

Vrei?

sau

NU Vrei?

**CUM ÎȚI DAI SEAMA CĂ VREI
CU ADEVĂRAT CEVA?**

Te salut și bine ai venit,

la cursul ” Formula Simplă cu care Scapi de Stres în maxim 6 Luni fără să mai fii Nervos, Agresiv sau Frustrat”.

De câte ori ai ajuns să faci alte lucruri decât cele pe care ți le-ai dorit de fapt?

De câte ori ai ajuns la alte rezultate decât cele pe care le-ai gândit la început?

De câte ori ai intrat în relații cu persoane pe care nu le-ai mai vrut?

Haide să îți dau 3 exemple, ca să înțelegi exact ce vreau să spun.



Exemplul nr. 1

Să presupunem că te înscrii la Facultatea de Mecanică.

După primul an de cursuri, seminarii și examene îți dai seama că ești demotivat, fără chef de a continua și că ți-ai greșit cariera.

Care este cauza pentru care ai ajuns să simți astfel?

Ce puteai face ca să știi dinainte facultatea care ți se potrivește?

Exemplul nr. 2

Să presupunem că vrei să slăbești 20 kilograme.

După primele 2 luni de dietă, alergat și abdomene îți dai seama că ai slăbit doar 5 kilograme. Și te simți frustrat, nervos și iritat. Și ajungi să spui că cel care te-a învățat să faci aceste lucruri habar n-are ce vorbește pentru că rețeta lui a dat greș la tine.

Care este cauza pentru care ai ajuns să simți astfel?

Ce puteai face ca să știi dinainte dacă programul de slăbit este pentru tine?



Exemplul nr. 3

Să presupunem că intri în relație cu o nouă iubită/un nou iubit.

La început totul este minunat. Te miri chiar ce bine vă înțelegeți și ce minunat vă potriviți. După 4 luni îți dai seama că omul de lângă tine este cu totul altul/alta decât la început. Și începi să te gândești să te desparți de el/ea.

Care este cauza pentru care ai ajuns să simți astfel?

Ce puteai face ca să știi dinainte dacă este omul potrivit pentru o relație pe termen lung?





Este posibil să îți dai seama dacă
vei avea succes înainte de a începe?

Da, este posibil!

În acest e-book **îți voi arăta** cel mai simplu exercițiu prin care îți dai seama dacă
vrei ceva cu adevărat. Și dacă vrei cu adevărat atunci vei reuși. Aceste exercițiu
pornește de la o poveste. Această poveste îți poate schimba viața. Și ea sună astfel:

A fost odată ca niciodată...



A fost odată un maestru spiritual. Și mii de ucenici își doreau să învețe cu el.

Unul dintre acești ucenici a reușit să stea de vorbă direct cu maestrul. Și i-a zis așa:

- Maestre, vreau să mă înveți tot ceea ce știi tu! Vreau să știu tot ceea ce știi tu! Vreau să fiu capabil să fac tot ceea ce faci și tu!

Maestrul i-a răspuns:

- Dacă vrei să înveți tot ceea ce știu eu vino mâine dimineață la plajă la ora 06:00.

După discuție ucenicul s-a dus acasă și s-a gândit: la 6:00 dimineața? De ce așa devreme? Eu știam că maestrul încep mai devreme sau mai târziu! Și pe plajă? Ce naiba să caut eu pe plajă? Eu știu că maestrul lucrează în mănăstiri, pe vârful munților sau în săli speciale! Hm, ciudat! Dar totuși decide să meargă.

A doua zi dimineață, la ora 06:00, pe plajă, maestrul vine la ucenic, îl ia de păr și îl duce în apa oceanului adâncă până la piept. Acolo îl ține cu capul sub apă și când simte că ucenicul mai are câteva secunde până la înec îi eliberează capul. Ucenicul iese cu capul de sub apă inspirând puternic aerul atât de prețios și ștergându-și apa de pe ochi și față.

Maestrul îl întreabă:

- Care a fost lucrul pe care l-ai vrut cel mai mult atâta timp cât te-am ținut cu capul sub apă?
- Să respir, răspunde ucenicul.
- Ei vezi, continuă maestrul, când o să vrei să înveți de la mine la fel de mult pe cât ai vrut să respiri atunci vei fi pregătit. Și te aștept să mă cauți.

De ce este relevantă această poveste pentru tine?

Haide să luăm un exemplu. Să presupunem că vrei să slăbești 10 kilograme.

Înainte de a începe programul de slăbire întreabă-te așa:

”Vreau să slăbesc 10 kilograme atât de mult pe cât aș vrea să respir dacă aș fi ținut cu capul sub apă?”

Dacă răspunsul este ”Nu” atunci renunță la programul de slăbit și verifică o altă intenție, un alt rezultat. Și repetă întrebarea pentru noua intenție.

Testează fiecare nouă intenție până când răspunsul la întrebare este ”DA” și simți în interiorul abdomenului tău cum ceva se mișcă și te încarcă! Aceea va fi intenția care te va conduce la rezultatul dorit!

Ne vedem la curs!

Cu prietenie,

Gabriel Katona
Coach-ul tău Anti-Stres