

Autoevaluarea stării sufletești

Loading...

Atitudinea bărbatului în cuplu pentru o viață lungă și sănătoasă

Orice om își dorește să trăiască cât mai mult și cât mai bine dar asta depinde de foarte mulți factori.

Acum la sfârșit de an am zis că merită și bărbatul o analiză mai completă asupra atitudinii pe care ar trebui s-o aibă pentru a duce o viață cât mai calitativă indiferent dacă este alături de o familie numeroasă sau doar cu o persoană iubită.

Citatele pe care le-am pus, de alungul timpului, din cărțile domnului Lazarev se refereau mereu la ceea ce trebuie să facă femeia, cum ar trebui ea să fie, pentru a aduce **armonia** și **pace** în familie.

Bărbatul este foarte puțin analizat în cărți nu pentru că autorul ar avea ceva cu femeile ba din contra tocmai pentru că ele au șanse mult mai mari de schimbare.

Accentul era pus mereu pe partea feminină deoarece la seminarile dânsului majoritatea participanților erau de sex feminin iar din punct de vedere interior femeia este mult mai **flexibilă** și mai **puternică** energetic.

Dar asta nu înseamnă că bărbatul n-ar trebui să facă nimic sau că el este lipsit de orice putere.

Pentru a putea susține și menține sănătoasă o familie el trebuie să facă anumite **sacrificii**, să depună un efort.

Natura a lăsat în el anumite caracteristici care nu trebuiesc lăsate să moară pentru că atunci specia umană va avea foarte mult de suferit.

Genetic fiecare avea scopul lui bine stabilit.

Femeia se ocupa de creșterea și îngrijirea copiilor adică avea grijă de supraviețuirea speciei de aceea trebuia să fie **menajata** și **protejată**.

Bărbatul pentru asta trebuia să fie **curajos** și **energic** gata să se sacrifice în orice clipă pentru binele familiei.



"They're all Neanderthals."

El trebuie la nivel subconștient să fie gata **să-și sacrifice timpul** și **puterea** pentru susținerea familiei.

Niciun bărbat care face asta cu adevărat pentru binele soției și a copiilor n-o să fie judecat sau certat vreodată.

Problemele apar când la nivel exterior omul spune că face așa ceva dar de fapt își consumă timpul și banii altfel iar atunci familia începe să se destrame.

Dacă stai peste program la serviciu doar pentru că e mai liniște și mai frumos nu înseamnă că te sacrifici pentru familie.

Cu cât încerci mai mult să eviți conflictul și situațiile tensionante lipsind de acasă cu atât prăpastia în familie se adâncește.

Familia nu este pentru cei care caută **liniște și pace** deoarece este o serie de provocări continue.

Familia înseamnă unitate adică atât bărbatul cât și femeia să tragă în aceeași direcție și să se susțină

reciproc.

Unitatea nu se poate obține decât dacă bărbatul tratează cu multă **înțelegere și blândețe** toate micile conflicte care apar în cuplu.

El trebuie să fie **ferm și hotărât** în deciziile importante dar în toate celelalte lucruri, mici găinarii cum le spun eu, trebuie să fie **maleabil și blând**. Să vină cu o **energie pozitivă** de liniștire a persoanei iubite.

Bărbatul trebuie să fie **grijuliu și înțeleghător** pentru a putea menține echilibru pozitiv în familie altfel micile conflicte pot degenera sau se pot acumula ca tensiune interioară care să explodeze la un moment dat.

El trebuie să-și folosească logica și buna analiză a situațiilor pentru a tempera caracterul femeii, ea acționând prin sentimente deci având impulsuri de moment.

Complimentele sunt ceva ce nu te costă nimic și ar trebui să facă parte din vocabularul zilnic al oricărui bărbat.



Femeia trebuie curtată pentru a se simți iubită și apreciată.

Societatea actuală ne transformă în niște roboți fără sentimente unde **sexul înlocuiește iubirea**.

Numai că sexul trebuie să fie o împreunare energetică pozitivă care apare când sentimentul de iubire este foarte puternic în sufletul femeii.

Pentru a crea așa ceva, și pentru a nu fi o chestie pur animalică dăunătoare organismului și sufletului,

femeia trebuie să se simtă iubită și dorită prin gesturi frumoase.

Bărbatul trebuie și în acest caz **să facă sacrificii** adică **să-i acorde timp, s-o plimbe, să-i vorbească frumos, să-i aducă flori, să-i facă cadouri**, s-o scoată la un restaurant și chiar **să-i scrie poezii**. Fiecare acum după posibilități și pricepere.

Doar așa **energia sexuală** devine energie de iubire și ajută cuplul.

Pe vremuri oamenii știau să se iubească mult mai frumos și mai corect.

Bărbății erau dispuși să moară într-un duel doar pentru a apăra onoarea persoanei iubite.



Fiecare dintre sexe trebuie să-și păstreze trăsăturile genetice cu care a fost înzestrat de natură.

Bărbatul trebuie **să fie un sprijin** gata să sară în orice clipă în ajutorul ființei mai slabe, mai frumoase și mai vulnerabile de lângă el.

Aici se vede dorința de unitate a celor doi pentru că fiecare trebuie să arate flexibilitate și **să facă un pas spre celălalt**.

Femeia să știe să ceară mici ajutoare din partea bărbatului, pentru a-l face **să se simtă util** și puternic, protector, iar el să fie dispus s-o ajute indiferent de cât de mică și neînsemnată este problema.

Și vechea șmecherie cu chemat pentru desfăcut capace de borcane e bună.

Lucrez cu foarte multe femei puternice, din toate punctele de vedere, și care nu vor să-și arate vulnerabilitate dar asta face foarte mult rău bărbatului

de lângă ele.

Le dăunează și lor pentru că la nivel subconștient ele sunt **sensibile** și au nevoie de protecție iar atunci, natura nu stă cu mâinile în san, pe plan exterior aceste persoane vor avea multe accidente fizice și se vor învineți ușor. Dar mai multe despre asta în materialul "*Nu există femei puternice*".



"YOU'RE KIDDING! YOUR LEADER IS A MALE!"

Să revin la oile noastre adică la bărbat.

Atitudinea corectă a acestuia trebuie să fie de **veselie și de bună dispoziție**. El este responsabil cu atmosfera.

De obicei se presupune că femeile mint și că sunt ipocrite când susțin că una din principalele calități pe care le caută la un bărbat ar fi **simțul umorului**.

Statistica arată că un bărbat cu simțul umorului, care știe cum să transforme momentele neplăcute, deranjante, în ceva digerabil este mult mai căutat și are șanse să aibă **o relație mult mai lungă și mai sănătoasă** alături de persoana iubită.

Râsul este cel mai bun medicament iar atunci când doi oameni pot râde și glumi împreună, indiferent de subiect, atunci ei pot trece mult mai ușor peste orice.

Noi trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru schimbarea atmosferei în anumite situații.

Mama poate să acționeze impulsiv față de copil prin intermediul sentimentelor de moment dar noi trebuie să venim cu **logică și blândețe** și să calmăm spiritele.

Mi-a plăcut exprimarea domnului Lazarev : "*bărbatul trebuie să aibă grijă să nu-i strice dispoziția soției.*"

Nu pare acum chiar așa o misiune imposibilă.

Practic omul trebuie sa înțeleagă ca **fericirea celui de lângă el înseamnă implicit și fericirea lui** și invers dacă persoana iubită este tristă noi nu avem cum să fim fericiți.

Pentru a putea susține o asemenea atitudine, pe termen lung, noi trebuie să avem o sursă foarte bună de energie adică **orientarea corectă a omului treburi sa fie către Dumnezeu și iubire.**

Dacă înainte de a reacționa, în orice situație, primul nostru gând se duce către Dumnezeu, un fel de "*what will jesus do?*", atunci acțiunea noastră va fi una de educare prin iubire.

Energia bărbatului trebuie să liniștească și să calmeze energia femeii și asta se poate face doar printr-o **energie a susținerii, a blândeții și a bucuriei.**

Noi trebuie să ne dorim cu adevărat, la nivel interior, binele celuilalt și să-l punem mai presus de propriul nostru interes.

Sunt atâtea momente și situații când persoana iubită o să ne trateze, teoretic, incorect. O să ne jignească, o să ne rănească, o să ne înșele așteptările, o să ne umilească ego-ul dar noi, indiferent de toate astea, trebuie s-o iubim.

Da femeia este mai puternică energetic.

Da femeia este mai flexibilă.

Da femeia are o capacitate mult mai mare de adaptare la situații și mediu.

Da femeia o să trăiască mai mult.

Dar asta este scopul ei în viață sa ducă specia umană mai departe, să se descurce și să supraviețuiască.

Bărbatul este și el plin de calități și trebuie să-i fie mereu alături și să-i potențeze toate aceste calități și **s-o protejeze** de mediul extern.

La nivel subconștient oamenii care trăiesc împreună sunt identici. **Celălalt este o oglindă**, un mijloc de dezvoltare care ni se oferă și atunci noi trebuie să-l susținem pentru că efectiv ne susținem pe noi.

Doi oameni care conviețuiesc, ca cuplu, ca soț și soție, se pot urca reciproc pe cele mai înalte culmi ale evoluției sau se pot trage unul pe celălalt în mocirlă.

De regulă femeia rămâne văduvă pentru că o mare parte din energia ei se transformă în **agresivitate subconștientă** față de cel de lângă ea, agresivitate care-l omoară pe soț.

Dar vina este împărțită în mod egal pentru că tu ca bărbat nu încerci să schimbi nimic ci ai aceeași agresivitate dar pe care o transmiți către tine sau către mediul extern.

În momentul în care tu te schimbi profund, nu doar așa de suprafață, cel de lângă tine are două variante : **să se schimbe** și el și să evoluați împreună sau să **părăsească mediul** care devine neplăcut pentru el.

Este o aberație să susți ca tu 20 de ani ai iubit un om cu adevărat și el și-a bătut joc de tine.

Omul de lângă tine ești chiar tu.

Deci în orice clipă a vieții **avem puterea de a ne schimba**, de a ne transforma viața în ceva frumos dar pentru asta trebuie să ne deprogramăm de toate bagajele toxice pe care le-am moștenit sau pe care le-am preluat zi de zi din mediul extern.

Puterea de schimbare există, întotdeauna acolo în interiorul nostru, și energia noastră dacă este una a binelui, a dorinței sincere de educare a celuilalt, prin iubire, o să ne ajute să transformăm tot mediul exterior.

Lupta omului, în cuplu sau în societate, de cele mai multe ori, este o **luptă cu nevoia de a avea dreptate**, de a ne impune viziunea și punctul nostru de vedere asupra situației, asupra lumii.

Dar frumusețea apare abia atunci când acceptăm ideea ca noi n-avem nevoie să apărăm nimic pentru că **dreptatea se apară singură** pentru că de aceea se numește dreptate.

Legile universului se apară singure dar ego-ul nostru vrea să se bage și el.

Atitudinea noastră trebuie să fie veselă, pozitivă, de bucurie și iubire iar celalalt o să evolueze și el așa sau o să se autoelimine.

Noi nu putem schimba, teoretic, pe nimeni și totuși îi putem schimba pe toți prin puterea exemplului.

**"TO BE YOURSELF
IN A WORLD
THAT IS CONSTANTLY
TRYING TO MAKE YOU
SOMETHING ELSE IS
THE GREATEST
ACCOMPLISHMENT."**

P. S. Știu că acest articol o sa fie citit tot de femei, știu că bărbații sunt rigizi în gândire și greu acceptă schimbare dar partea fascinantă a lucrurilor este că **mama formează caracterul unui copil** iar atunci orice femeie care devine **blândă** și **bună** practic transmite acest lucru și viitorilor bărbați adulți.

Am speranțe mari în viitor deci se anunță un 2019 minunat.

Gânduri bune și un an nou memorabil.

[Te iubesc panteon grecesc – epigramă](#)

În 2019, adică-n 5 zile
Se împlinesc 10 ani de când m-am căsătorit cu tine.
Deși s-a scurs atâta timp.
Te văd tot **Afrodita** din Olimp.

Ai prins mai multă înțelepciune.
Atena fără nicio slăbiciune!
Vânezi, acum, atenție cu eleganță
Artemis ești, plină de speranță.

M-ai educat prin bici și prin iubire

Tu **Hera** n-ai făcut deosebire.
Prin muncă, joacă și arat
Demetro eu am evoluat.
Ai fost și **nimfă**, ai fost și **muză**
Ai fost gorgona de **Medusă**.

În plus ce crezi c-am uitat?
Când te purtai ca **Pegas**, delicat,
Eu îți iertam orice păcat
Iar tu smulgeai iar din ficat.

Mai vine câte un muritor la mine
Ulise dar de obicei **Ahile**
Mă văd rănit și-ngândurat
Și se întrebă neîncetat :
– De ce din neamul femeiesc
Tu ți-ai ales întregul **panteon grecesc**?



Ce se întâmplă de Crăciun în sufletul nostru

Sărbătoarea Crăciunului

Ce reprezintă Crăciunul pentru tine?

Pentru un adult este momentul când trebuie să cumpere cadouri pentru cei apropiați, să cumpere și/sau să facă mâncare mai multă și mai diversă, să-și viziteze rudele, să-și facă planuri pentru anul următor, etc.

Pentru un copil, de regulă, înseamnă așteptarea lui moș Crăciun și primirea de cadouri.

Asta la nivel exterior.

Dar ce se întâmplă în sufletul omului de Crăciun?

Asta depinde foarte mult de starea lui interioară generală.

Un om pentru care **bucuria** și **iubirea** sunt principalele sentimente va avea numai de câștigat în această perioadă.

O să-și sacrifice cu **bucurie** toți banii și timpul pentru a căuta și/sau a face cele mai potrivite cadouri.

O să cumpere și o să gătească, cu **iubire**, tot felul de bunătăți încarcându-le cu energia lui pozitivă.

O să aducă un zâmbet pe buze și un dram de **fericire** în sufletele rudelor pe care poate nu le a mai vizitat de la Paște.

Fiecare dintre noi are nevoie, în general dar mai ales în această perioadă magică, de mai multă **compasiune** și atenție din partea celorlalți.

O vorbă bună, un mic cadou, **un zâmbet** sau o îmbrățișare sinceră sunt lucruri de care avem nevoie zilnic dar de care uităm iar Crăciunul ni le reamintește cu plăcere.

În subconștient noi avem informația că este o sărbătoare a binelui, a dăruirii și atunci devenim mult mai **prietenosi** și **darnici** cu toată lumea.

Cele mai multe **fapte bune** se fac de Crăciun.

Atunci este momentul când ne reamintim că **dăruirea** și **sacrificiul** reprezintă misiunile noastre pe acest Pământ.

Moș Crăciun tocmai acest lucru simbolizează.

Unirea cu toți oamenii prin intermediul copiilor copilul fiind **principalul element care ne poate aduce la**

un loc pe toți indiferent de credințe sau alte diferențe.

Moș Crăciun este primul om care a înțeles iubirea necondiționată față de toată lumea.

Moș Crăciun și nașterea lui Iisus au o legătură foarte puternică pentru omenire.

Iisus s-a născut pe 25 decembrie, zi în care, toți copiii indiferent de vârstă primesc daruri fizice, materiale, dar **cadoul cel mai mare este în suflet.**

Pentru un copil înseamnă, în primul rând, **speranța** că visele și dorințele îți pot fi îndeplinite. Este un moment magic, o minune de care ai nevoie pentru a crede că **orice** lucru bun **este posibil.**

Este perioada anului când copilul primește cea mai multă atenție din partea celor dragi și atunci se încarcă cu foarte multă **energie pozitivă.**

Odată cu nașterea lui Iisus în fiecare dintre noi s-a născut o fărâmbă de Dumnezeu.



Bucățica aceea mică de divinitate pe care trebuie s-o vedem în omul din fața noastră.

Moș Crăciun a fost modelul pe care toți l-am urmat și este foarte bine pentru noi toți că nu poate să aducă

cadouri la toată lumea.

Dacă **Moș Crăciun** făcea totul unde mai era învățătura utilă pentru evoluția și dezvoltarea sufletului nostru ?

Dacă doar el aducea și noi restul așteptam atunci eram lipsiți de câștigul dăruirii și al sacrificiului.

Noi trebuie să continuăm an de an ceea ce el ne-a transmis adică **iubirea față de aproapele nostru** indiferent cine este aproapele nostru.

Vă urez să aveți **puterea de a fi Moș Crăciun** pentru cât mai mulți oameni și asta nu numai într-o zi, la sfârșitul anului, ci zi de zi.

Bucurați-vă de aceste momente magice alături de cei dragi pentru că ele sunt cel mai bun medicament.

Gânduri bune și pace în suflet.

Secretul fericirii în familie

Secretul
fericirii în familie (educarea sufletului)

Scopul nostru principal, interior, este evoluția sufletului dar scopul secundar, după care tânjim cu toții zi de zi, este fericirea pământească adică **fericirea alături de alți oameni** .

Practic ceea ce ne dorim cu adevărat este să avem o familie fericită.

O familie în care bunicii, părinții și copiii sunt sănătoși și se înțeleg de minune.

O casă, unde să te întorci în fiecare zi, călduroasă sufletește și care să te aștepte mereu cu brațele deschise când vrei să scapi din zbuciumul lumii.

Principalul pilon al unei familii este femeia. Ea creează atmosfera unei familii, spațiul iar bărbatul și toți ceilalți din jur doar trebuie s-o ajute.

Dacă stăm să ne gândim puțin armonia din interiorul unei familii depinde aproape 100% de femeie pentru că **familia înseamnă, de fapt, chiar femeia.**

Citiseam la un moment dat că **dacă vrei să ai copii fericiți și sănătoși trebuie s-o faci pe mama lor fericită.**

Dacă simțul matern este foarte puternic atunci automat și bărbatul o să trăiască mai mult și mai bine pentru că el **rămâne toată viața doar un copil** care are nevoie să fie îngrijit cu iubire.

Din start **femeia primește mult mai multă energie** decât bărbatul pentru că ea este predestinată să dea naștere copiilor și atunci ea este cea care are o putere mult mai mare de a schimba totul în bine.

Ca să ne putem dezvolta, evolua și vindeca din orice afecțiune noi trebuie să fim flexibili și să avem disponibilitatea schimbării.

Cine este înzestrat cu **flexibilitate** ? **Femeia.**

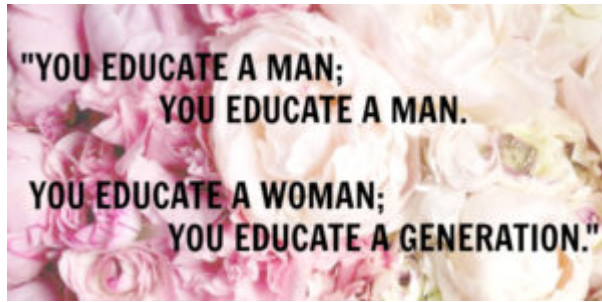
Cine are o tendință mai mare spre **dezvoltare** ? **Femeia.**

Cine are o **capacitate mai mare** de a se adapta la noile condiții ? **Femeia.**

Cine **se vindecă** mai ușor din orice boală ? **Femeia.**

Cine stă la capul patului tău și **te îngrijește** toată noaptea cât ești bolnav ? **Femeia.**

Da știu că știți răspunsul dar trebuie să-l repet pentru a înțelege de ce **pe voi cade această responsabilitate.** Pentru că voi puteți iar noi avem nevoie de ajutorul vostru.



Ex : Un trib de maimuțe mâncau fructe amestecate cu nisip pe malul apei. Prima care a observat că prin spălare fructul devine mai bun a fost **o mamă**. Apoi de la ea au învățat atât mama ei cât și celelalte femele din trib. Apoi ele i-au învățat pe copii. Iar la sfârșit **singurii care mâncau**, în continuare, **fructele cu nisip** pe ele erau **masculii adulți**. Niște rigizi, insensibili și care nu erau deschiși către evoluție, către înțelegere, acceptare și dezvoltare.

Eu, caz concret, dacă nu eram preluat din 2007 de către o femeie puternică care **să mă împingă de la spate** și care să mă ajute , cu iubire dar și cu biciul, să mă dezvolt permanent acum nu mai scriam aceste lucruri ci eram într-un internet cafe și mă jucam sau cine știe cum îmi băteam joc de viața mea. Dacă nu era ea acum **încă mai mâncam fructele cu nisip**.

În ultima sa carte domnul S. N. Lazarev are un capitol care se numește "**Un chestionar pentru soție**" pentru că dânsul a ajuns la marea concluzie că **cea mai puternică terapie de vindecare** și de rezolvare a multor situații, pe care noi nu le înțelegem, este examinarea din exterior.

Examinarea din exterior trebuie făcută printr-o **detașare de logică umană**, de propriile interese personale adică prin intermediul logicii Divine (*iubire, compasiune, unitate*).

Pentru a te putea vindeca de anumite probleme ele trebuiesc întâi conștientizate.

Practica a arătat că **o întrebare pusă corect** poate fi adesea mai importantă decât **cel mai bun sfat** iar următorul chestionar exact acest lucru urmărește : **educarea omului prin intermediul întrebărilor.**

Vă rog să lăsați orice urmă de scepticism și să **răspundeți** cât mai **sincer** la următoarele întrebări, **special create de domnul S.N. Lazarev**, iar dacă la sfârșit ajungeți la concluzia că m-am înșelat aveți dreptul la orice critică, la orice.

Pot să vă motivez mai bine cu niște [bomboane raw-vegane](#) și un [masaj](#) ?

Eu cred în voi și în puterea voastră de a face lumea un loc mai bun dar pentru asta e nevoie de dăruire și sacrificiu.

Așa că sacrificați din timpul vostru prețios, opriți-vă puțin din alergătură, și deschideți-vă sufletul pentru a ne salva pe toți.

Totul o să fie bine. Gânduri bune.



1. Care sunt trăsăturile pozitive de caractere ale dumneavoastră ? Enumerați-le .

.....

2. Ce defecte aveți ?

.....

3. Aveți dorința de a vă dezvolta, de a vă schimba în fiecare zi și de a vă îmbunătăți caracterul ?

.....

4. Ce calități ați reușit să dezvoltați în interiorul dumneavoastră ?

.....

5. Ce defecte ați reușit să învingeți ?

.....

6. Ce vă împiedică să vă îmbunătățiți propriul caracter ?

.....

7. Sunteți capabilă să iertați ?

.....

8. Sunteți capabilă să fiți sinceră ?

.....

9. Puteți să faceți concesii pentru un om , să fiți de acord cu acesta , în cazul în care credeți că nu are dreptate ?

.....

10. Puteți să vă stăpâniți dorința de a răspunde la o lovitură printr-o altă lovitură, adică dorința de a-l jigni, de a-l umili pe ofensator, de a vă răzbuna drept răspuns ?

.....

11. Puteți să simțiți propria neputință de a vă apăra față de o altă persoană ?

.....

12. Reușiți să păstrați dorința de pace, atunci când cel cu care vă aflați în conflict este furios ?

.....

13. Puteți să vă puneți în locul persoanei cu care vă aflați în conflict ?

.....

14. Sunteți capabilă să recunoașteți că celălalt om are dreptate și să vă cereți iertare ?

.....

15. Puteți să învingeți frica și tristețea ?

.....

16. Simțiți că viața este un joc, că viața ne este dată în chirie și că totul trece ?

.....

17. Sunteți capabilă să vă stăpâniți de la mâncare, sex, muncă ?

.....

18. Eșecurile vă supără foarte tare?

.....

19. Încrederea în sine este starea dumneavoastră obișnuită ?

.....

20. Pentru dumneavoastră, un eșec este o nenorocire sau o posibilitate de a vă dezvolta ?

.....

21. Aveți adesea un sentimentul de bucurie și de ușurință în sufletul dumneavoastră ?

.....

22. Curajul, sinceritatea, blândețea, detașarea, caracterul energic, umorul, grija, optimismul sunt trăsăturile dumneavoastră de caracter sau nu ?

.....

23. Există mai mulți oameni buni sau oameni răi în jurul dumneavoastră ?

.....

24. Vă considerați a fi o persoană fericită ?

.....

25. Aveți obiceiul de a avea grijă de soțul dumneavoastră, de a-i face complimente ? Aveți dorința de a-l face fericit ?

.....

26. Când l-ați văzut pe soțul dumneavoastră ultima oară nefericit ?

.....

27. Ce îl determină cel mai mult pe soțul dumneavoastră să își facă griji ?

.....

28. Ce trăsături de caracter nu-i plac soțului dumneavoastră cel mai mult la oameni ?

.....

29. Ce fapte bune a făcut acesta față de dumneavoastră și față de alte persoane ?

.....

30. Credeți că soțul dumneavoastră are suficientă mângâiere, atenție și grijă ?

.....

31. Puteți să iubiți un om fără să vă lipiți de acesta, păstrând distanța ?

.....

32. Când ați comunicat sincer cu soțul dumneavoastră ultima oară ?

.....

33. Sunteți capabilă să transformați un conflict cu soțul dumneavoastră într-un dialog pentru a clarifica împreună cauzele unei situații conflictuale ?

.....

34. Faceți adesea ceva împreună cu soțul dumneavoastră ?

.....

35. Dacă soțul dumneavoastră ar paraliza, atitudinea dumneavoastră față de el s-ar schimba sau nu ?

.....

36. Sunteți capabilă să faceți concesii soțului dumneavoastră în lucruri mărunte, să fiți flexibilă, moale, însă perseverentă ?

.....

37. Ați învățat să aveți o atitudine ușoară față de problemele de familie și față de procesul de rezolvare a acestora ?

.....

38. Puteți să fiți veselă în ciuda situației ?

.....

39. Puteți să vă comportați cu generozitate în timpul unui conflict cu soțul dumneavoastră, fără să-i dați cu piciorul drept răspuns și fără să vă răzbunați pentru supărări mărunte?

.....

40. Puteți să fiți indulgentă, sinceră și blândă față de soțul dumneavoastră ?

.....

41. Puteți să spuneți adevărul fără să vă jenați și fără să acumulați pretenții în interior ?

.....

42. Sunteți capabilă să vă formulați pretențiile în exprimări care nu supără ?

.....

43. Ați învățat să manifestați respect față de soțul dumneavoastră fără a-i umili demnitatea personală ?

.....

44. Știți cât este de periculos să aveți o atitudine

de dispreț față de soțul dumneavoastră, mai ales în public ?

.....

45. Puteți să obțineți ceea ce doriți fără a-i reproșa soțului, fără a-i înainta ultimatumuri, fără a-l amenința prin certuri ?

.....

46. Reușiți să vă educați soțul dumneavoastră pe neobservate, laudându-l pentru calitățile sale ?

.....

47. Înțelegeți despre comportamentul soțului că acesta depinde în mare măsură de starea dumneavoastră subconștientă ?

.....

48. Puteți să-l faceți fericit pe soțul dumneavoastră ?

.....

*Chestionarul este extras din cartea "Secretele fericirii în familie" de S. N. Lazarev.

* Chestionarul este conceput pentru femeia soție dar are efecte excelente și pentru oricare altă femeie sau bărbat care-l parcurge.

* Răspunsurile se pot păstra în anonim sau se pot împărtăși cu alții (psiholog, terapeut, prieten, etc)

În încheiere vreau să vă reamintesc că **lucrul cu sine** nu se termină niciodată și este un proces continuu pe tot parcursul vieții.

Cu cât evoluăm mai mult cu atât dorința noastră de a face bine , cât mai multor oameni , trebuie să crească.

Știu cât de grea este trecerea de la teorie la practică și de aceea trebuie să avem răbdare.

Foarte multă răbdare cu noi și cu ceilalți din jurul nostru.

*“Women are the
real architects
of society.”*

Orice situație pornește de la un **gând**, al nostru, al celor din jur sau al altor entități, care se transformă într-un **sentiment** iar apoi într-o acțiune.

Varianta divină de abordare a unei situații este transformarea gândului într-un sentiment , analizarea sentimentului și transformarea lui într-un **sentiment** bun, **de iubire**.

Pentru a putea reacționa așa e nevoie de foarte multă muncă, mai ales pentru că **gândurile negative sunt mai rapide** și mai multe, și necesită timp dar există și o abordare mai rezonabilă cu același efect benefic.

Ex : Avem o persoană în fața noastră care ne-a creat o stare de disconfort deoarece acțiunea lui este **în contrast cu dreptatea** și credința noastră.

Prima întrebare pe care trebuie să ne-o punem este **ce vrem de la el** ? să se schimbe în viitor ? să-i impunem punctul nostru de vedere cu forța ? să ne simțim bine că suntem superiori, că suntem mai deștepți ? să-l umilim ? să-i dăm peste nas ? să ne răzbunăm ? să ne facem singuri dreptate ?

Dacă acțiunea noastră este încărcată de o **dorință sinceră de educare**, de a-l îndrepta pe celălalt , de a-l vedea ca pe un copil care nu știe ce face, atunci o să realizăm un lucru pozitiv pentru noi și pentru el.

Pentru a-i modela pe oameni, pentru a schimba efectiv ceva în bine, în lume, atât la nivel personal cât și în ceilalți noi trebuie să ne conectăm acțiunile la sursa primară de energie.

Adică **orice cuvânt ne iese pe gură** , orice activitate pe care o facem să fie încărcată cu iubire și dorință de dezvoltare a celuilalt.

Iubirea este cea mai puternică armă pe care trebuie s-o folosim în toate situațiile.

Acum , în această perioadă a anului, este **cel mai bun moment pentru o schimbare**. Este timpul să ne reconectăm cu cei dragi dar în special cu noi, cei adevărați și buni, și cu dorința noastră intuitivă de a face bine.

Să încercăm ca cadourile materiale pe care le vom face, cadouri pentru trup și pentru nevoile lui, să fie mai puține decât cele pentru sufletul celor dragi.

Să dăruim, în primul rând , iertare, compasiune , răbdare și înțelegere celor care ne ies în cale. O vorbă bună, o încurajare, o ascultare a suferințelor celui alt poate să fie cel mai frumos cadou subconștient de care avem nevoie noi toți.

Să ne dăruim și nouă toate aceste lucruri pentru că toate trăirile exterioare provin din interior și atunci putem să oferim celorlalți doar ce există deja în sufletul nostru.

Vă urez Crăciun fericit și sărbători pline de provocări, care să vă găsească flexibili și pregătiți pentru evoluție.

Gânduri bune și pace în suflet.