

Legea atractiei acasa si la birou

Marketing si atractie

Pentru a raspunde la numeroasele intrebari despre Legea atractiei si despre puterea gandului, m-am decis sa scriu mai multe articole. Acesta este primul dintre ele si este necesar a fi citit primul, mai ales daca nu esti constient pe deplin de Legea atractiei si de influentele sale extraordinare.

In primul rand, trebuie sa-ti spun ca **deja ai mai auzit**, in diverse forme, contexte si de la diverse persoane, **despre Legea atractiei**. Practic toate cartile din literatura motivationala contin, sub multe forme, informatii despre Legea atractiei. Ba mai mult, unele sunt dedicate Legii atractiei, felului in care stabilim obiective si explica puterea gandului.

Vreau sa-ti recomand doar cateva titluri importante in acest domeniu, inainte de a trece mai departe: [Legea Atractiei, Invataturile lui Abraham](#) (Esther si Jerry Hicks), [De la idee la bani](#) (Napoleon Hill), [Puterea magica a gandului](#) (David Schwartz).

Probabil ca ai auzit de filmul-documentar [The Secret](#). Este un must-see pentru oricine care doreste sa cunoasca mai multe despre Legea atractiei si despre cum poate obtine orice doreste din viata. The Secret este si un excelent exemplu de marketing in societatea moderna: nu spune nimic nou, insa este foarte, foarte bine "marketat", promovat in lume.

Este o creatie simpla, usor de inteles, in care au fost implicati multi experti in dezvoltarea personala si profesionala la nivel mondial. The Secret are si unele probleme pe care nu le sesizeaza toata lumea si [despre care am vorbit pe blog](#). Una peste alta, The Secret este "produsul motivational" principal responsabil pentru aducerea Legii atractiei in atentia a milioane de oameni la nivel mondial.

Esti ceea ce gandesti

Asadar, ce este Legea atractiei? **Exista multe definitii si chiar expresii populare care descriu Legea atractiei**. Iata doar cateva:

1. cele care se aseamana se atrag ("like attracts like");
2. ceea ce gandesti atragi ("whatever you think about, you attract");
3. lucrurile pe care te focalizezi se extind ("whatever you focus on, expands");
4. cine se aseamana se-aduna;
5. ban la ban trage;
6. de ce ti-e frica, de aia nu scapi.

Probabil ai mai auzit si de urmatoarele cuvinte/sintagme care descriu Legea atractiei: **sincronicitate, magnetism (nu magnetismul din fizica), camp morfogenetic**.

Legea atractiei este peste tot, in orice aspect al vietii. De fapt, este la baza a tot ceea ce se manifesta. Este crucial sa intelegi Legea atractiei daca doresti sa ai o viata asa cum o visezi, plina de bucurie. In esenta, Legea atractiei este foarte simpla, insa poate fi extrem de greu de inteles si de acceptat.

Legea atractiei spune ca toate cele care se aseamana se atrag. Gandurile pozitive atrag lucruri pozitive, iar lucrurile pozitive atrag alte lucruri pozitive. Este valabil si pentru cele negative.

Esti ceea ce gandesti. Fara exceptie, lucrul la care te gandesti acum este cel pe care-l atragi in viata ta, indiferent ca este dorit de tine sau nu. Mai mult, cu cat te gandesti mai mult la un lucru, cu cat te focalizezi mai mult pe el, cu cat ii acorzi mai multa atentie si emotie, cu atat forta ta de atractie este mai mare si il aduci in viata ta, indiferent ca este ceva ce iti doresti sau nu.

Din experienta mea in piata dezvoltarii personale si profesionale, Legea atractiei este "inghitita usor" de oameni cand vine vorba despre lucrurile pozitive pe care le-au atras in viata lor. Insa aproape instantaneu primesc de la oameni replica: "Nu am atras acest accident. Altii spun "nu eu am atras aceasta boala".

Totusi, Legea atractiei spune ca, fara exceptie, tot ce avem in viata noastra am atras prin gandurile noastre si prin actiunile repetate. **Noi am atras ce este bine si ce este rau, ce este dorit si ce este nedorit**.

Mii si mii de ganduri inconstiente

Permite-mi sa-ti explic ceea ce am spus. Interesant este ca Universul nu gandeste in termeni de "bine" sau "rau". Acestea sunt etichete relative care au valoare doar intr-un anumit context si pentru anumite persoane. "Bine" pentru tine poate fi "rau" pentru cel de langa tine, si invers.

Legea atractiei raspunde la ceea ce gandesti, indiferent ca gandesti ceva "bine" sau ceva "rau". Legea atractiei nu face distinctie intre bine/rau, util/inutil, eficient/ineficient... dorit sau nedorit. Legea atractiei raspunde mereu, fara exceptie, doar gandurilor tale. Multe din lucrurile nedorite din viata ta au ajuns la tine datorita gandurilor inconstiente pe care le ai. De fapt, **peste 90% din gandurile tale sunt inconstiente.** Nu stii ca gandesti asa. Habar nu ai. Cum este posibil?!

"Programare". Cu totii suntem "programati" de parinti, prieteni, colegi, sefi, subalterni, mass-media... intr-un cuvant "societate". De-a lungul intregii noastre vieti ne formam tot felul de credinte limitative pe baza acestei programari. Iar aceste credinte limitative produc ganduri inconstiente care, prin Legea atractiei, ne aduc multe belele (fara sa constientizam).

Legea atractiei functioneaza fie ca o cunoastem sau nu, fie ca suntem constienti sau nu de ea, fie ca o acceptam sau nu. Legea atractiei raspunde, fara exceptie, gandurilor (constiente si inconstiente) pe care le emitem. Deci, ar trebui sa inveti sa-ti controlezi gandurile, tiparele inconstiente, nu?

Sistemul Automat de Ghidare Emotionala

Nu.

De fapt, ai putea incerca. Insa nu-ti recomand. De ce? Sunt mai multe motive pentru care nu-ti sugerez sa incerci sa-ti controlezi gandurile inconstiente. Motivul principal este energia: ai consuma o cantitate uriasa de energie (fizica, psihica) si de timp (si de bani) ca sa controlezi mii si mii de ganduri inconstiente.

In schimb, iti recomand sa intelegi si sa folosesti **Sistemul Automat de Ghidare Emotionala, SAGE.** (In limba engleza "sage" inseamna "intelept"). Acest sistem este cu adevarat intelept si, culmea, este foarte usor de folosit.

Pur si simplu fii atent la ce simti. Acum. Sistemul acesta este automat, adica functioneaza fie ca tu vrei sau nu, fie ca il bagi in seama sau nu. Orice gand, orice actiune, orice faci are un efect emotional. Vei sti ca esti "aliniat" cu dorintele tale, cu ceea ce vrei sa obtii, cand te simti bine gandindu-te la acele dorinte. Iar acest lucru se intampla permanent. In fiecare secunda sistemul acesta iti spune daca gandurile tale iti aduc ceea ce doresti (te simti bine) sau ceea ce nu doresti (te simti rau). Cum te simti ACUM? Iti sugerez ca zilnic, din ora in ora (sau chiar mai des), sa te opresti din ce faci si sa "intri in contact" cu acest sistem: te simti bine sau rau? Daca te simti bine, continua ceea ce faci! Daca te simti rau, opreste-te din ceea ce faci!

Cred ca indemnul cel mai bun pe care ti-l pot da este acesta: "**Simte-te bine.**" Fa orice iti sta in putinta ca sa te simti bine. Cand te simti bine, Sistemul tau Automat de Ghidare Emotionala iti spune ca esti aliniat cu ceea ce vrei sa obtii. Cand te simti bine, Legea atractiei raspunde si iti aduce mai mult din acest "bine", oricare ar fi el.

Ar fi practic imposibil pentru noi, trainerii sau expertii in dezvoltare personala si profesionala, sa va spunem voua cititorilor nostri ce este bine si ce rau, ce este de dorit si ce este nedorit. Noi lucram cu "materialul clientului". Voi stiti ce doriti si aveti fiecare un Sistem Automat de Ghidare Emotionala care va spune daca va apropiati de ce doriti (va simtiti bine) sau va apropiati de ce nu doriti (va simtiti rau). Cum sa accelerez atractia?

Parca te si aud... "Da, da, sigur! Dar trebuie sa-mi platesc facturile! Trebuie sa scriu emailul asta pentru ca ma omoara seful! Trebuie sa... trebuie sa..."

Cum te simti?

Este punctul critic. Legea atractiei raspunde la ceea ce gandesti. De fapt, raspunde mai puternic gandurilor care au atasate emotii puternice. Cu cat te simti mai rau, cu atat atragi mai repede si mai puternic mai mult rau. Cu cat te simti mai bine, cu atat atragi mai repede mai mult bine.

Nu spun ca nu trebuie sa dai acel email. Spun doar sa-l dai naibii odata si sa te concentrezi pe ceea ce vrei sa obtii! Fa ceea ce trebuie sa faci si gandeste-te la ceea ce vrei sa obtii. Ce vrei? Opreste-te un pic si focalizeaza-te pe ceva ce vrei cu adevarat. **Este imposibil sa simti emotie negativa cand te concentrezi pe ceva ce vrei sa obtii.**

Decat daca... "Ah, vreau asta, dar nu cred ca pot sa obtin." Gandul tau este ca ai dori asta, insa ai atat de multe credinte limitative incat nu crezi ca vei obtine. Ai dreptate. Legea atractiei va aduce in viata ta mai multe frustrari, mai multe probleme care sa-ti demonstreze ca nu poti sa obtii asta. Este uneori o lupta permanenta in capul nostru intre dorinte si credinte limitative... si **Legea atractiei raspunde ambelor.** Astfel ca Legea atractiei iti va aduce in viata atat lucruri dorite, cat si nedorite.

Asadar, cum procedezi ca sa accelerezi succesul? Este cam ca la sofat. Ai acceleratia (gandurile pozitive date de ceea ce vrei sa obtii) si frana (gandurile negative date de credintele limitative si alte mecanisme). Daca vrei sa ajungi repede din punctul A in punctul B, apasa acceleratia si ia piciorul de pe frana.

Exercitiu simplu de apasat acceleratia. Rezerva-ti zilnic 15-20 de minute, intr-un loc unde nu vei fi intrerupt, fara mobil, email si altele de acest fel. Focalizeaza-te pe ce vrei sa obtii. Vizualizeaza. SIMTE cum este sa obtii ceea ce vrei sa obtii. Cheia este sa simti cu adevarat emotii puternice, foarte placute, in timp ce te gandesti la ceea ce vrei sa obtii.

Exista numeroase tehnici de stabilire a obiectivelor si de vizualizare (din NLP) care te ajuta in acest proces. Iti sugerez sa le cauti si sa le aplici. Doar sa stii ca iti este suficient atat: sa te focalizezi pe ce vrei sa obtii, sa gandesti clar (ce vezi, ce auzi, ce SIMTI) cand OBTII ceea ce vrei sa obtii. Gandeste-te ca deja ai obtinut ceea ce vrei. Deja ai succes. Voi crea un articol special pentru acest proces mental pentru a fi si mai clar.

Pentru ca sa iei piciorul de pe frana va trebui sa lucrezi cu credintele tale limitative. Acest lucru este foarte greu de obicei. Insa este foarte usor sa apesi acceleratia. Iti voi spune ulterior ce iti recomand pentru a lua piciorul de pe frana. Mometan apasa acceleratia! **Te vei simti atat de bine incat vei uita de credintele limitative.**

Apasa acceleratia zilnic, chiar de mai multe ori pe zi. Sistemul tau Automat de Ghidare Emotionala iti spune in fiecare secunda daca gandurile tale sunt aliniate cu dorintele tale sau nu.

Ce este spirala negativa?

Sa fim seriosi: cei mai multi dintre noi apasa frana din cand in cand, poate chiar zilnic. Insa nu apasa pana la fund pedala de frana... ci doar un pic. Bineinteles ca este posibil sa nu apesi frana deloc. Daca apesi din cand in cand frana te poti educa sa te focalizezi pe ceea ce doresti cu multa emotie, iar Legea atractiei va raspunde. Astfel franele ocazionale nu-ti vor pune bete-n roate.

Problema serioasa este cand esti prins intr-o "spirala negativa". **Sa-ti ofer un scenariu.** Te trezesti dimineata putin obosit pentru ca ai avut o zi anterioara grea. Nu ai dormit suficient si mai mult, ai dormit stramb si te doare gatul. Te duci la toaleta sa te speli pe dinti. Nu este apa rece. Te speli cu apa calda. Iti faci nervos cafeaua si te gandesti la toate lucrurile pe care **trebuie** sa le faci la birou. Versi cafeaua pe tine.

Intri in trafic. Sa continui? Ajungi la birou cu draci. Te suna imediat un client si tipa la tine. Intra seful. Iti mai da 2-3 sarcini de facut si-ti spune ca are o zi proasta de tot. Parca e ceva in aer, nu?

Hei, cum te simti? Ce-ti spune Sistemul Automat de Ghidare Emotionala?

Se face 6 seara. Pleci acasa, din nou prin trafic. Ajungi acasa rupt de oboseala, cu nervii praf. Nu este apa calda, nu poti sa faci dus. Te speli cu apa rece. Esti norocos daca nu te certi cu sotia. Te culci disperat si te intrebi: "De ce naiba m-am dat jos din pat azi?"

Acelasi scenariu se intampla zilnic, pentru femei si barbati, pentru tineri, batrani, romani, englezi, francezi, americani... nu conteaza omul. Pentru toti Legea atractiei raspunde la fel... atragi ceea ce gandesti, atragi lucrurile carora le acorzi **ATENTIE.**

Cum rup lantul negativ?

In primul rand, trebuie sa intelegi ca **NU trebuie sa te opui lucrurilor pe care nu le vrei.** Acest principiu este atat de important incat il repet: evita cu toate puterile sa te opui lucrurilor nedorite. De ce? Pentru ca daca te opui lor, le acorzi atentie... iar Legea atractiei raspunde si iti aduce mai multe.

Te-ai trezit prost dispus dimineata? Perfect. Gandeste-te la ceea ce vrei sa obtii din ziua respectiva. Ai varsat cafeaua pe tine? Gandeste-te la ceea ce vrei sa obtii din ziua respectiva. **Ignora lucrurile pe care nu le doresti.**

Denis Healey are un citat celebru: "**Prima lege a gropilor: cand esti intr-o groapa, opreste-te din sapat!**" Aplicat la Legea atractiei, acest principiu spune sa te opresti a te mai focaliza pe ceea ce nu vrei. In schimb, focalizeaza-te pe ceea ce vrei, gandeste-te la toate lucrurile pozitive pe care le doresti in viata ta.

In cele mai multe cazuri, doar aceasta actiune este suficienta pentru a intrerupe lantul negativ si a te indrepta spre ceea ce doresti. Insa in unele cazuri extreme (depresii periodice, dezamagiri constante, probleme de sanatate care se tot aduna si asa mai departe) este nevoie de o actiune brusca, puternica, intensa.

In astfel de cazuri iti sugerez sa iti distragi gandurile decat sa le schimbi. Pur si simplu opreste-te si culca-te. Serios. Ascuta muzica, iesi afara cu prietenii. Opreste-te din ce faci si fa cu totul altceva care sa-ti distraga **ATENTIA**. De fiecare data cand ai un gand negativ, distrage-ti atentia. Iar cand te simti OK cu tine, atunci focalizeaza-te pe ce vrei.

Sa moara si capra vecinului

Una dintre cele mai mari minciuni si tehnici de manipulare in masa este credinta conform careia resursele sunt limitate, cum sa nu exista suficient pentru toti, cum ca noi toti trebuie sa ne scoatem ochii unii altora ca sa obtinem aceste resurse limitate.

Este o minciuna. **Exista suficient pentru toti.** Cei care au, au pentru ca se focalizeaza pe ceea ce vor si Legea atractiei le ofera ce vor. Cei care nu au, nu au pentru ca se focalizeaza pe ceea ce nu vor si Legea atractiei le ofera ce nu vor. Simplu, nu?

Si daca ceilalti nu vor ca eu sa reusesc si ma trag mereu inapoi? Pai.... nu te pot trage inapoi **decat** daca tu ii lasi..... decat daca le oferi **atentie** si te gandesti, te focalizezi pe comportamentele lor, pe atitudinea lor negativa.

Nu este nevoie sa fugi din fata opozitiei, doar sa eviti sa te focalizezi asupra ei. Oferi atentia ta NUMAI lucrurilor pe care le doresti. Poti astfel crea orice doresti, indiferent de conditii, indiferent de opozitie.

Mai mult: atragi exact ceea ce gandesti, deci nu toti trebuie sa fie la fel.... dar mai multe despre aceasta in articolul urmator, continuare a acestuia.

Cum pot influenta pe altii?

Asteptarile/gandurile mele ii pot influenta pe altii? Pe scurt: NU.

... **decat** **daca** **ceilalti** **iti** **permit.**

Pentru ca nu poti gandi in locul altora (poti gandi doar pentru tine), nu poti atrage in locul altora.

Totusi, cei mai multi oameni emit vibratii (gandesc) pe baza a ceea ce ei observa. Daca te observa pe tine negativ, atunci isi pot schimba gandurile si pot emite vibratii negative, indreptandu-si atentia spre ceea ce nu este dorit.

Daca vrei sa schimbi lumea, schimba-te pe tine. Devino tu, mai intai de toate, un om asa cum ai vrea sa fie toti in lume. Devino tu un exemplu de gandire pozitiva, de succes, de ce vrei tu.

Si, in plus, poti fi cel mai mare ajutor pentru cei din jurul tau cand ii vezi **asa cum isi doresc El sa fie.**

Aceasta este influenta reala, adevarata. Este singurul fel de influenta pe care-l poti exercita, de altfel.

Am scris acest articol cu intentia ca tu sa scoti ce are mai bun in el si sa te ajute sa devii ceea ce tu vrei sa devii. SuccesE!

Sursa: Articol publicat in: www.BizCafe.ro Autor: [Ionut Ciurea](#)