**CAIET DE LUCRU**

# CURS
## “Detox Emotional”

Nume: ……..

**PROVOCAREA 3D**
Transformare Corp - Minte - Spirit

MOD DE LUCRU

- Completeaza spatiile goale cu informatiile din curs;
- Completeaza “observatiile” cu ideile tale;
- Fa-ti temele si preia controlul asupra vietii tale.

CUPRINSUL CURSULUI


➢ TEMA 1 - Cum functioneaza creierul nostru

➢ TEMA 2 - SRA - Lampa lui Aladdin la tine acasa

➢ TEMA 3 - Comportament distructiv VS constructiv

➢ TEMA 4 - Schimba-ti fiziologia

➢ TEMA 5 - Schimba-ti focalizarea

➢ TEMA 6 - Plan pentru placare

➢ TEMA 7 - Ridica-ti standardele

➢ TEMA 8 - Cum gasesti motivatia suprema

➢ TEMA 9 - Seteaza-ti obiective marete

➢ TEMA 10 - Consolideaza-ti noul comportament

**TEMA 1 - Cum functioneaza creierul nostru**

Creierul nostru ne poate aduce ……., daca ii permitem sa faca acest lucru sau ne poate duce intr-o zona periculoasa de …… si intr-o neimplinire totala.

Creierul nostru are intre ……. kilograme, adica 2% din greutatea noastra, insa consuma intre …… din oxigenul si glucoza pe care o consuma.

Creierul nostru are o capacitate imensa de a ne ajuta sa…….. ……. , in situatia in care il transformam in …… si nu devenim …….. .

Starea noastra de constienta este de …….., iar restul de 95% suntem in stare de ……., adica pe pilot automat.

In starea de subconstienta functioneaza ……. pe care noi le-am dezvoltat singuri prin actiunile noastre.

Daca ti-ai setat obiective si le-ai indeplinit, in interiorul tau se dezvolta o conversatie de ……, in care tu ti-ai demonstrat tie ca castigat victorii in toate obiectivele pe care ti le-ai …….. .

Ti-ai demonstrat tie ca tot ce spui poti sa …….. .

Daca vei schimba programele pe care functionezi acum cu alte programe de ……. poti sa obtii tot ce iti doresti, pentru ca …… deoarece ai toate resursele necesare daca te pui in …….

Puterea este doar la …….. .

Studiile stiintifice arata ca ne putem modifica creierul intr-o perioada de …….. .

Oamenii isi seteaza obiective marete, care vin in momentul in care sunt in starea de …… care dureaza doar 5% din timp si uita ca in 95% din timp sunt in subconstient, unde ruleaza programele de …….. pe care le-a dezvoltat in fiecare zi.

Noile studii in neuro-stiinta arata ca creierul nostru are capacitatea sa produca in fiecare zi intre 700-800 de ……., care se pot transforma in …… , adica neuroni care se leaga cu alti neuroni si formeaza ……. .

Studiile arata ca intre 1-30 de zile iau nastere baby neuroni, care ajung sa …… cu alti baby neuroni, formand retele neuronale.

Pentru a crea “autostrazi” neuronale de putere ai nevoie de …… ……

Atunci cand in creierul nostru se naste un program nou …… altul de la capatul opus.

Creierul este aliatul tau, daca ajungi sa il folosesti …… pentru tine si daca nu te lasi pe …….. dus de subconstientul tau care ruleaza 95% din timp.

OBSERVATII

**TEMA 2 - SRA - Lampa lui Aladdin la tine acasa**

SRA - Sistemul de Activare Reticulara este dispozitivul de …… al mintii noastre …… .

Daca nu ai obiective si mergi in fiecare zi pe pilot-automat, SRA-ul tau se concentreaza pe ……., insa daca ai intentii puternice, obiective marete si esti consecvent in ce faci, ii arati SRA-ului ca este …… pentru tine, iar el va scoate in fata ta o multime de …… …….. .

Avem atat de multe resurse dispinibile pe care nu le putem accesa, pentru ca nu sunt conform cu cea ce ne ……. .

Insa daca ne setam obiective si ramanem consecventi in actiunile noastre, noi ne ……. SRA-ul nostru, care ne va aduce in realitatea noastra o multime de …….. care sa ne ajute sa ne indeplinim obiectivele.

Nu este important la inceput de drum, cand iti setezi un obiectiv, sa stii ……..... cum il vei obtine, pentru ca de asta se va ocupa …… .

OBSERVATII

……
……
…….
……
……
…….
……
……
…….
……
……
…….
……
……
…….
……
……
…….
……
……
…….

**PROVOCAREA 3D**

Transformare Corp - Minte - Spirit

**TEMA 3 - Comportament distructiv VS constructiv**

In subconstientul nostru exista o conversatie permanenta, care poate fi de ……., din cauza comportamentului pe care il avem sau de …… , datorita actiunilor noastre …….. .

Doar de noi depinde modul in care ne …… la viata si unghiul din care vedem …….. .

Fericirea si implinirea sta in a te …… in fiecare secunda de ……. ta, de …… ta, de fiecare pas pe care il faci catre indeplinirea obiectivului tau.

Daca ceea ce te-a adus pana aici nu iti mai aduce bucurie, implinire, inseamana ca este momentul sa …… .

Comportamentul de acum nu este rezultatul …… tale, ci al ……. in care te afli.

Daca sunt obiective pe care ti le doresti indeplinite si inca nu s-au indeplinit inseamna ca nu te afli in starea de …… in care tu sa iti indeplinesti aceste obiective.

Inseamna ca este momentul sa ……. si ca sa schimbi canalul si sa incepi sa adopti un comportament …….. de putere, ai nevoie de 2 lucruri: sa iti schimbi …… si sa iti schimbi …… .

Sunt doua lucruri marete, pe care daca le faci, vei vedea ca vei descatusa puterea care exista in tine la un nivel ……..

OBSERVATII

……
……
…….
……
……
…….
……
……
…….
……
……
…….
……
……
…….

**TEMA 4 - Schimba-ti fiziologia**

Emotia tine de ……., ere legatura directa cu miscarea, cu …….. corpului tau, cu felul in care stai, are legatura cu ……., cu ……..

Daca vei fi intr-o stare Power vei vedea ca ai multe …… la dispozitie, creierul tau va vedea multe …….. .

Foarte multi oameni respira ……., mai ales in a doua parte a zilei, cand deja creierul devine din ce in ce mai incarcat si obosit, iar acest lucru ii duce intr-o lipsa de ……. si …… din ce in ce mai puternica si intr-o oboseala cronica fantastica, in care nu ai cum sa accesezi resurse valoroase.

Daca nu ajungi sa iti schimbi fiziologia, adica modul in care iti accesezi corpul, o sa iti fie foarte greu sa iti indeplinesti obiectivele, pentru ca te duc in stari in care esti ……., pe cand, intr-o secunda, este totul la dispozitia ta, daca te transpui in starile de ……., care iti spun la dispozitie toate …….. de care ai nevoie.

Indeplinirea tuturor obiectivelor si viata visurilor tale este la indemana ta si la o secunda de tine, daca te transpui in aceste stari de …….. .

Aceste stari de putere au nevoie de …… .

Ai nevoie sa iti …… puterea.

OBSERVATII

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

TEMA DE LUCRU

1. Scrie toate emotiile negative pe care le simti sau le-ai simtit vreodata;

……

……

……

……

……

2. Scrie toate emotiile pozitive pe care le simti sau le-ai simtit vreodata;

……

……

……

……

……

**PROVOCAREA “6 saptamani de fericire, putere si placere”**

1. In fiecare dimineata experimenteaza in oglinda, timp de cate un minut, fiecare mimica: fascinat, entuziasmat, increzator, curios, ras;
2. 10 respiratii de putere, de minim 3 ori pe zi (dimineata, pranz, seara);
3. Stai 2 minute in pozitia “Power”, de minim 3 ori pe zi;

**TEMA 5 - Schimba-ti focalizarea**

Multi oameni se focalizeaza in majoritatea timpului pe emotii …….

Subconstientul incepe si iti livreaza ceea ce tu i-ai oferit in timp, ce i-ai aratat ca este …….. pentru tine.

Daca pentru tine a fost important sa stai in stari lipsite de resurse, el asta iti va…… .

Este nevoie sa fi mult mai atent la ce faci si la ce ii livrezi, pentru ca este momentul sa te …… mai mult pe stari …… .

Modul in care vedem viata din exteriorul nostru si bunatatea sau rautatea din oameni, este exact ceea ce vedem in …….. .

Ce se intampla in …… nostru este ……. cu ceea ce se vede in …… nostru.

Daca vrem sa ne schimbam modul in care simtim si traim viata este nevoie sa ne …… atentia totala catre lucruri care ne ……

Solutia este simpla, dar este nevoie de …….

Avem la indemana ……. si …… care ne pot creste ……. vietii sau ne-o pot duce la cel mai mic nivel.

Intrebarile au potentialul sa deblocheze ……..

Daca ajungem sa ne punem intrebari de calitate si …….. vietii noastre o sa ……. .

Diferenta dintre oamenii de succes si cei care …… sta in intrebari.

Oamenii de succes isi pun intrebari ……. …….. si in felul acesta apar si raspunsuri.

Oamenii care se lamenteaza si sunt in zona de esec isi pun intrabari precum ……

Diferenta sta in calitatea intrebarilor pe care ti le pui.

Meriti sa traiesti viata visurilor tale!

Iar viata visurilor tale vine din ……, nu din inactiune si asteptare.

**INTREBARILE DE PUTERE ALE DIMINETII**

1. Ce ma entuziasmeaza pe mine?
2. De ce lucru din viata mea sunt mandru acum?
3. Pentru ce lucruri sunt recunoscator?
4. Ce valoare pot sa aduc in lume ca sa stiu ca nu am trait degeaba?
5. Cine ma iubeste si pe cine iubesc?

**INTREBAREA DE PUTERE A SERII**

1. Ce am facut astazi pentru dezvoltarea mea?

Al doilea pilon important pentru schimbarea focalizarii sunt cuvintele.

Foarte multi oameni folosesc cuvintele pe pilot automat, fara se le treaca prin ……

Cuvintele ne creaza …… .

Ce spunem, exact asta ni se va intampla, pentru ca asta ii spunem …… nostru.

Cuvintele te …… sau te oboara.

Cuvintele pot crea sau pot …… .

Cuvintele pot fi arme sau pansamente.

**ALTERNATIVE CONSTRUCTIVE**

1. Asteptare VS Apreciere
2. Egoist VS ……..
3. Frustrat VS ……..
4. Trebuie VS ……..
5. Fac bine VS ……

OBSERVATII

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

**PROVOCAREA 3D**

Transformare Corp - Minte - Spirit

TEMA DE LUCRU

1. Cum ai vrea sa te descrie oamenii?

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

**TEMA 6 - Plan pentru placare**

Foarte multi oameni ajung sa fie nefericiti, sa pice in stari distructive, pentru ca ei nu au un plan de …… .

Daca nu ai un plan pentru placere, vei pica usor in stari ……

Insa atunci cand vei avea un plan pentru placere vei stii instant sa schimbi starea …… cu una care iti face placere.

OBSERVATII

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

TEMA DE LUCRU

1. Scrie cel putin 15 activitati care iti fac placere si iti pot schimba starea instant

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

**TEMA 7 - Ridica-ti standardele**

Calitatea vietii depinde de gradul tau de ……. al vietii.

Calitatea vietii tale nu te priveste doar pe tine, ci si pe cei ……. tie, iar gradul tau de ……... al vietii se transpune si catre ei.

Atat timp cat nu ai standarde ridicate, nici …….. vietii tale nu poate fi ridicata.

Atat timp cat nu ai …….. mari de la tine, nici calitatea vietii tale nu poate fi una ridicata, pentru ca nu faci …….. pe masura.

Ridicandu-ti standardele iti vei creste ……. vietii si vei vedea ca toate actiunile tale au o ……. mult mai mare si se duc spre o directe mult mai inalta decat pana acum.

OBSERVATII

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

TEMA DE LUCRU

1. Decide ce nu vei mai accepta la tine din acest moment.

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

2. Ce nu vei mai tolera la altii.

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

**TEMA 8 - Cum gasesti motivatia suprema**

Multi oameni sunt lipsiti de motivatie si spun asta cu toata caldura, insa lipsa de motivatie vine din …… mici si din lipsa de ……. de a indeplini acele obiective.

Devii motivat si vei accesa un combustibil motivational puternic abia atunci cand setezi …….. atat de mari incat te ……. din somn.

Nivelul de energie pe care il ai, vine din …… obiectivelor pe care ti le setezi.

Singura limita din viata ta, a ceea ce poti avea tu, este dimensiunea ……. tale, cat de mare ……, cat de mari vezi lucrurile si bineinteles din dimensiunea si ……efortului pe care va trebui sa il depui pentru a indeplini acea imaginatie …….. .

Vei putea obtine tot ce iti doresti, atat timp cat esti …….. sa dai tot ce e mai bun din tine si sa depui orice …… este necesar sa indeplinesti ce iti doresti.

Combustibilul …… vine doar din obiective ……..

Obiectivele marete chiar creaza o …….. fantastica motivationala.

Potentialul tau maxim nu reflecta neaparat situatia in care te afli acum, ci mai degraba …… obiectivelor pe care le-ai setat pana acum.

Potentialul tau maxim este unul …….. , iar ca sa accesezi puterea nelimitata din tine, este nevoie sa iti trasezi ……., care sa te trezeasca noaptea din somn.

Nu conteaza de cate ori o sa …….. , sa gresesti este normal, daca te vei ridica si vei pleca mai departe.

Abia atunci cand vei ……., atunci se va termina totul.

Sa renunti este …… .

Sa gresesti este …… .

Pune pe pauza tot sistemul tau propriu de …….. despre ce poti face, pentru ca esti nelimitat.

Poti sa indeplinesti absolut tot ce iti doresti, atat timp cat incepi sa ai …… .

Obiectivele marete creaza o enrgie, o motivatie, un entuziasm …… si transforma lucrurile imposibile in …….. .

Nimic nu este limitat! Singura limita este …….. imaginatiei tale.

OBSERVATII

……
……
……
……
……
……

**INTREBARI MAGICE**

1. Daca as avea totii banii din lume, ce as face cu ei?

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

2. Daca as sti ca nu esuez in nicio actiune, ce as face?

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

3. Ca sa imi indeplinesc toate obiectivele mele, ce fel de persoana ar trebui sa fiu?

……
……
……
……
……
……
……
……
……

**TEMA 9 - Seteaza-ti obiective marete**

**<u>Obiectiv Fizic</u>**

PASUL 1 - Stabileste cel mai important obiectiv

……
……
……
……

PASUL 2 - Stabileste minim 10 motive puternice pentru care vrei sa o faci

……
……
……
……
……
……
……
……

PASUL 3 - Stabileste o data limita pentru indeplinirea obiectivului

……
……
……

PASUL 4 - Asociaza o durere imensa eseculuI

……
……
……

PASUL 5 - Stabileste un plan de actiune concret, in functie de data limita

……
……
……
……
……
……
……
……

**Obiectiv Personal**

PASUL 1 - Stabileste cel mai important obiectiv

……
……
……
……

PASUL 2 - Stabileste minim 10 motive puternice pentru care vrei sa o faci

……
……
……
……
……
……
……
……
……

PASUL 3 - Stabileste o data limita pentru indeplinirea obiectivului

……
……
……

PASUL 4 - Asociaza o durere imensa esecului

……
……
……

PASUL 5 - Stabileste un plan de actiune concret, in functie de data limita

……
……
……
……
……
……
……
……
……

**Obiectiv Financiar**

PASUL 1 - Stabileste cel mai important obiectiv

……
……
……
……

PASUL 2 - Stabileste minim 10 motive puternice pentru care vrei sa o faci

……
……
……
……
……
……
……
……
……

PASUL 3 - Stabileste o data limita pentru indeplinirea obiectivului

……
……
……

PASUL 4 - Asociaza o durere imensa esecului

……
……
……

PASUL 5 - Stabileste un plan de actiune concret, in functie de data limita

……
……
……
……
……
……
……
……
……

**Obiectiv Stil de viata**

PASUL 1 - Stabileste cel mai important obiectiv

……
……
……
……

PASUL 2 - Stabileste minim 10 motive puternice pentru care vrei sa o faci

……
……
……
……
……
……
……
……
……

PASUL 3 - Stabileste o data limita pentru indeplinirea obiectivului

……
……
……

PASUL 4 - Asociaza o durere imensa esecului

……
……
……

PASUL 5 - Stabileste un plan de actiune concret, in functie de data limita

……
……
……
……
……
……
……
……
……

**Obiectiv Relatie**

PASUL 1 - Stabileste cel mai important obiectiv

……
……
……
……

PASUL 2 - Stabileste minim 10 motive puternice pentru care vrei sa o faci

……
……
……
……
……
……
……
……
……

PASUL 3 - Stabileste o data limita pentru indeplinirea obiectivului

……
……
……

PASUL 4 - Asociaza o durere imensa esecului

……
……
……

PASUL 5 - Stabileste un plan de actiune concret, in functie de data limita

……
……
……
……
……
……
……
……
……

**Obiectiv Dezvoltare personala**

PASUL 1 - Stabileste cel mai important obiectiv

……
……
……
……

PASUL 2 - Stabileste minim 10 motive puternice pentru care vrei sa o faci

……
……
……
……
……
……
……
……
……

PASUL 3 - Stabileste o data limita pentru indeplinirea obiectivului

……
……
……

PASUL 4 - Asociaza o durere imensa esecului

……
……
……

PASUL 5 - Stabileste un plan de actiune concret, in functie de data limita

……
……
……
……
……
……
……
……
……

**TEMA 10 - Consolideaza-ti noul comportament**

Factorul cel mai important este sa iti …….. acest comportament de acum, in care te transpui doar in stari de …….. si pline de resurse, pentru ca altfel, zi cu zi, iti pierzi …… si risti sa pici iar intr-o panta …….. .

Tot ce ai de facut este sa iti …… comportamentul.

Consolidarea comportamentului iti va garanta ……. in viata, iti va garanta ca poti sa traiesti …… .

Multi oameni nici macar nu incep lucruri marete sau sa isi seteze …….. si sa le inceapa, pentru ca le e frica ca …….

Sunt frustrati de frica de a esua si nu incearca, nici macar nu …….

Cum sa iti traiesti viata la cel mai inalt nivel, daca nici macar nu incepi?

Alti oameni incep, dar ……. foarte repede pentru ca nu primesc feedback …… .

Indiferent de cate ori cazi, trebui sa te …… .

Perseverenta este mult mai importanta decat …… .

Perseverenta face diferenta dintre oamenii care traiesc …… lor si oamenii care traiesc viata in ……. .

Perseverenta iti aduce echilibru pentru toata viata si iti garanteaza ……

OBSERVATII

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

# FELICITARI!
# TRAIESTE VIATA VISURILOR TALE

**PROVOCAREA 3D**

Transformare Corp - Minte - Spirit