

LBRIS

We know
books

ALFA

PRINTRE GREUTĂȚI, SPRE STELE

Introducere	11
Partea I. Filozofia Alfa	21
Personalitate Alfa	17
Personalitate Alfa 1,0	17
Personalitate Alfa 2,0	18
Personalitate Alfa 3,0	18
Personalitate Alfa 4,0	19
Legile Personalității Alfa 4,0	21
Personalitate Alfa 5,0	23
Scopul vieții	23
Atitudinea alfa	32
Partea a II-a. Abilități Alfa	43
Identificarea traumelor din copilărie	45
Creatorul realității	49
Setarea de obiective	54
Acțiunea zilnică	59
Progresia geometrică	64
Productivitatea	67
Motivația	73
Construcțiile	75

Să îți placă ziua de luni

Aprecierea și recunoștința

Personalizarea succesului

Încurajarea

Vocația completă

Smerenia

Discernământ

Autoeducația

Admirația

Solitudinea

Relația cu tine însuși

O doză de fanatism

Convingerile

Managementul energiei

Gestionarea necazurilor

Investiția în tine

Iubirea de sine

Cunoașterea valorilor

Detășarea emoțională

Non-judecata

Partea a III-a. Experiment: FiTransformer

82

89

94

99

104

108

112

115

118

122

127

136

141

147

153

156

164

169

172

178

188

199

Încearcă din nou și din nou

De ce e dificilă schimbarea?

Principiul din spatele abdomenului plat

Sala de fitness -- atitudinea corectă

Cum îți alegi antrenorul

Masa musculară

Ești pregătit să începem?

Ce să mănânci ca să ai corpul pe care ți-l dorești

Cum să te antrenezi doar 25 de minute, de trei ori pe săptămână

Atitudinea pe care trebuie să o ai ca să nu te lași niciodată

Cum să dai burta jos

Este mai ușor să slăbești fără să ții dietă!

Evaluare

Primele două secrete ale Fittransformer

Alimentația și antrenamentul de bază Fittransformer

Piedici care te opresc să arăți bine

Partea a IV-a. Experiment: Fabrica de Bani

Dacă ce-ai făcut până acum nu te-a ajutat, fă altceva!

Convingeri legate de bani

Calea pentru a face bani constant

Alergatul după bani nu aduce bani

Principiile creării de valoare

201

203

207

210

212

213

216

218

225

227

228

232

234

235

236

237

247

249

253

259

264

269

Principiile creării de valoare 269

Prima dintre cele două condiții pentru a face bani: marketing-ul 275

A doua condiție: vânzările 279

Cum să treci prin cele cinci stadii ale banilor 283

Măiestria, calea evoluției permanente 286

Identitatea omului cu bani 289

De ce oamenii ajung sclavi ai banilor 294

Șase stâlpi ai eliberării tale financiare 300

Partea a IV-a. Experiment: Marea iubire 321

Ascultarea corectă 323

Iubirea și relațiile 327

Relații toxice 336

Doar nefericiții cred că iubirea nu se învață 340

Nu se suferă din iubire, ci din lipsa ei 343

Etapa dezidealizării 345

De ce nu mai e ca la început? 348

Cinci obstacole în calea iubirii 352

Limbajele de iubire 356

Valorile în cuplu 361

Ce este iubirea? 364

De la afacere proastă la iubire 368

Testul fericirii conjugale 376

Cum se ajunge la Marea iubire? 380

Încheiere 387

În mintea începătorului sunt multe posibilități dar în cea a maestrului sunt doar câteva. (Shunryu Suzuki)

Mă fac pe mine bogat, făcându-mi nevoile puține. (Henry David Thoreau)

Prima mea foame mare în viață a fost cea de fericire, iubire și atenție. Și ca orice tânăr naiv, incapabil de a mă apăra de mesajele sociale, ale mass-mediei și ale societății în care m-am născut și în care am crescut, am crezut că banii îmi vor aduce faimă, iubire, respect, obiecte și un stil de viață care vor duce la împlinire și fericire.

După câteva încercări total eșuate de a câștiga bani, am realizat că am atât de multe obstacole încât m-am resemnat temporar. Mi-am păstrat dorința de a câștiga bani și mi-am promis că nu mă voi opri până când nu voi avea toți banii pe care îi doresc însă pentru că acest lucru avea să se întâmple într-un viitor îndepărtat, aveam nevoie să găsesc o cale de a fi fericit în momentul prezent.

Astfel, incapabil fiind de a atinge ceea ce se numea succes, fericire și prosperitate în lumea exterioară, în lumea populată de ceilalți oameni, în lume concretă, palpabilă și materială, m-am întors înspre mine și lumea mea interioară.

Dacă tot eram sărac, mi-am propus cel puțin să nu mai fiu stresat și agitat.

Îmi doream liniște, libertate și pace sufletească. Nu îmi doream să mai aud nici măcar un telefon că sună, nicio voce care îmi cere socoteală sau că îmi spune ce trebuie să fac, ce e bine și ce nu.

Lumea nu mi-a dat nimic așa că nu eram dator cu nimic.

Cum poți să fii fericit când ești sărac?

Foarte simplu. Având nevoi foarte mărunte și puține, ușor de satisfăcut.

Ducându-mi viață la un minimalism extrem, aveam două surse mari pentru a mă hrăni sufletește: natura și cărțile. Ambele erau gratuite și doar a doua necesită abonament la biblioteca.

Nu știu dacă pe drumul acesta am fost ghidat sau am ajuns pe el că rod al purei întâmplări însă cert este că am trăit ceea ce Jung anticipa: "Cine se uită în afară, visează, cine se uită înăuntru, se trezește".

Neavând prea multe de explorat în viața exterioară, călătoriile mele au început să fie interioare. Am descoperit uși despre care nu știam nimic iar unele ascundeau în spatele lor comori, altele demoni.

Cu timpul, mi-am dat seama că în interiorul meu se află nu doar o cameră, ci mai multe. Apoi, nu doar mai multe camere, ci un castel. Apoi, nu doar un castel, ci un regat.

Am avut profunda realizare că indiferent cât de nesemnificativ par și sunt în lumea exterioară cu standardele ei pentru fericire și succes, pe care eu probabil nu le voi atinge niciodată, în lumea mea interioară pot să mă încoronez ca rege al regatului meu.

Pe măsură ce a început să se facă lumină în interior și să văd din ce în ce mai clar cum arată harta regatului, a vieții mele psihice interioare, setea de cunoaștere m-a împins rapid spre a descoperi gândurile, emoțiile și stările sufletești ce populează acest regat.

Deși am descoperit un haos total, o anarhie interioară, mi-am asumat destinul de stăpân al lumii mele interioare și am început să fac ordine. Foarte curios, în momentul în care mi-am asumat responsabilitatea pentru ceea ce sunt și ceea ce simt în interiorul meu, au apărut efecte, consecințe în lumea pe care noi o numim exterioară. Era ca și când lumea exterioară a oglindit în permanență lumea mea interioară.

Când am devenit calm și stăpân pe mine, au încetat evenimentele din exterior capabile să mă destabilizeze. Când am devenit autentic și am știut cine sunt, ce vreau și am învățat să exprim clar aceste lucruri, am început să creez relații cu alți oameni ce îmi semănau.

Pe măsură ce mă simțeam mai împlinit și mai fericit în interior și dobândeam o senzație de "am destul, sunt destul, mi-e bine", am început să observ că această abundență începea să se manifeste și în lumea exterioară. Apoi, când regatul meu a devenit suficient de prosper, a apărut o nouă nevoie necunoscută până atunci.

Nevoia de a da, de a oferi. Era ca și când dacă păstrez totul doar pentru mine, ma iroiesc. Era ca și când aveam hambarele pline de grâne care putrezeau și erau mâncate de rozatoare și în jurul meu se murea de foame. Nu puteam să traiesc cu această priveliște. Vremurile în care lumea exterioară era responsabilă pentru suferințele mele interioare erau demult apuse.

Da, societatea nu mi-a oferit nimic însă e și normal. Societatea era plină de oameni ca și Pera cel vechi, Pera cerșetorul în lumea exterioară care defapt era un rege în lumea interioară. Pera care se considera îndreptățit să ia de la lume, de la viață, de la natură și de la univers fără a oferi nimic înapoi. Lumea era plină de oameni săraci și goi care nu știau că în ei se află răspunsul la toate întrebările lor precum și cheia fericirii lor.

Această nevoie de a oferi a devenit vocația mea, un pas absolut firesc pe drumul evoluției și dezvoltării fiecăruia dintre noi. Acum, după ce am dobândit puterea interioară și am folosit-o pentru a-mi face mie bine, am început să am putere și în lumea exterioară. Din nou, o consecință sau un efect. Prima oară înăuntru, apoi și în afară.

Felul meu de a fi nu îmi permite să trăiesc în abundență și fericire privind în jur și observând câtă suferință, durere, boală și ură există.

Și atât cât îmi stă în puteri, atât cât am resurse, le voi folosi pentru a ghida oamenii spre propriul lor regat interior unde sunt meniți să devină regi sau regine. Volumul 2 al cărții *Alfa — printre greutateți spre stele*, îți va arată 3 metode pe care eu le-am folosit pentru a avea rezultate în lumea exterioară la capitolul sănătate, iubire și bani.

Există foarte multe metode pentru a avea rezultate în lumea exterioară, cu siguranță prea multe. Paradoxul este că deși aproape toate funcționează, oamenii trăiesc tot într-o sărăcie de rezultate pentru că lipsește fundația.

Nu metoda sau rețeta pe care o aplici contează ci combustibilul cu care alimentezi această metodă, disciplina cu care o aplici, perseverența cu care mergi înainte în urmărirea rezultatelor, cu hotărâre și direcție.

De aceea, primele două părți ale acestui volum sunt dedicate combustibilului și uneltelor interioare cu care vom sprijini orice metodă ne dorim noi pentru a avea rezultate.

Apoi, următoarele trei părți reprezintă metodele pe care eu le-am folosit pentru a avea rezultate și te invit să le consideri un experiment pe care îl poți încerca, în funcție de ce nevoi ai tu, pentru o perioadă de timp și să decizi pentru tine dacă funcționează sau nu.

Astfel, putem pași împreună spre a ne îndeplini destinul și misiunea pe Pământ.

Printre greutateți spre stele!

În prezentarea acestor metode pentru a reuși în domeniul financiar, relațional și al sănătății, sunt subiectiv. Sunt metodele care funcționează pentru mine și pentru alți oameni, verificate și testate, însă nu sunt singurele și nu există nicio garanție că vor funcționa identic pentru orice om care le încercă. Cu toate acestea, cred cu tărie că fără suficientă energie, concentrare, ambiție, perseverență, disciplină, nicio metodă nu va funcționa. Iar cu suficientă dedicare pentru scop, aproape orice metodă poate funcționa.

■ FILOZOFIA ALFA

■ Personalitate Alfa

Vreau să lămurim pentru început ce este și ce nu este *personalitatea alfa*. E important să înțelegi ce facem, care este viziunea noastră și să decizi dacă vrei să faci parte din ea sau nu. La început, viziunea mea legată de *personalitate alfa* a pornit de la teoria testată și aplicată pe propria mea piele că poți obține orice îți dorești în viață dezvoltându-ți trăsăturile de personalitate.

Varianta simplistă ne spune că *personalitate alfa* pornește de la liderul haitei de lupi sau câini în care există o ierarhie în care, de obicei, există o pereche alfa. Rolul lor principal de lideri este grija pentru binele și prosperitatea grupului și, pe lângă această responsabilitate supremă, au și drepturi specifice la mâncare și împerechere.

Pentru specia umană, lucrurile nu sunt deloc atât de simple, însă putem lua aproape tot din regnul animal și putem găsi corespondent în specia umană. Și noi funcționăm în grupuri și avem lideri. Și noi avem indivizi cu statut social înalt care își asumă mai multe responsabilități și/sau drepturi. Pornind de la grupul mic al unei familii în care există o ierarhie — mamă, tată, copii și bunici —, continuând cu grupuri mari — societăți întregi —, putem vedea cum liderii adevărați domină prin personalitatea lor, în primul rând.

Acum, ceea ce am descoperit foarte repede este complexitatea acestei filozofii la oameni — de la lucruri simple precum statut social și sex, am ajuns la o viziune care pornește de la origini și duce ființa umană până la latura sa spirituală.

■ Personalitate Alfa 1.0

Putem spune că varianta 1.0 a personalității alfa, luând ca exemplu mamiferele care au un comportament social foarte asemănător cu al oamenilor, avea 2 mari domenii:

1. statut social (lider, genele cele mai bune)
2. sexualitatea (atrakția sexuală, perpetuarea speciei)

Acum 12 ani, descoperind puterea personalității în viața noastră — a oamenilor —, am observat ce anume face ca unii oameni să aibă parte de o viață sexuală mai împlinită, de respect, de abundență în viața lor și am descoperit trăsăturile de personalitate specifice versiunii alfa pentru oameni.

■ Personalitate Alfa 2.0

Astfel, a luat naștere cartea *Personalitate alfa — descoperă comoara ascunsă din tine* (<http://goo.gl/O9tmhy>) în care aveam 6 domenii despre care putem spune că reprezintă personalitate alfa varianta 2.0, versiunea pentru oameni. Primele două domenii erau "comoara interioară" care urma să fie exploatată:

1. încrederea în sine (de nelipsit pentru o personalitate alfa)
2. inteligența emoțională (o trăsătură vitală pentru succesul în lumea oamenilor).



Acestea două (lumea noastră interioară) sunt legate de lumea exterioară printr-o punte care e dată de următoarele 2 domenii:

3. comunicarea
4. personalitatea

Personalitatea este practic manifestarea a ceea ce noi avem în interior, cu bine și rău. La sfârșit, avem rezultatele obținute prin exprimarea (sau neexprimarea) acestei comori interioare, rezultate care se văd explicit în domeniile:

5. iubirea (atracția sexuală și relațiile de cuplu)
6. statutul social (banii, respectul)

■ Personalitate Alfa 3.0

După o vreme, evoluând firesc, viziunea a ajuns la Personalitate alfa 3.0.

După ani de zile de lucru cu oamenii, experiența m-a dus la o rafinare și o completare a viziunii alfa în care am adăugat ceea ce cred că este versiunea 3.0 a personalității alfa, viziunea pe care am ilustrat-o în cărțile *Ghidul personalității alfa* (<http://goo.gl/KaF2YI>) și *Turnul evoluției alfa* (<http://goo.gl/clmliJ>) în care structura este după cum urmează:



- ✓ Sănătate
- ✓ Bani, statut
- ✓ Sex, relații
- ✓ Trib, socializare
- ✓ Comunicare
- ✓ Emoții
- ✓ Personalitate

- ✓ Leadership
- ✓ Motivație
- ✓ Încredere în sine
- ✓ Iubire
- ✓ Vocație
- ✓ Mental
- ✓ Spiritualitate

Ordinea pentru personalitate alfa 3.0 este exact aceasta, pornind cu sănătatea.

Aceste concluzii le-am tras după ce am urmărit timp de 10 ani problemele și provocările pe care le întâmpină oamenii, după ce am urmărit cele mai importante modele de structurare a dezvoltării personale și spirituale, de la chackrele tibetane până la piramida nevoilor lui Abraham Maslow. Această variantă este cea mai apropiată de ceea ce eu numesc omul complet și astfel, ajungem la concluziile mele cele mai recente.

Pe măsură ce evoluăm, descoperim că putem pătrunde din ce în ce mai adânc în interiorul ființei noastre și comoara noastră interioară este din ce în ce mai rafinată, mai complexă și ne poate aduce beneficii din ce în ce mai mari.

■ Personalitate Alfa 4.0

Ce anume este de fapt personalitate alfa în specia umană, la 12 ani de la nașterea ideii?

Personalitate alfa este UN STIL DE VIAȚĂ care are anumite caracteristici. În acest stil de viață, omul care este împlinit și fericit este o personalitate alfa. Oamenii împliniți sunt exemplele de urmat și noii lideri în această lume. Când sunt împliniți, părerea celor din jur contează cel mai puțin, frustrările și lipsurile nu mai există pentru că altfel așa avea goluri și nu așa fi împlinit.

Personalitate alfa 4.0 este omul superior care este recunoașterea faptului că omul are și spirit și trup și că doar respectând ambele dimensiuni voi ajunge la acea împlinire care scapă atât de multor oameni azi. Personalitate alfa 4.0 onorează tot ce ține de latura umană — sănătatea corpului fizic privit ca vehicul pentru suflet și spirit, sexualitatea, banii și orice alte aspecte materiale — în lipsa cărora omul este FRUSTRAT.

Frustrare înseamnă "lipsa a ceva" și cât timp omul resimte lipsa a ceva el nu este împlinit, energia lui este consumată pentru a umple acel gol și astfel el nu poate funcționa la adevăratul lui potențial.

Demonstrația simplă și logică ce ne arată că trebuie să oferim o importanță majoră lumii materiale este dată de următorul exercițiu.



EXERCIȚIU

Scoate sănătatea fizică din întreaga poveste și spune-mi cum anume vei funcționa în această lume, fiind fericit, împlinindu-ți misiunea și făcând orice altceva? Când ești pe moarte sau bolnav grav, toată munca omului pe pământ își pierde sensul pentru că orice ar putea construi nu mai are relevanță pentru omul în sine. Apoi, scoate banii din ecuație. Cu buzunarele goale, ce vor face 99% din oameni? Se vor așeza în poziția lotusului să mediteze în timp ce îi doare burta de foame, în timp ce poate familia lor suferă de foame?

Aproape sigur nu. Aproape sigur, energia omului lipsit de bani se va duce înspre a asigura pentru sine și cei apropiați minimul pentru supraviețuire. Apoi, dă-i omului sănătate și bani destui cât să nu sufere, care va fi următorul pas firesc? Relațiile. Va căuta iubirea, relaționarea, cuplul, sexul. Există etape absolut firești în evoluția omului. Treaptă după treaptă, omul pornește de la lucruri foarte ancorate în pământ — sănătatea trupului său fizic, mâncarea, acoperișul deasupra capului, un partener de viață — și apoi, dacă obține împlinirea relativă în aceste domenii, continuă să urce. Și urcă pe treptele evoluției până când ajunge aproape de împlinirea potențialului său. Metafora și jocul de cuvinte aici sunt foarte interesante. Cu cât omul urcă mai sus, cu atât coboară mai mult.

Pentru că vocația și spiritul omului se află adânc în lumea interioară în care trebuie să cobori. Și acum că am ajuns la vocație, vreau să îți spun de ce consider eu vocația ca fiind lucrul pe care omul, așa cum îl cunoaștem

noi azi prin știința și bunul nostru simț, ar trebui să își concentreze întreaga atenție și energie din prima clipă în care poate face acest lucru.

Dacă omul este materie și spirit, vocația înseamnă domeniul, știința, starea în care omul trăiește sincer și cu respect față de ambele sale laturi. Vocația nu este altceva decât spiritul omului manifestat în materie pe acest pământ. Omul cu vocație transformă iubirea pe care o are prin muncă și servește întreaga planetă. La început, poate să se servească doar pe el. Apoi, văzând ce funcționează și cu ce rezultate, vrea să ofere un pic și celor mai apropiați. Făcându-i pe aceștia fericiți și încurajat fiind de sentimentul de împlinire supremă pe care omul care dăruiește îl are, poate îndrăzni mai mult și poate ajunge chiar, într-o zi, la valorificarea maximă a potențialului său pe pământ.

Și anume, să servească întreaga lume cu darul său prin trăirea vieții pământești în fiecare clipă în armonie și acord cu puterea sa interioară, a spiritului, sufletului și a inimii sale. Cu alte cuvinte, personalitatea alfa 4.0 ține cont de latura umană, precum și de cea spirituală a omului — din îmbinarea celor două rezultă ceea ce noi numim vocație.

În cele ce urmează, îți voi face demonstrația privind importanța vocației în viața noastră și îți voi arăta cum atenția acordată ei poate alinia întreaga ta viață astfel încât să poți da maxim din ce poți da lumii în timp ce starea ta de împlinire, fericire, bucurie este la cote înalte în marea majoritate a timpului.

Vreau să îți prezint câteva legi care sunt caracteristice personalității alfa 4.0.

■ Legile Personalității Alfa 4.0

1. Drumul contează, nu destinația. Poți pierde tot, dar contează ceea ce ai devenit mergând pe drum.
2. Misiunea și vocația noastră sunt cele mai importante și ele dau sens fiecărui lucru mărunț din viața noastră. Fără acest sens, trăim permanent cu sentimentul că ceva lipsește.
3. Caută mai puțin echilibru și mai multă aliniere. Personalizează-ți stilul de viață. Nu trebuie să ai cantități egale din orice lucru pe lumea asta pentru a fi fericit. Alinierea înseamnă să ai acele lucruri potrivite pentru tine pentru a te simți împlinit și poți să nu ai nimic din celelalte lucruri.
4. Evoluează câte puțin zi de zi. Depășește-ți limitele puțin câte puțin.

5. Nu fă celorlalți pe plac cu orice preț, fii sincer dar pe cât se poate dezvoltă-ți compasiunea. Adevărul rănește dar e un medicament amar ce salvează suflete de la moarte.

6. Fii dispus să schimbi totul în viața ta.

7. Nu folosi familia sau trecutul ca scuză.

8. Nu te pierde în rutina zilnică, sarcini și obligații fără să te întrebi: cu ce servesc acțiunile scopul meu suprem?

9. Misiunea individuală este să evoluăm. Misiunea spirituală este să facem lumea mai bună. Nu putem face una fără cealaltă.

10. Vocația pentru începători:

- ✓ caută cea mai mare problemă din viața ta
- ✓ rezolvă problema
- ✓ documentează soluția și povestea ta de succes (scris, video , audio)
- ✓ dă mai departe.

Spiritualitatea poate fi doar o dovadă de lașitate atunci când nu e cea mai înaltă formă de manifestare umană. Nu fugi de problemele lumii. Fii spiritual salvând lumea de suferință, nu fugind ca o găină.

Nu există spiritualitate fără materialism pentru ființa umană. Ești materie. Ai un corp — fă ceva cu el. Ai mâini, creier (teoretic) ca să crezi cu ele. Ai talente înăscute pentru ce? Ca să rămâi în zona de confort așteptând ziua când vei crăpa? Spiritualitatea fără fapte este pistol cu apă, pământ de flori. Spiritualitatea se vrea manifestată. Să întorci spatele suferințelor acestei lumi în timp ce faci parte din ea este cea mai mare dovadă de lașitate.

De aceea consider că demersul nostru, personalitate alfa, este cea mai înaltă manifestare spirituală posibilă.

Da, fii în cea mai bună formă fizică a ta. Da, fă cât de mulți bani poți. Da, dezvoltă-ți personalitatea. Da, trăiește relațiile la maximum. Da, construiește și creează. Da, crește permanent și evoluează. Da, descoperă-ți vocația. Pentru că doar astfel îți poți aduce contribuția cu adevărat în această lume.

Cea mai înaltă formă de spiritualitate nu este să îți crească aripi de înger, ci să ai mâinile pline de pământ. Aceasta este misiunea ta în această viață și este o misiune comună cu fiecare om de pe pământ. Ceea ce vreau eu este simplu dacă e privit de sus. Vreau oameni care au parte de tot și știu că este posibil totul. Vreau să văd oameni care au sănătate, iubire, bani, vocație și care se simt atât de împliniți încât în mod natural simt nevoia să dea mai departe din preaplinul lor.

Personalitate Alfa 5.0

Cartea alfa va avea 3 volume.

Al treilea volum este dedicat unei viziuni mai profunde, mai complete a ceea ce înseamnă ființa umană, evoluția și calea corectă.

Dacă în volumul doi ne vom concentra să obținem rezultate în lume reală folosindu-ne de personalitatea noastră, de calitățile noastre și de abilitățile pe care ni le dezvoltăm, în al treilea volum vorbim despre ultimele descoperiri în știință, neurologie, psihoterapie, spiritualitate și dezvoltare personală ca să înțelegem legătură dintre energie, corp, minte, emoții și spirit. Pentru a obține ce vrem în viață, pentru a trăi viața, avem nevoie de energie.

Pentru că nu suntem educați în privința energiei și nici în privința lumii noastre interioare, nu știm că oricât de multă energie credem noi că avem sau am vrea să avem, pierdem foarte mult din ea fără să ne dăm seama, ceea ce ne afectează direct sănătatea și rezultatele, deci însăși viața și așa scurtă pe care o avem pe acest pământ.

Traumele suferite în copilărie sunt găuri în sacul nostru de energie vitală, gândurile noastre negative și nesupravegheate precum și emoțiile ce se nasc de aici, reprezintă doar pierderi mari de energie care vor face corpul nostru să fie intoxicat de un mediu acid și inflammat care ne distruge calitatea vieții îmbolnăvind-ne de boli cronice, cancer, boli ale sistemului circulator, boli ale sistemului imunitar, diabet.

Apoi, răniți și slăbiți, ne solicităm și mai mult încercând să atingem obiective și visuri pe care le avem, doar ca să ne trezim epuizați, bolnavi și înfrânți la sfârșitul unui drum pe care nu am știut să îl gestionăm, pentru că nimeni nu ne-a învățat cum să o facem.

În volumul 3 al cărții Alfa, vei afla tot ceea ce se știe la ora asta legat de energia și sănătatea ta pentru a avea o viață cât mai de calitate și o stare de împlinire sufletească ce îți va permite să parcurgi cât mai ușor drumul tău.



Scopul vieții

Cum să devii puternic în 3 pași? Scapă

de:

- ✓ frica de a muri de foame
- ✓ frica de a nu fi acceptat de grup, de judecată celor din jur, de "ce va spune lumea"

Scopul vieții – să devin un zeu mai înțelept al regatului meu.
(Kurt Tepperwein)