

Legea intentiei: cum iti crezi propria realitate acasa si la birou

Atentie si Intentie

Probabil ai mai auzit de expresia "focus follows attention, energy follows intention". **Fizica cuantica spune ca, de fapt, in Univers nu exista decat energie, iar materia este o forma de energie.** Oamenii de stiinta au inceput sa masoare energia emisa de gandurile umane. In aceste vremuri deosebite in care traim se face legatura intre stiintele exacte precum fizica sau matematica si conceptele/principiile vechi de cand lumea, pe care filosofii, psihologii si geniile le-au intuit si explicat. Deepak Chopra spunea "atentia energizeaza, iar intentia transforma". Asa cum deja stii din [articolul despre Legea atractiei](#), lucrurile carora le acordam atentie (pe care ne focalizam) sunt aduse in viata noastra de Legea atractiei. Daca reducem atentia pe care le-o acordam, atunci ele dispar din viata noastra. In schimb, intentia este cea care declanseaza transformarea energiei si informatiei. "Energy follows intention."

De ce oamenii nu au succes

Pentru ca nu vor. Simplu, nu? Nu ma crezi? Gandeste-te la toti cei care spun ca vor mai multi bani, un job mai bun, o relatie de cuplu mai buna, prieteni mai buni... tot tacamul. Insa cand ii iei intr-adevar la bani marunti iti dai seama ca doar spun ca isi doresc, insa nu isi doresc cu adevarat.

Nu cred in ceea ce spun, nu cred ca merita sa obtina ce "isi doresc". Pur si simplu nu isi doresc sa obtina cu toata fiinta lor. Din punctul meu de vedere, este primul motiv pentru care oamenii nu obtin mai mult. Pur si simplu nu isi doresc cu adevarat, ci doar vorbesc despre asta.

Dorinta puternica este prima conditie a Legii intentiei.

Legea stupida a rabdarii

Permite-mi sa-ti spun o povestioara despre un gradinar si discipolul sau. Se spune ca a fost un gradinar foarte priceput. Era atat de faimos incat multi doreau sa ii fie discipoli si sa invete arta de a creste plante frumoase.

Gradinarul era un om foarte generos si avea darul de a educa. Intr-o buna zi vine la el un discipol nou, extraordinar de entuziasmat, intr-adevar pasionat de aceasta arta. Maestrul gradinar il primi cu bucurie alaturi de ceilalti studenti si-i dadu un colt in gradina sa pentru a practica. S-au apucat impreuna de treaba si in scurt timp semintele plantate s-au transformat in plante tinere.

Insa, in mod ciudat, toti discipolii aveau plante frumoase, cu exceptia celui tanar extrem de entuziasmat. Cu totii le acordau atentie deosebita... insa plantele tanarului parca o duceau din ce in ce mai rau, pe masura ce trecea vremea. Decis sa afle ce se intampla, maestrul gradinar se hotari ca noaptea urmatoare sa vina in gradina sa pazeasca plantele.

In timp ce statea si urmarea gradina, noaptea, maestrul descoperi ceva uluitor. Discipolul, deosebit de nelinistit de evolutia plantelor, venea in fiecare noapte si le scotea din pamant sa le verifice radacinile, sa vada cat au mai crescut.

Prin natura mea intotdeauna am avut tentatia de a grabi evenimentele. Mereu am muncit din greu sa fac lucrurile sa se intample... si acest fapt nu este in armonie cu Legea intentiei.

Permissiunea este a doua conditie a Legii intentiei.

Si rabdarea este doar o parte din aceasta permissiune. A permite lucrurilor sa se intample presupune sa lasi Universul sa le alinieze. Dubiul, indoiala, nelinistea... toate acestea impiedica Universul sa-ti indeplineasca dorintele. Planteaza si lasa Universul sa creasca plantele in locul tau. **Misiunea ta este sa iti doresti cu putere si sa permiti lucrurilor sa se intample.**

Trecut, prezent, viitor si atasament

Deepak Chopra: "trecutul inseamna amintire; viitorul inseamna anticipare; prezentul inseamna atentie". **Intentia se refera la viitor, insa doar atentia poate fi focalizata in prezent.** Cheia este sa mentii atentia focalizata in prezent si intentia focalizata asupra viitorului.

Cand concentrezi atentia in prezent 90% din obstacole dispar ca prin minune. Psihologii spun ca mai bine de 90% din fricile pe care le experimenteaza oamenii sunt total lipsite de substrat, de putere. Pur si simplu nu au sens. Exista o cale foarte simpla de a lua atentia de pe aceste elementele distructive.

Acum vreau sa-ti ofer un exercitiu simplu de focalizare a atentiei in aici si acum, in ceea ce se intampla exact in acest moment. Acest exercitiu mental te ajuta sa iti schimbi o stare neproductiva, sa-ti defocalizezi atentia de pe lucrurile negative si sa te relaxezi.

Tot ce trebuie sa faci este sa te opresti din ce faci. Stai confortabil pe scaun si concentreaza-te asupra respiratiei. Pur si simplu concentreaza-te exclusiv asupra respiratiei... permite aerului sa intre si sa iasa din plamani, normal, asa cum simti. Concentreaza-te doar asupra respiratiei, pana cand simti aerul cum iti intra prin nas si ajunge in plamani. Dupa cateva minute vei reduce aproape total dialogul interior si te vei relaxa profund.

Cum sa le aplic impreuna

Este posibil sa fii confuz in acest moment datorita tuturor cunostintelor noi si... putin vagi, generale.

ESTE NORMAL.

Din experienta am observat ca unii trebuie sa inteleaga inainte sa aplice. Din contra, altii vor sa experimenteze chiar daca nu inteleg. Daca faci parte din prima categorie, te invit sa faci un review al articolelor sau sa ma contactezi daca vrei lamuriri. Pentru cei care vor sa experimenteze, iata o **strategie simpla in 5 pasi care pune la lucru toate aceste mecanisme despre care vorbesc.**

1. Scrie de mana pe o foaie de hartie (da, este important sa scrii de mana) trei dorinte arzatoare ale tale. Formuleaza in termeni pozitivi dorintele. Ceva ce vrei sa ai, ceva ce vrei sa faci. Pot fi lucruri mici sau mari, obiective pentru un an de zile sau pentru o luna.

Poarta lista cu tine (in buzunar, in geanta, oriunde iti este confortabil) atat timp cat este posibil. Citeste des lista, cat de des poti, cel putin o data dimineata si o data seara. Doar citeste lista si pune-o la locul ei. Iti ia cateva secunde.

2. 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 lista. Vizualizeaza. SIMTE cum este sa obtii ceea ce vrei sa obtii, cum este sa iti indeplinesti dorintele. Cheia este sa simti cu adevarat emotii puternice, foarte placute, in timp ce te gandesti la ceea ce vrei sa obtii. [Detalii despre acest proces ti-am oferit in articolul despre Legea atractiei.](#)

3. In fiecare zi fii atent la cel putin un obiectiv. Este grozav daca poti face zilnic acest lucru pentru toate cele trei obiective/dorinte. Fii atent la ce poti face, clar, concret, pentru a te apropia de obiectiv. Da un telefon, citeste ceva pe site... orice actiune cat de "mica". Acorda atentia ta dorintei si actioneaza zilnic.

4. Renunta la atasamentul fata de rezultatele obiectivului. Suna ciudat, nu? [Suna daca nu ai citit articolul dedicat Legii detasarii.](#) Citeste-l.

5. Lasa Universul sa se ocupe de restul. Acest ultim pas nu este important. Este crucial. Cei mai multi se impotmolesc chiar aici, la ultimul pas. Nu au rabdare. Nu dau voie Legilor sa actioneze, se impotrivesc lor. Mai multe despre acest ultim pas... bineinteles, vei primi in ultimul articol din aceasta serie.

Segmenteaza timpul

Una dintre cele mai puternice tehnici pe care le poti folosi este sa-ti stabilesti intentia pentru fiecare moment din zi. **"Tehnic vorbind", toata puterea ta creatoare se afla in prezent.**

Te trezesti dimineata. Care este intentia ta? Poate fi sa iti incepi ziua cu multa energie pozitiva, sa iti revizuiesti planul pentru zi. Ba chiar acum este un moment bun sa stabilesti intentii pentru cateva momente cheie in zi.

Te urci la volan. Care este intentia ta? Daca te gandesti ca vei gasi o groaza de nebuni in traficul infernal, Legea atractiei iti va aduce asta. Stabileste-ti intentia de a ajunge la munca in siguranta, cat mai repede posibil, calm si energizat. "Intentia mea este sa ajung in siguranta, energizat si calm la birou."

Spune in gand sau cu voce tare si simte energia pozitiva care degaja din aceasta intentie.

Ajungi la birou si incepi munca. Acum care este intentia ta? Prima intalnire. Care este intentia ta? Alte intalniri, alte sarcini de lucru. Stabileste intentii pe fiecare segment de timp. Si tot asa... pentru fiecare moment al zilei.

Cand vei stapani acest proces zilnic, iti garantezi practic succesul... pe fiecare segment, in fiecare moment al zilei.

Unde intra munca?

Prea multi oameni au fost invatati (si inca sunt invatati) ca pentru a avea orice trebuie sa munceasca din greu, poate ani la rand, sa creada in noroc, in relatii si poate ca vor reusi sa-si indeplineasca obiectivele. Acest fapt este din punctul meu de vedere vecin cu manipularea.

Nu spun ca munca nu este importanta. Este cruciala! Actiunea repetata, sustinuta, este absolut esentiala! Spun doar ca munca facuta "din greu" care in spate are ganduri negative este sortita depresiei, nu esecului.

Sugestia mea este sa iti aranjezi mai intai gandurile si apoi sa te apuci de munca. **Actiunea produsa de ganduri aliniate este o placere.** Nu este practic munca... este pasiune. Cand vei folosi Legile de care vorbesc specialistii in dezvoltare personala si pe care ti le prezint eu aici (atat de bine cat pot), munca si actiunea vor veni de la sine si vor fi o placere. Vei actiona cu pasiune si vei crea tot ceea ce doresti in viata ta.

Cat timp este necesar?

Este una din intrebarile frecvente pe care le aud. Cat trebuie sa muncesc, cat trebuie sa vizualizez, sa aplic Legile? Iti aduci aminte de discipolul maestrului gradinar care nu avea rabdare?

Nu stiu cat timp trece din momentul in care aplici Legile si pana in clipa manifestarii in viata ta. Totul depinde de tine, de gandurile tale, de cat de bine aplici aceste Legi. Sugestia mea este sa intelegi cat mai bine aceste legi si sa le vezi rezultatele si influentele in fiecare moment, in fiecare zi.

Poti accelera procesul? Da. Exista doar doua modalitati cunoscute de mine pentru a mari viteza. In primul rand, elimina dubiile, indoiala, credintele limitative si pur si simplu aplica Legile cat mai bine. In al doilea rand, exista posibilitatea sa faci progrese accelerate. Nu iti recomand al doilea principiu, desi este posibil si multe povesti de succes il arata.

Progresele accelerate se produc in momentele critice. Stii ca sunt oameni care nu actioneaza decat daca au atins fundul sacului? Cand au ajuns la limita, la cea mai de jos conditie umana suportabila de ei, ceva se schimba in mintea lor si explodeaza.

Tony Robbins si Og Mandino, doi extraordinari public speakeri si performerii sunt exemple excelente.

Ambii au atins fundul sacului si au avut atunci o dorinta absolut incomensurabila de a reusi.

Salturile accelerate apar cand dorinta este ca o bomba atomica: extraordinar de puternica.

Indiferent care ar fi strategia ta de dezvoltare personala (crestere constanta, lenta, progresiva sau "bomba atomica") Legile functioneaza la fel, fie ca vrei, fie ca nu vrei, fie ca le intelegi, fie ca nu le intelegi.

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