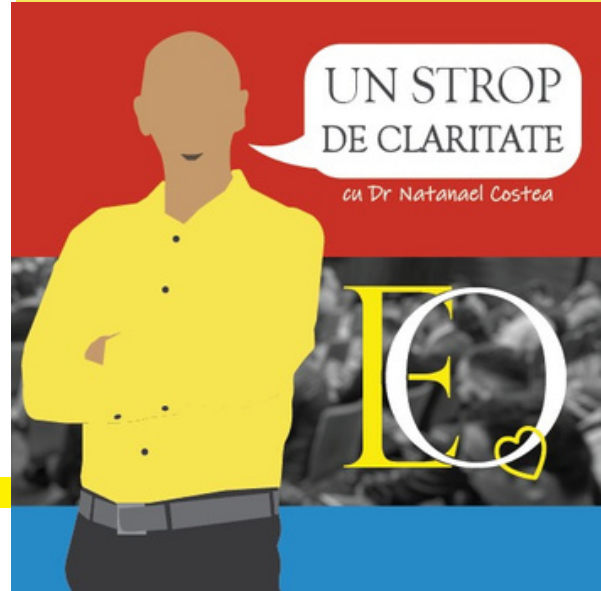


# EP 015

## GESTIONAREA EGOULUI



### SHOW NOTES

#### OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii gestionării egoului.

#### ÎNȚELEGEREA GESTIONĂRII EGOULUI

> Gestionarea egoului are de a face cu abilitatea noastră de a gestiona modul în care ne raportăm la instinctele primare, dorințele egoiste și plăcerile firești.

#### FIINȚE SPIRITUALE SAU FIINȚE CONDUSE DE EGO

> În centrul existenței noastre umane, noi suntem formați din duh, suflet și trup.

> **Duhul nostru** este acea parte din noi care transcende dincolo de partea umană și e ghidat de alte forțe spirituale, bune sau rele.

> **Sufletul nostru** este însăși existența noastră, mintea, voința și emoțiile. Aici procesăm egoul.

> **Trupul nostru** este casa noastră pământească, vasul în care găzduim ființa noastră. Egoul nostru lucrează cel mai mult la nivelul trupului oferind protecție, atât mintală, emoțională și fizică.

#### DEPĂȘIND EGO-UL - PAȘI MICI

**1. Alege iubirea.** Egoul acționează bazat pe frică, și opusul fricii este iubirea. Alegând iubirea, egoul e înlăturat.

**2. Alege pe ceilalți.** Focusează-te în a-i face pe alții persoane de succes. Dă-ți viața și o vei câștiga.

**3. Alege grațitudinea.** Scopul egoului este să apere orgoliul. Alege să vezi ce e mai bun în fiecare situație.

#### DEPĂȘIND EGO-UL - PAȘI MASIVI ZILNICI - DAILY MASSIVE AND IMMEDIATE ACTION (D.M.A.I.A.)

**1. Omoară-ți egoul zilnic.** Egoul tău e modul în care te raportezi la instinctele primare. În momentul în care negociezi cu egoul, pierzi lupta. Egoul tău e mai puternic decât tine. Singura șansă e să-l omori zilnic.

**2. Trăiește în Duhul.** Există două forțe majore care influențează viața ta (sufletul tău), spiritul tău (ghidat de Duhul lui Dumnezeu sau duhuri rele) și egoul tău (ghidat de fire). Tu alegi de cine ascuți în fiecare decizie a vieții. Trăind în Duhul înseamnă a trăi cu valori mai înalte, cu identitate mai puternică și cu standarde divine.

#### APLICAȚIE

> Scrie o listă cu 10 alegeri făcute într-o zi și întreabă-te câte din acestea au fost conduse de duhul sau de ego. Ce poți face data viitoare să nu mai fii condus de ego?

#### RESURSE

> Mai multe de la Dr Natanael Costea: [www.eq.org.au](http://www.eq.org.au)

> Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)

> Abonează-te pe [Google Play](#)

#### CONECTEAZĂ-TE

> Facebook: [www.facebook.com/eq.org.au](https://www.facebook.com/eq.org.au)

> Instagram: [www.instagram.com/eq.org.au](https://www.instagram.com/eq.org.au)

#### PARTENER

[www.masatto.ro](http://www.masatto.ro)

