Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia - www.onlinedoctranslator.com

Berpikir positif

Latih Pikiran Anda Untuk Sukses Dan Bahagia



Francisco

Bujanwww.vitalcoaching.com

Isi

pengantar

_____12

Bagian 1 - Dinamika pikiran_____13

Apa itu self talk dan bagaimana cara membuatnya bekerja untuk Anda?
_____14

Mindset
_____15

Bagaimana inspirasi dan pengaruh mencapai Anda
_____17

Apa keyakinan inti Anda?
_____19

Pikiran, emosi dan perasaan
_____20

Apa itu perasaan?
_____22

Apa pola pikirmu?
_____24

Jaringan pemberdayaan Anda
_____25

Saya akan langsung, oke?
_____26

Rahasia sukses dan bahagia

_____30
Setiap tindakan menghasilkan hasil
_____32
pencarian Anda
_____34
Apa itu emosi negatif?
_____36
Ini adalah pertempuran
_____37
Bagaimana merangkul perubahan dan pembaruan
_____39
Apa yang harus dilakukan jika Anda merasa kekurangan dukungan?
_____41
Kebahagiaan adalah pilihan!
_____43
Kebahagiaan adalah wilayah barumu
_____46
Semangatmu terhubung
_____48
Apa Identitas Universal Anda?
_____49
Bagaimana berdiri di antara masa lalu dan masa depan Anda____50

Bagian 2 – Strategi ampuh untuk mengubah pola pikir Anda_51

Terhubung dengan aliran positif _____52

Bangun kekuatan pikiranmu _____55

Lindungi ruang pikiran Anda _____56

Berikan energi pada keberadaan Anda _____57

Cinta, rasa hormat, dan pandangan positif tentang kehidupan _____58

Singkirkan apa yang menahanmu _____60

Apa yang harus dilakukan pertama kali ketika Anda terjebak dalam pola pikir negatif 66 Hadapi tantangan yang sebenarnya_____68

Bagian 3 – Pikiran negatif? - Mengapa?_____69

Apa itu berpikir negatif? _____70

Berpikir negatif sebagai kekuatan positif _____71

"Kekuatan positif" di balik pemikiran negatif _____74

Mengapa itu terjadi? _____79

Mengapa itu menyakitimu? _____80

Memecahkan tantangan nyata Anda_____81

Bagian 4 – Dinamika kekuatan 84

Bagaimana memperkuat fondasi emosional Anda 85

Tendangan kekuatan 88

Apa dasar emosional Anda? 89

Temukan kekuatanmu 92

Bagaimana membangun kekuatan penakluk 94

11 langkah untuk menemukan kekuatan penakluk Anda 96

Apa tantangannya? 98

Bangun kekuatan pribadi Anda 102
Anda adalah penguasa pikiran Anda 105
Kuasai tautan alam Anda 109
Mendapatkan kembali kendali atas apa yang menjadi milik Anda 112
Mulai dari mana 114
Apakah Anda menolak kekuasaan? 115
Lepaskan kekuatanmu 118
Kosongkan saluran pikiran Anda 120
Biarkan insting Anda yang bekerja 122
Temukan takdirmu 125
5 kekuatan pikiran utama 126
Jenis kekuatan 129
Jenis-jenis kekuatan pribadi 132
Kebebasan berpikir 135
Nilai dan etika

138
Definisi kekuatan 140

Bagian 5 – Pembangkit listrik 143

Mendapatkan kembali kendali atas apa yang menjadi milik Anda 144
Area kekuatan pribadi 145
Pemindahan kekuasaan "Setuju" 146t
ransfer daya 147
Apa keseimbangan kekuatan Anda? 148
Sebuah hak asasi manusia 149
Mulai dari mana? 150
Kekuatan pikiran dan emosi 151

Bagian 6 – Dinamika kinerja pikiran 152

Bagaimana cara meningkatkan kekuatan pikiran Anda? 153

Menanggapi tantangan 155

Bangun kekuatan penaklukmu 156

Berani bertarung 157

Lepaskan kekuatan kemauanmu 158

Fokus 159

Sinergi total 160

Hapus resistensi 161

Penglihatan perifer 162

Fokus pada apa yang membuatmu senang 163

Kekuatan tubuh 164

Tempat latihan Anda 165

Bagian 7 – Senjata kekuatan performa Anda 166

Bahan bakar emosional 167

akan berkuasa

170
Menaklukkan kekuatan
171
Dorongan bertahan hidup
172
Fokus hanya pada apa yang membuat Anda senang
173
Cara terbaik untuk mempersiapkan diri
175
Pintu rahasia ke pikiran Anda
176
Berikan ritme untuk harimu
177
Membuat pilihan yang tepat
178
Tindakan adalah hidup! 179

Bagian 8 - 10 teknik pelatihan pikiran yang kuat 180

Pembicaraan diri aktif – teknik 181
Will power konsentrasi – teknik 184
Latihan kemenangan – teknik 187
Tekad tegas – teknik 191
Kebebasan emosional total – teknik 193
Visi kekuatan – teknik 196
Strategi efektif instan – teknik 198
Membangun sinergi dinamis – teknik 200
Tindakan yang disinkronkan - teknik 202

Bagian 9 – Strategi kunci untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan 204

Bagaimana mendapatkan apa yang Anda inginkan 205
Bagaimana menggunakan tantangan untuk memproyeksikan diri Anda ke depan 207
Jika Anda membenturkan kepala Anda ke dinding, berhentilah sekarang juga! 208
Bersinergi!

209
Percaya dan ikuti arus
210
Mengintegrasikan keterampilan baru
211
Melompat tanpa jaring pengaman
212
Tidak hujan! Hanya hidup!
213
Kuasai senjata kendali Anda
214
Waspadai trek samping
215
Jangan lewatkan cek realitas Anda!
216
Lepaskan diri Anda dari masa lalu
217
Gunakan kekuatanmu 218

Bagian 10 – Gunakan kekuatan pikiran Anda untuk menciptakan kebahagiaan 219

Rahasia kebahagiaan 220

pencarian Anda 222
Ini adalah pertempuran 223
Bagaimana menjadi bahagia dalam jangka panjang 225
Harapan tinggi 226
Persaingan antar teman 228
Bersaing untuk kesuksesan dan kebahagiaan 231
Apa itu proyeksi negatif? 233

Bagian 11 – Contoh kehidupan nyata dengan strategi terbaik 235

Pemicu pikiran negatif 236
Bagaimana mengubah level kekuatan Anda 240
Visi hidup 244
Kehidupan sosial 245
Kesuksesan bisnis dan profesional 247
Cintai hidup 249
Harapan keluarga 251
Tubuh 253
Negara asing 255
Kesenjangan kepercayaan diri 257
Rasa keterhubungan

_____258
Saya ingin menjadi lebih positif_____260
Nikmati hidup lebih banyak_____262
Anda ingin solusi?_____263
Bagaimana Anda menemukan keamanan batin dan kedamaian batin?
_____264
Jika kamu takut_____265
Jika Anda merasa marah dengan segalanya_____266
Jika Anda merasa kosong di dalam_____267

Jika Anda merasa terisolasi 269

Saya memiliki pengalaman sulit di masa lalu 270

Saya memiliki banyak hal negatif dalam diri saya 271

Aku terlalu ragu 272

Andai aku punya pasangan 273

Saya kekurangan energi 274

Apa yang aku lakukan dengan hidupku? 275

Merasa ditumpuk! 277

Bagaimana cara menghentikan rekor rusak ini? 279

Bagian 12 – Alat kebahagiaan Anda 281

Saatnya untuk berubah 282

Hapus rintangan 283

Kuasai kekuatan hidupmu 285

Pencarian keindahan dan harmoni 287

Menaklukkan kekuatan

289
Apa sponsor kebahagiaan Anda? 292
Berikut ini contohnya: musik menciptakan kegembiraan 293
Mulai dari mana? 296
Tidak ada yang bisa menghentikanmu 297
Bangunkan keterampilan kebahagiaan Anda 299
Kebebasan emosional 300
6 langkah mudah untuk membangun kebiasaan positif baru dalam hidup Anda 302

Bagian 13 – Taktik kunci untuk membangunkan kebahagiaan Anda 307

Singkirkan peran korban 308
Terhubung dengan sumber inspirasi positif 309

Terhubung dengan aliran positif 314
Bangun kekuatan pikiranmu 317
Lindungi ruang pikiran Anda 319
Berikan energi pada keberadaan Anda 321
Cinta, rasa hormat, dan pandangan positif tentang kehidupan 322
Cari arti 324
Singkirkan apa yang menahanmu 325
Terhubung dengan takdirmu 326
Pola pikir dan nilai positif 327
Kuasai koneksi Anda dengan orang lain 329
Tetap terjaga dan waspada! 330
Apa yang harus dilakukan pertama kali ketika Anda terjebak dalam pola pikir negatif 331 Bagaimana memengaruhi pikiran Anda 332
Hadapi tantangan sebenarnya 333

Bagian 14 – Perubahan dinamika 334

Ubah dinamika _____335
Bagaimana mengubah pola pikir _____337
Setiap tindakan menghasilkan hasil _____339
Pengkondisian pikiran _____341
3 kekuatan hidup _____343
Kekuatan pembaruan _____346
Rekondisi lingkungan Anda _____347
Bahaya perhatian negatif _____350
Bagaimana mendidik lingkungan Anda _____352
Ke mana harus pergi selanjutnya? _____354
Apa tantangannya? _____356

Siapa yang harus memutuskan? 358
Apa sumber inspirasi Anda? 360
Mengapa berinvestasi pada diri sendiri? 362

Bagian 15 – Bagaimana mengubah hidup Anda dalam situasi ini 365

Saya tidak bahagia sekarang tapi saya tidak tahu harus mulai dari mana 366
Pindah kerja 369
Ubah hidupku 370
Ubah hidup saya – saya tidak tahu harus mulai dari mana 371
Ubah gaya hidup saya 372
Ubah sesuatu dalam diriku 373
Ubah cara saya bertindak 375
Ubah cara saya bertindak – saya harus membebaskan diri saya terlebih dahulu 376
Ubah diet saya – saya tidak tahu harus mulai dari mana 378
Bersihkan kekacauan

Hapus masa lalu 380

Temukan karir baru 383

Temukan jawaban 385

Bersiaplah – saya tidak punya waktu 386

Singkirkan kecanduan – saya tidak bisa mengambil tindakan 387

Saya harus membebaskan diri saya terlebih dahulu 388

saya ingin pindah 389

Ganti rumah – Saya tidak yakin dengan langkah saya selanjutnya 390

Kekuatan pembaruan 391

Sesuatu harus berubah 392

Ada yang menolak dalam diriku 396

Ambil keputusan penting 397

398

Bagian 16 - 7 langkah kunci untuk mengubah hidup Anda___399

Bebaskan energimu
___400

Identifikasi dan hilangkan resistensi teratas
___402

Identifikasi dan fokus pada prioritas nomor satu
___405

Bangun kepercayaan diri dan bahan bakar emosional Anda
___407

Mengambil tindakan
___409

Pilih konteks yang menarik___411

Kesimpulan___412

pengantar

Tujuan e-book ini adalah memberi Anda strategi efektif untuk memberdayakan pikiran Anda dan membangun pola pikir positif. Ini juga untuk membantu Anda terhubung dengan sumber kebahagiaan alami Anda.

Anda tidak dapat melindungi ruang pikiran Anda tanpa kekuatan.

E-book ini akan memberi Anda strategi kunci dan energi untuk

mengambil langkah. Saya juga mencakup:

- Dinamika perubahan dan bagaimana mengundang pembaruan dalam hidup Anda.
- Berpikir positif dan bagaimana Anda bisa mewujudkannya.
- Dinamika kekuatan pribadi dan panas untuk memanfaatkan sumber kekuatan alami Anda.
- Kinerja pikiran.

Luangkan waktu sebentar untuk mencetak buku ini.

Memiliki ada di depan mata Anda akan membantu Anda tetap fokus!

Semoga sukses dan tetap

berhubungan vitalcoach

Bagian 1 - Dinamika pikiran

Langkah pertama adalah memahami beberapa dinamika dasar tentang pikiran Anda.

Pikiran Anda adalah arsitektur kompleks dari pikiran, perasaan, emosidan masih banyak lagi.

Bahkan sebelum Anda merancang strategi atau mengambil tindakan, Anda harus melihat dinamika yang mendasari pikiran Anda sehingga Anda dapat mengukur dan merasakan dengan tepat dampak dari tindakan, sikap, dan perilaku Anda.

Tujuannya adalah untuk mencari tahu di mana dan bagaimana Anda dapat memengaruhi apa yang terjadi di ruang batin ini.

Dalam beberapa halaman berikutnya saya akan menjelaskan beberapa mekanisme kunci yang mengarahkan cara Anda berpikir dan perasaan Anda.

Apa itu self talk dan bagaimana cara membuatnya bekerja untuk Anda?

Self talk adalah cerita yang Anda ceritakan pada diri sendiri.

Ketika Anda terjebak dalam lingkaran pemikiran negatif, pembicaraan diri Anda adalah siklus pikiran yang menarik Anda ke dalam spiral keyakinan yang membatasi.

Jika Anda berada dalam pola pikir positif, self talk memberdayakan.

Pembicaraan diri adalah aliran aktivitas batin yang dapat Anda pengaruhi dan ubah secara sadar jika Anda mau.

Cara Anda berpikir memiliki dampak besar pada cara Anda tampil kehidupan.

Pembicaraan diri adalah hasil dari suatu pengkondisian.

Setiap kali Anda dihadapkan pada situasi tertentu dalam hidup, Anda akan menciptakan pola pikir yang merupakan “respons” Anda terhadap situasi tersebut.

Sekarang, pikiran Anda menyimpan ingatan, perasaan, pikiran, dan emosi.

Ketika Anda dihadapkan dengan situasi yang sama lagi, Anda "memanggil kembali" pola pikir yang sesuai.

Misalnya, Anda memiliki pola pikir tertentu ketika Anda bangun di pagi hari.

Anda memiliki pola pikir lain ketika Anda mengobrol dengan

seorang teman. Anda memiliki pola pikir lain untuk olahraga dan

satu lagi untuk romansa. Pembicaraan diri lebih dari sekadar

pikiran.

Ini adalah rangkaian pikiran yang utuh. Ini adalah cerita yang Anda ceritakan pada diri sendiri.

Mindset

Anda perlu menyadari satu hal: pikiran terjadi dalam pola pikir.

Sebuah pikiran tidak pernah merupakan "peristiwa yang

terisolasi" di dalam diri Anda.

Ini adalah bagian dari aliran yang lebih luas yang bisa

Anda sebut pola pikir Anda. Pola pikir adalah arsitektur

batin.

Ini adalah jumlah dari pemikiran dan kebiasaan emosional Anda.

Ketika Anda berada dalam situasi kehidupan tertentu, Anda akan cenderung bereaksi dengan cara yang sama berulang kali.

Mengapa demikian?

Karena arsitektur pikiran Anda cenderung tetap sama.

Anda cenderung menciptakan kebiasaan emosional dan berpikir dan terus mereproduksinya.

Ini adalah pengkondisian.

Ketika Anda dihadapkan dengan situasi kehidupan tertentu untuk pertama kalinya, Anda akan menciptakan pola pikir yang terkait dengan situasi itu.

Misalkan Anda pergi suatu hari untuk

berjalan-jalan di alam. Anda mendaki ke

sebuah bukit.

Berkabut dan tiba-tiba langit menjadi cerah.

Anda mendapatkan angin segar bertiup di wajah Anda dan Anda merasa kewalahan oleh keindahan lanskap.

Pikiran dan emosi Anda pada saat itu akan menciptakan kenangan.

Memori ini lebih dari sekadar "gambar yang ditangguhkan" di suatu tempat di masa lalu Anda.

Ini adalah seluruh rangkaian pikiran, emosi, dan perasaan.

Bahkan, Anda akan cenderung mengasosiasikan bukit dengan pola pikir positif yang Anda alami hari itu.

Pola pikir ini akan tetap tertanam dalam diri Anda kecuali jika diganti dengan yang baru.

Ini adalah pengkondisian.

Pengkondisian terjadi melalui pekerjaan dan pendidikan

juga. Itu terjadi melalui interaksi yang Anda miliki dengan

orang lain.

Dalam waktu hidup, pikiran Anda membangun jutaan pola pikiran (pikiran, perasaan dan emosi).

Pengkondisian adalah jalan terbuka dan terkenal dalam lanskap pikiran Anda.

Ini adalah jalan yang Anda lalui sebelumnya.

Ini adalah kebiasaan berpikir dan emosional.

Kebiasaan ini akan tetap sama kecuali Anda secara sadar memprogram ulang diri sendiri atau melalui pengalaman baru.

Jika Anda ingin memprogram ulang pikiran Anda, Anda perlu memahami bagaimana Anda dapat mengubah pola pikir dan mewujudkan yang baru.

Anda ingin membuat pengkondisian

baru. Anda membutuhkan pemikiran

dan emosi baru.

Idenya adalah untuk mengubah apa yang tidak Anda inginkan atau tidak lagi Anda butuhkan.

Bagaimana inspirasi dan pengaruh mencapai Anda

Pikiran Anda bukanlah entitas yang terisolasi.

Anda dibombardir setiap hari oleh jutaan tayangan.

Beberapa tayangan ini terlihat.

Mereka adalah apa yang Anda baca, apa yang Anda dengar dan apa pun yang Anda rasakan.

Kesan mencapai Anda melalui indra fisik Anda atau melalui indra halus Anda.

Rasa perasaan Anda misalnya adalah rasa sentuhan batin.

Ini adalah kemampuan Anda untuk menciptakan kesan dari kombinasi energi yang memengaruhi pikiran Anda.

Pikiran Anda menghasilkan perasaan dan kesan sepanjang

waktu. Anda menyadari beberapa kesan ini.

Beberapa kesan lain hanya berdampak pada pikiran Anda tanpa Anda sadari.

Inspirasi adalah aliran energi yang halus dan tidak terlihat.

Ketika Anda terinspirasi, Anda merasakan dorongan atau kekuatan batin yang membawa Anda untuk mengambil tindakan.

Kata "inspirasi" adalah "dalam -

inspirasi". Secara harfiah, itu berarti

"mengambil roh". Anda terinspirasi

sepanjang waktu.

Selalu ada beberapa bentuk pengaruh yang memengaruhi pikiran Anda.

Ambil contoh awan burung.

Ketika mereka terbang, Anda selalu dapat melihat tubuh mereka

yang lebih besar. Sekarang, setiap burung juga berada di

dunianya sendiri.

Burung-burung tidak merasakan "entitas" yang lebih besar dari kelompok mereka tetapi ketika Anda melihat mereka dari kejauhan, Anda dapat melihat beberapa bentuk kohesi atau hubungan di antara mereka.

Bahkan ketika Anda sedang duduk dan tidak melakukan apa-apa, pikiran Anda masih mengikuti aliran inspirasi.

Mungkin tidak ada tindakan atau keinginan yang terlibat, Anda masih diliputi oleh aliran kekuatan hidup, bukan?

Kamu hidup!

“Menjadi hidup” ini berarti bahwa ada seluruh aliran pikiran, emosi, dan perasaan yang terjadi secara alami di dalam pikiran Anda.

Sumber inspirasi eksternal memang berdampak pada pikiran Anda.

Misalkan Anda memiliki obrolan yang membangkitkan semangat dengan seseorang yang Anda sukai, Anda secara alami akan merasa bahagia dan bersemangat.

Mendengarkan berita, berjalan-jalan di jalanan yang ramai, berselancar di internet, minum-minum di kafe, bermain dengan anak-anak Anda adalah semua kegiatan yang akan meninggalkan cetak biru emosional di pikiran Anda.

Apa pun yang terjadi di lingkungan Anda akan memengaruhi Anda dalam satu atau lain cara.

Apa keyakinan inti Anda?

Pemikiran Anda terstruktur dalam berbagai lapisan.

Pikiran permukaan adalah pikiran yang tidak benar-benar melekat

pada Anda. Mereka datang dan pergi.

Keyakinan inti lebih dalam dari itu.

Itu adalah nilai-nilai batin Anda dan "pengetahuan batin" yang benar-benar melekat pada Anda.

Keyakinan inti Anda adalah apa yang ingin Anda atasi ketika Anda ingin beralih dari pola pikir negatif ke pola pikir positif.

Keyakinan inti Anda adalah pemikiran dasar dari pikiran

Anda. Dalam pembicaraan diri Anda, keyakinan inti Anda

seperti batu bermil-mil.

Mereka adalah titik persimpangan.

Mereka adalah area pengambilan keputusan.

Pikiran, emosi dan perasaan

Pikiran, emosi, dan perasaan adalah gelombang di permukaan Anda pikiran.

Ketika Anda merasakan emosi tertentu, apa yang Anda rasakan hanyalah bagian yang terlihat dari realitas yang lebih dalam.

Pikiran, emosi dan perasaan adalah pola pikiran.

Bagian dari apa yang terjadi dalam pikiran Anda sama sekali tidak terlihat oleh kesadaran Anda.

Tujuannya adalah untuk memperluas kesadaran Anda dan melihat dinamika yang mendasari di balik pikiran Anda.

Begitu Anda memahami cara kerja pikiran-pikiran ini dan bagaimana mereka dihasilkan, jauh lebih mudah untuk mengubahnya atau menghasilkan yang baru.

Pikiran tidak terisolasi.

Mereka digabungkan dengan seperangkat emosi, perasaan dan keyakinan.

Pikiran, keyakinan, emosi, perasaan, dan tingkat energi menciptakan apa yang kita sebut pola pikir.

Pola pikir adalah arsitektur batin.

Pola pikir akan menghasilkan jenis emosi dan pikiran tertentu.

Misalkan Anda bangun pada suatu Minggu pagi dan tiba-tiba merasakan kebebasan batin.

Anda akan tersenyum dan

merasakan sedikit kegembiraan.

Ini adalah emosi.

Pada saat yang sama, Anda akan mulai memikirkan hari Anda dan

memutuskan untuk menelepon beberapa teman.

Ini adalah pikiran.

Anda mungkin merasa sangat berenergi di pagi hari ini.

Anda mandi segar dan merasa tinggi pada tingkat energi.

Semua elemen ini adalah pola pikir Minggu pagi Anda.

Setiap saat dalam hidup Anda memiliki pola pikir.

Terkadang Anda merasakan emosi.

Terkadang Anda menyadari sebuah

perasaan.

Lain kali Anda mendapati diri Anda membuat rencana untuk

masa depan. Ini semua adalah "aspek yang terlihat" dari

pola pikir Anda.

Apa itu perasaan?

Perasaan adalah kesan di permukaan pikiran Anda.

Perasaan Anda adalah kemampuan Anda untuk merasakan kesan yang tidak terlihat.

Perasaan adalah hasil dari energi yang mempengaruhi permukaan pikiran Anda.

Anda dibombardir oleh jutaan tayangan setiap hari.

Beberapa dari kesan ini menyentuh Anda melalui indera fisik Anda.

Beberapa kesan lain menyentuh Anda melalui indra psikis Anda.

Perasaan Anda adalah rasa sentuhan batin Anda.

Jika Anda menyentuh suatu objek, indera peraba Anda akan mengirimkan informasi tentang objek ini.

Indera peraba Anda akan menafsirkan materi dan memikirkan unsur-unsur seperti: kayu, logam, daging, dingin, hangat, dll.

Ini adalah rasa sentuhan Anda.

Perasaan bekerja dengan cara yang sama: perasaan adalah kesan yang muncul di permukaan pikiran Anda.

Misalkan Anda pergi ke pusat kota dan mendengarkan beberapa musisi jalanan.

Musik dan suasana akan berdampak pada pikiran Anda dan menghasilkan serangkaian perasaan.

Ketika Anda mendengar musik, ini mungkin membangkitkan rasa gembira misalnya.

Perasaan ini adalah hasil dari "pesan" yang berdampak pada permukaan pikiran Anda.

Perasaan ini terjadi karena ada interaksi: Anda dan musisi.

Anda bisa mendapatkan perasaan tanpa memiliki pesan yang terlihat yang memengaruhi indera fisik Anda.

Anda bisa misalnya bangun di pagi hari dengan kesan aneh.

Jiwa Anda menerima jutaan informasi setiap hari.

Sebagian besar informasi ini berasal dari lingkungan Anda.

Perasaan lain dapat terbangun melalui saluran yang berbeda dan hanya sebagian dari saluran ini yang terlihat.

Setiap keadaan pikiran memiliki seperangkat perasaan

yang terkait dengannya. Bahkan ketika Anda diam, Anda

masih merasakan sesuatu. Anda hanya tidak

menyadarinya.

Istilah kesan didefinisikan sebagai:

"Apa yang ada dalam pikiran seseorang: efek, opini, atau citra mental yang bertahan lama."

Definisi ini memunculkan gagasan tentang dampak atau sentuhan batin ini.

Beberapa kesan dapat benar-benar datang dari luar pikiran Anda sementara yang lain adalah hasil dari "pemrosesan" batin Anda.

Pikiran Anda memproses jutaan persepsi setiap hari.

Anda hanya menyadari sebagian kecil dari mereka.

Apa pola pikirmu?

Mindscape Anda adalah pola pikir Anda.

Jika seseorang bertanya kepada Anda "Apa yang Anda rasakan?", Anda akan melihat ke dalam dan datang dengan serangkaian kesan.

Mindscape Anda adalah wilayah batin Anda.

Ini adalah semua emosi dan pikiran yang biasa Anda

alami. Anda cenderung mengidentifikasi diri Anda

dengan ruang pikiran Anda.

Anda akan memiliki sistem keyakinan inti tentang siapa Anda dan apa yang Anda lakukan di planet ini.

Anda juga memiliki kenangan, catatan tentang apa yang terjadi di

masa lalu. Kenangan ini seperti gambar di permukaan pikiran Anda.

Setiap memori dikaitkan dengan serangkaian emosi dan pikiran tertentu.

Setiap orang memiliki pola pikir yang berbeda.

Milik Anda unik dan Anda terus mendesainnya setiap hari.

Anda adalah orang yang memiliki pengaruh terbesar atas wilayah batin pikiran Anda.

Jaringan pemberdayaan Anda

Salah satu elemen yang memberi Anda kekuatan dan dukungan yang kuat adalah jaringan apa pun yang Anda miliki.

Misalnya jika Anda bekerja dalam suatu organisasi, jaringan ini akan berdampak pada pikiran dan kehidupan Anda.

Keluarga Anda adalah jaringan.

Teman Anda mewakili jaringan.

Ketika Anda merasa terisolasi, Anda biasanya kehilangan koneksi

dengan jaringan. Jaringan adalah komunitas juga.

Anda dapat merasa selaras dengan "gaya musik"

misalnya. Anda bisa menjadi penggemar "Hip Hop"

misalnya.

Ini akan menghubungkan Anda dengan jaringan tertentu dan menginspirasi tindakan, pikiran, dan keyakinan Anda.

Bahkan, itu akan memberi Anda pola pikir yang dapat Anda identifikasi sendiri.

Jika Anda bekerja dalam suatu organisasi, budaya organisasi ini juga akan memiliki jenis masukan yang serupa.

Jaringan dapat memberdayakan.

Mereka juga bisa membatasi tergantung pada cara Anda berdiri di dalamnya dan peran yang mereka mainkan dalam hidup Anda.

Saya akan langsung, oke?

Apa yang akan saya katakan adalah radikal. Ini berbeda dari apa pun yang Anda dengar sebelumnya:

Ketika Anda tidak bahagia, Anda menjadi musuh

terburuk Anda! Mengapa demikian?

Karena Anda masuk ke mode "mengasuh".

Anda menerima diri Anda apa adanya dan memproyeksikan masalah Anda ke luar.

Ketika Anda tidak bahagia, Anda sering berakhir mengeluh tentang situasi Anda tanpa henti.

Anda membicarakan masalah Anda hari demi hari dan dengan melakukan itu, Anda memperkuat pola pikir negatif.

Ketika Anda terus memberi makan pikiran negatif ini, Anda merangsang siklus keyakinan yang membatasi dan memperkuat "peran korban" dalam diri Anda.

Jika Anda berada dalam situasi

ini, berhentilah!!!Berhenti

sekarang!

Aku tidak akan

mengambil langkah

untukmu. Mengapa?

Karena itu adalah

pekerjaan Anda. Ini

adalah

pertempuranmu!!!

Apa yang bisa saya lakukan, pertama-tama mengirimkan panggilan bangun ini dan kedua, memberi Anda strategi yang efektif dan kuat untuk menghadapi ini.

Jika Anda bisa melihat apa yang saya lihat sekarang, Anda akan menendang diri sendiri tapi!

Hidup ini singkat!

Jika Anda menunggu satu hari lagi, ada kemungkinan besar Anda tidak akan pernah mencapai apa yang Anda cari.

Pola pikir Anda saat ini menarik Anda ke bawah.

Ada serangkaian kesalahan yang Anda lakukan saat ini.

Inilah yang saya tahu Anda mungkin salah:

- **Menerima diri sendiri dan di mana Anda berada saat ini**

  Sederhana! Jangan. Saat Anda cukup membenci hidup Anda, saat itulah Anda memutuskan untuk melakukan sesuatu. Kesalahan terbesar Anda adalah menerima keadaan depresi atau ketidakbahagiaan sebagai identitas Anda.

- **Percaya bahwa orang lain dapat melakukannya untuk Anda!**

  Itu kebohongan besar lainnya. Tidak ada yang bisa melakukannya untuk Anda. Saat Anda menyadari hal ini, Anda berhenti menunggu dan mulai mengambil tindakan.

- **"Itu karena masa laluku".**

  Ini bukan!!! Pikiran Anda adalah pikiran Anda. Anda dapat mengubah cara Anda melihat diri sendiri. Gunakan masa lalu Anda sebagai platform untuk memproyeksikan diri Anda ke masa depan Anda, apa pun masa lalu Anda. Anda tidak punya alasan!

- **Menyembunyikan diri Anda di balik keyakinan yang merusak diri sendiri!**

  Aman, ya? Ketika Anda memberi tahu semua orang bahwa Anda tidak berharga, ini bermain aman. Anda memastikan tidak ada yang akan menantang Anda, bukan? Keyakinan yang membatasi diri adalah pola yang merusak diri sendiri. Setiap kali Anda menggunakannya, Anda menghancurkan hidup Anda.

- **Menikmati perhatian negatif!**

Apa yang Anda pikir Anda lakukan? Saya tahu Anda merasa diasuh oleh perhatian negatif orang lain. Yang benar adalah bahwa mengambil peran korban membuat Anda jatuh lagi dan lagi.

- **Merangkul estetika kegelapan.**

  Anda percaya bahwa menjadi "gelap" itu keren? Ini bukan. Kegelapan bukanlah identitas Anda.

Saya tahu bahwa apa yang saya katakan sulit.

Yang benar adalah bahwa saya tidak melihat apa pun yang perlu diberi makan atau dipelihara dalam ketidakbahagiaan Anda.

Anda menoleransi dan membiarkan tumpukan emosi negatif menyerang hidup dan pikiran Anda.

Mengapa?

Karena sebagian dari Anda masih berada di

"jalur pecundang". Saya melihat Anda sebagai

pemenang!

Saat Anda mengambil keputusan untuk menjadi satu, Anda mulai bergerak menuju tempat yang Anda inginkan.

Satu-satunya hal yang saya akan memberi makan Anda adalah

kekuatan dan kekuatan batin Anda. Apa yang ingin saya lakukan

adalah menghancurkan setiap pola pikir negatif saat ini.

Jika Anda tidak bahagia saat ini, saya yakin Anda telah membuat kesalahan besar dan orang-orang di sekitar Anda telah menghibur Anda dengan itu.

Jika Anda berada di jalan menuju penghancuran diri, Andalah yang memutuskan apa yang terjadi selanjutnya.

Saya di sini untuk menantang Anda dan membantu Anda mengubah

pola pikir Anda saat ini. Ini adalah tugas dari e-book ini.

Jika Anda hidup dalam lanskap perasaan negatif dan percaya bahwa

hanya ini yang ada, saya akan terus membombardir Anda sampai Anda melakukan sesuatu dan menyadari bahwa cerita lain dapat ditulis sekarang.

Ini mudah bagi saya!

Percayalah, kecuali Anda mengambil langkah,

saya tidak akan berhenti. Saat ini, Anda adalah

"korban" saya.

Saya akan menantang dan mengejar Anda

sampai Anda bangun. Saya akan tanpa henti dan

tanpa ampun.

Satu-satunya hal yang saya di sini untuk memelihara

adalah kekuatan batin Anda. Ini mudah bagi saya,

bukan?

Saya mendengar cukup banyak keluhan dari orang-orang yang mengklaim bahwa mereka tidak memiliki kendali atas hidup mereka.

Saya mendengar cukup banyak wacana mengasihani diri sendiri.

Baik Anda bangun sekarang dan mengambil langkah atau saya akan mengejar Anda!

Anda tidak akan melarikan diri, tidak peduli

seberapa banyak Anda bersembunyi. Saya tahu

potensi Anda yang sebenarnya dan begitu juga

Anda!

Saatnya bergeser!

Jangan menunggu satu hari

lagi! Bangun untuk identitas

sejati Anda!

Saya tahu itu membutuhkan fokus dan keberanian.

Cara baru Anda dimulai di sini, sekarang juga!

Rahasia sukses dan bahagia

Hidup adalah pertempuran.

Ketika Anda tidak bahagia, Anda kalah dalam

pertempuran ini. Apa yang membuat Anda

bahagia adalah energi.

Ini adalah energi yang mengalir dalam pikiran

dan kehidupan Anda. Ketika Anda merasa tidak

bahagia, Anda kekurangan energi.

Anda kekurangan energi karena Anda belum menguasai cara yang efektif untuk melindungi ruang pikiran Anda dan menemukan sumber utama kekuatan dan energi di dalam dan di sekitar Anda.

Jika Anda tetap rendah energi untuk jangka waktu yang lama, Anda masuk ke keadaan depresi.

Idenya adalah untuk merebut kembali wilayah pikiran Anda.

Saya tahu ini mungkin mengejutkan Anda, tetapi satu-satunya cara untuk bahagia adalah mendapatkan kembali kekuatan penuh Anda.

Hidup Anda sedang diserang.

Jika Anda merasa terkuras, itu karena kekuatan hidup tidak beredar di dalam diri Anda atau kehabisan Anda.

Arsitektur pikiran Anda tidak lengkap dan Anda ingin memasang pilar kekuatan dan kekuatan.

Anda ingin menaklukkan wilayah keberadaan Anda.

Ini adalah pertarungan.

Ini adalah

pertarungan untuk

kekuasaan. Anda

bertanggung jawab!

Apakah Anda menyadari hal ini?

Anda adalah penguasa keberadaan

Anda. Anda seharusnya memiliki

hidup Anda.

Tujuannya sederhana: dapatkan kembali

kekuatan penuh Anda. Kekuatan adalah apa

yang melindungi pikiran Anda.

Ini adalah fondasi emosional Anda.

Semakin banyak kekuatan yang Anda miliki, semakin kuat perasaan Anda.

Jika Anda merasa kuat dan masih tidak bahagia, ini berarti kualitas berikutnya yang Anda butuhkan adalah kebahagiaan, kesenangan, cinta atau kebahagiaan.

Ini adalah energi!

Mereka adalah

mind set.

Cara yang harus dilakukan adalah dengan menguasai energi-energi ini dan mengetahui bagaimana mewujudkannya dalam hidup Anda.

Setiap tindakan menghasilkan hasil

Misalkan Anda tinggal di rumah

sepanjang hari. Anda secara alami akan

kehilangan udara segar.

Saat Anda membuka jendela dan mengambil beberapa napas dalam-dalam, Anda mengundang kekuatan hidup dalam tubuh Anda.

Ini terdengar sederhana,

bukan? Jadi, mengapa Anda

tidak melakukannya? Ya!

Sekarang.

Anda bisa berdiri.

Buka jendela dan tarik napas dalam-dalam

beberapa kali. Tutup mata Anda dan amati reaksi

Anda.

Langkah ini mungkin terdengar seperti

langkah yang tidak penting. Ini hanya satu

tetes, kan?

Satu langkah adalah langkah pertama.

Ini adalah bagaimana sebuah perjalanan dimulai.

Jika Anda ingin bepergian ke suatu tempat, Anda selalu harus memulai dengan langkah pertama.

Tidak seorang pun kecuali Anda yang dapat mengambil langkah itu.

Saat ini, saya dapat menjelaskan serangkaian tindakan yang akan membuat Anda sangat tidak senang dalam waktu 48 jam.

Ini mudah:

- Angkat saja telepon dan mulailah memaki seseorang.
- Langkah berikutnya? Makan hanya junk food selama dua hari.

- Setelah itu, tidak ada perawatan tubuh. Jangan mencuci tangan atau wajah Anda selama dua hari.

Daftarnya bisa terus!

Dengan cara yang sama saya dapat menggambarkan Anda serangkaian tindakan yang akan membuat Anda bahagia:

- Makan makanan berkualitas.
- Tujuan menarik untuk hari Anda.
- Kontak yang berarti dengan beberapa teman baik.
- Hiburan.
- Beberapa latihan.
- Dll.

Kunci kebahagiaan Anda adalah tentang pikiran, emosi, tindakan, dan sikap.

Apa yang membuat Anda benar-benar bahagia adalah ketika Anda hidup dalam suasana yang menyenangkan aliran inspirasi yang memberi Anda kekuatan, visi, dan garis tindakan.

Kebahagiaan adalah tentang semangat yang Anda jalani.

Anda dapat memutuskan sekarang untuk merangkul nilai-nilai kebahagiaan: cinta, gairah, kegembiraan, kekuatan, dll.

Apa yang akan menghentikan Anda dari merangkul nilai-nilai ini?

Apa kekuatan yang dapat mencegah Anda menginginkan lebih banyak kualitas ini dan mewujudkannya dalam hidup Anda?

pencarian Anda

Kebahagiaan adalah pencarian seumur hidup.

Jika Anda pernah berada dalam keadaan kurang energi atau inspirasi, setengah depresi atau mudah tersentuh emosi negatif, Anda pasti bertanya-tanya bagaimana cara keluar darinya.

Apa sebenarnya yang hilang?

Apa yang saya katakan

adalah radikal. Saya akan

langsung.

Tujuan saya bukan untuk memupuk emosi

negatif. Tujuan saya adalah memberi Anda

tendangan kekuatan.

Saya ingin mengguncang Anda dan memberi Anda beberapa alat penting untuk memahami apa yang terjadi di dalam diri Anda.

Kebahagiaan terjadi di dalam pikiran, bukan?

Ini berkaitan dengan apa yang terjadi dalam pikiran dan emosi

Anda. Pikiran Anda adalah sebuah wilayah.

Ketika Anda bahagia, hidup

mengalir. Hal ini seimbang.

Kamu merasa baik.

Ketika Anda tidak bahagia, pikiran Anda diserang oleh emosi dan perasaan negatif.

Ya! Ini adalah invasi.

Pikiran Anda adalah wilayah dan sesuatu terjadi di dalamnya yang tidak dapat Anda kendalikan.

Tujuannya adalah untuk mendapatkan kembali

kendali atas apa yang terjadi di dalamnya. Pikiran

Anda adalah wilayah Anda.

Jika itu wilayah Anda, mengapa Anda tampaknya memiliki begitu sedikit pengaruh terhadapnya?

Sadarkah Anda bahwa kebahagiaan adalah jalan penguasaan hidup?

Apa itu emosi negatif?

Emosi negatif adalah sebuah pola.

Ini adalah saluran untuk jenis

energi. Ini adalah pola atau

bingkai.

Dengan kata lain, itu adalah dan arsitektur

batin. Mengapa Anda memilih pola ini?

Anda benar-benar

tidak. Ini adalah

pengkondisian.

Yang Anda inginkan adalah

pengkondisian yang berbeda. Anda ingin

cerita lain dalam pikiran Anda.

Anda ingin bangun dengan realitas baru dan pendekatan yang membebaskan Anda dari keadaan pikiran negatif.

Ini adalah pertempuran

Kebahagiaan adalah wilayahmu.

Inilah sebabnya mengapa membangun kebahagiaan adalah sebuah pertempuran.

Saya di sini bukan untuk membantu Anda memelihara masa lalu

Anda atau bahkan luka Anda. Tentu Anda bisa melihat mereka.

Tentu Anda bisa menerima apa adanya.

Sekarang, yang saya lihat hanyalah

emosi.

Emosi ini bukanlah identitas Anda.

Mereka adalah gelombang di permukaan pikiran Anda.

Pikiran dan emosi hanyalah gelombang di permukaan pikiran Anda. Ada

identitas yang lebih dalam dalam diri Anda yang tidak berbentuk.

Itu adalah sumber kekuatan dan

kekuatan hidup. Ini adalah apimu.

Ini adalah tempat dari mana inspirasi baru bangun

sekarang. Ketika Anda lahir, pikiran Anda masih perawan.

Anda mulai mengambil pola dari lingkungan Anda.

Jika bahasa ibu Anda adalah bahasa Inggris, kata-kata bahasa Inggris akan membentuk kerangka pikiran Anda.

Jika Anda pertama kali berbicara bahasa Spanyol, bahasa Spanyollah yang akan menjadi inti keberadaan Anda.

Kata-kata adalah bingkai.

Setiap emosi yang Anda temui di masa kecil Anda meninggalkan sebuah pola.

Itu meninggalkan cetak biru.

Emosi itu seperti jalan.

Anda bepergian sekali.

Kemudian Anda melakukan

perjalanan lagi. Anda

menjadi akrab dengannya.

Segera, pikiran Anda menjadi akrab dengan

jalan ini. Itu menjadi pola yang mapan dalam

pikiran Anda.

Anda diprogram, dikondisikan untuk menanggapi situasi tertentu dengan cara yang sangat spesifik.

Jika Anda cenderung tidak bahagia, Anda akan terbiasa dengan emosi seperti kesepian atau kesedihan.

Setelah beberapa saat, Anda mengidentifikasi

diri Anda dengan mereka. Mereka menjadi

bingkai kunci dalam pikiran Anda.

Bagaimana merangkul perubahan dan pembaruan

Saya akan langsung, oke?

Jika Anda tidak bahagia saat ini, dan ingin bahagia di masa depan, Anda perlu mengundang perubahan dan pembaruan dalam hidup Anda.

Anda perlu menciptakan ruang dalam pikiran Anda sehingga cerita baru dapat dibangun.

Bagaimana kamu melakukannya?

Dengan menggunakan apa yang kita

sebut kekuatan pembaruan. Kekuatan

pembaruan adalah kemampuan Anda

untuk berubah. Pikiran bukanlah

perangkat yang tetap.

Ia memiliki kemampuan untuk berada dalam evolusi konstan.

Ada kekuatan dalam diri Anda yang bertujuan untuk menyegarkan

dan mengubah pikiran Anda. Ia adalah agen perubahan.

Jika Anda tidak lagi menginginkan pola pikir Anda, yang perlu Anda lakukan adalah terhubung dengan kekuatan pembaruan Anda.

Kekuatan?

Ya!

Kekuatan!

Waktu untuk menghibur diri sendiri dalam batas yang Anda

ketahui sudah berakhir. Saatnya untuk menunjukkan wajah

Anda ke matahari.

Sejujurnya, saya tidak tahu kekuatan apa yang menempatkan Anda dalam situasi yang menantang tetapi di sana tetapi pemerintahannya sudah berakhir.

Pikiran Anda adalah wilayah Anda dan kekuatan baru sedang bangun di dalam diri Anda.

Ini adalah kekuatan

pembaruan Anda. Tidak

perlu takut.

Santai dan nikmati.

Inilah yang akan Anda lakukan sekarang selama

sisa hidup Anda. Anda layak mendapatkan

kebahagiaan.

Anda berhak mendapatkan kegembiraan dan kesenangan dalam keberadaan Anda.

Keberadaan Anda memiliki hak asasi manusia untuk merasa diberkati oleh setiap hari Anda akan hidup mulai sekarang.

Apa yang harus dilakukan jika Anda merasa kekurangan dukungan?

Hubungan manusia itu ajaib.

Anda berbicara dengan

seseorang.

Itu membuatmu bahagia. Benar?

Yang membuatmu bahagia adalah pertukaran kekuatan hidup.

Ketika Anda berkomunikasi dengan seseorang (dalam bentuk apa pun), ada aliran energi yang diaktifkan di dalam diri Anda.

Cinta, ucapan, kegembiraan, emosi.

Apa pun itu, itu hanya mengalir melalui sistem Anda dan membawa aliran kehidupan yang menyegarkan di dalam diri Anda.

Ketika Anda terisolasi.

Pertukaran ini cenderung berhenti.

Jika Anda tidak mendapatkan cukup cinta selama masa kanak-kanak Anda, Anda hanya melewatkan aliran kekuatan hidup dan cinta ini.

Ini menciptakan kesenjangan emosional batin di mana Anda hanya merasa diserang dan tidak terlindungi.

Hal yang sama terjadi jika Anda tidak pernah memiliki hubungan, atau jika Anda mengalami putus cinta yang berat.

Ada berbagai macam pemicu dalam hidup yang menciptakan kesenjangan energi dalam pikiran Anda.

Keadaan pikiran negatif ini tidak lain adalah kurangnya pertukaran energi.

Jika di sinilah Anda berada sekarang, saya tahu persis bagaimana perasaan Anda.

Saya minta maaf jika Anda menderita

di masa lalu. Masa penderitaan ini

berakhir.

Pintu baru sedang terbuka sekarang dalam hidup Anda.

Apa yang tidak Anda dapatkan dari kehidupan, teman, keluarga atau pasangan masih merupakan potensi yang tidak terlihat dalam diri Anda.

Sumber daya Anda masih ada di dalam diri Anda, siap

meledak kapan saja. Bangun saluran kebahagiaan

Anda lagi.

Pikiran Anda adalah arsitektur yang halus dan Anda ingin mendapatkan dorongan kekuatan dan energi segar.

Kebahagiaan adalah pilihan!

Itu benar!

Kebahagiaan adalah pilihan!

Percayai kekuatan ini dan kuasai.

Ketika Anda memutuskan untuk pindah, Anda benar-benar

mati untuk masa lalu Anda. Masa lalu Anda adalah zona

nyaman yang Anda bangun selama bertahun-tahun.

Itu menjadi lanskap emosi yang Anda kenali dengan sangat baik.

Jika Anda keluar dari gua, apa yang Anda lihat? Sinar matahari!

Kontak dengan sinar matahari benar-benar dapat membuat Anda takut.

Sinar matahari yang mengenai mata bisa menjadi pengalaman traumatis jika Anda sudah lama hidup dalam kegelapan.

Anda bisa mundur dalam ketakutan atau bergerak maju dan

mengambil langkah. Saat Anda mengambil langkah, Anda

menghadapi lingkungan baru. Ini seperti pindah rumah.

Anda perlu membiasakan diri dengannya.

Anda meninggalkan apa yang biasa Anda sebut

identitas Anda Emosi baru.

Pola pikir baru.

Sebuah rumah

baru!

Perubahan membuat stres.

Tidak peduli bagaimana Anda melihatnya.

Perubahan membutuhkan investasi dan energi.

Anda dapat menghancurkan ingatan negatif dengan menerapkan dan menggunakan rasa pembaruan batin ini yang menghubungkan Anda dengan masa depan dan garis takdir Anda.

Anda memusnahkan kekuatan yang dulu dimiliki oleh kenangan atau pengalaman negatif atas Anda.

Saat ini, Anda mengendalikan emosi Anda dan membangun sistem pendukung energi baru dalam diri Anda.

Anda bangun dengan serangkaian emosi baru yang merupakan emosi kegembiraan, kekuatan, kebahagiaan, cinta, dan kesuksesan.

Apakah salah satu dari istilah ini menyakiti telinga Anda?

Bahkan jika mereka melakukannya, sadarilah bahwa saat ini,

Anda tidak punya pilihan. Buku yang Anda beli ini adalah

kontrak dengan diri Anda sendiri.

Ini adalah

komitmen. Ini

adalah keputusan.

Ini adalah inisiasi ke era baru keberadaan Anda.

Anda tidak lagi sendirian.

Apa yang Anda pikir adalah makhluk yang terisolasi sekarang terhubung dengan realitas yang lebih luas dan lebih besar.

Segala bentuk perubahan menciptakan stres

pada keberadaan Anda. Mengapa demikian?

Karena Anda mengubah pola pikir Anda.

Bingkai lama dihancurkan atau dibubarkan dan yang baru sedang

dibangun. Ini adalah gerakan menuju masa depan Anda.

Bisakah kamu melihat itu?

Anda memiliki kebahagiaan Anda.

Itu bukan sesuatu yang bisa diambil siapa pun dari Anda karena itu tertanam dalam kekuatan dan kerangka yang kuat di pikiran Anda.

Saluran kebahagiaan membuka jalur energi baru dalam diri

Anda. Bahkan Anda berani mengambil alat-alat ini di

tangan Anda.

Seni kebahagiaan adalah seni memanipulasi energi.

Ini adalah seni membuat pilihan sadar tentang apa yang ingin Anda miliki dalam pikiran Anda.

Untuk membuat pilihan ini, Anda diberi kekuatan

ekstra. Ini adalah tendangan kekuatan.

Sumber energi ekstra inilah yang membangunkan Anda dan tidak dapat dihentikan.

Kebahagiaan adalah wilayah barumu

Anda ingin membiasakan diri dengan lanskap batin baru

ini. Apa yang Anda lakukan dengan itu tidak masalah.

Yang berubah adalah perasaan Anda

di dalam. Kekuatan hidup sangat

berharga.

Anda menghapus apa pun yang menghentikan aliran kekuatan hidup: ketakutan, keraguan, dan keragu-raguan hilang.

Nilai-nilai baru Anda adalah kepercayaan

dan keyakinan. Mengapa?

Karena Anda baru saja bangun dengan kesadaran bahwa Anda tahu persis bagaimana melakukannya.

Apa bedanya? Kamu

berani!

Anda berani menjadi

diri sendiri. Apa dirimu?

Ini bukan mobil Anda, pekerjaan Anda, rumah Anda atau bahkan

pikiran Anda. Ini semua adalah kendaraan sementara.

Anda bisa menggeser satu untuk yang lain.

"Dirimu" adalah apa yang Anda temukan jika Anda bepergian ke

negara baru. "Dirimu" adalah esensimu.

Ini adalah semangat Anda.

Ini adalah kekuatan hidup dan kekuatan hidup Anda.

Anda bisa lepas landas sekarang dan tinggal di hutan selama sisa hidup Anda, semangat Anda tidak akan mati.

Anda akan tetap

hidup. Hampir

keajaiban!

Anda akan membangunkan naluri bertahan hidup Anda dan menemukan cara untuk memberi makan diri sendiri.

Anda akan menemukan kembali tautan Anda ke alam.

Dengan kata lain, Anda akan membangun pola

pikir baru. Pola pikir Anda bukanlah esensi

Anda.

Itu hanya kendaraan sementara.

Semangatmu terhubung

Ini benar-benar berita bagus.

Tentu, mendapatkan validasi dari orang lain dapat membantu tetapi itu tidak lagi diperlukan untuk kebahagiaan.

Anda bisa sangat bahagia dengan atau tanpa

orang lain. Mengapa demikian?

Karena Anda hidup di lautan kesadaran, Anda terhubung setiap saat.

Kekuatan hidup Anda bukanlah aliran energi yang terisolasi.

Kekuatan hidup Anda adalah aliran energi dalam realitas yang

jauh lebih luas. Anda terhubung.

Sukacita Anda adalah bagian

dari sukacita yang lebih luas.

Hidup Anda selalu terhubung.

Tidak peduli seberapa jauh Anda berpikir Anda.

Sebagai manusia, Anda mungkin terkadang merasa terisolasi dari orang lain, dari keluarga atau teman Anda.

Namun, kenyataannya adalah bahwa Anda

tidak pernah sendirian. Bahkan ketika Anda

berpikir Anda.

Hidup adalah aliran energi dan kekuatan yang aktif.

Aliran ini aktif sejak awal pembuatan.

Umat manusia adalah bagian dari aliran itu dan Anda adalah bagian dari umat manusia.

Apa Identitas Universal Anda?

Ini adalah di mana Anda pergi ke.

Saat Anda melihat diri Anda sebagai manusia di planet biru ini, Anda menyadari identitas universal Anda.

Ini benar-benar tempat Anda di alam

semesta. Kami adalah tata surya.

Kita berada di dalam sebuah galaksi di antara jutaan galaksi lainnya.

Bahkan ketika Anda sibuk berurusan dengan detail kehidupan sehari-hari Anda, sebagian dari diri Anda masih sadar akan kenyataan yang lebih luas ini.

Percikan kesenangan dalam diri Anda berdampak pada lingkungan Anda.

Bagaimana berdiri di antara masa lalu dan masa depan Anda

Pikiranmu penuh dengan kenangan.

Kenangan adalah pola pikiran yang

sangat kecil.

Mereka adalah akumulasi emosi yang tinggal di pikiran Anda.

Ketika Anda mencoba untuk pindah ke masa depan Anda dan terhubung dengan kekuatan dan kebahagiaan, Anda membutuhkan energi ekstra untuk membebaskan diri dari pola masa lalu yang tidak lagi Anda butuhkan.

Satu-satunya cara untuk melakukannya adalah dengan menggunakan kekuatan pembaruan Anda.

Anda perlu menghapus pola negatif dalam diri Anda dan menciptakan yang baru.

Ini terjadi secara alami.

Cara melakukannya sederhana: terhubung dengan aliran energi baru di dalam diri Anda.

Ada dua peran yang bisa Anda mainkan:

- Salah satunya adalah korban.
- Yang lainnya adalah pejuang dan pemenang.

Jika Anda ingin menang, Anda perlu terhubung dengan aliran inspirasi baru dan membangunkan pejuang dan pemenang dalam diri Anda.

Bagian 2 – Strategi ampuh untuk mengubah pola pikir Anda

Anda ingin tampil sebaik mungkin.

Anda ingin pikiran Anda menjadi sekutu Anda dan membantu Anda mencapai apa pun yang Anda inginkan dalam hidup.

Pikiran Anda adalah alat Anda. Ini adalah kendaraan Anda.

Dalam beberapa halaman berikutnya, kami akan menganalisis dengan tepat apa yang harus dilakukan untuk memaksimalkan potensi penuh dari pikiran Anda.

Terhubung dengan aliran positif

Ini mungkin strategi yang paling penting.

Pikiran adalah objek pikiran.

Pikiran itu seperti gelombang di permukaan pikiran

Anda. Ini adalah sebuah acara.

Ini adalah bagian yang terlihat dari gunung es.

Jika Anda berenang di sungai, yang penting bukanlah ombaknya, melainkan sungai itu sendiri.

Di mana itu membawa

Anda? Mengapa Anda

berenang di dalamnya?

Berapa suhunya?

Bagaimana pengaruhnya

terhadap hidup Anda? Sebuah

sungai memberi Anda arah.

Sungai adalah sumber inspirasi.

Ketika Anda bangun di pagi hari dan membaca koran, berita menjadi sumber inspirasi.

Pilih aliran Anda!

Apa sumber pengaruh dalam hidup Anda saat ini?Kamu

bisa memilih!

Menargetkan pikiran berarti hanya menargetkan gelombang permukaan.

Jika Anda benar-benar ingin memberi dampak pada pikiran Anda, terhubunglah denganmemberdayakan sumber inspirasi.

Inilah sebabnya mengapa Anda terkadang membeli

buku yang memberdayakan. Sekarang, orang-orang di

sekitar Anda adalah sumber inspirasi. Yang mana yang

positif?

Yang mana yang negatif?

Arsitektur koneksi yang luas ini adalah arsitektur aliran inspirasi Anda.

Untuk mengembangkan pola pikir positif, Anda perlu terhubung dengan sumber inspirasi yang memberdayakan.

Apakah Anda menyadari bahwa Anda adalah arsitek

dari semua itu? Anda memilih untuk aktivitas harian

dan mingguan Anda.

Anda adalah pencipta aktif dari koneksi ini.

Anda dapat memilih apa yang Anda

hubungkan.

- Langkah pertama adalah mengidentifikasi sumber-sumber yang memberdayakan Anda.
- Langkah kedua adalah secara sadar mengatur sumber-sumber inspirasi ini dalam hidup, kerangka waktu, dan pikiran Anda.

Buku-buku yang Anda baca, musik yang Anda dengarkan, orang-orang yang terhubung dengan Anda, komunitas Anda, pekerjaan Anda, keluarga, teman, pertumbuhan batin, dan kehidupan spiritual, semuanya adalah aliran inspirasi.

Sekarang, untuk pengembangan pikiran Anda, Anda perlu terhubung dengan aliran inspirasi yang memberdayakan Anda.

Anda ingin terhubung dengan sistem atau sumber inspirasi yang membuka pintu baru dalam hidup Anda.

Jika Anda memiliki buku di tangan Anda, apa yang

paling penting? Apakah buku itu sendiri atau satu

kata yang baru saja Anda baca?

Temukan aliran inspirasi yang dapat Anda hubungkan dan hubungkan.

Berpikir positif, pemberdayaan, pertumbuhan batin dan spiritual adalah semua arah yang membantu Anda menggunakan pikiran Anda dengan cara terbaik.

Sekarang, jika Anda ingin melatih tubuh Anda, Anda pergi ke gym, bukan?

Anda terhubung dengan lingkungan yang bertujuan untuk memberdayakan tubuh fisik Anda.

Hal yang sama bekerja untuk pikiran Anda.

Jika Anda ingin memberdayakan pikiran Anda, Anda perlu terhubung dengan sumber inspirasi dalam dan luar yang mendukung Anda atau memberi Anda energi dan pola pikir untuk mengembangkan pikiran Anda.

Aliran modern kekuatan pikiran, pertumbuhan diri serta arah pengembangan spiritual adalah semua sistem yang membantu Anda memaksimalkan potensi pikiran Anda.

Selain itu, Anda memang memiliki sumber inspirasi batin yang membantu Anda mengambil langkah yang benar.

Percayai insting Anda dan secara sadar pilih sumber inspirasi Anda.

Bangun kekuatan pikiranmu

Pikiran Anda adalah sekutu terbesar Anda.

Jika Anda merasa bahwa pikiran Anda bekerja melawan Anda, itu adalah tanda bahwa ada sesuatu yang hilang.

Apa yang hilang? Ini adalah kekuatan! Kekuatan pikiran!

Kekuatan pikiran adalah sumber energi alami yang Anda

miliki di dalam diri Anda. Kekuatan pikiran adalah

kemampuan untuk bertanggung jawab atas hidup Anda.

Pikiran Anda adalah

sebuah wilayah. Ini

adalah sebuah ruang.

Anda memiliki

ruang itu. Ini

milikmu!

Itu diberikan kepada Anda saat lahir!

Pikiran, emosi, dan keyakinan Anda terjadi di dalam pikiran

Anda. Mereka terjadi di dalam wilayah Anda!

Anda adalah orang yang memiliki pengaruh terbesar atas apa yang terjadi dalam pikiran Anda.

Anda bertanggung jawab!

Saat Anda menyadari hal ini, Anda sudah membangunkan kekuatan pikiran Anda.

Anda terbangun dengan kesadaran bahwa Anda memiliki sumber

energi di dalam diri Anda untuk melindungi dan melestarikan ruang pikiran Anda.

Lindungi ruang pikiran Anda

Ketika Anda memiliki pikiran, gambaran, atau perasaan negatif yang muncul di benak Anda, Anda benar-benar dapat melihatnya sebagai serangan terhadap pikiran Anda.

Ini adalah bentuk pertempuran dan Anda ingin mengembangkan keterampilan baru untuk memastikan bahwa Anda adalah pemenang pertempuran ini.

Pikiran Anda adalah milik Anda!

Anda memiliki kekuatan untuk melindunginya.

Amati bagaimana fungsinya dan lakukan apa yang diperlukan untuk melindungi ruang pikiran Anda.

Misalkan misalnya seseorang menilai Anda secara negatif.

Anda dapat membiarkan penilaian ini berakar dalam pikiran Anda dan membiarkannya tumbuh dan berkembang, atau Anda dapat menolak penilaian ini, melawan dan tidak membiarkan siapa pun menjatuhkan Anda.

Saat Anda bereaksi dan melawan, Anda menggunakan kekuatan Anda.

Anda langsung menyadari bahwa kepercayaan diri Anda sedang diserang dan Anda melakukan sesuatu untuk mengatasi ancaman ini.

Dalam sehari, Anda dapat memiliki banyak situasi di mana Anda membiarkan pikiran negatif orang lain memengaruhi Anda.

Ini bisa menjadi tampilan agresif yang Anda dapatkan dari pengemudi lain. Itu bisa menjadi kata yang dikatakan pasangan Anda tepat sebelum Anda lepas landas.

Jika Anda mengenali serangan negatif di pikiran Anda, segera lakukan sesuatu.

Identifikasi serangan itu sebagai energi yang membuat Anda kecewa dan segera lakukan sesuatu untuk mengatasinya: tanggapi orang itu, jatuhkan secara sadar tetapi tolak pikiran itu, tetap waspada, dll.

Dalam istilah lain, Anda terkadang perlu melihat hari Anda sebagai pertempuran di mana Anda perlu mempertahankan wilayah batin Anda.

Berikan energi pada keberadaan Anda

Cara Anda merasakan dalam tubuh Anda secara langsung berdampak pada cara Anda merasakan dalam pikiran Anda.

Jika tubuh Anda kekurangan energi, secara alami Anda akan merasa rendah dalam kebahagiaan dan kepuasan.

Ada dua cara utama untuk memengaruhi perasaan Anda terhadap tubuh Anda: olahraga dan diet.

Jika Anda tidak cukup menggerakkan tubuh, Anda kehilangan energi.

Jika Anda makan berlebihan atau makan tidak sehat, Anda secara alami akan menurunkan tingkat energi Anda.

Jangan meremehkan dampak ini pada pikiran Anda.

Perut yang penuh membuat Anda tidak dapat bekerja dengan baik atau menjaga pikiran tetap jernih.

Gaya hidup modern memang menantang bagi tubuh. Duduk di kursi atau mengendarai mobil bukanlah kegiatan yang “alami”.

Namun, ada lusinan cara untuk mempertahankan tingkat energi yang tinggi dalam tubuh Anda.

Pastikan Anda memberi tubuh Anda apa yang dibutuhkannya.

Tubuh dan pikiran Anda adalah aset terbesar

Anda. Hormati mereka dan berikan apa yang

mereka butuhkan.

Cinta, rasa hormat, dan pandangan positif tentang kehidupan

Cinta memelihara hidupmu.

Sekarang, cinta adalah memberi dan menerima.

Ketika Anda memberi, Anda mendorong alirannya

dalam hidup Anda. Ini bekerja dua arah.

Selama itu mengalir dalam keberadaan Anda, Anda cenderung untuk tetap lebih bahagia, sehat, dan harmonis.

Cinta adalah tentang cara Anda berhubungan dengan diri sendiri dan

lingkungan Anda. Cinta adalah kualitas yang secara sadar Anda

undang dalam keberadaan Anda.

Bagaimana Anda

mengundangnya?

Melalui tindakan!

Menyiram tanaman adalah sesuatu yang terdengar sederhana tetapi berdampak pada pikiran dan lingkungan pribadi Anda.

Ini mengirimkan pesan yang jelas:

"Saya peduli". Cobalah

mengatakan "Aku mencintaimu"

lebih sering.

Cinta, hormat, dan perhatian adalah cara Anda memelihara diri sendiri dan orang-orang di sekitar Anda.

Ini membangun harmoni dan mengundang

kedamaian dalam keberadaan Anda. Anda dapat

mengekspresikan cinta dan kekuatan dalam hidup

Anda.

Kedua kualitas ini saling melengkapi secara harmonis.

Berani mengambil langkah ketika Anda melihat kesempatan untuk mengungkapkan cinta, perhatian, atau rasa hormat Anda.

Cari arti

Hidupmu adalah sebuah misteri.

Maksud saya, ketika Anda menyadari bahwa Anda adalah makhluk hidup di suatu tempat di planet biru yang tergantung di luar angkasa di Bima Sakti, Anda dapat meninggalkan segalanya dan mencari jawaban.

Anda menyentuh di sini pada identitas

spiritual Anda. Hidup di luar batas

rasionalitas.

Beberapa bentuk hubungan atau kepercayaan spiritual biasanya memberi Anda basis energi dalam hidup.

Ini memberi Anda pola pikir yang menjawab beberapa pertanyaan mendalam ini.

Cara untuk memberdayakan pikiran Anda adalah dengan mengundang beberapa bentuk realitas spiritual dalam hidup Anda.

Jika Anda religius, ini mungkin berarti menjelajahi tingkat kehidupan spiritual Anda yang lebih dalam melalui doa, meditasi, ritual, atau praktik lainnya.

Ada lusinan cara Anda dapat terhubung dengan identitas spiritual Anda.

Banyak aliran spiritual berfokus pada gagasan kebahagiaan, kedamaian batin, dan bahkan kesuksesan dan kepuasan.

Ini benar-benar topik yang berbeda.

Saya akan membutuhkan e-book lain untuk sepenuhnya membahas yang satu itu.

Singkirkan apa yang menahanmu

Apa yang menahanmu adalah masa lalu.

Itu bisa apa saja: kenangan lama, objek, pengalaman negatif, koneksi yang menguras tenaga, dll.

Jika Anda ingin maju dalam hidup Anda, Anda perlu menciptakan

ruang! Jika pikiran dan hidup Anda penuh, masa depan Anda tidak

bisa terbuka.

Jatuhkan!

Lepaskan apa yang tidak lagi Anda butuhkan!

Identifikasi apa yang menguras Anda dan pastikan Anda menghapusnya dari keberadaan Anda.

Terhubung dengan takdirmu

Takdir Anda adalah entitas yang cerdas.

Ini bukan serangkaian tindakan dan peristiwa tetap di

masa depan Anda. Ini lebih seperti sungai tempat Anda

berenang.

Sepanjang jalan, detail perjalanan hidup Anda belum

diperbaiki. Namun, Anda memiliki visi ke mana ini akan

membawa Anda.

Tujuan, visi hidup, dan takdir adalah semua aspek masa

depan Anda. Ini adalah perspektif Anda.

Inilah yang Anda nantikan.

Bagian dari energi pikiran Anda ditujukan untuk membuka pintu ke masa depan Anda.

Saat Anda mengambil keputusan yang baik atau membuat pilihan yang tepat, Anda mendapatkan perasaan kebebasan batin yang memberdayakan ini.

Menghubungkan dengan takdir Anda adalah seni!

Ini adalah inti dari pemikiran positif dan pola pikir positif.

Jika tindakan Anda membawa Anda ke arah yang salah, Anda merasa terkuras dan tidak bahagia secara sistematis. Anda tahu ada sesuatu yang salah!

Pikiran negatif hanyalah refleksi permukaan dari garis takdir yang tidak menarik.

Jangan mencoba untuk

mengubah pikiran Anda! Alihkan garis takdir Anda! Ini adalah langkah pemberdayaan yang sebenarnya.

Pola pikir dan nilai positif

Nilai adalah keyakinan inti Anda.

Mereka adalah blok fondasi dari pikiran

Anda. Cinta dan hormat adalah nilai.

Ambisi dan ekspresi kebutuhan dan keinginan Anda adalah nilai dan pola pikir lain.

Beberapa nilai dan pola pikir negatif melemahkan Anda.

Bahkan mereka tidak memantapkan pikiran Anda. Mereka membuat Anda rentan dan pesimis tentang kehidupan.

Lihat diri Anda sebagai seorang arsitek!

Anda dapat memilih sekarang pola pikir dan nilai-nilai

positif. Apa yang diperlukan untuk mengubah pola pikir?

Satu sampai tiga bulan fokus!

Anda harus menjadikannya prioritas nomor

satu! Mengapa demikian?

Karena pikiran Anda telah dikondisikan selama periode 10, 20 atau 30 tahun.

Pengkondisian adalah pola

pikir. Itu adalah hasil dari

pengalaman.

Ketika Anda ingin mengubah pola pikir Anda, Anda perlu mempolarisasi ulang dan mengkondisikan ulang pikiran Anda untuk merespons secara berbeda dalam situasi kehidupan tertentu.

Ini berarti Anda perlu mengulangi pesan yang tepat untuk diri sendiri

sampai Anda mendapatkannya.

Anda akan melihat bahwa pikiran Anda secara progresif mengadopsi pola pikir baru yang memberdayakan.

Ini hanya membutuhkan fokus, waktu, pengulangan dan kekuatan kemauan untuk mengembangkan pola pikir baru.

Akankah kekuatan adalah api!

Will power adalah keinginan Anda untuk mengubah dan

mengubah keadaan. Kekuatan kemauan Anda adalah bahan

bakar emosional Anda!

Ini adalah ambisi Anda.

Ini adalah kualitas nomor satu yang Anda butuhkan untuk mengubah pola pikir.

Ini adalah kekuatan pendorong Anda dan apa yang akan Anda investasikan ke dalam tindakan Anda.

Kuasai koneksi Anda dengan orang lain

Hubungan!

Itu bisa berupa koneksi Anda dengan pasangan, teman, kolega, komunitas, atau keluarga Anda.

Hubungan dengan manusia lain dapat memberdayakan.

Cara terbaik untuk memberdayakan koneksi Anda adalah dengan fokus pada sinergi dan selalu menang-menang.

Ini bukan tentang mendominasi atau mengendalikan hidup orang lain.

Menguasai hubungan Anda dengan orang lain berarti menguasai cara Anda berdiri di dalamnya.

Ketika Anda membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain, Anda memberdayakan keberadaan Anda dan mewujudkan aliran kehidupan yang segar dalam diri Anda.

Kehidupan merespons kehidupan!

Tetap terjaga dan waspada!

Pikiranmu bisa diserang kapan saja.

Miliki strategi untuk situasi apa pun.

Berperilaku seperti seniman bela diri yang siap mempertahankan wilayah Anda kapan saja.

Anda akan melihat bahwa saat Anda memiliki alat, keterampilan dan senjata untuk membela diri, Anda merasa aman dan Anda melakukan yang terbaik.

Sehari dapat dilihat sebagai serangkaian

tantangan. Tujuannya adalah untuk

menaklukkan!

Anda memiliki serangkaian situasi untuk dikuasai.

Tetap terjaga dan sadar akan apa yang terjadi di hari seperti itu.

Amati aliran pikiran dan emosi Anda dan jika Anda melihat ada sesuatu yang salah terjadi, segera lakukan sesuatu.

Jangan biarkan situasi negatif memengaruhi Anda.

Jika Anda merasa ada sesuatu yang menjatuhkan Anda, ambil tindakan dan ubah dinamikanya.

Apa yang harus dilakukan pertama kali ketika Anda terjebak dalam pola pikir negatif?

Temukan sumber inspirasi baru.

Selalu ada pintu yang terbuka di suatu

tempat. Cari tahu apa pintu ini.

Gunakan instingmu.

Sebagian dari diri Anda selalu tahu langkah

terbaik berikutnya. Ini semua tentang

mengidentifikasi kemungkinan langkah

selanjutnya.

Naluri Anda adalah salah satu senjata kekuatan pikiran utama Anda.

Begitu Anda melihat pintu yang terbuka, Anda perlu mengambil tindakan dan berjalan melewatinya.

Untuk mengambil tindakan, Anda perlu memercayai diri sendiri dan menggunakan kekuatan dan tekad Anda.

Jangan biarkan apa pun atau siapa pun menghentikan Anda untuk mengambil tindakan ketika Anda merasa itu benar.

Cara lain yang sangat baik untuk mengubah pola pikir negatif adalah dengan menggeser gigi atau aktivitas.

Kecepatan adalah senjata kunci lain dalam pikiran Anda.

Anda perlu menanggapi peluang dan membuka pintu ketika Anda melihatnya.

Tetap terjaga dan waspada!

Bagaimana mempengaruhi pikiran Anda?

Sekali lagi, pikiran hanyalah gelombang permukaan.

Cara terbaik untuk memengaruhi pikiran Anda adalah terhubung dengan sumber inspirasi yang tepat dalam diri Anda.

Alih-alih berfokus pada detail pikiran Anda, fokuslah pada gambaran yang lebih besar.

Lihat detailnya setelah aliran kehidupan Anda yang lebih besar disiapkan.

Jika Anda merasa tidak dapat terhubung dengan aliran pikiran positif, inilah saatnya untuk pergi dan melihat melampaui batas dari apa yang sudah Anda ketahui.

Terhubung dengan aliran pengembangan spiritual atau

pribadi baru. Buka pintu baru dalam keberadaan dan

kesadaran Anda.

Jelas, jika solusi itu hadir dalam batas-batas zona nyaman Anda, Anda sudah mengekspresikan seluruh dimensi hidup Anda.

Jika ada sesuatu yang hilang, mulailah mencarinya dan melangkah melampaui apa yang sudah Anda ketahui.

Anda perlu membuka pintu baru dan mengundang aliran inspirasi baru dalam hidup Anda.

Begitu Anda terhubung dengan aliran inspirasi baru, perubahan itu tidak terjadi dalam semalam.

Itu tidak pergi dari kiri ke kanan dalam satu hari.

Aliran inspirasi adalah aliran pembaruan.

Anda merasakannya memiliki dampak progresif pada pikiran Anda

selama periode waktu tertentu.

Beri diri Anda 1 hingga 3 bulan untuk melihat hasilnya.

Tetap fokus pada target Anda dan konsisten dengan tindakan Anda.

Hadapi tantangan sebenarnya

Jika Anda merasa tidak puas dengan kehidupan cinta Anda,

lakukan sesuatu. Jika Anda tidak puas dengan tubuh Anda,

masuklah ke gym.

Jika Anda tidak menyukai pekerjaan Anda,

lakukan perubahan karier. Semua contoh ini

menunjukkan satu hal:

Sangat sering pikiran negatif atau perasaan tidak puas Anda bukanlah masalahnya, melainkan gejalanya; mereka adalah tanda peringatan yang memberitahu Anda bahwa ada sesuatu yang tidak beres.

Saat Anda mengambil tindakan dan melakukan sesuatu tentang masalah atau tantangan nyata yang Anda hadapi, Anda menyadari bahwa hidup mulai mengalir kembali.

Tindakan mengundang kekuatan hidup ke dalam diri Anda.

Ini memberi Anda energi, membuka saluran ekspresi baru dalam keberadaan Anda dan pada dasarnya membawa Anda dari tempat Anda berada ke tempat yang Anda inginkan.

Menyembunyikan diri Anda di balik keraguan, ketakutan, dan

keragu-raguan tidak akan berhasil. Dalam situasi ini, pikiran

negatif Anda adalah panggilan batin!

Hidup Anda memanggil!

Satu-satunya cara untuk mematahkan pola negatif adalah dengan mengambil tindakan dan melakukan sesuatu terhadap tantangan yang sebenarnya.

Bagian 3 – Pikiran negatif? – Mengapa?

Hanya mencoba untuk menekan pikiran negatif biasanya tidak terlalu berguna. Mengapa demikian?

Karena pikiran Anda mencoba memberi tahu Anda sesuatu. Pikiran negatif sering kali merupakan tanda peringatan.

Ini adalah panggilan batin!

Ini memberitahu Anda bahwa ada sesuatu yang tidak beres.

Dalam beberapa halaman berikutnya, Anda akan menemukan dengan tepat apa sifat dari "panggilan berpikir negatif ini" dan bagaimana menggunakannya untuk memberdayakan pikiran Anda.

Apa itu berpikir negatif?

Berpikir negatif adalah lingkaran pikiran yang tak berujung yang terus berputar-putar di pikiran Anda.

Loop ini biasanya merusak diri sendiri. Mereka menghasilkan negativisme untuk diri sendiri dan orang lain.

Mereka lebih dari pikiran. Mereka memiliki seluruh rangkaian emosi dan perasaan yang terkait dengan mereka juga.

Mereka bisa menjadi hasil dari pengalaman masa lalu yang negatif atau hanya terkait dengan kurangnya kepercayaan pada diri sendiri.

Pikiran negatif dapat menghancurkan hidup Anda. Itu membuat Anda kecewa, menciptakan keraguan dan keragu-raguan yang tak ada habisnya dalam pikiran Anda.

Ini adalah siklus energi yang menguras Anda dalam jangka panjang.

Berpikir negatif sebagai kekuatan positif

Baik,

Apa yang akan saya katakan mungkin akan mengejutkan Anda:

Berpikir negatif dapat dilihat sebagai kekuatan positif.

Anda percaya bahwa karena Anda terjebak dalam lingkaran pemikiran yang membatasi diri, ada yang salah dengan Anda?

Tidak ada!

Pikiran Anda baik-baik saja dan berfungsi sempurna.

Faktanya, berpikir negatif adalah tanda bahwa Anda benar-benar

sehat. Berpikir negatif bukanlah hal yang buruk!

Ini adalah kesempatan terbaik Anda untuk mempertahankan wilayah hidup Anda.

Pikiran Anda dibombardir oleh jutaan tayangan setiap hari.

Kesan ini datang dari dalam diri Anda atau dari lingkungan Anda, orang yang Anda ajak bicara, tempat tinggal Anda, ingatan Anda, kesan masa lalu, pengkondisian, dll.

Berpikir negatif adalah respons emosional yang cocok dengan semua initayangan.

Ini seperti ringkasan cetak biru dari apa yang sedang terjadi dalam

pikiran Anda. Berpikir negatif adalah pola pikir. Pola pikir adalah

arsitektur batin. Alasan Anda membuat pola pikir adalah untuk

melindungi ruang pikiran Anda.

Sebuah pikiran, apakah positif atau negatif selalu merupakan ekspresi dari kekuatan berpikir Anda.

Pikiran negatif itu sendiri tidak buruk.

Ini adalah strategi pertempuran. Ini adalah alat pertempuran.

Terkadang, pikiran-pikiran ini membakar Anda atau seolah-olah terjebak dalam pikiran Anda tanpa menemukan cara untuk berekspresi.

Inilah saatnya pikiran negatif berbalik melawan Anda. Itu menjadi mengasingkan.

Ketika Anda dikuasai oleh pemikiran negatif, Anda tidak lagi benar-benar menguasai pikiran Anda.

Apa yang Anda inginkan pada saat itu adalah tendangan kekuatan ekstra yang memberi Anda kemungkinan untuk memutuskan apa yang ingin Anda pikirkan.

Untuk meringkas, berikut adalah ide-ide kuncinya:

Tidak ada yang salah denganmu. Berpikir negatif tidak apa-apa selama Anda memilihnya.

Pikiran negatif adalah senjata. Siapapun menggunakannya. Saat itu menyakitimu adalah saat senjata ini berbalik melawanmu.

Lindungi wilayah Anda. Wilayah Anda adalah hidup dan pikiran Anda. Tidak apa-apa untuk melakukan apa pun untuk tetap menguasai hidup Anda. Pikiran negatif berperan dalam hal ini. Mereka adalah gerakan agresif dan protektif untuk mempertahankan wilayah pikiran Anda.

Bangun kekuatan tempur Anda. Anda ingin menguasai keterampilan bertarung Anda. Inilah tantangan yang sebenarnya. Memiliki keterampilan bertarung yang efektif dalam membantu Anda mencapai tujuan Anda.

Cepat! Jangan menekan. Jika Anda merasakan pikiran negatif tentang sesuatu atau seseorang, beranilah untuk mengungkapkannya. Jangan menekan. Lihatlah emosi ini langsung di mata. Berpikir negatif adalah melawan api. Inilah yang ada di baliknya. Ia bangun karena ada persaingan. Hidup ini penuh dengan itu. Jika Anda menekannya, Anda kehilangan kekuatan Anda. Jangan menekan.
Berani mengungkapkan. Ini adalah refleksi langsung dari kekuatan batin dan emosi Anda.

Kekuatan penjinakan Anda. Inilah kualitas yang Anda butuhkan untuk menghadapi respons emosional negatif yang tidak lagi Anda inginkan.

Seperti yang Anda lihat, tidak ada yang salah dengan Anda. Yang Anda butuhkan hanyalah kualitas "penjinakan" ekstra yang memberi Anda kekuatan untuk mengarahkan pikiran Anda dengan lebih efektif.

Kekuatan di balik pemikiran negatif adalah kekuatan positif. Ini adalah kekuatan yang sama yang dapat membantu Anda mencapai tujuan dan menaklukkan apa pun yang Anda inginkan dalam hidup.

Padahal itu seperti api. Yang Anda butuhkan hanyalah tendangan kekuatan ekstra yang membantu Anda menguasai sumber daya alami dari dalam ini.

"Kekuatan positif" di balik pemikiran negatif

Bayangkan diri Anda memiliki debat politik yang berapi-api dengan lawan. Anda akan menghasilkan pemikiran dan keyakinan yang terkadang bisa menjadi agresif terhadap lawan Anda.

Jika Anda memberi tahu lawan Anda sesuatu seperti "Anda tidak akan pernah berhasil!", Ini adalah pikiran negatif, bukan?

Dalam konteks perkelahian verbal, Anda menggunakan pemikiran ini dengan cara yang positif: Anda ingin menang.

Ada kompetisi. Ada perebutan kekuasaan. Pikiran ini tidak menyakiti Anda. Ini menyerang lawan Anda. Sebenarnya, pikiran ini adalah senjata.

Sekarang, bayangkan apa yang terjadi dengan pemikiran negatif dalam pikiran Anda:

Anda mengambil pemikiran negatif yang sama (“Anda tidak akan pernah berhasil”) dan Anda memproyeksikannya pada diri Anda sendiri. Pikiran ini sama seperti sebelumnya. Hal ini identik. Ini adalah "senjata" yang sama. Ini hanya digunakan dengan cara yang berbeda. Anda menjadi korban dari pemikiran ini.

Mengapa ini terjadi?

Mengapa pola berpikir negatif muncul dalam pikiran Anda dan "menyerang diri sendiri" keberadaan Anda sendiri?

Itu terjadi karena alasan yang sangat sederhana: pikiran Anda yang menciptakannya.

Ini menciptakannya dengan cara yang sama seperti menciptakan jenis lain dari perilaku merusak diri sendiri.

Ini menciptakan kecanduan.

Anda tahu bahwa lingkaran pemikiran negatif ini merusak diri sendiri, namun pikiran Anda terus menghasilkannya.

Mengapa? Karena sebagian dari Anda menikmatinya!

Saya tahu ini mungkin terdengar gila, tetapi sebagian dari Anda benar-benar menikmati membuat loop negatif ini.

Mengapa? Karena ketika Anda membuat lingkaran ini, Anda menggunakan kekuatan bertarung Anda.

Menciptakan pola pikir negatif adalah cara Anda mengekspresikan kekuatan dan kehendak bebas Anda.

Bagaimana cara kerjanya? Misalkan Anda bersama sekelompok teman dan semua orang cukup optimis tentang malam yang akan datang. Pesta akan segera dimulai dalam beberapa jam dan semua orang bersiap-siap. Anda melompat ke sana dan mengatakan sesuatu seperti:

"Kamu tahu apa? Partai-partai ini tidak pernah berhasil. Setiap kali itu adalah cerita yang sama, orang-orang tua yang membosankan! Aku bahkan tidak tahu kenapa kita repot-repot mencoba…"

Sekarang, ada pertempuran energi. Pertarungan ini antara positivisme dan negativisme.

Anda membawa bendera negativisme. Anda menghasilkan pertarungan, konflik dan dengan melakukan itu, Anda mengekspresikan salah satu kekuatan paling dasar Anda: Kebutuhan untuk menaklukkan, kebutuhan untuk bertarung dan menang.

Penyebab Anda adalah: "Itu tidak akan berhasil!"

Ini mungkin terlihat seperti penyebab negatif tetapi di balik penyebab ini, hanya ada satu hal: tantangan, keinginan untuk bertarung, dorongan naluriah.

Dapatkah Anda melihat cara kerjanya?

Anda mengambil alasan dan hanya mempertahankannya.

Sekarang, jika seseorang datang kepada Anda dan berkata: "Mengapa Anda tidak menjatuhkannya?" Anda akan menyadari bahwa sebagian dari diri Anda tidak ingin melepaskan pikiran negatif Anda.

Mengapa demikian?

Karena pikiran negatif ini memberi Anda kekuatan. Ini bukan tentang positivisme atau negativisme. Ini tentang seberapa besar kekuatan yang Anda miliki dibandingkan dengan orang lain.

Sebuah cerita sedang terjadi di pikiran Anda:

Jika Anda membuang pikiran negatif Anda, Anda akan berakhir di tanah tak bertuan. Ini seperti kehilangan identitas Anda.

Mengapa? Karena negativisme telah menjadi pola pikir Anda. Ini adalah arsitektur batin Anda dan Anda menjadi akrab dengan pola pikir batin ini.

Anda tahu bagaimana berhubungan dengan pikiran-pikiran ini.

Bentuk pikiran adalah "bentuk unsur". Ini sebenarnya adalah entitas yang cerdas.

Misalkan Anda memiliki seekor anjing. Anjing ini agresif dan terus menggonggong pada setiap orang yang Anda temui di jalan.

Anda mungkin berpikir sesuatu seperti: “Yah, anjing ini tidak sempurna, tapi ini anjing saya”

Jika Anda memberikannya, Anda tidak akan

mendapatkan apa-apa. Anjing ini adalah

Doberman.

Anda bisa bergeser dan mendapatkan anak anjing manis yang lembut tetapi entah bagaimana, Anda terbiasa dengan Doberman Anda.

Entah bagaimana itu memberi Anda kekuatan untuk memilikinya. Ini membela rumah Anda. Ini membela wilayah Anda.

Sisi negatifnya adalah karena Doberman ini, orang-orang berhenti berbicara dengan Anda. Polisi datang beberapa kali ke rumah Anda karena anjing itu menggonggong tanpa henti di malam hari.

Dalam istilah lain, anjing Anda menciptakan beberapa masalah tetapi memberi Anda kekuatan.

Pikiran negatif dapat terjadi dengan cara yang sama: pikiran negatif memberi Anda kekuatan.

Menjadi agresif atau negatif adalah cara Anda menantang lingkungan Anda. Ini adalah peran yang Anda mainkan.

Jika Anda kembali ke contoh "pesta" ini, sesuatu dalam diri Anda mungkin tidak peduli sama sekali tentang pesta itu baik atau tidak: tujuan Anda yang sebenarnya adalah untuk menantang optimisme teman Anda.

Bahkan Anda menggoda mereka dengan pola pikir negatif Anda.

Ini adalah pertempuran antara dua energi: Optimisme melawan

negativisme. Mengapa Anda membawa bendera negativisme?

Karena ini adalah hal yang biasa Anda lakukan. Anda tahu bagaimana melakukannya. Ketika Anda mengambil "energi" itu, ini memberi Anda rasa kontrol atas acara tersebut.

Itu masukan Anda. Itulah peran Anda. Ini adalah

sebuah identitas. Anda mendapatkan sesuatu

darinya: Kekuatan untuk mengacaukannya.

Saya tahu ini mungkin terdengar lucu, tetapi inilah dinamika

kekuatan yang mendasarinya. Itu membenarkan pemikiran negatif

Anda.

Kelemahannya?

Setelah Anda selesai menyerang pola pikir positif partai, Anda masih akan berakhir dengan bentuk pikiran negatif yang diperkuat dalam pikiran Anda.

Misalkan Anda kembali ke rumah. Anda menghasilkan pola pikir yang perlu terus "memberi makan" itu sendiri.

Ini akan berubah menjadi lingkaran destruktif diri dan membuat Anda terjebak dalam pola pikir negatif.

Itu kecuali Anda tahu bagaimana membuangnya dan benar-benar

menguasai pikiran negatif Anda.

Mengapa itu terjadi?

Berpikir negatif adalah mekanisme pertahanan alami.

Itu terjadi karena pikiran Anda sedang diserang. Anda merasa terancam atau di bawah tekanan untuk tampil dan pikiran Anda merespons dengan menciptakan pikiran-pikiran negatif ini.

Ketika Anda memiliki pikiran negatif yang muncul di benak Anda, itu sebenarnya adalah impuls positif.

Pikiran Anda hanya mencoba untuk bertahan hidup.

Bayangkan, seperti berada di air dan berjuang untuk

berenang. Pikiran apa pun adalah kerangka pikiran.

Ini adalah pola pikir.

Pola pikir adalah arsitektur batin yang menopang pikiran Anda.

Bisakah kamu melihat itu?

Pikiran adalah kerangka pikiran.

Ini adalah pilar kekuatan hidup yang menopang dan menyalurkan

energi dalam diri Anda. Ketika Anda menciptakan pikiran negatif,

Anda masih menggunakan kekuatan Anda. Pikiran negatif ini adalah

cara terbaik Anda untuk mengekspresikan energi Anda.

Anda berjuang untuk terus berkreasi dan pikiran negatif inilah yang muncul.

Alam menciptakannya. Pikiran Anda menciptakannya. Ini disponsori oleh dorongan bertahan hidup batin Anda.

Mengapa itu menyakitimu?

Pikiran negatif menyakitimu karena itu membakarmu.

Ada konflik energi.

Ada perjuangan untuk energi Anda untuk menerobos.

Karena terobosan inilah Anda merasa terbakar.

Bayangkan, itu seperti mencoba mengekspresikan diri dalam ruang terbatas. Pikiran Anda tidak mendapatkan kekuatan yang cukup.

Anda merasa di bawah tekanan.

Api yang membara ini mencoba menerobos adalah kemauanmu sendiri. Anda memiliki keinginan dan ambisi.

Anda ingin mengekspresikannya dan berjuang untuk menerobos. Anda ingin sukses.

Anda memiliki harapan.

Berpikir negatif adalah respons naluriah Anda terhadap pertempuran energi ini. Ini adalah ekspresi api yang mencoba menciptakan ruang di pikiran Anda.

Memecahkan tantangan nyata Anda

Bagaimana memutus siklus berpikir negatif.

Siklus berpikir negatif sangat sulit untuk diatasi kecuali Anda memiliki strategi yang solid untuk menghadapinya.

- **Langkah 1 :**Anda perlu memahami dengan tepat mengapa dan bagaimana cara berpikir negatif bekerja.
- **Langkah 2 :**Anda memerlukan strategi dan kekuatan untuk mengambil tindakan dan menerobos siklus ini.

Tantangan utama ketika berhadapan dengan lingkaran pemikiran negatif adalah bahwa hal itu terjadi dalam pikiran Anda.

Satu-satunya alat yang biasanya Anda harus hadapi adalah reaksi emosional yang tidak lengkap.

Anda merasa bersalah dengan pikiran negatif Anda.

Anda membangun kebencian dan terus mereproduksi pola destruktif yang sama berulang-ulang.

Setelah itu, Anda biasanya menunggu pikiran negatif itu hilang dan berharap akan digantikan oleh emosi atau pikiran yang lebih baik dan harmonis.

Sebagian besar strategi di luar sana memberitahu Anda untuk fokus pada pemikiran positif daripada membiarkan loop negatif menguras Anda.

Anda akan mencoba untuk menolak pikiran negatif dengan memaksa diri Anda ke dalam pola pikir yang positif.

Ini adalah strategi yang berharga.

Namun, ada batasannya: Apa yang

terjadi dengan loop negatif? Kemana

perginya?

Ketika Anda mencoba untuk menekan pemikiran negatif dengan mengalahkannya dengan kekuatan kehendak Anda, Anda mencoba mengendalikan gunung berapi di dalam diri Anda.

Jika kekuatan utama yang Anda gunakan adalah kontrol, penindasan atau disiplin, Anda mungkin mencapai hasil yang baik.

Anda masih membutuhkan sumber kemauan dan tekad ekstra untuk melakukan ini.

Anda biasanya kehilangan

kekuatan itu. Mengapa

demikian?

Karena sumber daya emosional Anda sudah terlibat dalam menciptakan lingkaran pemikiran negatif.

Di sinilah energi emosional Anda pergi.

Anda menggunakan sumber daya emosional Anda untuk benar-benar menghasilkan pikiran negatif ini.

Bahan bakar emosional adalah energi di balik pemikiran negatif.

Anda ingin menggunakan energi ini! Tidak menekannya! Anda ingin mengikuti arus emosi Anda daripada melawannya!

Insting Anda sangat kuat! Mereka menghasilkan loop negatif. Sebagian dari Anda menciptakannya.

Jika Anda ingin berhasil menerobos bentuk-bentuk pemikiran negatif yang berat, Anda ingin bekerja dengan kekuatan alam Anda sendiri daripada melawannya.

Ini pada dasarnya berbeda.

Ini adalah revolusi dalam pola pikir Anda!

Anda menggunakan kekuatan yang ada di balik pemikiran negatif Anda daripada mencoba menekan atau menghapusnya.

Sebenarnya, Anda menggunakan energi yang sama persis dengan yang Anda gunakan untuk berpikir negatif, tetapi menyalurkannya dengan cara yang berbeda dalam pikiran Anda.

Saya katakan lagi:

Anda tidak menekan, atau mencoba memblokir pikiran

"negatif" Anda. Anda menyalurkan energi mereka dalam

pola pikir baru.

Anda membutuhkan dan menginginkan energi di balik pemikiran negatif.

Jika Anda menekan, Anda menciptakan situasi longgar di mana Anda harus mengeluarkan banyak energi untuk memblokir pikiran negatif.

Apa yang saya katakan berbeda:

Biarkan mereka mengalir. Lebih jauh

lagi: berani mengungkapkannya.

Dari inti api atau frustrasi ini, sadarilah bahwa pikiran negatif Anda sebenarnya adalah cara Anda bereaksi terhadap sesuatu yang menyakiti Anda.

Ketika Anda menciptakan pikiran negatif, Anda menggunakan kekuatan bertarung Anda.

Ketika Anda mentransmutasikan pemikiran negatif, Anda masih menggunakan kekuatan berpikir Anda.

Jadi, jangan mencoba untuk menekan atau memblokir.

Sebaliknya, iklankan kualitas dalam pikiran Anda yang akan memberikan arah dan visi baru pada daya juang Anda.

Bagian 4 – Dinamika kekuatan

Di bagian pertama e-book ini, kami akan menganalisis berbagai aspek cara kerja listrik dan memengaruhi hidup Anda.

Saya sudah akan memberi Anda banyak petunjuk tentang di mana untuk memulai jika Anda ingin meningkatkan tingkat kekuatan pribadi Anda.

Bagaimana memperkuat fondasi emosional Anda

Dalam kebanyakan kasus pola pikir negatif dan emosi negatif, yang hilang adalah fondasi emosional yang lebih kuat.

Bayangkan pikiran Anda sebagai arsitektur batin dari bentuk pemikiran, pendidikan, kebiasaan, reaksi naluriah, dll.

Bayangkan sekarang bahwa arsitektur pikiran inilah yang melindungi ruang pikiran Anda.

Koneksi hidup Anda dan dukungan yang Anda dapatkan dari lingkungan Anda juga merupakan elemen yang memperkuat.

Ketika Anda memiliki emosi negatif yang menyerang ruang pikiran Anda, itu berarti Anda kehilangan kekuatan untuk mempertahankan wilayah batin Anda.

Jika Anda ingin menghentikan pemikiran negatif dan emosi negatif, yang perlu Anda lakukan hanyalah memasukkan kualitas kekuatan baru ke dalam pikiran Anda. Kualitas kekuatan baru ini secara alami akan memperkuat dasar emosional Anda, memberi Anda keamanan dan hanya melindungi pikiran Anda.

Dengan emosi negatif tertentu, seperti keraguan dan ketakutan, peningkatan kekuatan ini digabungkan dengan peningkatan kesadaran. Anda mengidentifikasi mengapa keraguan itu ada di tempat pertama: apakah itu keraguan "peringatan" yang nyata atau hanya reaksi naluriah yang tidak rasional dan tidak berguna.

Ini adalah teknik yang sangat kuat. Alasan mengapa Anda tidak pernah memanfaatkan sumber daya ini secara alami sendiri adalah karena masyarakat dan pendidikan normal tidak selalu menghubungkan Anda dengan sumber daya ini.

Penguatan fondasi emosional Anda ini terkait dengan naluri Anda. Misalnya, naluri bertahan hidup Anda sendiri mengandung dasar emosional yang sangat memberdayakan. Ini berarti bahwa jika Anda dihadapkan pada kelangsungan hidup di alam misalnya, kekuatan ini secara alami bangun.

Tentu saja ada cara lain untuk membangunkan sumber daya alam batin ini, misalnya segala bentuk pelatihan seni bela diri seperti aikido, karate atau kung fu melatih fondasi emosional Anda dan secara alami membangunkan kekuatan Anda.

Ketika Anda menemukan diri Anda dalam situasi yang menantang secara emosional, Anda mungkin merasakan kesenjangan pada tingkat itu. Anda mungkin merasakan celah juga ketika Anda melihat diri Anda terjebak dalam pola berpikir negatif.

Pola pikir negatif yang berhubungan dengan kejengkelan misalnya hanyalah ketidakmampuan untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan. Anda juga dapat merasa tersentuh oleh emosi negatif yang tidak dapat Anda identifikasi. Jenis emosi ini dapat dikorelasikan dengan invasi ruang pikiran Anda, ketidakmampuan untuk melindungi diri sendiri dan menggunakan kekuatan Anda secara efektif.

Jika Anda menghabiskan sore di sebuah kota, Anda dibombardir oleh ribuan tayangan psikis. Kesan-kesan ini dapat berlabuh di inti keberadaan Anda atau dapat muncul di permukaan pikiran Anda. Perbedaan antara mereka yang menikmati kota dan mereka yang tidak menikmati hanyalah perbedaan dalam tingkat kekuatan batin ini.

Jika Anda memiliki keterampilan, Anda memiliki waktu yang baik. Di sisi lain, jika Anda merasa terancam secara permanen oleh penilaian orang lain atau hanya merasa tidak aman, Anda akan mengalami waktu yang buruk dan merasa lelah setelah beberapa jam.

Ketika Anda membangunkan kekuatan Anda, Anda membangunkan kemampuan alami Anda untuk melindungi diri sendiri.

Fondasi emosional Anda mewakili arsitektur batin yang menopang tubuh emosional Anda.

Ada beberapa langkah sederhana untuk membangkitkan kekuatan batin ini. Inilah yang kami lakukan dalam sesi coaching. Ini adalah bentuk inisiasi, kebangkitan potensi batin yang sudah ada dalam diri Anda.

Jika Anda makan buah yang tenang, Anda merespons naluri alami. Anda lapar dan Anda makan.

Sekarang, jika Anda merasa terancam dan menginginkan lebih banyak kekuasaan, apa yang akan Anda lakukan? di mana Anda akan mulai? Apakah ada sumber kekuatan segar yang bisa Anda bangun dan minum secara alami? Ya ada.

Yang Anda butuhkan hanyalah membangunkan aliran ini dan tahu cara memanfaatkannya sesuka hati. Sangat mudah dan Anda hanya perlu beberapa menit untuk memulainya. Melalui telepon atau secara langsung. Keduanya bekerja dengan sempurna.

Tendangan kekuatan

Terkadang, yang Anda butuhkan hanyalah tendangan kekuatan ekstra ini. Ini adalah energi tak berbentuk. Anda bisa merasakannya tepat saat Anda membutuhkannya. Ini seperti adrenalin.

Sesi pelatihan ditargetkan untuk memberi Anda tendangan seperti itu. Ini tentang mendapatkan dukungan yang tepat pada waktu yang tepat dan menambahkan energi yang sangat khusus dan sederhana ke dalam pikiran Anda.

Energi ini berasal dari Anda. Dari dalam. Bahkan Anda sudah memiliki semua alat untuk memberdayakan hidup Anda sepenuhnya. Anda mungkin tidak tahu persis bagaimana mengaksesnya atau di mana mencarinya.

Peran saya adalah untuk membantu Anda dengan itu. Saya memberi Anda semua ruang dan waktu yang Anda butuhkan. Apa yang Anda dapatkan dengan pembinaan adalah lingkungan yang aman dan terhormat di mana Anda dapat mengembangkan kemampuan baru dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan alami batin Anda.

Di ruang itu Anda dapat mempercayai, bersantai, dan mengambil langkah di waktu Anda sendiri. Tidak ada terburu-buru. Ini adalah pembukaan yang sederhana dan alami dari potensi batin Anda.

Apa dasar emosional Anda?

Dasar emosional?

Pernahkah Anda mendengar istilah itu sebelumnya?

Ini adalah sistem energi inti Anda, keyakinan Anda, apa yang Anda miliki di tengah pikiran Anda dan memberi Anda struktur batin, basis energi.

Bagian dari fondasi emosional ini tidak berbentuk. Bisa jadi hubungan Anda dengan alam misalnya.

Ini bisa menjadi koneksi dengan properti atau tanah. Ini bisa menjadi koneksi dengan seseorang. Bisa berupa ijazah, komunitas.

Aspek lain dari fondasi emosional Anda adalah pikiran, keyakinan, ide, pola pikir Anda, dll.

Seperti yang terlihat,**banyak elemen dapat berperan, memperkuat dan memberdayakan tubuh emosional Anda.**

Secara intuitif Anda dapat melihat apa yang ada di balik istilah itu.

Anda mungkin juga menyadari bahwa terkadang Anda merasa sangat sensitif atau rentan secara emosional.

Terkadang, Anda hanya merasa hebat, kuat, selaras, seimbang, dan bebas.

Kamu lebih suka negara bagian apa?

Apa elemen kunci yang menciptakan fondasi emosional Anda?

Landasan emosional yang kuat tentu saja lebih konduktif terhadap kebahagiaan.

Pertanyaan kuncinya adalah:**apa yang dapat Anda lakukan tentang hal itu?**
Misalkan Anda merasa terlalu rentan, apa yang dapat Anda lakukan?

Apakah Anda merasa bahwa terkadang pikiran dan emosi Anda menyabot peluang Anda untuk sukses?

Apakah pengalaman masa lalu yang negatif menghalangi Anda untuk menikmati hidup sepenuhnya?

Apakah pikiran Anda super konduktif atau diperlambat oleh ketakutan irasional dan keraguan yang tak terlihat?

Sekali lagi apa yang bisa dilakukan tentang hal itu? Solusi atau teknik tidak ada habisnya: Terapi dan teknik penyembuhan, arahan spiritual, kekuatan pikiran, NLP, psikologi positif, mesin pikiran, yoga, pengembangan pribadi, pertumbuhan diri, pembinaan ... Apakah saya melupakan siapa pun?

Ada banyak! Bahkan, itu hanya luar biasa!Ini seperti duduk di agen perjalanan dan harus memutuskan tempat untuk tujuan yang tepat.

Menurut pendapat saya, semuanya bekerja sampai batas tertentu. Setiap teknik atau pendekatan ini memiliki sesuatu untuk ditawarkan yang dapat memperkuat fondasi emosional Anda.

Tunggu sebentar... Memberdayakan fondasi emosional Anda bukan tentang berhenti menangis atau keluar dari depresi. Ini adalah "kasus ekstrem" dalam arti tertentu. Fondasi emosional menyangkut siapa pun. Ini hanyalah seni membangun kekuatan dan kerangka kunci dan memberdayakan di inti pikiran Anda.

Yang benar adalah bahwa "kendaraan pikiran" Anda mungkin berfungsi dengan baik. Seringkali hanya ketika Anda berada dalam situasi krisis Anda memutuskan untuk melakukan sesuatu. Situasi krisis sering kali merupakan saat Anda memutuskan untuk mencari tahu lebih banyak tentang pikiran Anda dan cara kerjanya.

Bagian dari tujuan pembinaan adalah untuk memberdayakan fondasi emosional Anda dan memberi Anda kembali kekuatan

dan alat untuk sekadar memiliki kepuasan hidup yang lebih besar.

Penguatan fondasi emosional Anda adalah pekerjaan membangun yang dilakukan secara sadar, mengidentifikasi kesenjangan dan poin positif.

Bayangkan diri Anda pergi ke gym. Apa yang Anda lakukan adalah membangun fluiditas Anda, memberi energi pada tubuh Anda dan terkadang membangun otot dan kekuatan juga.

Di mana Anda melatih pikiran Anda? Di mana Anda melatih dan memberdayakan fondasi emosional Anda?

Temukan kekuatanmu

Beberapa tahun yang lalu, saya berada dalam situasi di mana hampir semuanya hilang: pekerjaan, teman, uang, rumah, mobil. Saya berakhir dengan apa-apa! Aku pergi untuk hidup di alam selama 6 bulan. Saya tinggal di hutan dan hanya mencoba menemukan sumber daya dalam diri saya untuk melanjutkan.

Setelah beberapa bulan, sesuatu mulai terbangun dalam diri saya: semacam naluri bertahan hidup. Itu adalah sesuatu yang kita semua miliki tetapi entah bagaimana saya tidak pernah merasakannya sebelumnya.

Saya menyadari bahwa meskipun semuanya hilang, ada sesuatu dalam diri saya yang tidak mati atau hilang. Saya akan menyebut ini kekuatan hidup saya.

Saya mulai "membangun kembali" pikiran dan kehidupan saya di sekitar basis baru ini. Ini hampir 10 tahun yang lalu dan masih menjadi basis "energi" saya hari ini.

Itu adalah dasar dari mana saya melatih. Ini adalah inti energi yang sangat spesifik yang memberi saya kepercayaan dan kekuatan dalam hidup.

Ini sangat berharga sehingga saya tidak dapat memahami bagaimana saya menghabiskan sebagian besar hidup saya tanpa mengetahui tentang sumber energi ini di dalam diri saya.

Peran saya sebagai pelatih Anda adalah membantu Anda berhubungan dengan sumber kekuatan alami ini. Ini adalah sumber kekuatan yang dapat Anda temukan kapan saja yang memberi Anda landasan pikiran yang lebih kuat.

Setelah beberapa tahun melatih dan mengembangkan cara memanfaatkannya, saya menyadari bahwa sebenarnya ada cara yang sangat sederhana untuk membangunkan kekuatan alami ini.

Hal ini sebenarnya seperti berhubungan dengan sesuatu yang sangat mendasar dalam keberadaan Anda. Saat bangun tidur, Anda pasti merasakan perbedaannya. Ini memberi Anda kepercayaan, kepercayaan diri, dan cara Anda berhubungan dengan orang lain

berubah secara mendasar.

Ini adalah hubungan dengan sumber energi batin yang sangat mendasar.

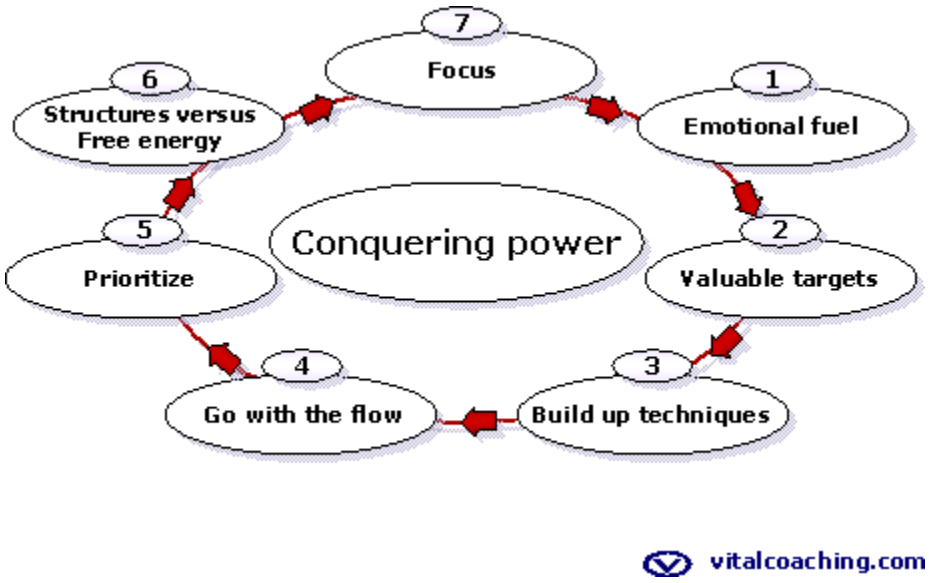
Itu selalu ada di dalam Anda tetapi itu hanya ditutupi oleh lapisan pendidikan dan pengkondisian. Gaya hidup modern juga cenderung membatasi ekspresi aliran kekuatan yang alami ini.

Kekuatan ini memberi Anda kemampuan untuk melindungi ruang pribadi Anda. Ini memperkuat kekuatan kemauan, tingkat energi, dan kekuatan hidup Anda.

Ini juga memberi Anda tendangan energi ekstra untuk menerobos apa pun yang membatasi Anda.

Pada tahap ini, satu-satunya cara saya membantu Anda terhubung dengan kekuatan alami batin Anda adalah dalam sesi pelatihan.

Bagaimana membangun kekuatan penakluk



1 Bahan bakar emosional

Ini adalah titik awalnya. Ini adalah ambisi dan keinginan. Ini adalah kekuatan pendorong asli yang terhubung dengan sifat naluriah kita

2 Target berharga

Itu harus berharga dan membuat perbedaan. Menaklukkan kekuatan adalah kekuatan universal dan itu memanifestasikan dirinya ketika ada sesuatu untuk dimenangkan

3 Membangun teknik

Beberapa sikap, perilaku, atau praktik memperlambat Anda. Latihan-latihan lain merangsang api batin Anda dan membantu Anda membangun cadangan kekuatan batin yang berharga.

www.vitalcoaching.com

4 Ikuti arusnya

Ikuti arus. Bijaklah. Jika Anda menabrak dinding, cari tahu apa itu. Apakah itu sesuatu yang harus Anda terobos atau itu pertanda bahwa Anda harus mengarahkan ulang target atau strategi Anda? Dengarkan tanda-tandanya dan pelajari darinya.

5 Prioritaskan

Kepentingan yang bertentangan dapat membuat Anda tidak mencapai target Anda. Kepentingan yang saling bertentangan ini bisa ada pada diri Anda atau bisa juga terkait dengan lingkungan Anda, teman, profesi, keluarga, dll. Jika Anda ingin mencapai target, Anda harus memutuskan apa yang menjadi prioritas nomor 1. Anda juga harus bisa mengenali jalur sampingan. dan kemungkinan gangguan.

6 Struktur versus energi bebas

Kekuatan penaklukan Anda dapat berlipat ganda jika Anda menggunakan alat yang tepat. Memutuskan untuk menghadapi tantangan dengan tangan kosong dan tanpa sumber daya sangat terhormat dan mendebarkan. Namun, sadarilah bahwa Anda berada dalam lingkungan yang sangat kompetitif. Membangun lingkungan untuk mendukung tujuan Anda bisa menjadi kunci kesuksesan Anda.

7 Fokus

Beberapa tujuan tercapai dalam semalam. Untuk target yang membutuhkan perhatian lebih, kunci keberhasilannya adalah follow up. 1 langkah mungkin tidak cukup. Masih ada lagi.

11 langkah untuk menemukan kekuatan penakluk Anda

- **Ambil posisi kepemimpinan**

  Bertindak atas nama realitas yang lebih besar. Jika ribuan orang melakukan apa yang Anda lakukan, apa dampaknya bagi komunitas lokal Anda, negara Anda, planet atau umat manusia?

- **Lihat hidup sebagai pertempuran**

  Ketika Anda berpikir pertempuran, menang, Anda langsung mengalihkan pikiran Anda dari mood harian Anda ke mood energi tinggi.

- **Fokus pada menang-menang**

  Anda tidak ingin memusnahkan perlawanan, Anda ingin menggabungkan kekuatan bila memungkinkan. Menaklukkan bisa diplomatis, tidak perlu destruktif.

- **Membangun kepercayaan**

  Setiap tindakan memiliki dampak pada lingkungan Anda. Jujurlah pada diri sendiri dan orang-orang yang percaya pada Anda. Jadilah otentik.

- **Kumpulkan senjatamu**

  Ini adalah alat yang Anda butuhkan untuk memiliki dampak. Bisa berupa kecakapan hidup, misalnya keterampilan berkomunikasi. Ini bisa menjadi pola kebiasaan utama, seperti makan sehat. Ini juga bisa menjadi alat nyata seperti lap top atau ponsel terbaru.

- **Bergabung**

  Kenali mereka yang berada di aliran yang sama dan bergabunglah dengan mereka. Buat aliansi strategis. Dapatkan dukungan dan tawarkan dukungan sebagai

balasannya. Ini adalah kekuatan menyatukan orang atas nama tujuan bersama.

- **Tantang dirimu sendiri!**

Melangkah secara sistematis melampaui batas kenyamanan Anda memberi Anda dorongan kekuatan dan energi. Ini merangsang naluri bertahan hidup Anda dan menghubungkan Anda dengan kekuatan alam. Anda dapat melakukannya dengan olahraga yang menantang atau membenamkan diri dalam lingkungan alam yang menantang.

- **Latih dirimu!**

  Pastikan keterampilan yang Anda butuhkan efektif dan diperbarui! Anda harus merasa di atas dan di depan dalam banyak hal. Ini memberi Anda juga keunggulan kompetitif!

- **Gunakan pikiranmu!**

  Pastikan bahwa pikiran Anda adalah sekutu terbesar Anda. Ganti keyakinan yang mengalahkan diri sendiri dengan keyakinan yang memberdayakan diri sendiri. Jadilah superkonduktif untuk hidup. Berdayakan pikiran Anda.

- **bangun! Waspadalah!**

  Dengarkan tanda-tanda. Gunakan insting dan intuisi Anda. Sinkronkan tindakan Anda. Sadarilah waktu yang tepat. Mengembangkan rasa visi perifer dan kesadaran total. Seimbangkan tekad dengan aliran, kebijaksanaan, dan peluang.

- **Ingat gambar yang lebih besar**

  Tidak peduli seberapa bagus kinerja Anda, 99% dari apa yang Anda buat di tingkat fisik akan hilang dalam 100 tahun. Yang tersisa adalah ingatan akan perilaku atau pola energi yang Anda tanamkan saat Anda masih hidup. Ini adalah jumlah dari semua tindakan, pikiran, dan emosi yang Anda lakukan sepanjang waktu hidup Anda.

Apa tantangannya?

Inilah kebenaran sederhana: ketika Anda menggunakan kekuatan penakluk Anda, lingkungan akan bereaksi. Orang mungkin mencoba menghentikan Anda.

Mengapa? Karena ada persaingan.

Ketika Anda menempatkan diri Anda pada jalur penaklukan, hidup Anda berubah karena Anda menggunakan kekuatan kehendak Anda sendiri. Anda mengubah diri Anda dan lingkungan Anda.

Inilah kebenaran lain: bagian dari lingkungan Anda tidak menginginkan perubahan. Lingkungan Anda ditopang oleh apa yang kami sebut**melestarikan kekuatan**atau kekuasaan konservatif. Ini adalah kekuatan positif yang hanya mempertahankan struktur, dalam hidup Anda dan dalam pikiran Anda.

Kekuatan pelestarian adalah apa yang Anda tantang setiap kali Anda menggunakan kekuatan penakluk Anda. Menaklukkan berarti membuka pintu. Ini berarti menantang orang dan membuat mereka beradaptasi kembali dengan "Anda" baru atau perilaku baru.

Ini berlaku untuk langkah besar dan juga untuk langkah kecil.

Alasan Anda terkadang tidak melakukan terobosan adalah karena ini **kekuatan "membeku" di dalam dan di sekitar Anda**. Mereka adalah perlawanan.

Untuk melakukan terobosan, kekuatan penakluk Anda harus lebih kuat daripada perlawanan.

Misalkan Anda ingin pergi untuk perubahan karir dan memulai bisnis Anda sendiri. Ini akan berdampak pada perusahaan tempat Anda bekerja saat ini, keluarga, teman, dan lingkungan Anda. Ini juga akan menciptakan persaingan dengan mereka yang sudah aktif di bidang itu.

Dengan kata lain, ketika Anda mengambil keputusan untuk memulai bisnis Anda sendiri, ini mungkin akan berdampak pada ratusan nyawa. "Dampak" berarti setiap orang harus sedikit mengubah dunia mereka karena kepindahanmu.

Bos Anda yang sekarang harus mencari staf baru, keluarga Anda mungkin perlu pindah, dll.

Inilah sebabnya mengapa kekuatan konservatif menguji Anda. Mereka adalah kekuatan yang mendasari menopang masyarakat. Kekuatan-kekuatan ini berkata: "Apakah Anda sungguh-sungguh? Apakah Anda benar-benar bermaksud untuk memulai bisnis Anda sendiri atau apakah ini hanya mimpi belaka?". Inilah sebabnya mereka menguji Anda.

Anda lihat, perubahan membutuhkan energi. Ini menekankan lingkungan Anda dengan memintanya untuk beradaptasi kembali dengan keseimbangan baru.

Kita hidup dalam keseimbangan kekuatan yang sangat halus. Mempertahankan kekuatan seperti bentuk gravitasi. Mereka menjaga masyarakat tetap bersama dan menghentikannya dari perpecahan ke segala arah dengan cara yang tidak koheren.

Jadi, apa yang dapat Anda lakukan untuk mengambil tindakan? Sederhana: bangun kekuatan penakluk Anda.

Jika kekuatan penaklukmu terlalu lemah, segalanya tidak akan bergerak. Bos Anda, keluarga, perusahaan, kota akan membekukan gerakan Anda bahkan sebelum Anda mulai.

Apa yang Anda lakukan adalah membangun momentum. Mengumpulkan informasi, mendapatkan ide, merancang rencana bisnis, mengumpulkan dana dan sumber pembiayaan. Semua langkah ini memberitahu pikiran Anda: "Perubahan akan datang. Sesuatu yang baru sedang terjadi"

Setelah pikiran Anda siap, Anda mulai memberi tahu orang lain yang diharapkan akan bergabung dan mendukung Anda dengan rencana Anda.

Momen pembukaan ini adalah kuncinya. Ini adalah saat hal-hal dapat berubah menjadi perubahan atau dibekukan oleh perlawanan.

Untuk dapat melakukan terobosan, Anda harus memahami kekuatan apa yang terlibat dan mengapa mereka ada di tempat pertama. Mereka hanyalah bagian dari alam (seperti gravitasi!), Mereka adalah bagian dari pikiran manusia.

Untuk mengatasi gravitasi, Anda memusatkan upaya dan kemauan Anda. Anda mengumpulkan pengetahuan, tahu caranya, dan

membangun pesawat ulang-alik yang mampu menembus perlawanan. Itu salah satu pilihan.

Burung camar di pantai menemukan cara lain untuk tetap di udara. Mereka menguasai kekuatan alam lain, angin bertiup di bukit pasir, dan menggunakan kekuatan itu untuk terbang selamanya.

Menaklukkan kekuasaan bekerja dengan cara yang sama. Kami dilahirkan dengan itu. Itu adalah bagian dari pikiran kita, mesin batin kita. Kami menggunakan kekuatan ini untuk bertahan hidup di zaman purba.

Itu masih ada di dalam kita hari ini, terorganisir, diubah, ditransmutasikan. Ini adalah insting asli yang sama yang diterjemahkan di zaman modern: pasar saham, perdagangan, proposisi penjualan. Perekonomian saat ini adalah cerminan dari kekuatan penakluk asli yang sama. Ini terkait dengan keinginan untuk membuat, keinginan untuk mendapatkan lebih banyak, keinginan untuk menaklukkan liburan baru di Pulau Pasifik, dll.

Beberapa tahun yang lalu, saya melihat program yang menarik: Pemburu Buaya. Anda mungkin sudah familiar dengannya. Orang ini akan menangkap buaya sepanjang 3 meter di jaringnya dan kemudian mencoba membuatnya tidak bergerak. Saat dia berbaring di atas binatang buas yang sangat kuat ini, dia mengucapkan: "Dia sedang membangun! Alangkah indahnya!"

Membangun! Membangun energi untuk mengatasi perlawanan. Kemudian dia (buaya) meledak menjadi ledakan energi besar yang memberi pemburu buaya rodeo Australia kelas satu yang solid.

Menaklukkan kekuatan! Itulah yang sedang dibangun oleh buaya betina

ini. Alam menemukan banyak strategi untuk menerobos kekuatan

pelestarian.
Ada jalan selama Anda berkolaborasi dengan kekuatan alam. Ini masalah menguasai sumber daya Anda sendiri dan memahami dinamika yang mendasarinya.

Sekarang inilah kabar baiknya: setidaknya beberapa aspek dari lingkungan Anda ingin berubah. Inilah yang kami sebut kekuatan pembaruan. Transformasi. Mengubah. Ini adalah bagian dari alam sebanyak kekuatan melestarikan. Perhatikan siklus planet mengelilingi matahari. Gerakan ini menciptakan siklus musim yang merupakan kekuatan di balik kelahiran dan pembaruan di alam. Pertumbuhan organik adalah proses perubahan permanen.

Kemudian, Anda memiliki kekuatan kreatif. Kekuatan kreatif. 99,9% peradaban dan masyarakat saat ini tidak ada 2.000 tahun yang lalu!

Dari mana semua itu berasal? Bagaimana itu naik? Itu bukan keinginan satu orang. Ini bahkan bukan proses kreatif yang dikendalikan manusia. Kota hanya naik. Apa yang kita lakukan sebagai manusia adalah menanggapi naluri.

Pertama Anda memutuskan untuk memasang atap di kepala Anda, lalu Anda pergi dan membeli makanan. Sisanya adalah sejarah.

Periksa orangutan di bawah pancuran tropis. Dibutuhkan daun besar dari telapak tangan di sekitarnya dan meletakkannya di atas kepalanya. Ini adalah refleks. Hujan itu dingin! Ini tidak nyaman. Begitulah semuanya dimulai: melindungi diri kita sendiri dari kekuatan unsur.

Sebuah kota adalah perluasan sederhana dari naluri asli yang sama. Ini adalah kekuatan kreatif.

Dari sehelai daun di kepala kami menjadi komunitas yang terdiri dari 12.000.000 orang!

Sekarang, bingkai di dalam pencakar langit bisa disebut kekuatan konservatif (tidak ada hubungannya dengan partai politik!). Mereka adalah kekuatan yang menopang.

Kekuatan kreatif dan penakluk juga ada di sana. Menaklukkan lebih banyak ruang. Memperluas teknologi. Fertilisasi In Vitro (!!!). Itu semua berasal dari dorongan kreatif yang menggerakkan peradaban maju.

Jika Anda menginginkan lebih banyak kekuatan penakluk, cukup hubungkan sedikit lebih banyak dengan bagian alam yang ingin berevolusi dan berkreasi. Gunakan kekuatan ini dengan cara yang kreatif dan bijaksana. Kekuatan penakluk kuat di dalam dan di sekitar Anda. Satu-satunya alasan Anda tidak akan melakukan terobosan adalah karena kekuatan pelestariannya terlalu kuat untuk suatu alasan atau lainnya.

Di artikel lain, kita akan melihatnya dari sudut pandang yang sangat manusiawi dan praktis.

Bangun kekuatan pribadi Anda

Pernahkah Anda merasa seperti Anda hanya menggunakan sebagian kecil dari kekuatan pribadi Anda?

Pernahkah Anda merasa ada lebih banyak potensi daripada yang Anda gunakan saat ini?

Apa potensi itu? Apakah itu kekuatan sihir? Apakah itu keterampilan dan kemampuan baru? Apakah ini kehidupan baru, harta benda, uang? Apakah ini jaringan baru, teman, koneksi keluarga?

Semua ini baik-baik saja tetapi ada satu lagi. Sesuatu yang lebih dalam dan langsung yang mungkin tidak Anda pikirkan. Potensi ini adalah kekuatan batin, dan kekuatan batin yang menunggu untuk keluar dan diwujudkan.

Apa itu menunggu? Sangat sederhana: tanda dari Anda.

Anda mungkin tidak menyadarinya, tetapi saat ini Anda sedang duduk di tambang emas yang tidak aktif yang siap meningkatkan kehidupan, energi, karier, dan apa pun yang Anda pikirkan.

Kekuatan ini adalah kekuatan batin. Itu adalah inti hidup Anda yang hanya menunggu untuk keluar.

Anda dilahirkan dengan karunia yang kuat: benih untuk tubuh fisik, pikiran Anda, saluran kekuatan hidup.

Sekarang, sesuatu yang aneh terjadi di masa kecil Anda: itu disebut pengkondisian. Itu datang melalui pendidikan, keluarga, teman. Ini bukan hal yang buruk. Itu hanya diperlukan untuk membentuk hidup Anda dengan cara yang sesuai dengan masyarakat: sopan santun, ucapan, keterampilan, dll.

Semua bentuk terpadu ini menciptakan seperangkat struktur yang sangat istimewa dalam hidup Anda. Ini adalah kendaraan Anda. Ini adalah pikiran Anda, seperangkat sistem kepercayaan, kebiasaan, tindakan, perilaku, sikap, reaksi emosional. Semua ini adalah bentuk: pola pikiran.

Sekali lagi, mereka adalah orang-orang yang positif. Ini membentuk pikiran Anda. Pembentukan karakter inilah yang menciptakan pikiran Anda seperti yang Anda lihat hari ini. Jutaan pengalaman hidup, perasaan dan emosi.

Setiap kali Anda tertawa di masa lalu, ada aliran kekuatan hidup yang melintasi pikiran Anda. Itu menciptakan saluran energi. Itu menciptakan bingkai yang masih ada dalam pikiran Anda hari ini.

Bayangkan berapa kali Anda tertawa dalam hidup Anda. Bayangkan berapa kali Anda merasakan tawa meledak di dalam diri Anda. Jika Anda memiliki kemampuan untuk melakukannya, Anda dapat mengingat ratusan momen itu.

Hal yang sama berlaku untuk emosi apa pun. Hal yang sama berlaku untuk pemikiran apa pun. Hal yang sama berlaku untuk tindakan apa pun dan kata apa pun yang diucapkan.

Sekarang luangkan waktu sejenak untuk mundur dan bandingkan pikiran Anda hari ini dengan pikiran Anda seperti saat Anda dilahirkan. Apa yang kamu lihat?

Apakah Anda mengenali pikiran perawan yang Anda miliki ketika Anda masih kecil? Belum ada pikiran, hanya beberapa naluri dan emosi. Karakter Anda belum dibangun. Tidak ada kenangan selain dari apa yang Anda rasakan di dalam rahim.

Bertahun-tahun kemudian, ada lapisan pengalaman dan jutaan kenangan mikro yang tercetak di benak Anda.

Jadi, apa kekuatan ini yang tidak Anda gunakan? Anda bisa menyebutnya kekuatan insting asli Anda. Ini adalah saluran energi yang jelas yang mengaktifkan pikiran dan kehidupan Anda.

Apakah Anda kadang-kadang merasa seperti Anda membawa dunia di pundak Anda? Apakah Anda kadang-kadang merasa ratusan jangkar kehidupan ini yang menghentikan Anda untuk bergerak maju? Apa jangkar ini? Itu adalah ingatan yang tidak tercerna, emosi yang tidak tercerna yang belum dibersihkan.

Pikiran Anda adalah alat yang ampuh. Sekarang, terkadang perlu sedikit bantuan untuk terobosan dan mengambil langkah selanjutnya.

Bayangkan sejenak kekuatan kuat yang memiliki kemampuan untuk memberi Anda kekuatan ekstra yang Anda butuhkan untuk bergerak maju dan mengaktifkan keterampilan yang Anda butuhkan.

Bayangkan lagi bahwa kekuatan ini ada di sana, menunggu sinyal dari Anda. Itu hanya menunggu untuk diaktifkan.

Pertanyaannya adalah: "Bagaimana Anda memanfaatkan potensi batin ini?", "Bagaimana Anda membangunkan sumber daya alam batin ini yang menunggu untuk keluar?"

Jawabannya sederhana: dengan menghubungkannya!

Anda adalah penguasa pikiran Anda

Ada misteri dalam diri kita yang disebut**kebebasan emosional**.

Sebagian besar pengalaman meninggalkan

"tanda" di pikiran kita. Tanda ini bisa dalam

dan terlihat atau tidak terlihat.

Batasan Anda saat ini hanyalah serangkaian kerangka pikiranyang Anda terima sebagai batas Anda saat ini.

Sekarang, untuk menembus batas Anda saat ini, Anda membutuhkan kekuatan yang cukup kuat untuk mendobrak pola yang ada dan membuka pintu baru.

Inilah yang terkadang dilakukan pertemuan dengan seseorang yang spesial untuk Anda. Percakapan sederhana tentang tujuan Anda dengan seseorang yang berpikiran terbuka dapat memiliki dampak yang luar biasa pada hidup Anda.

Ini seperti**membuka pintu baru dalam lanskap pikiran Anda**.

Kerangka pikiran bisa menjadi batasan atau perlindungan tergantung pada momen atau bagaimana Anda melihatnya.**Kerangka pikiran adalah struktur yang menopang pikiran Anda**.

Kerangka pikiran seperti atap di atas kepala Anda. Ini melindungi Anda dari hujan tetapi juga menghentikan Anda dari melihat bintang-bintang di malam hari.

Yang ideal: memiliki fleksibel**kerangka pikiran.**Saat matahari bersinar, Anda cukup membuka pintu pikiran Anda dan menerima kehangatan dan cahaya.

Saat angin destruktif bertiup, Anda dapat menutup pintu-pintu itu dan

merasa 100% aman.

Ini semua tentang menguasai pikiran Anda

Jenis kecerdasan ini tak ternilai harganya. Alih-alih mengendarai kendaraan yang tidak dapat Anda kendalikan, putuskan untuk benar-benar memiliki semua peralatan Anda.

Kemampuan untuk bermain dengan batasan dan batasan, untuk menjadi fleksibel dan sadar, sangat berkaitan dengan**kecerdasan emosional**.

Kecerdasan emosional dapat digambarkan sebagai**kemampuan untuk mengubah pola pikiran**sesuka hati dan buat ulang yang baru saat dibutuhkan.

Pola pikiran yang baru dapat menjadi saluran kreativitas yang terbuka. Ini bisa menjadi aliran inspirasi yang mengambil alih hidup Anda dan membanjiri Anda dengan kebahagiaan.

Ketika Anda membangun rumah baru, Anda dapat melihat perancah. Anda dapat melihat dinding naik, jendela sedang dipasang, dll. Itu terlihat.

Dengan pikiran Anda, itu cerita lain. Bingkai pikiran tidak terlihat. Emosi positif tidak terlihat oleh mata luar. Anda mungkin merasakan kegembiraan orang lain karena ekspresi eksternalnya dalam bentuk ucapan dan bahasa tubuh. Anda akan melihat senyum di wajah. Anda akan mendengarnya dalam nada suara.

Tanda-tanda ini adalah bagian yang terlihat dari gunung es. Di balik permukaan, ada lautan emosi dan pikiran.

Jika Anda dapat memiliki cetak biru yang nyata dari kerangka pikiran Anda, akan mudah untuk benar-benar menemukan di mana kegembiraan atau rasa sakit diciptakan.

Anda bisa pergi ke sana dan mengganti emosi lama yang tidak tercerna dengan aliran kekuatan hidup yang baru.

Jadi inilah tantangannya:**kesadaran**. Untuk mengetahui dari mana harus memulai dengan menguasai pikiran Anda, Anda harus terlebih dahulu memiliki gambaran tentang pikiran Anda. Anda perlu membangunkan kesadaran Anda dan menjelajahi cara Anda berfungsi dan dibangun.

Langkah pertama ini akan memberi Anda cetak biru dari wilayah pikiran Anda. Anda mungkin melihat emosi, pikiran, perasaan, atau keinginan Anda.

Anda mungkin melihat saat ini, masa lalu atau masa depan.

Pikiran itu multidimensi.

Ada dimensi waktu di dalamnya.

Ada juga dimensi ruang di dalamnya. Ini bisa menjadi wilayah tertentu dari emosi Anda misalnya. Wilayah yang terkait dengan cara Anda menangani kehidupan profesional atau hubungan spiritual Anda misalnya.

Lalu ada dimensi lain: jenis kerangka pikiran yang kita lihat. Ini bisa bahan. Apakah itu emosi atau pikiran? Apakah itu perasaan? Apakah itu inspirasi tanpa bentuk? Apakah itu sebuah keinginan?

Semua kerangka pikiran ini seperti bahan berbeda yang menyusun pikiran Anda.

Anda lihat, Anda melewatkan sesuatu di sini:**Peta pikiran Anda**.

Kami memiliki pandangan sekilas, persepsi, gagasan atau keyakinan yang kabur, tetapi jika saat ini, saya katakan: ”Di mana letak jiwamu? Di mana Anda menyimpan pikiran masa lalu? Apa hubungan antara pikiran dan emosi yang terkait dengan pikiran itu?” kita mungkin tidak memiliki jawaban yang jelas atas pertanyaan-pertanyaan ini, hanya pandangan sekilas dan keyakinan intuitif.

Pikiran mungkin merupakan kendaraan yang begitu kompleks sehingga kita masih belum menemukan cara untuk "memetakan"nya dengan sukses menggunakan model yang benar-benar cocok.

Desain rumah tiga dimensi mudah dipahami. Sama untuk peta jalan suatu negara.

Jika Anda mengambil perencana waktu atau agenda, yang Anda lihat adalah kerangka waktu dengan berbagai aktivitas. Sekali lagi, ini mudah dipahami. Sekarang, pikiran mungkin begitu kompleks sehingga pada tahap ini, setiap upaya untuk memahaminya dengan keterampilan logis kita akan menjadi terlalu sederhana dan tidak tepat sasaran.

Jadi, kami menggunakan model sederhana. Kami menulis buku harian tentang peristiwa dan perasaan hari itu, Kami mungkin juga mengambil satu langkah lebih jauh dan terlibat dalam psikoterapi. Sesi dengan hipnoterapis mungkin membuka beberapa kunci di masa lalu atau membuka pintu baru ke masa depan.

Ini masih sekilas sederhana.

Sekarang, apa yang akan Anda lakukan jika Anda memiliki lebih banyak kesadaran dan kekuatan untuk benar-benar mengubah banyak hal dalam pikiran Anda? Bayangkan sejenak bahwa Anda dapat dengan mudah melihat di mana ada gesekan atau energi yang terbuang dalam pikiran Anda.
Bayangkan bahwa Anda benar-benar dapat melakukan sesuatu tentang hal itu dan menghilangkan emosi yang menyakitkan atau membuat saluran aktivitas baru yang akan melipatgandakan rasa sukacita dan kesenangan Anda.

Maukah Anda mengambil kesempatan itu? Maukah Anda mengikutinya dan mencoba memahami pikiran Anda?

Kuasai tautan alam Anda

Alam adalah bagian penting dari hidup Anda. Di situlah Anda memiliki akar sejati Anda. Dari situlah tubuh dan sebagian pikiran Anda berasal.

Ketika Anda pergi ke alam, menghabiskan waktu di pantai atau di hutan, Anda terhubung dengan bagian diri Anda itu.

Lapisan pemikiran dan kebiasaan dapat menghentikan Anda untuk melihat cukup dalam dan terhubung dengan apa yang benar-benar ada: sifat naluriah Anda.

Anda tidak bisa melupakan aspek kehidupan Anda ini. Sebenarnya kekuatan hidup dalam tubuh Anda adalah cerminan dari kekuatan hidup di alam. Sebuah pohon mengandung esensi kekuatan hidup yang sama dengan manusia. Pada tingkat energi atau eterik, kehidupan mengalir dengan cara yang sama di seluruh alam. Pada dasarnya mekanismenya sama.

Saat Anda merasakan ketidakharmonisan hidup, yang terbaik adalah kembali ke alam dan membiarkan keharmonisan alam mencerminkan keberadaan Anda. Ini secara alami menciptakan aliran kekuatan hidup tanpa gesekan yang menyelaraskan keberadaan Anda.
Aliran kekuatan hidup ini adalah inti dari kesehatan.

Sebuah penyakit dapat dilihat sebagai ketidakharmonisan dalam aliran kekuatan hidup ini.

Alam berdampak pada semua tingkat kepribadian dan semangat Anda. Itu berdampak pada tubuh dan pikiran Anda.

Pikiran kita selalu menggunakan alam sebagai contoh untuk evolusinya sendiri. Alam adalah model asli kita. Jika Anda memisahkan diri dari alam, Anda hanya memotong diri Anda sendiri dari sumber inspirasi yang berharga.

Pernahkah Anda mendengar tentang bionik? Bionics adalah pengembangan teknologi baru menggunakan model alam. Misalnya, para insinyur mencoba meniru jaring laba-laba saat membuat tali yang sangat tahan. Itu bionik.

Jika kita melampaui tubuh fisik dan teknologi, kita memasuki bidang yang bisa kita sebut "bionik pikiran".

Mind bionics adalah seni menggunakan alam sebagai sumber inspirasi untuk mengembangkan pikiran Anda. Ini berarti terhubung dengan sifat naluriah Anda.

Alam adalah salah satu lingkungan utama Anda.

Apakah Anda akan merasa nyaman ketika menghabiskan seminggu di luar ruangan di alam sendiri. Apa yang akan kamu lakukan? Bagaimana Anda akan berhubungan dengan lingkungan ini?

Ini bukan bentuk tes bertahan hidup. Ini lebih dari sebuah eksperimen.

Sebuah rumah adalah struktur pelindung yang hanya menghentikan kekuatan unsur dari berdampak pada keberadaan Anda. Bayangkan Anda menghapus perlindungan sebuah rumah dan hanya menghadapi keberadaan Anda dengan kekuatan unsur alam. Anda mungkin pernah mengalami beberapa malam di luar ruangan. Bagaimana perasaan Anda?

Apa yang terjadi ketika Anda menghabiskan waktu di alam sangat istimewa dan sangat ajaib. Anda memanfaatkan kemampuan insting baru (atau kuno) dan hanya menciptakan keseimbangan baru dengan lingkungan ini.

Anda dapat mengambil "peran" yang berbeda ketika Anda pergi di alam:

- Pengembangan pribadi, pembangunan tim - pelatihan akhir minggu dengan perusahaan Anda

- Vitalitas, relaksasi, waktu luang - liburan santai di pantai tropis
- Pendekatan ilmiah - Biologi, Geologi, pengamatan burung

- Ekspresi artistik - Fotografi, lukisan, musik

- Mistik, spiritual - bermeditasi di bawah pohon
- Olahraga yang menantang - jangan lupakan sepeda gunung Anda
- Waktu keluarga, waktu sosial - Tamasya hari Minggu

Nah, saat Anda menguasai hubungan Anda dengan alam, Anda cenderung melampaui batas aktivitas tersebut dan melihat apa yang terjadi saat Anda menjatuhkan semua itu. Anda hanya berhubungan

dengan alam dan menemukan bagaimana pengaruhnya pada pikiran Anda.

Ketika Anda menguasai lingkungan alam, Anda hanya merasa nyaman dan nyaman di dalam ruang itu.

Ada ratusan cara "berkomunikasi" dengan alam dan membangunkan pikiran insting Anda.

Jika Anda ingin mencobanya, cukup pergi dan habiskan beberapa hari di alam sesekali, ini akan secara otomatis menghubungkan Anda kembali dengan naluri Anda.

Mendapatkan kembali kendali atas apa yang menjadi milik Anda

Jika Anda ingin membangun kekuatan pikiran, yang harus Anda lakukan adalah menerapkan kekuatan alami Anda ke area kehidupan Anda.

Langkah pertama adalah mendapatkan kembali kendali atas apa yang menjadi milik Anda.

Mengontrol kekuatan adalah salah satu kekuatan yang paling disalahpahami. Ini adalah kekuatan yang sangat positif ketika disalurkan ke arah yang benar.

Ketika orang memikirkan kekuasaan, mereka sering menafsirkannya sebagai kekuatan yang Anda miliki atas orang lain. Ini adalah salah satu kesalahpahaman terbesar tentang kekuasaan.

Langkah pertama adalah mengubah sikap Anda dan menggunakan kekuatan pengontrol terlebih dahulu untuk apa yang menjadi milik Anda.

Area kekuatan pribadi

Berikut adalah area kehidupan utama di mana Anda pertama kali dapat mengekspresikan kekuatan Anda:

- **Pikiran Anda**
- **emosimu**
- **Barang-barang Anda**
- **Kerangka waktu Anda**
- **Ruang pribadi Anda**
- **Tindakan dan perilaku Anda**

Ini sangat sederhana.**Tindakan Anda adalah milik**

Anda. Ketika seseorang mencoba mengendalikan tindakan Anda dan memberi tahu Anda apa yang harus dilakukan, mereka mencuri hak dasar dari Anda. Ada beberapa pengecualian yang dibahas dalam bab lain dari e-book ini.

Jika seseorang memberi tahu Anda apa yang harus Anda pikirkan dan mencoba memaksa Anda, mereka kembali mencoba mengendalikan sesuatu yang bukan miliknya.

Jika seseorang mengambil kunci mobil Anda tanpa izin Anda, mereka mencoba untuk memiliki kendali atas sesuatu yang bukan miliknya.

Anda mendapatkan gambarnya?

Mulai dari mana

Jika Anda menginginkan lebih banyak kekuatan dalam hidup Anda, yang terbaik adalah mengambil tindakan. Berikut adalah beberapa langkah sederhana yang dapat Anda ambil



Jika Anda merasa telah memberikan kekuatan Anda dan menginginkannya kembali, yang terbaik adalah mengambil langkah-langkah kecil. Mulailah mengklaim kembali apa yang sudah jelas. Misalnya bersihkan kamar dan ruang pribadi Anda dan singkirkan apa yang tidak Anda inginkan di sana. Tidak perlu agresif dengan itu. Ingat: Anda didukung oleh hukum alam dasar.

Mendapatkan kembali kendali atas hidup Anda adalah pengalaman yang mendebarkan karena Anda mulai menggunakan alat yang selalu ada.

Ketika Anda melakukan ini, Anda membuat batasan baru dan hanya memperkuat fondasi pribadi Anda. Anda memberikan kekuatan pada

basis Anda dan hanya membangun keseimbangan baru dalam hidup Anda.

Apakah Anda menolak kekuasaan?

Saya berasal dari dunia "spiritual". Bahkan saya menghabiskan lebih dari 10 tahun 100% terlibat dalam pencarian batin.

Ketika saya berusia 16 tahun, salah satu sahabat saya berpendapat bahwa pendapat saya terlalu "spacy". Saya ingat kata-katanya yang tepat: "Kembalilah ke awan Anda".

Dimensi spiritual banyak berfokus pada Cinta. Ini adalah kunci dari sebagian besar ajaran dan kualitas terbaik yang coba dikembangkan di jalur pengembangan spiritual.

Setelah secara aktif mempraktekkan jalan pikiran tunggal pada cinta, sesuatu yang aneh terjadi: Saya kehabisan energi.

Benar! Aku baru sadar cinta saja tidak cukup. Saat itulah saya mencari kualitas lain untuk menyeimbangkan pendekatan saya.

Apa yang keluar? Kekuatan.

Hal pertama yang mungkin Anda sadari ketika Anda mencoba untuk terhubung dengan kekuatan Anda sendiri adalah bahwa Anda mungkin memiliki banyak kesalahpahaman tentang hal itu.

Bahkan jauh di lubuk hati, sebagian dari diri Anda mungkin menolak gagasan tentang kekuasaan.

Anda mengasosiasikan "kekuatan" dengan "penyalahgunaan kekuasaan" dan dalam pikiran Anda keduanya menjadi satu realitas tunggal.

Ini adalah kesalahpahaman terbesar tentang kekuasaan. Ini adalah alasan nomor satu mengapa Anda mungkin kehabisan daya: jauh di lubuk hati, ada sesuatu yang menolak gagasan tentang kekuasaan.

Langkah pertama untuk memberdayakan hidup Anda adalah membiasakan diri kembali dengan gagasan memiliki kekuatan.

Ikuti tes sederhana ini:

Jika saat ini saya bertanya kepada Anda: "Bagaimana perasaan Anda tentang kekuasaan?" apa yang akan Anda sampaikan?

- 1. Aku menyukainya! saya ingin lebih
- 2. Saya baik-baik saja dengan itu
- 3. Saya khawatir saya perlu melihatnya
- 4. Saya tidak suka kekuasaan
- 5. Saya tidak ingin kekuasaan. Saya akan menjauhinya

Saya kira kesimpulannya sudah jelas. Jika Anda menjawab di mana saja dari 2 hingga 4, ini berarti Anda hangat tentang kekuasaan.

Untuk mendapatkan lebih banyak kekuatan, langkah pertama adalah membukanya. Bahkan menjadi super konduktif untuk kekuasaan. Jika Anda tidak menyukai kekuasaan, kekuasaan tidak akan menyukai Anda kembali. Ini sangat sederhana: Anda tidak bisa mendapatkan lebih banyak jika Anda menolaknya sejak awal.

Langkah kedua adalah menyadari bahwa**dengan kekuatan yang lebih besar datang tanggung jawab yang lebih besar.**

Saat Anda memanfaatkan sumber kekuatan Anda, Anda harus sangat jelas tentang apa yang ingin Anda lakukan dengannya. Anda harus jelas tentang nilai dan etika Anda.

Mengapa? Karena kekuatan bisa menjadi kekuatan

yang sangat merusak. Itu dia! kita selesai.

Setelah Anda menghilangkan hambatan dan mengatur tindakan, semua sisanya mengalir secara alami.

Kekuatan adalah esensi yang sangat alami dalam hidup Anda dan Anda dilahirkan dengan semua kemampuan untuk menggunakan dan mewujudkannya. Anda terhubung dengannya dengan membangunkan beberapa refleks alami. Semua "gerakan kekuatan" Anda sudah ada di dalam diri Anda. Yang harus Anda lakukan adalah membangunkan mereka kembali.

Lepaskan kekuatanmu

Ya! Bebaskan!

Kekuatan Anda adalah naluri. Ini adalah kekuatan yang ada dalam diri Anda dan dapat dibatasi oleh ribuan bentuk pemikiran yang membatasi.

Ini disebut pengkondisian. Ini adalah aliran keraguan yang permanen dan ketidakpercayaan yang membatasi.

Di sisi lain, aliran kekuatan alami dapat terus mengalir dan menciptakan aliran kekuatan hidup yang dahsyat.

Anda memiliki pilihan apa yang ingin Anda beri makan. Anda dapat memberi makan pikiran Anda yang membatasi atau Anda dapat memberdayakan hidup Anda dalam aliran aksi dan energi yang tak ada habisnya.

Anda memiliki kekuatan untuk menyetel berbagai energi. Anda dapat mencerminkan mereka di dalam dan memberi mereka ruang untuk tumbuh dan berkembang.

Kekuasaan adalah pilihan. Jangan dengarkan ketika seseorang memberi tahu Anda bahwa kekuatan adalah hal yang buruk. Itu berasal dari kesalahpahaman. Ini adalah kebingungan antara kekuasaan dan penyalahgunaan kekuasaan.

Banyak orang percaya bahwa kekuasaan itu korup. Inilah sebabnya mengapa mereka menjauhinya. Mereka mengasosiasikan kekuasaan dengan penyalahgunaan kekuasaan. Ketika mereka melihat kata "kekuatan", itu membawa gambaran negatif tentang tentara, medan perang, dan diktator fanatik. Ini sangat menyesatkan.

Kekuasaan tidak ada hubungannya dengan itu. Kekuatan adalah esensi yang dapat Anda gunakan untuk apa pun. Ini seperti energi atom atau energi matahari. Ini adalah kekuatan yang membebaskan yang mengarah pada kepuasan hidup yang luar biasa.

Ada persaingan untuk kekuasaan. Olahraga dan bisnis semuanya diarahkan untuk menjadi yang terbaik. Politik seringkali juga

merupakan pertarungan kekuasaan. Persaingan untuk kekuasaan ini sekali lagi merupakan naluri alami.

Ketika seseorang mencoba menghentikan Anda untuk mendapatkan lebih banyak kekuatan, mereka hanya mengekspresikan semangat kompetitif ini. Ini seperti sedang dalam lomba lari sprint 100 m dan pelari baris berikutnya mencoba menghentikan Anda.

Dalam hidup, ini terjadi sepanjang waktu: bisa jadi tetangga sebelah Anda yang menyuruh Anda diam. Bisa keluarga, rekan kerja, teman. Beberapa orang tidak ingin Anda tumbuh!

Di sisi lain, mereka yang merasa percaya diri tentang diri mereka sendiri dan dengan cara "sudah ada" akan memiliki efek yang memperkuat keyakinan dan keinginan Anda untuk mendapatkan lebih banyak kekuatan.

Kekuatannya

bagus!Saya

suka

kekuatan!

Bisakah kamu mengatakannya? bisakah kamu menuliskannya?

Kosongkan saluran pikiran Anda

Pikiranmu adalah kunci

kesuksesanmu. Yang menguras

energi adalah gesekan.

Keyakinan dan keraguan negatif hanya menciptakan ribuan jangkar tak terlihat yang bertindak seperti perlawanan ketika Anda mencoba mengambil tindakan.

Di sisi lain, jika Anda jelas tentang pilihan Anda dan hanya memberdayakan diri sendiri dengan menghilangkan keraguan dan keyakinan yang membatasi diri, Anda berada dalam perjalanan hidup yang luar biasa.

Melancarkan! Gratis! Membebaskan!

Suatu tindakan didukung oleh pikiran dan keyakinan. Sebelum Anda mengambil tindakan, Anda biasanya membuat pola pikir yang akan mendukung gerakan Anda. Anda membangun keterampilan dan olahragawan mana pun akan memberi tahu Anda. Itu semua ada dalam pikiran. Sebenarnya itu tidak benar: Itu ada di dalam tubuh juga. Itu ada dalam struktur pendukung dan sponsor. Sekarang, jika Anda mengambil dua pesaing dan memberi mereka alat yang sama, yang akan membuat perbedaan adalah pikiran mereka.

Ketika Anda berada dalam perlombaan, Anda dapat diberdayakan oleh kekuatan yang berbeda.

Kunci sukses adalah aliran dan efisiensi maksimum. Ini berarti menghilangkan resistensi berupa pembatasan emosi, pikiran dan keyakinan. Apa kekuatan yang membantu Anda melakukan itu? Justru kekuatan.

Untuk "membersihkan pikiran", Anda dapat menggunakan kekuatan yang disebut kekuatan pembaruan.

Ini adalah naluri alami dan itu ada! Ini

sudah menjadi bagian dari permainan.

Apakah Anda menggunakannya?

Bagaimana Anda mengaksesnya?

Keraguan batin, keyakinan pembatas di sekitar Anda adalah "tali" yang kita bicarakan ini.

Inilah yang membuat Anda tidak bisa terbang 100% gratis dalam hidup.

Untuk melepaskan, kebutuhan Anda untuk memanfaatkan sumber daya yang lebih kuat yang menghilangkan hambatan dan membuat Anda pada tindakan baru dan aliran energi.

Ini seperti arus kekuatan dan energi samudera yang menggerakkan Anda ke depan. Ini adalah sensasi terhubung dengan kekuatan batin yang menghubungkan Anda dengan garis takdir Anda.

Biarkan insting Anda yang bekerja

Kekuatan pikiran adalah insting. Anda dapat menempatkan diri Anda pada "kursus penalaran" tetapi yang penting pada akhirnya adalah bahan bakar emosional dan cara Anda menggunakannya.

Anda dapat mendiskusikan strategi, teknik desain, dan melatih gerakan, tetapi yang memberi Anda kemenangan terakhir adalah stamina, kekuatan hidup, tekad. Ini bukan bentuk pikiran. Mereka adalah energi bebas.

Pikiran Anda hebat dan kuat tetapi kemampuan Anda untuk membuat konsep dapat memperlambat Anda. Tujuannya adalah untuk mencapai target, apa pun target itu.

Anda dapat membicarakannya atau melanjutkan dan melakukannya. Jika Anda harus melompat ke dalam air, Anda dapat berdiri di samping ombak dan memikirkannya, dan memikirkannya atau Anda dapat melompat ke dalam air dan membiarkan insting Anda memandu Anda.
Pikiran bisa membatasi.

Ketidaktahuan bisa menjadi kebahagiaan. Bahkan jika Anda berlatih gerakan dan mengetahui resep untuk sukses, apa yang memberi Anda kemenangan adalah kekuatan naluriah Anda untuk melakukannya.

Kekuatan naluriah ini adalah kekuatan penakluk. Ini mirip dengan naluri bertahan hidup dan tidak membutuhkan pikiran untuk bertindak.

Drive batin Anda adalah bahan bakar Anda. Fokus dan tekad adalah energi dinamis dalam sistem Anda. Saat mereka mengalir dengan bebas adalah saat Anda bertindak dan mengambil keputusan dalam sedetik. Anda 100% selaras dengan garis takdir Anda dan tidak ada pemisahan antara tindakan dan pikiran Anda. Pikiran dan tindakan adalah satu.

Anda dapat membuat diri Anda daftar hidup dan terus menunda kesuksesan karena jauh di lubuk hati Anda bersembunyi di keamanan zona nyaman Anda. Saat Anda terhubung dengan sensasi aksi Anda, sesuatu yang lain menumpuk. Anda menyadari bahwa Anda menyukai aliran kekuatan hidup ini dan tidak dapat hidup tanpanya. Kecepatan

hidup adalah keadaan alami Anda.

Teknik menjadi refleks. Anda memiliki ratusan refleks alami dalam diri Anda. Seni berlari hanyalah seni berhubungan kembali dengan alam

bergerak. Gaya hidup modern buatan tumpang tindih dan menyempitkan naluri ini. Ketika Anda melepaskan naluri Anda, Anda melepaskan kekuatan yang sedikit terbengkalai di dalam diri Anda. Anda membangunnya kembali di inti keberadaan Anda dan memberinya kekuatan dan kepercayaan penuh.

Sebagian besar kekuatan hidup tidak ada hubungannya dengan penalaran dan konseptualisasi keberadaan Anda. Itu berarti melakukannya tanpa rasa takut dan menghancurkan penundaan.

Inspirasi, pola pikir dan tindakan adalah satu. Disinkronkan. Inilah saat keajaiban terjadi pada Anda. Ada apa di jalan? Batas zona nyaman Anda. Naluri Anda secara alami mengembara melampaui batas dari apa yang sudah Anda ketahui. Ketakutan dan keraguan memanggil mereka kembali. Mereka beralasan impuls dan mengambil kekuatannya.

Inspirasi Anda bisa rapuh dalam keadaan aslinya. Anda dapat membunuh inspirasi itu dengan membangun "pola pikir resistensi", atau Anda dapat membangun inspirasi dengan menjadi sangat konduktif terhadapnya.

Perbedaan antara aliran super kekuatan hidup dan energi yang terhalang hanyalah pola pikir. Ubah pola Anda dan apa yang Anda rasakan sebagai kendaraan lambat bisa menjadi jet berkecepatan tinggi kapan saja.

Tentu, ada pengkondisian. 20-30 tahun pembentukan bentuk pemikiran memang menciptakan pola pikir. Sekarang kekuatan pembaruan batin Anda sendiri memiliki kemampuan untuk mengubah pikiran lebih cepat dari yang dapat Anda bayangkan. Tidak butuh waktu lama jika Anda menetapkan pikiran Anda ke dalamnya.

Ini seperti terhubung dengan kekuatan pembersih yang memberi Anda alat untuk bergerak maju. Tantangan? Mendapatkan kecepatan dan hanya menghilangkan rintangan. 90% rintangan terkait dengan pengkondisian yang salah.
Jutaan benih keraguan diproyeksikan dan berlabuh di benak Anda.

Sekarang Anda adalah penguasa pikiran Anda. Kekuatan untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan adalah milik Anda. Ini adalah gerakan kecepatan tinggi yang dapat membawa Anda ke tempat yang

Anda inginkan. Ini adalah gerakan energi dan naluri yang sudah hidup dalam diri Anda. Yang harus Anda lakukan adalah menggunakannya dan menerima bahwa pola pikir Anda saat ini dapat diubah dan dikembangkan. Lanskap pikiran Anda saat ini hanyalah identitas sementara yang Anda bangun selama bertahun-tahun.
Satu-satunya alasan mengapa identitas ini ada adalah karena Anda menerimanya di sana.

Ada pemuliaan berlebihan yang alami dari dunia ingatan Anda. Kenangan hanyalah kerangka pikiran yang menciptakan identitas. Identifikasi inilah yang menghentikan Anda dari bergerak maju ke dimensi lain. Lepaskan identifikasi ini dan Anda benar-benar dapat mengubah keberadaan Anda dalam waktu singkat.

Naluri Anda memiliki kekuatan untuk membimbing Anda dengan itu. Anda dapat secara sadar mengganti apa yang tidak lagi Anda butuhkan dengan alat dan pola pikir baru.

Ini sangat sederhana dan selalu menjadi pilihan Anda. Memperoleh kecepatan dalam hidup berarti melangkah melampaui zona nyaman Anda. Setelah beberapa waktu, kecepatan hidup baru Anda menjadi zona kenyamanan alami baru Anda. Yang mendebarkan adalah akselerasi, bukan kecepatan itu sendiri. Anda bisa berada di pesawat terbang dengan kecepatan 800 mil/jam dan bahkan tidak menyadarinya.

Yang mendebarkan adalah akselerasinya. Jika Anda tinggal terlalu lama dalam zona nyaman Anda, gairah dan kegembiraanlah yang hilang.

Dosis tantangan harian di sisi lain membuat Anda tetap hidup, segar, dan bergerak. Itulah keajaibannya!

Temukan takdirmu

Takdir adalah rencana, garis evolusi.

Anda dapat melihat takdir Anda sebagai ruang energi tanpa bentuk yang menciptakan arsitektur peluang tindakan dan perilaku yang tak terlihat.

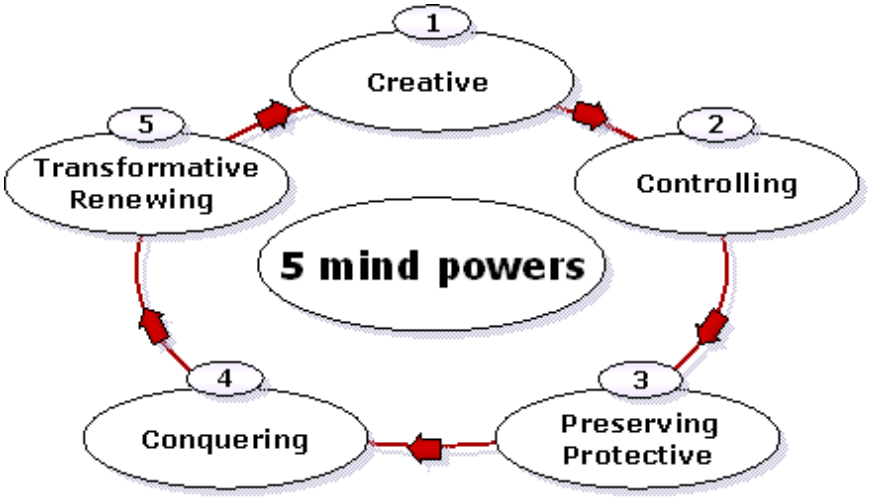
Ketika Anda melihat ke masa lalu Anda, Anda dapat melihat arsitektur peristiwa. Bahkan 'mudah untuk mengenali jalur.

Sekarang, bayangkan ada arsitektur serupa untuk masa depan Anda. Itu tidak statis atau mengkristal. Ini lebih diciptakan oleh segudang pilihan tak terbatas.

Kita bisa menyebut garis takdir ini.

Ketika Anda memilih antara dua karir misalnya, Anda dengan jelas melihat dua garis evolusi. Sama halnya ketika Anda memilih tempat tinggal, kota atau bahkan jalan-jalan di malam hari.

5 kekuatan pikiran utama



- **kekuatan kreatif**

  Kekuatan kreatif tentu saja merupakan langkah pertama. Di sinilah semuanya dimulai. Itu terjadi ketika Anda memiliki ide inspiratif yang Anda putuskan untuk diwujudkan. Itu diekspresikan di alam sepanjang waktu melalui kekuatan kesuburan.

- **Mengontrol kekuatan**

  Mengontrol kekuatan adalah apa yang Anda ekspresikan ketika Anda memiliki wilayah. Anda secara alami mengekspresikan beberapa bentuk kendali atas kepribadian dan keberadaan Anda. Anda mengekspresikan kontrol terhadap barang-barang Anda, ruang pribadi, agenda. Ini berarti bahwa Anda bertanggung jawab. Anda berada di komando.

  Sebagian besar penyalahgunaan kekuasaan terkait dengan penggunaan kekuasaan yang berlebihan. Itu terjadi dalam keluarga, dalam bisnis dan masyarakat pada umumnya.

- **Mempertahankan atau melindungi kekuatan**

  Bayangkan Anda memiliki properti dengan anak-anak bermain di properti itu. Apa yang Anda inginkan adalah agar mereka merasa bebas sambil tetap dilindungi. Melestarikan berarti membuka ruang, membebaskan sambil tetap menawarkan perlindungan. Kasih seorang ibu kepada seorang anak, atau peran fasilitasi yang dapat Anda miliki dalam bisnis adalah dua ekspresi klasik dari kekuatan protektif.

- **Menaklukkan kekuatan**

  Kekuatan ini mengekspresikan dorongan untuk memperluas wilayah Anda. Anda mengekspresikan kekuatan ini ketika Anda memasarkan atau produk atau ketika Anda mendapatkan ijazah baru. Anda mengekspresikannya juga dalam lingkungan yang kompetitif seperti olahraga. Ini biasanya berarti bahwa Anda menjangkau melampaui batas wilayah Anda yang ada.

- **Transformatif dan memperbarui**

  Kekuatan ini adalah kekuatan yang membersihkan. Hal ini

dinyatakan dalam siklus musim. Itu dinyatakan dalam bentuk perubahan atau pergeseran apa pun. Digunakan dalam cahaya yang lebih negatif, itu disebut kekuatan destruktif. Ini adalah kematian dan kelahiran kembali pada saat yang sama.

Itu dapat dilihat dan dirasakan sebagai pancuran kekuatan pembaruan yang positif. Kekuatan inilah yang Anda gunakan ketika Anda memutuskan untuk melepaskan atau melanjutkan.

Berikut adalah beberapa ide penting lainnya tentang kekuatan ini dan cara kerjanya:

- **Kekuatan alami**

  Seperti yang Anda lihat, kekuatan ini sudah ada di alam. Mereka adalah kekuatan alam dan tindakan kita hanya mewujudkan satu atau aspek lain dari mereka. Mereka adalah aliran energi dan naluri. Ini berarti bahwa kekuatan-kekuatan ini sudah ada di dalam dan di sekitar Anda. Yang harus Anda lakukan adalah menggunakannya dengan bijak.

- **Ini hanya model**

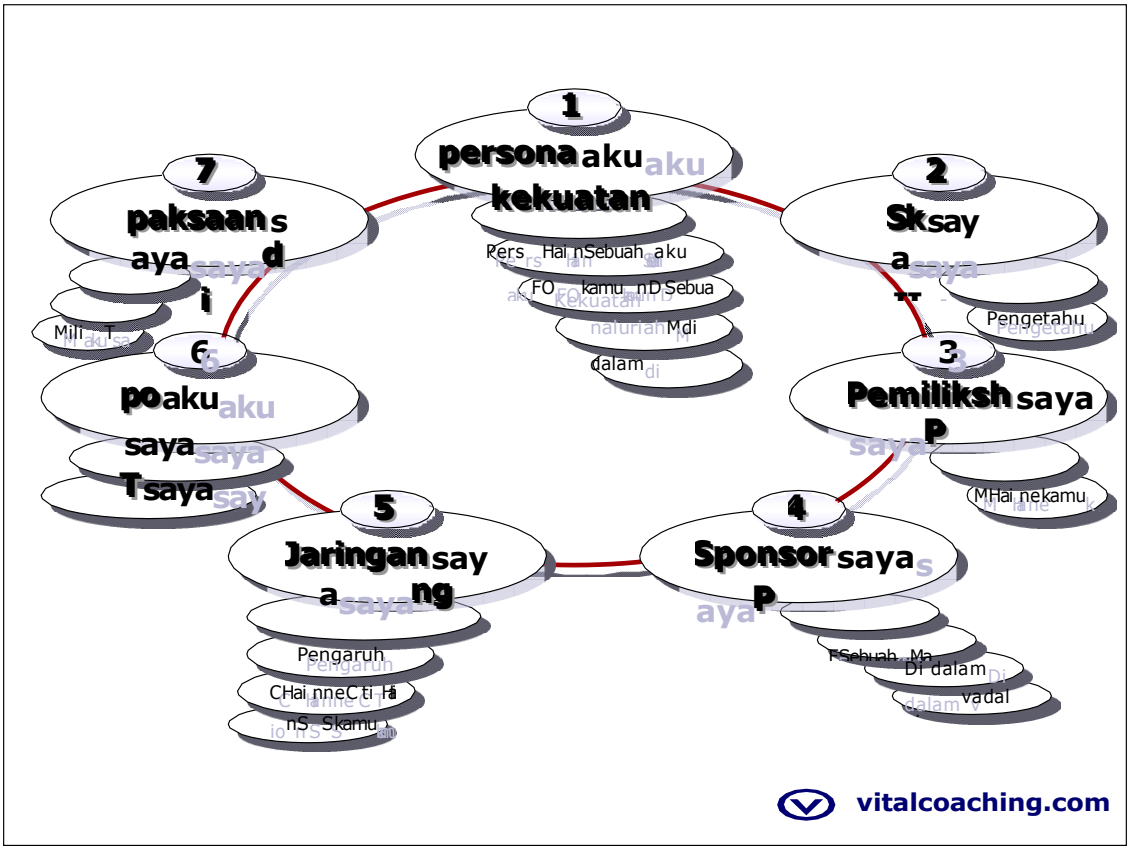
  Realitas tentu saja jauh lebih kompleks daripada model sederhana ini. Anda dapat menambahkan kekuatan lain tergantung pada apa yang Anda rasakan. Saya menggunakan model ini sebagai alat kerja untuk membantu klien memahami dinamika kekuatan dan bagaimana mereka dapat mengubahnya, membangunkannya, dan menggunakannya dalam kehidupan mereka.

- **Ini bukan urutan "nyata"**

  Model menunjukkan 5 kekuatan dalam satu siklus tetapi dalam kenyataannya, kekuatan-kekuatan ini saling berhubungan dan diekspresikan secara bersamaan sepanjang waktu.
  Misalnya, bahkan ketika Anda menjangkau dan membuat rencana pemasaran baru di dalam perusahaan Anda (kekuatan penakluk), Anda mungkin masih memiliki anak-anak di sekolah pada saat yang sama yang mendapat manfaat dari cinta Anda (kekuatan pelindung). Kunci mobil Anda ada di tangan Anda (daya kendali) dan Anda baru saja mendapat ide baru untuk liburan musim panas mendatang (kekuatan kreatif). Anda baru

saja membuang botol plastik minuman ringan Anda ke recycle bin (daya pembaruan).

Jenis kekuatan



Berikut adalah penjelasan rinci tentang 7 bidang kekuasaan tersebut:

- **Kekuatan pribadi**

  Sebagian besar dari apa yang terjadi dalam pembinaan berkaitan dengan pengembangan kekuatan pribadi. Tentu saja, ada dukungan dengan mendapatkan keterampilan, kepemilikan, sponsor, jaringan, dll.

- **keterampilan**

  Ini adalah bakat alami Anda dan apa yang Anda pelajari. Jelas, pendidikan Anda dan pelatihan apa pun yang Anda terima merupakan sumber kekuatan yang berharga.

- **Kepemilikan**

  Termasuk uang, harta benda dan barang milik

- **Sponsor**

  Ini bekerja dua arah: Anda bisa menjadi sponsor atau Anda bisa mendapatkan keuntungan dari sponsor. Ini adalah sistem tenaga yang mendikte distribusi kekuasaan tertentu.

  Ini bukan sponsor keuangan. Ini adalah sistem dukungan moral dan energi.

  Keyakinan dan pemberdayaan spiritual, sebagai kualitas batin akan diklasifikasikan di sini di bawah kategori sponsor "tak terlihat".

  Sistem ini biasanya disepakati berdasarkan insting. Misalnya cara kelompok informal akan mendistribusikan kekuasaan (jika tidak ada organisasi formal) lebih merupakan ekspresi insting kekuasaan daripada keputusan terorganisir yang rasional.

- **Jaringan**

  Ini adalah kekuatan yang Anda dapatkan dari menjadi bagian dari sesuatu. Ini adalah sistem kekuatan timbal balik yang memberdayakan semua anggota. Sinergi misalnya akan menjadi bagian dari jenis dinamika pemberdayaan ini

- **Politik**

  Jenis kekuasaan ini adalah yang diberikan kepada Anda oleh segala bentuk struktur organisasi.

  Pemerintah misalnya memusatkan kekuasaan yang telah didelegasikan kepadanya oleh para anggota suatu negara.

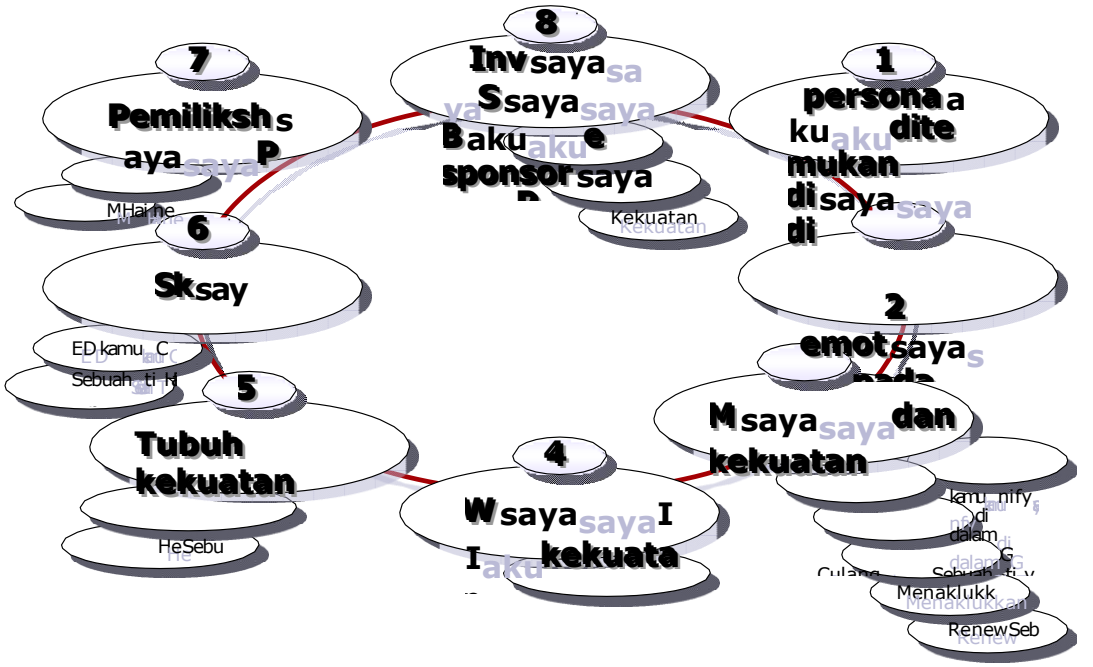
Jika Anda adalah CEO sebuah organisasi, Anda akan menerima otoritas dan kekuasaan untuk memimpin organisasi ini

- **Paksaan**

  Jenis kekuasaan ini didasarkan pada kekuatan, kekerasan dan militer.

Dalam bab berikutnya, kita akan memeriksa lebih dalam berbagai aspek kekuatan pribadi Anda untuk model yang mengesampingkan sumber kekuatan terkait organisasi (politik, bisnis, organisasi, koersif, dll.)

Jenis-jenis kekuatan pribadi



Saya menggunakan istilah kekuasaan pribadi untuk segala bentuk kekuasaan yang tidak terkait dengan organisasi dan politik.

Kekuasaan pribadi dipusatkan pada orangnya daripada pada

suatu sistem.Model dan definisi ini murni intuitif.

Anda dipersilakan untuk merancang model Anda sendiri jika Anda merasa yang satu ini tidak sesuai dengan apa yang Anda alami.

- **Yayasan pribadi**

  Landasan pribadi Anda adalah semua elemen yang menstabilkan posisi Anda dalam masyarakat. Rumah, badan administrasi, dll.

- **Fondasi emosional**

  Fondasi emosional Anda adalah kualitas dan kekuatan dasar emosional Anda. Jika Anda merasa terlalu sensitif, atau rentan, itu sering kali merupakan tanda fondasi emosional yang lemah. Di sisi lain, jika Anda sangat percaya diri dan hanya merasa kuat, ini adalah tanda fondasi emosional yang kuat

- **Kekuatan pikiran**

  Istilah kekuatan instingtual juga bisa digunakan di sini. Kekuatan pikiran cenderung diasosiasikan dengan kekuatan kemauan.

  Dalam pendekatan saya, saya menggunakan 5 kekuatan insting atau pikiran utama: Kreatif, mengendalikan, melestarikan, menaklukkan, dan memperbarui.

  Saya mendefinisikan 5 kekuatan insting utama ini hanya dengan mengamati mereka bekerja dalam diri saya sendiri dan orang lain.

- **akan berkuasa**

  Will power seperti dalam determinasi bisa diasosiasikan dengan mind power. Will power adalah kekuatan batin. Itu bisa saja secara total digabungkan dengan salah satu kekuatan naluriah, kekuatan penakluk, yang dengan sendirinya dapat dikaitkan dengan naluri bertahan hidup.

- **Kekuatan tubuh**

  Kekuatan tubuh, kesehatan dan vitalitas semuanya terkait dengan berfungsinya tubuh fisik dengan baik.

- **keterampilan**

  Keterampilan, pendidikan, dan pengetahuan adalah sumber

kekuatan penting lainnya.

- **Kepemilikan**

  Ini kekuatan uang, kepemilikan dan properti. Kepemilikan mengungkapkan ukuran zona pengaruh material Anda.

- **Sponsor tak terlihat**

  Wilayah kekuasaan pribadi ini belum terlalu banyak dibicarakan. Daya hidup atau daya hidup yang mengaktifkan tubuh Anda adalah daya pertama dan paling dasar Anda. Ini adalah kekuatan untuk hidup. hubungan Anda dengan alam, kekuatan penyembuhan dan penyelarasannya misalnya adalah aspek lain dari kekuatan pemberdayaan universal.

  Kekuatan ini tidak dirancang dalam sistem yang terorganisir oleh manusia.

  Kita bisa berbicara tentang kekuatan alam atau supranatural.

  Kekuatan ini terkait juga dengan identitas universal Anda.

Periksa juga bab sebelumnya untuk model yang mencakup juga politik, bisnis, kekuatan organisasi, dll.

Kebebasan berpikir

Aspek kekuatan batin Anda ini sebenarnya adalah hak asasi manusia yang secara tegas dijelaskan dalam Deklarasi Universal Hak Asasi Manusia.

Pasal 18 menyatakan:

"Setiap orang berhak atas kebebasan berpikir..."

Pasal 19 menyatakan:

"Setiap orang berhak atas kebebasan berpendapat dan berekspresi..."

Seperti yang Anda lihat, menjadi penguasa pikiran dan keyakinan Anda adalah hak asasi manusia.

Tidak ada yang berhak memaksakan pikiran atau keyakinan Anda.

Deklarasi hak asasi manusia ini tentu memiliki konotasi politik.

Betapapun jauh di lubuk hati, hukum-hukum ini adalah hukum alam manusia yang mendefinisikan kekuatan dan martabat manusia.

Mereka mendirikan dasar untuk hubungan yang sehat antara manusiamakhluk.

Begitu Anda diyakinkan akan kebebasan berpikir ini, tingkat kekuatan pikiran berikutnya adalah memiliki pengaruh yang lebih besar atas arus pemikiran dalam diri Anda.

Terkadang Anda merasa terjebak dalam cara berpikir yang terasa negatif atau menyabotase diri sendiri.

Dalam situasi ini, Anda sering menyadari keterbatasan Anda sendiri dalam hal memilih "pola pikir" Anda.

Inilah saatnya Anda mulai mencari alat untuk memaksimalkan cara kerja pikiran Anda.

Bayangkan bisa mengklik aliran pemikiran dan keyakinan yang menyegarkan. Ini seperti mengganti saluran TV.

Apakah Anda ingin dapat memilih "saluran pikiran" Anda dan secara sadar memutuskan tentang warna pikiran Anda?

Jika Anda memiliki kekuatan untuk keluar dari pola berpikir negatif yang tiba-tiba, apakah Anda akan melakukannya?

Ada banyak aliran kebijaksanaan dan ajaran yang hanya bertujuan untuk itu: memiliki pengaruh yang lebih besar atas apa yang terjadi dalam pikiran Anda sendiri.

Penyimpangan yang biasa terjadi adalah ingin menguasai pikiran orang lain. Kesalahan besar. Melakukan hal itu persis seperti melanggar hak asasi manusia yang mendasar ini - pasal 18 dan 19.

Ingat: dengan kekuatan yang lebih besar datang tanggung jawab yang lebih besar. Pertanyaannya adalah: "apa yang Anda lakukan dengan kekuatan pikiran Anda?".

Mari kita ambil contoh lain dan periksa ide-ide seperti manipulasi dan pengaruh. Periksa dunia penjualan. Bagaimana dengan kampanye politik. Ini semua tentang pengaruh, bukan? Pertanyaannya adalah: "kapan pengaruh menjadi tidak etis".

Beberapa tahun yang lalu, saya mendengar bahwa "iklan pesan bawah sadar" dilarang beriklan di bioskop.

Pesan bawah sadar adalah kilatan yang sangat singkat dan gambar yang diproyeksikan di layar. "Gambar flash" terlalu pendek untuk direkam secara sadar oleh seseorang tetapi masih direkam secara tidak sadar oleh pikiran manusia. Hasilnya: jika gambar itu misalnya, gambar segelas Coke yang baru, Anda dapat membuat orang-orang bergegas ke bar di akhir film dan memesan Coke tanpa benar-benar tahu alasannya.

Masyarakat memutuskan: Itu satu langkah terlalu jauh.

Ketika Anda membangunkan sumber kekuatan alami Anda, Anda harus secara sadar memilih "wilayah" etis Anda. Ini seperti sumber energi yang dapat Anda polarisasikan ke banyak arah. Setiap orang bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri di wilayah itu.

Bagaimana dengan "pengaruh positif"? Ambil contoh ini: Anda melihat perkelahian jalanan dimulai di depan klub malam. Apakah Anda ingin memiliki kekuatan untuk masuk ke sana dan "mempengaruhi secara positif" seorang penyerang sehingga pertarungan berhenti di tempat?

Contoh lain: Salah satu teman Anda menggunakan "lingkaran merusak diri" terkait alkohol. Apakah Anda ingin memiliki kekuatan untuk memengaruhi mereka secara positif sehingga keadaan pikiran mereka berubah? Bayangkan apa yang akan terjadi jika setelah berbicara singkat dengan Anda, teman Anda mengatakan sesuatu seperti: "Anda tahu, saya tidak tahu apa yang telah terjadi pada saya akhir-akhir ini, tetapi saya dapat melihat dengan jelas sekarang apa yang saya lakukan pada diri saya sendiri. Tidak baik. !"

Kita bisa mendiskusikan ini lebih jauh tetapi saya merasa bahwa pada tahap ini solusi terbaik adalah dengan menggunakan intuisi dan akal sehat Anda.

Dengan kekuatan yang lebih besar datang

tanggung jawab yang lebih besar. Bijaklah!

Nilai dan etika

Dengan kekuatan yang lebih besar datang tanggung jawab yang lebih besar. Ketika Anda melangkah ke bidang pemberdayaan hidup Anda, kebutuhan alami akan kebijaksanaan, etika, dan nilai-nilai yang jelas juga meningkat.

Langkah yang memberdayakan adalah merancang dan memilih rangkaian nilai inti Anda sendiri.

Berikut adalah beberapa contoh bagaimana nilai-nilai ini (hukum batin) dapat terlihat ketika diungkapkan:

- **Deklarasi universal hak asasi manusia**

  Anda mendengar tentang yang satu itu tentu saja. Periksa lagi untuk memperkuat nilai-nilai inti utama

  http://vitalcoaching.com/notes/universal_declaration_of_human_rights.htm

- **Standar profesional**

  Ini adalah nilai-nilai saya sendiri sebagai seorang pelatih. Mereka datang ke pikiran saya dengan sangat intuitif selama beberapa minggu.

  http://vitalcoaching.com/prof.htm

- **Kode kehormatan samurai**

  Ini adalah 7 prinsip Bushido. Kode kehormatan samurai kuno

  http://vitalcoaching.com/lifeskills/respect/samurai.htm

Jika Anda ingin memeriksa lebih lanjut topik ini, tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan sederhana ini:

- **Jika Anda sekarang harus menuliskan lima sampai sepuluh nilai kunci dalam hidup Anda, apakah itu?**

- **Bagaimana Anda akan mengekspresikannya?**

- **Apa dampak dari nilai-nilai ini pada pikiran, tindakan, dan sikap Anda?**

- **Siapa yang akan diuntungkan?**

Definisi kekuatan

Jika Anda mencari definisi kekuasaan, Anda mungkin terkejut melihat bagaimana kekuasaan didefinisikan (periksa halaman Wikipeda tentang topik inihttp://en.wikipedia.org/wiki/Power_(sosiologi))

Mengapa mengejutkan?

Karena di halaman-halaman ini, kekuasaan pertama-tama didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan kehidupan orang lain. Ini menempatkan gagasan kekuasaan dalam konteks yang sangat negatif. Definisi kekuasaan ini hanya mengandung sebagian kecil dari apa sebenarnya kekuasaan itu.

Ada perbedaan besar antara esensi kekuasaan dan apa yang Anda lakukan dengannya.

Menggunakan kekuasaan untuk mengendalikan orang lain hanyalah salah satu interpretasi kekuasaan dan itu adalah penyalahgunaan kekuasaan.

Jika diambil satu langkah lebih jauh, hal ini dapat mengarah pada pemaksaan yang merupakan dominasi dengan menciptakan ketakutan.

Kekuasaan dan penyalahgunaan kekuasaan adalah dua hal yang sangat berbeda!

Anda dapat memiliki kekuatan tanpa menyalahgunakannya.

Sepanjang sejarah, kekuasaan telah dikaitkan dengan para pemimpin politik, tentara, dan penindasan.

Inilah sebabnya, tidak ada yang mengatakan "Saya suka kekuasaan".

Mereka akan dicap sebagai semacam orang aneh politik yang mencoba memiliki tanah dan rakyatnya.

Kesalahpahaman besar di sini!

Kekuasaan memiliki banyak bentuk dan penyalahgunaan kekuasaan secara politik hanyalah salah satunya.

Gagasan bahwa kekuasaan dapat dikorupsi sama sekali salah!

Itu tidak benar!

Kekuasaan tidak korup.

Anda dapat tumbuh dalam kekuatan dan kebijaksanaan pada saat yang sama.

Anda dapat mengembangkan rasa etika batin dan rasa hormat yang mendalam terhadap kehidupan dan bahkan tidak pernah tergoda untuk menyalahgunakan kekuasaan Anda.

Kekuatan pribadi dikaitkan dengan pertumbuhan pribadi.

Anda dapat menggunakan kekuatan Anda untuk menciptakan, melestarikan, mengontrol apa yang menjadi milik Andatanpa pernah melakukan segala bentuk pelecehan atau penindasan.

Kekuatan adalah energi yang bisa Anda kuasai.

Anda dapat mengembangkan keterampilan untuk menggunakannya secara efektif.

Ini adalah sumber energi dan cara Anda menyalurkannya dalam keberadaan Anda akan diarahkan oleh keterampilan dan tujuan Anda.

Kekuatan itu seperti api.

Anda dapat menggunakan untuk membuat, memperbarui, menghancurkan apa yang tidak lagi Anda butuhkan.

Saat Anda berteman dengan energi itu, Anda melipatgandakan peluang Andakepuasan hidup.

Kekuatan pribadi adalah aspek penting yang diremehkan dari kekuasaan.

Hanya dalam beberapa dekade terakhir kesadaran akan kekuatan pribadi telah muncul ke permukaan.

Jika saya harus mendefinisikan kekuatan pribadi, saya akan mengatakan bahwa itu adalah segala bentuk kekuatan yang tidak terkait dengan organisasi dan politik.

Idenya bukan untuk memulai polemik tentang topik ini; itu adalah untuk menawarkan alternatif untuk keyakinan umum tentang kekuasaan.

Ini adalah e-book pembinaan dan difokuskan pada pemberdayaan manusia.

Saya secara alami memberikan lebih banyak bobot dan kepentingan pada gagasan tentang kekuatan pribadi.

Itulah area utama yang saya fokuskan di dalam halaman-halaman ini.

Banyak orang akan menolak gagasan tentang kekuasaan hanya karena mereka takut atau tidak tahu bagaimana menggunakannya.

Kekuatan itu seperti api.

Ini adalah sumber energi yang luar biasa yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan Anda.

Memperoleh kekuatan berjalan bersama-sama dengan memperoleh keterampilan untuk menggunakannya secara efektif.

Saat Anda merangkul gagasan tentang kekuatan dalam hidup Anda, Anda menghilangkan hambatan dan ketakutan dan membiarkannya mengalir secara alami dan spontan dalam hidup Anda.

Bagian 5 – Pembangkit listrik

Berikut adalah beberapa aspek kunci yang terkait dengan pembangunan kekuatan.

Beberapa halaman berikutnya akan menunjukkan kepada Anda beberapa jebakan dan ide-ide kunci yang akan membuat kekuatan mengalir dengan mudah dalam hidup Anda.

Mendapatkan kembali kendali atas apa yang menjadi milik Anda

Jika Anda ingin membangun kekuatan pikiran, yang harus Anda lakukan hanyalah menerapkankekuatan untuk bidang kehidupan Anda.

Langkah pertama adalah mendapatkan kembali kendali atas apa yang menjadi milik Anda.

Mengontrol kekuatan adalah salah satu kekuatan yang paling disalahpahami. Ini adalah kekuatan yang sangat positif ketika disalurkan ke arah yang benar.

Ketika orang memikirkan kekuasaan, mereka sering menafsirkannya sebagai kekuatan yang Anda miliki atas orang lain. Ini adalah salah satu kesalahpahaman terbesar tentang kekuasaan.

Langkah pertama adalah mengubah sikap Anda dan menggunakan kekuatan pengontrol terlebih dahulu untuk apa yang menjadi milik Anda.

Area kekuatan pribadi

Berikut adalah area kehidupan utama di mana Anda pertama kali dapat mengekspresikan kekuatan Anda:

- **Pikiran Anda**
- **emosimu**
- **Barang-barang Anda**
- **Kerangka waktu Anda**
- **Ruang pribadi Anda**
- **Tindakan dan perilaku Anda**

Ini sangat sederhana!

Tindakan Anda adalah milik Anda.

Ketika seseorang mencoba mengendalikan tindakan Anda dan memberi tahu Anda apa yang harus dilakukan, mereka mencuri hak dasar dari Anda.

Jika seseorang memberi tahu Anda apa yang harus Anda pikirkan dan mencoba memaksa Anda, mereka kembali mencoba mengendalikan sesuatu yang bukan miliknya.

Jika seseorang mengambil kunci mobil Anda tanpa izin Anda, mereka mencoba untuk memiliki kendali atas sesuatu yang bukan miliknya.

Anda mendapatkan gambarnya?

Pemindahan kekuasaan "Setuju"

Ada beberapa "pengecualian" untuk aturan ini:

Salah satu contohnya adalah kekuasaan yang diberikan oleh suatu organisasi.

Ketika Anda seorang manajer, Anda diberi kekuatan ekstra. Ini adalah kekuatan untuk mengarahkan dan memiliki beberapa bentuk kontrol atas tindakan orang lain, kerangka waktu, dll. Jika Anda seorang karyawan, Anda menerima untuk mentransfer sebagian dari kekuatan Anda kepada otoritas dengan imbalan imbalan finansial.
Saat Anda menandatangani kontrak, yang Anda setujui adalah serangkaian dinamika kekuasaan tertentu.

Contoh lain adalah kuasa yang diberikan kepada orang tua. Orang tua memiliki otoritas tertentu atas anak-anak mereka. Perpindahan kekuasaan ini merupakan naluri alami dan juga didukung atau dilaksanakan oleh masyarakat. Ketika anak menjadi remaja, mereka biasanya memberontak terhadap otoritas orang tua mereka. Saat itulah mereka mulai memulihkan kekuatan mereka. Pengalihan kekuasaan ini bisa berarti perjuangan dan ketegangan sampai keseimbangan baru ditemukan.

Kedua contoh ini (organisasi dan keluarga) menunjukkan situasi di mana sebagian dari kekuatan alami Anda dialihkan ke sumber lain.

transfer daya

Sekarang, ada banyak situasi di mana transfer kekuasaan terjadi tanpa Anda sadari. Anda dapat misalnya mengambil kekuasaan seseorang tanpa Anda memiliki hak untuk melakukannya. Anda juga bisa kehilangan atau menyerahkan sebagian dari kekuatan Anda tanpa menyadari apa yang Anda berikan dan bagaimana ini terjadi.

Misalnya, ketika akhir pekan tiba, agenda Anda mungkin dipenuhi dengan janji, atau tugas yang sebenarnya tidak Anda rencanakan tetapi dipaksakan.

Anda akhirnya melakukan hal-hal yang tidak Anda inginkan, dan hanya kehilangan kendali atas kerangka waktu Anda.

Waktu sangat berharga. Ketika Anda memberikan hak alami Anda untuk mengendalikan waktu Anda, Anda memberikan beberapa bentuk kekuatan.

Jika Anda mengulangi ini berulang-ulang tanpa menyadarinya, Anda menjadi frustrasi dan merasa tidak berdaya.

Apakah ini masuk akal?

Apa keseimbangan kekuatan Anda?

Berikut adalah beberapa pertanyaan sederhana untuk memeriksa situasi pribadi Anda:

- **Apakah ada aspek kehidupan pribadi Anda yang tidak Anda kendalikan?**

- **Apakah mereka?**

- **Siapa lagi yang mengendalikan mereka?**

- **Apa yang dapat Anda lakukan untuk mendapatkan kembali kekuatan Anda?**

Sebuah hak asasi manusia

Membangun kekuatan pikiran hanyalah tentang menggunakan apa yang menjadi milik Anda.

Ada beberapa cara Anda dapat membangun "cadangan kekuatan" tetapi cara yang lebih langsung untuk membangun kekuatan adalah dengan memulihkan apa yang sudah menjadi milik Anda.

Anda menyadari bahwa ini sering berarti mengambilnya kembali dari orang lain yang telah "membawanya" untuk Anda.

Mendapatkan kembali kekuatan Anda berarti mengambil tanggung jawab.

Ini berarti mendapatkan kembali kendali atas kerangka waktu, ruang pribadi, pikiran, emosi, tindakan, dan perilaku Anda.

Seperti yang Anda lihat, bentuk dasar kekuasaan tidak ada hubungannya dengan mengendalikan hidup orang lain. Sebaliknya.

Disinvestasikan dari apa yang bukan milik Andadan tidak dapat mempengaruhi, dan fokus untuk mendapatkan kembali kendali atas apa yang menjadi milik Anda.

Keajaiban yang sebenarnya adalah bahwa: memiliki kekuasaan atas apa yang menjadi milik Anda adalah salah satu hak asasi manusia Anda yang paling dasar.

Terkadang Anda memberikan kekuatan itu karena Anda tidak ingin menyakiti siapa pun atau Anda tidak berani menggunakannya.

Mulai dari mana?

Jika Anda merasa telah memberikan kekuatan Anda dan menginginkannya kembali, yang terbaik adalah mengambil langkah-langkah kecil.

Mulailah mengklaim kembali apa yang sudah jelas.

Misalnya bersihkan kamar dan ruang pribadi Anda dan singkirkan apa yang tidak Anda inginkan di sana.

Tidak perlu agresif dengan itu. Ingat: Anda didukung oleh hukum alam dasar.

Mendapatkan kembali kendali atas hidup Anda adalah pengalaman yang mendebarkan karena Anda mulai menggunakan alat yang selalu ada.

Ketika Anda melakukan ini, Anda membuat batasan baru dan hanya memperkuat fondasi pribadi Anda. Anda memberikan kekuatan pada basis Anda dan hanya membangun keseimbangan baru dalam hidup Anda.

Kekuatan pikiran dan emosi

Relatif mudah untuk memahami bagaimana mengontrol kekuasaan atas elemen fisik seperti kerangka waktu dan ruang pribadi bekerja. Anda dapat melihat hasilnya. Sekarang, bagaimana dengan pikiran dan emosi Anda?

Ide-ide kekuatan pikiran, pengembangan pribadi, pertumbuhan diri, dll semua ditujukan ke arah tertentu.

Beberapa aliran ini bahkan bertujuan untuk mengendalikan atau mengarahkan pikiran, perasaan, dan emosi orang lain. Selama kita tetap dalam pikiran kita sendiri, tidak ada masalah etika.

Sekarang mengendalikan pikiran orang lain sudah melewati batas.

Ada batas etika yang jelas dan saat Anda melangkah ke "wilayah" orang lain, Anda secara fundamental mengubah target Anda.

Karena ini adalah diskusi etis, kami tidak akan

membahasnya di sini. Kami akan fokus 100% hanya

pada apa yang menjadi milik Anda.

Mendapatkan kembali kendali atas pikiran dan emosi Anda adalah topik yang luas, jadi, kita memerlukan artikel lain untuk itu. Ada ide sederhana yang merangkumnya: "Anda adalah penguasa pikiran Anda"

Bagian 6 – Dinamika kinerja pikiran

Cara terbaik untuk melakukan adalah memiliki pola

pikir yang benar. Setiap pria olahraga akan memberi

tahu Anda itu.

Itu semua dalam cara Anda berdiri di dalamnya.

Dalam beberapa halaman berikutnya, saya memberi Anda pola pikir kunci yang memberdayakan hidup Anda.

Anda dapat menggunakan beberapa ide ini sebagai afirmasi.

Ingatlah bahwa Anda adalah perancang arsitektur batin Anda.

Bagaimana cara meningkatkan kekuatan pikiran Anda?

Pikiran Anda dan cara Anda menggunakannya adalah kunci keberhasilan dan kinerja apa pun dalam hidup.

Pikiran Anda adalah sekutu

terbesar Anda!Pikiranmu

adalah alatmu!

Ini adalah kendaraan Anda!

Jika Anda merasa pikiran Anda tidak 100% "bersama Anda" dan berkinerja buruk, langkah pertama adalah menyadari bahwa Andalah yang bertanggung jawab.

Ini adalah wilayah Anda!

Sejak lahir, Anda diberi hak untuk memiliki kendali dan penguasaan atas apa yang terjadi dalam diri Anda.

Ini termasuk perasaan, pikiran, emosi, dan keyakinan Anda.

Pola pikir Anda adalah arsitektur batin Anda dan Anda adalah

perancangnya. Andalah yang membangun pola pikir ini secara

sadar.

Kekuatan pikiran bukanlah semacam trik sulap yang memberi Anda hak untuk mengendalikan kehidupan orang lain.

Kekuatan pikiran adalah energi yang ada di dalam diri Anda dan memungkinkan Anda untuk mengarahkan hidup dan pikiran Anda sendiri ke arah yang Anda inginkan.

Ini tentang pikiranmu, bukan pikiran orang

lainPikiran Anda adalah titik fokus Anda!

Kekuatan pikiran adalah kemampuan Anda untuk menaklukkan, menciptakan, mengontrol, melindungi, danperbarui apa yang menjadi milikmu.

Yang harus Anda lakukan untuk membangunkan kekuatan pikiran Anda adalah menyadari bahwa itu ada dan menggunakannya saat dibutuhkan.

Ekspresikan kekuatanmu!

Menanggapi tantangan

Ketika Anda menanggapi tantangan, Anda meregangkan

batas Anda. Anda memanggil sumber daya yang lebih

dalam di dalam diri Anda.

Anda menciptakan stres dalam diri Anda dan stres ini membangunkan kelangsungan hidup Anda dan menaklukkan dorongan.

Ini adalah cara terbaik dan paling langsung untuk mengundang

kekuatan baru dalam hidup Anda. Saat ini, Anda dapat memeriksa hari

Anda dan bertanya pada diri sendiri:

"Di mana tantangannya?"

Jika tidak ada tantangan, Anda harus membuatnya!

Itu bisa berupa olahraga, bisnis, kehidupan sosial, kencan, atau apa pun yang merusak kebiasaan Anda.

Jika hari Anda terdengar membosankan bagi Anda, lakukan sesuatu tentangnya sekarang juga!

Anda tidak diizinkan untuk membiarkan hari lain berlalu tanpa membangunkan beberapa bentuk tantangan baru dalam keberadaan Anda.

Anda tahu seperti apa rasanya sebuah

kemenangan, bukan? Anda ingin lebih

dari itu!

Anda ingin banyak itu!

Setiap kali Anda menang, Anda membuka saluran kehidupan baru dalam diri Anda.

Bangun kekuatan penaklukmu

Kekuatan penakluk Anda adalah salah satu kekuatan

pikiran utama Anda. Naluri ini terbangun di dalam

dirimu!

Ini adalah kekuatan tak terbendung yang dapat mendorong Anda untuk mengambil langkah-langkah yang tidak akan pernah Anda impikan.

Ini adalah kemampuan yang diberikan kepada

Anda saat lahir. Itu selalu dimulai dengan

langkah pertama.

Saat Anda mengatur diri Anda di jalur tindakan dan menuju target, Anda membangunkan naluri alami.

Naluri ini adalah kebutuhan untuk bertahan hidup!

Ini adalah kebutuhan untuk menaklukkan wilayah baru!

Ini adalah api yang memberdayakan Anda dengan hasrat tak terbatas dan melepaskan aliran energi yang kuat dalam sistem Anda.

Dorongan adrenalin adalah terobosan dari api tersebut.

Berani bertarung

Terima untuk pergi berperang!

Ini berarti mengambil tantangan.

Pertempuran bisa internal atau

eksternal.

Untuk memenangkan pertempuran apa pun, Anda

menginginkan keterampilan nyata dan strategi yang efektif.

Strategi Anda adalah rencana pertempuran Anda.

Ini adalah visi tentang apa yang akan Anda lakukan untuk menang.

Strategi Anda fleksibel dan mudah beradaptasi dengan

situasi apa pun. Anda dapat mengubah strategi Anda

dalam waktu singkat.

Anda mengikuti arus dan merespons peristiwa yang

tidak terduga. Semangat juang Anda terjaga setiap

saat.

Anda siap untuk menanggapi.

Senjata Anda ada di tangan

Anda. Anda memiliki pedang

Anda!

Anda memiliki keterampilan Anda!

Anda bangun dan siap kapan saja!

Tak kenal takut!

Lepaskan kekuatan kemauanmu

Kekuatan kehendak Anda

adalah api Anda. Ini adalah

apa yang memicu tindakan

Anda.

Jika Anda terlalu banyak berpikir, ragu atau ragu tanpa henti, Anda mematikan api dan menghancurkan motivasi Anda.

Will power adalah energi yang Anda bangun secara sadar.

Anda berkonsentrasi dan memproyeksikannya ke target

yang berharga. Kekuatan kehendak Anda adalah rasa

otonomi energi.

Ini memberi makan emosi Anda dengan dorongan

batin yang kuat. Ini adalah kekuatan mentah

dalam setiap tindakan Anda.

Hal ini memungkinkan Anda untuk membuka pintu dan meregangkan batas-batas pikiran dan keberadaan Anda.

Will power adalah rasa ketekunan, ketekunan, dan fokus Anda.

Ini adalah apinya! Ini adalah kekuatan untuk menerobos!

Fokus

Pikiran Anda tetap jernih dan

fokus. Tidak ada gangguan.

Anda mengenali trek samping dan terus menuju target Anda apa pun yang terjadi.

Keadaan batin yang berpikiran tunggal ini adalah kekuatan

konsentrasi Anda. Anda tahu persis apa yang Anda inginkan

dan Anda akan mendapatkannya.

Anda memberi ritme pada tindakan Anda.

Konsentrasi adalah kemampuan Anda untuk membawa semua kekuatan Anda di satu tempat pada satu waktu.

Saat Anda melakukan yang terbaik, hanya satu hal yang

penting: Di sini dan sekarang!

Masa lalu dan masa depan telah berlalu.

Semua energi Anda terkonsentrasi pada saat yang tepat ini!

Sinergi total

Sinergi adalah kemampuan Anda untuk bekerja dengan

kekuatan di sekitar Anda. Keberadaan Anda bukanlah

entitas yang terisolasi.

Ini bukan tentang Anda melawan yang

lain. Ini tentang kekuatan menang-

menang.

Anda menyetel aliran

tindakan. Semangat Anda

terhubung.

Pikiran Anda disinkronkan.

Anda menyadari aliran energi yang lebih besar dari diri Anda sendiri.

Tindakan Anda bergetar bersama dengan aliran
manifestasi yang kuat.

Sinkronisasi ini memberi Anda dukungan dan energi.

Itu seperti aliran gunung yang tak terhentikan yang menembus segala rintangan.

Anda memiliki visi yang jelas tentang rencana tersebut.

Anda tahu ke mana Anda pergi dan Anda tahu mengapa!

Hapus resistensi

Resistensi tidak berguna!

Lepaskan jangkar yang bisa memperlambat

Anda. Sampai di sana lebih cepat!

Bepergian dengan kecepatan penuh!

Tidak perlu menunda kesuksesan Anda.

Singkirkan apa pun yang dapat menahan Anda.

Jadilah superkonduktif terhadap kekuatan

insting Anda. Ciptakan saluran ekspresi yang

jelas dalam hidup Anda. Anda merasakan

kepercayaan yang luar biasa ini pada diri Anda

sendiri.

Kepercayaan adalah pilar energi dalam keberadaan Anda!

Ini adalah fondasi besar kekuatan hidup di inti pikiran Anda.

Anda mempercayai insting Anda!

Anda percaya semangat Anda!

Penglihatan perifer

Anda melihat gambar yang lebih besar.

Anda sadar dan terjaga setiap saat!

Penglihatan perifer adalah kemampuan Anda untuk melihat

apa yang ada di sekitar Anda. Itu semua indra Anda

digabungkan dalam satu gambar sintetis.

Persepsi, kesadaran.

Anda memasuki yang

tak terlihat.

Anda melihat apa yang orang lain tidak bisa lihat.

Pikiran Anda adalah layar yang jelas di mana tayangan muncul dengan presisi total.

Semua indra Anda terjaga!

Di dalam! Di luar! Anda memahami segalanya!

Fokus pada apa yang membuatmu senang

Sensasi adalah kegembiraan!

Kegembiraan adalah kebangkitan dorongan

emosional Anda. Fokus hanya pada apa yang

menggetarkan Anda.

Pilih hanya target yang menarik!

Gairah adalah kekuatan

pendorong Anda. Sensasi adalah

apa yang memberi makan

penaklukan Anda!

Kekuatan tubuh

Tubuh Anda benar-benar selaras dengan

pikiran Anda. Anda menjaga kebersihan

kehidupan energi tinggi.

Tubuh Anda adalah saluran energi yang jelas karena Anda memberikan perawatan yang dibutuhkannya.

Anda berlatih, berolahraga, makan sehat dan mempertahankan vitalitas batin total.

Ini bukan tentang otot, ini tentang seberapa banyak kekuatan hidup mengalir melalui keberadaan Anda.

Tubuh Anda adalah saluran kekuatan yang jelas.

Bersama dengan pikiran Anda, mereka adalah aset terbesar Anda.

Tempat latihan Anda

Tidak ada jaring pengaman!

Hidup Anda adalah tempat latihan Anda!

Anda tidak membuat gambar di atas kanvas untuk melihatnya dari kejauhan.

Anda berada di tengah-tengah gambar.

Anda adalah pusat alam semesta Anda dan situasi apa pun dalam hidup adalah kesempatan untuk melakukan yang terbaik.

Anda melatih gerakan Anda dengan mempraktikkannya

dalam situasi kehidupan nyata. Setiap kata dan tindakan apa

pun adalah ekspresi dari kekuatan hidup Anda. Itu adalah

kesempatan unik Anda untuk tampil sebaik mungkin.

Bagian 7 – Senjata kekuatan performa Anda

Anda dilahirkan dengan alat-

alat dasar. Alat-alat ini adalah

naluri Anda.

Sekarang, tahun-tahun kehidupan dan pengkondisian cenderung tumpang tindih dengan sumber daya dasar ini.

Tujuan dari halaman-halaman berikutnya adalah untuk membantu Anda terhubung kembali dengan senjata pikiran Anda yang paling dasar.

Senjata-senjata ini adalah alat pikiran Anda.

Bahan bakar emosional

Bahan bakar emosional

adalah motivasi. Ini adalah

api!

Api ini adalah inti dari keberadaan Anda.

Anda mewujudkan energi ini dalam setiap tindakan, pikiran, dan emosi Anda.

Semakin banyak bahan bakar emosional yang Anda miliki, semakin siap Anda untuk bertindak.

Bayangkan mencoba menjalankan mesin pikiran Anda tanpa kualitas dasar ini: Anda bahkan tidak dapat mengambil langkah pertama.

Bahan bakar emosional

adalah keinginan Anda. Ini

adalah keinginan Anda.

Ini adalah ambisi Anda.

Ini adalah titik awal dari apa pun yang Anda lakukan dalam hidup.

Tujuan nomor satu Anda adalah memastikan bahwa Anda

memiliki bahan bakar ini. Andalah yang mengendalikannya.

Mengapa demikian?

Karena itu adalah hak lahir Anda.

Anda adalah pemilik sumber energi tak terbatas di dalam diri Anda dan Anda berada di kokpit.

Setiap kali Anda menginvestasikan diri Anda dalam sebuah proyek, Anda menggunakan sebagian dari sumber daya

emosional ini.

Jika Anda berinvestasi dalam proyek orang lain, di sinilah sumber daya emosional Anda pergi.

Bahan bakar emosional lebih berharga

daripada uang. Ini adalah energi mentah

dalam inti keberadaan Anda.

Anda ingin memastikan bahwa bahan bakar emosional ini

terus mengalir. Itu mengalir melalui saluran pikiran Anda.

Saluran pikiran adalah ide, emosi, atau pola pikir.

Ini berarti Anda ingin menciptakan pola pikir yang super konduktif terhadap kehidupan.

Penyumbatan, ketakutan, keraguan, keragu-raguan adalah semua hambatan pikiran. Semakin Anda menanggapinya, semakin Anda memblokir bahan bakar emosional Anda.

Cara lain untuk kehilangan sumber daya emosional Anda adalah dengan membiarkan orang lain mengambil kendali atas hidup Anda.

Ketika ini terjadi, Anda merasa terkuras dan lelah secara

sistematis. Ini murni terkait dengan pola pikir psikis.

Anda dapat misalnya dalam situasi profesional di mana Anda merasa terbatas dan tidak mampu mengekspresikan kreativitas Anda.

Anda bisa merasa terjebak dengan pasangan yang dominan

dalam suatu hubungan. Anda bisa merasa tidak aman dalam

lingkaran teman.

Semua situasi ini memiliki kesamaan. Anda

merasa dikuasai.

Bahan bakar emosional Anda berhenti mengalir.

Segera setelah Anda mulai mengekspresikan kekuatan Anda, Anda

mematahkan pola-pola ini. Anda mendapatkan kembali kepemilikan atas hidup Anda dan mengirimkan pernyataan yang jelas: "Saya memiliki hidup saya!"

Anda adalah orang yang bertanggung jawab. Tidak seorang pun kecuali Anda yang memiliki kekuatan untuk memutuskan apa yang terjadi dan kapan.

Ini adalah hak Anda untuk mengekspresikan kekuatan ini!

Saat Anda mengekspresikan kekuatan Anda, Anda melindungi sumber daya energi Anda dan menginvestasikannya persis seperti yang Anda inginkan.

Bahan bakar emosional Anda ingin dibebaskan!

akan berkuasa

Will power adalah kemampuan Anda untuk melakukannya dan bertahan!

Anda fokus pada target Anda dan jangan lepaskan sampai

Anda mencapainya! Will power adalah cadangan tekad

individu Anda sendiri.

Jika Anda berada dalam pertempuran, terkadang Anda bisa menang dengan mudah, karena Anda memiliki semua keterampilan dan alat yang Anda butuhkan dan karena Anda tahu cara menerobos.

Sekarang, jika kemenangan tidak terjadi dengan sendirinya dan Anda menghadapi tingkat resistensi atau daya saing yang tinggi, kekuatan kemauanlah yang membuat perbedaan dan memberi Anda kemenangan akhir.

Menggunakan kekuatan kehendak Anda memusatkan semua energi Anda di tempat dan waktu tertentu.

Anda memanggil totalitas sumber daya Anda di satu tempat dan menggunakan energi ini untuk memberi makan tindakan Anda.

Menaklukkan kekuatan

Setiap kali Anda menuju wilayah baru, Anda menggunakan kekuatan penakluk Anda.

Anda menggunakan kekuatan penakluk ini ketika Anda belajar, ketika Anda membuat bisnis, ketika Anda menghasilkan pendapatan, ketika Anda memperluas pengetahuan Anda atau ketika Anda memberi diri Anda serangkaian tujuan.

Sekarang, sekali lagi, ada sumber daya tak terbatas untuk menaklukkan kekuatan di dalam diri Anda.

Ketika Anda merasa nyaman dalam situasi yang aman, kekuatan penaklukan Anda cenderung melambat.

Anda mencapai apa yang Anda inginkan dan sekarang, Anda fokus untuk mengamankan apa yang Anda miliki.

Anda beralih dari "menaklukkan suasana hati" menjadi

"mempertahankan suasana hati". Misalkan Anda

membuat bisnis dan berjalan dengan baik.

Anda mungkin merasa perlu untuk menghadapi tantangan baru dan memulai usaha baru.

Ini terjadi justru karena dorongan penakluk Anda terbangun.

Anda merasa bahwa wilayah Anda saat ini tidak cukup menantang dan Anda membutuhkan tendangan baru!

Anda menyukai adrenalin saat Anda mencapai target!

Menaklukkan kekuasaan adalah naluri alami setiap

manusia. Ini adalah kemampuan Anda untuk menuju

wilayah baru!

Dorongan bertahan hidup

Dorongan bertahan hidup bangun ketika hidup Anda dalam bahaya.

Naluri asli ini memaksa Anda untuk mencari makanan dan tempat berteduh.

Sekarang, dorongan bertahan hidup ini adalah kualitas yang terbangun ketika hidup Anda dalam bahaya.

Itu adalah panggilan batin yang mengatakan: "Ancaman hidup!"

Tentu saja, sebagian besar waktu hidup Anda tidak benar-benar dalam bahaya.

Ketika berbicara tentang kelangsungan hidup dasar, ini adalah sumber energi nomor satu yang membangunkan dan merangsang Anda untuk mengambil tindakan.

Siapa pun yang mungkin berada dalam bahaya telah merasakan aliran energi batin ini.

Ini adalah dorongan alami yang diberikan oleh

semangat atau alam Anda sendiri. Ini seperti mengatur

"turbo" di mobil Anda.

Dorongan bertahan hidup Anda tidak berkaitan dengan tujuan yang jauh dan mekanisme yang kompleks.

Ini adalah reaksi naluriah dasar terhadap ancaman dalam hidup Anda.

Ketika Anda dibawa oleh dorongan bertahan hidup Anda, Anda dapat melihat diri Anda memanfaatkan sumber daya yang bahkan tidak Anda ketahui memilikinya.

Ada dimensi magis dan misteri di dalamnya. Ini

adalah respons Anda terhadap situasi krisis.

Fokus hanya pada apa yang membuat Anda senang

Saya sudah menyebutkan ini sebelumnya tetapi ini sangat penting, saya perlu menjelaskannya lebih dalam.

Motivasi dan bahan bakar emosional berasal dari kegembiraan.

Cara untuk mengundang lebih banyak bahan bakar emosional ke dalam diri Anda adalah dengan fokus terlebih dahulu pada apa yang menarik.

Anda mungkin berpikir bahwa Anda dapat memaksa pikiran

Anda untuk termotivasi? Biasanya, itu tidak akan berhasil!

Bahan bakar emosional mengalir saat Anda fokus pada target yang menarik.

Jika target Anda membosankan atau dari masa lalu, roh Anda sendiri berkata: "Tidak mungkin!"

Ini ada hubungannya dengan garis takdir dan jalur evolusi Anda.

Cara terbaik untuk membunuh bahan bakar emosional Anda adalah dengan membangun tembok keamanan yang begitu tebal sehingga kehidupan dan pembaruan tidak lagi dapat dilalui.

Bagian dari keberadaan Anda membutuhkan tantangan! Selalu!

Anda mungkin mengenali dari hidup Anda sendiri saat ketika Anda merasa ditumpuk karena aliran kekuatan hidup dan motivasi berhenti.

Anda mungkin pernah merasa bosan.

Anda mungkin merasa terjebak antara apa yang menurut masyarakat harus Anda lakukan dan apa yang benar-benar Anda inginkan.

Masyarakat dan lingkungan Anda cenderung banyak

berfokus pada keamanan. Anda, di sisi lain membutuhkan

gairah dan kegembiraan juga.

Kedua kepentingan ini terkadang masuk dalam konflik dan itu benar-benar hak Anda untuk memutuskan apa yang akan terjadi selanjutnya.

Tujuan Anda adalah milik Anda!

Jika Anda fokus pada target yang kehilangan tingkat sensasi yang mendalam ini, Anda tidak akan mendapatkan apa-apa.

Fokus pada apa yang

membuat Anda senang

terlebih dahulu!Lepaskan

"keharusan".

Ini adalah hidup Anda dan Anda memiliki hak untuk memutuskan sendiri apa yang Anda inginkan.

Tidak apa-apa untuk menjadi egois dan memikirkan diri sendiri terlebih dahulu.

Ketika Anda fokus pada apa yang menggetarkan Anda, Anda mengundang aliran besar kekuatan hidup dalam diri Anda.

Anda mengosongkan ruang pikiran Anda. Anda 100% hidup.

Ini berdampak pada kesehatan Anda dan cara Anda

berhubungan dengan orang lain. Ini adalah win-win untuk

semua orang yang terlibat!

Tidak perlu membuat konsesi!

Jika Anda tidak senang dengan sebuah ide, sederhana saja: jatuhkan!

Cara terbaik untuk mempersiapkan diri

Cara terbaik untuk mempersiapkan diri adalah dengan mewujudkan pola pikir yang benar.

Pola pikir Anda adalah kendaraan Anda dan sebelum Anda mengambil tindakan, adalah bijaksana untuk mengidentifikasi dengan tepat bagaimana berdiri di dalamnya.

Tidak perlu memikirkannya selama berminggu-minggu.

Cukup luangkan waktu sebentar untuk mundur dan amati apa yang benar-benar Anda harapkan dari tindakan yang akan Anda ambil.

Pola pikir yang benar menciptakan keselarasan kekuatan yang sempurna dalam sistem Anda.

Ini adalah salah satu kunci kesuksesan dalam hidup.

Biasanya, Anda memiliki pilihan untuk dibuat ketika Anda memilih pola pikir yang benar.

Anda melihat berbagai pilihan Anda dan secara sadar memutuskan peran apa yang Anda mainkan.

Ini seperti kemeja yang Anda kenakan.

Pola pikir Anda adalah kendaraan Anda untuk tindakan yang

akan datang. Jika Anda "selaras" di dalam, semuanya

mengalir lebih mudah.

Pintu rahasia ke pikiran Anda

Pintu rahasia ke pikiran Anda adalah kemampuan

mendengarkan batin Anda. Anda memiliki indra batin.

Anda memang memiliki indra intuitif yang memberi tahu Anda dengan tepat di mana Anda beradadan di mana Anda bisa berada.

Instingmu kuat.

Saat Anda mulai memercayai mereka lebih dalam, Anda menyadari bahwa Anda dapat melepaskan gelombang potensi batin yang sama sekali baru.

Kekuatan naluriah adalah kemampuan Anda untuk merespons situasi

secara naluriah. Naluri Anda mensintesis seluruh situasi menjadi jalur

tindakan sederhana. Naluri Anda melihat cara terbaik dalam situasi apa

pun.

Cara terbaik untuk melatih indra batin ini adalah menggunakannya dan memercayai diri sendiri.

Naluri Anda berhubungan langsung dengan bagian terdalam dari keberadaan Anda.

Mereka adalah kekuatan yang kuat yang dapat Anda gunakan untuk melepaskan potensi pikiran Anda yang sebenarnya.

Berikan ritme untuk harimu

Ritme adalah apa yang menyusun waktu.

Jika Anda memiliki musik tanpa ritme, Anda hanya memiliki rangkaian nada yang bergabung satu sama lain dengan cara yang tidak koheren.

Bayangkan sebuah lanskap di mana Anda menghilangkan garis di antara bentuk-bentuk: yang tersisa hanyalah rangkaian warna yang bergabung satu sama lain tanpa definisi.

Waktu memberi bentuk dan kekuatan pada harimu.

Ini menciptakan gelombang energi dengan puncak

dan istirahat. Sekarang, Anda memiliki ritme alami.

Pergeseran kecepatan dan garis aksi.

Berani melepaskan dan menciptakan rangkaian energi yang sangat terkonsentrasi daripada rangkaian energi yang panjang dan monoton.

Anda akan melihat bahwa saat Anda sering mengikuti ritme alami dan aktivitas shift, Anda mempertahankan tingkat kegembiraan dan energi yang tinggi.

Berikan ritme pada tindakan Anda.

Ini adalah salah satu senjata performa terbaik Anda!

Membuat pilihan yang tepat

Pilihan adalah "persimpangan jalan" Anda.

Bergantung pada jalan yang Anda ambil, ini dapat membawa Anda lebih dekat atau lebih jauh dari tujuan mendalam Anda.

Sebuah pilihan bisa menjadi momen ajaib ini ketika dunia peluang benar-benar terbuka.

Beberapa pilihan lain dapat membatasi evolusi Anda sendiri.

Untuk membuat pilihan yang tepat, Anda memerlukan

beberapa hal: Visi dan kejelasan sintetis.

Bayangkan pikiran Anda sebagai layar jernih di mana Anda dapat merasakan konsekuensi langsung dari tindakan Anda.

Anda melihat jalur.

Visi batin ini adalah kemampuan yang Anda latih.

Sekarang, membuat pilihan berarti Anda dihadapkan pada berbagai

pilihan. Seringkali, pilihan-pilihan ini merupakan cerminan dari

kepentingan-kepentingan yang saling bertentangan.

Pilihan yang berbeda ini dapat menjadi cerminan dari pandangan yang berbeda tentang kehidupan dan pola pikir yang berbeda.

Anda dapat memperluas ruang pembuatan pilihan Anda dan mendapatkan kejelasan yang luar biasa tentang ke mana Anda ingin pergi.

Tindakan adalah hidup!

Apa yang membawa Anda dari tempat Anda sekarang ke tempat yang Anda inginkan adalahtindakan.

Mind set hanyalah sebuah kendaraan.

Perubahan dan hasil nyata terjadi ketika Anda mengambil tindakan dan melakukan sesuatu yang mencerminkan cara Anda berdiri di dalam.

Tindakan mengundang kekuatan hidup dalam keberadaan Anda.

Ini adalah ekspresi langsung dari kekuatan manifestasi

Anda. Ketika Anda mengambil tindakan, Anda

mengekspresikan hak Anda untuk berkreasi.

Inilah sebabnya mengapa tindakan adalah cara terbaik dan paling langsung untuk membuka pintu baru dalam hidup Anda.

Berani mengambil risiko dan melampaui zona nyaman Anda.

Ketika Anda melakukannya, Anda mengundang aliran energi yang menyegarkan ke dalam diri Anda dan membangunkan naluri bertahan atau penakluk Anda.

Tindakan melepaskan potensi mendalam

Anda. Berhentilah memikirkannya dan

lakukanlah.

Bagian 8 - 10 teknik pelatihan pikiran yang kuat

10 teknik ini adalah cara sederhana untuk membuat

Anda bergerak. Mereka 100% fokus pada Anda dan

pikiran Anda.

Tujuannya sederhana: melatih "otot pikiran" Anda.

Ini bukanlah teknik yang kaku dan kaku: ini hanyalah pedoman.

Akhirnya, Anda dapat membuat ulang teknik-teknik ini dengan cara

Anda sendiri.

Mereka adalah serangkaian "gerakan pikiran" yang berkembang seiring waktu dan latihan.

Sebagian besar teknik ini memerlukan beberapa fokus dan latihan.

Saya akan mengatakan bahwa dibutuhkan 1 hingga 3 bulan untuk sepenuhnya menguasai dan memiliki suatu teknik.

Ini benar-benar seperti pelatihan di gym.

Beri diri Anda target untuk mencapai perubahan yang signifikan selama periode 1 hingga 3 bulan.

Ini berarti fokus pada teknik ini dan menggunakannya secara teratur.

Anda akan merasakan kekuatan dan pola pikir Anda secara alami diklarifikasi dan diberi energi.

Pembicaraan diri aktif – teknik

Anda mungkin akrab dengan ide self talk, bukan? Self

talk adalah cerita yang Anda ceritakan ke dalam diri

Anda sendiri.

Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengekspresikan diri

berbicara secara lahiriah. Secara harfiah, Anda berbicara pada

diri sendiri.

Saat Anda mengucapkan kata-kata, Anda juga mendengarnya.

Anda mengamati pikiran Anda dan Anda menyadari bahwa Anda sebenarnya dapat mengarahkan pembicaraan diri Anda sendiri.

Ini bukan lagi percakapan yang tidak dapat Anda pengaruhi atau lanjutkan dengan "sendiri".

Anda mengarahkan pembicaraan diri sendiri dan mengekspresikan pikiran, keyakinan, dan emosi yang benar-benar ingin Anda miliki.

Ini adalah cara kreatif untuk memprogram pikiran

Anda. Anda memprogram pikiran Anda dengan

mengucapkan kata-kata.

Berikut adalah contoh. Anda sendirian di rumah, pagi-pagi sekali. Berikut adalah percakapan yang mungkin Anda lakukan dengan diri sendiri:

- Saya merasa seperti saya harus mengambil tindakan tetapi saya tidak tahu arah mana yang harus saya tuju…
- Ya! Kamu tahu
- Benar… saya tahu tapi saya ragu…

- Apa pilihan Anda?
- Saya bisa langsung pergi ke kantor dan berbicara dengan Jim tentang apa yang kita diskusikan kemarin…
- Apa yang akan Anda sampaikan?

- Bahwa saya menyukai idenya, tetapi kita harus mendapatkan rencana cadangan juga, untuk berjaga-jaga jika kita tidak mendapatkan cukup dana…
- Apa yang akan menjadi rencana cadangan?
- Untuk sekadar mempertahankan struktur bisnis seperti sekarang ini.
- Jadi, apa yang Anda katakan adalah bahwa Anda memiliki dua strategi dan Anda ingin setuju dengan Jim tentang mereka.
- Dll.

Dalam 2 menit ini, sesuatu yang sangat istimewa terjadi:

- Anda mendapatkan kejelasan
- Anda mengeluarkan beberapa ide konstruktif
- Anda merancang strategi yang solid untuk pagi Anda
- Dll.

Anda dapat melakukan percakapan dengan diri sendiri tentang topik apa pun.

Perbedaannya ketika Anda mengucapkan kata-kata adalah bahwa Anda menjadi pencipta aktif dari percakapan ini.

Ketika Anda menyimpan pembicaraan diri ini dalam pikiran Anda, Anda kehilangan fokus dan kesadaran. Faktanya, Anda cenderung pasif dan membiarkan pikiran Anda mengembara dalam lingkaran yang tidak jelas.

Anda dapat memikirkan banyak ide tanpa memanifestasikannya ke permukaan kesadaran Anda.

Ini berarti bahwa Anda mungkin membangun kepercayaan diri yang negatif atau kehilangan beberapa wawasan penting.

Mengekspresikan secara verbal pembicaraan diri Anda memberdayakan pikiran Anda. Ini memberi Anda fokus dan

mengarahkan energi Anda dengan cara yang kreatif.

Ketika Anda mengekspresikan self talk Anda, Anda melatih diri Anda sendiri.

Tidak hanya, Anda menjadi sadar akan apa yang terjadi dalam pikiran Anda, tetapi Anda juga mengarahkan aliran pemikiran Anda.

Latihan ini sangat memberdayakan karena memperkuat garis tindakan dan visi dalam pikiran Anda. Ini hanya memberdayakan saluran pikiran Anda.

Will power konsentrasi – teknik

Ini adalah teknik 1 menit

langsung. Anda dapat berdiri

untuk berlatih ini.

Jangan berbaring, itu membuat Anda terlalu pasif.

Untuk menerobos sebagian besar situasi, Anda membutuhkan kekuatan ekstra.

Tujuan dari teknik ini adalah untuk membangun kekuatan ekstra dantekad.

Inilah yang Anda lakukan:

Anda berdiri diam, mata terbuka dan melihat diri Anda sebagai

volume energi. Sekarang, Anda ingin bersiap-siap untuk

pertempuran.

Anda memusatkan kekuatan dan energi

Anda. Bayangkan bahwa tujuan Anda

ada di depan Anda. Saat ini, Anda

benar-benar egois.

Tidak ada apa-apa selain kamu yang penting.

Anda benar-benar memusatkan

energi Anda. Pikiran Anda 100%

fokus tunggal.

Anda berdiri diam siap untuk pertempuran.

Ini adalah konsentrasi sebelum

pertempuran. Anda tak terkalahkan.

Anda hanya memberikan satu arah: pikiran Anda.

Di sinilah energi Anda benar-benar terfokus.

Konsentrasi (Konsentrasi) berarti bahwa semua energi yang Anda miliki dalam diri Anda berkembang di sekitar satu inti: Anda dan pikiran Anda.

Ini adalah kecepatan tinggi, teknik intensitas

tinggi. Ini adalah saat hening sebelum Anda

melompat.

Anda ingin membawa konsentrasi kekuatan di sini, sekarang juga.

Ini adalah momen fokus Anda sebelum Anda mengambil tindakan.

Satu-satunya hal yang penting saat ini adalah Anda dan target yang ingin Anda capai.

Tekad dan kekuatan kemauan secara alami ada dalam diri Anda.

Konsentrasi satu menit ini memberi tahu Anda satu hal: fokus

total! Konsentrasi total energi!

Anda siap untuk berperang!

Jaga agar latihan ini sangat singkat dan gunakan saat Anda merasakan tantangan datang.

Ini adalah teknik yang sangat baik juga untuk digunakan ketika Anda merasakan banyak hambatan eksternal.

Berkonsentrasilah selama satu menit dan langsung beraksi setelah itu.

Anda dapat fokus pada kata-kata "Fokus", "Tindakan", "Kemauan kuat" atau "Tekad" juga. Anda dapat mengulanginya dengan keras atau kepada diri Anda sendiri.

Anda juga dapat menggunakan kata-kata lain dan bahkan kalimat pendek yang memberdayakan seperti: "Ambil tindakan!" atau “Menang sekarang!”

Konsentrasi, fokus, tekad dan kekuatan kemauan adalah sikap pikiran. Mereka adalah energi internal yang Anda pelajari untuk dikuasai.

Dengan fokus 1 menit yang sederhana ini, Anda terhubung dengan sumber batin Anda dan menggunakan kekuatan ekstra ini untuk mengambil tindakan.

Latihan kemenangan – teknik

Teknik ini bersifat dinamis dan menggabungkan gerakan tubuh

dengan suara. Anda berdiri di suatu tempat dan mulai melompat.

Lompatlah seolah-olah Anda sedang jogging atau melompat-lompat di tempat.

Sekarang, Anda mengiklankan kata "Menang!" dan ucapkan (Anda bahkan dapat melakukannya dengan sangat keras jika Anda sendirian di alam) berirama dengan lompatan Anda.

Menang! Menang! Menang! Menang! Menang! …

Teknik ini memberi Anda energi dan membentuk pola pikir "kemenangan" di dalam diri Anda.

Kemenangan adalah pola pikir!

Inti dari pola pikir ini adalah kata "kemenangan!", "menang!" atau "menang!"

Ketika Anda mengulangi kata ini secara berirama dengan cara itu, Anda memanggil pikiran kemenangan yang ada di dalam diri Anda.

Bahkan, Anda menghapus apa pun yang tidak selaras dengan gagasan kemenangan dalam diri Anda.

Teknik ini adalah latihan!

Ini berarti Anda meregangkan batas alami Anda saat

menggunakannya. Ini cerdas, kuat, dan efektif.

Saya awalnya, menggunakannya selama beberapa menit.

Ketika Anda merasa lebih nyaman dengannya, Anda dapat meregangkannya tepat waktu.

Berlari di pantai dan gunakan kata "menang!" untuk memberikan ritme, fokus, dan kekuatan pada lari ringan Anda.

Teknik ini sangat transformatif.

Saat Anda menggunakannya, Anda membuka garis baru kekuatan hidup dalam pikiran Anda. Anda memberi energi pada aspek tubuh emosional Anda dan menciptakan pilar energi baru di intinya.

Sekali lagi, jika Anda menggunakan teknik ini selama satu hingga tiga bulan, Anda akan benar-benar memiliki dan menguasainya.

Mainkan dengan kekuatan itu dan jadikan itu 100%

bagian dari keberadaan Anda. Saya menjamin Anda

bahwa itu membuat perbedaan besar.

Gunakan!

Perisai kepercayaan super – teknik

Tujuan dari teknik ini sangat sederhana: menciptakan lapisan perlindungan ekstra di sekitar keberadaan Anda.

Bayangkan sebuah bola energi di sekitar Anda. Ini adalah medan aura, tubuh energi, atau tubuh eterik Anda.

Amplop ini melindungi Anda.

Sekarang, bayangkan bahwa penilaian atau serangan apa pun terhadap keberadaan Anda hanya terpantul di permukaan pikiran Anda.

Lihat serangan seperti panah yang hanya dibiaskan di permukaan pikiran Anda.

Kamu masih. Cukup amati itu.

Sekarang, Anda akan memperkuat

perisai ini.

Anda akan menggunakan teknik seni bela diri sederhana yaitu “Kiai!”

“Kiai!” adalah suara yang Anda ekspresikan saat Anda memberikan

tendangan atau pukulan ke depan. Suara sangat kuat!

Ini memperkuat perisai Anda dan melindungi Anda dari serangan.

Saat Anda memberikan pukulan ke depan dengan kepalan tangan

Anda, Anda berteriak: “Kiai!”. Ambil langkah mundur dan ulangi

gerakan ini beberapa kali.

Anda dapat menggeser lengan atau beralih dari pukulan ke tendangan.

Saat Anda membunyikan "Kiai", Anda mengirimkan pernyataan yang jelas: "Pertahanan", "Perisai".

Jika Anda merasa bahwa hidup adalah medan pertempuran dan Anda kehilangan alat untuk mempertahankan wilayah Anda, ini pasti teknik yang digunakan.

Anda akan segera memberdayakan fondasi emosional Anda ketika Anda melakukannya.

Anda juga akan memperkuat perisai pikiran alami Anda dan menciptakan rasa aman batin yang lebih besar.

Ingat satu hal: perisai adalah alat pertempuran. Anda menggunakannya secara dinamis dan tetap waspada dan terjaga.

Anda perlu mengidentifikasi pengaruh negatif dan tidak membiarkan serangan masuk.

Waspadalah terhadap kuda Troya dan strategi lain yang bertujuan untuk menembus perisai Anda.

Bijaklah!

Tetap terjaga dan bereksperimen dengan cara-cara melindungi diri sendiri dan mempertahankan wilayah Anda.

Pikiran Anda adalah ekosistem

yang halus. Anda bertanggung

jawab untuk itu!

Ini adalah wilayah Anda!

Ini "Kiai!" teknik memberi Anda tendangan kekuatan ekstra untuk melindungi diri sendiri.

Tersenyumlah dan tetap

percaya diri!Kamu aman!

Tekad tegas – teknik

Saat ingin mencapai target, Anda harus selalu waspada dengan jalur samping dan penyimpangan.

Teknik ini adalah teknik konsentrasi sederhana yang memberi Anda kemampuan untuk tetap fokus pada target Anda.

Bayangkan target Anda dan simpan dalam pikiran Anda sebuah gambar atau katamengekspresikan target Anda.

Hanya ada satu cara untuk mencapai target ini: tetap fokus padanya dan mengekspresikan kekuatan bertarung dan menaklukkan Anda.

Bayangkan target Anda dan tingkatkan fokus dan konsentrasi Anda

padanya. Apa pun yang menyimpang Anda dari itu dihapuskan

seketika.

Visi Anda tetap fokus pada target ini.

Ketegasan adalah pola pikir yang Anda

bangun di dalam diri Anda.

Inti dari kekuatan ini adalah

pikiran Anda. Bagaimana cara

kerjanya?

Visi, kebutuhan, dan keinginan Anda lebih kuat dari orang lain.

Anda tahu apa yang Anda inginkan dan tidak ada yang bisa

menyimpang darinya. Anda fokus pada tujuan ini dan Anda

tidak menyimpang darinya.

Anda membuat koneksi visual dengan target ini dan ini adalah satu-satunya hal yang penting.

Ini adalah arah Anda.

Ini adalah tujuan unik Anda.

Antara sekarang dan saat Anda mencapai target Anda, Anda akan menemukan jalur samping dan penyimpangan.

Visi tentang apa yang ingin Anda capai dan apa yang ingin Anda capai akan tetap tertanam kuat di benak Anda.

Pikiran Anda 100% terfokus dan tidak ada seorang pun dan tidak ada yang akan mengalihkan Anda dari target Anda.

Langkah selanjutnya, ambil halaman putih dan tuliskan sebuah kata atau kalimat pendek yang merangkum target Anda.

Gunakan huruf kapital. Gunakan pena hitam. Gunakan

huruf yang cukup besar. Ini adalah pernyataan tentang apa

yang ingin Anda capai.

Di bawah kata-kata ini, tulis istilahnya:

"Tegas", "kekuatan penakluk" atau "naluri

bertarung". Ini adalah kualitas utama yang ingin

Anda ungkapkan.

Ambil halaman putih ini, lipat dan simpan di saku Anda atau dengan kertas lain.

Ini adalah cara Anda memprogram

pikiran Anda. Ini seperti daftar "yang

harus dilakukan" dengan kekuatan

pikiran.

Setiap kali Anda menemukan kertas ini atau merasakannya di saku Anda, itu bertindak sebagai pengingat target Anda.

Ini "mengkristal" pola pikir asertif yang ada dalam diri Anda dan memfokuskan kekuatan Anda.

Kebebasan emosional total – teknik

Ketika Anda ingin mengambil tindakan, semakin sedikit penolakan yang Anda rasakan, semakin baik, bukan?

Teknik ini ditujukan untuk satu tujuan: menghilangkan apa yang bisa menahan Anda. Ini adalah kenangan, pikiran, ide, keyakinan, emosi atau perasaan dari masa lalu yang tidak lagi Anda butuhkan.

Berikut adalah cara kerjanya:

Identifikasi emosi, ketakutan, keraguan, atau pikiran yang dapat menahan Anda.

Misalnya, jika Anda memiliki pengalaman negatif sebulan yang lalu, "jejak" pengalaman ini masih dapat hadir di pikiran Anda.

Jika Anda tidak dapat mengidentifikasi emosi, keyakinan, atau pikiran negatif apa pun dalam pikiran Anda, maka itu sempurna. Berhenti membaca sekarang bab ini dan lompat langsung ke bab berikutnya.

Sekarang, jika Anda merasa ada sesuatu yang mengganggu atau mengkhawatirkan Anda, Anda ingin meningkatkan tingkat kebebasan emosional dan menghilangkan sumber ketegangan yang mungkin Anda identifikasi.

Setiap ketegangan, konflik batin atau kekhawatiran menguras energi Anda.

Inilah yang dapat Anda lakukan untuk mengalihkan emosi negatif atau pola pikir yang menguras tenaga:

Misalkan minggu lalu Anda marah dengan rekan kerja Anda di

tempat kerja. Sekarang, Anda merasa bersalah.

Menghadapinya.

Menghadapi peristiwa.

Lihatlah mereka langsung di mata.

Apa yang kamu lihat?

Anda melihat diri Anda bereaksi berlebihan dan membuat kesalahan?

Alasan ini mengganggu Anda adalah karena Anda perlu belajar sesuatu darinya.

"Proses" dari apa yang Anda alami belum terpecahkan.

Sebuah pengalaman belajar menjadi sebuah kesalahan hanya ketika Anda terus mengulanginya tanpa belajar darinya.

Langkah pertama adalah mengidentifikasi apa yang bisa dipelajari.

Jika Anda dihadapkan pada situasi yang sama lagi, apakah ada kemungkinan reaksi lain.

Bagaimana Anda akan menghadapi situasi yang sama dengan cara yang lebih diplomatis.

Fokus padanya dan lakukan tindakan lain, bahkan jika Anda merasa itu menantang secara emosional.

Sekarang, ingatlah dengan tepat langkah-langkah yang akan Anda ambil dan apa yang akan Anda katakan jika situasi ini akan terjadi lagi.

Setelah Anda memiliki strategi baru yang efektif, lanjutkan ke langkah berikutnya: Lepaskan dan maafkan diri Anda sendiri.

Bagaimana kamu melakukannya?

Sederhana, ulangi pada diri sendiri: “Saya tidak sempurna. Saya bisa membuat kesalahan. Saya belajar dari pengalaman saya. aku memaafkan diriku sendiri”

Anda dapat mengingat kata-kata ini atau

mengucapkannya dengan lantang. Kuncinya

sekarang adalah melepaskan dan memaafkan diri

sendiri.

Ini adalah contoh yang sangat spesifik tetapi bekerja dengan cara yang sama dengan emosi, pikiran, atau kepercayaan negatif apa pun.

Ada pilar kekuatan pembebasan di pikiranmu.

Pilar ini adalah kekuatan pembaruan Anda.

Ini adalah kekuatan yang mengalir melalui keberadaan Anda dan menjernihkan pikiran Anda untuk pengalaman baru yang akan terjadi.

Teknik ini adalah tentang meningkatkan tingkat kebebasan

internal Anda. Pada dasarnya Anda membebaskan ruang

emosional saat melakukannya.

Kami berada di area yang cukup menantang.

Jika Anda merasa tidak dapat mengatasi sendiri pikiran, pengalaman, atau emosi negatif, saya dapat membantu Anda lebih jauh dan bergabung dengan Anda untuk melakukannya bersama.

Kunjungi tautan ini dan masuk untuk beberapa

sesi:http://vitalcoaching.com/signin.htm

Saya akan menantikan untuk melatih Anda lebih jauh dengan itu.

Visi kekuatan – teknik

Visi Anda adalah apa yang Anda proyeksikan ke masa depan Anda.

Ini adalah kemampuan untuk membuka ruang dan

menciptakan pada tingkat konseptual. Pertama, bawa pikiran

Anda ke titik diam.

Luangkan waktu sejenak untuk diam dan mulailah membayangkan hidup Anda 5 tahun dari sekarang (Ini hanya sebuah contoh. Anda dapat fokus pada apa yang akan terjadi minggu depan, di bulan mendatang atau di tahun mendatang misalnya).

Sekarang, biarkan aliran pikiran bebas menciptakan visi dalam

pikiran Anda. Langkah selanjutnya adalah mengambil halaman

putih.

Anda ingin membuat peta pikiran dari visi Anda.

Ikuti contoh ini untuk melihat beberapa gaya peta pikiran yang

saya gunakan

sendiri:http://vitalcoaching.com/allareas/coachingstrategy.htm

Ambil halaman putih Anda dan di tengahnya, tulis:



Di sekitar gambar sentral ini, mulailah menambahkan elemen yang menurut Anda penting bagi Anda di masa depan.

Mulailah terlebih dahulu dengan area umum seperti bisnis atau hubungan.

Anda dapat memperbaiki dan mengiklankan sebanyak mungkin detail yang Anda inginkan untuk mengekspresikan visi hidup Anda.

Peta pikiran sederhana ini adalah rencana Anda.

Bayangkan sejenak seorang arsitek membuat bangunan baru tanpa pernah meletakkan sesuatu di atas kertas.

Rencana Anda adalah

visi Anda. Hal ini tidak

kaku.

Namun, menuliskannya memberdayakannya dan memberinya akar baru dalam pikiran Anda.

Bersiaplah untuk mendesain ulang secara

teratur jika perlu. Iklankan ide-ide baru ke

dalamnya.

Yang penting adalah Anda meluangkan beberapa menit untuk fokus secara teratur dan memeriksa di mana Anda berada.

Penetapan tujuan dapat merugikan Anda ketika Anda menetapkan target dengan harapan yang terlalu tinggi.

Harapan yang terlalu tinggi dapat membuat Anda merasa sangat frustrasi dan tidak bahagia ketika Anda menyadari bahwa Anda tidak akan mencapainya.

Untuk menghindari hal ini, jaga agar rencana Anda tetap fleksibel dan fokus pada kualitas yang ingin Anda wujudkan dalam hidup Anda daripada target materi yang tetap.

Jaga agar rencana Anda tetap terbuka dan fleksibel seperti yang Anda inginkan.

Strategi efektif instan – teknik

Saat Anda berada di tengah tantangan, Anda menginginkan kemampuan untuk merespons dengan cepat dan langsung pada situasi apa pun.

Anda tidak dapat merancang strategi sebelumnya untuk segala hal, tetapi Anda dapat tetap fleksibel, berpikiran terbuka, waspada, dan siap merespons kapan saja di mana saja.

Untuk melakukan ini, Anda memerlukan kejelasan dan

kesadaran sintetis. Tujuannya sederhana: Anda ingin

melatih keterampilan strategis Anda.

Ini berarti Anda ingin dapat merancang strategi yang efektif dengan mudah.

Ambil tantangan saat ini dalam hidup Anda.

Jika tidak punya, ambil milik orang lain (teman, pasangan, kolega, situasi dari berita, dll)

Sekarang, ini sangat sederhana:

Anda ingin meningkatkan reaksi dan kecepatan strategis Anda.

Apa pun situasinya, beri diri Anda 1 menit untuk menemukan strategi yang efektif untuk menyelesaikan tantangan ini.

Anda tidak harus berhasil, Anda hanya perlu fokus dan mencoba.

Tidak peduli apa yang Anda capai, setelah satu menit, berhenti

dan jatuhkan.

Ambil contoh lain, akhirnya tuliskan dalam beberapa kata dan beri diri Anda 1 menit untuk menyelesaikannya.

Anda dapat mengulangi teknik ini beberapa kali

(maks 5). Setelah itu jatuhkan.

Tujuannya adalah untuk meningkatkan kecepatan reaksi Anda. Tidak perlu memperpanjang latihan.

Berfokuslah pada sesi singkat dan terkonsentrasi di mana Anda mencoba menyelesaikan 4 atau 5 tantangan spesifik dalam 5 menit.

Anda akan melihat bahwa jika Anda berlatih ini secara teratur, Anda dapat datang dengan solusi yang efektif untuk hampir semua hal.

Ketika Anda menemukan solusi, Anda menggunakan keterampilan

kecerdasan emosional Anda. Ini adalah praktik pelatihan "otak

kanan".

Fokus pada mempercayai naluri dan intuisi Anda daripada merasionalisasi terlalu banyak.

Ketika dihadapkan dengan tantangan dalam hidup, dorongan bertahan hidup Anda terbangun dan memanggil serangkaian sumber daya insting baru.

Ini adalah keterampilan baru yang ingin Anda buka.

Tanggapi dengan keberanian Anda, kesan pertama dan lengkapi gambar dengan kenyataan dan pemeriksaan logis.

Alasan saja pasti bisa terlalu lambat atau terbatas ketika Anda terjebak dalam badai dan perlu bertindak cepat.

Membangun sinergi dinamis – teknik

Seberapa baik Anda tampil dalam hidup terkait erat dengan seberapa baik Anda berhubungan dengan orang lain.

Seberapa efektif hubungan Anda dengan orang-orang di sekitar Anda?

Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sinergi dalam koneksi apa pun yang Anda buat.

Synergy (Sinkronisasi-energi) berfokus pada menciptakan win-wins dari situasi apapun.

Berikut adalah teknik sederhana untuk melipatgandakan sinergi

dalam hidup Anda. Bayangkan seseorang yang berinteraksi

dengan Anda secara teratur.

Konteksnya tidak masalah.

Sekarang, sebentar, tempatkan diri Anda pada posisi orang

lain ini. Bayangkan dunia seperti yang mereka lihat.

Ambil halaman putih dan tuliskan nama mereka di tengahnya.

Di bawah nama mereka, tuliskan apa yang Anda yakini sebagai 5 tujuan utama mereka.

Sekarang, untuk salah satu dari tujuan ini, tanyakan pada diri Anda:

"Peran apa yang kamu mainkan terhadap orang itu?"

Apakah Anda negatif, netral atau positif terhadap

tujuan itu? Saya kira Anda sudah tahu apa yang akan

terjadi selanjutnya, bukan?

Tujuan permainan ini adalah untuk mengubah 90% posisi Anda dari

negatif atau netral ke positif.

Anda ingin menjadi kekuatan positif dalam kehidupan

orang itu. Anda tidak perlu menginvestasikan diri Anda

secara emosional.

Yang harus Anda lakukan adalah menghilangkan hambatan dalam pikiran Anda yang dapat menghentikan Anda untuk mendorong tujuan orang itu.

Apa yang Anda lakukan sangat sederhana: Anda beralih dari kompetitif ke kolaboratif.

Luangkan waktu 5 menit untuk menganalisis ini.

Lain kali Anda bertemu orang itu, pastikan bahwa apa yang Anda katakan mencerminkan sikap positif terhadap tujuan orang itu.

Inilah sinergi.

Ini adalah cara langsung untuk menciptakan win-wins dalam hidup.

Semakin banyak Anda memilikinya, semakin banyak energi mengalir melalui sistem Anda.

Tentu saja, dalam beberapa situasi, peran Anda adalah menjadi penantang dan persaingan akan menjadi pola pikir yang Anda gunakan, tetapi pikirkan situasi seperti teman, kehidupan sosial, pertemuan bisnis, keluarga, hubungan, dll.

Ada lusinan situasi dalam hidup di mana pola pikir kompetitif sangat menguras kedua belah pihak.

Jika Anda mengalihkan sebagian dari itu ke pola pikir yang sinergis, Anda akan merasakan peningkatan yang luar biasa dari aliran dan kepuasan kekuatan hidup.

Anda melepaskan persaingan dan fokus pada menang-menang.

Anda dapat mengulangi praktik ini secara teratur khususnya dengan orang-orang yang Anda rasa sulit untuk diajak berhubungan.

Anda akan melihat bahwa dalam sebulan, basis hubungan Anda dapat

benar-benar berubah. Ini langsung dan sangat efektif!

Tindakan yang disinkronkan - teknik

Waktu dan lokasi!

Untuk berhasil dengan apa yang ingin Anda capai, Anda harus berada di tempat yang tepat pada waktu yang tepat.

Sekarang, sinkronisitas memiliki beberapa dimensi magis yang kuasi.

Sinkronisitas digambarkan sebagai penyelarasan kekuatan universal dengan pengalaman sendiri. Itulah definisi "besar".

Pada kenyataannya Anda dapat melihat sinkronisitas dalam keselarasan sempurna dari tindakan, pikiran, dan emosi Anda dengan aliran alami yang lebih besar.

Anda menumbuhkan sinkronisitas dengan mengembangkan kesadaran Anda tentang apa yang terjadi di sekitar Anda.

Disinkronkan berarti tanpa gesekan.

Berikut adalah teknik yang membantu Anda memberdayakan kualitas ini di sistem Anda:

Sebelum Anda memulai hari Anda, ambil halaman putih dan tuliskan garis tindakan yang dapat Anda fokuskan hari ini.

Begitu garis-garis ini ada di depan Anda, tanyakan pada diri Anda

pertanyaan sederhana ini: Apa prioritas utama saya hari ini?

Selanjutnya, tanyakan pada diri Anda:

Apa tindakan terbaik yang bisa saya fokuskan hari ini?

Ketika Anda bertanya pada diri sendiri pertanyaan ini, Anda mempertimbangkan elemen lain seperti waktu, orang lain yang terlibat, keadaan, dll.

Jika Anda hanya meluangkan waktu 5 menit untuk merenungkan

tindakan terbaik, Anda bisa benar-benar mengubah hari Anda.

Sinkronisitas adalah seni membawa kualitas sponsor ekstra ini ke semua orang dari tindakan Anda.

Itu memastikan bahwa Anda mengikuti arus daripada berjuang untuk pergi ke hulu.

Setelah garis besar tindakan untuk hari Anda ditetapkan, periksa sedikit lebih detail.

Anda memiliki kekuatan untuk meramalkan area perjuangan, tantangan, atau gesekan.

Ambil 5 menit ini di pagi hari sebelum Anda mengatur diri Anda pada suatu tindakan.

Ini adalah cara Anda untuk menyesuaikan dan menyinkronkan tindakan Anda dengan semua kekuatan yang terlibat.

Jika Anda ingin mengiklankan konsep pikiran untuk membantu Anda sepanjang hari, pikirkan "sinkronisasi" atau "tanpa gesekan", ini akan membantu Anda tetap fokus.

Bagian 9 – Strategi kunci untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan

Kita hidup di zaman di mana tidak ada yang perlu kehilangan.

Mendapatkan apa yang Anda inginkan adalah tentang memuaskan

dorongan penaklukan Anda sendiri. Kekuatan ini adalah kekuatan

pendorong Anda dalam menaklukkan wilayah baru.

Saat Anda melepaskannya, Anda melepaskan sumber energi alam yang mulai mengalir dengan cara yang kreatif.

Dalam beberapa halaman berikutnya, saya akan menunjukkan kepada Anda strategi langsung dan efektif untuk mencapai tujuan Anda.

Bagaimana mendapatkan apa yang Anda inginkan

Langkah pertama adalah mengidentifikasi target yang berharga.

Setelah Anda mengidentifikasi target Anda, beri diri Anda kerangka waktu.

Langkah ketiga adalah mengidentifikasi kemungkinan gangguan, jalur samping, dan tantangan yang dapat Anda hadapi di sepanjang jalan.

Membidik target seperti melakukan perjalanan baru.

Anda ingin memiliki beberapa bentuk peta jalan dan visi ke mana Anda akan pergi.

Sebelum Anda melibatkan diri dengan kekuatan penuh Anda, Anda akan melakukan beberapa test drive. Anda akan mengambil beberapa langkah kecil untuk mencoba dan melihat apakah ada yang masih kurang.

Setelah itu, ini semua tentang melakukannya dan tetap

fokus. Waktu persiapan ini adalah membangun.

Waktu! Jangan lupakan yang itu!

Bagaimana mewujudkan sinkronisitas setiap saat

Ya! Waktu!

Sinkronisitas adalah kemampuan Anda untuk menyinkronkan tindakan Anda dengan yang lebih besaraliran energi.

Ini harus menjadi waktu yang tepat untuk Anda dan waktu yang tepat untuk semua kekuatan yang terlibat dalam proyek Anda.

Disinkronkan setiap saat adalah seni.

Ini adalah kemampuan Anda untuk mengikuti arus dan menanggapi peluang dan membuka pintu ketika Anda melihatnya.

Pada saat yang sama, Anda mengganti kemampuan "mengikuti arus" Anda dengan masukan yang lebih kuat dari kemauan dan tekad.

Terkadang, bijaksana untuk mengambil jalan pintas dan meminimalkan usaha Anda.

Sinkronisitas adalah tentang memberikan fluiditas pada tindakan Anda dan menciptakan perusahaan tanpa gesekan.

Cara terbaik dan paling langsung untuk membangunkan kekuatan sinkronisitas penuh Anda adalah dengan menggunakan naluri dan intuisi Anda.

Menggunakan kekuatan kemauan Anda saja mungkin

membutuhkan terlalu banyak usaha. Bermitra dengan

"angin manifestasi" alami.

Saat Anda menyinkronkan upaya Anda dengan sumber yang tepat, Anda menyadari bahwa Anda bisa mendapatkan dukungan energi yang sangat besar.

Bagaimana menggunakan tantangan untuk memproyeksikan diri Anda ke depan

Tantangan selalu merupakan peluang untuk berkembang.

Cara terbaik untuk menggunakan tantangan adalah menghadapinya dan belajar darinya.

Jika Anda merasa tidak bisa melakukannya dengan benar setiap saat, itu berarti Anda melewatkan beberapa pengalaman.

Cara terbaik untuk mendapatkan pengalaman ekstra ini adalah

dengan sedikit bereksperimen. Pengalaman dan eksperimen

memiliki akar yang sama.

Ini bukan kebetulan.

Anda bereksperimen

dengan mencoba.

Jika Anda tidak berhasil pertama kali, maafkan diri Anda dan lihat ini sebagai pengalaman belajar.

Cara terbaik untuk belajar berenang adalah dengan

melompat ke dalam air. Anda dapat melihat hidup

sebagai serangkaian tantangan.

Ini adalah cara Anda membangun karakter, keterampilan, dan mengembangkan efektivitas pikiran Anda.

Efektivitas bukanlah abstraksi atau pemikiran. Ini adalah pola pikir yang Anda kembangkan dengan membenamkan diri dalam situasi kehidupan nyata.

Mencoba adalah kemenangan itu sendiri!

Jika Anda membenturkan kepala Anda ke dinding, berhentilah sekarang juga!

Dengan kata lain, belajarlah dari pengalaman Anda!

Jika Anda terus melukai diri sendiri atau kehilangan target, luangkan waktu sejenak untuk menganalisis strategi Anda dan lihat di mana Anda dapat mengubah elemen kunci.

Ubah jalur tindakan dan coba cara baru dan pola pikir baru.

Untuk situasi apa pun, selalu ada cara terbaik untuk bertahan di

dalamnya. Performa terbaik bukan sembarang performa.

Anda ingin membidik apa yang memberi Anda kepuasan dan hasil terbesar, bukan?

Belajar dari pengalaman Anda adalah cara terbaik untuk

berkembang dengan sangat cepat. Luangkan waktu sejenak untuk

mundur dan mendengarkan!

Tetap diam untuk sementara waktu dan identifikasi dengan tepat apa yang dapat Anda ubah dalam pendekatan Anda.

Terkadang, cara terbaik menghadapi tembok adalah dengan mengitarinya.

Bersinergi!

Bergabung!

Fokus pada
menang-menang!

Pikiran Anda bukanlah entitas yang terisolasi.

Anda terhubung dengan segala sesuatu yang mengelilingi Anda

setiap saat. Anda terhubung dengan segala sesuatu melalui tautan

energi yang tidak terlihat.

Cara terbaik untuk membuka pintu adalah bekerja dengan kekuatan alam daripada melawannya.

Kedengarannya logis, bukan?

Menciptakan kekuatan yang saling bertentangan adalah

cara terbaik untuk membuang energi. Anda hidup di masa

di mana tidak ada orang yang perlu kehilangan.

Jiwa manusia Anda memiliki kemampuan untuk menghasilkan

menang-menang setiap saat. Setelah menang-menang, datanglah

kemenangan ketiga.

Semua orang bisa menang.

Persamaan persaingan telah

bergeser. Sinergi membuka pintu dan

ruang.

Ini adalah jalan Anda yang paling langsung menuju kesuksesan yang mendalam.

Percaya dan ikuti arus

Percayalah pada dirimu sendiri!

Setiap kali Anda duduk dan ragu-ragu, Anda memberi

makan keraguan Anda. Setiap kali, Anda mengambil

tindakan, Anda memberi makan kepercayaan Anda.

Bayangkan berenang di sungai.

Saat Anda mengikuti arus, semuanya menjadi mudah.

Sungai adalah aliran manifestasi. Itu terjadi sekarang.

Saat Anda melawan arus dan fokus pada individu Anda sendiri hanya Anda harus melakukan banyak usaha.

Setelah Anda percaya dan melepaskan, Anda menyadari bahwa sungai Anda hanya membawa Anda ke laut.

Sungai ini secara simbolis adalah garis takdir Anda.

Anda dapat membuang jangkar dan mencoba menghentikan gerakan atau Anda dapat secara sadar mengangkat jangkar ini dan membiarkan evolusi melakukan pekerjaan alaminya.

Anda adalah bagian dari

semangat yang lebih besar.

Anda adalah bagian dari

realitas yang lebih besar.

Sungai ini adalah kekuatan "sponsor" Anda.

Ini adalah energi yang menopang tindakan Anda dan memberdayakan

tujuan Anda. Ikuti arus!

Percaya dengan nalurimu!

Mengintegrasikan keterampilan baru

Jika Anda kehilangan beberapa alat, Anda ingin keluar dari pertempuran untuk sementara waktu dan mendapatkan apa yang Anda butuhkan.

Keterampilan adalah pola pikir dan tindakan.

Mereka adalah realitas yang Anda

integrasikan dalam keberadaan Anda.

Identifikasi dengan tepat apa yang hilang dan

dapatkan!

Seringkali dibutuhkan keberanian dan kerendahan hati untuk keluar dari suatu situasi dan menyadari bahwa Anda kehilangan beberapa kunci.

Sadarilah bahwa perubahan dan pembaruan dapat dengan mudah menciptakan tekanan pada keberadaan Anda.

Jika pola pikir Anda saat ini tidak efektif, Anda ingin terhubung dengan dan mengintegrasikan yang baru.

Proses integrasi ini membutuhkan energi dan fokus.

Melompat tanpa jaring pengaman

Tempat latihan Anda adalah hidup Anda!

Anda meminimalkan risiko dengan mengambil

langkah-langkah kecil. Sebagian besar

pengalaman hidup benar-benar tidak memiliki

jaring pengaman.

Namun, tergantung pada cara Anda berdiri dalam pengalaman ini, Anda dapat memastikan bahwa Anda tidak akan terluka.

Anda memiliki "cara jatuh yang

benar". Jatuh dalam hidup bisa

menyenangkan.

Ini bisa berupa realisasi tiba-tiba tentang apa arti hidup ini.

Lihat itu sebagai permainan dan lompat ke dalamnya.

Tidak hujan! Hanya hidup!

Tidak ada panggung! Tidak ada publik!

Anda dapat melangkah mundur dan mengamati hidup Anda dari kejauhan.

Namun, cara terbaik untuk melakukan yang terbaik adalah melompat dalam hidup daripada memeriksanya dari jauh.

Hal ini langsung dan efektif untuk mencoba

dan bereksperimen. Ini adalah cara terbaik

untuk melakukan yang terbaik!

Mengapa?

Karena kehidupan nyata adalah konteks di mana Anda akan mewujudkan semua bahan.

Anda dapat melatih gerakan Anda di sisi kolam, atau Anda dapat melompat ke dalam air dan menggunakan dorongan bertahan hidup Anda.

Percaya dengan nalurimu!

Anda memiliki sumber daya di dalam diri Anda yang terbangun saat Anda dihadapkan dengan situasi kehidupan nyata.

Kuasai senjata kendali Anda

Kontrol adalah

pedang. Hal ini di

tangan Anda.

Anda diberi hak untuk mengendalikan hidup Anda.

Ini adalah area pertama di mana Anda dapat mengekspresikan kekuatan pengendalian Anda secara efektif.

Sekarang, dalam hal mempengaruhi orang lain, Anda dapat dengan

mudah melewati batas. Anda bertujuan untuk kebebasan yang lebih

besar, bukan kontrol yang lebih besar.

Jika Anda berada dalam posisi berkuasa, yang Anda inginkan adalah memberikan kontrol yang cukup untuk menstabilkan struktur tanpa membatasi ruang dan kebebasan alami orang lain.

Hidup itu berharga!

Dengan kekuatan yang lebih besar datang tanggung jawab yang lebih besar.

Penyalahgunaan kekuasaan berarti melawan kekuatan evolusi.

Gunakan kekuatan Anda untuk melindungi kebebasan orang

lain, bukan untuk membatasi mereka.

Waspadai trek samping

Setiap kali Anda membidik suatu target, Anda menghadapi risiko dilacak ke samping dengan satu atau lain cara.

Terkadang, jalur sampingan ini datang melalui koneksi yang Anda miliki dengan seseorang.

Di lain waktu, jalur sampingan ini hanyalah cerminan dari konflik kepentingan dalam diri Anda atau kurangnya pilihan yang jelas.

Respons terhadap trek samping adalah fokus.

Anda tentu saja dapat beristirahat dan sementara menjelajahi gang samping yang mengarah ke tujuan Anda.

Tidak apa-apa selama Anda tidak melupakan target awal Anda.

Jangan lewatkan cek realitas Anda!

Konsep dan mimpi "ditangguhkan".

Di jalan menuju manifestasi, mereka menghadapi ujian realisme.

Dari ribuan kemungkinan mimpi, hanya sedikit yang akan

terwujud.

Mereka yang mencapai penciptaan adalah mereka yang memiliki tingkat realisme yang kokoh di dalamnya: mereka cocok dengan kenyataan.

Sebelum Anda menyiapkan tindakan, lakukan pemeriksaan

realitas! Ini akan memberi Anda peluang lebih besar untuk

mencapai target Anda.

Ini adalah aspek penting lainnya untuk mewujudkan kinerja terbaik Anda.

Lepaskan diri Anda dari masa lalu

Singkirkan apa yang tidak lagi

Anda butuhkan! Berurusan dengan

masalah yang belum terpecahkan.

Tujuannya sederhana: Kebebasan

emosional! Pikiran Anda adalah sebuah

wilayah.

Setiap aspek di dalamnya berperan.

Anda sedang menuju masa depan, bukan menuju masa lalu Anda.

Jika visi Anda terfokus pada penciptaan kembali masa lalu, inilah tujuan Anda: menuju masa lalu Anda.

Kembali ke masa lalu bertentangan dengan aliran alami penciptaan.

Ini benar-benar seperti pergi ke

hulu. Masa depan Anda seperti

layar perawan. Semua potensi

terbuka.

Cara terbaik untuk melihatnya adalah dengan menghapus apa pun yang mungkin menghentikan Anda untuk bergerak maju.

Gunakan kekuatanmu

Ini sangat sederhana: jika Anda tidak menggunakan kekuatan Anda, orang lain akan melakukannya untuk Anda.

Pikiran Anda adalah ekosistem kekuatan dan energi yang

sangat halus. Agar berfungsi dan stabil, diperlukan beberapa

bahan utama. Kekuatan adalah salah satu bahan ini.

Anda dapat mendelegasikan kekuasaan Anda

ke sumber lain. Anda dapat memberi tahu

teman sesuatu seperti:

"Kamu tahu apa? Putuskan untukku…”

Saat Anda melakukan itu, Anda memberikan kekuatan tekad diri Anda.

Jika Anda melakukannya satu kali, itu tidak masalah, bukan?

Sekarang, jika mendelegasikan kekuatan Anda menjadi sistematis, Anda akhirnya hanya merasa ... Tidak berdaya!

Ini adalah cara kerjanya.

Jika Anda ingin merasa diberdayakan dan mewujudkan potensi penuh pikiran Anda, ambil tanggung jawab dan ekspresikan kekuatan dasar yang menjadi milik Anda.

Jika Anda mendelegasikan kekuasaan ini kepada orang lain di masa lalu, Anda berhak untuk mengklaimnya kembali kapan saja.

Cara terbaik untuk melakukan yang terbaik adalah memiliki kendali penuh atas apa yang terjadi dalam hidup Anda.

Gunakan kekuatan Anda untuk memastikan bahwa Andalah yang bertanggung jawab atas Andakehidupan.

Bagian 10 – Gunakan kekuatan pikiran Anda untuk menciptakan kebahagiaan

Kebahagiaan terkait erat dengan tingkat kekuatan pribadi Anda.

Dalam beberapa halaman berikutnya, Anda akan menemukan beberapa kunci untuk mengamankan kebahagiaan jangka panjang dalam keberadaan Anda.

Rahasia kebahagiaan

Hidup bisa dilihat sebagai pertempuran.

Ketika Anda tidak bahagia, Anda kalah dalam

pertempuran ini. Apa yang membuat Anda bahagia

adalah energi.

Ini adalah energi yang mengalir dalam pikiran dan kehidupan Anda.

Ketika Anda merasa tidak bahagia, itu karena Anda kekurangan energi.

Jika Anda tetap rendah energi untuk jangka waktu yang lama, Anda masuk ke keadaan depresi.

Idenya adalah untuk merebut kembali wilayah batin Anda.

Saya tahu ini mungkin mengejutkan Anda, tetapi satu-satunya cara untuk bahagia adalah mendapatkan kembali kekuatan penuh Anda.

Hidup Anda sedang diserang.

Jika Anda merasa terkuras, itu karena kekuatan hidup tidak beredar

di dalam diri Anda. Anda perlu menaklukkan wilayah keberadaan

Anda.

Ini adalah pertarungan. Ini adalah pertarungan untuk

kekuasaan. Anda bertanggung jawab! Apakah Anda

benar-benar menyadarinya?

Anda adalah penguasa keberadaan Anda. Anda seharusnya memiliki hidup Anda.

Tujuannya sederhana: dapatkan kembali

kekuatan penuh Anda. Kekuatan adalah apa

yang melindungi pikiran Anda.

Ini adalah fondasi emosional Anda.

Semakin banyak kekuatan yang Anda miliki, semakin kuat perasaan Anda.

Jika Anda merasa kuat dan masih tidak bahagia, ini berarti kualitas berikutnya yang Anda butuhkan adalah kebahagiaan, kesenangan, kebahagiaan.

Ini adalah energi! Mereka adalah mind set.

Cara yang harus dilakukan adalah dengan menguasai energi-energi ini dan mengetahui bagaimana mewujudkannya dalam hidup Anda.

pencarian Anda

Kebahagiaan adalah pencarian seumur hidup.

Jika Anda pernah dalam keadaan setengah depresi, mudah tersentuh emosi negatif, Anda pasti bertanya-tanya bagaimana cara keluar darinya.

Apa sebenarnya yang hilang?

Apa yang saya katakan

adalah radikal. Saya akan

langsung.

Tujuan saya bukan untuk memupuk emosi negatif; tujuan saya adalah memberi Anda tendangan.

Saya ingin mengguncang Anda dan memberi Anda beberapa alat penting untuk memahami apa yang terjadi di dalam diri Anda.

Kebahagiaan terjadi di dalam pikiran, bukan?

Ini ada hubungannya dengan sesuatu yang terjadi dalam pikiran dan emosi Anda.

Pikiran Anda adalah sebuah wilayah. Ketika Anda bahagia, hidup mengalir. Hal ini seimbang. Kamu merasa baik.

Ketika Anda tidak bahagia, pikiran Anda diserang oleh emosi dan perasaan negatif.

Ya! Ini adalah invasi. Pikiran Anda adalah wilayah dan sesuatu terjadi di dalamnya yang tidak dapat Anda kendalikan.

Tujuannya adalah untuk mendapatkan kembali kendali atas apa yang terjadi di dalamnya.

Pikiran Anda adalah wilayah Anda. Jika itu wilayahmu, kenapa pengaruhmu begitu kecil.

Sadarkah Anda bahwa kebahagiaan adalah jalan penguasaan hidup?

Ini adalah pertempuran

Kebahagiaan adalah wilayah Anda. Inilah sebabnya mengapa membangun kebahagiaan adalah sebuah pertempuran. Saya di sini bukan untuk membantu Anda memelihara masa lalu Anda atau bahkan luka Anda.
Tentu Anda bisa melihat mereka. Tentu Anda bisa menerima apa adanya.

Sekarang, yang saya lihat hanyalah pikiran dan emosi. Pikiran dan emosi ini bukanlah identitas Anda. Mereka adalah gelombang di permukaan pikiran Anda.

Pikiran dan emosi hanyalah gelombang di permukaan pikiran Anda.

Ada identitas yang lebih dalam dalam diri Anda yang tidak berbentuk. Itu adalah sumber kekuatan dan kekuatan hidup.

Ini adalah apimu. Ini adalah tempat dari mana Anda bangun sekarang. Ketika Anda lahir, pikiran Anda masih perawan.

Anda mulai mengambil pola dari lingkungan Anda.

Jika bahasa ibu Anda adalah bahasa Inggris, kata-kata bahasa Inggris akan membentuk kerangka pikiran Anda.

Jika Anda pertama kali berbicara bahasa Spanyol, bahasa Spanyollah yang akan menjadi inti keberadaan Anda.

Kata-kata adalah bingkai.

Setiap emosi yang Anda temui di masa kecil Anda meninggalkan sebuah pola. Itu meninggalkan cetak biru. Emosi adalah jalur energi dalam pikiran Anda.

Anda bepergian sekali.

Kemudian Anda melakukan

perjalanan lagi. Anda

menjadi akrab dengannya.

Segera, itu menjadi pola yang mapan dalam pikiran Anda.

Anda diprogram, dikondisikan untuk menanggapi situasi dengan cara yang sangat spesifik.

Jika Anda terbiasa dengan emosi seperti kesepian atau kesedihan, Anda cenderung mengidentifikasi diri Anda dengan emosi tersebut.

Mereka menjadi bingkai dalam pikiran Anda.

Bagaimana menjadi bahagia dalam jangka panjang

Kebahagiaan jangka panjang sangat berkaitan dengan kebebasan emosional.

Anda benar-benar bahagia ketika Anda belajar bagaimana menguasai kekuatan pembaruan Anda sendiri.

Anda membutuhkan semua 3 kualitas menciptakan, melestarikan dan memperbarui.

Namun, kualitas pembaruan mungkin yang paling menantang untuk dikuasai.

Kesuksesan hidup Anda memang bergantung pada kemampuan Anda untuk move on ketika saatnya tiba.

Itu tergantung pada kemampuan Anda untuk menciptakan ruang dalam hidup Anda agar peluang baru muncul.

Kekuatan pembaruan ini sangat penting dan ketika Anda berteman dengannya, itu menyegarkan pola pikir Anda setiap hari.

Harapan tinggi

Misalkan Anda telah tinggal di vila besar ini selama sepuluh tahun dan tiba-tiba Anda harus menjualnya karena alasan keuangan.

Anda berakhir di sebuah flat 3 kamar tidur di pusat kota.

Alasan Anda merasa buruk adalah karena tingkat harapan Anda. Anda hanya terbiasa dengan standar hidup yang lain.

Anggaplah selama satu menit Anda memiliki kekuatan untuk

berhenti membandingkan. Apa yang terjadi kemudian? Bagaimana

perasaanmu?

Anda merasa bahagia ketika Anda berada di atas harapan Anda.

Anda merasa tidak bahagia dan menghasilkan pemikiran negatif ketika Anda berada di bawah tingkat harapan Anda.

Seperti yang Anda lihat, harapan yang sangat tinggi dapat membuat Anda sangat tidak bahagia.

Memiliki harapan biasanya merupakan hal yang positif. Hal ini mirip dengan memiliki tujuan atau target dalam hidup Anda.

Tujuan membangunkan keinginan Anda. Mereka mengisi hidup Anda.

Sekarang, jika tujuan Anda terlalu tinggi, Anda secara sistematis akan cenderung "jatuh" secara emosional.

Tidak apa-apa untuk memiliki tujuan yang sangat tinggi sebagai kekuatan pendorong dan tahu dari awal bahwa harapan Anda tidak realistis.

Itu masih memberi Anda energi atau kekuatan tendangan.

Beberapa orang bermain sangat baik dengan kekuatan itu. Mereka menggunakan tujuan dan target yang tinggi sebagai cara untuk mengatasi batasan mereka.

Di mana Anda berdiri dalam hal itu?

- **Apakah harapan yang tinggi membuat Anda sangat tidak bahagia?**

atau

- **Apakah Anda menetapkan tujuan yang tidak realistis sebagai cara untuk mengatasi batas Anda sendiri?**

Apakah Anda seorang korban atau budak emosional dari

harapan Anda? Ini adalah pertanyaan kunci mengenai harapan

dan tujuan.

Jika Anda merasa terjebak dalam pemikiran negatif karena tujuan Anda tidak realistis, inilah saatnya untuk memahami dinamika yang mendasari ketidakbahagiaan Anda.

Tidak apa-apa untuk menjatuhkan tujuan yang tidak realistis dan fokus pada target baru.

Persaingan antar teman

Berikut adalah contoh lain:

Misalkan Anda mendapatkan hasil dari ujian dalam studi Anda.

Jika Anda mendapatkan 7/10 dan semua orang mendapat lebih sedikit, Anda akan merasa hebat, bukan?

Misalkan sekarang Anda mendapatkan 7/10 dan semua orang mendapat hasil yang lebih baik dari Anda, Anda akan merasa sangat buruk.

Hasilnya sama: 7/10

Namun, di antara dua situasi ini, hierarki kekuasaan dan energi benar-benar bergeser.

Inilah sebabnya mengapa kebahagiaan, kepuasan, dan perasaan Anda tentang diri sendiri sangat bergantung pada apa yang dilakukan orang lain.

Tingkat kepuasan batin Anda bukanlah ukuran mutlak kebahagiaan Anda. Itu selalu sebagian relatif terhadap lingkungan Anda.

Di satu sisi, Anda merasa baik atau buruk tergantung pada bagaimana orang lain melakukannya.

Perasaan Anda sebagian merupakan ukuran relatif dari tingkat energi Andadan sukses dibandingkan dengan lingkungan Anda.

Ini berarti bahwa tingkat kebahagiaan Anda mengungkapkan dua hal:

- **Tingkat mutlak**energi, kekuatan, dan kepuasan Anda (7/10)

- **Ukuran relatif**kebahagiaan Anda dibandingkan dengan orang lain. Itu posisi peringkat Anda. Anda selesai 3 misalnya.

Misalkan setiap teman Anda berhasil dengan bisnis mereka sendiri dan Anda merasa ditumpuk dalam pekerjaan 8 hingga

5 hari. Anda secara alami akan merasa tidak bahagia karena Anda membandingkan diri Anda dengan teman-teman Anda.

Lingkungan Anda akan terbiasa dengan tingkat energi Anda.

Ketika Anda memutuskan untuk mengubah pola pikir negatif, Anda tidak hanya harus membentuk ulang pikiran Anda, tetapi juga cara orang lain memandang Anda.

Setiap orang punya zona nyaman.

Misalkan Anda seorang pria dan memiliki teman baik pria. Anda baru saja putus dengan pasangan. Teman ini telah membantu Anda dengan itu.

Dalam 2 bulan terakhir, perpisahan Anda telah menjadi topik pembicaraan nomor satu Anda.

Teman Anda terbiasa dengan pola pikir Anda. Dia tahu emosi Anda dan tahu bagaimana perasaan Anda.

Dengan teman Anda, Anda membuat "zona nyaman". Zona nyaman adalah pola pikir, aktivitas, perilaku, dan sikap yang menentukan hubungan Anda dengannya.

Saat Anda benar-benar melupakan perpisahan Anda dan mungkin mulai berkencan lagi, Anda perlu mengubah zona nyaman "lama" yang Anda buat dengan teman ini.

Seperti yang dapat Anda bayangkan dalam situasi ini, mungkin melegakan baginya untuk dapat mengalihkan topik pembicaraan.

Seorang teman yang baik akan mendorong perubahan hidup yang positif dalam diri Anda.

Namun, Anda harus mendidiknya agar dia berhenti melihat Anda sebagai korban.

"Kekuatan pembaruan" harus cukup kuat untuk mengubah tidak hanya pikiran Anda, tetapi juga harus mengubah pikiran teman Anda.

Faktanya, seluruh basis kekuatan sosial Anda yang sedang Anda bangun kembali.

Berikut adalah contoh lain:

Bayangkan situasi yang sama dengan pola pikir yang jauh lebih tua.

Pola pikir yang jauh lebih tua ini adalah perilaku dan sikap yang sudah ada sejak awal.

Misalkan Anda memiliki beberapa teman baik dan Anda telah berhubungan dengan mereka dengan cara yang sama selama bertahun-tahun.

Anda memainkan peran tertentu dalam

lingkaran sosial ini. Misalkan Anda melihat diri

Anda sebagai pecundang.

Misalkan begitulah cara lingkaran sosial Anda melihat

Anda juga. Misalkan mereka menggoda Anda tentang itu.

Mereka mungkin mengatakan sesuatu atau berperilaku dengan cara yang membuat Anda kecewa.

Misalkan Anda laki-laki, 30 dan lajang dan tidak memiliki teman perempuan di usia.

Salah satu teman Anda mungkin secara sistematis datang dan

mengatakan hal-hal seperti: "Jadi, di mana teman kencan Anda?

Oh… itu benar… Anda tidak punya teman kencan"

Dia mungkin mengatakan ini dengan cara yang menggoda.

Yang benar adalah itu membuatnya merasa baik.

Dia memang menjatuhkan Anda dengan datang berulang-ulang dengan cerita yang sama.

Kurangnya keberhasilan Anda

menghiburnya. Mengapa

demikian?

Karena dia tidak perlu memikirkan lelucon lain dan dibandingkan

dengan Anda, dia merasa cukup sukses dengan wanita.

Mudah. Dia tahu dinamikanya.

Jika Anda muncul suatu hari dengan kencan yang indah, itu akan menantangnya. Dia harus mengubah pola pikirnya dan cara dia berhubungan dengan Anda.

Bersaing untuk kesuksesan dan kebahagiaan

Membangun pola pikir baru adalah banyak tentang

persaingan. Ini adalah pertempuran.

Mengapa demikian? Karena beberapa orang dapat menjatuhkan Anda hanya untuk merasa hebat tentang diri mereka sendiri.

Saya tahu ini mungkin sulit untuk didengar, tetapi bahkan teman atau pasangan terdekat Anda mungkin merendahkan Anda dan tidak membiarkan Anda menembus batas Anda sendiri.

Mengapa orang yang paling mencintaimu menjatuhkanmu? Karena

ini bukan hanya tentang cinta, ini juga tentang kekuasaan.

Anda bersaing dengan lingkungan Anda sepanjang waktu.

Teman-teman Anda mengukur tingkat kekuatan mereka berdasarkan di mana lingkungan mereka berada.

Misalkan Anda bisa mengukur kebahagiaan dalam skala 0 sampai

10. Misalkan Anda berada di 5/10 dan teman terdekat Anda di

8/10.

Misalkan sekarang, Anda mendapatkan sebuah buku tentang berpikir positif dan Anda mulai bekerja untuk membangun pola pikir yang kuat dan memberdayakan.

Misalkan tingkat kebahagiaan Anda mencapai

9/10. Apakah ini hal yang baik untuk

sahabatmu?

Anda mengerti maksudnya, kan?

Sahabat Anda dapat memikirkan sesuatu seperti:

- "Kau tahu, aku sangat bahagia untukmu. Sepertinya Anda berhasil mengubah keadaan. Anda mencapai semua yang Anda inginkan"

Ini adalah pandangan positif tentang situasi Anda. Kebanyakan orang mampu melakukan itu.

Namun, biasanya ada "suara" lain, bahkan dalam diri sahabat Anda yang mengatakan sesuatu seperti:

- "Dia sekarang lebih sukses dari saya"

Suara terakhir ini adalah ekspresi dari semangat bersaing.

Persaingan ada di mana-mana, bahkan dalam pencarian

kebahagiaan.

Sahabat memang memperkirakan tingkat kepuasan mereka sesuai dengan apa yang mereka lakukan dibandingkan dengan lingkungan mereka.

Terkadang dinamika yang mendasari persaingan ini bisa sangat

kuat. Terkadang hampir tidak bisa dirasakan.

Bayangkan sekarang dinamika yang sama terjadi tidak hanya dengan sahabat tetapi dengan semua orang di lingkungan Anda, keluarga, kolega, lingkaran sosial, dll.

Siapa bilang semua orang ingin Anda sukses? Ada

persaingan bahkan untuk kebahagiaan dan

kesuksesan.

Apa itu proyeksi negatif?

Proyeksi adalah pikiran atau emosi. Setiap kali Anda berinteraksi dengan orang lain, Anda benar-benar dibombardir oleh kesan psikis.

Kesan-kesan tersebut berdampak pada pikiran Anda dan dapat meninggalkan "blue prints" berupa perasaan.

Perasaan hanyalah kesan di permukaan pikiran Anda.

Misalkan Anda masuk di sebuah kafe dengan beberapa

teman.

Dalam beberapa detik, Anda melihat penampilan, kata-kata, ekspresi, suhu, suasana, dll.

Semua kesan ini akan berdampak pada pikiran Anda dan menghasilkan perasaan,pikiran dan emosi.

Dalam satu menit, Anda menciptakan pola pikir baru yang merupakan cerminan dari semua kesan ini.

Pola pikir baru ini adalah arsitektur pikiran, perasaan, dan emosi.

Anda akan berinteraksi dengan lingkungan Anda melalui pola pikir ini. Anda akan mengirimkan segala macam sinyal ke lingkungan Anda melalui ekspresi dan bahasa tubuh.

Mind set ini adalah keseimbangan batin yang mencerminkan proyeksi pikiran dan energi di kafe ini.

Beberapa proyeksi ini menghasilkan perasaan positif dalam diri Anda.

Misalnya, Anda akan mendapatkan perasaan positif dari senyuman atau nada suara yang ramah dari seorang kenalan.

Anda akan mendapatkan perasaan negatif melalui pandangan menghakimi, atau teman invasif yang keras menumpahkan beruang di sepatu Anda.

Dapatkah Anda melihat cara kerjanya?

Jutaan proyeksi ini berdampak pada pikiran Anda.

Jika Anda merasa kuat dan percaya diri, dan dipersenjatai dengan pikiran yang sangat positifdiatur, proyeksi negatif hanya akan terpental di permukaan . Anda pikiran.

Pandangan negatif tidak akan menyentuh Anda.

Bagaimana jika kamu merasa sangat sedih karena baru saja bertengkar dengan mantan?

Anda akan merasa lebih rentan dan tekanan ekstra akan berdampak pada Anda, bukan?

Ketika Anda bekerja pada pikiran dan perasaan Anda, Anda mengembangkan alat baru untuk mempertahankan wilayah pikiran Anda.

Ini berarti bahwa Anda harus mengenali proyeksi negatif dan datang dengan pola pikir yang memberdayakan yang melindungi ruang batin Anda.

Ini membutuhkan beberapa keterampilan "pejuang".

Anda harus menyadari bahwa ini adalah pertempuran untuk kekuatan dan energi.

Pertempuran ini terjadi sepanjang waktu. Beberapa orang sangat sensitif terhadapnya dan secara sistematis merasakan penilaian orang lain.

Orang lain kuat dan percaya diri dan tidak merasakan apa-apa: tidak ada tantangan! Tidak ada kompetisi!

Saat Anda membangunkan potensi baru dalam diri Anda, Anda harus meningkatkan tingkat kesadaran Anda dan mengenali sumber tantangan.

Anda harus dapat mengubah suasana hati dari "santai" menjadi "pertempuran" dalam waktu singkat dan tidak membiarkan pengaruh negatif mengakar dalam pikiran Anda.

Ini adalah pertempuran! Pertahankan wilayah Anda.

Bagian 11 – Contoh kehidupan nyata dengan strategi terbaik

Pemicu pikiran negatif

Apa pemicu yang membawa Anda ke loop berpikir negatif?

Anda mungkin melihat penyebab eksternal atau internal yang berbeda tetapi semua penyebab ini dapat diringkas menjadi satu elemen sederhana:

Kurangnya kekuatan

Kurangnya kekuatan ini dapat diekspresikan dalam berbagai bentuk:

- Kurangnya keterampilan
- Kurang dukungan
- Kurangnya sumber daya
- Kekurangan energi
- Kurangnya cinta
- Kurangnya keberhasilan atau hasil
- Kekurangan uang
- Kurangnya kehidupan sosial dan teman
- Kurangnya pengakuan atau validasi
- Dll.

Semua contoh ini menunjukkan satu hal: ketika Anda masuk ke dalam lingkaran pemikiran negatif, itu menunjukkan bahwa ada kesenjangan kekuatan di suatu tempat.

Ketika Anda bersikap negatif tentang kehidupan atau lingkungan Anda, Anda hanya berada dalam keadaan kehabisan energi.

Ini berbeda dari depresi klinis. Penipisan

energi adalah istilah yang lebih umum.

Penipisan energi hanya mengungkapkan fakta bahwa Anda tidak memiliki energi atau daya yang cukup.

Hasilnya sederhana: pikiran Anda diserbu oleh pikiran negatif.

Pikiran negatif adalah hasil dari konflik antara Anda dan lingkungan Anda.

Pikiran negatif terjadi karena ada persaingan energi.

Pikiran dan emosi negatif adalah hasil dari suatu interaksi. Mereka adalah tanda bahwa Anda sedang berjuang untuk mempertahankan wilayah pikiran Anda.

Ketika Anda memenangkan "tantangan" hidup Anda, Anda merasa baik tentang diri Anda sendiri.

Misalkan Anda memiliki bisnis dan Anda mencapai hasil penjualan yang sangat baik sepanjang tahun.

Kesuksesan bisnis adalah bentuk validasi dari aktivitas Anda. Anda mendapatkan imbalan finansial dan juga kepuasan berupa pengakuan dari teman, keluarga, dan jaringan bisnis.

Keberhasilan bisnis ini dapat membuat Anda sangat puas karena Anda akan merasa dihargai.

Validasi finansial dan emosional ini memberi Anda kekuatan.

Ini adalah energi bebas dan perhatian positif yang masuk ke

dalam hidup Anda. Alasan Anda merasa hebat adalah karena

keberadaan Anda dihargai. Ini adalah kemenangan.

Anda memang memenangkan pertempuran.

Ketika Anda memenangkan pertempuran, Anda

memiliki dua kemungkinan reaksi: Sangat senang dan

puas dengan kemenangan Anda

Percaya itu tidak cukup baik dan pertahankan sikap tidak puas.

Dapatkah Anda melihat bagaimana hasil yang sama dapat menyebabkan dua perasaan yang sangat berbeda tergantung pada cara Anda berdiri di dalamnya?

Ketika Anda tidak puas dengan sebuah kemenangan, Anda lupa untuk merayakannya dan tetap berada dalam "suasana pertempuran".

Memenangkan satu juta tidak cukup. Anda ingin lebih, lebih besar atau lebih baik. Ambil peraih medali perak di 200 m. Olimpiade wanita.

Peraih medali perak bisa sangat senang dan puas dengan medali peraknya. Di sisi lain dia juga bisa percaya itu tidak cukup baik dan menjadi sangat marah dan kecewa dengan penampilannya.

Dalam hal ini kekecewaan berkaitan dengan tingkat harapan.

Dia memiliki harapan yang sangat tinggi dan medali perak tidak cukup baik.

Dia benar-benar dapat memutuskan sebelum balapan apakah dia akan senang dengan perak atau tidak. Dia akan memberi tahu wartawan:

"Aku akan pergi untuk menang!"

Ketika dia selesai kedua, dia bisa mengatakan:

“Saya memberikan kesempatan terbaik saya! Ini adalah balapan yang luar biasa dan saya sangat senang dengan hasilnya”

Harapan yang terlalu tinggi bisa membunuh kenikmatan sebuah kemenangan.

Anda mungkin kadang-kadang mencapai kemenangan dalam hidup Anda dan kemudian lupa untuk merayakannya karena harapan Anda jauh lebih tinggi.

Jika Anda melakukan ini secara sadar, itu tidak masalah.

Anda cukup bermain dengan kekuatan motivasi dan menjaga tingkat fokus dan konsentrasi yang jauh lebih tinggi.

Anda sudah fokus pada langkah Anda berikutnya atau tantangan berikutnya bahkan ketika Anda memenangkan sebuah kemenangan.

Inilah kesimpulannya:

Pada dasarnya Anda memiliki dua jenis mekanisme yang terlibat dalam putaran pemikiran negatif:

Mekanisme pertama adalah kesenjangan kekuatan yang nyata. Dalam istilah lain, ini terkait dengan kurangnya kesuksesan, energi, perhatian, validasi, dll.

Mekanisme kedua terkait dengan persepsi Anda sendiri tentang pengalaman Anda. Dalam istilah lain, ini terkait dengan tingkat harapan Anda.

Strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi pemikiran negatif menargetkan kedua mekanisme ini.

Jika Anda benar-benar kehilangan kekuatan dan validasi misalnya, tujuannya adalah untuk benar-benar mengubah tingkat kekuatan dan kualitas iklan Anda ke keberadaan Anda.

Jika Anda hanya memiliki harapan yang sangat tinggi dan secara sistematis tidak puas, Anda akan bekerja pada pola pikir Anda dan cara Anda memandang kesuksesan dan pencapaian Anda.

Jadi, untuk meringkas, ketika Anda berada dalam situasi kehabisan energi atau daya, Anda dapat bekerja pada dua tingkat:

Mengubah situasi pribadi Anda.

Menggeser cara Anda berdiri di dalamnya atau melihat situasi ini.

Bagaimana cara mengubah level kekuatan Anda

Tingkat kekuatan Anda adalah hasil dari hubungan Anda dengan diri sendiri dan lingkungan Anda.

Misalkan Anda tinggal di negara asing dan merasa cukup terisolasi.

Anda pergi ke acara ekspatriat tetapi setelah beberapa tahun, Anda masih belum mendapatkan teman baru yang nyata.

Kamu seorang wanita. Kamu sudah menikah. Anda bepergian dengan pasangan Anda dan tidak memiliki profesi Anda sendiri.

Ini adalah situasi yang cenderung mengisolasi Anda, bukan? Anda tidak mendapatkan validasi yang cukup dari tindakan Anda. Anda kehilangan tujuan dan tantangan pribadi yang nyata.

Anda mencoba studi baru tanpa benar-benar merasakannya.
Anda terus mencoba tetapi tidak merasa benar-benar bahagia.

Anda merasakan ketidakpuasan yang berkembang terkait dengan situasi Anda.

Alternatif sebenarnya adalah memiliki anak sekarang tetapi pasangan Anda ingin menunggu beberapa tahun lagi.

Lingkaran sosial Anda sangat terbatas.

Dalam situasi ini Anda kehilangan kekuatan di banyak tingkatan:

Kurangnya kepuasan

profesional Isolasi

Kurangnya

tujuan

Kurangnya

validasi

Pondasi emosional rentan karena Anda berada di negara asing.

Seperti yang dapat Anda bayangkan, sebenarnya ada strategi untuk menghadapi tantangan ini. Cara untuk mengatasi tantangan ini adalah dengan mengambil tindakan dan mendesain ulang tujuan Anda.

Anda dapat membayangkan bahwa situasi seperti itu dapat dengan mudah menghasilkan banyak emosi dan perasaan negatif hanya dengan fakta bahwa Anda kehilangan lingkaran teman dekat misalnya.

Sekarang, Anda dapat berbagi perasaan Anda. Anda dapat membicarakannya. Anda dapat mencoba memahami mengapa Anda berakhir dalam situasi ini. Anda bisa menggali di masa lalu. Semua strategi ini berguna tetapi tidak akan cukup untuk memiliki efek transformasi yang nyata.

Apa yang akan mengubah cara Anda merasa benar-benar mengambil tindakan dan mendapatkanlebih banyak kekuatan.

Misalkan Anda memiliki beberapa sesi terapi atau pelatihan.

Ini akan memelihara keberadaan Anda dan pada akhirnya membantu Anda memahami apa yang sedang terjadi.

Anda akan berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional.

Setelah Anda melakukannya, Anda ingin mengubah rencana tindakan Anda dan datang dengan strategi baru untuk menerobos siklus Anda.

Pada dasarnya, Anda tidak puas dengan hidup Anda.

Pikiran negatif hanyalah gelombang di permukaan pikiran Anda. Jauh di lubuk hati, Anda ingin mengatasi masalah sebenarnya:

Bagaimana mendapatkan kembali kekuatan penuh Anda dan mengekspresikan potensi total Anda.

Ini adalah strategi yang sebenarnya: Anda ingin mengubah arah tindakan Anda dan berinvestasi ke dalam aktivitas yang memvalidasi Anda.

Dalam situasi seperti itu, tujuannya benar-benar untuk:

- **Menjadi lebih sukses dengan hidup Anda.**
- **Bangun kekuatan hidup Anda.**

- **Lepaskan sumber daya tersembunyi Anda.**

Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk

mengubah basis pribadi Anda? Ini bisa memakan

waktu beberapa bulan.

Ini adalah target yang masuk akal. Anda akan mengubah cara Anda menghabiskan hari dan cara Anda berhubungan dengan orang lain.

Seperti yang Anda lihat, Anda tidak menargetkan pikiran Anda: Anda menargetkan tindakan Anda dan melakukan sesuatu tentang hidup Anda dan cara Anda berdiri di dalamnya.

Inilah strategi sebenarnya:

Aksi! Tujuannya sederhana:

Langkah 1: Identifikasi area ketidakpuasan Anda. Berapa jumlah penyebab ketidakpuasan? Apakah karena kegagalan profesional, masalah berat badan, kurangnya teman, putus baru-baru ini, dll.? Apa area ketidakpuasan nomor satu Anda?

Langkah 2: Rancang strategi. Hanya bereaksi terhadap situasi Anda tidak cukup. Ini adalah pertempuran. Jika Anda ingin menang, Anda membutuhkan strategi yang solid dan efektif!

Langkah 3: Ambil tindakan. Investasikan di bidang ini. Lakukan sesuatu tentang itu. Jadikan itu prioritas nomor satu Anda. Penerobosan!

Seperti yang Anda lihat, pemikiran negatif

hanyalah pemicu.Ini adalah bentuk sistem alarm

yang mengatakan:

"Lihat! Sesuatu yang salah. Ayo lakukan sesuatu tentang

itu!” Inilah yang dikatakan pikiran negatif kepada Anda.

Anda tentu saja dapat menurunkan harapan Anda dan belajar untuk puas dengan apa yang Anda miliki.

Namun, ketika kesenjangan kekuatan itu nyata dan Anda benar-benar berkinerja buruk dalam hidup Anda, mengambil tindakan akan lebih efektif.

Dalam beberapa bab berikutnya, saya telah menganalisis situasi kehidupan utama yang cenderung menghasilkan pemikiran negatif dan emosi negatif.

Saya akan menunjukkan beberapa strategi kunci untuk menangani tantangan ini.

Ini hanya beberapa ide kunci. Sebagian besar topik ini adalah area pembinaan seumur hidup dalam diri mereka sendiri.

Jika Anda ingin sumber daya tambahan tentang topik ini, cukup periksawww.vitalcoaching.com .

Anda akan menemukan sumber daya tambahan dalam bentuk e-book dan artikel tentang sebagian besar topik ini.

Visi hidup

Pikiran negatif dapat ditimbulkan oleh kurangnya visi dan tujuan hidup. Anda memiliki pertanyaan kunci ini: "Apa yang saya lakukan di sini?"

Dalam istilah lain, Anda mencari makna.

Rencana dan proyek yang Anda miliki untuk hidup Anda tidak cukup menarik. Kau ingin lebih. Anda ingin menerobos dan hanya mencapai sesuatu.

Berikut adalah strategi sederhana untuk

menangani tantangan ini: Fokus dulu pada apa

yang membuat Anda senang

Ini mungkin terdengar sederhana dan memang begitu! Ketika Anda bangun di pagi hari, Anda seringkali hanya melakukan tugas-tugas praktis. Kekuatan pendorong Anda bukanlah kegembiraan. Anda cukup melakukan apa yang perlu dilakukan.

Tujuan baru Anda sederhana! Ubah pola pikir Anda dan fokuskan dulu pada apa yang menggetarkan dan menggairahkan Anda.

Bahan bakar dan motivasi emosional sangat berharga. Mereka adalah

apimu. Gunakan api ini sebagai kekuatan pendorong Anda dan

fokuskan 100% pada hasrat Anda.

Sebelum Anda memulai hari Anda, tanyakan pada diri Anda: "Apa yang benar-benar menarik bagi saya hari ini?" Dan fokus pada itu.

Setiap orang memiliki setidaknya beberapa tingkat kebebasan. Gunakan kebebasan itu dan fokus pada apa yang menggetarkan Anda!

Kehidupan sosial

Isolasi sosial dan kurangnya teman bisa sangat menguras tenaga. Jika Anda merasa terisolasi, Anda ingin memutus siklus.

Ini sulit dan tidak mudah dilakukan, tetapi itu berada dalam

jangkauan Anda. Tujuannya sederhana: Melangkah melampaui

zona nyaman Anda.

Dengan kata lain, ambil risiko!

Jika Anda merasa malu dan tidak percaya diri, itu sering dikaitkan dengan cara Anda melihat diri sendiri dan tubuh Anda.

Keyakinan adalah kualitas yang Anda bangun dengan mengambil tindakan dan menantangdirimu sendiri.

Setiap kali Anda melangkah mundur dalam zona nyaman Anda, Anda memperkuat keragu-raguan, keraguan, dan keterasingan. Jangan!

Maju dan kembangkan keterampilan sosial baru. Jadikan prioritas Anda nomor satu untuk bulan mendatang!

Berinvestasi di dalamnya!

Membangun kontak online. Gunakan forum atau situs kencan sebagai tempat pelatihan.

Kualitas nomor satu yang dicari orang saat pacaran itu asyik!

Berani untuk menyenangkan!

Ubah cara Anda berpakaian, buka diri, dan tantang diri Anda sendiri. Apa pun yang Anda coba adalah sukses. Jangan khawatir tentang hasil dan jangan biarkan siapa pun atau penolakan apa pun menghentikan Anda.

Kehidupan sosial penuh tantangan. Orang-orang menghadapi Anda. Mereka menilai Anda. Ini adalah tempat untuk membangun karakter

dan membangunkan kekuatan penuh Anda.

Fokus pada kesenangan dan berani mengambil tindakan!

Berikan diri Anda apa yang Anda inginkan!

Ambil kembali kendali atas kehidupan sosial Anda!!!

Sukses bisnis dan profesional

Ini fakta! Banyak orang tidak puas dengan pekerjaan mereka. Bisnis dan organisasi dapat membatasi dan membatasi pertumbuhan Anda sendiri.

Ini bisa terjadi. Anda dapat menghabiskan beberapa tahun ke depan dalam hidup Anda mengeluh tentang pekerjaan yang tidak Anda sukai atau duduk hari ini dan benar-benar melihat lebih dalam apa yang dapat dilakukan tentang hal itu.

Jadikan itu nomor prioritas Anda untuk bulan yang akan datang.

Anda mungkin terkejut menemukan cara baru untuk berdiri dalam profesi Anda. Terkadang tindakan Anda tidak sesuai dengan tugas Anda.

Kami tentu saja membutuhkan e-book lain untuk membahas

topik ini. Namun, luangkan waktu untuk duduk dan benar-benar

bertanya pada diri sendiri: "Apa yang bisa saya lakukan untuk

itu"

Jika Anda merasa perlu kekuatan ekstra untuk istirahat, ikuti tautan di akhir e-book ini dan masuk untuk beberapa sesi pelatihan.

Saya akan menunjukkan beberapa strategi ampuh untuk melepaskan kekuatan penuh Anda.

Hal yang sama berlaku untuk kesuksesan bisnis. Jika Anda memiliki bisnis dan tidak mendapatkan hasil yang Anda inginkan, Anda dapat melakukan sesuatu untuk itu.

Sekali lagi, berbisnis adalah pertempuran. Ini

adalah kompetisi. Untuk menang, Anda

memerlukan strategi yang efektif.

Untuk merancang strategi, Anda setidaknya perlu duduk dan

memikirkan tantangan utama yang Anda hadapi dan cara mengatasinya:

Apakah ini tantangan

pemasaran? Apakah produk

Anda cukup solid?

Apakah Anda menghadapi masalah organisasi?

Siapa yang bisa membantu Anda dengan itu?

Apakah ini masalah keseimbangan pekerjaan/waktu luang?

Apakah Anda hanya bosan dengan tujuan atau produk

saat ini? Dll.

Seperti yang Anda lihat, ada lusinan tantangan utama yang dapat Anda hadapi dengan bisnis Anda. Saya percaya bahwa ada solusi untuk setiap tantangan.

Jawabannya terkadang bisa jadi Anda tidak bisa menang dengan garis tindakan Anda saat ini.

Namun, hidup Anda lebih mudah saat Anda mengetahuinya daripada saat Anda tidak mengetahuinya.

Lakukan apa yang diperlukan untuk mendapatkan kejelasandan merancang strategi yang efektif untuk menghadapi tantangan.

Mungkin butuh waktu satu bulan. Anda mungkin perlu enam bulan!

Yang benar adalah bahwa loop berpikir negatif tidak membantu dengan itu!

Untuk memutus siklus, gunakan pikiran Anda dengan cara yang berbeda: analisis situasi, rancang strategi yang efektif, dan ambil tindakan.

Cintai hidup

Area luas lainnya dalam hidup Anda!

Kunci kepuasan cinta adalah tetap menguasai cinta Anda, bukan menjadi korbannya.

Apa yang Anda inginkan sederhana: Anda ingin memiliki kehidupan cinta Anda.

Cinta bukanlah sesuatu yang terjadi padamu. Cinta adalah sumber inti kekuatan dan energi di dalam diri Anda.

Anda memutuskan kapan Anda memberikannya dan kepada siapa. Anda bertanggung jawab.

Situasi menantang utama dengan kehidupan cinta Anda berkaitan dengan:

Menemukan seseorang: Apakah ini tantangan Anda? Apakah Anda terjebak dalam keyakinan negatif karena Anda lajang dan ingin bertemu seseorang?

Menguasai lingkungan kencan: Begitu Anda mulai berkencan, tujuannya adalah untuk berkembang dengan pengalaman cinta Anda tanpa kehilangan diri sendiri. Anda kehilangan diri sendiri ketika Anda mencintai seseorang yang tidak cukup mencintai Anda.

Merancang hubungan yang harmonis: Bagaimana menghadapi pertengkaran, kecemburuan, atau tantangan lainnya. Ini adalah area lain di mana keterampilan dan strategi baru pasti diterima

Berurusan dengan putus cinta atau perceraian: Putus cinta itu sulit. Jika ini yang Anda alami, saya tahu persis bagaimana perasaan Anda. Perpisahan adalah situasi pertempuran. Ketika itu terjadi, tujuannya sederhana: dapatkan kembali kekuatan penuh Anda.

Ini adalah beberapa tantangan utama yang dapat Anda hadapi dengan cinta dan kencan.

Di bidang ini, datang dengan strategi dan pola pikir yang tepat sangat penting jika Anda ingin sukses.

Triknya adalah bahwa sebagian besar keterampilan berkencan Anda hanya ditemukan dan dipelajari di tempat. Anda cenderung berimprovisasi dan hanya bereaksi terhadap situasi.

Tujuannya adalah untuk melangkah mundur dan memahami lebih banyak tentang cinta dan dinamika kekuasaan.

Begitu Anda benar-benar melihat bagaimana kencan dan cinta bekerja, jauh lebih mudah untuk datang dengan strategi dan perilaku yang efektif.

Kesalahan terbesar yang dapat Anda lakukan saat ini adalah percaya bahwa Anda tidak memiliki kendali atas kehidupan cinta Anda.

100% salah!

Anda memiliki pengaruh yang besar! Sebenarnya Anda adalah orang yang memiliki pengaruh terbesar terhadap seperti apa kehidupan cinta Anda.

Apakah Anda menyadari bahwa Anda sebenarnya adalah perancang kehidupan cinta atau hubungan Anda?

Ambil langkah dan gali ke dalamnya.

Jika ini tantangan nomor satu Anda, jadikan itu prioritas nomor satu untuk bulan depan.

Saya serius! Jatuhkan semua yang lain dan putuskan hari ini

untuk menggalinya. Ini hidupmu! Anda layak!

Harapan keluarga

Harapan dan tuntutan keluarga yang tinggi bisa sangat menguras tenaga dan membuat Anda sangat tidak bahagia.

Hal ini dapat terjadi pada remaja dan dewasa muda dalam kaitannya dengan harapan orang tua.

Jika Anda berada dalam suatu hubungan dan memiliki anak, Anda dapat menghabiskan hidup Anda melakukan sesuatu untuk pasangan atau anak-anak Anda tanpa pernah memiliki waktu untuk diri sendiri.

Ini bisa menguras tenaga dan membuat Anda kehilangan kontak

dengan siapa Anda sebenarnya. Strateginya?

Belajar menjadi

egois. Betulkah?

Ya!!!

Anda adalah orang yang paling penting dalam hidup Anda!

Begini: suasana hati dan emosi Anda memengaruhi semua orang! Anda adalah contoh bagi orang-orang di sekitar Anda.

Jika Anda gagal untuk bahagia dan puas dengan hidup Anda, semua

orang kehilangan. Waktu dan energi Anda sangat berharga.

Mereka diberikan

kepada Anda! Mereka

memang milik Anda!

Tidak seorang pun kecuali

Anda yang memiliki hidup

Anda! Anda adalah prioritas

nomor satu.

Ciptakan ruang untuk diri Anda sendiri dan fokuslah terlebih dahulu pada apa yang Anda inginkan!

Anda adalah penguasa tindakan, sikap, pikiran, emosi, kerangka waktu, dan ruang pribadi Anda.

Anda bertanggung jawab atas hidup Anda. Tidak ada orang lain.

Dapatkan kembali kendali atas apa yang menjadi milik Anda dan berikan saat Anda ingin memberi, bukan saat Anda terpaksa.

Tubuh

Tubuh Anda adalah kuil Anda!

Ini adalah aset terbesar Anda bersama dengan pikiran Anda.

Tantangan nomor satu di masyarakat saat ini terkait dengan masalah berat badan.

Makan berlebihan bisa menjadi spiral yang merusak diri sendiri.

Itu cenderung membuat ketagihan dan menyebabkan masalah kesehatan, kekurangan energi, kurangnya mobilitas dan ketidakpuasan hidup.

Ini berdampak negatif pada harga diri Anda.

Ini adalah topik besar dan sekali lagi, saya membutuhkan e-book baru untuk membahas topik ini.

Berikut adalah dua prinsip sederhana untuk merasa hebat

tentang tubuh Anda: Latihan

Kebiasaan makan yang sehat

Kuncinya adalah menggabungkan keduanya dan membangun kebiasaan dan perilaku jangka panjang yang dapat Anda pertahankan dengan mudah.

Apa pun yang didasarkan pada disiplin saja akan

gagal.Mengapa demikian?

Karena Anda ingin merasa bersemangat tentang

hidup Anda. Kekuatan pendorong pertama Anda

adalah kegembiraan.

Setiap kebiasaan gaya hidup baru yang Anda bangun di hari Anda harus didasarkan pada aaliran positif yang menyenangkan daripada aliran

yang menahan.

Kesalahan utama adalah mencoba menciptakan kebiasaan yang terlalu kaku dan hanya berdasarkan disiplin.

Setiap langkah baru harus menyenangkan.

Menggerakkan tubuh Anda dan mendapatkan kembali kendali atas cara Anda makan adalah dua langkah penting dalam mengatasi masalah terkait berat badan.

Jika Anda merasa kekurangan kekuatan pada tingkat itu, lakukan sesuatu.

Saya dapat membantu Anda merancang gaya hidup dan kebiasaan baru yang akan mengubah perasaan Anda.

Berhubungan. Saya akan memberi tahu Anda lebih banyak.

Negara asing

Berada di negara asing bisa jadi sulit! Anda dapat merasa terisolasi dan tertekan dalam lingkungan sosial yang tidak Anda kuasai.

Ini adalah fenomena yang terkenal dalam komunitas ekspatriat.

Ini terjadi terutama pada istri yang bepergian dengan pasangannya dan kehilangan tujuan pribadi.

Bagaimana menangani tantangan

ini? Terhubung dengan komunitas

global!

Ketika Anda berada di negara asing, sekeras apa pun Anda berusaha, Anda mungkin masih merasa dan dianggap sebagai orang luar.

Omong-omong, itu benar! Anda adalah orang luar!

Anda tidak lahir di kota ini. Anda datang hanya beberapa tahun yang lalu. Anda tiba di komunitas yang memiliki aturan sendiri yang tidak terlihat dan perilaku yang diterima.

Untuk penduduk setempat, Anda dapat dilihat sebagai ancaman.

Mengapa demikian? Karena kamu berbeda! Anda berbicara dengan aksen yang berbeda dan datang dengan sesuatu yang baru.

Sesuatu yang lain sedang terjadi: dinamika kekuasaan.

Ketika Anda tiba di kota baru, mereka yang telah berada di sana lebih lama memiliki kekuatan yang lebih besar daripada yang Anda miliki.

Mereka "memiliki" tempat itu. Mereka memiliki ruang.

Anda muncul dan benar-benar "menantang" ruang

mereka. Amati cara Anda bereaksi terhadap beberapa

tetangga baru.

Anda mungkin menyambut mereka, tetapi Anda mungkin juga "memeriksanya" dan menilai beberapa aspek perilaku mereka.

Ini terjadi secara alami. Ini adalah cara Anda membangun koneksi dan tetap mengendalikan wilayah Anda.

Apa yang harus dilakukan tentang

semua ini? Terhubung dengan

komunitas global.

Anda memiliki dua jenis "akar" dalam hidup Anda:

Akar lokal Anda yang terkait dengan tempat Anda dilahirkan dan tempat tinggal Anda.

Akar global Anda yang merupakan koneksi yang Anda bangun dengan planet ini dan keluarga manusia yang lebih luas.

Saat Anda bepergian dan misalnya, mengunjungi piramida Mesir, Anda terhubung dengan akar global Anda. Anda menyelami lapisan terdalam dari masa lalu dan kesadaran Anda dan membangun hubungan dengan peradaban kuno. Ini tidak ada hubungannya dengan waktu hidup ini.

“Akar” yang Anda temukan di Mesir ini adalah tentang kesadaran manusia.

Mereka adalah koneksi ke sesuatu yang jauh lebih luas daripada tempat Anda dilahirkan atau komunitas lokal Anda.

Anda juga dapat terhubung dengan komunitas "global" saat Anda online.

Jika Anda masuk ke situs kencan, Anda akan bertemu orang-orang dari semua ras dan negara.

Ini adalah komunitas global.

Tidak ada yang akan mengatakan Anda adalah orang luar dalam komunitas semacam ini. Setiap orang berada pada level yang sama, di mana pun Anda berada.

Anda juga dapat membangun lingkaran pertemanan yang membentang di 8 benua.

Ini yang ekspatriat cenderung, kan?

Kesenjangan kepercayaan

Berikut cara lain untuk meletakkannya:

- Kurang inisiatif
- Menjadi malu atau cemas
- Terlalu ragu

Semua tantangan ini memiliki kesamaan:

Kesenjangan kekuatan!

Tujuannya sederhana: Bangun kekuatan penakluk Anda!

Anda membangun kepercayaan diri dengan merancang strategi yang efektif dan mengambiltindakan.

Setiap kali Anda duduk dan ragu, takut atau ragu, Anda memperkuat keyakinan negatif Anda.

Setiap kali Anda mengambil tindakan (apakah Anda berhasil atau tidak), Anda memperkuat rasa inisiatif dan pengambilan risiko Anda.

Tidak apa-apa untuk mencoba dan bereksperimen. Anda tidak harus berhasil setiap saat.

Cara terbaik untuk belajar adalah mencoba.

Itulah yang Anda lakukan ketika Anda masih anak-anak dan itulah yang harus Anda lakukan sebagai orang dewasa.

Teruslah mencoba dan bereksperimen.

Hadapi ketakutanmu! Tantang dirimu sendiri!

Mengambil resiko!Ini adalah cara terbaik untuk

membangunkan kekuatan penuhmu

Rasa keterhubungan

Terkadang, bukan teman yang kamu butuhkan.

Anda menginginkan sesuatu yang lebih dalam seperti rasa hubungan dengan planet dan umat manusia.

Sebenarnya Anda tidak tahu persis apa yang Anda cari tetapi Anda tahu ada sesuatu yang hilang.

Anda tidak dapat benar-benar mengatakan "apa" tetapi Anda merasakan urgensi untuk mulai mencari atau mencari makna yang lebih dalam untuk hidup Anda.

Ini adalah pencarian spiritual.

Sekali lagi, ini adalah topik yang luas dan kami membutuhkan beberapa e-book untuk yang satu itu.

Anda ingin terhubung dengan rasa universalitas

Anda. Anda memiliki dua identitas di dalam diri

Anda:

- **Yang pertama adalah identitas pribadi Anda**. Ini adalah orang yang bangun setiap pagi, bekerja, mencintai, tertawa, dll.
- **Yang kedua adalah identitas universal**. Ini adalah aspek diri Anda yang terhubung dengan kehidupan, planet, umat manusia, dan kosmos.

Terkadang Anda dapat melihat diri Anda sebagai makhluk di planet biru dan menyadari betapa luasnya ruang angkasa.

Tiba-tiba mengejutkan Anda bahwa Anda berada di sini di bola biru di galaksi dan Anda hanya menyadari luasnya dan kenyataan di balik itu.

Jika Anda merasa ingin menjelajahi dan memahami apa yang sebenarnya ada di balik kehidupan, tujuannya adalah untuk

mulai mencari jawaban dan cara untuk memperluas kesadaran Anda.

Anda ingin memperluas kesadaran Anda dan tetap menguasai keberadaan Anda.

Anda ingin membuka pintu baru dalam kesadaran Anda dan cukup memanfaatkan potensi manusia seutuhnya.

Sekali lagi, saya tidak bisa

mengatakan lebih banyak dalam e-

book ini. Hubungi saya untuk lebih.

Saya ingin menjadi lebih positif

Berikut adalah beberapa ide kunci tentang bagaimana menjadi lebih positif:

- **Ini adalah pilihan saya!**

Menjadi positif adalah pilihan pertama. Apa yang terjadi dalam pikiran Anda adalah keputusan Anda terlebih dahulu. Anda bertanggung jawab atas pikiran, tindakan, dan emosi Anda. Anda tidak akan mengubah kenegatifan dalam satu hari, tetapi langkah pertama adalah memutuskan untuk melakukan sesuatu tentang hal itu.

- **Apa itu negatif?**

Negatif adalah frustrasi. Ini adalah api, kekuatan kemauan, kekuatan hidup yang diblokir, ditumpuk dan tidak dapat menemukan saluran ekspresi. Negativitas adalah respons naluriah alami terhadap ancaman. Ini adalah refleks pelindung pikiran Anda. Ini bertujuan untuk mempertahankan wilayah batin Anda dari agresi luar.

- **Untuk menjadi lebih positif, jauhi yang negatif**

Orang, pikiran, pola pikiran, sikap, aktivitas, zat, warna, istilah, objek, musik. Daftarnya tidak ada habisnya! Setiap kali Anda memilih, Anda sebenarnya sedang memilih keadaan pikiran. Dalam hal apa Anda menginvestasikan waktu dan energi Anda? Periksa koleksi CD Anda, buku-buku Anda, orang-orang yang menghabiskan waktu bersama Anda.

- **Integrasikan apa yang positif dalam hidup Anda**

Gunakan istilah seperti cinta, perhatian, kebahagiaan, kegembiraan, kegembiraan, kesenangan, kesenangan. Gunakan istilah ini lebih sering. Ambil tindakan yang merangsang kekuatan hidup Anda. Positivisme berkaitan dengan aliran dan kebebasan, keterbukaan, perasaan berkuasa. Ambil tindakan yang mencerminkan positivisme. Positivisme adalah wilayah yang harus ditaklukkan. Gunakan kekuatan Anda untuk mencapai tempat yang Anda inginkan

Menjadi positif adalah pilihan.

Ketika Anda membiarkan kenegatifan membanjiri Anda, Anda hanya bersikap toleran dengan diri sendiri, toleran dengan sesuatu yang Anda tahu menghancurkan hidup Anda dan mengirim Anda ke tempat yang tidak Anda inginkan.

Anda bertanggung jawab atas hidup Anda. Anda adalah arsitek dari keberadaan Anda. Anda adalah orang yang memiliki kekuatan dan pengaruh terbesar atas pikiran Anda.

Anda memiliki semua keterampilan dan kekuatan untuk menjadi positif dalam hidup. Yang harus Anda lakukan adalah membuat pilihan! Ambil keputusan sadar tentang hal itu dan jadikan ini prioritas nomor satu dalam hidup Anda.

Itu berarti menginvestasikan setidaknya waktu dan energi untuk diri sendiri.

Mengambil tindakan berarti mengambil setidaknya risiko kecil. Sikap Anda terhadap risiko harus berubah secara radikal. Risiko adalah teman saya! Saya suka risiko! Risiko memberi Anda kekuatan untuk mengambil tindakan.

Tindakan adalah apa yang membawa Anda dari tempat Anda sekarang ke tempat yang Anda inginkan. Percaya dan lakukan. Mulailah memberi makan tujuan Anda!

Mendapatkan kejelasan dan fokus menuju tujuan Anda dapat diakses oleh Anda. Yang harus Anda lakukan adalah menjadi superkonduktif untuk hidup.

Keraguan, ketakutan, keragu-raguan adalah pintu tertutup. Merekalah yang menahan Anda. Ketika Anda mendengarkan keraguan dan ketakutan Anda, Anda menahan diri dari kehidupan. Anda memberi makan kelambanan dan kepasifan. Untuk memutus siklus itu Anda harus mengambil tindakan. Mulailah dengan langkah-langkah kecil. Hal pertama yang datang ke pikiran Anda.

Anda dapat menjadi orang yang diperbarui dalam beberapa bulan. Tindakan adalah apa yang membawa Anda dari tempat Anda sekarang ke tempat yang Anda inginkan. Percaya dan lakukan. Mulailah memberi makan tujuan Anda!

Tindakan adalah teman Anda! Anda suka

aksi! Kenali pintu yang terbuka saat Anda

melihatnya.

Lebih menikmati hidup

Berikut adalah beberapa ide kunci untuk lebih menikmati hidup:

- **Fokus pada apa yang menyenangkan, mendebarkan, dan mengasyikkan**

Anda membuat ratusan pilihan setiap hari tentang aktivitas Anda, apa yang ingin Anda lakukan, siapa yang akan Anda temui, dll. Mulai sekarang pilihlah apa yang menyenangkan dan mendebarkan daripada apa yang praktis dan sudah dieksplorasi. Jika itu baru, lakukanlah!

- **Menjadi super konduktif untuk hidup**

Menanggapi kesempatan. Tanggapi apa yang datang kepada Anda dan biarkan hidup mengalir ke arah itu. Berhentilah melawan hidup!

- **Fokus pada sisi manusia**

Utamakan manusia. Berikan dan nikmati kontak sosial. Perkuat keterampilan sosial Anda. Berikan kepada orang-orang apa yang mereka butuhkan.

- **Berikan ritme untuk harimu**

Sama seperti musik, ritme itu menyenangkan. Ini meningkatkan kehidupan. Ketika Anda membagi hari-hari Anda dan mengubah aktivitas, mempercepat, memperlambat, Anda mengintensifkan aliran hari dan kekuatan hidup Anda.

Anda ingin solusi?

Kebahagiaan adalah energi yang dapat Anda ciptakan, keterampilan yang dapat Anda pelajari. Ini terkait dengan bagaimana Anda melihat masa lalu Anda. Ini juga terkait dengan visi hidup Anda atau apa yang Anda lihat di masa depan.

Anda adalah arsitek kebahagiaan Anda.

Apa keterampilan hidup itu?

"Bagaimana cara menciptakan kebahagiaan?"adalah

pertanyaan berikutnya. Apa pendapat Anda?

Inilah yang dapat Anda lakukan:

Ambil halaman putih dan tuliskan 10 tindakan sederhana yang dapat menciptakan kebahagiaan bagi Anda. Tuliskan hal-hal pertama yang muncul di pikiran Anda.

Ambil keputusan untuk memberikan prioritas tindakan ini

dalam hidup Anda. Ambil 5 langkah sehari yang membuat

Anda lebih bahagia!.

>>>>>>>>>Lakukan pertama apa yang membuatmu bahagia!

Anda menyadarinya! Kebahagiaan adalah pilihan! Ini adalah keputusan yang Anda ambil!

Bagaimana Anda menemukan keamanan batin dan kedamaian batin?

Keamanan adalah tentang mampu melindungi diri sendiri dan ruang pikiran Anda.

Ini berarti menciptakan batasan yang jelas dan mengekspresikan kekuatan perlindungan alami Anda.

Anda dibombardir setiap hari oleh jutaan kesan psikis yang berdampak pada pikiran kita dan meninggalkan bentuk cetak biru.

Mencerna semua informasi ini, kesan, apa yang kita sebut perasaan menciptakan stres dan menuntut energi dari Anda.

Mendapatkan keamanan berarti memperjelas dan membebaskan pikiran Anda dan menjaga ruang batin Anda tetap bebas dan terbuka tanpa merasa rentan.

Bagaimana kamu melakukannya?

Menciptakan landasan emosional yang kuat, baik pada tingkat fisik maupun pikiran.

Mendapatkan kedamaian batin berarti menjernihkan pikiran dan hidup Anda dari apa pun yang menciptakan stres dan mengembangkan kendaraan pikiran yang mampu menghadapi tekanan hidup tanpa dibanjiri.

Jika kamu takut

90% ketakutan dalam diri Anda tidak rasional. Yang terbaik adalah mengambil langkah-langkah untuk meregangkan zona nyaman Anda.

Ini adalah proses pelatihan yang sederhana. Misalkan Anda takut ketinggian.

Pergi ke batas yang tepat Anda dapat berdiri dengan nyaman. Tinggal di sana untuk sementara waktu tanpa bergerak. Setelah itu ambil satu menit langkah maju dan berhenti. Mundur. Dan melangkah maju lagi. Mundur.

Hari kedua, regangkan sedikit lebih jauh. dan seterusnya.

Menjinakkan rasa takut Anda berarti menjinakkan respons naluriah. kunci kesuksesan Anda terletak pada pengulangan.

Ini berarti Anda harus menginvestasikan setidaknya beberapa waktu dan fokus untuk menyingkirkan apa pun yang membuat Anda takut. Anda dapat meningkatkan kepercayaan diri Anda dengan mengambil langkah-langkah kecil ini.

Jika kamu merasa marah dengan semuanya

Kemarahan hanyalah api atau energi yang mencoba menerobos. Selalu ada sumber energi positif di baliknya dan kemarahan adalah satu-satunya cara pikiran Anda mengelola untuk mengekspresikan energi itu.

Di balik kemarahan, ada sumber kekuatan positif.

Lihatlah gunung berapi, apa yang kamu lihat?

Di satu sisi gunung berapi adalah sumber energi yang hebat ini. Para insinyur sekarang tahu bagaimana menyalurkan energi itu dan menggunakannya untuk memanaskan air di desa-desa. Sebuah gunung berapi aktif juga sangat luar biasa. Salah satu pertunjukan alam yang luar biasa.

Di sisi lain, gunung berapi bisa sangat merusak dan memusnahkan kehidupan di sekitarnya.

Bagaimana cara kerja gunung berapi? Proses sederhana: kelebihan tekanan di bawah tanah.

Kemarahan Anda sama: tekanan berlebih di dalam. Anda dapat menggunakan tekanan berlebih ini untuk menyalurkannya ke arah yang paling kreatif atau Anda dapat menggunakannya sebagai kekuatan destruktif. Ini adalah energi yang ingin menerobos.

Yang perlu Anda tambahkan adalah keterampilan baru untuk menggunakan sumber energi Anda dengan cara yang kreatif. Mencoba menekan gunung berapi tidak akan berhasil. Energi itu ada. Anda harus menggunakannya.

Bagaimana Anda menggunakan energi itu?

Ambil halaman putih dan tuliskan apa yang terlintas dalam

pikiran Anda. Apa penggunaan terbaik untuk energi ekstra

yang Anda miliki dalam diri Anda?

Jika Anda merasa kosong di dalam

Merasa kosong biasanya bukanlah tempat yang menyenangkan. Bolehkah saya memberi Anda beberapa ide? Anda tentu saja dapat menggunakannya sesuai keinginan ...

Perasaan hampa berhubungan dengan kurangnya hubungan spiritual. Ada kemungkinan besar ketika Anda mendengar istilah spiritual, Anda memiliki banyak ide dan perasaan yang muncul di benak Anda. Bisa jadi perasaan ini sangat negatif. Masalahnya justru di dimensi spiritual biasanya Anda menemukan mata rantai yang hilang.

Kesadaran spiritual tidak ada hubungannya dengan agama. Ketika Anda mendengar istilah spiritual, Anda mungkin berpikir tentang seseorang yang mencoba mengubah Anda ke beberapa bentuk sistem kepercayaan. Demi Anda sendiri, kesampingkan ide ini untuk sementara waktu, dan buka sedikit saja untuk perspektif lain.

Spiritual adalah tentang roh yang ada dalam segala hal. Anda dapat menemukannya dalam bisnis, hubungan, kontak dengan alam, kesenangan, waktu luang, apa saja. Itu selalu ada. Sekarang ketika Anda ingin mencari nafkah dan mendapatkan uang, Anda bekerja dan sebagai imbalan dari pekerjaan Anda, Anda menerima gaji.

Tindakan berorientasi spiritual berfungsi dengan prinsip yang sama kecuali bahwa gaji tindakan Anda bukanlah uang. Ini akan menjadi sesuatu yang lain. Apa itu?

Itu adalah kualitas, energi, kekuatan hidup, kegembiraan, kebahagiaan. Ketika Anda mendapatkan banyak sekaligus, kami menyebutnya kebahagiaan. Jika ada lebih, Anda bisa menyebutnya trans spiritual yang merupakan keadaan kegembiraan yang meluap-luap.

Bagaimana Anda mencapai negara-negara ini? Anda menjangkau mereka melalui tindakan dan keterbukaan. Ini bisa memakan waktu dan latihan. Bergantung pada pola pikiran Anda, "pengisian" keberadaan Anda ini dapat terjadi dengan sangat cepat atau membutuhkan waktu bertahun-tahun.

Inilah masalahnya: saat Anda membaca kata-kata ini, sesuatu dalam

diri Anda mungkin menolaknya dan menolak energi di belakangnya. Mengapa? karena pengkondisian dan ide-ide yang Anda bangun selama bertahun-tahun menuju sesuatu yang spiritual. Anda menertawakan ide-ide ini dan belajar untuk menolaknya.

Triknya adalah inilah mengapa Anda merasa kosong. Anda menolak sumber energi yang dapat membantu Anda. Tidak apa-apa. Ini hanyalah cara alami untuk melindungi diri Anda dan ruang pikiran Anda. Anda tidak pernah tahu apa yang akan Anda temukan di sana, di luar batas dari apa yang sudah Anda ketahui.

Saya bermaksud baik dan bagi saya tidak akan ada bedanya jika Anda melakukan sesuatu tentang hal itu atau tidak. Tentu saja, aku akan senang melihatmu bahagia. Maksud saya adalah bahwa ini adalah hidup Anda dan hanya Anda yang dapat melakukan sesuatu tentangnya.

Saya hanya bisa memberi tahu Anda kata-kata ini. Yang akan membuat perbedaan adalah tindakan. tindakan Anda! Ini benar-benar terserah Anda.

Hidup Anda ada di tangan Anda.

PS: ada kemungkinan anda terbuka dan merasa hidup anda sebenarnya cukup "spiritual". Jika itu masalahnya, itu hanya masalah bertahan dan masuk lebih dalam. Ini hanya masalah waktu dan tindakan lebih lanjut.

Jika Anda merasa terisolasi

Berikut adalah beberapa ide kunci tentang memutus siklus isolasi:

- **Menjadi sangat menarik bagi diri sendiri**

Lepaskan apa yang tidak menarik dalam diri Anda. Menjadi super konduktif untuk hidup. Menanggapi peluang.

- **Mengambil tindakan**

Memutus siklus berarti melangkah keluar dari zona nyaman Anda. Ambil langkah setiap hari untuk memutus siklus itu. Tanggapi mereka yang menghubungi Anda. Ambil risiko kecil.

- **Kembangkan keterampilan sosial Anda**

Belajar mendengarkan. Senyum. Jadilah ramah dan menyenangkan untuk bersama. Kembangkan kehidupan yang menarik. Jangan mementingkan diri sendiri.

- **Membangun energi dan vitalitas**

Energi dan vitalitas sangat menarik. semakin Anda memilikinya, semakin banyak orang ingin berada di dekat Anda. Kembangkan gaya hidup sehat.
Latihan. Makan makanan yang sehat dan berenergi.

Saya memiliki pengalaman sulit di masa lalu

Pengalaman masa lalu yang negatif bisa sangat mengganggu setiap hari. Apakah ini beban berat dalam hidup Anda?

Membersihkan masa lalu Anda berarti mengambil kembali kendali atas hidup Anda. Pengalaman masa lalu yang negatif mungkin terasa seperti gangguan dalam keintiman Anda.

Untuk menghapus pengalaman itu, triknya adalah mendapatkan kendali atas hidup dan pikiran Anda. Ini berarti melatih kembali diri Anda dan reaksi emosional Anda. Itu berarti juga mengembangkan keterampilan baru untuk melindungi keberadaan Anda.

Jejak negatif dalam pikiran Anda bisa menjadi kuat dan kuat. Jika Anda ingin cetakan ini hilang, Anda harus menggantinya dengan sesuatu yang lebih kuat dan lebih kuat.

Jejak baru ini akan datang dari pikiran Anda sendiri dan akhirnya juga dari bantuan eksternal. Itu berarti mendapatkan kepercayaan, keyakinan, dan kekuasaan. Itu berarti merebut kembali ruang pikiran Anda sendiri. Dalam istilah lain menjadi tuan dari keberadaan Anda.

Bagaimana? Mengambil langkah-langkah kecil dan melatih kembali reaksi Anda dalam situasi kehidupan yang menantang. Mulailah dengan langkah-langkah kecil yang tidak menantang dan kemudian pindah ke langkah yang lebih besar.

Saya memiliki banyak hal negatif dalam diri saya

Berikut adalah beberapa ide kunci untuk menghadapi negativitas:

- **Negatif adalah kelebihan energi**

Ini adalah potensi yang tidak digunakan dan menjenuhkan tubuh emosional Anda. Berurusan dengan negativitas berarti menemukan saluran ekspresi. Ini berarti mengambil setidaknya beberapa risiko dan menjelajahi wilayah baru.

- **Gunakan kekuatan penaklukmu**

Negativitas adalah respons naluriah alami yang ditujukan untuk melindungi wilayah Anda. Anda mungkin merasa diserang, frustrasi oleh tindakan orang lain. Pada saat Anda membalikkan keadaan pikiran itu dan mulai mengambil tindakan (apa pun yang terjadi), Anda mengubah aliran kekuatan hidup yang terhambat menjadi kekuatan kreatif yang positif.

- **Jangan merasa bersalah tentang hal-hal negatif**

Tidak seburuk itu. Pada intinya, negativitas berkaitan dengan kekuatan batin Anda. Jadi sumbernya adalah kekuatan positif. Jika Anda secara sistematis menarik diri dan menghindari mengungkapkan apa yang Anda rasakan, Anda menekan banyak emosi dan memblokir semua energi untuk mengalir. Gunakan kekuatan dan kekuatan dasar itu. Lakukan sesuatu dengan itu. Berlatih olahraga, berolahraga, berikan energi pada tubuh Anda.

- **Ambil keputusan untuk melakukan sesuatu tentangnya**

Anda adalah penguasa pikiran Anda. Anda adalah orang yang memiliki kekuatan untuk memutuskan apa yang terjadi di dalamnya. Begini: jika Anda tidak melakukan apa-apa, siapa yang akan melakukannya? Menoleransi sesuatu yang tidak Anda sukai dalam diri Anda membutuhkan banyak energi. Ini menguras hidup Anda! Berapa lama sebelum Anda memutuskan untuk melakukan sesuatu tentang hal itu? Apa yang diperlukan untuk mengubah kerangka pikiran negatif atau destruktif?

Aku terlalu ragu

Setiap kali Anda duduk dan ragu-ragu, Anda memberi makan keraguan Anda dan memperkuat situasi Anda saat ini.

Kunci untuk mengambil langkah adalah menerima bahwa tindakan Anda tidak akan sempurna. Cara terbaik untuk belajar adalah dengan bereksperimen. Untuk menghilangkan keraguan Anda, dan mendapatkan jawaban, Anda menguji air dengan beberapa langkah kecil.

Perilaku kuncinya di sini, adalah mengambil langkah kecil tanpa komitmen alih-alih ragu-ragu.

Perilaku kunci lainnya adalah memilih satu waktu dengan benar, tepat waktu: ganti pilihan Anda dan beri ruang untuk kedua opsi.

Untuk berhenti ragu-ragu, Anda harus melatih perilaku baru dalam situasi kehidupan sederhana yang tidak menantang. Anda hanya perlu 1 minggu untuk menerapkan perilaku baru ini dalam hidup Anda. Mengambil tindakan adalah keterampilan hidup yang dapat Anda pelajari dan latih.

Ketika Anda berhenti ragu-ragu dan mengambil tindakan dengan kepercayaan dan keyakinan, hidup Anda akan secara radikal berubah dan mengalir dengan kesegaran baru.

Andai aku punya pasangan

Kunci untuk menemukan pasangan adalah beralih dari kepasifan ke tindakan. Mengambil tindakan adalah kuncinya.

Jika Anda merasa tidak bisa bergerak, yang terbaik adalah mengambil langkah-langkah kecil yang tak terhingga. ada kesempatan sehari-hari yang tak ada habisnya untuk terhubung dan melangkah lebih jauh.

Untuk melakukan itu, Anda harus mengambil risiko kecil, yang berarti melangkah keluar dari zona nyaman Anda. Untuk menemukan pasangan, Anda harus melakukan hal-hal yang belum pernah Anda lakukan sebelumnya. Regangkan batas-batas yang Anda hadirkan.

Tentu saja, ini membutuhkan beberapa bentuk keputusan di pihak Anda. Begini: Tidak ada yang bisa melakukannya untuk Anda. Anda adalah satu-satunya yang bisa bergerak dan mengubah situasi saat ini.

Hal-hal bisa berbeda. Sungguh, semuanya dimulai dengan keputusan penting yang dapat Anda ambil sekarang. Ambil halaman putih daripada menulis: "Saya berharap saya punya pasangan", tulis: "Saya ingin pasangan".

Keinginan Anda adalah bahan bakar emosional Anda. Keinginan Anda adalah apa yang membangun motivasi dan membuat segalanya bergerak. Ini adalah langkah pertama.

Saya kekurangan energi

Berikut adalah beberapa area yang dapat Anda mulai jika Anda kehilangan energi:

- **Diet dan olahraga**

Ubah pola makan Anda, dapatkan masukan vitamin yang Anda butuhkan: lebih banyak buah, sayuran. Singkirkan makanan cepat saji. Berolahraga secara teratur, gerakkan tubuh Anda, bugar.

- **Apakah ada sesuatu yang menguras Anda?**

Periksa hubungan Anda dengan orang-orang dalam hidup Anda. Tetapkan batasan yang lebih jelas kapan pun diperlukan untuk melindungi ruang pribadi dan pikiran Anda. Apakah ada orang di lingkungan Anda yang menguras tenaga Anda? Pekerjaan, keluarga, teman?

- **Bahan bakar emosional, kegembiraan, motivasi**

Memeriksa aktivitas sehari-hari Anda? Apakah Anda bersemangat tentang hari Anda? Fokus pertama pada apa yang benar-benar menggetarkan Anda. Kegiatan apa yang menurutmu menarik? Jadikan mereka prioritas nomor satu. Fokus dulu pada apa yang menyenangkan dan mengasyikkan.

Apa yang aku lakukan dengan hidupku?

Hal-hal yang benar-benar tidak berjalan

seperti yang Anda inginkan? Bolehkah saya

mengajukan pertanyaan langsung?

"Apakah kamu benar-benar ingin melakukan sesuatu tentang itu?"

Dalam situasi seperti ini, Anda benar-benar terbiasa dengan pola pikir Anda saat ini. Dibutuhkan tekad, dan kekuatan kemauan untuk mengambil tindakan dan benar-benar mengubah sesuatu dalam hidup Anda.

Saya merasa bahwa saat ini, hal utama yang Anda inginkan adalah pengakuan di mana Anda berada. Anda ingin validasi. Anda tidak mengatakan sesuatu seperti: "Astaga. Saya muak dengan ini! Saya akan melakukan apa pun untuk mengubahnya!"

Inilah tantangan yang sebenarnya.

Saat ini, Anda masih dalam tahap "mengasuh". Anda melihat emosi dan perasaan ini. Anda tidak menyukainya, tetapi saya yakin Anda masih belum mencapai "titik jenuh" Anda.

Apa yang dimaksud dengan "titik jenuh" ini? Ini adalah saat yang tepat Anda memutuskan untuk mengambil tindakan.

Saya percaya bahwa Anda adalah penguasa pikiran Anda. Anda adalah penguasa keberadaan Anda. Anda adalah orang yang memiliki pengaruh terbesar atas apa yang terjadi dalam hidup Anda.

Dibutuhkan kekuatan dan tekad untuk "menaklukkan" hidup Anda. Anda ingin memiliki alat hidup Anda. Anda ingin memiliki energi Anda! Anda ingin bangun setiap pagi dan berpikir: "Whaou! Hari baru!"

Apa yang membuat Anda bersemangat dalam hidup adalah tujuan yang berharga! Ini adalah nilai, penyebab, dan tindakan yang siap

Anda pertaruhkan untuk hidup Anda.

Anda dapat terhubung dengan pola pikir baru! Anda dapat membidik target baru yang menyegarkan dalam keberadaan Anda, tetapi untuk berhasil, Anda ingin menjadikannya prioritas nomor satu Anda.

Keraguan, kepasifan, dan keragu-raguan adalah musuh Anda. Apa yang membawa Anda dari tempat Anda sekarang ke tempat yang Anda inginkan adalah tindakan.

Anda tidak tahu jalan yang benar? Tidak masalah. 90% dari apa yang Anda pelajari dalam hidup adalah tentang mencoba dan bereksperimen. Jika Anda ingin mengubah pola pikir Anda, Anda perlu mengambil tindakan, mencoba, bereksperimen, dan melihat setiap langkah sebagai pengalaman belajar.

Saya tidak mengatakan ini mudah dilakukan. Yang dapat saya jamin adalah saat Anda "bangun" dan mulai mengambil langkah (apa pun itu), Anda memanfaatkan serangkaian sumber daya batin yang baru. Sebut sumber daya ini sebagai kekuatan penakluk Anda, keterampilan bertarung Anda.

Dibutuhkan kekuatan dan tekad untuk menerobos pola pikir yang ada. Perubahan selalu membuat stres dan menantang. Setiap kali Anda mencoba hal-hal baru dalam hidup, Anda selalu berhubungan dengan serangkaian pemikiran, emosi, dan energi baru yang perlu Anda integrasikan. Inilah sebabnya mengapa setiap perubahan menempatkan Anda di bawah tekanan. Inilah sebabnya mengapa banyak orang akan tetap berada dalam zona nyaman yang tidak mereka sukai daripada mengambil risiko dan melangkah di wilayah yang tidak dikenal.

Saya mengagumi Anda! Saya mengagumi langkah Anda. Anda memposting pertanyaan dan mendapatkan beberapa jawaban yang bagus.

Anda memiliki dasar positif dalam hidup. Sekarang, Anda bisa memiliki lebih banyak tapi saya percaya, Anda harus berjuang untuk itu.

Bangun kekuatan penuh Anda! Anda

layak! Apakah ini masuk akal?

Merasa ditumpuk!

Rasanya seperti hidup Anda ingin terhubung dengan sesuatu yang baru dan menyegarkan tetapi Anda tidak benar-benar tahu di mana menemukannya atau bagaimana mengekspresikannya.

Ini cukup normal dan sangat baik untuk duduk dan bertanya pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan ini.

Tetap aktif secara sosial membutuhkan keterampilan dan tekad. Anda perlu memberikan prioritas, tetap terbuka, menanggapi peluang dan memperluas wawasan Anda. Jangan menolak kesempatan apa pun. Ikuti arus dan jadilah spontan. Berani membuka diri dan melakukan hal-hal yang belum pernah Anda lakukan sebelumnya.

Setiap kali Anda melangkah keluar dari zona nyaman Anda, rasanya menantang. Inilah sebabnya mengapa Anda biasanya cenderung duduk dan menunggu hal-hal datang kepada Anda.

Jika itu tidak terjadi, inilah saatnya untuk menaklukkan wilayah baru. Ini membutuhkan kekuatan dan tekad. Misalnya, Anda dapat online dan membuat kontak baru dengan gadis-gadis dengan cara itu.

Sadarilah bahwa Anda tidak dapat mengharapkan lingkungan profesional Anda memberi Anda peluang ini. Saat ini, Anda tampaknya mengandalkan itu.
Kesalahan! Kisah percintaan di tempat kerja bisa jadi rumit dan kemungkinan Anda bertemu gadis impian Anda di tempat kerja sangat tipis.

Anda perlu meregangkan diri dan menjadikannya prioritas nomor satu. Pelajari lebih lanjut tentang flirting dan rayuan (ada banyak tips gratis tentang ini di internet). Hanya memikirkannya suatu hari tidak cukup. Benamkan diri Anda di dalamnya.

Ini tentang pertumbuhan pribadi.

Anda akan belajar banyak tentang diri Anda dengan mengambil langkah-langkah. Jika orang tidak menelepon Anda, ambil langkah dan hubungi mereka. Jika mereka tidak merespons, buat kontak baru. Dibutuhkan kekuatan dan tekad untuk menerobos.

Sekarang saatnya! Sekarang adalah waktu Anda! Melangkah maju dan lakukan apapun itu

dibutuhkan untuk terhubung. Anda 100% layak!

Bagaimana cara menghentikan rekor rusak ini?

Rekor yang rusak seperti sebuah program. Sesuatu dalam diri Anda mengambilnya dan mulai memainkannya suatu hari nanti.

Itu berakar dalam pikiran Anda karena dikaitkan dengan emosi yang kuat.

Sekarang, Anda ingin rekaman ini berhenti, bukan?

Anda ingin memiliki satu set pemikiran dalam pikiran Anda.

Alasan rekaman terus diputar adalah karena emosi tidak tercerna. Emosi-emosi ini mencoba mencari jalan keluar tetapi tidak memiliki ruang untuk diungkapkan.

Jika Anda ingin melepaskan pikiran ini, yang terbaik adalah mengobrol dengan teman Anda. Katakan sesuatu seperti:

"Kau tahu, aku percaya kau dan aku memiliki persahabatan yang kuat dan aku tidak ingin ada yang menghalangi, tapi entah kenapa aku marah padamu atas sesuatu yang terjadi. Selama aku tidak memberitahumu, itu akan terjadi. tinggal di sekitar, apakah Anda tahu apa yang saya bicarakan?..."

Sejujurnya, pemikiran yang Anda miliki ini adalah mekanisme pertahanan alami. Ini adalah respons naluriah terhadap agresi atau serangan terhadap hidup atau pikiran Anda.

Pikiran-pikiran ini terjadi karena Anda memiliki keterampilan bertarung alami. Saat Anda berani mengungkapkan apa yang Anda rasakan, pikiran-pikiran ini akan berhenti karena Anda memberi mereka ruang.

Jangan merasa bersalah. Ekspresikan apa yang Anda rasakan dan lanjutkan.

Ini adalah kesempatan untuk belajar mengungkapkan apa yang Anda rasakan dan mempertahankan hidup Anda. Saat Anda melakukannya, Anda akan dapat berdiri dengan landasan emosional

yang lebih kuat. Ini adalah bagian dari "pembangunan karakter" Anda.

Bagian 12 – Alat kebahagiaan Anda

Jika Anda menginginkan kebahagiaan jangka panjang, Anda ingin mempersenjatai diri dengan alat yang tepat.

Alat-alat ini adalah pola pikir, keyakinan, ide-ide kunci, dan sikap yang dapat Anda bangun dalam hidup Anda.

Dalam beberapa halaman berikutnya akan disebutkan beberapa pilar utama yang memberikan kekuatan dan kebahagiaan kebahagiaan Anda.

Saatnya untuk berubah

Perubahan adalah mekanisme yang sangat

halus dalam hidup Anda. Ini adalah transisi.

Saat ini, semuanya mendukung perubahan Anda.

Semuanya mendukung evolusi Anda dan langkah Anda ke

depan. Percayai kekuatan ini.

Namun, perubahan itu menantang.

Setiap kali Anda mengubah pola pikir Anda, Anda masuk ke wilayah baru yang mengharuskan Anda untuk mengintegrasikan energi baru.

Inilah sebabnya mengapa Anda cenderung menolak perubahan: Ini karena perubahan cenderung membuat Anda tertekan.

Biasanya lebih mudah untuk tetap di tempat Anda

sekarang daripada pindah. Perubahan membutuhkan

energi.

Ini adalah

sebuah

gerakan. Ini

adalah

tindakan.

Hapus rintangan

Jalan menuju kebahagiaan itu sederhana: singkirkan apa yang ada di jalan.

Jika aliran kehidupan menghasilkan kesenangan, maka

singkirkan apa yang menghentikan aliran kehidupan. Aliran

hidup adalah ritme.

Ini adalah pertukaran energi.

Dengan kata lain, jadilah superkonduktif terhadap kehidupan.

Anda adalah makhluk yang unik dan di mana pun Anda berada, kehidupan selalu mengalir dalam sistem Anda.

Hilangkan keraguan dan keragu-raguan dan ganti dengan kepercayaan dan keyakinan.

Anda ingin lebih banyak kekuatan untuk melakukan ini.

Kebahagiaan adalah wilayah yang ingin Anda lindungi.

Hancurkan apa pun di dalam diri Anda yang menghentikan aliran kekuatan hidup di dalam diri Andasistem!

Hancurkan

itu!

Larutkan!

Ingatlah bahwa Anda selalu terhubung bahkan ketika tidak ada respons eksternal.

Jalur kekuatan Anda memberi Anda alat untuk menjaga ruang pikiran Anda.

Ini adalah dukungan dan cinta tak terlihat yang Anda dapatkan dari alam dan planet ini.

Mengapa kita berbicara tentang ibu bumi? Karena planet ini adalah rumah Anda.

Bahkan ketika Anda tidak diasuh oleh manusia atau teman lain, planet dan alam masih memelihara Anda.

Pernahkah Anda merasa diberkati atau bahagia sendiri.

Pernahkah Anda merasakan keinginan tiba-tiba untuk tertawa

atau tersenyum pada diri sendiri. Ini adalah setetes

kebahagiaan.

Dari mana asalnya?

Bagaimana hal itu

terjadi?

Itu adalah aliran kegembiraan dan kekuatan hidup yang tiba-tiba.

Ketika Anda merasakan segala bentuk kebahagiaan, kegembiraan, atau kesenangan spontan, itu karena kehidupan mengalir di dalam diri Anda.

Ini adalah aktivasi saluran kebahagiaan Anda.

Cinta dari planet atau lautan energi universal menopang kebahagiaan ini.

Ini membuka
pintu.

Tempat
manapun.

Kapan pun.

Ini adalah kualitas dasar manusia untuk dihubungkan dengan kekuatan kehidupan universal.

Semua orang adalah!

Ada yang menyadarinya, ada juga

yang tidak. Sekarang, kekuatan hidup

adalah zat yang berharga.

Anda ingin membangunkan kekuatan untuk tetap menguasainya.

Kuasai kekuatan hidupmu

Terkadang, setelah Anda merasa bahagia, Anda hampir takut itu akan

hilang. Anda merasakan siklus energi, pergi.

Anda melihat diri Anda beralih dari momen kesenangan ke kesedihan atau emosi negatif lainnya.

Alasan mengapa ini terjadi adalah karena "saluran kebahagiaan" Anda belum cukup kuat.

Pikiran Anda diserang oleh emosi negatif dan kebahagiaan cenderung memudar.

Pikiran Anda adalah wilayah

Anda. Anda memutuskan apa

yang terjadi di dalamnya.

Kebahagiaan adalah sesuatu yang Anda bangun secara sadar.

Saat Anda merasa saluran kebahagiaan Anda ditutup, pergi dan lakukan sesuatu untuk itu.

Hidup Anda adalah wilayah Anda.

Bayangkan setumpuk emas duduk di suatu tempat di

puncak gunung. Apa yang akan kamu lakukan?

Anda akan menaklukkan rintangan untuk

mencapainya, bukan? Anda menggunakan

kekuatan penakluk Anda.

Ini adalah kemampuan Anda untuk membangunkan aliran tekad yang segar dan melakukannya.

Berhubungan dengan kebahagiaan

dengan cara yang sama

Kebahagiaan adalah wilayah untuk

ditaklukkan.

Itu ada di dalam kamu.

Hal ini dalam pikiran Anda.

Pencarian keindahan dan harmoni

Ada saatnya pertempuran berhenti.

Anda tidak lagi menaklukkan tetapi Anda memelihara batin

Anda. Apa yang melindungi Anda pada akhirnya adalah

pemurnian pikiran Anda. Bayangkan sebuah hutan tropis

yang lebat.

Itu subur dan kadang-kadang tidak bisa ditembus sama sekali.

Vegetasi yang terjalin ini merupakan hasil dari ekspansi

organik. Kebahagiaan berfungsi dengan cara yang sama.

Begitu pikiran Anda subur untuk itu, kebahagiaan tumbuh dan berkembang dengan cara yang halus, menciptakan ekosistem batin yang protektif.

Kebahagiaan dipupuk oleh cinta.

Ketika Anda peduli dengan kehidupan, Anda bertukar cinta.

Terkadang cukup memiliki tanaman dan menyiraminya untuk merasakan pertukaran kekuatan hidup ini.

Ini sesederhana itu.

Ketika Anda menanam beberapa selada di kebun Anda, Anda memelihara kekuatan alam dan menawarkan beberapa dukungan untuk penciptaan.

Inilah sebabnya mengapa orang memilih untuk memiliki hewan peliharaan.

Ini memberi mereka koneksi ekstra dengan sumber kekuatan

hidup. Anda berbagi energi.

Anda mencintai dan memberi perhatian.

Ketika Anda secara aktif merawat anak-anak Anda, Anda mengambil langkah serupa.

Anda memberi cinta dan memelihara ruang batin ini, dimensi harmoni batin ini.

Penciptaan membutuhkan bantuan Anda.

Itu membutuhkan Anda untuk berpartisipasi di dalamnya.

Sebagai warga planet ini, Anda memberi dan menerima

sebagai balasannya. Ini seni bertukar kekuatan hidup.

Ketika Anda mendengarkan musik atau memasak makanan khusus, Anda menciptakan kehalusan dalam hidup dan pikiran Anda.

Kehalusan inilah yang menjadi "hutan tropis" batin Anda.

Kemurnian adalah apa yang memelihara dan melindungi

kebahagiaan Anda.

Musik adalah

suara. Suara

adalah energi.

Suara membuka

pintu.

Ini melarutkan resistensi.

Saat Anda bernyanyi, Anda

terbuka. Cobalah!

Tidak ada yang menghentikan Anda untuk

mencobanya sekarang. Ini sesederhana

itu.

Kekuatan hidup ada di mana-mana dan Anda memiliki ratusan peluang untuk membangunkannya setiap hari.

Menaklukkan kekuatan

Kebahagiaan adalah wilayah yang harus ditaklukkan.

Tidak apa-apa untuk menggunakan kekuatan kemauan Anda dan melakukan apa yang diperlukan untuk menguasai Anda kebahagiaan.

Tidak perlu bersikap lunak

dengan itu. Gunakan semua

senjatamu.

Gunakan semua alat Anda.

Bayangkan Anda perlu melindungi seorang anak dari

agresor. Gunakan senjatamu!

Ada sumber daya yang tidak Anda gunakan saat

ini. Mengapa? karena Anda percaya itu tidak

baik-baik saja.

Menunjukkan tekad untuk melindungi hidup Anda tidak apa-apa.

Anda tidak takut dan tidak apa-apa untuk melakukan apa yang diperlukan untuk melindungi kegembiraan dan kesenangan Anda dalam hidup.

Misalkan seseorang ingin menjatuhkan

Anda. Pertahankan dirimu!

Melawan!

Lakukan apa pun untuk tidak membiarkan serangan ini mencapai inti keberadaan Anda.

Beberapa kekuatan ada di sini untuk menantang kekuatan Anda.

Mereka ada di sini untuk menguji resistensi Anda dan hanya memeriksa apakah Anda benar-benar mempelajari pelajaran Anda.

Anda dapat melihat kehidupan sebagai tempat latihan.

Tujuan akhirnya adalah penguasaan hidup.

Ini adalah kemampuan untuk memilih dan memutuskan sendiri apa yang ingin Anda pikirkan.

Apa sponsor energi Anda dan bagaimana terhubung dengan mereka

Jika Anda ingin mendaki gunung, Anda akan mencari sponsor yang siap membantu Anda secara finansial.

Ini adalah pertukaran.

Anda membawa nama mereka ke puncak dunia dan mereka menawarkan dukungan finansial sebagai gantinya.

Pada tingkat energi dan emosional, ini terjadi dengan cara yang sama.

Ketika Anda memutuskan untuk belajar dan keluarga Anda mendukung Anda dalam hal itu, mereka menjadi sponsor energi Anda.

Mereka memberikan dukungan finansial dan emosional untuk membantu Anda dalam hal itu.

Sebagai gantinya, Anda memberi mereka cinta, rasa hormat, dan Anda membuat mereka bangga ketika Anda berhasil.

Mereka akan merasa lebih bahagia tentu saja jika

Anda berhasil. Jika Anda terlibat dalam politik,

hal yang sama akan terjadi.

Anda akan memiliki pesta yang mendukung gerakan Anda dan mendukung Anda dengan kampanye Anda.

Sebuah asosiasi bisnis dapat mensponsori start up Anda.

Sebuah komunitas dapat mensponsori Anda dengan pendidikan anak-anak Anda.

Kebahagiaan dan kekuatan hidup juga didukung oleh sumber kekuatan dan energi.

Apa saja sponsor ini?

Apa sponsor kebahagiaan Anda?

Periksa masa lalu Anda dan ingat saat-saat Anda merasakan terobosan kebahagiaan atau kebahagiaan.

Saat-saat ini akan dikaitkan dengan pertukaran cinta, perasaan keterbukaan di alam, kesuksesan profesional atau olahraga, komitmen, dll.

Bisakah Anda mengingat momen Anda.

Jika Anda memeriksa dinamika yang mendasari kegembiraan Anda, selalu ada "sponsor energi" di balik kesenangan, kegembiraan, atau kebahagiaan Anda.

Jika Anda menatap mata pasangan Anda dan tiba-tiba merasakan cinta, hubungan atau "roh" pasangan mensponsori kebahagiaan Anda.

Jika Anda berada di tepi laut dan merasakan kebahagiaan saat melihat ke arah cakrawala, Anda disponsori oleh energi alam.

Jika Anda merasakan kebahagiaan saat mendengarkan sonata dari Mozart, kegembiraan Anda didukung oleh ekspresi artistik.

Kesimpulannya sederhana: selalu ada "roh" atau sponsor energi di balik kegembiraan Anda.

Bagi Anda, itu terjadi begitu saja tetapi sebenarnya, kebahagiaan

adalah sebuah mekanisme. Itu terjadi karena suatu alasan.

Itu terjadi karena keseimbangan energi tertentu menciptakan aliran kekuatan hidup dalam diri Anda.

Aliran kekuatan hidup ini adalah pembukaan pikiran Anda.

Ini adalah pembebasan dari ketegangan. Ini adalah aliran energi yang tiba-tiba.

Berikut ini contohnya: musik menciptakan kegembiraan

Tujuan musik adalah untuk menciptakan kebahagiaan.

Saat Anda memutar musik, itu memberi Anda kenyamanan.

Musik live akan menciptakan serangkaian emosi yang sedikit berbeda dari musik rekaman.

Namun, keduanya cenderung membawa Anda ke arah

yang sama. Jika Anda membaca koran, Anda biasanya

tidak akan merasa diberkati.

Berita yang Anda baca mengaktifkan refleksi batin, pikiran dan emosi yang sunyi jauh dari kehalusan musik.

Itu masih bisa menjadi bentuk kebahagiaan.

Bayangkan beberapa orang bermain di

ombak. Lihatlah peselancar saat matahari

terbenam.

Anda biasanya merasakan persatuan mistis ini dengan lautan dan

ombak. Kesimpulannya sederhana: tindakan yang berbeda

menciptakan emosi yang berbeda.

Jika Anda ingin lebih banyak kegembiraan dan kesenangan dalam hidup Anda, Anda ingin tampillebih banyak tindakan terkait kegembiraan.

Periksa di lingkungan Anda.

Periksa hari Anda.

Kapan saat-saat Anda secara sadar mengundang atau

mengundang kesenangan?hidup Anda?

Jika Anda terbiasa menerima, saatnya berubah pikiran. Selama Anda tetap pasif, tidak ada yang akan berubah.

Apa yang membawa Anda dari kesedihan ke kebahagiaan adalah tindakan sadar. Anda bisa menunggu orang-orang membawanya kepada Anda...

Itu tidak akan terjadi.

Anda adalah desainer dan pencipta.

Kebahagiaan adalah "makanan" yang

bisa Anda masak.

Bahan yang tepat akan menciptakan hasil yang diharapkan. Setiap saat?

Tidak selalu.

Setidaknya, tidak pada awalnya.

Namun kebahagiaan adalah "substansi" yang dapat Anda pelajari untuk memanipulasi. Anda hanya menjadi ahli dalam seni membangunkannya di dalam diri Anda.

Apa yang kamu butuhkan? keterampilan baru.

Jika rangkaian tindakan hidup Anda tidak menghasilkan kebahagiaan, inilah saatnya untuk menambahkan kualitas baru dalam keberadaan Anda.

Saya serius.

Tindakan yang berbeda menghasilkan hasil yang berbeda.

Makan apel menciptakan hasil yang berbeda dalam sistem Anda daripada makan junk food.

Ini adalah

pilihan!

Setiap saat!

Ini adalah keputusan Anda!

Mulai dari mana?

Setiap perjalanan dimulai dengan langkah kecil.

Kebahagiaan hanyalah akumulasi dari langkah-langkah kecil.

Ketika Anda mulai melakukan perjalanan ke arah itu, Anda mungkin mengambil langkah, dan berpikir dalam hati: "Apakah kita sudah sampai?"

pemikiran yang salah.

Itu bukan cara kerjanya.

Kebahagiaan adalah pilihan yang Anda buat setiap hari.

Anda memilih untuk kekuasaan, kekuatan hidup, kegembiraan, kesenangan, gairah, kebebasan, cinta, dll.

Tidak ada yang bisa menghentikanmu

Anda sudah memiliki semua kekuatan

yang Anda butuhkan. Hal ini sederhana.

Anda sudah memiliki cukup energi untuk menerobos.

Inilah sebabnya mengapa Anda ingin memperkuat hubungan Anda dengan sponsor energi Anda.

Anda ingin memperkuat hubungan Anda dengan alam karena setiap kali Anda mencintai alam, alam akan membalas Anda.

Ini ajaib.

Hal yang sama berlaku dengan teman atau koneksi

keluarga. Berhubungan dengan orang lain adalah

wilayah yang ingin Anda taklukkan.

Orang-orang dapat mencoba menghentikan Anda,

menertawakan Anda, atau menolak Anda untuk bersenang-

senang. Semua ini adalah strategi pertempuran.

Mengapa pertempuran? Karena selalu ada konflik perebutan kekuasaan.

Ketika Anda menjangkau untuk menaklukkan wilayah kebahagiaan Anda, Anda buat pola pikir baru yang memberi Anda kekuatan dan sumber daya ekstra.

Orang-orang saling bersaing.

Sesimpel itu.

Orang yang menguasai kebahagiaan sedang duduk di

tambang emas. Sungguh-sungguh! Ini adalah Anda.

Inilah sebabnya mengapa orang dapat bereaksi terhadapnya. Beberapa teman dapat mensponsori gerakan Anda.

Beberapa orang lain akan cemburu dan

menantang Anda. Cobalah bernyanyi di metro.

Apa yang akan terjadi?

Ada yang tersenyum dan menikmatinya dan ada yang tidak tahan.

Anda lihat: sponsor dan penantang.

Bangunkan keterampilan kebahagiaan Anda

Menciptakan kebahagiaan

adalah keterampilan hidup. Di

mana Anda mempelajari

keterampilan itu?

Sebenarnya ada sistem yang mengajari Anda atau menunjukkan cara membangunnya.

Dalai Lama mengajarkan jalan kedamaian dan kebahagiaan, bukan?

Situs web saya tempat Anda mendapatkan e-book ini juga didedikasikan untuk mensponsori Anda dalam mengembangkan keterampilan tersebut.

Kebebasan emosional

Kebahagiaan adalah aliran energi.

Ketika Anda mendapatkan banyak, itu menjadi kebahagiaan.

Bahkan lebih? Anda mendapatkan trans mistik atau ekstasi (bukan pil!)

Setiap momen kegembiraan, kesenangan, atau kepuasan yang intens adalah terobosan energi.

Apa yang terjadi ketika Anda

makan? Anda mengiklankan

kekuatan hidup untuk

keberadaan Anda.

Anda memberi diri Anda energi

baru yang segar. Berhenti bernapas

selama 30 detik.

Lalu tarik napas lagi.

Mengapa rasanya begitu enak?

Karena udara dipenuhi dengan partikel oksigen dan Anda membutuhkan oksigen ini untuk hidup.

Oksigen adalah kehidupan.

Saat Anda bernapas, Anda terhubung dengan

kehidupan. Bagaimana dengan seks?

Orgasme seksual juga merupakan terobosan energi.

Secara simbolis Anda membuka diri Anda untuk kemungkinan menciptakan kehidupan baru.

Berhubungan seks secara khusus mewujudkan kehidupan baru atau membawa kehidupan baru ke dalam inkarnasi.

Apa yang terjadi pada tingkat pikiran Anda?

Pintu batin Anda terbuka.

Anda dibebaskan dari keterbatasan pikiran Anda sendiri. Inilah mengapa rasanya enak.

6 langkah mudah untuk membentuk kebiasaan positif baru dalam hidup Anda

Pikiran Anda adalah ekosistem kekuatan dan energi

yang halus. Ini organik pada dasarnya.

Ini hidup!

Ketika Anda merasa tidak bahagia, itu berarti ada kualitas yang hilang: itu bisa berupa kekuatan, cinta, energi, atau apa pun.

Jika Anda ingin mengubah pola pikir Anda, Anda ingin mengiklankan kualitas yang hilang.

Cara terbaik untuk mengiklankan kualitas ini adalah dengan

mengambil tindakan dengan satu atau lain cara. Kebiasaan adalah

tindakan yang Anda lakukan secara teratur.

Mereka adalah hasil dari suatu pengkondisian.

Kebiasaan-kebiasaan ini adalah langkah-langkah yang Anda pelajari untuk diambil dalam hidup dan yang mempertahankan kerangka hari Anda.

Sekarang, beberapa tindakan memang menghasilkan aliran

energi yang sangat positif.Beberapa tindakan lain menguras

sistem Anda dan menghentikan kekuatan hidup Anda.

Ketika Anda secara sadar membangun kebiasaan baru dalam hidup Anda, Anda merancang arsitektur baru yang memberdayakan cara Anda berdiri dalam hidup.

Lakukan kebiasaan sederhana seperti sarapan yang baik saat

bangun tidur. Anda berpikir: “Ya! Benar… Apa yang berubah?”

Jawabannya adalah “itu mengubah segalanya!!!!”

Ketika Anda membangun kebiasaan baru, Anda mengambil kendali! Anda memutuskan seperti apa hari Anda nantinya.

Sekarang, sarapan yang baik hanyalah salah satu kebiasaan.

Sekarang, bayangkan apa yang terjadi ketika Anda membangun 20 kebiasaan positif baru dalam hidup Anda!

Menurut Anda apa dampaknya?

Hari Anda menjadi serangkaian langkah positif dan Anda melompat dari satu pulau kekuatan dan kekuatan ke pulau kekuatan dan kekuatan lainnya.

Ketika harimu diisi dengan tindakan positif, pikiranmu terasa sepenuhnyaberdaya dan bersemangat!

Sekarang, Anda mungkin berpikir bahwa ini banyak

usaha, bukan? Ini bukan!

Dibutuhkan lebih banyak usaha dan energi untuk tidak bahagia daripada mengubah perilaku sederhana.

Saya setuju dengan Anda: setiap perubahan dalam hidup Anda

membutuhkan energi dan fokus. Sekarang, energi seperti uang

yang Anda investasikan di pasar saham.

Jika Anda menginvestasikannya

dengan bijak, itu berlipat ganda!!!

Ini adalah kabar baik!

Segera setelah Anda terhubung dengan sumber energi positif dalam diri Anda, hidup akan melakukan sisanya.

Anda tidak bernapas dengan kekuatan kehendak

Anda sekarang. Itu terjadi begitu saja.

Itu berjalan dengan sendirinya tanpa Anda

berusaha. Kebahagiaan berfungsi dengan cara

yang sama.

Dibutuhkan beberapa fokus dan energi di awal karena Anda mengubah pola kebiasaan dan pola pikir.

Anda mengintegrasikan energi baru dalam sistem Anda.

Energi ini mengubah banyak hal dan "mengatur ulang" dunia batin Anda.

Inilah sebabnya mengapa Anda merasakan sedikit tekanan pada keberadaan Anda ketika Anda melibatkan diri di jalur baru.

Berikut adalah beberapa elemen kunci yang harus Anda hormati saat membangun kebiasaan baru:

- **Tetapkan satu kebiasaan baru pada satu waktu**. Misalnya jika Anda memutuskan untuk sarapan sehat mulai sekarang, fokuslah pada kebiasaan ini saja.

- **Fokus pada kebiasaan Anda selama seminggu**. Pada awalnya, Anda perlu berlatih. Anda dapat menambahkan kebiasaan lain pada minggu berikutnya, sambil mempertahankan apa yang telah Anda pelajari.

- **Dibutuhkan 1 hingga 3 bulan untuk benar-benar memiliki kebiasaan baru**. Setelah Anda mengundang kebiasaan baru ini dalam hidup Anda selama lebih dari seminggu, ketahuilah bahwa akan memakan waktu 1 hingga 3 bulan agar kebiasaan ini tertanam kuat dalam hidup Anda. Kesimpulan? Tetap fokus!

- **Fokus pada prioritas utama Anda**. Untuk membangun kebiasaan baru, Anda membutuhkan motivasi, keinginan, dan kemauan keras. Anda akan mendapatkan semua itu hanya jika kebiasaan baru yang ingin Anda wujudkan dalam hidup Anda benar-benar menarik dan penting bagi Anda. Fokus pada apa yang benar-benar penting.

- **Satu hari dalam seminggu, biarkan saja**. Saat membuat kebiasaan baru, Anda dapat menimbulkan sedikit stres atau tekanan. Satu hari dalam seminggu, lepaskan stres dan lepaskan (Minggu biasanya waktu yang tepat untuk itu). Segala sesuatu dalam hidup perlu istirahat. Ini akan memastikan bahwa Anda dapat mempertahankan kebiasaan Anda dalam jangka panjang.

- **Pilih target yang menarik**! Fokus pada apa yang menggetarkan Anda! Jika kebiasaan baru Anda membosankan, itu akan mati karena kurangnya rangsangan emosional. Fokus pada apa yang menggetarkan Anda dan

Anda akan membangun kegembiraan dan energi.

Saya jamin jika Anda menghormati 6 elemen ini, Anda akan dapat mengundang kebiasaan dan sikap positif baru dalam hidup Anda.

Bayangkan setiap minggu, Anda fokus pada kebiasaan baru, bayangkan efeknya pada hidup Anda dalam jangka waktu 3 bulan.

Ini adalah cara langsung dan sederhana untuk memperbarui keberadaan Anda dan mengubah apa yang tidak lagi Anda inginkan.

Inilah cara Anda dapat memulai:

- **Jika Anda dapat mengubah satu elemen dalam hidup Anda antara sekarang dan minggu depan, apakah itu?**

Sekarang, tulis ini.

Jika target yang Anda pilih cukup luas, bagi target Anda menjadi bagian-bagian kecil yang "terjangkau".

Misalnya jika target Anda adalah "menemukan pasangan dan memiliki hubungan yang bahagia", pisahkan target ini menjadi bagian-bagian kecil seperti:

- Masuk ke situs kencan
- Dapatkan sendiri gaya rambut baru
- Pergi keluar setidaknya seminggu sekali
- Berolahraga setidaknya dua kali seminggu
- Dll.

Dapatkah Anda melihat cara kerjanya?

Anda memecah target Anda menjadi bagian-bagian kecil dan fokus pada salah satu target baru ini setiap minggu.

Anda menciptakan lingkungan dan gaya hidup yang konduktif untuk mencapai tujuan Anda.

Baik?

Jadi sekarang, Anda memiliki target besar dan akhirnya target individu yang lebih kecil.

Tuliskan target-target ini.

Sekarang, lihat daftar atau target

tunggal Anda. Bertanya pada diri

sendiri:

- **Kapan Anda bisa mulai?**

Jika jawabannya adalah "sekarang", maju dan ambil langkah dan ambil resolusi untuk fokus pada tindakan baru ini selama seminggu.

Jika jawabannya adalah "nanti dalam seminggu", ambil langkah-langkah untuk mempersiapkan tanah dan pastikan bahwa ketika saatnya tiba, Anda siap untuk itu.

Minggu berikutnya, ulangi siklus yang sama untuk memilih target baru dan fokus pada itu selama seminggu.

Ini hanyalah sebuah contoh untuk menunjukkan kepada Anda dinamika menciptakan kebiasaan baru dalam hidup Anda.

Anda bisa mulai sekarang!

Bagian 13 – Taktik kunci untuk membangunkan kebahagiaan Anda

Teknik kebahagiaan?

Ya!

Teknik!

Kebahagiaan adalah pola pikir yang Anda bangun secara sadar dalam hidup Anda.

Jika itu tidak terjadi secara spontan, itu hanya karena "saluran kebahagiaan" Anda belum sepenuhnya terbuka.

Apa itu saluran kebahagiaan?

Ini adalah kebiasaan, perilaku, pola pikir atau sikap

terhadap hidup Anda. Anda ingin tampil sebaik mungkin.

Anda ingin pikiran Anda menjadi sekutu Anda dan membantu Anda mencapai apa pun yang Anda inginkaninginkan dalam hidup.

Pikiran Anda adalah alat Anda. Ini adalah kendaraan Anda.

Dalam beberapa halaman berikutnya, kami akan menganalisis dengan tepat apa yang harus dilakukan untuk memaksimalkan potensi penuh dari pikiran Anda dan membangun pola pikir yang memberdayakan.

Singkirkan peran korban

Ketika teman Anda terbiasa dengan Anda yang tidak bahagia, itu dengan cepat merugikan Anda.

Ketika Anda menerima belas kasihan dan proyeksi negatif, itu menempatkan Anda pada peran korban.

Ini benar-benar melemahkan dalam jangka panjang.

Anda harus memutus siklus dan mengajari orang-orang di sekitar Anda cara memandang Anda dengan cara yang berbeda.

Alihkan pikiran Anda dan jangan biarkan teman, keluarga, atau kolega Anda memperkuat peran korban dalam diri Anda.

Bagaimana kamu

melakukannya?

Anda memberitahu

mereka!

Jika ada yang memberi tahu Anda "Jadi, apakah Anda merasa lebih baik hari ini?" dengan suara menggurui, berdiri, tersenyum dan katakan sesuatu seperti:

“Saya sangat senang dengan apa yang muncul hari ini. Saya mengadakan pertemuan ini 11 yang menurut saya akan sukses total!”

Pola pikir itu seperti kemeja yang

Anda kenakan. Anda memutuskan

peran yang ingin Anda mainkan.

Terhubung dengan sumber inspirasi positif

Ini mungkin langkah terpenting dalam membangun kebahagiaan jangka panjang.

Segala sesuatu di sekitar Anda memiliki dampak pada pikiran Anda.

Koneksi, tindakan, aktivitas, musik, buku… semuanya sangat memengaruhi hidup Anda dan perasaan Anda.

Jika Anda mengambil satu langkah lebih dalam, Anda menyadari bahwa kebahagiaan adalah tentang energi.

Ini tentang keyakinan inti Anda.

Ini tentang orang-orang yang terhubung dengan Anda, komunitas Anda, dan sumber inspirasi Anda yang mendalam.

Pelatihan, pertumbuhan pribadi, atau kekuatan pikiran adalah aliran

inspirasi. Ada energi atau roh di belakang mereka.

Saat Anda membaca e-book ini, Anda terhubung dengan sumber inspirasi tertentu.

Ini adalah sumber yang sama yang mengilhami saya untuk

menulisnya di tempat pertama. Memiliki satu buku adalah satu

langkah.

Sekarang bayangkan memiliki lusinan tautan di benak Anda yang terhubung dengan aliran inspirasi yang positif.

Bayangkan dikelilingi dan didukung oleh sekelompok teman yang berusaha keras untuk membangun eksistensi yang sukses dan membuat yang terbaik dalam hidup mereka.

Ini melampaui aliran pengembangan pribadi tentu saja. Ini

menyentuh nilai-nilai spiritual dan keyakinan yang mendalam

juga.

Jadi, di mana untuk memulai?

Berikut ini adalah teknik sederhana:

Ambil 5 benda di sekitar Anda (buku, CD, majalah,

dll) Letakkan di depan Anda dan ambil halaman

putih.

Sekarang untuk setiap objek ini tuliskan kata sifat yang muncul di pikiran Anda (seperti rasional, inspiratif, dangkal, lucu, dll)

Sekarang dalam skala antara 0 dan 10, beri tanda pada benda-benda ini tentang kekuatan sumber inspirasi di belakangnya.

Misalnya, jika Anda merasa salah satu buku yang ada di depan Anda sangat menginspirasi, berilah nilai 8 atau 9.

Sekarang, langkah selanjutnya:

Singkirkan objek yang mendapat skor

terendah! Saya serius!

Ambil dan singkirkan.

Ambil halaman putih lain dan gambar lingkaran

di atasnya. Ini adalah ruang energi.

Itu kosong sekarang.

Jika Anda harus mengisinya dengan sesuatu yang mendapat skor 10 pada tingkat kebahagiaan, apakah itu?

Jika tidak ada yang muncul, biarkan kosong dan simpan lingkaran putih terbuka ini di meja Anda atau tempelkan di lemari es Anda dengan magnet.

Lain kali Anda pergi berbelanja pakaian atau apa pun, sebelum Anda membeli, tanyakan pada diri Anda pertanyaan sederhana ini:

"Seberapa tinggi skor objek ini pada skala kebahagiaan?"

Putuskan sekarang untuk mengelilingi diri Anda dengan elemen yang hanya mencetak skor8 sampai 10.

Singkirkan apa pun yang terdengar gelap, pesimis, berat atau tidak

terpecahkan. Setiap objek di sekitar Anda mencerminkan pikiran

Anda.

Ini adalah pengingat koneksi energi yang Anda miliki dengan sumber.

Misalnya CD Hip Hop mengingatkan Anda tentang gaya musik dan cara berpikir tertentu.

Ini sangat berbeda dari musik klasik atau lagu etnik.

Ada semangat di baliknya!

Periksa semangat di balik barang-barang yang Anda miliki dan jika salah satu dari skor ini lebih rendah dari 5 pada skala kebahagiaan, singkirkan.

Tidak ada kecurangan! (☐)

Rawat tubuh, pikiran dan jiwa Anda

Bayangkan

sebuah taman. Ini

adalah pikiran

Anda.

Ketika Anda memelihara tubuh, pikiran, dan jiwa Anda, Anda menyirami ruang batin Anda dengan energi dan perhatian.

Cinta dan perhatian memberi makan keberadaan Anda dan Anda dapat

memberikan banyak hal untuk diri sendiri. Berikut adalah cara

sederhana untuk menjaga keberadaan Anda secara aktif:

Lain kali Anda dibayar, sisihkan 10% dari apa yang Anda

peroleh. Ini adalah untuk Anda!

Anda telah bekerja keras selama

sebulan. Anda layak mendapatkan

hadiah!

Sekarang, investasikan uang (energi) ini

pada diri Anda sendiri. Apa yang terlintas di

pikiran Anda?

- Pelayaran liburan?
- Atasan baru?
- Melatih beberapa keterampilan?
- Seikat bunga?
- Keanggotaan untuk gym?
- Dll.

Setiap kali Anda memberi diri Anda hadiah, Anda mengirim

pesan yang jelas: "Saya berharga!"

Dan itu adalah

kebenaran! Anda

memiliki uang ini!

Sekarang, menurut Anda siapa yang paling diuntungkan?

Makan sarapan!

Jika Anda berjuang dengan masalah terkait berat badan misalnya, kecenderungan alami adalah melewatkan sarapan dengan harapan ini akan menurunkan masukan kalori Anda.

Kesalahan besar!

Tubuh Anda mendambakan energi!

Ketika tubuh Anda membutuhkan energi, Anda menjadi lebih lemah secara emosional.

Ini membuka pintu ke banyak kerentanan dan Anda bisa terkena segala macam emosi negatif.

Anda tentu saja menyadari hubungan tubuh-pikiran.

Jika tubuh Anda kehilangan energi, itu adalah seluruh sistem emosional Anda yangakan habis.

Solusinya sederhana:

Luangkan waktu 5 menit untuk makan sesuatu yang sehat: pilihan pertama saya berlaku untukmuesli, buah dan yoghurt.

Tidak perlu makan berlebihan.

Cukup berikan tubuh Anda apa yang dibutuhkan dan tingkat kebahagiaan akan naik seketika.

Jika Anda sudah sarapan, pastikan apa yang Anda makan sehat!

Ini adalah salah satu pesan pertama yang Anda berikan kepada tubuh

Anda di pagi hari. Ini adalah salah satu yang membuat perbedaan

besar!

Terhubung dengan aliran positif

Pikiran adalah "objek pikiran".

Pikiran itu seperti gelombang di permukaan pikiran

Anda. Ini adalah sebuah acara.

Ini adalah bagian yang terlihat dari gunung es.

Jika Anda berenang di sungai, yang penting bukanlah ombak di permukaan air, melainkan sungai itu sendiri.

Di mana itu membawa

Anda? Mengapa Anda

berenang di dalamnya?

Berapa suhunya?

Bagaimana pengaruhnya

terhadap hidup Anda? Sebuah

sungai memberi Anda arah.

Sungai adalah sumber inspirasi.

Ketika Anda bangun di pagi hari dan membaca koran, berita menjadi sumber inspirasi.

Pilih aliran Anda!

Apa sumber pengaruh dalam hidup Anda saat ini?Kamu

bisa memilih!

Menargetkan pikiran berarti hanya menargetkan gelombang permukaan.

Jika Anda benar-benar ingin memberi dampak pada pikiran Anda,

hubungkan dengan sumber inspirasi yang memberdayakan.

Inilah sebabnya mengapa Anda terkadang membeli buku yang memberdayakan.

Sekarang, orang-orang di sekitar Anda adalah sumber

inspirasi. Yang mana yang positif?

Yang mana yang negatif?

Arsitektur koneksi yang luas ini adalah jaringan aliran inspirasi Anda.

Untuk mengembangkan pola pikir positif, Anda perlu terhubung dengan pemberdayaansumber inspirasi.

Apakah Anda menyadari bahwa Anda adalah arsitek

dari semua itu?Anda memilih untuk aktivitas harian

dan mingguan Anda.

Anda adalah pencipta aktif dari koneksi ini.

Anda dapat memilih apa yang Anda

hubungkan.

Langkah pertama adalah mengidentifikasi sumber-sumber yang memberdayakan Anda.

Langkah kedua adalah secara sadar mengatur sumber-sumber inspirasi ini dalam hidup, kerangka waktu, dan pikiran Anda.

Buku-buku yang Anda baca, musik yang Anda dengarkan, orang-orang yang terhubung dengan Anda, komunitas Anda, pekerjaan Anda, keluarga, teman, pertumbuhan batin, dan kehidupan spiritual, semuanya adalah aliran inspirasi.

Sekarang, untuk pengembangan pikiran Anda, Anda perlu terhubung dengan aliran inspirasi yang memberdayakan Anda.

Anda ingin terhubung dengan sistem atau sumber inspirasi yang membuka pintu baru dalam hidup Anda.

Jika Anda memiliki buku di tangan Anda, apa yang

paling penting? Apakah buku itu sendiri atau satu

kata yang baru saja Anda baca?

Temukan aliran inspirasi yang dapat Anda hubungkan dan hubungkan.

Berpikir positif, pemberdayaan, pertumbuhan batin dan spiritual adalah semua arah yang membantu Anda menggunakan pikiran Anda dengan cara terbaik.

Sekarang, jika Anda ingin melatih tubuh Anda, Anda pergi ke gym, bukan?

Anda terhubung dengan lingkungan yang bertujuan untuk memberdayakan tubuh fisik Anda.

Hal yang sama bekerja untuk pikiran Anda.

Jika Anda ingin memberdayakan pikiran Anda, Anda perlu terhubung dengan sumber inspirasi dalam dan luar yang mendukung Anda atau memberi Anda energi dan pola pikir untuk mengembangkan pikiran Anda.

Aliran modern kekuatan pikiran, pertumbuhan diri serta arah pengembangan spiritual adalah semua sistem yang membantu Anda memaksimalkan potensi pikiran Anda.

Selain itu, Anda memang memiliki sumber inspirasi batin yang membantu Anda mengambil langkah yang benar.

Percayai insting Anda dan secara sadar pilih sumber inspirasi Anda.

Bangun kekuatan pikiranmu

Pikiranmu adalah sekutu terbesarmu.

Jika Anda merasa bahwa pikiran Anda bekerja melawan Anda, itu adalah tanda bahwa ada sesuatu yang hilang.

Apa yang

hilang? Ini

adalah

kekuatan!

Kekuatan pikiran!

Kekuatan pikiran adalah sumber energi alami yang Anda

miliki di dalam diri Anda. Kekuatan pikiran adalah

kemampuan untuk bertanggung jawab atas hidup Anda.

Pikiran Anda adalah

sebuah wilayah. Ini

adalah sebuah ruang.

Anda memiliki

ruang itu. Ini

milikmu!

Itu diberikan kepada Anda saat lahir!

Pikiran, emosi, dan keyakinan Anda terjadi di dalam pikiran

Anda. Mereka terjadi di dalam wilayah Anda!

Anda adalah orang yang memiliki pengaruh terbesar atas apa yang

terjadidi dalam pikiranmu.

Anda bertanggung jawab!

Saat Anda menyadari hal ini, Anda sudah membangunkan kekuatan pikiran Anda.

Anda terbangun dengan kesadaran bahwa Anda memiliki sumber energi di dalam diri Anda untuk melindungi dan melestarikan ruang pikiran Anda.

Lindungi ruang pikiran Anda

Ketika Anda memiliki pikiran, gambaran, atau perasaan negatif yang muncul di benak Anda, Anda dapat melihatnya sebagai serangan terhadap pikiran Anda.

Ini adalah bentuk pertempuran dan Anda ingin mengembangkan keterampilan baru untuk memastikan bahwa Anda adalah pemenang pertempuran ini.

Pikiran Anda adalah milik Anda!

Anda memiliki kekuatan untuk melindunginya.

Amati bagaimana fungsinya dan lakukan apa yang diperlukan untuk melindungi ruang pikiran Anda.

Misalkan misalnya seseorang menilai Anda secara negatif.

Anda dapat membiarkan penilaian ini berakar dalam pikiran Anda dan membiarkannya tumbuh dan berkembang, atau Anda dapat menolak penilaian ini, melawan dan tidak membiarkan siapa pun menjatuhkan Anda.

Saat Anda bereaksi dan melawan, Anda menggunakan kekuatan Anda.

Anda langsung menyadari bahwa kepercayaan diri Anda sedang diserang dan Andalakukan sesuatu untuk mengatasi ancaman ini.

Dalam sehari, Anda dapat memiliki banyak situasi di mana Anda membiarkan pikiran negatif orang lain memengaruhi Anda.

Ini bisa menjadi tampilan agresif yang Anda dapatkan dari pengemudi lain.

Itu bisa menjadi sesuatu yang dikatakan pasangan Anda tepat sebelum Anda lepas landas.

Jika Anda mengenali serangan negatif di pikiran Anda, lakukan sesuatu untuk mengatasinyalangsung.

Identifikasi serangan itu sebagai energi yang membuat Anda

kecewa dan segera lakukan sesuatu:

- Jawab orangnya
- Jatuhkan dengan sadar

- Tolak pikiran itu
- Tetap waspada
- Dll.

Dalam istilah lain, Anda terkadang perlu melihat hari Anda sebagai pertempuran di mana Anda perlu mempertahankan wilayah batin Anda.

Anda dapat menyebut pertahanan diri psikis ini.

Saat Anda menyadari apa yang dipertaruhkan, Anda memberi diri Anda semua senjata yang Anda butuhkan untuk tetap berpikiran jernih.

Berikan energi pada keberadaan Anda

Cara Anda merasakan tubuh Anda secara langsung memengaruhi cara Anda merasakannyapikiran Anda.

Jika tubuh Anda kekurangan energi, Anda secara alami akan cenderung merasa rendahsecara emosional.

Ada dua cara utama untuk memengaruhi perasaan Anda terhadap tubuh Anda: olahraga dan diet.

Jika Anda tidak cukup menggerakkan tubuh Anda, Anda kehilangan energi.

Jika Anda makan berlebihan atau makan tidak sehat, Anda secara alami akan menurunkan tingkat energi Anda.

Jangan meremehkan dampak ini pada pikiran Anda.

Perut yang penuh membuat Anda tidak dapat bekerja dengan baik

atau menjaga pikiran tetap jernih. Gaya hidup modern memang

menantang bagi tubuh.

Duduk di kursi atau mengendarai mobil bukanlah kegiatan yang "alami".

Namun, ada lusinan cara untuk mempertahankan tingkat energi yang tinggi dalam tubuh Anda.

Pastikan Anda memberi tubuh Anda apa yang dibutuhkannya.

Tubuh dan pikiran Anda adalah aset terbesar

Anda. Hormati mereka dan berikan apa yang

mereka butuhkan.

Cinta, rasa hormat, dan pandangan positif tentang kehidupan

Cinta memelihara hidupmu.

Sekarang, cinta adalah memberi dan menerima.

Ketika Anda memberi, Anda mendorong alirannya

dalam hidup Anda. Ini bekerja dua arah.

Selama itu mengalir dalam keberadaan Anda, Anda cenderung untuk tetap lebih bahagia, sehat, dan harmonis.

Cinta adalah tentang cara Anda berhubungan dengan diri sendiri dan

lingkungan Anda. Cinta adalah kualitas yang secara sadar Anda

undang dalam keberadaan Anda.

Bagaimana Anda

mengundangnya?

Melalui tindakan!

Menyiram tanaman adalah sesuatu yang terdengar sederhana tetapi berdampak pada pikiran dan lingkungan pribadi Anda.

Ini mengirimkan pesan yang jelas:

"Saya peduli".Cobalah mengatakan

"Aku mencintaimu" lebih sering.

Cinta, hormat, dan perhatian adalah cara Anda memelihara diri sendiri dan orang-orang itusekitarmu.

Ini membangun harmoni dan mengundang

kedamaian dalam keberadaan Anda. Anda dapat

mengekspresikan cinta dan kekuatan dalam hidup

Anda.

Kedua kualitas ini saling melengkapi secara harmonis.

Berani mengambil langkah ketika Anda melihat kesempatan untuk mengungkapkan cinta, perhatian, atau rasa hormat Anda.

Cari arti

Hidupmu adalah sebuah misteri.

Maksud saya, ketika Anda menyadari bahwa Anda adalah makhluk hidup di suatu tempat di planet biru yang tergantung di luar angkasa di Bima Sakti, Anda dapat meninggalkan segalanya dan mencari jawaban.

Anda menyentuh di sini pada identitas

spiritual Anda. Hidup di luar batas

rasionalitas.

Beberapa bentuk hubungan atau kepercayaan spiritual biasanya memberi Anda basis energi dalam hidup.

Ini memberi Anda pola pikir yang menjawab beberapa pertanyaan mendalam ini.

Cara untuk memberdayakan pikiran Anda adalah dengan mengundang beberapa bentuk realitas spiritualdi dalam hidupmu.

Jika Anda religius, ini mungkin berarti menjelajahi tingkat kehidupan spiritual Anda yang lebih dalam melalui doa, meditasi, ritual, atau praktik lainnya.

Ada lusinan cara Anda dapat terhubung dengan identitas spiritual Anda.

Banyak aliran spiritual berfokus pada gagasan kebahagiaan, kedamaian batin, dan bahkan kesuksesan dan kepuasan.

Ini adalah topik yang sangat luas!

Saya benar-benar membutuhkan e-book lain untuk sepenuhnya membahas yang satu itu.

Singkirkan apa yang menahanmu

Apa yang menahan Anda adalah masa lalu.

Itu bisa apa saja: kenangan lama, objek, pengalaman negatif, koneksi yang menguras tenaga, dll.

Jika Anda ingin maju dalam hidup Anda, Anda perlu menciptakan

ruang!Jika pikiran dan hidup Anda penuh, masa depan Anda tidak

bisa terbuka.

Jatuhkan!

Lepaskan apa yang tidak lagi Anda butuhkan!

Identifikasi apa yang menguras Anda dan pastikan Anda menghapusnya dari keberadaan Anda.

Terhubung dengan takdirmu

Takdir Anda adalah entitas yang cerdas.

Ini bukan serangkaian tindakan dan peristiwa tetap di

masa depan Anda. Ini lebih seperti sungai tempat Anda

berenang.

Sepanjang jalan, detail perjalanan hidup Anda belum

diperbaiki. Namun, Anda memiliki visi ke mana ini akan

membawa Anda.

Tujuan, visi hidup, dan takdir adalah semua aspek masa

depan Anda. Ini adalah perspektif Anda.

Inilah yang Anda nantikan.

Bagian dari energi pikiran Anda ditujukan untuk membuka pintu ke masa depan Anda.

Saat Anda mengambil keputusan yang baik atau membuat pilihan yang tepat, Anda mendapatkan perasaan kebebasan batin yang memberdayakan ini.

Menghubungkan dengan takdir Anda adalah seni!

Ini adalah inti dari pemikiran positif dan pola pikir positif.

Jika tindakan Anda membawa Anda ke arah yang salah, Anda merasa terkuras dan tidak bahagia secara sistematis. Anda tahu ada sesuatu yang salah!

Pikiran negatif hanyalah refleksi permukaan dari garis takdir yang tidak menarik.

Jangan mencoba untuk

mengubah pikiran Anda! Alihkan garis takdir Anda! Ini adalah langkah pemberdayaan yang sebenarnya.

Pola pikir dan nilai positif

Nilai adalah keyakinan inti Anda.

Mereka adalah blok fondasi dari pikiran

Anda. Cinta dan hormat adalah nilai.

Ambisi dan ekspresi kebutuhan dan keinginan Anda adalah nilai dan pola pikir lain.

Beberapa nilai dan pola pikir negatif melemahkan Anda.

Bahkan mereka tidak memantapkan pikiran Anda. Mereka membuat Anda rentan dan pesimis tentang kehidupan.

Lihat diri Anda sebagai seorang arsitek!

Anda dapat memilih sekarang pola pikir dan nilai-nilai

positif.Apa yang diperlukan untuk mengubah pola pikir?

Satu sampai tiga bulan fokus!

Anda harus menjadikannya prioritas nomor

satu! Mengapa demikian?

Karena pikiran Anda telah dikondisikan selama periode 10, 20 atau 30 tahun.

Pengkondisian adalah pola

pikir. Itu adalah hasil dari

pengalaman.

Ketika Anda ingin mengubah pola pikir Anda, Anda perlu mempolarisasi ulang dan mengkondisikan ulang pikiran Anda untuk merespons secara berbeda dalam situasi kehidupan tertentu.

Ini berarti Anda perlu mengulangi pesan yang tepat untuk diri sendiri

sampai Anda mendapatkannya.

Anda akan melihat bahwa pikiran Anda secara progresif mengadopsi pola pikir baru yang memberdayakan.

Ini hanya membutuhkan fokus, waktu, pengulangan dan kekuatan kemauan untuk mengembangkan pola pikir baru.

Akankah kekuatan adalah api!

Will power adalah keinginan Anda untuk mengubah dan

mengubah keadaan. Kekuatan kemauan Anda adalah bahan

bakar emosional Anda!

Ini adalah ambisi Anda.

Ini adalah kualitas nomor satu yang Anda butuhkan untuk mengubah pola pikir.

Ini adalah kekuatan pendorong Anda dan apa yang akan Anda investasikan dalam tindakan Anda.

Kuasai koneksi Anda dengan orang lain

Hubungan!

Itu bisa berupa koneksi Anda dengan pasangan, teman, kolega, komunitas, atau keluarga Anda.

Hubungan dengan manusia lain dapat memberdayakan.

Cara terbaik untuk memberdayakan koneksi Anda adalah dengan fokus pada sinergi dan selalu menang-menang.

Ini bukan tentang mendominasi atau mengendalikan hidup orang lain.

Menguasai hubungan Anda dengan orang lain berarti menguasai cara Anda berdiri di dalamnya.

Ketika Anda membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain, Anda memberdayakan keberadaan Anda dan mewujudkan aliran kehidupan yang segar dalam diri Anda.

Kehidupan merespons kehidupan!

Tetap terjaga dan waspada!

Pikiranmu bisa diserang kapan saja.

Miliki strategi untuk situasi apa pun.

Berperilaku seperti seniman bela diri yang siap mempertahankan wilayah Anda kapan saja.

Anda akan melihat bahwa saat Anda memiliki alat, keterampilan dan senjata untuk membela diri, Anda merasa aman dan Anda melakukan yang terbaik.

Sehari dapat dilihat sebagai serangkaian

tantangan. Tujuannya adalah untuk

menaklukkan!

Anda memiliki serangkaian situasi untuk dikuasai.

Tetap terjaga dan sadar akan apa yang terjadi di hari seperti itu.

Amati aliran pikiran dan emosi Anda dan jika Anda melihat ada sesuatu yang salah terjadi, segera lakukan sesuatu.

Jangan biarkan situasi negatif memengaruhi Anda.

Jika Anda merasa ada sesuatu yang menjatuhkan Anda, ambil tindakan dan ubah dinamikanya.

Apa yang harus dilakukan pertama kali ketika Anda terjebak dalam pola pikir negatif?

Temukan sumber inspirasi baru.

Selalu ada pintu yang terbuka di suatu

tempat. Cari tahu apa pintu ini.

Gunakan insting Anda.

Sebagian dari diri Anda selalu tahu langkah

terbaik berikutnya. Ini semua tentang

mengidentifikasi kemungkinan langkah

selanjutnya.

Naluri Anda adalah salah satu senjata kekuatan pikiran teratas Anda.

Begitu Anda melihat pintu yang terbuka, Anda perlu mengambil tindakan dan berjalan melewatinya.

Untuk mengambil tindakan, Anda perlu memercayai diri sendiri dan menggunakan kekuatan dan tekad Anda.

Jangan biarkan apa pun atau siapa pun menghentikan Anda untuk mengambil tindakan ketika Anda merasa itu benar.

Cara lain yang sangat baik untuk mengubah pola pikir negatif adalah dengan menggeser gigi atau aktivitas.

Kecepatan adalah senjata kunci lain dalam pikiran Anda.

Anda perlu menanggapi peluang dan membuka pintu ketika Anda melihatnya.

Tetap terjaga dan waspada!

Bagaimana mempengaruhi pikiran Anda?

Sekali lagi, pikiran hanyalah gelombang permukaan.

Cara terbaik untuk memengaruhi pikiran Anda adalah terhubung dengan sumber inspirasi yang tepat dalam diri Anda.

Alih-alih berfokus pada detail pikiran Anda, fokuslah pada yang lebih besargambar.

Lihat detailnya setelah aliran kehidupan Anda yang lebih besar disiapkan.

Jika Anda merasa tidak dapat terhubung dengan aliran pikiran positif, inilah saatnya untuk pergi dan melihat melampaui batas dari apa yang sudah Anda ketahui.

Terhubung dengan aliran pengembangan spiritual atau

pribadi baru. Buka pintu baru dalam keberadaan dan

kesadaran Anda.

Jelas, jika solusi itu hadir dalam batas-batas zona nyaman Anda, Anda sudah mengekspresikan seluruh dimensi hidup Anda.

Jika ada sesuatu yang hilang, mulailah mencarinya dan melangkah melampaui apa yang sudah Anda ketahui.

Anda perlu membuka pintu baru dan mengundang aliran inspirasi baru dalam hidup Anda.

Begitu Anda terhubung dengan aliran inspirasi baru, perubahan itu tidak terjadi dalam semalam.

Itu tidak pergi dari kiri ke kanan dalam satu hari.

Aliran inspirasi adalah aliran pembaruan.

Anda merasakannya memiliki dampak progresif pada pikiran Anda

selama periode waktu tertentu.

Beri diri Anda 1 hingga 3 bulan untuk melihat hasilnya.

Tetap fokus pada target Anda dan konsisten dengan tindakan Anda.

Hadapi tantangan sebenarnya

Jika Anda merasa tidak puas dengan kehidupan cinta Anda,

lakukan sesuatu. Jika Anda tidak puas dengan tubuh Anda,

masuklah ke gym.

Jika Anda tidak menyukai pekerjaan Anda,

lakukan perubahan karier. Semua contoh ini

menunjukkan satu hal:

Sangat sering pikiran negatif atau perasaan tidak puas Anda bukanlah masalahnya, melainkan gejalanya; mereka adalah tanda peringatan yang memberitahu Anda bahwa ada sesuatu yang tidak beres.

Saat Anda mengambil tindakan dan melakukan sesuatu tentang masalah atau tantangan nyata yang Anda hadapi, Anda menyadari bahwa hidup mulai mengalir kembali.

Tindakan mengundang kekuatan hidup ke dalam diri Anda.

Ini memberi Anda energi, membuka saluran ekspresi baru dalam keberadaan Anda dan pada dasarnya membawa Anda dari tempat Anda berada ke tempat yang Anda inginkan.

Menyembunyikan diri Anda di balik keraguan, ketakutan, dan

keragu-raguan tidak akan berhasil. Dalam situasi ini, pikiran

negatif Anda adalah panggilan batin!

Hidup Anda memanggil!

Satu-satunya cara untuk mematahkan pola negatif adalah dengan mengambil tindakan dan melakukan sesuatu terhadap tantangan yang sebenarnya.

Bagian 14 – Perubahan dinamika

Anda mungkin cenderung secara alami menolak

perubahan dalam hidup. Mengapa demikian?

Karena perubahan biasanya menciptakan beberapa bentuk stres

atau tekanan. Perubahan membutuhkan fokus dan energi.

Ini memaksa Anda untuk melewati masa transisi di mana hidup atau pikiran Anda "diatur ulang" dan mengembangkan keseimbangan baru.

Dalam beberapa halaman berikutnya, Anda akan menemukan cara merangkul perubahan dan memastikan bahwa pembaruan dan kekuatan Anda memiliki cukup ruang untuk mengekspresikan dirinya dalam hidup Anda.

Ubah dinamika

Anda memiliki kecenderungan alami untuk

menolak perubahan. Mengapa demikian?

Karena perubahan menciptakan stres atau tekanan.

Setiap kali Anda berubah, Anda mengintegrasikan energi baru dalam hidup Anda.

Integrasi energi baru ini menciptakan sedikit ketidaknyamanan atau stres dalam diri Anda.

Ketika Anda berubah, Anda melewati masa transisi yang membutuhkan fokus dan energi ekstra.

Misalkan Anda ingin pindah rumah.

Seluruh periode transisi jelas dalam kasus seperti itu.

Anda perlu beberapa saat untuk menemukan akar Anda di

tempat baru Anda. Pergeseran pikiran mengikuti jenis

dinamika yang sama.

Ketika Anda ingin mengubah sesuatu dalam pikiran Anda, Anda sering mengatasi pikiran atau keyakinan yang berakar dalam dalam kesadaran Anda.

Inilah sebabnya mengapa perubahan membutuhkan fokus dan energi.

Jika Anda mencari sumber inspirasi yang tepat, perubahan akan lebih mudah terjadi.

Sekarang, jika motivasi Anda lemah, Anda mungkin berhenti di tengah jalan dan tidak berhasil menembus apa yang ingin Anda ubah.

Integrasi pola pikir baru membutuhkan fokus, energi, dan tekad.

Ketika Anda ingin berubah, Anda memerlukan strategi yang efektif dan visi ke mana Anda ingin berada.

Inilah alasan Anda membeli buku ini, bukan? Karena itu memberi Anda visi, strategi, dan inspirasi untuk mengambil beberapa langkah.

Sekarang, kata-kata yang Anda baca hanyalah cerminan dari hal-hal yang entah bagaimana sudah Anda ketahui jauh di lubuk hati.

Anda mendapatkan e-book ini karena sebagian dari diri Anda siap untuk beberapa bentuk perubahan.

Anda hanya perlu membawanya ke permukaan pikiran Anda dan memperjelas visi Anda dan bagaimana melakukannya.

Jika Anda menghadapi penolakan saat mencoba mengambil langkah, penolakan ini hanyalah tanda bahwa Anda melangkah keluar dari zona nyaman Anda.

Ini baik-baik saja.

Setiap kali Anda berubah, Anda menantang diri sendiri.

Anda mengundang apa yang kami sebut kekuatan pembaruan dalam keberadaan Anda dan menggeser elemen kunci dalam arsitektur dan dinamika pikiran Anda.

Cara untuk melakukan perubahan

adalah dengan: Membangun kekuatan

ekstra.

Gunakan tekad dan motivasi kemauan

Anda. Minimalkan resistensi.

Miliki visi yang jelas tentang ke mana Anda pergi.

Dapatkan beberapa dukungan dari sumber

yang memberdayakan. Dll.

Bagaimana mengubah pola pikir

Apakah Anda memperhatikan bagaimana berpikir positif kadang-kadang dianggap naif atau kekanak-kanakan.

Ada sistem kepercayaan yang mendasari yang ingin membangun berpikir positif sebagai beberapa bentuk teknik cuci otak dangkal yang menghilangkan karakter dan pengalaman hidup nyata.

Berpikir positif bukan tentang menyembunyikan diri Anda di balik awan penyangkalan yang dangkal.

Berpikir positif adalah memberdayakan.

Ini adalah pola pikir yang memperkuat hidup dan fondasi emosional

Anda. Ini adalah hal yang kuat dan tujuannya sederhana:

Kepuasan hidup yang

lebih besar! Kinerja

yang lebih baik.

Lebih banyak kebahagiaan.

Peningkatan kekuatan dan

kekuatan hidup! Kesadaran

yang diperluas.

Dll.

Apakah Anda ingin salah satu dari ini?

Jika Anda menginginkan lebih dari kualitas-kualitas ini, Anda perlu merangkulnya, menginginkannya, dan mencintainya.

Bayangkan apa yang dapat Anda capai ketika pikiran Anda lebih kuat dan Anda memiliki penguasaan yang lebih besar atas apa yang terjadi di dalamnya.

Anda tidak ingin membunuh alam dan spontanitas.

Anda tidak ingin mengasingkan diri di kastil berbenteng.

Berpikir positif adalah tentang menyempurnakan kendaraan pikiran Anda dan menghilangkan apa yang tidak lagi Anda butuhkan.

Singkirkan apa yang memperlambat Anda dan lepaskan potensi penuh Anda.

Ketika datang untuk memberdayakan pikiran Anda dan mengubah pola pikir negatif dalam diri Anda, Anda akan menghadapi 3 tantangan utama:

Mengubah pola pikir Anda. Untuk mengubah pola pikir Anda, Anda membutuhkan kekuatan ekstra dan strategi yang efektif. Pikiran positif dan kekuatan pikiran adalah aliran energi. Anda membangun pola pikir baru dengan menghubungkan dengan sumber kekuatan dan energi baru di dalam diri Anda.

Rekondisi lingkungan Anda. Lingkungan Anda akan terbiasa dengan perilaku Anda. Jika Anda mengambil peran korban selama bertahun-tahun, "peran" baru Anda akan menantang keluarga, teman, dan kolega Anda. Ada persaingan untuk kekuasaan, kesuksesan dan kebahagiaan. Didik mereka yang menolak perubahan Anda.

Melepaskan perhatian negatif. Jika Anda terjebak dalam lingkaran pemikiran negatif, Anda mungkin mendapat banyak belas kasihan dan perhatian negatif. Lepaskan sumber validasi negatif ini dan ciptakan hubungan baru dengan lingkungan Anda.

Idenya adalah untuk memperluas kesadaran Anda dan memahami dinamika yang mendasari di balik pola pikir positif.

Ini adalah alat yang ampuh yang dapat Anda gunakan kapan saja tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau status Anda.

Setiap tindakan menghasilkan hasil

Misalkan Anda tinggal di rumah

sepanjang hari. Anda secara alami akan

kehilangan udara segar.

Saat Anda membuka jendela dan mengambil beberapa napas dalam-dalam, Anda mengundang kekuatan hidup dalam tubuh Anda.

Ini terdengar sederhana, bukan? Jadi, mengapa Anda tidak melakukannya?

Ya! Sekarang. Anda bisa berdiri. Buka jendela dan tarik napas dalam-dalam beberapa kali.

Tutup mata Anda dan amati reaksi Anda.

Langkah ini mungkin terdengar seperti langkah yang tidak penting. Ini hanya satu tetes, kan?

Satu langkah adalah langkah pertama. Beginilah perjalanan dimulai.

Jika Anda ingin bepergian ke suatu tempat, Anda selalu harus memulai dengan langkah pertama.

Tidak seorang pun kecuali Anda yang dapat mengambil langkah itu.

Saat ini, saya dapat menjelaskan kepada Anda serangkaian tindakan yang akan membuat Anda sangat tidak senang dalam waktu 48 jam.

Sangat mudah: Angkat saja telepon dan mulailah memaki

seseorang. Langkah berikutnya? Makan hanya junk food selama

dua hari.

Setelah itu, tidak ada "perawatan tubuh". Jangan mencuci tangan atau wajah Anda selama dua hari. Daftarnya bisa terus!

Dengan cara yang sama saya dapat menggambarkan Anda serangkaian tindakan yang akan membuat Anda bahagia:

- Makanan berkualitas
- Tujuan menarik untuk hari Anda

- Kontak yang berarti dengan beberapa teman baik
- Hiburan
- Beberapa latihan
- Dll.

Kunci kebahagiaan sebagian adalah pikiran dan tindakan.

Apa yang membuat Anda benar-benar bahagia adalah hidup dalam arus yang kuat dariinspirasi yang memberi Anda kekuatan, visi, dan garis tindakan.

Kebahagiaan adalah tentang semangat yang Anda jalani.

Anda dapat memutuskan sekarang untuk merangkul nilai-nilai kebahagiaan: cinta, gairah, kegembiraan, kekuatan, dll.

Apa yang akan menghentikan Anda dari merangkul nilai-nilai ini?

Apa kekuatan yang dapat mencegah Anda menginginkan lebih banyak kualitas dalam hidup Anda?

Pengkondisian pikiran

Setiap pemikiran meninggalkan cetak biru di pikiran Anda.

10 sampai 20 tahun pendidikan atau pelatihan meninggalkan pengkondisian dalam pikiran Anda.

Setiap kali Anda mengekspresikan emosi, pikiran atau perasaan yang Anda buatsaluran energi dalam pikiran Anda.

Jika pemikiran ini hanya terjadi sekali, saluran ini tidak akan kuat.

Sekarang, jika pemikiran ini terjadi setiap hari, itu akan menciptakan garis energi dalam pikiran Anda yang akan dicetak seperti aspek utama arsitektur batin Anda.

Pada awalnya, pola pikiran negatif hanyalah pemikiran satu kali.

Karena terus diulang-ulang, itu menjadi kebiasaan.

Pola-pola negatif dalam pikiran Anda menjadi lebih kuat karena pengulangan ini.

Setiap kali Anda mereproduksi pikiran negatif, Anda memperkuat pesannya dalam pikiran Anda.

Sekarang, pengkondisian Anda saat ini bukanlah

himpunan tetap. Itu terus berkembang selama

periode waktu hidup.

Jika Anda tahu bagaimana melakukannya, Anda dapat mengubah kebiasaan dan memprogram ulang pikiran Anda untuk bereaksi secara berbeda dalam situasi tertentu.

Inilah yang dimaksud dengan e-book ini: menunjukkan kepada Anda teknik yang tepat untuk memprogram ulang pikiran Anda secara efektif sehingga refleks berpikir negatif digantikan oleh serangkaian pikiran dan emosi baru.

Rekondisi membutuhkan waktu dan dedikasi.

Misalkan Anda telah mereproduksi pola berpikir negatif selama bertahun-tahun.

Jika Anda ingin mengubah pola itu, Anda perlu mengulangi pesan "baru" itu selama beberapa waktu sehingga menjadi "kebiasaan pikiran" baru Anda.

Dalam pengalaman saya, dibutuhkan sekitar satu minggu untuk benar-benar mengenal apola pikir baru.

Dibutuhkan sekitar satu bulan untuk menerapkannya dalam hidup Anda dan sekitar 3 bulan untuk benar-benar memiliki pola pikir baru ini.

Pola pikir baru bisa berupa apa saja: bisa berupa emosi atau pemikiran seperti "Saya berharga!".

3 kekuatan hidup

Setiap siklus hidup memiliki tiga aspek: lahir, hidup, dan mati:

- **Kelahiran adalah sinonim untuk penciptaan.**Ini adalah kekuatan kreatif Anda.
- **Hidup adalah sinonim untuk pemeliharaan atau pelestarian.**Ini adalah kekuatan pelestarian atau pelindung Anda.
- **Kematian adalah sinonim untuk kehancuran, transformasi atau pembaruan.**Ini adalah kekuatan destruktif atau pembaruan Anda.

3 aspek ini adalah 3 kekuatan yang Anda ekspresikan sepanjang hidup Anda.

Ketika Anda mengekspresikan pikiran negatif, Anda menggunakan destruktif Andakekuatan.

Kehancuran terjadi karena Anda ingin menciptakan ruang.

Sebenarnya, Anda ingin membebaskan diri dari situasi yang membatasi. Menggunakan kekuatan penghancur alami Anda adalah cara Anda mencoba menciptakan ruang.

Sekarang, karena pikiran-pikiran ini sering menyerang diri sendiri dan harga diri Anda, mereka merusak diri sendiri.

Kekuatan penghancur Anda tidak menemukan ekspresi eksternalnya dan menumpuk di pikiran Anda dan terus membakar Anda seperti nyala api.

Kekuatan destruktif Anda adalah

kekuatan positif. Kekuatan ini diberikan

kepada Anda sejak lahir.

Anda menggunakannya dalam segala macam situasi dan keadaan. Anda dapat mengungkapkannya dalam bentuk pikiran, emosi, tindakan, perilaku, keyakinan, dll.

Setiap kali Anda membersihkan lingkungan pribadi Anda, Anda menciptakan ruang dan membuang barang-barang lama yang tidak lagi Anda butuhkan.

Ketika Anda melakukan ini, Anda menggunakan

kekuatan penghancur Anda. Ini sama dengan

kekuatan pembaruan.

Anda menciptakan ruang sehingga peristiwa baru dapat terjadi dalam hidup Anda.

Jika Anda tidak menggunakan kekuatan penghancur Anda dan menciptakan ruang, Anda akan tetap berada di masa lalu dan dipenuhi dengan kenangan.

Inilah sebabnya mengapa kekuatan destruktif Anda adalah kekuatan positif.

Saat Anda berolahraga dan membakar kalori atau racun, Anda melakukan tindakan pembersihan tubuh yang sama.

Sekarang, kapan Anda benar-benar mengambil langkah untuk menghapus kerangka pikiran lama yang tidak lagi Anda butuhkan?

Emosi negatif cenderung menumpuk dan menumpuk hingga pikiran jenuh dan tidak bisa bernapas lagi.

Inilah sebabnya mengapa Anda

menggunakan kekuatan pembaruan

Anda. Impuls Anda adalah menciptakan

ruang.

Lingkaran pemikiran negatif Anda adalah cara terbaik untuk mencoba menciptakan ruang dalam pikiran Anda, tetapi itu tidak cukup.

Itu membakar Anda dari dalam alih-alih menciptakan

ruang di dalam diri Anda. Bayangkan seekor kuda jantan

liar mencoba melepaskan diri.

Tujuannya adalah kebebasan, bukan?

Dalam proses pembebasan ini, kuda jantan bisa terluka dan terluka dengan melemparkan dirinya ke pagar.

Dorongan alam untuk mencoba melepaskan diri memang benar, tetapi

karena jika mengalir dengan cara yang tidak terkendali, ia mungkin tidak mencapai tujuan yang diinginkannya.

Alam tidak sempurna. Pikiran Anda mencoba berfungsi sebaik mungkin dan terkadang Anda perlu memberi sedikit dorongan pada alam.

Tujuannya adalah untuk menggunakan kekuatan pembebasan alami Anda dan memberikan tendangan energi ekstra ini sehingga Anda mencapai target Anda (menciptakan ruang dan merasa lebih bebas) dan tidak terluka di sepanjang jalan..

Anda ingin mencapai hasil positif dengan memberdayakan pikiran Anda, membangun pola pikir yang jernih dan menggunakan kekuatan pembaruan alami Anda.

Kekuatan pembaruan

Penghancuran dan pembaruan adalah satu hal

yang sama. Kematian berhubungan erat dengan

kelahiran kembali.

Misalkan Anda memiliki bisnis dan memutuskan untuk menyelesaikannya.

Sebelum memulai dengan yang baru, Anda perlu membersihkan kertas kerja dan membuat ruang agar proyek baru dapat lahir.

Mengapa demikian?

Karena Anda hanya memiliki begitu banyak ruang.

Jika pikiran Anda dipenuhi dengan kenangan lama, Anda tidak bisa fokus pada masa depan.

Inilah sebabnya mengapa Anda diberi kekuatan pembaruan

atau destruktif ini. Sekarang, istilah penghancuran bisa

terasa menakutkan tetapi tidak.

Penghancuran adalah kekuatan yang Anda gunakan setiap hari untuk menjernihkan pikiran dan bersiap-siap untuk hari berikutnya.

Itu terjadi secara alami di dalam diri Anda.

Jika Anda mau, fokuslah pada istilah transformasi dan pembaruan.

Rekondisi lingkungan Anda

Ini adalah salah satu dari tiga tantangan teratas yang Anda hadapi ketika mencoba memutus lingkaran pemikiran negatif.

Bukan hanya pemikiran negatif Anda yang perlu Anda pecahkan atau atasi: ini adalah pemikiran negatif orang-orang di sekitar Anda.

Ada persaingan alami untuk kekuasaan yang terjadi di antara

orang-orang. Orang-orang bersaing untuk kekuasaan, kesuksesan

dan kebahagiaan.

Itu terjadi secara tidak sadar.

Dalam lingkaran pertemanan Anda, ada hierarki tak kasat mata yang mengukur kesuksesan hidup setiap orang dibandingkan dengan orang lain.

Perlombaan tak terlihat untuk sukses dan kekuasaan terjadi sepanjang waktu.

Ini terjadi dalam lingkaran sosial Anda, dengan rekan kerja dan dengan keluarga Anda. Itu terjadi juga di dalam komunitas dan di antara tetangga.

Dalam lingkaran sosial Anda misalnya, semangat bersaing bisa sangat tinggi atau rendah tergantung pada sikap setiap orang.

Teman bisa sangat cemburu satu sama lain. Mereka sebenarnya bisa saling menyerang kesuksesan satu sama lain justru karena sebagian dari mereka ada dalam persaingan.

Di kalangan sosial lain, tingkat persaingan akan sangat rendah.

Ini berarti bahwa para anggotanya lebih menghargai aspek keterlibatan dalam persahabatan mereka. Tingkat kepedulian, cinta dan dukungan satu sama lain akan lebih tinggi.

Dapatkah Anda melihat cara kerjanya?

Ini disebut dinamika kekuasaan.

Mereka adalah dinamika kekuatan yang mendasari yang secara tak kasat mata menopang cara sekelompok teman berhubungan satu sama lain.

Saya tahu ini mungkin terdengar aneh, tetapi ketika Anda terjebak dalam pemikiran negatif, Anda "keluar dari perlombaan" di satu sisi.

Apa ras ini? Ini adalah pencarian untuk sukses.

Berpikir negatif membuat Anda langsung keluar dari perlombaan. Dengan kata lain, Anda tidak benar-benar mengancam "kemenangan" seseorang dalam kebahagiaan mereka sendiri.

Ketika Anda merendahkan diri dengan pemikiran negatif, Anda sudah menyerah untuk memenangkan "perlombaan kesuksesan dan kebahagiaan".

Anda bukan ancaman bagi kemenangan orang lain.

Inilah sebabnya mengapa teman Anda tidak akan menantang Anda dan mencoba membantu daripada mencoba bersaing.

Pernahkah Anda mencoba tiba di kafe untuk bertemu beberapa teman dan mengatakan sesuatu seperti:

"Whaou! Saya merasa luar biasa hari ini! Saya mendapat kenaikan gaji dari bos saya dan baru saja memesan tiga minggu hari suci untuk bulan Juli di resor megah di Maladewa ini"

Periksa reaksi teman Anda. Apa yang mereka pikirkan?

"Astaga! Dia selalu memiliki semua hal baik yang terjadi

padanya" atau lebih seperti:

"Whaou! Aku terkesan. Kamu bekerja sangat keras tahun ini! Itu hadiahmu! Kamu pantas mendapatkannya!"

Begini:

Terlalu banyak kebahagiaan dan kesuksesan bisa terasa seperti ancaman bagi mereka yang tidak memilikinya.

Tidak ada perilaku yang benar atau salah di antara teman-teman. Ini hanyalah gambaran dari beberapa dinamika kekuatan yang mendasari yang dapat terjadi dalam lingkaran pertemanan.

Ketika Anda memutuskan untuk memutus siklus berpikir negatif, Anda mungkin menghadapi penolakan dari mereka yang seharusnya merawat Anda.

Mengapa demikian?

Karena itu "menempatkan Anda kembali dalam perlombaan" untuk sukses.

Hari ini, Anda mengambil langkah positif dalam evolusi Anda sendiri dan menghadapi pemikiran negatif. Besok, Anda mungkin melakukan lebih baik daripada mereka.

Bahaya perhatian negatif

Perhatian negatif dapat membuat Anda kecewa.

Perhatian negatif bisa sama dengan rasa kasihan, altruisme, atau bahkan kasih sayang!

Jika Anda sangat dalam kesulitan, uluran tangan akan diterima.

Sekarang, jika orang-orang di sekitar Anda terbiasa memproyeksikan rasa kasihan pada Anda, Anda menghasilkan pola pikir yang sangat membatasi untuk diri sendiri.

Bahkan, Anda mulai mengandalkan belas kasihan orang lain sebagai sumber energi.

Saat Anda tumbuh dan mendapatkan kekuatan, Anda secara alami akan cenderung kehilangan belas kasihan orang lain.

Mengapa?

Karena kasihan bisa menghibur. Ini memelihara Anda. Ini memberi Anda perhatian.

Sekali lagi, ini adalah kekuatan positif ketika Anda benar-benar membutuhkannya.

Jika perhatian negatif adalah cara utama Anda berhubungan dengan orang lain, perhatian utama Andaperan dalam hidup menjadi peran korban.

Anda memproyeksikan dan melihat diri Anda sebagai korban. Anda cenderung menyempurnakan peran itu dan berperilaku dengan cara yang memperkuatnya.

Anda memiliki dua opsi:

Opsi pertama adalah tetap pada peran korban Anda.

Pilihan kedua adalah menolak perhatian negatif ketika Anda mengenalinya dan menetapkan diri Anda sebagai pemenang, bukan korban.

Seperti yang Anda lihat, ini adalah dua strategi yang berbeda.

Melepaskan perhatian negatif mungkin merupakan tantangan terbesar yang Anda hadapi ketika Anda membangun kekuatan batin.

Melepaskan perhatian negatif dan menolak belas kasihan adalah caramupertumbuhan.

Bayangkan seorang anak kecil menaiki tangga.

Ibunya ingin membantu tetapi menolak uluran tangan itu. Ia ingin melakukannya sendiri karena itulah caranya tumbuh dan belajar.

Proses pertumbuhan batin bekerja dengan cara yang sama: Anda menemukan sumber kekuatan dan energi batin dan melepaskan sumber belas kasihan, perhatian dan dukungan negatif dari luar.

Ini adalah keputusan sadar.

Selama Anda menempatkan diri Anda dalam peran korban, pola pikir Anda tidak berubah.

Basis emosional Anda tetap sama.

Satu-satunya cara untuk berubah adalah dengan menolak perhatian negatif dan membangun hidup Anda di wilayah pikiran yang baru.

Bagaimana mendidik lingkungan Anda

Cara mengatasi pola “bersaing” dengan teman, keluarga, kolega, dan lingkaran sosial adalah dengan mendidik lingkungan Anda.

Ketika Anda membangun pola pikir baru dan mengembangkan rasa sukses baru dalam keberadaan Anda, Anda ingin mengubah beberapa koneksi Anda.

Anda ingin mendidik orang untuk melihat Anda dengan cara yang berbeda.

Ini adalah tantangan dan membutuhkan fokus, kesadaran, dan

konsistensi. Mari kita kembali ke contoh sebelumnya:

Anda seorang pria dan memiliki teman pria yang merendahkan Anda karena Anda berusia 30 tahun dan masih lajang.

Sekali lagi, misalkan dia berkata:

“Jadi, dimana kencanmu? Oh… benar… Anda tidak punya

teman kencan” Anda bisa mengatakan:

“Apakah kamu tidak bosan dengan lelucon yang sama? Periksa di sekitar Anda ... Apakah Anda melihat ada yang tertawa?

Ketika Anda merespons seperti itu, itu adalah pernyataan

yang jelas. Anda berkata: "Cukup!"

Ketika Anda mengubah basis emosional Anda dan membangun kekuatan, kesuksesan, atau kebahagiaan, Anda perlu mendidik kembali lingkungan Anda agar terlihat dan berhubungan dengan Anda.

Sadarilah bahwa ini adalah

pertempuran. Ada

kompetisi.

Langkah pertama adalah mengidentifikasi orang-orang yang menantang pertumbuhan Anda.

Bisa jadi kakak atau adik. Bisa orang tua. Itu bisa menjadi pasangan Anda. Bisa rekan-rekan. Bisa jadi mertua. Itu bisa menjadi semua atau sebagian dari lingkaran sosial Anda.

Ketika Anda ingin mengubah pola pikir Anda, tantangan untuk membuat lingkungan Anda berkembang bersama Anda bisa lebih besar daripada mengubah diri Anda sendiri.

Inilah sebabnya mengapa Anda mungkin merasa perlu untuk mengasingkan diri ketika Anda melalui proses perubahan batin.

Jika Anda menyadari dinamika kekuatan yang mendasarinya, jauh lebih mudah untuk menggeser area yang menunjukkan resistensi.

Ini adalah pertempuran lagi.

Segala bentuk pertumbuhan batin di sisi Anda membutuhkan penyesuaian dan perubahandi lingkunganmu.

Kabar baiknya adalah Anda sebenarnya memiliki kekuatan untuk menghapus resistensi pada level tersebut.

Kualitas yang Anda butuhkan untuk membebaskan diri dari proyeksi negatif orang lain adalah kekuatan ekstra dan strategi yang efektif.

Ketika Anda mendidik lingkungan Anda, Anda tetap teguh dengan arah dan keputusan Anda.

Anda mungkin harus mengulangi pesan Anda sampai mereka yang perlu mendengarnya benar-benar mengerti.

Biasanya tidak terjadi dalam semalam.

"Peran baru" Anda dapat ditetapkan selama satu hingga tiga bulan.

Ini adalah waktu yang dibutuhkan lingkungan Anda untuk

direkondisi. Tetap fokus dan tegas dengan arahan Anda.

Ulangi pesan Anda beberapa kali sampai "mereka" mendapatkannya.

Ke mana harus pergi selanjutnya?

Jika hidup Anda telah mencapai tingkat harmoni yang wajar, dan Anda mapan secara materi, pertanyaan berikutnya yang dapat Anda hadapi adalah: ke mana harus pergi dari sana.

Ini adalah pertanyaan yang sangat umum.

Hal ini sangat penting karena Anda memiliki kebutuhan alami

untuk menaklukkan. Pada dasarnya, hidup Anda tidak pernah

diam.

Sebagian dari Anda ingin terus tumbuh dan

berkembang. Pertumbuhan ini dapat terjadi pada

tingkat materi atau pikiran.

Anda ingin memperluas kesadaran Anda, menjelajahi wilayah baru dan terus tumbuh sebagai manusia.

Kebutuhan ini merupakan cerminan dari kemauan atau "dorongan manifestasi" Anda.

Cara lain untuk terus berkembang adalah dengan memengaruhi atau berinteraksi dengan orang lain: Anda dapat melakukannya dengan menciptakan keluarga misalnya atau memperluas lingkup pengaruh Anda ke lingkaran teman atau perusahaan yang lebih besar.

Perubahan dan evolusi adalah naluri alami

manusia. Itu terjadi tidak peduli apa.

Pertanyaannya adalah:

"Ke arah mana Anda ingin tumbuh?"

Arah Anda adalah target Anda.

Anda dapat memiliki jumlah target yang tidak terbatas.

Anda dapat memilih target Anda secara sadar daripada menanggapi tekanan internal atau eksternal.

Insting Anda tahu persis apa yang Anda inginkan.

Mulailah dengan pertanyaan sederhana ini:

"Apa targetmu?"

Beri diri Anda satu minggu untuk mengumpulkan ide-ide, membicarakannya dengan teman-teman dan mengidentifikasi apa yang Anda benar-benar bersemangat dalam mengeksplorasi misalnya 5 tahun ke depan.

Ini adalah titik awal Anda.

Ini adalah langkah pertama Anda menuju masa depan Anda: menentukan target dan arah.

Apa tantangannya?

Setiap kali Anda merasa sesuatu harus berkembang atau berubah dalam hidup Anda, Anda cenderung menghadapi penolakan mendasar.

Perlawanan ini adalah zona nyaman Anda.

Hidup Anda ditopang oleh apa yang Anda sebut sebagai kekuatan pelestarian.

Banyak dari apa yang Anda ciptakan dalam hidup ditujukan untuk memberi Anda keamanan dan kenyamanan.

Saat Anda pergi untuk perubahan, Anda menantang pengaturan hidup Anda yang ada (zona nyaman Anda) dan mengambil risiko dengan melangkah melampaui batas dari apa yang sudah Anda ketahui.

Ini seperti meninggalkan kastil yang dibentengi untuk menjelajahi

atau menaklukkan tanah baru. Untuk melakukan ini secara

efektif, Anda membutuhkan tenaga dan energi ekstra.

Perubahan membutuhkan energi.

Itu memang membutuhkan fokus dan tindak lanjut.

Jika Anda menolak perubahan, itu berarti Anda memperkuat zona nyaman Anda.

Daripada menemukan lahan baru, terkadang Anda akan memilih untuk mengamankan apa yang sudah ada di sana.

Inilah sebabnya mengapa perubahan terkadang bukan prioritas utama Anda.

Anda dapat memiliki visi tentang ke mana Anda ingin pergi, tetapi saat tiba saatnya untuk mengambil langkah nyata, Anda dapat menunda tindakan dan mundur begitu saja dalam wilayah yang sudah Anda ketahui.

Jika ini terjadi, tidak ada yang perlu disesali.

Ini adalah proses kehidupan alami dan pencarian keamanan dan kenyamanan adalah naluri sehat alami.

Namun, jika Anda merasa bahwa hidup Anda menjadi terlalu aman dan pembaruan berhenti mengalir di dalamnya (pada dasarnya, Anda merasa ditumpuk atau bahkan bosan), Anda dapat secara sadar mengundang perubahan ke dalam keberadaan Anda dan mulai mengambil langkah-langkah kecil.

Jika langkah besar terlalu banyak, cobalah mengambil serangkaian langkah kecil yang membawa Anda lebih dekat ke tempat yang Anda inginkan.

Jika Anda merasa takut, ragu atau ragu-ragu, lihat ini sebagai tanda peringatan yang datang dari Anda menjaga naluri. Anda dapat secara sadar mengenali dinamika dari apa yang terjadi dan hanya meningkatkan kemampuan Anda untuk berubah dan berkembang dengan menanggapi peluang ketika Anda melihatnya.

Ketika Anda memutuskan untuk mengubah aspek kehidupan Anda, Anda menanggapi pembaruan atau semangat evolusioner Anda.

Perubahan dan pembaruan adalah panggilan batin.

Seringkali ada pilihan atau keputusan sadar yang harus dibuat.

Siapa yang harus memutuskan?

Hidup Anda adalah sebuah kapal atau Boeing 747, dan

Anda adalah kaptennya. Anda adalah orang yang memiliki

kursi kontrol.

Tentu, ada situasi dalam hidup di mana Anda mendelegasikan sebagian dari kekuatan ini, secara sadar atau tidak sadar.

Jika Anda seorang remaja atau dewasa muda, orang tua Anda sering memberikan bimbingan dan arahan yang kuat.

Jika Anda bekerja di sebuah organisasi, Anda menerima untuk bekerja dalam infrastruktur dengan keseimbangan kekuatan yang sangat spesifik.

Sekarang, dalam hal pilihan hidup, tidak seorang pun kecuali Anda yang memiliki hak untuk memutuskan apa yang ingin Anda lakukan selanjutnya.

Adalah hak lahir Anda untuk memiliki kendali atas hidup Anda dan semakin Anda mengekspresikan kekuatan ini, semakin baik perasaan Anda.

Ekspresikan kekuatan Anda memberdayakan.

Kedengarannya jelas ketika Anda cemberut seperti itu, bukan?

Triknya adalah terkadang, orang atau pengaruh lain memberi tahu Anda apa yang harus dilakukan.

Mereka mencoba memutuskan untuk Anda.

Ini salah terutama jika Anda tidak pernah secara sadar memberi mereka hak untuk mengambil keputusan hidup untuk Anda.

Ini adalah hidup Anda dan Andalah yang memilikinya.

Jika Anda tidak yakin apa yang harus dilakukan selanjutnya, Anda tentu saja dapat meminta saran atau bahkan meminta seseorang

untuk mengambil beberapa langkah untuk Anda jika Anda tidak bisa. Yang penting adalah Anda melakukan semua ini secara sadar.

Jika Anda tidak ingin memiliki pilihan utama dalam hidup Anda, tidak apa-apa untuk mendelegasikan pilihan ini jika Anda mau.

Namun, jika Anda merasa kehilangan kendali atas apa yang terjadi pada Anda, itu sering kali merupakan cerminan dari ketidakseimbangan kekuatan.

Di suatu tempat di sepanjang garis Anda mungkin telah memberikan kekuatan dalam berbagai bentuk tanpa benar-benar menyadarinya.

Anda mungkin berusia 30+ dan masih berperilaku seperti orang tua Anda harus memutuskan untuk Anda.

Atau Anda mungkin berada dalam suatu hubungan dan membiarkan pasangan Anda membatasi pilihan, tindakan, dan impian Anda.

Mungkin ada lusinan situasi kehidupan di mana Anda dapat merebut kembali wilayah Anda.

Ini berarti satu hal:

Kamu putuskan!

Anda bertanggung jawab!

Selalu ingat ini ketika hidup Anda sampai pada titik di mana Anda harus mengambil keputusan penting atau menetapkan garis hidup jangka panjang untuk diri sendiri.

Apa sumber inspirasi Anda?

Sumber inspirasi Anda adalah aliran.

Ini adalah roh.

Ini adalah visi tentang apa yang ingin Anda capai atau alami dalam hidup.

Ada banyak sumber inspirasi yang dapat Anda manfaatkan tetapi seringkali, hanya ada satu yang membawa Anda tepat ke tempat yang Anda inginkan.

Ini adalah sinkronisitas.

Ini adalah kemampuan Anda untuk berada di tempat yang tepat pada waktu yang tepat, melakukan tindakan yang tepat.

Anda tidak harus menerima semua yang datang kepada

Anda. Anda dapat menguji apa yang Anda baca,

dengarkan, atau rasakan.

Anda dapat menguji apa yang Anda baca sekarang.

Kemampuan Anda untuk memanfaatkan sumber inspirasi batin Anda sesuka hati adalah keterampilan hidup yang utama.

Anda tidak harus berenang dengan setiap sungai yang datang kepada Anda.

Tidak apa-apa untuk bersikap diskriminatif, selektif dan hanya menginvestasikan diri Anda pada apa yang Anda rasa 100% tepat untuk Anda.

Jika Anda tidak yakin tentang pilihan atau arah hidup, lacak kembali sumber inspirasi Anda dan identifikasi dari mana asalnya.

Di mana itu dimulai?

Apa yang menginspirasi Anda untuk mengambil langkah?

Jika Anda menemukan lebih banyak tentang sumber inspirasi Anda, Anda pasti akan mendapatkan jawaban yang lebih jelas tentang pilihan dan arah Anda.

Ini berarti juga menemukan lebih banyak tentang semangat Anda sendiri dan apa yang benar-benar memandu langkah Anda dalam hidup.

Bagaimana energi bekerja untuk Anda?

Apa hubungan Anda dengan apa yang ada di sekitar Anda?

Segera setelah Anda merasakan dinamika mendasar yang mengarahkan peristiwa-peristiwa hidup Anda, Anda terbangun dengan persepsi yang sama sekali baru tentang keberadaan Anda.

Kata kuncinya adalah kesadaran. Cara terbaik untuk meningkatkan kesadaran Anda adalah dengan membuka pintu baru dalam kesadaran Anda.

Anda dapat melakukan ini dengan beberapa teknik mediasi atau fokus sederhana yang memperjelas layar batin Anda dan membantu Anda melihat permainan energi dan sumber inspirasi dalam hidup Anda.

Mengapa berinvestasi pada diri sendiri?

Mengapa berinvestasi pada diri sendiri?

Karena itu membuat semua perbedaan.

Saat ini, ada begitu banyak jalan dalam hidup Anda yang dapat Anda kerjakan, dan secara sadar merancang keberadaan yang Anda cintai dan nikmati.

Bagaimana Anda berinvestasi dalam diri Anda sendiri?

Anda menginvestasikan kembali 10% dari waktu, energi, dan sumber daya Anda di dalam diri Anda!

Anda dapat melakukan ini dengan memanjakan diri sendiri, memesan liburan yang layak di pulau tropis.

Anda juga dapat secara sadar melatih keterampilan hidup baru, mengikuti kursus pengembangan pribadi, mengikuti retret spiritual, meluangkan waktu untuk diri sendiri dan keluarga, dan banyak lagi.

Saat Anda memahami dinamika, tidak ada batasan.

Yang penting adalah Anda memperhatikan keberadaan Anda dengan satu atau lain cara.

Anda mengambil waktu sejenak untuk mundur dan memberi diri Anda prioritas hanya untuk setengah hari dalam seminggu.

Anda tentu saja dapat memberi diri Anda lebih banyak tetapi jika Anda tidak tahu harus mulai dari mana, ini adalah cara terbaik untuk melakukannya.

Pilih waktu, pilih target dan berikan ini untuk diri sendiri.

Investasikan juga di dalamnya! Jangan berpikir bahwa keberadaan, tubuh, atau pikiran Anda tidak berharga.

Jika Anda merasa mudah untuk membeli satu set hidangan baru

untuk dapur Anda, jangan ragu untuk membeli dasi baru, baju baru, atau keanggotaan gym selama beberapa bulan.

Anda adalah prioritas nomor satu dalam hidup Anda.

Begini: jika Anda merasakan kepuasan yang lebih besar dan tingkat energi yang lebih tinggi, semua orang mendapat manfaat darinya.

Anda berutang kepada diri sendiri juga.

Ketika Anda merasa sedih atau rendah, semua orang menderita karenanya.

Ketika Anda bahagia dan bersinar, itu adalah win-win untuk

semua orang. Anda adalah prioritas nomor satu.

Tidak apa-apa untuk benar-benar egois dan memberi pertama pada diri sendiri (setidaknya seminggu sekali!)

Jadi, di mana atau bagaimana Anda berinvestasi pada diri sendiri?

Yang paling berhasil adalah mengembangkan keterampilan hidup baru, memperoleh efektivitas dan kepuasan di bidang-bidang utama kehidupan Anda seperti bisnis, kehidupan cinta, kehidupan sosial, pengembangan pribadi dan spiritual.

Yang penting pertama adalah Anda memahami dinamika yang terlibat dan mengambil langkah ke arah itu.

Anda akan melihat bahwa tingkat kepuasan hidup Anda dapat meningkatkan beberapa poin secara instan saat Anda melakukannya.

Saya tidak akan menjual pelatihan kepada Anda di sini karena Anda sudah tahu bahwa sesi pelatihan memiliki arti yang sama.

Ini semua tentang memvalidasi dan

memberdayakan keberadaan Anda. Melakukan hal

ini tidak pernah merupakan tanda kelemahan.

Jika Anda ingin berinvestasi dalam diri Anda dengan cara yang menantang, ikuti kursus paralayang atau berselancar di ombak Hawaii.

Anda dapat menjaga keberadaan Anda dengan cara apa pun yang Anda inginkan.

Anda dapat menetapkan tujuan dan menghangatkan gagasan

bahwa Anda layak mendapatkannya! Omong-omong, ini bukan

jalur terapi.

Saya tidak berbicara tentang penyembuhan (bahkan jika ini bisa menjadi jalan juga).

Tidak, cara paling langsung untuk berinvestasi pada diri sendiri adalah dengan menaklukkan wilayah baru dalam hidup Anda.

Targetnya benar-benar baru.

Fokus terutama pada diri Anda sendiri daripada sistem atau orang-

orang di sekitar Anda. Anda adalah inti dari semua itu, bukan?

Memberdayakan pikiran dan hidup Anda adalah cara paling langsung untuk memberi energi pada totalitas keberadaan Anda.

Jangan ragu sebentar!

Anda berhutang pada

diri Anda sendiri!

Bagian 15 – Bagaimana mengubah hidup Anda dalam situasi ini

Dalam beberapa halaman berikutnya, kita akan memeriksa situasi kehidupan utama yang membutuhkan perubahan dan strategi yang efektif.

Fokus pada target Anda dan ambil tindakan!

Saya tidak bahagia sekarang tapi saya tidak tahu harus mulai dari mana

Apa yang Anda gambarkan sangat umum.

Jika Anda seorang seniman, Anda hanya akan mengatakan bahwa Anda menghadapi kesenjangan inspirasi.

Dengan hidup Anda, hal yang sama bisa terjadi.

Saat Anda menghadapi inspirasi, motivasi, atau kesenjangan energi, yang Anda butuhkan hanyalah terhubung kembali dengan sumber kekuatan dan pembaruan dalam diri Anda.

Bayangkan saluran energi mengalir melalui keberadaan Anda.

Ketika kehidupan dan inspirasi mengalir, saluran Anda aktif dan Anda merasa benar-benar bahagia.

Jika beberapa saluran Anda merasa diblokir, Anda merasa tidak bahagia dan kekurangan energi atau motivasi.

Ada dua langkah yang dapat Anda ambil: Yang pertama adalah memberi energi pada hidup Anda persis seperti apa adanya.

Ini mungkin berarti mengubah pola makan atau berolahraga.

Ini mungkin berarti juga bersantai dengan beberapa teman atau memberi energi pada kehidupan sosial Anda.

Jika Anda bekerja keras, Anda dapat memberi diri Anda istirahat dan mengambil cuti, hanya untuk mendapatkan kembali energi.

Ini adalah rangkaian solusi pertama: berikan energi pada hidup Anda apa adanya.

Rangkaian solusi kedua berjalan lebih dalam: Anda mengarahkan ulang tujuan Anda, mendefinisikan kembali tujuan hidup Anda.

Ini menyiratkan "perubahan struktural".

Anda mulai mengubah cara Anda melakukan hal-hal tertentu dalam hidup, menemukan target baru, atau menggunakan uang, waktu, dan energi Anda dengan cara yang berbeda.

Ini menyiratkan sedikit "pencarian jiwa".

Itu berarti Anda mundur sedikit dan mengamati hidup Anda dari kejauhan.

Anda mendesain ulang cara Anda berdiri dalam

keberadaan Anda. Bayangkan berdiri di depan

arsitektur hidup Anda.

Anda adalah desainernya dan tujuan pertama Anda adalah menciptakan visi hidup yang benar-benar Anda sukai.

Anda mengambil apa yang Anda miliki sekarang dan mengiklankan kualitas dan tindakan baru padanya. Anda juga dapat dengan mudah membentuk kembali apa yang Anda miliki.

Mulai dari mana?

Jika semua tujuan yang sudah Anda capai tidak memuaskan Anda, mulailah mencari target yang lebih dalam dan mendalam.

Ini mungkin berarti melangkah ke beberapa bidang "spiritual" atau "pengembangan pribadi".

Jika Anda tidak tahu apa-apa tentang ini, maka itu pertanda baik.

Menemukan lebih banyak tentang nilai-nilai Anda, energi dan hidup Anda memberi Anda rasa dukungan batin yang secara radikal mengubah cara Anda berdiri dalam hidup.

Apakah ini berarti Anda perlu bermeditasi 2 jam sehari dan melepaskan kekayaan materi Anda?

Tidak semuanya.

Yang harus Anda lakukan adalah mulai memelihara area kehidupan Anda ini (pikiran dan jiwa Anda) dan menentukan tujuan batin Anda di

bidang ini.

Setelah itu, Anda dapat dengan mudah menaklukkan wilayah baru ini persis seperti Anda menaklukkan hal lain: dengan berfokus pada topik ini, mengembangkan beberapa keterampilan baru, dan memperluas kesadaran Anda.

Saat Anda menetapkan pikiran dan kemauan untuk mendapatkan dasar emosional atau spiritual yang lebih kuat, Anda secara alami menuju target baru yang memberi energi pada hidup Anda.

Dalam banyak kasus, itu berarti satu hal: pertahankan struktur hidup Anda sebagaimana adanya tetapi tambahkan kualitas baru padanya: kekuatan hidup, kesenangan, kekuatan, dinamisme, kesenangan, kegembiraan, sensasi, visi, kemurahan hati, cinta, keterlibatan, sinergi dan masih banyak lagi.

Saya mendorong Anda untuk terhubung dengan sumber inspirasi di bidang ini.

Jika Anda ingin melakukannya, Anda juga dapat mencoba solo dan menemukan kembali roda Anda sendiri.

Tidak ada batasan untuk itu.

Yang penting adalah Anda mulai menjelajahi pikiran dan jiwa Anda dan menemukan apa yang sebenarnya terjadi di dalamnya.

Ini adalah langkah pertama dari banyak lagi yang akan datang.

Pindah kerja

Langkah pertama adalah membuat penilaian cepat tentang di mana Anda berada:

- **Seperti apa pekerjaan impian Anda?**
- **Apa yang secara realistis dapat Anda harapkan?**
- **Seberapa kompetitif Anda di pasar?**
- **Apakah area lain dalam hidup Anda terjamin?**
- **Bagaimana perasaan Anda tentang pengalaman profesional masa lalu Anda?**
- **Apa yang bisa Anda dapatkan di posisi baru yang tidak Anda dapatkan saat ini?**
- **Apakah Anda membutuhkan pelatihan tambahan?**
- **Langkah apa yang sudah Anda lakukan?**
- **Informasi penting apa yang masih Anda butuhkan?**
- **Apa alasan mendalam Anda untuk berpindah pekerjaan?**

Pada akhirnya, yang mengambil keputusan adalah dorongan emosional. Untuk memperkuat bahan bakar emosional ini, yang terbaik adalah membayangkan masa depan dan mengumpulkan kekuatan untuk mengambil langkah.

Ubah hidupku

Perubahan datang dengan mengambil tindakan.

Apa yang menghentikan Anda dari mengambil tindakan dapat berupa kurangnya kepercayaan diri, kurangnya strategi, kurangnya energi atau sumber daya, kurangnya keterampilan atau bahan bakar emosional, dll.

Semua itu bisa diatasi dengan beberapa tekad dan kekuatan. Inilah yang kami fokuskan dalam sesi pelatihan: membangun kepercayaan diri dan dukungan untuk mengambil langkah-langkah kecil yang terjangkau.

Melangkah keluar dari zona nyaman selalu menjadi tantangan. Tidak peduli langkah apa yang Anda ambil, mengubah sesuatu dalam hidup Anda selalu menciptakan tekanan atau stres pada sistem Anda. Inilah sebabnya mengapa ada kecenderungan alami untuk menolak perubahan.

Cara mengatasinya adalah dengan meningkatkan kesadaran Anda dan membiasakan diri dengan emosi dan kekuatan yang terlibat dalam setiap perubahan.

Ini adalah konsep dan ide. Begitu Anda ingin mengubah sesuatu, yang terbaik adalah fokus pada langkah-langkah praktis yang dapat Anda ambil.

Terimalah bahwa selalu ada celah atau beberapa bentuk risiko kecil yang terlibat, tetapi jangan biarkan emosi penolakan menghentikan Anda untuk mengambil tindakan.

Setiap kali Anda duduk dan ragu-ragu, Anda memberi makan keraguan Anda. Jika Anda ingin membangun kepercayaan dan keyakinan, yang terbaik adalah mengambil tindakan dengan satu atau lain cara.

Ubah hidup saya – saya tidak tahu harus mulai dari mana

Jika Anda tidak tahu harus mulai dari mana, yang terbaik adalah fokus pada prioritas nomor 1.

Tanyakan pada diri Anda pertanyaan ini: "Jika saya dapat mengubah satu aspek dalam hidup saya antara sekarang dan minggu depan, apakah itu?"

Tulis jawaban Anda di halaman putih. Ambil halaman lain dan tuliskan kemungkinan pilihan Anda untuk mencapai tujuan Anda.

Lebih baik memulai dengan sesuatu yang kecil, langkah yang terjangkau, realistis dan dapat Anda ambil dengan mudah. Setelah Anda yakin dengan mengambil langkah-langkah kecil, mulailah fokus pada langkah-langkah yang lebih besar.

Beri diri Anda 1 target per minggu. Di awal minggu depan misalnya, tuliskan target untuk minggu ini. Tuliskan pilihan Anda. Merancang sebuah strategi. Dan mulailah mengerjakannya.

Jika Anda ingin mengubah suatu perilaku, yang terbaik adalah melihatnya sebagai bentuk pelatihan kehidupan. Jika Anda menginginkan perilaku baru, Anda harus melatih diri Anda dengannya. Itu berarti pengulangan, percobaan sampai Anda merasa benar-benar memiliki pola baru yang ingin Anda integrasikan dalam hidup Anda.

Ubah gaya hidup saya

Yang terbaik adalah mengambil halaman putih dan menuliskan opsi yang muncul di pikiran Anda. Cara termudah untuk mulai mengubah gaya hidup Anda adalah dengan mengambil langkah-langkah kecil yang terjangkau.

Setiap langkah yang Anda ambil harus berorientasi untuk mendapatkan lebih banyak kesenangan, kebebasan, dan kegembiraan dari kehidupan. Mengapa? karena kecuali Anda senang dengan perubahan yang Anda buat, perubahan itu tidak akan bertahan lama.

Jangan mengambil langkah keras yang membatasi spontanitas dan kebebasan Anda. Jika Anda fokus pada disiplin, Anda melihat kesuksesan jangka pendek. Jika Anda menginginkan kesuksesan jangka panjang, yang terbaik adalah mengikuti naluri, inspirasi, dan kegembiraan Anda.

Berikan ruang untuk kreativitas. Jangan kakukan bingkai atau kebiasaan. Fokus pada peningkatan kebebasan pribadi sebagai gantinya.

Menikmati!

Ubah sesuatu dalam diriku

Apa yang ingin Anda ubah dalam

diri Anda? Biasanya jawabannya

adalah:

- Sebuah emosi
- Cara saya menanggapi suatu situasi
- Cara saya merasa tentang diri saya sendiri
- Cara saya berhubungan dengan orang lain
- Dll.

Semua ini adalah pola

pikiran. Apa itu pola pikiran?

Ini adalah bentuk pikiran, emosi, kebiasaan, dll.

Semua ini adalah hasil dari pengkondisian atau jejak genetik.

Pengkondisian adalah hasil pendidikan dan dapat diubah. Yang harus Anda lakukan adalah memprogram ulang pikiran Anda.

Jika komputer Anda tidak efisien, Anda biasanya akan mengiklankan perangkat lunak, memprogram ulang aspek prosedur, dll.

Pikiran Anda berfungsi dengan cara yang sama. Untuk mengubah pola pikiran, Anda hanya perlu menggantinya dengan pola baru yang lebih efisien.

Berikut beberapa contohnya:

Jika Anda cenderung banyak ragu, yang harus Anda lakukan hanyalah mengganti keraguan dengan kepercayaan dan keyakinan.

Jika Anda kehilangan keterampilan sosial, pergi dan dapatkan apa yang Anda lewatkan.

Bagaimana kamu melakukannya? Dengan melatih kembali diri Anda, melatih kembali reaksi Anda dalam situasi kehidupan yang sangat

spesifik.

Anda mulai dengan mengurangi tantangan ke ukuran yang dapat Anda tangani. Bagilah masalah menjadi bagian-bagian yang sangat kecil dan fokus pada satu aspek pada satu waktu.

Di awal minggu, Anda mengidentifikasi area utama yang ingin Anda fokuskan. Misalnya jika Anda ingin memperkuat kepercayaan diri Anda, Anda secara sadar fokus mengambil risiko atau langkah yang tidak Anda ambil sebelumnya. Anda melampaui zona nyaman Anda dengan mengambil tindakan. Fokus dulu pada langkah-langkah kecil yang terjangkau. Setelah Anda merasa yakin dengan langkah kecil, ambil langkah besar, dan seterusnya.

Fokus pada satu target selama 1 minggu. Jadikan itu prioritas Anda dan fokus nomor satu.

Minggu berikutnya fokus pada target baru, misalnya keterampilan komunikasi. Kembangkan keterampilan itu selama seminggu dan lanjutkan ke target lain minggu berikutnya.

Perubahan akan terjadi jika Anda mengambil tindakan. Ini berarti mengambil langkah dan melampaui batas dari apa yang sudah Anda ketahui.

Itu mungkin, mudah, dan dalam jangkauan Anda.

Tindakan adalah apa yang membawa Anda dari tempat Anda sekarang ke tempat yang Anda inginkan.

Ubah cara saya bertindak

Yang terbaik adalah mendapatkan fokus terlebih dahulu: ambil halaman putih dan tulis dengan tepat perilaku yang ingin Anda ubah.

Ambil situasi kehidupan tertentu dan jelaskan secara rinci bagaimana Anda berperilaku dalam situasi itu.

Ambil kemudian halaman putih lain dan jelaskan cara Anda ingin bertindak dalam situasi ini.

Ambil contoh nyata dan tulis secara rinci jawaban Anda.

Langkah selanjutnya adalah melatih diri Anda dalam perilaku baru ini. Yang terbaik adalah menjadi sangat sadar lain kali Anda menghadapi situasi ini. Amati emosi, perasaan, dan apa yang terjadi dalam diri Anda. Kemudian cobalah untuk bertindak sesuai dengan apa yang Anda rasakan sebagai perilaku terbaik Anda dalam situasi seperti itu.

Pilihan lainnya adalah dengan mensimulasikan situasi kehidupan yang Anda gambarkan dan melatih perilaku baru Anda. Kunci dengan melatih perilaku baru adalah pengulangan. Mungkin tidak mengalir dan terasa sangat canggung di awal. Namun segera, Anda akan melihat bagaimana perilaku baru Anda mulai tumbuh dan berakar dalam diri Anda.

Ubah cara saya bertindak – saya harus membebaskan diri saya terlebih dahulu

Cara terbaik untuk mengubah cara Anda bertindak adalah membuatnya sangat spesifik. Jelaskan situasi dan perilaku utama yang ingin Anda ubah dalam situasi itu. Misalnya jika Anda ingin mengubah cara Anda berhubungan dengan orang lain, mulailah dengan berfokus pada cara Anda menyapa seseorang.

Fokus pada sikap Anda dalam 5 detik pertama ini. Luangkan waktu 1 minggu untuk fokus hanya pada aspek hubungan itu. Minggu berikutnya, fokuslah misalnya pada cara Anda mengucapkan selamat tinggal. Pikirkan kata-kata, senyum, bahasa tubuh.
Dll.

Untuk membentuk perilaku baru, kuncinya adalah pelatihan dan pengulangan. Anda harus mengulangi perilaku Anda beberapa kali (kehidupan nyata dan simulasi) sampai Anda merasa percaya diri dengan keterampilan baru Anda.

Berikut adalah 4 langkah sederhana untuk membangun perilaku baru:

- Pilih situasi yang sangat spesifik di mana Anda ingin mengubah perilaku Anda.
- Cari tahu seperti apa perilaku baru Anda. Jelaskan detailnya di halaman putih.
- **Berlatih dalam simulasi**. Ulangi sampai Anda merasa percaya diri
- Lakukan di kehidupan nyata

Bebaskan dirimu dulu?

Berikut adalah 7 cara utama untuk membebaskan energi, ruang, dan sumber daya dalam hidup Anda

- **Hapus masa lalumu**
- **Bersihkan kekacauan**
- **Selesaikan urusan yang belum selesai**
- **Tetapkan batasan yang jelas**
- **Waktu luang dalam agenda Anda**
- **Alokasikan sumber keuangan**
- **Bangun struktur pendukung**

Ubah diet saya – saya tidak tahu harus mulai dari mana

Berikut adalah beberapa pola makan tidak sehat yang umum terjadi:

- Makan malam terlambat
- Banyak jajanan
- Tidak ada keteraturan dalam makan
- Tidak ada sarapan
- Hanya 2 kali sehari
- Makanan besar dengan porsi kedua
- Permen, permen, dll
- Miskin sayur
- Miskin dalam buah
- Banyak bertemu dan memancing
- Banyak roti

Apakah Anda mengenali salah satu dari ini?

Inilah yang dapat Anda lakukan sebagai permulaan: cukup pilih salah satu dari ini dan ganti dengan pola yang lebih baik. Tidak perlu mengambil langkah drastis. Kita berbicara tentang langkah terjangkau yang sangat sederhana dan kecil yang dapat Anda ambil.

Berikut adalah beberapa contoh yang lebih sehat:

- **Makanan biasa**
- **Ganti jajanan buruk dengan jajanan enak (buah, muesli bar, dll.)**
- **Masak makanan kecil**
- **Lebih banyak sayuran, lebih sedikit daging**
- **Beli lebih banyak buah**
- **…**

Beri diri Anda 1 minggu untuk membuat 1 perubahan sederhana dan tidak ada yang lain.

Pilih saja salah satu, tulis di "posting" dan tempel di lemari es Anda sebagai pengingat.

Setelah kebiasaan ini terasa mapan dan alami bagi Anda, fokuslah pada langkah baru.

Pilih apa yang terasa alami bagi Anda, sesuatu yang tidak membutuhkan usaha besar.

Kunci sukses jangka panjang dengan pola makan adalah fokus pada makanan yang menyenangkan, sehat dan menyenangkan, dan temukan pola kebiasaan alami yang cocok untuk Anda.

Menikmati!

Bersihkan kekacauan

Sederhana, masuk untuk sesi pelatihan satu kali.

Saya akan memberi Anda dukungan dan menunjukkan cara melakukannya.

Saya tahu apa yang Anda pikirkan: "terlalu rumit, terlalu mahal, juga terserah ..."

Keraguan, perlawanan,

keraguan! Lihat dinamikanya?

Saya dapat membantu Anda, tetapi Anda perlu menginvestasikan setidaknya beberapa waktu, energi, dan uang untuk itu.

Motivasi adalah sebuah energi. Hal ini tak ternilai harganya. Setelah Anda memilikinya dan mengetahui cara mengaksesnya, Anda akan memiliki keterampilan ini selama sisa hidup Anda.

Saya tahu, itu tidak selalu merupakan persamaan yang mudah untuk dipahami: Motivasi memang memiliki nilai uang.

Pertimbangkan pembinaan sebagai "pasar kehidupan" di mana Anda benar-benar dapat "berbelanja" untuk kualitas seperti ini?

Tentu saja Anda memiliki pilihan lain: Temukan motivasi dalam diri Anda, tanyakan pada teman, tunggu sampai datang, dll.

Jika Anda sudah mencoba ini dan tidak berhasil, saya sarankan Anda mencoba strategi lain dan lihat apa yang terjadi.

Anda dan saya menginginkan hal yang sama.

Apa yang Anda inginkan adalah mendapatkan hasil dengan sedikit usaha, waktu dan energi. Itulah yang saya inginkan untuk Anda juga. Saya 100% berkomitmen untuk itu.

Sekarang, luangkan waktu sejenak untuk membayangkan ruang Anda tanpa kekacauan. Bayangkan bagaimana rasanya. Anda

mendapatkan perasaan kepuasan dan pencapaian ini.
Selesai!

Anda sekarang memiliki ruang, waktu, dan energi ekstra.
Rasanya sangat enak bukan?

Saya tahu, di internet, Anda menemukan banyak hal. Anda dibombardir oleh aliran proposisi untuk membeli produk yang sering tidak Anda butuhkan. Sangat sulit untuk memilah apa yang dibutuhkan dan apa yang tidak, khususnya ketika berhadapan dengan pemasar profesional yang tujuannya hanya untuk mendorong Anda ke konsumsi buta.

Sekarang, penting bagi Anda untuk menggunakan diskriminasi Anda.

Jika apa yang Anda lihat dalam pesan ini hanyalah skema pemasaran lain, tolong, larilah dengan cepat! Anda memiliki lebih dari cukup hal semacam itu. Tugas saya adalah melindungi Anda dari hal-hal seperti itu, bukan menjadikan Anda korbannya.

Jika di sisi lain, Anda mengenali dalam pesan ini sesuatu yang "berbeda" yang ada di sini untuk memenuhi kebutuhan nyata dengan produk yang kuat, maka lakukanlah. Semakin cepat Anda mengambil tindakan, semakin cepat Anda akan mendapatkan hasil.

Beberapa ide tentang di mana untuk memulai?

Semuanya terbuat dari energi. Kita memiliki energi atau hubungan psikis dengan semua yang kita miliki di sekitar kita. Setiap objek dan elemen dalam lingkungan pribadi kita berdampak pada kehidupan kita sehari-hari.

Ada beberapa tempat yang bisa Anda mulai

- **Administrasi**

  Ambil tumpukan uang kertas dan kertas yang tidak disortir ini dan urutkan. Buang apa yang tidak Anda butuhkan.

- **Email**

  Urutkan kotak masuk Anda. Buat folder untuk apa yang perlu Anda simpan. Mengatur dan menghapus.

- **Pakaian dan barang-barang pribadi**

> Buat ruang. Hapus masa lalu. Bersihkan lingkungan pribadi Anda. Ini akan sangat memperjelas pikiran Anda.

Membersihkan kekacauan adalah cara yang bagus untuk membebaskan energi. Begitu Anda mulai, Anda merasakan kekuatan yang memberi energi dan merangsang ini. Ketika Anda selesai, Anda hampir dapat menyentuh kejelasan yang Anda buat.

Mengambil langkah. Ini akan sangat memperjelas pikiran Anda dan mempersiapkan Anda untuk lebih menikmati masa kini dan masa depan.

Sekarang, yang saya inginkan hanyalah

memberi Anda ruang. Bagaimana rasanya?

Hapus masa lalu

Jika Anda ingin menghapus masa lalu, mulailah dengan membersihkan lingkungan fisik Anda.

Bersihkan kekacauan, kenangan masa lalu, objek, dokumen, dll.

Ciptakan ruang di masa sekarang sehingga Anda dapat mulai bergerak ke masa depan.

Membersihkan masa lalu berarti mendapatkan kebebasan emosional. Ini berarti memiliki sumber daya gratis di dalam diri Anda untuk diinvestasikan ke masa kini dan masa depan.

Identifikasi apa yang menguras Anda saat ini dan perkuat batasan pribadi Anda untuk melindungi ruang pribadi Anda.

Anda mendapatkan kebebasan emosional dengan mengambil kendali atas hidup Anda. Anda memutuskan apa yang terjadi di dalamnya. Anda mengendalikan agenda, kerangka waktu, tindakan, dan aktivitas Anda. Ini bisa berarti perubahan besar.

Anda adalah orang yang paling penting dalam hidup Anda. Anda adalah pusat keberadaan Anda. Anda mengambil keputusan dan membuat pilihan. Anda berkuasa! Anda bertanggung jawab!

- **aku membebaskan diriku**

  Aku melepaskan diri dari masa lalu. Saya membersihkan kekacauan. Saya membebaskan energi dalam diri saya dan menyingkirkan apa pun yang menahan saya.

- **Saya fokus pada apa yang membuat saya senang**

  Bahan bakar emosional adalah energi utama yang membuat saya bergerak dan mengambil tindakan. Cara untuk membangun motivasi adalah dengan fokus pada kegembiraan. Saya menjadikan sesuatu yang menarik sebagai prioritas.

- **Saya mendapatkan kejelasan**

  Saya merancang visi saya. Saya membawa elemen yang saya

butuhkan. Saya adalah arsitek hidup saya. Saya adalah perancang takdir saya. Saya visioner dan realistis pada saat yang sama.

- **Saya mengambil tindakan!**

  Tindakan adalah apa yang membawa saya dari tempat saya sekarang ke tempat yang saya inginkan. Saya suka risiko dan belajar dari pengalaman. Tidak ada yang bisa menghentikan saya.

Temukan karir baru

Pada tahap awal, yang terbaik adalah mengumpulkan informasi dan memeriksa dengan ahli. Anda tidak dapat membuat pilihan kecuali Anda memiliki semua informasi yang Anda butuhkan.

Memiliki info tambahan akan memberi Anda kepercayaan diri dan dukungan yang Anda butuhkan saat ini. Berani pergi ke sana, ajukan pertanyaan langsung dan dapatkan jawaban dari mereka yang dapat membantu Anda.

- **Apa pilihan Anda?**
- **Apa keinginan, hasrat, dan ambisi Anda?**
- **Apa harapan realistis Anda?**
- **Seberapa kompetitif Anda di pasar kerja?**
- **Apa 10 kualitas teratas yang Anda tawarkan?**
- **Apa 10 kualitas terbaik yang Anda harapkan dari profesi masa depan?**
- **Apa yang Anda butuhkan untuk menjadi sukses dengan perubahan karir Anda?**
- **Keterampilan baru apa yang perlu Anda pelajari?**
- **Di mana Anda bisa mendapatkan pelatihan yang ditargetkan?**
- **Siapa yang dapat membantu Anda atau membimbing Anda dengan langkah-langkah ini?**

Ambil langkah kecil tanpa komitmen dan kumpulkan informasi penting. Satu-satunya hal yang dapat membawa Anda dari tempat Anda sekarang ke tempat yang Anda inginkan adalah tindakan.

Temukan jawaban

Jika Anda perlu menemukan jawaban, yang terbaik adalah mulai mengajukan pertanyaan.

Kirimi saya email dan beri tahu saya apa pertanyaan Anda. Saya bisa mencobanya. Anda memiliki ribuan pakar online. Anda dapat memanfaatkan sumber kebijaksanaan yang tak terbatas ini.

Jika Anda merasa perlu menemukan jawabannya sendiri (tidak apa-apa, sangat merangsang untuk mencari dan bersemangat untuk semakin dekat) saya dapat mengajukan pertanyaan dan membiarkan Anda menjawabnya.

Jika Anda merasa tidak ingin orang lain terlibat, cukup ambil halaman putih dan tulis pertanyaan Anda di tengah halaman. Kemudian tuliskan ide apa pun yang muncul di benak Anda, bahkan ide yang Anda yakini tidak benar.

Anda mungkin memperhatikan di akhir bahwa Anda mendapatkan perasaan yang kuat tentang salah satu jawaban Anda ...

Bersiaplah – saya tidak punya waktu

Ketika Anda mengatakan: "Saya tidak punya waktu", Anda sebenarnya mengatakan: "Saya punya yang lain"prioritas".

Ini baik-

baik saja.

Tidak apa-

apa.

Kita semua memiliki kehidupan yang sangat sibuk.

Trik untuk menciptakan waktu adalah dengan memblokir

ruang dalam agenda Anda. Buatlah pilihan, seperti dua kali 1

jam di suatu tempat dalam seminggu.

Langkah kedua adalah fokus pada cara berolahraga atau latihan yang menyenangkan, mengasyikkan, sosial, memberi energi, dll.

Aspek menyenangkan dari pelatihan sangat penting. Jika pelatihan Anda murni berdasarkan disiplin dan tujuan jangka panjang, lupakan saja, itu tidak akan berhasil.

Agar berhasil, berolahraga harus menyenangkan dan

mengalir secara alami untuk Anda. Kelilingi diri Anda dengan

orang-orang yang berlatih.

Dapatkan untuk bertemu teman baru dan membuat pelatihan

menjadi acara yang lebih sosial. Beri diri Anda dot atau lakukan

sesuatu bersama setelah latihan.

Dengan begitu, motivasi akan

berlipat ganda. Menikmati!

Singkirkan kecanduan – saya tidak bisa mengambil tindakan

Cara terbaik untuk menghilangkan kecanduan adalah dengan fokus pada sesuatu yang lebih baik dari itu.

Kebanyakan kecanduan merusak

diri sendiri. Mereka benar-benar

menghancurkan hidup Anda.

Satu-satunya alasan mereka tetap bersama Anda adalah karena sesuatu dalam diri Anda menoleransi kehadiran mereka.

Siapa atau apa yang dapat melakukan sesuatu tentang

hal itu? ANDA! Terutama kamu! Anda bertanggung jawab

atas hidup Anda.

Anda memiliki tanggung jawab penuh atas tindakan dan

perilaku Anda. Kunci untuk menggeser adalah

meningkatkan kekuatan Anda.

Anda memiliki sumber kekuatan tak terbatas di dalam diri Anda yang dapat dengan mudah menerobos segala bentuk perilaku merusak diri sendiri.

Satu-satunya hal yang harus Anda lakukan adalah memutuskan sekali dan untuk semua untuk bertanggung jawab dan memenangkan pertempuran melawan apa pun yang menghentikan Anda dari tempat yang Anda inginkan.

Saya percaya pada Anda hanya karena saya tahu potensi Anda sebagai manusia.

Saat Anda mengambil keputusan tanpa melihat ke belakang dan bertujuan ke tempat yang Anda inginkan, tidak ada yang akan

menghentikan Anda.

Menikmati!

Saya harus membebaskan diri saya terlebih dahulu

Bebaskan energi Anda menggunakan 7 pendekatan sederhana ini

- **Hapus masa lalumu**

  Cari tahu apakah ada emosi negatif, ketakutan dari pengalaman masa lalu yang menghambat Anda untuk mengambil tindakan.

- **Bersihkan kekacauan**

  Ciptakan ruang di sekitar Anda hanya dengan membersihkan lingkungan fisik Anda. Barang-barang lama yang tidak disortir, kertas-kertas, kekacauan sering kali membuat Anda tidak bergerak maju.

- **Selesaikan urusan yang belum selesai**

  Terutama dengan orang-orang. Apakah ada konflik tersembunyi, masalah yang belum terpecahkan dalam hidup Anda?

- **Tetapkan batasan yang jelas**

  Lindungi ruang dan energi pribadi Anda. Apakah ada sesuatu yang menguras energi Anda?

- **Waktu luang dalam agenda Anda**

  Buka ruang dalam agenda Anda. Ini adalah cara terbaik untuk menetapkan prioritas yang jelas.

- **Alokasikan sumber keuangan**

  Sisihkan uang untuk proyek khusus. Buat cadangan.

- **Bangun struktur pendukung**

  Kumpulkan dukungan yang Anda butuhkan dari teman, keluarga, atau teman sebaya. Kumpulkan alat yang Anda

butuhkan. Kumpulkan informasi penting.

saya ingin pindah

Yang terbaik adalah mengambil langkah kecil dan pergi ke sana terlebih dahulu untuk memeriksanya. Lakukan perjalanan ke Montana dan lihat dulu bagaimana rasanya. Jalin kontak di sana.
Ajukan banyak pertanyaan kepada penduduk setempat. Kunjungi agen real estat. Lakukan semua itu dengan cara yang tidak berkomitmen, hanya untuk mengumpulkan informasi kunci.

Terkadang Anda berada dalam periode dalam hidup Anda di mana Anda ingin mengubah sesuatu. Mengubah lokasi bisa menjadi refleks pertama, tapi mungkin ada pilihan lain.

Jelajahi opsi "perubahan" lainnya, seperti karier dan pekerjaan, arah hidup baru, berikan energi segar dalam hubungan Anda, dll. Pastikan bahwa jika Anda memutuskan untuk pindah, Anda melakukannya secara sadar karena Anda tahu bahwa itulah yang Anda inginkan.

Ambil halaman putih dan tuliskan 10 elemen kunci yang akan Anda temukan di Montana yang tidak dapat Anda temukan di Louisiana.

Ketika Anda tahu apa yang Anda cari, itu sangat memperkuat motivasi Anda dan memberi Anda dorongan untuk maju dan melakukannya.

Anda realistis dan itu luar biasa. Jangan kehilangan itu. Tetap dengan kedua kaki Anda di tanah. Perkirakan berapa biaya pemindahan dan bagaimana Anda akan membiayainya.

Ganti rumah – Saya tidak yakin dengan langkah saya selanjutnya

Tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan ini:

- **Mengapa saya ingin pindah?**
- **Apa yang akan saya temukan di lokasi baru saya yang tidak saya miliki sekarang?**
- **Apakah ini langkah paling penting yang bisa saya ambil saat ini?**
- **Apa kemungkinan tujuan saya?**
- **Apa rencana keuangan saya untuk langkah ini?**
- **Apakah rencana ini realistis?**
- **Apa yang menarik tentang pindah ke lokasi baru ini?**
- **Apa yang akan berubah dalam hidup saya?**
- **Apakah ada yang perlu diamankan sebelum pindah?**

Ambil halaman putih dan jawab pertanyaan-pertanyaan ini satu per satu. Ini akan memberi Anda kejelasan dan fokus terhadap target Anda.

Menikmati!

Kekuatan pembaruan

Satu-satunya kualitas yang paling penting untuk diubah bukanlah ide

dan strategi. Ini adalah energi dan kekuatan gratis.

Selama resistensi terlalu besar, perubahan tidak terjadi. Situasinya tetap seperti itu.

Kunci untuk perubahan dan evolusi (apa pun itu) adalah terhubung dengan kekuatan batin dan energi untuk benar-benar maju dan melakukannya.

Tentu perlu juga target, ide, dan strategi yang jelas tentang cara melakukannya.

Kualitas pertama yang Anda perlukan selalu ini: Kekuatan, energi, bahan bakar emosional.

Saya tidak tahu apa-apa tentang situasi Anda.

Saya tidak tahu apakah tantangan Anda ada di dalam diri Anda, dengan hubungan, dengan pekerjaan atau yang lainnya.

Ketika Anda memiliki kekuatan ekstra, Anda dapat menerapkannya

ke area mana pun dalam hidup Anda. Kekuatan ekstra ini adalah

kekuatan penakluk atau kekuatan pembaruan.

Ini memberi Anda kemampuan untuk melarutkan resistensi dan bergerak maju.

Kuncinya adalah terhubung dengan sumber kekuatan yang "mensponsori" perubahan Anda.

Sebagian besar kekuatan di dalam dan di sekitar Anda diarahkan untuk menciptakan perlawanan dan hanya membekukan gerakan Anda.

Itu alami.

Kekuatan-kekuatan ini disebut kekuatan melestarikan

atau konservatif. Merekalah yang membuat masyarakat tetap bersatu dan stabil.

Mereka diproyeksikan oleh keraguan dan keragu-raguan tanpa akhir yang datang dari teman, rekan kerja, keluarga, pengkondisian, dan keyakinan yang membatasi diri.

Ketika Anda memutuskan untuk mengubah sesuatu, kekuatan perubahan harus lebih kuat daripada kekuatan perlawanan.

Ini adalah persamaan fisika sederhana.

Jika Anda ingin berubah, Anda perlu terhubung dengan aliran kekuatan pembaruan.

Anda dapat terhubung dengan ini di dalam diri Anda atau Anda dapat terhubung dengan sumber kekuatan dan energi yang akan mendukung Anda untuk bergerak maju.

Anda memiliki keinginan dan keinginan untuk mengubah sesuatu.

Pertanyaannya adalah: "Apakah Anda memiliki apa yang diperlukan untuk membuat perubahan itu?"

Jika ide menginvestasikan sedikit waktu, tenaga, dan uang sudah terlalu banyak, saya yakin Anda salah kawan.

Apa yang Anda katakan adalah: "Saya benar-benar menyukai kenyamanan saya dan gagasan untuk melangkah melampaui batas dari apa yang saya tahu terlalu banyak".

Perubahan membuat stres.

Ini membutuhkan integrasi serangkaian energi baru.

Inilah sebabnya mengapa ada kecenderungan alami dalam diri Anda untuk menolak perubahan dan pembaruan.

Terkadang Anda bisa frustrasi karena kekuatan dalam diri Anda ingin bergerak maju sementara yang lain menolak, menstabilkan, dan hanya membekukan gerakan Anda.

Anda mungkin tahu banyak contoh orang yang menginginkan perubahan tetapi tidak melakukan apa-apa, bukan?

Mereka duduk dan ide itu muncul di benak mereka sesekali.

Mereka memikirkannya, menjadi frustrasi dan kemudian melanjutkan hidup mereka dengan melakukan apa yang mereka lakukan sehari sebelumnya.

Ini berarti satu hal. Kekuatan kemauan mereka tidak cukup kuat.

Mereka kehilangan kekuatan pembaruan batin yang memungkinkan Anda untuk menembus resistensi dan menggeser elemen kunci dalam hidup mereka.

Mereka hanya tidak memiliki sumber daya di dalamnya karena tidak ada tekad untuk melakukan sesuatu tentang hal itu.

Tekad adalah keputusan batin.

Suatu hari, Anda bangun dan memutuskan: "Saya akan melakukan apa yang diperlukan untuk mengubah situasi ini".

Perubahan adalah garis tindakan, perilaku, dan emosi yang Anda pelajari untuk dikuasai di dalam diri Anda..

Perubahan adalah kekuatan pembaruan.

Ini adalah bentuk energi yang Anda bangun, konsentrasikan, dan gunakan dalam hidup Anda.

Sejujurnya, kekuatan pembaruan Anda lebih berharga daripada uang.

Itu lebih berharga daripada materi apa pun yang Anda miliki dalam hidup Anda.

Ketika Anda terhubung dengan kekuatan pembaruan Anda, seluruh aliran hidup Anda yang bergeser.

Seolah-olah Anda membuka pintu dan membiarkan aliran

kekuatan hidup yang bebas. Ini menyegarkan.

Anda bisa melihat sungai dari samping atau melompat ke dalamnya dan mengikuti arus transformasi.

Itulah pilihan yang Anda buat.

Anda tidak bisa sangat tahan terhadap kehidupan, merasa terancam oleh kekuatan evolusi dan menginginkan perubahan pada saat yang sama.

Anda ingin berubah?

Kemudian angkat resistensi alami Anda dan terimalah untuk mengikutinya, ambil risiko, terbuka dan bergerak maju.

Apa yang bisa menghentikanmu?

Ketakutan, keraguan atau

keragu-raguan. Anda

mendapatkan gambarnya?

Anda mungkin berpikir saya mencoba menjual sesuatu

kepada Anda? Pasti ya!

Saya menjual potensi Anda sendiri.

Saya percaya Anda memiliki kekuatan dan kekuatan batin yang menunggu untuk muncul.

Jangan duduk di gunung kekuatan dalam ini tanpa berani membuka tutupnya dan membebaskan energi Anda.

Anda memiliki kekuatan untuk membebaskan sumber

energi batin Anda. Bayangkan kuda jantan batin ini siap

untuk dibebaskan.

Menggunakan kekuatan Anda adalah hak

asasi manusia yang alami!Silakan dan

gunakan!

Sesuatu harus berubah

Berikut adalah beberapa ide kunci tentang cara mengubah:

- **Perubahan itu menegangkan**

  Anda, seperti orang lain, memiliki ketahanan alami terhadap perubahan. Mengapa? Karena perubahan membutuhkan energi. Ini membutuhkan integrasi pola pikiran baru. Ini berarti bahwa jika Anda terlibat dalam mengubah sesuatu dalam diri Anda, Anda akan berada di bawah tekanan atau stres selama masa transisi ini.

  Terkadang Anda akan memilih stabilitas daripada perubahan hanya karena itu. Melangkah keluar dari zona nyaman Anda dan mencoba sesuatu yang baru adalah tantangan, apa pun yang terjadi.

- **Saya suka aksi! Saya mengambil risiko!**

  Untuk menuju perubahan, Anda harus benar-benar mengubah pola pikir Anda. Tindakan adalah teman Anda. Setiap kali Anda duduk dan ragu-ragu, Anda memberi makan keraguan Anda dan menghibur diri Anda sendiri dalam situasi saat ini. Pergi untuk perubahan berarti mengambil tantangan. Anda melakukannya meskipun Anda tahu bahwa mengambil tindakan berarti melangkah keluar dari zona nyaman Anda.

- **Cara mudah**

  Cara mudahnya adalah mendapatkan bantuan! Alih-alih melihat perubahan seperti gunung yang harus didaki, lihatlah seperti berenang ke arus yang menyegarkan. Anda dapat menemukan kembali roda jika Anda mau. Anda juga dapat mengambil manfaat dari pengalaman orang lain. Cara yang sulit adalah dengan mengisolasi diri sendiri dan menolak interaksi dan sumber dukungan.

- **Lihat di luar**

  Fokus pada apa yang terjadi setelahnya. Fokus pada apa yang dapat Anda lakukan setelah Anda mengubah apa yang perlu

Anda lakukan. Pikiran, tubuh, dan kehidupan Anda adalah kendaraan Anda. Semakin cepat Anda membuat kendaraan itu berkinerja, semakin cepat Anda dapat fokus membawanya ke langkah berikutnya. Singkirkan apa yang menahan Anda. Maju kedepan. Jangan tinggal setengah jalan.

Ada yang menolak dalam diriku

Langkah pertama adalah mengidentifikasi apa yang menolak dalam diri Anda.

- Takut?
- Keraguan?
- Tidak ada ide atau strategi yang jelas?
- Tidak yakin dengan apa yang Anda inginkan?
- Dll.

Resistensi sangat wajar ketika ingin mengubah sesuatu.

Mengapa?

Karena perubahan menghasilkan stres pada

sistem Anda. Ini menghasilkan tekanan.

Integrasi sesuatu yang baru, energi baru, ide-ide baru selalu merupakan sesuatu yang harus Anda ambil ke dalam dan integrasikan dalam istilah Anda sendiri.

Integrasi ini membutuhkan energi dan fokus ekstra.

Terkadang, Anda tidak punya waktu atau energi untuk berinvestasi di dalamnya, jadi Anda membiarkannya pergi alih-alih melakukan sesuatu.

Dari saat Anda lahir, pikiran Anda sedang dikondisikan (Tidak ada yang menakutkan. Ini positif dan terjadi begitu saja untuk semua orang).

Pengkondisian ini adalah pola pikir, perilaku, sikap, reaksi emosional Anda, dll.

Ketika Anda ingin menerobos dan membebaskan diri dari pengkondisian lama, Anda membutuhkan energi ekstra dan tenaga ekstra. Hal ini cukup alami.

Ketika sesuatu yang baru ingin terjadi, sesuatu yang lama harus terjadilarut.

Menikmati!

Ambil keputusan penting

Sebelum Anda dapat memutuskan Anda harus mencari tahu apa

pilihan Anda. Tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan ini

untuk mendapatkan kejelasan:

- Apakah ada sesuatu yang harus Anda lepaskan jika Anda memilih salah satu arah yang memungkinkan?
- Untuk setiap opsi, Anda dapat memilih, apa yang harus Anda lepaskan?
- Apakah Anda memiliki sumber daya, energi, dan waktu yang cukup untuk menindaklanjuti pilihan Anda?
- Apakah ada kepentingan yang saling bertentangan?
- Dari mana datangnya resistensi?
- Apakah penolakan ini ada di dalam diri Anda atau di luar diri Anda?
- Apa yang dikatakan perlawanan ini kepada Anda?
- Apakah ada risiko yang terlibat jika Anda mengambil keputusan?
- Apa saja risiko-risiko ini?
- Bagaimana perasaan Anda setelah Anda mengambil keputusan dan bergerak maju?

Terkadang, yang Anda butuhkan hanyalah sedikit kekuatan dan kepercayaan diri ekstra. Apakah ini kasus untuk Anda?

Menikmati!

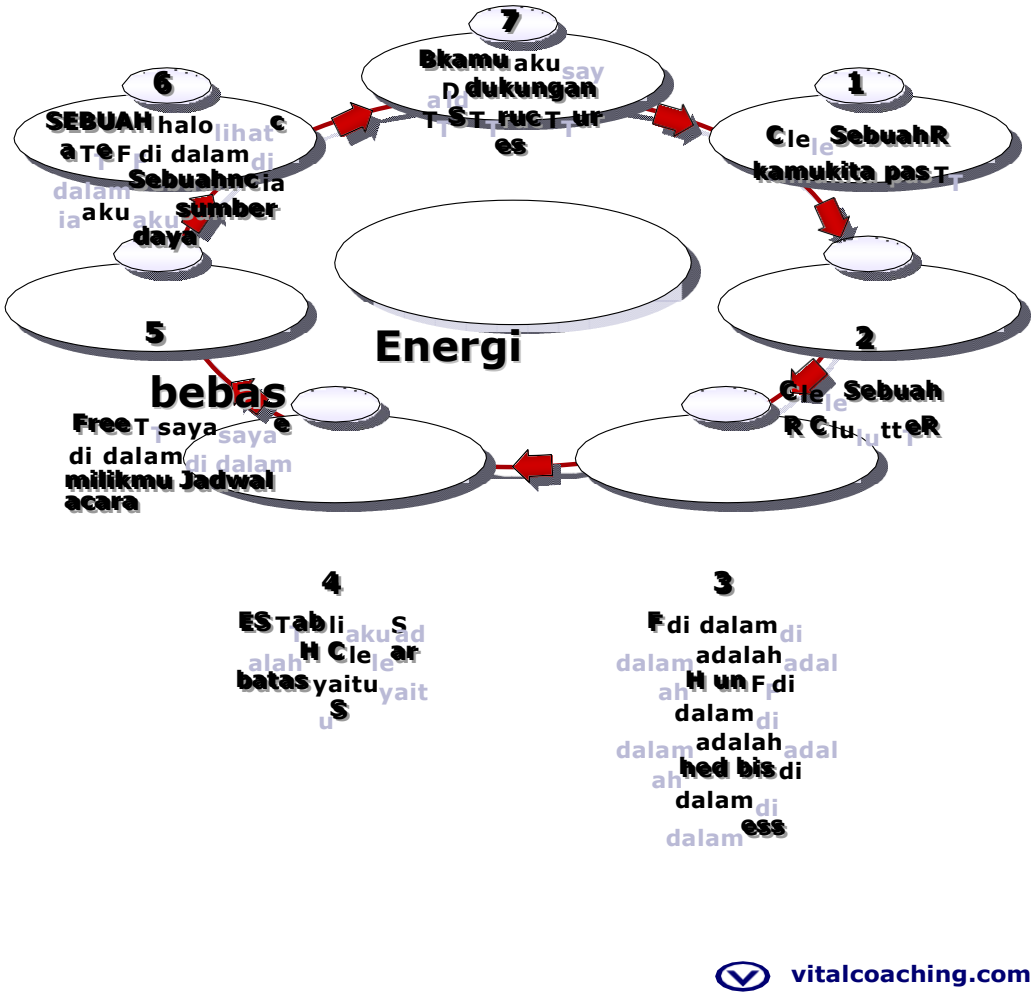
Bagian 16 - 7 langkah kunci untuk mengubah hidup Anda

Ini adalah metode sederhana untuk mengumpulkan energi dan mengubah aspek-aspek penting dalam hidup Anda.

Pada akhirnya, perubahan sangat naluriah. Ini seperti melompat di sungai dan mengikuti arus.

Namun jika Anda merasa bahwa perubahan tidak terjadi secara spontan untuk Anda, Anda dapat memberikan sedikit bantuan kepada alam dengan memahami lebih banyak tentang dinamika yang terlibat dan bagaimana memberdayakan jalur transformasi Anda.

Bebaskan energimu



Energi bebas menggunakan 7 pendekatan sederhana ini:

- **Hapus masa lalumu**

  Cari tahu apakah ada emosi negatif, ketakutan dari pengalaman masa lalu yang menghambat Anda untuk mengambil tindakan.

- **Bersihkan kekacauan**

Ciptakan ruang di sekitar Anda hanya dengan membersihkan lingkungan fisik Anda. Barang-barang lama yang tidak disortir, kertas-kertas, kekacauan sering kali membuat Anda tidak bergerak maju.

- **Selesaikan urusan yang belum selesai**

  Terutama dengan orang-orang. Apakah ada konflik tersembunyi, masalah yang belum terpecahkan dalam hidup Anda?

- **Tetapkan batasan yang jelas**

  Lindungi ruang dan energi pribadi Anda. Apakah ada sesuatu yang menguras energi Anda?

- **Waktu luang dalam agenda Anda**

  Buka ruang dalam agenda Anda. Ini adalah cara terbaik untuk menetapkan prioritas yang jelas.

- **Alokasikan sumber keuangan**

  Sisihkan uang untuk proyek khusus. Buat cadangan.

- **Bangun struktur pendukung**

  Kumpulkan dukungan yang Anda butuhkan dari teman, keluarga, atau teman sebaya. Kumpulkan alat yang Anda butuhkan. Kumpulkan informasi penting.

Identifikasi dan hilangkan resistensi teratas

Perlawanan adalah kekuatan yang dapat Anda pahami dan atasi. Berikut adalah beberapa trik pikiran sederhana untuk memberdayakan tindakan Anda dan membuat Anda siap di jalur transformasi.

Pola pikir lebih dari sekadar penegasan. Ini adalah seluruh aliran energi yang mensponsori tindakan Anda.

Berikut adalah beberapa pola pikir utama yang akan menempatkan Anda pada jalur pembaruan kecepatan tinggi:

Cukup fokus pada pola pikir yang cocok dengan resistensi yang mungkin Anda rasakan:

- **Kepentingan yang bertentangan**

  → **Saya yakin dengan langkah saya selanjutnya**

- **Keraguan**

  → **Saya tahu saya bisa melakukannya**

- **Keraguan**

  → **saya mengambil tindakan**

- **Kekurangan waktu**

→ **saya waktu luang**

- **Kurangnya pengetahuan**

→ **Saya tahu harus mulai dari mana**

- **Resistensi eksternal**

→ **Saya menembus resistensi apa pun**

- **Terlalu banyak pilihan**

→ **Saya melihat tindakan saya dengan sangat jelas**

- **Kekurangan energi**

→ **Saya sumber daya sendiri**

- **Kurang fokus**

→ **Saya tetap fokus pada target saya**

- **Tidak yakin itu adalah langkah yang tepat**

→ **Saya mendapatkan kejelasan total**

- **Tidak mampu membelinya**

→ **Saya membebaskan sumber keuangan**

- **Resistensi batin**

→ **Saya membangunkan kekuatan penakluk saya**

- **Terlalu beresiko**

→ **Saya mengumpulkan strategi untuk situasi apa pun**

Identifikasi dan fokus pada prioritas nomor satu

Ini adalah salah satu kunci pengambilan tindakan teratas.

Luangkan waktu sebentar untuk mendapatkan kejelasan dan mengidentifikasi prioritas nomor satu Anda. Ini bukan keputusan mental.

Percaya dengan nalurimu!

Jauh di lubuk hati Anda tahu persis apa yang paling Anda butuhkan saat ini. Fokus pada prioritas nomor 1 Anda.

Ini akan memberi Anda bahan bakar ekstra dan motivasi untuk mengambil langkah

- **Apa kebutuhan Anda yang paling mendesak?**

Cari tahu mengapa perubahan belum terjadi

Jika Anda sudah mencoba untuk menggeser elemen tertentu yang ingin Anda ubah, cari tahu apa yang hilang saat Anda pertama kali mencoba.

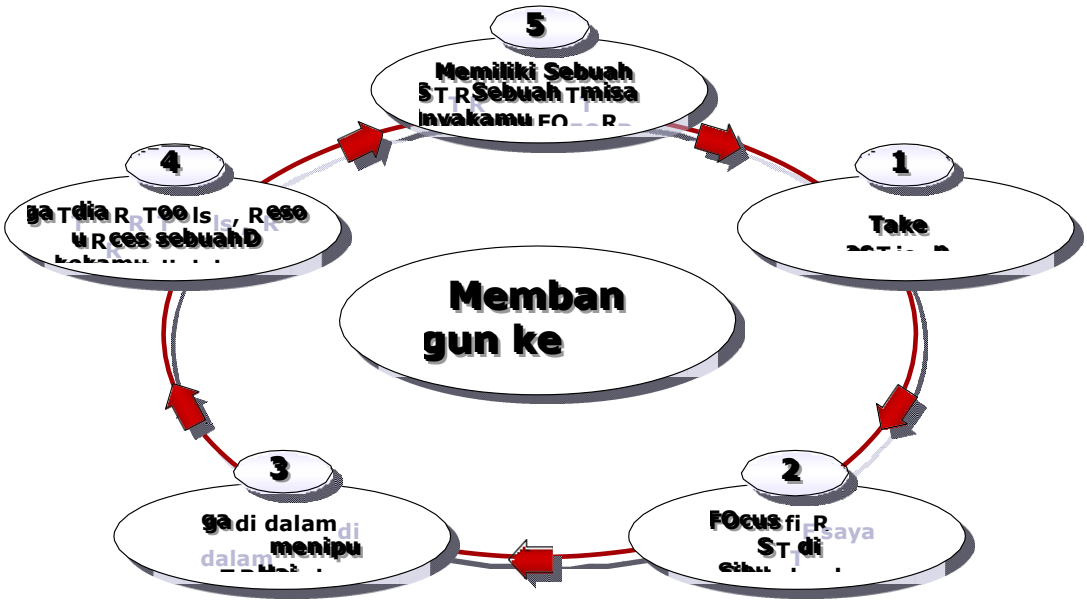
Setiap pengalaman memberi Anda informasi berharga.

Gunakan pengalaman Anda untuk memahami dinamika yang Anda hadapi dan kembangkan kekuatan dan strategi baru.

Apa yang hilang?

- Kurangnya ide?
- Kurangnya tindakan?
- Kurangnya tindak lanjut?
- Harapan yang terlalu tinggi?
- Kurangnya sumber daya? waktu, tenaga atau uang?
- Tidak ada strategi yang jelas?
- Kurang dukungan?
- Tidak ada rasa urgensi?

Bangun kepercayaan diri dan bahan bakar emosional Anda



Temukan 5 cara penting ini untuk membangun kepercayaan diri Anda danbahan bakar emosional:

- **Mengambil tindakan**

  Tindakan membangunkan aliran kekuatan hidup secara instan di sistem Anda. Saat Anda mengambil tindakan, Anda memanggil kekuatan dalam hidup Anda. Ini adalah cara paling langsung untuk membangun energi. Mengambil tindakan bahkan jika Anda pergi pertama untuk langkah kecil.

- **Fokus dulu pada langkah kecil**

  Anda pernah mendengar ini sebelumnya: setiap perjalanan

dimulai dengan langkah pertama. Terkadang Anda tidak memiliki gambaran lengkap tentang di mana Anda berada

pergi. Cara terbaik untuk mendapatkan kejelasan adalah dengan mengambil satu langkah ke depan. Hal ini memungkinkan Anda untuk menguji air dan mengumpulkan informasi penting, perasaan dan wawasan.

- **Dapatkan kendali atas hidup Anda**

  Adalah hak lahir Anda untuk bertanggung jawab atas keberadaan Anda. Ketika Anda lahir, Anda diberi cadangan untuk mengendalikan kekuatan. Kekuatan pengontrol ini adalah kemampuan Anda untuk duduk di kokpit hidup Anda. Itu adalah hak asasi manusia! Kamu memilikinya! Gunakan!

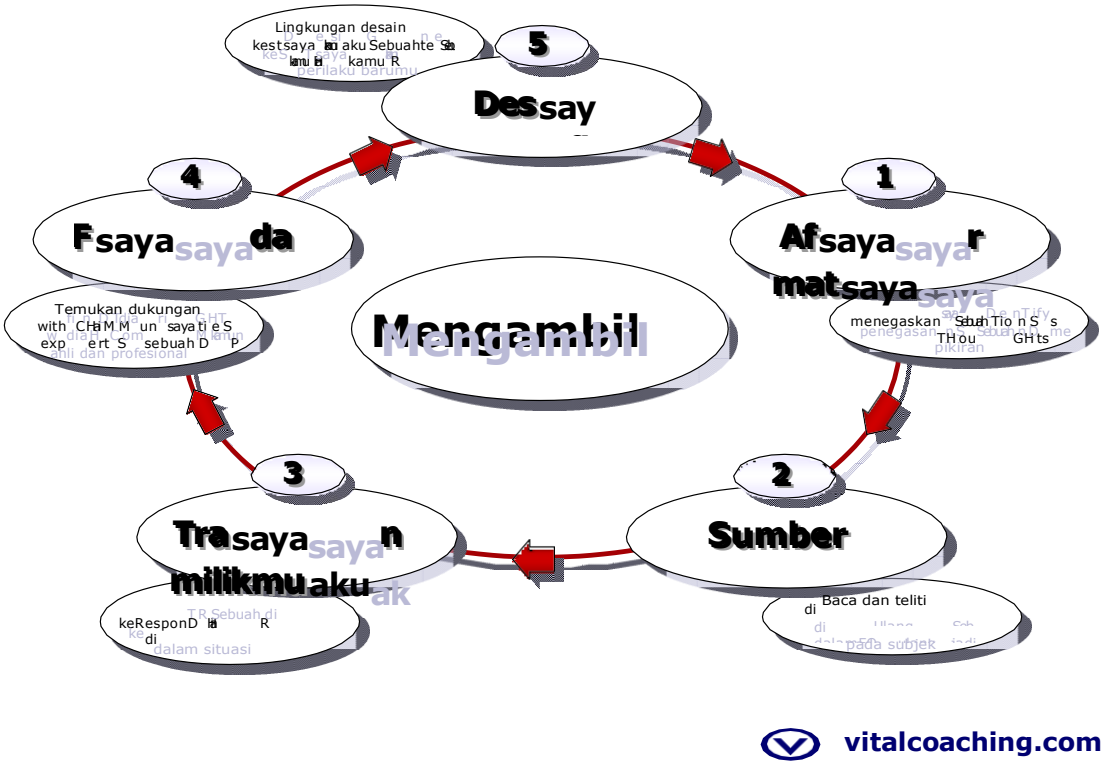
- **Kumpulkan alat, sumber daya, dan informasi penting**

  Untuk mengambil keputusan yang tepat, Anda perlu memiliki informasi kunci. Informasi memberi Anda kekuatan. Ini seperti peta jalan negara yang Anda kunjungi. Belajarlah dari mereka yang pernah ke sana sebelumnya dan jika Anda melewatkan sesuatu untuk perjalanan, ambil langkah untuk mengumpulkan apa yang Anda butuhkan.

- **Miliki strategi untuk setiap situasi**

  Sebuah strategi adalah sebuah rencana. Strategi adalah apa yang Anda butuhkan ketika Anda melibatkan diri di jalur penaklukan. Anda menghadapi tantangan dan Anda memenangkannya karena Anda memiliki pola pikir yang benar untuk menghadapinya. Anda meramalkan jebakan dan menanganinya bahkan sebelum mereka muncul.

Mengambil tindakan



Ambil tindakan menggunakan 5 teknik utama ini

- **Afirmasi**

  Identifikasi dan gunakan afirmasi kunci dan pemikiran yang memberdayakan

- **Sumber daya**

  Baca dan teliti info, sumber daya, dan kiat tentang hal ini

www.vitalcoaching.com

- **Latih dirimu**

  Latih diri Anda untuk merespons atau bereaksi secara berbeda dalam situasi kehidupan tertentu

- **Temukan dukungan**

  Temukan dukungan yang tepat dengan komunitas, grup, pakar, dan profesional

- **Rancang lingkungan yang memberdayakan**

  Rancang lingkungan untuk merangsang dan mendorong perilaku baru Anda

Pilih konteks yang menarik

Inti dari setiap tindakan yang Anda ambil adalah motivasi dan bahan bakar emosional.

Ketika Anda fokus pada target yang menarik dan menetapkan tindakan Anda dalam konteks yang menarik, Anda melipatgandakan tingkat kekuatan dan energi Anda.

Fokus pada kualitas utama yang ingin Anda miliki dalam inti dari setiap tindakan yang Anda ambil atau jalur transformasi apa pun yang Anda ikuti:

Harapan saya tentang setiap langkah baru yang saya ambil dalam hidup:

- **Menyenangkan, mengasyikkan, dan memberi energi**
- **Mudah, cepat dan langsung**
- **Menghormati semua aspek kehidupan saya**
- **Sosial jika memungkinkan – temui orang-orang saat melakukannya**
- **Sesuai dengan ritme alami saya**
- **Membuat perbedaan yang signifikan**

Kesimpulan

Saya harap Anda menikmati materi ini!

Masukan? pertanyaan? Cerita-cerita

sukses? Email saya

difrancisco@vitalcoaching.comUntuk

pembinaan:http://vitalcoaching.com/coa

ching.htm Untuk lebih:

www.vitalcoaching.com.

Untuk kekuatan Anda

Francisco Bujan