

PUTEREA GÂNDULUI POZITIV



Reprogramează-ți Subconștientul

IUSTIN CIOCANEA



INTRODUCERE

*Nu întâmplător ai achiziționat acest E-Book.
El o să fie busola ta către conștientizare!*

În acest E-Book, te voi ghida pas cu pas prin procesul de reprogramare a subconștientului, pentru a-ți transforma viața într-o experiență plină de bucurie, încredere și împlinire.

Vei descoperi o serie de idei, tehnici și exerciții practice gândite special pentru a te ajuta să depășești gândurile și comportamentele negative care au fost implementate în subconștientul tău încă din primele momente ale copilăriei tale.

E-Bookul te va ajuta **să-ți reconstruiești încrederea în sine și să atingi potențialul maxim.**

Vom explora împreună influența profundă a subconștientului și modalitățile concrete de a o utiliza în beneficiul tău.

Fiecare capitol este conceput să-ți ofere o **perspectivă nouă și informații practice pe care le poți aplica imediat în viața ta de zi cu zi.**

Indiferent de provocările cu care te confrunți în prezent, această carte îți oferă **instrumentele și resursele necesare pentru a-ți schimba viața atât timp cât tu acționezi în privința asta.**

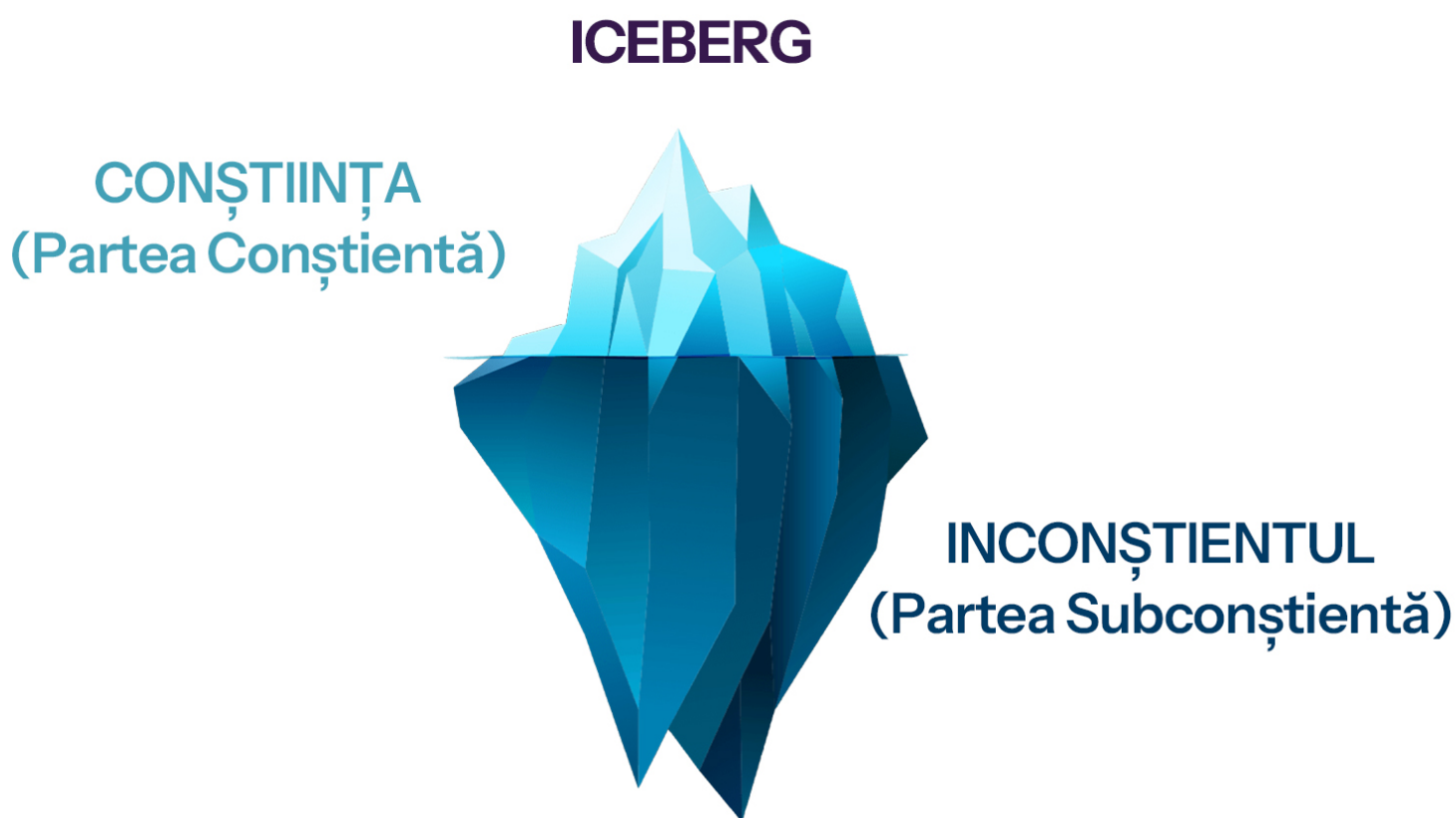
La finalul E-Bookului, vei pleca cu o înțelegere mai profundă a propriei tale minți și a puterii pe care o deții pentru a-ți crea viața pe care ți-o dorești cu adevărat. Sper că acest E-Book **te va inspira, te va motiva și te va ghida pe parcursul călătoriei tale de transformare.**

Cu iubire, Iustin!

Iustin Ciocaneca

Conștientizarea Subconștientului

Înainte de a putea reprograma subconsciousul, este crucial să înțelegem cum acesta ne influențează viața în moduri subtile și adesea neobservate. Și ca să te fac să înțelegi diferența dintre subconsciousul nostru și partea conștientă îți voi lăsa o ilustrație încât să înțelegi mai bine.



La suprafața se află conștiința, care constă în acele gânduri „conștiente” care determină alegerile pe termen scurt și este văzut ca vârful iceberg-ului

În partea de jos a Iceberg-ului se află inconștientul. **Aici se află partea subconștientă care este cauza reală a comportamentului nostru și a ceea ce ni se întâmplă.**

Cea mai importantă parte a minții este partea pe care nu o poți vedea, care coordonează fiecare aspect al vieții noastre, chiar și atunci când suntem inconștienți de aceasta.

În acest capitol, vom explora modul în care subconștientul nostru ne afectează gândurile, emoțiile și comportamentele. Vom analiza felul în care modelele noastre mentale și emoționale, formate încă din copilărie, pot continua să ne influențeze până în prezent. **Același cicluri de relații care nu funcționează, aceleași probleme, aceleași dificultăți, oare de ce?**

Îți voi explica cum prin conștientizarea acestor modele și a impactului lor asupra vieții noastre, **vom putea să începem procesul de reprogramare a subconștientului pentru a ne elibera de constrângerile trecutului și a ne crea un prezent fericit.**

❁ Originea Gândurilor și Comportamentelor Noastre

Fiecare dintre noi este rezultatul unei combinații complexe de experiențe, influențe și învățături din copilărie și din viața adultă. Subconștientul nostru, care este partea minții noastre responsabilă pentru stocarea și procesarea informațiilor fără ca noi să fim conștienți de acest lucru, este format și modelat în mare parte de aceste experiențe.

În primii ani de viață, suntem ca niște bureți, absorbim tot ce ne înconjoară. Asta include nu doar informațiile și cunoștințele pe care le primim de la părinți, familie și educație, ci și emoțiile și comportamentele pe care le observăm în ceilalți din jurul nostru. **Astfel, începem să formăm modele mentale și emoționale care vor continua să ne influențeze pe tot parcursul vieții.**

De exemplu, dacă am crescut într-un mediu în care critica a fost constantă, **este posibil să dezvoltăm o încredere scăzută în sine și o teamă de a eșua.** La rândul său, aceste gânduri și emoții negative pot să ne conducă spre comportamente de auto-sabotaj sau spre evitarea oportunităților

care ne-ar putea duce către fericire. Pe de altă parte, **experiențele pozitive și încurajările din copilărie pot să ne ofere un fundament solid pentru încrederea în sine.**

Este important să înțelegem că **subconștientul nostru nu face diferența între informațiile și experiențele pozitive și negative.** El doar înregistrează și reacționează în funcție de acestea.

A DOUA ETAPĂ A CONȘTIENTIZĂRII

Impactul Gândurilor Negative

Gândurile și credințele noastre negative pot fi unele dintre cele mai puternice forțe care ne influențează viața.

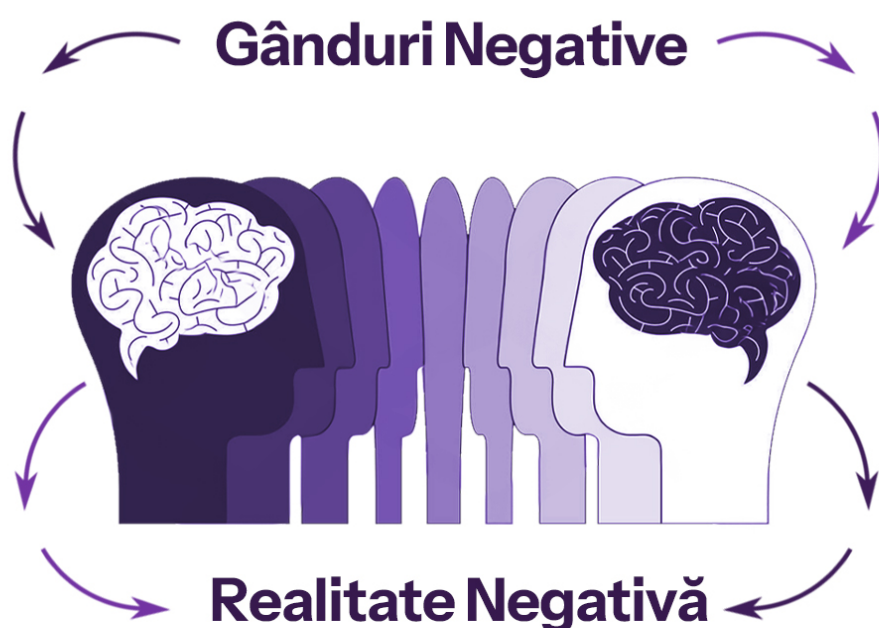
Ele pot să ne saboteze fericirea, să ne facă să pierdem încrederea în sine și să ne împiedice să ne bucurăm de viață.

Atunci când ne hrănim mintea cu gânduri negative despre noi înșine sau despre lumea din jurul nostru, **aceste gânduri devin ca niște lanțuri care ne țin captivi într-o realitate în care suntem mereu blocați și nefericiți.**

De asta simți că oamenii din jurul tău sunt la fel, de asta toate relațiile tale se termină în același mod, de asta nu ai încredere în tine.

Ne concentrăm asupra a ceea ce nu funcționează sau asupra a ceea ce credem că nu putem realiza, în loc să ne focalizăm pe potențialul nostru și pe oportunitățile care se deschid în fața noastră.

Dacă ne repetăm în mod constant că nu suntem destul de buni sau că nu merităm să fim fericiți, **vom ajunge să credem aceste lucruri și să ne comportăm în conformitate cu aceste credințe limitative.**



Astfel, vom rămâne blocați într-un cerc vicios în care gândurile negative **ne conduc la acțiuni care ne aduc și mai multe experiențe negative.**

Aceste gânduri și credințe negative pot să creeze blocaje în toate domeniile vieții noastre, inclusiv în relații, carieră în sănătate cât și fericirea personală.

Prin conștientizarea impactului gândurilor negative asupra vieții noastre și prin învățarea modalităților de a le gestiona și de a le transforma în gânduri pozitive și constructive, **putem să începem să eliberăm aceste blocaje și să ne îndreptăm către o viață plină de bucurie, încredere și împlinire.**

A TREIA ETAPĂ A CONȘTIENTIZĂRII

Conștientizarea Gândurilor și Emoțiilor Noastre

Conștientizarea gândurilor și emoțiilor noastre este un pas esențial în procesul de transformare. Prin dezvoltarea unei conștiințe crescute asupra propriilor noastre gânduri și emoții, **putem să începem să ne observăm și să ne înțelegem mai bine modelele mentale și emoționale.**

Atunci când suntem conștienți de gândurile și emoțiile noastre, **avem puterea de a alege cum să răspundem la ele.**

În loc să fim conduși pasiv de gândurile noastre negative sau de reacțiile noastre emoționale, **putem să devenim activi în gestionarea lor și să le transformăm în moduri care să ne servească mai bine.**

De exemplu, atunci când ne confruntăm cu o situație stresantă sau provocatoare, **putem să începem să observăm gândurile și emoțiile care apar în mintea noastră și să ne întrebăm dacă acestea ne ajută sau ne împiedică să facem față situației în mod eficient.**

În acest fel, putem să **alegem să ne schimbăm perspectiva și să adoptăm gânduri și emoții care să ne sprijine**, nu se ne ducă în același ciclu al gândului și emoției negative.

Prin practicarea conștientizării gândurilor și emoțiilor noastre în viața de zi cu zi, **putem să devenim mai conștienți de propria noastră putere de a influența realitatea noastră și de a crea schimbări pozitive în viața noastră.** Astfel, în capitolul următor, ne vom concentra pe modalități practice de a dezvolta această conștientizare și de a începe să ne folosim subconștientul în mod activ **pentru a ne schimba propria realitate și pentru a ne crea viața pe care o dorim cu adevărat.**

Descoperirea Puterii Personale

În acest capitol, vom săpa în adâncul problemelor cu care ne confruntăm în viață și **vom dezvălui adevărul despre cum putem să le depășim.**

Vom explora cum mintea noastră, în special subconștientul, **poate să fie atât o sursă de suferință, cât și o sursă de putere extraordinară.**

Pentru mulți dintre noi, viața poate părea o luptă constantă. **Ne simțim presați de probleme financiare, ne confruntăm cu relații dificile și avem adesea senzația că nu suntem pe deplin împliniți sau fericiți.**

Dar de ce se întâmplă asta?

Adevărul este că multe dintre problemele noastre au rădăcini adânci în mintea noastră, în special în subconștientul nostru.

Fie că ai preluat sau ți-a fost transmis din familia ta **anumite comportamente și credințe limitative**, fie că tu însuți ți-ai creat aceste comportamente trebuie să realizezi că ele te vor

ține în același punct până când nu vei acționa să le schimbi. Descoperirea puterii personale începe cu o introspecție profundă în propria noastră ființă.

Este necesar să ne întrebăm cine suntem cu adevărat, ce ne motivează și care sunt valorile noastre fundamentale. Acest proces de auto-reflecție ne permite să înțelegem mai bine **pasiunile noastre, talentele noastre și scopul nostru în viață.**

Odată ce ne-am conectat cu esența noastră autentică, este timpul să ne confruntăm cu temerile și îndoielile noastre. **Frica este adesea un factor major care ne împiedică să ne atingem potențialul.** Este important să învățăm să ne gestionăm fricile și să ne îndreptăm energia către acțiuni curajoase și determinate.

Un alt aspect crucial al descoperirii puterii personale este acceptarea și integrarea propriilor noastre umbre și vulnerabilități. Nu suntem perfecți și este important să ne permitem să fim vulnerabili și să ne acceptăm imperfecțiunile. **Aceasta nu înseamnă că ne complacem în mediocritate, ci că ne acordăm permisiunea de a fi autentici și umani în toată splendoarea noastră.**

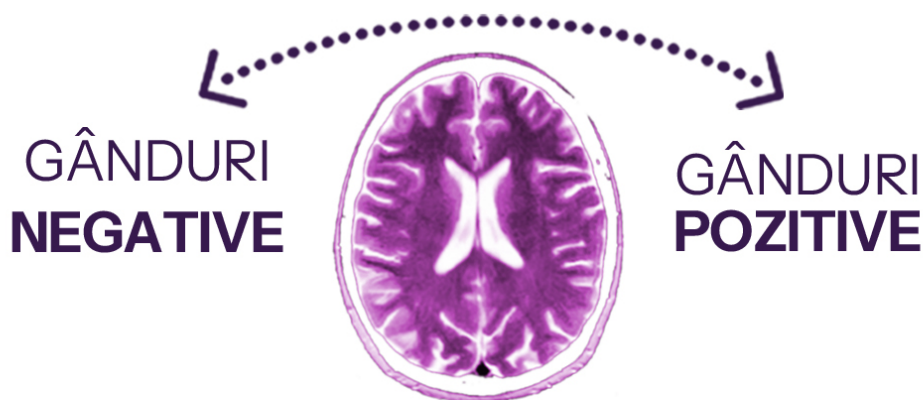
Putem să schimbăm aceste modele mentale și emoționale. **Putem să învățăm să ne confruntăm cu fricile și îndoielile noastre și să le transformăm în încredere și determinarea.**

Este o călătorie dificilă și uneori dureroasă, dar este una care merită să fie făcută. Pentru că, în același timp, **mintea noastră este și cea care te ține în suferință însă este și cea care poate să ne elibereze de suferință și să ne conducă către o viață plină de bucurie și împlinire.**

În acest proces de descoperire a puterii personale, înțelegerea reprogramarea subconștientului joacă un rol vital. **Subconștientul nostru stochează informații, credințe și modele de gândire care ne influențează comportamentele și reacțiile într-o manieră profundă, adesea fără să ne dăm seama.**

Este ca o bancă de date vastă care influențează tot ceea ce facem, **de la alegerile noastre zilnice până la modul în care ne gestionăm emoțiile și relațiile.** Prin urmare, reprogramarea subconștientului devine o călătorie crucială în procesul nostru de autodescoperire și dezvoltare personală. **Dar cum putem să facem acest lucru?**

Cum Reprogramezi Subconștientul?



După ce am deschis ușa conștientizării și am început să explorăm mecanismele subtile ale subconștientului nostru, **este timpul să ne îndreptăm atenția către punerea în practică a acestor înțelegeri.**

Reprogramarea subconștientului este o călătorie profundă, care ne invită să aducem schimbări tangibile în viața noastră și să ne transformăm viziunea în acțiune.

Nu există un "ghid pas cu pas" universal pentru reprogramarea subconștientului, deoarece **fiecare persoană este unică, iar fiecare călătorie este personală și subiectivă.** Totuși, există câteva principii și practici pe care le putem integra în viața noastră pentru a începe acest proces de

transformare profundă.

În primul rând, **este esențial să creăm un mediu propice schimbării.** Acest lucru înseamnă să fim conștienți de influențele externe și interne care ne pot susține sau ne pot împiedica în călătoria noastră.

Putem să identificăm și să eliminăm sursele de negativitate și stres din viața noastră, iar în schimb, **să cultivăm un mediu pozitiv și susținător care să ne încurajeze să ne explorăm și să ne exprimăm pe deplin potențialul.**

Renunță la oamenii care au o energie distructivă, **fie că este vorba de relații de prietenie, fie că este vorba de relații familiale, fie că este vorba de relații intime, renunță la tot ce te ține blocat.**

Cât timp vei rămâne în locuri și lângă oameni care nu îți permit să evoluezi, **nu ai cum să îți reprogrameze partea subconștientă pentru că vei ajunge să trăiești mereu același ciclu.** Acesta ar fi primul pas.

MINDFULNESS-UL

Una dintre cele mai puternice practici pe care le putem integra în viața noastră **este mindfulness-ul sau conștientizarea.**

Prin practicarea mindfulness-ului, putem să ne conectăm cu prezentul și să devenim mai conștienți de gândurile, emoțiile și senzațiile noastre.

Acest lucru ne permite să observăm și să eliberăm tiparele vechi și limitative care ne pot împiedica **să trăim în prezent, să fim fericiți, sănătoși și cel mai important: LIBERI!**

MEDITAȚIA

Meditația este o altă practică puternică care **ne poate ajuta în procesul de reprogramare a subconștientului.**

Prin meditație, putem să ne liniștim mintea și să ne conectăm cu sinele nostru interior.

Aceasta ne oferă un spațiu sacru în care să explorăm și să transformăm gândurile și emoțiile

noastre într-o manieră profundă și benefică. Pe măsură ce ne conectăm mai profund cu subconștientul nostru, **putem să începem să înfruntăm și să depășim fricile și limitările noastre.**

Subconștientul este adesea programat să ne protejeze de riscuri și de schimbare, **dar confruntarea acestor frici ne pot elibera și ne pot îndrepta către o viață plină de curaj și de împlinire.**

#3 PRATICĂ A REPROGRAMĂRII SUBCONȘTIENȚE

TRANSFORMAREA VIZIUNII ÎN ACȚIUNE

Nu în ultimul rând, este important să punem în aplicare obiective și acțiuni concrete în viața noastră. **Transformarea viziunii în acțiune necesită angajament și determinare.**

Prin stabilirea unor obiective clare și realizabile și prin luarea unor decizii și pași mici și consecvenți în direcția acestor obiective, **putem să ne transformăm visurile în realitate și să ne creăm viața pe care o dorim cu adevărat.**

Reprogramarea subconștientului nu este o călătorie ușoară sau rapidă, **dar este una care merită să fie făcută.**

Cu răbdare, angajament și încredere în sine, putem să ne deschidem la potențialul nostru infinit și să ne conducem viața către fericire și împlinire autentică.

Este timpul să ne asumăm controlul și să ne transformăm „destinul” în ceva cu adevărat extraordinar. În lumea în care trăim, înconjurată de valuri constante de informații și influențe, este ușor să ne pierdem în gânduri și emoții negative.

Dar fiecare dintre noi are capacitatea de a-și schimba perspectiva și de a cultiva gândirea pozitivă, chiar și în mijlocul adversităților.

Cultivarea gândirii pozitive nu este doar despre ignorarea sau negarea dificultăților, ci mai degrabă despre **alegerea de a vedea lumina din întuneric și de a găsi înțelepciune în mijlocul provocărilor.**

Este despre a fi recunoscători pentru fiecare zi și pentru fiecare experiență, indiferent cât de mică sau de banală pare.

Practicând recunoștința în mod regulat,
ne putem umple inima cu bucurie și mulțumire.

Ne putem deschide ochii către frumusețea din jurul nostru și **putem simți recunoștință pentru fiecare moment de fericire și de conexiune autentică.**

În timp ce ne întoarcem privirea către viitor și ne propunem să ne transformăm visele în realitate, **să nu uităm niciodată să apreciem ceea ce avem deja.**

Fiecare pas mic către împlinirea noastră este demn de celebrat, iar fiecare obstacol întâlnit pe drum este o oportunitate de creștere și învățare. Și nu în ultimul rând, drumul către fericire și împlinire începe în interiorul nostru.

Cu fiecare gând pozitiv și cu fiecare gest de recunoștință, **ne transformăm nu doar propria realitate, ci și lumea înconjurătoare.**

De la Conștientizare la Acțiune

În inima fiecăruia dintre noi există o flacără arzătoare, o dorință profundă de a ne simți împliniți și de a trăi o viață care are sens. Cu toate acestea, adesea ne găsim prizonieri ai propriilor noastre frici și îndoieli, iar drumul către schimbare pare dificil și încărcat cu obstacole aparent insurmontabile.

Dar haideți să ne oprim pentru un moment și să ne amintim că **suntem mai mult decât gândurile noastre negative și mai puternici decât adversitățile pe care le întâlnim.**

În adâncul fiecăruia dintre noi, există o forță interioară incredibilă, o flacără a speranței care arde neîntrerupt, așteptând să fie aprinsă și să ne îndrume către o viață de împlinire și fericire.

Da, societatea în care trăim poate să ne împingă să rămânem captivi în cicluri negative și limitative. Dar nu trebuie să permitem ca asta să ne definească. **Este momentul să ne ridicăm și să ne îmbrățișăm puterea interioară. Este momentul să trecem de la conștientizare la acțiune.**

Începeți prin a vă permite să visați în culorile cele mai vii ale aspirațiilor voastre. **Imaginați-vă o viață în care sunteți liberi să vă exprimați adevărata voastră esență, în care sunteți conduși de pasiuni și scopuri care vă fac inima să bată mai tare.**

Apoi, faceți primul pas. Chiar dacă este mic, fiecare pas înainte vă apropie mai mult de visul vostru. **Înfrunțați-vă temerile cu curaj și hotărâre, știind că fiecare obstacol pe care îl întâlniți apare în cale doar pentru a contribui la evoluția voastră.**

În momentele de îndoială și descurajare, **amintiți-vă că sunteți înzestrați cu o putere incredibilă de a vă schimba propria realitate.**

Gândurile negative și limitative nu vă definesc, ci doar reflectă traumele, fricile și îndoielile din interiorul vostru care au fost impregnate de-a lungul timpului.

Și mai presus de toate, amintiți-vă că suntem toți în această călătorie. Căutând suportul și încurajarea celor din jurul nostru și oferindu-le la rândul nostru, **putem crea o societate puternică prin sprijin și inspirație.**

Așadar, dragă suflet, **haide să ne ridicăm împreună și să ne eliberăm de lanțurile care ne țin prizonieri.**

Haide să transformăm conștientizarea noastră în acțiune și **să creăm o viață care să ne umple sufletele de bucurie și împlinire.**

Nu există nimic ce să ne împiedice să atingem cerul, **decât propriile noastre limite imaginate care în cele din urmă, sunt doar o iluzie..**

Cu iubire și Recunoștință, Iustin!

Iustin Ciocanica

ATENȚIE: ÎNCEARCĂ SĂ APLICI ZI DE ZI ASTA!

Bonus: Exerciții Practice pentru a-ți Reprograma Subconștientul

🌸 Meditația și Vizualizarea

Alocă câteva minute în fiecare zi pentru a **medita și a-ți relaxa mintea.**

În timpul meditației, vizualizează-ți obiectivele și aspirațiile, imaginându-ți cum te simți atunci când le atingi. Indiferent că vrei să ieși dintr-o relație care îți face rău sau că vrei să cunoști pe cineva..Indiferent că vrei să ai succes financiar **această practică te va ajuta să-ți clarifici direcția și să-ți încarci subconștientul cu imagini pozitive și motivante care să te stimuleze să acționezi.**

🌸 Afirmatii Pozitive

Repetă afirmații pozitive despre tine și despre viitorul tău în fiecare dimineață și seară. Spune-ți lucruri precum:

- “Sunt capabil/ă să **depășesc orice obstacol.**”
- “**Mă bucur cine am devenit** în ultimul timp.”
- “**Merit să fiu iubit/ă** pentru ceea ce sunt.”

Aceste afirmații **te vor ajuta să-ți construiești încrederea și să-ți menții atitudinea pozitivă în fața provocărilor.**

Practicarea Recunoștinței

Fă un obicei din a **recunoaște și a aprecia lucrurile bune din viața ta în fiecare zi.**

Poate fi vorba despre lucruri mari sau mici, de la faptul că ești sănătos/ă la realizările personale sau chiar și cele profesionale. **Focalizează-te pe a fii recunoscător a tot ceea ce ți se întâmplă bun.**

Focalizându-te asupra recunoștinței, vei reprograma subconștientul pentru a vedea partea bună a lucrurilor și pentru a te simți mai motivat și mai fericit.

Practicarea Mindfulness-ului

Fii prezent în momentul de față și **observă-ți gândurile și emoțiile fără să le judeci.**

Meditația mindfulness te ajută să îți dezvolti conștientizarea și **să te eliberezi de gândurile negative care îți pot afecta starea de bine.**

Fii blând cu tine

Învată să îți acorzi iertare și **să fii blând cu tine însuți în momentele dificile.**

Acceptă că ești doar un om și că faci tot ce poți în fiecare moment. **Auto-compasiunea este cheia pentru a depăși auto-judecata și a te îndrepta spre o perspectivă mai pozitivă.**

Sper că ai găsit acest E-Book util și inspirațional în călătoria ta către o minte mai pozitivă și mai puternică. **Dacă există aspecte pe care simți că nu le-ai înțeles pe deplin, te încurajez să recitești materialul pentru a permite subconștientului tău să accepte ideile de schimbare.**

Și înainte să-ți mulțumesc, dacă treci printr-o perioadă dificilă, printr-o despărțire, **printr-un moment care simți că te-a pus la pământ, printr-o problemă la care nu găsești soluție...**

Am pregătit un grup de WhatsApp unde îți voi fi alături în fiecare zi prin mesaje care să te susțină în parcursul tău de dezvoltare personală.

În acest grup vei găsi oameni ca și tine încât să vă susțineți reciproc, astfel nu te vei simți niciodată singur în acest proces!

IUSTIN CIOCANEA

GRUP **WHATSAPP**

**Alătură-te Grupului și
vei avea Susținere Zilnică!**

ATENȚIE: LOCURILE SUNT LIMITATE

Scrie-mi la adresa de mail **contactiustinciocanea@gmail.com** dacă vrei să te adaug și pe tine în Grupul de WhatsApp