

# Spune-mi ce obiceiuri ai ca sa-ti spun cum e viata ta

Articol de: Cristina MICULETE

Ma intriga modul in care gandesc oamenii in societatea de astazi.

Catre ce duce drumul pe care il urmezi in fiecare zi? Care e visul tau in viata? Sunt intrebari pe care le adresez oamenilor noi pe care ii cunosc. Am decis sa ma prezint in in fiecare zi unei persoane noi.

Raman muta in fata fiecarui raspuns. Atatea raspunsuri ambugue, atata indoiala si continuarea incercarilor. Pentru mine incercare reprezinta deja esec. Nu poti sa spui ca incerci si de fapt sa nu actionezi in aceasta directie.</p>

Si totusi in fiecare zi cunosc oameni care au legatura cu strategia de viata pe care am adoptat-o acum cativa ani de zile. Atrag in viata mea evenimente si oameni care au legatura cu visul meu si ei nici nu stiu. Nu demult am intalnit pe cineva care a inceput sa-mi spuna o poveste despre un legionar care statea la poarta unui intelept, poate il cunosti, Dalai Lama. Continui sa traiesc in lumea mea si din ce in ce mai mult cand ies pe strada, cand imi defasor activitatile zilnice aleg sa imi pun castile si sa traiesc in lumea mea.</p>

Realitatea exterioara este efectul realitatii mele interioare. Cu cat ma concentrez mai mult pe realitatea mea interioara cu cat evenimentele din jurul meu se modifica. Asa statea si legionarul din povestea pe care am auzit-o nu demult si privea intr-un punct fix, fara sa-l intereseze ce se intampla in jur, in starea de meditatie, de concentrare. Calatoria mea continua si n-am sa ma opresc pana nu gasesc echilibrul complet. In fiecare zi fac pasi catre asta.</p>

Cea mai grea lupta este cea cu tine insuti . Te afli in ambele tabere. M-a intrebat cineva ce m-a determinat sa urmez aceasta cale. Am stat putin sa ma gandesc insa raspunsul il stiam dinainte. Ce anume te poate determina sa-ti schimbi viata, ce anume te poate

determina sa privesti lucrurile dintr-o alta perspectiva. Iti spun ce i-am raspuns.

M-a durut, am suferit si astfel am intors viata mea la 180 grade.

Strategiile de viata nu le inveti in copilarie, nu le inveti in scoala si ajungi dupa ani de viata sa-ti dai seama ca pana acum ai fost un mediocru.

Pana sa-ti dai seama ce te doare de fapt , ai de-a face cu problemele zilnice, cu goana dupa bani penru a-ti satisface nevoile, cu goana spre succes, cu goana dupa iubire.

Privesti la modelele din mass media, la modelele din jurul tau si cauti aceleasi lucruri pe care le cauta si ei fara a pune prea multe intrebari.</p>

Ce nevoi ai tu? Cine esti tu? Ce inseamna pentru tine fericire?

Valori diferite, caractere diferite, visuri diferite si atata confort.

Intreaba-te de ce fumezi si poate raspunsul ta va fi: Din obisnuinta

Intreaba-te de ce continui intr-o relatie nesanatoasa si poate raspunsul tau va fi din obisnuinta.

Intreaba-te de ce continui sa te plangi si sa te concentrezi pe probleme in loc de solutii si poate raspunsul tau va fi din obisnuinta.

De ce continui sa experimentezi sentimente negative in fiecare zi si raspunsul tau va fi din obisnuinta.

Obiceiurile reprezinta patternuri ale mintii noastre iar obiceiurile proaste stau in calea evolutiei noastre.</p>

Tehnologia se updateaza pe zi ce trece insa nu de la fel de multe ori oamenii reusesc sa tina pasul.

Daca nu iti schimbi obiceiurile vei continua sa consolidezi tiparele comportamentale si mentale deja existente.</p>

Gandeste-te putin! Cum e viata ta? Ai ceea ce iti doresti?

Am sa-ti spun un lucru. Daca iti schimbi credintele reactiile tale se vor schimba si cursul vietii tale poate lua o alta intorsatura. In loc sa te intrebi de ce lucrurile nu functioneaza in directia dorita de tine intreaba-te care sunt obiceiurile pe care le perpetuezi in viata de zi cu zi si care determina faptele existente din viata ta. Fa-o acum! Fi activa in viata ta, renunta la pasivitate! Crezi ca daca stai si astepti iti va pica din cer succesul in viata profesionala, crezi ca daca stai si astepti va aparea relatia de cuplu pe care ti-o doresti? Iti spun eu nu se va intampla!</p>

Fi o persoana care face lucrurile sa se intample nu o persoana care asteapta ca lucrurile sa se intample.

Astazi poti sa incepi sa adopti atitudinea oamenilor de succes. Am pentru tine 10 obiceiuri care iti pot amplifica eficienta personala. Poti folosi

aceste obiceiuri in cele mai importante as zice eu directii ale strategiei de viata.</p>

Spiritualitate. Cariera. Relatii. Bani. Sanatate

Iti vorbesc despre lucrurile repetitive pe care le faci in viata de zi cu zi si care iti pot creste eficienta personala sau te pot tine in loc.

De cate ori te-ai intrebat daca activitatile pe care le intreprinzi de atata vreme in viata de zi cu zi ajuta la dezvoltarea ta sau sunt o pierdere de vreme? Ca sa atingi performanta in orice domeniu al vietii tale ai nevoie de eficienta proprie. Bun! Nu te las la greu am pentru tine pasi practici pe care ii poti aplica pentru a-ti dezvolta eficienta personala. Cu un mic exercitiu de imaginatie si creativitate putem adapta aceste obiceiuri in toate domeniile vietii noastre.</p>

Nu e obligatoriu bineinteles sa te dezvolti in fiecare zi, poti sa ramai unde esti, daca iti place mediocritatea si daca te multumesti cu putin, treaba ta. Daca te respecti si te iubesti stii unde vrei sa ajungi, si stii ca vrei sa ai success pe toate planurile. Meriti asta!Sa incepem:</p>

1.Scopurile de fiecare zi. Ai asa ceva? Ti-ai facut vreodata o lista cu ce vrei sa faci azi? Pe plan personal, profesional, sentimental. Formuleaza scopul, decide ce vrei sa faci si apoi fa lucru repectiv! Fara sa ai un punct central precis devine mult prea usor sa cedezi unor lucruri care te distrag de la sarcina propusa. Fie ca iti propui sa ii spui iubitelui ce te deranjeaza de ceva vreme, fie ca scopul tau astazi este sa iti rezolvi durerea de spate care te supara de vreo 2 saptamani, nu mai amana, programeaza ce vrei sa faci si fa-o!</p>

2. Mai intai ce-i mai rau. Pentru a nu suporta tot felul de amanari invata cum sa abordezi cea mai neplacuta sarcina propusa inca din primul moment al diminetii in loc sa-l tot programezi pentru mai tarziu. Aceasta mica victorie iti va da tonul pentru o zi productiva.</p>

3. Perioadele de varf. Depisteaza care sunt momentele tale cele mai constructive si astfel programeaza cele mai importante saricni pentru acel moment al zilei.</p>

4. Zonele No-Comment . Atunci cand trebuie sa te concentrezi aloca din timpul tau, in acest scop intervalele in care sa nu te intrerupa nimeni. Alege pentru perioada in care comunici cu altii, sarcini usoare si care suporta intreruperi.</p>

5. Atunci cand te apuci de ceva identifica punctual in care vrei sa ajungi inainte de a te opri din lucru.</p>

6. Time management. Oferă-ti un interval de timp prestabilit , de obicei 30 minute functioneaza numai bine pentru a face o gaura in timpul alocat unei sarcini. Nu-ti face griji cat de departe ajungi, acorda-ti cele 30 minute.</p>

7. Fii matinala. Trezeste-te dis de dimineata poate chiar la ora 05:00 si apuca-te direct de treaba. Indeplineste cea mai importanta sarcina. Poti face mai multe inainte de ora 8 decat faci ceillati in restul zilei.</p>

8.Petrece undeva intre 15-30 minute zilnic facand lucruri lejere ca pentru incalzire. Apoi acorda celui mai dificil proiect al tau cateva ore. Apoi pentru a iesi din starea de lucru, energie petrece inca 15-20 minute facand lucruri lejere.</p>

9. Mergi mai repede. Scrie mai repede. Pleaca acasa mai devreme</p>

10. O modalitate de a reduce stresul este sa te ocupi de spatiul de lucru. Daca acesta este curat si disciplinat vei putea reduce stresul si vei fi mai eficienta.</p>

Te las sa practici. Spune-mi ce obiceiuri ai si am sa-ti spun cine esti. </p>

Pe curand</p>

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</a></p>

Taguri articol: obiceiuri, rapiditate, experienta, stres, sfaturi, eficienta,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

