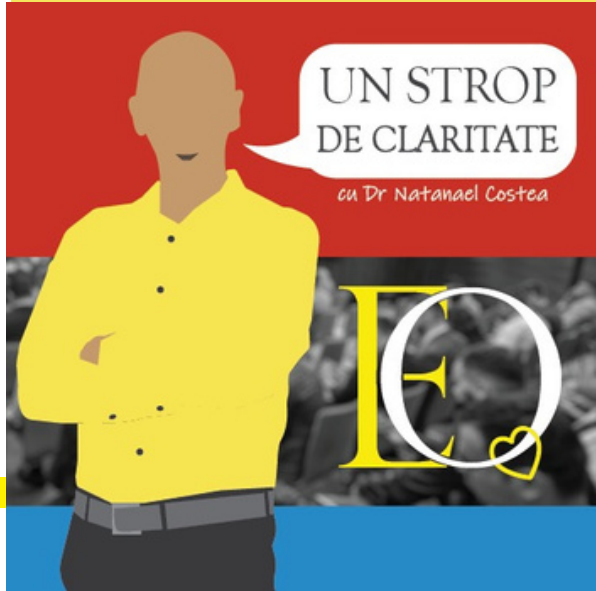


# EP 009 CLARITATE ÎN GÂNDIRE

## SHOW NOTES



### OBIECTIV

> Dezvoltarea abilității de a avea claritate în gândire.

### ÎNȚELEGEREA GÂNDURILOR

> Gândurile noastre contează. Ele inițiază însemnătate, înțelegere, dorință și emoții. Ele vin atât din influențe din afară cât și din nucleul nostru interior. Gândurile noastre au de a face cu experiențele noastre, învățăturile primite, creșterea primită, relațiile avute și totodată cu programarea noastră din ADN-ul nostru.

### CLAIRTATEA ÎN GÂNDIRE

**1. Gândirea inconștientă** - întâmplătoare, inutilă, fără rost, gălăgioasă, nefolositoare și lipsită de resurse conduce persoana la îngrijorări, frică, dubii, negativitate, coplesire, preocupare, dezordine, vinovăție și stres. Plăvrăgeala aceasta fură energia, ia focusul, duce la procrastinare, irită la maxim, aduce vinovăție și promovează o motivație inconsistentă. Modul acesta de gândire este numit **sub linie** și trebuie eliminat.

**2. O gândire mai înaltă** - intenționată, focusată, plină de pace, plină de liniște și pregătită să aducă soluții. Focusul este pe valori și gândirea e guvernată de aceste valori. Gândirea aceasta aduce claritate în a face planuri și în a le îndeplini, în concentrarea pe lucrurile pline de însemnătate, în găsirea motivației și direcției, în a fi creativ și productiv. Acest mod de gândire este numit **deasupra liniei**, și trebuie promovat.

### DOBÂNDIREA UNEI CLARITĂȚI MAI MĂREȚE

**1. Respiră** - învață-te să-ți eliberezi mintea prin respirație. Du-te în natură regulat și respiră adânc, plimbă-te, aleargă, înnoată, observă și armonizează-te cu viața și cu mediul înconjurător. Fii prezent.

**2. Alege-ți gândurile** - învață-te să devii conștient de gândurile tale și nu le lăsa să o ia razna. Alege la ce te gândești. Fi proactiv și intențional. Da, poți alege la ce te gândești. Abordează gândurile negative printr-o gândire încărcată de grațitudine și recunoștință alegând ce-i mai bun din fiecare situație. Nu lupta cu gândul, ci du-te la o gândire mai înaltă.

**3. Decide-ți valorile înalte** - alegeți prioritățile, valorile și standardele, apoi trăiește bazat pe ele. Gândurile tale în general se aliniază după valorile tale, iar acestea provin din identitatea ta. Așa că clarifică-ți identitatea, apoi valorile și vei observa că gândirea ta va fi mul mai înaltă. Această gândire va da o însemnătate mai sănătoasă interpretării gândurilor tale și rezultatul va fi o stare emoțională mult mai fericită.

### APPLICAȚIE

> Scrie un jurnal al gândurilor tale deasupra liniei și sub linie, iar la sfârșit de zi vezi unde te aflii.

### 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)

