

2 Principii Armonioase Pentru A-ți Duce Planurile La Bun Sfârșit

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

În primul articol din modul am venit cu câteva sugestii practice care sunt imediat aplicabile pentru a depăși tendința de procrastinare. Ideea pe care mizez atunci când scriu articole de acest gen este aceea că în funcție de tiparul tău de personalitate, cel mai probabil nu o să rezonezi cu toate ideile dintr-o astfel de listă.

În același timp însă, sunt șanse foarte mari să îți placă foarte mult una sau două idei cu care poți să începi să experimentezi imediat și să vezi rezultate.

Dezavantajul la articolele de tip listă este acela că structura nu îmi permite să intru foarte mult în profunzimea subiectelor abordate. Avantajele sunt însă mai multe, iar printre acestea se numără ușurința parcurgerii, posibilitatea de a selecta lucrurile cu care tu rezonezi și nu în ultimul rând faptul că imediat ce ai parcurs ideea poți să începi să o aplici.

Astăzi m-am simțit inspirat să îți ofer drept bonus un nou articol tip listă. Tot ce trebuie să faci tu este să parcurgi ideile cu atenție. Iar atunci când simți că rezonezi cu ceea ce citești, începe să aplici imediat. Procrastinarea este prezentă în viața fiecăruia dintre noi. Însă este de datoria noastră să facem pașii necesari pentru a transforma în realitate tot ceea ce ne punem în minte.

Începând cu al doilea articol oficial din modul, vom intra puțin câte puțin și în profunzime. Asta pentru că voi aborda

câteva concepte care au legătură cu procrastinarea și le voi aprofunda așa cum se cuvine.

Deocamdată, te invit să te delectezi cu lista de mai jos. Iar mai important decât asta, să nu o ignori, ci să îți iei măcar o idee pe care să o aplici începând de astăzi.

1. Stăpânește arta pauzelor

Cu sinceritate îți spun că eu am ajuns să simt ritmul natural al pauzelor pe undeva pe la vârsta de 15 ani. Iar eu numesc această capacitate de a lua pauze în mod armonios o artă fiindcă am observat foarte mulți oameni în jurul meu care nu știu să se odihnească în timp ce muncesc.

Și am observat asta plecând de la corporația în care am lucrat 3 ani și ceva și ajungând până la cunoscuții și prietenii care nu au simțul pauzei atunci când fac curățenie în casă de exemplu.

Poate te întrebi ce legătura are luatul pauzei cu procrastinarea. Sau la ce ajută?

Și asta pentru că procrastinarea în sine este un fel de pauză continuă. Poate părea contraintuitiv că a ști să iei pauze te va ajuta să procrastinezi mai puțin.

Dă-mi totuși voie să îți explic care este legătura.

Ideea pe care ți-o transmit este aceea că în cazul în care știi să iei pauze, sarcina de făcut pare mai ușoară. Și dat fiind faptul că pare mai ușoară, îți va fi mult mai simplu să te apuci de treabă și să nu procrastinezi.

Eu pot spune că am învățat de la natură când este momentul să iei o pauză. Și asta pentru că atunci când eram mic mergeam la prășit pământul cu sapa și strâns fân sau cartofi. Ei bine, la aceste munci dacă tragi încontinuu poți ajunge să ai probleme grave de sănătate. Iar acolo, cu soarele deasupra capului și acompaniat de discuțiile simple ale țăranilor cu care munceam

cot la cot, am învățat când e momentul pentru o pauză.

Totul ține de prezență și de conexiunea ta cu Sinele tău profund. Dacă ești prezent, ritmul natural îți va indica atât minutul când ar fi indicat să te oprești, dar și intervalul de timp pentru odihnă.

Dat fiind faptul că în cazul meu este o chestie pe care o simt, îmi este greu să sintetizez ideea pe pași aplicabili. Totuși întrebându-mă ce mă ajută pe mine să procrastinez mai puțin, mi-am dat seama că aceste pauze sunt esențiale, așa că am simțit ca fiind neapărat necesar să abordez subiectul.

Totuși, o să vin cu două sugestii concrete pe care le poți aplica începând de astăzi. Și ele se aplică în funcție de ce tip de muncă faci.

Dacă faci muncă intelectuală, atunci te invit să folosești tehnica pomodoro. Alarma îți va semnala momentul unei pauze, cât să dureze, dar și cât să dureze intervalul de muncă. Sunt unii oameni cărora le place tehnica, alora cărora le displace. Important este să experimentezi să vezi dacă ți se potrivește sau nu.

Dacă faci muncă fizică, atunci te invit să fii prezent. Indiferent de ceea ce faci, menține-te conștient de faptul că respiri și fii atent la emoțiile pe care le simți. Menținându-te în această stare de prezență, pauzele se vor cere de la sine. Tot ceea ce trebuie tu să faci este să le dai curs.

Închei cu rugămintea ca oricât de contraintuitivă ți s-ar părea ideea de a lua pauze să o aplici. Sunt șanse foarte mari să fii mirat tu însuși de impactul major pe care îl au pauzele în a nu mai procrastina așa cum poate o faci acum.

2. Intră în flow

Acest punct există ca urmare a unei observații pe care am făcut-o atât în viața mea, cât și în viața oamenilor apropiați

mie.

Iar această observație spune în felul următor: „Oricât de mare ar fi tendința de a procrastina și oricât de mult nu iubești să faci un anumit lucru, dacă reușești să te pui în poziția de a face, atunci lucrurile încep parcă să curgă de la sine”.

Și te invit să te gândești și tu puțin la viața ta. Apelează puțin la memoria ta și sunt șanse mari să îți dai seama că ai experimentat și tu același lucru.

Dacă de exemplu știi că trebuie să faci curățenie în casă, dar îți este lene să te apuci. Într-un astfel de moment dacă pui mâna pe aspirator și îl folosești timp de 1 minut spunându-ți că o să aspiri doar într-o cameră, s-ar putea să sfârșești aspirând în toată casa, ștergând praful și spălând și pe jos. Și toate astea au plecat de la gândul: „Îmi e lene să fac curat, dar o să dau totuși cu aspiratorul într-o cameră”.

Iar în paragraful de mai sus ți-am dat numai un posibil exemplu. Același lucru îl poți experimenta și dacă ai de lucrat la un proiect. Să zicem că la fel nu ai chef să te apuci de treabă și procrastinezi. Dar îți spui că o să faci doar 5-10 minute ceva pentru proiect, iar restul în altă zi. Faptul că te apuci, te ajută de foarte multe ori să intri în stare de flow și să nu te mai poți opri.

Văd și eu de multe ori în viața mea acest model atunci când vine vorba de scris. Chiar dacă rar, uneori mai procrastinez când vine vorba de scris. Dacă îmi spun atunci: „Hai să scriu măcar primul paragraf”, sunt șanse enorme să intru în flow și să nu mă mai opresc.

Deci cu alte cuvinte, ce te invit eu prin intermediul acestei a doua sugestii este ca dacă mintea ta se joacă cu tine să te joci și tu cu ea. Practic te invit să te păcălești puțin pe tine însuși, dar înțelege că această păcăleală are un scop nobil. Iar scopul este să te apuci de treabă. Fiindcă odată ce te-ai apucat sunt șanse foarte mari să intri în flow și să nu

mai procrastinezi.

Îți propun să alegi astăzi doar una din cele două sugestii și să experimentezi cu ea. Imediat ce începi să vezi rezultate, poți să adaugi și celălalt principiu în tolba ta cu unelte anti-procrastinare.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Cum Să Faci Ceea Ce Spui Că O Să Faci, Când Îți Propui Să Faci

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Procrastinarea cred că este problema fiecărui om de pe acest pământ. Nu pretind că am găsit soluția care te face să nu mai procrastinezi niciodată. În schimb sunt de părere că am descoperit niște modalități prin care să procrastinezi mai puțin spre deloc.

Astăzi o împărtășesc cu tine o parte dintre aceste strategii. Ele implică puțin efort din partea ta. Ai însă promisiunea că tot ceea ce îți expun astăzi funcționează în 100% din cazuri. Condiția necesară și suficientă este să aplici punctele întocmai.

Și acum hai să începem.

1. Verifică dacă problema este activitatea în sine

Ce am observat la mine este că dacă îmi dai drept sarcină să scriu niște linii de cod (am fost angajat vreo 4 ani ca programator) atunci în mod sigur o să tind să procrastinez.

Dacă însă îmi dai drept sarcină să scriu 1000 de cuvinte despre un subiect care implică dezvoltarea personală a celor care vor citi, șansele ca eu să procrastinez sunt minime.

Am ales să încep cu acest punct fiindcă este foarte important. Pot și eu și tu să ne strofocăm și să îți dau zeci de idei și tehnici antiprocrastinare. Dacă ție nu îți place ceea ce faci, iar sarcinile îți sunt impuse, atunci o să procrastinezi. Punct.

Dacă aceasta este situația, prea multe nu avem ce discuta. Decât că dacă este vorba de job să te duci mâine să îți dai demisia și să te apuci să faci ce îți place.

Așadar, pentru a clarifica acest punct, o să te rog să îți faci o listă cu activitățile în cazul cărora știi tu că apare procrastinarea pentru tine. După ce ai lista, întreabă-te câte din activitățile respective îți plac.

Dacă nu îți plac, de ce le-ai face? Ești masochist?

Cel mai probabil acum în mintea ta se construiește un raționament de genul: „Cosmin, dar mie nu îmi place să duc gunoiul. Dacă nu îmi place să duc gunoiul și procrastinez când vine vorba de a duce gunoiul, ce ar trebui să fac? Este ceva ce totuși sunt obligat să fac”

Pentru astfel de situații cum ar fi dusul gunoiului, există următoarele puncte din acest articol. Dacă nu găsești nici pe altcineva căruia îi place să ducă gunoiul să îl pui să facă asta, atunci aplică punctele următoare. Dintre care, cel mai important este să...

2. Începe-ți ziua cu cea mai importantă și dificilă sarcină

Nu cred că mai există dubii că fiecare dintre noi avem mai multă energie în prima parte a zilei. Imediat după ce ne-am trezit din somn este normal ca rezervoarele noastre de energie să arate maximul pe perioada unei zile.

Iar aici nu mă refer exact la primele 5 minute din momentul în care te-ai trezit. În acele 5 minute s-ar putea să fii încă somnoros și fără chef de muncă. Dar primele 3-4 ore de după ce te-ai trezit sunt intervalul cel mai productiv al majorității oamenilor.

Sau ca să fiu mai corect, acesta este intervalul care are potențialul de a fi cel mai productiv.

Din păcate, cei mai mulți oameni irosesc acest interval în care ar putea fi productivi pe cititul presei, facebook sau e-mailuri. Și ulterior, când decid chiar să se apuce de treabă, dau vina pe procrastinare fiindcă nu pot să facă ceea ce și-au propus.

Dacă și tu faci la fel, a venit timpul pentru o schimbare.

Poate te-ai prins deja unde bat din paragrafele anterioare. Începe cu cea mai importantă sarcină la prima oră a dimineții. Asta îți va rezolva o mare parte din problemele ce țin de procrastinare.

Și asta pentru că oamenii mai procrastinează și pentru că mintea le tot zboară la acel lucru important care îl au de făcut și pe care nu îl fac. Asta îi stoarce de energie.

Dacă ai rezolvat din prima ceva ce oricum trebuie să faci și este și cel mai important, atunci îți va fi mai ușor să rezolvi și celelalte sarcini pe care le mai ai pe ordinea de zi.

Așadar, ca și în cazul punctului precedent te rog să aplici efectiv sugestia și să te bucuri de beneficii.

3. Propune-ți obiective realizabile

Și vreau să specific din capul locului că prin acest punct trei eu nu afirm că ar exista obiective pe care să nu le poți realiza.

Poți realiza orice îți pui în minte. Limitele care există în viața ta nu pot fi altfel decât autoimpuse. Diferența constă în faptul că unele lucruri necesită timp.

Iar ca să înțelegi mai bine la ce mă refer, o să explic ideea folosindu-mă de noțiunea de potrivire vibrațională.

Să zicem că tu în acest moment câștigi 1000 de euro pe lună. Habar nu am cât câștigi tu, iar exemplul este unul fictiv pentru a sublinia o idee.

Dacă îți propui ca de mâine să câștigi 1.000.000 de euro pe zi, obiectivul tinde să se transforme în nerealizabil. Și asta nu pentru că tu nu ești în stare să câștigi această sumă zilnic. Bineînțeles că ești în stare. Doar că gândurile pe care le ai tu acum, în timp ce câștigi 1000 de euro pe lună sunt atât de diferite vibrațional de cele ale oamenilor care câștigă 1.000.000 de euro pe zi încât saltul vibrațional este prea mare și de cele mai multe ori se poate dovedi nesustenabil.

În cazul în care ai o anumită intenție, dar ai construit-o „nerealizabilă” este foarte probabil să procrastinezi. Și asta pentru că tu, dacă privești adânc în interiorul tău știi că orice fel de efort ai face în acea direcție, de fapt nu o să ajungi niciodată acolo unde ți-ai propus.

Înțelegi ce vreau să spun?

Lucrează cu intenții realizabile și provocatoare în termeni de zile și luni. Și atunci te vei simți mai inspirat să faci pașii necesari pentru a ajunge din punctul A în punctul B.

Nu lăsa la voia întâmplării opțiunea de a face sau a nu face un lucru. Ci, înainte de a te angaja față de o anumită

activitate acordă-ți un răgaz pentru a simți diferența de vibrație între ceea ce ești acum și locul în care vrei să ajungi.

Din paragrafele de până aici sunt șanse să crezi că această sugestie se aplică numai pentru obiectivele majore, dar asta nu este adevărat. Procrastinarea intervine și atunci când ai de predat o temă sau un proiect la termen.

Obiectivul nerealizabil spune că din 14 zile pe care le ai dispoziție, 13 zile o să faci orice altceva, iar în ultima zi o să faci totul. Dacă gândești așa, chiar și în acea ultimă zi vei procrastina fiindcă nu vei ști de unde să începi și ce sarcină să o alegi prima. Obiectivul realizabil este să împarți treaba câte puțin în fiecare zi.

Dincolo de sugestiile concrete pe care le-ai primit în acest punct, eu te invit să reții o idee de bază. Și această idee spune așa: „De fiecare dată când îți asumi răspunderea că o să faci ceva, acordă-ți un răgaz și gândește, simte și calculează raportul dintre tine și sarcină.”

Foarte mulți oameni procrastinează fiindcă ignoră acest pas intermediar. Ce te invit eu pe tine este să începi să folosești sugestia și o să vezi cum procrastinarea scade proporțional.

4. Fă o analiză a consumului energetic

Tocmai am încheiat modulul în care am discutat despre managementul energiei. Privind atât în viața mea cât și în viața altor oameni din jurul meu, mi-am dat seama că procrastinarea apare de foarte multe ori pe fondul lipsei de energie.

Ideea este că atunci când un om este epuizat energetic, va tinde să procrastineze. Și asta pentru că știe că ar mai avea câteva lucruri de făcut, dar efectiv nu găsește în el resursele necesare pentru a se urni din loc.

Sunt o sumedenie de idei pe care le-ai putea aplica, dar eu îți sugerez să lucrezi la doar două arii pe care le-am depistat ca fiind foarte importante.

Nu știu dacă știai, dar în general oamenii pierd și până la 3 ore de productivitate pe zi din cauza alimentelor pe care le consumă.

Am avut în Academia Fericirii un modul întreg dedicat alimentației. Te invit să îl consulți și să aplici lucrurile pe care le înveți de acolo. Astăzi vin în fața doar cu o simplă sugestie. Observă de câte ori, după ce mănânci, în loc să te simți plin de energie, îți vine mai degrabă să dormi. Și fă o listă cu acele alimente pe care după ce le consumi te simți mai degrabă epuizat decât încărcat cu energie. Și limitează oarecum consumul acelor alimente.

Spun că oamenii pierd până la 3 ore de productivitate pe zi din cauza alimentației fiindcă am luat în calcul cele 3 mese de peste zi. Iar dacă mănânci ceva care mai degrabă te stoarce de energie, organismului tău îi va lua cam o oră după fiecare masă pentru a se remedia. Așadar, prima sugestie este să ai grijă să mănânci alimente nutritive. Asta îți va da energie armonioasă.

A doua sugestie este să ai un moment de introspecție și să te întrebi de ce activitățile consumatoare de energie te poți lipsi. Poate în primă fază o să spui că tu nu faci absolut nimic de care să te poți lipsi. Totul este absolut necesar și perfect calculat. Totuși, dacă ești ca 90% din oameni în programul tău zilnic există o sumedenie de lucruri pe care le faci din diverse motive, dar care în realitate nu sunt cu adevărat necesare.

Ce îți recomand eu este să îți analizezi agenda zilnică. Observă doar ce faci tu zilnic, iar mai apoi întreabă-te: „Ce pot elimina?”.

Dacă găsești chiar și un singur lucru inutil pe care aveai de

gând să îl faci și renunți la a-l mai face, vei economisi niște energie. Energie pe care ulterior o vei putea investi în activitățile cu adevărat importante pentru tine. Și astfel vei procrastina mai puțin.

Pentru un prim articol din modul simt cum cele patru sugestii de mai sus sunt perfecte pentru a începe aventura ta în a spune adio procrastinării.

Poate că ești obișnuit deja cu sugestia pe care ți-o ofer eu la finalul articolelor. Simt să o repet însă fiindcă știu că este foarte ușor de omis.

Te invit așadar să alegi o singură idee din cele patru pe care le-ai parcurs și să o aplici în viața ta începând de astăzi. Nu te apuca să faci totul dintr-o dată fiindcă te vei simți copleșit. Fă astăzi un pas, mâine alt pas, iar la final de modul vei simți cum procrastinarea este un cuvânt care tinde să lipsească din viața ta de zi cu zi.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

[Cum Să Accesezi Energie Armonioasă Când Ești Epuizat Fizic](#)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Ideea de a introduce acest articol în modulul curent, mi-a

venit într-un moment în care eu însumi eram epuizat fizic.

Dat fiind faptul că mai aveam niște lucruri de făcut, m-am întrebat ce aș putea face rapid și sănătos în așa fel încât să dispun de niște energie pentru a face acele lucruri care nu suportau sub nicio formă amânare.

Nu voiam să beau cafea sau să îmi caut această sursă de energie în exterior. De altfel, eu nici nu consum deloc cafea de câțiva ani. Ideea de energizant nici nu mi-a trecut prin cap.

Când mi-a venit ideea articolului, m-am gândit și la faptul că foarte mulți oameni, atunci când se află într-o situație asemănătoare, fac lucruri nesănătoase pentru ei.

Fie consumă un stimulent care le dă o falsă energie de moment. Fie continuă să facă activitățile pe care le mai au de făcut ajungând într-un final și mai lipsiți de vlagă decât erau înainte.

Dat fiind faptul că ai ales să faci parte dintr-un program precum Academia Fericirii, spune despre tine că ești un om care ține la sănătatea lui. De aceea, în acest modul al „managementului energiei” m-am gândit să vin și cu o soluție pentru situații critice.

Recunosc faptul că nu toți pașii sunt ușor de efectuat în orice situație. Nici timpul în care poți face pașii nu este uneori optim. Însă dacă te afli într-un mediu în care poți aplica seria de pași pe care ți-o propun, ai toate șansele să experimentezi o stare de revigorare fizică și psihică.

Dacă succesiunea de pași nu se potrivește deloc pentru tine sau dacă unul din pași are alte rezultate pentru tine, simte-te liber să experimentezi și să adaptezi. Nimic nu este bătut în cuie. Eu pot să îți spun doar faptul că pașii funcționează pentru mine și sunt șanse să funcționeze și pentru tine.

Pe lângă asta, a face pașii de mai jos nu te poate conduce la ceva lipsit de armonie. Și asta fiindcă principiile din spatele fiecărui pas au o vibrație înaltă.

Recomandat ar fi să nu ajungi niciodată în situații limită în care să fii epuizat, dar să te vezi nevoit să continui să lucrezi. În situațiile excepționale în care te găsești în fața faptului împlinit, pașii de mai jos s-ar putea dovedi de un real folos.

O ultimă precizare este legată de timp. Pentru a experimenta un rezultat cât mai aproape de cel promis, eu recomand ca cei 4 pași să îți ia o oră în total. 30 de minute pasul 1. Iar ultimii 3 câte zece minute fiecare.

Pas 1. Fă o baie

Este evident faptul că după caz, baia poate fi înlocuită cu dușul. Dacă însă poți să faci o baie, eu o recomand. Și asta pentru că este demonstrat științific faptul că are cu totul alte efecte asupra trupului tău decât un duș.

Sunt oameni care spun: „Pe mine un duș sau o baie mă înmoaie. Iar dacă o fac atunci când sunt obosit, este clar că primul lucru pe care o să mi-l doresc atunci când o să ies din baie, va fi să dorm. Pentru mine nu are cum să funcționeze așa ceva”.

Eu îți spun că dacă o baie te înmoaie, poți să vezi asta ca pe o pregătire pentru pașii următori.

De cele mai multe ori, dacă te simți complet epuizat, asta nu se datorează numai efortului fizic. De obicei este vorba acolo și de o lipsă de aliniere a ta în raport cu Intenția Universală.

Resetarea fizică pe care ți-o dă un duș sau o baie, îți va oferi posibilitatea de a emite gânduri dintr-o cu totul altă perspectivă. Iar pentru asta, intervin pașii următori.

Pas 2. Respiră conștient

Spuneam încă de la început că recomand ca începând cu pasul doi, să aloci câte zece minute pentru fiecare dintre pași.

A respira conștient preț de zece minute, după ce te-ai spălat fizic, te va ajuta să te aliniezi și mai mult „Respirației Universale”.

Îți recomand să folosești un ceas care sună, în așa fel încât să nu ai grija timpului. În acest pas nu este necesar să încerci să îți controlezi gândurile. Orice gând este bine venit. Observă-l doar în timp ce ești conștient de faptul că respiri.

Pas 3. Vizualizează un peisaj care te inspiră

Am învățat deja lucrând cu oamenii că pentru unii este foarte ușor să vizualizeze ceva, iar pentru alții foarte greu.

Mie vizualizarea mi se pare un lucru ușor. Nu am avut niciodată probleme. Iar atunci când aplic eu însumi pașii pe care ții propun ție astăzi, eu vizualizez o pajiște de un verde primăvăratec. Iar undeva în depărtări o pădure de brazi în lumina zorilor.

Chiar dacă o văd numai cu ochii minții, în cadrul acestui pas încep să simt cum parcă mă încarc cu energie.

Dacă ești dintre cei cărora le este mai greu să vizualizeze anumite lucruri, am un pont pentru tine. Sunt convins că ai văzut măcar o dată în viața ta un loc foarte frumos și care te-a inspirat în acel moment. După ce l-ai localizat, vizualizează-l pe acesta. Practic nu mai ești nevoit să te gândești la pas ca la vizualizare, ci ca la rememorarea unei amintiri. Iar asta este mai ușor.

Pas 4. Fă un lucru care îți place

După ce primii trei pași au fost încheiați, a venit timpul să

te pui în mișcare. Îți recomand ca aceste ultime zece minute ale pasului 4 să le investești într-o activitate care îți produce tot timpul plăcere și nu are nicio șansă să facă altceva.

Pentru mine poate fi cântarea câtorva piese la chitară. Pentru tine poate fi să colorezi într-o carte să completezi rebus, sudoku, sau orice altceva știi tu că este potrivit pentru tine.

Important este să îți placă foarte mult.

Fă tranziția spre activitatea pentru care nu mai aveai energie din capul locului

Îți mai amintești de unde am plecat? Am plecat de la situația ipotetică în care trebuie să faci musai ceva, dar nu mai ai energie să duci sarcina la bun sfârșit.

Ei bine, acum a venit timpul să iei taurul de coarne.

Îți spun însă din proprie experiență că dacă ai făcut cu simț de răspundere primii patru pași, să te apuci de activitatea propriuzisă ți se va părea mult mai ușor decât cu o oră în urmă.

Te vei simți plin de energie, iar pe lângă asta cursivitatea va fi cu totul alta.

Am simțit să împărtășesc cu tine pașii de astăzi fiindcă îi simt eficienți, iar pe mine unul mă ajută foarte mult.

Este drept că îi folosesc rar. Însă tocmai aceasta este și ideea. Ideal ar fi să nu ai niciodată nevoie să folosești pașii. Ar fi excelent dacă nu ai ajunge niciodată în punctul în care să fii epuizat, dar să te vezi nevoit să continui să muncești. Dacă totuși o să ajungi cândva în această situație, salvează-ți acest articol și amintește-ți de el.

Așa cum spuneam și în paragrafele de început, simte-te liber să adaptezi pașii și timpul. Eu am observat că un interval de 60 de minute este perfect pentru a efectua toți pașii.

Dacă însă nu te afli în mediul potrivit și ești foarte presat de timp, poți să faci orice modificări îți trec prin minte. Cel mai probabil efectul nu va fi același, dar s-ar putea să experimentezi totuși anumite îmbunătățiri în starea ta fizică.

O variantă la care mă gândesc ar fi aceea de a sări peste baie sau duș. Ai putea să începi direct cu pasul doi și să alocați câte cinci minute pentru respirație, vizualizare și activitatea care îți produce plăcere.

Te invit însă pe tine să fii creativ și să adaptezi pașii în așa fel încât să se integreze armonios pe lângă acele lucruri pe care le știi deja despre tine.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

[Trăit În Prezent & Vampirism Energetic](#)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

În articolul de astăzi ți-am pregătit câteva noțiuni practice. Ideile cu care urmează să iei contact pot fi folosite cu mare succes în viața ta de zi cu zi.

Pe lângă aplicabilitatea efectivă a articolului, mi-am propus să lămuresc și unele aspecte atunci când vine vorba de energia

ta și interacțiunea cu ceilalți. Se vehiculează mult ideea de vampirism energetic. Sunt oameni care mi-au povestit că se trezesc dintr-o dată cu o anumită energie despre care cred că nu este a lor. Sau am întâlnit oameni care se simt dintr-o dată secătuiți de energie fără să își dea seama care este cauza.

Te invit să citești acest articol până la final, și o să vezi că aceste lucruri devin clare.

De asemenea, îți recomand ca intenție de început de articol să îți propui, ca citind, să îți extragi măcar un lucru pe care să începi să îl aplici de astăzi.

Fii Conectat La Prezent

Știi de ce este modulul curent după modulul dedicat trăitului în prezent? Fiindcă din ce am reușit eu să îmi dau seama, nu se prea poate una fără alta.

Ce încerc să îți transmit este că împrietenirea cu momentul ACUM este esențială pentru un management al energiei care să te mulțumească.

Spun asta fiindcă atunci când nu ești conectat la prezent și îți lipsește alinierea la Intenția Universală, de cele mai multe ori nu ești conștient de ce se întâmplă în jurul tău.

Iar în jurul tău se învârt într-adevăr o sumedenie de energii. Unele îți aparțin, iar altele sunt create de ceilalți oameni. În momentele în care nu ești prezent poți accepta inconștient energiile din jurul tău fără să alegi dacă vrei sau nu respectivele vibrații în viața ta.

Un aspect care mi se pare că merită menționat aici este acela că de cele mai multe ori, aceste energii pe care tu le accepți fără să fii conștient de asta, sunt create la rândul lor din inconștiența celorlalți.

Și cu cât mai mulți oameni inconștienți și lipsiți de

conexiunea cu prezentul există în jur, cu atât mai mult se perpetuează un „dans al energiilor” în care oamenii tind să ajungă la concluzia că viața li se întâmplă.

Ce să faci practic?

Pe lângă recomandarea de a citi și aplica tot modulul dedicat trăitului în prezent, vin astăzi în fața ta cu ceva nou.

Iar sugestia sună în felul următor: Ascultă-ți emoțiile pentru a te conecta la prezent.

Cumva sugestia se învârte și în jurul ideilor pe care ți le-am prezentat în primul articol din modul. Eu când am început să îmi ascult emoțiile, nu m-am gândit niciodată că asta mă va conduce la conexiune cu momentul prezent. Am observat însă că am obținut un astfel de rezultat și mi-am spus că este esențial să împărtășesc asta cu tine.

Vampirismul energetic(explicat)

Vreau să știi că un alt om trebuie să fie un mare maestru energetic ca să te poată ataca pe tine pe acest nivel. Maeștrii de acest fel sunt atât de rari, iar dacă există, de obicei acțiunile lor fac parte din sfera luminoasă și nu din cea întunecată.

Data fiind raritatea situației, pot spune că sunt 99,99% șanse să NU ai niciodată de-a face cu așa ceva.

Ceea ce a devenit popular sub titulatura de „vampirism energetic” este cu totul altceva și o să îți explic în paragrafele următoare în ce constă.

Poate ți s-a întâmplat și ție ca atunci când te întâlnești cu un alt om să te simți dintr-o dată epuizat energetic și să nu știi motivul. Pare că simpla prezență a aceluși om te secătuește de energie, iar tu nu poți controla asta.

Fiindcă ne aflăm în modulul dedicat managementului energiei, o

să îți explic exact ce să faci ca să nu mai experimentezi asta. Dar mai întâi consider că este esențial să înțelegi mecanismul din spate. Așa că fii atent că mai întâi explic cum și de ce experimentezi astfel de situații, iar mai apoi o să vin cu partea practică.

Atunci când experimentezi astfel de situații când energia parcă te părăsește prin interacțiune cu alți oameni, de fapt se întâmplă cu totul altceva. Nu omul respectiv te secătuește de energie, ci tu ești cel care o face.

Iată care este mecanismul.

În primul rând îți reamintesc faptul că tu ești creatorul realității tale. Acesta este primul lucru pe care ți-l propun drept premisă. Pe lângă asta, mai intră în ecuație un alt principiu foarte important. Lucrurile cărora le acorzi atenție, cresc în intensitate. Tot ceea ce manifesti în realitatea ta apare prin forța gândurilor tale și folosindu-ți capacitatea de observator.

Și acum să presupunem că ai observat că de fiecare dată când te întâlnești cu Popescu dintr-o dată te simți lipsit de vlagă.

Există două posibilități mari și late în care te poți regăsi.

Fie faptul că îl vezi pe Popescu declanșează în tine niște pârgii care te fac la rândul lor să emiți niște gânduri lipsite de aliniere. Iar lipsa de aliniere cu Intenția Universală este evident asociată cu disconfortul. Iar dacă te simți neplăcut tinzi să risipești din energia ta vitală. De exemplu, Popescu s-ar putea să poarte la mână o brățară pe care o purta și un coleg de a-l tău de școală care te-a bătut măr când erai mic. Sunt șanse ca tu nici să nu poți aduce în conștient prezența brățarei, însă subconștientul tău știe. Gândurile pe care le ai sunt lipsite de aliniere și este de așteptat să te simți stors de energie în prezența lui Popescu. Nu uita însă că tu ești cel care emite gândul. Iar prin gând

îți creezi realitatea.

Fie, a doua variantă este ca din dialogul pe care îl porți cu Popescu să ajungi în niște zone lipsite de aliniere pentru tine. Fiindcă Popescu s-ar putea să se plângă de faptul că economia merge prost sau de cât este el de bolnav și câte și mai câte. Îți spuneam adineaori că acolo unde este atenția ta, lucrurile încep să se pună în mișcare. Dacă te concentrezi pe boală, o vei avea. Dacă te concentrezi pe sănătate, o vei avea.

Ca să concluzionez, îți spun doar că de cele mai multe ori tu ești propriul tău vampir energetic. Faptul că ceilalți oameni încearcă să te orienteze într-o anumită direcție, nu înseamnă că tu trebuie să execuți sau să te lași purtat de val.

Ce să faci practic?

1. Revezi modulul dedicat meditației. Să faci loc meditației în viața ta, te va ajuta să ai mintea mai limpede. Orice fel de întrebări ai avea despre acest subiect, scrie-mi și îți răspund cu drag.
2. Fă exerciții de concentrare a atenției. Cu alte cuvinte, te invit să îți contruiești de exemplu la nivel mental o realitate care îți produce bucurie. Iar zilnic să încerci să îți menții atenția pe acea realitate, fără a fi întrerupt. Preț de câteva minute.
3. Iar mai apoi, poți începe să experimentezi ca tu să te gândești la lucruri armonioase în timp ce oamenii din jurul tău se plâng sau încearcă să te orienteze înspre lucruri care nu îți produc bucurie. Eu însumi mă aflu în plină experimentare cu acest exercițiu. La început pare mai dificil și s-ar putea chiar să te enervezi fiindcă gândurile negative o să tindă să preia controlul. Eu te invit să abordezi exercițiul cu iubire, fiindcă aceasta este singura modalitate prin care poți vedea beneficiile. Ca idee ajutătoare, ține minte că orice aspect al existenței are ceva negativ și ceva pozitiv în el. Când

omul din fața ta îți prezintă negativul, tu cauți pozitivul aceleiași situații.

Recunosc că ar fi câțiva pași nuanțați de făcut pe lângă cei 3 de mai sus. Însă vei obține rezultate vizibile aplicându-i pe aceștia trei. Nu uita că esențial este să verifici și chiar să faci exercițiile și pașii pe care ți-i propun.

Așadar, conectează-te la prezent. Trăiește aliniat momentului ACUM. Și fiind conștient de conexiunea ta cu momentul prezent, ascultă-ți emoțiile în timp ce faci pașii de mai sus.

Intenția mea a fost să îți ofer o unealtă care să te ajute să nu mai ai deloc momente în care să experimentezi căderi inexplicabile de energie. Și am încredere că aplicând ceea ce ai citit astăzi, vei reuși.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

2 Mecanisme Puternice

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Iată-ne ajunși la mijlocul modulului dedicat managementului energiei. Iar atunci când m-am întrebat ce subiect ar trebui să abordez, am avut o conștientizare.

Mi-am dat seama că am vorbit până acum în acest modul despre niște tehnici și pași pe care îi poți urma. Și îți spun cu mâna pe inima că dacă îi pui în practică vei deveni un excelent manager al energiei de care dispui.

Totuși fiecare dintre acești pași despre care am vorbit până

acum pleacă dintr-un substrat mult mai puternic. De aceea, în articolul de astăzi, o să îți prezint niște mecanisme. Toate aceste mecanisme există și în interiorul tău. Și există și în interiorul oricui altcuiva.

Odată cu prezentarea ideilor din articolul de astăzi simt să îți mai atrag atenția asupra unui aspect. Ceea ce urmează să citești nu sunt niște pași practici. Dacă ești ca majoritatea oamenilor nu o să poți aplica în mod concret ceea ce o să citești astăzi. Însă vreau să știi că am construit lucrurile intenționat în acest mod.

Poate te întrebi pe bună dreptate de ce scriu un articol care nu poate fi aplicat. Aplicabilitatea acestui articol este o chestiune de nuanță. Tu nu îl poți aplica în mod direct. Dar scopul materialului este să te ajute să conștientizezi anumite lucruri despre tine însuși. Odată conștientizate aceste aspecte, pașii practici îți vor veni natural și îi vei face tu însuși.

Este exact ca și atunci când un om conștientizează de exemplu că este sănătos să facă sport. Dacă această conștientizare este suficient de profundă și bine integrată, acțiunea de a face spor va veni ca ceva natural.

Exact aceeași așteptare o investesc și eu în acest articol. Orice om care înțelege mecanismele pe care urmează să le prezint, va face loc în viața lui anumitor practici derivate din aceste conștientizări.

Înainte de a trece la informația efectivă, vreau să mai știi un singur lucru. Te invit să citești ceea ce urmează cu intenția unică de claritate. Scopul acestui articol este să îl înțelegi. Fiindcă înțelegându-l cu adevărat vei fi inspirat înspre niște practici care te vor transforma într-un manager excelent al energiei.

1.Familiarizează-te și recunoaște cele două surse

Pentru o mai bună înțelegere a acestui punct o să îți reamintesc și faptul că totul este energie. Cu alte cuvinte, conglomeratul biochimic reprezentat de trupul tău este și el energie numai că se află într-o altă formă.

Sufletul tău se folosește de vehiculul numit trup pentru a putea experimenta lumea materială.

Pentru ca tu să te bucuri de mai multă energie pe care să o investești armonios în aspectele esențiale din viața ta, este foarte important să înțelegi aceste două aspecte ale tale.

Tu poți folosi fie energia celulară, energie care are drept sursă anumite reacții chimice. Fie poți folosi Energia Universală. Aceasta este energia cu care se hrănește sufletul.

Majoritatea oamenilor folosesc ambele surse în fiecare zi din viața lor. Chiar dacă prin anumite artificii unii oameni ajung să folosească preponderent doar una dintre surse, eu recomand echilibrul în această situație.

Atunci când spun că unii oameni folosesc preponderent doar una dintre surse mă refer la extreme. Iar extremele pentru fiecare situație în parte sunt autotrofii și ateii.

Autotrofii au ajuns la un nivel în care permit Energiei Universale să îi pătrundă într-o asemenea măsură, încât nu mai este nevoie ca ei consume alimente. Iar ateii neagă existența sufletului, așa că Energia Universală îi pătrunde minimal.

Ce te invit eu să înțelegi este că cele două aspecte ale vieții tale există și sunt cât se poate de reale.

Energia pe care ți-o pune trupul tău biologic la dispoziție este strâns legată de somn și alimentație. În somn, materialul din care este alcătuit corpul tău se regenerează într-o mai mică sau mai mare măsură. Iar ceea ce mănânci reprezintă cărămizile din care iau naștere mai târziu celulele corpului tău. Tu ești alcătuit acum din punct de vedere fizic din ceea

ce ai mâncat în anii trecuți.

Acesta este însă numai primul tip de energie de care dispui tu ca întreg.

Al doilea tip de energie este felul în care permiți Energiei Universale să te pătrundă. Iar asta ține în principal de felul în care gândești și de locurile înspre care îți orientezi atenția ta. Gândurile și capacitatea de a observa sunt cele două unelte principale prin care permiți unei cantități mai mari sau mai mici de Energie Universală să te pătrundă.

Așa cum spuneam și la începutul articolului, din aceste conștientizări derivă anumite acțiuni concrete pe care le poți face. Ți le-aș putea enumera, însă în acest articol mi-am propus să nu fac asta. Orice pas concret te va ajuta mult mai mult dacă are drept sursă conștiința ta. Ce te încurajez în schimb este să folosești secțiunea de comentarii și să te asiguri că ai înțeles mecanismul pe care m-am străduit să ți-l transmit.

De asemenea, dacă ești inspirat să faci anumite acțiuni după ce ai citit paragrafele anterioare, îmi poți scrie ori pe e-mail, ori în secțiunea de comentarii și îți pot da sugestii cu privire la pașii practici pe care îi alegi.

2. Familiarizează-te cu ideea că ești înconjurat de abundență

Atât la televizor cât și prin alte canale de comunicare se trimite în mod insistent înspre populație ideea conform căreia resursele sunt limitate. Se vorbește despre alimente ca fiind resurse limitate. Am auzit chiar vorbindu-se și despre apă ca resursă limitată.

Consider că a te raporta la energia din jur ca fiind nelimitată este un pas esențial pe care îl poți face spre a deveni un manager excelent al energiei de care dispui. Și mă refer atât la energia din fizic cât și din spirit.

Îți spuneam că te invit să devii conștient de faptul că atât resursele materiale cât și energia spirituală sunt nelimitate. Dar cum faptul că resursele materiale sunt nelimitate este mai greu de acceptat, o să îți propun să începi cu latura spirituală.

Și te invit să fii atent la un aspect înșelător. Știu că sunt oameni care atunci când le-am spus că Energia Universală este nelimitată ei au dedus că pot să o acceseze și mai apoi irosească oricum. Dacă este nelimitată, de ce nu?

Eu îți spun că dacă o să faci și tu asta nu o să o poți face pentru foarte mult timp fiindcă o să intervină alte mecasnime.

Pasul corect care derivă din înțelegerea autentică a infinitului Energiei Univesale este acela de a te deschide înspre a accepta mai mult și înspre a deveni un creator conștient al propriei tale realități.

Faptul că ești înconjurat de infinitul Energiei Universale este un dat. Tu accepți însă din acest infinit numai o mică porție în viața ta. De aceea concentrarea ta ar trebui să fie înspre extinderea porției. Iar ca sugestie, asta se face tot prin obsevare și schimbarea convingerilor și gândurilor tale.

Dar ca idee esențială cu care te invit să rămâi după acest punct este să vezi în jurul tău numai abundență și infinit.

Probabil îți va fi destul de dificil să faci asta într-o lume în care mentalitatea majorității este aceea a resurselor limitate de orice fel. Dacă îți propui cu adevărat, o vei putea însă face, iar asta te va transforma într-un excelent manager al energiei.

Ți-aș mai putea da și alte sugestii, dar pentru moment consider că este suficient să lucrezi cu aceste două mari principii despre care am vorbit astăzi. Devino pur și simplu

conștient de ele și observă-le în jur. Conștientizează cum viața ta a fost este și va fi sub influența acestor principii, iar mai apoi propuneți să intri cât mai fidel în rezonanță cu ele.

Îți doresc energie din plin!

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Concentrarea Pe Armonie vs. Concentrarea Pe Lipsă

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

În luna aceasta vorbim despre managementul energiei. În primul articol te-am invitat să te aliniezi Energiei Universale. Iar în următoarele două materiale ți-am dat câteva sugestii practice. Sugestiile s-au aflat în strânsă legătură cu cele două mari planuri ale vieții tale: fizic și spirit.

Astăzi vin cu o invitație de a schimba puțin perspectiva. Eu pot vedea rezultatele în viața mea de pe urma acestei schimbări de perspectivă. Iar de aceea simt să îți prezint și ție despre ce este vorba.

Și o să vezi că există o mare legătură între tema modulului (managementul energiei) și ceea ce o să-ți povestesc astăzi. Fiindcă ce este managementul energiei dacă nu un mod nou de a te raporta la energie?

Totul este energie

Nu o să bat multă monedă pe acest subiect fiindcă am spus deja asta în nenumărate rânduri.

Nu puteam însă nici să nu mai amintesc deloc faptul că totul este energie fiindcă ideea este relevantă în perspectiva de ansamblu a articolului.

Te invit doar să îți imaginezi cum atât tu cât și tot ceea ce te înconjoară(văzut sau nevăzut) este energie.

Cele două paradigme de management al energiei

Există două modalități de a te raporta la energia din jur. Iar relația pe care o construiești ține în proporție de 100% numai de tine.

Din ce mi-am dat seama ambele rapoarte despre care o să vorbesc funcționează în felul lor. Numai că foarte mulți oameni sunt închiștați într-un tip de relație energetică și îl ignoră complet pe celălalt.

La ce mă refer?

Primul tip de relație(și cel mai popular) este cel în care individul se zbate și se luptă pentru a obține ceea ce își dorește.

Ce înseamnă că cineva obține ceea ce își dorește? Înseamnă că reușește să aducă în viața lui un anumit tip de energie pe care și-l dorește. Poate fi vorba de energia banilor, energia unei relații armonioase sau energia unei mașini noi. Indiferent dacă vorbim de dorințe materiale sau spirituale, în cele din urmă tot o formă de energie se dorește a fi accesată.

Numai că un om prins în paradigma luptei pentru a obține, de cele mai multe ori nu se bucură de călătorie. Dacă vrea energia banilor în viața lui el, o să muncească mai mult, nu o să doarmă noaptea, nu o să mai aibă viață socială. Și toate acestea pentru bani. Dacă vrea energia unei relații armonioase va depune eforturi, va mecaniza totul. Eventual se va apuca să

tragă de fiare fiindcă vede aspectul său fizic ca pe un obstacol. Indiferent de acțiunea pe care o va face, el o va percepe ca pe o luptă, iar de cele mai multe ori nu îi va produce plăcere.

În acest fel de a percepe realitatea, între tine și energia pe care ți-o dorești există niște obstacole pe care tu trebuie să le spulberi prin luptă. O luptă pe care o duci pentru a te apropia de energia aspectului pe care îl dorești materializat în viața ta.

Și vreau să știi că funcționează. Știu oameni care trăiesc așa, iar în final obțin ceea ce își doresc. Deci de funcționat funcționează. Numai că hai să vezi în ce constă a doua variantă.

Cel de-al doilea tip de relație cu energia din jur (mai puțin popular) este cel în care individul adoptă o atitudine de acceptare în viața lui a energiei pe care și-o dorește.

Nu uita că a obține ceva ce îți dorești, presupune ca energia obiectului sau situației dorite să devină parte integrantă din viața ta.

Oamenii care trăiesc în paradigma acceptării, pleacă de la premisa că energia aceluși lucru sau situație dorită trebuie acceptată în viața lor. Și nu luptă pentru a depăși obstacolele. Singura lor „luptă” este aceea de a învăța să accepte cu adevărat formele de energie pe care și le doresc drept experiență în realitatea lor.

Și îți pot spune din proprie experiență că și această a doua abordare funcționează.

Concentrarea pe armonie vs Concentrarea pe lipsă

Ce te invit să înțelegi este că de fiecare dată situația inițială este aceeași.

Diferența este subtilă și o să o detaliez în paragrafele

următoare.

Așadar, cum arată simbolic situația inițială.

Tu ești în punctul A. Iar aflându-te în punctul A, vrei să ai în realitatea ta ceea ce se află în punctul B. În punctul B se poate afla o mașină, o casă, o relație sau orice altceva își mai poate dori un om.

Dat fiind faptul că ceea ce îți dorești, nu se află deja în realitatea ta (doar de asta ți-l și dorești. Dacă l-ai avea, nu ți l-ai mai dori) asta înseamnă că există niște limite/blocaje/ziduri între tine care te află în punctul A și energia dorită a punctului B.

Oamenii care adoptă paradigma luptei se înarmează cu tot felul de unelte și încep să dărâme zidurile care îi despart de energia punctului B. Și se raportează la tot acest proces ca la o luptă. Așa cum ți-am mai spus, după foarte mult efort, ajung într-un final în punctul B. Dar de cele mai multe ori călătoria până acolo nu a fost una plăcută. Ci a fost mai degrabă presărată cu stres.

În schimb, oamenii care adoptă paradigma acceptării, nu se concentrează pe zidurile care îi despart de punctul B. Ei se concentrează pe armonia și aspectele pozitive ale energiei punctului B. Iar făcând asta, energia punctului B începe ea să dărâme zidurile dintre ea și omul care se află în punctul A. Această cale este de multe ori resimțită ca fiind mai plăcută pentru majoritatea oamenilor.

Atunci când te apuci tu să dărâmi obstacolele, te concentrezi pe lipsă. Atunci când lași energia dorită să dărâme obstacolele, te concentrezi pe armonie.

Repet. Ambele căi funcționează. Ce te invit eu este să fii deschis posibilităților și să o alegi pe cea cu care rezonzi mai mult.

Niciuna dintre căi nu este superioară celeilalte. Sunt unii oameni cărora le place atitudinea de luptă și simt că nu ar putea trăi dacă nu ar lupta pentru ceea ce își doresc. Nu este nimic greșit cu tine dacă faci parte din această categorie. Dacă această cale te împlinește, continuă să mergi pe ea.

Eu am scris acest articol fiindcă știu că sunt oameni cărora stresul luptei nu le produce niciun fel de plăcere. Și atunci, a experimenta calea acceptării și concentrarea pe armoniosul și pozitivul punctului B, îi poate ajuta foarte mult.

Sincer să fiu, în acest moment al vieții mele aplic ambele paradigme. Probabil că fac asta și datorită anilor mulți în care am fost învățat să lupt. De curând însă, am experimentat cu paradigma acceptării și pot spune că funcționează.

Ți-am spus asta pentru că vreau să știi că nu te invit la o schimbare drastică în viața ta. Nu este neapărat nevoie să folosești tot timpul numai una dintre paradigme. În funcție de aria din viața ta în care vrei să te miști din punctul A în punctul B, poți experimenta cu ambele variante.

După un set de experiențe, îți vei putea da seama singur ce anume se potrivește mai bine pentru tine.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

[Sugestii practice pentru a te](#)

bucura de mai multă energie(II)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

[>>>PRIMA PARTE<<<](#)

5. Conștientizează că atât cât permiți, atât intră

Poate te întrebă ce vreau să spun cu asta. O să îți explic foarte simplu în cele ce urmează.

Imaginează-ți că ai o sticlă de un litru și una de cinci litri. Ambele sunt goale, dar tu le ieși și le arunci în ocean. Întrebarea este: „câtă apă o să încapă în fiecare dintre sticle?”. Păi răspunsul este banal nu? În cea de un litru va intra un litru de apă, iar în cea de cinci, cinci litri. Simplu.

Ei bine, exact același lucru se întâmplă și în cazul tău. În metafora de mai sus, tu ești sticla, iar Energia Universală este oceanul. Tu te afli în ocean. Numai că în tine „intră” exact atâta energie cât permiți.

Iar ca primă idee pe care mi-am propus să ți-o transmit astăzi, este doar să devii conștient de acest aspect. Trăiește conștient de faptul că „intră” cât permiți. Dacă vrei să afli practic, ce poți face în legătură cu asta, citește mai departe.

6. Dezvoltă-ți un obicei în a observa cum te limitezi

Iar când spun asta, mă refer în special la ce crezi că știi. Mă refer la convingeri care te-ar putea limita și cel mai probabil te limitează. Eu consider că fiecare om în viață are convingeri limitative. Fiecare dintre noi însă putem lucra în

a le depăși.

Și știi ce se întâmplă atunci când dai la o parte o astfel de convingere limitativă? Te transformi dintr-o sticlă de un litru în una de doi. Și mai apoi dintr-o sticlă de doi litri în una de trei și tot așa. Scuză-mă că te compar cu o sticlă, dar important este să prinzi ideea □

Eu îmi revizuiesc periodic convingerile. Și de multe ori renunț la cele vechi care nu îmi mai sunt de niciun folos. Iar prin acest punct te invit să te dedici și tu unei astfel de practici.

Recunosc că în cazul meu, de multe am depășit convingeri limitative despre care nici nu știam că le am, prin lectură.

Sunt de părere că aceste obiecte numite cărți sunt hrană pentru suflet prin conținutul lor. Așa că citește și spune adio cât mai multor convingeri care te limitează acum. Astfel vei permite „Energiei Universale” să te umple cu mai mult decât o face deja.

7. Redu activitățile care consumă energia în mod inutil

Indiferent de ce faci tu la un moment dat pe parcursul unei zile, o anumită cantitate de energie este investită. Indiferent ce ai face și în fiecare secundă a existenței tale.

Așadar, în funcție de cât „intră”, tu ai o anumită cantitate de energie la dispoziție. Că poți face să intre mai mult „lărgind sticla” este adevărat. Și cea mai eficientă modalitate prin care să „lărgiți sticla” este să renunți la convingerile care te limitează.

În acest moment al vieții tale însă, în funcție de convingerile tale limitative tu dispui de o anumită cantitate de energie cu care „ești umplut” periodic de către Univers.

Fiindcă vorbim de managementul energiei în acest modul, am considerat că este important să îți propun să și renunți la

măcar o parte din acele activități care îți consumă energia în mod inutil.

Așa că o să te invit să te oprești acum și să iei o foaie și un stilou. Notează acolo toate activitățile pe care obișnuiești tu să le faci în mod curent.

Scrie tot ce îți trece prin minte, dar gândește-te bine. Unele lucruri s-ar putea să se ascundă. Așa că insistă puțin și trece măcar 20 de lucruri pe listă.

După ce le-ai notat, te invit să le depistezi pe cele care pot fi eliminate.

De exemplu, a te uita la televizor este irosire de energie în mod inutil. Statul pe facebook, la fel, pentru majoritatea oamenilor este nechibzuință energetică. Să bârfești, la fel, este consum inutil de energie. Și tot așa mai departe. Eu ți-am dat niște exemple valabile pentru societate în ansamblul ei. Pentru situația ta personală s-ar putea să nu se aplice. Dar în același timp este greu de crezut că absolut toate lucrurile pe care le faci în viața ta de zi cu zi îți sunt cu adevărat necesare și utile.

După ce le-ai depistat, așa cum îți recomand de obicei, te invit să nu încerci să renunți la toate acele lucruri dintr-o dată. Ia-le pe rând și ai grijă să îți faci reevaluări periodice.

Ai grijă în ce îți investești energia.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Sugestii practice pentru a te bucura de mai multă energie(I)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

În acest articol am ales să discut despre două planuri esențiale atunci când vine vorba de energie. Este vorba despre fizic și spirit.

Din câte am putut eu să îmi dau seama până acum, acestea sunt cele 2 mari planuri ale existenței noastre în general. Dar dincolo de generalizare, faptul că ne simțim energici sau storși de energie, are legătură cu fiecare dintre aceste planuri.

De aceea sugestiile de astăzi ți le voi oferi punctual pe fiecare plan în parte. Am ales să încep cu fizicul. Fiindcă este mai ușor de perceput de către majoritatea oamenilor. Ulterior o să trec la sugestiile pe plan spiritual. Te rog să ai tot timpul în minte că fiecare dintre sugestiile de mai jos se află în legătură directă cu cât de energetic te simți. Iar cu fiecare punct căruia îi vei da curs, te vei simți din ce în ce mai plin de viață și de energie.

Așadar, hai să vedem.

Fizic

1. Alimentează-te corect și echilibrat

Știu că s-ar putea să fii sătul de această sugestie despre care se vorbește foarte mult peste tot. Eu trag speranțe că o și pui în practică. Vreau totuși să știi că nu aș mai fi repetat-o dacă nu era extrem de importantă.

Dat fiind faptul că ai un modul din Academia Fericirii în care ți-am dat toate detaliile despre alimentație sănătoasă, nu îmi mai rămâne decât să te invit să îl aplici în caz că nu l-ai aplicat deja.

Îți mai spun doar că mâncarea este energie. Singurul lucru la care te invit să fii atent este că unele alimente îți dau energie, iar altele mai mult îți iau. Dacă vrei mai multă energie în general, ar trebui să mănânci mai multe alimente „darnice” □

2. Fă sport

Și de această idee este posibil să fi auzit deja peste tot. Iar pe lângă asta, avem și un modul întreg din curs în care am discutat despre sport.

Ce vreau să menționez aici este faptul că alimentația și sportul sunt cei doi piloni esențiali când vine vorba de planul fizic și energie.

Consultă așadar modulul dedicat sportului și pune în aplicare sugestiile de acolo. Pentru un bun management al energiei este important să faci sport periodic.

3. Dormi suficient

Poate o să râzi, dar eu mi-am dat seama că cei mai mulți oameni sunt de atât de mult timp obosiți, încât au uitat cum e să fie cu adevărat odihniți.

Eu am câteva luni de când mă culc și mă trezesc fără ceas. Și am descoperit ce înseamnă să fii cu adevărat odihnit. Și vreau să știi că nu îți spun asta ca să mă laud, și nici ca să stârnesc în tine o reacție de tipul: „Cosmin, dar tu îți construiești ziua cum vrei. Eu am serviciu cu program fix. Cum să mă culc și să mă trezesc fără ceas?”

Recunosc că inițial am crezut că o să intru în „oversleep”. Adică o să dorm prea mult și o să ajung să mă simt epuizat din

cauza somnului. În realitate însă, a te culca și trezi fără ceas este cât se poate de firesc și eficient. Gândește-te că pe vremea când nu existau ceasuri sau alte tehnologii, toată lumea făcea asta.

Acum vreau să fie clar, că nu îți propun să faci ca mine. Fiindcă anumite condiții din viața ta (pe care tot tu le-ai creat) s-ar putea să nu îți permită. Dar măcar dormi mai mult. 7 ore pe noapte este puțin pentru oricine din punctul meu de vedere. 8 este rezonabil. Iar între 8 și 9 ore cred că se situează idealul pentru fiecare dintre noi.

Vreau să mai știi că fiecare dintre noi are un interval specific de timp necesar pentru a se trezi cu adevărat odihnit. Iar acesta depinde de cât ține un ciclu de somn pentru tine. Dar nu vreau să intru în detalii din acestea aici.

Sugestia pentru tine este ca dacă dormi sub 8 ore din 24 să îți revizuiești comportamentul și să dormi mai mult.

În încheiere vreau să mai specific un aspect. A te culca și trezi fără ceas nu înseamnă degringoladă. Fiindcă eu în mai toate zilele mă culc undeva între 11.30 și 12.00 noaptea. Și mă trezesc undeva între 8.00 și 8.30. Deci orele sunt cam aceleași. Și odată cu asta am spulberat și mitul conform căruia eu pot dar tu nu poți.

Dacă ai un serviciu de la 9.00 la 17.00, te-ai putea încadra pentru a te trezi fără ceas. Orice e realizabil, numai să vrei. Dar pentru a avea mai multă energie pe parcursul zilelor este esențial să dormi suficient.

Ar fi ciudat să te aștepti să aplici nu știu ce tehnici sofisticate de management al energiei, dacă tu nu faci lucruri banale, așa cum este somnul corect.

4. Fii cât mai mult în mișcare

Nu știu ce faci tu în fiecare zi, dar te invit să insiști în a te afla mai mult în mișcare. Iar când spun mișcare, nu mă refer neapărat la sport despre care am vorbit la punctul 2.

Prin mișcare înțeleg să adaugi câteva plimbări prin parc în programul tău săptămânal. Tot prin mișcare înțeleg și să folosești conceptul de standing desk despre care am discutat și cu alte ocazii. El se potrivește și este chiar recomandat pentru cei care lucrează la birou. Personal folosesc un standing desk de mai bine de un an. Iar când lucrez din picioare este cu totul altceva. Pot spune că atunci când stau în picioare, mă aflu cumva în mișcare.

Valeriu Popa spunea că în pat ar trebui să stăm numai când dormim. ☐ Eu nu sunt la fel de drastic de această dată. Dar îți recomand ca indiferent de felul în care arată o zi din viața ta, să te miști mai mult. Mișcându-te permiți Energiei Universale să te pătrundă. Dacă stai, devii închistat. Iar cu aceste ultime propoziții, fac ușor tranziția înspre celălalt plan important al vieții tale...

Continuarea în articolul următor...

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

[Înregistrare Webinar](#)

[Descarc webinar](#)

La link-ul de mai sus vei găsi o arhivă cu înregistrarea webinarului aferent acestui modul. Tot ce trebuie să faci este să descarci fișierul, să îl dezarchivezi și să te bucuri de

conținut.

Vizionare plăcută!

Ghidaj Energetic

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Aflându-ne la început de modul, consider că este esențial să îți dau cel mai important mecanism de aliniere la Energia Universală.

Această Energie Universală de care am mai discutat de atâtea și atâtea ori, are anumite pârghii prin care te ține în viață. Viața nu poate fi prezentă, dacă nu este întreținută de această energie frumoasă care curge prin noi.

Unghiurile din care voi aborda managementul energiei în acest modul vor fi dintre cele mai diverse. Astăzi însă vin în fața ta cu două exerciții practice pe care îți recomand să le faci pe toată durata modului.

La început s-ar putea să ți se pară un pic mai grele. Asta însă ține în principal de deschiderea ta. După un timp însă, îți va fi foarte ușor să faci exercițiile. Iar ele te vor ajuta să fii în permanență conștient conectat la cea mai importantă sursă de energie, și anume Energia Universală.

Așadar, hai să vedem despre ce este vorba.

1.Întrebări și afirmații

Pentru început, fă rost de o foaie de hârtie și un instrument de scris. Ideea este că prin gândurile pe care le ai, tu te încarci sau secătuiești de energie. Același lucru se poate

spune și despre acțiunile tale, dar și despre emoțiile cărora le dai naștere și le întreții.

De cele mai multe ori, pentru majoritatea oamenilor nu este clar dacă ce fac într-un anumit moment îi încarcă sau secătuiește de energie.

De aceea, exercițiul pe care ți-l propun astăzi este menit să te ajute să înțelegi mai multe despre tine.

De exemplu să zicem că nu știi sigur dacă să îți dai demisia sau nu. Am luat pur și simplu un exemplu.

Să faci exercițiul, presupune să notezi pe hârtie următoare afirmație, sau una asemănătoare: „Îmi propun să îmi dau demisia”.

După ce ai notat, privește înspre ce ai scris preț de câteva minute, iar mai apoi caută ghidaj. Și caută ghidaj emoțional. Pe românește spus, observă cu atenție dacă te simți bine în legătură cu afirmația scrisă, sau dacă mai degrabă te simți rău. Simți armonie sau simți disconfort?

Dacă simți armonie, atunci afirmația ta este în rezonanță cu Energia Universală. Dacă simți disconfort, atunci probabil că merită să o reconsideri.

Ajunși în acest punct, vreau să stabilim un lucru cât se poate de clar. Te rog să nu înțelegi că îți propun să iei toate deciziile din viața ta, numai prin ghidaj emoțional. Aceasta ar fi o greșeală. Mai ales dacă nu ești foarte stăpân pe emoțiile tale de zi cu zi.

Îți recomand totuși cu căldură să faci loc și acestei tehnici în viața ta.

Eu de exemplu, folosesc pentru început exercițiul exact în forma în care ți l-am descris și ție. După ce ghidajul emoțional îmi devine clar, apelez și la rațiune pentru a vedea cum le pot combina pe cele două în mod armonios.

Dar să nu uităm în ce modul ne aflăm. Discutăm în această lună despre managementul energiei. Ce am observat la majoritatea oamenilor este că își bazează deciziile foarte mult doar pe una dintre extreme. Unii iau decizii numai emoțional. Alții iau decizii numai rațional. Dacă ignori o parte a realității, ai toate șansele să ieși de pe traiectoria armonioasă pentru tine. Iar de fiecare dată când nu te afli pe cale, te vei simți stors de energie.

De aceea, ce îți recomand eu este să folosești acest exercițiu + rațiunea pe care cu siguranță o ai mult mai exersată și să îți îmbunătățești astfel abilitatea de a lua decizii armonioase pentru tine.

Și acum să mergem mai departe la punctul

2. Exercițiu mental

Aceasta este de fapt o variantă modificată a primului exercițiu. De data aceasta nu mai notezi nimic pe hârtie. Ideea este că dacă te afli la început, îți recomand să folosești doar hârtia. Ulterior, când devii mai experimentat, vreau să știi că există posibilitatea să lași hârtia și instrumentul de scris la o parte.

În această variantă a exercițiului, doar te oprești din a face orice altă activitate și lucrezi cu anumite idei și concepte la nivel mental.

De exemplu, eu folosesc acum mai mult această variantă mentală. Și ca să fiu extrem de concret o să-ți descriu pe scurt cum fac eu.

De obicei, lucrez cu o listă de sarcini de făcut în fiecare zi de luni până vineri. Le notez pe toate fără a le prioritiza. Mai apoi când am lista gata, îmi adresez întrebările la nivel mental: „Ar trebui să mă apuc acum de scris?” Dacă nu simt o energie armonioasă în furca pieptului întreb: „Să mă apuc de citit?”. Dacă energia pe care o simt referitor la citit este

armonioasă, atunci privind înspre bibliotecă întreb: „Ce carte ar trebui să citesc?”. Dacă nu mă atrage nimic mai adresez o întrebare: „Ar trebui să citesc cartea X?”. Și în acest fel prin întrebări mentale și atenție pe emoții, aleg ordinea activităților de peste zi.

De exemplu, fix înainte de a mă apuca să scriu acest articol am folosit exact procesul și am întrebat: „Despre ce să scriu?”. După câte vezi întrebarea cu privire la subiectul pe care să îl aleg este destul de vagă. Sunt șanse ca emoția să nu fie suficient de clară în răspuns.

De aceea îți recomand ca pentru început să formulezi întrebările în așa fel încât să poți primi răspunsuri cu da sau nu. Întrebarea „Despre ce să scriu?” ar putea fi modificată în „Să scriu un articol pentru modulul Managementul Energiei din A.F.?”. Acum poți primi un răspuns prin da sau nu. Îți recomand asta. Iar în timp te poți juca și experimenta în diverse feluri cu tehnica.

Te invit să tratezi cu maximă seriozitate acest articol. Iar dat fiind subiectul, îmi imaginez că s-ar putea să ai anumite neclarități. Dacă ai orice aspect care nu îți este clar, întreabă-mă în secțiunea de comentarii și îți răspund cu mare drag.

Scopul acestor două exerciții pe care ți le-am prezentat astăzi, este acela ca aplicându-le să reușești să te menții în rezonanță pentru perioade extinse de timp.

Cu cât mai mult timp ți-l petreci aliniat Intenției Universale, cu atât mai energic și mai plin de viață te vei simți. Și dacă te joci suficient cu exercițiile sunt șanse să experimentezi chiar câteva lucruri destul de interesante. De exemplu s-ar putea ca dacă faci o anumită activitate care înainte te storcea de energie, acum să te simți încărcat de energie după ce o termini de făcut.

Desigur, condiția pentru ca asta să se întâmple este să o faci prin aliniere și ghidaj. Păstrându-te conștient de natura emoțiilor pe care le simți.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu