

Întrebarea 4 – Ce altceva?

Consideră că azi, acum, trăiești într-o lume în care totul este posibil ... și dacă totul este posibil, ce anume te ține pe loc?

Notează pe o hârtie 5 elemente care tu consideri, acum, că te țin pe loc și nu îți permit să îți atingi obiectivul.

Mă ține pe loc:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Acum reîntoarce-te la primul, fii atent la tine. Cine îți spune că nu poți? Este cumva criticul tău interior, teama de nou, lipsa de experiență? Acum ești într-o *lume în care totul este posibil* și dacă totul este posibil, cine ești și ce aptitudini ai pentru a reuși să îndepărtezi elementele care te țin în loc? Notează-le în dreptul fiecărui obstacol de mai sus.

Viața noastră este un proces dinamic, în continuă schimbare. Asta înseamnă că tot ceea ce trăiește este diferit de la o zi la alta. Practic suntem angrenați într-un proces de învățare continuu, de care majoritatea nu suntem conștienți.

Și, atunci ce te ține pe loc?

Dacă obiectivele personale sunt influențate de valorile personale, acțiunile pe care alegem să le facem sunt influențate de credințele personale.

- *Acționăm într-o direcție pentru că știm că rezultatul lui va fi benefic pentru noi la un anumit moment.*
- *Acționăm atunci când suntem constrânși să o facem!*

Care crezi că e varianta câștigătoare?

Exemplu: Lucrez cu clienți care își doresc îmbunătățirea stilului de viață. Anul trecut am avut o clientă care dorea să slăbească pentru că altfel medicul nu o opera. Avea un target, impus. Ce era important pentru ea? Sănătatea...însă acțiunea i-a fost impusă.

Cum putem să evităm să ajungem în cea de a doua situație?

Tu ești responsabil pentru viața ta! Acționează ACUM!

Exercițiul de vizualizare poate fi o bună metodă de motivare. Reține, ești într-o lume în care totul este posibil!

Vizualizarea poate să îți evidențieze – îți schimbă credințele – că obiectivul tău este important pentru tine.

Înainte de a începe, conectează-te la tine, practică exercițiul de relaxare-conectare. Te vei reîntoarce cu mintea mult mai liniștită și deschisă să înțeleagă procesul ce urmează.

Acum, în lumea în care totul e posibil, tu ești cine ți-ai propus să fii? Întoarce-te la prima întrebare:

Ce îți dorești cu adevărat să fii? (notează răspunsul)

Acum când sunt acea persoană _____ sunt motivat și bucuros să descopăr că:

1. Voi putea face următoarele activități:

a. _____

b. _____

c. _____

2. Mă voi simți (notează senzațiile pe care îți permiți să le trăiești):

a. _____

b. _____

c. _____

3. Voi auzi în jurul meu (sunetele pe care îți permiți să le auzi):

a. _____

b. _____

c. _____

4. Voi putea să văd (cum va arăta mediul în care trăiești):

a. _____

b. _____

c. _____

5. Recompensa pentru mine va fi:

a. _____

b. _____

c. _____

Acum când ai aflat cum va fi viața ta după atingerea obiectivului, notează primele acțiuni pe care le vei face, începând de azi.

1. _____

2. _____

3. _____

Succes,

Coca