

## Bonus 2: Meditația Recunoștinței (ghidată)

Așa cum ți-am promis, am înregistrat pentru tine o nouă meditație ghidată. Te invit să o descarci de [AICI](#), la fel cum ai făcut și în cazul celeilalte meditații ghidate. Pentru următoarele câteva zile folosește-te de această înregistrare pentru a medita dimineața sau seara.

Invitația mea este aceea de a medita atât dimineața cât și seara. Dimineața folosește meditația pe care [ai descărcat-o astăzi](#), iar seara pe cea pe care [o ai deja descărcată](#). Asta nu este însă o cerință obligatorie. Să meditezi cel puțin o dată pe zi, ajutându-te de oricare dintre înregistrări este suficient.

Mult succes! iar dacă ai orice fel de întrebări sau observații referitor la practică nu uita că sunt aici să te ajut.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

---

## Meditație Si Recunoștință

Ajunși în acest punct al modulului 4, și ținând cont de faptul că te-ai familiarizat măcar puțin cu meditația, astăzi o să îți propun o tehnică puțin mai avansată. Sper că ai folosit pe parcursul ultimelor zile [meditația ghidată](#). Am creat-o special pentru un meditator de nivel începător spre mediu.

Practicând meditația, este destul de probabil să fi observat deja efectele pe care aceasta le are asupra corpului tău. Dacă

nu ai observat încă nimic, nu te îngrijora. Uneori este nevoie de mai multe zile de meditație fără pauze pentru a-i simți cu adevărat efectele.

Îți spuneam că astăzi o să îți prezint o tehnică puțin mai avansată de meditație. Nu este cu mult diferită raportat la ce ai experimentat până acum. Totuși tehnica pe care o vei învăța astăzi are o caracteristică esențială. Este o „punte” de legătură între recunoștință și meditație. Înainte de a-ți spune despre ce este vorba, în prima parte a articolului o să enumăr câteva descoperiri științifice legate de meditație. Și o să fac asta din două motive:

a) pentru a ști la ce să te aștepti să obții de pe urma practicării meditației

b) pentru a te motiva să continui cu această practică minunată și după încheierea acestui modul patru. 30 de zile de meditație sunt un pas important, însă pentru a obține beneficii autentice, practica trebuie menținută pe o perioadă mai lungă de atât.

## **Rezultate științifice**

**1. Neurocercetătorii au descoperit că în timp ce meditezi, creierul tău își schimbă efectiv forma fizică.** Creierul se remodelează pe el însuși pe durata meditației.

**2. Meditația are un rol foarte important atunci când vine vorba de stres și digestie.** Să meditezi îți poate scădea considerabil nivelul de stres resimțit. Un alt studiu a demonstrat că aproximativ 20% din populația planetei se consideră extrem de stresată pe parcursul unei zile. Acum ai în mână o unealtă cu ajutorul căreia poți controla această senzație. Meditația este o metodă cât se poate de reală și eficientă în relația ta cu stresul.

**3. Meditația stimulează „gândirea divergentă”.** Aceasta fiind o gândire care îți permite să generezi mai multe idei noi decât

în mod normal.

**4. Să meditezi te ajută să fii conștient** de tine însuși și de ceea ce se întâmplă în jurul tău pe parcursul unei zile. Amintește-ți de câte ori nu ți s-a întâmplat să ratezi anumite lucruri pentru simplul fapt că nu ai fost atent și nu le-ai conștientizat. Practicând meditația obții o stare de prezență pe parcursul zilei indiferent de activitățile pe care le faci.

**5. Meditația te ajută să te concentrezi.** Neurocercetătorii au descoperit de asemenea că după numai 11 ore de meditație (o meditație de 10 minute zilnic pentru aproximativ 2 luni) creierul participanților a suferit modificări structurale în ariile responsabile cu concentrarea și controlul de sine. Oamenii care meditează își pot menține atenția asupra unei sarcini pentru mai mult timp comparat cu cei care nu meditează.

**6. Meditația îți reduce din anxietate.** Peste 163 de studii diferite au demonstrat că practica meditației reduce nivelul de anxietate. Procentul cu care anxietatea s-a redus fiind în unele cazuri de până la 90%.

Iar aceste rezultate nu sunt decât o foarte mică parte din beneficiile nenumărate pe care practica meditației ți le aduce. Ai acum o ocazie, care ar putea fi unică în viață, să faci loc acestei practici în viața ta. Și pe lângă asta, ai alături de tine oameni care fac același lucru și cu care poți schimba idei și

opinii: <https://www.facebook.com/groups/427827694077446/>

Să meditezi este simplu odată ce alegi să lași în urmă convigerile limitative legate de meditație. Și numai cu 10 minute de meditație zilnic poți obține niște rezultate fenomenale.

Îți spuneam însă că astăzi îți propun o nouă tehnică cu ajutorul căreia să combini meditația cu recunoștința. În cele ce urmează o să o descriu pas cu pas, pentru ca și tu să o

poți pun în aplicare simplu.

## **Fii recunoscător în timp ce meditezi**

**Pas.1** Găsește și așază-te într-o poziție confortabilă pentru tine. Nu contează dacă stai pe un scaun sau stai întins în pat, indiferent unde stai așază-te confortabil.

**Pas.2** O să te invit să începi acest exercițiu de meditație cu ochii deschiși. Nu îți concentra atenția asupra unui singur punct din spațiul care te înconjoară. Doar menține-te conectat și conștient de spațiul care se află în jurul tău. Iar în timp ce stai acolo, o să te invit să respiri profund de câteva ori.

**Pas.3** Permite aerului să intre prin intermediul nărilor și dă-l afară pe gură. În timp ce inspiri concentrează-te asupra pieptului tău care se dilată, asupra plămânilor care se umplu cu aer. Iar în timp ce expiri, conștientizează cum corpul se relaxează de fiecare dată când aerul părăsește plămâni tăi. Pe durata acestor prime respirații conștiente îți recomand să inspiri și expiri în așa fel încât dacă cineva ar fi lângă tine ți-ar putea auzi respirația. Doar pe durata acestor prime câteva respirații. Inspiră pe nas. Expiră pe gură.

**Pas.4** Iar odată cu următorul expir, închide încet ochii și simte cum greutatea corpului apasă în scaun sau în patul pe care stai.

**Pas.5** Acum concentrează-ți atenția asupra pieptului tău, în locul în care este situată inima ta.

**Pas.6** Imaginează-ți acum că de fapt inspiri și expiri prin zona în care este situată inima ta.

**Pas.7** Imaginează-ți o pajiște verde și un cer de un albastru pur și senin. Pe acest fundal, activează un sentiment pozitiv. Alege un moment din trecutul tău în care ai fost cu adevărat fericit. Iar în timp ce pe acest fundal activezi sentimentul

armonios, simte cum ești recunoscător pentru că poți avea această experiență. Esențial este să te concentrezi pe ceva pentru care ești cu adevărat recunoscător.

**Pas.8** Doar pentru o clipă renunță la orice tip de concentrare de orice fel. Nu te mai concentra nici măcar pe respirație. Folosește secunde care urmează pentru a-i permite minții să facă orice vrea să facă. Dacă vrei să se gândească, las-o să se gândească. Dacă vrea să fie ocupată, permite-i să fie ocupată. Renunță la efort sau control. Doar permite-i efectiv minții să facă exact ceea ce vrea ea să facă.

**Pas.9** Atunci când simți că poți să o faci deschide încet ochii, întinde-te puțin, relaxează-te și întreabă-te cum s-a simțit acest exercițiu. Este foarte important să faci asta la final pentru că astfel „vei purta” cu tine pe parcursul zilei o parte din starea plăcută obținută pe parcursul meditației efective.

\*\*\*

Acesta este exercițiul de meditație pe care te invit să îl faci pe parcursul următoarelor 3-4 zile. Nu uita că nu există o modalitate corectă și o modalitate greșită de a medita. Esențial este să experimentezi și să găsești acea modalitate care îți aduce ție cele mai multe beneficii.

În 3-4 zile, după ce te-ai jucat și experimentat cu tehnica descrisă mai sus, te invit să revii în interiorul AF. Voi face public un nou articol bonus cu o altă meditație ghidată. Înregistrarea înglobează cumva cei nouă pași de mai sus, venind însă și cu un pas suplimentar pentru un efect amplificat. În același timp, folosind meditația ghidată nu va fi nevoie să te mai îngrijorezi referitor la momentele în care ar trebui să faci tranziția între pași.

Îți spuneam însă că este foarte important să experimentezi și să îți dai seama ce nu funcționează pentru tine. Acesta este motivul pentru care nu am făcut publică meditația ghidată

astăzi. Experimentează tu însuși pentru câteva zile. Fă lucrurile așa cum simți tu să le faci și așa cum intuiția ta îți dictează. Mai apoi vei primi acces și la meditația ghidată.

Spor la meditat!

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

---

## [Aminteste-ți Să Meditezi](#)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

A trecut deja o săptămână de când practici meditația. Sunt șanse destul de mari să nu fi reușit să practici meditația zilnic. Acesta nu este însă un motiv de îngrijorare. Să omiți câteva zile atunci când ești la început este perfect normal.

Majoritatea oamenilor cu care am discutat vreodată despre meditație mi-au spus că nu meditează pentru că uită.

Dacă ți se întâmplă și ție, iată câteva recomandări:

- Leagă practica recunoștinței de meditație. Pe durata modulului precedent am discutat despre recunoștință și este destul de probabil ca deja să îți fi făcut un obicei din a practica recunoștința în fiecare dimineață. Un lucru simplu pe care poți să îl faci este să introduci meditația fie înainte fie după sesiunea de recunoștință de dimineață. Urmează să înveți și cum să combini recunoștința cu meditația. Asta însă în a doua parte a modulului, după ce te mai obișnuiești puțin cu

practica.

- Pune-ți un reminder pe telefon. Personal folosesc [această aplicație](#). O poți încerca și tu să vezi dacă ți se potrivește. Iar atunci când sună alarma, pune-ți în căști [meditația ghidată](#) și savurează aproximativ 12 minute de meditație relaxantă și benefică.
- Un alt lucru pe care ai putea să îl faci este să îți pui cartonașe colorate în acele locuri în care știi că îți petreci de obicei timpul dimineața. De exemplu, s-ar putea ca printre primele lucruri pe care le faci deja dimineața să se numere mersul la bucătărie și făcutul unui ceai. În acest caz ai putea să îți lipești un cartonaș colorat pe cutia de ceai și să scrii pe el „Meditază”.
- Sau, dacă unul dintre primele lucruri pe care le faci dimineața este să deschizi calculatorul sau laptopul, ai putea folosi un wallpaper care să te inspire. Iată [un exemplu](#) pe care îl am acum eu pe desktop.

Acum că ai aceste sugestii la îndemână, în a doua parte a articolului îți propun să ne concentrăm puțin pe ceea ce este destul de probabil să observi în meditație.

Spun „observi” pentru că meditația este mult mai mult despre a observa decât despre a bloca, controla sau manipula. Iar atunci când observi anumite lucruri pe parcursul meditației este important să știi cum să te raportezi la ele și ce atitudine să adopți. Așa că am selectat mai jos cele mai comune observații și le-am detaliat în așa fel încât lucrurile să fie mai ușoare pentru tine:

1. **0 mulțime de gânduri care par să te deruteze.** Cel mai important lucru pe care trebuie să îl știi aici este că pentru început nu trebuie să manifesti niciun fel de dorință de a controla în vreun fel aceste gânduri. Nu le judeca și nu te condamna pentru că ai gânduri care par să te întrerupă de la meditație. În schimb observă aceste gânduri cum vin și pleacă. Conștientizează cum

aceste gânduri vin în mintea ta, iar pentru că nu te agăți de ele și nu te atașezi de ele, gândurile își văd în continuare de drum plecând așa cum au venit.

2. **0 îngrijorare referitor la o „problemă” din viața ta.** Ți se poate întâmpla ca pe parcursul meditației să observi o problemă care te presează la acel moment. În cazul celor ce se află la început de drum cu meditația, această problemă observată este percepută ca stând în calea meditației. Iar această credință este cât se poate de falsă. Observă fără să judeci această „problemă” care pare că s-a pus în calea ta. Nu o cataloga. Doar observ-o. Vezi dacă vrea să îți transmită ceva. Fii conștient de faptul că respiri și observă problema. Aceasta este în sine o practică de meditație foarte eficientă.

3. **Frustrare.** Să meditezi este exagerat de simplu. Însă atunci când ești la început de drum s-ar putea să acumulezi multă frustrare. Și asta din cauza preconcepțiilor tale despre meditație. Ți se poate părea că nu meditezi atât de bine pe cât ar trebui sau simți că nu faci lucrurile corect. Asta se întâmplă de obicei din cauza unui ideal pe care tu l-ai construit în mintea ta referitor la meditație. Invitația mea este să contempli acest ideal pe parcursul meditației și să observi dacă are el vreo bază reală. Făcând asta vei observa cum devii tot mai puțin atașat de acest ideal și te vei bucura tot mai mult de fiecare secundă de meditație.

Acestea fiind spuse, eu îți adresez invitația de a continua practica la fel ca și până acum. Diferența va fi dată de cele 3 observații la care vei ști cum să te raportezi. De asemenea, dacă ai uitat să meditezi în unele zile până acum, poți aplica cu succes sugestiile de la începutul articolului. Sunt convins că măcar o parte dintre ele se vor potrivi tipului tău de personalitate.

Până la cel de-al treilea articol continuă să meditezi

folosindu-te de înregistrarea de [aici](#). Urmează ca de săptămâna viitoare să trecem la câteva tehnici mai avansate, iar pentru a-ți fi ușor să faci trecerea este important să te obișnuiești cu practica de început.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

---

## **Bonus 1: Meditație Ghidată**

Tot ceea ce trebuie tu să faci este să dai click pe link-ul de mai jos și să descarci materialul .mp3 pe dispozitivul tău. Mai apoi alege o perioadă de timp. Poate fi dimineața sau seara. Sau chiar în mijlocul zilei. Oricând consideri tu că ai timp să meditezi, pune-ți căștile, dă play înregistrării pe care ți-o ofer astăzi și meditează pentru câteva minute. Eu nu pot decât să îți promit că te vei simți extraordinar.

Descarcă materialul de [AICI](#).

---

## **Să Meditezi Este Simplu**

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

Ca și în cazul recunoștinței, o să te invit să începi simplu cu un exercițiu „banal” pe care oricine îl poate face. Înainte însă de a-ți spune în ce constă exercițiul o să îți spun

câteva lucruri pentru a te familiariza cu conceptul de meditație.

Există multe preconcepții despre meditație. De multe ori oamenii își imaginează meditația ca fiind un lucru complicat făcut de niște călugări rași în cap și îmbrăcați în straie roșu închis și portocaliu care locuiesc în Tibet. Nimic mai fals. Să meditezi nu este nici complicat și nici nu trebuie să fii ras în cap sau să te îmbraci într-o anumită culoare pentru a medita.

Meditația este una dintre cele mai simple și benefice activități pe care le poți introduce în viața ta. Orice meditator avansat a-i întreba îți va spune unul și același lucru: **Meditația este cel mai important obicei din viața mea.**

Pe parcursul acestui modul, vei învăța ușor-ușor cum să integrezi meditația în viața ta și să te bucuri de toate beneficiile acesteia. Deocamdată iată o serie de lucruri pe care simt să ți le transmit la început de drum:

**1. Începe cu 2 minute.** Fă ca lucrurile să fie ridicol de simple. Așa cum ți-am spus de multe ori și pe parcursul modulului dedicat recunoștinței, este mult mai important să faci pași mici zilnic decât să faci un pas imens astăzi și mai apoi să uiți total de ceea ce ți-ai propus. Așa că sugestia mea este să începi cu 2 minute de meditație zilnic.

**2. Meditează imediat ce te trezești dimineața.** „Păi bine Cosmin, dar parcă ziceai că prima dată cum mă trezesc să fiu recunoscător, acum zici să practic meditația?”. Fă loc pentru amândouă în fiecare dimineață din viața ta și peste câteva luni te vei felicita pentru decizie.

**3. Nu te lăsa păcălit de întrebarea „cum să meditez?”.** Majoritatea oamenilor rămân blocați în această întrebare și li se pare că încă nu știu destul pentru a începe să mediteze. După cum îți spuneam, ideea că meditația este ceva complicat se datorează faptului că mintea ta vrea să te

păcălească. Să meditezi este unul dintre cele mai simple și plăcute lucruri pe care poți să le faci. Îți promit că vei ajunge singur la concluzia asta pe parcursul acestui modul.

**4. Conștientizează cum se simte corpul tău.** Fiind prins în vârtoarea activităților de peste zi, ți se întâmplă foarte des să uiți să asculți mesajele pe care corpul tău ți le transmite. Meditația este un prilej excelent pentru a comunica cu corpul tău și a conștientiza mesajele pe care acesta ți le transmite.

**5. Nu te îngrijoră că o faci greșit.** Ca și în cazul întrebării „cum să meditez?” am observat că foarte mulți oameni se blochează și renunță la meditație fiindcă simt că nu fac lucrurile așa cum ar trebui. Nu există nicio cale perfectă de a medita, important este să înveți să te bucuri și să fii fericit pe parcursul practicii.

**6. Nu îți fă din a elimina gândurile un țel.** Cel puțin pentru început. Eliminarea gândurilor este și ea o convingere foarte populară atunci când vine vorba de meditație. Meditând, uneori poți experimenta absența gândurilor, însă a nu mai avea niciun gând este departe de a fi scopul efectiv al meditației.

**7. Zâmbește după fiecare sesiune de meditație.** După fiecare sesiune de meditație, alocă-ți câteva secunde suplimentar pentru a conștientiza cum te simți și pentru a zâmbi. Ajută mult, iar făcând asta, în scurt timp te vei simți nerăbdător să începi sesiunea de meditație de a doua zi.

Iar acum, iată exercițiul pe care te invit să îl aplici în zilele următoare:

Alege o poziție comodă(indiferent care este ea) și timp de 2 minute fii conștient de faptul că respiri. Asta e tot. S-ar putea ca dacă nu ai mai meditat niciodată gândurile să îți zboare și să nu îți poți menține concentrarea pe respirație pentru toate cele 120 de secunde. Dacă observi că nu te poți concentra numără-ți respirațiile și ar trebui să reușești.

Ți se poate părea banal, însă te rog să ai încredere că acesta este un prim pas esențial în practica meditației. Așa că, pentru următoarele 3 zile te invit să practici acest exercițiu. După 3 zile îți voi pune la dispoziție un .mp3 cu o meditație ghidată.

Ce înseamnă această meditație ghidată? Înseamnă că îți iau de pe umeri îngrijorarea cum că nu ai face ceea ce trebuie și te voi ghida personal pe parcursul meditației. Mp3-ul de care îți vorbesc reprezintă câteva minute de înregistrare a vocii mele, minute în care te ghidez prin meditație.

Până acolo însă, te invit să faci primul pas. Meditează timp de 2 minute fiind conștient de faptul că respiri.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu