



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

Recomandări pentru atingerea unui obiectiv și pentru a seta direcția în viață

- 1. E necesar să se lucreze mai întâi la nivel energetic, mental (deblocarea convingerilor negative-limitative) și spiritual ...și abia apoi acționând în plan fizic.**

Dacă suntem mânați să facem o schimbare în viața noastră pentru a evita durerea, sau determinate la acțiune plecând de la o lipsă în viața noastră, atunci rezultatul pe care ajungem să îl avem nu va persista mult timp (motivația din durere promovează acțiuni rapide, și durată scurtă a rezultatului)

(motivația din plăcere promovează toate simțurile noastre: senzorial, auditiv, olfactiv, vizual, audio digital, e provocator, are semnificație și se obține cu mai mare ușurință și fără suferință (sacrificiu).

Prima dată observă-ți emoțiile, starea ta predominantă, zi de zi pe o durată de 1-2 săptămâni pentru a identifica vibrația ta (dacă e de bucurie, vitalitate, iubire, apreciere, empatie sau teamă, frică, rușine, vinovăție, conflict).

Identifică cauza emoțiilor negative, folosindu-te de materialul de la lecția 2 (Eliberează-te și trăiește din inimă). Secretul e să treci întâi la un nivel vibrational superior, din care să primești idei și să acționezi după aceea pentru obiectivul propus.



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

2. Stabilești obiectivul după acronimul SMART

S = Specifice și Simple

Ex: "Vreau să am mai multă încredere în mine"- nu e specific. Ca să fie specific am putea reformula : " în procesul de recuperare al greutății mele normale îmi demonstrez că am încredere în mine, încredere pe care mi-am pierdut-o atunci când mama mă critică pentru cum arăt")

Formulează obiectivul folosind cuvinte pozitive, fără negația NU

M = măsurabile (cuantificabile) și cu sens pentru tine

EX: dacă dorești să schimbi jobul pentru un salariu mai mare e nevoie să alegi suma și să te gândești cum anume vei gestiona acea sumă de bani.

ex: dacă dorești să eliberezi kg te gândești cum e să recapeți energia de altădată, imaginea, mărimea la haine, specificând și numărul de kg cu care te simteai confortabilă.

- **Specifică scopul și în termeni senzoriali** (ex. acea sumă de bani o simt în mână mea și am senzația că e prima dată când nu am presiune pentru că știu și pot vedea acum cum îmi va servi pentru a mă susține în a cumpăra alimente de calitate care să îmi susțină sănătatea mea și a familiei, suplimentele nutriționale, cum voi respira ușurată de investiția în dezvoltarea mea personală, voi vedea zambetul acelei persoane pe care o voi sprijini și VĂD ȘI MĂ BUCUR cum sunt folositori și pentru cei din jurul meu și se multiplică valoarea.

- **Specifică obiectivul într-un mod pe care îl consideri convingător pentru tine.**

- **Asigură-te că e pentru tine rezultatul**, nu pentru altă persoană încercându-i să îi faci pe plac, pentru a nu pierde o miză?)

A = se întâmplă **Acum** (formulate la timpul prezent, nu viitor), în toate **Ariile** din viață și să poată fi **Atinse** . Efectuează o verificare de compatibilitate și beneficii ce ar produce în celelalte domenii ale vieții tale prin atingerea obiectivului .

R = **Realiste** și **Responsabile** . Ce persoană cunoști care a mai făcut asta înainte?



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

- Asigură-te că obiectivul poate fi auto-inițiat și menținut, și nu depinde de circumstanțe externe.
- Schitează și alocă-i timp obiectivului în agenda ta, împărțindu-l în pași mici, simpli și realizabili pentru tine.
- ★ Acum alege atitudinea pe care o vei avea și ce resurse/instrumente vei avea la dispoziție pentru momentul când vei avea în fața posibilele obstacole.
- ★ Vizualizează-te, permiteți să trăiești - să simți senzația în corp, transcende orice posibilă emoție de teamă, frustrare, frică, supărare, rușine, vinovăție, lăsând-o să treacă de la sine... ai răbdare să observi cu ce circumstanță din trecut te conectează. (acolo în trecut îți poți aduce, din perspectiva adultului de astăzi, tot ce ti-a lipsit atunci și **să îți mulțumești** (copilărie, adolescență...))
- ★ Ce îți vei zice în fața obstacolelor/provocărilor? Formulează la pozitiv, evitând negațiile.
- ★ Ce îți vei demonstra depășind provocările pe care le intuiești?
- ★ Ce calitate îți vei fi atribuit/ integrat în persoana ta, odată cu această reușită prin depășire a obstacolelor spre obiectivul tău.

T = Temporal (deadline specific)

- Aproximează o dată în calendar
- Precizează contextul obiectivului

PENTRU A FI ÎN ECHILIBRU CU OBIECTIVUL, A TE DETAȘA (A NU CREA ATAȘAMENT, PRIN IDEEA CA ACEL OBIECTIV E UNICA SOLUȚIE PENTRU A FI BINE) , ÎNTREABĂ-TE CUM AR FI UN PRILEJ DE CREȘTERE PENTRU TINE FAPTUL CĂ NU AI ATINGE EXACT CE TI-AI PROPUȘ ?

DUPĂ ACEEA ÎNCREDINȚEAȚĂ-L VOII DIVINE, SĂ SE ÎNTÂMPLE AȘA CUM E CEL MAI BINE ȘI DE FOLOS PENTRU TINE....PENTRU BINELE TĂU SUPREM.

.....