

Legi si adevaruri despre viata

Articol de: Cristina MICULETE

****Oare de ce toate mi se intampla numai mie? Am ghinion in dragoste, nimeni nu ma intelege, ma cert cu ceilalti, mai pe scurt toate imi merg pe dos.

Ghinion sau gandire gresita? Destin sau lipsa informatiei? Recunosti scenariul?****

Te gandesti uneori ca viata ta sentimentala e nesatisfacatoare, te gandesti ca cineva nu te trateaza asa cum ai vrea tu sa te trateze, ca nu ai succes la scoala, la locul de munca si ce sa mai n-ai avut noroc in viata. Te uiti la ceilalti care zambesc zilnic, si carora le merge bine si gasesti tot felul de scuze:

"Poate daca m-as fii nascut intr-o alta perioada"

"Eu n-am cum sa reusesc vreodata pentru ca nu am aceleasi conditii"

"Viata e asa de grea ca abia ii poti face fata"

****Aproape ca imi pare rau de tine. Victimo! Hai sa-ti spun ceva!****

Te intrebi de nu ai parte de satisfactie in viata ta? Pe plan profesional, sentimental sau personal? Iti raspund:

"TU AI ALES ASA"

O sa-mi spui ca sunt nebuna, imi asum riscul, cum e posibil asa ceva?

Dar nu ma opresc:

****ESTI GRASA? TU AI ALES ASA!

SUFERI DIN DRAGOSTE? TU AI ALES ASA!

AI RELATII INTERPERSONALE PROASTE? TU AI ALES ASA!

NU ESTI TRATATA ASA CUM CREZI CA MERITI? TU AI ALES ASA!

****Sincer nu te-ai saturat sa vezi ca tot ce faci nu da rezultate?****

Simt ca e de datoria mea sa-ti spun cum vad eu lucrurile, dupa ce am trecut prin aceleasi stari prin care treci si tu. Am fost acolo, am simtit in fiecare clipa problemele si am simti cum e sa faci totul pe dos.

Ce vreau sa-ti spun astazi e sa incepi sa te intrebi daca lucrurile merg bine in viata ta, sa incepi sa te intrebi daca ceea ce faci functioneaza sau o faci pentru tu crezi ca ai dreptate, pentru cu mama ta ti-a spus ca ai

dreptate, pentru ca toti ceilalti iti spun ca ai dreptate.

Opreste-te sa faci anumite lucruri doar pentru ca e cea mai usoara cale. Iesi din zona de confort ! Cand spun zona de confort ma refer la obiceiurile pe care le practici in fiecare zi, ai devenit atat de inradacinata in ele, credintele pe care le ai si de care te tii in continuare doar pentru ca sunt vechii tai prieteni.

Pasul tau de actiune numarul 1 il reprezinta evaluarea a tot ceea ce faci din punct de vedere al functionalitatii. In loc sa sa te intrebi daca ce faci e bine sau e rau, schimba-ti pozitia si intreaba-te daca ceea ce faci functioneaza sau nu functioneaza, iti ofera rezultatele pe care le-ai dorit. Opreste-te sa faci ceea ce faci doar pentru ca e usor! Scrie pe hartie lucrurile de care te-ai saturat in viata ta si opreste-te sa le mai faci si asta include problemele tale despre care nu vorbești cu nimeni decat cu tine.

Oamenii devin atat de obisnuiti cu problemele lor in legatura cu care nu fac nimic astfel incat se trezesc dimineata, se imbraca, se spala pe dinti, isi iau problemele si pleaca cu ele la lucru. Ajung la lucru , lucreaza, lucreaza, mergi la masa cu ele , iau pranzul apoi se indreapta inapoi spre lucru si isi spun: "Oh, Mi-am uitat problemele!"

Ce inseamna asta?

E ok sa spui:

Merit mai mult!

Vreau mai mult in viata mea.

Vreau mai multa fericire.

Vreau mai multi bani.

Vreau sa ma eliberez de aceste probleme.

Ne ghidam dupa mai multe legi in lumea asta.

Daca infrunti legea gravitatiei o sa platesti un pret.

Daa infrunti legile fizicii o sa platesti un pret.

Ce zici daca de fapt exista anumite legi ale vietii pe care daca le incalci in fiecare zi o sa platesti un pret.

Stai si te intrebi:

De ce nu am obtinut aceasta slujba?

De ce lucrurile nu functioneaza in viata mea sentimentala?

De ce nu am mai multi bani?

Si totusi continui sa faci aceleasi lucruri pe care le faci de o viata. Fiecare om din lumea asta este sa faca ceva. Intrebarea este ce e motivat sa faca. Societatea te invata biologia, istoria, sa scrii, sa citesti, cu exceptia a cum

sa traiesti.

Psihologia si experientele de viata m-au ajutat sa imi gasesc in viata anumite legi dupa care ma ghidez.

E adevarat ca fiecare functionam dupa legi diferite. Insa conditia primordiala este sa te opresti sa accepti in viata ta lucrurile pe care nu le doresti.

Am analizat oamenii care au succes in viata si am gasit cateva legi comune pe care le-am aplicat si eu si pe care ti le impartasesc si tie astazi.

**Legea numarul 1 a vietii **: Exista oameni care obtin ce vor si oameni care nu obtin ce vor. E simplu? Din care categorie vrei sa faci parte? Exista o multime de posibilitati! Alegerile pe care le faci iti afecteaza viata in fiecare zi. Daca continui sa faci ceea ce nu functioneaza pentru tine in fiecare zi si rezultatele pe care le astepti intarzie sa apara, atunci imi pare rau sa-ti spun dar nu vei face parte niciodata din categoria celor care obtin ce vor.

Legea nr 2. Tu iti creezi experientele.Fiecare lucru pe care il faci tu il creezi. Nu esti o victima. Tot ceea ce faci tu creezi. E necesar sa iti dai seama cum functioneaza lumea.

Legea nr 3. Oamenii fac ceea ce functioneaza! E absolut necesar sa intelegi de ce oamenii fac anumite lucruri. Nu ai face absolut nimic daca nu ai primi o recompensa pentru asta.

Legea nr 4. Nu poti schimba ce nu constientizezi. Nu trebuie sa te mai minti singur. Daca nu constientizezi ce nu functioneaza pentru tine o sa traiesti in mediocritate. Daca vrei sa ai o relatie buna e important sa iti dai seama ce vrea partenerul tau. Nu e de ajuns sa presupui ce vrea partenerul tau.

Legea nr 5. Pune-te pe tine pe primul loc in viata. Nu e nimic egoist sa ai grija de tine. Ce crezi ca obtii daca nu ai nimic de oferit in momentele critice daca te pui pe ultimul plan. Tre sa ai grija de tine sau nu poti avea grija de ceilalti. Unde esti tu pe lista ta de prioritati? Nu ajuti pe nimeni daca esti pe ultimul loc.

E important sa inveti ca sunt o multime de nevoi in lumea asta, venituri financiare, venituri emotionale, venituri sociale, venituri spirituale. E important sa iti dai seama daca generezi aceste venituri in viata ta.

Legea nr 6. Intreaba-te ce fel de viata conduci pentru tine.Nu poti sa nu alegi. Faci alegeri in fiecare zi. Cand alegi un comportament alegi de fapt consecintele. Esti manager de viata. Cum te descurci?

Legea nr 7. Tu ii educi pe ceillati cum sa te trateze.Relatiile pe care le ai depind de tine. Totul incepe cu tine si cu ce faci tu cu tine.

Intreaba-te cum te tratezi tu? Tu iti definesti relatiile. Ori contribui la ele ori

le contaminezi? Aduci lucruri bune la care oamenii sa raspunde pozitiv sau aduci toate lucrurile rele din copilaria ta si contaminezi relatiile pe care le ai cu ceilalti

M-am saturat sa aud: Nu e vina mea! Te intreb! Atunci a cui vina este? Tu ai ales ce ai ales. Si acum am sa-ti spun 3 mari adevaruri:

1. Nu exista scuze! Tot ceea ce include viata ta tu ai aranjat asta. Prin lucrurile pe care le-ai ales, prin lucrurile pe care nu le-ai ales, prin lucrurile pe care le-ai facut prin lucrurile pe care nu le-ai facut!

2. Creierul functioneaza cu afirmatii. Daca presupunerile pe care le faci sunt negative de la inceput poti sa cazii intr-o capcana.

Daca iti spui: Nu pot sa slabesc!

Nu pot sa am o relatie stabila!

Nu pot sa am o slujba mai buna!

Totul de aici pare logic. Intreba-te insa daca presupunerile tale sunt chiar adevarate.

3. Femeile si barbatii sunt diferiti si e ok sa fie asa. Nu vrei sa ai o relatie cu tine insati tot timpul . Poti sa incerci sa repari oamenii insa nu vei reusi decat temporar. Cuvantul cheie e acceptare nu reparatie.

In momentul in care alegi ca o persoana sa faca parte din viata ta e important sa fii pregatita sa o accepti asa cum e. Oricat tai vrea sa crezi ca poti sa repari pe cineva, ca poti sa-l determine sa devina cine vrei tu sa devina, adevarul va iesi la iveala pana la urma. Substanta ramane neschimbata. Si atunci ce faci?

Iti petreci toata viata incercand sa transformi ceva ce nu poate fi transformat sau alegi si iei decizii in a aduce in viata ta ceea ce iti doresti. Alegi ca toata viata ta sa fie un compromis sau alegi ce functioneaza fara a accepta in viata ta eforturi emotionale majore in fiecare zi?

Care sunt legile dupa care te ghidezi in viata?

Esti o persoana care obtine ceva sau esti una dintre persoanele care nu obtin niciodata ceea ce isi doresc?

Te complaci sau iei decizii?

Te lasi cu aceste intrebari pentru ca ele sunt cheia catre calitatea vietii tale.

Pe curand

Cristina Miculete, viitor psiholog, trainer in formare seminarii dezvoltare personala.

Daca vrei sa citesti imediat materialul gratuit scris de mine Arta Feminina a dragostei-Ingrediente si otravuri , despre cum sa experimentezi arta dragostei si cum sa ai o relatie sanatoasa intra pe <A

href="http://www.artafeminina.ro/"
target=_blank>www.artafeminina.ro

Taguri articol: legi, adevaruri, viata, relatii, dragoste, bulimie, suferinta, iubire, sex, sentimente, satisfactie, bani,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

