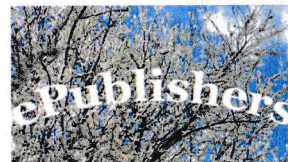


RAMONA ONIȘOR IFTIME

# GHIDUL TĂU PENTRU SUCCES

Cei 10 pași în realizarea oricărui obiectiv

Ghidul practic al omului de succes



neuroștiință și neuroplasticitate cu elemente din Legea Atracției.

Totul devine mult mai ușor când eliberezi rezistența și intri în flux. Cum știi că ești sau nu în flux? E simplu, ai ghidul tău interior, și anume ENTUZIASMUL. Cuvântul „entuziasm” vine din grecescul „entheos” care înseamnă Dumnezeuul interior.

Materialul de față a fost creat pentru a aduce claritate și încredere dar și pentru ca tu să-ți descoperi blocajele mentale pentru a le putea înlocui.

**Acest ghid te îndrumă la un nivel foarte profund pentru că se adresează atât minții conștiente, prin explicații logice, cât și minții subconștiente, prin metafore, imagini sugestive și întrebări puternice iar fiecare îl va percepe în funcție de stadiul de evoluție în care se află în momentul parcurgerii lui. De aceea îl poți relua după o anumită perioadă pentru că, s-ar putea să descoperi noi profunzimi sau, pur și simplu, să-ți reamintești de puterea ta.**

Cu toate acestea, nu trebuie să crezi pur și simplu ceea ce spun, testează totul pe propria piele și folosește la maxim ceea ce ți se potrivește, pe măsură ce dai voie magiei să intre în viața ta. Succesul începe în minte.

## CUPRINS

- 7      **INTRODUCERE**
- 13     **PASUL 1**  
MOTIVAȚIA – IUBIRE VS. FRICĂ
- 16     **PASUL 2**  
CUM SĂ-ȚI FORMULEZI OBIECTIVUL
- 26     **PASUL 3**  
INFLUENȚA STĂRII ASUPRA OBIECTIVULUI
- 29     **PASUL 4**  
IDENTIFICAREA BLOCAJELOR MENTALE
- 38     **PASUL 5**  
PUTEREA INTERIOARĂ
- 43     **PASUL 6**  
AFIRMAȚIILE



**50 PASUL 7**  
VIZUALIZAREA

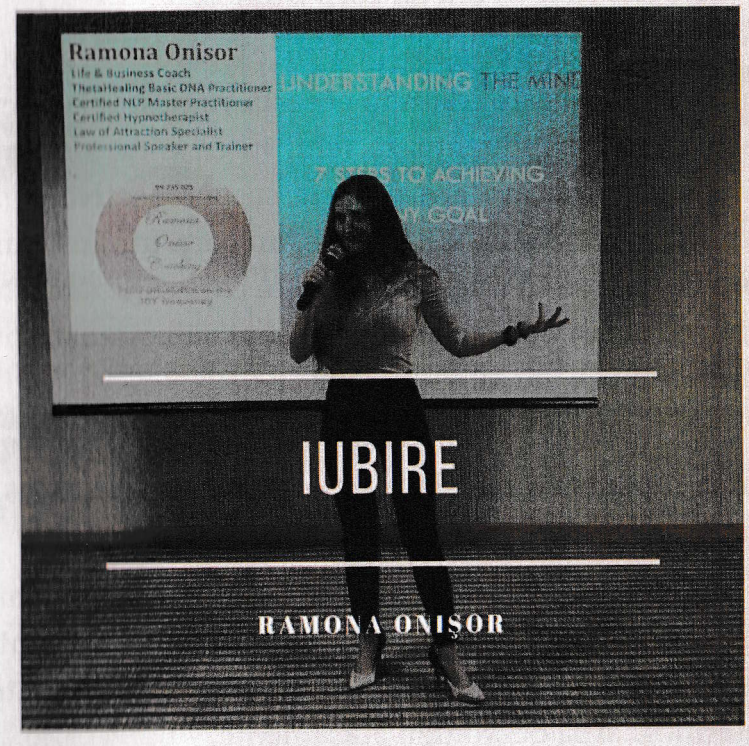
**57 PASUL 8**  
ACȚIUNEA INSPIRATĂ!

**62 PASUL 9**  
CUM SĂ DESCHIZI CALEA PENTRU A PRIMI

**64 PASUL 10**  
IMPORTANȚA CELEBRĂRII

**67 PONT**

## **PASUL 1** **MOTIVAȚIA – IUBIRE VS. FRICĂ**



Există două emoții de bază în spatele fiecărei dorințe, IUBIREA și FRICA.

În general, suntem motivați fie de urmărirea unei plăceri (motivația din iubire), fie de fuga de durere (motivația din frică).



Care este intenția din spatele visului tău? Ce obții atunci când se materializează?

De ex.: Aleg să am un corp frumos.

Aleg acest exemplu pentru că acest corp este singurul loc în care trăim în această viață și relația cu corpul nostru influențează felul în care ne simțim. Bineînțeles, fiecare are propria sa perspectivă în a defini „un corp frumos”. Practic, un corp frumos e un corp de care sa fii mulțumit(ă) și în care să te simți tu bine, de aceea doar tu ești în măsura să hotărăști, nu părerea altora, nu mass-media.

Să revenim la motivație. Motivația din iubire ar putea fi pentru a mă simți bine, pentru a fi sănătos/ (oasă)

Motivația din frică ar putea fi pentru ca oamenii să mă accepte/iubească, ceea ce înseamnă, de fapt, frica de a nu fi acceptat(ă) așa cum sunt. Frica ne poate determina și să dezvoltăm atașamente.

„Orice plantăm în mintea noastră subconștientă și hrănim cu repetiție și emoție va deveni, într-o zi, realitate.” – Earl Nightingale

Emoția care însoțește visul tău este foarte, foarte importantă! Așa cum spune Joe Dispenza: „Ia o intenție clară (creier coerent), unește-o cu o emoție elevată (inimă coerentă) și schimbi materia.”

În plus, atunci când baza visului tău este iubire, e mai simplu să rămâi motivat(ă) și să acționezi, concentrându-ți energia pe ceea ce-ți dorești și nu pe ceea ce nu-ți dorești, astfel dând putere la ceea ce-ți dorești.

Amintește-ți că ești o ființă, așadar „a fi” este suficient pentru a simți recunoștință și apreciere față de viață, toate celelalte realizări vin ca ceva extra, ca un bonus și nu pentru a completa ceva ce lipsește, pentru că ești deja complet(ă). E ca și cum ai începe să construiești pe o fundație solidă, și nu pe o gaură care trebuie umplută.



## PASUL 2

### CUM SĂ-ȚI FORMULEZI OBIECTIVUL

În acest moment, visul devine obiectiv, pentru că începi cu-adevărat să lucrezi la realizarea lui. Realizarea unui obiectiv e ca o excursie spre o anumită destinație, așa că poți începe să te relaxezi și să te bucuri de călătorie.

Să revenim la formularea obiectivului. Dacă-ți spun acum: „Nu te gândești la o lămâie verde”, funcționează? Ce-ți vine acum în minte? Exact, probabil ai și vizualizat lămâia verde, e posibil să și salivezi. De ce? Pentru că mintea noastră nu recunoaște negația. Dacă obiectivul tău e „Nu mai vreau să fiu gras(ă)”, mintea se va concentra exact pe a fi „gras(ă)” și asta vei obține. Unde este îndreptată atenția, acolo este canalizată energia, amplificând acel lucru căruia îi acordăm atenția noastră.

Același lucru se întâmplă în cazul unei boli, cât timp te concentrezi pe a scăpa de boală, continui să dai putere bolii. De aceea, poți începe să te concentrezi pe

sănătatea pe care vrei să o obții. Diferența poate părea fină însă este, de fapt, foarte mare.

S-ar putea să te surprindă însă cei mai mulți oameni se concentrează pe ceea ce nu-și doresc, nefăcând decât să mențină acea situație pe care nu și-o doresc, prin energia pe care i-o alocă. Îmi amintesc de cineva care mi-a povestit la un moment dat că avea o firmă de catering și serveau cocktailuri la o petrecere. Aveau 2 tipuri de cocktailuri, cu alcool și fără alcool. Ei bine, cei mai mulți oameni veneau și întrebau despre cocktailul pe care nu-l voiau pentru că, după aceea, să-l ceară pe cel pe care-l voiau. De multe ori, se crea confuzie și-l primeau exact pe cel pe care nu-l voiau.

- Care cocktail e cu alcool?
- Acesta.
- Ok, aș dori un cocktail fără alcool.

Știu că, probabil, poate părea amuzant dar funcția principală a minții noastre e aceea de supraviețuire, de aceea scanează peste tot pericole și lucruri pe care nu le vrem, pentru a ne proteja. Cu toate acestea, cu antrenament și conștientă, o putem programa să se concentreze pe ceea ce ne dorim să obținem.

Înainte de a formula obiectivul, îți poți seta intenția ca obiectivul tău să se realizeze pe calea cea mai

ușoară și benefică și spre binele suprem pentru a nu risca situații în care cineva își dorește mai mulți bani și face accident, iar asigurarea îi dă banii doriți, sau își dorește un anumit număr de kilograme și își atinge obiectivul îmbolnăvindu-se. Obține, poate chiar mai rapid, ceea ce și-a propus însă pe o cale nu tocmai ușoară sau benefică.

Ok, acum probabil te întrebi deja cum ar trebui să formulezi obiectivul.



### E timpul pentru **Secretul nr. 1**

Cum, probabil, ai înțeles deja din explicațiile de mai sus, când formulezi un obiectiv, e foarte important să fie formulat la afirmativ și concentrat pe ceea ce-ți dorești, și nu pe ceea ce nu-ți dorești. De ex. Aleg să am un corp frumos.

Deși formularea obiectivului la afirmativ te apropie foarte mult de realizarea lui, există și alți factori de luat în calcul.





Aici, intră în scenă **Secretul nr. 2**: unele cuvinte pot bloca realizarea obiectivului. În cele ce urmează, îți redau cel mai des întâlnite cuvinte blocante și ce poți folosi în locul lor.

Cuvântul cel mai des întâlnit, atunci când ne setăm un obiectiv, este verbul „a vrea”.

Când anume vrei ceva? Atunci când nu ai acel ceva. Așadar, atunci când spui „Vreau”, îți concentrezi, de fapt, energia pe lipsa a ceea ce vrei.

Ce poți folosi în loc de VREAU: **ALEG, ACȚIONEZ, SUNT, AM**

Al doilea cuvânt de evitat este SPER. Când spui că speri, de fapt, nu ești sigur(ă).

Ce să folosești în loc de SPER: **ȘTIU**

Al treilea cuvânt, pe care să-l eviți în formularea obiectivului, este ÎNCERC. Realizezi ce spui? Încerc... în cerc, practic alegi să te rotești în cerc. În plus, ca și la SPER, se simte îndoiala și nesiguranța.

Ce să folosești în loc de ÎNCERC: **FAC**

Poți evita orice cuvânt care sugerează lipsa sau îndoiala.