

LBRIS

Angélique Preux

We know
books

DESCOPERĂ-ȚI MISIUNEA DE VIAȚĂ!

50 de exerciții practice
pentru a afla cine ești
cu adevărat

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

philobla

CUPRINS

Introducere.....	9
Exercițiul nr. 1. Punctul de plecare	10
I. O retrospectivă a propriului trecut	
Exercițiul nr. 2. Perspectivă de ansamblu, dar și referitoare la temelii.....	13
Exercițiul nr. 3. Copilul care erai odată.....	15
Exercițiul nr. 4. Eroii copilăriei tale	17
Exercițiul nr. 5. Misiune imposibilă și totuși mereu posibilă	19
Exercițiul nr. 6. Trezirea la viață a războinicului	21
Exercițiul nr. 7. Nu există eroare, ci doar învățare.....	24
Exercițiul nr. 8. Recompensă sau pedeapsă?	27
II. Lasă-ți spontaneitatea să se exprime!	
Exercițiul nr. 9. Conectarea la sursă	31
Exercițiul nr. 10. Obiceiul de a ține un jurnal	32
Exercițiul nr. 11. Forța comunicării cu natura	34
Exercițiul nr. 12. În miezul emoțiilor tale	37
Exercițiul nr. 13. Cum eliberezi emoțiile negative desenând omuleți	40
	45

Exercițiul nr. 14. Fă complimente în stânga și-n dreapta.....	48
Exercițiul nr. 15. O atmosferă veselă	50
Exercițiul nr. 16. Mesaje și sincronicitate	54
Exercițiul nr. 17. În 5-4-3-2-1... conștiință deplină	57
III. Cum să-ți aprinzi creativitatea	61
Exercițiul nr. 18. Calea visurilor	61
Exercițiul nr. 19. Mentori care inspiră	64
Exercițiul nr. 20. Sfaturi de aur	66
Exercițiul nr. 21. Artă și inspirație	70
Exercițiul nr. 22. Cele 30 de cercuri	73
Exercițiul nr. 23. Scoate la iveală geniul creativ din tine	76
IV. Găsește-ți busola interioară!.....	81
Exercițiul nr. 24. Curs de interceptare a propriilor valori!.....	81
Exercițiul nr. 25. Valori evaluate.....	83
Exercițiul nr. 26. Un „nu“ ca să-ți spui „da“ ție.....	86
Exercițiul nr. 27. Înainte să fie prea târziu	89
Exercițiul nr. 28. Intenția cotidiană	93
Exercițiul nr. 29. Paharul pe jumătate plin	94
V. Optimizează-ți starea de spirit!.....	99
Exercițiul nr. 30. Vânătoarea convingerilor autolimitative	100
Exercițiul nr. 31. Beneficii secundare	102

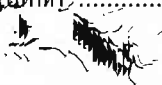
Exercițiul nr. 32. Convingerea inițială, aflată la originea problemei	104
Exercițiul nr. 33. De la identitate la comportament	105
Exercițiul nr. 34. Noua convingere	107
Exercițiul nr. 35. Motorul care pune lumea în mișcare	109
VI. O stimă de sine sănătoasă	111
Exercițiul nr. 36. Evaluarea stimei de sine	112
Exercițiul nr. 37. Evaluarea încrederii în sine	114
Exercițiul nr. 38. Valori intrinseci	118
Exercițiul nr. 39. Calitățile în lumina reflectoarelor	120
Exercițiul nr. 40. O continuă evoluție	121
Exercițiul nr. 41. Cum să-ți acorzi iertare	124
VII. Concretizarea propriei misiuni de viață	127
Exercițiul nr. 42. Bilanțul propriului traseu	127
Exercițiul nr. 43. Afirmarea viziunii de viață	129
Exercițiul nr. 44. Scenariul misiunii de viață	131
Exercițiul nr. 45. Aspirații și aliniere	132
Exercițiul nr. 46. Aliți pe măsură	136
Exercițiul nr. 47. Lumini, motor, acțiune!	138
Exercițiul nr. 48. Diagramă ca să vizualizezi misiunea de viață	141
Exercițiul nr. 49. Contract de asumare a angajamentului	143
Exercițiul nr. 50. Pragul cotidian	145

Descoperă-ți misiunea de viață!

IBRIS

We know
books

Concluzie	147
Resurse	149
Mulțumiri	152



O RETROSPECTIVĂ A PROPRIULUI TRECUT

„Nu există om care să se nască sub o stea nenorocoasă, ci doar oameni care nu știu să interpreteze ce văd pe cer.“

– Dalai-Lama

În acest capitol, vei încerca să obții o perspectivă de ansamblu asupra trecutului tău, astfel încât să te inspire din el și să scoți la iveală partea bună din tot ceea ce ai experimentat. În egală măsură, te vei reconecta la copilul care erai odată. Copiii manifestă această tendință de a visa lucruri mărețe și de a-și asculta sentimentele, aspecte cu care adulții nu se prea pot lăuda. Ca atare, vei lua din nou contact cu această autenticitate, cu spontaneitatea și imaginația fertile și atât de specifice vârstei copilăriei, întrucât ele constituie calități extrem de valoroase pentru căutările noastre, în care încercăm să aflăm sensul.

Trecutul tău reprezintă o adevărată comoară, ce abundă în resurse și învățăminte. În consecință, trebuie să înveți să îl utilizezi pentru a valorifica tot ce poate fi util în definirea și concretizarea misiunii tale în viață.



Exercițiul nr. 2. Perspectivă de ansamblu, dar și referitoare la temelii

Chiar înainte de a începe să vizualizezi modul în care vei acționa și cum te vei desfășura, este esențial să cunoști fundația pe care îți vei construi scara ce-ți va permite îndeplinirea misiunii în viață.

Asemenea unui arhitect care trebuie să facă o evaluare a spațiului înainte de a se apuca de renovări sau construcții propriu-zise, identifică momentul adecvat ca să iei puțină distanță și să faci un bilanț al mediului în care trăiești.

Fă un bilanț al actualei tale vieți răspunzând în mod spontan la următoarele întrebări:

- Descrie-ți viața în momentul de față:

.....

.....

- Care sunt locurile și spațiile în care te desfășori?

.....

.....

- Care sunt persoanele din jurul tău? Cum te simți în prezența lor?

.....

.....

- Ce faci ca să-ți umpli viața? Ce activități desfășori zi de zi? Care sunt clipele obișnuite sau de-a dreptul extraordinare care-ți rețin frecvent atenția?

.....

.....



Un astfel de bilanț îți permite să obții o privire de ansamblu asupra situației tale și a contextului în care evoluezi. De-a lungul anilor, se creează obiceiuri, iar în viața ta se conturează o zonă de confort. Locurile, oamenii, ocupațiile devin ancore ce te țin atașat de aceste zone. Zona de confort se construiește în jurul cunoscutului și al sentimentului de siguranță, ea contribuind la starea ta de bine. Cu timpul, inconștientul tău ajunge să considere ca fiind riscantă, potențial periculoasă, orice ieșire din acest spațiu. De aceea, propria-ți zonă de confort îți poate pune frâne în evoluția și realizarea misiunii tale în viață.



Exercițiul nr. 3. Copilul care erai odată

Copilăria reprezintă acea perioadă din viață în cadrul căreia personalitatea se exprimă în cel mai natural mod. Copiii mici au capacitatea de a-și imagina, de a crea, de a visa cu ochii deschiși. Se minunează în fața a ceea ce văd, cu maximum de sinceritate și candoare. Dat fiind că sunt în plină dezvoltare, experimentează și îndrăznesc cu mult mai multă ușurință decât adulții, aceștia din urmă temându-se că ar fi judecați și criticați. De altfel, copiii ascultă mai mult de ceea ce simt și nu se sfiesc să-și exprime fără constrângeri gusturile, pasiunile și predilecțiile. Sunt anii în care emoțiile se exprimă liber, adesea într-o manieră explozivă, dar și anii când jocul se află în centrul existenței. De fapt, copiii caută să facă lucruri care-i fac să vibreze.

Aruncă-te din nou în copilărie.

Pentru aceasta, încearcă să-ți amintești de un loc în care îți plăcea să-ți petreci timpul la vremea aceea. Conturează-ți o amintire clară despre acest loc. Vizualizează culorile, luminozitatea; ascultă sunetele specifice, vocile sau poate liniștea. Simte mirosurile și gusturile. Conștientizează ce se petrece în interiorul tău, ascultă ce-ți spui tu ție.

Odată conectat cum se cuvine la copilul care erai odinioară, răspunde la întrebările de mai jos.

- Ce ți-ar plăcea foarte mult să faci? Ce te pasiona înainte? Să desenezi, să citești sau să scrii? Să te deghizezi și să interpretezi fel de fel de roluri? Să faci experimente, ca un chimist într-un laborator? Să meșterești și să construiești diverse? Să observi universul și stelele de pe cer? Să afli cât mai multe despre Grecia, Egipt, dinozauri sau animale?

.....

.....

.....

- La ce visai?

.....

.....

- La ce te pricepeai cu ușurință? Ce talente aveai?

.....

.....

- Ce spuneau prietenii tăi despre tine?

.....

.....

Conexiunea la spiritul tău de copil îți permite să deschizi cu mai multă ușurință poarta către propriile aspirații și să lași deoparte constrângerile aparent realiste și convingerile care te limitează. Fă-ți un obicei din a proceda ca un copil și a te „preface că...”, pentru că în felul acesta vei lăsa cale liberă inconștientului tău, cât să te ghideze către ceea ce face să sclipescă de bucurie eul tău profund.



Exercițiul nr. 4. Eroii copilăriei tale

Nu există copil care să nu simpatizeze cel puțin un erou sau o eroină de ficțiune care îl fascinează și totodată îl face să viseze. Fie că descoperă personajul respectiv într-un film, o revistă de benzi desenate, un serial, un desen animat sau o carte... cert e că personajul devine un model pentru copil și ajunge să-i servească drept sprijin în procesul de creștere. Iar acest personaj nu este ales la întâmplare.

Eroii de ficțiune propun o seamă de valori și calități: copilul le recunoaște pe cele cu care rezonază în interiorul lui și pe care dorește să le dezvolte. În felul acesta, se instalează un fel de efect-ogindă, copilul identificându-se cu personajele care corespund personalității sale, aspirațiilor proprii și modelului său despre lume. Eroii aceștia se transformă în ghizi pentru progresul lui personal, alimentând dorințe și indicându-i mai multe căi posibile.

Gândește-te din nou la copilăria ta, la filmele, cărțile și desenele tale preferate, iar apoi răspunde la întrebările următoare:

- În copilărie (când aveai între 5 și 11 ani), care erau personajele preferate sau eroii preferați? Încearcă să găsești măcar 6.

.....

.....

- Ce admiri la aceste personaje? Ce calități, aptitudini sau valori?

.....

.....

- Ce aspecte ale existenței lor te făceau să visezi cu ochii deschiși?

.....

.....

- Răspunde completând tabelul:

Primul meu personaj preferat se numea	Admiram la el	Visam să
.....
Al doilea personaj preferat se numea	Admiram la el	Visam să
.....
Al treilea personaj preferat se numea	Admiram la el	Visam să
.....
Al patrulea personaj preferat	Admiram la el	Visam să
.....
Al cincilea personaj preferat se numea	Admiram la el	Visam să
.....

Al șaselea personaj preferat se numea	Admiram la el	Visam să
.....

Comentariu



Cu timpul, rațiunea se instalează în modul nostru de a gândi și a vedea lucrurile, iar proiectele cu reușite demne de eroii copilăriei se pierd în neant, până într-acolo încât ajung să pară neaccesibile, nepotrivite și stupide. Cu toate acestea, eul tău profund s-a exprimat când ți-ai manifestat preferința pentru aceste personaje, laolaltă cu cele mai puternice motivații și aspirații, căci acelea au fost momentele când au ieșit la iveală. Ține doar de tine să începi să le iei în considerare și să afli către ce ar fi cazul să te orientezi pentru a face alegerile care se aliniază cel mai bine la vibrația ta interioară.



Exercițiul nr. 5. Misiune imposibilă și totuși mereu posibilă

„Nu știau că așa ceva e imposibil, așa că au făcut-o”, a spus Mark Twain. Există oare cu adevărat imposibilul?

Citește relatarea de mai jos și răspunde la întrebările care urmează.

Întâmplarea are loc în timpul unei întreceri între broaște, câștigătoarea urmând să fie cea care ajunge prima în vârful unui turn.

Numeroși spectatori sunt prezenți la cursă și îi susțin pe participanți. Se dă startul, iar broscuțele pornesc la drum.

Numai că spectatorii, pripindu-se să-și manifeste îndoiala cum că broscuțele vor reuși să termine cursa, încep să comenteze de pe margine: „E prea greu, n-or să ajungă niciodată, e mult prea sus!”

Vorbele respective ajung și pe la urechile broaștelor, care încep să se îndoiască de capacitățile lor. Văzând că abia se mișcă, spectatorii continuă, convinși că au dreptate: „E prea greu, n-or să ajungă niciodată, e prea înalt!”

Așa se face că o primă broscuță hotărăște să abandoneze, urmată îndeaproape de o alta, iar apoi de încă una... Și tot așa, până când nu mai rămâne în concurs decât o singură broscuță. Imperturbabilă și pe deplin concentrată, aceasta continuă să urce. Lent, dar cu determinare, ea avansează către turn, pentru ca într-un sfârșit, printr-un efort final considerabil, să ajungă la vârf. Ulterior, una dintre broaștele care mai devreme renunțase la cursă vine în întâmpinarea câștigătoarei, vrând să afle cum de a reușit să ajungă până la vârf. Abia atunci descoperă că broscuța campioană era, de fapt, surdă!

1 Ce îți inspiră această poveste?

.....

.....

2 Care sunt realizările pe care le-ai obținut și care poate li se păruseră imposibile apropiaților sau chiar și ție? Încearcă să-ți amintești cinci astfel de reușite și notează-le în cele ce urmează:

.....

.....

3 Care este realizarea la înfăptuirea căreia nu te-ai înhăma deoarece ți se pare imposibilă?

Comentariu



Când te gândești prea mult la ce e realizabil sau pare realist (și mai ales dacă ascuți părerile unor terți), nu faci decât să-ți alimentezi îndoielile și să-ți crezi și mai multe limite. Îndrăznește să-ți proiectezi propriile ambiții și ai încredere în propria-ți intuiție, în așa fel încât să treci la acțiune și să avansezi în atingerea obiectivului tău. Imposibilul nu devine posibil decât dacă treci la acțiune.



Exercițiul nr. 6. Trezirea la viață a războinicului

Pentru a lua în piept anumite provocări pe care ți le lansează viața, trebuie să ai un anumit nivel de curaj, tot așa cum anumite realizări necesită o determinare fenomenală. Știi prea bine că, în acele momente, este vital să ai de ce să te agăți, să-ți pui la bătaie toate resursele și să-ți canalizezi întreaga energie. De altfel, în astfel de prilejuri

— Descoperă-ți misiunea de viață!

IBRIS

We know

books

ajungi să conștientizezi abilități pe care poate nici nu le bănuiai la tine. Starea de urgență sau iminența pericolului trezesc războinica sau războinicul care hiberna în interiorul tău!

Identifică încercările, provocările și luptele cu care te-ai confruntat și pe care le-ai depășit, nu prea contează ce miză au avut. Apoi, completează tabelul care urmează.