

O carte despre tine

Caiet de lucru pentru autocunoaștere

Cauți incredibilul? Găsește-te pe tine însuși!

Cuprins

Introducere – Scopul prezentului caiet	5
Introspecție.....	7
Lucrul cu latura întunecată a fiecăruia	20
Boost Start.....	32
Afirmații.....	42
Art Therapy (terapia prin artă).....	43
Mindfulness.....	60
Filele tale.....	65
Despre autoare	89

Introducere

Scopul prezentului caiet

După cum îți spune numele, acest caiet de lucru va deveni o carte despre tine, scrisă chiar de tine. Pentru asta, este necesar să ai curajul și să mergi în adâncuri, în străfundurile ființei tale, să îți întrebi inima cine ești și în ce direcție ți-ai propus să mergi. Fii relaxat și liniștit pentru a asculta glasul domol al intuiției, care te va ghida fără greșală acolo unde sinele tău năzuiește să ajungă.

Toate visurile și obiectivele tale care nu sunt în acord cu sinele tău autentic, care îți sunt inspirate de familie, prieteni, lume, în general, te vor duce, mai devreme sau mai târziu, pe calea neîmplinirii, a dezamăgirii, a ceva ce nu îți este suficient.

Doar tu, adevărata ta esență, îți ești de ajuns. Numai prin autocunoaștere vei ajunge la cea mai râvnită destinație: tu însuți. Ceea ce contează cel mai mult pentru fiecare dintre noi e gratuit, accesibil tuturor, nu necesită nicio pregătire și totuși ne este meșteșugit tănuț – în noi înșine. Voința și curajul de a fi singur cu tine te vor duce pe un tărâm aparent înfricoșător, dar odată ce aprinzi lumina, acolo unde este întuneric, totul devine clar.

Caietul începe cu o parte de introspecție care reprezintă un prilej de întâlnire cu tine însuți. Este vorba de o abordare blândă, ce te va purta în trecut, în copilăria ta, printre primele tale visuri și dorințe. Ai răbdare cu tine și amintește-ți cât mai multe detalii cu puțință, nu te rușina de ce putea să-ți treacă prin minte atunci, fii sincer și notează corect, deoarece dorințele copilăriei tale nu izvorăsc din gândire, ci din inimă. Acestea au apărut odată cu tine și implicit cu motivul venirii tale pe Pământ. Mai apoi, ai crescut, ai fost educat și mintea ta a început să fabrice visuri care pot să nu fie în corelație cu scopul tău real. De aici apar dificultățile menite să îți atragă atenția că mergi pe un drum greșit, de aici apar dezamăgirile atunci când îți atingi totuși un obiectiv propus, de aici te simți insuficient și ai tendința de a te

compara cu alții ca să vezi unde ar trebui să fii. Nimic mai departe de adevăr, este vorba doar despre tine.

Lucrul cu umbra se referă la revendicarea tenebrelor tale. Identifică-le, acceptă-le și transformă-le. Nu te teme: cu cât e mai adânc întunericul, cu atât e mai strălucitoare lumina care îl va revela. Poate fi o secțiune mai dificilă, dar totul va căpăta sens, claritate și, mai ales, lejeritate, după ce îți vei fi adunat curajul de a înfrunta ceea ce îl înspăimântă pe fiecare: faptul că nu suntem perfecți, greșim, avem defecte, vrem să revenim în raiul inițial din care am fost izgoniți din cauza greșelii protopărinților noștri și încercăm să ascundem „păcatul”, în loc să-l recunoaștem. Asumarea e un pas sigur spre îndumnezeire, căci Dumnezeu Însuși nu se leapădă nici de cel mai păcătos de pe Pământ, ci îl așteaptă și îl acceptă. Căința sinceră e biletul de iertare și intrare în sânul lui Avraam.

Caietul de față îți oferă apoi o secțiune în care să îți notezi **obiectivele**. Acum, că ai aflat cine ești sau măcar te-ai înrolat în acest proces, îți poți seta cu adevărat perspective viabile, în armonie cu tine. Singura constantă în viață este schimbarea sau evoluția. Pentru a evolua, e necesar să te miști și e și mai frumos dacă știi încotro. De aceea este imperativ să știi ce ai de făcut și până când.

Paginile cu afirmații te vor ajuta să îți revendici puterea. Mai întâi a fost cuvântul și apoi au luat ființă toate. Spune și tu ce îți dorești, scrie, repetă-ți zilnic, crede și vei obține.

Partea artistică de desen este o formă de terapie recunoscută și eficientă, care te ajută să te calmezi, să te regăsești, să fii în echilibru. Nu te rușina, desenul, joaca nu sunt doar despre copii, ci despre însăși viața, care este un frumos joc atunci când ești sincer cu tine, când acționezi din iubire și compasiune față de ceilalți. Lasă propria ta lumină, culoare, să aducă un plus de valoare lumii în care suntem toți trecători. Călătorie plăcută să avem!

Filele libere îți dau posibilitatea de a trăi conștient fiecare zi, de a o valorifica prin notarea sarcinilor care te vor duce spre țelul tău, iar citatele motivaționale îți vor da un imbold spre a reuși. Notează în aceste pagini ceea ce simți, nu ceea ce gândești. Transformă-ți sentimentele în cuvinte, iar apoi citește-le. Abia atunci mintea va avea claritate.

Introspecție

Introspecția este o întâlnire cu propria persoană. Oricât de plictisitor ar părea, fii convins că va fi una dintre cele mai interesante, în care, dacă te deschizi cu sinceritate, cuvintele și conversațiile vor curge ca un râu, amintirile se vor depăna până în zori. După această întâlnire, te vei simți mai încrezător, îți vei aprecia și redescoperi autenticitatea, te vei simți mândru de tine și de darul pe care l-ai primit la naștere. Lucrurile mărunte acum îți vor atrage atenția către o lume cu posibilități noi: destinul tău. Aventurează-te pe calea asta, nu lăsa să-ți scape șansa de a trăi rolul pentru care te-ai întrupat.

După întâlnirea cu tine, părerea celorlalți nu îți mai modelează deciziile și parcursul, ci devine doar a lor. Nu te mai interesează decât ce simți tu, te vei concentra pe bagajul cu amintiri din cât mai frageda copilărie, deoarece acolo este cheia către subconștient, către scopul tău, către acele aspecte care te fac să te simți în largul tău cu tine, cu ceilalți, către pașii pe care îi ai de parcurs.

Răspunde la întrebările propuse, dar nu te grăbi. Citește-le întâi, dă-ți puțin timp să reflectezi asupra lor și apoi scrie.

1. Ce făceai în mod natural, instinctiv, atunci când erai copil?

LBRIS

We know
books

2. Ce visai să fi când erai mic(ă)?

LBRIS

We know
books

3. Ce visezi acum? Ce te oprește din a-ți îndeplini dorința?

LBRIS

We know
books

4. Dacă ai putea face orice, ce ai face?

LBRIS

We know
books

5. Cum arată o zi ideală din viața ta?

LBRIS

We know
books