

EP 021 SPERANȚA

SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii speranței.

ÎNȚELEGÂND SPERANȚA

> **Speranța** este **așteptarea a ceva dorit**; dorință combinată cu așteptare. **Optimismul** este în strânsă legătură cu acest lucru. Definiția sa menționează speranță și încredere în viitor sau într-un rezultat de succes; tendință de a avea o viziune favorabilă sau plină de speranță. Speranța este o capacitate de **a conceptualiza obiective**, de **a găsi căi** spre aceste scopuri în ciuda obstacolelor și de **a avea motivația** de a folosi aceste căi. Simplu spus, simțim speranță dacă știm ce ne dorim, dacă ne putem gândi la o serie de modalități de a ajunge acolo, dacă începem și continuăm pe acest drum. Speranța este esențială pentru **atingerea obiectivelor sau a scopurilor**: dacă credem că există șansa să progresăm către atingerea scopului, suntem motivați să lucrăm pentru realizarea acestuia.

CONSOLIDÂND SPERANȚA

1. **Încadrează-ți speranța în limbajul pozitiv.** Află clar ceea ce îți dorești, ceea ce este un efort mai mare decât împingerea a ceea ce NU dorești.
2. **Spune-ți că ai ales o dorință bună.** Convinge-te că alegerea pe care ai făcut-o este cea pe care ți-ai dorit-o. Este treaba ta să o urmărești, așa că nu te lăsa deturnat de obstacole sau provocări.
3. **Învață să-ți vorbești cu o voce pozitivă.** Nimeni nu vorbește mai mult cu tine decât propria ta persoană, deci fii atent la lucrurile pe care le spui. Concediază mincinosul!
4. **Uită-te în urmă la succesele anterioare în obiectivele vieții.** Amintește-ți că ai trecut prin perioade dificile în trecut și enumerează-ți modurile prin care ai trecut peste ele.
5. **Fii capabil să râzi de tine.** Chiar și atunci când mintea ta spune că eșuezi sau te îngrijorezi că lucrurile nu se vor schimba niciodată, alege să râzi.
6. **Bucură-te de procesul de atingere a obiectivelor.** Învață să te bucuri de călătoria spre scopul ales.
7. **Recunoaște că deja ai speranță în tine ACUM!** Speranța nu este ceva îndepărtat în viitor. O ai deja în tine. Alege să ai speranță în ceea ce faci acum și viitorul va fi influențat de speranța ta de azi.

APLICAȚIE

> Alege o zonă în care dorești să îți mărești speranța și treci prin cele șapte impulsuri enunțate mai sus, completând puncte în care să acționezi asupra lor.

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

