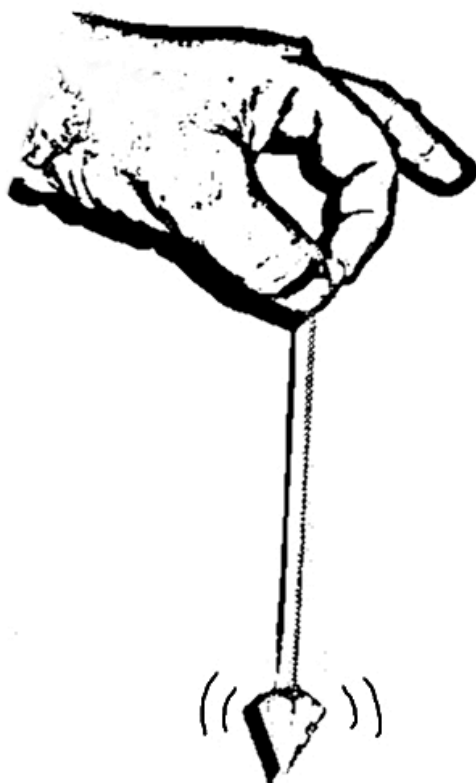


Pendulul - instrument pentru a explora subconștientul

Curs practic de construire și folosire a pendulului



Ing. Mircea Sârbu
Meta Healing

Colecția "Cărți de spiritualitate pe înțelesul tuturor"
2015

Tehnici kinesiologice de investigare a subconștientului.....	3
Structura mentalului.....	4
Pendulul - instrument de investigare.....	5
Personalizarea pendulului.....	5
Calibrarea pendulului.....	6
Erori în interpretarea răspunsului pendulului.....	7
Cum se poate folosi un pendul pentru a testa alimentele.....	7
Roata vieții – aplicație folosind tehnica testarii cu pendulul.....	9
<i>Armonie sau dizarmonie</i>	9
<i>Tehnica de realizare a imaginii "Roții vieții"</i>	11
<i>Analiza rezultatelor</i>	14
<i>Identificarea obiectivului</i>	15
<i>Determinarea stării prezente</i>	17
<i>Prețul & Resursele</i>	17
<i>Stabilirea milestone-urilor (pașilor)</i>	17
<i>Stabilirea checkpoint-urilor (punctelor de control)</i>	17

Motto: *Acolo unde este alungată neștiința, așa-numitul „rău” încetează să existe.*
(Martinus, Cartea Vieții 1, paragraful 19).

Sub acest motto, deschidem o serie de cursuri online, destinate celor care "vor să alunge neștiința".
Neștiința nu se limitează doar la științele exacte sau umaniste, ci are o dimensiune mult mai universală.

Cursul vă va da posibilitatea de a vă explora în tihnă subconștientul vostru.

Acest curs se adresează în special celor care își doresc să intre pe un nou drum, minunat, pe drumul evoluției spirituale. Poate fi accesat și de cei avansați, deoarece din orice, avem ceva ce ne poate fi de folos.

Cursul de față, primul din această serie, vă va da posibilitatea de a vă explora în tihnă subconștientul vostru și să descoperiți cât de minunat este și cât de ușor poate fi "convins" subconștientul ca să te ajute să creezi o realitate al cărui unic făuritor ești doar tu.

Cursul vă ajută să utilizați corect pendulul și vă oferă două exemple în care puteți aplica tehnica învățată:

- - Testarea alimentelor / suplimentelor alimentare / alte produse
- - "Roata vieții" - tehnică care vă ajută să creați armonie în evoluția voastră

După parcurgerea acestui curs veți dobândi competența să:

- construiți un pendul personalizat
- aveți un dialog sincer cu propriul subconștient
- vă îmbogăți cunoștințele despre cum ne poate ajuta subconștientul în a lua deciziile cele mai bune pentru noi în armonizarea noastră cu noi și cu Universul
- învățați să aflați dacă un aliment sau supliment alimentar este benefic pentru corpul vostru în acel moment
- învățați să vă construiți Roata vieții și să determinați punctele de inflexiune
- găsiți obiecte pierdute folosind pendulul

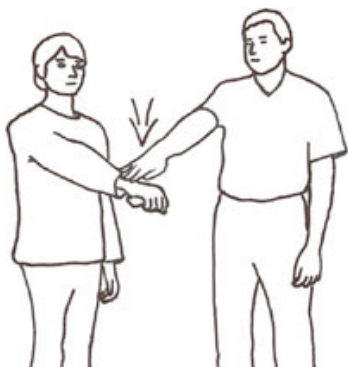
Tehnici kinesiologice de investigare a subconștientului.

Kinesiologia este o metodă holistică de a îmbunătăți starea de sănătate, de a reduce stresul, de a crește eficiența și poate rezolva marea majoritate a blocajelor.

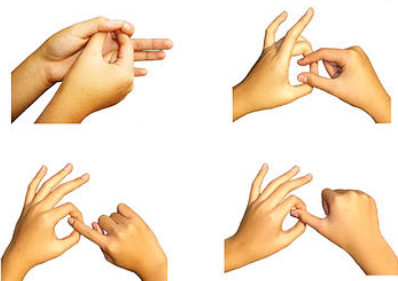
Instrumentul folosit cel mai usual în investigațiile de kinesiologie este așa numitul test muscular. Prin el, subconștientul este "întrebat" care sunt cauzele blocajelor și cum pot fi acestea rezolvate. Acest lucru funcționează foarte clar și eficient, întrucât toate lecțiile învățate de noi, pe parcursul vieții, informațiile primite prin senzorii sistemului nervos convertite în deprinderi și credințele/crezurile pe care le formăm în decursul vieții, sunt stocate în memoria subconștientă.

Pentru a reduce și compensa blocajele, în kinesiologie se folosesc diferite tehnici, care sunt aplicate în mod individual și sunt specifice fiecărui client.

Funcție de situație, testul muscular poate fi făcut de către terapeut, prin testarea rezistenței brațului la presiune, atunci când terapeutul pune o întrebare subconștientului clientului:

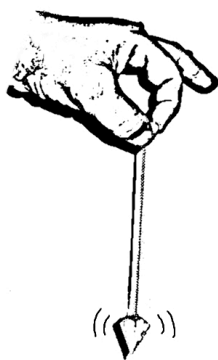


Testul poate fi făcut și de către noi înșine:



În ambele situații avem de a face cu un "dialog" terapeut – subconștientul clientului.

În practica curentă, testul muscular "clasic" poate fi înlocuit cu testul cu pendulul.



Tehnica de interogare a subconștientului clientului, cu pendulul, este similară cu interogarea prin testul muscular.

Structura mentalului.

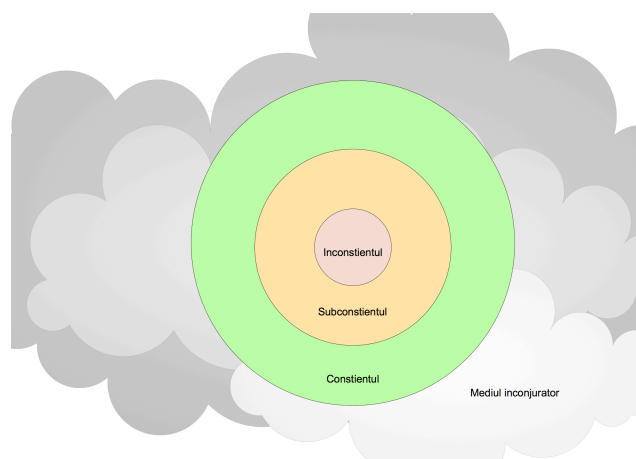
Pentru a trece concret la tehnica testării subconștientului cu pendulul, trebuie să lămurim unele aspecte puțin mai aride, și pentru aceasta ar trebui să creem o imagine a mentalului nostru, așa încât să înțelegem ceea ce vrem să explorăm.

Sunt multe teorii care au ca obiect structura mentalului nostru.

Nu am intenția de a dezvolta acest subiect, mai mult decât este necesar, ca să putem folosi cu succes tehnica pendulului.

Mentalul nostru este "organizat", după unii autori, în 3 zone concentrice, iar eu sunt adeptul acestei teorii. Practic există și a 4-a zonă, supraconștientul, dar noi ne vom referi doar la primele trei.

Foarte schematic, aceasta structură se poate prezenta ca în desenul următor:



- Inconștientul
- Subconștientul
- Conștientul

Inconștientul este zona în care sunt "depozitate" două din instinctele de bază, instincte cu care ne naștem și fără de care nu am putea supraviețui. Acestea sunt:

- instinctul de supraviețuire
- instinctul de reproducere

Subconștientul este o altă componentă a mentalului nostru.

Subconștientul este depozitarul tuturor credințelor pe care le-am dobândit în timpul vieții.

Credințele sunt o sumă de "tabu-uri" pe care noi înșine ni le-am creat, sau ne-au fost "inoculate" pe parcursul vieții.

Sursele acestor credințe stocate în subconștient au diferite proveniențe:

- automate – controlul funcțiilor corpului și care au originea în instinctul de supraviețuire
- dobândite – sunt cele pe care părinții le-au "implantat" în subconștientul nostru în perioada de copilărie/adolescență
- de raportare – sunt cele pe care mediul/societatea le-au impus, și care ne poziționează în raport cu ceea ce poate crede societatea despre noi
- auto generate – sunt cele pe care noi înșine ni le-am creat, interpretând evenimente la care am luat parte și pe care le-am creat funcție de credințele pe care le-am avut la momentul respectiv

Indiferent de tipul și cauza acestor credințe, unele pot afecta atât evoluția noastră, cât și starea de bine.

Este important să identificăm aceste credințe și să le eliminăm, sau să le înlocuim cu altele pozitive.

Conștientul este componentă logică pe care o folosim curent în viața de zi cu zi.

Conștientul este, folosind o metaforă, pensula unui pictor. Conștientul primește informații de la mediul înconjurător prin senzorii săi (olfactiv, vizual, auditiv, tactil, gustativ), le prelucrează și ia decizii de răspuns, bazate pe credințele din subconștient.

Cam așa funcționează mentalul nostru, această prezentare fiind foarte rezumată, având ca scop doar să ne pună în temă cu "ținta" investigațiilor noastre, care este subconștientul, depozitarul credințelor noastre.

Pendulul - instrument de investigare.

Intuiția medicală este o abilitate, una care poate fi folosită doar de câțiva oameni talentați. Cred că noi toți trebuie să ne dezvoltăm această capacitate. Testarea cu pendulul vă oferă o măsură de control și înțelegere asupra nevoii proprii de sănătate.

Un mod foarte simplu de auto-test este prin utilizarea unui pendul. Oricine poate învăța să practice testarea cu pendulul.

Un pendul este un obiect ponderat care se leagă înainte și înapoi sau se poate roti în sensul sau invers sensului acelor de ceas.

Un pendul poate fi făcut dintr-un medalion pus pe un lanț, un inel atârnat de un fir de ață, sau se poate confecționa pur și simplu dintr-o bucată de sfoară sau o panglică de care s-a atârnat o banală piuliță, sau dacă doriți, se poate cumpăra de la orice magazin cu articole de gablonț.

Asigurați-vă că obiectul pe care îl alegeți pentru pendul este destul de greu ca să atârne, ca o greutate.

În cazul în care greutatea pendului este prea mică, este posibil ca amplitudinea balansului pendulului să nu indice corect răspunsul subconștientului.

Pendule realizate din cristale sunt disponibile și la magazinele de specialitate.

Rolul pendulului este de a da un răspuns corect la întrebări cu privire la corpul vostru, întrebări adresate subconștientului.

Dorința voastră este să accesați înțelepciunea subconștientului vostru, să cunoașteți și să înțelegeți ce vrea el cu adevărat, să înțelegeți limitările și blocajele sale.

Aceasta este o modalitate, foarte bună și eficientă, de a stabili o comunicare cu subconștientul, în orice moment se dorește.

Un pendul, la fel ca și la testarea musculară din kinetoterapie, poate răspunde doar cu "Da" sau "Nu" la întrebarea dumneavoastră. De remarcat este faptul că pendulul poate răspunde și cu "Nu știu" sau "Nu vreau să răspund" la anumite întrebări.

Întrebările dumneavoastră trebuie să fie formulate astfel încât pendulul să poată răspunde cu un simplu "Da" sau "Nu".

Personalizarea pendulului.

Țineți pendulul între palmele ambelor mâini și așezați-le între genunchi, fără a încrucișa picioarele. Respirați adânc de 3 ori, în tempoul 6+3+6+3 (6 timpi pe inspirație, mențineți respirația 3 timpi, apoi expirați pe 6 timpi și mențineți respirația 3 timpi).

Aceste câteva respirații adânci au rolul de a relaxa mintea și de a o face să se simtă calmă și relaxată. O minte liniștită poate primi răspunsuri clare și precise de la subconștient.

Mențineți pendulul între genunchi cca. 2-3 minute. În acest interval acesta se încarcă cu energia corpului vostru, devenind un pendul personalizat.

Chiar dacă folosiți pendulul pentru a testa altă persoană, această personalizare vă ajută să intrați în rezonanță cu vibrațiile pendulului.

Calibrarea pendulului.

Pentru a putea fi folosit, pendulul trebuie calibrat.

Calibrarea este procesul prin care “învățați” să interpretați răspunsurile pe care pendulul le dă la întrebările voastre.

Identificați pentru început mâna voastră dominantă. Acest lucru se face foarte simplu. Stând în picioare, bateți de câteva ori cu palmele pe coapse, apoi brusc aduceți brațele în poziție orizontală suprapunându-le. Mana care se va plasa deasupra celeilalte, este mana dominantă.

Țineți lanțul/ața de care e legat pendulul în mâna dominantă. Greutatea pendulului trebuie să țină întinsă ața de care e legat. Lungimea lanțului/aței nu trebuie să depășească 20 cm. Țineți capătul lanțului/aței între degetele mare și arătător. Pentru a menține brațul stabil, proptiți cotul pe o masă, brațul având o înclinație față de orizontală, de 45°.

Faceți câteva respirații adânci, după tehnica 6+3+6+3, pentru a “șterge” mintea astfel încât aceasta să se simtă calmă și relaxată. O minte liniștită poate primi răspunsuri clare și precise.

Cu cotul sprijinit pe masă, cu pendulul atârând vertical, și fără o deplasare voită a pendulului, cereți ca pendulul să vă arate care este răspunsul lui la întrebări cu răspuns cunoscut ca fiind pozitiv și la întrebări a căror răspuns știți aprioric că e negativ.

Pentru o corectă testare, concentrați-vă privirea asupra punctului de legătură dintre pendulul efectiv și lanțul/ața de care este legat. Acest lucru face ca mintea voastră să se “golească” de gândurile “parazite” care ar putea influența măsurătoarea.

Spre exemplu:

- Să presupunem că numele vostru este Ivan. Întrebați pendulul dacă numele vostru este Ivan. Observați mișcarea pendulului. Această mișcare va fi răspunsul pendulului la orice întrebare a cărui răspuns este pozitiv. De obicei mișcarea va fi în plan vertical.
- Puneți pendulului întrebarea dacă vă cheamă Minodora. Observați mișcarea pendulului. Această mișcare va fi răspunsul pendulului la orice întrebare a cărui răspuns este negativ. De obicei mișcarea va fi în plan orizontal.
- Puneți acum pendulului o întrebare a cărui răspuns nu poate fi cunoscut (ex.: în anul 2017 voi deveni tată?). Observați mișcarea pendulului. Această mișcare va fi răspunsul pendulului la orice întrebare a cărui răspuns este necunoscut, sau nu poate fi apreciat. De obicei mișcarea va fi în sensul acelor de ceasornic, dar nu este obligatoriu.
- Puneți acum pendulului o întrebare la care subconștientul nu dorește să răspundă, fie că nu e momentul să primești un răspuns, fie că nu ești pregătit să îl afli (ex.: îmi arăți numerele câștigătoare la LOTO?). Observați mișcarea pendulului. Această mișcare va fi răspunsul pendulului la orice întrebare a cărui răspuns nu dorește să ți-l facă cunoscut, sau nu a venit momentul să îl afli. De obicei mișcarea va fi în sensul invers acelor de ceasornic.

Aici ar trebui făcute câteva remarci asupra modului cum trebuie formulate întrebările:

- trebuie să fie scurte;
- trebuie să fie concise;
- trebuie să nu dea posibilitatea la mai multe răspunsuri valide;
- trebuie să nu contină negații;
- să nu includă răspunsuri care ar avea efecte negative asupra persoanei testate (ex. în ce an vei muri, ce boli vei avea în viitor, îți vor muri curând părinții/copiii, etc.);
- să nu se solicite răspunsuri la probleme intime, private;
- să nu se solicite răspunsuri la întrebări ce sunt incompatibile cu legile Universului;

Concentrați-vă pe deplin asupra pendulului cu intenția în mintea și inima ta de a accepta răspunsurile date ca pe adevăruri absolute, și cere pendulului să îți arate care e răspunsul corect. Asigurați-vă că mintea voastră rațională (conștientul) este “decuplată”, astfel încât să nu influențeze răspunsurile la întrebările voastre și mai ales să nu interfere în dialogul cu subconștientul.

Concentrați-vă pe practica de stabilire a mișcărilor pe care pendulul le va efectua ca răspuns la întrebările

voastre.

Este nevoie de aproximativ trei zile de practică în testarea cu pendulul pentru a deveni suficient de experimentat, pentru a avea încredere în răspunsurile voastre. Cei mai mulți oameni își dezvoltă foarte repede abilitățile de utilizare a pendulului.

Acum ești în măsură să folosești pendulul pentru testare.

Erori în interpretarea răspunsului pendulului.

În practica testărilor cu ajutorul pendulului se pot strecura o serie de erori, cum ar fi:

- de poziție a mâinii care susține pendulul
- de calibrare
- de formulări de întrebări
- de interpretare a răspunsului pendulului
- de concentrare asupra testului

Să luăm pe rând fiecare sursă posibilă de eroare.

Eroarea datorată poziției mâinii care susține pendulul poate fi cauzată ori de faptul ca mâna nu are cotul sprijinit pe o suprafață solidă, stabilă, ori datorită înclinării greșite a brațului, poziție care duce la tensiuni/încordări musculare. O altă cauză de eroare, ar putea fi faptul că lanțul/ața de care e legat pendulul nu este ținută între degetul mare și cel arătător al mâinii dominante. Tot în această categorie de erori intră și folosirea mâinii nedominante.

Erorile de calibrare pot apărea atunci când întrebările folosite la calibrarea pendulului sunt ambigui, permițând răspunsuri duale/multiple. Este bine ca în această etapă, să se folosească întrebări cât mai simple și a căror răspuns are doar o singură variantă validă. Se va avea în vedere evitarea în special a întrebărilor a căror răspuns este “Nu știu” sau “Nu pot răspunde”. Aceste două categorii de răspunsuri pot fi foarte ușor interpretate greșit, deoarece întrebarea a fost greșit formulată.

Erorile generate de formulări greșite ale întrebărilor sunt cele mai frecvente. Aici trebuie să se țină cont de câteva reguli elementare:

- în întrebare nu se va folosi verbul la forma negativă. (ex., în loc de: “nu este bine pentru mine să mănânc dulciuri?”, folosiți: “dacă mănânc dulciuri îmi este afectată sănătatea?”).
- întrebările trebuie să fie cât mai concise (ex., în loc de: “dacă în fiecare dimineață în timp ce mă pregătesc să merg la birou cu mașina, este indicat să mănânc un măr?”, folosiți: “este indicat ca în fiecare dimineață să mănânc un măr?”)
- întrebările nu trebuie să permită răspunsuri ambigue (ex., în loc de: “în funcție de starea vremii, e bine să îmi iau umbrela când plec de acasă?”, folosiți: e bine să îmi iau mîne umbrela când plec de acasă?)
- întrebările nu trebuie să lezeze intimitatea/viața privată a nimănui (ex.: “are vecinul meu Mihaiță o amantă la serviciu?”, “mai trăiește cumnatul meu încă 3 luni?”, etc.)

Pot apărea și erori datorate interpretării greșite a răspunsului pendulului. Un exemplu tipic este acela în care în loc să privim numai la punctul de intersecție a firului cu pendulul, privim degetele care susțin firul. Acest lucru ne face să sesizăm mișcări imperceptibile ale mâinii și să pierdem încrederea în răspunsul primit. De fapt aceste mișcări sunt iluzii optice datorate autosugestiei că poate mâna mișcă voit pendulul, sau pot fi datorate comenzii date de conștientul nostru, ca efect al neîncrederii noastre că subconștientul “răspunde” de fapt.

O altă categorie de erori sunt acelea legate de lipsa de concentrare pe testul propriu-zis. Dacă conștientul nostru este “populat”, în momentul testului, cu gânduri care pot perturba concentrarea pe test, există o șansă majoră ca pendulul să răspundă la acele întrebări, în loc să răspundă la întrebările legate de test. De aceea se începe întotdeauna testarea cu exercițiul de respirație (6+3+6+3), care are ca efect relaxarea conștientului, lucru deosebit de important pentru reușita testului.

Cum se poate folosi un pendul pentru a testa alimentele

Un domeniu în care tehnica testării cu ajutorul pendulului este deosebit de utilă, este cel al testării alimentelor care sunt compatibile sau nu cu corpul nostru.

De remarcat este faptul că sunt necesare teste periodice, deoarece anumite alimente pot fi temporar compatibile sau incompatibile. Aceste teste sunt orientative și sunt valabile doar pentru momentul testului.

Să începem cu alimentele pe care le mănânci cel mai frecvent. Se pun toate aceste alimente pe masa din bucătărie.

Folosiți alimente cum ar fi: ouă, făina, suc de portocale, lapte, brânză, zahăr, cafea, porumb (popcorn), fasole, banane, salată verde, unt, gem, carne de pui, carne de vită și slănină, sau chiar suplimente de vitamine și minerale, etc.

Pregătiți pendulul și asigurați-vă că aveți poziția corectă pentru test (cotul sprijinit, mâna este cea dominantă, ați făcut respirațiile de relaxare (6+3+6+3) și nu există condiții în jurul vostru care ar putea să vă conturbe concentrarea). Pentru a fi siguri că pendulul răspunde corect, repetați calibrarea (doar pentru răspuns pozitiv și negativ).

Acum pregătiți întrebarea corectă pe care să o puneți subconștientului. Întrebarea corectă este: *"Este acest aliment benefic pentru corpul meu?"*. Nu întrebați: *"Pot să mănânc acest lucru?"* Pentru că puteți mânca orice, dar asta nu poate fi întotdeauna benefic pentru tine.

Sunteți acum gata de testare.

Funcție de metoda de testare se poate testa în 2 feluri:

- individual
- prin eliminare

Testarea individuală presupune că luați fiecare aliment/supliment alimentar și să îl testați separat. Puneți mâna nedominantă câteva clipe pe eșantionul de test și puneți întrebarea corectă: *"Este acest aliment benefic pentru corpul meu?"* și observați răspunsul pendulului. Există, ca o derivație a acestei tehnici și menținerea mâinii nedominante pe eșantion în timpul punerii întrebării.

Testarea prin eliminare este o metodă mai rapidă. Se adună toate eșantioanele într-o grămadă și puneți mâna nedominantă câteva clipe pe grupul de eșantioane de test și puneți întrebarea corectă: *"Sunt aceste alimente benefice pentru corpul meu?"* și observați răspunsul pendulului. Există, ca o derivație a acestei tehnici și menținerea mâinii nedominante pe grupul de eșantioane în timpul punerii întrebării. Dacă răspunsul este pozitiv, atunci testarea este terminată. Dacă răspunsul este negativ, împărțiți grupul de eșantioane în grupuri mai mici și repetați procedura pentru fiecare grup în parte. Eliminați grupurile pentru care pendulul a dat un răspuns pozitiv și repetați tehnica de mai sus, prin formarea de noi grupuri pentru grupurile pentru care pendulul a răspuns negativ. Se va ajunge în final la identificarea alimentelor care nu sunt benefice pentru corpul vostru.

Aceasta tehnică se va aplica atunci când aveți multe eșantioane de testat.

ATENȚIE: *Testarea este validă doar pentru starea corpului din momentul testului. Periodic trebuie repetat testul.*

Funcție de destinatarul testului testarea se poate face în 2 moduri:

- auto testarea
- testarea pe o altă persoană

Auto testarea se face ori de câte ori considerați că este necesar. Folosiți oricare din metodele de mai sus, cu mențiunea că rezultatul testului poate fi viciat prin punerea unei întrebări greșite.

Testarea pe o altă persoană este una din "provocările" oricărui practicant. Testarea pe o altă persoană se face în multe terapii, de către un terapeut, dar și singuri puteți face acest test.

Dacă doriți să faceți testul pentru o altă persoană, rugați acea persoană să țină eșantionul în dreptul plexului său solar și acum aveți 2 posibilități: dacă persoana stă întinsă, plasați pendulul deasupra eșantionului și puneți întrebarea corespunzătoare, dacă stă în picioare sau șade, puneți mâna voastră nedominantă pe umărul persoanei și efectuați testul.

În momentul în care atingeți umărul persoanei testate și dacă intenția voastră este de a **AJUTA** prin testul respectiv persoana testată, atunci subconștientul vostru se "cuplează" cu subconștientul persoanei testate și practic răspunsul pendulului devine răspunsul subconștientului acelei persoane.

Aici trebuie însă să facem 2 remarci legate de etica testării:

- înainte de test se va cere permisiunea acelei persoane de a face testul, asta după ce i se spune cum funcționează testul (cuplarea cu subconștientul său)

- se asigură persoana testată că nimic din subconștientul său nu poate fi accesat în afara răspunsurilor la întrebări
- se va asigura persoana testată că voi nu deveniți altceva decât o "prelungire" a aței de care este legat pendulul.
- la terminarea testului se ia mâna de pe umărul persoanei testate și se mulțumește subconștientului persoanei testate, pentru faptul că a fost de acord să colaboreze cu voi. Mulțumirea este suficientă să se facă în gând.

Este nevoie de aproximativ trei zile de practică cu pendulul pentru a deveni suficient de calificat și a avea încredere în răspunsurile lui. Cei mai mulți oameni se "plictisesc" foarte repede, acești oameni consideră pendulul laborios și lent, preferând testarea musculară din kinetoterapie.

Testarea cu pendulul necesită: răbdare, antrenament, perseverență și mai ales încredere. Succes.

Roata vieții – aplicație folosind tehnica testarii cu pendulul

Armonie sau dizarmonie

Atunci când venim în această lume, suntem conștienți la nivelului subconștientului (cam până la vârsta de 7 ani) de complexitatea acestei experiențe la începutul căreia ne aflăm. De cele mai multe ori această conștientizare este estompată de emoțiile noului mediu în care am intrat de la o vârstă mult prea timpurie, ca să putem realiza "misiunea" la care ne-am angajat.

De cele mai multe ori părinții ignoră revelațiile copiilor, lucru care grăbește estomparea informațiilor cu care copilul vine.

Din acest moment începe să se contureze structurarea direcțiilor de dezvoltare a tânărului. Acesta e momentul în care ia naștere sistemul de creduri/credințe, care vor fi depozitate în subconștient, creduri/credințe care vor "împărți" restul vieții noastre în paliere distincte de dezvoltare personală. Așa apar cele 12 / 8 planuri de care ne vom ocupa în continuare.

Viața nu e numai o experiență "lineară", ci îmbracă multe aspecte care congruează la atingerea scopului pentru care am venit.

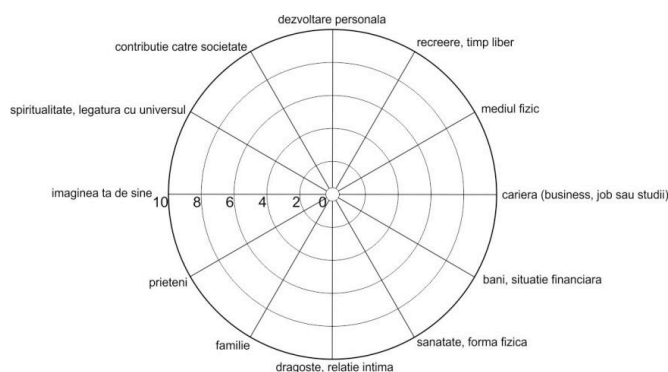
A crede că totul în viață este predestinat, este o greșeală de abordare. Este adevărat că la naștere venim cu un "scenariu" oarecum bine conturat, dar existența Liberului Arbitru, face ca de cele mai multe ori acest scenariu să sufere modificări, uneori dramatice. De aceea susțin ca noi înșine creem realitatea în care trăim, și nu noi trăim într-o realitate la care nu suntem coautori.

În general credem, ca să folosesc o metaforă, că viața noastră este o experiență ce se desfășoară în 2D (timp și spațiu). Viața însă se dovedește, foarte curând, după naștere, că este de fapt o viață pe care SUNTEM OBLIGAȚI să o trăim într-o dimensiune 3D, și uneori într-o dimensiune "multi D". Practic viața o trăim în mai multe dimensiuni, dar am ales analogia cu 2D, pentru a fi mai ușor de înțeles conținutul acestei lecții.

Deci, viața e complexă și, simplist, poate fi organizată pe 12 planuri:

- dezvoltare personală
- recreere / timp liber
- mediu fizic
- carieră / job / studii
- bani, situație financiară
- sănătate, formă fizică
- dragoste, relații intime
- familia
- prietenii
- imaginea ta de sine
- spiritualitate, legături cu universul

- contribuție către societate



Structura aceasta este frecvent folosită în coaching.

O altă teorie definește doar 8 planuri:

- cariera
- abundența financiară
- sănătatea
- iubirea
- familia si prietenii
- dezvoltarea personală
- recreere
- mediul de viață

De data aceasta delimitarea planurilor este specifică mai mult aspectelor vieții "fizice" și mai puțin vieții spirituale.

Există însă o "țesătură" care acoperă ca o manta aceste planuri, țesătură ce poate fi ușor înțeleasă folosind fizica cuantică (în cursul "3D sau mai mulți D" voi dezvolta mai pe larg acest subiect).

Dacă luăm în parte fiecare plan enumerat mai sus și încercăm să îl cuantificăm, observăm o legătură între planurile care definesc poziția noastră în planul evoluției noastre în raport cu o evoluție armonioasă ideală. Important este să fim conștienți de faptul că dezvoltarea unilaterală a unui plan în detrimentul celorlalte reprezintă un deserviciu pe care ni-l facem singuri. Scopul nostru este să evoluăm armonios pe toate nivelele planului vieții fizice.



Cele 8 colțuri ale "dezvoltării reale", sunt de fapt nivelele cuantificate la care persoana testată a ajuns la momentul testului.

În imaginea din stânga, dacă ar fi posibil, imaginea din interior este chiar o roată pe care puteți ușor să va imaginați că o puteți roti. Dacă priviți imaginea din dreapta, indiferent cât de bine stați cu fantezia, tot nu vă puteți imagina că acea formă se poate roti. Asta este diferența dintre armonie și dizarmonie.

Indiferent de structura aleasă, analiza acestei reprezentări a diferitelor planuri ale vieții, poate constitui un instrument deosebit de eficient în crearea unei imagini vizuale a nivelului de armonie în care ne aflăm în momentul testului.

Important pentru a realiza o evoluție armonioasă este să cunoaștem nivelul la care se găsește fiecare plan, la un moment dat, și să "lucrăm" asupra planurilor mai "rămase în urmă" în așa fel încât să faceți "roata" să se "rostogolească" fără potigneli.

Rolul nostru este deci să ne dezvoltăm în armonie cu Universul și, foarte important, cu noi înșine.

Ceea ce doresc să vă ajut să identificați folosind pendulul ca instrument de “cuantificare”, este nivelul de dezvoltare a planurilor la care vă aflați în momentul testului.

Tehnica de realizare a imaginii “Roții vieții”

În viața curentă ne vedem implicați în diferite proiecte / activități, pe care uneori le priorităm diferit, funcție de interesul pe care ni-l trezesc.

Putem singuri să realizăm că, uneori, atenția noastră este atrasă către anumite planuri ale vieții, în detrimentul altora, și astfel, fără să vrem, facem ca “Roata vieții” să nu se mai “învârtă”. Se crează astfel un dezechilibru, care te face să te întrebi care e cauza scăderii randamentului în anumite activități.

Faptul că anumite aspecte ale vieții sunt “neglijate” într-o măsură mai mică sau mai mare, creează o frustrare, un dezechilibru, uneori nesesizat în timp util, care în scurt timp duce la stres.

Folosind o imagine care cuantifică nivelul atenției pe care îl acordăm fiecărui aspect al vieții, nivel pe care ne aflăm la un moment dat, putem să determinăm ce corecții trebuie aplicate vieții noastre cotidiene pentru a intra în armonie cu Universul și cu noi înșine, și deci să repunem în mișcare “Roata vieții”.

Vreau să subliniez faptul că o anumită configurare a “Roții vieții”, este o imagine care reflectă doar nivelul pe care ne situăm în momentul testului.

De aici apare și valoarea practică a acestei reprezentări, deoarece ea reflectă și evoluția noastră între două măsurători.

Dar cel mai important avantaj pe care îl putem câștiga de la o asemenea analiză, este faptul că putem identifica aspectele vieții pe care uneori nevoit le-am neglijat din varii cauze. Această analiză poate fi un serios semnal de alarmă, atunci când ne îndreptăm cu pași repezi către o dizarmonie, către un stres, pe a cărui cauză nu reușim să o identificăm.

Putem deci pune întrebări subconștientului legate de nivelul la care ne găsim în momentul testului pe anumite aspecte ale vieții, iar acesta (subconștientul) ne va răspunde prin intermediul pendulului.

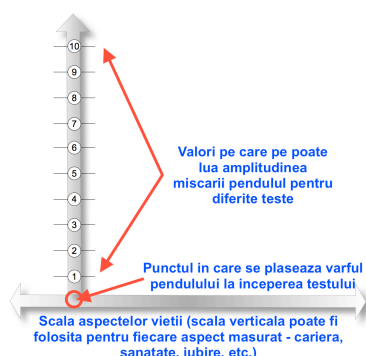
În literatura de specialitate se enumeră mai multe metode de măsurare:

- măsurarea pe o diagramă sub formă de cerc,
- măsurarea pe o diagramă sub formă de semicerc
- măsurarea pe o diagramă sub formă lineară.

Eu recomand testarea prin metoda lineară, fiind mult mai precisă, mai ales pentru cei cu o experiență mai redusă în tehnica pendulării.

Pentru simplificare, vom lua structura cu 8 planuri. Aceeași tehnică se poate extrapola și la structura cu 12 planuri și la orice altă structură imaginată.

Pentru aceasta, realizați pe o foaie de hartie, un desen similar cu cel de mai jos.



Această construcție grafică se poate utiliza pentru oricare din aspectele testate. Pe verticală vom măsura amplitudinea oscilațiilor pendulului pentru fiecare întrebare pusă subconștientului.

Puteti folosi un tabel în care să notati valorile, ca în exemplul următor:

Data					
Valoare amplitudine pendul		Aspectul analizat (cariera, sanatate, etc.)			
		A1	A2	A3	An
✓	1				
✓	2				
✓	3				
✓	4				
✓	5				
✓	6				
✓	7				
✓	8				
✓	9				
✓	10				

Pentru fiecare subspes, pendulul a indicat valori diferite: A1=3, A2=9, A3=7 și A_n=9. Intenționat am plasat valoarea cea mai critică în susul tabelului, deoarece în felul acesta devine mult mai vizibil dezechilibrul, dar, după preferință, se pot inversa valorile, cea mai critică valoare fiind plasată în josul tabelului.

ATENȚIE: Nu lucrați pe mai multe subaspecte simultan, deoarece există riscul de a nu ameliora pe niciuna. E mai eficient să notăm fiecare subaspect ce trebuie lucrat, și să trecem la echilibrarea lor pe rând.

- cariera
- abundența financiară
- sănătatea
- familia și prietenii
- iubirea
- dezvoltarea personală
- recreerea
- mediul de viață

Carriera:

- munca pe care o prestezi te motivează și îți aduce recompensele materiale pe care le aștepti? (A1)
- munca pe care o prestezi te motivează și îți aduce recompensele emoționale pe care le aștepti? (A2)
- te simți apreciat la locul de muncă? (A3)
- ai oportunități de avansare? (A4)
- munca prestată este în acord cu idealurile tale? (A5)
- munca pe care o prestezi este în concordanță cu pregătirea și expertiza ta? (A6)
- munca pe care o prestezi îți creează stres? (A7)
- etc. (An)

- venitul tău îți permite să duci o viață decentă? (A1)
- venitul tau îți permite o viață îndestulată? (A2)
- venitul tau îți permite să duci o viață lipsită de griji? (A3)
- poți realiza economiile pe care ți le dorești? (A4)
- ai un plan pe termen lung care să îți asigure o independență financiară? (A5)
- etc. (An)

- te simți în formă fizică bună? (A1)
- te simți în formă emoțională bună? (A2)
- îți poți permite să faci mișcare în mod regulat? (A3)

- modul de alimentare este sănătos? (A4)
- faci excese de: alcool, țigări, grăsimi, fast food, etc.? (A5)
- etc. (An)

Iubirea:

- relația în care te afli îți aduce liniște sufletească? (A1)
- partenerul îți împărtășește preocupările și valorile? (A2)
- relația în care te afli îți asigură intimitatea de care ai nevoie? (A3)
- relația în care te afli îți asigură stabilitate emoțională? (A4)
- partenerul tau îți asigură sprijin în dezvoltarea ta spirituală? (A5)
- etc. (An)

Familia și prietenii:

- relația ta cu familia te motivează? (A1)
- relația cu familia ta îți asigură liniște sufletească? (A2)
- ai timp suficient ca să îl petreci cu familia? (A3)
- relația ta cu familia îți crează stres? (A4)
- cercul tău de prieteni îți apreciază valoarea? (A5)
- ai suficient timp pentru a te întâlni cu prietenii? (A6)
- prietenii tăi te susțin în procesul de dezvoltare spirituală? (A7)
- ai timp suficient să îl petreci cu prietenii? (A8)
- etc. (An)

Dezvoltare personală:

- ai oportunități de dezvoltare personală? (A1)
- simți interes pentru dezvoltare personală? (A2)
- ai oportunități de a evolua spiritual? (A3)
- ai oportunități de a îți dezvolta deprinderile / abilitățile? (A4)
- ai oportunități de a îți dezvolta talentele? (A5)
- ai oportunități de a îți descoperi noi talente sau abilități? (A6)
- ceea ce faci te ajută să evoluezi pe plan personal? (A7)
- etc. (An)

Recreerea:

- ai posibilitatea de a te relaxa după voia ta? (A1)
- ai posibilitatea de a practica hobby-ul care te pasionează? (A2)
- ai posibilitatea de a te recrea? (A3)
- ai posibilitatea de a practica sportul preferat? (A4)
- ai posibilitatea de a merge în natură, în drumeții, etc.? (A5)
- ști cum îți poți asigura o relaxare pe măsura nevoilor tale? (A6)
- etc. (An)

Mediul de viață:

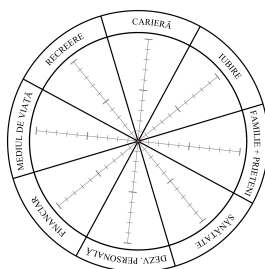
- te satisface mediul în care trăiești? (A1)
- te motivează mediul în care trăiești? (A2)
- dispui de tot ce ai nevoie ca să te simți confortabil? (A3)
- locuința în care trăiești te multumește? (A4)
- cartierul / localitatea în care trăiești te multumește? (A5)
- este locuința în care trăiești confortabilă? (A6)
- etc. (An)

Toate aceste subaspecte nu sunt altceva decât exemple de cum poți să îți definești viața, prin prisma diferitelor aspecte/subaspecte.

Atât numărul aspectelor cât și al subaspectelor nu este limitativ, dar cele 8 aspecte par a fi minimale.

După ce ai identificat valorile critice ale fiecărui aspect, se poate trece la “construirea” “Roții vieții”.

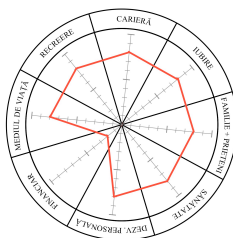
Pentru aceasta desenați o diagramă similară cu cea de mai jos:



Din tabelul prezentat anterior vom folosi valorile măsurate:

Data					
Valoare amplitudine pendul	Aspectul analizat (cariera, sanatate, etc.)				
	A1	A2	A3	An	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Extrageți valorile cele mai minimale (mai critice) ale fiecărui aspect și marcați pe diagrama circulară. Uniți aceste puncte cu o linie, și veți obține un poligon care reprezintă starea voastră în momentul testului.



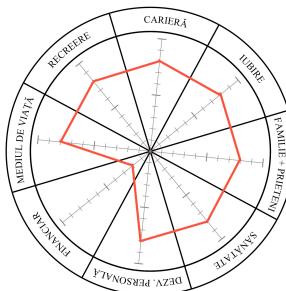
Observați zonele care “împiedică” forma geometrică sa fie asimilată cu un cerc și faceți-vă un plan de acțiune, lucrând pe aceste zone.

Repetăți periodic testul și identificați noile zone de dizarmonie. Există posibilitatea ca lucrând pe aceste discontinuități să le rezolvați, dar există și posibilitatea ca să apară altele, nesesizate în testul anterior.

Modul în care analizăm rezultatele obținute, vor face obiectul următoarei lecții.

Analiza rezultatelor.

În continuare vom lua ca studiu de caz rezultatul obținut în lecția anterioară:



Se observă că singurul punct care crează dizarmonie este cel legat de partea financiară. Acesta e un caz fericit, deoarece avem un singur punct de inflexiune.

În practică întâlnim de obicei multe puncte de inflexiune pe aceeași reprezentare. În acele situații se începe cu analiza punctului cel mai critic.

Să presupunem că avem un singur punct de inflexiune, ca cel din exemplul de mai sus.

În această situație avem două posibilități de a lucra asupra acestei discontinuități:

- “auto consilierea” – găsirea singuri a unei soluții de remediere și întocmirea unui plan propriu de acțiune
- apelarea la un consilier de dezvoltare personală profesionist

Indiferent de metoda pe care o vom alege, etapele procesului sunt aceleași:

- identificarea obiectivului
- determinarea stării prezente
- cuantificarea prețului
- identificarea resurselor
- stabilirea milestone-urilor (pașilor)
- stabilirea checkpoint-urilor (punctelor de control)

Indiferent de calea aleasă, trebuie avută în vedere ca relația celor 3 RRR (Resurse+Risc+Rezultat) să nu conducă la valori greu de acceptat.

Vom descrie în continuare fiecare din etapele procesului, specificând faptul că pentru fiecare punct de inflexiune din diagrama “Roții vieții” se vor urmări aceeași pași. Un alt lucru de care trebuie ținut cont este faptul că în cazul în care se abordează mai multe puncte de inflexiune simultan, procesul de stabilire a unui parcurs se complică mult, și deci în stabilirea milestone-urilor trebuie ținut cont că acestea pot interfera și atunci numai consilierul poate să stabilească o diagramă PERT care să pună în concordanță milestone-urile congruente, provenite din rezolvarea simultană a diferitelor puncte de inflexiune, lucru care complică enorm procesul.

În acest scop (pur didactic) ne vom referi în continuare la un caz simplu, cu un punct de inflexiune – “aspectul financiar”.

Identificarea obiectivului

Identificarea obiectivului este de fapt lucrul cel mai greu de realizat, mai ales când folosim “auto-consilierea”, deoarece de cele mai multe ori nu putem fi foarte “sinceri” cu noi înșine, încercând să “mascăm” cauzele reale cu “scuze”. De aceea, în cazul în care constatați un punct critic major, e bine să consultați un consilier profesionist.

Un obiectiv corect determinat se poate contura folosind tehnica SMART (**S**pecific, **M**easurable, **A**chievable, **R**elevant, **T**ime-bound), adică:

- să fie specific, concret
- să fie măsurabil
- să fie abordabil
- să fie realist/relevant

- să fie definit în timp

În general, de cele mai multe ori, obiectivul practic se compune dintr-o sumă de subobiective pentru care trebuie făcute analizele separat.

Să încercăm să definim ce este de fapt un obiectiv.

În literatura de specialitate, un obiectiv reprezintă rezultatul pe care o persoană îl ilustrează mental și îl consideră plauzibil și dezirabil, luându-și angajamentul de a acționa continuu în direcția atingerii lui, fiind o afirmație de acțiune. Ex.: "Până la data de 10 august 2016 doresc să ajung în Bucegi la Cabana Padina".

Acest obiectiv este: "Concret"+"Măsurabil"+"Abordabil"+"Realist"+"Definit în timp", deci conține toate "ingredientele" de a deveni un obiectiv valid.

Obiectivele generale, de genul: "Vreau să devin cunoscut" – nu au niciun element care să le definească ca obiective.

Nu este obligatoriu ca un obiectiv să răspundă simultan la toate elementele analizei SMART.

Pentru a verifica dacă un obiectiv este specific, poți pune întrebări suplimentare, de genul:

- de ce este pentru tine important acest obiectiv?
- ce beneficiu/avantaj îți aduce atingerea acestui obiectiv?
- în ce constă efectiv acest obiectiv?
- cum îți propui să atingi obiectivul?
- când este momentul oportun să începi și/sau să finalizezi obiectivul?
- cine va fi implicat în realizarea obiectivului?

Pentru ca un obiectiv să fie măsurabil, acesta trebuie să se poată defini în termeni cantitativi și calitativi, care să poată fi determinați precis. Pentru aceasta trebuie stabilite de la început următoarele:

- cum se măsoară succesul?
- cum poate fi succesul evidențiat/reprezentat?
- care sunt circumstanțele care să îți arate că ai atins obiectivul?

Un obiectiv este accesibil dacă poate fi atins folosind resursele și capacitatea de care se dispune la acel moment. Se pot pune o serie de întrebări suplimentare pentru a determina dacă obiectivul este plauzibil sau este irealist:

- poate obiectivul fi divizat în subobiective/pași?
- este obiectivul sustenabil din punctul tău de vedere?
- te simți în stare să îți asumi prețul pe care trebuie să îl accepți pentru atingerea obiectivului?
- îți asumi riscurile ce pot apărea pe drumul către realizarea obiectivului?

Plecând de la metoda de analiză TGROW, un obiectiv este relevant dacă are o implicație majoră în atingerea unui alt obiectiv situat pe un plan de ordin superior celui analizat. Pentru a vedea dacă obiectivul țință are relevanță în contextul situației date, creând o motivație puternică, se pot pune o serie de întrebări suplimentare:

- sunt suficiente resursele interne de care dispui pentru a realiza obiectivul?
- sunt suficiente resursele externe de care dispui pentru a realiza obiectivul?
- este obiectivul congruent cu nevoile/aspirațiile tale?
- este obiectivul congruent cu celelalte obiective ale tale, care deja au fost antamate?
- este momentul potrivit pentru implementarea obiectivului?
- riscurile pe care le implică atingerea obiectivului merită a fi asumate?

Un obiectiv este încadrat în timp, dacă pentru realizarea lui este stabilită o dată **precisă** până la care obiectivul trebuie realizat. Procesul de realizare a unui obiectiv trebuie să aibă o dată de început și o dată pentru finalizare. Sunt practic doar trei întrebări la care trebuie să găsești răspuns:

- când începi procesul de atingere al obiectivului?
- când îți propui să ajungi la rezultat?
- câte % din acest interval de timp ești dispus să îl alozi realizării obiectivului?

Deoarece această analiză este complexă, e mai practic să se apeleze la un specialist, pentru a maximiza rezultatul, și a reduce utilizarea inutilă de resurse interne și externe, precum și a minimiza riscurile.

Determinarea stării prezente

Această fază a procesului presupune o “sinceritate” maximă, deoarece trebuie identificate toate cauzele care duc la apariția punctului de inflexiune. Determinarea stării prezente se constituie ca punct de plecare în “aventura” eliminării/ameliorării punctului critic de inflexiune luat în analiză.

Un instrument util în definirea stării prezente este modelul de analiză SWOT (**S**trengths, **W**eaknesses, **O**pportunities, **T**hreats). Acest model dă posibilitatea de a crea o imagine grafică a existenței raportului dintre Punctele tari și cele slabe (factorii interni) și a raportului dintre oportunități și riscuri (factorii externi).

Prețul & Resursele

Cu toate că sunt două noțiuni diferite, le voi trata împreună, deoarece efectele lor se întrepătrund.

Prin “Preț” se înțelege suma costurilor emoționale și materiale care trebuie puse în joc pentru a parcurge în cel mai scurt timp distanța dintre “Acum” și “Rezultat”. De multe ori nu suntem dispuși să investim nimic, nici material și uneori nici emoțional, pentru a atinge obiectivul.

Dacă este să ne referim la resursele necesare, ele sunt de două feluri:

- resurse interne
- resurse externe

Resursele interne depind de calitățile intrinseci, talentele, dorințele și motivația atingerii obiectivului.

Resursele externe sunt o sumă de valori materiale și de raportări față de mediul în care se va realiza obiectivul. O importantă resursă externă, este dată de reacția mediului pe care o poate avea în momentul atingerii obiectivului.

Stabilirea milestone-urilor (pașilor)

Această etapă este importantă în managementul procesului, deoarece stabilește atât pașii ce trebuie urmați, cât și momentele când diferite resurse sunt captate în desfășurarea “drumului” dintre “Acum” și “Rezultat”.

Stabilirea checkpoint-urilor (punctelor de control)

Este foarte important să stabilim puncte de control, deoarece acestea ne dau posibilitatea să facem corecții pe parcursul procesului, diminuând risipirea inutilă a resurselor și asumarea de riscuri ce pot fi evitate.

În cursul - Roata vieții aliat în lupta noastră cu “Dragonul” din noi - vom detalia acest proces și vom lucra pe exemple și scenarii.