

## CAPITOLUL 3

### Cum Eliminam Emotiile Si Gandurile Negative

In modulul trecut am vorbit despre importanta autocunoasterii si despre ceea ce se intampla daca nu pornim pe acest drum, al cunoasterii, al descoperirii de sine.

In acest modul, vreau sa intelegem aceste emotii, sa le cunoastem sursa si sa invatam cum sa ne eliberam de ele. **Sa nu uitam ca ele isi au sursa in LIPSA CUNOASTERII!**

Atunci cand nu ne gasim raspunsuri la intrebarile noastre, cand nu intelegem cum functioneaza mintea noastra si cum gandurile ne influenteaza existenta, sau atunci cand nu stim cum si ce vom face pentru a rezolva anumite situatii sau a schimba ceva in viata noastra; experimentam o multitudine de emotii si de ganduri negative care ne provoaca un dezechilibru in interiorul nostru.

Din cauza ca nu reusim sa gasim raspunsuri, si ne concentram pe problem, pe lipsuri, pe necunoscut, ne vin aceste ganduri negative, care ne creaza emotii negative si ne simtim rau.

Haideti sa le intelegem mai bine si sa invatam sa le eliminam.

Majoritatea gandurilor negative pe care le avem, NU SUNT ADEVARATE!!! Ele isi au radacinile in fricile noastre si, cum am spus mai sus, in lipsa cunoasterii.

Cand avem ganduri negative, in creierul nostru au loc niste reactii chimice, care elibereaza niste hormoni, care ne fac sa ne simtim rau (EMOTIILE NEGATIVE).

Iar cand avem ganduri pozitive, creierul nostru elibereaza niste hormoni care ne fac sa ne simtim bine (EMOTIILE POZITIVE).

Gandurile noastre sunt automate, nu ni le alegem noi, vin ele la noi... Insa, foarte des, gandurile noastre NE MINT!

Astfel ca, pentru ca gandurile noastre neadevarate, negative, sa nu ne mai controleze, trebuie ca noi sa invatam sa luam controlul gandurilor noastre.

**Cum facem asta? Iti voi explica in exercitiul urmator.**

#### **Exercitiu: Cum ne controlam gandurile si emotiile negative**

Atunci cand te simti: **trista, suparata, nervoasa, furioasa**, sau simti **ca nu te poti controla**, ia un caiet si **SCRIE** gandurile care iti vin!!!

Apoi, pune urmatoarele 4 intrebari:

1. Este adevarat? (este adevarat ceea ce gandesc negativ?)

Ex: Este adevarat ca nu ma descurc? Ca nu sunt suficient de desteapta? Ca nu sunt mama buna?  
Etc ...

Raspunsul corect este NU.. Caci nu este adevarat, este doar o perceptie pe care tu o ai despre tine. Dar, daca iti amintesti la capitolul 1, am discutat despre cum se creaza imaginea de sine, cum iti formezi parerea despre tine insati, si cum esti tu cu adevarat.

2. Sunt absolut sigura ca este adevarat?

Aceasta intrebare vine sa o sustina pe prima... Daca ai raspund DA, la prima, apoi gandeste-te daca chiar este adevarat acel gand negativ pe care il ai...

Cel mai probabil, nu este adevarat... Caci, asa cum am spus mai sus, gandurile negative NE MINT, ele NU sunt adevarate!

3. Cum ma simt cand am acest gand?

Scrie pe caiet, ce sentimente ai atunci cand crezi ca acest gand negativ este adevarat.

4. Cine as fi eu, fara acest gand? SAU Cum m-as simti fara acest gand (negativ?)

Scrie cum te-ai simti si cine ai fi daca nu ai avea (si nu ai crede ca este adevarat), acel gand negativ.

Acum intoarce gandul negativ invers, si intreba-te daca opusul este adevarat (sau mai adevarat):

- Este opusul acestui gand (care este un gand pozitiv), adevarat, sau mai adevarat, decat gandul original?

Exemplu: Nu sunt suficient de desteapta

Opusul: Sunt suficient de desteapta?

Care dintre cele doua ganduri este mai adevarat?

Atunci cand iei un gand si il intorci pe dos, si il iei la intrebari, el isi pierde din putere.

Asadar, luand un gand negativ, si folosind cele 4 intrebari de mai sus, iar apoi il intorci invers (il transformi in gand pozitiv), el (cel negativ), isi pierde din putere, adica nu mai e asa de intens si nu iti mai provoaca asa mari emotii negative.

Asfel, invatand aceasta tehnica, si folosind-o constant, vom reusi sa eliminam gandurile negative si emotiile negative pe care acestea le produc.

## Cum Invatam Sa Traim Fara Griji

**Grijile** sunt sursa principala a stresului, care ne duce la un **dezechilibru interior**, si nu ne permite sa traim **in armonie cu noi insine**.

**Este foarte important sa eliminam grijile din viata noastra.**

Daca stam sa ne gandim bine, grijile chiar nu isi au rostul.

De exemplu, daca avem o problema, sau trecem printr-o situatie mai dificila, nu vom rezolva situatia, sau nu vom schimba absolut nimic facandu-ne griji. Ba dimpotriva, nu facem decat sa inrautatim lucrurile, ne simtim rau, iar problema tot nu dispare.

In loc sa ne facem griji, mai bine incercam sa acceptam situatia. **“Asta este!”**

Sau sa incercam sa gasim solutii la problema, unde se poate.

Uneori ne ingrijoram pentru lucruri **care s-au petrecut in trecut** si ne facem tot felul de ganduri gen: **“cum ar fi fost daca s-ar fi intamplat altfel”**, sau **“daca as fi facut altceva, nu s-ar fi intamplat asta.”**

Nu avem cum sa stim ca, daca am fi actionat diferit lucrurile ar fi fost altfel si ca totul ar fi fost bine. Poate ca ar fi fost bine atunci, pe moment, dar mai tarziu poate tot s-ar fi ajuns intr-o situatie neasteptata.

Daca s-a intamplat asa, inseamna ca **asa trebuia trebuia sa se intample**, asa a fost sa fie, iar daca ne facem ganduri si griji acum, oricum nu vom schimba nimic.

Mai bine ar fi sa **acceptam** lucrurile asa cum sunt, si sa ne gandim ca **avem ceva de invatat** din acea situatie, experienta.

**Nimic nu este intamplator, totul se intampla cu un scop.**

Acelasi lucru este si cand ne facem griji pentru ceva ce **s-ar putea intampla**.

**Care e sensul sa te ingrijorezi pentru ceva ce nu s-a intamplat inca, si nici nu ai certitudinea ca se va intampla?**

Si chiar daca s-ar intampla, facandu-ti griji oricum **nu vei opri lucrurile sa se intample**. Ba dimpotriva, conform **Legii Atractiei**, care spune **ca atragi in viata ta lucrurile la care te gandesti cel mai mult**, ce crezi ca se va intampla daca te ingrijorezi?

Pai exact lucrurile de care iti este frica si pentru care iti faci griji ca se vor intampla, exact asta se va intampla.

Sau cum e vorba romaneasca: **“de ce ti-e frica, de aia nu scapi.”**

Asadar, nu doar ca nu are nici un rost, ba chiar e contra-productiv sa ne facem griji.

De cele mai multe ori, lucrurile pentru care ne facem griji ca se vor intampla, **nu se intampla niciodata.**

**Practic, ne facem griji degeaba.**

Iar daca totusi aceste lucruri pentru care ne ingrijoram, se intampla, atunci avem **2 optiuni:**

1. Putem sa ne intristam, sa ne plangem de mila si sa ne punem pe pozitia de victima; ca viata a fost nedreapta cu noi, ca nu meritam asta si ca prin urmare o sa fim nefericiti si neimpliniti toata viata, pentru ca ni s-a intampat nu stiu ce nenorocire.
2. Sau, putem **accepta** ceea ce nu putem schimba, si sa mergem inainte, incercand **sa tragem cele mai multe invataminte** din situatie sau experienta, **sa vedem partea pozitiva** din ea, si sa invatam sa fructificam ceea ce este bun din situatie.

Intotdeauna **un rau**, oricat de mare ar fi el, **vine insotit de un bine si mai mare**, doar ca oamenii sunt asa de ocupati sa vada raul si sa se vaite din cauza lui, incat nu mai pot vedea binele ascuns care a venit cu el.

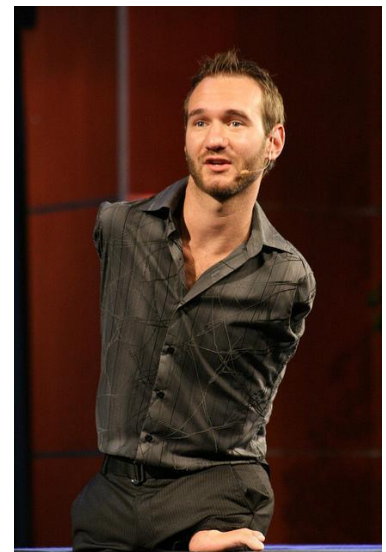
Am sa iti dau un singur exemplu pentru acest lucru, un exemplu care mie mi se pare cel mai bun si cel mai clar in astfel de situatii.

Iar daca tu acum esti in situatia in care nu reusesti sa vazi nimic bine din raul pe care il experimentezi, cred ca dupa acest exemplu sigur raul tau nu ti se va mai parea atat de rau, si vei intelege ca orice nenorocire poate fi transformata intr-o binecuvantare...

**Doar ca depinde de noi sa facem asta, sa cautam binele in ea si sa il fructificam.**

Cred ca ai auzit de NICK VUJICIC, acel tip care s-a nascut fara maini si picioare, si care este un binecunoscut speaker motivational, s-a si insurat, are copii si are o super pofta de viata, e foarte pozitiv si fericit si este o sursa de inspiratie pentru multi altii.

Practic ce a facut el, a fost ca a reusit sa **accepte inevitabilul**, si anume faptul ca s-a nascut cu un asemenea handicap si a ajuns sa traiasca fericit si implinit **tocmai datorita acestui handicap.**



Pentru el, pare a fi chiar o binecuvantare starea in care e, nu pare sa il afecteze, sau sa il opreasca din a se bucura de viata. Dimpotriva, se pare ca traieste foarte bine, e si casatorit, se bucura de

viata, inclusiv face bani datorita handicapului lui, e speaker motivational, motiveaza si inspira pe altii.

Practic, el a gasit in nenorocirea lui, partea buna si frumoasa, din situatia in care s-a nascut, si a invatat sa o fructifice si sa o transforme intr-o binecuvantare.

Oare ce s-ar fi intampat daca nu ar fi reusit sa faca asta. Daca nu ar fi acceptat niciodata faptul ca s-a nascut asa si ca nu poate schimba asta, si nu ar fi incercat sa caute partea buna din aceasta nenorocire aparenta.

Oare am mai fi auzit noi de el azi? **Cu siguranta nu...**

Poate ar fi trait deprimat si separat toata viata, plangandu-si de mila, gandindu-se ca el este o victima si ca ce nedreapta a fost viata cu el.

Asadar, in fata inevitabilului avem 2 obtiuni: ori **il lasam sa ne invinga**, ori **il invingem noi pe el si cautam sa gasim fericirea si binecuvantarea din el**.

Am sa il citez pe Dale Carnigie, care spune: **CAND VIATA ITI DA O LAMAIE, FA O**

**LIMONADA!**

## **Depasirea Fricilor**

**Frica** pare sa fie prezenta in vietile tuturor. Ne este frica de viata, ne este frica de moarte, ne este frica de toate lucrurile pe care nu le cunoastem, sau chiar si de cele pe care le cunoastem.

Frica este **NATURALA!** Este natural sa apara, ori de cate ori urmeaza sa iesim din zona de confort, sa facem lucrurile in mod diferit, sa facem lucruri noi, si mai ales, cand urmeaza sa **EVOLUAM**.

Cand apare frica, acesta este un semn pe care corpul nostru ni-l da, pentru a ne spune ca **URMEAZA SA EVOLUAM!!!**

Majoritatea oamenilor nu inteleg acest lucru, si prin urmare, lasa ca frica sa ii opreasca din a face lucrurile pe care si le-ar dori.

Pentru a putea sa ne depasim frica, trebuie sa o intelegem, sa intelegem de unde vine ea.

Atunci cand vrem sa facem lucrurile in mod diferit, sa iesim din zona de confort, creierul nostru "se sperie", caci lui ii place confortul, nu vrea sa munceasca mult, si secreta hormoni care ne fac sa ne simtim rau si sa ne fie frica.

Creierului nostru ii place zona de confort, caci el acolo se simte bine, nu este nevoit sa munceasca mai mult, caci deja stie ce are de facut.

Insa, atunci cand vrem sa facem lucruri pe care nu le-am mai facut niciodata, creierul are mai mult de munca, trebuie sa faca noi conexiuni neuronale, sa creeze noi carari neuronale, adica, sa fie pus "la treaba".

De fiecare data cand noi vrem sa iesim din zona de confort, cand ne confruntam cu situatii noi si nu stim ce sa facem, ne vin tot felul de ganduri negative, in creier au loc acele reactii chimice, care ne produc o stare de inconfort si apare frica.

Intelegand acest mecanism; constientizand faptul ca frica este NORMALA si ca ea va aparea de fiecare data cand iesim din zona de confort si cand evoluam, ne va fi mult mai usor sa o depasim si sa actionam in ciuda ei.

Astfel, ne facem curaj sa actionam, chiar daca simtim frica, caci intelegem de unde vine ea, si intelegem ca, doar facand lucrurile de care ne este frica, o vom putea depasi si vom putea sa ne controlam viata, ci sa nu mai lasam frica sa ne controleze pe noi.

Este foarte important **sa ne depasim frica si sa preluam controlul asupra vietii noastre.**

Noi ne-am nascut doar cu 2 frici:

- ❖ **Frica de a cadea (de inaltime)**
- ❖ **Frica de zgomotele puternice**

**Toate celelalte frici au fost preluate, invatate!!!!**

Scriitoarea americana **Susan Jeffers** in cartea sa “**Feel the fear and do it anyway**” = “**Simte frica si fa-o oricum**”, vorbeste despre motivele fricii si despre cum sa ne eliberam de ea.

Ea a clasificat frica pe 3 niveluri:

**Nivelul 1 al fricii** - este cel de suprafata, care poate fi împartit in doua tipuri:

- ❖ frica de lucruri care “se intampla”: frica de imbatranire, de singuratate, de dezastre, de a pleca copii de acasa, de a pierde securitatea financiara, de moarte, de razboi, de boala, de accidente
- ❖ frica de lucruri care necesită actiune: frica de a te intoarce la scoala (in caz ca ai intrerupt-o), de a lua decizii, de a-ti face prieteni, de a începe/incheia o relație, de a pierde greutate, de a conduce, de a vorbi in public, etc

**Nivelul 2 al fricii** - are de-a face cu starile noastre interioare si nu cu situatiile exterioare. Acest nivel reflecta nivelul nostru de incredere si abilitatea de a ne descurca in lume.

Aici intra: frica de succes, frica de esec, frica de a fi vulnerabil, frica de a fi neajutorat, frica de a fi dezaprobat, frica de respingere.

**Nivelul 3 al fricii**

Aici intra cea mai mare frica dintre toate, cea care sta la baza tuturor celorlalte frici. E vorba de

## **frica de a nu te descurca.**

La baza fiecărei frici, sta frica, ca nu te vei descurca cu orice obstacole iti va pune viata in cale.

## **Cum vei scapa de frica?**

Este important de stiut, ca **frica nu va disparea NICIODATA cat timp continui sa te dezvolti.** De fiecare data cand iesi de zona de confort si incerci sa faci ceva nou, va apareea frica. Ea va disparea atunci cand te vei obisnui cu ce e nou pentru tine.

**Singura modalitate de a scapa de frica e sa faci lucrul de care iti e frica.**

**Singura modalitate de a iti creste increderea in tine si de a te simti mai bine in legatura cu tine e sa iesi afara si sa faci lucrurile de care ti-e frica** si pe care iti spui ca le vei face cand vei avea mai multa incredere in tine.

**Nu esti singura care simte frica, toti simtim frica atunci cand ne aflam pe teritoriu necunoscut.**

**Sa faci lucrurile de care te temi, este mai putin inspaimantator decat sa traiesti cu frica produsa de sentimentul ca nu te vei descurca.**

Facand acele lucruri de care iti este frica, nu doar ca te vor face sa le eliberezi de frica, ci si iti vor creste increderea in tine si te vei simti minunat fata de tine insati.

Invatand sa eliminam GANDURILE SI EMOTIILE NEGATIVE, invatam si **sa controlam frica.**

Chiar daca ea nu va disparea complet, niciodata, totusi intelegand ca, ea apare atunci cand urmeaza sa evoluam, sa iesim din zona de confort, sa facem lucruri noi, vom avea curajul sa o depasim si sa actionam in ciuda ei.

Vreau sa discut putin despre un aspect important al fricii si anume, **frica de suferinta.**

Ne este frica sa nu suferim, si din aceasta cauza nu traim. Nu vrem, sau nu avem curajul sa ne implicam in iubire, de frica sa nu suferim.

Suferinta este si ea parte din viata, iar cine nu a gustat-o, nu poate sa se bucure la maxim de lucrurile frumoase din viata.

Este important sa **acceptam suferinta**, si sa fim dispusi sa o vedem ca pe o posibila varianta in anumite situatii din viata. Nimeni nu ne poate garanta ca vom fi mereu fericiti in viata si ca nu vom suferi niciodata.

Insa, si **suferinta are rolul ei...** Ne face sa apreciem mai mult viata, sa ne bucuram mai intens de lucrurile frumoase si sa avem curajul sa traим mai multe experiente in viata.

O data ce ai trecut printr-o suferinta, si ai vazut ca ai supravietuit, si chiar ca ai iesit mai puternic si mai plin de viata din acea experienta, vei constientiza ca suferinta nu te doboara si nu iti pune capat vietii, asa cum poate ai crezut, ba dimpotriva, ea te invata ceva despre tine si despre viata, iti arata cine esti si are rolul de a te face mai puternic si de a iti da o anumita viziune asupra vietii.

Nimanui nu ii place sa sufere, insa trebuie sa acceptam ca uneori este necesar sa suferi, sa treci prin anumite situatii, pentru a deveni o persoana mai buna, mai puternica, pentru a te desavarsi.

Imi amintesc de un citat din Eminescu pe care il discutam la orele de limba romana din liceu, si pe care pe atunci nu il intelegeam, si anume: **“Suferita tu, dureros de dulce”**.

Eminescu se referea la suferinta din iubire, care este foarte dureroasa, dar este si dulce, caci daca nu simti suferinta, nu simti nici iubirea... ele parca vin mereu de mana.

Iar daca o eviti pe una, nu te poti bucura nici de cealalta. Si o viata fara iubire, este cred ca, cea mai trista viata pe care o poate trai cineva.

Suferinta este dureroasa atunci cand treci prin ea, insa este dulce, este o binecuvantare, atunci cand constientizezi ca datorita ei simti ca traiesti cu adevarat, ca devii o persoana mai buna, ca te desavarsesti datorita acestei suferinte.

Viata fara suferinta ar fi lipsita de consistenta, ar fi lineara. Daca nu ai coborasuri, nu ai cum sa ai si suisuri, de unde sa sui, daca nu ai coborat deloc?

## **Cum Sa Te Accepti Si Sa Te Iubesti Pe Tine Insati**

Este important sa invatam sa ne acceptam pe noi insine, asa cum suntem, fara sa ne invinovatim pentru ceea ce nu suntem sau nu avem.

**Este important sa intelegem ca, chiar daca acum credem despre noi ca nu suntem suficient de ... destepte, frumoase, sigure pe noi, increzatoare, ambitioase, toate aceste aspecte ale personalitatii noastre, le putem imbunatati, putem deveni tot ceea ce ne dorim sa fim.**



Multi oameni nu sunt fericiti cu cine sunt, se plang ca sunt prea nu-stiu-cum (grasi, slabi), nu au bani, nu s-au nascut in locul potrivit, nu au familia perfecta, nu au conditii, nu stiu aia, sau aialalta.

**In loc sa ne simtit vinovati pentru ceea ce nu suntem, mai bine sa cautam moduri de a deveni ceea ce ne dorim!**

Insa pentru a ajunge la desavarsire si la implinire, este important sa ne acceptam asa cum suntem, sa ne iubim, sa facem pace cu noi insine si sa constientizam ca **putem obtine orice ne dorim in viata**, pornind din locul in care suntem acum.

Sunt ceea ce sunt, nu sunt cu nimic mai prejos decat nimeni, **am puteri si resurse nelimitate, sunt constienta de puterea mea interioara** si intentionez sa **o folosesc in cel mai bun mod** pentru a **obtine tot ce imi doresc**.

**Poti invata chiar acum sa te accepti pe tine insati!**

Nu cred ca toti am fost dintotdeauna multumiti de noi insine.

Se spune ca **cel mai mare critic al nostru** suntem **noi insine**.

Mereu avem tendinta sa gasim ceva care ne nemultumeste la noi.

Cand **incepem sa ne cunoastem mai bine**, sa ne intelegem pe noi insine si sa constientizam ca cea mai mare binecuvantare pentru noi este sa fim NOI insine, atunci vom reusi **sa ne si acceptam si sa ne iubim neconditionat**, nu ne vom mai invinovati atunci cand credem ca facem ceva ce nu este bine, sau ca nu suntem intr-un anumit fel.

Studiindu-ne pe noi insine, cautand mereu raspunsuri si solutii inaustrul nostru, vom ajunge sa ne iubim si chiar sa fim fascinati de noi insine, de puterea pe care o avem si de care, poate, inainte nu eram constiente, si de nelimitatele resurse care exista in noi.

**Sa nu crezi ca eu am fost mereu asa sigura pe mine si asa de impacata cu mine insami.**

Am avut si eu perioade cand nu voiam sa fiu eu, nu eram multumita de mine, aveam impresia ca nu sunt suficient de buna, frumoasa, desteapta, capabila sa fac unele lucruri.

Cand mi-am dat seama ca **eu sunt OK** asa cum sunt, **nu sunt deloc defecta**, sau cu nimic mai prejos decat altcineva, am ajuns sa **ma simt binecuvantata pentru ca sunt EU**, pentru ca am reusit sa **imi descopar si sa devin constienta de puterea mea interioara**.

Si chiar am inceput sa spun celor din jur ca eu sunt constienta de valoarea mea, de cine sunt, si ca nu am de ce sa ma compar cu nimeni sau sa incerc sa fiu altfel.

Bineinteles ca asta mi-a adus si critici, mi s-a spus chiar ca sunt aroganta, sau ca ma cred nu stiu cum, dar am mers inainte, am inteles ca nu toti vor fi mereu de acord cu tot ce fac si ca mereu se vor gasi unii care sa aiba ceva de comentat.

Pana la urma, nici Iisus nu a fost iubit si acceptat de toata lumea, asa ca, de ce as avea eu pretentia sa fiu acceptata de toti?

**Eu sunt asa cum sunt, cine are capacitatea sa vada in mine cine sunt cu adevarat, ma va accepta si ma va iubi, cine nu, e liber sa aleaga.**

**Emotiile si gandurile negative ne saboteaza in drumul nostru catre implinire.**

Cunoscandu-ne pe noi insine cu adevarat si constientizand nelimitata putere pe care o avem in noi, vom reusi sa ne eliberam de ele si sa incepem sa ne construim o viata fericita si implinita.

### **Mesaj pentru cititoare:**

Daca ti-a placut acest capitol si vrei sa citesti toata cartea, inscrie-te pe linkul de mai jos, pentru a fi anuntata cand va fi lansata cartea, toate detaliile despre ea, si cum o poti comanda:

<https://femeieimplinita.com/>