Mihaela
Ioanițescu



# SPUNE-I MINȚII CE-ȚI DOREȘTI

*Descoperă acum cei 4 pași pe care să-i folosești pentru a-ți vedea visele împlinite!*

MINDCODE
payattention

Dacă nu ai obținut încă ceea ce-ți dorești, înseamnă că nu comunici corespunzător cu mintea ta!

*"Cea mai mare revoluție a generației noastre constă în descoperirea faptului că ființele umane își pot schimba aspectele exterioare ale vietii prin modificarea atitudinilor mentale"*

(William James, psiholog American)



**Ori de cate ori vrei să rezolvi, dar mai ales să obții ceva, parcurge următorii 4 pași:**

## Pasul 1:

Spune-i minții tale exact ce vrei, cu cât mai multe **detalii**, într-un mod **pozitiv** și descriptiv, la timpul **prezent**, folosind cuvinte puternice de proces, în principal **predicate** și expresii predicative.

Mintea operează cu cuvinte foarte specifice. **Ea face exact ceea ce-i spui!**

*De exemplu:*

Dacă-i spui: "mă tem de prezentarea pe care o am miercuri, aș face orice ca să scap de ea", mintea ta spune: "ok!"
Drept urmare, te vei trezi cu o migrenă sau cu o durere de stomac și uite așa poți să scapi de prezentare.

*Sau:*

Dacă după o periodă extrem de încărcată îți spui: "De abia aștept să-mi petrec sfarșitul de săptămână în pat, sunt copleșit/ă de stres."
Mintea ta îți spune: "S-a făcut, te rezolv!" Și te pocnește cu o răceală de pomină.
Nu asta ai cerut? Un sfârșit de săptămână în pat?

Atunci când ai un obiectiv și vrei să ți-l îndeplinești, este foarte important să crezi cu adevărat că:

- Este posibil
- Că ai toate resursele, competențele, oamenii, echipamentele, timpul etc.
- Că meriți să-ți atingi obiectivul

Modul în care gândești îți influențează în mod direct atât corpul, cât și viața. **Fiecare gând produce o reacție biochimică la nivelul creierului.**

## Pasul 2:

Arată-i minții tale ce te bucură, **descrie** în cuvinte cât mai specifice și, dacă este cazul, schimbă imaginile, **schimbă cuvintele** care nu-ți sunt de folos.

**Felul în care te simți de fiecare dată este determinat de două lucruri:**

IMAGINILE
*pe care ți le faci în minte*

și

CUVINTELE
*pe care ți le spui*

În mod esențial, la fiecare gând de fericire, inspirație, reușită, creierul produce substanțe chimice care te fac să te simți fericit, inspirat și mulțumit.

Drept urmare, **dacă anticipezi o experiență placută**, creierul produce imediat un neurotransmițător numit *dopamină*, care stimulează creierul în așteptarea experienței respective și începe să te stimuleze.

Când **anticipezi o experiență neplăcută**, plină de supărare, gelozie sau de neîncredere, creierul produce substanțe chimice numite *neuropeptide* la care corpul reacționează corespunzător. Te simți dușmănos, furios sau lipsit de valoare.

Iată cum gândurile se materializează imediat!

*De exemplu:*

Este ora patru dimineața și soțul/soția nu a ajuns acasă și pe măsură ce te întrebi "*oare prin ce club se distrează și cât a băut și cu cine și-a petrecut noaptea*", cu siguranță aceste imagini și dialoguri interioare te fac să te simți furioasă/furios, nu-i așa?

În schimb, dacă te întrebi: "*oare i s-a întamplat ceva, poate a avut accident, la ce spital să sun*", începi să te îngrijorezi din ce în ce mai mult pe masură ce trece timpul și îți spui că ai da orice numai să ajungă sănătos/sănătoasă acasă.
Și într-un târziu soțul/soția ajunge acasa, sănătos/oasă și nevătămat/ă, răsufli ușurat/ă și ești bucuros/oasă, nu-i așa?

**Gândește-te de fiecare dată la rezultatul final, la cum vrei să te simți și dacă ceea ce obții nu te satisface, este important să-ți schimbi imaginile și ceea ce-ți spui în minte.**

Acest fel de a comunica nu înseamnă să gândești pozitiv, este despre cum să-ți reprogramezi creierului ca să schimbi felul în care te comporți atunci când rezultatul nu este cel dorit.

Nu te aștepta ca viața să fie palpitantă în exterior, dacă nu este palpitant ceea ce se petrece în interior.

**Uite o tehnică** care ar putea să te ajute ori de câte ori ai nevoie să faci o prezentare:

Imaginează-ți că ești pe punctul de intra într-o sală de meeting unde ai de făcut o prezentare. Acum, gândește-te la o **melodie** care te înflăcărează și te inspiră ori de câte ori o asculți, fie că este rock and roll, muzică simfonică sau orice alt fel de gen muzical. În timp ce intri în sală și te îndrepți spre locul de unde vei face prezentarea, apasă pe butonul de pornire din mintea ta și dă drumul melodiei, **din ce în ce mai tare** și mai rapid, melodia atingând un crescendo în momentul când ajungi în fața audienței.
**Energia și entuziasmul pe care le resimți datorită sunetelor pe care le-ai amplificat în minte se vor transfera instantaneu spre audiența ta.**

**Amintește-ți ori de câte ori ai nevoie că** mințiii tale nu-i pasă dacă e real sau imaginar, dacă e greșit sau corect, dacă e bun sau rău, nefolositor sau de ajutor. **Ea răspunde la cuvinte, sunete și imagini.**

## Pasul 3:

**Pune extrem de multă plăcere în ceea ce faci.**

Mintea ta este programată să te conducă spre plăcere, confort și relaxare și să te depărteze de durere, disconfort și stres.

*De exemplu*, dacă mănânânci ceva și îți este foarte rău, probabil nu vei mai mânca niciodată acel lucru, pentru că mintea ta știe să evite durerea. Amintește-ți exemplul cu: "*Mă tem de prezentarea pe care o am de făcut miercuri aș face orice ca să scap de ea"*, și te trezești cu o migrenă sau cu o durere de stomac care te scapă de prezentare.

Pare copilăresc, dar așa funcționează mintea. Îți dă ceea ce crede ea că vrei.
Dacă legi durerea de vorbitul în public, fie că ai avut experiențe neplăcute în trecut și ai simțit frustrare la momentul respectiv, fie că legi experiența prezentării de timpul lung și solicitant de studiu și muncă de dinaintea prezentării, îți va fi foarte greu să faci acel lucru.

**Dacă nu obții ceea ce-ți dorești este din cauză că folosești  cuvinte precum:**

"Este prea greu"
"Este prea dificil și stresant"
"Este așa de plictisitor"
"Îmi ocupă tot timpul"
"Nu pot să fac asta"
"Nu sunt destul de bun"

**și ai nevoie ca înainte de toate să schimbi acest lucru și să-ți spui în minte:**

"Vreau să fac asta, iubesc să fac asta"
"Voi cunoaște oameni minunați"
"Voi vedea locuri deosebite"
"Vreau să mi se întâmple/Aleg să reușesc"
"Iubesc plăcerea și sentimentul de bucurie că am reușit"

În fiecare zi tu alegi ceea ce-ți place sau ceea ce nu-ți place să faci și în funcție de asta ești tot mai aproape, sau din contră, tot mai departe de rezultatul pe care ți-l dorești.

## Pasul 4:

**Transformă ceea ce îți este cunoscut, familiar în nefamiliar și ceea ce îți este nefamiliar în familiar.**

Mintea iubește ceea ce îi este cunoscut. Ea este programată sa păstreze de fiecare dată lucrurile familiare.

Dacă în mod obișnuit tot amâni lucrurile, trăiești în dezordine, nu acționezi, întârzii de fiecare dată, te simți inconfortabil în public și toate acestea te îndepărtează de obiectivul tău, atunci este important să faci ca aceste lucruri să devină nefamiliare, să nu mai fie o obișnuință, un obicei.

**Pentru a întrerupe ciclul unui proces de gândire și comportament la nivel inconștient, este nevoie de o acțiune conștientă ca să evadezi din propria rutină, să-ți poți privi viața din afară.**

**Ai două opțiuni:**

- Să raționalizezi de ce te simți așa de prost și neajutorat
  sau...
- Să-i spui minții tale să iasă din situația pe care vrei să o schimbi

Poți să-i spui ceva de genul:

> “Asta e ceva temporar, vreau să faci asta, poți să faci asta, vei dormi mai târziu, mergi și găsește informațiile, oamenii, calea.”

*...și ea exact asta va face.*

**Ca să devii o altă persoană este important să te imaginezi și să te regândești pe tine într-o viață nouă!**

## PLAN DE ACȚIUNE:

Scrie câte un obiectiv, pentru fiecare dintre categoriile de mai jos, în ordinea pe care tu o consideri importantă:

Viața profesională _____
Sănătate _____
Relații _____
Familie _____
Bani _____
Evoluție personală _____
Viață spirituală _____

Scrie-ți afirmațiile cu pixul pe hârtie și rostește-le de câteva ori pe zi.

Revizuiește-ți lista o dată la șase luni și completeaz-o pentru încă șase luni, înlocuind obiectivele îndeplinite cu altele noi.

Parcurgând de fiecare dată, cu fiecare obiectiv, cei 4 pași de mai sus, îți **stimulezi creierul să dezvolte noi circuite nervoase care-ți vor schimba modul de funcționare al minții.**

Vei preveni și vei rezolva multe probleme de comunicare și îți vei atinge multe dintre scopuri.

*Dacă îți dorești să aprofundezi tehnicile de comunicare cu tine însuți și cu cei din jurul tău, **pentru a deveni Conducător și nu Spectator al vieții tale,** înscrie-te acum la cursul:*

Communicating Code for Performance
*(află mai multe aici)*

> “The limits of my language are the limits of my mind”
>
> *(Ludwig Wittgenstein)*

**Succes!**
*Mihaela Ioanițescu*

## Alte resurse utile:

Marisa Peer - *“To reach beyond your limits by training your mind”* (TEDxKCS) - *video*

Joe Dispenza - *“Antrenează-ți creierul! Strategii și tehnici de transformare mentală”*

L.Michaela Hall și Bob G. Bodenhamer - *“Manual de utilizare a creierului”*

Shelle Rose Charvet - *“Cuvinte care schimbă minți”*

Joseph O. Connor - *“Manual de NLP – Ghid practic pentru obținerea rezultatelor pe care le dorești”*

t

