreună cu matematica. Perioadă despre care poți afla mai multe dacă dai un click [AICI](#) și cauți numele meu în pagina care se deschide ☐

Înainte însă de a trece la enumerarea modalităților prin care tu îți poți recâștiga focus-ul, ți-am pregătit niște exerciții cu ajutorul cărora îți poți determina capacitatea de concentrare de la ora la care citești acest articol. Sunt 3

exerciții și te invit să le faci fără a pune prea mare presiune pe tine. O să îți prezint pe rând exercițiile, iar abia mai apoi soluțiile corecte.

Exercițiul 1

Numără câți de 0 sunt în diagrama de mai jos:

```
X 0 0 0 0 0
X X 0 0 0 0
0 0 0 0 0 X
0 0 0 0 X 0
0 0 X X 0 0
0 0 0 0 0 0
```

Exercițiul 2

Fără să folosești hârtie și creion sau calculator, fă mental următoarea adunare: (notează-ți undeva doar rezultatul pe care îl obții mental)

```
1000
40
1000
30
1000
20
1000
10
—
```

Exercițiul 3

Numără literele F din enunțul (în limba engleză) de mai jos: (***ai dreptul la o singură numărare, așa că investește toată atenția de care ești capabil acum***)

FINISHED FILES ARE THE
RESULT OF YEARS OF SCIENTIFIC

STUDY COMBINED WITH
THE EXPERIENCE OF YEARS.

Răspunsuri

Exercițiul 1

Chiar dacă ai numărat corect numărul de apariții ale lui 0 întrebarea esențială aici este: „**cum ai făcut-o?**” Ai făcut **(6×6) – (numărul de X-uri) = numărul de 0-uri** ? Fiindcă o minte ascuțită și eficientă ar alege cu siguranță această variantă.

Exercițiul 2

5000 e răspunsul greșit. 4100 este răspunsul corect.

Exercițiul 3

Dacă ai numărat mai puțin de 6 F-uri, cel mai probabil ai ratat unul din cuvintele „OF”.

3 Modalități Prin Care Îți Recâștigi Focusul

Acum că știi cum stai cu forța mentală și focus-ul la această oră, hai să vedem ce poți tu face efectiv în viața ta pentru a-ți recăpăta concentrarea. Este destul de puțin probabil să fi rezolvat perfect toate cele 3 exerciții. Indiferent de rezultat aș fi curios să împărtășești răspunsurile tale cu mine și cu ceilalți membri din comunitate. Folosește secțiunea de comentarii pentru asta.

Iar acum hai să vedem cum îți poți tu recâștiga efectiv concentrarea.

1. Mergi pe jos mai mult

Personal, am avut perioade în care mergeam și câte 15km pe jos zilnic. Și trebuie să îți spun că am observat atunci o

îmbunătățire a capacității mele de concentrare. Să mergi pe jos te ajută să te reconectezi cu tine însuți.

Îți spuneam la începutul articolului că acea introducere cu *Poincare* are legătură cu prima modalitate pe care ți-o propun astăzi. Așa cum matematicianul a făcut celebra descoperire în timp ce se plimba, și tu îți poți recâștiga limpezimea minții făcând această activitate simplă. S-ar putea să ți se pară un sfat banal. Recomandarea mea este chiar să pui în aplicare această idee și să observi cu ochii tăi impactul pe care îl va avea în viața ta.

2. Nu mai fă multi-tasking

În nicio situație. Multi-tasking-ul îți aduce numai dezavantaje. Iată câteva motive demonstrate științific pentru care să nu practici multi-tasking-ul.

a) Este mai puțin eficient să lucrezi în acest fel. Ca să obții cursivitate pe o anumită activitate ai nevoie de câteva minute pentru a intra în stare. Dacă schimbi des natura activității pe care o faci, vei pierde foarte mult timp cu aceste perioade de „intrat în stare”.

b) Este mai complicat. Și ești mult mai predispus să comiți erori de toate tipurile.

c) Este haotic, iar în lumea în care trăiești chiar nu ai nevoie să adaugi un plus de dezordine. Să faci activitățile pe rând îți poate aduce mai mult calm și împlinire.

d) Creierul tău poate face față cu adevărat unui singur lucru la un moment dat. Dar pentru că ne-am obișnuit creierile ca în fiecare zi să schimbăm foarte des activitățile, majoritatea oamenilor au acum probleme de atenție. Timpul în care majoritatea se poate menține concentrată pe un singur lucru a scăzut simțitor în ultimii ani. Acesta este și motivul pentru care s-ar putea să ți se pară greu să reînveți să te concentrezi asupra unui singur lucru pe rând.

Tot ce te invit să faci însă, este să blochezi anumite perioade din zi cu anumite activități. Iar în acel interval orar să nu faci altceva decât acel singur lucru pe care ți l-ai propus. Ușor-ușor vei putea face tranziția spre a te ocupa în mod natural de un singur lucru la un moment dat.

3. Pune impulsul sub semnul întrebării

Nu începe pur și simplu să faci o anumită activitate. Gândește-te puțin înainte și pune-o sub semnul întrebării – chiar vrei să deschizi televizorul acum? Chiar vrei să vezi ce mai face inbox-ul tău în acest moment? Este acesta acel singur lucru, cel mai important, pe care îl poți face în acest moment?

Aplică aceste sugestii în viața ta, și reînvață să te concentrezi asupra unui singur lucru la un moment dat.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Învată Să Spui „Nu”

[Descarcă articolul în format audio .mp3](#)

Asta presupune, nu doar să spui NU în mod aleator, ci să elimini în mod strategic și deliberat tot ceea ce nu este esențial. Nu numai să elimini acele lucruri care îți consumă timpul în mod evident, ci să elimini și anumite oportunități.

Există în rândul majorității oamenilor o criză acută. Foarte puțini știu să se concentreze pe ceea ce este cu adevărat important pentru ei. Iar asta se întâmplă pentru că societatea

per ansamblu spune „da” într-un mod haotic și lipsit de fundament.

Ne aflăm în această lună dedicată forței mentale și focusului. Iar unul dintre cele mai simple lucruri pe care ți le pot recomanda este să înveți să folosești cuvântul „nu” într-un mod inteligent. În acest fel vei obține mai multă limpezime și mai mult focus decât ți-ai fi imaginat vreodată.

O să îți spun și care este cea mai eficientă modalitate de a spune „nu”. Mai întâi însă vreau să știi că sunt conștient de faptul că a spune nu poate fi dureros în majoritatea cazurilor. Iar tocmai fiindcă este atât de important și uneori dureros, am decis să îi aloc acestei practici, un articol în modulul curent.

A spune nu într-un mod elegant și eficient este în mod clar o caracteristică a oamenilor puternici mental.

Să elimini ceea ce nu este esențial înseamnă să spui nu. Des. Înseamnă să încalci așteptările pe care ceilalți le au de la tine. **Să spui nu într-un mod corect necesită curaj și compasiune.** Așadar, a elimina acele lucruri care nu fac decât să îți distragă atenția presupune *disciplină mentală*, dar nu numai asta.

Ai nevoie de *disciplină emoțională* pentru a spune **NU** presiunii sociale.

Te invit să fii realist și să îți dai seama că sub nicio formă nu o să poți să le faci tu singur pe toate. Niciodată. Nu poți alege să le faci pe toate. Este fizic imposibil.

Totuși, adevărata întrebare nu este *cum* am putea să le facem pe toate, ci este **CINE** decide ce facem și ce nu facem noi înșine. Fiindcă atunci când cedezi răspunsul la această întrebare în mâinile altcuiva, cedezi o bună parte din timpul și energia ta. Ciudat este că asta se întâmplă de multe ori fără ca măcar să îți dai seama. Iar în deplină armonie cu

introducerea de până acum, dă-mi voie să îți spun o poveste care cred că te va inspira.

Amintirea Cynthiei

O fetiță pe nume Cynthia și-a făcut cândva planuri împreună cu tatăl său pentru a ieși împreună într-o seară în oraș. Fetița de 12 ani și tatăl său planificaseră această „ieșire” cu luni de zile în avans. Aveau planificat până în cel mai mic detaliu un întreg itinerariu: ea urma să ia parte la ultima oră din conferința tatălui, iar mai apoi trebuia să îl întâlnească în camera lui din spatele scenei la aproximativ 4 jumătate și să plece împreună repede, înainte ca cineva să încerce să vorbească cu el.

Urmau să ia un tramvai până în cartierul chinezesc, să mănânce mâncare chinezească(*favorita lor*), să cumpere un suvenir și să admire peisajul pentru un timp. Mai apoi plănuiau să ia un taxi și să se întoarcă la hotel, unde aveau de gând să se arunce în piscina hotelului. Iar după o scurtă baie în piscină să comande mâncare de la hotel și să urmărească o emisiune de televiziune foarte populară și care le plăcea amândurora.

Fetița împreună cu tatăl ei au discutat toate aceste detalii de nenumărate ori până când ziua cea mare chiar a sosit. Și toate au mers conform planului până ce, atunci când tatăl fetei, părăsind clădirea în care avusese loc conferința, s-a întâlnit cu un fost coleg de facultate și partener de afaceri.

Trecuseră ani de când nu s-au mai văzut, iar Cynthia i-a privit cum s-au îmbrățișat plini de entuziasm. Acest prieten al tatălui ei a spus: „*Sunt foarte entuziasmat pentru că acum lucrezi alături de cei din compania mea pentru a face ca lucrurile să meargă mai bine. De aceea, vrem să te invităm, bineînțeles alături de Cynthia, să luăm cina împreună la Wharf!*”

Tatăl Cynthiei a răspuns: „*Omule, mă bucur nespun să te văd. Cina la Wharf sună grozav!*”

La auzul acestei replici, Cynthia s-a simțit de parcă cerul i s-a prăbușit. Toate planurile pe care și le făcuse în mintea ei s-au evaporat într-o secundă. Pe lângă asta, ea ura mâncarea celor de la Wharf și ura să asculte pentru toată noaptea o discuție între 2 adulți . Însă mai apoi, tatăl ei a continuat: **„Dar nu în seara asta. Eu și cu Cynthia avem planificată o întâlnire specială, nu-i așa?”**. El i-a făcut din ochi Cynthiaei și au părăsit împreună încăperea. Ceea ce a urmat a fost o seară de neuitat pentru fetiță împreună cu tatăl ei.

Tatăl fetiței din poveste era un om care știa să spună nu într-un mod elegant. Lucru pe care te invit și eu să îl faci. Ți-am spus această poveste pentru că știi că ea te va inspira măcar într-o mică măsură să faci ceea ce trebuie. Iar pe deasupra, povestea mai este și adevărată. Tatăl Cynthiaei fiind **Stephen Covey**, nume de care este posibil mai fi auzit. Covey fiind autorul celebrei cărți: *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente*.

Revenind, fiindcă tot suntem în modulul dedicat focusului, o să îmi sintetizez și eu concluzia și totodată recomandarea. Ți s-ar putea părea ciudat de simplu, însă pentru a putea să spui „nu” într-un mod corect, sunt necesari doar 2 pași:

1. Conștientizează dacă atunci când ți se propune ceva, răspunzi cu „da” din toată inima, sau o faci doar din complezență. Învață să detectezi și să faci diferența între un „da” ca acela pe care îl spui unui prieten care îți propune să mergeți împreună la mare de exemplu, și „da”-ul pe care îl spui șefului atunci când îți trasează o sarcină care nu îți face plăcere. Iar pentru a sesiza ușor diferența, în ajutor îți vin meditațiile ghidate din acest modul. Meditații pe care te invit să le faci cu conștiinciozitate. Iar mai apoi...
2. Transformă „da”-ul din complezență într-un „nu” elegant,

asemănător cu cel pe care Covey la oferit prietenului său și întoarce-te la lucrurile care contează cu adevărat pentru tine.

Este de datoria ta să înveți să spui „nu”, iar beneficiile pe care le vei resimți sunt dintre cele mai diverse. Vei avea o minte mai calmă, zile senine și multe bucurii venite odată cu acele lucruri care contează cu adevărat pentru tine.

Spune nu lucrurilor neimportante și bucură-te din plin de ceea ce îți dorești cu adevărat.

Succes!

Cu recunoștință

Cosmin Cîmpanu

Bonus 2: Meditație Ghidată

Există nenumărate modalități prin care îți poți recâștiga focus-ul și forța mentală. Meditația este o astfel de modalitate, iar astăzi îți dăruiesc o nouă meditație ghidată. Dacă o vei practica, mai mult ca sigur vei simți o îmbunătățire în ceea ce ține de forța ta mentală și concentrarea de care ești capabil.

Poți descărca meditația ghidată de aici: [DESCARC MEDITAȚIA GHIDATĂ](#)

Bonus: Claritate Într-un Minut

Dacă ești stresat sau simți că îți pierzi concentrarea experimentează cu exercițiul de mai jos. Este foarte probabil ca aceasta să fie cea mai simplă metodă prin care îți poți recâștiga claritatea. Iar pe lângă asta, durează doar 1 minut.

Înregistrare Webinar:
Meditație

Concentrează-te Pe Rând Asupra Unui Singur Lucru

„Cei care avansează în această lume sunt cei care se concentrează exclusiv asupra unui singur lucru odată.” – Og Mandino

„Fii ca timbrul poștal – nu te dezlipi până la destinație.” – Josh Billings

Acesta este primul articol din modulul despre **Forță Mentală Și Focus**. În pagina de prezentare a Academiei, acolo unde descriu pe scurt fiecare modul în parte, în dreptul acestui modul stă scris: **„Să fii puternic mental și să te poți concentra asupra unui singur lucru sunt unele dintre diamantele vremurilor noastre. Acest modul te învață cum să le găsești în tine însuși și să le scoți la suprafață”**.

Am ales, ca prim pas, să scriu un articol în care să te învăț să te concentrezi asupra unui singur lucru, pe rând. Indiferent dacă este vorba de sarcinile tale de zi cu zi, sau dacă este vorba despre timpul petrecut cu familia sau prietenii este esențial pentru tine să te concentrezi asupra unui singur lucru la un moment dat.

La un moment dat, tu nu poți avea decât o singură prioritate. Iar apropo de asta, **Greg McKeown** spunea în a sa carte **„Essentialism”**: **„Cuvântul prioritate a apărut în limba engleză în anii 1400. Și nu exista decât la singular. Făcea referire la singurul și cel mai important lucru. A existat numai la singular pentru următorii 500 de ani. De abia în anii 1900 am introdus în vocabular și varianta la plural și am început să vorbim despre priorități”**

În mod illogic, am presupus că schimbând cuvântul putem schimba realitatea. Într-un mod ciudat acum, fiindcă dex-ul ne

permite, avem posibilitatea să avem mai multe „prime” lucruri de făcut.

Iar când permiți acestui lucru să se întâmple în viața ta și încerci să le faci pe toate, nu vei reuși. Vei începe să faci compromisuri și îți vei reproșa ție însuși că nu faci ceea ce trebuie.

A urmări un singur lucru este cea mai bună cale să obții ceea ce îți dorești. Și numai un singur lucru stă la baza succesului și este punctul de plecare pentru obținerea unor rezultate extraordinare.

Îmi imaginez că sunt șanse mari să fii de acord cu ceea ce ai citit până aici, dar nu știi care sunt lucrurile pe care trebuie să le faci ca să aplici efectiv această teorie. Ei bine, în ceea ce urmează o să îți explic exact care sunt lucrurile pe care le poți tu face începând de astăzi astfel încât să te poți concentra ușor asupra unui singur lucru. De asemenea, te voi învăța ce trebuie să faci pentru a alege din 100 de lucruri pe care le ai de făcut, numai pe acel singur lucru care contează cu adevărat.

Efectul de domino

Cu siguranță ai mai auzit și știi ce este acela un domino. Un exemplu poți vedea chiar mai jos:



Interesant la efectul de domino este faptul că fiecare piesă este capabilă să răstoarne o altă piesă cu 50% mai mare decât ea însăși. Iar această proprietate a fost demonstrată vizual în video-ul pe care te invit să îl vizionezi mai jos: (**are 2:33 minute, dar este suficient să te uiți doar la primele 2 minute**)

Ceea ce se întâmplă este că piesa foarte mică pe care am încercuit-o cu roșu în josul imaginii, are capacitatea să răstoarne cel mai mare bloc de piatră aflat în spate:



Atunci când vine vorba de *forță mentală și focus* tot ceea ce trebuie tu să faci este să determini care este piesa de domino asupra căreia trebuie să îți concentrezi toată atenția. Fiindcă tot ceea ce ai tu nevoie să faci este un singur lucru. Cel mai important. Iar restul pieselor vor cădea de la sine.

Mi-ai putea spune: „Bine, bine, Cosmin. Am înțeles și acest lucru. Este o poveste frumoasă, dar promiteai mai sus că o să-mi spui exact ceea ce trebuie să fac pentru ca să determin și să mă pot concentra doar asupra aceluia singur lucru cel mai important. Și nu ai făcut asta încă!”

Este adevărat că viața s-ar putea să nu îți pună piesele de domino în ordine. S-ar putea în același timp să nu fie chiar atât de evident care este piesa din înșiruire asupra căreia merită să te concentrezi. Există însă o soluție. Iar soluția constă într-o întrebare cheie pe care eu o folosesc de ceva vreme cu foarte mare succes în viața mea.

Nu este inventată de mine, ci am învățat-o și eu de la *Gary Keller*. Iar întrebarea sună în felul următor:

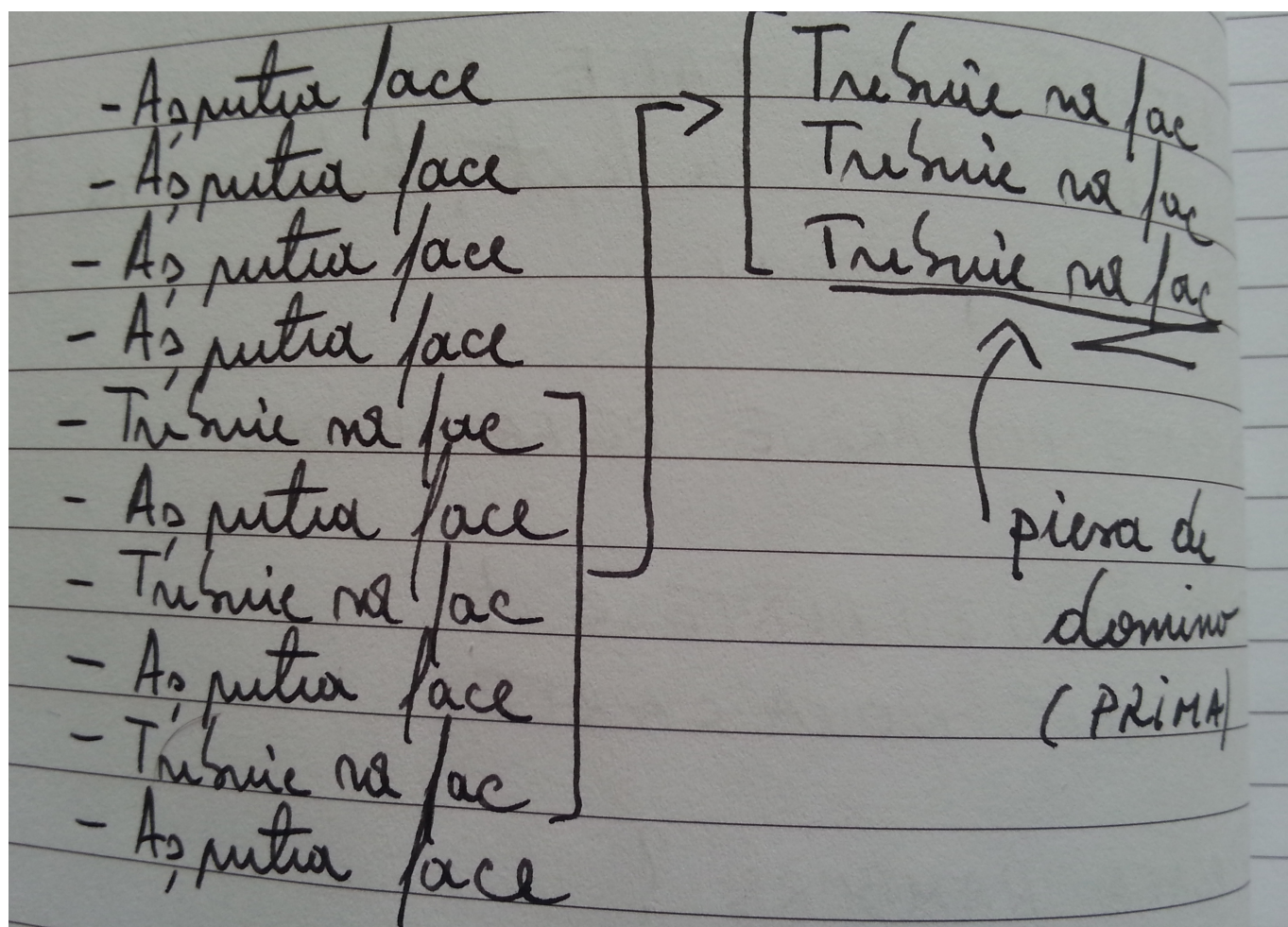
„Care este acel singur lucru pe care îl poți realiza

săptămâna asta, astfel încât, odată făcut, restul să devină mai ușor sau chiar să devină inutil?"

Aceasta este pentru mine întrebarea care mă ajută să determin care este de fapt piesa mică de domino pe care „răsturnând-o” majoritatea celorlalte „piese” vor cădea de la sine. Dacă nu este evident deja, cea mai mică piesă de domino este una dintre activitățile pe care tu le ai de făcut peste zi. Iar celelalte piese sunt o metaforă pentru restul activităților pe care le mai ai planificate.

Așadar, experimentează cu această întrebare în viața ta de zi cu zi și simte-i beneficiile pe propria piele.

Alege un singur lucru



Să presupunem că lucrurile pe care trebuie tu să le faci pe parcursul unei zile sunt cele din stânga. Renunța la a mai te

apuca de mai multe odată. În mod sigur, renunță și la multitasking. Iar tot ceea ce trebuie să faci este să identifici lucrurile pe care trebuie neapărat să le faci, iar mai apoi, dintre aceste lucruri pe care trebuie neapărat să le faci, alege unul singur, folosindu-te de întrebarea:

„Care este acel singur lucru pe care îl poți realiza săptămâna asta, astfel încât, odată făcut, restul să devină mai ușor sau chiar să devină inutil?”

Astfel vei face loc efectului de domino în viața ta.

Începe de astăzi să faci mai mult cu mai puțin. Începe de astăzi să te concentrezi asupra a câte unui singur lucru pe rând, și bucură-te de beneficiile care vin la pachet odată cu asta.

Pe parcursul acestui modul, vei primi și una-două meditații ghidate care te vor ajuta să obții mai mult focus și forță mentală în activitățile de peste zi. Astăzi însă mi-am propus să încep simplu, cu un lucru extrem de practic pe care îl poți folosi chiar acum. Folosește întrebarea de mai sus în cât mai multe arii din viața ta, și bucură-te de efectul pe care îl va avea asupra ta.

Exemple de folosire:

- Care este acel *singur* lucru pe care îl pot face pentru a-i ajuta pe alții...?
- Care este acel *singur* lucru pe care îl pot face pentru a-mi atinge obiectivele legate de dietă?
- Care este acel *singur* lucru pe care îl pot face pentru a-mi îmbunătăți relația cu soțul/soția/partenerul/partenera de viață?

Alege orice arie a vieții tale, și pur și simplu folosește întrebarea. Mai apoi acționează în consecință.

Succes!

Cu recunoștință,

Cosmin