

Prof. Gabriela Căian ,
consilier psihopedagogic
- Colegiul Economic "Iulian Pop", Cluj-Napoca

Ne construim destinul prin gândurile noastre...

"Omul seamană un *gând* și culege o acțiune,
el seamană o acțiune și culege un obicei,
el seamană un obicei și culege un caracter,
el seamană un caracter și culege un *destin*..."

Swami Shiwanada

Gânduri și sugestii pozitive

- ❖ Dacă vrei să reușești, concentrează-ți gândurile pozitive în direcția dorinței până când simți că ești pe calea îndeplinirii. Intensitatea și statornicia dorinței dau forța de îndeplinire obiectivelor noastre... Totul depinde de perseverența fiecăruia !
- ❖ Gândul pozitiv este constructiv; el dă realitate dorinței și apoi lucrului dorit...Optimismul este constructiv, iar pesimismul distructiv. Alungă gândurile negre !
- ❖ Tot ce primim de la viață ne vine pe calea gândurilor; nu te gândi la ceea ce nu ai vrea să ți se întâmple, ci doar la ceea ce îți dorești să se întâmple !
- ❖ Fixează-ți gândurile asupra binelui, adevărului, frumosului, sănătății...chiar dacă te invadează răul, urâtul, minciuna, boala.
- ❖ Gândurile pozitive nu lasă loc emoțiilor negative- mai ales fricii. Când ne lăsăm cuprinși de descurajare, înlesnim opera nefastă a fricii -care ne paralizează voința, ne otrăvește sufletul...
- ❖ Uită ceea ce te-a făcut să suferi, nu îngădui amintirilor amare să te tulbure; a-ți reaminti mereu o nenorocire, înseamnă a-i întreține veninul.

- ❖ Gândurile și trăirile negative- de invidie, mânie, ură, dușmănie, teamă ,întrețin starea de rău și ne împiedică să progresăm. Ele pot fi neutralizate dacă le opunem gânduri și emoții pozitive.
- ❖ Nu răspunde la răutate tot cu răutate, la agresivitate tot cu agresivitate, la ipocrizie cu ipocrizie, la ură cu ură... Dacă vrei să anihilezi emoțiile negative ale cuiva, trimite-i gânduri de bine și de simpatie. Vei fi surprins să vezi ce se întâmplă...
- ❖ Rezolvă-ți din mers problemele, cere ajutor la nevoie. Problemele sufletești sunt cele mai importante, de aceea evită să le lași nerezolvate. Ele se vor sedimenta în timp, iar conflictele sufletești, dorințele refulate, sentimentele inhibitate pot provoca mari dezechilibre psihice și organice.
- ❖ Obiceiul de a exagera greutatea ne slăbește forțele, iar teama că nu le putem rezolva se extinde și ne blochează, inducându-ne sentimentul neputinței. E bine să privim greutatea detașat, dintr-o perspectivă neutră.
- ❖ Trăim în atmosfera pe care singuri ne-o creăm...Calitatea vieții noastre depinde enorm de mult de calitatea gândurilor noastre; binele, fericirea, mulțumirea, liniștea sufletească le găsim înlăuntrul ființei noastre, nu trebuie să le căutăm aiurea...
- ❖ Învață să te bucuri de tot ce-i frumos și curat în jurul tău. Învață să *surâzi ca un copil* și să crezi în miracole asemeni unui copil. Indrăznește *să fii tânăr în starea ta de spirit* !. Râzi din tot sufletul, tinerește ! Râsul întreține căldura inimii și ține gândurile întunecate deoparte...
- ❖ În momentele în care te simți deznădăjduit, imaginează-ți lumea din jur zâmbindu-ți cu prietenie, imaginează-ți că îți zâmbește cerul albastru, copacii, florile...și vei regăsi starea de liniște și speranță.

Amintește-ti :

*puterea interioară din sufletul nostru există în permanență
și așteaptă să ne folosim de ea pentru binele nostru...*

*Asemeni unei izvor
din care putem oricând bea apă...
Noi suntem izvorul...*