

IMPULSUL
PENTRU
VOCATIA TA

CAIET DE TEME

DEFINIREA VOCAȚIEI

Gândește-te cum ți-ai putea defini propria ta vocație în cuvinte concrete și practice. Ce înseamnă pentru tine pe plan personal și spiritual? Ce talente ai, ce pasiuni și hobby-uri ai, ce visuri ai, cum vrei să servești lumea?

Ce poziție mi-a oferit viața? De ce?

În ce moment m-am născut?

În ce țară?

În ce familie?

Ce prieteni am sau am avut?

Ce condiții de viață am? Ce condiții ar trebui să am? Ce trebuie să fac pentru a le obține?

Prin ce probleme m-a dus viața?

De unde primesc lecțiile? Boală, descoperiri? Care sunt suferințele mele constante?

Care e marea mea problemă? Ce concluzii pot să trag din asta? Care este sensul?

Ce cunoștințe am dobândit sau aș putea dobândi?

Cum aș putea să fiu fericit acum în prezent?

Care este visul meu? Ce rol mi-ar plăcea să joc?

Cum ar arăta biografia mea ideală?

Ce ar trebui să fac pentru ca viața mea să fie o capodoperă? Ce ar face cei pe care îi admir în locul meu? Buddha, Iisus, Maestrul?

Ce mă împiedică să fac acest lucru?

Ce pot să fac foarte bine? Ce capacități, talente și puteri dețin?

Ce mă bucură în mod deosebit? Care sunt hobby-urile, dorințele mele? Ce mi-ar plăcea să fac întreaga zi? Ce mă emoționează?

Ce educație am? Ce educație ar trebui să am? Prin ce crize, greutăți și lecții m-a condus viața, din care aș putea să învăț și să ajut lumea? Care sunt limitările mele?

Ce șanse îmi oferă viața să fac aceste lucruri acum și pe viitor?

Pe ce loc m-a așezat viața? Cum aș putea umple mai bine acest loc? Dacă mi-aș putea începe încă o dată viața, ce aș schimba?

Ce l-aș sfătui pe cel mai bun prieten al meu în aceste circumstanțe și ce mă oprește să fac acest lucru bun și eu în viața mea?

Când voi fi pregătit?

SISTEMUL EDUCAȚIONAL

Cine a avut cea mai mare influență asupra ta și asupra convingerilor tale despre viață?

Este posibil ca ceea ce tu îți dorești acum de la viață să nu fie dorințele tale ci dorințe ale oamenilor din jur care ți-au plantat neintenționat sau intenționat anumite convingeri despre ce ar fi bine să faci în viață și ce nu?

Dacă există astfel de dorințe, care ar putea fi acelea?

Cum anume te ajută în calitatea vieții tale timpul petrecut la școală sau facultate?

Ce lucruri ai avea nevoie să înveți pentru a fi o persoană fericită și nu ai ocazia să o faci la școală?

Ce te motivează cel mai mult în viața ta?

Ce te plictisește cel mai tare?

Ce vrei să faci și nu ai încercat încă? Ce te-a oprit?

Ce lucru pe care nu îl înveți la școală te-ar interesa să înveți și ești dispus să începi chiar în momentul ăsta?

La un pix și caietul de teme sau o foaie. Împarte foaia în două și scrie în stânga ce înveți la școală și în dreapta ce ai avea nevoie ca să ai o viață fericită. Vezi câte

elemente se regăsesc în ambele coloane și decide dacă poți continua doar cu educația din școală sau facultate sau, pentru a obține ceea ce dorești în viață, e necesar să începi chiar acum să te educi pe alte căi decât educația formală.

Alege 3 domenii urgente, în care ai probleme sau aspirații și visuri. Caută pe Google pentru fiecare domeniu în parte soluții la problema sau visul tău.

Alege unul din aceste domenii care simți că pentru tine arde cel mai tare. În care ai probleme pe care vrei să le rezolvi, suferințe sau poate aspirații și dorințe.

Caută tot ce poți să găsești pe internet din acel domeniu. Cărți, materiale video, audio și scrise. Fă-ți un caiet special și începe să notezi toate ideile, gândurile, exercițiile propuse acolo și fă-le. Când ieși pe stradă și în lume, experimentează și testează tot ce ai în acel caiet și verifică dacă e valabil pentru tine sau nu ce ai învățat. Educă-te, dezvoltă din interior prin aplicarea în exterior.

La fiecare domeniu ia primele rezultate din Google și deschide în ferestre noi în browser. Apoi începe să scanezi fiecare pagină și să discerți care conținut te poate ajuta chiar acum și care nu.

OBSTACOLELE

Dacă nu ar exista obstacole, ce ai face începând de azi pentru descoperirea și valorificarea vocației?

Cum ai putea să începi de azi în ciuda obstacolelor, măcar partial?

Care este o schimbare pe care aș face-o în viața mea dacă mi-aș respecta adevărul meu interior?

Cum ai trăi viața și cum te-ai comporta dacă nu ți-ar fi frică de pierdere? Pierderea a ceva drag, a reputației, etc. Crezi că poți să trăiești doar cu 10% mai curajos în ciuda acestor temeri? Ce ar însemna acest 10% pentru tine?

Dacă nu ar exista probleme cu banii, ce ar însemna să faci acum cu 10% mai mult în direcția vocației tale?

Cum te-ai comporta de azi dacă ai știți că toate obstacolele tale sunt imaginare?

Fă exercițiul cu melodia Mamma morta (paginile 110-113).

Uită-te DIN NOU la filmul Matrix, chiar dacă l-ai văzut deja. Îl vei vedea cu alți ochi.

Ce poți să citești în continuare pentru a întări acest capitol:

- ✓ <http://wp.me/p3RebV-rQ>
- ✓ <http://wp.me/p3RebV-tv>
- ✓ <http://wp.me/p3RebV-m8>

VOCEA INTERIOARĂ

ADN-ul pentru sănătatea ta

Describe cum mănânci, cum faci sport și cum te odihnești?

Cum vrei să arăți fizic și să te simți în pielea ta?

Cum oscilează nivelul tău de energie în timpul unei zile?

Cum mă simt când vin acasă după o zi obișnuită din viața mea?

Cum va arăta viața mea peste 30 de ani dacă continui să trăiesc la fel ca azi în continuare?

ADN-ul pentru banii tăi

Cum îți câștigi banii acum? Cum ai câștiga bani în mod ideal?

Ce ar însemna pentru tine să fii liber financiar?

Care este planul tău pentru a nu mai avea probleme cu banii ?

ADN-ul pentru iubirea ta

Ce înseamnă pentru tine iubirea?

Describe în amănunt cum ar decurge relația ta de cuplu sau cum ți-ai trăi viața altfel.

Cum arată viața ta sexuală, ce te satisface? Ce anume ai schimba la viața ta sexuală?

Cum ar arăta viața ta dacă ți-ai întemeia o familie? Dar dacă ai trăi viața din plin și te-ai distra fără să ai obligații, cum ar arăta acest scenariu?

ADN-ul pentru vocația ta

Ți-ai descoperit vocația? Dacă da, cum e senzația? Dacă nu, cum crezi că ar fi viața ta dacă ai descoperi-o?

Ce pasiuni și talente ai?

Fă un scenariu fictiv despre cum poți să faci doar ce îți place și să trăiești din asta?

Dacă ai face un efort suprem și radical pentru a-ți urma vocația, ce ar însemna asta acum pentru tine?

ADN-ul pentru socializarea ta

Cum îți petreci timpul liber?

Cum ți-ai petrece timpul liber dacă banii și timpul nu ar fi o problemă?

Ce rol vrei să joci în anturajul tău? Ce ar trebui să faci ca să ai acest rol dacă nu îl ai deja?

Describe un mentor ideal pentru tine. Unde ai putea să îl găsești?

ADN-ul pentru psihologia ta

Ce faci pentru autocunoașterea și evoluția ta permanentă?

Citești, te uiți la cursuri? Cât timp pe zi?

Practici dezvoltarea personală și spirituală? Sub ce forme?

Care sunt dorințele mele?

Care sunt valorile mele?

Care este stilul de viață pe care mi-l doresc?

Cum să îmi ascult vocea interioară?

Vocea interioară te face să simți, creierul interpretează ceea ce simți și îți dă sens prin gânduri exprimate în cuvinte. Tu poți să simți la nivel emoțional "greață" față de munca ta. Sentimentul este tradus de creier – nu îmi place deloc ceea ce fac, mă dezgustă.

Exercițiul 1: E foarte important să încarci cu emoție scopurile tale. De aceea, un panou al visurilor te asigură că ai sub ochii tăi permanent imaginile care te motivează și pe care vrei să le transmiți minții tale inconștiente. Vision Board: <http://wp.me/p3RebV-S0>

Exercițiul 2: Citește articolele de mai jos și fă exercițiile tale astfel încât să oprești propria ta minte să te mai saboteze și să scapi de autominișirea la care te supui. Propria minte ca obstacol: <http://wp.me/p3RebV-Tn> + <http://wp.me/p3RebV-Se> + <http://wp.me/p3RebV-RO>

Exercițiul 3: Definirea valorilor. Alege modalitatea preferată și află-ți valorile, cel puțin primele trei. De ele depinde cum va arăta viața ta în continuare și descoperirea lor te va ajuta să știi cine ești și ce vrei cu adevărat: <http://bit.ly/16Vqp6o> + <http://mayhem.ro/?p=2708> + <http://bit.ly/16VqsPQ> + <http://www.nlpmania.ro/?p=1069>

Exercițiul 4: Stilul de viață. Folosește-te de în-trebările de la ADN-ul stilului de viață pentru a-ți defini viziunea unei vieți perfecte și apoi începe să faci pași spre îndeplinirea acelei viziuni.

PERSONALITATEA NECESARĂ

Dacă ar fi să aleg trei lucruri din viața mea, trei aspecte pe care le vreau schimbate în bine cât mai repede, care ar fi acestea?

Ce trăsături de personalitate ar trebui să îmi dezvolt, astfel încât aceste probleme să dispară de la sine?

Care crezi că sunt punctele forte ale personalității tale? Dar cele slabe?

Cu ce fel de oameni ești înconjurat? Descrie-ți un pic anturajul.

Cum crezi că reflectă oamenii de care ești înconjurat nivelul tău de dezvoltare personală?

Care sunt semințele pe care le sădești zi de zi prin acțiunile tale și ce recoltă vei culege la vremea culesului?

Describe în scris cum ți-ar plăcea să fii ca om, având în vedere cele 14 niveluri ale evoluției personalității alfa? Ia pe rând toate domeniile și descrie în mod ideal cum ți-ar plăcea să fii, ce trăsături și comportamente să ai la fiecare nivel.

Desenează un mindmap cu tine în mijloc, înconjurat de cele 14 domenii ale personalității alfa. Dă o notă pentru fiecare domeniu de la 1 la 10 în funcție de cât de dezvoltat te consideri.

Scrive ce ar însemna pentru tine să devii de azi o persoană pe care cei din jur să o considere mai egoistă astfel încât să poți evolua mai rapid astfel încât într-o zi să poți fii o persoană altruistă ce are reurse pentru a ajuta în mod real lumea.

DESCOPERIREA TALENTELOR

Ce îți vine ușor să faci ca activități?

Când simți că timpul zboară și nu îți dai seama cât a trecut?

Care simți că sunt talentele tale?

Ai talente pe care ai fost descurajat să le încerci?

Ce iubești? Ce te pasionează?

Exercițiu: ia lucrurile la care te consideri foarte bun de la exercițiul precedent și spune care te pasionează foarte tare, care e ok și care nu îți place. Descoperă unde se intersectează pasiunea maximă cu ceva la care te pricepi foarte bine.

Ce activități îți ridică energia spirituală și entuziasmul?

Ce face ca timpul să dispară pentru tine?

Ce te face să intri într-o stare de concentrare maximă?

Există activități care îți plac foarte mult, dar nu te-ai concentrat cum trebuie pe ele? Ce ai putea face ca să începi să experimentezi mai bine aceste activități chiar de azi?

Ce te face fericit?

Exercițiu: fă un nou mindmap în care să ai cuvântul "fericire" în mijloc și în jur în-
cepe să scrii lucrurile care te fac fericit.

Cât de tare vrei să îți descoperi vocația, pe o scară de la unu la zece?

Cât de mult muncești pentru asta? Cum anume?

Exercițiu: imaginează-ți tribul tău. Descrie cum arată bărbații și femeile care
sunt în tribul tău. Ce valori au, cum se îmbracă, cum vorbesc, despre ce vorbesc, cum
se comportă unii cu alții, cum muncesc, cum se distrează, ce atitudine au în viață?

Cum îți vezi viața când la sfârșitul ei vei privi în urmă?

Ce experiență ai vrea să ai?

Ce poți realiza de azi ca să faci această viziune posibilă?

Exercițiu: fă o listă cu trei-cinci oameni pe care îi admiri foarte mult. Acum scrie calitățile și trăsăturile pe care le admiri cel mai mult la acești oameni.

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR

Scrie care sunt hobby-urile tale și cum crezi tu că ai putea să ai o profesie în acel domeniu. Enumeră câteva domenii în care ți-ar plăcea să ajungi la măiestrie la fel ca și Jiro Ono. În ce domenii simți că ai vrea să fii recunoscut ca fiind printre cei mai buni din lume?

Dacă nu ar fi problema timpului și a banilor, ce ai face începând de azi pentru a începe să îți dezvoltți abilitățile în domeniile enumerate mai sus?

Te regăsești în vreunul dintre cele trei modele care sabotează măiestria? Superficialul, mediocrul și obsesivul? Descrie procesul prin care începi o activitate nouă și felul în care o exersezi.

Care sunt momentele în care simți că intri în stare de flux? Când timpul trece pentru tine fără să îți dai seama și ești foarte concentrat într-o activitate?

Cum ai putea să fii ucenic în domeniile în care dorești să atingi măiestria?

În următorul link ai detalii despre cum funcționează și cum se creează un obicei și de asemenea cum se înlocuiește un obicei prost cu unul bun: <http://wp.me/p3RebV-So.Vreau> să citești acest material și apoi să mergi în PDF-ul Puterea ta interioară și să îți faci lista cu obiceiuri noi pe care vrei să le ai în viața ta.

Dacă nu ai activități pe care să le practici zilnic și care duse la măiestrie să te faci foarte bun într-un domeniu, nu ai șanse să excelezi la nimic, deci ești o persoană condamnată la mediocritate, iar noi nu vrem asta.

VALORIFICAREA ÎN BANI

În ce domeniu aș simți că mă joc dacă aș munci?

Cum pot să creez ceva valoros având în vedere talentele și abilitățile mele?

La ce mi-ar plăcea să fiu foarte bun și să fiu plătit pentru asta?

Mi-ar plăcea să creez un produs sau să ofer servicii? Cum ar arăta produsul sau serviciul oferit de mine?

Cum aș putea să mă educ, astfel încât să devin mai bun la creat valoare?

Ce mă oprește chiar acum să creez valoare pentru care oamenii ar plăti bani?

Cum anume îmi promovez valoarea pe care o pot oferi?

Joacă-te de-a detectivul care caută pasiunea pierdută: ce îți plăcea când erai copil? Ce citești cel mai mult, emisiunile favorite la televizor? Ce faci pe calculator cel mai des, la ce dai like pe facebook cel mai des, ce mediu te inspiră? Cu ce oameni petreci timpul de plăcere și natural, ce structură zilnică îți face plăcere?

Ce ai face dacă nu ai avea nimic de făcut și ai fi o persoană complet liberă?

Care este EXPERIENȚA pe care vrei să o ai?

Vrei să fii vedetă? De ce?

Să cânti? Pentru petrecerile de după? Pentru faimă? Pentru a arăta tuturor ce tare ești? Pentru călătorii și concerte? Ca să transmiți un mesaj?

SPIRITUALITATEA

Ce ai lăsat în urma ta? Cum anume ai făcut lumea mai bună? Cine își amintește cu bucurie de tine? Pentru câți oameni ești un exemplu de urmat?

Cu cât de mult respect te-ai tratat pe tine și fiecare zi a vieții tale?

Ți-ai oferit lucrurile pe care ți le-ai dorit? Ai luptat, ai muncit, ai iubit? Ai contat?

Ai o sete interioară pe care încerci să o potolești cu vicii, dependențe sau orice activitate sau lucru care te face să uiți și să nu te gândești la cine ești și de ce ești pe acest pământ ?

Fă lista cu lucruri care ție îți încarcă bateriile și cu cât te simți mai golit pe interior cu atât fă mai multe lucruri din acea listă. Dacă e nevoie rupe-te de lume și ocupă-te doar de tine pentru că dacă ești gol pe interior nu ai ce să oferi bun celor din jur.

Citește acest articol: <http://wp.me/p3RebV-14c>. Cele 7 stadii pentru a ajunge la iubire sunt aceleași cu cele 7 stadii pentru a ajunge la spiritul uman. Iubirea și vocația sunt în același loc pentru că vocația nu este decât iubirea transformată în muncă.

Meditează. Mergi la acest link, citește despre meditație și aplică ce scrie acolo: <http://bit.ly/1hM7TEA>.