



**Prof. Gabriela Căian,
consilier psihopedagogic
Colegiul Economic "Iulian Pop", Cluj-Napoca**

AUTOSUGESTIA - cum să utilizezi benefic puterea minții tale-

*„Dacă **tu crezi** că ești în stare să faci ceva anume sau că nu ești în stare, ai oricum dreptate...” - Henry Ford*

În aceste rânduri vă propun o scurtă incursiune într-un domeniu explorat cu interes, de mulți dintre voi: **puterea minții** – sau forța miraculoasă ce se află în fiecare dintre noi.

Ești de acord că toți ne dorim să trecem prin viață încrezători, optimiști și cu mult curaj? Cred că da, dar poate că nu știi încă și faptul că noi toți suntem programați să reușim, însă, pentru a reuși, avem nevoie să ne cunoaștem, să înțelegem și să avem încredere în **resursele noastre**.

Te întrebi acum unde găsim aceste resurse, cum să ne alimentăm cu aceste puteri? Ei bine...află că **ele sunt deja în noi, în fiecare, și trebuie doar accesate. Și cum să faci asta?** E o cale mai lungă, dar sper că citind acest articol să dobândești câteva repere folositoare în acest demers...

Imaginează-ți o clipă cum ar fi să știm că există, pentru orice problemă pe care o avem, o soluție magică ...Să știm că orice s-ar întâmpla, putem apela la soluția magică care ne scoate din impas. Dacă ai reușit să-ți închipui asta, ești deja pe drumul cel bun! Joseph Murphy spunea : "Nimic nu mă convinge mai mult de nemărginirea minții omenești decât puterea de a visa" .

Indiferent de natura problemelor și a nevoilor noastre, fie că ele sunt emoționale, sociale, familiale, legate de relații, de sănătate, sau nevoi materiale, specialiștii în programare neurolingvistică cred că ne putem baza pe o metodă sigură, care, aplicată cu perseverență, poate face miracole: **AUTOSUGESTIA**.

Autosugestia constă în modalitatea prin care noi **ne introducem în subconștient o idee**, în mod voluntar și conștient, prin repetarea ei, cu scopul de a deveni o programare mentală și a produce efectele dorite de noi.

Subconștientul este ca o bancă uriașă de date, care stochează absolut tot ceea ce ni se întâmplă și care are sarcina de a se asigura că reacționăm exact așa cum suntem programați. De aceea este de preferat **autosugestionarea cu idei pozitive**, pentru a putea să ne dezvoltăm forța de a reuși în ceea ce ne propunem.

Fiecare dintre noi practică autosugestia fără să știe, în sensul bun sau în sensul rău. Autosugestia practică conștient oferă posibilitatea ca fiecare dintre

noi să-și însușească acest mecanism natural și să-l folosească, alegându-și singur ideile și sugestiile. În caz contrar, ca orice instrument prost folosit, riscați să suportați autosugestii involuntare și să împiedicați orice progres.

Zi de zi, minut de minut **noi purtăm un dialog interior**. Noi vorbim cu noi înșine și ne exprimăm părerea despre situațiile și experiențele trăite, chiar dacă nu conștientizăm asta în fiecare moment. Prin intermediul limbajului și gândirii, **ne sugestionăm și ne imprimăm o anumită direcție**. Acest dialog, din păcate, de cele mai multe ori crează un zgomot de fond care ne obosește și ne programează în sens negativ. Deseori auzim și întâlnim - în jurul nostru, dar și „în capul nostru”, idei, credințe negative de genul : " *Nu pot să fac asta, nu știu...nu sunt în stare pentru a face asta, nu cred că am șanse să reușesc în acest lucru...*" Acestea sunt **autosugestii negative** -autoprogrămări mentale și credințe limitative, care ne împiedică să ne îndeplinim scopurile în viață. Partea bună este că le putem contracara, printr-o muncă de transformare cu noi înșine, prin concentrare zilnică pe evaluarea pozitivă a lucrurilor din jur și a calităților noastre, deci prin strategii de autoprogramare mentală pozitivă, precum **autosugestia**.

Autosugestia este un instrument puternic de schimbare și de dezvoltare personală. Influența ei asupra vieții voastre și asupra fericirii voastre este de-a dreptul fenomenală. *Incredere în sine, creativitate , motivație, învățare eficientă, relații optime, comunicare, succes, calm...* pe toate le puteți transpune în realitate! Autosugestia permite îmbunătățirea sănătății, dezvoltarea calităților sau aptitudinilor (în orice domeniu), modificarea comportamentului în sensul dorit.

♣ Cum putem practica corect autosugestia?

Autosugestia este o metoda extrem de simplă, la îndemâna fiecăruia, prin care putem învăța să ne folosim în mod conștient de puterea minții noastre. Pe scurt, **autosugestia este implantarea de către sine însuși a unei idei în minte**, în loc să îi lăsați pe ceilalți să o facă. Fiecare avem capacitatea de a **induce anumite gânduri pozitive în mintea noastră** astfel încât să ne direcționăm energia pentru a atinge un anumit scop. Desigur, pentru a obține rezultate palpabile trebuie să fim perseverenți.

Și **cum se face, concret?** E simplu: **prin repetarea continuă a unor idei-cuvinte sau fraze**.Repetarea zi de zi, pe un anumit interval de timp, ne modifică fluxul gândurilor,face ca mintea noastră să accepte acele afirmații și să le integreze în modul nostru de a fi, orientându-ne tot mai mult spre obținerea unor lucruri sau stări dorite.

Folosirea practică a autosugestiei este simplă, dar sunt câteva **REGULI** care trebuie cunoscute, pentru a-i spori eficiența. Le voi enumera pe scurt.

- **Cheia de aur** a autosugestiei este utilizarea unui **trio de "P"** : **personal** (formularea la persoana I-singular sau utilizând prenumele propriu), **pozitiv** (conținut afirmativ) și la timpul **prezent**.
- **Mesajul indus** prin autosugestie trebuie să fie **pozitiv,concis și realizabil**.
- **Pozitiv** înseamnă să conțină doar afirmații și nu negații.De exemplu, dacă tu dorești ca pe parcursul zilei să fii mai calm, mesajul autosugestiei ar trebui să fie "**Astăzi voi fi calm și relaxat !** " și nu o frază de tipul "*Astăzi nu mai vreau mă stresez...sau enervez*"- cum am observat că își spun unii (intenția e bună, dar nu e eficient- deoarece mintea subconștientă nu procesează negativul, așa că accentul va cădea pe „stres”/„enervare”-adică fix ceea ce nu dorim! Atenție,

deci, focalizați-vă mereu pe **ceea ce vreți** să obțineți, nu pe ceea ce vreți să evitați.

- **Mesajul indus să fie clar și concis**- adică scurt, la obiect. Nu trebuie să folosiți texte prea lungi, de peste 10-15 cuvinte. De preferat este și să ne concentrăm pe un singur lucru odată. În cazul în care avem mai multe aspecte asupra cărora vrem să lucrăm, ne putem concentra pe rând asupra lor.
- **E foarte important** ca ceea ce dorești să obții să fie ceva **realizabil**, realist. Dacă, de pildă, vrei să câștigi la loto 1 milion ... atunci s-ar putea să fie nevoie mai mult decât autosugestia. Nu spun că e imposibil să obții rezultate de acest gen, dar asta ar presupune un nivel foarte ridicat de pregătire mentală. Un mesaj mai realist, care te implică personal, ar fi: **"In decurs de 1 an voi câștiga cu ...mai mulți bani!"**. Este extrem de important ca ideea pe care vrem să o introducem în subconștient să ne pară posibilă, **să credem că putem realiza acel lucru**.
- E bine să rețineți, legat de aceste mesaje, că ele atunci când se vor activa, **vor crea oportunități** și nu neapărat lucruri sigure, concrete. De pildă ar putea implica unele schimbări în carieră, pe care voi trebuie să vă întrebați dacă **sunteți pregătiți să le faceți**... Modul de manifestare a acestor lucruri dorite este foarte diferit. Cred că și voi știți zicala aceea, cu *ai grijă ce-ți dorești, că s-ar putea chiar să se întâmple...* (și să nu-ți mai placă !) sugerând că nu e tocmai ceea ce tu vroiai... Așa că e bine să vă acordați un timp, doar pentru voi și să începeți **să vă puneți întrebări**-care este scopul adevărat al vieții voastre, care sunt obiectivele pe care vreți să vi le fixați și să le atingeți prin autosugestie pozitivă. „Sunt pregătit pentru schimbare și mi-o doresc cu adevărat?” „Care este adevărata mea problemă și ce îmbunătățiri vreau să aduc în viața mea?”.
- În fine, e de menționat și că ideea autosugestivă trebuie să fie nu doar posibilă, realizabilă, ci și **morală**-adică obiectivul urmărit să se refere la evoluție, dezvoltare, optimizare, la scopuri pozitive.

♣ **Și câteva recomandări concrete pentru practica autosugestiei...**

- Exercițiile de autosugestie se fac mai ușor când **mintea e relaxată**, mai ales **seara -chiar înainte de culcare**, sau **dimineața- imediat după trezire**, când subconștientul este mai receptiv și activitatea conștientă nu este prea activă. Aceasta nu înseamnă că în altă parte a zilei autosugestia nu funcționează, ci doar că subconștientul răspunde cel mai bine atunci. Din același motiv psihologii recomandă să nu ne culcăm supărați, nervoși, triști sau cu alte emoții negative, pentru a nu le infiltra în subconștient, care e mai permeabil înainte să adormim. E bine să ne culcăm având idei armonioase- despre sănătate, succes, fericire, etc.
- După ce definiți clar mesajul autosugestiei, faceți-vă o obișnuință din a-l repeta în fiecare zi, mai ales în momentele-cheie amintite. Se recomandă **repetarea de minim 7 ori a mesajului, la fiecare exercițiu**. Chiar dacă sunt zile în care uitați, reveniți, pentru că nimic nu se pierde. Puteți relua practica în orice moment, de unde ați rămas.
- Atunci când repetați trebuie să o faceți cu încredere și hotărâre, **să credeți în ceea ce spuneți**- împlinirea scopului propus. Principalul aspect e acela de **a-ți imagina dorința/ scopul ca și cum s-a realizat deja, a devenit realitate**. La început, poate e mai greu, apar rezistențele mentale ale programelor cu care ne-am obișnuit. Dar exersând zilnic, va fi tot mai ușor.

- **Inainte** de a face exercițiul autosugestiei, **respirați adânc** de câteva ori, pentru a vă **relaxa mintea și corpul**.
- Ar fi bine **să țineți un mic jurnal/calendar** în care să notați zilele și momentele în care ați făcut exercițiile și efectele pe care le observați.

Fiecare din noi are un anumit grad de **auto-sugestionare**. Unora le este ușor să se programeze, iar altora mai dificil. Dar toți avem această capacitatea formidabilă de a ne programa și re-programa mintea și viața, pentru a ne simți mai bine. Repetați zilnic autosugestia și veți obține rezultate care o să vă uimească.

♣ In încheiere, iată câteva **formule** pozitive pentru **autosugestie**, care pot să vă inspire în munca voastră cu voi înșivă...

- *"În fiecare zi, totul îmi merge din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere!"*- spunea Emile Coue, părintele gândirii pozitive și al autosugestiei.
- *Cu fiecare zi, mă simt tot mai încrezător în forțele mele!*
- *Mă iubesc și mă accept total și necondiționat!*
- *Sunt în siguranță în orice situație, am încredere că mă descurc .*
- *Sunt deplin relaxat și mintea mea este liniștită!*
- *Creativitatea mea se manifestă tot mai mult în viața de zi cu zi!*
- *Voința mea este puternică și fermă.Sunt perseverent iar resursele mele mentale mă conduc, zi de zi, spre atingerea scopului propus.*
- *Curajul meu crește pe zi ce trece. Imi folosesc puterea interioară și curajul pentru a-mi atinge obiectivele!*
- *Învăț cu ușurință lucruri noi care mă ajută în cariera școlară și profesională!*
- *Am relații tot mai bune și mai profunde cu prietenii mei!*
- *Mă simt împăcat și liniștit, după această experiență de viață!*
- *Comunic tot mai eficient și asertiv, în toate împrejurările!*
- *Trec dincolo de vechile limitări și-mi permit să mă exprim liber!*
- *Pe zi ce trece sunt tot mai optimist și încrezător în succesul meu!*
- *Este acum ușor pentru mine să programez computerul minții mele. Viața mea se schimbă într-o manieră pozitivă și mintea mea este tot mai flexibilă !*

...

Sper că v-am motivat în privința utilizării puterii voastre mentale, înțelegând acum faptul că **autosugestia joacă un rol principal în construirea propriului destin** - pe care fiecare om și-l dorește plin de împliniri, armonie, fericire.

Și, cum spunea Ralph Waldo Emerson, amintiți-vă că *"Omul devine ceea ce gândește că este, în mare parte a timpului..."*