

Consistență Nu Frustrare

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Dincolo de tehnicile pe care ți le-am dat în acest modul și dincolo de sugestiile pentru menținerea formei fizice, eu mi-am pus o întrebare.

M-am întrebat de ce atât de mulți oameni nu fac sport cu toate că știu că le-ar fi de folos.

Concluzia la care eu personal am ajuns este aceea că de mici suntem învățați să acumulăm frustrare în loc să acumulăm consistență.

Nu pretind că am descoperit America. Această concluzie a mea este mai mult o supoziție. Însă este o supoziție foarte plauzibilă din punctul meu de vedere.

Ideea este că atunci când suntem la o vârstă fragedă nu ne învață mai nimeni că a acumula un lung șir de mici victorii este cu mult mai valoros decât o încercare majoră eșuată.

Să încerci din prima ceva major și să eșuezi se poate transforma într-un soi de traumă sau frustrare care te va urmări toată viața.

Dacă începi cu pași mici și te ții de treabă, nu numai că îți este mult mai ușor să chiar faci activitatea respectivă, dar șirul de victorii îți va crește considerabil încrederea în tine.

Și micile victorii repetate te vor urmări toată viața, numai că acestea îți vor da curajul și încrederea că poți.

Astăzi o să îți dau câteva sugestii despre cum să lucrezi la a crea consistență în loc de frustrare, dar mai întâi hai să îți dau...

Un Exemplu Din Viața Mea

Faptul că scriu minim 1000 de cuvinte în fiecare zi de jumătate de an este un lucru pe care s-ar putea să îl știi. Ce nu cred că ți-am spus vreodată este că eu aș vrea să scriu 2000 de cuvinte în fiecare zi. Cu toate acestea scriu 1000.

De ce 1000? Fiindcă pentru început mi s-a părut o cantitate potrivită cu care să încep. Dacă îmi setam obiectivul de 2000 de cuvinte pe zi din prima sunt aproape sigur că aș fi eșuat. Ar fi fost pur și simplu prea greu pentru mine.

Acum că am câteva luni consistente de scris minim 1000 de cuvinte în fiecare zi, am început să fac ușor tranziția înspre ceea ce îmi doresc de fapt.

În ultimele 21 de zile de exemplu, am 6 zile în care am scris 2000 de cuvinte. E ceva ce eu consider semnificativ. Și treptat, fără nicio grabă, voi face tranziția înspre 2000 de cuvinte în fiecare zi.

La ce vreau să te fac atent este faptul că nu am modificat pentru moment limita. Nu mi-am propus să scriu 2000 de cuvinte în fiecare zi. Limita continuă să fie 1000 de cuvinte, dar dacă reușesc să scriu 2000 e perfect. E pur și simplu un lucru pentru care mă bucur.

De aceea te invit și pe tine să fii atent ca în perioadele de tranziție să nu te grăbești în a modifica limita.

Cu ce vreau să rămâi până la urmă din acest exemplu este că eu fac ceva investind un efort sub ceea ce îmi doresc de fapt doar pentru a construi consistență. Fiindcă din punctul meu de vedere aceasta este cheia.

Iar acum, hai să îți spun câteva lucruri pe care merită să le ai în vedere atunci când faci sport, dar nu numai.

Cum să construiești consistență, nu frustrare

1. Stabilește niște limite în care ți-ar fi imposibil să eșuezi

Dacă o să-ți lași obișnuințele mentale să intervină acum, poate în mintea ta o să apară o frază de acest gen: „Da, Cosmin, ne-ai mai spus să începem chiar și cu o genoflexiune, dar să o facem constant. De ce îmi repeți? Crezi că am uitat că mi-ai spus sau ai uitat tu că ai mai scris despre asta?”

Răspunsul este că niciuna din variantele de mai sus. Știu că ți-am mai spus și nici nu cred că ai uitat că ți-am mai spus. În schimb cred că nu ai aplicat □

Este demonstrat științific că de abia după al cincilea contact cu o informație nouă oamenii se apucă chiar să aplice acel lucru.

După al 3-lea contact cu informația nouă, oamenii iau de abia în considerare să aplice. Prin această repetare, noi suntem de abia la al 3-lea contact cu informația(dacă nu am greșit eu la calcule □)

Așadar, dacă îți propui să alergi, începe prin a alerga 100 de metri, dar aleargă periodic exact cum îți stabilești. Dacă îți propui să faci flotări, începe cu o flotare și fă câte o flotare în fiecare zi. Asta până când te simți confortabil să mai adaugi încă una. Dacă de abia ți-ai făcut flotarea în ziua precedentă, fă și astăzi tot numai o flotare.

Și ia această idee și aplic-o peste tot în viața ta. Vei avea foarte mult de câștigat. Este mult mai important să îți înveți creierul să facă ceva în mod constant, decât să încerci să faci ceva care te depășește. Asta fiindcă dacă ești depășit, vei acumula frustrare și te vei considera un ratat(chiar dacă poate nu o să vrei să verbalizezi lucrurile în așa fel, aceasta o să fie emoția pe care o simți).

2. Recompensează-te periodic

Pentru practica mea cu scrisul eu m-am recompensat la 100 de

zile, 150 de zile și urmează să mă recompensez la 200 de zile, 300 de zile și la un an.

Nu trebuie să faci sau să îți cumperi ceva foarte extravagant. Important este totuși să îți placă activitatea sau lucrul respectiv. Să reprezinte o bucurie pentru tine. Și să îți spui clar că trăiești experiența respectivă fiindcă te-ai ținut de treabă.

Eu în acele zile de recompensă am ieșit de obicei și am luat masa într-un cadru festiv și m-am simțit bine alături de prieteni. Tu poți face orice altceva. Important e să îți aducă ție plăcere.

Iar în încheierea acetei recomandări o să îți mai spun un lucru. Dacă ești la început cu practica sportivă, îți recomand să te recompensezi o dată la 7 zile.

Și acest lucru te va ajuta să construiești consistență în loc de frustrare. După ce te vei simți bine prima dată și îi vei transmite clar creierului tău că primește ceea ce primește fiindcă a fost cuminte și s-a ținut de treabă, vei avea o motivație în plus să continui practica sportivă și în săptămâna următoare.

Ia ideile, aplică-le și învață că poți fi consistent în loc să acumulezi frustrare. Aceasta este una dintre cele mai importante lecții pe care le-am învățat în această viață. Am împărtășit-o cu tine cu drag și sper să o aplici.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Întrebări & Răspunsuri

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Pentru acest modul și pentru altele care urmează mi-am propus ca un articol din modul să fie cu întrebări și răspunsuri. O să iau cel mai des întâlnite întrebări care mi s-au adresat de-a lungul timpului referitor la subiect și o să dau un răspuns fiecărei astfel de întrebări.

Așa că în cele ce urmează o să trec direct la întrebări. Dacă nu te regăsești în întrebare, poți sări peste răspuns. Sunt șanse mari totuși să te regăsești în măcar 50% dintre întrebări.

1. Nu pot să le fac pe toate. Dacă ar fi să îmi recomanzi un singur lucru atunci când vine vorba de sport, ce îmi recomanzi?

Acel singur lucru pe care ți-l recomand când vine vorba de sport este să transformi sportul într-o practică periodică. (nu neapărat zilnică, dar neapărat periodică). Nu mi se pare esențial ce faci, este însă esențial ca ceea ce faci să faci periodic.

2. Care este cel mai simplu lucru pe care l-aș putea face pentru forma mea fizică și care mi-ar aduce cele mai multe rezultate?

Postul intermitent. Acesta este cel mai simplu lucru care ți-ar aduce rezultate semnificative. Nu spun că a te alimenta conform regulilor postului intermitent este neapărat simplu. Dar este cel mai simplu lucru pe care l-ai putea face în așa fel încât să îți aducă rezultate majore.

Ca și finalitate a acestui program, dacă rămâi cu practica postului intermitent și faci sport periodic, eu pot spune că ți-ai luat exact ceea ce era de ce cea mai mare valoare.

3. Cosmin, tu ne înveți pe noi să facem sport, dar tu ce sport faci?

Bicicletă de minim 5 ori pe săptămână. În timp ce pedalez ascult cărți de spiritualitate, dezvoltare personală sau pur și simplu sunt doar eu cu mine însumi. În această perioadă când afară este frig folosesc o bicicletă de cameră. Vara folosesc o bicicletă de exterior, alerg și fac scări în aer liber. Și ca să mai precizez ceva, atunci când fac sport pedalez 45 de minute. După aceste 3 sferturi de oră sunt ud din cap până în picioare.

4. Care este cel mai important lucru de știut în formarea unui nou obicei? Eu nu făceam sport până acum, dar cred că este greu să îmi formezi acest obicei.

Să îți formezi un obicei nou este foarte ușor. Dacă nu iei în derâdere ceea ce urmează să îți spun. Și o să iau cel mai celebru exemplu de activitate fizică.

Atunci când lumea se gândește la sport foarte mulți se gândesc la alergare.

Să spunem că te hotărăști să alergi periodic, iar tu până acum nu ai mai alergat. Ei bine, ce te invit eu este să te concentrezi pe obiceiul de a pune pe tine hainele de alergat, și a ieși din casă. Consideră la nivel mental că tu nu îți formezi obiceiul de a alerga, ci îți formezi obiceiul de a te îmbrăca cu hainele de alergat și a ieși din casă.

Dacă vei vedea lucrurile așa, îți va fi foarte ușor să transformi ieșitul din casă într-un obicei. dată ce o să te vezi afară o să și începi să alergi ușor-ușor.

Schimbarea aceasta de perspectivă poate părea amuzantă, dar crede-mă că funcționează.

5. Ce să fac când intervin lucruri neprevăzute care tind să mă oprească din a face ceea ce mi-am propus? Iar exemplele cele

mai des întâlnite aici sunt călătoriile, concediile și momentele în care ai musafiri.

Prima recomandare pe care ți-o dau este să anticipezi și să planifici aceste lucruri. De exemplu dacă știi că vin sărbătorile și o să ai musafiri care o să stea la tine câteva zile, gândește-te de pe acum ce poți face în legătură cu asta. Dacă vrei găsești cu siguranță soluții, altfel găsești scuze. Planificându-ți soluțiile de pe acum, o să-ți fie mult mai ușor să te ții de treabă atunci.

6. Dar dacă se întâmplă ceva ce nu aveam cum să planific? Dacă am un musafir neașteptat de exemplu.

Dacă lucrurile te iau prin surprindere și chiar nu poți să faci sport în ziua respectivă, întoarce-te la practică cât mai repede posibil. Nu lăsa să treacă mai mult timp decât este necesar. Fiindcă dacă lași timpul să treacă, cresc șansele să nu te mai apuci niciodată.

7. Am început să folosesc metoda Seinfeld, dar am ratat deja o zi. Ce să fac acum? Îmi vine să renunț. Consider că nu sunt bun de nimic.

Nu fi prea dur cu tine însuși. Este în natura noastră să ratăm o zi din când în când. Dacă ai ratat o zi din plan, concentrează-te 100% să nu ratezi două zile la rând conform planului pe care ți l-ai stabilit tu. Dacă ratezi 2 zile din plan, deja în a treia zi îți va fi mult mai ușor să iei decizia de a renunța de tot decât să continui. Nu rata niciodată 2 zile consecutive.

Cam acestea au fost cele mai întâlnite întrebări din acest modul. Sper că ți-ai luat lucruri valoroase parcurgându-le. În secțiunea de comentarii te rog să îmi spui cum ți se pare ideea ca următoarele module să aibă un astfel de articol bonus în care răspuns la cele mai întâlnite întrebări.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Cum Să Nu Te Mai Simți Vinovat?

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Observ multă vinovăție în jur. Observ oameni care se simt vinovați pentru că nu fac sport. Oameni care se simt vinovați când mănâncă ciocolată. Sau chiar oameni care se simt vinovați de fiecare dată când mănâncă, indiferent de ce mănâncă.

Astăzi o să vorbesc în principal despre vinovăția acumulată în tine pentru că nu faci sport. Dat fiind faptul că ești parte din acest program, asta îmi spune despre tine că îți dorești să înțelegi mai mult. Vrei să trăiești sănătos. Vrei să trăiești armonios și așa mai departe.

Iar dacă ești un om care își dorește să trăiască sănătos, dar nu faci sport în mod constant acum, sunt șanse foarte mari să te simți vinovat. Ba chiar sunt șanse foarte mari să te fi apucat sau să îți fi propus să te apuci de sport în trecut. Te-ai lăsat însă. Iar acolo în tine a început să încolțească o sămânță a vinei.

Este foarte greu, dacă nu cumva imposibil să fii fericit și împlinit cu adevărat, dar și vinovat în același timp.

Acesta este motivul pentru care m-am gândit că un articol pe această temă își găsește foarte bine locul în Academia Fericirii. Și își găsește foarte bine locul în acest modul

dedicat sportului și formei fizice.

Te rog totuși să fii atent și la faptul că a elimina vinovăția cu privire la faptul că nu faci sport, este la fel cu a elimina vinovăția pentru orice altceva. Deci te invit să folosești recomandările din acest articol în orice arie din viața ta care te face să te simți vinovat.

1.Trăiește o viață asumată. Fapt care este aproape identic cu a trăi o viață conștientă. Ce înseamnă să fii conștient? O formulare simplă ar fi aceea că a fi conștient înseamnă să știi ce faci. Dacă luăm exemplul cu sportul. Presupunând că nu faci sport și nici nu vei face ca urmare a acestui modul, asumă-ți asta în mod conștient. Spune-ți ceva de genul: „Ok, eu aleg să nu fac sport”. Fiindcă este vorba de o chestiune de alegere. Iar în continuare: „Înțeleg că dacă nu fac sport, o să mă îmbolnăvesc mai repede, o să mor cu câțiva ani mai devreme și nu o să-mi ating potențialul maxim în această viață. Accept și îmi asum asta.”

Vreau să fie foarte clar că gândul de a te îndemna să NU faci sport este foarte departe de mine. Dar în fiecare modul îmi propun să iau în calcul toate variantele.

Ajunși în acest punct al modulului ți-am explicat cam toate beneficiile și ți-am dat cam toate tehnicile pe care ți le puteam da pentru ca tu să transformi foarte ușor sportul într-o practică periodică.

Dacă totuși nu o să transformi sportul într-o practică periodică, măcar nu te simți vinovat pentru asta. Asumă-ți această alegere a ta la nivel conștient.

Dintre un om care nu face sport și își asumă asta și un om care nu face sport, dar se simte vinovat pentru asta există o diferență majoră. Așa că dacă te sabotezi alegând să nu faci sport, măcar nu te sabota și psihic prin vinovăție.

Trăiește o viață asumată. Începe să îți asumi lucrurile din

viața ta, iar senzația de vină se va evapora treptat. Vina nu poate exista în prezența unei vieți trăită conștient și asumat.

Începe de astăzi să îți asumi atât ceea ce faci, cât și ceea ce nu faci.

2. Când te alimentezi te încarci cu energie. Am membri ai familiei sau cunoscuți care atunci când mănâncă o bucată de ciocolată se simt vinovați. Iar ciocolata este doar primul exemplu care mi-a venit în minte. Dacă faci asta cu orice aliment, echivalează cu a mânca vinovăție.

În loc să mănânci recunoștință, armonie, iubire, tu alegi să mănânci vinovăție. Eu nu înțeleg de ce ar face cineva o astfel de alegere. Ce înțeleg în schimb este că această stare de vinovăție pleacă din inconștient pentru foarte mulți oameni.

Ciocolata este și ea parte din existența ta. De ce să te simți vinovat dacă o mănânci?

Fie mănâncă ceva cu recunoștință, fie nu mai mânca deloc. Oprește-te din a mânca cu vină.

Devino conștient o dată pentru totdeauna că de fiecare dată când mănânci te încarci cu energie. Acea formă de energie poate fi mai armonioasă sau mai puțin armonioasă, dar aceasta este o altă discuție. Important este că e vorba de energie.

Dincolo de energia caracteristică alimentului, tu mai încarci mâncarea cu vibrația ta. Dacă te simți vinovat, te vei încărca cu vină.

Vibrațiile recomandate atunci când mănânci sunt iubirea și recunoștința.

Iar ca să închei și acest punct 2 o să îți spun doar atât: „Te-ai simțit vreodată vinovat fiindcă respiri?” Ar fi ciudat să spui că da. Cel mai probabil nu te-ai simțit niciodată vinovat pentru că respiri. Respiratul este ceva natural.

Atunci de ce să te simți vinovat că mănânci?

Indiferent de ce alegi să mănânci, asumă-ți faptul că este alegerea ta. Trăiește conștient. Trăiește o viață asumată!

Dacă alegi să te aliniezi acestei schimbări de perspectivă vei reuși să elimini vina din toate aspectele din viața ta.

Totuși dată fiind tema modului, o să te invit să nu te mai simți vinovat pentru acele zile în care nu faci sport sau în care mănânci ceva despre care știi că nu este sănătos.

Ce să faci în schimb?

Asumă-ți.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

2 Pași Să Te Ții De Treabă

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

După ce ți-am pregătit „metoda Seinfeld” și „postul intermitent” m-am întrebat ce altceva aș mai putea să îți spun pentru a te ajuta să te ții de treabă. Sunt 99% șanse ca tu deja să vrei sau să fi vrut în trecut să faci sport în mod constat. Totuși ceva te-a reținut.

M-am uitat atent în viața mea și mi-am dat seama că există 2 blocaje permanente atunci când vine vorba de practica sportivă. Totuși, dat fiind faptul că fac sport în mod

constant, eu reușesc să le depășesc periodic. La început nu le puteam verbaliza foarte clar. După un moment de introspecție am reușit totuși să extrag esența lecțiilor și să le împărtășesc cu tine în articolul de astăzi.

O să îți vorbesc în continuare despre două piedici. Le-am pus pe amandoua în același articol fiindcă eu le văd ca fiind într-o strânsă legătură.

Când spun blocaj permanent mă refer la acele 10 minute dinainte de practică în care creierul începe să îmi spună: „Cosmin, dar tu chiar vrei să mergi pe bicicletă și să depui efort? Eu zic să te mai gândești. Uite ce comod stai tu pe scaun la birou. Pe lângă asta, pe youtube s-au încărcat niște filmulețe interesante noi nouțe. Iar despre facebook, ce să mai vorbesc? Sunt atât de multe lucruri distractive, dar și utile share-uite de prietenii tăi. De ce să preferi tu disconfortul, în detrimentul confortului scaunului?”

Iar un dialog precum acesta apare periodic în capul meu. Nu în fiecare zi în care fac sport, dar măcar o dată la 3 zile. Reușesc de fiecare dată să aleg „disconfortul” sportului folosind cei 2 pași pe care i-am împărtășit cu tine mai jos.

1.Îmi spun că nu o să cresc efortul decât cu foarte puțin sau deloc

O greșeală foarte des întâlnită este următoarea. Te decizi să faci sport fiindcă aceasta este tema modulului din Academia Fericirii. Ieși afară și dat fiind entuziasmul primei zile, depui efort considerabil. Te întorci acasă satisfăcut și îți spui că de acum, nimic nu o să te oprească din a face sport zilnic. Te pui la somn și dormi excelent.

Numai că a doua zi dimineață când să te dai jos din pat constați că ai febră musculară. Și este chiar foarte supărătoare. Pe parcursul zilei, febra musculară își face simțită de mai multe ori prezența. La muncă ai o zi obositoare, iar seara deicizi că o să mai faci sport când îți

trece febra musculară. Dat fiind faptul că tu până la această primă zi nu aveai integrat obiceiul de a face sport, ușor-ușor vechile obiceiuri vor reveni. Concluzia: La revedere mișcare!

De aceea eu îți propun să începi cu o genoflexiune în prima zi și să adaugi câte o altă genoflexiune în fiecare zi. Așa ajungi ca după 2 luni să poți face 60 de genoflexiuni legate ceea ce vine cu un consum caloric de vreo 100. Fapt care este excelent.

Fă lucrurile banal de simple pentru tine. Dacă este nevoie fă chiar o singură genoflexiune pe zi ca practică sportivă, dar adaugă una în plus în fiecare zi.

Și nu glumesc, și nici nu fac mișto de tine. Vorbesc cât se poate de serios și cu simț de răspundere. Dacă nu ai făcut sport în ultimii 5 ani de exemplu, nu văd nicio altă modalitate de a începe și chiar să reușești să te ții de treabă.

Nu uita că cel mai important este ca tu să transformi sportul într-o practică periodică. Odată ce devine ceva ce faci periodic o să poți crește și cantitatea de efort la un nivel considerabil.

Și ca să fac legătura cu titlul acestui punct, răspunsul pe care i-l dau eu creierului când încercă să mă convingă să nu fac sport astăzi este: „Stai liniștit. Nu s-a întâmplat nimic grav ieri, deci nu se va întâmpla nici astăzi. O să fac același efort. Sau poate o să adaug doar ceva foarte puțin suplimentar. O să faci față.” Apoi mă ridic de pe scaun și trec la treabă.

Așadar începe simplu. Iar dacă ai ajuns în ziua 5 cu 5 genoflexiuni, iar creierul începe deja să te convingă să nu faci sport, amintește-ți de asta. Amintește-ți de faptul că cu o zi în urmă totul a fost în regulă. Dacă chiar o să fie atât de greu nu o să faci și a 6-a genoflexiune ci o să te oprești la 5.

De cele mai multe ori o să vezi că o să poți să crești efortul odată ce te-ai pus în mișcare. Până și Brâncuși a spus că nu este greu să faci, ci este greu să te pui în poziția de a face.

Așadar, te rog din suflet să îmi asculți sfatul fiindcă altfel îți crești foarte mult șansele să eșuezi în practica ta. Începe cu ceva puțin și incrementează doar cu foarte puțin efortul. Succesul este al picăturilor mici dar constante.

2. Amintește-ți de plăcerea pe care ai resimțit-o ieri

Nu știu dacă îți mai amintești de acest articol din Academia Fericirii: ... Dacă nu l-ai citit, te invit să o faci acum. Ideea este că eu cred că Energia Creatoare ne-a lăsat niște indicii despre cum ar trebui să ne comportăm și ce ar fi recomandat să facem în această viață. Iar aceste situații ne sunt indicate și prin procentajele hormonale din trupul nostru.

Să îți spun despre ce este vorba.

Atunci când faci o cantitate considerabilă de efort, vei secreta mai multă endorfină. Asta se întâmplă în cazul tuturor oamenilor. Știi ce este endorfina? Mai este supranumită și hormonul fericirii. Dă o stare armonioasă trupului tău. Iar dacă faci sport, vei secreta endorfină.

Cu alte cuvinte, ce vreau să îți transmit este că Universul vrea ca tu să fii mai fericit dacă faci mișcare. Oare ce mesaj o fi acesta? Este sănătos sportul pentru tine? Nu cred că mai încape îndoială.

Ai mecanisme în interiorul tău care te recompensează dăruindu-ți fericire dacă faci sport. Ce altă dovadă mai importantă decât aceasta ți-ar putea oferi cineva?

Eu mă simt fericit de fiecare dată după ce fac sport. Dar de fiecare dată. Am observat totuși ceva. Și vreau să fiu sincer

cu tine. Dacă vei face o flotare în prima zi, nu vei secreta endorfină în așa fel încât să o simți. Dar când ajungi să faci efort în așa fel încât să transpiri consistent în proces, cu siguranță vei secreta și endorfină și vei fi mai fericit cel puțin o oră după ce închei sportul.

După ce ajungi prima dată să simți endorfinele în trupul tău, pentru a te motiva să faci sport și în zilele următoare, rememorează pentru puțin acea senzație plăcută pe care ai resimțit-o în trecut. În loc să îți lași creierul să se gândească la disconfortul de când vei începe să faci sport, invită-l să își amintească faptul că tot prin sport poate ajunge la o stare foarte plăcută. Starea generată de endorfine. Iar fiindcă noi oamenii tindem să căutăm plăcerea, îți va fi mult mai ușor să te apuci de treabă.

Acestea sunt cele două recomandări cu care mi-am propus să vin în fața ta astăzi. Aplică-le și îți va fi foarte ușor să te bucuri de beneficiile unei practici sportive constante.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

**Creează-ți Un „De Ce?”
Puternic**

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Chiar dacă suntem în modulul dedicat sportului și formei fizice, recomandarea din titlul acestui articol poate fi

aplicată în orice arie din viața ta. Totuși, în acest articol eu o să mă strădui să țin subiectul conectat la tema modulului.

Poate ai observat că în articolele precedente ai primit două tehnici. Una este cea a postului intermitent. Cealaltă este metoda Seinfeld. Ideea este că îți tot ofer perspective și tehnici adiacente fiindcă să facem sport știm cu toții.

Mă refer că dacă vin acum lângă tine și îți spun aleargă 10 metri, o să poți alerga 10 metri. Nu am ce să te învăț □ Știi deja cum să alergi. Așa că datoria mea pe durata acestui modul este să te fac să conștientizezi că sportul este important pentru tine. Iar pe lângă asta să îți dau tehnici pe care aplicându-le să te poți ține de treabă. Fiindcă dacă alergi doar 10 metri astăzi, nu o să vezi foarte multe din beneficiile sportului.

Așa că ce te invit astăzi este să îți conturezi un „de ce?” puternic. Dacă nu găsești un motiv suficient de important, eventual mai mare decât tine pentru care să faci sport, cel mai probabil nu vei putea transforma sportul într-o practică periodică.

În cele ce urmează o să îți descriu pe rând cum mi-am așezat eu „cărămizile” una peste alta în așa fel încât să transform sportul în ceva ce fac periodic (aproape zilnic). Lasă-te inspirat de exemplul meu, dar fii atent și la ideile pe care le-am scris special pentru a-ți da ție rețeta după care îți poți și tu construi un „de ce?” irezistibil.

Așadar, hai să vedem.

1. Fac sport fiindcă este sănătos. Medicii spun asta. Există o grămadă de studii științifice care o demonstrează. Ideea este unanim acceptată. Totuși să conștientizezi că este sănătos pentru tine, poate să nu fie un motiv suficient pentru care chiar să te apuci de făcut sport. Spun asta fiindcă în cazul meu așa a fost. Foarte mulți ani din viață am trăit conștient

de faptul că a face sport este ceva recomandat. Cu toate acestea nu făceam sport periodic. Poate te întrebi de ce dacă știm că sportul este sănătos pentru noi, totuși nu practicăm. Răspunsul este simplu. Din același motiv pentru care pe țigări scrie „fumatul ucide”, dar oamenii continuă să fumeze. Ideea este că dacă pe țigări ar scrie: „dacă fumezi o țigară mori pe loc” ar mai fuma cineva? Doar sinucigașii □ Și în mod sigur țigările nu s-ar mai comercializa. Este în natura noastră ca dacă nu vedem rezultatul imediat (indiferent dacă este negativ sau pozitiv) să nu ne lăsăm prea mult impresionați. Deci dacă eu aș veni în acest modul și ți-aș spune: „fă sport fiindcă este sănătos”, mi-ai spune: „bine, știam deja asta” și tot nu te-ai apuca de sport. De asta spun că este nevoie să îți construiești un „de ce?” puternic pentru care să faci sport. Iar dacă pui în practică ceea ce citești astăzi, o să îți fie mai ușor să faci asta.

2. Fac sport fiindcă asta mă ajută să fiu mai creativ. În trecut am avut perioade în care nu făceam sport deloc, dar am avut luni întregi în care am făcut sport zilnic. Mi-a fost ușor să observ cum mintea îmi mergea brici în perioadele în care făceam sport. Dacă mintea îmi merge brici, pot livra articole mai calitative. Dacă scriu materiale mai valoroase, ajung cu ele la mai mulți oameni. Oamenii care mă urmăresc deja, își vor lua mai multă valoare și îmi vor trimite gânduri de recunoștință pentru asta. Dat fiind faptul că trăiesc din scris, dacă fac sport asta mă va ajuta chiar să fac și mai mulți bani. Așadar, fac sport ca să fac mai mulți bani.

Să nu crezi însă că asta se aplică numai la mine. Se aplică și la tine indiferent dacă ești angajat sau proprietar de afacere. Dacă faci din sport o practică zilnică, vei lua decizii mai eficiente. Iar asta îți va aduce indirect mai mulți bani.

Deci poți lua acest punct și să îl integrezi direct în construirea „de ce?”-ului tău puternic. Ajunși în acest punct nu mai faci sport doar fiindcă spune toată lumea că este

sănătos, ci faci sport ca să îți contruiești libertatea financiară. Iar acum mergem mai departe.

3. Fac sport ca să îi inspir și pe cei de lângă mine să facă asta. Poate o să îmi spui că nu se aplică fiindcă tu nu ai mii de abonați cum am eu. Eu îți spun totuși că se aplică și îți și explic de ce. Nu este neapărat necesar să inspire mii de oameni. Dar lângă tine s-ar putea să ai un partener de cuplu. Sunt șanse să ai chiar și copii. Știi care este cea mai simplă și eficientă modalitate de a-ți ajuta copii să facă sport? Nu este cea în care tu nu faci deloc sport, dar le spui lor să o facă fiindcă este sănătos. Îi vei motiva să practice sport și să ducă o viață sănătoasă dacă faci tu asta în primul rând. Așadar, ca să te ții practica pe care ți-o propui în acest modul, te invit să ai și asta în minte. Nu faci sport doar de dragul sănătății, ci faci sport și ca să inspire.

4. Fac sport fiindcă vreau să fie curat în acea casă în care stă sufletul. Iar prin acest punct am ajuns cel mai în profunzime. Vezi sportul ca pe o practică spirituală. Și ai astfel o „cărămidă” în plus atunci când vine vorba de a te dedica unei anumite practici sportive.

După câte vezi sunt 4 nivele principale pe care mă bazez în așa fel încât să fiu motivat și să pot chiar să mă țin de practică. În viața ta de zi cu zi te invit să găsești și tu cel puțin 4 nivele. Mergi în profunzime și găsește-ți „de ce?”-ul tău puternic.

Construiește-ți propriul raționament inspirându-te din structura de mai sus.

Nivelul cel mai superficial: Fac sport fiindcă e sănătos.

Nivelul mai puțin superficial: Fac sport pentru a fi mai creativ.

Nivelul profund: Fac sport ca să îi inspir pe ceilalți

Nivelul ultraprofund: A face sport înseamnă să îmi îngrijesc sufletul.

Odată ce ți-ai făcut propria construcție, îți va fi mult mai ușor să te dedici practicii. Iar tocmai acesta a fost scopul articolului. Aplică și vei vedea cu siguranță rezultate.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

0 Metodă Prin Care Să Te Disciplinezi

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

În modulul dedicat sportului și formei fizice am considerat că este esențial să vin în fața ta cu o astfel de metodă. De ce esențial? Fiindcă 99% dintre oameni s-au apucat la un moment dat de o formă sau alta de sport. Numai că ulterior s-au lăsat. 99% dintre oameni au fost la un moment dat la dietă, iar felul în care se alimentau le era de folos. Numai că ulterior s-au lăsat. 99% dintre oameni și-au propus să introducă un nou obicei sănătos în viața lor. Numai că...știi deja continuarea nu-i așa? Ulterior s-au lăsat.

Un om care lucrează activ la propria sa dezvoltare personală și spirituală, se vede nevoit să facă din sport o practică periodică. Aș merge până într-acolo încât aș spune că nu există niciun om cu adevărat împlinit care să nu facă mișcare

în mod constant.

De ce spun asta? Fiindcă în absența sportului, trupul tinde să se îmbolnăvească mai ușor. Iar un om bolnav este în dezechilibru. Trebuie să avem grijă de trup în aceeași măsură în care avem grijă de suflet.

Așadar, astăzi o să îți ofer o metodă pe care eu o folosesc de exact 173 de zile și care mă ajută să mă disciplinez. Este singura metodă pe care o știu și care funcționează cu adevărat. Am mai experimentat și cu alte metode, dar m-am văzut nevoit să recunosc că nu mă ajută în niciun fel.

Acum dacă pentru mine funcționează, nu înseamnă neapărat că o să funcționeze și pentru tine. Totuși dacă iau în calcul că am mai experimentat cu vreo alte 5-6 metode, iar dintre toate eu am rămas la aceasta, sunt șanse mai mari să ți se potrivească și ție.

Țin să precizez că metoda poate fi aplicată în orice arie din viața ta. Eu de exemplu o aplic la scris. Pe tine te invit ca pe durata acestui modul să o aplici la sport.

Metoda Seinfeld

Poate ai auzit de serialul de succes cu același nume. S-a difuzat și pe posturile românești. Ideea este că omul care scria scenariul era Jerry Seinfeld însuși.

Dată fiind popularitatea serialului, se spune că un tânăr aspirant l-a întrebat pe Seinfeld cum se face că poate să vină cu atât de multe glume bune pe metrul pătrat. Fiindcă lui nu îi ieșea.

Acela a fost momentul în care Seinfeld i-a dezvăluit secretul. L-a pus să își printeze un calendar mare pe care să vadă toată zilele din an. Și în fiecare zi să scrie un anumit număr de cuvinte. După ce și-a îndeplinit norma pe ziua respectivă, ceea ce trebuia să facă tânărul era să marcheze pe calendar

ziua cu un X MARE ROȘU. Pe calendar urmează să se creeze un șir lung de x-uri, iar șirul nu trebuie rupt niciodată. Asta este tot.

Data fiind natura recomandărilor pe care ți le-am oferit până acum în acest modul, dar și experiența mea personală a lanțului meu de 173 de zile, o să mai vin cu câteva sugestii în întâmpinarea ta.

1. Personalizează-ți calendarul

Poate nu ai timp sau nu vrei să faci sport chiar în fiecare zi. De aceea ți-am și recomandat în articolele anterioare să alegi 3 zile din 7 în care vei practica sport.

După ce ai ales care sunt cele 3 zile, îți recomand să îți printezi un „calendar” care să conțină aproximativ 150 de căsuțe. Cam atâtea zile de sport pe an vei avea tu dacă faci sport 3 zile pe săptămână.

Ulterior bifează pe acest „calendar” modificat. De ce te pun să faci asta? Fiindcă metoda funcționează doar dacă vezi lanțul legat. Iar dacă tu îți alegi zilele în care faci sport: luni, miercuri și vineri (am luat un exemplu aleator), lanțul nu va apărea vizual legat pe un calendar clasic.

2. Treci de partea de început

Există o perioadă de aplicare a acestei metode în care o aplici, iar ea nu te ajută absolut deloc. Această constatare a mea poate părea ciudată, dar eu așa am observat.

În cazul meu, până ce lanțul nu a avut 20 de zile, nu simțeam că metoda mă ajută în vreun fel. După ce am putut să văd o serie de 20 de X-uri pe calendar, am început să simt cum lanțul este prea frumos ca să fie rupt. Și iată-mă în cea de-a 173-a zi.

Pentru acest prim interval de 20 de zile nu am ce recomandare să îți fac decât să treci cât mai repede peste el. De abia

după aceea metoda te va ajuta. Imaginează-ți că plantezi o floare. La început ai plantat sămânța și nu vezi nimic la suprafață. De abia după ce trec mai multe zile sămânța încolțește și iasă la suprafață. Într-un final vlăstarul poate chiar va înflori, iar tu te vei bucura de floare. Cu alte cuvinte, ca să te bucuri de parfumul și frumusețea florii a trebuit să treci printr-o perioadă în care nu ai văzut nici parfum nici frumusețe ci doar pământ.

Cam așa stau lucrurile și cu această metodă. Dar odată ce ai trecut de primele 20 de zile, nu vei mai vrea să renunți niciodată la parfum ☐

3. Pune calendarul undeva la vedere

Sub nicio formă acel calendar pe care bifezi nu trebuie să fie într-un sertar sau într-un loc mai greu accesibil. Pune calendarul fix în fața ochilor tăi. Eu unul îl am lipit de o ușă la mai puțin de un metru în dreapta mea. De fiecare dată când întorc capul spre dreapta dau inevitabil cu ochii în calendar.

Tu îl poți pune pe birou sau pe peretele din fața biroului tău.

Am încredere în tine că o să găsești o soluție care să îți se potrivească. Sub nicio formă însă calendarul nu trebuie să fie electronic. Trebuie să fie printat fizic și undeva unde să dai cu ochii de el de cel puțin 10 ori pe zi și să ai acces la el tot timpul. Asta pentru a-ți fi ușor să bifezi imediat ce ți-ai terminat treaba pe ziua respectivă.

4. Folosește o culoare cu semnificație

Această recomandare poate părea ciudată. Vreau să știi că eu m-am apucat să folosesc această metodă de vreo 3 ori înainte de a vedea rezultate palpabile. Și fiecare dintre recomandările pe care ți le fac în această listă sunt lucruri pe care eu le-am ignorat.

Dacă vrei ca metoda să funcționeze și să te ajute, folosește o culoare stridentă. Personal folosesc un marker roșu. Poți face la fel sau poți folosi orice altă culoare. Te rog totuși să nu alegi o culoare care îți place ție, dar care nu iese în evidență. Alege ceva care ți se imprimă pe retină.

5. Ia-ți un angajament

Este dovedit științific că dacă îi spui cuiva că o să faci ceva, ai șanse(teoretic) mai mari să chiar duci la bun sfârșit acel lucru pe care ți l-ai propus.

Trebuie să recunosc că în aceste 173 de zile cred că au fost vreo 2 zile în care dacă nu mi-ar fi amintit Oana, aș fi uitat să scriu. Chiar dacă foaia cu calendarul era în fața ochilor mei, chiar dacă lanțul era imens și vizibil de la câțiva metri, chiar dacă am un calendar personalizat cum îmi place mie, și chiar dacă trecusem de mult de partea de început, aș fi uitat.

Fiindcă Oana locuiește cu mine și i-am comunicat clar ce mi-am propus să fac, și vede și ea calendarul zilnic și vede și cam ce fac, și-a dat seama în acele 2 zile că nu am scris.

M-a întrebat atunci: „Cosmin, tu ai scris astăzi?”. Răspunsul meu a fost: „Nu” și am trecut imediat la treabă.

Așadar, recomandarea mea este să mai comunici ceea ce ți-ai propus unui prieten sau cunoscut în care ai încredere.

Dacă nu ai și nu ai cui, îți recomand să îți alegi un partener din Academie și să țineți scorul reciproc.

6. Plătește pe cineva dacă rupi lanțul

Aceasta este ultima recomandare pe care ți-o mai fac referitor la această metodă. Ce îți propun este să te angajezi că o să dai bani cuiva dacă nu te ții de treabă și rupi lanțul X-urilor.

Pentru mine nu a fost necesar să aplic și acest punct 6. Știu însă că sunt unii oameni care oricât ar încerca pur și simplu nu pot să se țină de un lucru. Dacă te știi din această categorie, aplică neapărat și punctul 6.

El presupune să mergi la un membru al familiei sau la un prieten și să îi spui: „Dragul meu, eu mi-am luat următorul angajament. Trebuie să mă țin de făcut mișcare periodic, iar de fiecare dată când fac ceea ce mi-am propus să fac, o să marchez un x pe acest calendar. Dacă cumva rup la un moment dat lanțul X-urilor, îți voi da 100ron. Tu nu trebuie să faci nimic decât să primești banii. Înțelegerea nu implică niciun angajament din partea ta, altul decât acela că o să primești banii dacă eu nu fac ceea ce am spus.”

Cel mai probabil persoana căreia îi vei spune asta va fi de acord. Te invit să fii atent totuși la sumă. Eu am dat acolo un exemplu fictiv de 100ron. Tu trebuie să alegi o sumă care să simți că te-ar „ustura” pe tine dacă ai da-o, doar așa fiindcă nu te-ai ținut tu de treabă.

În niciun caz nu trebuie să îi spui prietenului că o să-i dai 1 leu. Dacă alegi o sumă atât de mică, angajamentul își va pierde utilitatea.

Poți alege o sumă mai mică de 100ron sau mai mare de 100ron. Important este ca tu să o simți ca pe o sumă oarecum reprezentativă.

Asta este tot ce am vrut să îți transmit despre această metodă. Nu mai rămâne decât ca tu să aplici metoda Seinfeld și sugestiile aferente la tema modulului curent.

Pe viitor o să poți aplica tehnica în orice arie din viața ta. Să nu faci însă greșeala de a încerca să aplici metoda pe 2 sau mai multe arii simultan. O să eșuezi garantat.

Folosește-o 2-3 luni pentru sport, iar ulterior o poți extinde și pentru alte subiecte de interes pentru tine.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Post Intermitent

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

În articolul precedent ți-am lăsat în principal doi pași de acțiune. Unul dintre ei era să îți alegi 3 zile din săptămână în care să îți propui să faci sport și să te ții de ele. A doua era să alegi tipul de activitate în funcție de ce preferi. Îți spuneam atunci că mie mi se potrivește de minune bicicleta, dar bicicleta nu se potrivește și prietenilor mei. De aceea e important e să alegi ceva ce îți place ție.

Vreau să știi că este foarte important să ai aceste două lucruri stabilite. Nu fiindcă s-ar afla ele într-o strânsă legătură cu articolul de astăzi. Nu se află chiar deloc în legătură, dar până ce fac public articolul următor este foarte important să îți fie clare aceste două aspecte.

Subiectul pe care ți-l propun astăzi este în strânsă legătură cu forma fizică. Dar dacă îmbini practica pe care ți-o voi descrie astăzi cu o formă de a face mișcare, trupul tău îți va fi mai mult decât recunoscător.

Iar dacă vrei să folosești acest modul pentru a scădea chiar și câteva kilograme în greutate, îți sugerez insistent să faci loc postului intermitent în viața ta. Vreau să te atenționez

Însă că dacă alegi să pui în practică metoda postului intermitent este neapărat necesar să citești cuvânt cu cuvânt până la capăt. Asta pentru că eu „m-am ars” și când vine vorba de această practică. Tu nu este nevoie să te „mai arzi”, adică să faci aceleași greșeli pe care le-am făcut și eu. O să îți spun exact ce greșală să nu faci, dar asta în lista de recomandări de la finalul articolului.

Deocamdată...

Ce înseamnă post intermitent?

Înseamnă că îți „condensezi” toate mesele de peste zi într-un interval de 8 ore. Și așa am descris postul intermitent într-o singură propoziție. În realitate trebuie să ai în vedere câteva dedesubturi.

Dacă ai mai postit unele zile doar cu apă, adică nu ai mâncat 24 de ore deloc, îți va fi foarte ușor să faci loc acestei practici în viața ta. Eu mă aflu în post intermitent de aproximativ 5 luni de zile și mă simt excelent. Cel mai probabil o să continui așa pentru tot restul vieții fiindcă nu văd niciun motiv să nu o fac.

Deci, ca să nu mai existe niciun dubiu. 16 ore bei doar apă, 8 ore îți iei mesele de peste zi. Și asta se repetă la infinit. Important este ca intervalul de 8 ore să fie tot timpul același.

Ideea de la care a plecat conceptul este destul de ușor de înțeles. În lumea științifică cercetătorii ajung destul de greu la o aceeași concluzie. Asta fiindcă fiecare vine cu propriile teorii și puncte de vedere. Totuși asupra a două aspecte concluzia este unanimă.

- 1. trupul nostru pur și simplu nu știe ce să facă dacă îi dăm prea multă mâncare.** Să avem mâncare din abundență este o finalitate la care am ajuns în ultimii zeci de ani, iar trupurile noastre nu știu deocamdată să se

descurce prea bine dacă trebuie să proceseze cantități neobișnuit de mari de mâncare. Pe de altă parte, trupurile noastre știu foarte bine ce să facă în cazul în care le înfometăm. Toată ideea mi s-a părut și mie ciudată la început. Una dintre posibilele explicații este aceea că pe vremea vânătorilor și culegătorilor, oamenii respectivi mâncau foarte puțin. Dacă nu reușeau să vâneze, nu aveau ce mânca, iar organismele s-au adaptat în direcția respectivă. Eu aș tinde mai mult spre explicația care spune că noi oricum nu avem nevoie să ne alimentăm în vreun fel. Și asta pentru că putem trăi doar hrănindu-ne cu energie Universală. Acesta cred eu că este motivul pentru care trupurile noastre se descurcă mai bine când sunt înfometate decât când avem în noi mâncare în exces. Dar să mergem mai departe. Ceea ce trebuie să reții este faptul că toată comunitatea științifică este de acord că organismele noastre nu sunt adaptate să funcționeze cu cantități mari de mâncare.

- 2. singura modalitate dovedită științific de încetinire a procesului de îmbătrânire la mamifere este înfometarea.** Cu alte cuvinte, dacă te ridici de fiecare dată de la masă când încă îți este foame, vei trăi mai mult. Și asupra acestui aspect, toți cercetătorii au căzut de acord.

Dacă vei alege să postești intermitent, vei bifa atât a) cât și b) iar trupul tău îți va fi recunoscător pentru asta. Vei avea mai multă energie și o sumedenie de alte beneficii.

Iar în continuare o să îți spun exact ce trebuie să ai în vedere. Din experiența mea personală din ultimele 5 luni.

1. Fă în așa fel încât cele 8 ore să se încheie la cel mult 5PM.

În teorie, cercetătorul care a ajuns la concluzia că postul intermitent continuu este benefic pentru organismul nostru, a spus că nu are nicio importanță când alegi tu să fie cele 8

ore. El recomandă să fie doar tot timpul aceleași.

Din proprie experiență am observat însă că intervalul de dimineață până undeva după amiază mi se potrivește mie cel mai bine. Pe seară metabolismul oricărui om devine încetinit. Trupul se pregătește să meargă la somn. Pentru asta încetinește puțin turația motoarelor. Dacă motoarele sunt încetinite, iar tu le alimentezi, organismul va crea depuneri de grăsime să le proceseze el mai târziu. Și uite așa se îngrașă oamenii care mănâncă seara.

Intervalul meu actual este 9am-5pm. Tu adaptează-l exact cum vrei. Poți alege să îl faci și 2pm-10pm. Este în regulă. Tu s-ar putea să funcționezi total diferit față de mine. Ținând însă cont de importanța micului dejun cumulat cu toate celelalte informații despre nutriție pe care le mai știi, indicat ar fi să închei cele 8 ore la cel târziu 5pm.

2. Hrănește-te nutritiv

Acest punct este motivul principal pentru care ți-am spus mai sus să citești cuvânt cu cuvânt până la capăt. Plecând de la felul în care te alimentezi acum, trupul tău s-a obișnuit cu o anumită cantitate de vitamine și minerale pe care și le ia din mesele de peste zi.

Dacă te apuci de post intermitent, nu îți vei mai lua mesele la fel ca până acum. Cel mai probabil nu o să poți ingera în 8 ore aceeași cantitate de alimente ca până acum. De aceea este important să nu mănânci neapărat ca să te simți sătul, ci ca să te hrănești. Diferența este subtilă, dar există. Ca să nu îți mai fie foame ai putea mânca de exemplu o pungă mare de popcorn și 2 felii de pâine unse cu nutela. Dacă mănânci asta, te asigur că nu o să-ți mai fie foame. Dar întrebarea este: organismul ce își ia folositor din popcorn și nutela. Răspunsul sincer este că mai nimic.

De aceea, recomandarea mea este ca dacă te apuci de post intermitent să mănânci fructe și legume zilnic. Ambele crude

de preferat. Astfel te asiguri că organismul tău o să aibă cu ce lucra.

3. Bea apă din abundență

La început când faci trecerea, trupul tău va efectua o detoxifiere. Eu am simțit-o în primele 4 săptămâni. Ca să elimine toxinele, corpul are nevoie de apă. De aceea, dacă nu bei deja minim 2 litri de apă pe zi, în timpul postului intermitent trebuie să o faci.

4. Dacă simți că nu o să faci așa ceva pentru tot restul vieții indiferent de beneficii, mai bine nu te mai apuca.

Și vorbesc cât se poate de serios. Eu când am luat decizia de a trece pe post intermitent, am văzut-o ca pe o decizie pe viață. După 5 luni de practică, rezultatele se văd peste tot. Sunt mai creativ, am mai multă energie, pielea arată diferit pe mine, iar pe lângă acestea mai sunt multe alte beneficii pe care le observ în fiecare zi.

De ce îți spun că dacă nu ai de gând să faci asta pentru tot restul vieții, mai bine nu te apuci? Fiindcă organismele noastre iubesc rutina. Iar aici mă refer la rutina sănătoasă pentru noi. Să ai un program constant de masă este foarte important. Dacă 2 săptămâni faci într-un fel, următoarele 2 mănânci altfel, iar următoarele două într-un al treilea fel, cu siguranță trupului tău nu îi va place asta.

Totuși dacă te apuci de practica postului intermitent, beneficiile sunt extraordinare pentru forma ta fizică în general. Și spun asta cu toată încredere din proprie experiență. Am însă în vedere și experiența altor oameni care se alimentează în acest fel.

Cam acestea sunt lucrurile pe care le-am considerat eu relevante despre postul intermitent. În articol m-am axat mai

mult pe partea practică și științifică. Postul intermitent îți aduce însă beneficii și pe plan spiritual. Religiile mari ale lumii înțeleg rolul de purificare energetică a postului. Să faci loc postului intermitent în viața ta, este așadar benefic și din acest punct de vedere.

Ca să închei, trebuie să recunosc că această practică nu este pentru oricine. În același timp însă știu că are foarte multe beneficii. Eu de exemplu am făcut de-a lungul timpului o groază de experiențe pe mine. Mie îmi place să fiu propriul meu cobai fiindcă așa învăț mai repede. Alți oameni sunt mai reticenți la schimbare.

Eu îți spun doar atât: dacă vrei să ca anii următori să te găsească într-o formă fizică de invidiat, te invit să iei foarte în serios recomandarea cu care am venit în articolul de astăzi.

Iar dacă decizi să te apuci, dar simți că au rămas unele lucruri nelămurite, folosește secțiunea de comentarii de mai jos sau scrie-mi personal și te ghidez cu cel mai mare drag.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Start!

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Energia unui nou modul se simte din plin. De data aceasta am decis să încep în mod neobișnuit cu un articol bonus. Primul articol oficial îl voi publica miercuri ca de obicei.

Ideea este că atunci când vine vorba de sport și formă fizică am foarte multe de spus. Am învățat din propriile alegeri trecute, iar pe durata acestui modul îți voi împărtăși lecțiile în așa fel încât să nu faci și tu alegeri neinspirate cum am făcut eu în trecut.

În momentul în care scriu acest articol am 76kg la o înălțime de 1,75. După regula care spune că greutatea ideală este reprezentată de centimetrii de după virgula din înălțime, mă situez excelent. După cea mai exigentă și pertinentă (din punctul meu de vedere) regulă de calcul a greutății, am doar 7kg peste greutatea ideală pentru înălțimea mea.

Totuși lucrurile nu au fost așa dintotdeauna. La un moment dat am ajuns să am 90kg, să nu fac deloc sport și să mănânc cel puțin o pungă cu cipsuri în fiecare zi.

Ți-am făcut această introducere pentru că modulul 13 din A.F. nu este doar despre sport și cum să transformi sportul într-o activitate periodică, ci este și despre formă fizică. Promisiunea pe care ți-o fac la începutul acestui modul este aceea că prin sport, poți ajunge la o formă fizică mulțumitoare. Eu am reușit să dau 14kg jos de pe mine doar prin sport. De fapt mai este ceva. Prin sport plus o regulă simplă despre care vom vorbi în primul articol oficial din modul.

Subiectul îl voi aborda ca de obicei din mai multe unghiuri, dar indiferent de perspectivă, nu voi rata nicio ocazie de a scoate la iveală experiența personală. O să fac asta ca să te inspir și să îți arăt că se poate. Orice om care se dedică unei practici sportive zilnice sau măcar aproape zilnice are de câștigat pe toate planurile. Nu cred că este om care să facă din mișcare o practică constantă în viața lui și să nu vadă într-un final ajustări ale greutății, o minte mai ageră, un corp care se îmbolnăvește mai rar etc. etc. etc.

Nu uita că trupul este vehiculul sufletului tău. Cu cât vei

avea mai multă grijă de trupul tău, cu atât sufletului îi va fi mai ușor să lumineze armonios.

În cele ce urmează o să îți las câteva recomandări generale pe care te invit să le ai în vedere pe durata acestui modul.

1.Fă din sport o practică periodică

Te invit să fii atent la faptul că nu am spus „practică zilnică”. Poți face ulterior din sport o practică zilnică dacă îți dorești asta cu adevărat. Pentru acest modul însă, mai ales dacă nu faci deloc mișcare acum, îți recomand să începi prin periodicitate. Să faci sport 3 zile pe săptămână este perfect în regulă deocamdată. Însă o să te rog să alegi zilele și să te ții de ele.

Poate o să-mi spui: „Cosmin, când să mai fac și asta? Și așa nu îmi ajunge timpul. Să mai adaug o practică în plus cu siguranță îmi va da viața peste cap.”

Poate o să-mi spui: „Cosmin, dar în modulul recunoștinței ne-ai spus să facem din recunoștință o practică zilnică, la compasiune la fel. De meditat ne propui să medităm(la fel) periodic și zilnic dacă se poate. Păi dacă aș face toate acestea, chiar nu mi-ar mai rămâne timp de nimic.”

Răspunsul meu este că să faci toate acestea ți-ar aduce mai mult timp de calitate în viața ta. Ca să iau doar un exemplu asociat acestui modul, să faci sport nu îți va consuma timp ci îți va câștiga timp. Asta pentru că printre beneficiile sportului se numără creșterea forței de concentrare. În timp ce faci sport creierul se oxigenează. Când te vei întoarce la activitățile tale de zi cu zi, le vei face într-un timp mult mai scurt.

2. Pliază sportul pe stilul tău de viață

O îți spun acum o lecție care mie mi-a luat vreo 5 ani să o învăț. Eu am început să fac sport în mod constant acum vreo 7

ani. Și spun că mi-a luat vreo 5 ani să învăț o lecție fiindcă în primii ani făceam mult sport vara(când vremea este mai permisivă), iar iarna mă opream aproape de tot. Bineînțeles că trupului meu nu îi plăcea foarte mult asta. Soluția pentru mine a fost să îmi iau o bicicletă de cameră. Am luat una mai calitativă fiindcă înainte am avut o alta care s-a stricat destul de repede. De aproximativ un an dețin această bicicletă, iar ea mă ajută să mă mențin în formă în confortul casei mele. Nu trebuie să mai ies afară în frig. Pentru tine soluția ar putea fi alta.

De aceea te invit ca înainte de a te apuca de orice să te oprești și să cugeți. Gândește-te ce îți place ție să faci. Eu știu oameni care îmi spun că ei nu ar putea folosi niciodată o bicicletă de cameră fiindcă s-ar plictisi de moarte. Eu nu mă plictisesc chiar deloc. În timp ce fac bicicletă fie sunt doar eu cu mine însumi, lucru pe care îl ador, fie îmi pun un audiobook pe care îl ascult.

Sunt fără exagerare sute de modalități prin care poți face mișcare fizică. Alege ce îți place, ți se potrivește și poți face pentru tot restul vieții periodic. Nu prea contează ce este. Important e să transpiri ☐

Și nu uita că odată ajuns într-un punct de cotitură, dacă îți este greu să iei o decizie, îmi poți scrie și te voi ajuta.

Așadar, hotărăște-te asupra celor minim 3 zile din săptămână în care o să faci sport și gândește-te și ce anume o să faci. Merită să faci sport pentru beneficiile lui intrinseci și nu neapărat ca să scazi în greutate. Dacă însă vrei să și scazi în greutate, acest modul te va ajuta și în această direcție. Am testat eu de toate pentru tine, tu nu trebuie decât să aplici ceea ce eu știu deja că funcționează și este și sănătos pe de asupra.

Cu recunoștință,

Poveste :)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Iată că a venit timpul și pentru ultimul articol din acest modul. Este un articol bonus fiindcă cele 4 articole oficiale sunt deja publice. Iar astăzi o să îți spun o poveste. Este povestea unui om care nu avea încredere în el.

Acțiunea se petrece într-un sat îndepărtat. Iar în viața lui de zi cu zi Marius, fiindcă acesta îi era numele, era vânzător în bazar. Vindea fructe și legume la o tarabă.

Nu de puține ori copii au trecut pe acolo în fugă și i-au răsturnat toate fructele. Uneori din greșeală, alteori intenționat. Marius nu le spunea nimic.

De fiecare dată când cineva încerca să se târguiască cu el, Marius lăsa de la el fiindcă se gândea că oricum o să aibă profit.

Lucruri precum acestea erau la ordinea zilei, iar în satul lui mai toată lumea ajunsese să îi cunoască aceste trăsături. Unii încercau să îl ajute, alții profitau de el.

Totuși acolo la tarabă în piață, Marius nu era proprietar. Era angajat să comercializeze fructe și legume și primea o parte din vânzări.

Șeful său care era cunoscut în tot satul pentru opulența pe care o afișa se tot juca cu Marius să vadă cât rezistă. În ultimele 6 luni i-a tot scăzut în mod constat banii pe care îi

oferea. De fiecare dată venea cu un motiv aparent plauzibil, iar Marius accepta tacit fiindcă așa îi era firea.

În cea de-a șaptea lună însă, lucrurile au întrecut de tot măsura suportabilității. Chiar dacă nu avea deloc încredere în el, până și Marius nu a mai rezistat. Bani ajunseseră să fie atât de puțini încât aproape îi ajungeau să își cumpere de mâncare 1 săptămână, darămite o lună.

Marius nu știa să facă altceva, iar familie nu avea, era orfan. Așa că a plecat pur și simplu în lume. Când se afla pe una dintre cărările de la ieșire din sat, Marius a auzit cum o voce familiară îl strigă: „Mariuuuus, stai puțin, undeeee mergi?”

Când s-a întors, l-a văzut pe bunul său prieten din copilărie Ahmed. Acesta din urmă aflase de situația în care se afla Marius și s-a gândit să îi dea o mână de ajutor.

„Unde mergi?” l-a întrebat Ahmed trăgându-și sufletul.

„Unde văd cu ochii și de obicei tot înainte” i-a răspuns Marius lui Ahmed.

Pe Ahmed l-a bușit râsul la auzul unui asemenea răspuns. A continuat însă:

„Prietene, mi-am imaginat, iar acum tu îmi confirmi că nu ai absolut nicio direcție. Ai auzit de moș Ilie? Eu zic să te duci să stai cu dânsul. Sigur te primește.”

De moș Ilie auzise toată lumea din sat. Numai foarte puțini însă puteau spune că l-au și văzut. Moș Ilie era un pustinc care după spusele sătenilor ajunsese să aibă puteri supra-omenești. Apărea și dispărea când și unde voia el. Vindeca dacă i se cerea. Și se hrănea doar cu ce oferea natura.

„Dar de unde ți-a venit ideea asta nebunească?” l-a întrebat Marius pe Ahmed. Cine știe dacă o fi existând acest moș Ilie. S-ar putea să umblu hai-hui după cai verzi pe pereți.

„Moș Ilie există!” i-a răspuns Ahmed entuziasmat, eu l-am văzut o dată.

„Hai termină cu prostiile” a spus Marius și a început să meargă în continuare.

Nu a făcut însă mai mult de 3 pași, iar în spatele lui s-a auzit o voce gravă, dar blândă. O voce căreia nu puteai să îi faci altceva decât să i te supui.

„Uite-mă băiete. Hai cu mine. Prietenul tău chiar are o idee bună.”

Când s-a întors înspre locul din care se auzea vocea, Ahmed nu se mai recunoștea pe sine. Și principalul motiv pentru care nu înțelegea ce i se întâmplă era acela că nu îi era deloc frică.

În mod normal, ar fi luat-o la goană în cazul unei apariții atât de misterioare și greu de explicat. Erau în câmp liber. Dacă acest om ar fi venit pe jos de undeva, cu siguranță l-ar fi observat din depărtare. Bătrânul însă a apărut dintr-o dată lângă ei.

Pe lângă faptul că nu îi era deloc frică, Marius simțea chiar și ceva foarte plăcut atunci când privea înspre bătrân.

„În regulă, vin cu tine” i-a răspuns Marius calm. S-a gândit că dat fiind faptul că oricum nu are nicio direcție precisă, nu poate fi nimic greșit dacă își ascultă inima și îl urmează pe bătrân. Fiindcă, într-adevăr, Marius se simțea de parcă o forță nevăzută îl îndeamnă să se alăture bătrânului.

„Eh, ce tare mă bucur. Mă bucur foarte mult pentru tine Marius, dar și pentru că am avut ocazia să vă revăd domnule Ilie” a spus Ahmed privind înspre cei doi oameni din fața lui.

„Dar ce s-a întâmplat, dintr-o dată nu mai sunt moș, dragul meu Ahmed? Acum sunt domn? Hotărăște-te!”, i-a răspuns moș Ilie pe un ton din care intenția de glumă nu era foarte evidentă.

„Ba dnu..nu știu exact cum să vă spun” a răspuns Ahmed pe un ton șovăielnic. Era vădit rușinat.

„Îți spun un singur lucru Ahmed. Te rog să mă asculți cu atenție. După aceea îl iau pe Marius și plecăm”

„Vă ascult...” a răspuns Ahmed la fel de șovăielnic. Neștiind dacă ar trebui să continue propoziția prin „vă ascult domnule” „vă ascult moș Ilie”.

„Voi oamenii aveți tendința de a vă ascunde după măști. De cele mai multe ori nu aveți încredere să spuneți ceea ce gândiți. Nu lăsați lucrurile să curgă natural din frica de a fi judecați sau cine știe ce frici mai are fiecare.”

În tot acest timp, atât Ahmed cât și Marius erau gură cască. Nu neapărat ceea ce transmitea bătrânul era atât de uimitor. Era însă ceva în felul în care o spunea care te făcea să fii ochi și urechi.

„De exemplu, tu acum”, a spus bătrânul privind înspre Ahmed, „te-ai fâstâcit. Mi-ai spus când domnule când moș. Într-un fel mi-ai spus când ți-ai imaginat că nu te aud și în cu totul alt fel când eram lângă tine. Te rog ca de astăzi înainte să vorbești tot timpul despre oameni exact așa cum ai vorbi despre ei dacă ar fi lângă tine. Mie puțin îmi pasă cum îmi spui. Iar la fel ca mine probabil că mai sunt și alții. Însă această idee despre care îți vorbesc eu acum poate fi aplicată în fiecare arie din viața ta. Comportă-te și gândește atunci când ești doar cu tine, la fel cum ai vrea ca ceilalți să se comporte cu tine în societate. Fii exact același om și atunci când ești singur, și atunci când ești înconjurat de alți oameni. Este uluitor cât de mulți oameni ignoră asta și duc vieți neîmplinite.”

„O să încerc să fac ce îmi spuneți” a răspuns destul de confuz Ahmed.

„Nu încerca, ci fă!” a răspuns bătrânul pe un ton pătrunzător.

Iar mai apoi a adăugat „Haide Marius, să mergem!”

Când a încheiat propoziția, prietenul lui Ahmed a fost luat de mână de către moș Ilie și pur și simplu au dispărut amândoi sub privirile confuze ale acestuia.

Ahmed și-a promis că nu o să povestească nimănui experiența prin care tocmai a trecut. S-a întors în sat ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

De cealaltă parte, Marius era și mai confuz decât Ahmed. Fiindcă din punctul de vedere al acestuia, realitatea în care trăia se schimbase într-o singură secundă chiar sub privirile lui.

Moș Ilie l-a transportat pe Marius într-un colț total rupt de lume. Acolo acest bătrân avea ceea ce cu greu ai putea numi casă. Era vorba de o colibă din stufăriș. Interiorul însă era destul de confortabil.

„Cee...ce....c ce tocmai s-a petrecut?” a întrebat Marius confuz.

„Aici locuiesc eu.” a răspuns calm moș Ilie. „Poți sta și tu alături de mine, dacă doar mă ajuți cu treburile gospodăriei”.

„Și de ce aș sta să locuiesc alături de dumneavoastră?” a întrebat Marius.

„Fiindcă o să îți răspund pe rând la toate întrebările și fiindcă te pot ajuta să trăiești exact așa cum îți dorești să trăiești” a răspuns moș Ilie.

Este adevărat că Marius avea foarte multe întrebări despre el și despre lumea în care trăia. Totuși singurul lucru pe care și-l dorea cu adevărat era să aibă mai multă încredere în el. Tot timpul obișnuia să își spună că dacă ar avea mai multă încredere în el, ar reuși în viață indiferent de ce și-ar propune. Așa că a răspuns:

„Eu vă mulțumesc foarte mult pentru oferta generoasă. Dar tot

ceea ce eu mi-am dorit vreodată a fost să am încredere în mine. Dacă mi-ați da asta, eu aș fi mulțumit să mă întorc la viața mea normală. Nu îmi doresc să fiu nici vindecător și nici să mă teleportez(așa cum bănuiesc că am ajuns noi aici). Vreau să trăiesc o viață cât se poate de normală, însă o viață în care am încredere în mine”.

„Asta este ciudat” a răspuns moș Ilie. „Toți oamenii care m-au văzut vreodată făcând ceea ce fac, și-au dorit să știe cum fac și eventual au vrut să facă și ei. Tu ești singurul care refuză asta, și îmi cere cu totul altceva.”

„Să înțeleg că nu îmi veți oferi?” a întrebat temător Marius.

„Ba să înțelegi că îți voi oferi. Și încă foarte curând. Dacă tu mi-ai cerut, eu îți voi da cu plăcere. Ești însă sigur că asta îți dorești?”

„Cât se poate de sigur” a răspuns Marius.

„Perfect. Atunci îmi vei da voie să îți ating creștetul cu mâna și vei fi deschis să primești esența încrederii în tine” i-a zis moș Ilie.

„Așa voi face” a răspuns parcă puțin șoielniv acum Marius.

Moș Ilie s-a apropiat, a pus mâna pe creștetul lui Marius și a ținut-o acolo câteva secunde.

Iar după aceea totul s-a rezolvat. Marius a plecat de acolo cu conștientizarea unui fapt care urma ca pe tot parcursul vieții să îi ofere o încredere sănătoasă în el însuși.

Sfârșit.

Glumesc și nu prea. □ Nu prea glumesc fiindcă într-adevăr am ajuns la sfârșit. Îți voi spune însă ce conștientizare i-a dăruit moș Ilie lui Marius. Prin acea atingere, Marius a

înțeles și integrat ideea conform căreia el este parte din Dumnezeu. Odată integrat acest principiu, orice om nu mai are nevoie de niciun fel de lecție despre încredere în sine.

Așadar, în cazul tău, poate nu te poți întâlni cu moș Ilie, și nici nu poți integra această idee atât de repede. Poți însă face pașii necesari ca să ajungi acolo. Înțelege că ești scânteie de dumnezeire. Acționează, vorbește, gândește aliniat acestui principiu și vei avea toată încredere în tine de care ai nevoie.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

[Webinar: Modulul 12](#)

Webinarul în format video poate fi descărcat din secțiunea „Materiale video” a acestui modul.

[Descarcă webinarul în format .mp3](#)