

Ce nu a învățat “Ionică” nu mai învață “Ion”



Motto: “Dărâmând case, nimeni n-a învățat să devină
zidar, nici să devină croitor rupând haine.”
Comenius

Mircea Sârbu
Aprilie 2021, Curtea de Argeș

Seria: ”Proverbe și zicale populare tălmăcite”

Cuprins

Ce ar fi trebuit să învețe “Ionică”	3
Cum funcționează sistemul de credințe	5
Structura credințelor.....	5
Credințe constructive	7
Credințe limitative	9
Cum poți depăși credințele limitative	13
Cum ne putem reprograma credințele limitative	16
Va putea învăța “Ion” din ceea ce nu a învățat “Ionică”?	18

Ce ar fi trebuit să învețe “Ionică”

Astăzi am ales să vă supun atenției un proverb care are o importantă legătură cu modul în care evoluăm noi în viață: ”ce nu a învățat “Ionică”, nu mai învață “Ion””. Este un proverb arhicunoscut, dar pe care nu îl prea luăm în serios. O variantă mai condensată ar fi cea legată de lipsa celor ”șapte ani de acasă”.

E clar, copilăria este fundamentul dezvoltării noastre ca adulți, nu numai psihic, dar și fizic. Întreaga noastră viață gravitează în jurul unor credințe, sau altfel spus, în jurul unor deprinderi pe care le căpătăm în copilărie. Aceste credințe se constituie, în timp, drept jaloane care ne dau posibilitatea de a ne orienta în mediul în care trăim. Aceste credințe, în cele mai multe cazuri ne jalonează corect drumul în viață, dar mai sunt și alte credințe, așa numitele ”credințe limitative”, care ne împiedică să facem anumite salturi evolutive. Dar de credințele limitative ne vom ocupa mai târziu.

Dacă căutăm în DEX vom găsi următoarea definiție: ”*Credința este convingerea unei persoane că lucrurile stau într-un fel anume, cu sau fără prezența evidențelor empirice care să probeze respectiva convingere.* Cuvântul „credință” redă termenul grecesc *pistis*, care transmite în principal ideea de încredere, convingere fermă. În funcție de context, termenul grecesc poate avea și sensul de „fidelitate” sau de „caracter demn de încredere”.

Deci misiunea lui “Ionică” constă, încă din copilărie, în a își forma o sumă de credințe care să îl facă să fie convins că în viață ”*lucrurile stau într-un anume fel*”. Deci “Ionică” trebuie să învețe anumite reguli și mai ales să învețe să se poziționeze într-un anumit fel într-o situație anume.

La naștere, “Ionică” începe procesul de evoluție personală în cadrul familiei, care își pune o amprentă decisivă în evoluția sa ulterioară. La acest proces participă mai mulți factori: părinții, anturajul, societatea, propria personalitate, etc. De fapt tot acest proces îl putem numi: educație.

Părinții joacă un rol primordial în a îl forma pe “Ionică” pentru viață. Vorbim deci de o implicare efectivă a părinților în crearea comportamentului lui “Ionică”, pregătindu-l pentru atunci când acesta va deveni “Ion”.

Implicarea înseamnă că aceștia joacă un rol activ în educația copilului acasă. Cu alte cuvinte, părinții pot avea un impact pozitiv prin:

- A încuraja copilul să aibă o atitudine pozitivă și curioasă cu privire la învățat în orice mediu, acasă, la școală și în comunitate
- A vă asigura de prezența la școală, punctualitate și respectarea unor obiceiuri pozitive
- A încuraja copilul să aibă interese variate ca de exemplu hobby-uri, activități extrașcolare și activități comunitare
- A lua parte în activitățile școlare în cât mai multe feluri posibile – prin a vă oferi abilitățile, timpul și prin a vă împărtăși preocupările
- A cere informații pentru dumneavoastră sau pentru educația copilului pentru a vă permite să îl susțineți

- A vorbi cu copilul despre viitorul, speranțele și visurile lui.

Iată deci doar câteva din posibilitățile prin care părinți îl pot ajuta pe "Ionică" să se pregătească pentru a deveni "Ion".

Mulți părinți consideră educația copiilor ca fiind datoria exclusivă a instituției de învățământ. Adevărul este că educația începe încă din prima zi de viață a copilului și este un proces continuu care se desfășoară treptat și în strânsă legătură cu etapele de dezvoltare ale acestuia. Prin urmare, educația începe acasă, părinții având cel mai important rol în transmiterea ei și se continuă de către educator în domeniul educațional.

Auzim, din ce în ce mai des, vehiculându-se expresia „cei șapte ani de acasă”, care se referă tocmai la modul în care părinții își pun amprenta asupra copilului în acești primi ani de viață și care este definitorie pentru formarea lui ca adult. Educația nu ține doar de instituția de învățământ sau de pedagog și nu este doar de natură intelectual-cognitivă ci și de natură socială și psihologică.

Specialiștii sunt de părere că părinții implicați în educația micuților vor primi din partea acestora rezultate satisfăcătoare și o atitudine pozitivă în ceea ce privește procesul educațional. Pentru a iniția acest proces și mai ales pentru a menține viu acest proces, părinții trebuie să fie foarte atenți la comportamentele copiilor și să intervină încă de la bun început în educarea acestora. Din păcate, mulți părinți, din motive subiective, trec cu vederea anumite stări nepotrivite, purtări urâte ale copiilor, considerându-le "trecătoare", normale, inofensive sau puerile. Aceste scuze ale părinților care acoperă dezvoltarea neuropsihică nesatisfăcătoare a copiilor, au drept consecință afectarea procesului educațional. De cele mai multe ori, părinții sunt de părere că ceea ce ei iartă, trec cu vederea, corectează educatorul/profesorul și astfel ușor, ușor, procesul de educație al copilului se îngreunează și devine din ce în ce mai dificil de modelat. Din acest motiv, este important ca părinții să favorizeze procesul de educație al copilului, oferindu-i un climat familial pozitiv, în care predomină dragostea și afecțiunea.

Părinții, și nu doar ei, ci și ceilalți membri ai familiei (surori, frați, bunici, etc) trebuie să știe să fie și autoritari și să-și impună respectul față de cei mici. Totodată, este important ca ambianța familială să fie echilibrată, relația dintre părinți să fie una armonioasă, bazată pe dragoste și înțelegere, pentru a oferi copiilor, un exemplu pozitiv de comportament. În funcție de relațiile din familie se formează diferite atitudini ale copiilor față de oameni, de mediul în care trăiesc și astfel se conturează caracterul și conduita lor.

Copiii sunt foarte diferiți, din toate punctele de vedere, ei pot fi timizi, izolați, stingheri sau deopotrivă gălăgioși, curioși, deschiși. Ei sunt introverți sau extroverți, voinici sau delicați, vorbăreți sau tăcuți. Cert este că fiecare dintre acești copii reprezintă imaginea vie a educației primite acasă, educație a cărei amprentă se observă cu ușurință în comportamentul copilului în mediul educațional.

Deoarece acești mici "Ionică" sunt atât de diferiți, nu putem aplica o formulă standardizată în educarea lor, fiecare este un unicat și trebuie tratat ca și un unicat.

Mi-ar plăcea să închei capitolul printr-un citat, care personal îmi place foarte mult și cred că sintetizează foarte bine subiectul articolului: "Educația este ceea ce rămâne după ce ai uitat tot ceea ce ai învățat în școală". (Albert Einstein)

Cum funcționează sistemul de credințe

Conform cunoașterii că noi suntem ceea ce gândim iar gândurile devin în timp credințe, tot ceea ce vrem este o alegere a ceea ce vom trăi. Întreaga viață este o alegere, faptul că vrem să credem că ceva funcționează sau nu, depinde de noi. Pentru a merge undeva în întuneric sau a aprinde lumina este o alegere, așa că pentru a fi fericit, important este să vrei cu adevărat să fi așa.

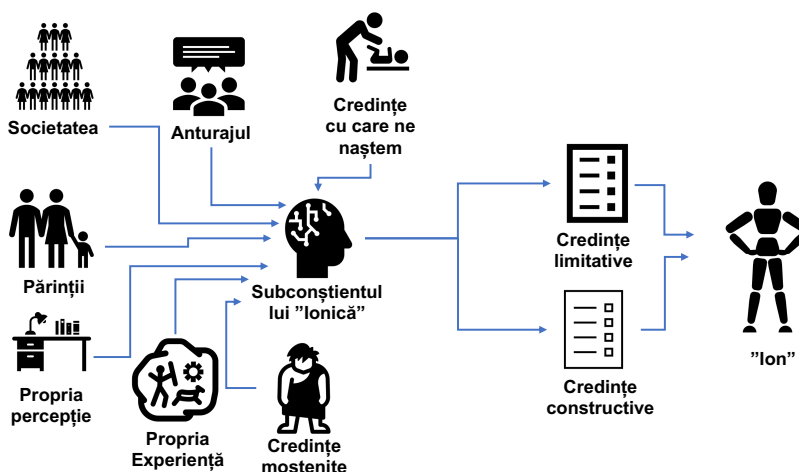
Alegerea de a fi fericit vine din credința că fiecare poate trăi așa cum vrea pe acest pământ, fiecare e liber să experimenteze viața așa cum dorește, și asta aduce starea de fericire. Spunea cândva cineva, că fiecare om vine pe pământ să caute fericire. Stă cu ea în casă, în pat cu ea, în societate, dar este atât de aproape, încât nu o vede.

Vedeți, tocmai aceste credințe trebuie să și le formeze micuțul "Ionică", fără de care nu poate percepe fericirea. Aceste credințe trebuie "Ionică" să le învețe și să le șlefuiască, pentru ca atunci când ajunge un "Ion" să poată descoperii împlinirea lor.

Structura credințelor

Ceea ce credem sau alegem să credem ne afectează alegerile pe care le facem. Credințele pe care le avem se moștenesc de la predecesorii noștri sau se învață ca urmare a propriilor noastre experiențe. Multe dintre aceste credințe sunt asociate cu Sindromul de stres posttraumatic. Ca urmare a unei experiențe traumatizante, omul își poate schimba dramatic întregul set de convingeri despre sine, lume și viață pe care le-a avut, obținând altele noi, de obicei adaptate pentru noul context de viață.

Este știut faptul că setul de credințe cu care noi "defilăm" prin viață se formează încă din copilărie. De aceea este important ca "Ionică" să intre în viață cu "dreptul", adică cu un set de credințe cât mai pozitiv și mai bine conturat.



Credințele pe care "Ionică" și le crează, au ca sursă de "inspirație" câteva zone importante, astfel:

- credințe ce nu țin de "Ionică"
- credințe la care contribuie "Ionică"

Din categoria credințelor ce nu țin implicit de subconștientul lui "Ionică" trebuie să amintim:

- Viața intrauterină, când "asistă", prin intermediul emoțiilor mamei sale, atât la momentele de armonie și iubire dintre părinți, dar și la momentele tensionate când părinții se ceartă. Ambele situații își pun amprenta asupra viitoarelor credințe ale lui "Ionică".
- Un alt capitol important este cel legat de credințele moștenite. În acest caz ne referim la fricile cu care venim din viețile anterioare, frici generate de traume care ar fi putut pune în pericol însăși supraviețuirea.
- Părinții sunt o altă sursă de credințe ce intervin în crearea caracterului lui "Ionică". Familia este principala sursă de credințe, astfel, o familie în care relația dintre părinți e bazată pe iubire și respect va crea credințe pozitive viitorului "Ionică". Într-o familie în care sunt certuri frecvente, în care lipsește armonia, va genera în subconștientul bietului "Ionică" credințe negative, de cele mai multe ori credințe ce vor degenera în credințe limitative.

O altă categorie de surse de creare de credințe, este cea care are o influență constantă asupra lui "Ionică", influență care însă stă în puterea lui "Ionică" de a o maximiza sau minimaliza. Printre acestea aș menționa:

- Anturajul.

Acest element este deosebit de important, dar și influent în procesul de "învățare" al lui "Ionică". Anturajul este cel care îi oferă lui "Ionică" exemple de cum trebuie să reacționeze în fața anumitor situații. În acest caz, "Ionică" este un adevărat "copy-paste" a celor din anturajul său, asta deoarece nu are încă capacitatea de a discerne ce e util și ce nu duce la o evoluție a sa.

- Societatea.

Societate știm că funcționează pe baza unor "legi" și "reguli" nescrise, de care "Ionică" e obligat să țină seama, asta dacă nu dorește să fie marginalizat. "Ionică" are doar două variante: ori acceptă regulile și va fi acceptat de societate, ori le repugnă și atunci va fi marginalizat. Oricum, "Ionică" nu poate schimba de unul singur regulile impuse de societate. Se poate răzvrăti, dar efectul va fi zero pentru societate.

- Propria percepție.

De fapt "propria percepție" nu e alceva decât crearea de credințe pe baza unor credințe deja existente, este, dacă vreți, un fenomen de cocreare ce are la bază un bagaj de credințe deja existent.

- Propria experiență.

Când ne referim la credințele create prin propria experiență, ne referim la modul cum reacționează "Ionică" cu situațiile pe care viața i le pune în față. O formă de iubire generează altă credință decât o generează o traumă.

De fapt întreaga construcție a sistemului de credințe începe din faza de copilărie timpurie și, ceea ce e mai important, nu se sfârșește niciodată. Se și spune că "omul învață până moare".

Am văzut că bietul "Ionică" este pus de mic să "învețe" cam tot ce îi va fi de folos în viața care îl așteaptă, o viață plină de neprevăzut, dar și de posibile satisfacții. Să analizăm acum fiecare din cele două categorii de credințe care își vor găsi locul de "depozitare și activitate" în subconștientul prietenului nostru "Ionică".

Credințe constructive

Credințele constructive sunt descrise în foarte multe lucrări de specialitate. Unii autori le numesc "credințe pozitive", dar indiferent de numele atribuit lor, acestea fac ca acela care le are în "arsenal" să facă față diverselor situații ivite, să le treacă cu bine și mai ales să aibă satisfacția împlinirii misiunii lor. La baza acestora stă gândirea pozitivă, gândire pe care, în principal, prietenul nostru "Ionică" ar fi trebuit să o deprindă încă din copilărie.

Mergând mai departe cu această paradigmă: dacă aceste credințe sunt simple idei dragi inimii noastre, atunci vibrațiile unor astfel de gânduri vor avea un efect și mai puternic. Diferența dintre un gând și o credință este că o credință nu presupune doar iubire ci și certitudine. Un gând sugerează că ceva este posibil și că s-ar putea întâmpla. Credința merge mai presus de posibilitate, la certitudine, și spune: se va întâmpla.

Aceasta este uniunea simțurilor, emoțiilor și a ideilor cea care va face ca "muntele să se miște". Și pentru că fiecare tip de idee emite vibrații specifice, gândurile ar trebui să fie pure și pozitive.

Pentru mulți dintre noi expresia „gândește pozitiv” pare fără sens, cum ar putea optimistul sincer să transforme un om sărac, needucat și șomer într-un om bogat?

Desigur că doar gândul „voi fi bogat, voi fi bogat” și doar atât, fără a încerca să găsim un loc de muncă, mai mult ca sigur că nu va funcționa. Mai degrabă șomerul ar trebui să spună „voi găsi un post conform nivelului meu de educație și pregătire care va contribui la susținerea nevoilor mele financiare”.

Deci chiar și gândurile pozitive trebuie să fie rezonabile și, desigur, autentice. Gândurile optimiste pot deveni convingeri optimiste, care vor duce la o atitudine optimistă chiar și în circumstanțele grele ale vieții.

Este o reacție în lanț: o persoană găsește un loc de muncă unde va fi apreciată pentru atitudinea sa optimistă față de munca grea; crezând că va avea succes, va

atrage și pe alții în jurul său care o vor ajuta oferindu-i mai multe oportunități pentru a avea succes. Așa funcționează gândurile pozitive.

În ultimii douăzeci de ani, gândirea pozitivă a fost integrată în psihologia clasică sub denumirea de psihologie pozitivă, urmărind îmbogățirea vieții spirituale a oamenilor. Acest concept completează psihologia tradițională, accentul fiind pus pe creștere personală și fericire și înlocuind abordările negative ale psihologiei, referitoare la bolile mintale sau fobii.

Integrarea gândirii pozitive în atitudinile și convingerile unei persoane reprezintă o abordare mai științifică, atrăgând astfel rezultate pozitive. De altfel acest concept reiterează din nou paradigma legilor atracție și a credințelor care vin din inimă. Nu este suficient doar să avem un gând: trebuie să-l simțim, să fim convinși, să-l iubim, să-l trăim și chiar să-l transcendem.

Gândirea pozitivă transformată în credințe pozitive poate influența în mod semnificativ viața unei persoane, modificând mintea, inima și caracterul. Științe ca medicina, psihologia, biologia și ramura sa genetica, mecanica cuantică, studiază acest concept.

Cum poți măsura puterea credinței sau a unui gând pozitiv? Cu siguranță că vom găsi noi metode de a le studia, de a le măsura și de a le integra în viețile noastre. Acesta este doar vârful ghețarului...

Am să vă dau un exemplu din experiențele vieții mele. În 1990 am plecat în Danemarca, imediat după mineriadă, moment când am înțeles că toată revolta noastră din 1989 a fost acaparată de membrii de partid din eșalonul 2, cu sprijinul nemijlocit al securiștilor. Dar nu despre asta vreau să vorbesc acum. Un lucru aș mai vrea să subliniez. În timpul revoluției transformate în puci securisto-militar, eu împreună cu soția mea, am dus copiii în Berceni la părinții mei, iar noi am fost pe baricade în toate acele zile. Un lucru cu care mă mândresc și acum este faptul că nu am solicitat certificat de revoluționar. Nu am cerut acest "titlu", onorific pentru unii, dar și material, deoarece noi am ieșit de bună voie la proteste, și nu am vrut să devenim obedienți criminalului de Ilici. Susțin că e criminal cu toată răspunderea a ceea ce spun.

Dar să revenim la tema noastră. Deci pe 17 iunie 1990, am pornit spre vest. Nu mai descriu peripețiile, important că am plecat cu soția și cei doi copii gemeni, cu 2 geamantane și cu o Dacie 1310, deci eram "beton". Copii terminaseră amândoi clasa I cu coroană, eu eram șeful laboratorului de tehnologie la CCAB, partea militară din ITC, iar soția era biolog la Cantacuzino, deci nu aveam probleme financiare, doar o dezamăgire profundă. Trecem peste asta, ajungem într-un lagăr de refugiați în Danemarca. Fiind în lagăr, reușim să înscriem copiii în clasa II la o școală privată, bineînțeles plătind taxa corespunzătoare. Bani pentru taxă proveneau din banii pe care îi primeam săptămânal pentru a ne cumpăra mâncare. Din aceștia Luci pune deoparte banii pentru taxe.

Aici începe povestirea legată de ce ar trebui să învețe "Ionică". Totul era OK, viața în lagăr era destul de stresantă, mai stresantă decât acum în pandemie. La ora 22 trebuia să fi în lagăr, iar dimineața la ora 7 puteai ieși din lagăr. Copii mergeau bine cu

școala, dar noi eram nemulțumiți că nu primeau note și nu li se dădeau lecții pentru acasă. După câteva luni, ne luăm inima în dinți și mergem să discutăm cu diriginta. Nu era normal să nu li se dea lecții acasă și mai ales să nu se dea note.

Diriginta ne-a primit cu amabilitate, ne-a ascultat ... și ne-a lămurit. Nu se dau lecții acasă pentru că elevii sunt copii și au nevoie de timp pentru joacă și sport, cât despre note, aici am primit o lecție, pot spune, o lecție de viață. Care e efectul notelor într-o clasă? Singurul rol este că se stabilește o ierarhie printre elevi. Elevul X este cel mai bun, în timp ce elevul Y e codașul clasei, e cel mai prost. Diriginta ne-a explicat faptul că tocmai în această perioadă se formează caracterul copiilor. Ei trebuie să știe că elevul X e mai bun la matematică, în timp ce elevul Y e mai bun la desen. Fiecare elev e bun la ceva, nu este unul deștept și altul prost. Pot spune că diriginta a avut dreptate. Ambii copii s-au dezvoltat fără să fie dependenți de ierarhii, iar acum mari fiind, tot așa văd lucrurile.

Uitați cum se crează credințe constructive, care se vor manifesta toată viața. Crescând într-un astfel de sistem, "Ionică" va privi viața nu ca pe un perpetu concurs, ci ca pe o oportunitate de a evolua.

Credințe limitative

Am văzut cum iau naștere credințele constructive, sau pozitive cum le spun unii autori. E momentul să ne ocupăm puțin și de cealaltă mare categorie de credințe, credințele limitative.

Când ceea ce spunem și ceea ce facem sunt două lucruri diferite, se poate spune că o credință limitativă ne influențează decizia. Credințele noastre influențează, în esență, 95% dintre deciziile pe care le luăm. Ele formează bazele conceptului de sine, care determină modul în care ne vedem în raport cu lumea din jurul nostru. Etichetele pe care ni le punem, limitările pe care ni le impunem și așteptările pe care le avem sunt construite pe baza sistemelor noastre de credințe. Și dacă sistemele de credințe nu sunt alinate obiectivelor pe care dorim să le atingem, atunci ne simțim adesea blocați.

Când observăm că se întâmplă acest lucru, s-ar putea să ne întrebăm: „Mă autosabotez?“ Există un milion de moduri în care ne putem autosabota. Motivele pentru autosabotaj sunt întotdeauna niște profunde probleme psihologice legate de frici și de sentimentul că nu merităm. Ele provin dintr-o educație greșită sau din experiențe traumatiche trecute. Autosabotajul este un comportament care ne subminează succesul, în ciuda propriilor dorințe, visuri sau valori.

Autosabotajul este adesea manifestat printr-un dialog interior cu tentă negativă. Se întâmplă să gândim lucruri de genul: „Nu pot face asta!“, „Nu merit asta!“, „Dacă încerc, oricum voi eșua!“ Vocea critică interioară se formează în urma experiențelor noastre timpurii de viață. Fără să ne dăm seama, tindem să interiorizăm atitudini care au fost direcționate către noi de părinți sau alți adulți care ne-au îngrijit pe durata dezvoltării noastre. De exemplu, dacă părintele ne-a văzut ca fiind leneși, s-ar putea să ne simțim inutili sau ineficienți.

Convingerile limitative sunt de obicei „absolute“, „rigide“ și „finale“ și includ cuvinte precum „mereu“ și „niciodată“.

Să știm cum să depășim credințele limitative, astfel încât să putem merge mai departe, înseamnă să acceptăm despre noi lucruri la care ne-am împotrivit o viață. Acesta e motivul pentru care convingerile limitative sunt atât de omniprezente și de lungă durată. Depășirea credințelor limitative implică acceptarea faptului că deținem astfel de credințe, dar și că acele credințe induc o preferință pentru rezultatul de care ne temem cel mai mult – eșecul.

Creierul nostru este ca o fereastră murdară: filtrează tot ce „vede“, pentru a mulțumi convingerile existente, în timp ceea ce nu „vede“ exclude din start.

Stereotipurile se bazează pe ideea de „echivalență“. Presupunem că oamenii care se încadrează într-un anumit grup sunt la fel și că se vor comporta în mod similar cu cei „asemeni lor“. De exemplu: „Femeile nu sunt bune decât la bucătărie“ sau „Bombardierii sunt periculoși“. Prejudicata face generalizări, fără a analiza fapte reale. Iar pentru a-și confirma regula personală, oamenii folosesc chiar și excepții de la normă.

Credințele cuiva fac parte din identitatea sa personală. Ele determină cum ne simțim față de noi înșine, cum ne simțim față de ceilalți și ce simțim în legătură cu evenimentele și circumstanțele vieții noastre. Iar înțelegerea modului în care credințele ne influențează sentimentele este fundamentală, deoarece adesea maschează ce este real și ne prezintă în schimb o viziune falsă a realității, care există doar în imaginație. Numai că noi vom face alegeri pe baza acestei realități, așteptând să obținem rezultate specifice.

Toată conștientizarea de sine și toată pozitivitatea din lume vor deveni insignifiante, dacă nu vom fi dispuși să renunțăm la povara credințelor limitative. Dar procesul de identificare a credințelor false și limitative presupune un efort „interior“. Totuși, fiecare dintre aceste credințe servește unui scop. Ele sunt acolo pentru că ne protejează de ceva. Iar acest „ceva“ se manifestă frecvent sub forma durerii, fie ea fizică sau psihică. Asta înseamnă că fiecare dintre credințele respective are intenții bune și că aceste intenții se află acolo pentru a ne proteja de suferință. Cu toate acestea, frecvent, când vine vorba de credințe limitative, astfel de intenții pot fi greșite.

S-ar putea să ne protejeze de durere pe termen scurt, numai că asta, din păcate, duce adesea la durere pe termen lung. Depășirea credințelor noastre limitative nu este ușoară. E nevoie de o doză semnificativă de muncă, introspecție și timp. *„Ne formăm sistemul de credințe încă de când suntem niște copii foarte mici, încă de când suntem ”lonică”, apoi înaintăm prin viață determinând producerea unor experiențe care să corespundă convingerilor noastre. Privește înapoi în propria viață și observă cât de des ai trecut tu printr-una și aceeași experiență.“* – Louise L. Hay

Să încercăm acum să identificăm câteva credințe limitative mai frecvent întâlnite.

De obicei, aceste credințe limitative au corespondențe lingvistice ușor de identificat. Pentru credințele limitative, vei folosi adesea formulări care exprimă negații,

condiționări, generalizări, neputință, eșec și neajunsuri, concluzii de regulă, pripite și neverificate, cuvinte precum „niciodată”, „întotdeauna” sau „mereu”.

Credințele limitative sunt relativ ușor de identificat deoarece au drept cauze foarte ușor observabile:

- Experiențele pe care le-ai trăit în mod direct sau indirect – prin observare sau identificarea cu experiențele altora.

Aceste experiențe trecute sunt interpretate într-un anumit mod, pornind de la ceea ce știai sau ai trăit până la momentul respectiv. Sunt multiple cărți și studii astăzi care arată că primii ani de viață, chiar de la concepție și până la vârsta de 7-8 ani ne definesc modul de a vedea lumea, inclusiv în viața adultă de mai târziu. Fiecare primă experiență devine, de multe ori, punct de referință pentru modul în care ne raportăm la noi înșine, la ceilalți și la lume în general.

- Foarte multe credințe, inclusiv cele limitative, își au originea în copilărie și în ceea ce noi am interpretat de la și ne-au transmis părinții noștri – atât verbal, cât mai ales nonverbal, prin felul în care s-au comportat cu noi, cum au răspuns în anumite situații, prin așteptările pe care le-am perceput sau ni le-au exprimat în legătură cu felul în care ar trebui să fim.

Copii fiind, ne dorim de la părinții noștri afecțiune, atenție și recunoaștere. Precum niște bureți, absorbim tot ce observăm în jurul nostru și, pentru a înțelege lumea, avem nevoie de răspunsuri la întrebarea „De ce?”, pe care le obținem în primă fază de la părinți.

Iată câteva situații din care, pe baza unor interpretări, pot rezulta credințe limitative:

- Prin natura activității lor profesionale, părinții nu petrec suficient timp acasă, nu se implică în activități cu copilul sau atunci când acesta le povestește cum s-a desfășurat ziua, se uită la telefon, evitând contactul vizual → concluzia fiind că „nu sunt important”;
- Părinții își critică fiul atunci când ia o notă mică → concluzia firească este „nu sunt suficient de bun” sau „nu mă ridic la nivelul așteptărilor părinților mei”;
- Părinții își discută constant problemele financiare de față cu copilul → asta duce la credința că „banii se obțin greu”;
- Părinții judecă sau vorbesc negativ despre alte persoane → crează credințe precum „oamenii nu sunt de încredere”, „oamenii sunt în general răi”;
- În încercarea de a-și ajuta copilul și a-l feri de neplăceri, părinții preiau din responsabilități sau duc la capăt activități inițiate de copil → asta generează credința că „nu sunt capabil”;
- Părinții sunt preocupați de ceea ce spun „vecinii” dacă se comportă copilul lor într-un anumit fel → apare credința că „părerea celorlalți definește cine sunt”;
- Părinții îi spun copilului, fie și în glumă, că este într-un anumit fel, de exemplu, leneș → asta duce la credința că „sunt leneș și inutil”;

- Părinții își încurajează copilul să facă ceea ce ei în viața lor nu au reușit sau să urmeze o cale anume în viață → acestea sunt cauze ce duc inevitabil la credințe adaptate în funcție de aceste așteptări și dorințe, pe care copilul le preia ca fiind ale sale;
- Părinții reacționează negativ, prin pedepse, ceartă etc. atunci când copilul „greșește” conform viziunii lor (a luat note mici la școală, nu s-a comportat într-un anumit fel) → asta în loc să vadă în nereușita sa de moment o oportunitate de învățare, copilul va înțelege cel mai probabil că „greșelile și eșecurile sunt ceva rău” și poate dezvolta chiar tendința de a fi perfecționist, care nu este decât o mască și un sistem de apărare.

Asta nu înseamnă că părinții au fost rău intenționați sau că ar trebui învinovați pentru toate alegerile noastre. Multe credințe limitative se transmit din generație în generație, iar unele experiențe țin pur și simplu de modul în care le interpretăm.

Tot astfel, pe măsură ce creștem, dacă primele experiențe au fost negative sau oricând pe parcursul vieții am trăit situații extreme ori traumatizante, putem extrage din ele concluzii negative și se pot forma credințe limitative.

O observație pertinentă ne certifică faptul că noi credem în ceea ce avem impresia că am văzut. Însă nu poți vedea o credință. Poți vedea, de exemplu, că părinții tăi/ partenerul/ prietenii sunt ocupați, dar nu că din acea cauză nu ești important. La fel cum poți crede că l-ai văzut pe Moș Crăciun, iar când afli că era, de fapt, vecinul îmbrăcat într-un costum, conștientizezi iluzia experienței de a-l fi văzut cu adevărat pe Moș Crăciun, care nu e altceva decât un concept susținut prin tradiție.

Credințele se formează în trecut. O experiență are loc aici și acum, în prezent. Experiențele sunt separate de sensul pe care îl atribui lor, iar sensul îl dai doar în mintea ta.

În concluzie, ”Ion” utilizează credințele pe care și le-a format ”Ionică”, de aici derivă și importanța ”învățăturii” pe care amicul nostru ”Ionică” trebuie să o acumuleze, dar mai important e să fie capabil să elimine credințele limitative, lucru destul de greu la vârste fragede.

Odată ce înțelegi că experiența și sensul atribuit ei sunt separate, în locul unei reacții care poate avea consecințe pe termen lung, îți poți lua un timp de meditație și să te întrebi: ”Ce poate însemna acest eveniment cu adevărat”? Nu are rost să proiectezi un alt sens asupra unei situații decât cel care servește creșterii tale.

Sunt mulți factori care conduc la crearea de credințe limitative, printre care pot fi enumerate câteva:

- Educația primită – după părinți, învățătorii și profesorii sunt următoarele persoane care ne pot influența semnificativ modul de a vedea lumea.

De exemplu, dacă un profesor ne-a evaluat într-un anumit mod, mai ales că acesta va fi perceput ca o autoritate, e posibil să dezvoltăm credința că suntem așa cum ne definește profesorul în cauză, iar alegerile noastre în viață – inclusiv de carieră – să pornească de la evaluarea respectivă.

- Răni emoționale – orice credință servește unui scop, iar cele limitative pot fi o încercare de a te apăra de durerea de a simții ieșind la suprafață anumite răni care au apărut în diferite momente din viață.

Când suntem copii trecem prin câteva etape: întâi cunoaștem bucuria de a fi noi înșine, apoi durerea că nu avem dreptul de a acționa mereu așa, urmată de o perioadă de criză și revoltă care, în cele din urmă, degenerază în resemnare și crearea unor măști (personalități) pe care le folosim pentru a ne simți acceptați. Aceste măști corespund celor 5 răni – respingere, abandon, umilire, trădare sau nedreptate.

Lise Bourbeau subliniază faptul că: „Percepția noastră sau propria noastră interpretare a faptelor ne provoacă întotdeauna suferință și nu ceea ce spune cineva.” Mai mult, „frica de a respinge, de a abandona, de a trăda pe cineva sau de a fi nedrept cu cineva este tot atât de importantă ca frica de ce ar putea să-ți facă el ție. Vei realiza faptul că te rănești și singur, la fel de dureros. Te respingi, te abandonezi, te umilești, te trădezi și ești nedrept cu tine însuși în aceeași măsură în care trăiești lucrurile acestea cu ceilalți.” Autoarea numește acest fapt „Triunghiul Vieții” și îl explică astfel: „Ceilalți sunt cu tine așa cum ești tu cu ei și cum ești tu cu tine însuși”.

- Programe sociale, culturale, religioase etc.

Unele credințe limitative se dezvoltă de la idei care circulă și sunt populare la un moment dat în societate, în medii și comunități specifice, fiind adesea bazate pe stereotipuri, etichete și prejudecăți.

Cum poți depăși credințele limitative

În literatura de specialitate există deja multe metode de a identifica și a ”reduce la tăcere” credințele limitative care sunt, practic, un balast în procesul evolutiv pentru care suntem noi aici și acum. Dintre acestea voi enumera câteva mai importante:

- Conștientiză-ți credințele limitative.

Observă-ți gândurile, tiparele de comportament, reacțiile, emoțiile și senzațiile pe care le trăiești în raport cu anumite experiențe, măsura în care acestea te afectează în sens negativ și întreabă-te care este cauza lor. Ce credință te-ar putea determina să răspunzi astfel unei situații anume? Când ai început să gândești așa, să te comporți așa? Care este teama în legătură cu această situație? Ce s-ar întâmpla dacă ai răspunde diferit? Poți folosi scrisul ca instrument de introspecție.

- Renunță la idei fixe, rigide, fără bază reală.

Înțelege că tu alegi modul în care vezi lucrurile, tu îți scrii povestea și ești responsabil pentru întreaga ta viață. În plus, tu nu ești gândurile și emoțiile tale.

- Renunță la a crede că toate gândurile tale sunt adevărate, că îți aparțin în totalitate și nu le mai lăsa să-ți dicteze viața.

Fii sincer cu tine! Află cu ce minciuni te-ai hrănit pe baza sensului dat anumitor evenimente și verifică ce gânduri ai preluat de la alții – când îți vine un gând în minte, întreabă-te dacă nu cumva recunoști vocea altcuiva în spatele acestui gând (a mamei sau tatălui, a partenerului de viață, a unui prieten, a unui profesor etc.).

- Ia-ți puterea înapoi, fă curat în mintea ta și începe să te concentrezi pe ce te ajută să crești, nu pe negativitate, temeri și scenarii nefaste care se desfășoară doar la nivel mental.

Toate acestea devin reale numai când alegi să le crezi și să acționezi conform lor.

- Înțelege că suferința este opțională – chiar dacă unele experiențe dificile te pot "scutura" și trezii la realitate într-un mod mai brutal, ai opțiunea unei evoluții blânde, prin lucru cu tine și conștientizare.

Caută dovezile care susțin contrariul a ceea ce crezi, pornind de la fapte, sau lasă-te inspirat de exemple și povești ale oamenilor care au reușit acolo unde tu crezi că nu poți. Află ce au făcut ei și ce i-a motivat să reușească.

- Amintește-ți că orice experiență este temporară și, prin alegerile și voința ta, există o cale de ieșire din situațiile neplăcute.

Trebuie doar să vrei și să îți acorzi mai multă încredere.

- Schimbă-ți vocabularul și modul în care vorbești cu și despre tine.

Vorbește cu tine ca și când te-ai adresa unui prieten care îți cere ajutorul. Scoate din limbaj cuvinte precum: "bun", "rău", "corect", "greșit", "mereu", "niciodată", negațiile și orice te face să crezi mai puțin despre tine decât ești. Folosește afirmații care să fie opusul tuturor negațiilor pe care le-ai formulat până acum și care te-au limitat. Scrie aceste afirmații, pune-le la vedere, repetă-le constant (căci tot prin repetiție ai învățat și autosabotarea) și dă curs acțiunilor care să le susțină. Scrie-le la timpul prezent pentru a-i indica minții tale că schimbarea deja se manifestă în tine.

- Acceptă-ți alegerile fără a te judeca și concentrează-te pe soluții.

Renunță la a cataloga experiențele ca fiind bune sau rele și a te considera o victimă a circumstanțelor sau un eșec. În schimb, vezi cum fiecare experiență poate deveni o oportunitate, ce spune despre tine prin felul în care reacționezi la ea și întreabă-te foarte sincer cum ai ajuns să o trăiești, ce alegeri ai făcut și amintește-ți că tu ai ales acele decizii care au dus la experiența respectivă. Ce soluții există și ce resurse ai la dispoziție să îndrepti o situație neplăcută pentru tine?

- Deschide-te noilor experiențe. Leși din cochilie, din zona ta de confort.

Setează și aplică noi credințe încurajatoare în viața ta, acționează diferit față de cum ai abordat până acum situațiile – într-un mod care te face să te simți bine cu tine, în siguranță, relaxat, etc.

- Renunță la așteptări și la a îți investi atenția în ce spun alții despre tine sau ce vor în ceea ce te privește.

Dacă tu nu ai un plan cu tine, alții cu siguranță vor avea și îți vei petrece timpul trăind viețile celor din jur, construind visele lor, în loc să dai atenție propriilor nevoi. Setează-ți obiective clare și curajoase și fă-le o prioritate. Respectă-te pe tine și vei primi respectul și aprecierea celor din jur.

- Nu uita că ești creator.

Atunci când am fost creați, am fost dotați cu o scânteie divină care ne face să semănăm cu tatăl care ne-a creat, în consecință suntem mici creatori.

De fapt în momentul în care "Ionică", spre exemplu, spune că nu are bani, că este sărac, etc., chiar așa va fi, deoarece "Ionică" joacă într-o piesă scrisă de altcineva, o

piesă în care el nu va primi niciodată rolul principal, așa că învățați să vă creați singuri scenariile în care să primiți rolul principal, un scenariu de abundență și fericire, și de care "Ion" vă va mulțumi. Vezi și: (<https://metahealing.info/wp-content/uploads/2020/02/Suntem-sau-nu-mici-Dumnezei-v01.pdf>).

- Imaginează-ți cum vrei să fii.

Scrie despre visele tale ca și când se întâmplă deja. Vizualizează noua ta realitate și descrie în detaliu ce trăiești în ipostazele pe care ți le dorești. Întreabă-te cum le poți aduce la realitate. Nu te bloca în pași mari, în acțiuni foarte complexe și resurse pe care momentan poate nu le percepi ca fiind disponibile, ci gândește-te la pașii mici prin care te poți apropia de cel mai frumos și măreț vis.

- Investește în dezvoltarea ta.

Citește sau urmărește materiale care te ajută să evoluezi sau referitoare la domenii în care ai vrea să te dezvolti, înscrie-te la un curs, participă la un eveniment, apelează la oameni care crezi că te pot ajuta, descoperă și alte perspective. Leși din cercuri vicioase care hrănesc negativismul și înconjoară-te de oameni dornici de schimbări pozitive.

- Țintește spre a-ți găsi chemarea.

Experimentează cât ai nevoie până când simți că ai ajuns acolo unde ți-ai dorit. Nu contează că ieri ai lucrat într-un restaurant, azi într-un call center și mâine ca manager. Vezi ce abilități dobândești din fiecare experiență și descoperă astfel ce îți place și ce te motivează. Renunță la ideea că unele joburi sunt „mai puțin spectaculoase” decât altele doar pentru că așa sunt considerate la nivel social.

- Gândește în termeni de ce se poate atinge, nu de ce a fost/este atins deja, astfel vei descoperi oportunitatea de inovație acolo unde alții nu o văd.
- Gândește pe termen lung, însă nu te pierde în a planifica totul în detaliu, concentrându-te obsesiv pe mijloace („oare cum voi reuși?”), ci permite-ți să explorezi, să descoperi pe parcurs oportunități și parteneri, fă pași mici și vezi cum îți poți atinge treptat obiectivele în fiecare fază a acestui proces.
- Înțelege că nu toate drumurile sunt la fel și alege să te implici în acele proiecte și parteneriate care schimbă lumea în direcția pe care o vizezi, fie și la un nivel minor, iar acolo unde nu se întâmplă astfel, nu-ți fie teamă să iei tu însuși/însăși inițiativa de schimbare. (sursa: <https://sunt-em.com/credinte-limitative/>)

Iată câteva puncte care ar putea să te facă, pe de o parte, să conștientizezi "bogăția" de credințe pe care o posezi, dar pe de altă parte te poate înarma cu "sculele" necesare să faci "curățenie" în sacul cu credințe.

Există însă metode și mai elaborate de a îți face curățenie în camera cu credințe. De unele din aceste metode mă voi ocupa în continuare, asta ca "Ionică" să poată să îi devină un bum ajutor lui "Ion".

Dacă credeți că e dificil să vă "igienizați" singuri subconștientul, un ajutor primit de la un terapeut este deosebit de binevenit, căci veți putea ajunge să experimentați fericirea.

Cum ne putem reprograma credințele limitative

Unde este atenția ta acolo este și energia ta, unde este conștiința ta acolo este și puterea ta.

Dacă te lași prins în jocul minții, în plasa gândurilor pierzi nu doar clipa prezentă dar și numeroasele ocazii care te așteaptă.

Mintea noastră rulează la nesfârșit propriile experiențe trecute, conflictele zilnice, poate o ceartă neterminată dar pe care mintea vrea să o „termine” acum și dacă o lași toate aceste gânduri negative vor trezi în tine stări negative și apoi te întrebă: ”de ce sunt nefericit, de ce nimic nu îmi iese așa cum îmi doresc”?

Te-ai gândit doar pentru o clipă la puterea pe care o are un cuvânt și la implicațiile pe termen lung asupra stării tale de sănătate, asupra modului în care se va derula viața ta?

Toate credințele tale, toate gândurile pe care le întreții mental și care au devenit o credință, încât uneori nici nu le mai conștientizezi, îți influențează nu doar starea ta emoțională dar și viața ta în ansamblul ei.

Căci ”interiorul creează exteriorul” și altfel spus credințele tale profunde vor determina ceea ce viața îți va aduce în cale.

Ca ființe umane, suntem programați să evoluăm, nu numai biologic ci și mental, emoțional, și spiritual. Cei mai mulți dintre noi au o dorință interioară de a deveni mai buni, mai fericiți și mai împliniți.

Dar ai observat că unele aspecte ale vieții sunt mai ușor de schimbat decât altele? Dacă simți la fel, nu te îngrijora. Nu ești singurul. Rămânem blocați în anumite tipare ale vieții dintr-un motiv foarte simplu: nu credem în ceea ce putem deveni. Uităm că suntem mici creatori. Avem îndoieli și convingeri care ne limitează.

O convingere care te limitează este un mesaj pe care ți-l trimiți ție însuși și care îți limitează respectul de sine și încrederea în propria ta putere. Aceste mesaje îți spun ceea ce nu poți fi, nu poți face sau nu poți avea.

Deseori aceste convingeri limitative sunt inconștiente, adică e posibil nici să nu fii conștient de faptul că ai o convingere limitativă despre un anumit aspect al vieții tale. Dar dacă te simți blocat, poți fii sigur că perpetuezi undeva, în subconștient, o convingere limitativă de care e foarte posibil ca ”Ionică” să nu fi avut habar.

Convingerile limitative ne influențează acțiunile și energia pe care le manifestăm în viața noastră de zi cu zi. Iată un exemplu: dacă mergi la un examen cu convingerea că nu ai cum să obții o notă de trecere, felul în care te prezinți nu va fi atât de bun pe cât ar putea fi dacă ai avea convingerea că ești bine pregătit ca să susții examenul.

Când îți modifici aceste convingeri, îți poți schimba credințele și în consecință îți vei schimba și viața.

lată câțiva pași pentru a îți înfrunta convingerile limitative personale și le vei transforma, astfel încât să îți poți îmbunătăți fiecare aspect al vieții, inclusiv pe tine însuși:

Pasul 1: Conștientizează-ți convingerea limitativă.

Pentru a face o schimbare, întâi trebuie să știi ce nu merge bine, trebuie să știi ce vrei să schimbi. Mulți vor să sară peste acest pas, preferând să nu își recunoască lipsurile.

Dar dacă le evităm nu facem decât să rămânem în continuare blocați. În schimb, dacă reușim să identificăm ceea ce ne ține în loc, acesta e un pas uriaș pe drumul de a elimina credințele limitative. Acest proces este însă specific lui "Ion". După aceasta el va putea face pașii necesari pentru a le rezolva.

Pune-ți următoarele întrebări:

- Unde mă simt blocat?
- De ce îmi este teamă?
- Ce tipare repet, care nu-mi fac bine?

Toate aceste răspunsuri te vor îndruma exact către convingerile limitative și vor clarifica acele aspecte unde trebuie să evoluezi și să elimini blocajul pe care ți l-ai impus singur, pe vremea când erai "Ionică", aceste nefiind altceva decât convingerile limitative care te-au ținut pe loc.

În ceea ce privește relațiile, de obicei convingerile limitative sunt sentimente și gânduri de genul:

- "Îmi este teamă că voi fi rănit,"
- "Îmi este teamă că nu voi găsi partenerul potrivit," sau
- "Îmi este teamă că nu merit ceva bun."

În ceea ce privește domeniul carierei, convingerile limitative sunt gânduri și sentimente de genul:

- "Îmi este teamă că nu sunt suficient de bun,"
- "Îmi este teamă că nu am ce îmi trebuie," sau
- "Îmi este teamă că nu voi face față."

Analizează-te pe tine însuși, înfruntă-ți teama, apoi fă următorul pas și depășește-o.

Pasul 2: Trebuie să crezi într-o realitate superioară.

Oricine a realizat ceva îți poate spune că întâi de toate a crezut într-un scop, apoi l-a pus în practică. Convingerea precede scopul.

Trebuie să crezi într-o realitate superioară, una pe care nu ai acceptat-o încă înainte ca ea să devină o realitate. Acest tip de convingeri pot fi numite "convingeri superioare", sau "convingeri constructive", deoarece ne transcend limitările interioare.

Exemple de convingeri superioare sunt enorm de multe. În ceea ce privește relațiile pot fi:

- "Aleg să cred că există undeva o parteneră deosebită pentru mine,"
- "Aleg să cred că merit să fiu iubit."

Legat de carieră, schimbă-ți atitudinea și crede că:

- “Cred că pot face față,”
- “Cred că pot avea prosperitate și fericire în viața mea,”
- “Cred că am un scop în această viață și-l voi atinge.”

Dacă îți găsești armonia interioară și poți realiza această comunicare interioară, vei rezona cu convingerile tale superioare, chiar dacă nu e totul foarte clar. O dată ce ai făcut-o, vei converti credințele limitative în credințe constructive și le vei transforma în realitate.

3. Pasul 3. Rămâi conectat cu realitatea ta superioară și ea va deveni realitate. Orice există și-a început existența pe tărâmul gândurilor. Când rămâi conectat la convingerile superioare care îți spun că “poți face și vei face,” acestea nu au altă șansă decât să devină realitate. Cu cât ești mai dedicat acestor convingeri, cu atât mai repede ele se vor împlini.

Când simți că teama și convingerile limitative își fac apariția, trebuie doar să cauți să te reconectezi la acele convingeri superioare, constructive pe care tu ca ”Ion” ți le-ai creat.

Cu cât vei face mai des acest lucru, cu atât vor deveni realitate. Îndreptându-ți atenția către posibilitățile tale personale, îți vei transforma fiecare aspect al vieții.

Transcende-ți convingerile limitative și vei realiza tot ce vei dori din interiorul tău.

Acum că am definit credințele limitative, cred că e momentul să vedem ce poate învăța ”Ion” din ce nu a putut învăța ”Ionică”.

Va putea învăța “Ion” din ceea ce nu a învățat “Ionică”?

Răspunsul e categoric ”DA”, ”Ion” poate învăța ce nu a învățat ”Ionică”. Deci fără panică, totul poate intra sub control, dar asta presupune un pic de efort și disciplină.

Așa cum am văzut, convingerile limitative sunt jaloanele printre care ne deplasăm. Ele decid ce putem face și ce nu! Sunt obstacole imaginare puternice, peste care, involuntar, refuzi să treci.

Metafora cu puiul de leu legat cu un lanț este sugestivă. Anii trec, leul crește, dar refuză să rupă lanțul. Deși a crescut și ruperea lanțului ar fi o sarcină simplă, el își autolimitează puterile. Convingerile limitative îl fac să creadă în puterea lanțului, așa că nici măcar nu va încerca să se elibereze. Parcă sună cunoscut exemplul.

Să mai zăbovim câteva clipe asupra credințelor limitative.

- Convingerile limitative vin din copilărie.

Ele fiind comportamente dobândite încă din copilăria timpurie. Adică ”dresaje” sociale. Iar un obicei toxic învățat poate fi și dezvățat. Deci nu e vorba de moștenire, de ceva ereditar sau de vreo afecțiune psihiatrică. Ele sunt doar o formă de autolimitare a propriilor tale puteri, de o credință falsă, fără suport în realitate. Însă dacă această

credință este puternic ancorată, de multă vreme, în sistemul tău de valori, vei refuza orice contra argument. Astfel că funcționarea minții tale raționale va fi împiedicată să analizeze, să propună și respectiv să decidă. Noi rulăm pilotul automat, adică sistemul intuitiv rapid, care ne ghidează bine în majoritatea cazurilor. Dar totodată ne scutește de nevoia de a face un efort mental prea mare. Astfel că putem cădea ușor victime ale propriei ignoranțe și superficialități.

- Convingerile limitative sunt bariere.

Acestea sunt bariere iluzorii, fictive, dar limitative. O barieră imaginară este cel puțin la fel de puternică decât una reală, adesea chiar mult mai puternică, iar refuzul de a încerca să o depășești îți garantează eșecul clar. A nu trece la acțiune este cea mai sigură cale de a nu reuși. Iar convingerile limitative sunt piedicile pe care singuri le utilizăm. Afirmatia că lucrurile se vor întâmpla așa cum crezi tu, e perfect adevărată. Vei avea dreptate fie dacă crezi că poți, fie dacă crezi că nu poți. Tu atragi realitatea ta prin ceea ce vizualizezi în imaginația ta, prin ceea ce tu însuți crezi.

- Convingerile limitative sunt adesea penibile.

Doar că rareori ești conștient de asta. Așa cum șterg un virus care rulează pe un calculator, tot așa poți reseta și credințele tale. Însă majoritatea oamenilor nu știu asta, iar dacă li se spune, vor refuza să creadă. Cu alte cuvinte, se cred mai inteligenți decât Freud și încă vreo câteva sute de psihologi și savanți la un loc. Aceste persoane nerealiste, care refuză să accepte o realitate evidentă vor suferi mult.

Convingerea lor că un utilaj, un automobil sau un calculator sunt mai ușor de condus decât abilitatea de a utiliza propriul lor creier îi face să devină limitați, să își autolimiteze puterea mentală și capacitatea de a lua decizii corecte.

- Convingerile limitative se pot elimina.

Acestea se pot elimina de regulă cu sprijinul persoanei care le rulează. Iar dacă această persoană suferă de omnipotență infantilă, fiind convinsă că ea le știe pe toate, și că psihologii nu știu nimic, va rămâne în stadiul imatur al adolescenței, indiferent de vârsta biologică. Atenție "loane".

Convingerile limitative se pot șterge doar gândind. Adică forțând puțin mintea să gândească realist, pe bază de argumente. Nu doar intuitiv, autoapreciant, și fals pozitiv. Ancorarea la realitate și ieșirea din iluzie autoadministrate este soluția. Pot devirusa un calculator dacă reinstalez programe sănătoase. La fel, mintea se "devirusează" când începe să ruleze realist.

- Convingerile limitative sunt toxice.

Viața ta este rezultatul unor alegeri și decizii luate de tine. Convingerile limitative te pot determina să lași alegerile tale pe mâna altora, de exemplu. Mai mult decât suficient să deturneze întregul fir al vieții tale. Nici nu e nevoie să rulezi multe din convingerile limitative posibile. Una singură e suficientă să te dea peste cap. Iar suferința, nefericirea, depresia sunt simptome ale faptului că deja le rulezi de multă vreme. Ai acum semnale clare că e momentul să le schimbi.

Este, cred eu, momentul să devenim "loni", să părăsim domeniul lui "lonică", căci de noi depinde dacă ne debarasăm de credințele limitative sau le purtăm în continuare în rucsacul subconștientului.

"Ion" are toate pârghile de a schimba deprinderile lui "Ionică", dar mai presus de toate are un arsenal întreg de unelte de a face curățenie în propriile credințe. Totul depinde de noi. Deci nu mai putem da vina pe bietul "Ionică" pentru nereușitele noastre, pentru neîmplinirile și mai ales pentru nefericirea noastră.

De fapt sensul acestui proverb nu este o sentință de capitulare a lui "Ion" în fața credințelor dobândite de "Ionică", sensul proverbului este ne a ne pune în gardă asupra faptului că "Ion" are dreptul și obligația să facă ordine în zestrea pe care i-a transmis-o "Ionică".

Așa că: SUCCES lui "Ion" și dă-l uitării pe "Ionică".