

**LBRIS**

We know  
books

**CRISTINA ȘTEFAN**

***SECRETELE MENTALITĂȚII  
PUTERNICE***

Ghid pentru autodepășire și împlinire personală

**Pitești, 2024**

**Cuprins**

<i>De ce să-ți performezi puterea mentală?.....</i>	9
<i>Devino conștient de puterea minții tale!.....</i>	11
<i>Creșterea puterii mentale înseamnă îmbunătățirea încrederii în sine .....</i>	14
<i>Creșterea mentală constă în disconfort și în incertitudine.....</i>	21
<i>De ce suntem predispuși de a ceda nervos în fața momentelor dificile?.....</i>	27
<i>Care este sursa puterii tale mentale? .....</i>	30
<i>Învață să gândești în perspectivă! .....</i>	36
<i>Pune stop gândirii excesive! .....</i>	41
<i>Cum să-ți îmbunătățești stima de sine! .....</i>	49
<i>Dezvoltă-ți abilitățile! .....</i>	53
<i>Ai încredere că tu poți!.....</i>	55
<i>Începe chiar din acest moment .....</i>	58
<i>Ce îți slăbește puterea mentală? .....</i>	68
<i>Menține o atitudine care inspiră și înalță.....</i>	65
<i>Fii bun cu propria persoană .....</i>	68
<i>Învață, învață și iar învață!.....</i>	71
<i>Să crezi în propria capacitate de dezvoltare! .....</i>	72
<i>Acceptă-ți unicitatea .....</i>	75
<i>Cum să rămâi calm și să dezvolti o mentalitate puternică?..</i>	77
<i>Nu îți subestima viața!.....</i>	80

Dezvoltă-ți atitudinea de „nu încă”.....	82
Fii adeptul progresului, nu al regresului .....	84
Crede că ești capabil să devii persoana care vrei să fii .....	88
Fii sigur că visele tale vor deveni realitate.....	90
Trăiește cu credința că lucrurile bune sunt pe cale să ți se întâmpile .....	91
Prosperitatea și abundența materială îți aparțin .....	93
Cultivă-ți o atitudine mentală optimistă! .....	97
Tratează-i pe ceilalți așa cum vrei să fii tratat.....	100
Respectă-te pe tine însuți .....	101
Fii conștient de situațiile și deprinderile care te blochează..	104
Nu bârfei și nu răspândești zvonuri .....	107
Adoptă tehnica decalajului atunci când ești mânios.....	111
Când te simți învins de soartă! .....	114
Pune limite în dăruirea de sine!.....	123
Contează aspectul fizic?.....	127
Ce nu te-au învățat părinții, dar ar fi trebuit să-ți spună?...	130
Nu fi prea dur cu tine.....	132
Ce înseamnă „distracția” pentru tine?.....	136
Ce trăsături definesc o persoană cu o mentalitate puternică? .....	138
Definește ce înseamnă independența pentru tine.....	142
Preia inițiativa! .....	143

Care sunt unele dintre cele mai dure adevăruri pe care ți le demonstrează viața? .....	146
Nimic nu te va duce prin viață precum rezistența mentală.	150
Cum îți cultivi o mentalitate puternică?.....	155
Trezește uriașul din interiorul ființei tale!.....	158
Bunăstarea minții tale este superputerea ta! .....	162
Alungă frământările din mintea ta! .....	164
Alungă atașamentul de suferință! .....	168
Puterea infinită a imaginației! .....	172
Evită rutina!.....	176
Autodisciplină .....	178
Devino conștient de propriul sine .....	183
Ridică privirea .....	186
<b>ÎNCHEIERE</b> .....	188
Bibliografie .....	190

**Tu ai puterea de a crea.**

**Tu ai puterea de a transforma.**

**Tu ai puterea de a iubi.**

**Tu ai puterea de a vindeca suflete.**

**Tu ai puterea de a fi liber.**

**Tu ești creatorul vieții tale.**

**Imaginează-te în mod conștient în  
viața pe care ți-o dorești.**

**Începe acum să-ți imaginezi  
măreția vieții tale așa cum vrei tu.**

## ***De ce să-ți performezi puterea mentală?***

Oamenii puternici din punct de vedere mental sunt capabili să atingă un nivel de performanță și să se autodepășească. Ei reușesc să rămână concentrați pe a obține rezultate și să gestioneze situațiile dificile.

Autoîmplinirea este obiectivul final al oamenilor cu reziliență emoțională. O mentalitate puternică nu este doar o caracteristică a unei ființe umane puternice, ci și o caracteristică a uneia de succes.

De ce merită să lucrezi cu mintea ta? Iată câteva avantaje pe care ți le oferă dezvoltarea puterii mentale:

- vei avea o toleranță mai bună la frustrare;
- vei avea mai puține îndoieli și temeri;
- vei putea să-ți depășești limitele și blocajele;
- îți vei dezvolta abilitățile de concentrare pentru a duce la bun sfârșit ceea ce ai început;
- ajută la reducerea stresului;
- vei obține o motivație crescută;
- vei găsi cu ușurință soluții pentru depășirea momentelor dificile.

Un nivel mai ridicat de duritate mentală este, în general, asociat cu niveluri mai scăzute de stres, anxietate și depresie. Studiile au arătat chiar că

nivelurile ridicate de duritate mentală cresc satisfacția generală în viață.

Sursele puterii mentale sunt motivația și principiile de viață. Puterea este asociată cu ceea ce sprijină importanța vieții însăși. Ea înalță și înnobilează, conferă demnitate și pune în mișcare obiectivele care te propulsează în viață. A fi puternic emoțional înseamnă să ai credința că ești o creație a divinității, că ești susținut și iubit, îndreptățit că meriți să trăiești o viață de calitate. Pentru a-ți atinge scopurile în viață este suficient să te replezi pe valori morale înalte care contribuie la întărirea puterii tale interioare: iubirea, iertarea, compasiunea, bunăvoința. Dacă înclini să aderi la valori joase: răzbunarea, ura, judecata, acestea îți vor slăbi puterea. Te vei simți măcinat pe interior și te vei scărda în propriile frustrări și neputințe. Vei fi concentrat prin a te răzbuna pe ceilalți, în loc să te focusezi pe propria ta viață. Slăbiciunea nu va dura în fața puterii. Cei slabi se pierd pe drum.

De-a lungul istoriei omenirii, oamenii puternici au fost cei care s-au ghidat după valori morale înalte: **curaj, credință, iubire, optimism, recunoștință**. Capacitatea de a face față temerilor, de a gestiona cu încredere și curaj provocările vieții, de a crește și de a se dezvolta prin însușirea de noi aptitudini reprezintă atuul unui individ puternic mental.

## ***Devino conștient de puterea minții tale!***

Într-o mentalitate puternică, poți să obții tot ce îți dorești în viață cu perseverența și voința de a trece la acțiune și având conștiința propriei valori. Mentea umană are valențe extraordinare și încă nu sunt descoperite toate mecanismele care impulsionează folosirea capacității maxime a creierului.

Mentea îți poate proiecta o viață a raiului sau te poate proiecta în iad. Mentea poate genera fericirea sublimă sau te poate duce la autodistrugere.

Controlează-ți mintea pentru a trăi o viață mai fericită și mai liniștită. Fii conștient de gândurile pe care le alimentezi în interiorul minții tale. Tu nu poți controla factorii de mediu sau situațiile din afara ta, dar ceea ce este în controlul tău este propria-ți minte.

Sunt momente când simți că poți depăși cu îndârjire orice constrângeri pe care ți le oferă viața. Și apoi sunt zile când cel mai mic inconvenient sau o apostrofare a șefului îți strică toată ziua și te simți copleșit. Uneori te apasă chiar niște situații banale cărora înainte nici nu le acordai atenție, cum ar fi: ordinea hainelor aranjate în dulap de către partenera ta, aglomerația din trafic, colegii gălăgioși, o prietenă

panicoasă și anxioasă care te încarcă cu poveștile ei triste. Ce face diferența? Ești tot tu acea persoană de acum o săptămână. De ce acum te înfurii și apoi alegi să te închizi în carapacea ta, blamându-te pentru viața anostă pe care o duci? Diferența nu este ceea ce ți se întâmplă în niște circumstanțe de viață, ci puterea ta mentală. Aceasta te ajută să armonizezi toate acele deviații pe fond negativ și să faci față suferințelor și coborâșurilor care se întâmplă în viața de zi cu zi.

A fi puternic mental sau a avea o duritate mentală înseamnă să ai capacitatea de a rezista influențelor negative interne sau externe care tind să-ți slăbească încrederea în sine și bunăstarea vieții tale.

Poți influența mai mult sau mai puțin evenimentele din exterior, dar totul se rezumă la perspectiva și raportarea ta la ceea ce se întâmplă în jurul tău. Când vei învăța să-ți stăpânești gândurile, îți vei stăpâni viața și vei deveni mai puternic, te vei raporta cu înțelegere și acceptare la evenimentele și situațiile din viața ta.

Când ești puternic mental, ai încredere în sine, în abilitățile tale, ești mai calm și relaxat. Gândirea ta este mai deschisă și pozitivă. Ai o perspectivă optimistă despre viitor și dai dovadă de spirit de luptă.

Ai o prezență de spirit activă și ești motivat. Puterea minții tale te va duce către succes sau către

eșec. În ambele variante, depinde de tine cum alegi să te poziționezi: ca un învins sau ca un învingător.

A fi stăpân pe viața ta nu înseamnă să domini lucrurile materiale, ci să poți controla cauza și natura lor reală. Să înțelegi că lumea în care trăiești este o proiecție mentală a gândurilor tale și tot ce alimentezi în interiorul minții tale vei trăi ca experiență de viață în lumea reală. E posibil ca o mare parte din viața ta să te lași condus de percepția senzorială și să trăiești în dependență de tot ce îți satisface cele cinci simțuri. Până când într-o zi îți vei da seama că tristețea îți depășește plăcerea și vei înțelege brusc că mintea ta te direcționează pe calea satisfacerii egoului, care este dependent de circumstanțele exterioare.

Dacă trăiești reacționând la lumea din jurul tău, vei deveni victima fiecărei schimbări de mediu. Vei fi când trist, când fericit, când victorios, când înfrânt, tot timpul influențat, dar fără să stăpânești sau să influențezi vreodată ceva.

Așadar, tot ceea ce aduci în mintea ta ca gânduri, ca imagini mentale, ca intuiție și intenție conturează propria-ți conștiință. Iar propria conștiință este cauza tuturor lucrurilor și vei putea schimba starea lumii exterioare schimbând-o mai întâi pe cea a lumii tale interioare, pentru că lumea îți reflectă întotdeauna gândurile.

## **Creșterea puterii mentale înseamnă îmbunătățirea încrederii în sine**

Ceea ce te trage în jos și e ca o frână de mână în calea evoluției tale este lipsa încrederii în tine însuți. Lipsa încrederii în noi înșine este o boală universală, întotdeauna provenind din frica noastră de a nu da greș, din sentimentele de inferioritate!

Cu toții avem capacitatea de a ne schimba viața în bine! Dacă alegem să ne încuiem în închisoarea deznădejdiei și vinovăției, în temnița neputinței și a delăsării, noi devenim călăii și temnicerii noștri!

Nu uita! Tu nu trebuie să fii ca toți ceilalți! Tu nu trebuie să muncești din greu la un loc de muncă unde te simți nefericit și mizerabil! Tu nu trebuie să te complaci într-o căsnicie care te face nefericit doar de dragul copiilor sau de frica de a rămâne singur! Tu nu trebuie să-ți trăiești viața așa cum ți-o dictează alții doar pentru a nu-i supăra sau a-i împovăra cu problemele tale! Vei ajunge nefericit, deoarece rămâi în filmul altora fără să participi la propria scenă a vieții tale.

Încrederea e cea care-ți dă speranță, iar speranța e cea care te poate salva de la mizerie și te poate duce spre o viață trăită în armonie și împlinire.

Cum se face că pot exista doi indivizi care par a fi radical diferiți în calitățile lor, unul să aibă calități superioare, talent superior, educație superioară, dar totuși să nu reușească să-și trăiască viața așa cum și-o dorește, pe când un altul, care se pare să aibă numai dezavantaje, nu are suport emoțional, nu are educație, nu are cunoștințe, și totuși, acesta reușește să-și trăiască viața așa cum și-o dorește și realizează lucruri extraordinare în viață? Specialiștii în comportament uman spun că diferența în calitatea vieții noastre nu ține neapărat cont de capacitatea noastră intelectuală, ci mai degrabă de încrederea în forțele proprii. Când te placi pe tine însuți, când te consideri demn și capabil, când ești conștient de propria ta valoare, atunci ai o îndrăzneală în a întreprinde acțiuni, în a lua decizii.

O minte puternică e asigurarea de a putea rezista chiar și atunci când este greu, chiar și atunci când ai termene-limită, când copilul ți se îmbolnăvește, când banii se termină, când viața te copleșește. Continuă să mergi mai departe, continuă să faci față provocărilor pas cu pas. Nimic nu este pentru totdeauna. Provocările vieții apar pentru ca tu să te îmbunătățești, să te adaptezi, să gestionezi situații tensionate cu credința și speranța că totul va fi bine. Puterea ta mentală constă în capacitatea ta de a face față stresului și presiunii în astfel de situații blocante.

Nu te lamenta.

Pune stop jelaniei și văicărelilor.

Nu îți plânge de milă.

Nu îți repeta că tu ești oropsit de soartă, că destinul tău este crunt, că ești ghinionist sau că ai o cruce de purtat. Imaginează-ți viața ca o sală de gimnastică. Nu îți poți dezvolta mușchii, dacă stai pe un scaun și privești la aparate. Așadar, luptă și îți vei întări încrederea în forțele proprii. Chiar dacă ești dezamăgit, chiar dacă te simți copleșit de o situație fără ieșire, nu rămâne blocat la pământ, concentrează-te pe soluții, pe reușita de a depăși această situație.

Gândește la rece. Ia cele mai bune decizii. Concentrează-te pe a găsi o rezolvare. Caută să ieși din impas cu cele mai mici eforturi. Crede cu putere în reușită și vei reuși! Credința este motorul din spatele acțiunii. Credința în rezultate deosebite este forța generatoare, energia ce se ascunde în spatele reușitelor.

Nu te îndoii de tine! Nu gândi în termeni de nesiguranță și neîncredere. Nu gândi în termeni de eșec: *„Bine, bine, o să încerc, dar nu cred că o să mergă”*.

Sau

*„Știam de la început că nu o să iasă bine”*.

Sau

*„Mie nu îmi iese niciodată nimic bine”*.

Lipsa de încredere aduce eșecul. Când mintea nu are încredere sau se îndoiește, ea atrage „motive” pentru a-și justifica neîncrederea. Îndoiala, neîncrederea, impulsul subconștient de a eșua, lipsa de entuziasm în ceea ce privește reușita, toate acestea conduc către eșec.

Dacă te îndoiești și ai teama nereușitei, atunci așa se va întâmpla. Când anticipezi victoria și reușita, atunci vei reuși.

Nu toată lumea are o minte puternică.

Cei mai mulți renunță. Renunță atunci când devine prea greu. Alții clachează. Alții aleg să plece. **Tenacitatea și perseverența** să fie dominantele tale în viață. Continuă să lupti pentru a-ți împlini visul tău. Continuă să finalizezi proiectele pe care le-ai întreprins.

**Nu ceda!** Nu renunța când simți că nu te mai motivează. Păstrează-ți credința că stă în puterea ta de a duce lucrurile până la capăt.

Unii se duc la sală o săptămână, apoi au febră musculară, își dau seama că rezultatele nu vin în 3 zile, că va trebui să muncească un pic mai mult, așa că se opresc.

Alții încep o dietă, dar ajung la concluzia că este prea greu, că slăbesc prea puțin sau deloc, așa că renunță la regim.

Unii încep un proiect, dar își dau seama că ideea este deja luată, așa că simt că nu merită și își lasă visul deoparte.

Alții aleg să iasă din căsnicii fără să se implice în armonizarea relației.

Unii dau vina pe părinți sau pe parteneri pentru eșecurile lor. E mai simplu să pui povara nereușitelor tale pe umerii celorlalți.

### **Nu fi ca acești oameni!**

Nu vei realiza niciodată nimic dacă renunți când dai de greu. Nu vei realiza nimic dacă încerci să găsești scuze și vinovați.

### **Asumă-ți responsabilitatea.**

### **Fii perseverent!**

### **Stă în puterea minții tale de a nu ceda.**

Tu poți mai mult și știi că poți. Ai încredere în forța ta de rezistență. Ești născut pentru a fi un învingător, și nu un învins. Stă în puterea conștiinței tale să te autodepășești, să îți testezi limitele.

Fii capabil să găsești cele mai bune soluții pentru a ieși din impas. Fii capabil să rămâi concentrat pe steaua ta. Fii determinat și ambițios.

**Tu ești responsabil** pentru victoriile, dar și pentru eșecurile tale.

**Tu ești responsabil** pentru situația în care te afli astăzi, fie că este bună sau rea.

Pentru a-ți **crește puterea mentală**, trebuie să lucrezi la ea. Este ca un antrenament.

Autosugestionează-ți:

**„Eu pot!”**

**„Eu sunt capabil”**

**„O scot eu la capăt. Să văd ce pot face în situația actuală”**

**„Am mai trecut prin astfel de situații și m-am descurcat”.**

**„Nu poate fi așa de dificil”.**

Într-o zi se vor stinge luminile și nu vei mai putea face nimic, nu se va pune problema să mai ai o oră. S-a terminat.

Așa că începe acum prin a alege unul dintre obiectivele tale și lucrează la el.

Odată ce accepți că într-o zi nu vei mai face parte din această lume, înțelegi că timpul tău este din ce în ce mai limitat și că **TREBUIE** să faci lucrurile care sunt importante pentru tine.

Orice ar fi, asumă-ți riscuri, îndrăznește să-ți condimentezi viața. În mod similar, în fiecare zi, obișnuiește-te să-ți repeți propoziții pozitive. Repetă-ți