

GOOD
HOW SELF-LOVE IS THE
VIBES,

KEY TO UNLOCKING

GOOD

YOUR GREATNESS

LIFE

VEX KING

Mami, këtë libër jua kushtoj juve. Jeta jonë ka qenë e vështirë, por me forcën, besimin dhe këmbënguljen tuaj, ju keni bërë gjëra të pabesueshme që të ndodhin për ne.



Pavarësisht nga gjithçka që ju ka ardhur në rrugën tuaj dhe gjatë gjithë kohës që ju kam lëshuar, ju nuk më keni treguar asgjë tjetër përveç dashurisë së pakushtëzuar. Ishte kjo dashuri që çoi në sakrificat që ju bëtë, dhe ishte kjo dashuri që më mbajti të buzëqeshur. Ju falët, u përqafuat, qeshni, frymëzuat, inkurajuat, u shëruat dhe bëtë gjithçka tjetër në fuqinë tuaj për të demonstruar se me dashuri, gjithçka ishte e mundur. Kjo është arsyaja pse unë jam këtu sot, duke ua transmetuar dashurinë time të tjerëve, përmes fjalëve të mia.

Dhe babi - natyrisht, ekzistenca ime nuk do të ishte e mundur pa ty. Megjithëse nuk të kam njohur kurrë siç duhet, gjithmonë e kam ndjerë energjinë tënde duke më drejtuar kur më duhej më shumë. E di sa kam dashur për ty kur kam lindur. Shpresoj të jesh krenar për mua.

Më në fund, do të doja t'ia kushtoja këtë libër kujdo me një ëndërr, qoftë kjo një ëndërr vetëm për të mbijetuar, apo për ta bërë atë në një ditë të errët. Ishte ëndrra ime të shkruaja një libër që do të ndryshojë pozitivisht jetën në të gjithë botën. Nëse mund ta realizoj, edhe ju mund të ndodhni. Unë besoj në ty - shpresoj që edhe ti ta besosh.

Prezantimi

Për tre vjet të fëmijërisë sime, nuk kisha shtëpi të rregulluar. Unë dhe familja ime jetuan me të afërmit dhe, për periudha të shkurtra gjatë kësaj kohe, në një strehë strehimi. Unë isha mirënjoës që kishim një çati mbi kokë, por mbaj mend se sa e frikshme ishte përvoja e strehimit të strehimit.

Gjithmonë kishte personazhe me pamje të pakëndshme që fshiheshin rrëth hyrjes që na hidhnin vështrime të thella kur hynim në ndërtesë. Duke qenë një fëmijë katër vjeç, u ndjeva i frikësuar. Por nëna ime më siguroi se gjërat do të ishin në rregull. Ajo tha që ne thjesht duhet të shkojmë poshtë dhe të shkojmë drejt në dhomën tonë.

Një natë dolëm jashtë dhe kur u kthyem kishte gjak në të gjithë shkallët dhe në muret në korridor. Fragmente qelqi mbuluan dyshemenë. Motrat e mia dhe unë kurrë më parë nuk kishim parë ndonjë gjë kaq të tmerrshme. Ne shikuam mamanë tonë. Ndjeva frikë tek ajo. Por përsëri, me guxim, ajo na tha që të shkelim me kujdes mbi gotë dhe të ngrihem i në dhomën tonë.

Ende të tronditura nga ato që kishim parë, unë dhe motrat e mia u përpinqëm të mësonim se çfarë mund të ketë ndodhur poshtë në korridorin e strehës. Pastaj dëgjuam britma dhe britma, të ndjekura nga tinguj kaosi. Ishte e tmerrshme. Edhe një herë, ne i kérkuam mamasë për ngushëllim. Ajo na tërroqi nga afër dhe na tha të mos shqetësoheshim - por unë mund ta dëgjoja zemrën e saj duke rrahur. Ajo ishte po aq e frikësuar.

Kishim fjetur shumë pak atë natë. Britmat vazhdonin e vazhdonin. Unë isha i befasuar që asnjë polic nuk erdhi dhe se askush tjetër nuk dukej se po përpinqej

qetësoni stuhinë. Ishte sikur askush nuk interesohej për sigurinë e njerëzve atje. Ndihej sikur askush nuk interesohej për ne. Gjithë sa kishim ishte njëri-tjetri, në një botë që dukej e ftohtë dhe e korruptuar.

Kur diskutoj kujtime të fëmijërisë si kjo me miqtë dhe familjen time, ata tronditen nga sa mund të kujtoj. Shpesh i gjej duke pyetur: 'Si e kujton madje këtë? Ju ishit aq i ri. ' Unë nuk mbaj mend gjithçka, dhe as kujtimet e mia nuk janë kristalizuar në detaje të qarta. Sidoqoftë, më kujtohet se si u ndjeva gjatë shumicës së përvojave të mia, të mira dhe të këqija. Kishte kaq shumë emocione të lidhura me ngjarjet që ndodhën dhe këto kujtime më ndiqnin për një kohë shumë të gjatë.

Gjatë adoleshencës sime të vonë, do të doja që shumë nga këto kujtime të zhdukeshin. Doja t'i shuaja në mënyrë që të mos më kujtoheshin më betejat me të cilat isha përballur si fëmijë. Unë madje u vura në siklet nga disa prej tyre. Ndihesha pakëndshëm me atë që isha. Kishte raste kur unë thoja dhe bëja gjëra që nuk përputheshin me fëmijën që isha thellë. Unë shpesh ndihesha i lënduar nga bota - dhe dëshiroja ta lëndoja përsëri.

Tani gjërat janë ndryshe. Shikoj kujtimet e mia dhe përqafoj gjithçka që ndodhi; ka një mësim për të marrë nga çdo ngjarje.

*E kuptoj që ngjarjet e mira, të këqija
dhe të shëmtuara janë të gjitha
një pjesë e asaj që unë jam bërë.*

Edhe pse disa prej tyre mund të kenë qenë të dhimbshëm, ato janë një bekim - ata më kanë mësuar aq shumë. Përvuat e mia më kanë lënë një përpjekje për të gjetur një rrugëdalje nga mjerimi dhe një rrugë drejt një jete më të mirë.

Unë e kam shkruar këtë libër për të ndarë mësimet që kam mësuar, me shpresën se ata do t'ju ofrojnë disa qartësi dhe udhëzime për të jetuar atë që unë e quaj *një jetë më të madhe*. Varet nga ju se çfarë merrni nga historitë e mia. Unë e pranoj që disa ide do të bëjnë jehonë, ndërsa të tjerat do të ndihen të pakëndshme. Sidoqoftë, unë besoj se nëse mund të zbatoni konceptet që diskutoj brenda këtij libri, ju do të përjettoni ndryshime të jashtëzakonshme pozitive në jetën tuaj.

Unë nuk jam filozof, psikolog, shkencëtar ose udhëheqës fetar. Unë thjesht jam dikush që më pëlqen të mësojë dhe të tregojë mençurinë time me të tjerët me shpresën se mund t'i çlirojë ata nga ndjenjat e padëshirueshme dhe të shtojë ndjenjat e gjëzimit.

Unë besoj se çdo person në këtë planet është këtu për të bërë një ndryshim. Unë jam i përkushtuar për t'ju ndihmuar të gjeni qëllimin tuaj, në mënyrë që të shtonit vlerë në botën tonë, e cila është në një trazirë të tillë. Nëse ne mund të bëhem kolektivisht qytetarë të vetëdijshëm të këtij planeti, ne do të zgogëlojmë barrën që vendosim mbi të. Duke jetuar në potencialin tuaj të plotë, jo vetëm që do të ndryshoni botën tuaj, por do të ndryshoni edhe botën përreth jush.

Disa njerëz janë rehat me mediokritetin. Ata shmangin të bëjnë një jetë më të madhe, një që është përtej asaj që shumica e konsiderojnë normën. Një jetë më e madhe kërkon që ju të gjeni madhështinë tuaj. Në terma të thjeshtë, madhështia ka të bëjë me të qenit versioni më i mirë i vvetvates. Bëhet fjalë për thyerjen e kufijve imagjinare që ju mbajnë robër në një jetë për të cilën besoni se duhet të vendosni dhe prekjen e sferave të pamendueshme. Mendësia madhështore do të thotë të jetosh një jetë pa kufij, ku ka mundësi të pafund. Për këtë arsy, ne nuk mund të përcaktojmë se ku fillon apo mbaron madhështia. Ne vetëm mund të përpinqemi të bëhem më të mirë.

Ndaloni përpjekjen për të bërë përshtypje tek njerëzit.

Përshtypje veten.

Shtrihuni.

Provoni veten.

Bëhu versioni më i mirë nga ti që mund të jesh.

Ky libër kërkon që ju të angazhoheni për një më të mirë ju *tani per tani* Qëllimi im është t'ju ndihmoj të bëheni më të mirë se personi që ishit dje, çdo ditë, në çdo mënyrë, për pjesën tjetër të jetës tuaj. Nëse zgjoheni me këtë dëshirë në mendjen tuaj dhe pastaj e ndiqni me vetëdije, do të befasoheni nga sa frymëzim gjeni. Jeta juaj do të fillojë të pasqyrojë angazhimin tuaj për përparimin.

Madhështia nuk është një term njëdimensional. Megjithëse është subjektive, shumica do ta lidhin fjalën me të pasurit një talent të veçantë, shumë para ose pasuri materiale, autoritet ose status dhe arritje të mëdha nën rripin e tyre. Por madhështia e vërtetë shkon më thellë se kaq. Nuk mund të ekzistojë pa qëllim, dashuri, vetëmohim, përulësi, vlerësim, mirësi dhe natyrisht - përparësia jonë më e lartë si qenie njerëzore - lumturia. Kur mendoj për madhështinë, mendoj të arrij një nivel zotërimi në të gjitha rrugët e jetës dhe të bëj një ndikim pozitiv në botë. Njerëzit e mëdhenj nuk janë vetëm rrotullat e larta në jetë, por ata që ne i vlerësojmë si banorë të mahnitshëm të kësaj bote.

Ju meritoni një jetë më të madhe dhe ky libër do t'ju ndihmojë ta krijoni atë.

Q GLLIMI DITOR

"Ji më i mirë se ai që isha dje".

Postoni fotografi ose imazhe, faqet, citatet dhe përvojat tuaja të preferuara në lidhje me këtë libër në mediat sociale duke përdorur **#Libri VexKing** Pra un mundem i pëlqej dhe i paraqes në faqen time.

Çfarë është dashuria për veten?

Për të arritur një ndjenjë paqeje, na duhet ekuilibër: ekuilibër midis punës dhe lojës, midis veprimit dhe durimit, shpenzimeve dhe kursimeve, të qeshurave dhe seriozitetit, largimit dhe qëndrimit. Mos arritura e një ekuilibri në çdo fushë të jetës suaj mund të lërë të ndjeheni të rraskapur, midis shumë emocionesh të tjera të pakëndshme, siç është faji.

Këtu keni një shembull të balancimit të veprimit dhe durimit. Nëse jeni drejtuesi i projektit në një detyrë të vitit të fundit në universitet dhe kapni një anëtar të ekipit që ju pëlqen në mediat sociale në vend që të ndihmoni ekipin tuaj, ju mund ta lejoni atë të rrëshqasë. Nëse ata e bëjnë atë në shumë raste dhe vëreni se produktiviteti i tyre po rrëshqet, mund t'i paralajmëroni ata se nëse vazhdon, do të duhet t'i raportoni tek udhëheqësi i kursit. Nëse ata atëherë zgjedhin të të injorojnë dhe të vazhdojnë sjelljen e tyre, a do të ndjeheshe fajtor për ndërmarrjen e veprimeve të mëtejshme?

Nëse jeni një qenie njerëzore e mirë dhe e dhembshur, mund të keni frikë se mos u lëndoni ndjenjat dhe mos i vini në telashe. Duke i raportuar tek drejtuesi i kursit, ata mund të duhet të përballen me pasoja të rënda që ndikojnë në notën e tyre përfundimtare dhe që mund të kenë pasoja në të ardhmen e tyre. Sidoqoftë, ata nuk po ju respektojnë dhe po injorojnë paralajmërimet tuaja. Ju mund të ndiheni sikur ata po e marrin mirësinë tuaj për të mirëqenë. Dhe mund të shqetësoheni se anëtarët e tjerë të projektit do të zhgënjen nëse e shohin butësinë tuaj si favorizim.

Në këtë rast, nëse jeni i mirë dhe i sinqertë dhe ndiqni një proces të drejtë, nuk keni pse të ndiheni fajtorë për ndërmarrjen e veprimeve të mëtejshme.

*Importantshtë e rëndësishme të pranojmë se
nuk është e padrejtë të lësh të ikin ata që
mos tregoni asnjë shqetësim për ju.*

Si drejtues i projektit, ju mund të mbani mend se keni provuar më të mirën tuaj, dhe për fat të keq, miku juaj ka zgjedhur të mos përgjigjet. Nëse nuk ndërmerrni masa, rrezikoni të humbni qetësinë tuaj të brendshme, respektin e ekipit tuaj dhe të dërmtoni notën tuaj përfundimtare.

Duke ndjekur një qasje të ekuilibruar, ju mund të ndjeheni më të qetë dhe të shmangni çdo ndjenjë të keqe, siç është faji. Ju demonstroni si veprim ashtu edhe durim. Ju mund të tregoni se jeni mirëkuptues dhe falës, dhe gjithashtu i vendosur dhe autoritar. Shanset janë që edhe nëse ky student është i mërzitur nga vendimi juaj, ata përsëri do t'ju respektojnë që u keni dhënë një shans.

*Dashuria ndaj vetes është ekuilibri midis
duke pranuar veten ashtu siç jeni
ndërsa e dini që meritoni më mirë,
dhe pastaj duke punuar drejt tij.*



Pra, çfarë ka të bëjë kjo me dashurinë për veten? Epo, fraza 'vetë-dashuri' shpesh keqkuptohet. Dashuria ndaj vetes inkurajon pranimin, por shumë njerëz e përdorin këtë si një justifikim për të mbetur të pa sfiduar. Në fakt, dashuria për veten përbëhet nga dy elemente thelbësore që duhet të ekuilibrohen nëse dikush dëshiron të bëjë një jetë harmonike.

Elementi i parë inkurajon dashurinë e pakushtëzuar ndaj vetes. Fokusi është në mënyrën e të menduarit. E vërteta është, ju nuk do ta doni veten më shumë nëse, për shembull, humbni ose shtonи peshë, ose i nënshtroneni një operacioni kozmetik. Ju mund të ndiheni më të sigurt, të sigurt. Por dashuria e vërtetë për veten është kur vlerëson se ku je dhe kush je, pavarësisht nga çdo transformim që aspironi.

Elementi i dytë inkurajon rritjen, dhe fokusi është në marrjen e masave. Përmirësimi i vetes dhe i jetës suaj është gjithashtu dashuria ndaj vërvetes sepse do të thotë që ju pranoni se meritoni më shumë sesa të vendoseni për mediokritetin.

Kur bëhet fjalë për dashurinë ndaj vetes, mendoni se çfarë do të thotë të duash të tjerët pa kushte. Për shembull, partneri juaj mund të ketë zakone të bezdissħime, por kjo nuk do të thotë që i doni më pak.

Ju i pranoni ashtu siç janë, dhe ndonjëherë madje mësoni nga të metat e tyre. Ju dëshironi gjithashtu atë që është më e mira për ta. Prandaj, nëse një zakon i veçantë do të ndikonte në shëndetin e tyre, ju do t'i mbështesni ata për të bërë ndryshime pozitive. Kjo demonstron dashurinë tuaj të pakushtëzuar për ta. Ju nuk i gjykon ashpër, por dëshironi që ata të jenë versioni më i mirë i vërvetes - për

për hir të tyre. Dashuria për veten ka të bëjë me zbatimin e kësaj për veten tuaj: duke pasur interesat tuaja më të mira në zemër.

Dashuria e vërtetë për veten mund të jetë e pranishme në gjithçka që i shton vlerë jetës suaj, që nga dieta juaj tek ritualet tuaja shpirtërore ose mënyra se si ndërvepronit brenda marrëdhënieve tuaja personale. Dhe, sigurisht, një aspekt i rëndësishëm i dashurisë për veten është pranimi: të jesh i kënaqur me atë që je, ashtu siç je. Si rezultat, dashuria për veten është fuqizimi dhe çlirimi.

Një kuptim i dashurisë për veten na lejon të gjejmë ekuilibrin midis mendimit dhe veprimit. Pa ekuilibër ne rregullisht pengohemi, biem dhe ndihemi të humbur. Kur ta doni veten,jeta do të fillojë t'ju dashurojë përsëri.

Bilanci midis mënyrës së mendimit dhe veprimit do t'ju lejojë të dridheni më lart. Ne do ta shqyrtojmë këtë më tej në kapitujt e ardhshëm.

PJESA E PARE

Një çështje e Vibes

Prezantimi

Koha ime në universitet ishte një luftë financiare. Edhe pse më kishin dhënë një hua studentore, shumica e saj shkoi për strehimin tim. Kisha shumë pak për të jetuar. Nuk mund të blija asnje libër kursi sepse nuk mund t'i bleja. Nuk do t'i kërkoja nënës sime para, sepse e dija që ajo po luftonte vetë. E dija që nëse e pyesja, ajo do të gjente disi paratë për mua siç kishte bërë tërë jetën e saj, edhe nëse kjo do të thoshte që ajo nuk mund të hante.

Në pjesën më të madhe, unë buxhetova mirë. Unë mund të dilja dhe të bëja mbrëmje me miqtë e mi rregullisht, nuk kam uritur kurrë dhe nuk kisha pse të mbaja të njëjtat rroba. Unë bëra pak para nga përpjekjet në internet, si ndërtimi i faqosjeve të personalizuara të faqeve në MySpace.

Gjatë një mandati veror u ktheva në shtëpi për një pushim. Nuk më kishin mbetur para dhe gjithçka ndihej e vështirë. Nuk doja të kthehesha në universitet sepse nuk më pëlqente puna dhe nuk kisha asnje motivim për të kryer detyrat e mia verore. Pasi kalova pjesën më të madhe të vitit duke studiuar, u detyrova të gjej një punë verore në mënyrë që të jem në gjendje të qëndroj në det kur të kthehem në universitet. Të gjithë miqtë e mi po planifikonin një festë shumë të nevojshme së bashku, dhe unë nuk kisha mundësi të shkoja. Dhe unë kisha probleme me një vajzë. Drama që po përjetojë në marrëdhëniet e mia romantike dhe platonike vazhdimisht më zemëroi dhe nuk u ndjeva mirë me jetën.

Një mbrëmje, takova një libër të quajtur *Sekreti*.¹ Njerëzit thoshin se kjo po ndryshonte jetën e tyre, dhe kjo *të gjithë* mund të përfitonë prej tij. Ishte

i bazuar në një parim të thjeshtë: Ligji i Térheqjes.

Premisa e Ligjit të Térheqjes është se atë që mendoni, e sjellni. Me fjalë të tjera, ne mund të térheqim gjërat që duam në jetën tonë duke u dhënë atyre mendimet tona. Kjo vlen për gjërat që ju kenimos dëshironi, si dhe për gjërat që ju dëshironi *bëj dëshiroj*; thjesht, çdo gjë në të cilën do të përqendroheni do t'ju kthehet. Pra, Ligji i Térheqjes thekson rëndësinë e të menduarit për atë që dëshiron, në vend se të përqendrohesh në gjërat nga të cilat ke frikë ose ke frikë.

*Ligji i térheqjes vë theks të madh
në të menduarit pozitiv.*

Për mua, dukej shumë mirë për të qenë e vërtetë, kështu që fillova të bëj më shumë hulumtime dhe lexova për njerëzit që pohonin se Ligji i Térheqjes po u sillte ndryshime të mahnitshme. A mund ta zbatoj këtë edhe në jetën time?

E dija saktësisht se çfarë doja: të shkoja me pushime me miqtë e mi. Më duheshin afërsisht 500 € që të ndodhte kjo. Kështu që unë ndoqa udhëzimet e përgjithshme dhe u përpoqa të isha sa më pozitive.

Një javë apo ca më vonë, mora një letër nga zyra e taksave që thoshte se mund të kisha paguar shumë taksë. A ishte kjo një shenjë se Ligji i Térheqjes po funksiononte? Unë plotësova formularin për t'i dhënë atyre detaje të mëtejshme dhe ua ktheva atyre sa më shpejt që të mundesha. Kaloi një javë dhe nuk dëgjova asgjë. Miqtë e mi po përgatiteshin të rezervonin pushimet e tyre dhe unë u ndjeva i mjeruar që nuk do të isha në gjendje të bashkohesha me ta. Potenciali i një zbritjeje taksash më qëndroi në pjesën e pasme të mendjes.

Me zhgënjin min në rritje, unë i telefonova zyrës së taksave dhe i pyeta nëse e kishin marrë letrën time. Ata konfirmuan se kishin, dhe se do të dëgjoja së shpejti. Në këtë pikë, u ndjeva i ngazëllyer - por po më mbaronte koha. Afati i verës po mbaronte dhe miqtë e mi do të largoheshin së shpejti.

Një javë tjetër kaloi dhe unë ende nuk kisha marrë asgjë. Unë po filloja të hijja dorë nga ideja dhe u thashë miqve të mi që të rezervonin pushimet pa mua. Une

vendosa të përqendrohem diku tjetër dhe të ngrë humorin tim duke lexuar material motivues. Të paktën kjo do të më bënte të ndihesha pak më mirë për jetën.

Kaluan edhe disa ditë, pastaj mbërriti një zarf nga zyra e taksave. E hapa me nervozizem. Brenda ishte një çek për 800. Isha i tronditit, i mbingarkuar dhe i lumtur. U futa në bankë aq shpejt sa munda për të depozituar çekun. Zakonisht, kontrolllet zgjasin deri në pesë ditë, por kjo ishte në llogarinë time brenda tre ditësh.

Të hënën në vijim unë dhe miqtë e mi rezervuam një pushim në minutën e fundit dhe fluturuam katër ditë më vonë. Kam kaluar një kohë të mrekullueshme. Por, më e rëndësishmja, unë u bëra një besimtar në Ligjin e Tërheqjes.

Vendosa që do ta përdorja këtë për të ndryshuar tërë jetën time.

Ka diçka që i mungon Ligjit të tërheqjes

Që Ligji i Tërheqjes të funksionojë, duhet të mendoni pozitivisht. Sidoqoftë, është e vështirë të qëndrosh pozitiv gjatë gjithë kohës. Kur gjërat shkojnë keq në jetë, ose ato nuk dalin siç i presim, është e vështirë të qëndrosh optimist.

Shumica e njerëzve më shihnin si një individ pozitiv. Por kur gjërat u vështirësuan, unë isha larg saj. Zemërimi gjithmonë më kishte marrë më mirë. Ndonjëherë, ngjarjet e jashtme do të krijonin aq inat brenda meje, saqë do të doja të shkatërrroja gjithçka në sy. Si rezultat, unë do të hyja në një spirale në rënie. Kam luhatur vazhdimi i ngivelet më të larta deri në nivelet më të ulta ekstreme. Unë isha si dy njerëz të ndryshëm. Këto mospërputhje u parashikuan në jetën time. Do të kaloja disa periudha vërtet të mira dhe më pas do të pérjetova vërtet periudha të këqija. Gjatë kohërave të këqija, ishte e pamundur të shihej ana e ndritshme e gjërave. Isha i prirur të dorëzoheshë dhe të hiqja zhgënijimet e mia në botë duke thyer mobilje, duke folur në mënyrë të vrazhdë me të tjerët dhe duke rënkuar se sa e tmerrshme ishte të jetë se nuk ka botë.

Gjatë vitit të fundit të universitetit, unë pérjetova një prapambetje masive në një projekt në grup që llogariste për një përqindje të konsiderueshme të notës time përfundimtare, kur grupei im u nda për sa i kontributit po jepnin njerëzit. Unë u përpoqa të isha optimist për këtë dhe prisja që ajo të funksiononte në fund. Por jo - u bë vërtet i çrregullt.

Papritmas u duk qartë se Ligji i Térheqjes nuk funksiononte gjithmonë. Grupi im ishte plotësisht i ndarë, duke argumentuar vazhdimisht për rolet tona individuale dhe sa përpjekje po bënte secili anëtar, vetëm disa muaj para diplomimit. Gjërat dolën nga kontrolli dhe shkëmbyen fjalë të ashpra; për fat të keq, nuk kishte asnë mënyrë për të rregulluar çeshtjen. Unë dhe shoku im Darryl mendonim se u trajtuam shumë padrejtësisht, por nuk mund të bënim shumë për këtë, përveç punës dhjetë herë më shumë, me afate të afërtë që dukeshin të pamundura për t'u përm bushur, veçanërisht në pjesën tjeter të ngarkesës sonë të punës. Ne ishim të bindur se do të dështonim në detyrat dhe provimet tona, dhe për këtë arsy nuk do të mund të diplomoheshim.

Ndihej sikur e kishim humbur tërë kohën në universitet.

Unë kisha shkuar në universitet sepse ndihesha sikur duhej. Ishte ajo që duhej të bënët nëse do një punë të mirë dhe një jetë të rehatshme - gjë që nuk e kisha provuar gjatë fëmijërisë time. Por thellë brenda me të vërtetë nuk doja të isha atje. Nuk me pelqeu. Gjithmonë e dija që nuk do të përfundoja në një punë tradicionale. Unë po e bëja këtë për nënën time më shumë se gjithçka. Unë e kisha shikuar atë duke luftuar tërë jetën time dhe doja t'i tregoja se nuk kishte qenë e kotë.

Tani që isha kaq afër vijës së finishit, të gjitha do të më hiqeshin. Gjithë sa mund të mendoja ishte të lija nënën time, të lësh veten dhe të gjitha paratë e harxhuara në një diplomë që unë do të dështoja. Ishte e gjitha për asgjë. Më pushtuan mendimet negative.

Unë i thashë mamasë sime se do të largohesha nga universiteti, pasi nuk kisha arsyë të isha atje. E urreja dhe ishte e padrejtë ajo që po kaloja. Zemërimi im kishte nevojë për një cjap kurban, prandaj e fajësova atë për gjithçka. Me dashuri, ajo u përhoq të më bindte të qëndroja dhe të bëja më të mirën e mundshme, por në zemërim unë vetëm debatova me të edhe më shumë.

Jam ngopur me problemet e pafundme dhe doja të lija gjithçka pas. Nuk kisha asnë arsyë për të jetuar dhe asnë qëllim në jetë. Gjendja ime e ulët madje më bëri të rishikoj disa nga kujtimet e mia më të këqija, të cilat thjesht shtuan më shumë karburant në zjarr, duke më bindur se jeta ime ishte e pavlefshme. Cila ishte kuptimi për të pasur ëndrra nëse nuk mund t'i shfaqja kurrë ato? Unë e binda veten se po jetoja një gënjeshtër dhe bëja shaka me veten time se mund të bëja gjëra të mëdha.

Ishte e qartë atëherë: gjërat e mëdha kurrë nuk ishin menduar për mua. Kështu që unë përshkova faqet e internetit të punësimit dhe aplikova për një larmi punësh që dukeshin mjaft interesante dhe paguanin mirë, edhe pse nuk isha i kualifikuar për to. Mendova se nëse do të arrija një, nuk do të dukej si një dështim i plotë dhe të paktën do të kisha ca para për të ndihmuar familjen time me borxhin, faturat dhe shpenzimet e tyre, duke përfshirë dasmat e motrave të mia. Në letrat e mia shoqëruese, unë shpjegova se megjithëse isha nën kualifikim, unë do të isha punonjësi i përsosur. Askush nuk u përgjigj.

Nën të gjitha, e dija që nuk mund ta lija universitetin kur tashmë kisha ardhur deri tani. Kisha harxhuar kaq shumë energji duke u përpjekur të gjeja një mënyrë për të dalë nga problemi, por tani ishte koha të përballesha me atë që duhej bërë dhe të shpresoja për më të mirën.

Por së pari kisha dasmën e motrës së madhe për të marrë pjesë. Kjo shtoi më shumë presion. Kjo do të thoshte që unë do të duhej të dorëzoja një detyrë më herët se të gjithë të tjerët dhe të largohesha nga universiteti vetëm dy muaj para afateve të mia të fundit, gjë që do të më kthente edhe më shumë. Me kokëfortësi, i thashë familjes time se nuk mund të shkoja në dasmë, edhe pse e dija që do të pendohesha përgjithmonë për humbjen e një ngjarjeje kaq të rëndësishme. Në fund shkova - megjithëse pa dëshirë.

Dhe apo arrita atje, ndodhi diçka e papritur. Ndihesha e qetë dhe e relaksuar. Dasma ishte në Goa, Indi, dhe ishte e bukur. Të gjithë atje po shkëlqenin nga lumturia dhe dashuria për motrën time dhe burrin e saj të ri. Sinqerisht, në këtë pikë nuk po përpinqesha të ndihesha pozitivisht. Isha rehat të ndihesha keq dhe të më vinte keq për veten time, dhe doja që edhe të tjerët të më vinin keq për mua. Por ky mjedis i ri krijoi një ndryshim të mirëpritur tek unë. Për herë të parë në mosha, u ndjeva mirënjohnës.

Unë gjithmonë do të kujtoj dasmën e motrës sime. Dhe kjo më mësoi shumë rreth mënyrës se si funksionon Universi.

Kur u ktheva në shtëpi, ndjenja pozitive mbeti me mua. Ndihesha mirë, dhe shumë e qetë për kaosin që ishte jashtë meje. Dhe qëndrueshmëria ime e rinovuar më motivoi të mbaroja atë që duhej bërë.

Unë krijova një letër me rezultat dummy që shfaqte notën e përgjithshme që do të merrja për diplomën time. Unë do ta vështroja këtë për disa minuta çdo ditë ndërsa pretendoja se nota mbresëlënëse në kartën e rezultateve ishte e vërtetë. Nuk e besoja shumë se do ta arrija; ishte thjesht një dëshirë. Por une *bëri* besoj se do të bëja mirë, megjithatë.

Vendosa që të shkoja në bibliotekë çdo ditë, me orë të tëra. Kam vendosur një sasi të madhe të punës shtesë të nevojshme për të përfunduar detyrën në grup, dhe më shumë. Gjatë pushimeve të mia, kam marrë kohë për të biseduar me njerëz pozitivë që ishin në gjendje të më bënин të ndjehesha mirë me veten time.

Njëra prej tyre ishte gruaja me të cilën do të dashurohesha përfundimisht.

Kur erdhi koha e provimit, duke dorëzuar detyra dhe duke bërë prezantime të vitit të fundit, unë isha i sigurt se kisha bërë mjaft. Siç doli, unë nuk kam marrë mjaft notat që ishin në kartën time dummy, por unë kalova rehat. Dhe unë pranova një nga provimet më të vështira në kursin tim, i cili erdhi si një befasi.

Vazhdova të kisha suksese të ngjashme duke përdorur Ligjin e Tërheqjes. Por, në përgjithësi, rezultatet u goditën dhe humbi. E dija që po më mungonte diçka. Kur kuptova se çfarë ishte kjo, fillova të kisha sukses më të qëndrueshëm. Isha në gjendje ta provoja këtë mbi të tjerët, për të parë nëse ata do të përfitonin gjithashtu nga zbulimi im - dhe ata e bënë këtë. Në fakt, shumë prej tyre ishin në gjendje të bënë gjëra që dikur ishin dukur të pamundura.

Jo gjithçka që kam dashur ka manifestuar. Kjo zakonisht ka qenë një bekim i maskuar. Shumë herë kam besuar se doja dhe kisha nevojë për diçka, por kjo ishte për të gjitha arsyet e gabuara. Me kalimin e viteve kam fituar qartësi dhe pshëritëva me lehtësim për të mos marrë atë që mendoja se ishte menduar me siguri për mua. Shpesh, nuk e kam marrë atë që doja, vetëm për të parë që më vonë jam bekuar me edhe më shumë.

Ligji i Vibrimit

Universi i përgjigjet dridhjeve tuaja. Do të kthejë cilëndo energji që ju vendosni.

Përtej Ligjit të Térheqjes është Ligji i Vibrimit. Theshtë përbërësi kryesor për një jetë më të madhe. Sapo të mësoni dhe zbatoni idetë rreth këtij ligji, jeta juaj do të transformohet. Kjo nuk do të thotë që ju do të shmangni të gjitha vështirësitë. Ajo që do të bësh, sidoqoftë, është të gjesh një mënyrë për të marrë kontrollin dhe për të krijuar një jetë që ndihet po aq mirë sa duket.

Një nga autorët më të hershëm të letërsisë për vetë-përmirësim është Napoleon Hill. Libri i tij i vitit 1937 *Mendo dhe Bëhu i Pasur* mbetet një nga librat më të shitur të të gjitha kohërave dhe shumë prej gurut sipërmarrës në botë vlerësojnë udhëzimet e tij për të arritur suksesin. Hulumtimi i Hill për librin e tij përfshiu intervista me 500 burra dhe gra të suksesshëm për të zbuluar se çfarë kishin bërë për të arritur suksesin e tyre - ai pastaj ndau mençurinë që do të kishte akumuluar prej tyre. Midis konkluzioneve të tij, ai pohoi: 'Ne jemi ato që jemi, për shkak të dridhjeve të mendimit që marrim dhe regjistrojmë, përmes stimujve të mjedisit tonë të përditshëm.' Hill bën shumë referenca për konceptin e 'dridhjeve' në librin e tij, dhe fjalën 'dridhje' (sot zakonisht e shkurtuar me 'vibe') do ta shihni disa herë në librin tim, gjithashtu.

Megjithatë, shumë botime të mëvonshme të librit të Hillit hoqën çdo përmendje të fjalës 'dridhje'. Ndoshta botuesit nuk besuan se bota ishte gati për konceptin e Hill. Edhe sot, ligjet metafizike në lidhje me dridhjet janë nën

kritika për shkak të mungesës së provave shkencore. Përkundër kësaj, ka pasur një numër përpjekjesh për të shpjeguar Ligjin e Vibrimit. Shkencëtarët Dr Bruce Lipton dhe autori Gregg Braden janë ndër ata që janë në ballë të duke kapërcyer hendekun midis shkencës dhe spiritualitetit.³ Idetë e tyre se si mendimet tona ndikojnë në jetën tonë mbështesin konceptin e sugjeruar nga Ligji i Vibrimit, edhe nëse disa besojnë se nuk është më shumë se pseudoshkencë moderne.

Pavarësisht, unë për një kam gjetur se Ligji i Vibrimit jehonë thellë me mua, dhe më ndihmon të marr kuptimin e jetës - dhe unë e di se shumë të tjera e kanë zbuluar këtë, gjithashtu. Kam parë ndryshime të mrekullueshme nga përdorimi i Ligjit të Vibrimit, dhe nëse bëhesh besimtar ose qëndron në anën tjetër të gardhit, gjatë gjithë këtij libri do të mësosh se Ligji i Vibrimit nuk bën dëm. Ndonjëherë, përvoja e dorës së parë është më e vlefshme se çdo e dhënë e matshme në numra dhe grafikë.

Edhe çfarë është ligji i vibrimit?

Për të filluar, mos harroni se gjithçka përbëhet nga atome, dhe çdo atom është një dridhje e vogël. Prandaj e gjithë materia dhe energjia janë vibruese nga natyra.

Nëse ju mendoni përsëri në shkollë, ju keni mësuar se trupat e ngurtë, lëngjet dhe gazrat janë të gjitha gjendje të ndryshme të materies. Frekuanca e dridhjeve në një nivel molekular përcakton se në çfarë gjendje janë dhe si na shfaqen.

Realiteti siç e perceptojmë ndodh përmes dridhjeve që përputhen. Me fjalë të tjera, që realiteti të perceptohet, ne duhet të jemi në mënyrë vibrative në përputhje me të. Veshi i njeriut, për shembull, do të dëgjojë vetëm valë zanore që janë midis 20 dhe 20,000 dridhje në sekondë. Kjo nuk do të thotë që valët e tjera të tingullit nuk ekzistojnë; ne thjesht nuk mund t'i perceptojmë ato. Kur fryhet një bilbil i qenve, frekuanca është mbi diapazonin dridhës të veshit të njeriut dhe prandaj nuk ekziston për ne.

Në librin e tij *Universi Vibrational*,⁴ autori shpirtëror Kenneth James Michael MacLean shkruan se pesë shqisat tona, mendimet tona, si dhe

materia dhe energjia, janë *të gjitha* dridhës. Ai argumenton se realiteti është perceptim i përcaktuar nga interpretimi dridhës. Universi ynë është qartë një det i thellë i frekuencave dridhëse, që do të thotë se realiteti është një eter vibrues që i përgjigjet ndryshimeve në dridhje.

Nëse Universi i përgjigjet mendimeve, fjalëve, ndjenjave dhe veprimeve tona - sepse, sipas MacLean, të gjitha janë vibruese - atëherë supozohet nga Ligji i Vibrimit se ne mund të kontrollojmë realitetin tonë.

*Ndryshoni mënyrën e të menduarit, të ndierit, të folurit
dhe të vepruarit dhe filloni të ndryshoni botën tuaj.*

Për të sjellë një ide në ekzistencë, ose më mirë, në perceptimin tuaj, ju duhet të përputheni me frekuencën e saj vibruese. Sa më shumë diçka 'reale' ose solide të jetë për ju, aq më afér tij jeni në mënyrë vibruese. Kjo është arsyja pse kur vërtet besoni në diçka dhe vepronit sikur të ishte tashmë e vërtetë, ju rrisni shanson që ajo t'ju vijë në realitetin tuaj fizik.

Për të marrë ose perceptuar realitetin që dëshironi të keni, duhet të jeni në harmoni energjike me atë që dëshironi. Kjo do të thotë që mendimet, emocionet, fjalët dhe veprimet tona duhet të përputhen me atë që duam.

Kjo mund të përfaqësohet duke marrë dy pirunë akordues që janë të kalibruar në të njëjtën frekuencë. Nëse goditni njëren prej tyre në mënyrë që të fillojë të dridhet, piruni i dytë gjithashtu do të dridhet duke mbetur i paprekur. Vibrimi nga piruni i sintonizimit i goditur transferohet në pirunin e akordimit të paprekur sepse ato janë bashkuar me të njëjtën frekuencë: ato janë në harmoni dridhjeje. Nëse ata janë jo në harmoni dridhjeje, atëherë dridhja e pirunit të rregulluar nuk do të përkthehet në tjetrën.

Në mënyrë të ngjashme, për të dëgjuar një radio stacion specifik duhet të akordoni marrësin në frekuencën e këtij stacioni. Kjo është mënyra e vetme që mund ta dëgjoni. Nëse akordoheni në një frekuencë tjetër, do të përfundoni duke dëgjuar një stacion krejtësisht të ndryshëm.

Pasi të jeni në rezonancë vibruese me diçka, filloni ta tërheqni atë në realitetin tuaj. Mënyra më e mirë për të identifikuar se në çfarë frekuence jeni është përmes emocioneve tuaja - emocionet tuaja tregojnë një reflektim të vërtetë të energjisë suaj. Ndonjëherë mund të besojmë se jemi në një gjendje pozitive shpirtërore ose po bëjmë veprime të mira, por thellë brenda vetes ne e dimë se nuk jemi; thjesht po shtiremi. Nëse i kushtojmë vëmendje emocioneve tona, ne mund të shohim natyrën e vërtetë të dridhjeve tona dhe për këtë arsyе ato që po tërheqim në jetën tonë. Nëse ndihemi mirë, do të mendojmë mirë dhe si rezultat do të bëjmë veprime pozitive.

Vetëm Vibes të mira

Dridhjet e mira janë thjesht gjendje më të larta vibrimi.

Termat *mirë* dhe *pozitive* përdoren në të njëjtën mënyrë për të përshkruar diçka të dëshirueshme. Për shembull, çdo herë që etiketoni një ngjarje të kaluar si një përvojë të mirë ose pozitive, ju po i referoheni asaj në këtë mënyrë sepse ajo shkoi siç shpresonit - ose të paktën jo aq keq sa mund të kishte.

Në thelb, ju doni gjërat që dëshironi sepse ato ju bëjnë të ndiheni mirë. Të gjitha dëshirat e jetës ndiqen për të sjellë një gjendje të këndshme emocionale dhe për të shmangur pakënaqësinë. Shumica prej nesh beson se arritja e dëshirave tona do të çojë në lumturi.

Duke pasur parasysh që emocionet janë një nga dridhjet më të fuqishme që mund të kontrolloni dhe, në thelb, emocionet pozitive janë ato për të cilat jemi në kërkim, ne mund të konkludojmë se kërkimi ynë në jetë është të përjetojmë dridhje të mira. Mendoni për këtë: kur ndiheni mirë, jeta juaj gjithashtu duket të jetë e mirë. Nëse do të mund të përjetonit vazhdimi shpesh dridhje të mira, gjithmonë do ta shikonit jetën tuaj në një dritë pozitive.

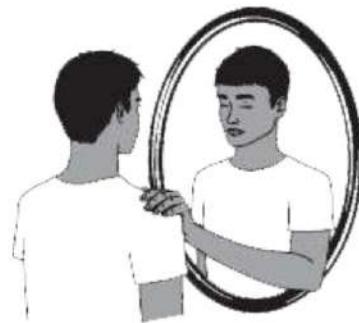
Mjeku Dr Hans Jenny është i njohur për shpikjen e termit 'cymatics', i cili është studimi i tingullit dhe dridhjeve të dukshme. Një nga eksperimentet e tij më të njohura tregon efektin e zërit në rërë të spërkatur në një pllakë të sheshtë metali që është bërë për të dridhur në frekuencë të ndryshme duke goditur një hark violine në buzë. Modele të ndryshme formohen në varësi të frekuencave të ndryshme. Në dridhje më të larta, modelet e ndërlikuara bukur janë

formuar; dridhjet e ulëta prodhojnë forma më pak tërheqëse. Një dridhje më e lartë, pra, krijon efekte më të këndshme.

Idealisht, ne duam të ndihemi sa më të dashur dhe të lumtur në jetë. Këto janë ndjenjat më vibruese dhe do të na ndihmojnë të shfaqim më shumë nga ato që duam - dhe, nga zgjatja, më shumë dridhje të mira. Në të kundërt, ndjenjat eurrejtjes, zemërimit dhe dëshpëritimit kanë një dridhje shumë të ulët. Ata do të tërheqin më shumë nga ato që ne nuk duam.

Bazuar në parimin e Ligjit të Vibrimit, për të marrë dridhje të mira duhet të projektojmë dridhje të mira. Si transmetues dhe marrës të frekuencave dridhje, dridhjet që ne nxjerrim janë *gjithmone* duke tërhequr gjëra që vibrojnë në një frekuencë të ngjashme me ne. Kjo do të thotë që ndjenjat që vendosim në Univers do të na kthehen përmes dridhjeve të përputhshme. Pra, nëse dërgoni ndjenja gëzimi, atëherë do t'ju jepen më shumë gjëra për t'u ndier të lumtur. Keqkuptimi i zakonshëm është se do të ndiheni mirë vetëm pasi të keni atë që dëshironi. E vërteta është që ju mund të ndiheni mirë *tani per tani*

Ndjenjat që ne projektojmë
kthehen në një bazë si-për-si
përmes përvojave tonas.



Në fund të fundit, dashuria për veten dhe ngritja e nivelit të dridhjeve tuaja shkojnë dorë për dore. Kur bëni një përpjekje për të rritur dridhjen tuaj, ju i tregoni vetes dashurinë dhe kujdesin që meritoni. Do të ndiheni mirë dhe do të tërhiqeni mirë. Duke ndërmarrë veprime pozitive dhe duke ndryshuar mendimin tuaj, ju do të shfaqni gjëra më të mëdha. Duke dashur veten, do të jetoni një jetë që doni.

PJESA E DYTE

Zakonet Pozitive të Jetesës

Prezantimi

*Gjendjet më të larta të dridhjeve do t'ju ndihmojnë të
ndiheni mirë, që do të thotë se mund të manifestoni
më shumë gjëra të mira në jetën tuaj.*

Qëllimi juaj është të ndiheni më mirë duke dridhur më lart. Ka shumë zakone të jetesës që do t'ju ndihmojnë ta bëni këtë dhe t'ju afrojnë më shumë me një gjendje më të dashur dhe të gëzueshme.

Ju mund të ndryshoni gjendjen tuaj emocionale përmes të gjitha llojeve të aktiviteteve që do të rrisin dridhjet tuaja, disa prej të cilave do të kenë një efekt të qëndrueshëm ndërsa të tjerët mund t'ju bëjnë të ndiheni mirë vetëm në këtë moment.

Për shembull, nëse ndiheni të mërzitur sepse keni rënë me një mik, ju mund të jeni në gjendje të ndryshoni gjendjen tuaj emocionale duke bërë diçka argëtuese me miqtë e tjerë në vend të kësaj. Mënyra të tjera që mund të rrisni dridhjet përfshijnë prekjen fizike me një të dashur, të qeshurit, të dëgjuarit muzikë ngritëse, përhapjen e mirësisë, gjumin thellë, lëvizjen e trupit ose ndonjë aktivitet tjetër që ju pëlqen. Por më pas mund të liheni të përballeni përsëri me mjerimin tuaj. Asgjë nuk është përmirësuar në mendjen tuaj; ju sapo e keni shmangur problemin.

Përndryshe, praktika e meditimit mund, me kalimin e kohës, të ndryshojë plotësisht mënyrën e funksionimit të trurit tuaj. Meditimi dhe akti introspektiv i studimit të emocioneve tuaja me dridhje të ulët mund t'ju ndihmojnë t'i transformoni këto në

emocione me vibrim të lartë. Kështu, meditimi mund t'ju ndihmojë të shikoni pasojat me mikun tuaj në një mënyrë më pozitive. (Do të kalojmë më shumë kohë duke eksploruar më tej meditimin.)

Meqenëse gjithçka është energji, mund të thuash se gjithçka me të cilën do të angazhohesh do të ndikojë disi në dridhjen tuaj. Por veprimet e reja dhe ndryshimi i mendimit tuaj në një mënyrë pozitive janë gjithashtu elemente të dashurisë për veten, për t'u bërë më të mirët - dhe më i lumtur - personi që mund të jesh.

Ka edhe veprime të reja që mund të bëjmë për ta ndjerë veten më mirë që mund të duket se funksionojnë vetëm për një kohë të shkurtër për të filluar, por kur kryhen vazhdimeshit për një periudhë të gjatë kohore bëhen zakone që korrin rezultate të qëndrueshme.

Rrethoje veten me njerez pozitiv

Rrethohuni me njerëz që janë më të lartë se ju. Bëhuni pranë njerëzve që po ndihen me mire se sa je. Energjia është ngjitetë.

Kur nuk ndiheni shumë mirë, provoni të jeni pranë njerëzve që janë. Ata po dridhen më lart se ju dhe ka shumë mundësi që të mund të thithni pak nga energjia e tyre. Ashtu si alga e gjelbër *Chlamydomonas reinhardtii* është gjetur nga studiuesit për të térhequr energji nga të tjera^{ët} bimë,⁵ përvoja ime sugjeron që ka potencial të madh për njerëzit për të bërë diçka shumë të ngjashme.

A keni takuar ndonjëherë dikë për herë të parë dhe jeni ndjerë sikur diçka nuk është mjaft e përshtatshme për ta? Ju nuk mund ta vendosni gishtin tuaj në të, por thjesht keni një vibe të keqe dhe zakonisht më vonë mësoni se kishte një arsyё të mirë për këtë ndjenjë. Energjia nuk gënjen.

Ju ndoshta keni provuar të kundërtën, gjithashtu. Ka njerëz të caktuar që ne i identifikojmë si plot energji pozitive. Ata gjithmonë duket se infektojnë ata përreth tyre me dridhjet e tyre të mira. Kam ndryshuar gjendjen time emocionale shumë herë vetëm duke qenë pranë njerëzve të gjëzuar.

Njerëzit pozitivë gjithashtu mund të ofrojnë perspektiva fuqizuese për problemet tona. Duke qenë në një gjendje pozitive, ka më shumë të ngjarë të kenë një këndvështrim optimist

mbi atë që po kalojmë. Ata do të përpinqen të kërkojnë pozitivet në situatë dhe të na ndihmojnë të ndryshojmë përqendrimin tonë në diçka që na ngre vibe.

Prandaj, bëni një angazhim për të ndërtuar marrëdhënie kuptimplota dhe të qëndrueshme me njerëz pozitivë. Kur kaloni më shumë kohë me njerëz që i shtojnë vlerë jetës suaj dhe e ngrenë disponimin tuaj, do të filloni të përvetësoni modelet e tyre inkurajuese të të menduarit dhe të reflektoni dridhjet e tyre prapa tyre.

Ligji i Vibrimit sugjeron që të térheqim njerëz që dridhen në të njëjtën frekuencë si ne. Pra, nëse mund të fillojmë të përjetojmë më shumë emocione pozitive rregullisht si rezultat i njerëzve të tjerë, ne do të térheqim edhe më shumë njerëz pozitivë në jetën tonë, duke forcuar kështu vizat e mira përreth nesh.

Ndryshoni gjuhën e trupit tuaj

Hardshtë e vështirë të thyesh një buzëqeshje kur gjërat po shkojnë keq. Por një studim i viti 2003 nga Simone Schnall dhe David Laird tregoi se nëse rreme një buzëqeshje, në fakt mund ta mashtrosh trurin tënd duke menduar se je i lumtur duke lëshuar ndjenjën e mirë hormone të quajtura endorfina.⁶

Kjo mund të duket pak e çuditshme në fillim. Nëse buzëqeshja pa ndonjë arsyе ndihet shumë e çuditshme, atëherë gjeni një arsyе për të buzëqeshur. Ju mund të buzëqeshni me perspektivën e vetë buzëqeshjes tuaj duke e bërë dikë tjetër të ndihet më i lumtur. Ata mund t'ju buzëqeshin, duke ju dhënë një arsyе të vërtetë për ta mbajtur buzëqeshjen tuaj gjallë.

Në fakt, i gjithë trupi dhe fiziologjia jonë mund të ndikojnë në mendimet dhe ndjenjat tonë. Duke ndryshuar gjendjen tonë të jashtme, ne mund të ndryshojmë gjendjen tonë të brendshme. Mund të ju befasoje gjithashtu të mësoni se shumica dërrmuese e mesazheve që ne u japim njerëzve të tjerë janë joverbale, siç janë shprehjet e fytyrës, gjestet apo edhe mënyra se si e mbajmë veten ndërsa flasim. Për këtë arsyе, është e rëndësishme që të përpinqemi të mendojmë për mesazhet që po përcjellim me gjuhën tonë të trupit.

Nëse do t'ju thosha të më tregoni se si do të shfaqej dikush nëse ishte në depresion, ju me siguri do të dinit saktësisht se si ta portretizoni atë: do të bini me kokën ulur, duke parë zyntë. Nëse do t'ju kërkoja të më tregoni se si do të shfaqej dikush nëse do të ishte i zemëruar, edhe ju mund ta bëni atë me lehtësi.

Tani mendoni se si do të shfaqej një person i cili është i lumtur dhe ndihet lart në jetë. Si do të ishte shprehja e fytyrës së tyre? Si do të ishin ata

në këmbë? A ka ndonjë mënyrë të veçantë për të lëvizur? Ku mund të jenë duart e tyre? A ka gjasa që ata të bëjnë ndonjë gjest? Çfarë toni do të merrte zëri i tyre? Sa shpejt apo ngadalë do të flisnin ata?

*Nëse mund të vepron si dikush që
ndihet mirë, gjendja juaj e brendshme
do të ndryshojë dhe gjendja juaj
dridhja do të rritet.*

Ju mund të shqetësoheni se kjo është një mënyrë e sëmurë për të rritur dridhjet tuaja. Por ideja që mund ta 'falsifikoni' derisa ta bëni 'është provuar shumë herë. Për shembull, Muhamed Ali tha me famë, 'Të jesh një kampion i madh, duhet të besosh se je më i miri. Nëse nuk je, bëj sikur je. ' Merrni luftën e Aliut me Sonny Liston: para luftës, Ali ishte një humbës, por ai zgjodhi të vepronët sikur të shkonte në liston e Listonit - duke u mburrur dhe mburrur për këtë përtifozët - dhe, në luftë, ai e bëri.

Psikologja sociale Amy Cuddy është e njohur për punën e saj se si gjuha e trupit ndikon jo vetëm në mënyrën se si na shohin të tjerët, por edhe se si ne e shohim veten tonë. Një raport i bashkëautorizuar nga Cuddy pretendon se thjesht duke bërë një nga tre pozat që lidhen me energjinë për vetëm dy minuta në ditë, ju mund të krijoni një rritje prej 20 përqind të hormonit të besimit testosteronit dhe një 25 përqind ulje e hormonit të stresit, kortizolit.⁷ Të ashtuquajturat 'poza të pushtetit' janë një mënyrë e shpejtë dhe e lehtë për tu ndjerë më të fuqishëm, thotë raporti.

Disa njerëz marrin fundin e gabuar të shkopit dhe shtiren sikur kanë ndonjë pasuri ose talent të veçantë për të kërkuar vëmendje nga të tjerët në mënyrë që ata të ndjehen më mirë për veten e tyre. Por nëse thjesht vepronit në një mënyrë të veçantë për të rritur besimin tuaj dhe të ndjeheni më mirë se ku po shkoni, bëhet një teknikë e dobishme. Ky besim i imagjinuar gradualisht do të fillojë të bëhet besim i mirëfilltë, dhe sa më shumë që i afroheni asaj përmes dridhjeve që përputhen, aq më e vërtetë bëhet.

Merrni pak kohë jashtë

Mos e nënvlërësoni rëndësinë e marrjes së kohës për t'u çlodhur. Ndonjëherë, ne kapemi kaq shumë në jetën tonë dhe çfarë po ndodh përreth nesh, saqë jemi të mbingarkuar dhe të tensionuar.

Zgjidhja e thjeshtë është të lëshohesh dhe të mbash distancë nga gjërat që të stresojnë. Mos kini frikë të kaloni ca kohë vetëm. Kam vënë re që ndonjëherë mund të ndihesh *njerëzit jashtë*. Nëse jeni introvert, kjo ndjenjë mund të jetë mjaft e zakonshme. Ju ndiheni sikur të gjithë duan një copë nga ju dhe thjesht bëhet shumë.

Nëse jetoni me një bashkëshort, miq ose familje, kjo mund të duket paksamizore. Nuk është se nuk i pëlqeni, apo madje jeni ngopur me ta. Thjesht ju duhet një pushim: një shans për të marrë fryshtë dhe për tu rimbushur. Thjesht duhet të jesh vetëm për pak kohë. Kjo është krejtësisht e pranueshme dhe nuk ju bën më pak të dashur.

Alsoshtë gjithashtu e lehtë të ndiheni të stimuluar së tepërmë nga media dhe media sociale, dhe gjithashtu keni nevojë për një periudhë pushimi nga këto gjëra.

Si mund ta dalloni nëse keni nevojë për pushim?

Epo, këtu është një shembull. Nëse dikush përpinqet të bëjë diçka të këndshme për ju, megjithatë ju ndiheni sikur po përpinqen shumë ose janë të gjithë në hapësirën tuaj, kjo mund të jetë një shenjë që ju të gjithë jeni njerëz jashtë. Po, ju mund të ndiheni keq, sepse e dini që ky person ka qëllime të mira. Por ju thjesht doni që ata të ndalen.

Në Spanjisht meksikane, fjala *engentado* përshkruan këtë ndjenjë të veçantë. I referohet ndjenjës së dëshirës për të qenë larg njerëzve pasi keni kaluar kohë me ta.

Megjithëse nuk duhet të lejoni që disponimi juaj të diktojë sjelljen tuaj, as nuk duhet të ndiheni keq që dëshironi të shkëputeni për pak. Notshtë jo vetëm e dobishme për ju, por edhe për të tjerët, gjithashtu. Sa më gjatë të qëndroni jashtë njerëz pa rimbushje, aq më e lartë është mundësia që të ulni dridhjet e njerëzve të tjerë.

Alsoshtë gjithashtu shumë e fuqishme të kalosh pak kohë në natyrë. Në këtë kohë dhe epokë, është gjithnjë e më e vështirë të kalosh nëpër jetë pa teknologji. Sidoqoftë, të qenit në natyrë mund të ndihmojë për të rimbushur dhe rinvuar tërë qenien tuaj. Një studim kërkimor i botuar në 1991 zbuloi se mjediset natyrore kishin efekte rekuperuese duke sjellë emocione pozitive shteteve dhe inkurajimit të mirëqenies psikologjike.⁸

Ndonjëherë duhet të shkëputeni
nga bota për një moment, kështu
që të mund të rivendosni veten.



Ju nuk keni pse ta bëni këtë të komplikuar. Ju mund të dilni për një shëtitje jashtë, të bëni disa punë në kopshtin tuaj, të shkoni dhe të uleni poshtë një peme, ose të shikoni yjet. Nëse dielli po shkëlqen, thithja e disa rrezeve të dritës mund të ndihmojë në rritjen e vitaminës D dhe nivelet e serotoninës, një hormon 'i lumtur' që vepron si një stabilizues natyral i humorit.

Gjeni pak frysmezim

Frysmezimi më mban të shtyrë dhe optimist. Në ditët e sotme, ka kaq shumë mënyra që ne mund të frysmezohemi. Libra të vetë-ndihmës, gazeta ose romane fuqizuese si *Alkimisti* nga Paulo Coelho janë të shkëlqyera, siç janë burime të panumërtë dixhitale të frysmezimit të tilla si podcast. Mos e nënverësoni as fuqinë e një filmi të mrekullueshëm frysmezues. Unë personalisht gjej *Ndjejkja e Lumturisë*, me protagonist aktorin Will Smith, shumë ngritës.

Mbaj mend një periudhë të veçantë gjatë së cilës u ndjeva plotësisht e humbur në jetë. Sapo kisha lënë një punë për të ndjekur biznesin tim, duke shitur bluza frysmezuese. Unë do të investoja paratë e mia dhe për zhgënjin tim ata nuk po shisnin aq mirë sa unë shpresoja. Mendova se do të shiteshin brenda ditësh. Unë do të lexoja të gjitha këto libra shkollorë të biznesit, do të kaloja orë të tëra në blogë të modës dhe do të ndihesha sikur kisha gjithë njohuritë e nevojshme për të drejtuar një kompani të suksesshme dhe për të sjellë diçka inovative në botën e modës. Sidoqoftë, realiteti im po dëshmonte të kundërtën.

Po filloja të humbja besimin te vetja dhe aftësitë e mia. Unë vura në dyshim drejtimin tim në jetë dhe, përvèç kësaj, nëna ime pa që po mundoheshë dhe më tha që duhej të gjeja një punë tjeter pasi duhej të fitoja para për të jetuar dhe për të ndihmuar në shtëpi. Presioni u ndie i pamasë.

Kur filloni të dyshoni në aftësitë tuaja, shpejt mund të bini thellë në një det të mjerimit. Ju filloni të përjetoni të gjitha gjendjet e ulëta të dridhjeve dhe kjo mund të jetë e dëmshme.

E dija që duhej të bëja diçka. Kështu që dëgjova libra të ndryshëm audio për zhvillim personal, mora disa libra më shumë për ndihmë vetjake, transmetova video në internet dhe lexova artikuj, citime dhe postime në blog. Unë madje fillova të flas me miqtë sipërmarrës që do të takoja përmes mediave sociale.

Fillova të mësoj për vështirësitë e njerëzve të tjera dhe si i kapërcyen ata, edhe kur shanset ishin kundër tyre. Fillova të ndjehem i fryshtuar dhe vetëbesimi im u rrit. Këto histori po demonstron se dështimi im nuk ishte përfundimtar. Kushdo që ka arritur ndonjë gjë të madhe është përballur me sfida ose dështime të mëdha. Por ata janë vetëmpërfundimtarë nëse e lë.

Pa dyshim, biznesi im i bluzave nuk funksionoi. Por kjo shkaktoi ndryshime, ato që më bënë shumë dobi. Kur fryshtoheni, e gjeni makinën dhe ndiheni mirë se ku po shkonit dhe çfarë është e mundur në jetën tuaj.

Qëndroni larg thashethemeve dhe dramës

Drama është për TV, jo për jetën reale. Mos luaj një pjesë në episodin e dikujt tjetër në të cilin janë ylli i vetëm.

Në një moment, të gjithë do ta gjejnë veten duke marrë pjesë në thashetheme. Ndonjëherë, ata as nuk do ta kuptojnë se po e bëjnë. Pjesa më e keqe është se shumica e njerëzve në të vërtetë e shijojnë atë; ata nuk mendojnë se po gjykojnë dhe i shohin thashethemet si të padëmshme. Ata thjesht e duan eksitimin e dëgjimit të thashethemeve me lëng për ata që i rrëthojnë dhe kalimin e tyre - pastaj duke marrë një reagim. Dhe kjo e bën thashethemet një mënyrë të shkëlqyeshme për të ulur dridhjet!

Pavarësisht, përhapja e thashethemeve pre e egos sonë: ne e bëjmë atë që të përpinqemi të ndihemi mirë me veten; të ndjehen superiorë ndaj të tjerëve. Veryshtë shumë shpesh gjykuese, dhe shumica e gjykimeve burojnë nga urrejtja, e cila është një gjendje e ulët vibracionale që do të çojë vetëm që ju të ftoni përvaja të pakëndshme në jetën tuaj.

Sic e kemi vërtetuar tashmë, çdo mendim dhe fjalë mban një dridhje të fuqishme. Kur diskutojmë të tjerët në një mënyrë negative, ne po dërgojmë energji negative në Univers. Si rezultat, kjo ul dridhjet tona, duke rezultuar në ngjarje toksike në jetën tonë që do të riprodhojnë ndjenja të sëmura. *Ayurveda*, sistemi i lashtë mjekësor indian, thotë se thashethemet ndikojnë në disa nga qendrat tona të energjisë, të njoitura si chakras. Kjo na kufizon në mënyrë aktive nga ngjitja në gjendje të larta vibracionale.

Gazetat përfitojnë nga thashethemet duke reklamuar fatkeqësinë e njerëzve të tjerë. Për fat të mirë të tyre, disa njerëz e blejnë atë. Si rezultat, është bërë e pranueshme nga shoqëria për të diskutuar njerëz të tjerë. Megjithatë të gjithë e dinë se nuk do ta pëlqenin nëseata ishin objekt thashethemesh.

Pra, distancohuni nga bisedat për të tjerët, ose përpinquni ta drejtoni diskutimin në diçka më pozitive. Ju do të vini re se, më shpesh ose jo, njerëzit që kalojnë kohën e tyre duke bërë thashetheme janë ata që duket se ankohen ose gjejnë ngushëllim në mjerim. Nëse i bashkoni ata në zakonet e tyre, do të zhgënjeni gradualisht edhe nga jeta.

Në mënyrë të njashme, përfshirja në një dramë të panevojshme mund të rrisë stresin dhe ankthin. Kjo ju vë në një gjendje më të ulët emocionale dhe, siç e dini tashmë, kjo reflekton në mënyrë të padëshirueshme në jetën tuaj. Pse të heqësh dorë nga gjëzimi yt?

Kam mësuar ta shhang me çdo kusht dramën, sepse nuk bën asgjë të mirë përmua. Njëherë takova një person me dramë të lartë i cili u përpoq të argumentonte me mua për një pikë që kisha thënë. Për ironi të fatit, fjala ime kishte qenë që ne të largoheshim nga luftimet sepse ato mund të shkatërrojnë paqen tonë, por ai nuk besonte se duhet. Kur i thashë me mirësi se i respekoja mosmarrëveshjet tona dhe duhet të vazhdojmë tutje, ai u zemërua. Nëse do të ndieja se ai ishte vërtet i interesuar për perspektivën time, do të kisha qenë i lumtur ta ndaja atë dhe të dëgjoja të tijat. Sidoqoftë, ai vetëm donte të argumentonte, për të më provuar të gabuar dhe për të më térhequr poshtë.

Veshët e tij ishin myllur dhe goja e tij ishte e hapur: ai nuk ishte gati për të mësuar, vetëm për të diktuar. Besimet tona ishin të ndryshme dhe ai u përpunua vërtet prej tij. Për të, unë po përhapja informacione të rreme dhe po krijoja vuajtje të mëtejshme në botë me këndvështrimin tim. Ky zemërim u pasua nga abuzimi personal i drejtuar ndaj meje, veçanërisht pasi unë nuk do të merrja pjesë në betejën e tij. Thjesht qëndrova i heshtur dhe vëzhguar, derisa të distancohesha.

Nuk dukej se ky person kujdesej thellë për mirëqenien e njerëzve të tjerë, ose se ai donte të parandalonte vuajtjet në botë. Sjellja e tij agresive kundërshtonte pikëpamjet e tij. Ai thjesht kishte nevojë të justifikonte pse kishte të drejtë dhe se mënyra e tij ishte e vëtmja mënyrë. Besimet e mia shkatërruan të vërtetën e tij që ne gjithmonë duhet të luftonim dhe, pa atë të vërtetë, identiteti i tij u kërcënuar.

Kjo është puna e egos. Egoja juaj është imazhi juaj vetjak i krijuar nga mendimi. Maskshtë maska juaj shoqërore, që kërkon vazhdimisht vërtetim, sepse jeton me frikën e humbjes së sensit të identitetit. Kur mërziteni sepse dikush nuk ju pëlqen, është vetja juaj që funksionon: ju vërtetoni ekzistencën tuaj bazuar në miratimin e tyre. Kur ata nuk ju aprovojnë, ju nuk ndiheni më mirë me atë që jeni.

*Egoja jonë gjithmonë dëshiron të ndihet
domethënëse dhe e adhuruar. Ai kërkon
kënaqësi të menjëherëshme. Ai dëshiron të
ndihet më i fuqishëm se njerëzit e tjerë.*

Theshtë arsyaja që njerëzit blejnë gjëra që nuk u nevojiten - për të bëré përshtypje tek njerëzit që as nuk u interesojnë. Shtë arsyaja që ne bëhemë të hidhur për sukseset e njerëzve të tjerë. Theshtë arsyaja që ekziston lakkia dhe pse ne vazhdimisht përpinqemi të tejkalojmë të tjerët. Na ndalon të veprojmë me dashuri dhe mirëkuptim.

Fatkeqësisht, shumë prej nesh e identifikojnë veten me një imazh të caktuar gjatë gjithë jetës sonë që është krijuar nga egoja jonë, dhe ne duhet të vazhdojmë ta ruajmë dhe ta mbrojmë atë. Nëse të tjerët nuk e miratojnë imazhin e vetes që kemi krijuar, identiteti ynë kërcënöhët dhe egoja do të ketë frikë për mbrojtjen e tij, ashtu si në rastin këtu. Besimet e mia e detyruan atë person të vinte në dyshim bindjet e tij dhe për këtë arsyje të vinte në dyshim identitetin e tij, i cili imponoi një kërcënim. Kjo është arsyaja pse ai ishte kaq i shpejtë për t'u mbrojtur dhe për të sulmuar.

Kjo ndodh shumë në jetë për shkak të egos. Njerëzit nuk i thonë ose i pyesin gjërat nga kurioziteti; ata thjesht duan të provojnë që të tjerët nuk janë në rregull. Ata duan që njerëzit të ndjekin të vërtetën e tyre, jo sepse kujdesen domosdoshmërisht për të tjerët, por sepse kanë frikë të gabojnë dhe të mos dinë se kush janë. Ka shumë njerëz me dramë të lartë në botë që duket se lulëzojnë në këto kushte tokiske.

Unë përpinqem të mbaj një mendje të hapur dhe të dégjoj perspektivat e njerëzve të tjerë. Sidoqoftë, unë gjithashtu kam mësuar të mos humbas kohë për njerëzit që nuk kanë asnjë

interes për atë që kam për të thënë, ose pse e them. Ju duhet të siguroheni që të mos merrni pjesë pa dashje në betejat e brendshme të të tjerëve.

Diskutimi i problemeve dhe shkëmbimi i informacionit është i mirë kur qëllimi nuk buron nga dëshira për ta bërë veten të ndiheni superior përmes nënçimit të të tjerëve. Kjo siguron një ndjenjë të rreme të vvetes dhe për pasojë ul viberin tuaj. Ka mënyra më të mira për të kaluar kohën sesa thashethemet ose përfshirja e vvetes në drama. Në vend të kësaj, përpikuni të përqendroheni në jetën tuaj dhe në përpjekjen për ta përmirësuar atë. Koha është e çmuar dhe duhet ta investoni me mençuri duke bërë diçka konstruktive që do ta bëjë jetën tuaj më të madhe.

Renditni ushqimin dhe ujin tuaj

Ajo që konsumon, të konsumon; çfarë ju konsumon, kontrollon jetën tuaj.

Çdo gjë që hani dhe pini është e rëndësishme, pasi ndikon në dridhjet dhe realitetin tuaj. Mendoni për këtë: si mund të ndiheni mirë nëse nuk merrni ushqime të mira dhe lëngje të mira?

Ushqimet që na lënë të ndjehemi të përgjumur dhe të ngadaltë janë ato që dridhen me një frekuencë më të ulët. Prandaj, kur i hamë ato, dridhja jonë gjithashtu ndryshon. Shumë nga këto ushqime janë ushqime junk - dhe, për fat të keq, ato janë krijuar për të shijuar shkëlqyeshëm. Për këtë arsy, disa prej nesh kanë tendencë të teprnjë me gjërat e këqija, dhe kjo jo vetëm që na e dëmton gjendjen shpirtërore, por gjithashtu shton paund shtesë dhe na bën të prekshëm nga sëmundjet.

Në 1949, një ekspert francez i elektromagnetizmit i quajtur André Simoneton publikoi kërkimin e tij mbi valët elektromagnetike të ushqimeve të veçanta. Ai e kuptoi që çdo ushqim jo vetëm që ka një sasi të veçantë kalorish (energji kimike), por edhe një fuqi elektromagnetike që është vibruese.⁹

Simoneton zbuloi se njerëzit duhet të mbajnë një dridhje prej 6500 angstromësh që ata të konsiderohen të shëndetshëm (një angstrom është një njësi që mat 100 milionë e një centimetri, që përdoret për të shprehur madhësinë e gjatësisë së valës elektromagnetike).

Simoneton i ndau ushqimet në katër kategori, sipas një shkalle nga zero deri në 10,000 angstrom.

Kategoria e parë ishte e mbushur me ushqime me dridhje të lartë, duke përfshirë fruta të freskëta dhe perime të papërpunuara, integrale, ullinj, bajame, lajthi, fara lulledielli, soje dhe kokosi.

Kategoria e dytë kishte ushqime me dridhje më të ulët, të tilla si perime të ziera, qumësht, gjalpë, vezë, mjaltë, peshk të gatuar, vaj kikiriku, kallam sheqeri dhe verë.

Kategoria e tretë përbëhej nga ushqime me dridhje shumë të ulëta, mes tyre mish të gatuar, sallam, kafe dhe çaj, çokollatë, reçel, djathëra të përpunuar dhe bukë të bardhë.

Kategoria e katërt dhe e fundit nuk shfaqi praktikisht asnjë angstrom dhe përfshinte margarinë, konserva, piye alkoolike, sheqer të bardhë të rafinuar dhe miell të zbardhur.

Studimi i Simoneton na ofron pasqyrë se cilat ushqime janë të mira për dridhjet tona dhe cilat duhet t'i shhangim.

Përveç kësaj, si rregull i përgjithshëm, prodhimet organike me cilësi të mirë, siç synohet nga natyra, do t'ju mbajnë të ndjeheni më të vitalizuar sesa ushqimet jo-organike. Çmimi i ushqimit organik mund të jetë i lartë, por shpenzimi mund të rezultojë më pak sakrificë sesa shëndeti juaj, nëse kjo përkqësohet për shkak të ngrënies së ushqimeve jo të shëndetshme.

Ne gjithashtu duhet të marrim parasysh rëndësinë e ujit. Estimatedshtë vlerësuar se rreth 60-70 për qind e të gjithë trupit tuaj është i përbërë nga uji, dhe është thelbësore përfunksionimin e trupit tuaj: ju mban të hidratuar dhe largon toksinat e padëshiruara, dhe kjo do t'ju mbajë në një gjendje më të lartë dridhjeje. Nëse bilanci i ujit në trupin tuaj bie nën sasinë e nevojshme, trupi juaj do të reagojë negativisht. Ju mund të mos jeni në gjendje të përqendroheni, të merreni mendtë dhe madje të bëheni pa ndjenja.

Studimi i Simoneton tregoi se shpirrat alkoolikë janë me dridhje shumë të ulët, dhe konsumimi i rregullt i sasive të tepërtë mund të jetë shumë i dëmshëm dhe madje të shkaktojë vdekjen përmes dëmtimit të mëlcisë. Shumë alkool gjithashtu krijon false

perceptimi, i cili mund t'ju çojë të silleni në një mënyrë që normalisht nuk do të vepronit - kjo mund të çojë në zgjedhje të këqija që mund të dëmtojnë jetën tuaj. Alkooli mund të sigurojë disa momente kënaqësie, por duhet të moderoni sa prej tij konsumoni.

Bëni ujin e freskët dhe të filtruar burimin tuaj kryesor të lëngjeve.

shpreh mirënjohje

*Para se të ankoheni për shkollën, mos harroni
se disa njerëz as nuk mund të arsimohen.*

*Para se të ankoheni për dhjamosje, mos harroni
që disa njerëz nuk kanë as ndonjë ushqim.*

*Para se të ankoheni për punën tuaj, mos
harroni se disa njerëz nuk kanë as para.*

*Para se të ankoheni për pastrimin e
shtëpisë, mos harroni se disa njerëz
madje nuk kanë ndonjë strehë.*

*Para se të ankoheni për larjen e
enëve, mos harroni se disa njerëz
nuk keni as ujë.*

*Para se të ankoheni për të gjitha këto gjëra në
mediat sociale duke përdorur smartphone-in tuaj,*

*pa marrë parasysh se sa të bekuar jeni,
thjesht jini mirënjojës për një minutë.*

Të jesh mirënjojës është një nga zakonet më të thjeshta, dhe megjithatë më të fuqishme që mund të kultivosh. Duke numëruar bekimet tuaja çdo ditë, mund të filloni të kushtëzoni mendjen tuaj për të kërkuar të mirën në gjithçka përreth jush. Shumë shpejt, në mënyrë të pavetëdijshme do të filloni të shihni anën e ndritshme të gjërave dhe të ndiheni më mirë për jetën.

Ju nuk mund të ndjeheni *keq* ndërsa ju ndiheni mirënjojës. Aq e thjeshtë sa tingëllon shfaqja e mirënjojjes, shumica e njerëzve luftojnë me të. Muchshtë shumë më lehtë të përqendrohesh në barrë sesa në dhurata; t'i kushton vëmendjen tuaj gjërave që nuk i keni, në vend se gjërave që keni.

Unë dikur isha duke studiuar disa nga individët më të suksesshëm në këtë planet, dhe një frazë më mbërtheu vërtet: 'Madhështia fillon me të qenit mirënjojës'. Unë në atë kohë nuk e mendoja shumë, por ndërsa jam plakur kam filluar të kuptoj vlerën e tij. Unë e kam kuptuar që nuk mund të ndjesh gëzim pa qenë mirënjojës; të qenit mirënjojës është një përbërës jetik i lumturisë.

Për më tepër, duke shprehur mirënjojje, ne jo vetëm që transformojmë gjendjen tonë vibruese për t'u bërë më magnetike ndaj gjërave të mira, por gjithashtu bëhemë të aftë t'i vëmë gjërat në perspektivë. Ne kalojmë çdo ditë duke krahasuar vazhdimeshit veten me të tjerët, dhe shumica prej nesh rrallë e pranojmë atëne kanë atë që të tjerët mund të dëshirojnë. Ne gjithashtu priremi ta krahasojmë veten me ata që i konsiderojmë më me fat se ne, sesa ata që janë më pak me fat. Thjesht mendoni për sasinë e njerëzve që duhet të jetojnë përmes luftës çdo ditë. Por ne jemi plotësisht të sigurt nga telashe të tilla, dhe shumë më tepër për të cilat dëgjojmë në lajme.

Easyshtë e lehtë të thuash 'faleminderit' pa e kuptuar vërtet. Çelësi për të treguar mirënjojje është qëndjej mirënjojës. Unë do të përdor klientin tim të trainimit Will si një shembull për të ilustruar se si mund të arrini një gjendje të vërtetë mirënjojjeje.

Pasi Will-i kishte filluar duke hequr një listë të të gjitha problemeve të tij, unë i kërkova të më tregonte për të cilat ishte falënderues. Përgjigja e tij ishte se ai nuk mund të mendonte

e çdo gjëje!

E dija që makina e tij kishte shumë kuptim për të, kështu që pyeta: 'Po në lidhje me makinën tënde?'

Ai u përgjigj, "Po, unë jam mirënlohës për makinën time, me mend." Ky nivel mirënlohjeje është një fillim i mirë, por nuk e ndryshon vërtet gjendjen tonë.

Pastaj e pyeta Will se çfarë do të thoshte nëse ai nuk do të kishte makinën e tij. Ai u ul atje për një moment dhe mendoi për këtë. Pastaj ai filloi të rendiste gjërat: 'Unë nuk do të isha në gjendje të shkoja në punë, të merrja ushqimet, të shkoja të shihja miqtë e mi ... dhe nuk do të isha në gjendje të merrja fëmijët e mi nga shkolla.'

Unë mund të shihja gjendjen e tij duke ndryshuar ndërsa ai filloi t'i emërtonte këto gjëra dhe t'i parashikonte në mendjen e tij. Unë pastaj shkova një hap më tej dhe pyeta: 'Çfarë do të thoshte nëse nuk do të ishe në gjendje të merrje fëmijët tuaj?'

Ai u përgjigj, 'Epo, ata do të duhet të ecin përsëri në shtëpi ose të marrin

autobusin.' Unë shtypa: 'Dhe si do të ishte ecja prapa për ta?'

Papritmas, ai i imagjinoi ata duke ecur prapa në një mot të ftotë. Will e dinte se do të ishin të pasigurt. Dhe ai ishte dukshëm i paqartë.

Pas disa çastesh, ai mendoi përsëri kur ishte fëmijë dhe si e përdorte për tu ngacmuar në autobusin për në shtëpi. Kjo ishte kur e goditi atë. Ai mori frymë rëndë. Unë mund të shihja lehtësimin në fytyrën e tij ndërsa mendoi përsëri te makina e tij. Ai më në fund pranoi se sa mirënlohës ishte që jo vetëm që kishte një makinë, por gjithashtu që e ndihmoi atë të përmirësonte jetën e atyre që donte. Gjendja e tij u transformua plotësisht dhe unë pashë ndryshimin në gjuhën e trupit të tij.

Kur praktikoni mirënlohje, imagjinoni sa e ndryshme do të ishtejeta juaj pa atë gjë të veçantë për të cilën po falënderoni. Do të prodhojë ndjenja dhe emocione të forta. Dhe *kjo* është mënyra se si mund të futesh në një gjendje të fuqishme mirënlohjeje.

Mos harroni, mund të ketë shumë gjëra në botën tuaj që po shkojnë keq. Megjithatë ka edhe shumë gjëra që po shkojnë siç duhet.

*Sa më shumë të numëroni bekimet tuaja, aq më
shumë bekime do të duhet të numëroni.*

Ja një histori e shkurtër. Gjatë kohës që punoja në një zyrë, kisha një menaxher të cilin nuk e pashë sy më sy dhe të dy e bëmë të vështirë punën për njëri-tjetrin. Sidoqoftë, pasi kishte më shumë autoritet, ai gjithmonë kishte epërsinë.

Për muaj të tërë i lashë veprimet e tij të ndikojnë në gjendjen time shpirtërore dhe si rrjedhim si veprova. Unë reagova me inat, e përgojova atë, urreja të hyja në punë dhe vazhdova të lëshoja të gjitha këto mendime dhe ndjenja negative në Univers. Si rezultat, gjërat thjesht u përkeqësuan -*shumë më keq!*

Unë doja të distancohesha prej tij, por ai u ul pranë meje, kështu që unë nuk munda. Edhe kur arrita të largohesha prej tij, ai do të gjente një mënyrë për të më provokuar. Në atë kohë, nuk kisha frikë të vokalizoja se si ndihesha, edhe nëse do të dukej e thartë. Nuk e kisha problem ta thosha se ai nuk kishte cilësi udhëheqëse, të cilat padyshim që nuk i bën gjërat më mirë.

Pasi pashë disa video në internet nga mësuesja shpirtërore Esther Hicks, kuptova se po e shfrytëzoja energjinë time në mënyrë të gabuar. Isha i vetëdijshëm se problemi ishte aty, por unë po ushqeqeja problemin sesa të përqendrohesha në një zgjidhje - apo fillova ta bëja atë, gjërat filluan të përmirësohen.

Unë bëra një përpjekje të vetëdijshme për të treguar mirën johje për të patur një punë që paguante mirë. E dija se sa e vështirë ishte të gjesh një punë, por sidomos atë me një pagë bujare; paga ime më mundësoi të shijoja shumë komoditete në jetë. Unë rregullisht i kujtova vetes këto gjëra për të siguruar që isha në një gjendje vlerësimi - një gjendje e lartë dridhjeje.

Disa muaj më vonë, menaxheri im u promovua në një ekip tjetër. Kam gjithashtu një rritje të pagave ndërsa përfjetoj shumë më tepër liri në punë. Kjo periudhë ishte ndër më të preferuarat në këtë punë. Thjesht sepse kisha vendosur të ndihesha mirë, më dhanë shpërblime që më bën të ndjehesha edhe më mirë!

Shumë prej nesh e drejtojnë energjinë drejt frikës. Unë nuk jam duke thënë se problemet tuaja nuk ekzistojnë, por përpinquni të përqendroni energjinë tuaj në zgjidhjet për të

ato probleme. Universi është i bollshëm në të gjitha fushat; iluzioni i frikës është i vetmi kufizim që kemi.

Studioni emocionet tuaja

Injorimi i emocioneve negative është si të mbash helm në sistemin tênd. Mësoni të kuptoni gjithçka që ndjeni. Qëllimi nuk është të detyrosh mendimet pozitive, por të shndërrrosh ato negative në diçka më të shëndetshme, në mënyrë që të ndihesh më mirë.

Mendimet tona dominuese ndikojnë ndjeshëm në emocionet tona; ato janë thelbësore për mënyrën se si ndihemi. Çështja që shumë prej nesh kanë kur përpinqemi të bëhem mendimtarë pozitivë është se ne injorojmë procesin e transformimit. Supozojmë se është më mirë të zhdukim mendimet negative, të mpijmë ndjenjat tona dhe të kalojmë në ide më pozitive. Kjo është shpesh e paefektshme sepse thjesht po përpinqeni ta mashtroni veten duke menduar se gjërat janë në rregull, kur ndjenjat tuaja të vërteta sugjerojnë të kundërtën. Ndjenjat e ndrydhura mund të bëhen toksike brenda sistemit tuaj dhe përfundimisht mund të shkaktojnë dëme.

Nëse një mendim helmues ulet thellë në mendjen tuaj, ai do të rishfaqet kur të përjetoni një situatë të ngjashme në të ardhmen. Jo vetëm që kjo do të ulë dridhjen tuaj, por vazhdimësia e këtij modeli gjithashtu mund të dëmtojë shëndetin tuaj mendor, dhe nga ana tjetër shëndetin tuaj fizik. Ju gjithashtu mund të bëheni jashtëzakonisht toksikë për të tjerët që të janë pranë, duke ju bërë të vëtmuar dhe duke shtuar më tej mjerimin tuaj.

Pra, mos i shtypni emocionet tuaja negative. Në vend të kësaj, transformojini ato në mënyrë që të rrisni dridhjet tuaja - jo vetëm tani, por për të gjitha ngjarjet e ngjashme në të ardhmen. Kuptimi i emocioneve tuaja do t'ju lejojë t'i transformoni ato nga një dridhje e ulët në një dridhje e lartë pa pushim. Kjo është arsyja pse introspeksioni është kaq i rëndësishëm për zhvillimin personal.

Për shembull, një klient i imi i quajtur Sarah kishte filluar të fliste me një interes të ri dashurie. Disa ditë në mesazhe dhe duke telefonuar njëri-tjetrin, ai qetësoi. Ajo priti në telefonin e saj, duke pritur që ai t'i dërgonte me mesazh, por ai nuk e bëri. Si rezultat, mendimi mbizotëruesh në kokën e saj tha: 'Askush nuk është i interesuar për mua ose nuk ka kohë për mua sepse jam e shëmtuar.' Kjo e bëri atë të ndjehet e trishtuar.

Sarah kishte nevojë që t'i kthente emocionet e saj negative përsëri në ato pozitive, kështu që ne ndoqëm metodën time hap pas hapi për ta arritur këtë.

Si të transformojmë emocionet negative

1 Identifikoni: për të ndryshuar gjendjen tuaj emocionale, duhet të identifikoni se çfarë emocioni po ndjeni. Në shembullin e Sarës, ajo ndjeu trishtim dhe frikë. Pasi u thelluam më thellë, ne identifikuam se Sara gjithashtu ndihej e lënë pas dore dhe e pasigurt.

2 Sfida: hapi tjetër do të ishte të pyesni veten: Pse ndiheni ashtu si ndiheni? Cilat mendime janë përgjegjëse për këtë?

Sarah u ndje e trishtuar sepse nuk mori përsëri një tekston. Mendimi që i luajti asaj ishte se askush nuk kishte kohë për të ose nuk interesohet për të sepse ajo ishte e shëmtuar. Kjo e bëri atë të ndihet e vërtmuar dhe e pasigurt.

Në këtë fazë, ju me vetëdije keni filluar të vëzhgoni mendimet tuaja. Shumë besime që kemi bazohen në ekzagjerim, keqkuptim dhe mendime të imponuara nga ne nga njerëzit e tjerë. Prandaj, ne mund t'i sfidojmë këto ide dhe gjykime të gabuara në mendjen tonë. Ne mund të analizojmë proceset tona të mendimit dhe të ndryshojmë modelet tona negative të mendimit në ato më pozitive, në një mënyrë logjike.

Filloni të sfidoni besimet prapa mendimeve tuaja duke vënë në dyshim vlefshmërinë e tyre. Për shembull, Sara e pyeti veten: A është e vërtetë që askush nuk ka kohë pér mua sepse jam e shëmtuar? Duke menduar thellë pér këtë pyetje, Sarah filloi të mësonte shumë se pse ndihej ashtu si ndihej. Në këtë fazë, ju mund të bëni pyetje që ju detyrojnë të gërmoni më thellë. Ju gjithashtu mund të bëni pyetje ekstreme, sepse ato do të frymëzojnë përgjigje ekstreme. Në shembullin tonë, Sara vazhdoi të pyeste veten: A do të thotë kjo se nuk do të jem kurrë e lumtur?

Sara mendoi pér këto pyetje dhe pa që po e ekzagjeronte situatën. Një burrë që nuk i dha mesazh asaj nuk do të thoshte se ajo kurrë nuk do të ishte e lumtur. Ajo iu kujtua se gjëzimi i saj nuk varej nga mënyra se si të tjerët ndërvepronin me të.

Bërja e pyetjeve vetes mund të zbulojë kufizime në të menduarit tuaj, siç bënë pér Sarën. Ju do të filloni të kuptoni se keni bërë supozime të rreme dhe jeni përqendruar në aspektet negative të situatave në jetën tuaj.

Provoje. Mbësillni një përvojë të kaluar që ju bëri të palumtur dhe bëjini vetes pyetje të drejtpërdrejta që ju ndihmojnë të merrni çështjen thelbësore. Importantshtë e rëndësishme të kuptojmë se ne krijojmë trishtimin tonë duke i bashkangjitur konkluzione negative këtyre përvojave të së kaluarës në mendjen tonë nënndërgjegjeshëm. Këtu duhet t'i sfidojmë këto përfundime, të cilat janë ruajtur si mësimë. Mosarritja pér të korrigjuar mësimet negative do të thotë që ato riprodhohen në mendjen tuaj nënndërgjegjeshëm. Me kalimin e kohës, këto mësimë përsëritëse mund t'ju rëndojnë dhe të nxisin depresionin.

3 Kuptoni: Ky hap ka të bëjë me vlerësimin e kuptimit më të thellë pas emocionit. Në shembullin tonë, Sarah zbuloi se ndihej e pasigurt si rezultat i përvojës së saj të fundit. Ajo filloi të shqetësohej se nuk ishte mjaft e mirë. Gjatë ditëve kur interes i saj i dashurisë*ishte* duke dërguar mesazhe, ajo ndihej më mirë me veten. Ishte e qartë se ajo kishte shumë nevojë pér pranim dhe aprovim shoqëror.

Ju duhet të njihni kuptimet më të thella prapa ndjenjave tuaja dhe t'i përdorni ato si mundësi pér t'u rritur. Sarah e përcaktoi vlerën e saj bazuar në atë që të tjerët menduan sepse ajo kishte vetë-ulët

nderim Ajo duhej vlerësuar dhe pranuar që të ndihej më mirë me veten.

4 Zëvendëso: Këto mendime mosfuqizuese duhet të zëvendësohen me ato fuqizuese. Ju duhet ta pyesni veten: Si mund t'i shoh ose t'i bëj gjërat ndryshe, për ta ndihmuar veten të ndihem më mirë dhe të jetoj një jetë më të madhe?

Essentialshtë thelbësore të shndërroni mendimet shkatërruese në ato që ju bëjnë të ndiheni më mirë në këtë moment. Sara i kujtoi vetes se ishte e denjë për dashuri, pavarësisht se si të tjerët mund të silleshin ndaj saj. Ajo tha: 'Unë e dua veten time dhe mjafton. Dashuria që i dhuroj vetes do të më kthehet nga dikush që me të vërtetë kujdeset për mua. '

Për t'i shtuar substancë këtyre mendimeve fuqizuese, mendoni përsëri në kohërat kur ju me të vërtetë u ndjetë ashtu siç doni të ndiheni. Sarah doli me një kujtim në të cilin ndihej e denjë, e sigurt dhe e dashur. Ajo e mbajti këtë skenë në kokën e saj dhe e ringjalli momentin.

Kjo teknikë jo vetëm që rrit besimin, por gjithashtu mund të sjellë një zgjidhje. Ju mund të mbani mend diçka që keni bërë gjatë një situate të ngjashme në të kaluarën që ju ka ndihmuar ta menaxhoni atë.

5 Vizualizoni: Vizualizoni veten duke trajtuar emocionin që po ndieni aktualisht - në të ardhmen. Ndërsa e bëni këtë, jo vetëm që dridhja juaj do të rritet, por gjithashtu do të filloni të krijoni një shoqatë autonome me atë emocion që do të mundësojë trurin tuaj ta trajtojë atë për ju pa u lodhur.

Ju mund ta bëni këtë pa pushim, çdo herë duke e shtrirë imagjinatën tuaj dhe duke e bërë atë më reale në sytë e mendjes tuaj.

Përsëritja është çelësi i zotërimit. Nëse provoni pa pushim një situatë në të cilën merreni me emocionin, do të dini saktësisht se si ta menaxhoni herën tjetër kur të shfaqet në jetën tuaj.

Ndërgjegjësimi për të tashmen

Çdo sekondë që kaloni duke menduar përmes momentin tjetër shmangni përqafimin e së tashmes. Sigurohuni që jeta juaj të mos jetohet plotësisht në kokën tuaj.

Me përparimet globale në teknologji, shoqëria jonë është duke u zhytur në pajisje personale sesa në botën përreth tyre. Ne i mbajmë telefonët më shumë sesa mbajmë biseda reale dhe njëri-tjetrin. Ne jemi aq të zënë duke parë poshtë ekraneve dhe duke u përfshirë në ndërveprime dixhitale sa që harrojmë përmes njësive teknologjike.

Duket se njerëzit preferojnë të përjetojnë një ngjarje përmes një kamere sesa të përdorin sytë e tyre përmes një shfrytëzimi të teknologjisë. Ne i mbajmë telefonët më shumë sesa mbajmë biseda reale dhe njëri-tjetrin. Ne jemi aq të zënë duke parë poshtë ekraneve dhe duke u përfshirë në ndërveprime dixhitale sa që harrojmë përmes njësive teknologjike.

Ndërsa vazhdojmë të heqim vëmendjen nga momenti i tanishëm, bëhem më të shqetësuar, të frikësuar dhe të stresuar. Shqetësimet na pushtojnë në jetën tonë të përditshme sepse tani jemi të kushtëzuar të jetojmë diku tjetër, në vend se këtu. Për më tepër, ne i injorojmë njerëzit përreth nesh dhe marrëdhëniet tona personale paguajnë çmimin.

Kjo është shpesh arsyja pse ndihemi të dëshpëruar, të shkëputur dhe të humbur. Dridhja jonë ulet sepse ndihemi sikur jemi në ndonjë situatë të imagjinuar që nuk përputhet me realitetin tonë të jetuar. Ne rijetojmë momente të së kaluarës, kemi frikë nga e ardhmja dhe krijojmë pengesa në mendjet tona. Ne u kushtojmë energji krijuese ideve shkatërruese - dhe kjo fton trazira në jetën tonë.

Tani është e vetmja kohë që keni. Sapo e kaluara juaj të jetë zhdukur, ajo nuk ekziston, pavarësisht sa herë e rikrijoni atë mendërisht. E ardhmja as nuk ka ardhur; por përsëri, ju vazhdoni të merrni veten atje mendërisht. Nesër vjen i maskuar si sot dhe disa prej nesh as nuk e vërejnë. Asgjë nuk është më e vlefshme se momenti i tanishëm, sepse nuk mund ta marrësh kurrë përsëri. Ju mund të krijoni një memorie vizuale që mund ta rigjeni, por fizikisht nuk mund ta përjetoni përsëri.

Mondoni për një kohë kur keni harruar plotësisht të kontrolloni orën ose të shikoni në telefonin tuaj. Ndoshta keni qenë pranë njerëzve që doni, ose keni bërë diçka që ju pëlqen. Ju ishit aq i zhytur në moment, sa nuk kishit kohë të shqetësoheni për të kaluarën ose të ardhmen. Thjesht po shijonit aty ku ishit. Kjo është ajo që dihet si në momentin aktual.

Teknologja është një mjet,

jo një zëvendësim për të jetuar.



Ndërsa do të shqyrtojmë më vonë në këtë libër, planifikimi për të ardhmen është jetësor për të përbushur qëllimet tuaja, por nuk duhet të kalojmë shumë kohë atje. Kur e mendon, e tashmja është akoma e ardhmja, e maskuar si tani. Dhjetë vjet më parë ju mund ta keni konsideruar të ardhmen si këtë pikë të saktë në jetën tuaj. E ardhmja është sot.

Në të njëzetat e mia të hershme, nëse do ta dija që do të dilja një natë të shtune, do të dëshiroja që çdo ditë tjetër të nxitoja. Po dëshiroja kohën time të çmuar - kohë që nuk do ta kisha më kurrë. Sapo mbërriti e shtuna, dhe pastaj kaloi, unë lëviza për t'u përqëndruar në një ditë tjetër në të cilën po planifikoja diçka emocionuese ... dhe nganjëherë kjo ishte me javë larg!

Kjo është gjithashtu premisa e jetës. Sapo të kemi lindur, çdo 24 orë po lëvizim një ditë më afér vdekjes sonë. E ardhmja që ne jemi duke pritur vazhdimesht arrin vetëm si e tashmja. Sapo të mbërrijë, ajo kalon aq shpejt sa ne as nuk e vërejmë. Ne shpejt e kalojmë vëmendjen tonë në parashikimin e momentit tjetër, dhe më pas në momentin tjetër, dhe më tej.

Kështu jetojmë shumica prej nesh. Zgjohemi për të kaluar ditën dhe pastaj kthehem i për të fjetur. Ne e bëjmë këtë 365 herë në vit. Ne presim që të shfaqet suksesi, dashuria, lumturia, asnjëherë me të vërtetë të vetëdijshëm për atë që kemi në momentin aktual. Përfundimisht, ne e kuptojม se kurrë nuk kemi jetuar në të vërtetë. Ose më në fund kemi pasuritë që kemi dashur, megjithatë nuk mund t'i shijojmë, sepse gjithmonë ka diçka tjetër për të arritur.

*Ne e bëjmë jetën gjithçka për një të ardhme që
ekziston vetëm në imagjinatën tonë dhe na
mungon plotësisht ajo që po ndodh para nesh.*

Ne mund të themi të njëjtën gjë për të kaluarën. Megjithëse mund të kemi kujtime të këndshme që na pëlqen t'i rishikojmë herë pas here, duhet të mësojmë të pranojmë se sapo e kaluara të kalojë, ajo nuk mund të ndryshohet. Ne vetëm mund ta rindërtojmë ose ndryshojmë atë në mendjet tona.

Ushtrimi i meditimit që do të diskutoj më tej mund t'ju ndihmojë të lidheni me të tashmen. Duke zhvilluar ndërgjegjësimin për momentin aktual, ne mund të ruajmë

një dridhje më e lartë sepse shhangim paralizimin nga dhimbja e së kaluarës ose frika e së ardhmes.

Meditoni

Meditimi po rritet në popullaritet dhe po merr lavdërimet nga të gjitha drejtimet: nga terapistët e punës në mediat kryesore, njerëzit me mijëra prejardhje të ndryshme po flasin për përfitimet e punës medituese. Por për të pa iniciuarin, praktika e meditimit mund të duket e frikshme, kohë dhe e vështirë për tu kapur. Unë personalisht e shmangu atë për shumë vite për këto arsyet të saktë.

Ashtu si shumë njerëz, unë planifikoja të meditoja, por asnjëherë nuk u afrova. Kur më në fund e fillova, e pashë të vështirë dhe nuk isha i sigurt nëse po e bëja mirë, apo po funksiononte. Praktika ime ishte e paqëndrueshme dhe unë u përpoqa të shihja se si mund të ishte në dobi për mua. Sapo e pashë më thellë, kuptova që nuk e kisha kuptuar meditimin aq mirë sa kisha menduar. Unë do ta komplikoja shumë.

*Pasi u angazhova
30 ditë rresht të meditimit të përqendruar,
Filova të ndiej një ndryshim.*

Pas një viti ushtrimi për 15 minuta në ditë, vura re *e pabesueshme* ndryshimet brenda vites time. Në mënyrë domethënëse, e gjeta veten duke u ndier e zemëruar shumë më rrallë - diçka që më kishte shqetësuar në të kaluarën. Zemërimi im mungonte gjatë situatave identike me ngjarjet e mëparshme që kishin provokuar një përgjigje të fortë emocionale.

Unë gjithashtu vura re një aftesi të re për të qëndruar i qetë dhe në paqe në mes të kaosit. Unë kisha kontroll më të vetëdijshëm mbi mendimet e mia. Si rezultat, ndihesha më i lumtur më shpesh.

Nuk mund t'i shpërfillja këto ndryshime.

Meditimi lehtëson rezistencën që krijon egoja juaj. Kjo sjell një ndjenjë qetësie, qartësie dhe durimi të shtuar. Unë mësoj mësimë të thella nga mendimet intuitive gjatë praktikës sime, dhe kjo mundësi për mençurinë time të brendshme ndriçon përgjigjet e çdo pyetjeje me të cilën jam munduar. Kur kam nevojë për të rritur dridhjet e mia, e di që meditimi do të rikthejë ndjenjat e mira.

Kjo mund të duket e çuditshme. Shumë njerëz mendojnë se qëllimi i meditimit është të pastrojë mendjen nga mendimet. Por ky është një mendim i gabuar: në të vërtetë, meditimi është me të vërtetë *përqendrimi* Meditimi ju ndihmon të arrini në vetëdijen e vetëdijshme të momentit aktual - dhe ky është një mjet i fuqishëm për t'u përdorur në çdo pjesë të jetës tuaj.

Ju praktikonit meditimin duke qenë plotësisht i pranishëm në çast përmes shqisave tuaja, ndërsa vëzhgoni me qetësi mendimet, emocionet dhe ndjesitë trupore - nga një distancë, pa gjykim.

Unë do të doja t'ju çoja përmes një meditimi të shkurtër relaksimi që mund ta bëni tani. Ju duhet vetëm një stilolaps, pak letër dhe një moment i qetë.

Meditoni tani - një udhëzues hap pas hapi

1. Përdorni intuitën tuaj për të vlerësuar nivelin tuaj të energjisë. Si do ta vlerësonit nivelin tuaj të dridhjeve nga një në 10, nëse është një *Ndihem e ulët* dhe nuk dua të bëj asgjë, dhe 10 është *Ndihem shkëlqyeshëm, paqësor* dhe *plot gëzim*. Shkruani numrin e parë që ju del në kokë - dhe mos e vini në dyshim.
2. Tani do të fillojmë të kalojmë në një gjendje medituese. Gjeni diku ku mund të relaksoheni plotësisht, ulur ose në këmbë, me sytë hapur në këtë fazë. Kudo që të jeni, bëhuni të vetëdijshëm për trupin tuaj.

Je ulur

Po qendron ne kembe

Si ndihet shtylla kurrizore?

Mos ndryshoni asgjë. Thjesht bëhuni të vetëdijshëm për trupin tuaj fizik.

3. Tani bëhuni të vetëdijshëm për frymëmarrjen tuaj. Vetëm vëzhgoni. Lëreni ajrin të futet thellë në mushkëritë tuaja, dhe pastaj merrni frymë. Tani, ndërsa merrni frymë thellë, imagjinoni sikur po mbushni mushkëritë tuaja me sa më shumë ajër që të jetë e mundur, dhe më pas do të dëboni të gjithë ajrin e ndenjur ndërsa nxjerrni frymë.

Ndjeni barkun tuaj duke lëvizur lart e poshtë me çdo frymëmarrje. Ndjeni gjoksin tuaj duke lëvizur lart e poshtë me çdo frymëmarrje.

4. Tani shikoni përreth jush. Vini re ngjyrat dhe modelet që shihni, pa gjykim. Vetëm vëzhgoni. Lërini sytë tuaj të thithin gjithçka që ju rrrethon. Dhe pastaj ngadalë mbylli sytë.

Shikoni atë që vjen në ekranin e mendjes tuaj.

Lërini mendimet tuaja të kalojnë, pa asnjë presion. Nuk ka të drejtë apo të gabuar. Relaksoni qepallat ndërsa vëzhgoni se çfarë vjen dhe shkon brenda mendjes tuaj. Dhe vazhdoni të vini re modelin e frymëmarrjes suaj: brenda, jashtë; zgjerimi dhe tkurrrja.

5. Dëgjoni tingujt përreth jush.

Nga vijnë ato?

Cilat janë tonet?

A ka tinguj që bien në sy?

A mund të bëni dallimin midis tingujve në sfond dhe në plan të parë? Dhe tani ju mund të dëgjoni tingullin e frymës tuaj. Brenda dhe jashte.

6. Sillni vetëdijken tuaj në të gjithë trupin tuaj. A ka ndonjë tension?

Nuk ka nevojë të ndryshoni asgjë. Thjesht vini re çdo ndjesi në trupin tuaj.

A ka ndonjë ndjenjë apo emocion që lind tani? Cilat janë ato?
Ku ndodhen në trupin tuaj?

Vëzhgoni, ndjeni dhe dëgjoni. Qëndro i qetë për minutën tjetër. Kur të jeni gati, ngadalë filloni të lëvizni duart dhe këmbët.

Dhe pastaj hapni sytë.

7. Ky është fundi i ushtrimit, prandaj le të kontrollojmë nivelin tuaj të dridhjeve energjike. Si do ta vlerësonit nivelin tuaj të dridhjeve tani? Shkruaj numrin tënd. A është më e lartë se më parë? Nëse jo, mund ta bëni përsëri ushtrimin. Përfundimisht do të zbuloni se kjo praktikë e shkurtër ngre dridhjet tuaja.

Nëse përpinqeni të mbani mend hapat e mësipërm, provoni t'i regjistroni në telefonin tuaj, në mënyrë që zéri juaj t'ju drejtojë përmes tyre. Flisni ngadalë dhe qartë dhe lejo pauza për heshtjen ndërsa lexoni udhëzimet.

Meditimi nuk është i ndërlikuar. Mjeshtri budist Yongey Mingyur Rinpoche pretendon se për të medituar duhet vetëm të jesh i vetëdijshëm fryma jote¹⁰: kur merrni fryshtë me vetëdije, ju jeni duke medituar. Asshtë kaq e thjeshtë - dhe kjo është arsyja pse mund të mediton kudo, në çdo kohë.

Gjithçka dhe gjithçka që bëhet në një gjendje të vetëdijes së ndërgjegjshme mund të jetë meditim - madje edhe larja.

Provoheni për 15 minuta në ditë, për 30 ditë rresht. Nëse kjo duket shumë, filloni me pesë minuta dhe ndërtojeni gradualisht.

Frymëmarrja është një pjesë kaq e rëndësishme e jetës sonë. Dua të them, me të vërtetë - nëse nuk marrim fryshtë, nuk jetojmë. Ne thithim dhe jeta fillon, dhe ndërsa jeta mbaron, ne nxjerrim fryshtë.

Kjo është arsyja pse thuhet se me çdo frymëmarrje ndodh transformimi brenda nesh. Ne vdesim dhe rilindim me çdo frymë që marrim.

Throughshtë përmes frymëmarrjes që ne përforcojmë forcën tonë jetësore, energjinë tonë të jetës - shpesh të referuara si *mana*, *prana*, *ch'ose ki*, midis emrave të tjera të shumtë, në varësi të traditës shpirtërore. Me çdo frymëmarrje, ne po lejojmë energjinë e forcës së jetës të hyjë në çdo qelizë të trupit tonë në mënyrë që të mund të dridhet me jetë të re. Ndërsa marrim frymë më të plotë dhe më të kontrolluar, kjo mundëson që sistemi ynë nervor të na qetësojë, duke rritur dridhjen tonë.

Meditimi prish muret e mendjes sonë të kushtëzuar dhe na jep një mundësi për tu bërë më autentik. Ndërsa meditoni më shpesh, do të fitoni perspektivë mbi mendimet kufizuese që keni luajtur në mendjen tuaj.

PJESA E TRET

Bëni veten një përparësi

Prezantimi

Nuk është egoiste apo shenjë dobësie të distancoheni ose të largoheni nga ata që vazhdimisht ju ulin viberin. Jeta ka të bëjë me ekuilibrin. Ka të bëjë me përhapjen e mirësisë, por ka të bëjë edhe me mos lejimin e askujt që ta marrë atë mirësi nga ju.

A mendoni se është egoiste ta vendosni veten në vend të parë? Në varësi të kontekstit, ajo mundet jini egoist të mendoni për veten dhe jo për të tjerët. Për shembull, nëse një byrek pritet në tetë copa të barabarta dhe ka tetë njerëz të uritur në dhomë, do të ishte egoiste nga ju të merrni dy copa.

Sidoqoftë, shpesh është e rëndësishme të vendosni veten në vend të parë. Ju keni shumë energji për të dhënë, por duhet të kurseni një pjesë të asaj energjie për veten tuaj. Ju erdhët në këtë botë vetëm dhe do të largoheni vetë. Marrëdhënia juaj më e gjatë në jetë është me veten. Vetëm kur e menaxhoni mirë këtë marrëdhënie mund të menaxhoni marrëdhëni tuaja me të tjerët.

Mjerisht, ne duhet të pranojmë që edhe pse dikush do të thotë mirë, ata mund të shkaktojnë dhimbje në mënyrë të përsëritur në shpirrat tanë pa marrë parasysh efektin që po sjellin veprimet dhe fjalët e tyre tek ne. Idealisht, ne duam të jemi në një vend ku gjendja jonë shpirtërore nuk zhvendoset për shkak të sjelljes së dikujt tjetër, por vetëm më të evoluuarit shpirtërisht në mesin tonë janë në gjendje ta bëjnë këtë - të demonstrojnë dashuri të pakushtëzuar, të vazhdueshme, pavarësisht nga veprimet e të tjerëve ndaj tyre. Shumica prej nesh ka ende një rrugë të gjatë për të bërë para se të ngjitemi në shtetet e

vetëdije mjaft e lartë që të na lejojë t'i duam të gjithë njerëzit pa kushte dhe pritje.

Nëse nuk jemi individë të evoluar shpirtërisht, atëherë ndërveprimi i vazhdueshëm me njerëz tokikë mund të thithë energjinë nga ne, gjë që me kalimin e kohës do të na bëjë të ndihemi të kulluar.

*Muchshtë shumë më lehtë të shohësh të
mirat në jetë kur je pranë njerëzve pozitivë.*

Rritja juaj personale është një proces i vazhdueshëm dhe mund të duhet shumë kohë për të arritur në një vend ku nuk jeni të prekur nga sjellja e njerëzve të tjerë.

Kështu që ndonjëherë ju duhet të prisni ata njerëz që ju presin vazhdimesht. Ata janë helmues dhe kufizojnë përparimin tuaj. Mbi të gjitha, është e vështirë të funksionosh, për të mos përmendur një buzëqeshje, kur dikush vazhdon të të ushqejë me helm. Mendoni për një bimë: nëse e mbanë në kushte toksike, ajo nuk mund të rritet dhe së shpejtë do të fillojë të thahet. Por, në kushtet e duhura, ajo do të lulëzojë dhe do të rritet në diçka të bukur. Sapo të bëhet e madhe dhe e fortë, është e vështirë të shkatërrosh.

Edhe njerëzit mund të janë toksikë. Një person toksik mund të jetë dikush që kritikon gjithçka që bëni; pret shumë; i mungon respekti; tregon shumë pak mbështetje. Ata mund të përqeshin, neglizhojnë, abuzojnë fizikisht, manipulojnë dhe nënçmojnë ju. Këta njerëz zakonisht nuk janë të gatshëm të përballen me veprimet e tyre toksike dhe të bëjnë ndryshime.

Kështu që kur të gjendeni rreth njerëzve që janë toksikë ndaj jush, paqja juaj e brendshme do të humbasë dhe do të keni më shumë të ngjarë të transmetoni dhimbje që ju shkakton te të tjerët. Kjo shtron pyetjen: A është egoiste të mendojmë për veten këtu, apo është egoiste prej tyre të presin që ne të jemi në rregull me të?

Mbarimi i një marrëdhënie toksike mund të jetë tepër i vështirë; është e vështirë të shkëputesh nga ata që janë pranë teje, edhe nëse ata po të lëndojnë. Por apo t'i largoni ata njerëz ngajeta juaj, ju hapni rrugën që të rrjedhë një lumë pozitiviteti.

Do të keni kohë dhe hapësirë për introspeksion, shërim dhe rritje, dhe ashtu si bima, edhe ju do të bëheni të fortë.

Kontrolloni sjelljen tuaj

Ne duam që të gjithë të tjerët të mos jenë toksikë, por rrallëherë rishikojmë veprimet tona. Marrëdhënia më e rëndësishme që keni është ajo me veten tuaj, kështu që nuk ka asnje justifikim për të mos u liruar nga mënyrat tuaja toksike. Prandaj është e rëndësishme që të mund të identifikoni çdo tendencë toksike që mund të keni dhe që po dëmtojnë të tjerët - ose veten tuaj.

Kur jemi të bezdisur ose të mërzitur, supozojmë se të gjithë rreth nesh janë mirë. Ne e justifikojmë veten se kemi vepruar në mënyra jo të mira duke fajësuar disponimin tonë, duke mos kuptuar që njerëzit e tjerë mund të kalojnë një kohë të vështirë vetë. Kjo mund të sjellë njerëz të tjerë poshtë, që do të thotë se jo vetëm që janëti/ndiheni të lënduar, por tani është edhe dikush tjetër.

Edhe ata që besojnë se janë duke udhëhequr nga shembulli shpesh harrojnë të rishikojnë veprimet e tyre, siç demonstrohet nga një përvojë që kam pasur vetë. Nëse e keni parë faqen time në Instagram, do ta dini që postoj citime dhe këshilla. Ajo që mund të mos e dini është se mjaft shpesh fjalët e mia ngrihen nga faqet e tjera të mediave sociale dhe ribotohen si fjalë frymëzuese të dikujt tjetër. Sado lajkatare është të shohësh fjalët dhe mendimet e mia që ndahen nga njerëzit, nuk është e kënaqshme të shoh ujërat e mia të hiqen dhe të mos më jepen asnje meritë.

Gjithmonë rishikoni sjelljet tuaja dhe bëni
një përpjekje për të ndryshuar ato që janë
toksike - ndaj vetes ose të tjerëve. Kjo nuk
është vetëm mënyra se si rriteni, është gjithashtu
një akt i dashurisë për veten. Ju po i
tregoni vetes se meritoni më mirë sesa
sjelljet që kufizojnë përparimin tuaj.



Ajo që më bën vërtet përshtypje është se ka një numër faqesh që promovojnë pozitivitet për audiencia të mëdha që ende nuk kanë pranuar të korrigojnë gabimin e tyre. Kur unë zgjata dorën, njerëzit që qëndronin pas këtyre faqeve më thanë se nuk donin të merrnin postime dhe t'i postonin siç duhet, sepse kishin një angazhim të madh me ta dhe ata do të humbnin ndjekësit. Disa nga këta njerëz kishin përfituar nga fjalët e mia, por ende nuk ndienin nevojë për të pranuar mesazhet e mia. Njëri tha që të gjithë të tjerët po e bën, kështu që unë duhet ta kapërcej atë. Ndër përgjigjet më interesante ishte: 'Lëre të shkojë - emri yt nuk ka pse të jetë në të. Nëse jeni një person pozitiv, atëherë nuk keni nevojë të më kontaktoni më kurrë.' Kjo më ka bërë të kuptoj se edhe ata që po bëjnë më shumë predikim dhe që shfaqen për të promovuar pozitivitetin dhe dashurinë, nuk janë gjithmonë duke ndjekur këshillat e tyre.

Në të vërtetë, unë duhej ta kapérceja atë pasi ata nuk pranuan të bënин asgjë në lidhje me të. Unë duhej të përqendrohesha në punën me vetëmohim. Kam arritur ta kapércej zhgënjin tim dhe t'i kujtoj vetes se gjëja më e rëndësishme për mua është që një mesazh pozitiv po del atje. Kështu e gjej qetësinë time.

Sidoqoftë, kjo përgjigje ekspozoi diçka që është shumë e zakonshme në botë: zhvendosja e fajit. Ne jemi të shpejtë për të treguar se çfarë nuk është në rregull me dikë tjetër, në mënyrë që të shhangim marrjen e përgjegjësisë për veprimet tona.

Ne mund të themi se nuk është përgjegjësia jonë nëse të tjerët ofendohen nga veprimet tona. Mbi të gjitha, është vetëm perceptimi dhe idetë e tyre rrëth veprimeve tona që në të vërtetë po i dëmtojnë ata.

*Nëse e ndiej që kam të drejtë, prapë dikush tjetër
mendon se jam gabim, kush ka te drejte?*

Por edhe kur mendoni se dikush ka reagim të tepruar, duhet të përpinqeni të kuptoni shkakun kryesor të arsyes pse ata ndihen ashtu siç e bëjnë. Zakonisht kjo ndodh sepse ju keni shkelur një nga vlerat e tyre personale. Dhe nëse dikush thotë se ata janë lënduar nga veprimet tuaja, ju duhet të besoni se ata janë lënduar; ju nuk mund të vendosni për ta nëse ata janë ndjerë të lënduar në radhë të parë.

Këtë e kam mësuar me partnerin tim. Ndonjëherë i bëj shakatë e mia shumë larg dhe shkaktoj ofendim. Nëse ajo më pas pranon me guxim ceneshmërinë e saj ndaj meje, gjëja më e keqe që mund të bëj është ta bëj atë të ndihet keq për hapjen ndaj meje duke qenë mbrojtëse dhe duke ia hedhur fajin asaj. Ju nuk mund t'i tregoni dikujt që ndjenjat e tij janë të pavlefshme. Së pari duhet të përpinqesh të kërkosh mirëkuptim. Identifikoni pse ata ndihen ashtu si ndihen dhe më pas shikoni se çfarë mund të bëni për ta bërë atë më mirë.

Kjo është e rëndësishme për të gjitha marrëdhëniet. Ne jemi të gjithë të ndryshëm dhe të gjithë meritojmë respekt për ndjenjat tona. Njohja dhe kuptimi i dhimbjes së dikujt jo vetëm që ju lejon të mësoni rrëth tyre, por gjithashtu ju ndihmon të rriteni. Ju nuk pritet të jeni të patëmetë. Të gjithë bëjmë gabime. Por ju duhet të jeni të gatshëm të mësoni, të rriteni dhe të qëndroni të respektueshëm.

Fuqia e një partneri të mirë

*Largimi nga diçka e
pashëndetshme tregon një
trimëri të madhe, edhe nëse
pengoheni pak kur dilni nga dera.*

Ndonjëherë në marrëdhënie, njëri partner do të ndëshkojë tjetrin për shkak të pasigurive të tyre. Ata e bëjnë tjetrin të ndihet sikur ka të meta, vetëm për të mbuluar kufizimet e tyre dhe për të arritur një ndjenjë epërsie ose autoriteti. Këto marrëdhënie janë shpesh shumë të pashëndetshme dhe toksike. Ata mund ta bëjnë atë që ndëshkohet të bëjë vetë pyetje dhe të ndihet i ulët ose i zbrazët brenda.

Për shembull, nëse mendoni se hunda juaj është shumë e madhe dhe atëherë vini re që partneri juaj është miqësor me dikë që ju e konsideroni tërheqës, mund të vini re se hunda e tij është më e vogël dhe bëni një krahasim. Ndërsa përqendroheni në idenë se hunda e tyre është më e mirë se e juaja, ju mund të ndjeni një vrull emocionesh negative si xhelozia, dyshimi dhe urrejtja. Si rezultat, vetëbesimi, besimi dhe madje edhe energjia juaj zvogëlohen.

Mendja juaj gjithashtu mund t'ju sugjerojë ide të tmerrshme, të tillë si partneri juaj duke i parë ato tërheqëse, sepse hunda e tyre është *perfekt*. Më pas mund ta heqni dhimbjen tuaj nga partneri juaj, duke i akuzuar ata për flirtim, edhe nëse ishte plotësisht i pafajshëm. Ju do të projektojë pasigurinë tuaj mbi ta dhe të nënkuptojë se ata janë me qëllim të keq, ata kanë mungesë dashurie dhe ata janë të parespektueshëm. Kjo është

manipulim emocional, ku në vend që të marrësh përgjegjësi për emocionet e tua, i heq ato mbi dikë tjetër.

Ju do të siguroheni që partneri juaj gjithashtu ndjen dhimbjen tuaj. Ju do të vini në dyshim integritetin dhe moralin e tyre, duke u përpjekur t'i bindni ata se janë të mbrapshtë. Ju do të vini në dukje gjithçka që është e gabuar me ta. Kjo vetëm çon në konflikt, ku mund të eksposozhen edhe më shumë pasiguri, duke shkëmbyer fjalë dëmtuese dhe prodhuar veprime potencialisht shkatërruese. Por ju duhet të kuptoni se nga vijnë veprimet tuaja. A janë pasiguritë tuaja, apo sepse partneri juaj ka vepruar në mënyra toksike? Në fund të fundit, kjo përfundon me dhimbje.

Përndryshe, partneri juaj mund të ketë qenë duke flirtuar vërtet. Në disa marrëdhënie, kjo mund të jetë e pranueshme. Në shumicën, megjithatë, nuk do të jetë. Megjithëse nuk mund të kërkoni respekt nga dikush, ju mund të nxirreni nga situatat në të cilat nuk respektoheni.

Thënë kjo, ka shumë marrëdhënie të shëndetshme që janë plot pasiguri. Por ato duhet të përmbajnë respekt dhe mbështetje të ndërsjellë. Partnerët duhet të jenë të sinqertë në lidhje me pasiguritë e tyre, të hapur për të punuar me njëri-tjetrin për t'i përmirësuar ato dhe mjaft të respektueshëm për të mos lënduar tjetrin ose për të përdorur pasiguritë e tyre kundër tyre. Të gjitha marrëdhëniet kërkojnë punë. Ata kërkojnë komunikim të pafund dhe kuptim të jashtëzakonshëm, dhe ato mund të janë shumë sfiduese. Por ndërsa heqja dorë nuk është gjithmonë përgjigja, ndonjëherë duhet të largohesh, veçanërisht kur humbet ndjenjën e vvetes.

*Ndonjëherë ju duhet të shkëputeni nga
toksiciteti që të mund të shëroheni.*

Marrëdhëni jo të shëndetshme kullojnë gjithë mirësitë nga ne. Ne i japim gjithçka dikujt që thjesht nuk përputhet me përpjekjet dhe vullnetin tonë për të provuar. Ne zbrazim bankën tonë të dashurisë për t'i bërë ata të ndihen më të pasur, ndërsa bëhem i të thyer. Ne i dorëzohemi dikujt që nuk na respekton aq sa të na trajtojë mirë në këmbim.

Ju nuk duhet të jeni ekspert për të kuptuar se marrëdhëni duhet të janë fuqizuese. Ato nuk duhet t'ju bëjnë vazhdimesh të ndiheni të kufizuar ose të munguar.

Ju kurrë nuk duhet të ndiheni bosh në një marrëdhënie, veçanërisht nëse është për ta bërë dikë tjetër të ndihet i ngopur.

Ndonjëherë, ne e duam idenë e asaj që dikush mund të jetë, ose atë që dikush është në çast; ne e duam potencialin e tyre. Në fakt, nëse reflektoni për të kaluarën tuaj me një ish-partner serioz, ka të ngjarë të kishte një pikë ku mendonit se ato ishin gjëja më e mirë ndonjëherë. Më vonë, ju mund të keni zbuluar se ato nuk ishin aq sa prisnit të ishin.

Askush nga ne nuk është perfekt, kështu që asnjë marrëdhënie nuk është perfekte. Por është e lehtë të biesh në grackën e varjes në njerëz sepse sheh dritën e tyre dhe potencialin e tyre për të qenë një partner i shkëlqyeshëm; megjithatë, thellë brenda vetes e dini se jeni duke u kapur pas shpresës së rreme. Nëse jeni me dikë që nuk është i gatshëm të bëhet më mirë, ju mund të humbni kohën tuaj.

*Ju nuk mund të ndryshoni ata që
nuk janë gati të ndryshojnë.*

Ju gjithashtu duhet të siguroheni që ata nuk po pretendojnë se duan të bëhen më mirë. Kjo takikë mund të përdoret për të ndërtuar një shpresë të rreme, në mënyrë që të qëndroni rrrotull për më shumë kohë. Sigurisht, ky është një veprim egoist dhe është karakteristikë e dikujt që nuk dëshiron të arrijë potencialin e tij të plotë.

Unë e kuptoj plotësisht se mund të jetë e dhimbshme të largohesh nga një person toksik që e do; dalja nga një marrëdhënie toksike është shumë më e lehtë të thuhet sesa të bëhet. Kjo është arsyaja pse shumë qëndrojnë të vendosur dhe argëtojnë negativitetin për aq kohë sa munden. Por ia vlen ajo dhimbje e përkohshme.

Ndonjëherë, njerëzit do të vendosin për marrëdhënie joadekuate sepse besojnë se nuk do të gjejnë dikë më të mirë, ose se detyra për të gjetur dikë të ri dhe për të rindërtuar diçka nga e para është shumë e gjatë dhe e vështirë. Intuita e tyre do t'u tregojë atyre se ata meritojnë më mirë, por ata nuk do të veprojnë me guxim.

Ja një shembull që mund t'ju ndihmojë të kuptoni nëse jeni në një lidhje toksike. Dikush dikur kërkoi mendimin tim për marrëdhëni e tyre.

Ata kishin probleme me partnerin e tyre dhe nuk e dinin nëse duhej të largoheshin. Nuk më pëlqen t'u tregoj njerëzve se çfarë duhet të bëjnë në marrëdhëniet e tyre, sepse unë nuk jam në të dhe nuk mund ta shoh foton e plotë. Dikush mund ta përshkruaj atë pér mua dhe unë mund të bëj supozime, por zgjedhja është përfundimisht e tyre.

Kështu që unë e ktheva pérreth dhe e pyeta këtë person se çfarë do të këshillonin vajzën e tyre të bënte nëse ajo ishte në të njëjtën pozitë. Kjo u dha atyre një pauzë pér të menduar. Unë tashmë e dija se çfarë ata mendonin se duhet të bënин - por ata kishin nevojë pér mua ose pér ta justifikuar atë ose pér t'i folur jashtë saj. Vendimi i trembi ata, kështu që ata po e shmangnin atë. Megjithatë, kur e bëra këtë pyetje, ata e kuptuan se ata tashmë e dinin përgjigjen.

Si prind, ju keni instinkte natyrore mbrojtëse mbi fëmijën tuaj. Edhe nëse nuk keni një fëmijë, ju ndoshta mund ta imaginoni atë. Ju do të kujdeseni pér ta aq shumë sa nuk do të donit që ata të lëndoheshin dhe të humbnin ndonjë gëzim. Zorra e këtij personi tashmë kishte përgjigjen, madje edhe para se të më kërkonin këshillat e mia. Unë gjithmonë u them njerëzve të besojnë në instinktin e tyre, sepse kjo është këshilla e tyre shpirtërore që u pëshpërit.

*Ju do ta dini se është zorra juaj kur të keni
pothuajse një ndjenjë duke e ditur keni
arritur në përgjigje pa një proces arsyetimi.*

Kur mendoni pér një mendim të caktuar, do të keni një ndjenjë të çuditshme në barkun tuaj, dhe kjo është ajo që unë besoj se është intuita juaj. Oneshtë një nga sistemet më të mira të udhëzimit pérreth!

Edhe mendimet tuaja më dominuese nuk janë domosdoshmërisht intuita juaj që flet, sepse ato mund të jenë të rrënjosura në frikë ose dëshirë. Intuita është një ndjenjë e qetë dhe ju jep një ndjenjë qetësuese të shkëputjes. Ndonjëherë, do të duket sikur diçka brenda jush po ju nxit të mbani shënim. Almostshtë pothuajse fizike.

Vetëm mos harroni, një marrëdhënie duhet të shtojë vlerë në jetën tuaj dhe t'ju sjellë vipa të mirë pjesën më të madhe të kohës. Marrëdhëniet që janë tokiske do të shfryhen

shëndetin tuaj psikologjik dhe madje edhe mirëqenien tuaj fizike.

Mos jesh në një marrëdhënie për hir të të qenit në një. Nëse është koha për të thënë lamtumirë, ji i guximshëm dhe bëje. Mund të dëmtojë tani, por do të jetë burimi i diçkaje më të madhe në të ardhmen.

Zgjidhni miqësi të vërteta

Një mbrëmje, mora një email nga një adoleshente që e kishte diagnostikuar veten me depresion dhe vetëvlerësim të ulët. Ajo nuk ndihej mirë me jetën. Ajo nuk ndihej e sigurt dhe e kishte shumë të vështirë të mbetej pozitive. Thënia e saj për të qëndruar pozitive nuk funksionoi; thjesht e bëri atë të ndihet më keq.

Pasi foli me adoleshenten, u bë e qartë se miqtë e saj kishin futur shumë ide shqetësuese në kokën e saj, duke i thënë asaj se ishte e shëmtuar, budalla, e turpshme për të qenë pranë. Këta miq nuk e njihnin vlerën e saj, dhe kjo ndikoi në mënyrën se si ajo e pa veten, gjithashtu.

Nëse dikush nuk ju respekton ose thotë se keni të meta, ka shumë mundësi që të filloni të integroni mendimet e tyre në sensin tuaj të vetvetes. Në fakt, shumë prej mendimeve në kokën tonë nuk janë fillimisht tonat. Kur jemi të rinj, mund të na thuhet se nuk jemi të destinuar për disa rrugë në jetë. Ne rritemi duke besuar atë që na është thënë dhe perceptimet e të tjerëve bëhen realiteti ynë.

E gjithëjeta jonë formohet nga komentet e hedhura poshtë dhe programimi social.

Ndonjëherë, zgjidhja më e thjeshtë është të jesh pranë njerëzve të ndryshëm, veçanërisht kur nuk mund të bësh të ndryshosh ata që je rrethuar tashmë. Sapo adoleshentja lëshoi miqtë e saj dhe bëri miq të rinj, ajo filloj të ndihej më e sigurt për jetën e saj.

Thjeshtoni rrrethin tuaj tē miqve. Mbani ata që i shtojnë vlerë jetës suaj; hiqni ata që nuk e bëjnë. Më pak është gjithmonë më shumë kur është më pakdo tē thotë më shumë

Që nga evolucioni i platformave të rrjeteve sociale, përkufizimi i *shoku* ka ndryshuar. Ata nuk janë më njerëz që ju i njihni mirë. Miqësitë virtuale kanë ndikuar në mënyrën se si shoqëria i etiketon miqësitë. Tani ne e quajmë cilindo mik - edhe një person që kemi takuar një herë në një natë.

Sa prej këtyre njerëzve janë vërtet miqtë tuaj? A mund t'u drejtoheni atyre në një kohë nevoje? Fatkeqësisht, shumë miqësi moderne nuk bazohen në mbështetje emocionale ose në një lidhje familjare. Në vend të kësaj, ato bazohen në pirjen, pirjen e duhanit, festa, pazar ose thashetheme së bashku - disa prej të cilave ndodhin të janë zakone që do të ulin dridhjet tuaja.

Shumë nga këto lloje miqësish mund të bazohen në përfitime reciproke afatshkurtra. Për shembull, disa miq mund të luajnë një rol aktiv në jetën tuaj kur të dy keni nevojë për dikë që t'ju shoqërojë në ngjarje publike, të tillë si ahengje. Personi me të cilin shkoni në palestër mund të konsiderohet mik, por nëse ndonjëherë do të kishit nevojë për ndihmë për të lëvizur shtëpinë, a do të ishin në dispozicion për të dhënë një dorë? A do të ofronin ata për të ndihmuar? Edhe pse këto miqësi mund të mos janë të këqija, sepse ju ndihmojnë në shërbimin e një qëllimi, ato shpejt bien kur keni nevojë për ndihmë. Ju nuk mund të prisni gjithmonë që ata njerëz tē janë aty për ju.

Ndonjëherë, ne kemi më shumë miqësi sipërfaqësore sesa miqësi kuptimplotë. Merrni parasysh nëse miqtë tuaj ju tregojnë mbështetje. A duartrokasin kur fiton? A ju inkurajojnë të bëni veprime pozitive? A ju ndihmojnë të rriteni si person? Nëse nuk jeni tē sigurt, miqësitë tuaja mund të mos janë aq të shëndetshme për ju sa mendoni se janë.

Nëse dyshoni për xhelozit ose urrejtje që ju drejtohet brenda rrethit tuaj tē miqësise, nuk po rrrethoheni me njerëzit e duhur. Miqtë e vërtetë duan më të mirën për ju. Suksesi juaj ndahet me ta. Ata nuk bëhen tē hidhur kur bëheni më mirë; ato ju ndihmojnë të bëheni më mirë dhe tē siguron që tē mos bëheni tē hidhur!

Disa miq duan që ju të bëni mirë, por jo shumë mirë. Importantshtë e rëndësishme që as ne të mos vendosemi për këto miqësi mesatare, pasi ato do të na e mbushin jetën me energji negative.

Ne të gjithë rritemi dhe piqemi me ritme të ndryshme, por disa njerëz kanë rritje të ngadaltë sepse ata zgjedh të mbetet i mbërthyer. Ju shpesh do të takoni njerëz që janë kapur në të njëjtën rutinë, duke bërë të njëjtat gjëra me të njëjtët kolegë dhe duke u ankuar për të njëjtat probleme. Këta njerëz i rezistojnë në mënyrë aktive ndryshimit dhe nuk dalin nga zona e tyre e rehatisë në kërkim të një jete më të mirë. Ata bëhen rehat me pakënaqësinë e tyre.

Ju mund tëjeni një nga këta njerëz, ose ata mund tëjeni miqtë tuaj të ngushtë. Ju mund tëjeni shumë ambicioz dhe më në fund të merrni guxmin për të shkuar përmë shumë në jetën tuaj. Nga ana tjetër, miqtë tuaj mund të mos e marrin atë dhe ndryshimi në frekuencat midis jush mund të shkaktojë ndarje. Për shembull, nëse dëshironi të rriteni shpirtërisht, mund të interesoheni përkoncepte që janë plotësisht të huaja - madje të frikshme - përmiqtë tuaj.

E vërteta është, të gjithë miqtë tuaj ju mësojnë diçka të vlefshme në jetë. Secili ka një rol për të luajtur. Disa kanë pozicione të përkohshme, të tjerët janë të përhershëm. Fineshtë mirë të rritësh më shumë njerëz dhe të vazhdosh jetën tënde. Ju gjithmonë duhet të përqendroheni në jetën tuaj, duke e zgjeruar atë dhe duke u rritur si individ. Ju mund të bëni gjëra të mëdha për të tjerët në botë vetëm nëse ndjeheni vërtet të lumtur, të dashur dhe të arritur. Nëse njerëzit përreth jush zgjedhin shtigje të ndryshme ose nuk janë aty ku jeni, është në rregull. Nëse supozohet se do të janë në jetën tuaj, herët a vonë ata do të janë aty; udhëtimet tuaja do të rreshtohen përsëri përfundimisht.

Përballë familjes

*Ju mund të rritni më shumë rrobat, hobet, vendet e punës, miqtë -
dhe madje edhe anëtarët e familjes. Ne evoluojmë gjërat e
kaluara që nuk kontribuojnë në gëzimin dhe mirëqenien tonë.*

Vetëm se ata janë familja juaj, nuk do të thotë se ata kanë qëllimet më të mira për ju. Shumë prej nesh janë mësuar se nuk ka asgjë më të rëndësishme se familja. Por marrëdhëniet biologjike nuk janë gjithmonë të barabarta me marrëdhëniet e ngushta dhe mbështetëse. Miqtë mund të jenë më shumë si familja sesa vetë familja. Ne nuk duhet ta fshehim faktin që nganjëherë anëtarët e familjes sonë janë ata që janë personat më toksikë në jetën tonë.

Përfundimi i këtyre marrëdhënieve mund të jetë më pikelluesi sepse, le ta pranojmë, këta njerëz shpesh kanë kuptimin më të madh për ne, edhe nëse na ulin vazhdimisht. Hardshtë e vështirë të justifikosh përfundimin e një marrëdhënieje me prindërit e tu, për shembull, nëse ata kanë bërë shumë për ty gjatë gjithë jetës tënde.

Ndonjëherë, nuk keni pse. Thjesht duhet të komunikoni dhe t'u tregoni atyre se si ndiheni. Ju do të habiteni nga sa njerëz janë të pavëmendshëm ndaj sjelljeve të tyre toksike ndaj të tjerëve.

*Kur ata zbulojnë se në të vërtetë ju dëmtojnë, ata
shumë mirë mund të ndryshojnë mënyrën e tyre.*

Ne gjithashtu mund të përpinqemi të kuptojmë qëllimet e tyre. Shumica e njerëzve tanë të dashur kanë vërtet qëllime të mira për ne. Ata duan të na shohin të lumtur, të suksesshëm dhe të begatë. Por ata mund të mashtrohen ose të kufizohen në këndvështrimin e tyre, gjë që ndonjëherë vjen si negative.

Një mik kishte një ide emocionuese në lidhje me një biznes në internet që donte të ndiqte dhe kërkoi miratimin e prindërve të tij. Për zhgënjin e tij, reagimi i tyre nuk ishte aq i mirë për të cilin ai shpresonte. Ata e përqeshën idenë e tij dhe u përpinqen ta flisnin jashtë saj; ata thjesht nuk mund ta kuptonin se si mund të ishte fitimprurëse. Në vend të kësaj, ata sugjeruan që ai të pushonte së jetuari në ëndërr dhe të përqendrohej në studimin dhe marrjen e notave që i duheshin për të shkuar në universitet.

Ai ndjeu se besimi i tij në idenë e tij të shkëlqyer ishte shuar nga skepticizmi i tyre. As kjo nuk ishte hera e parë. Ai ndjehej sikur prindërit e tij gjithnjë po i trokisnin aspiratat e tij, dhe si rezultat i perceptoi ata si negativë ndaj tij. Ai nuk donte t'i mbylli prindërit e tij ngajeta e tij, sepse i donte ata - dhe jetoi me ta. Por nganjëherë ai e ndjente se nuk e donin!

Ajo që ai nuk arriti të kuptonte ishte se megjithëse prindërit e tij ishin kritikë, nuk ishte krejt faji i tyre. Idetë e tyre rreth asaj që ishte e realizueshme në jetë dhe asaj se si dukej suksesi ishin të ndryshme nga të tijat. Besimet e tyre, të formuara nga përvojat e tyre dhe kushtëzimi shoqëror, do të thoshin se ata kishin një pamje të ndryshme për jetën.

Për të njojur dashurinë pavarësisht kritikave, duhet ta kuptoni atë të gjithëve perspektiva - përfshirë edhe tuajin - éshtë e kufizuar dhe subjektive. Ne të gjithë mbledhim vazhdimisht informacion nga kudo, dhe gjithçka që mësojmë ka ndikim në atë që besojmë dhe në mënyrën se si mendojmë - por kjo varet nga saktësisht se çfarë informacioni kemi marrë.

Nëse askush në familjen tuaj nuk ka parë kurrë sukses duke anashkaluar universitetin dhe duke filluar një biznes në internet, mundësia e tia bësh këtë éshtë krejtësisht e re për ta dhe mund të refuzohet nga dora. Njerëzit kanë tendencë të kenë frikë nga ajo që nuk mund ta kuptojnë. Prandaj bëni një përpjekje për të kuptuar se nga vijnë të dashurit tuaj dhe cila mund të jetë rrënja e shqetësimit ose cinizmit të tyre.

Shumica e njerëzve kanë besuar në gjërat që bëjnë për shumë vite. Ju nuk mund të prisni që ata të heqin dorë nga bindjet e tyre në një çast për shkak të mënyrës se si ju e perceptoni botën. Nëse mendoni se ata po frenohen nga besimet e tyre, ju mund të ofroni një perspektivë alternative, por nuk mund t'i detyroni besimet tuaja mbi dikë tjetër.

Nëse doni mbështetjen e tyre, duhet të ndërtoni besimin e tyre. Kjo është detyra juaj, aq sa është e tyre. Mundohuni të jeni të hapur me ta; flisni me ta dhe tregoni se sì ndiheni. Përfshini ata në planet tuaja: jepni atyre më shumë informacion ose shpjegoni pikëpamjen tuaj alternative; sigurojini ata që keni menduar se çfarë do të ndodhë nëse dështoni. Ju duhet të minimizoni frikën e tyre në mënyrë që ata të kenë më shumë besim. Kur ata kanë më shumë besim, ka më shumë të ngjarë të tregojnë mbështetjen pozitive që ju dëshironi.

Miku im u tregoi prindërvë të tij një plan të saktë të asaj që ai dëshironte të bënte, shembuj të historive të suksesit dhe madje edhe mësime nga figura ikonike që familja e tij vlerësonë që mbështesnin pikëpamjet e tij. Gradualisht, ai i ndihmoi ata të ndryshonin pikëpamjen e tyre.

Nëse e gjeni veten në një pozitë të ngjashme, varet nga ju që t'u tregoni dyshuesve tuaj se po bëni gjithçka në fuqinë tuaj për ta bërë të vlefshme rrugën tuaj të zgjedhur.

*Nëse nuk vërtetoni se jeni serioz për atë që
dëshironi të bëni, nuk mund të prisni të tjera
njerëzit të jenë serioz ose në lidhje me të.*

Mos e nënvlérësoni fuqinë e udhëheqjes me shembull. Nëse është mendimi i kufizuar i njerëzve përreth jush që i bën ata të ftohtë ndaj jush, tregojuni atyre se ata *mundet* çirohem nga kjo gjendje e pakënaqur e qenies. Jini me mendje të hapur dhe bëni më të mirën tuaj për të qenë të ngrohtë ndaj tyre. Tregojuni atyre se si duhet të sillet, edhe nëse trajtohet padrejtësisht. Besimi dhe vendosmëria juaj mund, butësisht dhe gradualisht, të frymëzojë një ndryshim në to. Ata mund të shohin sa i shkëlqyeshëm jeni si individ dhe sa e dobishme është të jesh si ti!

Ndonjëherë, thjesht duke zhvendosur perspektivën tonë dhe duke u përqëndruar në pozitivet që shohim tek njerëzit që na sfidojnë, ne jemi në gjendje të ndjehemi më mirë për marrëdhënien tonë me ta. Kjo është veçanërisht e dobishme kur jetoni në të njëjtën shtëpi me ata që ju zbusin shpirtin. Kjo nuk ofron një rregullim të plotë, por nëse vlerësoni të mirat në to dhe krijoni një distancë deri sa gjërat të përmirësohen, kjo mund të jetë një katalizator për shërimin.

Vitalشتë thelbësore të mban mend se nuk mund të ndryshoni të tjerët nëse ata nuk dëshirojnë të ndryshojnë vetë. Ju mund të ndikoni në to dhe të lehtësoni ndryshimin, por nuk mundeni *bëj* ato ndryshojnë. Dhe ata do të vendosin të ndryshojnë vetëm kur të kenë një *nxitje* - të tilla si një jetë më e mirë ose një marrëdhënie më e mirë me ju. Nëse ata nuk identifikojnë një problem me mënyrën e tyre të të qenit, ata nuk do të motivohen të ndryshojnë.

Në disa raste, sjellja e një anëtari të familjes mund të jetë ekstreme, siç është shkaktimi i démit fizik ose emocional. Ne nuk ishim vendosur në këtë planet për të vuajtur nga duart - ose fjalët - e një personi tjetër, pavarësisht nga marrëdhënia jonë me ta. Dhe të pretendosh se sjellja e dëmshme e dikujt është në rregull është në vetvete e dëmshme. Nëse keni nevojë të prisni dikë për shkak të sjelljes së vazhdueshme shkatërruese, atëherë bëjeni atë pa keqardhje.

Të jesh atje për të tjerët

Më herët, kam shkruar për rëndësinë e të qenit pranë njerëzve që janë në një gjendje shpirtërore më pozitive se ju, duke dridhur më lart, nëse doni të ndiheni mirë. Kjo është shpesh një zgjidhje e shkëlqyeshme, por natyrisht, mund të ketë një dobësi për ata me dridhje më të lartë. Ata mund të zbulojnë se kur janë aty për dikë që nuk ndihet mirë, e kanë të vështirë të qëndrojnë të qëndrueshëm në gjendjen e tyre emocionale. Kalimi i kohës me dikë që kërkon vipa më të lartë mund t'i térheqë ata poshtë.

Ju mund të ndiheni të tillë kur një mik ju shpjegon të gjitha problemet e tyre dhe trishtimi përhapet papritmas nëpër trupin tuaj. Po kap. Këtë mësim e mësova në universitet kur një shoqja ime e sheshtë ndihej e dobët pasi u thye zemra nga një e dashur që i dha fund marrëdhënies së tyre. Një natë ndërsa ishim me miqtë, ai u kthyte herët në banesë, i shqetësuar për prishjen. Vajza për të cilën ai ishte thyer nga zemra u shqetësua jashtëzakonisht nga tekstet që po i dërgonte se do të bënte diçka për të dëmtuar veten. Ajo na njoftoi që të mund ta kontrollonim.

Kur unë dhe miqtë e mi u kthyem në banesë, dera e tij ishte mbyllur dhe muzika e tij u kthyte me zë të lartë. Vazhdonim të trokisnim në derën e tij, por ai nuk na la të futemi. Filluam të na zërë paniku dhe thirrëm kujdestarin, i cili kishte një çelës rezerve të dhomës së tij.

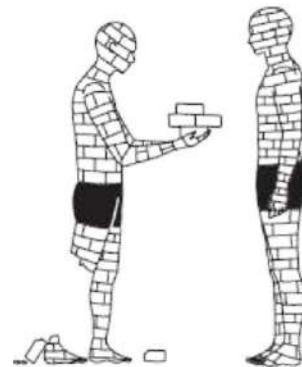
Ndërsa hynim, e pamë të mbështjellë në shtrat me lot që i rridhnin në fytyrë. Ne pamë nga afër kyçet e tij dhe pamë shenjat e asaj

u duk se ishin shkurtime të vetë-shkaktuara. Në atë moment, ne kuptuam se ai ishte aq i ulët sa që donte t'i jepte fund jetës së tij. Për fat të mirë, hyrja jonë e ndërprenë dëshpërimin e tij dhe ne ishim në gjendje ta ngushëllonim.

Gjatë ditëve të ardhshme, kishte një atmosferë shumë të çuditshme në banesën tonë. Të gjithë u tronditën. Shoku i sheshtë që kishte dashur të merrte jetën e tij nuk tha shumë për incidentin, por ai donte të kalonte kohë me mua. Kam kaluar mbrëmjet e mia me të, duke ofruar mbështetje dhe duke u përpjekur të ofroj këshilla të buta për ta bërë atë të ndihet më mirë.

Por pas një kohe, kuptova që nuk ndihesha si vetja ime normale; Po filloja të ndjehesha vërtet i dëshpëruar. E kuptova që sa më shumë që doja të isha aty për të, duhet të mendoja edhe për veten time. Ndihesha bosh dhe nuk mund të derdhesha nga një filxhan bosh.

Para se të përpinqeni të rregulloni
viberin e dikujt tjeter, sigurohuni që
të mos vrisni vetveten gjatë këtij
procesi. Mbroni së pari energjinë tuaj.



Kam krijuar një distancë midis nesh për një kohë, duke i mbajtur ndërveprimet tona në minimum. Brenda, unë po e dënoja veten sepse nuk isha më pranë tij; Ndjeva se duhej të isha si Zoti dhe thjesht ta pranoja. Sidoqoftë, unë tashmë isha copëtuar dhe e dija që nëse nuk ndihesha mirë me veten time, thjesht nuk do të isha në gjendje t'i ofroja atij mbështetjen e duhur. Do të ndihesha hipokrite kur ofroja ngushëllim kur isha i dëshpëruar vetë.

Ai dukej se po bënte mirë dhe kjo më dha pak qetësi. Përfundimisht, unë isha në gjendje të merrja dridhjet e mia dhe të isha pranë tij në mënyrë më efektive.

Kjo ishte shumë vite më parë dhe që nga ajo kohë shumë gjëra kanë ndryshuar. Për një, unë kam një thelli shumë më të madhe të vetëdijës dhe mirëkuptimit. Jam me fat të jem në pozicionin ku shumë mijëra njerëz mendojnë se mund të ndajnë problemet e tyre me mua, por për shkak të asaj që kam mësuar tanë mund ta mbaj dridhjen time të qëndrueshme, edhe nëse dridhja e dikujt tjetër është shumë e ulët. Ka përjashtime dhe unë jam akoma i kujdesshëm për të mbrojtur energjinë time nga njerëzit që duan ta zbrasin atë ose abuzojnë me gatishmërinë time për t'i ndihmuar ata.

Nëse gjendja ime emocionale nuk është aq e lartë sa për të filluar, unë e di që duke u përpjekur të ndihmoj dikë që ndihet i ulët, unë mund të pësoj një ndikim të thellë emocional.

Nëse jeni duke dëgjuar dikë që ulërin se sa e mundimshme ështëjeta e tyre dhe nuk po ndiheni mirë, ju mund të shkonidrejt një ikje të madhetë energjisë. Edhe pse huazimi i një veshi mund të jetë i dobishëm, rritja e numrit të njerëzve të palumtur në botë nuk i sjell dobi askujt.

Gjëja më e mençur për ju që të bëni në këtë situatë është të ndryshoni gjendjen tuaj duke dridhur sa më lart. Kjo është mënyra se si mbroni dridhjet tuaja. Duke bërë këtë, ju ndërtoni forcën e nevojshme përtë ndihmuar të tjera.

Trajtimi i njerëzve negativë

*Jo të gjithë do t'ju marrin, pranoni
ju apo edhe mundohuni t'ju kuptoj. Disa
njerëz thjesht nuk do ta marrin mirë
energjinë tuaj. Bëni paqe me atë dhe
vazhdo të lëvizësh drejt gëzimit tënd.*

Pothuajse çdo person i vetëm në botë, pa marrë parasysh se sa i sjellshëm ose i mahnitshëm perceptohet të jetë nga shumica, do të ketë të paktën një person që nuk i pëlqen ata. Vetëm nëse do të qëndronit vetëm në shtëpinë tuaj tërë ditën dhe askush nuk do t'ju shihte, nuk do t'ju fliste ose do të dinte për ekzistencën tuaj, askush nuk do të tregonte urejtje ndaj jush. Ju i fitoni urejtësit duke qenë njëdikush

Unë marr vërejtje negative nga njerëzit herë pas here, edhe nëse kam bërë një vepër të mirë. Kjo pjesërisht sepse ky lloj abuzimi është kaq i zakonshëm në internet në përgjithësi, veçanërisht pasi njerëzit nuk kanë pse të zbulojnë identitetin e tyre. Në internet ata janë të lirë të lënë vërejtje të hidhura - gjëra që nuk do të ëndërronin t'i thoshin në jetën reale - pa pasur nevojë të marrin asnjë përgjegjësi përfshirë fjalët e tyre.

Mbaj mend herën e parë që u talla. Ishte kur isha pesë vjeç. Isha në shkollë dhe klasa jonë duhej të përshkruante prindërit tanë. Të gjithë në klasën time përshkruanin nënën dhe babanë e tyre.

Kur ishte radha ime, unë e përshkrova mamanë time dhe jo babanë tim. Kjo ftoi pyetje nga fëmijët e tjerë, të cilët më pyetën se çfarë i kishte ndodhur babait tim. Nuk dija çfarë të thosha, dhe për fat të mirë mësuesi im ndërhyri. Me të vërtetë, nuk kisha ide se fëmijët supozohej të kishin dy prindër. Isha mësuar të kisha vetëm nënën time dhe nuk e kisha vënë në dyshim.

Në kohën e pushimit, disa nga fëmijët në klasën time filluan të talleshin me mua. Ata thanë gjëra të tillë si: 'Ai nuk ka as baba'.

'Babai i tij ka të ngjarë të ketë vdekur.'

"Nëna e tij është babai i tij".

Unë u bëra gjithnjë e më shumë i plagosur, dhe reagova me agresion të dhunshëm. U futa në telashe të thella, pavarësisht se i tregova mësuesit pse kisha bërë atë që bëra.

Po të mos kisha qenë në shkollë, nuk do ta kisha atë përvojë. Edhe kur jemi vërtet të rinj, zakonisht është mungesa e mirëkuptimit dhe dhembshurisë që krijon urrejtje ndaj të tjerëve. Nëse njerëzit nuk janë të njëjtë me ne, ka më shumë të ngjarë t'i emërtojmë si keqpërdorues dhe t'i tallim. Dhe sa më shumë njerëz të jemi të ekspozuar ndaj, aq më të larta janë shanset tonë për të marrë gjykime dhe kritika. Kjo është për shkak se tanë jemi përpëra një auditori të gjerë individësh, secili me perceptimet e veta për atë *normal*/është

Thjesht mendoni për të famshëm. Ata janë vetëm njerëzorë, por sepse arrijnë kaq shumë njerëz, ata marrin kritika të jashtëzakonshme. Ne flasim për mirësinë ndaj të tjerëve, por përjashtojmë të famshmit sikur të mos janë njerëzorë. Mjerisht, të gjithë kanë ungjillin e tyre, por nuk arrijnë ta praktikojnë atë që predikojnë. Ata janë të njëjtët njerëz që lexojnë dhe recitojnë fjalë të shenjta, me sjellje jo të shenjta. Ata janë të njëjtët njerëz që besojnë se janë në një rrugë të drejtë, por do të gjykojnë të tjerët për të mos qenë në të njëjtën rrugë siç janë.

Kujtojini vetes tuaj se negativiteti nga të tjerët është i pashmangshëm. Me ekspozimin tonë të vazhdueshëm ndaj pjesës tjetër të botës, dhe ndërveprimet tonë me të, ne jemi të detyruar të përballemi me disa njerëz që kanë një dridhje të ulët dhe veprojnë me keqbërje ndaj nesh.

Përpjekja për të mbajtur distancën tuaj nga njerëz të tillë mund të bëhet një pyetje e madhe kur mund të bëni shumë pak për t'ishmangur ata.

Këtu janë disa kujtesa të rëndësishme për t'ju ndihmuar të qëndroni paqësor kur njerëzit flasin negativisht për ju. Ju do të filloni të kuptioni se mbrojtja më e mirë është heshtja dhe gëzimi.

*'Askush nuk mund të më
lëndoje pa lejen time.'*

MAHATMA GANDHI

Mjerimi e do shoqërinë

Fatkeqësish, njerëzit që dridhen me një frekuencë të ulët shpesh duan të tërheqin të tjerët në nivelin e tyre. Ndonjëherë ata do të përpiken të zbulojnë atë që nuk shkon me ju, sepse nuk mund të trajtojnë gjithçka që është në rregull me ju. Ata ndoshta nuk do të pëlqejnë kur të tjerët ju tregojnë dashuri ose ju tërheqin vëmendjen dhe inati i tyre ndoshta do të ndërtohet kur, pavarësisht përpjekjeve të tyre për t'i bërë të tjerët t'ju urrejnë, ata përsëri ju duan.

Interneti është plot me njerëz që kënaqen kur shohin njerëz të tjerë duke u tallur dhe shkelmuar ndërsa ata janë poshtë. Ata janë të shpejtë për të pranuar supozimet negative dhe të etur për të festuar dështimet. Njerëzit që kanë bërë gabime ose kanë rënë në kohë të vështira bëhen shpejt tema të modës për shkak të një varësie kulturore nga rrëzimi i të tjerëve.

Njerëzit kundërshtojnë progresin

Kur jeni duke bërë zhurmë, dikush do të përpitet të ulë volumin tuaj. Kur po shkëlqeni, dikush do të përpitet të shuajë dritën tuaj. Simpleshtë e thjeshtë: nëse nuk do të dilnit nga të tjerët, njerëzit nuk do të kishin arsyë të urrenin.

Këta urrejtës janë shpesh individë që ndihen të kërcënuar, xheloz ose të lënduar nga besimi ynë ndërsa përpinqemi për madhështi. Ata mund të mendojnë se suksesi ynë do të kufizojë të tyrein, ose do të kenë frikë se do të humbasin vendin e tyre ndaj nesh. Ata mund të mos e pëlqejnë idenë se besimi ynë na bën të festojmë kur ata dëshirojnë fort lavdërimet e tyre. Ata mund të ofendohen nga besimet tona të pakufizuara nëse ato janë të kufizuara nga një mendje e kushtëzuar që ndihet e pafuqishme për të ndryshuar ndonjë gjë.

Ata duan të na zbusin vullnetin dhe të drejtojnë në mënyrë që egoja e tyre të mos ndihet në hije. Duke na nënçmuar, ata besojnë se nuk do të ndjehen aq pak vetë. Këta njerëz ekzistojnë dhe ata do të shfaqen në rrugën tonë për një jetë më të madhe. Ne nuk duhet ta mohojmë ekzistencën e tyre, por as nuk duhet të reagojmë. Një reagim është pikërisht ajo që ata duan të na bëjnë të ndihemi të përulur dhe të mbrojmë egon e tyre.

Njerëzit e lënduar lëndojnë njerëzit e tjerë

Mënyra se si njerëzit veprojnë ndaj botës së jashtme ilustron se çfarë po ndodh në botën e tyre të brendshme. Kur dikush përpinqet t'ju bëjë të ndiheni joadekuat, kjo është për shkak se ata vetë ndihen të papërshtatshëm. Kuptimi i kësaj do t'ju ndihmojë të trajtoni situatat e lidhura në mënyrë më efektive.

Për shembull, trishtimi i bën njerëzit të veprojnë hidhur dhe pa dashuri; dhimbja dhe vuajtja e brendshme na çojnë në një dridhje të ulët. Kjo shkakton një efekt domino të lëndimit, sepse shumë shpesh njerëzit nuk janë në humor të mirë sepse janë lënduar nga dikush tjetër që nuk ishte në humor të mirë. Këta njerëz të sapo lënduar më pas lëndojnë njerëzit e tjerë, dhe kjo vazhdon.

Por përpjekja për të shëruar dhimbjen duke ua shkaktuar të tjerëve nuk funksionon. Guru dhe mësuesi shpirtëror indian Osho dikur e krahasoi këtë me goditjen në një mur. Pikëpamja e tij ishte që të sulmosh të tjerët për të jetuar përsëri dhimbjen tënde është si dikush që zemërohet dhe pastaj i nxjerr të gjitha në një mur, duke u përpjekur t'i shkaktojë asaj dëm. Ata nuk e përcaktojnë murin dhe muri nuk e ka problem - ata e bëjnë. Përfundimisht ata do të përfundojnë më të lënduar, edhe pse muri nuk i ka lënduar ata vetë.

Ndryshimi nuk i pëlqen

Njerëzit piren të ndihen të térhequr ndaj individëve që i ngjajnë atyre në një farë mënyre. Kjo demonstrohet nga një teknikë e programimit neuro-gjuhësor (NLP) e quajtur pasqyrimi, e cila tregon se imitim i sjelljeve të një individi i inkurajon ata të ju pëlqejnë juve.

Pra, nëse jeni përgjithësisht me zë të lartë, me flluska dhe plot jetë dhe hasni dikë të ngjashëm, ju ndoshta do të mendonit se ata janë mjaft të mrekullueshëm. Dhe nëse modelet e tyre të tē folurit, gjuha e trupit dhe toni janë të ngjashme me tuajat, ju mund të mendoni: 'E dini çfarë, ka diçka për këtë person që më pëlqen shumë.' Kjo sepse ata janë ashtu si ti.

Ne gjithashtu mund të supozojmë se e kundërtë është e vërtetë: njerëzit piren të mos ndiejnë afinitet me individë që janë ndryshe nga ata. Dhe dikush ndryshe nga ju mund të mendojë se ju duket paksa i çuditshëm ose 'atje'. Në fund të fundit, ata nuk do t'ju kuptojnë, ose duan të ju kuptojnë, sepse energjia juaj nuk përputhet me ato.

Ajo që shkon rrëth vjen rrëth

Me siguri e keni dëgjuar fjalën 'karma'. Shumë njerëz nuk janë të kënaqur me këtë term sepse është një koncept teologjik (që gjendet në fetë Budiste dhe Hindu, ndër të tjera) që përfshin rimishërimin. Besimi është se veprimet tuaja do të kenë pasoja në ciklin tuaj të ardhshëm të jetës; sa më shumë vepra të mira të bëni në këtë jetë, aq më e mirë do të jetëjeta juaj e ardhshme.

Pavarësisht nëse besoni në rimishërim, shumica prej nesh pranon nocionin se dikush korr atë që mbjell. Në shkencë, ne mund ta njohim këtë si 'shkak dhe pasojë', ose ta lidhim atë me ligjin e tretë të Njutonit - 'Për çdo veprim ka një reagim të barabartë dhe të kundërt'. Dhe nëse shikoni nëpër shumicën e teksteve fetare, do të gjeni një referencë që lidhet me idenë se ajo që shkon rrëth e rrotull vjen rrëth.

Por kur njerëzit na trajtojnë padrejtësisht, rrallëherë sigurojmë veten se karma do t'i arrijë ata dhe do të vazhdojë vetëm me jetën tonë. Në vend të kësaj, ne kapemi pas emocioneve tona ndërsa mendja jonë racionale zë vendin e dytë.

Për shembull, nëse dikush shkon rreth e rrotull duke thënë se jeni i dhunshëm kur qartë nuk jeni, mund të ndiheni të ofenduar. Nëse ata e bëjnë me këmbëngulje këtë, ju mund të ndjeni zemërim që ndërtohet brenda jush. Një ditë, ju mund të sëmuren i dhe të lodheni nga akuzat dhe të reagoni me dhunë. Edhe nëse thashethemet nuk janë të vërteta, veprimet tuaja tani e kanë bërë atë të duket sikur është.

Më herët, mësuam se veprimet e nxitura nga një gjendje e ulët vibracionale, siç është zemërimi, do të na lëndojnë vetëm më tej, dhe kjo përfshin karmën e keqe që do të krijojnë këto veprime. Pra, mos lejoni që mizoria e të tjerëve të përcaktojë të ardhmen tuaj.

Vëmendja e vëtmuar dhe e mërzitur dëshiron

Kur jeta juaj nuk është interesante, ju prireni të përqendroheni te njerëzit e tjerë. Ju kërkon eksitim dhe vëmendje nga urrejtja e të tjerëve dhe provokimi i reagimeve. Kjo është arsyeha pse memet janë kaq të popullarizuara në internet. Njerëzit duan që të tjerët të qeshin me përpjekjet e tyre për të tallur dikë tjetër. Ata do ta bëjnë atë për pëlqime, komente dhe shpërndarje - për kënaqësi të menjëherëshme. Kjo do t'i bëjë ata të ndjehen mirë për një kohë të shkurtër dhe sikur po bëjnë diçka me vlerë. E cila çon në pikën time përfundimtare

Ajo që njerëzit thonë për ju thotë më shumë për ta sesa për ju

Kur të tjerët ju gjykojnë, ata zbulojnë veten e tyre. Ato tregojnë pasiguritë, nevojat, mënyrën e të menduarit, qëndrimin, historinë dhe kufizimet e tyre. Dhe ata paraqesin një pamje të qartë të së ardhmes së tyre: ata nuk do të shkojnë shumë larg, ose të bëjnë një jetë të gëzueshme, nëse po humbin kohën e tyre të çmuar duke gjykuar të tjerët.

Duke u përpjekur pér të kënaqur të gjithë

*Nëse vazhdoni tē përpiqeni tē kënaqni tē
tjerët, nuk do tē vazhdoni kurrë. Në fund, ju do
mos i kënaq as ata dhe as veten tënde.*

Shpresojmë, pér ju është e qartë tani që ne bëjmë shumë gjëra në mënyrë që tē pranohemi, por nëse duam tē bëjmë mirë në jetë dhe tē ruajmë paqen tonë, duhet tē jemi pak egoistë. Ne kurrë nuk do tē jemi në gjendje tē kënaqim absolutisht tē gjithë, dhe kjo është pikërisht arsyja pse as nuk duhet tē përpiqemi. Hiqni dorë nga zakoni i tē qenit një kënaqësi e njerëzve dhe filloni tē kënaqnit!

Si dikush që i pëlqen tē ndihmojë tē tjerët pér problemet e tyre personale, e kam pasur tē vështirë tē ndaloj përpjekjen pér t'i bërë tē gjithë tē lumtur. Në tē kaluarën, unë do tē merrja qindra email në javë nga njerëzit që më tregonin problemet e tyre dhe duke kërkuar ndihmë. Natyrisht, unë do tē doja t'i ndihmoja ata.

Disa njerëz shkruajnë email shumë tē gjatë, deri në 2000 fjalë. Unë nuk besoj në bërjen e gjërave me gjysmë zemre, kështu që përgjigjja ime do tē ishte gjithnjë e plotë. Në kohën që do tē kisha lexuar dhe përgjigjur në një email kaq gjatë, do tē kisha konsumuar shumë kohë.

Përgjigjja ndaj tē gjithëve ishte praktikisht e pamundur dhe disa njerëz u zemëruan sepse menduan se po i shpërfillja. Kjo më bëri tē ndjehem i tmerrshëm dhe fillova tē ndëshkoj veten pér këtë. Edhe pse kisha detyra tē tjera më tē ngutshme pér tē

i plotë, i kushtova një kohë të paarsyeshme përgjigjes në këto email.

U mbingarkova. E kuptova që nuk mund t'i kënaqja të gjithë, kështu që nuk duhet të përpinqem, as nuk duhet të jem shumë i fortë me veten time. Ishte e rëndësishme të vendosja përparësitë e nevojave të mia dhe kjo është pikërisht ajo që bëra. Unë kurrë nuk kam shikuar prapa.

Jam i sigurt që ju mund të lidheni në një farë mënyre me përvojën time të rritjes në një komunitet shumë gjyques. Si fëmijë, zgjedhje të caktuara të karrierës më janë shitur si reflektim të mirë brenda komunitetit. Nëse do të bëhesha mjek, do të konsiderohesha inteligjente, e pasur dhe filantropike.

Megjithatë, komuniteti im do të më gjykonte ende nëse bëhesha mjek. Për shembull, nëse do të qëndroja beqare deri në moshën 30 vjeç sepse po punoja gjithë kohën, atëherë kjo do të tregonte se diçka nuk ishte në rregull me mua. Nëse nuk do të kisha shtëpinë time, do të konsiderohesha se po përjetojë vështirësi financiare. Nëse do të bëhesha mjek dhe të kisha gjithçka përvëç një fëmije, ata do të supozonin se kisha probleme me pjellorinë. Kështu funksionojnë këto komunitete. Dikush gjithmonë do të shohë një të metë tek ju.

Ndonjëherë, unë akuzohem se jam arrogant ose kokëfortë sepse nuk kam menduar shumë për mendimet e të tjera. Shtë një shtrirje e një morali gjyques që i çon njerëzit në këtë përfundim.

Opinionet konstruktive mund të jenë shumë të dobishme për rritjen tonë, por ato shkatërruese që na demoralizojnë nuk kanë një qëllim pozitiv. Abuzimi dhe kritika e maskuar si 'feedback' nuk e meriton vëmendjen tuaj.

Le të ju mbrojnë vibrimet tuaja të mira

Disa njerëz negativë janë alergjikë ndaj pozitivitetit. Jini aq pozitivë saqë ata nuk mund të durojnë të jenë pranë jush.

Pasi u angazhova për të jetuar jetën në një mënyrë më optimiste, hoqa dorë nga zakonet e mia të shëndetshme dhe përqafova pozitivitetin sa më shpesh që të mundesha. Pastaj fillova të vërej se disa nga njerëzit me të cilët shoqërohesha nuk u pëlqente kjo. Ata preferuan sjelljen time të vjetër - ata donin që unë të ankohesha dhe të isha agresiv dhe gjykues.

Ishte sikur qëndrimi im ishte shumë pozitiv për ta. Disa njerëz më etiketuan si të rremë. Mund ta kuptoj pse: Unë kisha shkuar nga dikush që ankohej shumë tek dikush që bëri një përpjekje të vetëdijshme për të parë të mirën në gjëra. Unë e kisha çuar veten në një frekuencë tjetër nga ato, emocionalisht. Sa më larg të jeni emocionalisht nga një person tjetër, aq më pak i vërtetë dukeni tek ai. Kjo bazohet në Ligjin e Vibrimit. Kjo distancë mund t'i bëjë të dy individët të ndihen të pakëndshëm pranë njëri-tjetrit sepse thjesht nuk ndjeheni së bashku. Ndonjëherë ky është një tregues i shkëlqyeshmë se nga i cili duhet të mbani distancën.

Ajo që ishte e dukshme nga sjellja ime e re, pozitive ishte se po shtynte njerëz të caktuar larg. Kur njerëzit ishin të vrazhdë me mua, unë fillova të reagoja me dashamirësi ndaj tyre. Nuk u paraqita në betejën për të cilën po përgatiteshin. Kjo i largoi ata sepse ata nuk kishin një përgjigje për përgjigjen time ndaj vrazhdësisë së tyre. Kjo ishte e mrekullueshme, sepse ata njerëz ishin ata në një

frekuencë shumë më e ulët sesa unë, por që nuk kishte interes për të ngritur të tyren; ata ishin shumë rehat në mënyrat e tyre cinike. Energjitetona ishin të papajtueshme dhe ato u tkurrën nga fusha ime e ekzistencës. Nuk kisha nevojë të distancohesha prej tyre sepse ata e kishin bërë punën për mua.

Guxoni tē lini një punë toksike

*Besoni apo jo, qëllimi juaj nuk është tē jeni nē një
punë që nuk ju pëlqen pér gjithë jetën tuaj.*

Nëse do tē dinit pér një rrugicë tē famshme si vend vrasjeje, do tē zgjidhnit ta shmangnit atë. Ju do ta dinit që duke ecur nëpër tē, do tē rrezikonit tē ndodhte diçka e tmerrshme me ju, pavarësisht nga gjendja juaj shpirtërore.

Më pak nē mënyrë dramatike, nëse jeni i ftuar nē një festë ditëlindjeje ku njihni dikë që rregullisht sulmon verbalisht do tē jeni i pranishëm, ju mund tē zgjidhni ta shmangni atë dhe tē mbroni paqen tuaj tē brendshme. Ju e dini që pjesëmarrja juaj do tē tërheqë vetëm dramë.

Por ka ambiente tē ngjashme toksike që janë shumë më tē vështira pér tu shmangur. Një nga më tē zakonshmet është vendi juaj i punës. Mund tē ketë njerëz atje që e bëjnë jetën tuaj një mjerim, por ju nuk mund tē qëndroni vetëm nē shtëpi.

E pérjetova këtë me një menaxher tē ri nē punën e zyrës që përmenda më parë. Kur shikoj përvojën, nuk e fajësoj plotësisht pér veprimet e tij. Ai kishte jetën e tij dhe presionet e tij nga ata tē cilëve u raportonte. Dhe unë nuk isha punonjësi më i mirë sepse nuk më pëlqente puna që bëja kështu që nuk isha i angazhuar nē tē.

Megjithëse isha mirënjoħes që kisha një punë tē denjë, tē gjitha shenjat sugjeronin se duhej tē largohesha dhe tē ndiqja pasionet e mia. E dija që doja tē përhapja pozitivitet nē botë dhe t'i ndihmoja njerëzit tē përmirësonin jetën e tyre. Kështu që një ditë unë

ndërmora një hap masiv, të guximshëm: Unë lashë punën time dhe u hodha në të panjohurën.

Ishte një rrezik i madh. Unë u largova me shumë pak siguri financiare, pasi nuk kisha shumë para të kursyera. Disa mund të thonë se isha i guximshëm dhe i guximshëm; të tjerët mund ta vendosin atë në naivitet. Por pasi u largova u zgjova çdo ditë me një nxitim mirënjohje. Edhe pse kisha disa ngarkesa financiare, nuk kishte asnjë çmim që mund të vendosja në ndjenjën e paqes që kisha gjetur. Së shpejti isha në gjendje të ndiqja pasionet e mia dhe të hapja një blog jetese, duke ndarë artikuj të zhvillimit personal.

Asnjëherë nuk jam penduar për vendimin tim dhe jam mirënjohës për të gjitha vështirësitë që kam hasur para se të filloja nga e para; për shembull, plagët nga puna e gabuar në punë më dhanë mençuri dhe vendosmëri që më ndihmoi të krijoja një jetë më të mirë për veten dhe të tjerët. Sidoqoftë, është shumë e zakonshme që njerëzit të ngecin në vendet e dëmshme të punës. Por ato na shtyjnë në gjendje jo të shëndetshme mendore dhe ndikojnë shumë në mirëqenien tonë.

Lënia e një pune pa përbushje është shqetësuese dhe shumicën e kohës detyrimet financiare ju pengojnë të thoni 'mjaft më' dhe të veproni sipas saj. Të gjithë dëshirojmë siguri dhe rehati dhe hyrja në të panjohurën mund të jetë e frikshme. Por as nuk mund të jesh i sigurt për sigurinë nga një punë; nuk keni kontroll mbi pagën tuaj, ngritjen e pagave, ngritjet në detyrë ose ndonjë gjë tjeter në lidhje me punën tuaj - edhe se do të vazhdoni ta keni atë.

Kur të pranoni se meritoni më mirë se situata toksike në të cilën jeni bllokuar, jini mjaft të guximshëm për të ecur përpara. Ju nuk keni pse të nxitonit në proces, por sa më gjatë të qëndroni në kushte të dëmshme, aq më shumë sabotoni jetën tuaj.

PJESA E KATRT

Pranimi i Vetes

Prezantimi

Ju nuk do tē jeni tē rēndēsishēm pēr njerēzit e tjerē gjatē gjithë kohës, dhe kjo është arsyefa pse duhet tē jeni tē rēndēsishēm pēr veten tuaj. Mësoni tē shijoni shoqërinë tuaj. Kujdesu pēr veten. Inkurajoni vetë-bisedën pozitive - dhe bëhuni vetë sistemi juaj i mbështetjes. Nevojat tuaja kanë rēndësi, kështu që filloni t'i plotësoni ato vetë. Mos u mbështet në tē tjerët.

Dikush dikur shtroi pyetjen: 'Nëse do t'ju kërkoja tē përmendni tē gjitha gjërat që doni, sa kohë do tē duhet që ju tē emëroni veten?'

Kjo pyetje shërben si një kujtesë se shumë prej nesh e lënë pas dore dashurinë pēr veten. Theshtë rezultat i një problemi tē përbashkët brenda shoqërisë sonë: ne jemi tē kushtëzuar tē kujdesemi më shumë pēr atë që tē tjerët mendojnë pēr ne sesa pēr atë që mendojmë pēr veten tonë.

Të mësuarit pēr tē bashkëvepruar në mënyrë efektive me njerëzit e tjerë dhe pēr t'i bërë ata që tē pëlqejnë ju do t'ju ndihmojë tē arrini qëllimet tuaja. Por ka një çështje më tē thellë që duhet adresuar së pari:*A ju pëlqen vetja?*

Ne mësojmë tē kujdesemi pēr atë se si ndjehen tē tjerët pēr ne, por shhangim përqendrimin në atë se si ndihemi pēr veten tonë. Kjo krijon një shoqëri në tē cilën njerëzit përpiken tē bëjnë përshtypje pēr tē tjerët që tē pëlqehen, por thellë brenda tyre ata mbeten tē pakënaqur sepse nuk e pëlqejnë vetveten.

Duhet pranuar, është mirë kur talentet tuaja njihen, kur puna juaj shpërblehet, arritjet tuaja duartrokiten ose pamja juaj vlerësohet. Në këto momente ne justifikojmë ekzistencën tonë. Ne jemi të lajkatuar. Ndihemi të dashur. Ne ndihemi të rëndësishëm. Jeta ndihet mirë.

Por ne vazhdojmë në një mision të përhershëm për të kënaqur të tjerët, për të provuar vlerën tonë. Ne krijojmë presionet tona financiare duke blerë gjëra që nuk na duhen, vetëm kështu mund të bëjmë përshtypje tek njerëzit që kujdesen pak për mirëqenien tonë. Ne e ndryshojmë veten për t'u përshtatur, në vend se ta ndryshojmë botën duke qenë vetvetja. Ne ndryshojmë bukurinë tonë natyrore për t'iu përshtatur pritjeve shoqërore. Ne përpinqemi për qëllime të Jashtme të pafundme ndërsa neglizhojmë rritjen tonë shpirtërore.

Fuqia e dashurisë dhe mirësisë është e madhe dhe ndarja e saj me të tjerët mund të transformojë botën. Por ne gjithashtu duhet të jemi të mirë dhe të dashur ndaj vetvetes. Në vend që të përpinqeni të ndryshoni kush jeni, filloni t'i jepni vetes leje të ndiheni mirë. Transformoni botën tuaj dhe ju do të gribni aftësitë e nevojshme për të ndryshuar botën përreth jush.

Nëse, siç ndodh shumë shpesh, nuk e trajtojmë veten me mirësinë dhe respektin që meritojmë, bëhemë të pasigurt dhe kjo ndikon në besimin, qëndrimin dhe shëndetin tonë. Kjo rezulton në një luftë për të treguar dashuri ndaj të tjerëve në mënyrën që duam, e cila, nga ana tjetër, ndikon në shprehjet e dashurisë që ne *marrin* Njerëzit kanë prirjen të kënaqen duke qenë pranë dhe të dashurohen me ata që e pranojnë me hijeshi veten e tyre. Për këtë arsy, dashuria për veten është një element jetësor në ndërtimin e marrëdhënieve të forta.

Le të themi se një grua e re që quhet Kierah nuk ka dashuri për veten dhe tregon shenja të pasigurisë në marrëdhënien e saj me partnerin e saj, Troy, sepse ajo nuk ndihet se është aq e bukur sa vajzat e tjera Troy i njeh. Kjo e bën atë të sillet në mënyra që, nga këndvështrimi i Trojës, të shfaqin një mungesë respekti dhe besimi, të tilla si kalimi përmes telefonit të tij dhe leximi i mesazheve të tij private. Pavarësisht nëse ata e duan vërtet njëri-tjetrin, marrëdhënia e tyre vuan sepse Kierah i mungon dashuria për veten. Sjellja e Kierah fillon të ndikojë në mirëqenien e Trojës. Ai pastaj fillon të besojë se veprimet e saj tregojnë se ajo nuk e do me të vërtetë, dhe si rezultat vetëvlerësimi i tij dëmtohet. Marrëdhënia e tyre hyn në një spirale në rënje dhe përfundimisht merr fund.

Kur e pranoni veten ashtu siç jeni, ju vini theksin në mirëqenien dhe gjëzimin tuaj - dhe do të kënaqeni me idenë se jo të gjithë do t'ju pranojnë ashtu siç jeni. Ju do ta dini vlerën tuaj, kështu që nuk do t'ju interesojë nëse të tjerët nuk e njohin atë. Në fakt, do ta kuptonipse ata nuk e njohin atë: për fat të keq, sepse shumica e njerëzve nuk e pranojnë veten e tyre, ata kërkojnë të meta tek të tjerët.

Ne jemi përsëri atje ku kemi filluar: rëndësia e të dashurit të vetes pa kushte.

Idetë që vijojnë në Kapitullin 1 do të rrisin vetëdijen dhe kuptimin tuaj saktësisht pse i mban besimet tuaja aktuale, kështu që ju të mund të bëni ndryshime domethënëse në jetën tuaj. Ky udhëtim i rritjes personale do t'ju drejtojë drejt vetë-pranimit dhe do të sjellë përvoja të gjëzueshme në botën tuaj.

Vlerësoni bukurinë tuaj fizike

Greatshtë shumë mirë të kujdesesh për veten kur bëhet fjalë për pamjen fizike. Ne gjithmonë duhet të ndihemi rehat në lëkurën tonë dhe kujdesi për trupin tuaj është një zakon i shëndetshëm. Fakti që keni një trup fare është i pabesueshëm. Ju jeni një reflektim i mrekullisë së natyrës.

Pavarësisht nëse besoni në Zot ose jo, kur bota u krijua, nuk ju dhanë rregulla ose udhëzime për të ndihmuar njerëzimin të vlerësonte se çfarë është bukuria fizike. Jo - këto ide janë formuar nga ne dhe sot shpesh moderohen dhe manipulohen nga media kryesore.

Ju mund ta njihni bukurinë tuaj vetëm nëse praktikoni dashurinë për veten, por unë do të jem i singertë me ju: është e vështirë. Me platformat mediatike që luajnë me pasiguritë tona, është e vështirë të mos e krahasosh veten me të tjera.

Ne jemi të bombarduar nga imazhet që tregojnë njerëz me trupa tërheqës konvencionalisht. Ne e dimë që shumica e këtyre imazheve nuk janë reale, se ato janë redaktuar ose doktrina në mënyrë që të shesin një ide, një produkt apo një ëndërr, por ne e harrojmë lehtë këtë dhe ato shpejt i zmadhojnë çështjet e besimit.

Ne përcaktojmë defektet tona fizike në lidhje me atë që na thuhet se është 'trupi perfekt'. Vazhdimesht na thuhet se si duket bukuria dhe nëse nuk e vëmë në dyshim këtë, këto mesazhe të pafundme ngulitin në kokën tonë një përkufizim nënndërgjegjeshëm të asaj që do të thotë të jesh e bukur. Çdo gjë që nuk përputhet me përkufizimin populor të bukurisë na shfaqet si një e metë dhe na bën të gjykojmë, gjithmonë duke vlerësuar bukurinë fizike në krahasim me atë pikë referimi. Kjo

jo vetëm ndikon në mënyrën se si ne i perceptojmë të tjerët, por edhe në mënyrën se si ne e perceptojmë vreten tonë.

Përmes punës sime kam pasur fatin të merrem me shumë të rinj. Disa kanë ndjekje të madhe në internet, ndërsa të tjerët janë thjesht adoleshentë tipikë. Unë njoha një nga figurat e njohura me të vërtetë mirë, dhe u trishtova kur mësova se ajo kishte fituar shumë urrejtje si rezultat i një rritje të mprehtë të popullaritetit. Kur ajo postoi foto të natyrshme të vetes në rrjetet sociale, ajo u kritikua për shkak se ishte e shëmtuar. Presioni për tu gjykuar dhe përqeshur e bëri atë të bëjë një operacion kozmetik për të ruajtur imazhin e saj publik.

Mos lejoni që idetë e ndërtuara

shoqërisht për bukurinë të ulin
vetëvlerësimin tuaj. Nuk ka rregulla për
bukurinë. Pranoni dhe dashurojeni
veten ashtu siç jeni. Përqafoni të metat
tuaja dhe rehatohuni në lëkurën tuaj.
Vishni papërsosmëritë tuaja sikur nuk u
duhet një sezoni për të qenë në modë.



Por urejtja vazhdoi. Së pari, ajo u gjykua për shkak se nuk dukej e përsosur nga standartet e shoqërisë, dhe pastaj u gjykua për përpjekjen për ta rregulluar atë. E vërteta është e qartë: ju thjesht nuk mund të kënaqni të gjithë.

Unë gjithashtu fola me një grua të re që admironte këtë figurë publike, dhe ajo pranoi se shpesh ndihej e pasigurt pér shkak të krahasimit të pamjes së saj fizike me idhullin e saj. Ajo pranoi që kjo madje e bëri atë të vepronte në mënyra jo të dashura ndaj njerëzve të tjerë - nuk mendoi asgjë pér të lënë vërejtje negative pér mënyrën se si dukeshin figura të tjera publike, vetëm sepse ato nuk ishin aq të bukura sa idhulli i saj. Vura në dukje se komente të ngashme ishin arsyja që idhulli i saj ishte drejtuar në operacion.

Ekziston një kulturë e negativitetit që vërtitet rreth Internetit dhe madje tërhiqet nga ata që pretendojnë se na pëlqejnë. Krahasimi i vazhdueshëm i një njeriu me tjetrin ju shtyn në një rrjet mendimesh negative dhe pa dashuri.

Kurrë mos lejoni që idealët e shoqërisë pér bukurinë fizike të zhvlerësojnë ekzistencën tuaj. Pothuajse të gjitha ato ideale janë nxitur nga pasiguria dhe dëshira pér t'u ndjerë më të sigurt - ose pér të shitur diçka. Nëse e mendoni, sa biznese do të dilnin nga biznesi nëse vërtet e pranonit veten?

*Madhësia e xhinseve nuk ju përcakton.
Ngjyra dhe hija e lëkurës tuaj nuk ju përcakton.
Ky numër në peshore nuk ju përcakton. Ato
shenja në fytyrën tuaj nuk ju përcaktojnë.*

*Këto pritje nuk të përcaktojnë ty.
Këto mendime nuk ju përcaktojnë.*

Bukuria juaj personale nuk është për të gjithë, dhe kjo është në rregull. Kjo nuk do të thotë që ju jeni më pak e bukur se çdo qenie tjetër njerëzore. Përsosja është subjektive dhe bazohet tërësisht në perceptimin. Vishni 'papërsosmëritë' tuaja me krenari, sepse ato ju bëjnë unike. Asnjëherë mos ndaloni së vlerësuari bukurinë tuaj.

Nëse mendoni se preferoni të jeni dikush tjetër përveç vetes, nuk jeni vetëm. Por nëse mund të njohësh dhe përqafosh bukurinë tënde unike, mund të jetosh me vërtetësi dhe të jesh krenar për atë që je. Një person që i pranon ata vetë siç janë, mund të frymëzojë botën. Dhe kjo mund të jesh ti. Ju mund t'i tregoni botës se si të arrihet gëzimi përmes vetë-pranimit.

Krahasoni vetëm me veten tuaj

Injoroni atë që bëjnë të gjithë të tjerët. Jeta juaj nuk ka të bëjë me të gjithë të tjerët; eshte per ty. Në vend që të përqendroheni në rrugën e tyre, kushtojini vëmendje rrugës tuaj. Aty po zhvillohet udhëtimi juaj.

Krahasimi është një nga arsyet më të zakonshme pse përjetojmë trishtim. E pranoj që krahasimi më ka vjedhur gjëzimin në shumë raste. Ajo arriti në skenën ku unë shpesh vihesha në siklet ngajeta ime sepse nuk ishte aq tërheqëse sa jeta e atyre që ishin përreth meje. Mbaj mend gjatë shkollës rrallë i ftoja miqtë e mi në shtëpinë time sepse ndihesha në siklet nga madhësia dhe gjendja e saj.

Veryshtë shumë e vështirë në këtë botë të mos e krahasosh veten me të tjerët. Gjatë një prej meditimeve të mia, hasa në një kujtim të një dasme që ndoqa si fëmijë. Unë u bashkova në disa lojëra me fëmijët e tjerë; Unë duhet të kem qenë vetëm 10 vjeç. Ishte një djalë që ishte disa vjet më i madh se unë dhe ai po diktonte se çfarë loje do të luanim më pas. Ai dukej se ishte udhëheqësi.

Ka qenë një rast kur të gjithë kemi ndaluar së luajturi dhe ky udhëheqës na ka hedhur një vështrim të mirë për të parë se çfarë kemi veshur. Ai ishte veshur shumë zgjuar me rroba të shtrenjta të markës së stilistëve.

Ai ishte shumë i pasjellshëm me fëmijët e tjerë në lidhje me rrobat e tyre. Fillova të shqetësohesha pak ndërsa ai po vinte tek unë. Rrobat e mia nuk ishin shumë të shtrenjta. Nuk doja që ai të më përqueshte para të tjerëve dhe të më quante i varfër. Kjo do të më kishte bërë të ndihem në siklet, veçanërisht pasi isha tashmë e pasigurt për jetën time në shtëpi.

Për fat të mirë për mua, kishte një shpërqendrim dhe u largova pa më thirrur. Sidoqoftë, frika për tu gjykuar për mungesën time të dukshme të pasurisë nuk më la kurrë. Thjesht u pérkeqësua ndërsa plakem. Në ditë të veçanta në shkollë kur ne duhet të vishnim atë që dëshironim, fëmijët që nuk vishnin rroba të markës shpesh zgjidheshin.

Nuk jam i sigurt se si e bëri mamaja, me tre prej nesh fëmijë dhe një punë me pagë minimale, por ajo siguroi që ne të mos ishim kurrë në këtë pozitë. Sidoqoftë, nëse do të kisha veshur këpucë të markës Nike, ato do të ishin ato më të lira që mund të blini. Do të vazhdoja të shikoja fëmijët që kishin veshur ato të shtrenjtat, duke u ndjerë të varfër dhe të parëndësishëm. Doja atë që kishin dhe këto momente më kujtuan gjithçka që më mungonte.

Fëmijët mund të fitojnë zakonin e krahasimit të tyre me të tjerët nga prindërit e tyre. Prindërit duan më të mirën përfëmijën e tyre, kështu që ata mund të festojnë fëmijët e tjerë si një mënyrë përfëmijën e tyre përfëmijën e tyre. Për shembull, ata mund të thonë: 'Saira u drejtua si në provimet e saj. Ajo është kaq e ndritshme dhe ka një të ardhme të mahnitshme përpara saj.'

Sado i padëmshëm të jetë qëllimi, ky ka potencialin përfëmijës, veçanërisht nëse edhe ata nuk vlerësohen përfëmijës. Nëse bëhen krahasime të drejtpërdrejta, atëherë një fëmijë mund të ndihet i degraduar dhe i pavlefshëm. Linjat e tillë si, 'Duhet të jesh aq i zgjuar sa Saira,' janë jashtëzakonisht të dëmshme dhe mund ta lënë një fëmijë përgjithmonë të ndiejë se nuk janë mjaftueshëm të mirë.

Marketingu i markës na inkurajon të bëjmë krahasime gjatë gjithë kohës. Ju nuk jeni të modës nëse nuk është Apple, nuk jeni të suksesshëm nëse nuk është Lamborghini dhe nuk jeni në modë nëse nuk është diçka që një person i famshëm në një listë A e ka veshur. Këto implikime bëhen përmes strategjive dinake të marketingut të hartuara përfëmijës dhe vetëvlerësimit të ulët.

Kur krahasojmë, ne gjithmonë shikojmë ata që ne mendojmë se po bëjnë më mirë se ne; rrallë i shikojmë ata që po përballen me luftëra më të mëdha se ne. Kështu që kurrë nuk ndihemi mirënjojës për atë që kemibëj kanë

*Të shikosh për të tjerët për frymëzim
është mirë, por ka një ndryshim
midis frymëzimit dhe zilisë.*

Rritja e mediave sociale po provon gjithashtu problematike. Grupmoshat më të reja të fëmijëve dhe të rriturve tani po zhyten shumë në të, pa dijeni se mediat sociale paraqesin versione të jetës të veshura me trëndafila si të vërtetën, dhe është kundër kësaj trillimi që ata po e krahosjnë veten e tyre.

Kam mësuar se nganjëherë çiftet e vërteta që janë në prag të heqjes dorë nga marrëdhënia e tyre do të postojnë një mori imazhesh të dashura në internet në mënyrë që askush të mos kuptojë se çfarë po kalojnë dhe t'i gjykojë ata. (Jo se këta çifte ka të ngjarë të ndajnë argumentet dhe mosmarrëveshjet e tyre në internet në vend; askush nuk thotë në gjysmën e një argumenti, 'Mbani, më lini ta bëj një foto për këtë.') Njerëzit do të postojnë vërejtje duke përshtendetur sa e mahnitshme është marrëdhënia e çiftit dhe si dëshirojnë të kenë të njëjtën gjë - duke bërë një krahasi. Ata nuk kanë ide se çfarë po ndodh në prapaskenë. Ne nuk mund të shohim ose kuptojmë gjithçka nga një e shtënë.

Krahasimi i jetës sonë me atë të tjerëve që shohim në internet është humbje energjie. Njerëzit ndajnë vetëm fotografi në të cilat ata duken tërheqës, të lumtur dhe të suksesshëm; jo kur janë të lodhur, të frikësuar dhe të vëtmuar.

Në mënyrë të ngjashme, unë gjithashtu kam mësuar se disa marrëdhënie në ekran janë prodhuar për të përfituar nga ata që janë përfshirë - për shembull, për të krijuar profilet e tyre publike. Kjo është arsyaja pse disa prej këtyre çifteve duket se kanë më shumë dashuri ndaj aparatit se sa ndaj njëri-tjetrit. Pavarësisht kësaj, fotografitë e tyre ende mund të shiten.

Mos harroni, nëse dikush po ndan imazhe ose video të jetës së tyre të mrekullueshme, ju nuk e dini se çfarë kanë kaluar nëpër ta për ta marrë atë. Për çdo triumf, mund të ketë pasur një kovë me gjak, djersë dhe lot. Edhe për disa nga

figurat publike që shihen vazhdimisht në internet si të dashruuar, mund të ketë një histori refuzimi dhe ngacmimi. Për çdo foto të mrekullueshme, mund të ketë 50 që janë fshirë.

Kam hasur në njerëz që janë krejtësisht të ndryshëm në mediat sociale nga ata që janë në jetën reale. E vërteta shtrembërohet me filtra dhe titra frymëzues për ta bërë gjithçka të duket më mirë se sa është. Të gjithë e dimë këtë, por është e lehtë të harrosh.

Ajo i bën thirrje natyrës njerëzore t'i drejtohet mediave sociale për vërtetim të menjëhershëm përmes pëlqimeve, komenteve dhe ndjekësve. Kur angazhohemi me media sociale, truri ynë çliron dopaminë, një hormon që na bën të ndihemi mirë (dhe gjithashtu përfshihet në varësi). A keni menduar që mund të krahasoni jetën tuaj me ato të njerëzve që përdorin mediat sociale për të mbushur një boshllék në vetvete sepse ata kanë harruar se si të praktikojnë dashurinë për veten?

Kjo nuk ka të bëjë me atë që njerëzit e tjerë po bëjnë ose po ndajnë në internet. Nuk ka të bëjë me atë që ata merren në jetë ose sa larg kanë shkuar. Bëhet fjalë për ty. Konkurrenca juaj jeni ju. Dalja nga vetja është detyra juaj e përditshme dhe këtu duhet të drejtohet krahasimi juaj: tek personi që ishit dje. Nëse doni të jeni versioni më i mirë i vetes, duhet të mban fokusin në jetën dhe qëllimet tuaja.

*Konkurrimi me të tjerët inkurajon
hidhërim, jo përmirësim.*

Asnjë udhëtim i vetëm nuk është i njëjtë. Ju jeni në rrugën tuaj. Të gjithë lëvizim nëpër jetë me ritmin tonë dhe arrijmë në fazë të ndryshme në kohë të ndryshme. Dikush tjetër mund të jetë tashmë në pjesën më interesante të shfaqjes së tyre ndërsa jeni ende duke bërë përgatitje prapa skenave për tuajat. Kjo nuk do të thotë që ju nuk do të keni mundësinë tuaj të ngjiteni në skenë dhe të shkëlqeni.

Shikoni jetën e njerëzve të tjerë dhe duartrokitni sukseset e tyre. Dhe pastaj vazhdoni të ndiqni tuajën. Jini mirënjoës për atë që keni tanë. Dhe

mos harroni sa larg keni arritur ndërsa vazhdoni në drejtim të ëndrrave tuaja.

Vlerësoni bukurinë tuaj të brendshme

Sa herë keni dëgjuar dikë që quhet i bukur për mendjen e tij ose për veprimet e tij ndaj të tjerëve? Prettyshtë mjaft e rrallë, veçanërisht në lidhje me numrin e rasteve kur njerëzit quhen të bukur për pamjen e tyre fizike. Njerëzit shumë shpesh i etiketojnë të tjerët 'të bukur' për arsyen sipërfaqësore, ndërsa nuk shohin ata që demonstrojnë bukurinë e brendshme: dashurinë dhe mirësinë e pakushtëzuar. Kjo sepse këto cilësi, fatkeqësisht, nuk janë interesante për njerëzit që ndjekin suksese sipërfaqësore.

Për këtë arsy, është shumë e zakonshme që njerëzit të ndryshojnë mënyrën e shfaqjes së tyre në mënyrë që të pasqyrojnë idealet e bukurisë që shoqëria është kushtëzuar të adhurojë - por është shumë më pak e zakonshme të ndryshosh mënyrën e të menduarit dhe të vepruarit.

Nëse përpinqemi të quajmë më shumë njerëz të bukur për shkak të mirësisë së tyre, atëherë do të bëhem më të interesuar të ndryshojmë mënyrën e sjelljes. Bukuria është shumë më tepër sesa pamja fizike.

Përjetimi i tërheqjes fizike ndaj dikujt nuk do të thotë që duhet të investoni energjinë tuaj në të. Zemra, mendja dhe shpirti i tyre duhet të jenë të bukura edhe për ju. Një makine sportive luksoze është e padobishme pa motor, ashtu si dikush që është i bukur për ju vetëm fizikisht; do të jetë e vështirë të ecësh përrpara në jetë me ta nëse nuk ndajnë vlerat e tua të brendshme.

Bukuria fizike nuk bën gjë tjetër veçse plotëson nevojat fizike. Vetëm ata me substancë reale

mund të kënaqë zemrat, mendjet dhe shpirrat e të tjerëve.

Bukuria e vërtetë duhet të jetë më e thellë se ajo që i bie në sy. Duhet të shkojë përtej lëkurës. Trupat tanë gjithmonë mund të ndryshojnë, por bukuria jonë e brendshme mund të zgjasë gjithë jetën. Këtu është vlera juaj dhe pse është kaq e rëndësishme të kaloni kohë në ndërtimin e karakterit tuaj. Në fund të fundit, ju mund të blini një operacion por nuk mund të blini një personalitet të ri. Ju mund të tërheqni shumë njerëz me pamjen tuaj, por mund të mbani vetëm një person të shkëlqyeshëm me ato që keni brenda.

Festoni arritjet tuaja

Ne supozojmë se suksesi ka tē bëjë me tē qenit i famshëm, i pasur dhe tē zotërosh gjëra tē shtrenjta. Por nëse e keni tërhequr veten nga një vend i errët, ky është një sukses i madh në vetvete. Mos harro që po fiton çdo ditë, nuk dorëzohesh dhe ia kalon ditës tjetër.

A e dini se po arrini gjëra tē mëdha çdo ditë? Ndoshta nuk duket sikur nëse gjithmonë shikoni përpara për gjënë tjetër. Sidoqoftë, shumë nga gjërat që keni arritur sot janë gjëra për tē cilat keni ëndërruar në të kaluarën. Thjesht nuk i vëreni ato në momentin që ndodhin. Ose ata kalojnë pranë jush shumë shpejt.

Megjithëse nuk duhet tē jemi aq rehat me arritjet tona sa tē bëhem tē vetëkënaqur dhe tē ndalojmë së ecuri përpara, duhet tē gjejmë kohë për t'i festuar ato. Përndryshe do tē shikoni prapa në jetën tuaj dhe do tē mendoni se nuk keni bërë ndonjë gjë tē rëndësishme. Por nëse kjo do tē ishte e vërtetë, jeta juaj do tē kishte mbetur gjithmonë e njëjtë.

Ne jemi shumë tē vështirë me veten tonë. Ne kujtojmë gjithçka që kemi bërë gabim, por vështirë se mendojmë ndonjëherë për gjërat që kemi bërë si duhet. A tingëllon e njojur? Nëse po, kjo është për shkak se ju jeni shumë autokritikë.

Ju duhet t'i jepni vetes një goditje në shpinë herë pas here. Ju keni bërë gjëra që disa njerëz thanë se nuk mund t'i bëni. Ju keni bërë gjëra madjeti

mendova se nuk mund të bësh. Jini krenar për veten tuaj. Ju keni luftuar shumë për të arritur këtu ku jeni sot. Pranimi i kësaj do të sjellë kënaqësi dhe do të rrisë dridhjet tuaja.

Respektoni veçantinë tuaj

Individualiteti juaj është një bekim, jo një barrë. Nëse përpinqeni të jeni si të gjithë, jeta juaj nuk do të jetë më e madhe se e tyre. Duke ndjekur turmën, ju do të bëheni pjesë e tij dhe nuk do të dilni më. Duke udhëtuar në të njëjtën rrugë si ata, nuk do të keni shansin të shihni asgjë tjeter nga ajo që ata shohin.

Si fëmijë të vegjël, rregullisht na kujtohet se të gjithë jemi individë dhe nuk duhet të kemi turp të jemi vetvetja. Ne jemi të inkurajuar të ndjekim èndrrat tona më të egra! Por ndërsa plakemi, bota jonë e mundësive tkurret. Njerëzit thonë, 'Po, bëhu vetvetja... por jo ashtu!' ose 'Ju mund të jeni gjithçka në botë ... por kjo është rruga e duhur për të ndjekur.'

Në psikologji, koncepti i 'provës shoqërore' sugjeron që njerëzit duan të ndjekin turmën. Nëse të gjithë të tjerët po e bëjnë atë, ju supozoni se është gjëja e duhur për të bërë. Njerëzit e tjerë ndikojnë në veprimet tuaja më shumë sesa kuptoni. Për shembull, nëse do të duhej të zgjidhnit midis dy shufrave të reja dhe do të mund të shihni se njëra ishte e mbushur ndërsa tjetra jo, do të supozonit se ajo e zbrazët thithur dhe ajo popullore ishte shumë më e mirë! Por vetëm sepse të gjithë të tjerët po e bëjnë atë e bën/jo do të thotë është e drejtë Skllavëria dikur ishte e ligjshme, por tanë gati të gjithë do të pajtoheshin se është çnjerëzore, degraduese dhe e pamoralshme.

Filloni të vini në dyshim veprimet tuaja. Pse bëni atë që bëni, dhe zgjidhni atë që zgjidhni? A jeni duke bërë atë që me të vërtetë mendoni se është e drejtë, apo jeni ju

duke ndjekur turmën? Nëse zbuloni se zgjedhjet tuaja shpesh diktohen nga pikëpamjet e të tjerëve, ju e dini që po hiqni dorë nga kontrolli mbi jetën tuaj. Pa kontroll, ne panikojmë dhe përfundojmë në gjendje të ulët vibracionale, siç është ankthi. Në fund të fundit, ne përfundojmë duke mos pasur asnje kontroll mbi sa gëzim përjetojmë, pasi bëhemë skllevër të mendimeve të njerëzve të tjerë.

Frika dhe mungesa zakonisht përdoren për të kontrolluar shoqërinë. Unë kam njohur shumë njerëz të cilët, në vend që të jetojnë jetën që do të kishin zgjedhur, kanë jetuar jetën që u janë thënë nga të tjerët në formën e udhëzimit dhe mbështetjes me qëllime të mira. Dhe ndërsa disa njerëzdua çfarë është më e mira për ju, ata mund të mos jenë *kuptoj* çfarë është më e mira për ju Ata gjithashtu mund të marrin vendime për ju bazuar në frikën që u është kaluar atyre nga dikush tjetër.

Ju mund të dëgjoni turmën ose
mund të dëgjoni shpirtin tuaj
dhe jini në skenën tuaj.



Por nuk duhet të ndiheni sikur jetoni besimet e dikujt tjetër. Ju nuk duhet të ndiheni sikur duhet të përbushni pritet e të gjithëve ose të jetoni jetën tuaj në një mënyrë të caktuar për të fituar miratimin e tyre. Ju nuk duhet të ndiheni sikur duhet të largoheni nga të qenit ai që jeni në të vërtetë, nga veçantia juaj. Jeta nuk duhet të ndihet e kufizuar.

*E vërteta është se, sido që të jetë, ju do
të gjykoheni, nëse e jetoni jetën me
kushtet tuaja ose me të tjerët.*

Dikush dikur tha që një tigër nuk e humb gjumin përmendimin e deleve. Tigri nuk ndikohet nga gjykimet nga kafshët sjellja e të cilave diktohet nga kushtëzimi shoqëror. Delet vazhdimesh kërkojnë vërtetim, ndryshon drejtim dhe humbet identitetin e saj; prandaj, ajo mbetet e humbur dhe e fatkeqësuar.

Thuajeni fjalën 'mëndafsh' 10 herë me zë të

lartë. Tani më thuaj: çfarë pinë lopët? A

thatë 'qumësh'?

Nëse e keni bërë, ju keni rënë në grackën e një teknike psikologjike të quajtur *abetare*. Unë ju vendosa përmërgjigje të veçantë, edhe pse është false. Një shembull tjetër: nëse do të tregojë një histori se si isha humbur në mes të askundit një herë dhe nuk kisha ide se si të dilja, dhe pastaj të të thosha të plotësosh fjalën "st_ck", do të kesh më shumë gjasa të thuash mbërthyer 'në vend të' shkopit'.

Abetarja gjithashtu ofron sugjerime përmërgjigje të ndihmuar kujtesën pa e kuptuar lidhjen.

Imagjinoni nëse mund t'i vendosni njerëzit të mendojnë dhe veprojnë në një mënyrë të caktuar, pa e ditur. Kjo është pikërisht ajo që kompanitë e marketingut bëjnë gjatë gjithë kohës përmërgjigjeve.

Autenticiteti është i rrallë këto ditë, dhe shumë nga veprimet tona bëhen me sugjerimin e dikujt tjetër. Pa ju tërhequr nga paranoja, ne jemi

riprogramohen lehtësisht për të kënaqur nevojat e një qenieje tjetër njerëzore - ose, me të vërtetë, të një korporate.

Mos lejoni që individualiteti juaj të merret nga ju, vetëm kështu që të mund të përshtateni me pjesën tjetër të shoqërisë. Përqafoni veçantinë tuaj. Jeni konsideruar i çuditshëm? Mbresëlënës! Kjo vetëm sepse shumica e njerëzve jetojnë brenda një kuti imagjinare dhe ju nuk përshtateni në të; dhe ne jemi çuar të besojmë se kur nuk i përshtatni nevojave të shoqërisë, diçka nuk është në rregull me ju. Kush dëshiron të kufizohet nga një kuti që nuk është as aty? Jo une! Liria nuk ka kufizime.

Ne gjithmonë mund të përmirësojmë veten dhe të rritemi si individë. Ne mund të dalim nga zona jonë e rehatisë dhe të sfidojmë veten. Por shoqëria shpesh na bën të ndihemi sikur gabojmë sepse thjesht jemi vetvetja.

*Ata do të të quajnë të qetë sepse je
krejtësisht i lumbur në heshtje.*

*Ata do të të quajnë të dobët sepse ti
shmangni konfliktin dhe dramën.*

*Ata do t'ju quajnë të fiksuar për
pasion për gjërat që doni.*

*Ata do t'ju quajnë të vrazhdë sepse
nuk merreni me kënaqësi shoqërore.*

Ata do t'ju quajnë arrogantë për respekt të vetvetes.

Ata do ju quajnë të mërzitshëm për të mos qenë ekstrovert.

Ata do t'ju quajnë gabim sepse keni besime tē ndryshme.

*Ata do t'ju quajnë tē ndrojtur kur tē zgjidhni
tē mos bashkëveprojmë nē biseda tē vogla.*

*Ata do t'ju quajnë tē çuditshëm sepse ju zgjidhni
tē mos përputhen me trendet shoqërore.*

*Ata do t'ju quajnë tē rremë për përpjekjen tuaj
më tē mirë për tē qëndruar pozitivë.*

*Ata do tē tē quajnë një i vetmuar sepse je
rehat tē jesh vetë.*

*Ata do t'ju quajnë tē humbur për mosndjekje
e njëjta rrugë si tē tjerët.*

*Ata do t'ju quajnë një geek për tē qenë
një kërkues i dijes.*

*Ata do tē ju quajnë shëmtuar për jo
duken si tē famshëm.*

Ata do ju quajnë memecë për tē mos qenë akademik.

*Ata do t'ju quajnë tē çmendur për tē menduar
ndryshe nga tē tjerët.*

*Ata do t'ju quajnë lirë pér
tē ditur vlerën e parave.*

*Ata do t'ju quajnë tē pabesë pér distancimin
veten nga njerëzit negativë.*

Le tē tē thërrasin si tē duan. Ju nuk keni pse tē luani pjesën që ata duan tē luani. Krijoni pjesën tuaj pér tē luajtur në botë.

Ji i mirë dhe fal vetveten

Falni veten për vendimet e këqija që keni marrë, për kohët kur ju ka munguar besimi, për kohët që lëndoni të tjerët dhe veten. Fal veten për të gjitha gabimet që keni bërë. Ajo që ka më shumë rëndësi është se jeni të gatshëm të ecni përpara me një mendim më të mirë.

Sa shpesh e shihni veten duke mos respektuar inteligjencën tuaj kur bëni një gabim? A i bëni vetes ndonjëherë pyetje dekurajuese si: 'Pse nuk mund ta bëj këtë?' 'Pse jam kaq i shëmtuar?' ose 'Pse vazhdoj të dështoj?'

Ai zë i brendshëm që kemi mund të jetë shumë kritik. Kjo lloj pyetje është shpesh një supozim, duke ju detyruar të pranoni idetë në pyetjet si të vërteta. Shtë një mënyrë shumë efektive për të ulur veten.

Por duhet të siguroheni që zëri në kokën tuaj është gjithmonë i mirë me ju. Ju do të hasni shumë njerëz në jetë që janë të gatshëm t'ju ulin, por *t'i* nuk duhet të jetë një prej tyre. Ju nuk mund të prisni që të tjerët të janë të mirë me ju nëse nuk janë të mirë me veten. Ju duhet të ndryshoni dialogun tuaj të brendshëm në mënyrë që t'ju mbështesë në jetë. Në vend që t'i thuani vetes që janë memece për të bërë një gabim, thoni vetes që janë vetëm njerëz dhe do të bëni më mirë herën tjetër.

Fjalët tuaja janë energji krijuese - një ide që do ta zgjerojmë në seksionin tjetër. Ata janë jashtëzakonisht të fuqishëm ose në mbështetjen tuaj ose në kufizimin

përvojën tuaj jetësore. Kur përdorni fjalë për të nënçmuar veten, ju zvogëloni gjëzimin tuaj.

Ende e ndëshkoni veten për gabimet që keni bërë si fëmijë? Më shpesh përgjigja është jo, sepse ne e kuptojmë se ishim të rinj dhe naivë, dhe shumica prej nesh kemi mësuar prej tyre. Ata na kanë lejuar të bëhem më të mirë. Kjo falje e vërvetes duhet të zbatohet edhe për gabimet tuaja të fundit.

Çdo gabim që bëni mund t'ju ndihmojë të përmirësoheni si person. Por, për ta përdorur mësimin brenda secilit prej gabimeve tuaja, së pari duhet të mësoni t'i lini të shkojnë. Pranoni atë që ka ndodhur. Merrni frymë brenda, merrni frymë dhe lëreni të shkojë. Ju jeni vetëm njerëzor dhe ju lejohet të vazhdoni me jetën, pavarësisht nga madhësia e gabimit. Mos e ndëshkoni veten për atë që keni bërë, dhe përkundrazi përqendrohuni në atë që mund të bëni më mirë.

Rrahja e vetes nuk do ta ndryshojë situatën. Whatshtë ajo që ju përpinqeni për tjetër që ka më shumë rëndësi.

A keni takuar ndonjëherë dikë që nuk e keni parë për një kohë të gjatë dhe ju thotë: 'Ju jeni rritur kaq shumë!?' Dhe nëse ata do të kishin biseduar me dikë tjetër për ju para se të takoheshit përsëri, ata me siguri do të kishin folur për versionin tuaj që ata e dinin për herë të fundit; dikush nga e kaluara?

E vërteta është se 'Ti në të kaluarën' ndoshta ishte krejtësisht ndryshe nga ai që je tani. Pra, nëse dikush ju gjykon për të kaluarën tuaj, është problemi i tyre. Ata janë që jetojnë në një vend që nuk ekziston më. Nëse ata nuk e kuptojnë që njerëzit rriten dhe piqen, ata ndoshta kanë për tu bërë disa rritje të tyre. Mos lejoni që dikush të përdorë të kaluarën tuaj si një justifikim për t'ju gjykuar; ata vetëm po përpiken të të kufizojnë nga ndërtimi i një të ardhme të lumtur. Mos harroni se asgjë nuk mbetet e njëjtë, duke përfshirë edhe ju, dhe mendoni përsëri për të gjitha arritjet dhe arritjet tuaja.

Justshtë po aq e rëndësishme që edhe ju ta lini të kaluarën. Njerëzit mund të kenë bërë gjëra për ju në të kaluarën që ju mendoni se janë të pafalshme. Ju madje nuk mund të mbani mend se çfarë bënë ata, por varen nga mënyra se si ju bën të ndiheni.

Lidhja e vetes me këto ndjenja të sëmura do të jetë shkatërruese për gjendjen tuaj shpirtërore, duke e tërhequr dridhjen tuaj poshtë.

Kur falni njerëz nuk e përmirësoni të kaluarën, ju përmirësoni të tashmen dhe të ardhmen tuaj. Ju i jepni vetes më shumë paqe dhe ndërtoni më shumë energji pozitive brenda.

Ata që nuk mund të falin njerëz që i kanë lënduar ata do të bëhen vetëm viktima të tyre. Imagjinoni të keni një pasojë të madhe me dikë sepse ai ju tradhtoi. Fillimisht, ju jeni i gjallë dhe i lënduar. Ju ndaheni të lirë prej tyre dhe përfundimisht e harroni atë - derisa t'i shihni përsëri. Në këtë pikë ju përsëritni kujtimet për atë që ju kanë bërë dhe dhimbja juaj kthehet, sepse në fakt nuk i keni falur. Kjo do të njomë shpirrat tuaj dhe mund t'ju çojë të merrni vendime shkatërruese.

Falja nuk ka të bëjë me faljen e sjelljes së dobët të dikujt dhe nuk do të thotë gjithmonë që ju duhet të ftoni individë përsëri në jetën tuaj; kjo thjesht do të thotë që ju nuk do t'i lejoni më të pushtetshëm mbi mendimet tuaja dhe kontroll mbi gjendjen tuaj emocionale. Në atë mënyrë, ata nuk mund të diktojnë fatin tënd.

PJESA E PEST

Qëllimet Manifestuese: Puna e Mendjes

Prezantimi

*'Çfarëdo që mendja e njeriut mund të konceptojë
dhe besoj, mund të arrrijë. '*

NAPOLEON HILL

Kur përpinqeni të manifestoni qëllimet tuaja, është e rëndësishme të mbani një dridhje të lartë. Ndjenjat kthehen në një bazë si-për-si, kështu që është thelbësore për ju të zotëroni gjithçka që keni mësuar në pjesët e mëparshme të këtij libri.

Sidoqoftë, pa dyshim, besimet tuaja janë thelbësore kur bëhet fjalë për manifestimin. Nëse nuk besoni në diçka, rrallë do ta shihni në jetën tuaj. Pra, le të kalojmë ca kohë duke eksploruar rëndësinë e besimeve tona dhe si ato ndikojnë në realitetin tonë.

Rëndësia e të menduarit pozitiv

Mendimi pozitiv është akti i zgjedhjes së ideve që ju fuqizojnë mbi ato që ju kufizojnë.

Jam i sigurt që një mendje pozitive ju jep një jetë pozitive. Le ta analizojmë atë thënie nga një këndvështrim thjesht logjik, pa ndonjë korrelacion mistik. Nëse e shihni diçka si negative, si mund të jetë pozitive në të njëjtën kohë? Prandaj, si mundet dikush ta vlerësojë jetën si pozitive, nga një sens negativ i perceptimit?

Një mendje pozitive është më e madhe se një mendje negative. Mendimi pozitiv është akti i zgjedhjes së mendimeve dhe veprimeve që na mbështesin në vend se të na pengojnë, dhe sjell rezultatin më të mirë në çdo situatë.

Për shembull, një batsman kriket ka nevojë për gjashtë vrapime për të fituar një lojë nga topi i fundit. Nëse ai ka frikë dhe beson se nuk mund të godasë një gjashtë për të fituar ndeshjen, ai ndoshta nuk do ta provojë, kështu që nuk do ta menaxhojë atë.

Sidoqoftë, nëse ai zgjedh një mendim fuqizues si p.sh. *Unë mund ta godas këtë gjashtë*, ai do të përpinqet dhe do të ketë një shans të ketë sukses. Sido që të jetë, batmani mund të nxirret jashtë - por mendimi është i ndryshëm. Mendimi fuqizues krijon një mundësi, ndërsa mendimi kufizues zhduk shanset e tij.

Një mendim negativ si p.sh. *Nuk mund ta besh*, do t'ju shkurajojë nga ndërmarrja e hapave drejt arritjes së një qëllimi. Padyshim, atëherë keni më pak të ngjarë të arrini qëllimin.

Një mendim pozitiv si p.sh. *Ti mund ta besh*, do t'ju lejojë të provoni - duke ju dhënë një shans më të madh për të arritur qëllimin tuaj.

Një mendim ju kufizon, ndërsa tjetri ju afron me atë që dëshironi.

Të besosh se diçka është e pamundur do të thotë se je tepër i përqendruar në pengesat e suksesit. Mbaj mend që një fëmijë më tha se nuk mund të luante futboll të nivelit të lartë dhe prandaj donte të hiqte dorë nga èndrra e tij. Ai nuk kishte asnjë arsyë për të besuar në të, sepse ai shikoi jetën e tij dhe e pa detyrën si joreale; dukej e pamundur nga ku qëndronte.

Shoku i tij ishte në një nivel të ngjashëm aftësie, por kishte një qëndrim krejtësisht të kundërt. Kur pyeta të riun më optimist pse ai besonte se mund të arrinte nivelin më të lartë, ai më tregoi për futbollistët e tjerë dhe historitë e tyre të suksesit. Ai e pa detyrën si realiste sepse fokusi i tij ishte tek mundësia, jo tek pamundësia.

E bëj këtë gjatë gjithë kohës për t'i dhënë vetes shpresë dhe për të ndryshuar perspektivën time. Kur nuk kisha shtëpi, shumë nga gjërat që kam arritur që atëherë mund të dukeshin joreale. Por unë u frymëzova nga njerëz që kishin fillime të vështira në jetë, por ende kishin shkuar për të arritur gjëra të pabesueshme. Thashë me vete: 'Nëse ata mund ta bëjnë këtë, pse nuk mundem unë?' Unë përfundova duke ndryshuar fokusin tim në atë *mundettë* bëhet, në vend se çfarë *nuk mund të* bëhet Çdo arritje e madhe në botë është rritur nga ideja se është e mundur.

Secila prej mendimeve tuaja ose ju ndihmon të ecni përpara në jetë ose ju pengon. Mendimi pozitiv ka të bëjë me favorizimin e atij që të çon përpara. Dhe kurre nuk është vonë për të ndryshuar mendimet tuaja dhe për të riformuar besimet tuaja për të mbështetur, në vend se të pengoni veten.

Ju nuk mund të ecni përpara me
mendime që ju mbajnë mbrapa.



Mentaliteti juaj është realiteti juaj

*'Nëse mendoni se mundeni ose mendoni
nuk mundesh, ke te drejte. '*

HENRY FORD

Filozofi Immanuel Kant vuri në dukje mbi 200 vjet më parë se të gjitha përvojat tona, përfshirë të gjitha ngjyrat, ndjesitë dhe objektet që perceptojmë, janë thjesht paraqitje në mendjen tonë. Realiteti bazohet vetëm në perceptimin individual.

Mendoni për këtë: nëse do të kërkonit 100 njerëz të ndryshëm të përshkruanin një shkëmb të madh në pesë mënyra të ndryshme, dikush që i dëgjon këto përshkrime mund të besojë se kishte 500 shkëmbinj të ndryshëm. Sigurisht, në fakt është i njëjtë shkëmb i perceptuar në 500 mënyra të ndryshme.

Perceptimi ynë i botës është i rrënjosur në besimet tona. Këto besime janë të vërtetët tona individuale që ndërtojnë realitetet tona subjektive. Të gjitha qeniet njerëzore janë në thelb vetëm sisteme besimi. Një besim është një ndjenjë sigurie për një gjë të veçantë; është një njojje pasive. Ne jetojmë jetën tonë bazuar në besimet që kemi fituar përmes përvojave tona dhe akumulimit të njojurive. Si pasojë, të gjithë ne e shohim botën ndryshe.

Usefulshtë e dobishme që rritja jonë personale të jetë e hapur ndaj besimeve të të tjérëve dhe të jemi të gatshëm të ndryshojmë besimet tona nëse jemi të bindur se një mënyrë alternative e shikimit të diçkaje ofron një pamje më të saktë dhe fuqizuese.

Por ne nuk duhet tē ndryshojmë besimet tona vetëm pér shkak tē tē tjerëve. Në vend tē kësaj, ne duhet tē vëmë në dyshim bindjet tona dhe tē pyesim veten: 'A më ndihmojnë besimet e mia tē bëj një jetë që dua vërtet?' dhe 'Sa nga besimet e mia janë tē miat - dhe sa më janë dhënë mua?'

*Mentaliteti juaj formon realitetin tuaj. Kështu që
herën tjetër kur dikush do t'ju tregojë se jeni
jorealist në lidhje me qëllimin tuaj dhe tē ktheheni
në realitet, kuptoni se është vetëm realiteti i tyre
se ata po flasin, jo tuajat.*

Të besosh në diçka është çelësi pér ta parë atë. Nëse nuk besoni në tē, nuk është e vërtetë pér ju kështu që nuk mund tē jetë realiteti juaj.

Siç e dimë nga Ligji i Vibrimit, kur besojmë në gjëra negative, ne pérjetojmë gjëra negative. Këto përvoja negative vazhdojnë tē përforcojnë bindjet fillestare, duke ju bërë një besimtar edhe më tē madh në to. Dhe një e vërtetë e pakënaqur mund tē bëhet edhe më e vërtetë nëse nuk vendosni tē ndryshoni bindjet tuaja.

Kuptimi i mendjes nënndërgjegjeshëm

Mindshtë mendja juaj nënndërgjegjeshëm që është përgjegjëse për bindjet tuaja. E gjithë ajo që ju perceptoni është rezultat i asaj ju e pranon si të vërtetë në mendjen tuaj nënndërgjegjeshëm.

Mendja e ndërgjegjshme mendon, mendja nënndërgjegjeshëm thith. Mendja juaj e ndërgjegjshme është kopshti juaj dhe mendja juaj nënndërgjegjeshëm është si tokë e thellë, pjellore. Farat e suksesit dhe të dështimit mund të mbillen në këtë tokë pa ndonjë dallim. Mendja juaj e ndërgjegjshme luan rolin e kopshtarit, duke zgjedhur se cilat fara janë mbjellë në tokën tuaj.

Por shumica prej nesh lejon që farat e mira dhe të këqija të bien brenda kësaj toke. Kjo do të thotë që idetë kufizuese janë midis atyre që rrënjosin vazhdimisht në nënvetëdijen tonë, pasi ato mbillen vazhdimisht atje. Ndërsa nënvetëdija nuk i vlerëson këto ide, ato gradualisht i riformojnë besimet tona. Kjo do të thotë që individët e frikësuar, xhelozë dhe të etur për pushtet do të ushqejnë vazhdimisht farëra të këqija në mendjen tuaj që do të kufizojnë potencialin tuaj në jetë. Mund t'ju thuhet 'Zgjohuni' dhe 'Jini realist'.

Mendimi thellësisht i zakonshëm që buron nga përshtypjet e padëshirueshme të nënvetëdijes do t'ju largojë nga qëllimet tuaja të vërteta në jetë, por e vërteta është, pasi të heshtni zhurmën e botës, do të kuptoni se nuk ka asgjë që nuk mund të bëni.

Duke shkuar përtej mendimeve

*Nëse nuk mund të ndryshoni një situatë, ndryshoni perceptimin tuaj për të. Aty është fuqia juaj personale.
Ose të jesh i kontrolluar - ose të jesh i kontrolluar.*

Duke u rritur, jetoja në një lagje disi raciste. E shprehur në këtë mënyrë: nëse doja të luaja jashtë, siç bënë fëmijët në atë kohë, unë do ta kaloja gjysmën e parë të luftës së paku dy ose tre fëmijë. Përfundimisht, do të më tërhiqnin të luftoja edhe vëllezërit e tyre më të vjetër.

Kur më thanë të kthehesha në vendin tim, unë u ofendova. Ky ishte vendi im dhe ishte e drejta ime të jem në gjendje të luaj jashtë. Mbaj mend duke menduar se askush nuk duhet të ketë të drejtë të më nënvlërësojë për shkak të ngjyrës së lëkurës sime. Ky mendim krijoj aq inat brenda meje, sa që, megjithëse nuk më pëlqente të luftoja, ndjeva - për ironi të fatit - se luftimi ishte e vtmja mënyrë për të mbrojtur lirinë time dhe për të krijuar paqen. Sa herë që dikush ishte racist ndaj meje, përgjigjja ime automatiqe ishte dhuna. Dhuna ime lindi nga zemërimi, i cili është një mbrojtje kundër dhimbjes. Megjithatë, unë nuk isha një person i dhunshëm; Unë shpesh do t'i lëndoja fizikisht fëmijët dhe menjëherë do të ndihesha fajtor dhe do t'i pyesja nëse ishin në rregull.

Por nocioni i dhunës që krijon paqen është një keqkuptim që ne zakonisht vërejmë në lajmet sot. Kur fitova një luftë, vetëm inkurajoi më shumë njerëz që të përfshiheshin. Shumë shpejt, unë ndalova së luajturi jashtë sepse drama nuk ia vlente.

Truri ynë është i zgjuar. Ata duan ta bëjnë jetën më të lehtë për ne dhe të bëjnë sa më pak mendime të jetë e mundur. (Kjo mund të tingëllojë paksa e çuditshme, veçanërisht nëse jeni një mendim i tepërt kronik.) Kështu që truri është i optimizuar për të marrë vendime nënndërgjegjeshëm bazuar në emocionet e mëparshme të lidhura me përvojat. Kjo sjellje autopiloti e krijuar nga përsëritja na lejon të lëvizim gjatë ditës sonë pa pasur nevojë të rimarrim procese, të tilla si ngasja, dhe pa pasur nevojë të mendojmë për të gjitha imtësitë e jetës së përditshme.

Sidoqoftë, meqenëse mendja jonë nënndërgjegjeshëm nuk ka vetëdije, ajo padashur mund të na mbajë rob i një sjellje jo të shëndetshme. Fakti që ndihesha keq sa herë që reagoja me dhunë ndaj abuzimit që iu nënshtrova më bëri ta kuptoj atë *Une* nuk ishin reagimet e mia; Unë isha i kushtëzuar të reagoja ashtu nga përvojat e mia të kaluara dhe nuk e vura në dyshim reagimin tim sepse më mungonte vetëdija.

*Ju nuk jeni mendimet tuaja. Ju jeni
dëshmitari i secilit mendim.*

Sipas këtij parimi, unë kurrë nuk kam menduar në të vërtetë, "Unë jam i zemëruar"; Unë thjesht isha i vetëdijshëm të këtij mendimi dhe emocioni. Duke kultivuar këtë vetëdije, ne mund të mësojmë të marrim vendime më të mira se si të veprojmë.

Si e perceptojmë një ngjarje përcakton se si e përjetojmë atë. Ngjarjet janë neutrale, por ne u japim atyre etiketa. Kur njëkeq ndodh ngjarja, bëni një pauzë - dhe pastaj vëzhgoni mendimet tuaja. Kjo është duke e bërë mendjen e pavetëdijshme të vetëdijshme; duke zëvendësuar mendimin me vetëdije. Vetëm sa të vini re mendimet tuaja, mund të bëni një zgjedhje se si do të përgjigjeni. Meditimi është një mjet i fuqishëm për të përsosur këtë aftësi.

Shikoni çdo mendim disfuqizues si në të vërtetë *tidhe* lere te kaloje prane. Ose zgjidhni një mendim më fuqizues. Për shembull, nëse sapo keni humbur punën tuaj, mund të përqendroheni në mendimin që thotë se do të jeni të papunë dhe të prisni, gjë që do t'ju bëjë të ndiheni të pashpresë dhe do të ulë dridhjet. Ose mund të përqendroheni në mundësinë për të gjetur një punë të re që paguan më shumë. Mendimi i dytë do t'ju bëjë të ndiheni më mirë dhe do të ngrejë dridhjet tuaja.

Kjo është praktika e të jetuarit me vetëdije: të mos mësosh dhe të rivendosësh mendjen në mënyrë që të kesh më shumë liri për të qenë ai që je në të vërtetë. Nuk është një proces i shpejtë, por me përkushtim do t'ju lejojë të kaloni nga një cikël i të menduarit negativ në një mënyrë të re të menduarit pozitivisht.

Shkurtimisht: në vend që të përpinqeni të kontrolloni ngjarjet e jashtme, përqendrohuni në kontrollimin e mënyrës se si mendja juaj u përgjigjet atyre. Kjo ju kthen fuqinë tuaj personale dhe është çelësi për një jetë të lumtur.

*Qëllimi juaj nuk është të heqni qafe mendimet negative;
është për të ndryshuar përgjigjen tuaj ndaj tyre.*

Një mendim është gjithçka që duhet

*Jujeni vetëm një herë mendim pozitiv
larg një rezultati më të dëshirueshëm.*

Teoria e kaosit është një fushë studimi në matematikë, me aplikime mbi disiplina duke përfshirë fizikën, biologjinë, ekonominë dhe filozofinë. Kjo sugjeron që edhe një ndryshim i vogël në parametrat fillestare mund të çojë në rezultate komplekse dhe të paparashikueshme. Ky shpesh njihet si efekti flutur: përplasja e krahëve të një fluture në Amazon mund të shkaktojë ndryshime të vogla atmosferike që, për një periudhë të caktuar kohe, mund të ndikojnë në modelet e motit deri në Nju Jork.

Për shembull, imagjinoni sikur kemi qëlluar në mënyrë të përsëritur një top topi nga një pozicion dhe kënd i veçantë, me të njëjtat kushte saktësisht çdo herë. Duke përdorur matematikën dhe fizikën, ne mund të llogarisim se ku do të ulet topi çdo herë. Predshtë e parashikueshme. Sidoqoftë, nëse ndryshoni ndonjë gjë në mënyrën më të vogël - të tillë si pozicioni, këndi ose rezistenca e ajrit - topi do të ulet në një vend tjeter.

Në mënyrë të ngjashme, nëse ndryshojmë vetëm një mendim në një më pozitiv, dhe ne vërtet besojmë në të, ne ndryshojmë të gjithë perceptimin tonë për botën. Ky perceptim i ri ka fuqinë për të ndryshuar rezultatet.

Ne nuk mund të mbështetemi në mjedisin tonë për të krijuar rezultate të reja; zakonisht nuk është nën kontrollin tonë. Sidoqoftë, si fuçi topi në jetën tuaj, ju mundeni

qëlloni me lehtësi një top në një kënd tjetër ose nga një lartësi tjetër, në mënyrë që të ulet më larg ose në një vend tjetër, thjesht duke ndryshuar mendimet tuaja. Kjo është brenda kontrollit tuaj.

Ndryshimi i bindjeve tuaja

Do të ishte mirë të ndryshonit bindjet tuaja brenda natës, por kjo është një gjë jashtëzakonisht e vështirë për tu arritur. Siç e kemi vërtetuar, besimet tona janë gërmuar thellë në tokat e mendjes tonë nënndërgjegjeshëm. Kur pranojmë nocione pa diskutim, ne jetojmë me to në pjesën më të madhe të jetës sonë. Disa nga këto ide kanë kuptim për ne, por nuk na fuqizojnë. Ato kufizojnë potencialin tonë në jetë.

Hapi i parë është të identifikoni cilat besime thelbësore dëshironi të ndryshoni. Për shembull, një nga bindjet e mia thelbësore ishte: 'Unë nuk mund ta ndryshoj të ardhmen time, kështu që kurrë nuk do të jem në gjendje të arrij gjëra të mëdha.'

Këto besime nuk më bënин të ndihesha mirë, por nëse do të përpinqesha t'i ndryshoja ato menjëherë, do të isha ndjerë sikur po gjendeja veten. Mbi të gjitha, këto besime ishin e vërteta ime. Po pse mendova se ishinte te verteten?

Kur u përballa me bindjet e mia kufizuese, zbulova se besoja atë që bëra për shkak të asaj që më ishte thënë nga dikush që prisja. Ata do të më kishin thënë që të gjithëve u është dhënë një jetë e veçantë dhe ne nuk kemi asnje kontroll mbi të. Me sa duket, disa njerëz kanë lindur me fat dhe të tjerët jo, dhe ne duhet ta pranojmë atë. Ne nuk duhet ta humbim kohën duke u përpjekur të krijojmë diçka ndryshe. Ajo u shpjegua shumë më delikate sesa e kam përshkruar. Sidoqoftë, jo vetëm që kjo ideologji u ushqye në mendjen time që në moshë të re, por u përsërit edhe nga të gjithë rreth meje. Dhe kështu besova se nuk kisha fuqi të ndryshoja rrjedhën e jetës sime.

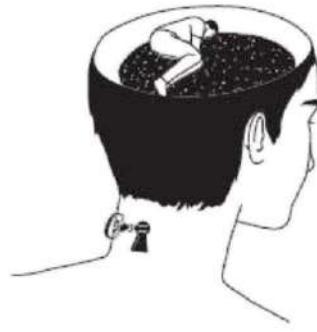
Ndërsa plakem dhe gjërat vështirësoshehin, vetë besimet e mia më trishtuan. Ndjeva se nuk kisha alternativë dhe duhet të jetoj kështu sepse kjo ishte ajo që ishte menduar për mua. Por nuk doja ta besoja këtë - doja një rrugëdalje.

Fillova të vë në dyshim vlefshmërinë e besimeve të mia. Unë gjithashtu u bëra skeptik për sa i besueshëm ishte burimi i këtyre besimeve. Sigurisht, ata vinin nga dikush që respektohej dhe të gjithë rreth meje i konfirmonin, por askush nga këta njerëz nuk ishte tipi i personit për të cilin unë aspiroja.

Në adoleshencën time të vonë, doja të isha i pasur dhe i famshëm, kështu që vendosa të studioj njerëz që *ishin* të pasur dhe të famshëm, dhe shikoni nëse besimet e tyre ishin të ndryshme nga ato të miat. Këta individë menduan pafund. Ata dukeshin si njerëz pozitivë, gjithashtu. Ata folën për bamirësinë, respektimin e njerëzve të tjera, të qenit të shëndetshëm.

Shpëtoni nga kufizimet tuaja mendore.

Mos e kaloni jetën tuaj duke u
burgosur nga një sistem besimi që
kufizon potencialin tuaj dhe parandalon
ëndrrat tuaja nga realizimi.



Kur fillova të shikoj njerëz që kishin arritur disa nga arritjet më të mëdha në planetin tonë, tema dukej se ishte e njëjta. Kam studuar gjithashtu disa nga udhëheqësit shpirtëror më të admiruar. Gjeta shumë që deklaruan se besimet tona krijojnë jetën që përjetojmë.

E kuptova që ajo që më ishte mësuar nuk ishte domosdoshmërisht e rreme; ishte e vërtetë për personin që do të më thoshte dhe për të tjerët rrëth meje. Kur shikova jetën e atyre njerëzve, ekzistonte një temë e përbashkët: lufta. Ata nuk kishin asnjë arsyë të besonin ndryshe. Jeta nuk i kishte trajtuar mirë, kështu që gjithçka që ata do të dinin ishte vështirësia.

Truri ynë racional përpinqet të japë kuptim të jetës përreth nesh. Nëse dikush ofron një teori që bën jehonë, ne e pranojmë atë si të vërtetën tonë. Kur më thanë se jeta do të ishte e vështirë, ishte shumë më lehtë të besoja sesa ta vija në dyshim. E mora si të vërtetë sepse ishte e përshtatshme me përvojat e mia të jetës deri më tani.

*Besimet tona janë si një lente që përdorim për të parë jetën;
ne e shohim atë që e bindim veten se është e vërtetë.*

Me këtë realizim, e dija se nëse mund të ndryshoja besimet e mia, mund të ndryshoja jetën time. Doja të dija nëse kishte njerëz atje që kishin lindur në rrethana si imi, por prapë arritën të arrinin gjëra të mëdha.

Jo vetëm që kishte raste të panumërtë të njerëzve të tillë, por edhe shumë prej tyre kishin lindur në situata më të këqija se të miat. Leximi i historive të tyre të suksesit hodhi poshtë gjithçka që unë do të isha i kushtëzuar të besoja. Ata më ndihmuant të

ndërtoj një çështje të fortë kundër mendjes time racionale, duke përdorur prova. Sa më shumë tregime të lexoja, aq më e fortë bëhej vendosmëria ime.

Tani mund të pranoj një besim të ri: Unë mund të ndryshoj të ardhmen time dhe të arrij gjëra të mëdha.

Pika kryesore këtu është se nëse doni të ndryshoni besimin tuaj, duhet ta bëni *përgënjeshtronit besimin tuaj aktual duke gjetur prova të mjaftueshme për të mbështetur besimin që dëshironi*. Ka gjithmonë histori suksesi atje që do t'ju ndihmojnë në këtë proces.

Pohime të përsëritura

Ajo që verbalizoni përfundimisht do të materializohet. Ju keni fuqinë të flisni për ekzistencën e aspekteve të realitetit tuaj.

Mos e nënvlerësoni fuqinë e pohimeve. Pohimet janë thënie pozitive që përshkruajnë atë që dëshironi të arrini. Thjesht duke thënë diçka pa pushim, me shumë bindje, krijon një besim të thellë në nënvetëdijen tonë se kjo deklaratë është e vërtetë.

Visiblestë e dukshme në shoqérinë e përditshme. Ne jemi ushqyer me nocione të caktuara për botën dhe ato përsëriten pa pushim. Për shembull, një nënë që i thotë vazhdimisht fëmijës së saj se janë të ndrojtur do ta përforcojë këtë ide në kokën e fëmijës. Fëmija mund të mos ndihet i ndrojtur në të vërtetë. Por, përmes përsëritjes së kësaj ideje, fëmija mund të fillojë ta besojë atë. Si pasojë, fëmija mund të rritet i ndrojtur - fjalët e nënës bëhen një profeci vetë-përbushëse.

Edhe një herë, kjo më çon të theksoj rëndësinë e rrethimit të vetes me njerëz që po ju ushqejnë mendime fuqizuese. Kjo nuk do të thotë që ju duhet të mbani vetëm miq që thonë gjëra të këndshme për ju. Por kjo do të thotë që ju duhet të zgjidhni njerëz që janë mbështetës, jo shkatërrues.

Nëse vazhdoni t'ju thuhet se nuk mund të bëni diçka, do të besoni se nuk mundeni.

Përsëritja e pohimeve është një proces i vetëdijshëm. Theshtë akti i dërgimit të udhëzimeve në mendjen tuaj nënndërgjegjeshëm. Sapo të mbillen këto besime, mendja juaj nënndërgjegjeshëm do të bëjë gjithçka që mundet për t'i sjellë këto ide të realizuara. Likeshtë si të shkruash udhëzime në një program kompjuterik për të kryer një proces për ty. Sapo të futen linjat e kodit, programi mund të ekzekutohet automatikisht për të sjellë rezultatin e dëshiruar.

Nga përvoja personale, recitimi i deklaratave që thjesht nuk mund ta mashtroj veten duke besuar se nuk funksionon në mënyrë efektive. Duke iu rikthyer shembullit tim për ndryshimin e besimeve, nuk mund t'i thosha vetes se mund të ndryshoja të ardhmen time dhe të bëja gjëra të mëdha. Unë kisha për të gjetur *prova* të sfidoj bindjet e mia të vjetra në mënyrë racionale.

E njëta gjë duhet të bëhet përpara pohimit të ideve, në mënyrë që këto deklarata të mos refuzohen. Kjo është një mënyrë shumë më efektive për të përdorur pohimet. Shtimi i substancës në pohime para se t'i përsërisni ato u jep atyre fuqi më të madhe.

Mbajtja e një lëkundjeje të lartë është e rëndësishme gjatë gjithë jetës dhe unë konstatoj se nëse mund të thuash pohimet e tua gjatë një periudhe kur ndihesh mirë, ata do të kenë vrull më të madh; megjithëse përsëritja e pohimeve mund të rrisë dridhjen tuaj, pavarësisht nga gjendja shpirtërore. Të thuash diçka me zë të lartë si ti në të vërtetë do të thotë se mund të ndryshojë plotësisht gjendjen tuaj.

Pohimet duhet të janë me fjalët tuaja. Thuaji ato në zërin tënd, sikur t'i thuash fakte një shoku. Përsërisni vetëm deklarata pozitive - mos recitonit atë që nuk dëshironi. Ajo që i rezistojmë shpesh vazhdon, sepse edhe energjia që nxjerrim për ta shmangur na kthehet. Kështu që, për shembull, mund të thuash: 'Kam shumë besim në gjithçka që bëj', në vend se 'nuk jam më nervoz'. Dhe pohimet duhet të fliten në kohën e tashme.

Kur veproni sikur qëllimi është tashmë e vërteta,

mendja juaj nënndërgjegjeshëm beson

se është dhe vepron në përputhje me rrethanat.

Sasia e kohës që kaloni në pohimet tuaja varet plotësisht nga ju. Çdo gjë ndërmjet dy dhe pesë minutave në ditë është e arsyeshme. Sidoqoftë, investimi emocional është më i rëndësishëm se kohëzgjatja, prandaj thuaji sikur i ke fjalën.

Fuqia e fjalëve

*Fjalët mund të lëndojnë, ndihmojnë ose shërojnë. Ka fuqi
në gjithçka që ju shkruani dhe thoni. Mesazhi
juaj është domethënës; jini të mençur me të.*

Në vitet 1990, Dr Masaru Emoto kreu eksperimente të thella ndikimi i energjisë emocionale në ujë.¹¹ Në një studim, ai shkroi fjalë pozitive dhe negative në kontejnerë plot me ujë. Ai pastaj ngriu mostrat e ujit nga secila enë.

Ndër fjalët negative ishin 'ti budalla' ndërsa një pozitive ishte 'dashuri'. Mendimi i Dr Emoto ishte se nëse fjalët tona janë energji dhe uji është një thithës i energjisë, atëherë me siguri fjalët do të ndikonin në ujë në një farë mënyre.

Ai kishte absolutisht të drejtë. Uji që ishte eksposuar ndaj fjalëve pozitive formoi kristale të bukura akulli, me fjalët 'dashuri' dhe 'mirënjoshe' që formonin ato më mahnitëse. Në të kundërt, uji i eksposuar ndaj fjalëve negative formoi modele jo tërheqëse me forma të shtrembëruara. Ai gjeti të njëjtat rezultate duke komunikuar fjalë me fjalë në enë të ndryshme uji. Ishte e qartë se fjalët tona mbartin një dridhje.

Sic e përmenda në Pjesën Dy të këtij libri, trupat tanë përbëhen kryesisht nga uji. Tani imagjinoni sa mund të na ndikojnë fjalët tona.

Vendosni qëllimin

*Nëse nuk jeni të sigurt për atë që
dëshironi, do të përfundoni me shumë
gjëra për të cilat nuk jeni të sigurt.*

Para se të shkoni pas qëllimeve tuaja, duhet të dini se çfarë dëshironi. Ju nuk mund ta arrini atë për të cilën nuk jeni të sigurt. Ju nuk do të hynit në një restorant dhe të thonit, "Unë mendoj se dua kerri me perime," kur të bëni porosinë tuaj. Ose e dëshironi ose nuk e dëshironi.

Nëse jeni të hutuar për qëllimin tuaj, rezultatet që pasojnë do ta pasqyrojnë atë. Për shembull, nëse kamarieri ju pyet se sa pikante dëshironi kerin e perimeve, por thoni se nuk jeni i sigurt, mund të merrni ndonjë nivel të erëzave. Nëse atëherë ju duket shumë pikante, do të ishte faji juaj sepse nuk keni dhënë udhëzime të qarta.

Vendosja e qëllimit të duhur është gjithçka. Duhet të pasqyrojë atë që ju dëshironi thellësisht - jo ajo që mendoni ju *duhet të* dua Për shumë vite, gjërat që unë besoja se doja ishin në të vërtetë vetëm për të bërë përshtypje tek njerëzit e tjerë. Ndonjëherë do t'i arrija këto gjëra dhe do të ndjehesha i befasuar që nuk më kënaqnin.

Qëllimet tuaja duhet të pasqyrojnë se kush jeni si person. Ato duhet të jenë gjërat për të cilat mendoni gjatë gjithë kohës që e dini se do të përmirësojnë cilësinë e jetës suaj. Të kesh dëshira materialiste është mirë; vetëm ata që e kanë kapërcyer plotësisht egon e tyre nuk kanë asnjë. Sidoqoftë, qëllimet tuaja

duhet të thotë shumë për ju. Për shembull, dikush mund të dëshirojë një shtëpi më të madhe për të rritur një familje të madhe, në mënyrë që të mund të ndajnë kohë të mira së bashku. Ka një kuptim më të madh për këtë qëllim sesa të duash një shtëpi më të madhe vetëm për të provuar se sa i pasur je.

Sapo ta bëni të qartë një qëllim, Universi do të funksionojë në mënyra mrekulli. Kur vendosim atë që duam atje, fillon procesi i manifestimit dhe gjërat fillojnë të zhvillohen në favorin tonë. Dreamsndrrat tona vijnë në jetë.

J. Cole është një reper, shkrimtar dhe producent i njohur amerikan, i cili më parë kishte punë në reklama dhe mbledhjen e borxheve. Në një intervistë të vitit 2011, Cole pohoi se pasi pa filmin e reperit 50 Cent *Pasurohu ose vdis duke u perpjekur*, ai u frymëzua për t'i bërë vetes një bluzë që mbante thënien e guximshme: 'Prodhoni për Jay-Z ose Die Tryin'. Në intervistë, Cole tha se ai mendonte se mund të ndiqte një rrugë tjeter për t'u bërë reper duke u vërejtur së pari si producent. Ai donte të krijonte një rrugë për në qendrën e tij kryesore qëllimi, dhe kjo është arsyja pse ai krijoj bluzën.¹²

Pasi veshi bluzën me shpresën se dikush nga industria e muzikës ose vetë Jay-Z do ta njihte atë, vetëm disa vjet më vonë ndodhi diçka e mahnitshme: me qëllimin e tij të caktuar dhe etikën e tij të shkëlqyeshme të punës partnere me vetë- besimi, Cole u kontaktua nga Jay-Z dhe më vonë u nënshkrua në labelin e tij rekord Roc Nation. Cole tani është përplasur me Jay-Z në disa pista dhe i ka prodhuar vetë.

Shkruani qëllimet tuaja

Jujeni autor i së ardhmes tuaj. Shkruaj per atë që dëshironi dhe jetoni historinë tuaj.

Kam lexuar një herë që nëse shkruani qëllimet tuaja, ka më shumë të ngjarë të bëhen realitet. Unë isha i intriguar, kështu që vendosa ta shikoj. Fillova të zbuloj të gjitha këto statistika të mrekullueshme nga studime dhe histori të jashtëzakonshme të njerëzve që shkruanin qëllimet e tyre në letër dhe përfunduan duke i manifestuar ato vite më vonë.

Një shembull i njohur është ai i qendërmbrojtësit profesionist të futbollit amerikan Colin Kaepernick. Kur ishte në klasën e katërt, Kaepernick i shkroi vetes një letër në të cilën ai parashikoi me saktësi se do të bëhej një futbollist profesionist, në cilën skuadër do të luante, madje edhe pesha dhe lartësia.¹³ Colin nuk është psikik; ai thjesht e dinte se çfarë dëshironte dhe ishte specifik për vizionin e tij për të ardhmen. Idetë e tij u shfaqën përfundimisht në realitetin e tij.

Kur shkruani qëllimet tuaja, ju i ktheni qëllimet tuaja në diçka të prekshme. Përcaktoni ato në detaje, dhe kjo do t'ju ndihmojë të qëndroni të përqendruar në mënyrë që të mos humbni rrugën tuaj.

Unë kam pasur një fat të madh kur bëhet fjalë për të shkruar qëllimet e mia. Në të kaluarën kam shkruar detaje shumë specifike në lidhje me qëllimet e mia dhe ato kanë manifestuar saktësisht se si i kam shkruar ato. Mënyra se si i shkruaj qëllimet e mia është mjaft specifike. Po i ndaj këto detaje me ju këtu që edhe ju t'i përdorni.

Shkruani qëllimet tuaja me një stilolaps ose laps

Akti i shënimit të qëllimeve tuaja në letër, në vend se në ekran, krijon atë që më pëlqen të mendoj se është një përshtypje magjike në mendjen tuaj. Kur i rilexoni këto qëllime, me shkrimin tuaj personal, kjo përshtypje në mendje thellohet, duke u dhënë forcë më të madhe qëllimeve tuaja.

Jini të sinqertë

Shkruajini ato pikërisht ashtu siç dëshironi. Mos e kufizoni veten ose shkruani ato në një mënyrë që ju mendoni se është 'e drejtë'. Nëse keni qëllime të mëdha, është mirë. Të menduarit i madh do të thotë që je i hapur për të marrë të madh.

Shkruaji ato në kohën e tashme

Ashtu si me pohimet, shkruani qëllimet tuaja në kohën e tanishme, sikur i keni realizuar tashmë, të tilla si 'Unë jam një matematikan i shkëlqyeshëm' (nëse kjo është ajo që ju doni të bëheni). Mendja juaj nënndërgjegjeshëm do të zgjedhë rrugën e rezistencës më të vogël në mënyrë që të manifestojë qëllimet tuaja.

Bëni ato pozitive

Mos harroni, gjithmonë shkruani qëllimet tuaja nga një qëndrim pozitiv: përqendrohuni në atë që dëshironi, jo në atë që nuk dëshironi.

Shkruajini me zërin tuaj

Shkruajini saktësisht si do t'i thoni. Ju nuk keni nevojë të përdorni gjuhë të zbukuruar. Këto qëllime duhet të kuptohen nga ju dhe vetëm ju. Shkruaj

ato në një mënyrë që të lidheni lehtë; nuk duhet të përpikeni t'i përktheni ato në kokën tuaj.

Jini specifik

Shkruani sa më shumë detaje që mundeni. Sa më i qartë qëllimi, aq më i qartë është rezultati. Mos harroni, mendja nënndërgjegjeshëm po punon nga një grup udhëzimesh dhe rezultati mund të jetë aq i mirë sa udhëzimet e dhëna.

Nëse është e mundur, shkruani qëllimet tuaja pa pasur një afat kohor në mendje. Përndryshe, kur qëllimi nuk shfaqet kur e prisni, ju mund të zhgënjeni dhe të bëheni të dyshimtë, gjë që ul dridhjen tuaj dhe e shtyn qëllimin tuaj më larg. Sidoqoftë, nëse jeni dikush i motivuar nga presioni, një afat mund t'ju ndihmojë të hyni në veprim. Callshtë thirrja juaj: nëse një kornizë kohore do të ishte e dobishme, përfshini një. Nëse jo, mos.

Vendosni qëllime për të cilat ndiheni të sigurt. Mënyra më e mirë për të krijuar besim është të filloni me qëllime më të vogla. Sapo t'i manifestoni ato, do të jeni të sigurt edhe për qëllimet më të mëdha që manifestojnë.

Pasi të keni identifikuar dhe shënuar qëllimet tuaja, thojini ato me zë të lartë çdo ditë. Nëse keni nevojë të bëni rregullime të vogla në to, atëherë bëni kështu. Sidoqoftë, ndryshimi i tyre në mënyrë drastike dhe të shpeshtë është pothuajse si të mbillni një farë të re çdo herë, prandaj mbajeni në mend këtë. Ju duhet të dini se çfarë dëshironi.

Imagjinoni ta jetoni

*Ajo që bëhet reale në mendjen tuaj
do të bëhet reale në jetën tuaj.*

Vizualizimi është procesi i krijimit të një përvoje ose qëllimi në mendjen tuaj, para se ta keni atë në jetën tuaj.

Superylli global Arnold Schwarzenegger ka bërë disa referenca për vizualizimin e qëllimeve të tij para se t'i arrijë ato në të vërtetë. Michael Jordan, basketbollisti legjendar, pretendon se ai vizualizoi llojin e lojtarit që dëshironte të bëhej para se të gjente sukses. Në fakt, atletët kryesorë shpesh përdorin vizualizim. Një nga lojtarët më të mirë të tenisit që ka hiruar planetin tonë, Roger Federer, thotë se ai e përdor atë në regjimin e tij të stërvitjes. Këta sportistë po stërviten dhe po performojnë në përsosmëri - brenda mendjeve të tyre.

Psikologët Alan Budley, Shane Murphy dhe Robert Woolfolk sugjeruan në librin e tyre të vitit 1994 që praktika mendore rezulton në performancë më të mirë sesa duke mos praktikuar aspak fizikisht.¹⁴ Modelet e trurit që aktivizohen kur jeni *imagjinoni* një veprim është shumë i ngjashëm me ato që aktivizohen kur ju fizikisht kryeni veprimin, kështu që vizualizimi në të vërtetë mund të stërvisé trurin tuaj për ngjarjen.

Kur vizualizojmë atë që dëshirojmë, jo vetëm që e rreshtojmë veten për të dridhur në të njëjtën frekuencë si objekti i vizualizimit tonë, por gjithashtu

ndikojmë në mendjen tonë nënndërgjegjeshëm në të njëjtën mënyrë siç bëjmë me pohimet.

*Truri dhe sistemi nervor nuk mund
të bëjnë dallimin midis asaj
imagjinohet dhe çfarë është reale.*

Ne mund të përfitojmë nga kjo. Nëse truri ynë beson se idetë që po e ushqejmë atë janë të vërteta, atëherë jeta jonë do të fillojë ta pasqyrojë atë gjithashtu. Nëse imagjinoni veten të jeni më të sigurt se sa jeni aktualisht dhe truri mendon se është e vërtetë, do të jeni më të sigurt!

Angazhoni shqisat tuaja

Kur flasim për vizualizimin si proces, nuk nënkuftojmë krijimin e imazheve të vetme mendore. Ju duhet të krijoni skena, jo fotografi. Në ato skena duhet të përfshini të gjitha shqisat tuaja: shije, shikim, prekje, erë dhe dëgjim.

Shkoni në detaje sa më shumë që të mundeni. Për shembull, nëse doni një makinë të re, mos e piktoni vetëm makinën. Vendoseni veten në makinë, duke e vozitur përreth. Mendoni se si ndiheni gjatë ngasjes së tij; tingulli i makinës; pamja e makinave të tjera në rrugë; temperatura e ajrit përreth jush, etj. Jetojeni përvojën sikur të ishte e vërtetë në atë moment preciz. Bëhuni krijues me skenat tuaja. Vërtetë i sjellë në jetë duke i bërë ata të ndritshëm, ngjyra, me zë të lartë dhe të mëdha. E tëra çfarë ju duhet të bëni është të mbyllni sytë dhe të filloni të krijoni.

Importantshtë e rëndësishme të krijoni një skenë që ju bën të ndiheni mirë. Imagjinata juaj duhet të ndezë emocione pozitive, dhe kjo kërkon shumë fokus, prandaj bëjeni gjithmonë në një vend të qetë ku mund të relaksoheni dhe të distancoheni nga çdo shpërqendrim.

*Kur e përdor këtë teknikë, marr konfirmim
se unë jam duke e bërë atë në mënyrë efektive kur
filloj të ndjehem pak tingly. Kjo do të thotë, unë
filloj të ndjehem sikur po ndodh në të vërtetë
dhe kjo më mbush me eksitim.*

Nëse e keni të vështirë të krijoni pamje në kokën tuaj, ka gjëra që mund të bëni për të ndihmuar veten. Bordet e vizionit janë shumë të popullarizuara. Mblidhni fotografi dhe copa të prera që përshkruajnë atë që dëshironi të manifestoni dhe rregulloni ato në një tabelë. Kjo do t'ju ndihmojë të sqaroni qëllimet tuaja dhe ju mund ta vendosni dërrasën në një vend të quartë në shtëpinë tuaj për t'ju mbajtur të përqendruar në qëllimet e tyre.

Më pëlqen të mbaj një bord vizioni, si dhe të praktikoj vizualizimin. Unë nuk mbaj një tabelë fizike, por mbledh imazhe në një faqe personale personale dhe përpinqem të kaloj disa minuta duke e parë atë çdo ditë. Kjo ka funksionuar mirë për mua. Unë madje manifestova propozimin tim të ëndrrës për partnerin tim të jetës duke mbledhur imazhe në Pinterest, një platformë e njobur e bordit të vizionit, se si doja të dukej.

Si adolescent, prodhoja muzikë si hobby. Unë isha një tifoz i madh i një grupi të quajtur So Solid Crew, një nga aktet më të mëdha në atë kohë. Unë kisha logon e tyre të shtypur në kutinë e shkollës time me laps. Në klasë, unë ëndërrrova për të punuar me ta.

Një ose dy vjet më vonë, një anëtar i So Solid Crew, i njobur si Zviceran, lëshoi një album të quajtur *Dhimbe 'n' Musiq*. Absolutisht u dashurova me këtë album dhe do ta dëgjoja atë ditë e natë. Kjo më vuri në një ekstazë dhe unë do ta imagjinoja veten time duke punuar me Zvicrën dhe duke krijuar muzikë të shkëlqyeshme së bashku.

Mrekullueshëm, nuk kaloi shumë kohë pas kësaj që pata mundësinë të punoja me Zvicrën; përmes një artisti muzikor dhe mentorit tim të quajtur Clive, i cili rastësisht ishte shok me të. Përfundimisht të tre bashkëpunuam për disa këngë, përpara se unë dhe Zvica të punonim së bashku.

Universi po ju mbështet

*Mos u shqetësoni se si do të ndodhë,
përndryshe do të filloni të krijoni
kufizime. Thjesht jini të sigurt për atë që
dëshironi dhe i gjithë Universi do të
riorganizohet për ju. Cilado qoftë rruga
në të cilën mund të jeni tanë, ajo do t'ju
ndihmojë. Do t'ju ofrojë shenja për t'ju
çuar atje ku dëshironi.*

Poeti i shekullit të 13-të Rumi shkroi: 'Universi nuk është jashtë teje. Shikoni brenda vetes; gjithçka që dëshironi, tashmë jeni'. Rumi gjithashtu mund të ketë rënë dakord që arsyja e vetme që Universi nuk mund të jetë i disponueshëm për ju është nëse nuk jeni të harmonizuar me të. Universi tashmë ekziston brenda jush, por nuk është i perceptueshëm për ju nëse nuk dridheni mjaftueshëm lart. Sidoqoftë, mund ta nxirri në dritë përmes fjalëve, veprimeve, emocioneve dhe besimeve tuaja.

Universi na ndihmon të krijojmë, ose më saktë, të sjellim mundësi në realitetin tonë. Ju jep shenja për t'u ndjekur dhe ju dërgon ide për të vepruar. Varet nga ju që të përgjigjeni.

Ju mund të vendosni që qëllimi juaj është të punoni për veten tuaj në diçka që ju pëlqen. Pastaj një ditë ju rastësisht mendoni për një ide specifike, si shitja e ushqimit tuaj

receta në internet. Nëse nuk e mendoni shumë, ndoshta nuk do të vepron si pas tij; ju ndoshta thjesht do ta hidhni poshtë si një mendim kalues.

Në javët në vijim, mund të filloni të ndesheni me blogerë që ndajnë recetat e tyre. Kjo duket e rastësishme, kështu që ju vazhdoni të injoroni shenjat dhe në vend të kësaj të investoni përpjekjet tuaja diku tjetër. Por duke injoruar shenjat, mund të humbni gjithçka që dëshironi. Ndonjëherë, ne i injorojmë shenjat sepse mendojmë se duhet të arrijmë qëllimet tona në një mënyrë të veçantë.

E tëra që vërtet dëshiroja të bëja ishte të shfrytëzoja aftësitë e mia krijuese për të ndryshuar botën në një mënyrë pozitive - dhe, natyrisht, të jetoj rehat. Dikur mendoja se rruga e vetme për këtë ishte veshja. Pasi e lëshova idenë esi do të ndodhë, e gjeta veten duke provuar ide të tjera. Mendimet në dukje rastësore më çuan atje ku jam tani. Besoj se ku do të më çojnë më tej, duke e ditur se do të më afrojnë atje ku dua të jem.

Këto ditë, kur terma si Ligji i Térheqjes hidhen përreth, njerëzit supozojnë se ëndrrat tuaja do të shfaqen pa ndonjë përpjekje nga ana juaj. Por ju duhet të vepronit në lidhje me mendimet dhe idetë që shfaqen në mendjen tuaj; frymëzimi që Universi ju dërgon. Ata janë nudues nga Universi duke thënë: 'Shkoni në këtë mënyrë! Provoni këtë!'

Synimi pa veprim është vetëm një dëshirë. Një qëllim vjen në jetë vetëm kur vendosni ta ndiqni atë. Universi është gjithmonë duke ju mbështetur, por ju duhet të jeni të gatshëm të bëni pjesën tuaj në procesin e manifestimit.

PJESA E GJASHT

Qëllimet Manifestuese: Ndërmarrja e veprimeve

Prezantimi

*Nuk ka të bëjë me vendin ku je. Bëhet fjalë për çfarë
ti je duke bërë rreth vendit ku jeni.*

Unë besoj në marrjen e masave dhe ndërtimin e vrullit drejt qëllimit tuaj. Kjo nuk duhet ngatërruar me ndërmarrjen e hapave të mëdhenj; mund të ecni përpara me hapat e bebes. Sidoqoftë, është gjithmonë një ide e mirë të jepni gjithçka që keni.

Për shembull, nëse qëllimi im është të jem artisti më i madh i muzikës në botë, nuk kam pse të përpinqem të shes arena menjëherë. Mund të filloja duke krijuar një këngë. Ky është një hap i vogël në drejtimin e duhur.

Në të njëjtën kohë, mund të derdhja çdo pjesë të vogël të mi në këngë. Unë mund të siguroj që tekstet e këngëve janë më të mirat që mund të janë dhe mund t'i interpretoj voakalet në sa më të mirë të aftësive të mia. Kjo mund të nënkuptojë që unë duhet të kaloj kohë shtesë për të, ose të mësoj aftësi të reja, por e gjitha kjo është një investim në të ardhmen time - ëndrrat e mia.

Shumë prej nesh kanë një seri justifikimesh të gatshme për të shpjeguar pse diçka nuk mund të bëhet. Shpesh, ju do të dëgjoni njerëzit të transmetojnë dyshimet e tyre ose të shpjegojnë se si ata nuk kanë kohë, ekspertizë, burime, para, etj. Por kur duam një qëllim mjaft keq, bëjmë sakrifica në fusha të tjera për ta bërë të mundur. Kam kuptuar se nuk është e nevojshme të kesh shumë kohë të lirë për të arritur një ëndërr. E njëjtë gjë vlen për paratë dhe burimet e tjera. Ajo që ju duhet është një vizion, një besim në të dhe një përkushtim serioz. Do të gjeni një mënyrë nëse vazhdoni të veproni.

Ne mund të mos dëshirojmë të sakrifikojmë luksin tonë ose t'i nënshtrohemë dhimbjes së punës së palodhur për të marrë rezultatin tonë të dëshiruar. Ne nuk duam të dalim jashtë zonës sonë të rehatisë. Ne pranojmë mediokritetin ndërsa ankohemi njëkohësisht për të. Por atëherë ai rezultat do të mbetet jashtë arritjes. "Unë nuk jam gati", themi ne. Por kur *vullnetin* ti je gati Sir Richard Branson u diagnostikua si disleksik në shkollë. Ai u tërroq në moshën 16 vjeç për të filluar një revistë. Ai ishte mezi 'i gatshëm' në sytë e shumë njerëzve. Por ai u drejtua.

Ai nuk dinte asgjë për aeroplanët, por gjithsesi ai filloi Virgin Atlantic. Së bashku me një vlerë neto të pabesueshme, Virgin Group i Richard Branson përfshin më shumë se 400 kompani. Ai është sot po aq i shtyrë sa ishte kur ishte 16 vjeç. Ai nuk është me fat; historia e tij zbulon tregti të këqija gjatë gjithë kohës. Ai është thjesht dikush që beson në vizionin e tij dhe vepron sipas tij.

Ndryshimi kërkon veprim

Dikur, më duheshin para për të pastruar një borxh. E vendosa dridhjen time të lartë dhe sigurova që të ndihesha mirë. Por unë nuk ndërmora asnjë veprim. Thjesht prisja që të më vinin para.

Gjatë kësaj kohe, unë fitova një orë falas në një konkurs në internet. Zakonisht nuk hyra në gara sepse kurrë nuk kisha fituar asgjë në të kaluarën, por ndihesha optimist dhe kështu hyra. Unë isha mirënjoës që fitova orën, por nuk ishte ajo që më duhej në këtë kohë. Më duheshin para.

Ndërsa koha zvarritej, paratë që më duheshin nuk më shfaqeshin dhe fillova të dëshpërohem. Isha i sigurt se do të vinte, përsë jo? Epo, e shihni: Unë nuk e kisha vërejtur mundësinë që Universi më kishte dhënë për të ndërmarrë ndonjë veprim. Unë kisha fituar një çmim dhe nuk e konsideroja që mund të më ndihmonte në rrugën time. Po - mund ta shisja! Sapo kuptova gabimin tim, unë *bëri* ta shes, dhe fitova paratë që më duheshin për të paguar borxin tim.

Ndonjëherë, hapat drejt qëllimeve tuaja vijnë të maskuara si mundësi për të ndërmarrë veprime. Nëse nuk merrni masa, do të humbni shpërblimin. Të presësh që ndryshimi të ndodhë kur nuk ndryshon asgjë vetë është si të bësh tortë me mjedër me çokollatë në të njëjtën mënyrë, çdo ditë, dhe të presësh që ajo të kthehet në një tortë me luleshtrydhe me çokollatë. Nëse nuk shtonit luleshtrydhe në tortë në vend të mjedrave, atëherë nuk do të ndryshojë! Duket pak budalla dhe i qartë, apo jo? Por kaq shumë njerëz kalojnë nëpër jetën e tyre duke pritur ndryshime kur po bëjnë të njëjtat gjëra çdo ditë. Ata

ushqejnë tërë këtë energji pozitive përmes mendimeve, fjalëve dhe emocioneve të tyre, por nuk ndërmarrin asnjë veprim, i cili është dridhës në vetvete.

Rruga e lehtë

Unë konstatoj se shumë njerëz dinë çfarë të bëjnë, por ata ende nuk e bëjnë atë. Ata mbështeten në justifikim ose në një zgjidhje më të lehtë sepse zgjidhja reale duket shumë e stërvjatur. Disa njerëz preferojnë të përdorin energjinë e tyre për të gjetur një mënyrë për të përdorur më pak përpjekje për të njëtin rezultat. Të punosh më zgjuar është thelbësore për produktivitetin efektiv, por edhe gjetja e një zgjidhjeje për të punuar më zgjuar kërkon shumë përpjekje. Ne duhet të pajtohem me idenë se disa gjëra duhet të bëhen *vështirë* mënyrë

Për shembull, nëse doni të humbni peshë, duhet të krijoni një deficit kalorish ose duke rritur aktivitetin fizik, duke përmirësuar dietën tuaj, ose të dyja. Shumica e njerëzve e dinë se duhet të bëjnë këto gjëra, por nuk u përbahen atyre. Në vend të kësaj, ata do të kërkojnë një pilulë magjike ose një tjetër shkurtore për të zgjidhur problemin e tyre. Ata harxhojnë kohë, energji dhe para të tepruara për të provuar kura të ndryshme për mrekulli, kur mund të kishin arritur shumë më tepër nëse thjesht vendosnin të bënin disa përpjekje.

Njerëzit e tjerë në këtë situatë mund të mos bëjnë asgjë fare. Ata duan të humbin peshë dhe do të ankohen për këtë, por nuk ndërmarrin asnjë veprim. Shumë prej nesh do t'i etiketojnë këta njerëz si dembelë. Njerëzit zakonisht veprojnë në këtë mënyrë për shkak të dy gjërave. Njëra është se ata thjesht nuk besojnë se mund të arrijnë rezultatet që dëshirojnë, kështu që ata munden nga ideja e tij menjëherë. E dyta është se ata e konsiderojnë idenë e punës për rezultatin shumë të dhimbshme. Njerëzit nuk do të dëshirojnë të marrin masa për gjërat nëse e perceptojnë procesin e arritjes së rezultateve si shumë të vështirë. Ideja për të shkuar në palestër ose

të ushqehesh shëndetshëm mund të duket shumë më e dhimbshme se sa të kesh mënyrën se si janë. Kështu që këta njerëz nuk ndërmarrin asnjë veprim. Ata priren të qëndrojnë në opsione më të lehta dhe më komode - por rrallë rritemi brenda zonës tonë të rehatisë.

Mjerisht, shumë do të presin derisa të mos kenë mundësi tjetër para se të angazhohen për ndryshime, kur ta shihni situatën tuaj aktuale si më të dhimbshme sesa të kaloni gjithçka që duhet për të marrë atë që dëshironi. Dhimbja dhe presioni i madh mund të detyrojnë të ndodhin ndryshime të mëdha. Kjo është e njëjtë arsy pse njerëzit do të durojnë marrëdhënet tokiske derisa të arrijnë pikën e thyerjes. Ata mund ta konsiderojnë idenë e të qenit beqarë dhe të vetmuar më shqetësuese sesa të durojnë partnerin e tyre abuziv.

Dilni nga zona juaj e
rehatisë dhe përballeni me
frikën tuaj. Rritja bëhet kur ju
sfidoheni, jo kur jeni rehat.



Nëse doni diçka sa duhet, do të merrni masa për të. Por mos prisni që pragu juaj i dhimbjes të testohet. Kjo vetëm do të vonojë rezultatet në procesin e manifestimit. Filloni të pyesni veten se sa keq doni të arrini qëllimet tuaja. A i doni më shumë sesa keni frikë nga procesi i arritjes atje?

Konsistenca sjell rezultate

*Ne duhet të jemi të qëndrueshëm ndërsa përpinqemi
për të arritur qëllimet tona.*

Imagjinoni që dëshironi të ndërtoni muskuj të dobët, kështu që blini një stërvitje tre-mujore dhe një plan ushqimi nga një trajner personal. Më pas ndiqni 50 për qind të udhëzimeve, por pas një muaji vëreni se nuk po merrni rezultatet përfundimtare qëllim. Ju mund të konkludoni se plani nuk funksionon. Përndryshe, ju mund të ndiqni të gjithë planin, por vëzhgoni pas dy ose tre javësh që rezultatet nuk po tregojnë. Përsëri, ju thoni që plani nuk funksionon. Në të dy rastet, ju thjesht hiqni dorë nga ajo.

Nëse bëni 50 përqind të planit, nuk mund të prisni më shumë se 50 përqind të rezultateve. Nëse nuk jeni konsistent në veprimet tuaja, atëherë nuk mund të supozoni se do të shihni rezultatet përfundimtare që prisnit. Unë vetë bëra një seri stërvitjesh në shtëpi. Ishte një program dy-mujor dhe pas një muaji nuk mund të shihja ndonjë rezultat interesant. Përkundër kësaj, i premtova vetes se do ta shihja deri në fund. Jam i lumtur që e bëra: Unë rashë gati tre inç nga beli në fund të muajit të dytë.

E njëjtë gjë vlen për meditimin, pohimet, vizualizimet dhe çdo praktikë tjetër pozitive. Nëse doni të korrni përfitimet, duhet të bëni praktikë të rregullt dhe solide. Jini të përkushtuar ndaj kauzës. Me qëndrueshmëri, ne mund të krijojmë zakone që formësojnë jetën tonë.

Mungesa e kohës nuk është një justifikim. Nëse nuk mund ta bëni kohën për diçka, nuk është një përparësi mjaft e lartë për ju. Nëse diçka është e rëndësishme për ju, do të gjeni kohën për të.

*'Ne jemi ajo që bëjmë vazhdimish.
Përsosmëria, pra, nuk është një akt,
por një zakon.'*

ARISTOTELI

Legjenda e futbollit David Beckham dikur ishte i njojur për gjuajtjet e tij të mahnitshme të lira. Sa herë që ai ngrihej për të marrë një, turma ishte e sigurt se topi do të ulej në pjesën e prapme të rrjetës.

Beckham nuk u bë mjeshtër i goditjeve të lira brenda natës. Ai praktikonte pa pushim. Ai nuk praktikoi derisa i mori goditjet e lira, por derisa nuk mund t'i gabonte. Edhe kur i shënonte, ai siguroi që të qëndronte në përputhje me praktikën e tij. Me përsëritjen vjen zakoni.

Jo gjithçka do të funksionojë, ose do të jetë më e përshtatshme për ju. Rishikimi i metodave tuaja dhe përshtatja me ndryshimet është jetike. Nëse i keni dhënë diçka një goditje të mirë, por ende nuk po përparoni, kjo mund të jetë një shenjë se duhet të provoni një qasje të re. Përdorni intuitën tuaj për t'ju drejtuar. Nëse diçka ndihet keq, zakonisht është!

E zakonshme apo e jashtëzakonshme?

*Dallimi midis zakonshëm dhe të jashtëzakonshëm
është e thjeshtë: njerëzit e jashtëzakonshëm do
t'i kryejnë gjërat edhe kur nuk u pëlqen, sepse
ata janë plotësisht të përkushtuar në qëllimet e tyre.*

Kur ndiqni një qëllim për të cilin jeni të apasionuar, natyrshëm do të jeni të motivuar për ta arritur atë. Nëse nuk e shihni procesin të kënaqshëm, atëherë mund të dëshironi të rivlerësoni se ku po investoni përpjekjet tuaja.

Kjo nuk do të thotë që ju nuk do të keni ditët tuaja të dobëta, edhe nëse jeni shumë të përqendruar në qëllimin tuaj. Nëse mbanit një dridhje të lartë ose bëni një përpjekje për ta rritur atë, motivimi do të vijë lehtë për ju, por perspektiva e detyrimit të ndërmarrjes mund ta ulë dridhjen tuaj nëse nuk jeni në kornizën e duhur të mendjes.

Mbajtja e motivimit tuaj nuk është gjithmonë një detyrë e lehtë, veçanërisht pas një prapambetjeje ose në një ditë të errët dhe të zymtë. Motivimi vjen dhe shkon. Motivimi i ulët mund të tregojë se ju duhet koha për t'u rimbushur. Ose mund të thotë që ju duhet të dilni dhe të kërkonit frysëzim.

nëse ti *akoma* mos u ndje i motivuar, vazhdo gjithsesi dhe ji i gatshëm për të kryer gjërat. Ju nuk prisnit që unë ta them atë, apo jo? Ndoshta nuk tingëllon shumë tërheqëse, por përvoja më ka mësuar se kjo sjellje - *kjo zhavorri* - është një ndryshim kryesor midis zakonshëm dhe të jashtëzakonshëm. Bëhet fjalë për

angazhim Kur nuk doni të dilni nga shtrati në orët e para, ose kur vërtet nuk mund të shqetësoheni të shkoni në atë takim në anën tjetër të qytetit - ju e bëni gjithsesi! Ju e kuptioni që përpjekja që bëni ju do të vlejë shpërblimet që vijnë më vonë.

Edhe pse shkrimi është një pasion i imi, unë do ta pranoj me gatishmëri se kam rënkuar për disa nga detyrat e përfshira në krijimin e këtij libri. Disa kanë qenë jashtëzakonisht të lodhshëm - por edhe kur shkruaj këtë rresht, unë jam i përqendruar në rezultatin.

Gjërat janë gjithmonë më të lehta kur jeni në gjendje t'i bëni ato, por nëse doni të bëni një jetë më të madhe se një person mesatar, duhet të bëni të njëjtën përpjekje edhe kur nuk jeni.

Zvarritja do të vonojë ëndrrat tuaja

Zvarritja është një zakon. Nëse detyra para jush duket aq e pakapërcyeshme sa nuk dini nga ta filloni, do ta shtyni - përsëri dhe përsëri; ndoshta ju zgjidhni një shpërqendrim si më i favorshëm ose i rehatshëm. Importantshtë e rëndësishme ta vrasësh këtë zakon nëse dëshiron të shfaqësh qëllimet e tua. Bëni para se zvarritja të bëhet vrasja e ëndrrave tuaja.

Sjelljet e zvarritësve kronikë përfshijnë:

- shtyrja e gjérave deri në një datë të mëvonshme ose në
- minutën e fundit duke kryer detyra më pak urgjente përpara se
- urgjentët të shpërqendrohen para ose gjatë bërjes së gjérave
- që përballen me gjérat vetëm kur janë të pashmangshme duke
- pretenduar se nuk keni kohë për të bërë diçka duke pritur për
- kohën e duhur ose disponimi për të bërë diçka duke mos kryer
- fare detyra

A tingëllon kjo si ju? Zvarritësit shmangin gjérat që kërkojnë veprim. Disa prej nesh bëjnë gjithçka përveç asaj që duhet të bëjmë në mënyrë që të jemi në harmoni me qëllimet tona. Për shembull, kur shkruani një ese për një afat të caktuar, një zvarritës mund së pari të shfletojë internetin dhe të humbasë kohë të çmuar.

Ne jo vetëm që zvarritim për detyrat e vogla, por edhe për qëllimet tona më të mëdha. Klienti këshillues i mikut tim Toni, Malcolm, është një shembull i qartë i dikujt që zvarriti para se të merrte masa për ëndrrat e tij. Malcolm ishte i frikësuar, i gatshëm të linte zonën e tij të rehatisë dhe tepër analistik. Këto janë tipare të zakonshme në zvarritësit kronikë. Këto cilësi e bënë atë të shmangej nga rruga për të arritur qëllimet e tij.

Historia me Malcolm filloi kur ai shkoi për herë të parë për të parë Tonin për mbështetje për të arritur qëllimin e tij - diçka që ai me të vërtetë dëshironë: të fillonte biznesin e tij. Do të duhej angazhimi i tij me kohë të plotë, që do të thoshte se do të duhej të linte punën e tanishme.

Malcolm kishte frikë nga ajo që nuk mund ta kuptonte, e cila ishte mënyra se si do të fitonte të ardhura të qëndrueshme me idenë e tij të biznesit. Atij i mungonte besimi në vetvete. Ai dyshoi në potencialin e tij dhe ai nuk donte të ndihej i parehatshëm duke kompromentuar stilin e jetës ekzistuese. Ai i tha vetes se ishte duke qenë jorealist, kështu që nuk e kishte ndjekur pasionin e tij.

Pasi Toni e kishte vendosur Malcolm në rrugën e fillimit të biznesit të tij, Malcolm papritmas e bindi veten se nuk kishte informacion të mjaftueshëm për ta vazhduar atë. Ai ndjeu se duhej të bënte më shumë hulumtime, të cilat kërkonin më shumë kohë. Ai e besoi këtë sepse, përsëri, ai kishte frikë nga dështimi.

Kërkimi është, sigurisht, thelbësor nëse keni ndërmend të filloni një biznes të suksesshëm, kështu që synimet e tij ishin të arsyeshme. Problemi ishte se ai bëri të ketë të gjithë informacionin që i duhej; ai po përdorte një nevojë të imagjinuar për kërkime të mëtejshme si një justifikim për të vonuar ndërmarrjen e veprimeve. Malcolm ishte i etur për të filluar biznesin e tij dhe ai besonte se kjo do t'i shtonte vlerë botës, por fatkeqësisht atij i mungonte besimi për të kapërcyer hapin dhe për të filluar.

Pasi kaloi muaj të tërë duke hulumtuar çdo detaj të planeve të tij, Malcolm arriti në përfundimin se ideja e tij ishte e pakuptimtë. Ai e shkroi plotësisht. Ai kishte arritur të fliste vetë jashtë tij. Kjo erdhi si një tronditje për Tonin, sepse ai mund të shihte që ideja e Malcolm kishte një potencial të madh dhe se ai ishte i përkushtuar ndaj saj.

Por ky nuk ishte fundi. Koha kaloi dhe puna e Malcolm u bë e tepërt. Në vend që të gjente një punëdhënës tjetër, Malcolm vendosi të investojë

paratë e tij të tepërtë në idenë e tij të hulumtuar tërësisht të biznesit. Këtë herë ai nuk kishte zgjidhje tjetër përveç se ta bënte atë të funksionojë; i duheshin të ardhura për të jetuar.

Me pak kapital për të punuar dhe pa asnjë mundësi tjetër, Malcolm më në fund ndërmori veprim. Biznesi i tij përfundimisht u bë një sukses. Nëse ai nuk do të ishte bërë i tepërt dhe do të merrte pagën e tij, ai mund të mos kishte filluar kurrë biznesin e tij. Tani Malcolm e kuption se ai ishte mbajtur nga frika dhe dëshiron që ai të kishte filluar biznesin e tij më herët.

Ju nuk keni nevojë për të gjitha kuptuar. Sa më shumë që mendoni se bëni, aq më shumë do të zvarrisni dhe do të keni frikë të ecni përpara. Kini guxim dhe filloni tani, edhe nëse e filloni të vogël. Thjesht shkoni për të!

Kur e shihni veten duke vonuar, është e rëndësishme të krijoni një strategji për ta kapërcyer këtë. Easyshtë e lehtë ta bësh këtë për qëllime më të vogla, si përfundimi i një ese, por është më sfiduese me qëllime më të mëdha, si krijimi i një biznesi të suksesshëm në internet.

Prisni qëllimet tuaja. Qëllimet e mëdha mund tëjenë mbizotëruese dhe është e vështirë të imagjinohet se si do ta kaloni vijën e finishit. Moreshtë më efektive të vendosni qëllime më të vogla dhe t'i vendosni ato sipas rendit urgjent.

Nëse qëllimet ende duken të mëdha pasi t'i keni bërë më të vogla, prisni ato më tej.

Nëse mund të përbushni qëllime më të vogla, do të bëheni më të sigurt për qëllimet më të mëdha. Edhe nëse jeni duke u përpjekur të manifestoni para, filloni duke e bërë golin një pjesë të shumës së dëshiruar. Pra, nëse qëllimi është të kesh 10,000 £, puno për të fituar 100 £ për të filluar. Pasi të keni bërë 100 £, mund të përpiqeni të bëni edhe 100 until derisa të arrini shumën e synuar.

Ne kemi katër lloje të hormoneve të mirë në trupin tonë: dopamina, serotoninina, oksitocina dhe endorfina. Dopamina, në veçanti, na inkurajon

për të ndërmarrë veprime drejt qëllimeve tona dhe na siguron ndjenja kënaqësie kur i arrijmë ato. Kur na mungon entuziazmi për një detyrë, kjo do të thotë se nivelet tona të dopaminës janë të ulëta.

Kur i ndani qëllimet e mëdha në më të vogla, ju e kapërceni këtë. Truri juaj do të festojë çdo herë që të përmbushni një qëllim duke lëshuar dopaminë. Atëherë do të inkurajoheni të ndërmerrni veprime të mëtejshme për pjesën tjetër të qëllimeve tuaja.

Nëse qëllimi juaj përfundimtar është i ndjeshëm në kohë, sigurohuni që secili synim më i vogël të ketë një afat të caktuar. Ju mund të përmbushni qëllime të mëdha në kohë nëse edhe ato më të vogla bëhen me kohë.

Nëse ende luftoni për të mposhtur zvarritjen, provoni teknikat e mëposhtme:

- 1 Heqni qafe çdo shpërqendrim të mundshëm**, edhe nëse kjo nënkupton ndryshimin e mjedisit tuaj. A keni qenë ndonjëherë të uritur dhe keni përfunduar duke snakuar diçka jo të shëndetshme vetëm sepse ishte aty? Nëse nuk do të ishte atje, tundimi nuk do të ekzistonte. Ne shpërqendrohem nga gjërat që janë lehtësisht të disponueshme për ne.
- 2 Jepini vetes një nxitje për të përfunduar detyrën**. Për shembull, i thoni vetes që mund të takoheni me miqtë tuaj më vonë nëse mbaroni gjithçka që duhet bërë. Kjo do t'ju japë diçka për të pritur përpëra dhe do t'ju motivojë të merrni masa.
- 3 Bëni pushime për të bërë diçka të kënaqshme**. Të gjithëve na duhet pak kohë pushim kur punojmë, por sigurohuni që pushimet tuaja të jenë për një kohëzgjatje të caktuar. Nëse dëshironi të shikoni një episod të ri të një shfaqje, caktoni një periudhë për të dhe mos e tejkaloni.
- 4 Bëhuni krijues**. Bëni detyrat tuaja më tërheqëse. Kur bëni aktivitete që nuk kërkojnë shumë mendime, mund të luani muzikë në sfond. Kjo do të rrisë dridhjen tuaj. Të kënduarit së bashku mund ta bëjë aktivitetin edhe më të këndshëm.
- 5 Merrni ndihmë nëse kërkohet**. Asnjëherë mos kini frikë të kërkoni ndihmë. Flisni me dikë që ka realizuar kohët e fundit një qëllim të ngjashëm me ju. Kjo mund të ofrojë frysëzim shumë të nevojshëm dhe ata mund të jenë në gjendje t'ju jalin udhëzime të vlefshme.

- 6 Jepi vetes një pasojë për të mos ndërmarrë ndonjë veprim.** Për shembull, mund t'i thoni vetes që nëse nuk shkoni në palestër sot, nuk mund të shikoni televizion për tërë javën. Për t'u siguruar që nuk do të ktheheni përsëri në ato që thoni, sigurohuni që t'u tregoni të tjerëve për këtë. Kjo më çon në pikën time përfundimtare
- 7 Njoffojini qëllimet tuaja disa miqve të besueshëm.** Kjo do t'ju japë një farë përgjegjësie; ata do ta dinë nëse nuk i përbaheni planeve tuaja, dhe madje mund t'ju japid pak shtytje për t'u siguruar që të arrini atë që keni synuar të bëni.

Shoqëria e rregullimit të shpejtë

Durimi është i domosdoshëm kur ndjek qëllimet e tua. Dëshirat tuaja mund të marrin pak kohë për tu shfaqur. Nëse besoni se po bëni gjithçka që është në fuqinë tuaj për të manifestuar qëllimet tuaja, ndonjëherë gjithçka që duhet të bëni është të praktikoni pak durim. Pranoni sot ashtu siç është dhe qëndroni optimist përballë vonesave, pengesave ose sfidave.

Koha është malli më i çmuar që keni. Kur koha kalon, ajo ka ikur përgjithmonë. Kjo është arsyja pse bizneset që i kursejnë kohën klientëve të tyre shpesh lulëzojnë. Por ndërsa këto kompani mund të përmirësojnë ndjeshëm jetën tonë, ato gjithashtu kanë kontribuar në krijimin e një shoqërie të shpejtë.

Shoqëria e rregullimit të shpejtë kërkon zgjidhje të menjëhershme. Ne presim që gjërat të bëhen menjëherë. Ne duam të përdorim më pak përpjekje dhe më pak kohë për të marrë një rezultat të dëshirueshëm. Shitësit me pakicë të veshjeve do të na marrin rrobat të nesërmen. Shërbime si Amazon Prime na dërgojnë të gjitha llojet e mallrave brenda një dite. Nëse dëshironi të shikoni një film ose një shfaqje televizive, thjesht mund të hyni në Netflix dhe të zgjidhni diçka. Nëse doni një takim, thjesht duhet të kaloni përmes një aplikacioni takimesh. Ushqimet mund të zëvendësohen nga ato të ngrira që mund të nxehen në një mikrovalë brenda pak minutash. Nuk ka më nevojë për durim - ne mund të marrim atë që duam pa vonesë.

Nuk ka asgjë të keqe të kënaqesh me këto gjëra herë pas here, por ato kanë krijuar një kulturë të padurimit. Ne nuk duam të presim, dhe nëse duhet të presim mund të humbasim besimin në qëllimet tona. Supozimi është se

gjërat duhet të arrijnë shpejt, me përpjekje minimale. Mos më keqkupto: nëse mund të arrish diçka të mrekullueshme me shpejtësi rrufe, kjo është fantastike. Thjesht mos jini i vetëdijshtëm për faktin se shumica e gjërave në jetë kërkojnë përpjekje dhe durim.

Kjo mënyrë e rregullimit të shpejtë të jetës na inkurajon të heqim dorë nga qëllimet tonë kur ato nuk shfaqen aq shpejt sa ne shpresonim dhe të kalojmë tek gjëja tjetër. Kjo nuk do të jetë kurrë përmbushëse. Shumë kohë, qëllimet tuaja nuk po ju shmangen; ose nuk keni bërë përpjekjen e duhur ose prisni që gjërat të ndodhin menjëherë. Praktikoni pak durim.

Ju do të merrni punën, partnerin,
shtëpinë, makinën, etj. Vetëm mos
nxitoni procesin; besojeni Ju
duhet të rriteni në ëndrrat tuaja.



Ndërroni kënaqësitë afatshkurtra për ato afatgjata fitimet

Ju nuk po humbni asgjë të shkëlqyer nëse jeni

duke përdorur atë kohë për ta bërë jetën tuaj më të madhe.

Këto ditë, unë prirem të festoj vetëm kur ka diçka për të festuar. Por në fund të adoleshencës dhe të njëzetat e hershme, unë shkova në shumë klube në shumë vende. Unë fluturova deri në Kankun në Meksikë nga Britania e Madhe vetëm për të përjetuar pushimin famëkeq të pranverës amerikane. Po jetova për momentin. Kjo është e rëndësishme sepse, siç kemi mësuar, e kemi vetëm këtë moment aktual dhe duhet ta shijojmë. Por një ekuilibër i shëndetshëm midis të jetuarit për momentin dhe investimit në të ardhmen kërkohet gjithmonë kur keni qëllime.

Kur isha duke punuar në një zyrë, çdo të Premte e kisha atë ndjenjë të entuziazmit sepse e dija që do të festoja një fundjavë të lirë nga puna. Fillova të jetova për fundjavën, edhe pse e dija se kishte më shumë për jetën. Fundjava ishte koha për të shpërblyer veten. Do të dehem dhe do të shpenzoja paratë e mia të fituara me vështirësi në klubet e natës. Në moment, kur isha i dehur, u ndjeva mirë!

Por kjo është ajo që veprimet e mia po thoshin me të vërtetë:

Shikoni mua! Po punoj me orë të tëra në një punë që nuk më pëlqen shumë, për dikë që nuk më respekton. Prandaj, unë jam duke jetuar për të

fundjavë, për të festuar lirinë time dhe për të shpenzuar paratë e mia të fituara me vështirësi në substanca vdekjeprurëse të çmuara që vijnë në shishe të zbuluara. Në këtë mënyrë unë mund të ndjehem më mirë për jetën për një moment, duke shpëtuar nga realiteti me të cilin përballem gjatë javës së punës duke bërë përshtypje tek njerëzit që mund të jenë në një situatë të ngjashme.

Thellë brenda vetes, gjithnjë pyesja veten kur jeta ime do të fillonte të ngjante me vizionin tim për të pasur biznesin tim, duke bërë diçka që e doja. Unë prisja që ajo të transformohej nga një rast i pastër.

Unë do të ankohesha vazhdimisht se nuk kisha para për të vënë në ëndrrat e mia. Ishte ironike, por e di që nuk jam vetëm. Njerëzit shpesh ankohen se nuk kanë kohë ose para për të filluar biznesin e tyre, ndërsa njëkohësisht shpenzojnë shumë kohë dhe para në aktivitete të kohës së lirë. Në disa vende, një gotë e vetme e një pije alkoolike kushton më shumë se një libër. Cila ka më shumë gjasa të ndryshojë jetën tuaj? Njerëzit investojnë në vende të gabuara dhe shpesh ata padashur financojnë ëndrrat e dikujt tjetër; dikush që ka punuar bythën dhe tani ka manifestuar qëllimet e tij falë parave tuaja të tepërtë.

Ka kaq shumë individë që jetojnë si unë. Dhe nëse nuk është festë, është diçka tjetër. Po, ne duhet të shijojmë jetën tonë dhe të shfrytëzojmë sa më mirë çdo moment. Sidoqoftë, heqja dorë nga ajo që dëshironi më shumë për atë që dëshironi *tani* mund t'ju privojë nga thesaret e vërteta të jetës.

Besoj se të gjithë janë të destinuar për një jetë më të madhe. Megjithatë, unë e kuptoj që shumë njerëz nuk janë të gatshëm të vonojnë kënaqësinë e shkurtër për hir të shpërblimeve afatgjata. Kur nuk jeni të gatshëm të vononi kënaqësitë e përkohshme, kjo mund të ketë implikime masive për të ardhmen tuaj.

Shumica e njerëzve po jetojnë mënyrën e jetës 'Kur të kem X, unë do të jem i lumtur', por ky është një mashtrim. Sidoqoftë, ju mund të keni kënaqësi në të tashmen duke jetuar me mendje, mirënjojje dhe duke ndryshuar këndvështrimin tuaj.

Jeni të lirë të bëni zgjedhjet tuaja, por nuk mund t'i shpëtoni pasojave të tyre. Ndonjëherë na duhet të sakrifikojmë gjëra të vogla për të marrë në dorë bekimet më të mëdha në jetë.

Unë nuk jam duke thënë që ju duhet të injorojë të gjitha kërkesat tuaja ose të ndaluar të argëtohen. Por formoni një ekuilibër të shëndetshëm midis punës dhe lojës ndërsa moderoni se ku po vendosni kohën dhe energjinë tuaj.

Besimi vs frika

Pavarësisht se sa shqetësoheni, problemi juaj nuk do të përmirësohet. Jini më të mençur me vëmendjen dhe energjinë tuaj. Ju mund të rriteni në botë vetëm pasi të vendosni ankthet, frikën dhe shqetësimet tuaja nën këmbët tuaja.

Besimi është një zgjedhje aktive që ne bëjmë për të qëndruar optimist. Mund të jetë jashtëzakonisht kërkuese të tregoni besim në qëllimet tuaja disa herë. Frika do të zvarritet dhe do t'ju mashtrojë. Kjo do t'ju largojë nga të gjitha madhështitë me të cilat duhet të bekoheni.

Frika është një mekanizëm që na ndihmon të shmangim dëmtimin fizik ose vdekjen. Megjithatë, ne shpesh e përdorim atë për të qëndruar rehat - për të shmangur sfidat. Ne e shfrytëzojmë atë në mënyrë të gabuar dhe vetëm përfundon duke penguar progresin tonë dhe duke na parandaluar që të arrijmë potencialin tonë të plotë. Frika e mban jetën tonë mesatare, sepse na detyron të ikim nga potenciali ynë, sesa nga ndonjë gjë me të vërtetë e dëmshme. Frika na kthen në jetën tonë të përditshme dhe kontrollon zgjedhjet tona. Ne përdorim energjinë tonë të çmuar për të imagjinuar se çfarë mund të shkojë keq, në vend që të kemi besim në atë që mund të shkojë mirë. Dhe veprimet tona pasqyrojnë këtë.

Si besimi, ashtu edhe frika ju kërkojnë të besoni në diçka që nuk mund të shihet. Ju mund të keni frikë të dilni jashtë në të ftohtë, sepse besoni se do t'ju sëmurë, edhe nëse aktualisht nuk jeni i sëmurë dhe nuk ka gjasa që ekspozimi ndaj të ftohit të shkaktojë sëmundje. Kjo është vetëm një trillim i imagjinatës tuaj derisa të shfaqet si realiteti juaj.

Ne bëjmë supozime të bazuara në frikë gjatë gjithë kohës. Fatkeqësisht, kur ushqejmë këto supozime ato zgjerohen në përvojën tonë.

Frika është një gjendje e ulët vibrimi dhe për këtë arsyesh sjell më shumë nga ajo që ju jeni *mos* dëshiroj në jetën tënde Ndryshe nga besimi, ajo nuk e fuqizon mendjen dhe kjo pasqyrohet në përvojat tuaja. Nëse hiqni frikën, përvoja juaj përmirësohet. Për shembull, një kirurg pa frikë ka të ngjarë të jetë më pak hezitures dhe më i përqendruar. Vendimmarrja e tyre mund të jetë dukshëm më e mirë, duke rezultuar në një performancë të përmirësuar.

Zëvendësimi i frikës me besim na inkurajon të bëjmë të pamendueshmen: na ndihmon të eksplorojmë sferat e mundësive. Besimi jo domosdoshmërisht i bën gjërat më të lehta, por i bën ato të mundshme. Kur shkoni pas qëllimeve tuaja, duhet të keni një besim të palëkundur që mund të mbetet i fortë kur sfidohet nga mendime helmuese ose kthesa fatkeqe të fatit. Besimi për të cilin po flas është ai që thotë: 'Unë do të fitoj', kur gjithçka që mund të shihni janë humbje.

Ndonjëherë gjithçka që kemi është besimi ynë - besimi ynë në faktin se gjërat do të përmirësohen. Vare në të dhe vazhdo të besosh, edhe nëse kjo do të thotë që je i vetmi që bën.

Rrjedh me Universin

Përqafoni vipat e mirë dhe mësoni të lini gjërat të rrjedhin. Nuk ka nevojë të detyroheni rezultatet. Pasi të jeni në harmoni me Universin, ajo që është menduar të jetë e juaja do të vijë tek ju.

Askush në botë nuk ka manifestuar gjithmonë çdo qëllim të vetëm që ata kanë dashur në kohën që kanë dëshiruar. Ju mund të ndryshoni rezultatet përmes vibe tuaj, por ju duhet të pranoni që gjërat do të zhvillohen në kohën e tyre dhe për të mirën tuaj më të lartë - që ndonjëherë do të thotë në një mënyrë që nuk e kishit imagjinuar.

Pasi të keni mësuar të grijni aftësitë tuaja të manifestimit, duhet të lini të shkojë nga lidhja juaj me qëllimin. Duke u përpjekur të detyroni ose kontrolloni rezultatin, ju krijoni rezistencë duke ushqyer frikë dhe dyshim. Kur zemra juaj është në diçka, vetëm gjërat e mira mund të pasojnë.

Tani, kjo mund të mos duket gjithmonë e vërtetë. Por mos harroni se refuzimet janë thjesht ridrejtime për gjëra më të mira. Pengesat janë pauza për të menduar, mundësi për të ndryshuar planet e tua - për më mirë. Dhe sado i madh mund të ndjehet ndonjë dështim në atë kohë, aty *gjithmone* një mësim për të marrë. Vetëm me besim mund ta njohim vlerën e rënieve tonë të dukshme. Ajo që duam me të vërtetë shpesh vjen e mbështjellë me paketime të ndryshme.

Mësoni të lini të shkojnë dhe të lënë gjërat të rrjedhin. Siç e përmenda në fillim të këtij libri, konceptet e veprimit dhe mosveprimit duhet të janë të ekuilibruara. Detyra juaj është të bëni më të mirën që mundeni për ta arritur këtë.

PJESA E SHTAT

Dhimbja dhe Qëllimi

Prezantimi

*Jeta nuk të lufton sepse je i dobët,
por të lufton sepse je i fortë. E di
që nëse ju jep dhimbje, do ta
kuptoni fuqinë tuaj.*

Filosofi i madh grek Aristoteli pohoi se gjithçka ndodh për një arsy. Ju mund ta zbatoni këtë kur mendoni se çdo përvojë në jetën tuaj është krijuar për t'ju formuar dhe për t'ju ndihmuar të rriteni në versionin më të lartë dhe më të fuqishëm të vetes. Kjo do të thotë që edhe një përvojë negative mund të shihet si një mundësi për rritje, sesa një kohë për vuajtje. (Kjo nuk do të thotë që ne nuk duhet të pikëllohemi ose të ndjehemi të dëshpëruar kur kalojmë përvoja të dhimbshme të jetës dhe është e rëndësishme t'i jepni vetes kohë për t'u shëruar pas ngjarjeve të tillë.) Nëse gjithmonë luani viktimën kur diçka shkon keq, jeta gjithmonë do të të trajtojë si një. Mos lejoni që rrëthanat tuaja të përcaktojnë të ardhmen tuaj.

Besimi i Aristotelit mund t'i bëjë njerëzit të mendojnë: 'Po! E ndiej atë!', U jep shpresë ose i bezdis pak. Unë e kuptoj pse disa mund ta konsiderojnë frazën irrituese; kur dikush kalon një përvojë të tmerrshme është shumë e vështirë të shohësh arsyen për të. E vetmja gjë që ata ndiejnë është dhimbje dhe ata mund të mendojnë se duke thënë këtë, ju po demonstroni injorancën tuaj për situatën e tyre.

Sidoqoftë, shumica prej nesh kalon të paktën një periudhë në jetën tonë që e shohim shumë të vështirë. Kështu që ne mund të lidhemi me pikat e ulta të dikujt për disa

shtrirjen, edhe nëse nuk i kuptojmë saktësisht, sepse jemi ndjerë të ultë vetë.

Ndonjëherë thjesht duhet të besojmë se ekziston një arsy e mirë që do të na zbulohet kur të jemi gati ta pranojmë atë.

Një mësues i imi më tha një herë një histori se si vëllai i tij humbi trenin e fundit nga qyteti ku po studionte për të shkuar në shtëpi për sezonin e festave. Kur vëllai humbi trenin, ai ishte i shkatërruar dhe i zemëruar me veten.

Sidoqoftë, më vonë atë mbrëmje ai mësoi se treni që mendohej të merrte ishte përplasur tragjikisht dhe gati të gjithë pasagjerët kishin vdekur. Kur e dëgjoi këtë, ai falënderoi Zotin që e shpëtoi nga ajo që mund të ishte fryma e tij e fundit dhe ai tha: 'Gjithçka ndodh për një arsy.' Jam i sigurt se miqtë dhe familja e pasagjerëve të vdekur nuk do të ishin dakord, por nga këndvështrimi i vëllait fraza kishte kuptim të përsosur.

Vetëm sepse nuk mund ta
shihni pikën pas një kohe sfiduese,
nuk do të thotë se nuk ka një të tillë.



Po të mos kishte qenë përvdekjen e babait tim në fillim të jetës time, unë nuk do të rrija këtu duke u përpjekur të frysmezoja njerëzit; Do të kisha histori krejt të ndryshme përfundimisht sepse përvojat e mia do të kishin qenë të ndryshme. Kjo nuk e bën më mirë faktin që ai ka shkuar; me babanë tim përreth, unë mund të kisha shmangur shumë nga vështirësitet e mia. Por fraza ju jep një perspektivë fuqizuese që të mund të ecni përpara me jetën tuaj.

E kaluara nuk mund të ndryshohet; vetëm perceptimi ynë përfundimet. Duke krijuar këtë ndryshim në mendësi, ne fillojmë të besojmë se gjithçka që ndodhet na ndodh gjithashtu përfundimisht. Nëse nuk e ndryshojmë atë, ne e humbasim gjëzimin tonë dhe dërgohemi në gjendje të ulëta dridhjeje.

Dhimbja i ndryshon njerezit

*Jeta do të të provojë
pak para se të të bekojë.*

Disa nga ndryshimet më të mira në jetë vijnë nga përvojat më të dhimbshme. Ne kemi nevojë të përjetojmë pikë të ulëta në jetën tonë në mënyrë që të fitojmë mençurinë, forcën dhe njohuritë që na duhen për të vlerësuar pikat e larta.

Kur përjetojmë pikë të ulëta në udhëtimin tonë drejt ndryshimit, jeta mund të ndihet konfuze dhe sfiduese. Extremelyshtë jashtëzakonisht e vështirë t'i besosh procesit dhe të kesh besim se gjërat e mira do të pasojnë. Por duhet të kujtojmë se, duke përdorur mësimet që marrim gjatë rrugës, ne mund të bëjmë zgjedhje më të mira përpara. Nëse zemra ju ka thyer më parë, mund të vendosni t'i kushton më shumë vëmendje kur zgjidhni një partner. Kjo mund t'ju çojë në rrugën e gjetjes së shoqes suaj të shpirtit - dikush që ju trajton shumë më mirë se çdokush ka pasur më parë.

Çdo zgjedhje që bëni çon në më shumë zgjedhje. Ndërsa vazhdoni jetën tuaj të përditshme, mos harroni se nëse bëni vetëm një zgjedhje të ndryshme, mund të përjetoni një ditë krejt tjetër. Imagjinoni një djalë që do të takojë një vajzë në kinema për takimin e tyre të parë. Djali vendos të hajë diçka para se të shkojë, dhe si pasojë stomaku i tij nuk zgjidhet. Ai pastaj duhet të vizitojë banjën dhe përfundon duke lënë vonë për takimin. Vajza lodhet duke pritur dhe largohet nga kinema disa minuta para se ai të arrijë.

Ndërsa mbërrin në kinema dhe e kupton që ajo është zhdukur, ai kthehet në shtëpi, vetëm për t'u përplasur aksidentalisht me një vajzë për të cilën ai ka një tërheqje të menjëherëshme. Tani imagjinoni që ata të dy bisedojnë, dashurohen, martohen dhe bëjnë fëmijë. E gjithë kjo ndodh thjesht sepse ai humbi datën e tij aktuale.

Gjithçka është e lidhur. Nëse diçka tragjike ka ndodhur në të kaluarën tuaj, mendoni për diçka të mirë që ka ndodhur kohët e fundit - ato janë të lidhura. Ajo ngjarje e parë në një farë mënyre krijoi zgjedhje të ndryshme tek ju, të cilat çuan në ju që të përjetonit diçka të mirë.

Ndonjëherë duhet të hedhim një vështrim prapa në ngjarjet në jetën tonë dhe të fillojmë t'i lidhim pikat. Ka të ngjarë të kishte një arsy që për secilën dukuri. Nëse shohim me kujdes, gjërat mund të fillojnë të bëjnë kuptim. Nëse e bëjnë këtë, me siguri mund të jemi të sigurt se të gjitha ngjarjet e ardhshme, pavarësisht nëse na sjellin dhimbje apo kënaqësi, kanë një qëllim.

Mësimet do të përsëriten

Jeta të kushtëzon. Ju lëkundet, ju shkelmon ndërsa jeni poshtë dhe vuloset mbi ty. E megjithatë ju mbijetoni dhe ecni përreth si versioni i ri dhe i përmirësuar i vetvetes. Meqenëse sfidat që disa njerëz ende i shohin të vështira, ju i keni kapërcyer.

Herën tjetër kur të luteni që situata juaj të ndryshojë, kuptoni se jeni në atë situatë në mënyrë që t'mund të ndryshojë. Jeta na siguron me mësime që mund t'i trajtojmë dhe që do të sjellin më të mirën në ne. Pastaj na teston për t'u siguruar që e kemi mësuar mësimin tonë. Disa nga këto teste janë mizore dhe disa janë mjaft të buta.

Herë pas here, ne përjetojmë të njëjtat pengesa pa pushim, sepse akoma kemi mësuar të bëjmë. Mund të jetë që ne nuk e kemi mësuar mësimin tonë siç duhet. Mënyra më e mirë për të konfirmuar nëse dikush e ka mësuar mësimin e tij është ta provoni më shumë se një herë, më tej. Unë mund t'ju jap një mësim tanë, dhe pasi do të ishte akoma i freskët në mendjen tuaj, ju me siguri do të jeni në gjendje të kaloni një provë mbi të fare lehtë.

Sidoqoftë, nëse do ju bëja të njëtin test disa muaj më vonë, do të ishte më sfiduese. Ky do të ishte një provë e vërtetë nëse keni kuptuar apo jo atë që ju është mësuar. Për shembull, nëse nxitonit në një marrëdhënie me dikë që vështirë se e njihni dhe pastaj përfundoni duke u lënduar,

mësimi mund të jetë që ju duhet të njihni dikë para se të filloni një marrëdhënie me të.

Thjesht duke thënë se keni mësuar mësimin tuaj nuk është gjithmonë e mjaftueshme - ju duhet të provoj ajo

Kështu që Universi mund t'ju prezantojë me dikë tjetër, dikë që ka hijeshi të parezistueshme. Për të provuar se e keni mësuar mësimin tuaj, duhet ta tregoni atë. Nëse hidheni në një marrëdhënie tjetër shpejt, atëherë ka një shans që të lëndoheni përsëri. Ndërsa duhet ta merrni me lehtësi këtë shembull, shpresoj të shihni se ndonjëherë na është dhënë i njëjti test më shumë se një herë, dhe mund të jetë edhe më i vështirë në raundin e dytë ose të tretë.

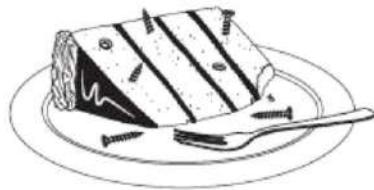
Vini re shenjat paralajmëruese

Ju nuk hipni në një makinë menjëherë duke u shqetësuar se do të keni një përplasje. Kjo do të ishte një mënyrë shumë e frikshme për të jetuar jetën dhe do t'ju çmendte. Sidoqoftë, përsëri mund të merrni masa, të tillë si mbajtja e rripit të sigurimit, për të parandaluar dëmtime serioze nëse një aksident do të ndodhë. Edhe ky veprim mund të rezultojë nga frika, por kjo është arsyeha pse ekziston frika: të na mbrojë nga rreziku.

Nëse keni shkaktuar një aksident automobilistik sepse keni konsumuar shumë alkool, por keni mbijetuar, do të ishte edhe më e papërgjegjshme që ta bënët përsëri. Nëse e keni bërë, do të dilni vullnetarisht për një aksident tjeter, i cili potencialisht mund të çojë në vdekjen tuaj. Me fjalë të tjera, ju po e injoroni mësimin dhe po i sugjeroni Universitetit që duhet ta merrni atë mësim përsëri.

Kushtojini vëmendje shenjave paralajmëruese. Ju jeni gjithmonë duke u udhëhequr nga Universiteti për të jetuar në mënyrë autentike dhe me qëllim, dhe për të përjetuar gjërat më të mëdha në jetë. Por nëse diçka nuk shkon ashtu si dëshironit, pyesni veten se çfarë mund të mësoni prej saj - sepse çdo përvojë e keqe ka një rezultat të të mësuarit që duhet marrë në bord. Pyete veten se çfarë ndryshimesh duhet të bësh. Dhe mos maskoni zgjedhje jo të shëndetshme me optimizëm kur e dini se nuk janë të drejta, ose lini dëshirat emocionale dhe rehatinë e përkohshme t'ju frymëzojnë të dilni për më shumë dhimbje.

Nëse vazhdoni të merrni një
pickim nga torta që ju dëmtoi,
nuk bini më viktimë e saj, ju
bëheni një vullnetar i uritur.



Qëllimi juaj më i lartë

Ju erdhët këtu i ngarkuar me potencial, aftësi, dhurata, mençuri, dashuri dhe inteligjencë për të ndarë me botën. Ju jeni këtu për ta bërë botën një vend më të mirë. Ju keni një qëllim, dhe derisa të filloni ta jetoni atë do të keni një boshillëk brenda jush; një ndjenjë që nuk mund ta shpjegoni mjaft, por që e di që jeni menduar për më shumë.

Unë besoj se të gjithë kanë një qëllim në jetë: një qëllim për t'i shërbyer botës. Ky qëllim, së bashku me përvojën e dashurisë dhe gjëzimit të pakushtëzuar, është arsyaja për ekzistencën tonë. Qëllimi na siguron kuptim.

Shumica prej nesh e ka të vështirë të identifikojë se cili është qëllimi ynë i vërtetë. Të tjerët kanë një ndjenjë se ata e dinë se çfarë është, por shpesh janë të detyruar të përputhen me normat e shoqërisë dhe të hedhin poshtë qëllimin e tyre të vërtetë në emër të prakticitetit.

Mendoni për një top futbolli. Qëllimi i kësaj topi është të goditet. Nëse topi ulet aty duke bërë asgjë në cep të një dhome, qëllimi i saj po injorohet - me gjithatë, nuk i intereson, sepse nuk ka shpirt. Imagjinoni tani që topi ka një shpirt, duke i dhënë topit vetëdije. Nëse topi qëndron ulur në cep të dhomës, do të kishte një ndjenjë të çuditshme brenda saj, sikur diçka të mungonte. Topi nuk mund të gjejë kurrë përbushje sepse ndoshta do të ndihej sikur nuk i ka treguar botës vlerën e saj të vërtetë.

Tani imagjinoni se dikush më në fund e merr topin dhe vendos ta hedhë përreth. Ndërsa topi rrëshqet nëpër ajër, ajo ndihet në ekstazë. Por momente më vonë, topi ndien përsëri një zbratë brenda vetes, sepse megjithëse u argëtua, nuk ishte e mjaftueshme.

Topi më pas mund të përdoret në mënyra të ndryshme, duke parë mjaft veprime, por prapë ndiheni të paplotësuar. Topi supozon se sa më shumë ngjarje të ndodhin në jetën e saj, aq më afér do të përbushet. Por sa më shumë ngjarje të përjetojë, aq më shumë kjo ide prishet.

Deri në një ditë, kur topi është *shkelmuar*. Në këtë moment, gjithçka ka kuptim për topin. E kuption se për çfarë është krijuar: supozohej se do të goditej. Kthen pas ngjarjet që kanë ndodhur tashmë dhe fillon të lidh pikat. Kur po lëvizte nëpër ajër dhe kur ndiente se dikush po i ushtronte presion, ai përjetoi ndjenja eksitimi që lidheshin me qëllimin e tij. Topi tani e di se çfarë është duke kërkuar gjatë gjithë kohës.

Ne fitojmë një modicum kënaqësie duke aplikuar veten në role që nuk janë qëllimi ynë i thellë, por rrallë kemi kënaqësi të qëndrueshme. Kjo nuk do të thotë që ju nuk mund të përjetoni gëzim - në fund të fundit, ne gjithmonë mund ta rrisim dridhjen tonë. Por përbushjen përfundimtare mund ta ndiejmë vetëm nëse përbushim qëllimin për të cilin jemi bërë.

Ju mund të mendoni se është e largët ideja për të pasur një qëllim më të lartë, por nëse gjeni një smartphone në mes të një fushe, do të supozonit se dikush e kishte hedhur atje. Ju nuk do të mendonit se diçka kaq komplekse u formua natyrshëm nga ngjarje në natyrë, për miliona vjet, pa pasur një projektues. Megjithatë, ne besojmë se e gjithë raca njerëzore, e cila është shumë më komplekse sesa një smartphone, u prodhua nga një seri mutacionesh dhe mbijetese e më të fortit.

Shumë prej nesh duket se e pranojnë që nuk kemi asnjë qëllim në jetë, dhe se secili jemi thjesht një qenie tjetër njerëzore në këtë Univers me miliarda e miliarda galaktika. Sidoqoftë, ashtu si një smartphone, me siguri duhet të ketë një qëllim në ekzistencën tuaj.

Kur njerëzit kalojnë nëpër jetën e tyre pa besuar vërtet në një qëllim më të lartë, ata nuk po e shfrytëzojnë sa më mirë ekzistencën e tyre.

Këta individë mund të kalojnë gjithë jetën e tyre vetëm duke u përpjekur të sigurojnë jetesën. Qëllimi i tyre në jetë do të drejtohet gjithmonë nga mbijetesa e përditshme, nevoja për të paguar faturën tjetër. Sigurisht, faturat kanë rëndësi. Ne duhet të paguajmë për ushqim, ujë, strehim, veshje dhe shërbime komunale. Por, a besoni sinqerisht se jeni vendosur në këtë planet vetëm që të ekziston i një mënyrë të tillë dhe më pas të vdisni? A besoni vërtet se jeta ka të bëjë thjesht me fitimin e parave?

*Jeta është më e madhe nëse jeton me
qëllim. Kur të gjeni një arsyе domethënëse
për të bërë atë që bëni, do të ndiheni të plotë.*

Ashtu si dikur, shumë njerëz i kalojnë ditët e tyre duke punuar në një punë që nuk do të thotë asgjë për ta dhe duke jetuar për dy ditët e tyre të lirisë çdo javë. Gjatë atyre dy ditëve, ata ose do të bëjnë shumë pak ose do të shkojnë duke shpenzuar zbavitje për të shfrytëzuar sa më shumë atë liri - siç bëra unë duke shkuar në një klub çdo fundjavë. Çdo javë ata do të presin me padurim ato dy ditë, duke dëshiruar që koha e tyre e çmuar larg sepse duan që koha e tyre larg punës - 'koha e tyre e lirë' - të vijë më shpejt. Rezultati është që një jetë e tërë mund të kalojë me një çast.

Jeta është shpesh e vështirë dhe paratë na japid shumë më tepër liri. Sidoqoftë, kini besim se mund t'i shërbeni një qëllimi për njerëzimin dhe gjithashtu të plotësoni nevojat tuaja financiare. Ky qëllim nuk duhet të jetë diçka e madhe - ju nuk duhet të jeni Dalai Lama i ardhshëm apo edhe Mark Zuckerberg i ardhshëm. Sidoqoftë, duhet të kérkonit të shtonit vlerë, dhe mënyra e vetme për ta bërë këtë është duke bërë diçka që ju pëlqen me gjithë zemrën tuaj. Kjo është arsyaja pse pasioni luan një rol kaq të madh në të jetuarit një jetë të shkëlqyeshme.

Jo të gjithë e dinë se për çfarë janë të apasionuar. Mediumi shpirtëror Darryl Anka pretendon të kanalizojë një qenie të njojur si Bashar, i cili këshillon që të ndjekësh 'eksitimin' tënd është rruga më e shkurtër për të realizuar atë që dëshiron; hapi juaj i ardhshëm duhet të jetë gjithmonë ai që ju duket më emocionues. Ti jo duhet ta justifikoni atë, thotë Bashar, thjesht duhet ta bëni.¹⁵

Ndaj merrni masa për gjithçka që ju entuziazmon vërtet. Sigurohuni që të mos zgjidhni diçka që e etiketon si emocionuese sepse nuk mund të mendoni për asgjë tjetër, ose sepse mendoni se njerëzit e tjera do ta shohin atë si emocionuese.

*Gjërat për të cilat jeni tërhequr natyrshëm
drejt nuk janë të rastësishme; ata po ju
zgjedhin në të njëjtën mënyrë që po ndiqni
ata Në të vërtetë është aq e thjeshtë sa kjo.*

Prandaj mos e ndërlikon shumë duke menduar se duhet t'i keni kuptuar të gjitha. Dhe mos u tregoni i pandershëm me veten tuaj dhe detyroni të veproni në diçka që mendoni se është e parealizueshme. Për shembull, nëse vërtet ju pëlqen të vizatoni, mund të filloni duke krijuar një faqe në internet ose llogari të mediave sociale dhe duke ndarë disa nga punimet tuaja me botën. Mos u përpinqni të shisni vizatimet tuaja për mijëra paund menjëherë, veçanërisht nëse kjo ju duket si një goditje e gjatë në këtë fazë. Duhet të jetë diçka që ju jeni të gatshëm ta bëni falas, pa asnje pritje, sepse është diçka për të cilën jeni vërtet të apasionuar. Nëse nuk ju entuziazmon, nuk është e përshtatshme për ju.

Ju nuk keni nevojë menjëherë të hiqni dorë nga zotimet tuaja aktuale dhe të vini në rrezik detyrimet tuaja financiare. Çfarë do të thotë kjo, megjithatë, është se ju duhet të qëndroni kurioz, të qëndroni të uritur për ndryshime pozitive dhe të vazhdoni të bëni hapa drejt gjërate që stimulojnë mendjen, trupin dhe shpirtin tuaj.

Mos u shqetësoni për hapin tjetër që duhet të bëni, ose mënyrën se si do të zhvillohen gjërat për ju. Mos harroni, nëse tregoni eksitimin tuaj ndaj Universit, kjo do t'ju japë më shumë gjëra për t'u ndjerë të ngazëllyer. Mundësi të mrekullueshme do t'ju ndjekin dhe do t'ju ndihmojnë të zbuloni rrugën tuaj në jetë, për sa kohë që veproni sipas shenjave.

Hapat e vegjël janë të mirë, sepse ato do të çojnë në gjëra më të mëdha. Përfundimisht do të përpunoni një mënyrë për ta bërë pasionin tuaj pagën tuaj. Kjo mund të jetë një zgjatim i asaj që tashmë po bëni ose, nëse jeni në një profesion që nuk ju pëlqen, do të thotë që përfundimisht do të jeni në gjendje ta hiqni atë dhe t'i përkushtoheni qëllimit tuaj me kohë të plotë.

Ju u krijuat me qëllim. Ju jeni këtu për të ndihmuar, dashuruar, ndihmuar, kursyer dhe argëtuar. Ju jeni këtu për të frymëzuar dhe për të vendosur një buzëqeshje në fytyrën e dikujt. Ju jeni këtu për të bërë një ndryshim. Ju nuk do të ishit në këtë planet, në këtë kohë, nëse nuk do të kishit diçka për të ofruar.

*Ekziston një qëllim prapa ekzistencës tuaj, dhe kur
të zbuloni se çfarë është, ju jo vetëm që do të
ndryshoni dinamikën e botës, por gjithashtu do të
përjetoni bollëk në të gjitha fushat e jetës suaj.*

Para dhe lakmi

Paraja është thjesht energji - as e mirë as e keqe, dhe e pakufizuar në Universin tonë të pafund të bollshëm. Bëni para për t'ju ndihmuar, jo për t'ju kompletuar.

Ndonjëherë, njerëzit mendojnë se është e gabuar të fitosh para duke jetuar qëllimin e tyre, kështu që le të heqim një moment për të përcaktuar se çfarë janë paratë në të vërtetë. Para se të thuash se është një shenjë e përdorur për të përfunduar një transaksion përmallra ose shërbime, ose ndonjë gjë përgjatë këtyre linjave, më lër të të ndaloj. Paraja është thjesht energji!

Prandaj, paratë nuk janë as të mira as të këqija. Etiketimi që do i jepni varet nga ju dhe mënyra se si interpretojmë paratë varet nga mënyra se si tërheqim situata pozitive ose situata negative në lidhje me paratë.

Ka njerëz që bëjnë gjëra të mëdha me paratë e tyre, ndërsa mënyra se si të tjerët i përdorin ato mund të pasqyrojë mjerimin brenda mendjeve të tyre. Paraja është thjesht një amplifikator. Nëse nuk po përpinqeni të krijoni vlerë duke përhapur mirësi dhe dashuri kur keni shumë pak para, çfarë ju bën të mendoni se do ta bëni këtë kur të keni më shumë prej saj?

Paratë rrjedhin tek ata që besojnë se e meritojnë atë dhe mund t'i arrijnë ato. Më lejoni t'ju pyes tanë, cilat janë pikëpamjet tuaja për paratë? A besoni se meritoni të keni më shumë para? Mendimet dhe ndjenjat tuaja nënndërgjegjeshëm në

paratë do të zbulojnë shumë për realitetin tuaj aktual dhe atë që do të përjetoni nëse këto perceptime qëndrojnë të njëjtat.

Disa thonë se paratë janë rrënja e çdo të keqë, megjithatë ata ende luten për të. Kjo është si të shkosh te një Burger King, të bësh një porosi pastaj të dalësh para se të të dorëzohet vakti. Si mundet Universi të dërgojë një kërkesë që tashmë e keni anuluar?

Disa prej nesh ndihen keq që duan më shumë para; na thuhet se jemi lakmitar. Me të vërtetë, shumica prej nesh dëshiron para në mënyrë që të mund të përjetojmë lirinë financiare dhe të jetojmë mënyrat tonë më të dëshiruara të jetës pa kufizime. Kjo mund të përfshijë dëshirën për të shkuar me pushime me të dashurit tuaj kur të doni, dhe të mos shqetësoheni për sa shpenzoni ndërsa jeni larg. Nëse e perceptoni këtë si lakmi sepse të tjerët nuk do ta jetojnë kurrë atë mënyrë jetese, ju supozoni se a) furnizimi me para është i kufizuar dhe b) të tjerët nuk do të shkëputen kurrë nga stilet e tyre të tanishme të jetesës për të përjetuar të njëjtin nivel lirie.

Lakmia funksionon mbi bazën e një furnizimi të kufizuar të një sendi të caktuar dhe se ju doni shumicën, e cila për pasojë do të jetë në kurri zë mirëqenies së një personi tjeter.

*Jemi çuar të besojmë se ekziston vetëm një
furnizim i kufizuar i asaj që duam, megjithatë e
vërteta është se bollëku është pafundësisht i
disponueshëm dhe i sigruar nga Universi.*

Kufizimi, pra, është vetëm një produkt i mendjes tënde. Kur mentaliteti juaj përqendrohet në atë që ju mungon, ju projekton një dridhje të bazuar në frikë në Univers, e cila ju sjell më shumë gjëra për tu frikësuar. Ju bëheni të frikësuar të humbni para, kështu që i ruani nga afér. Ju bëheni të frikësuar ta shpenzoni, sepse nuk e dini nëse do të keni përsëri kaq shumë para. Si rezultat, edhe pse po përpinqeni të bëni më të mirën për të mbajtur paratë tuaja, dridhja juaj mund të krijojë një rrugë për vështirësitë financiare.

Kur e angazhojmë energjinë tonë në varfëri, ne shfaqim varfëri. Unë nuk jam duke thënë që ju nuk duhet të kurseni paratë tuaja, ose që ju thjesht duhet t'i hidhni tutje. Sidoqoftë, duhet ta përqendroni mendjen tuaj në prosperitet - ka fuqi të besoni dhe lejoni që pasuria të rrjedhë tek ju.

Shumë shpesh na shiten ide rreth mungesës dhe kufizimit, kur e vërteta është se ne kemi fuqi krijuese dhe kontroll mbi rrethanat tona. Kur individët mund të injektojnë frikë në masa, dridhja e përgjithshme e vetëdijes kolektive projekton edhe më shumë frikë, varfëri dhe shkatërrim. Shtë një mënyrë efektive për të kontrolluar njerëzimin.

Paratë janë në dispozicion për të gjithë, dhe distanca midis jush dhe parave përcaktohet vetëm nga qëndrimi juaj ndaj tyre. Mbani mend, megjithatë, se paratë vetëm do t'ju ndihmojnë, nuk do t'ju plotësojnë. Nuk është ajo që të jep qëllimin tënd të jetës. Ju nuk mund t'i shtonit vlerë botës dhe t'i shërbeni të tjera duke grumbulluar shumë para. Ju gjithashtu duhet të keni dëshirën për të bërë një ndryshim.

Arritja e lumturisë së vërtetë

*Lumturia nuk vjen nga
njerëzit e tjerë, nga vendet
ose gjërat. Vjen nga brenda.*

Unë kam minimizuar qëllimisht përdorimin e fjalës 'lumturi' në të gjithë librin në mënyrë që ta lëmë atë deri në fund. Unë shpresoj se ju mund të shihni se duke rritur dridhjen tuaj dhe duke pasur ndjenja gëzimi, ju në të vërtetë po përjetoni lumturi.

Jemi çuar të besojmë se lumturia bazohet në ndikime të jashtme: njerëz, vende ose gjëra. Ne i kemi të gjitha këto qëllime dhe dëshira në jetë, duke besuar se apo t'i arrijmë, do të jemi të lumtur përgjithmonë: kur të gjejmë dikë që do, do të jemi të lumtur; kur të marrim shtëpinë tonë, do të jemi të lumtur; kur të humbasim 20 paund, do të jemi të lumtur. Këto mund t'ju japid lumturi të përkohshme, por kjo është e shpejtë - nuk mbetet me ju. Pra, apo t'u përvetësoni këto gjëra, ju vazhdoni të ndiqni lumturinë e qëndrueshme nga gjërat e tjera të jashtme.

Paraja, për shembull, shpesh lidhet me lumturinë dhe madje edhe suksesin. Por ju do të mësoni nga njerëzit më të pasur në botë që edhe me shumë para mund të përjetoni trishtim. Nëse paratë do të përdoreshin për të matur lumturinë dhe suksesin, në cilën pikë do të fillonte dhe mbaronte shkalla? Mbi të gjitha, numrat nuk mbarojnë kurrë. Ju lehtë mund të dëshironi gjithnjë e më shumë, edhe kur të identifikoni synimin tuaj. Kështu që nuk mund ta përdorni si mjet për matje.

Unë shpjegova në fillim të këtij libri se ne ndjekim gjërat, sepse besojmë se ato do të na bëjnë të lumtur kur t'i marrim ato. E njëjtë gjë vlen për paratë që duam: ne nuk i duam vetë paratë, por duam sigurinë dhe lirinë që do të na japë, sepse ne besojmë se kjo do të na bëjë të lumtur.

Por nëse do të ishit personi i vetëm në planet dhe të kishit qasje të pakufizuar në para, sa e dobishme do të ishte kjo? Po sikur të jeni në gjendje të përballonit ndonjë festë apo aventurë të çmendur që dëshironi, por të keni një shëndet jashtëzakonisht të dobët? Po në lidhje me të qenit në gjendje të blini të gjitha ato që keni dashur ndonjëherë, por duke u lënë pas dore nga e gjithë bota? Apo edhe duke ju dhënë një furnizim të pakufizuar parash ndërsa punoni në punën më të dobët ndonjëherë, 20 orë në ditë?

Edhe partneri juaj ideal nuk ka kontroll mbi lumturinë tuaj të qëndrueshme. Ato mund të ndikojnë vetëm në lumturinë tuaj relative, e cila mund të zhduket në sekonda nëse ndryshojnë kushtet e jashtme - nëse partneri juaj vepron në një mënyrë që ju ta shihni si të dëmshme, për shembull.

Industria e reklamave është e aftë të luajë me lumturinë tuaj sepse pre e njojurive që të gjithë ne dëshirojmë të jemi të lumtur. 'Bleni këtë dhe do të jeni të lumtur,' thotë ajo. Ju e blini, dhe më pas gjashtë muaj më poshtë ata lëshojnë një version të ri. Atëherë e kuptioni që produkti i mëparshëm nuk ju dha lumturi afatgjatë, kështu që bleni atë të ri me shpresën se do të ndodhë. Cikli përsëritet.

Po sikur të ndjehesh i lumtur gjatë gjithë kohës? A nuk është ky qëllimi përfundimtar? Do të thoshte se je i kënaqur me atë që kenë *çdo moment* - për pjesën tjetër të jetës tuaj. Atëherë mund të themi se lumturia e qëndrueshme është ajo që duket si suksesi i vërtetë.

Kjo është ajo që është lumturia e vërtetë. Lastingshtë e qëndrueshme dhe ndodh kur ju qëndroni në frekuencën më të lartë, pavarësisht nga gjithçka që po ndodh në nivelin sipërfaqësor të jetës tuaj. Besoj se ky është vendi ku të gjithë duam të jemi; ku njerëzit dhe ngjarjet nuk janë në gjendje të ndryshojnë gjendjen tonë emocionale nga gjendja jonë natyrore e dashurisë dhe gëzimit.

Për të mbështetur lumturinë, duhet të punoni drejt vetë-zotërimit. Shtë një udhëtim i brendshëm që kërkon rritje të konsiderueshme shpirtërore. Zgjedhja e fuqizimit

mendimet mbi ato kufizuese duhet të bëhen mënyra juaj e natyrshme e të menduarit. Ju duhet ta bëni zakon të shikoni në anën e ndritshme të gjérave dhe të lini të shkuarën; të ndalosh së jetuari në të ardhmen dhe të vlerësosh se ku je dhe çfarë ke tani; të tërhiqesh nga krahasimet dhe të duash gjithçka në këtë botë pa kushte. Përqafoni çfarëështë Bëhu i lumtur.

Fjalët e fundit

Të ndjekësh një jetë më të madhe nuk është aspak e lehtë, dhe kjo është arsyaja pse shumica e njerëzve vendosin për më pak. Por nëse merrni kohë të thithni ato që keni mësuar në këtë libër dhe të filloni të veproni me vendosmëri, pozitivitet dhe këmbëngulje, nuk do të jeni një nga ata njerëz. Një hap i vogël në të njëjtën kohë, ju do të ndërtoni një moment të pandalshëm dhe do të shkoni gjithnjë e më pranë jetës që keni ëndërruar të bëni.

Mos harroni se ka një mësim në çdo sfidë, një mësim në çdo dështim, që do të thotë se dështimet tuaja nuk duhet të janë aspak dështime; ato janë vetëm kthesa në rrugën tënde drejt madhështisë. Nëse e angazhoni tërë zemrën tuaj për të arritur diçka dhe nuk funksionon, ju mund ta merrni atë si një premtim nga Universi që nuk ishte gjëja e duhur për ju. Diçka më e mirë po vjen. Vazhdoni

Mos harroni, gjithashtu, t'i besoni instikteve tuaja. Dëgjoni atë ndjenjë në barkun tuaj që ju paralajmëron për një marrëdhënie toksike. Dëgjoni atë zë në kokën tuaj që ju lejon të dini kur jeni duke humbur kohën tuaj. Respektoni kufijtë tuaj personal dhe kërkonit nga të tjerët t'i respektojnë gjithashtu. Nëse diçka nuk ndihet si duhet, ajo fare mirë mund të mos jetë. Dhe nëse diçka ndihet mrekullisht, thellësisht, fuqishëm si duhet, me siguri është. Shko me atë. Lëreni të rrjedhë.

Ki besim. Lëreni frikën dhejeta juaj do të kalojë nga e zakonshmja në të jashtëzakonshme. Ju do të lidheni me qëllimin tuaj më të lartë - sepse është e pamundur të mos kur përpinqeni me çdo qelizë të qenies tuaj të udhëtoni nëpër jetë me një angazhim për rritjen tuaj personale.

Ju keni gjithçka që ju nevojitet për të krijuar një jetë emocionuese dhe të bukur, dhe gjithçka fillon me dashurinë për veten tuaj. Duke ndërtuar dhe mbajtur një dridhje të lartë, ju do të arrini ëndrrat tuaja. Dhe edhe nëse zgjat shumë, dridhja juaj e lartë do t'ju bëjë të ndiheni mirë gjatë rrugës. Kjo është gjithçka që duam vërtet, apo jo? Të jetosh një jetë qëndihet mire

Unë ju premtoj se përmes përkushtimit për të dashur veten, do të arrini të pabesueshmen. Mund të mos jetë një shëtitje në park. Mund të duhet kohë. Ju mund të duhet të bëni sakrifica për të vazhduar më tej udhëtimin tuaj. Por do t'ia vlejë.

Mbi ty.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Vesa King".

Shënimet fundore

1 Byrne, R., *Sekreti* (Simon dhe Schuster, 2006)

2 Hill, N., *Mendo dhe Bëhu i Pasur: Botimi Origjinal i Pa Redaktuar i vitit 1937* (Fondacioni Napoleon Hill, 2012)

3 Lipton, BH, *Biologjia e Besimit: Çlirimi i Fuqisë së Ndërgjegjes, Çështjes dhe Mrekullive* (Hay House, 2015); brucelipton.com; greggbraden.com; 'Njohja e shenjtë e dridhjeve dhe ujtit' (Gregg Braden në Periyad VidWorks, YouTube, gusht 2012)

4 MacLean, KJM, *Universi Vibrational* (Foto e Madhe, 2005)

5 Blifernez-Klassen, O., Doebbe, A., Grimm, P., Kersting, K., Klassen, V., Kruse, O., Wobbe, L., 'Degradimi dhe asimilimi i celulozës nga eukarioti fototrofik njëqelizor Chlamydomonas reinhardtii' (*Komunikimet e Natyrës*, Nëntor 2012)

6 Laird, D., Schnall, S., 'Vazhdoni të buzëqeshni: Efektet e qëndrueshme të shprehjeve të fytyrës dhe postures në përvojë emocionale dhe kujtesë' (Universiteti Clark, Massachusetts, 2003)

7 Carney, D., Cuddy, A., Yap, A., 'Pozimi i Fuqisë: Shfaqjet e Shkurtra Joverbale Ndikojnë Neuroendokrine Nivelet dhe Toleranca ndaj Rrezikut' (*Shkenca Psikologjike*, 2010)

8 Fiorito, E., Losito, B., Miles, M., Simons, R., Ulrich, R., Zelson, M., 'Rikuperimi i stresit gjatë ekspozimi ndaj mjediseve natyrore dhe urbane' (*Gazeta e Psikologjisë së Mjedisit*, Vëllimi 11, Botimi 3, Shtator 1991)

9 Simoneton, A., *Rrezatimet e ushqimit, humane dhe santé* (Le Courrier du Livre, 1971)

10 'Mësoni meditim nga ky murg budist' (MBS Fitness, YouTube, 2006)

11 Emoto, M., *Mesazhet e Fshehura në Ujë* (Simon dhe Schuster, 2005)

[12](#) 'J. Intervistë Cole '(Fuse On Demand, YouTube, Janar 2011)

[13](#) Sessler, M., 'Kaepernick parashikoi të ardhmen në letrën e klasës së katërt' (NFipedia, 17 dhjetor 2012)

[14](#) Budney, A., Murphy, S. and Woolfolk, R., 'Imagery and Motor Performance: What Do We Really E di? ', Sheikh, A., Korn., E. (Eds), *Imazhe në Sport dhe Performancë Fizike* (Baywood, 1994)

[15](#) 'Bashar: Gjetja e eksitimit tuaj më të lartë' (Realitetë të reja, YouTube, 26 shtator 2006)

Misioni i autorit

Mund t'ju duket paksa e çuditshme, por në një numër rastesh në jetën time, të huajt më janë afruar për të dhënë mesazhe të ngjashme me atë që po ju sjell në këtë libër. Kur isha 21 vjeç, më afrouan në një librari. Një grua në moshë mesatare erdhi tek unë dhe më tha: 'Je e bekuar. Ju jeni afër Zotit. Ju duhet ta ndani mesazhin tuaj me botën. Ju do të ndihmoni shumë njerëz. '

Një herë tjetër, po prisja për trenin në shtëpi pas punës. Ndërsa ecja drejt fundit të platformës, të gjithë njerëzit që tashmë po qëndronin atje filluan të largoheshin. Kjo kurrë nuk ndodhi normalisht (unë në të vërtetë nuhata veten për të siguruar që nuk do të vinte një erë e pakëndshme nga unë! Ndjeva një nuhatje të mirë.) Disa çaste më pas, një grua e moshuar me një shall në kokë më afroi jashtë mase dhe më pyeti se çfarë bëri për të jetuar. Ndërsa iu përgjigja pyetjes, ajo më ndërpreu me fjalët: 'Ti je e veçantë'. I hutuar dhe i shqetësuar, u përpoqa të largohem prej saj, por më pas ajo tha: 'Ju keni shumë bekime ngajeta juaj e kaluar, por gjithashtu duhet të dini se çfarë keni bërë gabim.'

Unë u intrigova pak nga ky koment, kështu që vazhdova ta dëgjoj këtë grua. Ajo filloi të më tregonte se çfarë dhe kush isha me sa duket në jetën time të kaluar. Ajo pretendoi se unë isha pjesë e një ekipi të veçantë në ushtri. Ajo tha që unë isha një nga ushtarët më të vlerësuar dhe vendi im kishte përfituar jashtëzakonisht shumë nga sukseset e mia, edhe pse do të lëndoja shumë njerëz gjithashtu. Ajo shpjegoi implikimet e sjelljeve të mia në jetën time të mëparshme të supozuar.

Edhe pse dukej e çuditshme, historia ishte jashtëzakonisht krijuese dhe joshëse. Ajo më tha se çfarë duhej të bëja në këtë jetë përfunduar misionin tim. Një gjë që ajo e bëri shumë të qartë ishte të mos linte zemërimin të më vinte më mirë, sepse kjo do të më conte drejt dështimit dhe ajo më inkurajoi të komunikoja pozitivisht me të tjerët, sepse unë mund t'i shëroja ata.

Në atë kohë, më kujtohet që u përpoqa të mos qesha, sepse më dukej shumë e çuditshme. Unë nuk isha i bindur dhe ajo kapi një vështrim të shkurtër për këtë. Më në fund, ajo tha, 'Epo, nuk ke pse të më besosh, por çdo këshillë e mirë është ari.' Ndërsa ato fjalë i dilnin nga goja, treni iu afrua platformës pas një vonese të papritur. Unë i thashë se duhej të shkoja dhe eca drejt dyerve. Ajo tha lamtumirë - dhe pastaj ajo tha emrin tim, edhe pse unë nuk e kishte ndarë atë me të. Sapo hipia në tren, shikova nga dritarja, por nuk kishte asnjë shenjë prej saj.

Sa herë që ndodhnin gjëra të tillë, unë e vë atë në asgjë më shumë se një rastësi të çuditshme. Sidoqoftë, ka pasur raste të panumërtat kur kanë ndodhur gjëra të tillë që nuk i kam menduar shumë në atë kohë - por gjérat tani kanë filluar të marrin kuptim. Dhimbjë ime më ka ndihmuar të zbuloj pasionin tim, gjë që më ka bërë të identifikoj qëllimin tim. Thellë thellë, ajo që më sjell më shumë gëzim është kur i ndihmoj njerëzit të përmirësojnë jetën e tyre. Më pëlqen të shoh njerëzit të fitojnë.

Kah fundi i vitit 2015, fillova një faqe në Instagram për të ndarë citimet dhe mendimet e mia personale për jetën, dashurinë dhe qëllimin. Qëllimi im ishte përhapja e pozitivitetit në internet. E kuptova që kjo platformë ishte falas për publikun dhe mund t'i shtoja vlerë një numri të madh të jetëve të njerëzve pa qenë nevoja t'i ngarkoja atyre para.

Brenda pak muajsh fitova një ndjekës në rritje ndërsa gjithnjë e më shumë njerëz tërhiqeshin nga fjalët e mia. Ndërsa popullariteti im u rrit, unë u drejtova për këshilla nga qindra njerëz në baza mujore, sepse ata admironi pikëpamjen time për jetën. Këtu ishte një mundësi për të stërvitur njerëzit dhe për t'i drejtuar ata drejt ndryshimeve pozitive.

Sot unë e quaj veten një trajner i mendjes - dikush që i ndihmon njerëzit të ushtrojnë një mënyrë të re të menduarit dhe të sjellin një mënyrë të re dhe pozitive të të jetuarit. Nëse

jeni të interesuar të merrni kontakt, ju lutemi vizitonit faqen time në vexking.com.

Postoni fotografi ose imazhe, faqet, citatet dhe përvojat tuaja të preferuara në lidhje me këtë libër në mediat sociale duke përdorur **#Libri VexKing** Pra un mundem i pëlqej dhe i paraqes në faqen time.

Mirënjohje

Kaushal, gruaja ime, shoqja ime e shpirtit, shoqja ime më e mirë, faleminderit jo vetëm për inkurajimin për të shkruar këtë libër, por edhe për frymëzimin që të ndaj fjalët e mia me botën. Ju gjithmonë keni besuar në mua dhe më keni parë për gjithçka që jam, jo për atë që nuk jam. Udhëtimi im deri më tani nuk do të ishte i mundur pa ty. Nuk mund të kërkoja një partner më të mirë të jetës.

Faleminderit motrave të mia të dashura për të gjithë ndihmën tuaj në rritjen time, ndërsa duhet të duroni mënyrat e mia djallëzore. E di që nuk ishte kurrë e lehtë, por e vlerësoj durimin tuaj ndërsa isha duke u rritur. Ju keni qenë atje për mua që nga fillimi, duke përjetuar disa nga kohët tonë më të këqija së bashku. Pa ty, nuk mendoj se do të kisha qenë në gjendje të varesha dhe të bëhesha njeriu që jam sot, duke ua transmetuar mençurinë time të tjerëve.

Jane, agjentit tim dhe ekipit në Hay House Publishers: faleminderit që besuat në këtë libër dhe në vizionin tim për të ndryshuar botën përmes fjalëve të mia. Puna juaj e palodhur dhe mbështetja do të thotë gjithçka për mua. Ju më keni dhënë një mundësi për të ndryshuar botën për të mirë.

Së fundmi, unë jam vërtet mirënlohës për ndjekësit e mi të mahnitshëm në mediat sociale që më mbështesin dhe më frymëzojnë të vazhdoj të ndaj perspektivat e mia. Becausestë për shkakun tënd, dhe për ty, që unë shkruaj këtë libër.

RRETH AUTORIT



Mbreti Vex është një trajner i mendjes, një shkrimtar dhe një sipërmarrës i mënyrës së jetesës që bashkon mendjemprehtësinë e tij natyrore të biznesit dhe aftësinë krijuese për artet me një mendim filozofik, mençuri shpirtërore dhe besim në një qëndrim pozitiv për të arritur suksesin.

Si optimist, vizionar dhe filantropist, Vex është pronari dhe themeluesi i markës së jetesës Bon Vita - një platformë që jep perspektiva fuqizuese, mençuri shpirtërore, zgjidhje praktike, histori frysmezuese, mësimet e jetës dhe më shumë.

Vex po përdor ndikimin e tij pozitiv për të përhapur Vibes të mira vetëm në mënyrë që njerëzit të mund të zhbllokojnë potencialin e tyre të plotë dhe të demonstrojnë madhështi në të gjitha fushat e jetës së tyre.

 @veksking

 @VexKing

 ngacmim

vexking.com

Hay House Podcasts

Bring Fresh, Free Inspiration Each Week!

Hay House proudly offers a selection of life-changing audio content via our most popular podcasts!



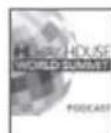
Hay House Meditations Podcast

Features your favorite Hay House authors guiding you through meditations designed to help you relax and rejuvenate. Take their words into your soul and cruise through the week!



Dr. Wayne W. Dyer Podcast

Discover the timeless wisdom of Dr. Wayne W. Dyer, world-renowned spiritual teacher and affectionately known as "the father of motivation." Each week brings some of the best selections from the 10-year span of Dr. Dyer's talk show on HayHouseRadio.com.



Hay House World Summit Podcast

Over 1 million people from 217 countries and territories participate in the massive online event known as the Hay House World Summit. This podcast offers weekly mini-lessons from World Summits past as a taste of what you can hear during the annual event, which occurs each May.



Hay House Radio Podcast

Listen to some of the best moments from HayHouseRadio.com, featuring expert authors such as Dr. Christiane Northrup, Anthony William, Caroline Myss, James Van Praagh, and Doreen Virtue discussing topics such as health, self-healing, motivation, spirituality, positive psychology, and personal development.



Hay House Live Podcast

Enjoy a selection of insightful and inspiring lectures from Hay House Live, an exciting event series that features Hay House authors and leading experts in the fields of alternative health, nutrition, intuitive medicine, success, and more! Feel the electricity of our authors engaging with a live audience, and get motivated to live your best life possible!

*Find Hay House podcasts on iTunes, or visit
www.HayHouse.com/podcasts for more info.*

Tune In to
Hay House Radio—
Radio for Your Soul



HAYHOUSE
RADIO
radio for your soul

HAY HOUSE RADIO offers inspirational and personalized advice from our best-selling authors, including Anthony William, Dr. Christiane Northrup, Doreen Virtue, James Van Praagh, and many more!



Enjoy **FREE** access to life-changing audio 24/7 on HayHouseRadio.com, and with the Hay House Radio mobile app.



Listen anytime to the Hay House Radio archives of over 13,000 episodes (and more added daily!) with a Hay House Radio All Access Pass.

Learn more at www.HayHouseRadio.com



HAY HOUSE

Look within

Join the conversation about latest products,
events, exclusive offers and more.

 Hay House UK

 @HayHouseUK

 @hayhouseuk

 healyourlife.com

We'd love to hear from you!



Join the **HAY HOUSE** Family

As the leading self-help, mind, body and spirit publisher in the UK, we'd like to welcome you to our community so that you can keep updated with the latest news, including new releases, exclusive offers, author events and more.

Sign up at www.hayhouse.co.uk/register

Like us on Facebook
at Hay House UK



Follow us on Twitter
@HayHouseUK



www.hayhouse.co.uk



Hay House Publishers

Astley House, 33 Notting Hill Gate, London W11 3JQ
020 3675 2450 info@hayhouse.co.uk