

Materiale video

Poți descărca arhiva cu materialele video asociate modulului, cu un click pe link-ul de mai jos:

[Descarc materialele video](#)

Arhiva conține înregistrările webinarilor și uneori variante video a articolelor din modul.

Materiale video

Poți descărca arhiva cu materialele video asociate modulului, cu un click pe link-ul de mai jos:

[Descarc materialele video](#)

Arhiva conține înregistrările webinarilor și uneori variante video a articolelor din modul.

Materiale video

Poți descărca arhiva cu materialele video asociate modulului, cu un click pe link-ul de mai jos:

[Descarc materialele video](#)

Arhiva conține înregistrările webinarilor și uneori variante

video a articolelor din modul.

Materiale video

Poți descărca arhiva cu materialele video asociate modulului, cu un click pe link-ul de mai jos:

[Descarc materialele video](#)

Arhiva conține înregistrările webinarilor și uneori variante video a articolelor din modul.

Cunoaște-te Pe Tine Însuți Și Îți Vei Armoniza Relațiile

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Exteriorul este o reflexie a interiorului tău. Dacă relațiile tale nu sunt armonioase, înseamnă că tu nu ești armonis cu tine însuși.

Știu că principiul poate fi mai greu de acceptat. Și asta în special fiindcă noi avem tendința de a-i învinovăți pe ceilalți pentru comportamentul lor. Iar pentru a-ți da seama că ai și tu această tendință, întreabă-te de câte ori când cineva te-a enervat, ți-ai spus: „El a acționat așa fiindcă este o reflexie a mea”. În cel mai fericit caz, dacă răspunzi sincer, vei spune că de prea puține ori ai avut impulsul

natural de a gândi așa.

Realitatea însă este aceea că dacă vei fi tu în primul rând armonios, toate relațiile tale vor tinde înspre aceeași stare de armonie. Este firesc să fie așa. Fiindcă trăim într-un Univers holografic. Iar tu ești parte din Întreg. În tine se reflectă Întregul. Vei experimenta ceea ce ești.

Scriind paragraful anterior, mi-am amintit și de acea frumoasă zicală care zice că frumusețea este în ochii privitorului. Exact așa stau lucrurile. Iar fiindcă acest aspect este uitat foarte des, mi-am propus ca astăzi să îți dau câteva unelte de autocunoaștere.

Fii în relație armonioasă cu tine și te vei afla în armonie și cu ceilalți. Am ordonat informația într-o listă ca să fie mai ușor de parcurs. Eu văd fiecare punct din cele care urmează ca pe o unealtă de autocunoaștere. Experimentează cu fiecare în parte și află mai multe despre tine.

1. Tu joci ca să câștigi sau ca să nu pierzi?

Până la finalul punctului o să-ți fie clar cum influențează fiecare din cele două atitudini relațiile tale cu ceilalți oameni. Pentru început însă o să îți spun povestea scurtă a lui Ionel și a lui Vasile.

Atât Ionel cât și Vasile au exact aceeași vârstă. Sunt prieteni foarte buni. Și sunt chiar colegi în aceeași clasă. Ei învață destul de bine. Însă, așa cum i s-a întâmplat probabil oricui, ei mai iau din când în când și câte o notă mică.

Chiar dacă Ionel și Vasile sunt prieteni, există totuși o diferență foarte mare între comportamentul părinților lor.

În cazul lui Ionel, dacă ia note bune, lucrurile decurg la fel ca și până atunci. Cu alte cuvinte, nu este felicitat pentru notele sale bune. În schimb, dacă ia o notă proastă este

certat și pedepsit.

În familia lui Vasile, lucrurile stau diferit. Atunci când Vasile vine acasă cu o notă bună, el este felicitat. Este recompensat dându-i-se voie să se culce mai târziu seara, sau să se joace pe calculator cu o oră în plus. Când vine acasă cu note mici, este și el la rândul său muștrat.

După câte observi, singura diferență este atunci când cei doi iau note bune. Unul este felicitat, iar celălalt nu. Când iau note proaste, ambii sunt muștrați.

Apropo de titlul pe care i l-am dat însă acestui punct, Ionel are toate șansele ca în viața lui de zi cu zi să devină concentrat pe a nu pierde, iar Vasile pe a câștiga.

Și asta pentru că atunci când Ionel a luat note bune, lucrurile decurgeau la fel ca și până atunci. Când Vasile lua note bune, el era felicitat, deci are toate șansele ca în viață să „joc” pentru a câștiga.

Exemplul cu notele și comportamentul părinților este pur fictiv. Eu sper însă că te-a ajutat să înțelegi ideea.

Cercetătorii spun că în diverse arii ale vieții noastre fiecare dintre noi luăm ambele roluri. Se prea poate de exemplu ca tu să joci pentru „a câștiga” la locul de muncă și pentru „a nu pierde” în relațiile tale cu ceilalți oameni.

Ca exercițiu pe care ți-l propun este să numești câteva arii din viața ta, cum ar fi: familie, serviciu, bani, relații etc. și să înțelegi despre tine însuși cum funcționezi. Având exemplul cu Ionel și Vasile în minte nu ar trebui să îți fie foarte greu să îți dai seama.

După ce faci inițial exercițiul gândindu-te câte puțin la fiecare arie din viața ta, deja vei cunoaște câteva lucruri în plus despre tine. Și nu uita. Cu cât te cunoști mai bine pe tine însuși, cu atât relațiile tale vor tinde să fie mai

armonioase.

Când ai terminat cu toate ariile, te invit să îți păstrezi puțin atenția asupra relațiilor tale. Gândește-te puțin în ce fel acționezi. Te situezi mai mult în situația de a-ți dori să eviți ceva sau să faci loc anumitor situații în viața ta.

Niciunul dintre comportamente nu este corect sau greșit. Ele reprezintă doar tendința ta de a face lucrurile. Odată înțeleasă, vei începe să observi niște tipare. Iar dacă aduci anumite tipare din inconștient în conștient, poți fi sigur că asta te va ajuta în a avea relații mai armonioase.

2. Fă-ți testul MBTI

Nu uita că toate recomandările cu care vin astăzi în fața ta sunt unelte pe care folosindu-le vei afla mai multe despre tine.

În ultimele luni, am creat și luat parte la un program pilot de coaching. Eu am participat din postura de coach, iar o parte din membrii Academiei Fericirii au beneficiat de pe urma programului. Totul a fost gratuit, asta fiindcă a fost un proces de învățare și pentru mine.

Ce vreau să îți spun însă este faptul că am făcut testul MBTI tuturor celor care au avut ședințe de coaching cu mine. Iar când am întrebat la un moment dat care a fost unealta care le-a plăcut cel mai mult din tot programul, testul MBTI a ieșit pe primul loc.

Se poate spune despre MBTI (Myers–Briggs Type Indicator) că este un test care după ce răspunzi la niște întrebări simple, îți spune tipul de personalitate pe care îl ai.

Nu o să-ți dau niciun link înspre test. Însă este foarte ușor de găsit pe google. Nu trebuie decât să dai o căutare după MBTI și să faci testul.

Mai important însă decât a face testul în sine, este ca după

ce ți se livrează tiparul de personalitate(din 16 posibile) să te documentezi în a afla mai multe despre acel tipar. O să te regăsești în foarte multe descrieri. Iar asta te va ajuta să te înțelegi mai bine pe tine.

În același timp, citind despre cele 16 tipare, poți deduce oarecum tiparul de personalitate a oamenilor apropiați ție și a prietenilor. Înțelegând mai multe despre caracteristicile tale psihologice, combinat cu deducțiile despre oamenii cu care intri frecvent în contact, vei reuși să iei anumite decizii orientate spre armonizarea relațiilor.

Așadar fă testul, și lasă rezultatul să lucreze în favoarea ta.

3.În fiecare săptămână accesează o experiență nouă

Aceasta este ultima unealtă pe care ți-o dau astăzi. Scopul acestui punct 3, ca și a primelor două de altfel, este acela ca folosind sugestiile să ajungi să te cunoști mai bine pe tine însuși.

Îți propun să vezi îndemnul din titlu ca pe o recomandare. Ideal ar fi să ai experiențe noi în fiecare zi. Dar nimănui nu îi place să iasă atât de des din zona de confort. Să începi cu o experiență nouă săptămânal mi se pare realizabil.

Când spun experiență nouă mă refer la orice pe o plajă care poate fi între decizia de a lua masa la alt restaurant decât de obicei, și până la săritul cu parașuta.

Tu ești cel care alege experiența. Important este să fie complet nouă pentru tine. Și să ai măcar una săptămânal. Dacă poți avea mai dese e perfect. Mai rar mi se pare că practica își pierde din însemnătate.

Ideea este că dacă faci lună după lună exact aceleași lucruri, ajungi să fii încorsetat. Pe lângă asta, ceea ce știi despre tine însuși ajunge să fie oarecum limitat.

Cu fiecare experiență nouă, vei simți cum înțelegi mai multe despre tine. Și probabil îți este clar deja, la ce va conduce această cunoaștere mai în profunzime a propriei tale persoane. Va conduce la o mai bună înțelegere a ta. Iar armonia ta cu tine însuși, se va reflecta în exterior asupra tuturor relațiilor tale. Indiferent dacă vorbim de relații de cuplu, prietenie sau pur și simplu relații colegiale.

Cu un nou articol oficial ne auzim miercuri. Până atunci îți doresc spor la aplicat și relații armonioase!

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Materiale video

Poți descărca arhiva cu materialele video asociate modulului, cu un click pe link-ul de mai jos:

[Descarc materialele video](#)

Arhiva conține înregistrările webinarilor și uneori variante video a articolelor din modul.

Materiale video

Poți descărca arhiva cu materialele video asociate modulului, cu un click pe link-ul de mai jos:

[Descarc materialele video](#)

Arhiva conține înregistrările webinarilor și uneori variante video a articolelor din modul.

Idei Cu Aplicabilitate Imediată În Relații

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Așa cum poate ai observat lecturând primele două articole, în acest modul îmi propun realizarea unui echilibru între practic și teoretic.

Dacă primul articol din modul a fost unul cu recomandări practice, iar al doilea a fost mai mult o invitație la conștientizare, astăzi a venit din nou rândul practicului.

Ți-am pregătit o nouă listă cu sugestii. Aplicându-le pe fiecare în parte, îți vei duce în mod sigur relațiile la un cu totul alt nivel.

Recunosc și îmi asum faptul că unele recomandări pe care le vei citi astăzi, s-ar putea să ți se pară banale. Probabil că așa și sunt. Întrebarea este însă, ca de obicei, dacă le aplici sau nu.

Înainte de a continua cu lectura articolului de față, am o mică rugămintă. Te rog să continui, numai dacă ai aplicat deja toate recomandările din primul articol al modulului. Îți spun asta fiindcă așa cum fac de obicei, informația este organizată cu sens și în acest modul.

Nu spun că dacă nu aplici primul articol, nu poți aplica recomandările de astăzi. Dacă însă vrei rezultate maxime cu minim de efort, ar fi recomandat să respecti ordinea.

Iar acum că am stabilit și acest detaliu, iată ce conține lista de astăzi:

1.Nu presupune că știi tu ce gândește celălalt

Și principalul motiv pentru care îți recomand să dai curs acestei sugestii este acela că dacă nu îi dai curs îți vei irita interlocutorul. Și vei face asta indiferent dacă ai dreptate sau greșești.

Mecanismul e foarte simplu.

Dacă îi spui celuilalt că știi tu că el gândește într-un anumit fel și ai dreptate, ai toate șansele ca celălalt să fie deranjat. O să se gândească că l-ai citit, și o să-i fie ciudă că nu a reușit să își ascundă mai bine trăirile. Aceasta ar fi prima situație.

Mai este cea de-a doua situație în care nu nimeresti. Și atunci interlocutorul se va simți jignit. Va presupune că ai anumite păreri preconcepute despre el, și va intra iarăși în defensivă.

Așadar, indiferent dacă ai dreptate sau greșești, cititul gândurilor este o practică la care îți recomand să renunți definitiv în relațiile tale cu alți oameni.

Poți înlocui practica aceasta cu invitații la dialog. Invită-ți interlocutorul să se deschidă. Spune-i că îl vei asculta cu simț de răspundere. Comunică-i că știi la el și că vei lua în

considerare ceea ce el îți va transmite.

Și te invit să faci asta în absolut toate relațiile tale. Nu prea contează dacă vorbești cu șeful sau cu partenerul de cuplu. Cred că vrei să ai o relație armonioasă cu ambii. De aceea, aplică sugestia în ambele situații.

Știu că dacă „citirea gândurilor” este un comportament cu care te identifice acum, îți va fi destul de greu să te debarasezi de el. Nimic nu este însă imposibil. Așa cum ai aplicat alte lucruri până acum și chiar ai văzut rezultate, la fel se va întâmpla și acum dacă ești dispus să faci pașii necesari.

2. Nu vorbi peste interlocutor

Ți-am spus că unele lucruri o să pară banale. Ei bine, acesta este un astfel de punct în aparență banal. Totuși dacă vrei să ai relații armonioase, este esențial să te aliniezi acestui principiu simplu.

Nu cred că este nevoie să îți dau detalii despre cum să faci asta. Pur și simplu. Cât celălalt vorbește, tu taci. Și nu îl întrerupi.

Nu spun că în 100% din situații ar trebui să faci asta. Sunt unele momente în care s-ar putea să aibă sens să întrerupi. În majoritatea timpului însă, gestul este interpretat ca un act prin care arăți lipsă de respect.

Am vorbit cu câțiva oameni care obișnuiau să întrerupă și fiind curios i-am întrebat de ce fac asta. Mi-au răspuns că o fac fiindcă ei simt că pierd ideea dacă nu o spun exact atunci când le vine.

Așadar, mai toți oamenii care întrerup interlocutorul, nu o fac fiindcă vor să arate cât sunt ei de grosolani. O fac gândindu-se la faptul că vor uita ce vor să spună sau altele asemănătoare.

Totuși singurul lucru pe care îl percepe interlocutorul este

întreruperea în sine și blocarea ideilor pe care el le prezenta. Situația nu este comodă pentru el, iar relația va avea de suferit. Așadar, dacă îți dorești relații armonioase, și știi că îți dorești, analizează-te bine. Dacă obișnuiești să întrerupi, lucrează la asta.

3. Învață-ți ego-ul să nu mai ceară dreptate

Îți amintești despre ce am discutat în primul articol bonus din acest modul? Ideea principală a fost conștiința Întregului. Te-am invitat să devii conștient de faptul că atât tu cât și oricare alt om sunteți parte din Întreg. Sunteți celule ale aceluiași mare organism.

Dacă te menții conștient de apartenența ta și a oricui altcuiva la întreg, îți va fi foarte ușor să pui în aplicare acest punct.

Sigur ți s-a întâmplat să porți la un moment dat o discuție cu cineva, iar în timp ce vorbeai ți-ai propus drept scop convingerea celuilalt că tu ai dreptate. De fiecare dată când duci discuția înspre: „Cine are dreptate?! Eu sau tu?!” privezi acea relație de armonie.

Un alt lucru care se întâmplă este că te depărtezi de conștiința Întregului și permiți sinelui tău egotic să preia controlul. Iar din ego se naște dezbinarea.

Așadar, ce îți recomand să faci?

Te invit să fii atent de acum încolo la fiecare dialog în parte. Și cum ai observat că scopul tău devine acela de a ți se da dreptate, să te oprești pur și simplu. Amintește-ți în acel moment că noi toți suntem celule ale aceluiași mare organism numit umanitate. Și odată ce îți vei aminti asta, o să vezi cum dorința ta de a ți se da dreptate va păli puțin câte puțin.

După câte vezi, nu este nimic sofisticat. Păstrează-te doar

conștient că ești parte Întreg. Și fă asta pe perioade cât mai lungi de timp.

Acestea sunt recomandările cu care mi-am propus să vin în fața ta astăzi. Nu mai rămâne decât să le pui în aplicare.

Relații armonioase îți doresc!

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

[Ești Parte Din Întreg](#)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Iată că a venit timpul și pentru primul bonus din acest modul. Dacă în primul articol din modul ți-am pregătit 3 tehnici extrem de practice prin care îți poți armoniza relațiile, astăzi o să vin cu ceva care intră mai mult în sfera teoreticului.

Per ansamblu, intenționez ca în acest modul să am o abordare cât mai echilibrată. Iar când spun echilibrat, mă refer la echilibrul dintre practic și teoretic.

Chiar și în cazul acestui articol despre care îți spuneam că va fi mai mult teoretic, tot o să îți las câteva repere practice.

Dar înainte să începem vreau să îți mai spun un lucru important. Îți propun ca atenția ta în timp ce parcurgi textul să fie concentrată pe felul în care te simți. Asta pentru că

sinele tău interior, știe deja ce este adevărat și ce este fals. Sinele tău știe ce este spre armonia ta și a Întregului Univers și ce informație se află în dezacord.

Îndrăznesc chiar să spun că dincolo de informația în sine, exercițiul principal pe care ți-l propun în timpul lecturii este să îți exersezi această stare de conștientă. Cu concentrare pe emoție. O să vezi că experiența o să fie cel puțin interesantă.

Respiră așadar de câteva ori conștient. Mută-ți atenția pe furca pieptului. Acesta este locul în care sunt cele mai mari șanse să simți emoțiile. Și hai să începem...

Suntem celule ale aceluiași organism

Știu că dacă mă urmărești constant pe Fii Împlinit sunt șanse foarte mari să mai fi citit despre principiu. Îmi era însă imposibil să nu amintesc această idee deosebit de importantă în modulul dedicat relațiilor.

Atunci când în trupul nostru una sau mai multe celule devin egoiste și se ceartă între ele, boala este prezentă.

Ei bine, fiecare dintre noi se află în „trupul lui Dumnezeu”. Iar Dumnezeu nu poate fi bolnav.

Așa că de fiecare dată când tu te cerți cu cineva sau pur și simplu ai o relație pe care nu o poți caracteriza ca armonioasă, o forță va interveni să corecteze acest lucru. Acesta este și motivul pentru care atunci când te afli într-o relație lipsită de armonie cu cineva, simți disconfort. Disconfortul acela este indicatorul care îți spune că nu te afli pe cale. Este indicatorul care îți spune că ți-ai pierdut echilibrul și ar fi recomandat să faci ceva.

Și apropo de acest indicator, sper că nu ai uitat să îți menții atenția pe felul în care te simți în timp ce parcurgi aceste rânduri.

Tu ești parte din Întreg. Și oricine altcineva este tot parte din Întreg. Tu și Tatăl UNA sunteți. Și același lucru se poate spune și despre orice altă ființă umană.

Singura diferență este dată de nivelul de conștientă al fiecăruia. Unii aleg să își conștientizeze măreția, iar alții nu.

Partea frumoasă este că pentru a experimenta relații armonioase nu este nevoie decât ca tu să devii conștient de faptul că ești parte din Întreg. Oamenii cu care relaționezi, nu trebuie să fie neapărat conștienți de asta pentru ca relația dintre voi să devină mai armonioasă.

Este adevărat că relația dintre doi oameni conștienți de esența lor divină este un spectacol desăvârșit de lumină. Noi nu le putem însă impune altora calea. Fiecare cu drumul lui. Creatorul ne-a lăsat atât de liberi, încât avem și libertatea de a alege să nu știm niciodată cine suntem cu adevărat. Iar asta este perfect în regulă.

Însă dincolo de alegerea oamenilor cu care tu relaționezi, există întodeauna alegerea ta. Tu poți alege chiar aici și chiar acum să accepți că ești parte din Întreg. Poți alege să accepți că atât tu cât și eu, dar și oricare alt om suntem celule ale aceluiași mare organism. Și suntem interconectați.

Dacă vei alege să trimiți energie armonioasă înspre ceilalți și practic înspre Întreg, relațiile tale vor fi la rândul lor armonioase.

Pentru sceptici

Dacă ești mai neîncrezător și mintea ta nu te lasă să accepți că ești UNA cu Întregul și UNA cu oricare altă ființă umană, o să îți spun pe scurt câteva idei.

Există în istoria omenirii câteva cazuri documentate de telepatie, dar și un experiment interesant făcut cu ADN-ul.

Referitor la telepatie, te invit să cauți efectiv pe google. O să vezi că au existat oameni care își comunicau unul altuia gândurile. Cum ar fi asta posibil decât dacă noi toți suntem interconectați?

Iar referitor la celula ADN. Se știe că atunci când suntem supuși unor stimuli care ne induc frică(de exemplu) celula ADN tinde să își strângă spiralele scăzând astfel în lungime.

S-a demonstrat că o celulă ADN luată de la un om viu, celulă ce se afla la sute de kilometri depărată de omul de la care a fost luată, continua să își modifice dimensiunea în funcție de stările pe care le experimenta individul. Cum ar fi asta posibil decât dacă totul este interconectat?

Partea practică

Cam aceasta este teoria pe care ți-o promiteam încă de la începutul articolului. Pe final însă, o să vin cu câteva idei practice scurte. Sper ca aceste idei să te inspire spre a-ți construi relații armonioase.

1. Doar fii conștient

Îți propun ca în acest punct să alegi o singură relație pe care îți dorești să o armonizezi. Iar aici, prin propunerea de a fi conștient, nu mă refer la acea stare de prezență și conexiune cu ACUM. Ci mă refer strict la a fi conștient că atât tu cât și omul cu care interacționezi sunteți parte din Întreg. Sunteți celule ale aceluiași organism.

Acum sper să nu percepi greșit mesajul și să înțelegi că îți propun să renunți la conexiunea cu momentul prezent în detrimentul conștientizării Întregului. Departe de mine acest gând.

2. Împărtășește teoria

Dacă știi că omul cu care vrei să îți armonizezi relația este deschis, povestește-i și lui despre principiul care spune că

el este parte din Întreg. Păstrează o emoție pozitivă în timp ce povestești, dar și pe durata eventualului dialog care va urma.

Dacă omul este deschis și acceptă că amândoi sunteți celule din același organism, sunt toate șansele ca prin asta să crească armonia în relația dintre voi doi.

3. Fii atent la emoțiile tale

De foarte multe ori, oamenii ignoră emoțiile pe care le au. Să faci asta te va conduce pe tine într-o stare lipsită de armonie. Iar dacă atunci când te afli numai în prezența ta, nu te simți armonios, sunt destul de slabe șansele de a experimenta armonia reală în relațiile tale cu ceilalți.

Pentru a evolua spre armonie cu tine însuși, ascultă-ți emoțiile. Devino un atent observator al vocii interioare.

Cu următorul articol ne auzim miercuri ca de obicei. Astăzi am simțit să îți fac cadou această conștientizare a Întregului. Și am toată încrederea că ceea ce ai citit aici se va dovedi de un real folos în armonizarea relațiilor tale.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

3 Unelte Practice La Început De Drum

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Iată-ne într-un nou modul din Academia Fericirii. Îți spun bine ai venit! Luna aceasta o să înveți despre cum îți poți armoniza relațiile cu ceilalți oameni. Indiferent dacă este vorba de colegii de muncă, partenerul de cuplu, prietenii tăi sau pur și simplu oamenii cu care relaționezi foarte puțin, dacă vei aplica sugestiile din acest modul îți vei duce relațiile la alt nivel.

Cred sincer că atunci când vine vorba de relații, tot timpul este loc de mai multă armonie.

Mi-am propus să încep, așa cum am mai făcut-o în repetate rânduri, cu fundamentele. Sunt câteva lucruri esențiale pe care dacă le faci, vei experimenta mai multă armonie în relațiile tale. Iar despre acestea o să discutăm astăzi. Pe parcursul modulului urmând să le aprofundăm și să descoperim și altele noi.

Am pus totul într-o listă fiindcă așa este mai ușor de parcurs.

Și înainte de a începe, mai am o rugămintă pentru tine. Știu că până acum ți-am recomandat să îți iei o singură idee pe care să o aplici la finalul lecturii articolelor din A.F. De data aceasta, toate punctele sunt atât de importante, încât o să te rog să le aplici pe fiecare în parte pe durata acestei luni.

Pur și simplu ia-le pe rând și aplică-le conștient și consecvent timp de 3-4 zile. Când îl termini pe primul, treci la următorul și așa mai departe.

Și nu uita. Oricât de mulțumit ești de relațiile tale actuale, le poți duce la alt nivel. Eu de exemplu sunt perfect în regulă cu relațiile pe care le am acum atât cu prietenii, cât și cu familia și prietena. Dar continui să aplic aceleași lucruri pe care le voi împărtăși cu tine astăzi din dorința de a tinde spre nivelurile superioare.

Hai să vedem despre ce este vorba.

1.Folosește întrebarea „Pe o scară de la 1 la 10 ce notă ai da relației noastre?”

S-ar putea să fii surprins și pentru o relație pe care tu o consideri de 10 să primești un 7.

Și aici vreau să îți dau un pont. Știu că o să simți o emoție înrudită cu frica prima dată când o să aplici sugestia. Întrebarea este dacă ții suficient de mult la relația respectivă încât să depășești acea frică.

Eu plec de la premisa că orice relație pe care o am deja este importantă. Și asta pentru că oamenii respectivi nu au apărut în viața mea în mod aleator. Ci eu i-am atras. Așa că dacă acei oameni sunt aici cu un scop, și te asigur că te afli în relațiile în care te afli cu un scop precis, atunci pentru orice relație ar trebui să merite să înfrunți această frică.

Dacă omul din fața ta refuză să dea un răspuns, insistă puțin. Dacă refuză în continuare, acesta ar trebui să fie un semn pentru tine. Reconsideră din temelii relația respectivă. Refuzul unui răspuns echivalează pe undeva cu mesajul că pentru celălalt om relația nu este suficient de importantă. Dacă nu ești dispus să răspunzi la o întrebare simplă, ce rost are să mai discutăm?

Ok, dar să zicem că ai depășit frica ta, iar omul îți răspunde. Pentru ca tehnica să funcționeze cu adevărat, este foarte important ce faci de aici încolo.

Nota(indiferent care ar fi ea) se primește ca atare. Îi mulțumești omului pentru răspuns, chiar dacă a răspuns 1 și mai apoi îl întrebi calm și prietenește: „Ce aș putea face în așa fel încât să fie 10?” Mai apoi ascultă cu atenție tot ce are omul de spus. Și după ce ai ascultat ce are de spus, chiar pui în aplicare sugestiile.

Și fii atent că este foarte important să faci asta din prima. Dacă omul din fața ta vede că ți-a dat o notă mică, un 6 să zicem, iar tu nu te-ai supărat ci i-ai mulțumit. Și mai mult decât atât, chiar ai respectat recomandarea lui, data viitoare când îi adresezi întrebarea va fi și mai sincer și mai deschis.

Și astfel ai creat terenul perfect pentru creștere și armonie.

Tendința naturală a oamenilor este de a refuza răspunsul fiindcă se gândesc: „Dacă dau o notă mică, cine știe ce ceartă o să isc”. De aceea este important ca tu să accepți cu calm explicațiile și să le pui în practică.

Îți propun să aplici această întrebare cu absolut oricine. Începe cu cineva cu care te simți tu mai confortabil și ulterior aplică întrebarea cu oricine. Întreabă-ți șeful, partenerul de cuplu, prietenii și o să vezi cât de mult te poate ajuta această simplă întrebare.

Și te rog eu frumos chiar aplic-o. Numai așa poți vedea rezultate. Altfel o să știi foarte multe lucruri pe care le-ai putea face, și o să te întrebi de ce nu ai relații mai armonioase. Că doar tu știi ce ai putea să faci. Așa că în următoarele 3-4 zile te invit să îți suflici mânecile și să te apuci de treabă □

2. Trimite gânduri și emoții pozitive înspre omul de lângă tine

Prima recomandare satisface mai mult emisfera stângă a creierului tău pe subiectul relației. Asta pentru că este matematică(pe o scară de la 1 la 10), logică și concretă.

A doua recomandare cu care vin astăzi în fața ta este menită să satisfacă și emisfera dreaptă a creierului.

Intenția mea în acest curs este ca acesta să îți fie de folos indiferent care îți este emisfera dominantă. Dar un lucru

despre care sunt convis și țin neapărat să ți-l spun acum este acela că îmbinarea duce la rezultate cu adevărat uluitoare.

Cu alte cuvinte, indiferent dacă iubești mai mult matematica sau mai mult emoția, ar fi recomandat să dai curs tuturor recomandărilor din acest articol. Unele ți se vor părea mai ușoare și altele mai dificile. Dacă aplici însă fiecare recomandare în parte ieși cel mai câștigat.

Nu știi cât de iscusit ești tu în a-ți controla emoțiile. Dacă însă poți experimenta sentimente înalte după bunul tău plac, îți va fi foarte ușor să faci ce îți recomand. Dacă nu poți accesa ușor emoții, stai liniștit, am pregătit ceva și pentru tine.

Mai întâi o să îți spun ce să faci odată ce ai o energie armonioasă în tine.

Imaginează-ți cum din zona plexului solar pleacă o rază de lumină. Aceasta nu se manifestă violent. Ci este armonioasă și crește lent exact așa cum îți propui. Respectiva rază de lumină se conectează la plexul solar al omului cu care relaționezi. Și raza va reprezenta canalul prin care emoția ta ajunge înspre el.

Trimite iubire, armonie, recunoștință sau orice alt sentiment înalt pe care îl poți tu accesa.

Toată povestea nu ar trebuie să dureze mai mult de 2-3 minute, timp în care faci asta cât poți tu de conștient și concentrat.

Din proprie experiență îți spun că această tehnică funcționează cu rezultate care pe mine m-au uluit. Eu am aplicat-o în joacă să văd ce se întâmplă. De fiecare dată am observat cum omul cu care relaționez își schimbă aproape instantaneu comportamentul. Bineînțeles că își schimbă comportamentul devenind mai armonios. Iar noi despre asta discutăm în acest modul, nu-i așa?

Asta e tot ce trebuie să faci.

Dacă ești unul dintre oamenii care pot accesa emoții după bunul lor plac, atunci poți trece la recomandarea cu numărul trei. Dacă însă a accesa emoții după bunul plac este ceva dificil pentru tine, am un pont.

Pentru a te putea juca și tu cu raza de lumină, îți recomand să te folosești de trecutul tău. Pentru eficiența tehnicii, ar fi indicat ca emoția să fie cât mai pură și lipsită de bagajele trecutului. Dacă nu poți totuși crea astfel de emoții, îți recomand să te joci puțin cu trecutul tău. Doar pentru a testa mecanismele tehnicii. Ulterior o să apelezi la trecut tot mai puțin pe măsură ce devii un creator de emoții mai eficient.

Ce îți recomand este să rememorezi un eveniment din trecutul tău în care te-ai simțit sublim. Un eveniment în care ai experimentat iubire autentică, pace, armonie, recunoștință etc.

Această amintire va avea rol de catalizator al emoției. Când simți că emoția a devenit suficient de puternică, fă pașii pe care i-am descris la începutul punctului. Construiește raza de lumină și trimite emoția armonioasă.

Fiindcă tehnica poate fi văzută ca fiind destul de dificilă, îți recomand să experimentezi cu ea când nu porți un dialog cu omul cu care vrei să îți armonizezi relația.

Alege un moment în care doar vă aflați unul lângă altul, dar fiecare își vede de ale lui. Iar în 3-5 minute, pune în practică ceea ce ai învățat astăzi aici. Frumos este că uneori poți vedea rezultate în aceeași zi. Dacă însă o să practici exercițiul timp de 3-4 zile așa fi în stare să pariez să vei simți clar cum ți-ai armonizat relația.

3. Fii deschis în a spune ceea ce simți

Asta pentru că s-ar putea ca tu să folosești întrebarea „pe o scară de la 1 la 10”, dar celălalt om să nu o folosească. Părerea ta rămâne însă la fel de relevantă. Iar una dintre cele mai mari greșeli pe care ai putea să le faci într-o relație este să „lași de la tine” sau celebrul „să te sacrifici”.

Și asta indiferent dacă relația este între soț și soție, relație de afaceri sau relația cu un prieten. Lăsatul de la tine și sacrificatul nu armonizează niciodată o relație.

Ce se întâmplă în schimb dacă lași de la tine și te sacrifici este să crezi pulbere.

Și știi de care pulbere? Din aceea care într-un final o să explodeze, iar de relația respectivă se va alege praful. Și asta indiferent de ce tip de relație era vorba.

Iar în continuare vreau să discutăm puțin despre o convingere limitativă când vine vorba de a nu spune ceea ce simți.

Foarte mulți oameni nu își fac cunoscute emoțiile și gândurile într-o relație de teama de a nu deranja sau supăra. Și pentru frica lor conform căreia dacă îl vor deranja sau supăra pe omul de lângă ei, asta o să îl facă pe acel om să renunțe la relație.

Ok.

Și acum vin și te întreb. Dacă „lași de la tine” și „te sacrifici” asta înseamnă că oricum relația respectivă nu te împlinește și nu te simți armonios aflându-te acolo. Atunci ce rost are să ții cu dinții de relație?

Păi atât pe cale emoțională cât și logică eu aș spune că nu prea are niciun sens. □

Acum că am lămurit asta, vreau să îți ofer o modalitate practică prin care să pui în aplicare această sugestie cu numărul 3.

Ea presupune ca o dată la două zile să îi aduci la cunoștință celuilalt care sunt gândurile, emoțiile și așteptările tale în relație.

De ce o dată la două zile?

Fiindcă în cazul în care începi dintr-o dată să faci asta zilnic, s-ar putea ca omul cu care relaționezi să își pună un semn de întrebare. S-ar putea să se întrebe ce Dumnezeu s-a întâmplat dintr-o dată.

Răspunsul la nedumerirea lui nu trebuie să rămână neapărat secret, dar ar fi de preferat ca măcar în primele zile să elimini din obstacolele care s-ar putea ivi în calea exercițiului tău.

Totodată, dacă nu îți propui să faci asta zilnic, va fi mai ușor și pentru tine.

Dacă timp de luni de zile aveai anumite așteptări de la o relație și le țineai ascunse, cel mai probabil nu va fi ușor ca dintr-o dată să le verbalizezi.

Este însă de datoria ta să o faci. Eu o văd ca pe o datorie a ta de om care este dornic să învețe, să evolueze și să aibă relații armonioase.

Acestea au fost cele 3 recomandări cu care mi-am propus să vin în fața ta astăzi. Tot ce mai rămâne este ca tu chiar să le aplici și să te bucuri de rezultate.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu