

CHRISTA LASSEL

*Întrebări esențiale
pentru o viață mai bună*

- Ghidul tău de auto-coaching -



TOTAL PUBLISHING

București, 2018

De ce un ghid de auto-coaching?	5
Principiile după care mă ghidez în dezvoltarea personală ...	7
1. Familie/Prieteni	9
1.1 Iartă și mergi mai departe	9
1.2 Vezi sclipirea din ochii lor? (Benjamin Zander)	11
1.3 Când este de dorit să las pe cineva în urmă?	13
2. Carieră/Afaceri	16
2.1 Ce înseamnă succes pentru mine?	16
2.2 Obiective și conflicte	18
2.3 Dacă nu aș asculta de nimeni, ce aș face eu acum?	24
3. Finanțe	25
3.1 Banii - valoare sau instrument?	25
3.2 Ce semnifică banii pentru mine?	26
3.3 Care sunt cheltuielile inutile care îmi „mănâncă” finanțele?	27
4. Sănătate	29
4.1 Începând de luni	29
4.2 Instinctul știe	31
4.3 Dietă sau stil de viață?	33
5. Relații personale	35
5.1 În papucii mei, în papucii tăi	35
5.2 Ce mă deranjează la altul	38
5.3 Merg la o întâlnire sau încep o relație?	40

6. Dezvoltare personală/spirituală	42
6.1 Oricine știe să facă un foc	42
6.2 Pericolul învățării și dezvoltării	43
6.3 Lasă-i pe ceilalți în pace	45
7. Timp liber	47
7.1 Relaxează-te, elimină	47
7.2 Prostii	48
7.3 Eu nu pot să stau degeaba!	49
8. Energie	50
8.1 Energia mea	50
8.2 Energia unui loc	51
8.3 Energia celorlalți	51
9. Gânduri și tipare mentale	53
9.1 Oglinzile judecăților noastre	53
9.2 Valori și reguli de joc	55
9.3 Noi alegem ceea ce gândim	58
10. Emoții	60
10.1 Despre frică	60
10.2 Despre iubire	62
10.3 Viața ta – frică sau iubire?	64
La final	65
Planul meu de acțiune	67
Surse, surse de inspirație și resurse	69
Fișa de lucru 1 – Valori personale	71
Fișa de lucru 2 – Roata vieții	73
Plan de acțiune	74
Povestea mea (30 de zile mai târziu)	75

1. FAMILIE ȘI PRIETENI

1.1. Iartă și mergi mai departe

„Iert, dar nu uit.” Este acesta motto-ul tău? De obicei când vine vorba de părinții noștri avem cu toții cel puțin un lucru care ne macină legat de ei: poate ne-au spus ceva ce ne-a durut și nu am uitat nici până în ziua de astăzi, poate nu au știut cum să ne ajute, sau poate mai rău. Poate că am purtat cu noi în viața de adulți, efectele acțiunilor lor.

Indiferent de motivul pentru care ei, părinții noștri au făcut sau nu anumite lucruri, un lucru este sigur: trecutul nu se schimbă. Și încă un lucru este sigur: noi ne creăm realitatea în care trăim și dăm o anumită semnificație unei anumite situații.

Așadar ce putem face acum, în realitatea noastră de astăzi, este să schimbăm ceea ce nu ne place sau nu ne mai servește. Nu înseamnă că suntem de acord cu ceea ce au făcut părinții noștri și nici că pornim o luptă încăpățânată împotriva lor (sau împotriva noastră). Înseamnă doar că ne dăm voie să mergem înainte fără această povară.

Iar prin schimbare mă refer la înțelegere și iertare.

Am văzut deunăzi un film, iar una din replicile de acolo mi-a rămas în minte: *Este mai ușor să ierți. Trebuie să o faci doar o singură dată. Pe când ura și supărarea sunt lucruri pe care le trăiești în fiecare zi.*

Și astfel vine și prima întrebare: *Cine este persoana din familia ta cu care ai cele mai mari probleme? Și ce poți face astăzi pentru a ierta acea persoană?*

Explorează toate metodele sau mijloacele care te atrag sau pe care le ai la dispoziție. Și nu uita, uneori doar printr-un dialog

deschis poți obține lucruri uimitoare, răspunsuri, sau să auzi
acele cuvinte pe care le-ai așteptat o viață întreagă.

Ce m-a ajutat pe mine să-mi înțeleg și să-mi schimb atitudinea față de părinții mei au fost cărțile „Cum să-ți vindeci viața” (Heal Your Life) – Louise Hay, „Un pământ nou” – Eckhart Tolle și practica Reiki.

- *Scrive acum aici pe cine îți dorești să ierți, de ce, cu ce te-ar ajuta, cum te-ai simți dacă ai face-o, ce crezi despre acea persoană, ce crezi despre tine în relație cu acea persoană, absolut orice îți trece prin minte legat de persoană, de tine și de reacțiile tale și de situațiile dificile pe care le-ai întâmpinat.*
- *Repetă acest exercițiu zilnic timp de cel puțin 5 zile. La ce concluzii ai ajuns?*

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525

1.2. Vezi sclipirea din ochii lor? (Benjamin Zander*)

Relațiile cu familia și cu prietenii nu sunt întotdeauna ușoare. Sau nu sunt întotdeauna așa cum ne-am dori să fie. Important este să ne dăm seama că acest lucru nu se întâmplă „din cauza lor”. Conform principiului enunțat la început (care nu este nou și nici inventat de mine, ci general valabil), noi suntem cei responsabili pentru tipul de relații pe care le avem sau pentru cum funcționează ele.

Oricine a încercat să schimbe la un moment dat pe altcineva, fie în familie, fie în cercul de prieteni sau apropiați, probabil a ajuns la concluzia că nu este posibil, că nu funcționează. Nu funcționează pentru că oamenii se schimbă doar atunci când ei înșiși consideră că este necesar și într-un mod pe care îl consideră avantajos pentru ei înșiși. Așadar, dacă ceilalți nu se schimbă pentru noi sau din cauza noastră/datorită nouă, suntem noi cei care trebuie să o facem.

În video-ul său “How To Give An A” (Cum să dai nota 10), Benjamin Zander vorbește despre „trezirea posibilității în ceilalți”. Ce înseamnă concret acest lucru?

În loc de pretenții sau așteptări de la „ei” sau în loc să ne încăpățânăm să ne impunem în fața „lor”, să le oferim libertatea de a fi ei înșiși, de a le oferi opțiuni, de a-i lăsa să aleagă cum și ce vor ei să fie. Ba mai mult, prin atitudinea noastră deschisă, ceilalți se vor simți motivați și mai atrași de noi. Cum funcționează acest lucru?

Te invit să urmărești acest video (Youtube – How To Give An A) ca să înțelegi în amănunt implicațiile acestei atitudini.

* www.benjaminzander.com

Întrebarea pe care dirijorul o pune și pe care ți-o propun pentru a verifica dacă ai reușit acest lucru este una, pe cât de simplă, pe atât de complicată: „Cine sunt eu, atunci când ochii lor nu strălucesc?”. Te invit să-ți pui aceeași întrebare, legată de oricine din familia ta sau din cercul tău de apropiați.

- Răspunde la întrebarea: Cine sunt eu atunci când ochii mamei/tatălui/copiilor/prietenilor mei etc. nu strălucesc? Și, pentru că deja cunoști răspunsul, poți să schimbi acel lucru și să readuci sclipirea în ochii lor.
- Notează 5 lucruri pe care le poți face altfel începând de astăzi și pune-le în aplicare până când vor deveni un automatism.

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features ten sets of horizontal lines. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The paper is otherwise completely blank, with no text or markings other than the printed lines.

1.3. Când este de dorit să las pe cineva în urmă?

Vorbeam deunăzi cu o prietenă care îmi spunea că se află într-o relație de prietenie mai veche, dar care începe să semene cu „o pasăre oloagă care nu mai zboară nicăieri”.

După o analiză mai amănunțită, și-a dat seama că, de fapt, valorile ei personale și nevoile ei nu mai sunt împlinite în această relație. Și că, din acest motiv, nici comportamentul ei nu mai este congruent cu ceea ce este și simte ea.

Uneori, ne alegem anumiți oameni pentru a ne testa pe noi înșine (conștient sau nu), alteori, îi atragem automat, pentru că ne asemănăm, alteori, îi avem lângă noi doar din orgoliu, dar, în orice caz, ar fi de dorit să ne învățăm lecția.

Însă, atunci când rolul fiecăruia în acea relație a fost îndeplinit sau finalizat, poate veni momentul „păsării oloage”. Cum îl recunoști și ce să faci?

Sentimentele, emoțiile sau comportamentele diferă de la caz la caz.

Atunci când eviți să mai răspunzi la telefon – din orice motive îți crezi tu, atunci când găsești scuze să nu te mai întâlnești cu acea persoană – oricare ar fi acelea, atunci când ți se pare „prea mult” ce se întâmplă, atunci când te simți secătuit de energie sau că asculți aceleași povești sau drame la nesfârșit, atunci când nu te mai regăsești în timpul petrecut împreună, atunci când simți că pierzi ceva din tine când te afli alături de acea persoană sau faci anumite lucruri pentru ea, atunci este momentul să te desparti.

Nu spun să întorci spatele oricui, atunci când nu vă mai înțelegeți. În orice relație care ți se pare valoroasă este de dorit să rezolvi problemele care apar și să discuți deschis despre ceea ce te preocupă sau deranjează.

Vorbesc de cazul în care ai făcut deja tot ce se putea face, dar nu te mai regăsești în acea relație. Asta nici nu înseamnă că vei pleca, reproșând celuilalt tot ce nu ți-a oferit.

Gândește-te că tu ai fost cel/cea care a ales să fie într-o relație cu acea persoană și, odată cu acea decizie, ți-ai asumat tot ce a adus acea relație în viața ta.

EXERCITIUL 1:

- *Notează-ți acum persoanele din viața ta cu care simți că relația a ajuns la final. Observă cum te simți în preajma lor, dacă îți mai face plăcere să te întâlnești cu ele, cum te porți când ești cu ele.*
