

Este incredibil cat de mult poate fi influentat subconstientul nostru de forta sugestiei! Si intrucat mintea subconstienta este cea care controleaza corpul nostru si intreaga viata, prin intermediul sugestiei putem avea parte de o multime de intamplari - unele placute, altele extrem de neplacute.

Multa lume a auzit de efectul placebo. In cadrul unui experiment medical, ti se da un medicament despre care ti se spune ca este foarte eficient - de pilda ca pansament gastric.

Din 100 de voluntari pe care se testeaza medicamentul, aproximativ 50 constata antr-adevar ca au scapat de durerea de stomac. Dar - surpriza! Asa-zisul medicament este de fapt o bobita de zahar acoperita de un invelis albastru. El nu contine nimic altceva decat zahar. Si atunci, ce anume i-a vindecat pe cei 50 de voluntari?

Forta sugestiei. Li s-a spus ca se vor face bine, au fost convinsi ca se vor face bine si s-au facut bine. In fapt, subconstientul lor a fost convins de eficienta medicamentului si a dat organismului comenzile necesare pentru a se face bine. Tot ceea ce mintea noastra crede, poate realiza.

Mult mai putini au auzit de efectul nocebo. In cadrul unui experiment similar, ti se da o pastila despre care esti avertizat ca iti va face rau - de pilda crampe stomacale. De data aceasta, numarul celor ce se plang de dureri la stomac este insa de 90! Evident era aceeaasi pastila inofensiva de zahar. Se constata insa ca forta sugestiei negative este mult mai mare decat a sugestiei pozitive.

Lucrul acesta trebuie sa ne dea de gandit. Suntem expusi zilnic, ora de ora, unei adevarate avalanse de mesaje negative, in primul rand prin presa. Inundatii, cutremure, avioane prabusite, crime, violuri, preturi care cresc, barfe rautacioase ale colegilor, accidente de masina etc... etc.

Aceste mesaje cu puternica valoare emotionala lucreaza fara sa ne dam seama asupra subconstientului nostru. Iar rezultatul este ca ne merge prost fara sa stim de ce. Suntem deprimati, ne pierdem increderea intr-o viata mai buna, ne asteptam sa ni se intample ce e mai rau. Si, de obicei, la ce te astepti, asa se intampla. Dam vina pe ursita, pe guvern, pe socri, pe colegi, fara sa observam ca, de fapt raul este in noi. Ca l-am lasat sa patrunda in mintea noastra ori de cate ori a vrut, fara sa realizam ca traim in casa cu un dusman.

Gata! Puneti piciorul in prag! Incepand de astazi inchideti usile pentru acesti musafiri periculosi. Evitati sa mai urmariti jurnalele cu stiri negative. Schimbati postul pe altceva. In fond aveti 25 -

30 - 40 de canale prin firma de cablu. Urmăriți emisiunile educative și cele care să vă refacă starea optimistă. Muzică, divertisment, Mr.Bean.

Evitați persoanele negative, cele care permanent se vaieta, critica și condamna. Dacă așa sunt colegii de serviciu sau, mai rău, seful dumneavoastră, gândiți-vă foarte serios să vă cautați un alt loc de muncă. Altfel, rămânând alături de ei, riscați să vă condamnați la o viață de eșec și frustrare.

Asociați-vă cu persoane pozitive, optimiste, orientate spre succes. Dacă vreți să aveți o viață de succes, trebuie să stați cât mai mult în preajma unor oameni de succes. Învățați de la ei, gândiți ca ei, acționați ca ei.

Folosiți permanent forța sugestiei pozitive citind cărți motivationale sau biografii ale oamenilor de succes, ascultând casete și CD-uri motivationale, participând la cursuri și seminarii despre succes, urmărind emisiuni radio și TV cu oameni de succes.

Pe scurt, folosiți la maximum forța sugestiei pozitive și reduceți la minim forța sugestiei negative. Preluati controlul tuturor elementelor de sugestie din preajma dumneavoastră și folosiți-le pentru a vă atinge obiectivele.

Vă sugerez un mic exercițiu pe care să-l faceți zilnic. Timp de două săptămâni:

- 1) nu va mai plângeți de nimic, nici în sinea dumneavoastră, nici fata de alții.
- 2) nu mai urmăriți jurnalele de știri la TV.
- 3) nu ascultați vaicarelile celor din preajmă, cereți-le să schimbe subiectul.

Dacă aveți răbdarea să faceți acest exercițiu, veți observa că perspectiva asupra vieții vi se va schimba.

sursa: roaim.net.tc