

Recomandări De Final + Un Nou Început

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Acesta este ultimul articol din modulul 14. Așa cum am făcut și în cazul modului precedent, vreau să îți dau câteva recomandări pentru acest modul. Dar și să anticipez puțin ceea ce urmează.

În luna care urmează vom vorbi în Academia Fericirii despre cum îți poți armoniza relațiile. Despre cum îți poți duce relațiile la un cu totul alt nivel.

Ce mă entuziasmează referitor la acest modul care bate la ușă este faptul că aplicând ceea ce vei învăța vei putea să vezi rezultate concrete în viața ta.

Adevărul este că dacă îți armonizezi mâncarea, rezultatele nu sunt neapărat imediate și vizibile. S-ar putea să te simți mai energic, dar nu toată lumea experimentează astfel de rezultate. Dacă însă îți îmbunătățești relațiile cu cei din jur, asta se vede clar. Simți cum interacțiunea este mai armonioasă. Ceilalți îți comunică chiar că prezența ta îi încântă și așa mai departe.

Deci pregătește-te pentru un modul al surprizelor și miracolelor. Eu ți-am pregătit ca de obicei materiale de cea mai bună calitate. Tot ce îți rămâne ție de făcut este să aplici și să te bucuri de rezultate.

Dacă există vreo asemănare între acest modul și următorul, aceea este că ambele sunt profund energetice. Mâncarea este energie, iar relațiile sunt schimb de energie. Iar începând cu articolul următor din curs, vei învăța treptat cum să trimiți energie armonioasă înspre ceilalți. Fiindcă cu cât mai multă

energie înaltă trimiți înspre oameni, cu atât mai multă energie frumoasă vor întoarce aceștia înspre tine.

Până a trece la recomandările punctuale pe care ți le-am pregătit în articolul de astăzi, vreau să trimit și eu înspre tine niște energie armonioasă. Și am ales să fac asta prin a-ți spune că sunt recunoscător că faci parte din comunitatea Academia Fericirii. Îți mulțumesc sincer pentru că ești un om care înțelege importanța educației. Îți mulțumesc că îmi ești alături!

Iar acum, hai să vedem ce ți-am pregătit pentru astăzi:

1.Întreabă-te cu ce rămâi de aici?

Ok, ai finalizat încă un modul din Academia Fericirii. Ai parcurs o sumedenie de informații interesante. Ce este cu adevărat integrat și ce mai rămâne să integrezi?

Sper și vreau să cred că pe parcursul acestei luni ai integrat măcar o parte din principiile despre care am discutat. Te invit să te oprești chiar acum din lecturat acest articol și să răsfoiești puțin materialele din modul. Astfel capeți o viziune de ansamblu sănătoasă asupra lunii care stă să se încheie.

Și înainte de a trece la recomandarea doi a acestui articol conștientizează în ce fel este mai armonioasă acum viața ta.

2.Binecuvântează mâncarea cu o formulă simplă

Dacă gătesc singur, ceea ce se întâmplă destul de des, obișnuiesc să imprim mâncarea cu formula „Iubire și recunoștință infinită”. Chiar astăzi mi-am făcut o salată, iar în timp ce tăiam legumele rosteam mental formula. În timp ce rostesc formula însă, îmi activez și furca pieptului și trimit înspre alimente o energie armonioasă.

Îți povestesc acum despre această metodă fiindcă știu că sunt întotdeauna oameni care caută ceva practic de făcut. Nu știu

dacă te numeri și tu printre ei sau nu, dar ceea ce îți propun în acest punct este extrem de practic.

Dacă nu obișnuiești să gătești tu personal, atunci poți face același lucru când ți se servește mâncarea. Dacă nu poți să fii ÎN „iubire și recunoștință” pe toată perioada cât mănânci, alocă măcar câteva secunde pentru o scurtă imprimare energetică a tot ceea ce mănânci. Făcând asta modifici molecular alimentele, iar acestea te vor servi energetic mult mai eficient.

3. Împărtășește cu cineva ceea ce ai învățat în acest modul

Prin asta nu mă refer neapărat la a copia articolele din interior și a le da altcuiva spre lectură. Cu toate că poți să faci și asta. Nu mă supăr.

La ce mă refer însă când îți recomand să împărtășești este să alegi mai întâi un om din cercul tău de cunoscuți. Alege cel mai deschis spre nou om din anturajul tău.

Iar când te întâlnești cu el, du discuția în zona asta și explică-i și lui ce ai înțeles. Povestește-i ce faci tu și cum te ajută.

Îți propun să faci asta din mai multe motive:

1. S-ar putea ca omul din fața ta să fie suficient de deschis și să îl ajuți astfel să trăiască mai armonios în continuare. Chiar dacă pare o situație nu foarte des întâlnită, îți spun sigur că se poate întâmpla.
2. Al doilea motiv pentru care îți recomand să discuți cu cineva din afară despre ceea ce înveți tu este acela că îți sedimentezi și clarifici lucrurile. Dacă vei spune ceva care nu îți este ție însuși clar, interlocutorul te taxează de cele mai multe ori. Iar tu rămâi fără replică. Îți recomand să te obișnuiești cu asta. Ba chiar să te bucuri când ajungi în astfel de situații. Întoarce-te înapoi la curs și recitește. Vezi dacă ți-a

scăpat ceva. Vezi dacă mi-a scăpat mie ceva și pune întrebări. Nu știu să existe întrebare venită de la membrii comunității Academia Fericirii la care să nu fi răspuns.

3. Și nu în cele din urmă, al treilea motiv pentru care îți recomand să discuți cu cineva din afară este pentru a te antrena în opinii contrare. Nu toți oamenii sunt de acord cu tine. Și nu toți oamenii sunt de acord cu mine. Dar ce cred sincer este că prin dialog deschis și inteligent, oamenii pot ajunge la cele mai bune concluzii.

Așadar, tot ce îți mai rămâne de făcut este să alegi omul cu care vei discuta. Alege pe cineva cu care te simți confortabil. Este o modalitate inteligentă de a-ți petrece timpul zic eu.

Acestea au fost gândurile mele de astăzi pentru tine. Îți doresc spor la aplicat și ne vedem în modulul următor. Voi publica articole noi ca de obicei în fiecare miercuri. Iar după cum îmi „dictează” inspirația voi publica și o serie de articole bonus.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

[Mâncarea Este Energie](#)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Acesta este ultimul articol oficial din modul. Iar ideea pe

care ți-o propun astăzi, merită să o ai în vedere pentru tot restul vieții tale. De fapt sunt două principii despre care vom discuta în acest articol. Dar principiile se suportă reciproc în modul cel mai armonios cu putință.

Vom vorbi astăzi despre:

1. Mâncarea este energie.

2. Obiectele, dar și mâncarea sunt imprimabile energetic.

Dacă înțelegi aceste două lucruri, poți deduce singur tot ceea ce trebuie să știi despre alimentație sănătoasă.

Dacă nu îți place partea cu dedusul, celelalte articole din modul, dar și înregistrarea webinarului îți stau la dispoziție. În acestea găsești pași concreți. De la „bune practici când mergi la cumpărături” la „bune practici despre cum și când să mănânci”.

Astăzi o să vorbim despre două principii care odată înțelese și integrate, te vor face să iei cele mai înțelepte decizii culinare. Nu poți alege să faci ceva greșit din punct de vedere al alimentației, atât timp cât trăiești aliniat acestor principii.

1.Mâncarea este energie

Când spun asta, mă refer în principal la faptul că energia unui măr este diferită de energia unei portocale. La fel cum energia unui cartof este diferită de energia unei pere. Și la fel cum energia unui strugure este diferită de energia unui porc...pardon...unei bucăți de carne de porc :))

Vreau să devii conștient chiar acum că mănânci pentru energia pe care mâncarea ți-o oferă.

Personal, am experimentat la un moment dat 5 zile legate de post negru. Asta înseamnă că timp de 120 de ore, am băut doar apă.

Au fost 5 zile de luni până vineri, timp în care am fost cât se poate de activ. La acea vreme eram angajat, făceam o grămadă de timp pe drum până la muncă. Cu alte cuvinte consumam destul de multă energie într-o zi obișnuită.

În a cincea zi recunosc că m-am simțit puțin stors de energie.

Asta pentru că, noi oamenii care mâncăm, printre care mă număr și eu, nu prea știm să ne hrănim cu Energie Universală. Am uitat. Asta în cazul în care am știut vreodată.

După cum îți spuneam, în a cincea zi fără mâncare simțeam cum nu mai am ENERGIE.

Cu toate acestea, pe pământ se vehiculează că ar exista vreo 50.000 de autotrofi. Eu nu am fost să îi număr, dar știu sigur că există câțiva oameni autotrofi. Dacă nu ai mai auzit termenul, îi poți da o căutare pe google. Oamenii care sunt autotrofi nu mănâncă. Se hrănesc cu Energie Universală. Așadar, pentru ei lucrurile sunt foarte simple.

Ți-am spus toată această poveste despre postul meu negru de 5 zile și autotrofi în speranța că aceste exemple simple îți vor rămâne în minte. Și gândindu-te la ele, îți va fi ușor să accepți că ceea ce ai în farfurie este de fapt energie.

Ce îți propun eu, este ca de astăzi înainte să nu mai privești mâncarea doar la nivel fizic. De fiecare dată când mănânci, devino conștient de faptul că introduci în trupul tău energie. Introduci combustibil sub formă de vibrație. Fiindcă mâncarea este vibrație. Mâncarea este energie.

Iar dacă tu înțelegi și accepți chiar acum asta, majoritatea sfaturilor despre nutriție nu își mai au rostul. Oare care o fi diferența în termeni energetici dintre ceva mort(carnea de orice fel) și ceva viu(un măr sau un fruct de orice fel)? Diferența vibrațional-energetică dintre cele două este clară. Nu cred că mai există vreun dubiu.

Fiecare aliment, pur și simplu are o caracteristică vibrațională proprie. Iar în funcție de vibrația cu care alegi să te alimentezi, nivelul tău de energie va fi clar influențat.

Iar acum, dat fiind faptul că tu știi că mâncarea este energie, tu o să alegi întotdeauna înțelept atunci când vine vorba de alimentație, așa-i?

Din păcate, dacă ești ca majoritatea oamenilor, nu e chiar așa. Nu întotdeauna o să alegi înțelept. Fiindcă mă uit și în viața mea. Chiar dacă tot ceea ce ți-am explicat și ție în paragrafele anterioare, îmi este 100% clar, nu întotdeauna fac alegerile potrivite.

Aș putea spune că aleg în 95% din timp așa cum mi-aș dori. Dar în cei 5% rămași mai mănânc și eu niște zahăr un nachos sau niște cartofi prăjiți.

În funcție de locul în care te afli tu acum, eu sper doar ca odată cu conștientizarea „mâncare este energie” să faci mai mult loc în viața ta alimentelor care sunt caracterizate de o energie armonioasă.

Să mănânci mai mult alimente din această categorie.

Dar fiindcă, așa cum spuneam, știu că poate nu o să poți tot timpul să mănânci doar armonios, am pregătit pentru tine ideea 2 de astăzi.

2. Obiectele, dar și mâncarea sunt imprimabile energetic

Despre Grigori Rasputin se spune că a băut otravă și omul era bine merci. Și chiar dacă mulți cred că e doar o legendă, eu cred că e cât se poate de posibil.

Nu pot ști dacă în cazul lui Rasputin acesta chiar a băut otravă, iar otrava nu și-a făcut efectul. Nu am fost acolo să văd □ Dar ce știu în schimb sigur e că tu poți imprima energetic obiectele din jurul tău, dar și mâncarea pe care o

mănânci.

Iar dacă e să mă întrebi pe mine, asta este exact ceea ce Rasputin a făcut cu otrava. A armonizat-o energetic înainte să o bea. Și așa, i-a anulat efectul.

Așa că indiferent ce ai ales să pui în practică din acest modul. Indiferent ce ai mâncat pe durata acestei luni. Și indiferent ce mănânci de acum încolo în viața ta, eu îți recomand să fii recunoscător și să mănânci plin de iubire.

Că uneori vei mai alege neinspirat atunci când vine vorba de alimentație, este posibil. Că uneori vei mai uita să îți faci listă de cumpărături și în supermarket te vei lăsa dus de val, și asta este posibil. Însă dacă există un lucru general valabil și aplicabil este acela că dacă ești recunoscător și plin de iubire și trimiți asta mâncării, o vei armoniza energetic. Iar asta dragul meu, te va ajuta enorm și va avea un impact uluitor asupra vieții tale.

Așadar, iată concluzia articolului:

Să aplici toate sugestiile pe care ți le-am dat în acest modul, ar fi ideal. Dacă însă nu le poți aplica pe toate, ține minte pentru totdeauna să fii recunoscător când mănânci și să imprimi alimentele pe care urmează să le consumi cu iubire.

Binecuvântează mâncarea!

Și vei fi tu însuși binecuvântat și fericit.

Cu recunoștință,

Cosmin-Costantin Cîmpanu

Modulul 14: Webinar

Înregistrarea poate fi descărcată din secțiunea „Materiale video” a acestui modul.

Modalități Practice De Explorare A „De Ce”-ului Interior

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Înainte de a citi ceea ce urmează, te invit să citești acest articol: <http://academiafericirii.fiimplinit.ro/13week2/>. Ca și în cazul modulului precedent, pentru a mânca sănătos, simt că este necesar să îți contruiești un „de ce” puternic. Asta în cazul în care nu îl ai deja.

Dacă în articolul precedent ți-am oferit exemplul meu și te-am invitat să găsești calea de a face ceva asemănător, astăzi vin cu ceva mult mai concret.

Aproape ca și în cazul sportului, dacă pe om nu îl doare nimic, de ce ar face el anumiți pași pentru a mânca sănătos? Dacă aruncăm o privire de suprafață, nu găsim niciun motiv.

Mai poate exista și varianta în care pe om îl doare, dar nu îl doare suficient de tare. Iar dacă nu îl doare suficient de tare, de ce să mănânce el sănătos?

Cunosc oameni cărora medicul le-a spus: „Dacă o să continui așa, mori!” și nici atunci nu și-au schimbat alimentația.

Un contra exemplu ar fi bunicul din partea tatălui care mai trăiește și astăzi. Și căruia medicii i-au spus: „dacă mai bei alcool, mori!”. Are vreo 15 ani de când nu a mai pus în gură alcool.

Cu alte cuvinte, pe unii moartea, îi sperie. Pentru alții însă nici moartea nu este un factor suficient de motivator pentru a mânca mai sănătos.

Așa că mi-am dat seama că în lipsa construirii unui „de ce?” puternic, eu pot să îmi răcesc gura de pomană în articolele din acest modul. Asta fiindcă sunt șanse mari ca oamenii din A.F. pur și simplu să nu facă nimic din ce le recomand.

Așa că ce e de făcut?

Te ajut să îți construiești propriul „de ce”. Iar el trebuie să fie atât de puternic încât te va ajuta să faci toate lucrurile frumoase pe care ți le propui când vine vorba de alimentație.

Pentru asta, ți-am pregătit câteva...

Modalități practice

Inspiră-te din primul articol despre construirea unui „de ce” puternic. Îl găsești chiar în primul paragraf al articolului pe care îl citești acum. Inspirat fiind de ceea ce o să citești acolo, fă în ordine următorii pași practici.

1.Documentează-te din punct de vedere științific

Fii atent și depistează congruențele. Oricât ne-ar place sau nu ne-ar place studiile științifice, mi se pare evident că nu le putem ignora. Faptul că unele mai sunt comandate și manipulate este și acesta un lucru evident. Am însă încredere în faptul că ești un om inteligent care știe să determine dacă o afirmație este adevărată sau falsă.

Dacă o să cauți studii despre nutriție, o să vezi că multe se

bat cap în cap. Este o bătălie pe care vegetarienii o dau cu carnivorii. Uneorii veganii „se bat” atât cu vegetarienii cât și cu carnivorii. Și tot așa.

Chiar dacă ai crede că nu o mai putem scoate la capăt, de obicei sunt niște lucruri asupra cărora toate taberele se pun de acord. Iar dacă toți sunt de acord asupra unui aspect, atunci eu zic că este destul de probabil ca acel aspect să fie adevărat.

Ca să îți dau un exemplu, toate taberele sunt de acord că ar trebui să mâncăm diversificat și mai multe fructe și legume. Când vezi o astfel de congruență, te invit să o adaugi în tolba „de ce”-ului personal și să o aplici.

Iar exemplul pe care ți l-am dat eu adineaori este doar unul din multiplele care există.

Așadar, ca să concluzionez prima sugestie o să îți spun așa: „Fă din studiile științifice un pilon pentru de ce-ul tău personal puternic. Poate îți plac sau poate nu îți plac studiile științifice. Analizează-le însă și ia cele de trebuință pentru tine.”

2. Învăță de la alți oameni

Dacă o să cauți sunt sigur că poți găsi măcar un om în cercul tău de apropiați care mănâncă sănătos și este pasionat de domeniu.

Ce îți propun eu este să te împrietenești cu el și să înveți de la el. De ce să mai parcurgi tu tone de informație, când o poți lua de la cineva care este pasionat de asta. Mai mult, unui astfel de om îi va face o deosebită plăcere să discute cu tine despre un subiect care îl pasionează.

Dincolo însă de a învăța de la el, să nu uiți să îți cimentezi „de ce”-ul. Cum poți face asta? Păi omul respectiv dacă mănâncă sănătos, clar are niște beneficii de pe urma acestui fapt.

Întreabă-l cât de sănătos este, sau dacă are anumite boli. Întreabă-l cât de energic se simte în general. Află dacă după ce ia prânzul se simte obosit și își dorește să doarmă sau se simte plin de energie și gata de muncă. Și tot așa mai departe.

Aflând de la el ce efecte are asupra lui alimentația sănătoasă, sunt șanse destul de mari să îți dorești să experimentezi și tu acele efecte. Și uite așa ți-ai cimentat încă puțin de ce-ul.

3. Gândește-te la ceilalți

De exemplu, știu un om pe care îl cheamă Andrei Roșu. El avea un stil de viață sedentar. La un moment dat însă a decis să se apuce de alergat. Iar acum aleargă ultramaratoane.

El a afirmat în repetate rânduri că ceea ce l-a determinat să renunțe la stilul de viață sedentar este exemplul pe care îl dădea copiilor lui.

Probabil știi și tu cum copiii fac mai mult ceea ce văd decât ceea ce le spui.

Pentru el, să își motiveze copiii să facă sport a fost un „de ce” puternic.

Chiar și eu funcționez într-o oarecare măsură în baza acestui „de ce” și cred că nici tu nu faci excepție.

Așa că te invit să te gândești pentru cine ar merita ca tu să mănânci sănătos. Nu spun că ar trebui să mănânci sănătos, numai pentru impactul pe care îl ai asupra celorlalți. Adaugă însă și această motivație în viața ta.

Poate ar merita să mănânci sănătos pentru partenerul tău. Poate nu vrei să mori primul și să îl lași singur. Sau poate merită să mănânci sănătos pentru copiii tăi. În aproape 100% din cazuri copiii deprind obiceiurile alimentare ale părinților. E natural să se întâmple așa.

Exemple imaginate aș mai putea oferi cu zecile. Important este ca tu să îți definești propria realitate.

Acestea fiind spuse, sper ca îmbinarea acestor două articole despre construirea unui „de ce” care să conteze să te ajute în a aplica mai ușor sugestiile din acest modul și nu numai.

Îți recomand să te gândești la de ce faci ceea ce faci în cazul fiecărui modul care urmează în Academia Fericirii.

*Cu recunoștință,
Cosmin-Constantin Cîmpanu*

[Webinar: Modulul 13](#)

Întregirarea webinarului poate fi descărcată din secțiunea „Materiale video” a modului.

[Cum Să Faci Față Presiunii Sociale](#)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Așa cum probabil îți imaginezi, astăzi o să vorbesc despre presiunea socială atunci când vine vorba de obiceiurile noastre alimentare.

Sunt convins că știi și tu cum este ca un prieten să te invite la el acasă sau să ieșiți în oraș, iar mai apoi să cedezi tentației de a mânca ceva. Chiar dacă este seară, îți este poftă și puțin foame, iar ispita fiind mare, dieta se duce pe apa sâmbetei.

În acest articol îmi propun să împărtășesc cu tine lecțiile pe care le-am învățat despre presiune socială. Dar o să vorbesc numai despre lecțiile despre presiune socială care au legătură cu alimentația.

Am desprins aceste lecții din interacțiunea cu alți oameni în principal pe două subiecte. Acestea sunt vegetarianism și post intermitent.

Trebuie să recunosc că aplicarea de către tine a sugestiilor cu care vin în fața ta în acest modul presupun o schimbare. Iar dacă schimbi ceva, cu siguranță vei simți cum ți se opune rezistență. Simt că este de datoria mea ca dincolo de a te invita să schimbi ceva în obiceiurile tale alimentare, să îți dau și câteva sugestii pentru a depăși rezistența creată.

Chiar dacă eu o să fac referire des la alimentație în lista care urmează, tu poți extrapola sugestiile. Principiile sunt universal valabile. Eu voi vorbi mai mult despre mâncare fiindcă aceasta este tema modului.

1. Important e să fii tu constant și hotărât

În timp, prietenii adevărați îți vor accepta tabieturile și nu vei mai simți niciun fel de presiune socială.

De exemplu eu nu beau alcool de aproximativ 2 ani și jumătate. În primul an, toată lumea încerca să mă servească cu un pahărel. După aproximativ 1 an însă, lumea a început să înțeleagă că eu chiar nu mai beau deloc alcool. Așa că acum nu numai că nu mă invită să beau, dar mă și protejează de intenția necunoscătorilor de a-mi propune să beau.

Fiindcă vorbim de alimentație în acest modul, în post intermitent mă aflu de aproximativ jumătate de an. În primele luni eram invitat foarte des să mănânc ceva pe seară. Dat fiind faptul că ora cea mai târzie la care mănânc ceva este 15.00, refuzam politicos.

Fiindcă am fost consistent și am lăsat pe toată lumea să știe ceea ce îmi propun să fac și chiar am făcut, am observat cum cunoscuții au început să își modifice programul în funcție de orele în care mănânc eu. Așa că în loc să îmi propună să luăm masa seara târziu, mi-au propus o oră care se potrivea cu orarul meu. Bineînțeles că am acceptat cu plăcere.

Însă ce este foarte important și vreau să reții după acest punct, e ideea conform căreia trebuie să faci orice pentru a rezista tentațiilor de început.

Îți pot spune garantat că atunci când te vei apuca de pus în practică sugestiile din acest modul, vei întâmpina rezistență. Este natural. Toată lumea întâmpină rezistență.

Odată ce te-ai hotărât însă într-o direcție, nu ceda. Dacă nu cedezi niciodată, după un timp vei vedea că mediul tinde să te susțină. Odată absolvit „testul de rezistență” mediul, prietenii, familia și toți ceilalți te vor susține necondiționat. Îți garantez 100% asta. Treci doar de faza de început.

Și poți aplica asta peste tot în viața ta.

Acum câțiva ani când mi-am făcut publică intenția de a deveni scriitor, familia mea a fost cum nu se poate mai împotriva. Am trecut prin niște episoade „de groază”.

Știi ce se întâmplă acum?

Membrii familiei se mândresc cu scriitorul lor. Nu mai încercă să mă oprească. Iar pe alocuri chiar mă susțin.

De ce?

Fiindcă am fost consistent pe calea mea. Și același lucru ți-l recomand și ție. Dacă o să cedezi și o să revii la vechile obiceiuri alimentare la prima adiere de vânt, s-ar putea să nu primești niciodată susținerea și înțelegerea celor din jur. Asta pentru că vei fi perceput ca omul care încearcă de toate și nu se ține de nimic. Stă în puterea ta să schimbi această percepție. Iar eu am încredere în tine că poți să o faci.

2. Planifică în avans

Atunci când știi că ceva stă să se întâmple, planifică cu atenție care vor fi pașii tăi.

În realitate, faptul că pleci în excursie nu este o scuză suficient de bună pentru a renunța la obiceiurile tale alimentare sănătoase. Iar asta ți-o spune un om care a folosit de nenumărate ori această scuză.

De fiecare dată când renunți la anumite obiceiuri alimentare găsind diverse motive, asta se întâmplă fiindcă de fapt alimentația nu este o prioritate pentru tine.

Imaginează-ți următorul scenariu. Mergi într-o excursie, iar pe listă este o peșteră deosebit de frumoasă. Singura problemă este că în interiorul peșterii nu este deloc oxigen. Cu alte cuvinte, dacă intri acolo sunt șanse destul de mari să nu mai ieși. Peștera e însă foarte frumoasă. O mai vizitezi?

Dacă ești un om responsabil, cel mai probabil nu intri în peșteră. De ce? Fiindcă știi că nu ai renunța la oxigen pentru nimic în lume. Cu alte cuvinte, respiratul este o prioritate pentru tine. Altfel, mori.

Iar acum mai imaginează-ți ceva. Imaginează-ți că în aceeași excursie vizitezi un cătun. El are niște oameni foarte interesanți, numai că localnicii de acolo vând cianură ca specialitatea casei. Ei au dezvoltat o particularitate care îi face imuni la toxicitatea cianurii și o propun și altora fiindcă are gust bun.

O să o mănânci doar pentru că ți se servește și ești sub presiune socială? Dacă ești ca majoritatea oamenilor o să refuzi. De ce? Fiindcă nu îți dorești să mori.

Cu alte cuvinte, stă în puterea ta și să eviți un anumit obiectiv de pe traseu și să refuzi un anumit fel de mâncare. Cu condiția ca aceasta să fie o prioritate pentru tine.

Fă în așa fel încât ce, cu ce, când și cum te alimentezi să o fie o prioritate pentru tine și vei avea foarte mult de câștigat.

Când știi că intervin schimbări în viața ta de zi cu zi: excursii, vacanțe, vizite la prieteni, planifică pas cu pas ce o să faci, cum o să reacționezi și ce o să spui. Dacă ceva neplanificat intervine, asta este. Mergi mai departe și nu te învinovăți. Dacă stă în puterea ta însă, planifică cu rigurozitate și acționează pe cale de consecință.

3. Răspunde dintr-o stare de calm și armonie

Am lăsat acest punct ultimul fiindcă simt că ai scăpat cu adevărat de presiunea socială atunci când reușești să oferi un răspuns din iubire.

De multe ori oamenii insistă ca tu să faci ceva după ce i-ai refuzat în prealabil fiindcă presupun că s-ar putea să îți fie rușine. Știu asta pentru că am reușit să obțin motivul de la unii oameni care insistau să mănânc neapărat ceva atunci când am ajuns în casa lor.

Însă mie nu îmi era rușine, ci pur și simplu aveam un program de respectat.

Intenția omului care pare să te preseze poate fi sincer armonioasă. El poate chiar vrea să îți ofere ceva din prea plinul lui. Vrea să îți ofere ceva din iubire.

Dacă o să-l refuzi agresiv și fără compasiune sunt toate șansele să îți răcești relațiile cu omul respectiv.

Cel mai eficient lucru pe care îl poți face în această direcție este memorarea unor afirmații. Cu alte cuvinte, într-un moment de introspecție, construiește 2-3 formulări de refuz politicos prin care să dai dovadă de compasiune. Și după ce ai construit acele formulări, oricât de ciudat ar părea, învață-le pe de rost.

După ce le-ai învățat ca pe o poezie, rostește-le în situații cheie. Rostește-le de fiecare dată când cineva insistă în a te scoate din practica ta dedicată pentru o alimentație sănătoasă.

Te invit să exersezi în timp și emoția compasiunii în timp ce rostești afirmațiile prestabilite. Pentru început însă este suficient să construiești afirmațiile și să îți amintești să le folosești.

Presiunea socială și rezistența sunt cunoscute de toți cei care își doresc să se dezvolte și să își formeze obiceiuri sănătoase. Nici tu nu vei fi ocolit.

Eu sper doar ca atunci când presiunea socială intervine, folosind sugestiile din acest articol să poți avea o reacție care să te satisfacă.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

3 Principii Pentru 0

Alimentație Sănătoasă

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Poate îți este cunoscută deja metafora pescarului și a celor două posibilități:

1. îi dai cuiva pește să mănânce și îi potolești foamea(și astfel creezi dependență. Fiindcă omul cărui i-ai dat mâncare o să vină să îi mai dai).
2. îl înveți pe acel om să pescuiască.(și astfel își va putea singur procura hrană în viitor)

Vreau să știi că în tot ceea ce scriu, am scris și voi scrie, eu aleg posibilitatea 2 a metaforei. Îți spun sincer că nu fac asta în permanență. A nu face asta în permanență este o alegere cât se poate de conștientă din partea mea. Uneori oamenii au pur și simplu nevoie de un prânz cald și de nimic altceva.

Uneori oamenii pur și simplu nu au dispoziția necesară să învețe să pescuiască, au însă dispoziția să mănânce. Așa că atunci merg pe varianta 1 a metaforei.

Vreau să știi însă despre mine că mă strădui să păstrez procentajul undeva la 30% din ceea ce scriu să fie asociat alegerii 1, și cam 70% asociat alegerii 2.

Am făcut această introducere pentru că vreau să știi despre articolul de astăzi că este scris 100% pe varianta 2 din metaforă. Astăzi vorbim despre principii general valabile.

Ultimul articol publicat în curs(bonusul 1 din acest modul) este la polul opus. Primul bonus este un articol 100% axat pe varianta 1 din metaforă. Asta pentru că este extrem(exagerat chiar) de practic. Nu văd cum aș putea fi mai practic atunci când vorbesc de alimentație sănătoasă, decât prin a-ți da rețete de mâncăruri sănătoase □

Astăzi vin în fața ta cu puțină teorie pe care o poți aplica de fiecare dată când vine vorba de alimentație. Așa că iată principiile pe care le consider eu cele mai importante.

Principiul 1. Mănâncă mai mult viu și mai puțin mort

Poate știi deja că eu sunt vegetarian. Nu îți spun că trebuie neapărat să faci ca mine. Dacă insiști totuși în a nu elimina de tot carnea din alimentația ta, măcar fă loc pentru mai mult viu în mesele de peste zi.

Dacă ești și tu vegetarian, poți sări direct la principiul 2 al articolului. Asta pentru că dacă ai eliminat carnea din alimentația ta, poți spune că respecti deja principiul 1.

Dacă ești mâncător de carne, iată ce îți propun. Să zicem că nu vrei să renunți de tot la carne. Tu vrei să mănânci în continuare animale moarte, ucise cu sânge rece, crescute de cele mai multe ori în condiții oribile. Vrei să te încarci cu vibrația crimei, a morții și a ororii. Nu știu de ce ai face asta, dar este alegerea ta pe care o respect.

Dacă alegi asta, dar vrei totuși să respecti principiul 1, te invit să faci în așa fel încât să mănânci maxim 10-20% carne și restul fructe, legume, semințe etc.

Cred că se poate duce un trai sănătos și dacă mănânci carne. Mănâncă însă în cantități moderate spre minime. Imaginează-ți cam câtă carne ai putea să mănânci dacă ar trebui să o vânez tu însuși. Și mănâncă o cantitate apropiată de cea pe care crezi că ai putea să o vânez.

Așadar, ca și concluzie a acestui punct, redu cantitatea de carne pe care o consumi și înlocuiește-o cu fructe și legume proaspete. Trupul tău îți va fi recunoscător.

Aplică principiul tuturor meselor de peste zi pentru toată viața ta și vei fi mult mai în formă și mult mai sănătos per ansamblu.

Pricipiul 2. Oprește-te din mâncaț când aproape te simți sățul

Asta presupune în același timp să respecti principiile despre care am vorbit în articolul din săptămâna 1. Îți propuneam atunci ca dacă mânânci doar să mânânci și să mesteci mai bine mâncarea.

Dacă în timp ce mânânci te uiți la televizor de exemplu, scad foarte mult șansele de a-ți da seama când ești cu adevărat sățul. Iar să îți dai seama de momentul în care sațietatea tinde să se instaleze este aproape imposibil.

Am mai spus-o și o repet. Înfoțetarea este singura modalitate acceptată științific de prelungire a vieții la mamifere. Ei bine, eu nu îți propun să te înfoțetezi. Oprește-te doar din mâncaț cu vreo 10-15 îmbucături înainte de a te putea declara pe deplin sățul.

Motivul pentru care îți recomand asta este acela că trupurile noastre se descurcă foarte prost atunci când sunt alimentate cu mâncare în exces. Se descurcă în schimb excelent dacă sunt private de mâncare.

Să te ridici de la masă cu 10-15 îmbucături înainte de sațietatea deplină este o acțiune inteligentă și echilibrată care te va ajuta foarte mult.

Dacă am încheiat primul punct cu o concluzie, îl închei și pe acesta în aceeași notă.

Așadar, începe cu doar o masă de peste zi în care să ai grijă la aspectul de a te opri din mâncaț cât încă nu ești sățul. Ulterior extinde ideea pentru toate mesele. Nu îți trebuie mai mult de 3 luni de practică efectivă pentru a transforma asta într-un obicei pentru tot restul vieții.

Pricipiul 3. Simte mesajul naturii

Iar ca să înțelegi exact ce vreau să spun cu asta, o să-ți dau un exemplu simplu. Mi-a zburat acum mintea la struguri. Natura

spune că ar trebui să mâncăm struguri toamna.

De ce sunt de părere că acesta este mesajul pe care ni-l transmite natura? Fiindcă strugurii nu prea pot fi conservați la rece. Natura ne oferă struguri copti într-o anumită perioadă din an fiindcă atunci are organismul nevoie de nutrienții găsiți în struguri.

Merele spre exemplu se păstrează mai mult timp dacă le ții la răcoarea pe care o oferă un beci. Deci mere este recomandat să mâncăm mai tot timpul.

Nu spun că dacă găsești o sursă de struguri sănătoși și proaspeți în februarie nu ar trebui să îi mănânci. Departe de mine acest mesaj. Strugurii sunt cu siguranță sănătoși indiferent când îi consumi. Cu condiția să fie crescuți bio.

M-am folosit de acest exemplu doar pentru a-ți spune cam la ce mă refer când spun să ascuți mesajul naturii.

Nu vreau să supăr pe nimeni, dar când vezi cum i se înfinge porcului cuțitul în gât și țâșnește sângele(îmi permit să dau exemplul fiindcă eu însumi am făcut asta, și am ucis și alte animale cu mâinile mele) nu îți prea lasă gura apă. Trebuie să recunoști asta indiferent dacă consumi carne sau nu.

În schimb dacă vezi niște mure sau căpșuni coapte sunt toate șansele să vrei să le mănânci.

Așadar, natura îți transmite mesaje și din această direcție.

Ca să concluzionez, te invit să fii atent măcar din când în când la mesajele pe care Universul în care trăiești ți le transmite referitor la ce, cum și când ar trebui să mănânci. Viața este un profesor excelent. Cu condiția să fii atent și să o ascuți.

Acestea sunt cele 3 principii pe care am simțit să le

împărtășesc cu tine astăzi. Sper că nu te-au ofensat remarcile mele cu privire la consumul de carne. Nu trebuie neapărat să fii vegetarian sau vegan ca să fii sănătos.

Am văzut vegetarieni bolnavi și carnivori sănătoși de prea multe ori în această viață. La fel cum am văzut și vegetarieni sănătoși și carnivori bolnavi.

Tot ceea ce te invit să faci este să privești cu deschidere înspre principiile despre care ai citit și să vezi cum anume ai putea să le aplici în viața ta. Ascultă ceea ce natura vrea să îți transmită și acționează ca atare.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Rețete

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Oricât de ciudat s-ar putea să ți se pară, în acest articol o să vin cu câteva rețete de mâncare sănătoasă. Ceea ce am discutat în primul articol din modul rămâne valabil indiferent ce mănânci. Dacă însă ți se întâmplă să te întrebi: „Eu ce aș putea să mănânc în așa fel încât să fie sănătos și gustos?” acest articol o să ți se potrivească mănușă.

M-am limitat la doar 4 rețete pe care eu însumi le fac periodic. Sper că o să te bucuri de ele.

Rețeta 1:

De ce ai nevoie?

- o jumătate de brocoli
- câteva roșii
- eventual și un sfert de conopidă
- pătrunjel
- oțet
- ulei de măsline
- sare
- parmezan ras

Mod de preparare

Eu obișnuiesc să îmi încep diminețile cu o astfel de salată. Și crede-mă că este absolut genială. Dacă vrei să te bucuri în întregime de gust, o să te rog să respecti rețeta întocmai.

Roșia, jumătatea de brocoli și conopida se taie mărunt. Nimic nu se prepară termic. Legătura de pătrunjel se spală și se taie și ea mărunt. Mai apoi amesteci toate aceste ingrediente pe care le-ai mărunțit în prealabil și adaugi ulei de măsline, oțet, sare și parmezan ras după gust.

Personal mănânc această salată cu pâine ușor prășită și este absolut delicioasă.

Rețeta 2:

De ce ai nevoie?

- avocado
- cașcaval
- sare

Mod de preparare

Se curăță avocado și se transformă în pastă fără să îi adaugi nimic suplimentar. Ungi acea pastă pe pâine prăjită sau pâine simplă. Adaugi sare și servești cu cașcaval alături. Are un gust absolut genial.

Singurul lucru la care te invit să ai grijă este ca avocado să

fie copt. Îți poți da seama de asta testând dacă fructul este moale sau nu prin apăsare. Un avocado copt este moale.

S-ar putea să nu îl găsești în magazin gata copt. De obicei dacă îl aduci în casă și îl ții în același bol cu bananele se coace în una maxim două zile. Dacă ți se pare ciudată precizarea referitoare la banane, ele au o anumită substanță care face ca avocado să se coacă mai repede și frumos.

Rețeta 3:

De ce ai nevoie?

- măslina(eu când fac această rețetă folosesc de obicei 3 tipuri de măslina. Astfel aromele se combină interesant și totul este mult mai gustos). O să ai nevoie de măcar 500 g de măslina.
- ulei de măslina
- sare
- condimente după gust

Mod de preparare

Măslinaele se curăță de sâmburi sau se cumpără direct fără sâmburi. Le adaugi pe toate în vasul potrivit pentru blenderul vertical. Pui puțin ulei la început și condimentele și sarea.

Mai apoi pur și simplu introduci blenderul vertical și transformi totul într-o pastă. În unele cazuri poți adăuga și puțin usturoi pentru un plus de aromă. În timp ce blenderul transformă măslinaele în pastă, îți recomand să adaugi treptat ulei. Cu alte cuvinte, nu pui tot uleiul din prima. Ai însă grijă să nu faci pasta prea uleioasă.

Se servește pe pâine prăjită sau simplă. În funcție de cât de bogată îți este imaginația, se poate combina cu diverse alte mâncăruri.

Rețeta 4:

De ce ai nevoie?

- fasole
- năut
- soia boabe
- usturoi
- ulei de măsline
- sare
- condimente

Mod de preparare

Se fierb fasolea, năutul și soia boabe. Referitor la soia boabe, ai grijă să nu fie modificată genetic. Dacă nu prea gătești de obicei, îți atrag atenția că cele trei nu trebuie fierte în aceeași oală simultan. Asta fiindcă au timpi diferiți de fierbere. Năutul și soia fierb cam în același timp. Dar ambele fierb cam în dublul timpului necesar fasolelor.

După ce le-ai fiert și le ai pe toate în cantități egale, le vei prepara tot cu blenderul vertical. Adaugi cam 20% din conținutul total de fasole, năut, soia. Din fiecare 20%. Pui 2-3 linguri de ulei de măsline. Adaugi condimentele, sarea și usturoiul deja pisat și începi să transformi totul în pastă.

Treptat adaugi fasole fiartă, năut și soia în proporții egale. Iar în funcție de cum se prezintă pasta, adaugi ulei în așa fel încât blenderul să poată funcționa. Recomandat mai este să păstrezi și o parte din apa în care a fiert fasolea și să adaugi la pastă pentru a ușura pasarea.

Se servește ca și în cazul rețetelor precedente pe pâine prăjită sau simplă. Și eventual în combinație cu alte feluri de mâncare.

Ți-aș mai putea oferi o sumedenie de alte sugestii, dar pentru

început te invit să experimentezi cu cele de mai sus. Eu îți garantez că fiecare este cât se poate de gustoasă. În același timp, poți fi sigur că mănânci ceva sănătos. Fiindcă, nu-i așa, cu asta ne ocupăm în acest modul.

Iar ca să amintesc numai puțin de articolul precedent, te invit să consumi încet fiecare dintre alimentele rezultate. Încet și eventual fără a te lăsa distras în acest timp.

Poftă bună!

Ne auzim miercurea viitoare cu al doilea articol oficial din modulul dedicat alimentației sănătoase.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Recomandări Generale

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Ca de fiecare dată mă bucur de energia unui nou modul. De data aceasta mă bucur și de energia unui nou an. Sper că te bucuri și tu și că ești energic și pregătit să te dezvolți la fel ca până acum.

Luna aceasta discutăm în Academia Fericirii despre alimentație sănătoasă. Am decis ca înainte de a vorbi despre „ce mâncăm” să vorbim puțin despre „cum mâncăm”. Cred că felul în care te alimentezi este un aspect crucial al alimentației tale. Asta nu înseamnă că ceea ce mănânci nu este important, dar înainte să ajungem acolo, hai să ne ocupăm de acest prim aspect.

Dat fiind faptul că nu sunt supra-om ci doar un om, și mie mi

se mai întâmplă să cad în anumite tipare comportamentale nocive atunci când vine vorba de „cum mănânc”. O parte din lucrurile despre care voi scrie în acest modul vor constitui o reamintire și pentru mine.

Iar fiindcă am ajuns aici, vreau să știi despre acest modul că este unul mai special. Asta fiindcă vor fi lucruri pe care le voi reînvăța alături de tine.

Modulul 14 este primul modul de până acum la care simt că mai am și eu de lucrat consistent. Nu îmi este rușine să recunosc asta. Chiar dacă acum 4 ani când m-am apucat de scris pe blog tindeam să ascund anumite aspecte, acum nu mai ascund nimic. Știi vorba românească: „ce e în gușă e și în căpușă?”. Cam așa sunt și eu acum.

Merită să te bucuri însă pentru asta fiindcă voi descrie cu lux de amănunt fiecare pas pe care îl voi face atunci când va fi cazul. Asta va fi o sursă de inspirație pentru tine, dar și o sursă de pași practici pe care îi poți face și tu.

Mai jos ai o serie de recomandări cu care am experimentat în trecut și mi-au adus foarte multe beneficii. O parte alcătuiesc rutina mea zilnică, o parte trebuie să le reintegrez și eu.

Tu citește pur și simplu lista și vezi cu ce anume ai putea începe astăzi. Îți recomand să alegi un singur lucru din cele 2 de mai jos pe care să îl aplici începând de astăzi. Asta fiindcă dacă vrei să dai curs amândurora dintr-o dată s-ar putea să te simți copleșit.

1.Mănâncă încet

Aceasta cred că este o greșeală pe care o fac 90% din oameni. Faptul că mănâncă prea repede. Dacă mănânci repede, digestia nu mai începe în gură așa cum este normal, ci începe în stomac.

Îmi amintesc și acum de la biologia de clasa a 9-a cred când, profesoara ne-a spus că digestia începe în cavitatea bucală. Aproape că nu-mi venea să cred.

Ulterior a continuat explicându-ne că atunci când mesteci mâncarea, se trimit semnale înspre stomac în așa fel încât acesta „să știe la ce să se aștepte”. Dacă mănânci piperat de exemplu, acesta va alocă o anumită cantitate de mucoasă gastrică în așteptarea piperului și o cu totul altă cantitate dacă mănânci un măr.

Atunci când mănâncă repede, acest sistem de trimitere a semnalelor este afectat. Iar când mâncarea ajunge în stomac acesta se întreabă: „Dar pe mine de ce nu m-a anunțat nimeni că urmează să primesc asta?”.

Iar pe lângă motivul de mai sus, mai există o sumedenie de alte motive pentru care să înghiți aproape întreg este în dezavantajul tău. Tot ce te invit să reții și să aplici este să mesteci mai mult fiecare îmbucătură, comparat cu viteza cu care mănânci acum.

Nu uita că succesul este al pașilor mărunți. Nu redu viteza dintr-o dată cu 50%. Redu mai întâi cu 5%. După o săptămână cu alți 5%, iar așa în câteva zile vei ajunge să poți mânca încet și să te bucuri de asta.

2. Când mănânci doar mănâncă

Să faci asta te va ajuta și la punctul unu. Fiindcă dacă mănânci în timp ce te uiți pe youtube sau la televizor, atenția ta cade pe ceea ce se întâmplă pe youtube sau la televizor. Astfel vei pierde din vedere viteza cu care mănânci și cel mai probabil vei mânca fără să mesteci prea mult.

Dacă în schimb elimini aceste distrageri, nu îți mai rămâne decât să fii atent la ce mănânci. Cu siguranță vei mânca mult mai încet, iar asta va fi mai sănătos pentru tine.

Ce îți recomand este să începi să faci asta la doar una din mesele de peste zi. Dacă începi să aplici sugestia tuturor meselor, s-ar putea să îți iese, dar s-ar putea să nu.

De aceea eu te sfătuiesc să alegi o sigură masă de peste zi în care crezi că poți ca atunci când mănânci doar să mănânci. După ce ai ales, înainte să te pui la masă închide toate distragerile. Pune telefonul pe silențios în așa fel încât să te asiguri că nu o să fii deranjat. Și doar mănâncă. Savurează fiecare îmbucătură. Simte textura mâncării, gustul și felul în care ceea ce mănânci îți încântă papilele gustative.

Așa cum spuneam și pe la începutul articolului, alege un lucru care să fie prioritar. Dacă le vei face pe ambele natural, atunci bucură-te de asta și consideră-l un bonus. Dar pentru început, pentru mesele pe care trebuie să le iei astăzi, alege:

1. Fie să te concentrezi pe a mânca încet – în timp ce permiți și altor distrageri să fie în jurul tău.
2. Fie elimini distragerile și mănânci – iar dacă odată cu asta vei mânca și mai încet așa să fie, dacă nu, nu.

Alege varianta care ți se pare mai simplă și apucă-te de practică. Fără practică, nimic nu se schimbă.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Înspre Ce Ne Îndreptăm?

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Am decis să închei modulul cu un articol bonus. Este un articol de final de modul, dar și de final de an în același timp.

În primul rând vreau să îți mulțumesc că îmi ești alături în acest program frumos. Sunt recunoscător să am alături de mine un om care înțelege importanța educației continue.

Când vine vorba de acest ultim modul din an, eu l-am plasat în decembrie fiindcă am vrut să fur puțin startul. De obicei toată lumea își propune să facă sport la început de an. Am pus modulul la final de an ca să nu facem ca toată lumea și ca să ne ținem de treabă.

Sper din toată inima că ți-a ieșit. O să presupun că ai reușit să faci sport periodic exact așa cum ți-ai propus, sau măcar că 90% din plan este îndeplinit. O să presupun și că ai aplicat metoda Seinfeld și celelalte metode despre care am discutat în modul, iar acum ai un șir destul de consistent de X-uri pe un calendar personalizat. Privind șirul, te simți motivat.

Întrebarea firească pe care nu știu dacă tu ți-o adresezi, dar mie îmi vine în minte este: „și acum ce?”. Luna s-a încheiat, m-am ținut cât de cât de treabă? Ce urmează?

Răspunsul simplu este că urmează modulul dedicat alimentației sănătoase. L-am plasat la început de an fiindcă în această perioadă de sărbători majoritatea dintre noi ne schimbăm puțin obiceiurile alimentare. Și vorbesc din proprie experiență.

Rudele pe care le vizitez au ales să studieze și să îmi facă mie special rețete de mâncare vegetariană. Asta ca să nu mor de foame de sărbători ☐

Iar dacă oamenii investesc efort și muncă de cercetare, gust și eu câte ceva din ce îmi pun pe masă. Și odată cu acest gustat, nu mă mai alimentez așa cum o fac de obicei. Totuși nu fac rabat de la postul intermitent.

Ideea este că din ianuarie voi împărtăși cu tine toate principiile despre alimentație sănătoasă pe care le știu. În așa fel încât tu să îți iei cele care îți sunt de folos și să le aplici în viața ta.

Însă asta urmează să se întâmple în luna viitoare din Academia Fericirii. Deocamdată, nu aș vrea să dăm atât de rapid uitării acest modul 13 din curs.

Dacă te-ai ținut cât de cât de treabă în această lună, ai putut deja observa beneficiile sportului asupra formei tale fizice.

Important este să continui să faci sport pentru tot restul vieții.

Practic nu este modul a cărui idee de bază să nu merite să fie integrată în tine pentru tot restul vieții. De aceea rugămintea și speranța mea este că o să continui să faci sport în mod regulat, bucurându-te astfel de beneficii.

Câteva recomandări de final de modul

1.Acum când sunt șanse să fii mai relaxat(dată fiind perioada din an) îți sugerez să arunci o privire retrospectiv asupra acestui modul. Scanează puțin articolele pe care le-ai citit deja și observă dacă mai există lucruri care ți-au scăpat. Dacă nu aplici anumite lucruri, întreabă-te: „cum aș putea să fac loc acestei idei în viața mea?”

2.Dacă cumva(eu sper să nu), dar dacă cumva nu ai făcut sport în această lună te rog să ai în vedere să faci loc acestei practici în viața ta cât mai curând. Știu că sportul vine cu un disconfort temporar. Dar în același timp am încredere în

tine că nu o să te lași păcălit de acel disconfort.

3.Începe cu ceva banal, simplu și crește cantitatea de efort numai atunci când te simți confortabil cu asta. Am ținut neapărat să mai repet o dată această idee. □ Astfel i-am crescut șansele de a fi aplicată. Este pur și simplu ceva banal dar cu un impact semnificativ.

Și acum, finalul de an...

Îți doresc să fii sănătos, fericit, armonios și împlinit! Asta le doresc tuturor oamenilor din viața mea și bineînțeles că sper ca și tu să te bucuri de toate acestea.

Totuși vreau să vin și cu „o urare” practică, așa că îți las 2 recomandări în această privință.

1. Prima dintre ele este aceea de a te invita ca timp de 2-3 ore într-o zi când ai tu bună dispoziție să privești retrospectiv asupra tuturor modulelor din A.F. la care ai acces. Există atât de multe informații valoroase în acest program, încât sunt aproape sigur că din toate modulele cumulat sigur ai ratat ceva ce te-ar putea ajuta foarte mult. Așa că aruncă un ochi cu calm peste toate modulele și vezi dacă nu cumva o să mai descoperi câteva pietre prețioase nevalorificate încă. Și...
2. Îți recomand să revezi în special modulul 1 și să îți setezi obiectivele și intențiile pe noul an. Gândește-te la cine ai vrea să fii, ce ai vrea să faci și cum ai vrea să te porți în 2017. Iar după ce ai stabilit exact toate acestea, fii recunoscător ca și cum le-ai avea deja.

Ne vedem în anul următor cu un modul proaspăt și care te va inspira așa cum au făcut-o și toate cele de până acum!

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu