

EP 007 CONȘTIENTIZAREA EGOULUI

SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea unei înțelegeri despre ego.

ÎNȚELEGEREA EGOULUI (SAU A ORGOLIULUI)

> Egoul are de a face cu modul în care ne raportăm la instinctele primare, dorințele egoiste și plăcerile firești. E acea parte inconștientă a minții noastre care ne conduce motivațiile înspre interesele personale. Provine din latină, "eu".

EGOUL TĂU - DUȘMANUL TĂU

- 1. Pierzi legătura.** Te scoate și te ține departe de legătura cu realitatea (să te dezvolti, să te conectezi și să-ți atingi scopurile).
- 2. Nerealist.** Crează așteptări nerealiste și dreptruri nerealiste (făcându-te să crezi că meriți mai mult).
- 3. Dependent.** Te face dependent de validare externă (pentru a te simți satisfăcut).

DEPĂȘIND EGO-UL

- 1. Alege iubirea.** Egoul acționează bazat pe frică, și opusul fricii este iubirea. **Nu poți negocia cu egoul**, vei pierde lupta de fiecare dată. Egoul trebuie omorât și lași dragostea să împăratească. Dragostea nu e egocentrică, ci frica. Nu dragostea a creat gândul egoist, ci frica. Dacă omori orgoliul, omori ralitatea acelui gând. Alegând iubirea, egoul moare.
- 2. Alege pe ceilalți.** Focusează-te în a-i face pe alții persoane de succes. Uită-te la nevoile lor, la dorințele lor și la obiectivele lor, apoi caută moduri în care să îi ajuți și să le slujești. Dezvoltă o atitudine de slujire și ajutorare față de alții. **Dă-ți viața și o vei câștiga.** Păstrează-o și o vei pierde. Cu cât te dai mai mult, cu atât trăiești mai din plin.
- 3. Alege gratitudinea.** Scopul egoului este să apere orgoliul, să se apere pe el. Focusându-te pe lucrurile pe care le experimentezi antrenează-te să-ți numeri binecuvântările. O inimă plină de grațitudine face toată ființa plină de speranță. Eliminează plângerile. Depășește negativismul. Alege să vezi ce e mai bun în fiecare situație, alege mulțumirea.

APLICAȚIE

> Devino mai conștient de egoul tău prin compunerea unei liste cu zonele din viața ta unde vei alege iubirea, pe ceilalți sau grațitudinea.

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au



PARTENER

www.masatto.ro

