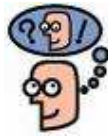


Manipularea creierului



**Cum să te folosești de dialogul interior
ca să elimini stresul și să te motivezi**

Raport special

Andy Szekely

Bine te-am găsit !

În urmă cu 6 ani am devenit foarte preocupat de un gând:

Cum se face că unii oameni își controlează mintea și emoțiile mai bine decât alții și care este impactul acestui fenomen asupra succesului personal.

Am dezvoltat pe baza răspunsurilor găsite un seminar de două zile intitulat [MIND Shaping](#). Am prezentat ideile din acest seminar în fața a zeci de audiențe și am colectat o mulțime de exemple și aplicații practice.

Cea mai puternică dar și cea mai abstractă idee din acest seminar este manipularea dialogului interior.

Cine își poate stăpâni dialogul interior deține cheia automotivării și a controlului stresului.

De aceea, te invit să iei din acest raport câteva idei extrem de utile pentru viața ta emoțională, pentru viitorul tău și al celor care îți sunt apropiați.

Concret, în paginile acestui raport am pregătit pentru tine răspunsul la următoarele patru întrebări:

1. Ce este dialogul interior și ce efect are asupra vieții mele emoționale ?
2. Cum îl pot controla ?
3. Cum îl pot folosi ca să elimin autosabotajul și demotivarea ?
4. Cum pot gândi mai eficient cu ajutorul dialogului interior ?

Beneficii pentru tine ?

- Devii conștient de mecanismele subtile ale autosabotajului
- Preiei controlul asupra vieții tale emoționale
- Elimini stările emoționale negative
- Găsești soluții creative la problemele stringente

Te invit să citești cu atenție, să iei notițe și să aplici măcar două dintre ideile care ți se par interesante, imediat după ce citești.

Inspirație !



Cuprins

Ce este dialogul interior ?	5
Idei cheie	7
Dialogului interior și stresul	8
Idei cheie	10
Cum să comunici eficient cu tine însuși	11
Idei cheie	13
Cum să gândești optimist ... fără nici o limită	14
Idei cheie	17
Decalogul dialogului interior	18
Resurse suplimentare	20

Ce este dialogul interior ?



Dialogul interior reprezintă conversația pe care o porți cu tine însuși despre lucrurile care ți se întâmplă. Practic, te ajută să menții permanent legătura cu eul tău.

Să stabilim un lucru din start: Timpul pe care îl petreci cu alte persoane, chiar și cu cei cu care împarți intimitatea, diferă semnificativ de timpul pe care îl petreci cu propria persoană. Acest timp poate fi folosit productiv sau nu, în funcție de gradul tău de conștientizare.

Cea mai importantă caracteristică a dialogului interior este că el este influențat de obiceiuri.

Pe de o parte experiențele trecute ne fac să avem o anumită atitudine față de cele prezente, să ne vedem pe noi într-un anumit fel vis-a-vis de ele. Pe de altă parte, tipul de dialog interior pe care îl avem poate fi rezultatul imitării a ceea ce am văzut în jurul nostru.

De exemplu, dacă trăiești printre oameni care își asumă riscuri vei fi înclinat să faci și tu acest lucru. Dacă ai în jur persoane care calculează fiecare pas vei începe și tu să îți pui mii de întrebări înainte de a trece la acțiune.

Dialogul interior este unul dintre cele mai puternice instrumente de programare mentală (pozitivă sau negativă). Conștient sau inconștient, în mintea fiecăruia se aud cuvinte sau fraze ale părinților sau altor persoane importante din anturaj. Aceste cuvinte au același ton, volum și ritm ca atunci când au fost auzite inițial. Desigur, în dialogul interior avem și propriile noastre cuvinte.

De exemplu, într-o situație de stres, intervine un „program” de tipul: „trebuie să fii puternic” sau „nu meriți să reușești” sau „niciodată nu vei fi în stare de așa ceva”. Indiferent de la cine a fost „colectat”, acest program acționează ca o frână în urmărirea scopurilor tale. Aceste părți ale dialogului interior sunt greu de contracarat pentru că de cele mai multe ori nu suntem conștienți de ele.

În plus, dialogul interior poate interfera și cu capacitatea noastră de a asculta cu atenție. Zgomotele externe și propriile gânduri sunt cele două căi prin care ne este distrasă atenția când ascultăm pe cineva într-o conversație (în majoritatea cazurilor propriile gânduri reprezentând o interferență mai dificil de eliminat).

Tim Gallweyⁱⁱ a studiat metodele prin care se pot obține performanțe de excepție în antrenamentul sportivilor.

Mai concret, ce se întâmplă în capul tău când vrei să obții performanță. Termenul pe care îl folosește Gallwey este acela de „joc interior”, iar regulile acestui joc pot fi exprimate printr-o ecuație simplă:

$$\text{Performanță} = \text{Potențial} - \text{Interferență}$$

În consecință, îți poți realiza pe deplin potențialul – poți face pasul către performanța maximă, în măsura în care elimini interferențele.

În capul tuturor este o conversație continuă și multă energie, timp și atenție sunt irosite pe incidente mici și neimportante. Această conversație începe din momentul în care ne trezim până când adormim.

Dialogul interior continuă în timp ce muncești, studiezi, citești, te uiți la tv, vorbești, te plimbi sau mănânci.

Dacă ne gândim la un lucru pentru mult timp, ne influențăm subconștientul, care acceptă acele gânduri și cuvinte și acționează pe baza lor. Dialogul interior negativ atrage rezultate negative și dialogul interior pozitiv aduce rezultate pozitive.

Poți folosi acest proces în avantajul tau. Este o activitate automată care pornește chiar dacă ești conștient de ea sau nu. Dacă înveți să fii conștient de ea, câștigi abilitatea de a o controla. Poți să o transformi într-un dialog pozitiv . Dacă faci acest lucru ajungi să îți dai seama că posezi o enormă putere.

Ce este dialogul interior ?

Idei cheie

- *Timpul pe care îl petreci cu alte persoane, chiar și cu cei cu care împarți intimitatea, diferă semnificativ de timpul pe care îl petreci cu propria persoană. Acest timp poate fi folosit productiv sau nu, în funcție de gradul tău de conștientizare.*
- *Dialogul interior este unul dintre cele mai puternice instrumente de programare mentală (pozitivă sau negativă).*
- *Îți poți realiza pe deplin potențialul – poți face pasul către performanță maximă, în măsura în care elimini interferențele.*
- *Dacă înveți să fii conștient de dialogul interior câștigi abilitatea de a îl controla. Poți să transformi dialogul interior negativ într-unul pozitiv . Dacă faci acest lucru ajungi să îți dai seama că posezi o enormă putere.*

Dialogului interior și stresul

“Oamenii nu doar se supără, ei contribuie la propria lor supărare” - Albert Ellis

Emoțiile depind de tipul de dialog interior pe care îl avem.

- La modul pozitiv ne spunem în gând: prefer..., sper..., doresc..., vreau...
- La modul negativ folosim: trebuie..., nu pot ..., nu sunt în stare,...

Prin frazele negative nu facem altceva decât să ne pedepsim singuri și să ne punem bețe în roate. Când am făcut o greșală ne spunem: 'nu sunt niciodată capabil să fac ceva bine', sau 'ce prost am fost, ar fi trebuit să prevăd asta', etc

Ca orice dialog, dialogul interior alternează între perioade de ascultare și de vorbire. Abilitatea de care ai nevoie este să știi când să vorbești cu tine însuși și când să te ascuți.



Convorbirea cu noi înșine este adesea generată de reguli interioare puternice, despre care cei mai mulți dintre noi nu suntem conștienți.

Exemple de “reguli interioare”:

- Când vorbim în public, dialogul interior poate acționa în sens inhibitor astfel: „N-o să mă fac de râs niciodată în public”, „Va fi groaznic dacă o să mă fac de râs în fața altora” sunt exemple de asemenea reguli nescrise.
- În situația în care facem ceva pentru prima dată, acest gen de dialog interior sună cam așa: „Nu pot. Va fi dificil. De ce fac asta? O să mă fac de râs. Lumea o să râdă de mine. Sunt prea bătrân pentru a face astfel de lucruri.”
- Atunci când constăți că ai făcut o greșală, dialogul interior poate suna așa: „Ce idiot sunt! Este groaznic! Urăsc să fac greșeli! Mă caracterizează asta. Întotdeauna fac greseli.”

Un asemenea dialog interior, dacă este puternic, ne poate împiedica să experimentăm ceva nou. Ne poate face să simțim o teamă atât de mare față de greșeli încât nu ne mai asumăm nici un fel de risc, ceea ce ne „ucide” creativitatea și spontaneitatea.

Vocabularul autosabotării

Regulile interioare adesea includ expresii de genul „Ar trebui...” sau „Trebuie...”. sau “nu se poate”. De aceea, acest tip de gândire este denumită „absolutistă” - fiind foarte „dictatorială”.

O altă sursă de gânduri distorsionante este prezența în vocabularul cuiva a cuvintelor „extreme” de genul „groaznic”, „cumplit”. Oamenii care gândesc în felul acesta pleacă de la presupuziția că nu există „uneori dificil”, ci exclusiv „întotdeauna dificil” și se așteaptă ca lucrurile să se întâmple în consecință. Asemenea persoane exagerează potențiala gravitate a oricărei probleme.

Problema apare atunci când începem să trăim din acest dialog, în loc să trăim aici și acum.

Stresul

Multe din gândurile din dialogul nostru interior sunt adesea violente și întunecate. Nu e de mirare că stresul este problema medicală numărul 1 în societatea noastră azi.

Cea mai mare parte a stresului este datorată incapacității noastre de a ne detașa de dialogul interior. Când reușim să ne detașăm, starea de liniște favorizează creativitatea. De exemplu, soluțiile pentru probleme apar mai ușor în momente de liniște deplină sau după un somn profund.

Iată un mecanism de dezamorsare a stresului:



“După ce oferă analiza anatomiei furiei, Zillmann socotește că (...) o cale pentru risipirea mâniei este de a lua în stăpânire gândurile care declanșează valurile de mânie, având în vedere că ele sunt cele ce evaluează o interacțiune care confirmă și încurajează prima izbucnire de mânie, iar reevaluările subsecvente pot ațâța flăcările.

Contează foarte mult momentul, cu cât mai repede, cu atât mai bine pentru eficiența dezamorsării acestui cerc al mâniei. Într-adevăr, mânia poate fi complet scurtcircuitată dacă informația de liniștire sosește înainte ca mânia propriu-zisă să acționeze”.

Daniel Goleman -mânia și dialogul interior- , Inteligența emoțională

Dialogului interior și stresul

Idei cheie

- *Ca orice dialog, dialogul interior alternează între perioade de ascultare și de vorbire. Abilitatea de care ai nevoie este să știi când să vorbești cu tine însuși și când să te ascuți.*
- *Convorbirea cu noi înșine este adesea generată de reguli interioare puternice, despre care cei mai mulți dintre noi nu suntem conștienți.*
- *Vocabularul autosabotării conține cuvinte ca: „trebuie...” sau “nu se poate”. Sau exagerări gen „întotdeauna este groaznic”, „niciodată nu te descurci”.*
- *Cea mai mare parte a stresului este datorată incapacității noastre de a ne detașa de dialogul interior.*

Cum să comunici eficient cu tine însuși



Dialogul interior este și o cale excelentă pentru a găsi direct sursa unei probleme. Ideea este să creezi o relație nouă și mai bună cu orice parte a ta care are o problemă. De obicei, când, corpul prezintă o problemă (ex: o durere) avem tendința de a o izola în loc să o tratăm. Când ne eliberăm de vină și judecată și readucem problema la suprafață, corpul poate aduce abilitățile naturale de vindecare.

Dacă învățăm să oprim dialogul interior putem atinge o stare de liniște în care putem contacta adevărata noastră putere interioară.

Dacă te oprești pentru câteva momente și ascuți ce se întâmplă înăuntru, **o să decoperi că mult timp tu ai un dialog interior cu tine însuși.** “ Ar trebui să fac acum ce zice sau mai târziu?” ... ascultă și concentrează-te. Este foarte important.

Pentru a putea lucra cu dialogul interior, primul lucru important pe care trebuie să îl faci este să auzi ceea ce îți spui în minte cât mai clar posibil. Dacă nu te auzi ce îți spui îți va fi foarte greu să te înțelegi.

Apoi, poți utiliza câteva dintre strategiile descrise în continuare.

Soluții pentru a lucra cu dialogul interior:

1. Auto meta modelarea

Un set de tipare lingvistice însoțite de întrebări de clarificare te pot ajuta să modifice dialogul interior. Simplu spus, folosim o serie de tipare în dialogul interior cu care ne auto-hipnotizăm¹ pentru a face sau a nu face anumite lucruri, pentru a lua decizii sau a renunța. Cu întrebări de clarificare aceste tipare sunt evaluate și își pierd puterea.

¹ Este discutabil dacă este vorba despre autohipnoză sau hipnoză, de vreme ce mesajele din mintea noastră provin în mare parte de la alte persoane.

Iată câteva dintre cele mai importante tipare cu care poți lucra imediat, împreună cu întrebările de deblocare:

Cînd îți spui „Nu pot” / Ce s-ar întîmpla dacă aș putea ?

Cînd îți spui „Trebuie” / Chiar trebuie ?

Cînd îți spui „Voi încerca” / Voi și reuși ?

2. Afirmatiile

Afirmatiile sunt instrumente puternice de autoprogramare mentală cu condiția să aibă semnificație pentru tine și să aibă impact emoțional. Construiește propriile tale afirmații. Te poți orienta după exemplele de mai jos:

„Sunt ok” (Îmi place de mine)

„Sunt responsabil”

„Mă simt din ce în ce mai bine”

Reguli pentru afirmații:

Pozitivă – este formulată afirmativ, nu negativ

Puternică – are forță și exprimă emoție

Prezent – este formulată la timpul prezent – acțiunea se petrece acum

Personală – se referă la cel care face afirmația (ex: **Eu** sunt ok !)

3. Redirecționarea atenției spre exterior

În conversații se întîmplă de multe ori ca persoanele să se îndepărteze de subiectele „delicate” schimbând pur și simplu cursul discuției. Atenția lor este captată de o altă temă.

În comunicarea cu sine se întîmplă la fel. Dacă lași atenția să îți fie captată de sunete din exterior, dialogul interior dispare natural pentru că este dificil să fii atent la ambele în același timp.

Cum să comunicăm eficient cu tine însuși

Idei cheie

- *Dialogul interior este și o cale excelentă pentru a găsi direct sursa unei probleme sau condiții. Ideea este să creezi o relație nouă și mai bună cu orice parte a ta care are o problemă. De obicei, când corpul prezintă o problemă (ex: o durere) avem tendința de a o izola în loc să o tratăm.*
- *Pentru a putea lucra cu dialogul interior, primul lucru important pe care trebuie să îl faci este să auzi ceea ce îți spui în minte cât mai clar posibil. Dacă nu te auzi ce îți spui îți va fi foarte greu să te înțelegi.*
- *Întrebări de deblocare cu care poți lucra imediat în dialogul interior:*
Cînd îți spui „Nu pot” / Ce s-ar întâmpla dacă aș putea ?
Cînd îți spui „Trebuie” / Chiar trebuie ?
Cînd îți spui „Voi încerca” / Voi și reuși ?
- *Reguli pentru afirmații (cei 4 P):*
***P**ozitivă – este formulată afirmativ, nu negativ*
***P**uternică – are forță și exprimă emoție*
***P**rezent – este formulată la timpul prezent*
***P**ersonală – se referă la cel care face afirmația (ex: **Eu** sunt ok !)*

Cum să gândești optimist ... fără nici o limită

Iată-ne la finalul acestui raport special !

Chiar dacă până acum am vorbit aproape exclusiv despre dialogul interior, un antrenament complet al minții presupune implicarea tuturor simțurilor.

Când te energizezi prin toate simțurile, întreaga ta neurologie devine mai puternică și mai pregătită pentru eventuale situații stresante.

Astfel, îți faci un mare cadou: o stare de optimism și energizare care te poate însoți întreaga zi !

De aceea, îți propun următoarea idee:

Programul de antrenament mental de 15 minute pe zi.

Este recomandat să folosești acest program dimineața, când te trezești.

Viața emoțională este un rezultat al felului în care ne structurăm mental realitățile percepute din mediul înconjurător.

Simple spus, felul în care crezi imagini în mintea ta, felul în care îți formulezi dialogul interior, felul în care te miști au impact asupra felului în care te simți.

Antrenamentul mental de 15 minute are impact pentru că lucrezi pe toate cele trei canale senzoriale principale (vizual, auditiv și kinestezic). Astfel transmiți simultan mesajele care îți dau vitalitate și te pun pe direcția aleasă de tine.

Sunt 4 pași !

Citește mai departe:

În primul rând: **Mișcarea**

Mișcarea este o componentă esențială pentru schimbarea stării în care te găsești.

Așadar, la începutul programului de 15 minute, este esențial să te miști. Fă câțiva pași prin casă sau mai bine ieși și fă o plimbare. Lasă corpul tău să intre într-un ritm de mers convenabil pentru că pe toată perioada de antrenament mental vei continua să te miști. De fapt, s-ar putea ca la un moment dat chiar să simți nevoia să începi o alergare ușoară. Excelent! După ce ai ieșit pe ușă, poți să începi cu un pas ușor, ca de plimbare și destul de curând vei descoperi că intri într-o alergare ușoară fără nici un efort.

În al doilea rând: **Respirația**

Respirația este o altă metodă excelentă pentru schimbarea stării. Când te afli în depresie respiri într-un anumit fel, când ești stresat sau panicat respiri în alt fel, când râzi respiri cu totul altfel, când ești fericit(ă) respiri altfel.

Concret, pentru antrenamentul de 15 minute, în timp ce te miști, inspiră pe nas în 4 timpi și expiră pe gură tot în 4 timpi. Este ca și când ți-ai umple plămâni: 25%, apoi 50%, apoi 75%, apoi total, pentru ca apoi să elimini aerul în aceleași proporții. Destul de curând ai să constăți că ritmul mersului și ritmul respirației se sincronizează! Continuă să te miști și să respiri în ritmul care îți convine pentru câteva minute și fii pregătit pentru următorii doi pași ai antrenamentului mental: vizualizarea și afirmațiile!

În al treilea rând: **Vizualizarea**

Această pare să fie cheia de boltă a tuturor celor care își duc la bun sfârșit intențiile și își îndeplinesc dorințele. Concret, vizualizarea înseamnă să îți imaginezi REZULTATUL FINIT al dorinței tale. Nu te împiedica de noțiuni tehnice de genul "ce înseamnă să vizualizezi?" sau "eu nu pot să vizualizez", etc.

Cu toții vizualizăm mereu chiar dacă nu suntem conștienți de acest fapt. Imaginează-ți cum va fi când deja ai atins obiectivul tău, când ai obținut ce ți-ai propus. Cum te vei simți, cum vei savura succesul, cine va mai fi acolo pentru a se bucura împreună cu tine, ce vei face, cum vei sărbători ... !!! Trăiește experiența succesului chiar înainte ca această să aibă loc.

În felul acesta măcar îți rezervi un loc în primul rând la spectacolul propriei tale vieți. În acest mod te condiționezi mental pentru succes. Creezi un loc către care acțiunile tale să fie atrase. În timp ce continui să mergi sau să alergi, vizualizează pe rând ce anume îți dorești de la viața ta în general, peste un an sau mai mulți, sau ce îți dorești să se întâmple în această săptămână, astăzi, în următoarele ore, etc.

Creează imaginea mentală a succesului unei întâlniri de afaceri, terminarea unui proiect, întâlnirea cu cineva drag, terminarea antrenamentului la sală etc. Orice ți-ai propus să faci poate fi transpus în imaginația ta!

Continuă acest proces de vizualizare pentru câteva minute, fără să te oprești din mers. Apoi, când simți că ești pregătit, poți să treci la pasul următor.

În al patrulea rând: **Afirmațiile**

Din păcate multe stări emoționale neproductive (renunțare, dezamăgire, etc.) au atașate de ele mesaje interne de tipul "nu sunt în stare", "nu merit", "de ce trebuia să mi se întâmple tocmai mie", etc.

Afirmațiile sunt o formă puternică de condiționare tocmai pentru că înlocuiesc aceste mesaje cu altele pozitive și potențatoare. Poți folosi orice propoziție care îți conferă energie, stimă de sine, vitalitate, etc. Două dintre cele mai simple și eficiente afirmații pe care le poți utiliza sunt: "*Îmi place de mine*" și "*Sunt responsabil*".

Folosește afirmațiile în timp ce mergi! De remarcat că afirmațiile simple ca cele de mai sus pot fi suprapuse pe respirația în patru timpi (la expirație). Pe măsură ce repeți poți varia tonul și volumul cu care afirmi. Este important să afirmi *cu voce tare* (în măsura în care este posibil). Repetă afirmațiile în ritmul mersului, iar și iar, pentru a te condiționa pentru succes.

La finalul celor 15 minute ale antrenamentului mental, sunt convins că te vei simți excelent. Este o stare care foarte repede devine obișnuință și eu cred că este un timp folosit cu mare înțelepciune. Un mod extraordinar de a începe o nouă zi!

Cum să gândești optimist ...fără nici o limită

Idei cheie

Antrenamentul mental de 15 minute acționează pe toate cele trei canale senzoriale principale (vizual, auditiv și kinestezic). Astfel transmiți simultan mesajele de autoconvingere care îți dau vitalitate și te pun pe direcția aleasă de tine. Antrenamentul se face dimineața și are 4 pași:

1. Mișcarea

Mișcarea este o componentă esențială pentru schimbarea stării în care te găsești. La începutul programului de 15 minute, este esențial să te miști. Fă câțiva pași prin casă sau mai bine ieși și fă o plimbare. Lasă corpul tău să intre într-un ritm de mers convenabil pentru că pe toată perioada de antrenament mental vei continua să te miști.

2. Respirația

În timp ce te miști, inspiră pe nas în 4 timpi și expiră pe gură tot în 4 timpi. Este ca și când ți-ai umple plămâni: 25%, apoi 50%, apoi 75%, apoi total, pentru ca apoi să elimini aerul în aceleași proporții. Destul de curând ai să constăți că ritmul mersului și ritmul respirației se sincronizează!

3. Vizualizarea

Aceasta pare să fie cheia de boltă a tuturor celor care își duc la bun sfârșit intențiile și își îndeplinesc dorințele. Concret, vizualizarea înseamnă să îți imaginezi REZULTATUL FINIT al dorinței tale. Creează imaginea mentală a succesului unei întâlniri de afaceri, terminarea unui proiect, întâlnirea cu cineva drag, terminarea antrenamentului la sală etc. Orice ți-ai propus să faci poate fi transpus în imaginația ta! Continuă acest proces de vizualizare pentru câteva minute, fără să te oprești din mers.

4. Afirmațiile

Afirmațiile sunt o formă puternică de condiționare tocmai pentru că înlocuiesc mesajele negative din dialogul interior cu altele pozitive. Poți folosi orice propoziție care îți conferă energie, stimă de sine, vitalitate, etc. Două dintre cele mai simple și eficiente afirmații pe care le poți utiliza sunt: "Îmi place de mine" și "Sunt responsabil".

Decalogul dialogului Interior

Partea I - principii:

1. *Dialogul interior este unul dintre cele mai puternice instrumente de programare mentală (pozitivă sau negativă).*
2. Dacă înveți să fii conștient de dialogul interior câștigi abilitatea de a îl controla. Poți transforma dialogul interior negativ într-unul pozitiv. Dacă faci acest lucru ajungi să îți dai seama că posezi o enormă putere.
3. Ca orice dialog, dialogul interior alternează între perioade de ascultare și de vorbire. Abilitatea de care ai nevoie este să știi când să vorbești cu tine însuși și când să te ascuți.
4. Îți poți realiza pe deplin potențialul în măsura în care elimini interferențele.
[**Performanță = Potențial – Interferență**]
5. Cea mai mare parte a stresului este datorată incapacității noastre de a ne detașa de dialogul interior.

Partea a II-a - Aplicații

6. Convorbirea cu noi înșine este adesea generată de reguli interioare puternice, despre care cei mai mulți dintre noi nu suntem conștienți. Aceste reguli se exprimă în vocabularul autosabotării prin cuvinte ca: „trebuie...”. sau “nu pot”.
Întrebări de deblocare cu care poți lucra imediat în dialogul interior:

Cînd îți spui „Nu pot” / Ce s-ar întâmpla dacă aș putea ?

Cînd îți spui „Trebuie” / Chiar trebuie ?

7. Dialogul interior este și o cale excelentă pentru a găsi direct sursa unei probleme. Ideea este să creezi o relație nouă și mai bună cu orice parte a ta care are o problemă. De obicei, cînd, corpul prezintă o problemă (ex: o durere) avem tendința de a o izola în loc să o tratăm.

8. Pentru a putea lucra cu dialogul interior, primul lucru important este să auzi ceea ce îți spui în minte cît mai clar posibil. Dacă nu auzi ce îți spui, îți va fi foarte greu să te înțelegi.

9. Reguli pentru afirmații (cei 4 P): **P**ozitive, **P**uternice, la timpul **P**rezent și **P**ersonale (ex: **Eu** sunt ok !)

10. Ca afirmații poți folosi orice propoziție care îți conferă energie, stimă de sine, vitalitate, etc. Două dintre cele mai simple și eficiente afirmații pe care le poți utiliza sunt: "*Îmi place de mine*" și "*Sunt responsabil*".

Resurse suplimentare

Training și program educațional complet:

Mind Shaping 2.0

**Curs complet de automotivare, stabilirea obiectivelor
și învățare accelerată**

27-28 martie 2009

<http://www.dezvoltarepersonala.ro/mind-shaping/>

ⁱ Make the Most of Your Mind, Tony Buzan, Simp'n Schuster, 1988, p.65

ⁱⁱ Inner Game of Work, Timothy Gallwey, Random House, 1999

ALTE RESURSE

AS training & coaching

O selecție din oferta de training:

- ✓ Declanșatorii motivației – LAB Profile (TM) – controlează tiparele inconștiente ale motivării
- ✓ Psychology of Persuasion (TM) – cursul complet de psihologia persuasiunii
- ✓ BOOT Camp (R) – tabără de training la munte
- ✓ Serile AS (R) – program de traininguri de seară, de două ori pe lună

Alte resurse:

Cărți:

NLP – Calea succesului, Amaltea, 2003, Autor: Andy Szekely
Ghidul Credibilității, AS publishing, 2007, Autor: Andy Szekely

Cărți audio:

Tactici de credibilizare instantanee – Andy Szekely (cartio, 2007)
Stima de Sine - Andy Szekely (AS publishing, 2008)

Cursuri on-line:

7 principii ale stabilirii obiectivelor
8 greseli în învățarea accelerată
9 tipare de limbaj persuasiv

Site-uri:

www.andyszekely.ro
www.persuasiune.ro
www.bootcamp.ro

Andy Szekely
contact@andyszekely.ro