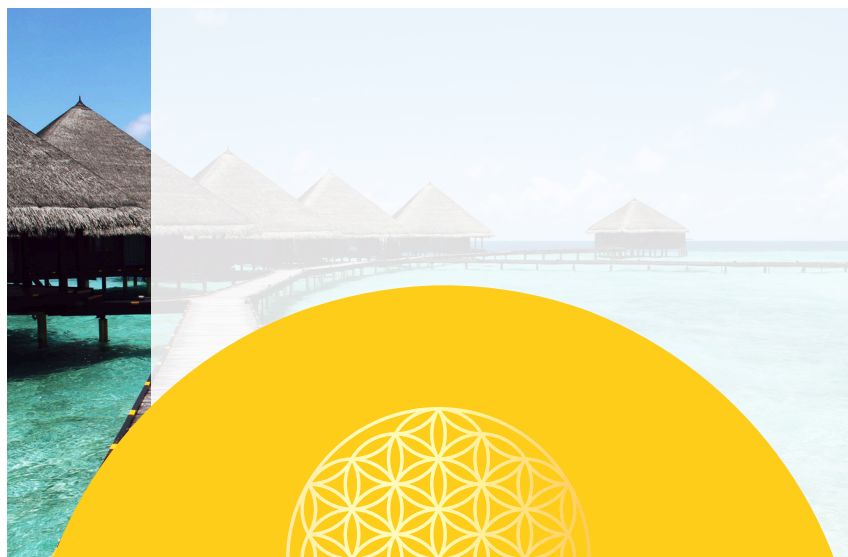


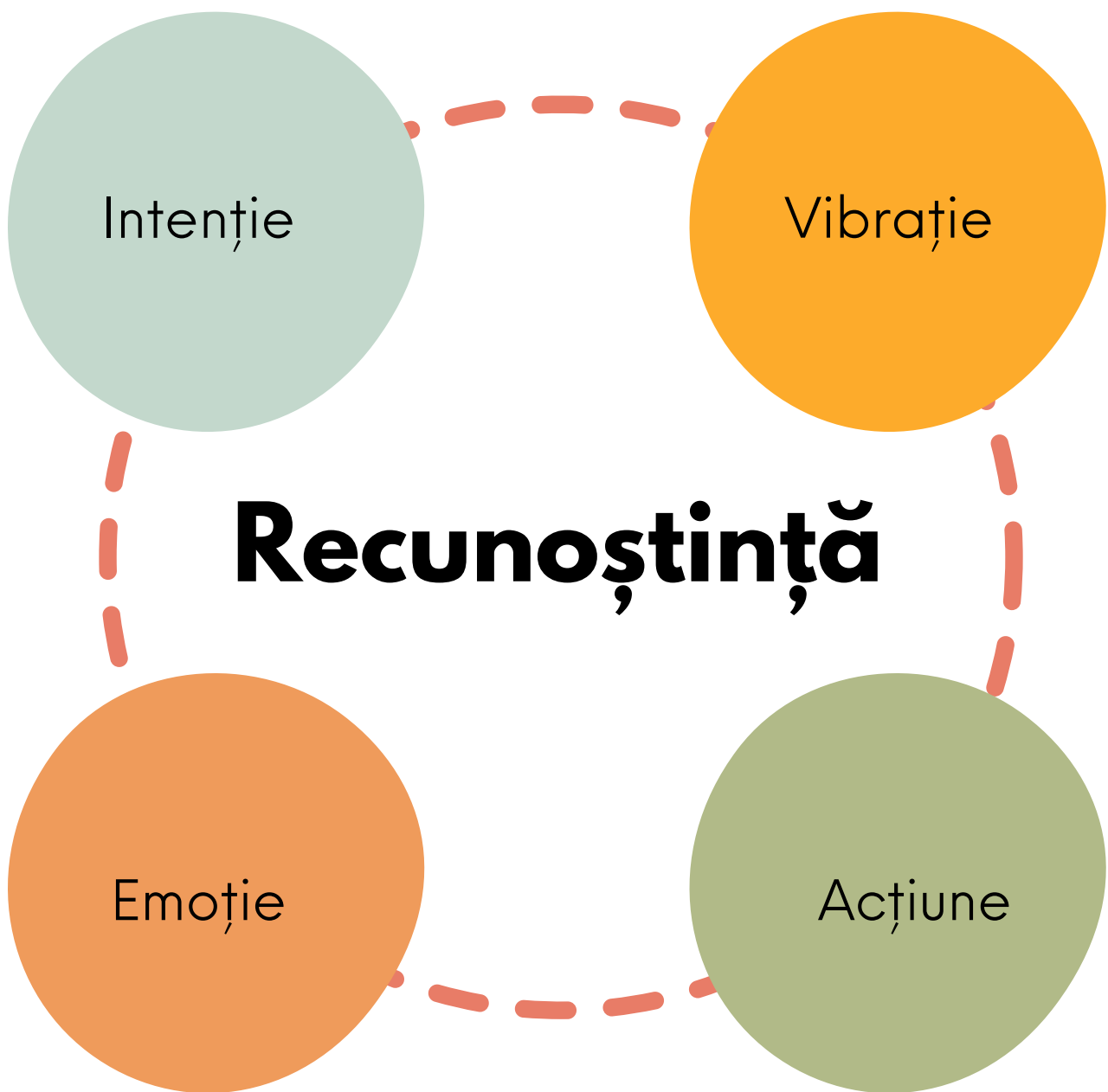


Ghid de manifestare prin Journaling

Copyright © 2023-2024 - Gabriela Ilie

Drepturile de autor asupra acestui material sunt rezervate în întregime . Orice folosire a acestor materiale în alt scop, decât utilizarea personală este strict interzisă. Acest material în întreg sau în parte, nu poate fi reprodus, duplicat, copiat sau exploatat în orice fel în scop comercial.

Manifestare



Legătura dintre legea atracției (legea vibrației), intenției și manifestare



Definiții:

Manifestare: Manifestarea este procesul prin care aduci în realitate ceea ce dorești, aducând în lumea fizică experiențele și obiectele pe care le visezi. Conform acestei filozofii, manifestarea este facilitată de alinierea ta cu vibrațiile care corespund cu ceea ce dorești.

Legea Atracției/Vibrației: Aceasta sugerează că totul în Univers vibrează la anumite frecvențe, de la particulele elementare la gândurile și emoțiile noastre. Totul este considerat a fi în mișcare și în vibrație continuă.

Vibrație: Fiecare gând, sentiment sau obiect are o anumită energie sau vibrație. Gândurile și emoțiile pozitive sunt asociate cu vibrații înalte, în timp ce gândurile și emoțiile negative sunt asociate cu vibrații scăzute. Conform acestei perspective, vibrația ta generală este rezultatul gândurilor, sentimentelor și acțiunilor tale.

Intenție: Intenția reprezintă dorința sau scopul pe care îl ai. Este primul pas în procesul de manifestare și setează direcția pentru ceea ce vrei să atragi în viața ta.

Manifestarea prin Vibrație: Legătura dintre aceste două este reprezentată de ideea că, dacă poți controla și alinia frecvența vibrațiilor tale interne (adică gândurile și emoțiile) cu cea a dorințelor sau intențiilor tale, poți "manifesta" acele realități în viața ta. Cu alte cuvinte, prin menținerea unei anumite "vibrații" sau stări de conștiință, poți atrage și crea circumstanțe exterioare care se potrivesc cu acea stare.



Relația dintre aceste concepte se bazează pe ideea că, prin stabilirea unei intenții clare și menținerea unei vibrații înalte (prin gânduri, emoții și acțiuni pozitive), poți atrage și manifesta în viața ta experiențele, persoanele, relațiile sau obiectele pe care le dorești.

Tehnici de manifestare care sunt validate și susținute de către știință



Vizualizarea: Vizualizarea implică formarea unei imagini mentale clare a ceea ce îți dorești să se întâmple în viitor. **Studiile au arătat că vizualizarea poate stimula aceleași rețele neuronale ca și atunci când trăiești evenimentul respectiv în realitate.** Așa că, ia-ți câteva momente în fiecare zi pentru a închide ochii și a te imagina realizând ceea ce îți dorești. Simte bucuria și satisfacția pe care le-ai avea dacă obiectivul tău ar fi deja îndeplinit.



Afirmațiile pozitive: Afirmările pozitive sunt declarații pozitive pe care le repeți pentru a-ți schimba gândurile și convingerile despre tine și despre lume. Studiile de neuroștiință au arătat că repetarea afirmărilor pozitive poate crește producția de neurotransmițători pozitivi, cum ar fi serotonina și dopamina, și poate reduce nivelurile de cortizol, hormonul stresului. Creează-ți propria listă de afirmări pozitive și repetă-le în fiecare zi, cu convingere și cu emoție.



Journalingul: Scrierea gândurilor și emoțiilor într-un jurnal este o altă tehnică de manifestare susținută de știință. Studiile arată că journalingul poate reduce stresul și anxietatea, poate crește concentrarea și memoria și poate îmbunătăți starea de spirit și stima de sine. Începe să îți notezi în fiecare zi obiectivele, realizările, recunoștința și orice altceva este important pentru tine. Acest proces te va ajuta să te concentrezi mai mult pe ceea ce îți dorești și să îți direcționezi energia în mod pozitiv.

Recunoștință: Ai simțit vreodată fericire cu adevărat? Să simți ca inima și sufletul sunt pline de bucurie și iubire? Că totul este perfect așa cum este, că în acel moment nu mai ai nevoie de nimic. Acesta este recunoștința adevărată. Aceasta este vibrația pe care o trimiți universului. Recunoștința nu este o listă de lucruri, este o emoție profundă pe care o simți în fiecare celulă.





Manifestarea înseamnă, în esență, a atrage în viața ta lucrurile pe care ți le dorești prin gândire, emoție și acțiune.

Sunt câțiva pași pe care îi poți urma pentru a manifesta ceva în viața ta:



Clarifică ce îți dorești: În primul rând, trebuie să știi exact ce îți dorești. Poate fi un obiectiv, o experiență sau orice altceva ce îți dorești cu adevărat. Spre exemplu, poate îți dorești un loc de muncă mai bun, o casă nouă, o relație mai bună, o mașină nouă. Alege doar un **singur lucru pe care te vei concentra în perioada următoare.**

Dacă alegi mai mult de un lucru, șansele de a realiza ce ți-ai propus scad. Chiar îți recomand să eviți orice dorință apare, în afară de cea mai importantă pentru tine în acest moment.



Fii specific(ă) - Dă cât mai multe detalii despre ce vrei. De exemplu dacă îți dorești un job nou notează/vizualizează: ce vei face zilnic, cine sunt colegii, câți bani vei câștiga, cum arată pauza de cafea, cum te îmbraci, unde e biroul, etc. Dacă îți dorești o relație sentimentală mai bună - scrie/vizualizează exact ce așteptări ai ca și cum au devenit realitate, cum vă petreceți timpul, cum arată o zi ideală împreună, ce roluri are fiecare în relație, etc



Crede că este posibil: Pentru a manifesta ceva, trebuie să crezi cu adevărat că este posibil. Dacă nu crezi că poți obține ceea ce îți dorești, acest lucru poate deveni un obstacol în calea ta. **Credința este mai importantă decât dorința.**

Imaginează-te deja având ceea ce îți dorești: Folosește puterea imaginației pentru a vizualiza că deja ai obținut ceea ce îți dorești. Închide ochii și imaginează-ți cum ar fi să ai deja jobul visat, mașina sau casa nouă, etc. Poți scrie în jurnal zilnic despre ceea ce îți dorești, dar la timpul prezent, ca și cum ai avea deja.

Simte emoțiile asociate: Conectează-te la emoțiile pe care le-ai simți dacă ai avea deja ceea ce îți dorești. Ar putea fi fericire, mulțumire sau orice altceva. Simte în corp aceste emoții ca și cum le-ai trăi în realitate.

Acționează în direcția obiectivelor tale: Nu este suficient să gândești pozitiv și să visezi. Trebuie să iei și măsuri concrete pentru a te apropia de ceea ce îți dorești. Aplică la joburile care îți plac, vizionează case, fă test-drive-uri cu mașina visată, oferă tu înainte să ceri.

Rămâi deschis la posibilități: Uneori, lucrurile nu se manifestă exact așa cum ne așteptăm. Rămâi deschis la diverse oportunități și fii recunoscător pentru tot ceea ce primești.

1.Vom începe cu setarea unei intenții



A-ți seta o intenție este activarea unei părți din receptivitatea ta, adică vei vedea/observa soluții care te ajută să urmărești ceea ce ți-ai setat.

Care sunt beneficiile atunci când ne setăm o intenție?

- **Te ajută să îți concentrezi atenția:** Setarea unei intenții îți permite să îți concentrezi atenția asupra a ceea ce contează cu adevărat pentru tine și să îți canalizezi energia în direcția dorită. Aceasta îți poate oferi o mai mare claritate mentală și poate crește motivația și perseverența.
- **Îți oferă un sens de control:** Atunci când îți setezi o intenție, îți asumi responsabilitatea pentru direcția ta în viață. Aceasta îți poate oferi un sentiment de control asupra vieții tale și te poate face să te simți mai puternic și mai capabil să îți atingi obiectivele.
- **Îți oferă un scop:** Setarea unei intenții îți poate oferi un scop sau un sens în viață. Acesta poate fi motivatorul care te împinge să depășești obstacolele și să îți urmezi viziunea și valorile personale.
- **Îmbunătățește starea de bine:** Când îți setezi o intenție și începi să lucrezi spre ea, acest proces poate crește starea ta de bine și îți poate oferi o mai mare satisfacție în viață. Este posibil să experimentezi un sentiment de împlinire și de autorealizare atunci când îți îndeplinești intențiile.

Ce este o intenție? În primul rând să vedem care sunt diferențele între o intenție și un obiectiv

Obiectiv:

Un obiectiv este o destinație sau un rezultat specific și măsurabil pe care îl dorești să îl atingi în viitor.

Este orientat către acțiune și se concentrează pe "ce vrei să faci" sau "ce vrei să obții".

Obiectivele sunt de obicei clar definite, cu termene limită stabilite pentru atingerea lor.

Sunt de natură mai practică și pot fi cuantificate, măsurate și evaluate.

Exemple de obiective: "Să alerg 5 kilometri în mai puțin de 30 de minute" sau "Să economisesc 1000 de euro în următoarele 6 luni".

Intenție:

O intenție este un angajament personal și emoțional către o stare de conștiință sau o calitate a ființei.

Este ancorată în prezent și se concentrează pe "cum vrei să fii" sau "cum vrei să te simți".

Intențiile sunt mai fluide și flexibile, evoluează odată cu tine și pot ghida comportamentul și acțiunile tale.

Nu au termene limită rigide și nu necesită o măsurare strictă.

Exemple de intenții: "Să fiu mai răbdător și mai iubitor cu cei din jurul meu" sau "Să îmi cultiv recunoștința și să apreciez momentele mici ale vieții".



În mod ideal, obiectivele și intențiile pot lucra împreună în armonie. Îți poți stabili obiective clare și măsurabile care să fie în acord cu intențiile tale și să te ajute să îți îndeplinești aspirațiile personale și să evoluezi ca persoană.

Cum setăm această intenție?

Răspunde la aceste întrebări:

Ce îți dorești cu adevărat să se întâmple în viața ta?

Cine dorești tu să fii și cum dorești să te simți?

Ce fel de "magie" vrei să creezi în viața ta?

Poate fi claritate, mai multă încredere în tine, libertate, energie, plăcere, liniște, răbdare, renunțare, să simt că trăiești, să te bucuri de viață, să fii în prezent, încredere în viitor, simplificare, conexiuni profunde cu cei din jur.

Notează acea intenție în mai multe locuri să o ai la vedere zilele următoare (pe oglindă, screensaver la telefon, la laptop, oriunde crezi că o poți vedea foarte des).

Sau pot fi intenții mai complexe:

- Să creez mai multă simplitate și liniște în viața mea
- Să am energie
- Să descopăr cine sunt și ce îmi place
- Să explorez ceva nou
- Să răspund și să nu reacționez
- Să mă conectez cu cei din jur
- Să iubesc și să îmi dau voie să primesc iubire
- Să renunț la control
- Să-mi fie teamă și să merg mai departe/ Să am curaj
- Să trăiesc în mod autentic/ să descopăr ce înseamnă să fiu autentic/ă
- Să îmi găsesc zona de geniu
- Să am curaj și să acționez în aliniere cu potențialul meu
- Să observ frumusețea din jurul meu
- Să ies din zona de confort
- Să fiu varianta mea cea mai bună
- Să îmi redescopăr visele



Tema Journaling: Viața ta ideală

Journaling + Vizualizare + Emoție = Manifestare



Unul din exercițiile care m-a ajutat cel mai mult în evoluția mea a fost să scriu zilnic **10 lucruri** despre unde și cine vreau să fiu și ce emoții vreau să resimt. Este un exercițiu foarte puternic și îți poate schimba viața.

Scrie despre ceea ce vizezi (obiectivele tale) ca și cum s-ar fi întâmplat deja și simte acea emoție când vizualizezi acel lucru devenind realitate.

Există două condiții:

1. Să-l scrii zilnic timp (cât mai mult timp, minimum 2-3 luni)
2. Să scrii ca și cum s-ar fi întâmplat deja, la prezent sau la trecut și să simți emoția aceluia lucru devenit realitate

Îți dau un exemplu:

1. Tocmai m-am mutat într-o casă minunată, cu o grădină superbă și îmi beau cafeaua dimineața afară în lumina soarelui
2. Ieri am semnat un contract care îmi aduce 10.000 de euro pe lună
3. Am revenit dintr-o vacanță de o lună în jurul lumii
4. Am închiriat pentru luna august o casă la munte, unde vor fi invitați toți prietenii, etc

Imaginează-ți **your dream life**, ca și cum o trăiești deja

Dintre cele 10 lucruri pe care le-ai notat, concentrează-te pe unul, care este cea mai importantă. Imaginează-ți că este deja real acel lucru și simte emoția aferentă.



My Dream Board

Asigură-te că scrii despre fiecare dintre categoriile de mai jos

PERSONAL

SĂNĂTATE

FAMILIE

RELAȚII

CARIERĂ/
FINANCIAR

LIFESTYLE

Pasul 3. Vizualizarea

Vizualizarea poate influența creierul și corpul într-un mod similar cu experiențele reale, făcând ca obiectivele să pară mai accesibile și mai tangibile. Tot ce îți dorești să manifesti este ceva nou pentru creierul tău. Acesta va încerca să evite orice îi este necunoscut, încercând să te protejeze de pericole și va face tot posibilul să te auto-saboteze, astfel încât să rămână în aceeași situație în care este și acum, situație pe care o cunoaște și care înseamnă siguranță pentru el.

Prin vizualizare reușești să obișnuiești creierul cu ce dorești, astfel încât să pară cunoscut și să nu mai pună obstacole.



Găsește un loc liniștit: Alege un loc confortabil și liniștit unde nu vei fi deranjat. Poți alege să stai pe un scaun sau să te întinzi pe pat.

Relaxează-te: Închide ochii și concentrează-te pe respirația ta. Inspiră adânc și expiră lent, relaxându-ți corpul și mintea. Poți face câteva respirații profunde pentru a te ajuta să te relaxezi mai bine.

Imaginează-ți obiectivul: Gândește-te la ceea ce îți dorești să manifesti- **Cel mai important lucru pe care l-ai notat la exercițiul de journaling.. Creează o imagine mentală clară a acestui obiectiv. Detaliază cât mai mult posibil imaginea – culori, sunete, mirosuri, texturi.**

Conectează-te emoțional: Simte emoțiile asociate cu atingerea obiectivului tău. Poate fi bucurie, satisfacție, recunoștință, entuziasm sau orice altă emoție pozitivă. Simte aceste emoții în corpul tău și lasă-le să te umple.

Trăiește experiența: Imaginează-te trăind acea experiență sau atingând acel obiectiv. Vezi-te implicat în acțiuni, interacționând cu alți oameni și bucurându-te de rezultatele obținute.

Pune în practică: După ce ai finalizat sesiunea de vizualizare, vezi ce e cel mai important pentru tine. Lasă eul tău viitor să ia decizii și treci la acțiuni concrete.



Neuroștiința Vizualizării

Activarea Circuitelor Neuronale



Când te imaginezi lucrând în jobul visurilor tale sau având business-ul tău propriu, creierul activează aceleași circuite neuronale ca și cum ai trăi efectiv acea experiență. Acest lucru te pregătește la nivel subconștient să recunoști și să acționezi în conformitate cu oportunitățile care te pot duce mai aproape de obiectivul tău.

Efectul Emoțional



Vizualizarea succesului așa cum îl dorești, nu doar că îți "antrenează" creierul, dar și îți încarcă intenția cu emoții pozitive. Aceasta poate crea un cerc virtuos, unde te simți mai încrezătoare și mai capabilă să îți atingi obiectivele, ceea ce la rândul său îți crește șansele de a reuși.

Coerența Minte-Corp



Prin coerența minte-corp poți induce schimbări fiziologice, cum ar fi o postură mai dreaptă sau un ton de voce mai asertiv, care te pot ajuta în situațiile profesionale reale.

Rolul Neuroplasticității



Prin vizualizare repetată, poți "reprograma" creierul să adopte noi modele de gândire și comportament benefice pentru cariera ta. Acest lucru este posibil datorită neuroplasticității, care este capacitatea creierului de a-și modifica structura și funcția în funcție de experiență.

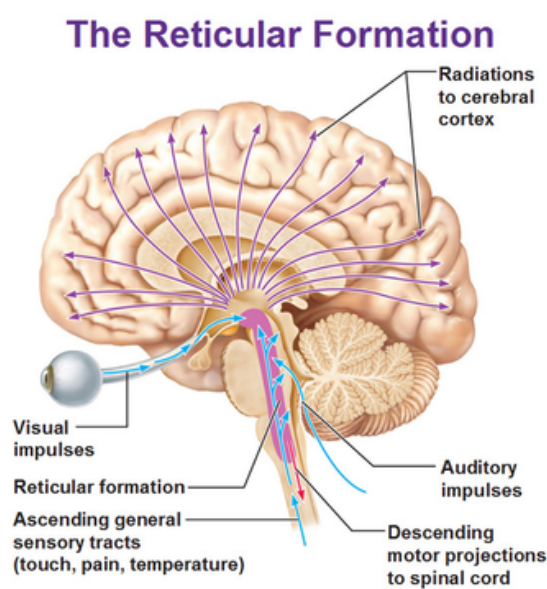
Cum explicăm din punct de vedere al neuroștiinței:

În momentul în care scrii zilnic același lucru se activează o zonă din creier care se numește sistemul reticular. Această zonă din creier se ocupă cu rolul de a filtra informațiile importante și ne ajută să ne concentrăm doar pe informațiile relevante. De exemplu, atunci când decizi să îți iei doar o marcă de mașină, din acel moment vei observa doar acel model de mașină în jurul tău.

Sau mai există explicația din fizica cuantică **că totul se întâmplă conform intenției observatorului. Pe ce îți pui atenția acel lucru crește.**

Reticular Activated System (R.A.S.), Sistem Reticular Activator, un sistem care cuprinde o rețea de celule și circuite neuronale, aflate de-a lungul trunchiului cerebral; această rețea are rolul de a filtra informațiile, din miliardele de biți de informații (accesăm în jur de 4 miliarde de biți pe secundă), permițând accesul doar acelor pe care tu te focusezi și pe care le consideri ca fiind importante sau adevărate pentru tine.

Activarea sistemului reticular



focus

filtru

Am descoperit acest exercițiu în 2019 și l-am practicat zilnic o perioadă foarte lungă, iar aproape tot ce am notat în jurnal a devenit realitate (de la cum arată o zi din viața mea, relațiile pe care le am, la ce am realizat profesional, la mașina pe care o conduc, prietenii pe care le-am format).

Atenție însă la faptul că tot ceea ce scrii, poate deveni realitate foarte repede și te poate speria. Va interveni sindromul impostorului și te va auto-sabota pentru că vei crede că nu meriți să ți se întâmple lucruri atât de bune și vei începe să pierzi prin alte moduri (te vei îmbolnăvi, te vei certa cu anumite persoane, se va strica ceva și va trebui să plătești reparații, etc). Așa că nu grăbi nimic, bucură-te de proces și nu uita de recunoștință, indiferent ce se va întâmpla.

Manifestarea, ca proces mental și emoțional, implică mai multe structuri și rețele din creier. Iată câteva dintre cele mai relevante:



Cortexul Prefrontal

Acesta este centrul de planificare și raționament al creierului. Aici se formează intențiile și se iau deciziile, care sunt primii pași în procesul de manifestare.

Sistemul Limbic

Acest sistem, care include amigdala și hipocampusul, este responsabil pentru gestionarea emoțiilor și a memoriei. Emoțiile joacă un rol crucial în manifestare, iar sistemul limbic ajută la "încărcarea" intențiilor cu energie emoțională.

Nucleul Accumbens

Acesta este centrul de recompensă al creierului și joacă un rol în motivarea comportamentelor care ne aduc plăcere sau recompense. În contextul manifestării, acesta poate ajuta la menținerea unui nivel înalt de motivație pentru atingerea obiectivelor.

Talamusul

Acesta este ca un "comutator central" pentru informațiile senzoriale și perceptive. În manifestare, percepția clară a realității și a semnalelor din mediul înconjurător este esențială.

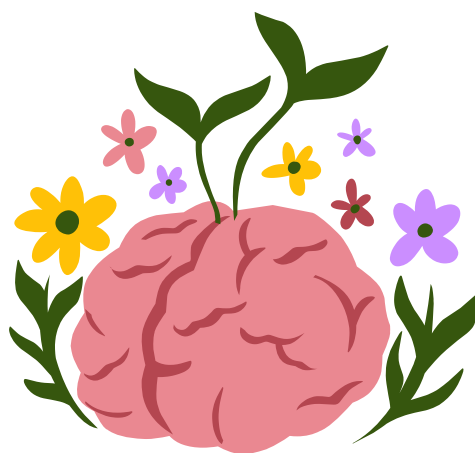
Sistemul Reticular Activator (SRA)

Acesta este un set de neuroni interconectați care se întind de la trunchiul cerebral până la cortexul cerebral. SRA este responsabil pentru menținerea stării de conștiență și alertă, și ajută la filtrarea informațiilor senzoriale care ajung la creier. În contextul manifestării, SRA poate ajuta la focalizarea atenției asupra obiectivelor și la recunoașterea oportunităților care se aliniază cu acestea.



Câteva lucruri pe care aș dori să ți le mai precizez :

- Poți manifesta orice îți dorești, dar nu poți alege cum și când ajung lucrurile /experiențele la tine. Creează-ți un proces frumos și bucură-te de el. E posibil ca unele dintre lucruri să le ai deja, dar ele să fie sub o altă formă.
- Emoțiile tale și energia ta sunt vibrația ta. Orice emoție negativă de lipsă, furie, iritare este ceea ce trimiți către Univers. Universul va răspunde cu același mesaj.
- Banii sunt doar un instrument. NU totul depinde de bani, îți poți îndeplini visurile în nenumărate feluri. Lasă deschisă receptivitatea ta către orice este posibil
- Manifestarea nu e doar despre lucruri, ci este mai mult despre emoții (practic nu vrei lucruri, ci vrei anumite emoții. Vezi ce emoții sunt asociate cu lucrurile pe care el dorești și simte-le acum).
- Banii doar amplifică ce ești deja. Mai mulți bani nu vor schimba felul în care te simți, poate doar pentru un scurt moment, apoi vei reveni la aceeași stare. Tu decizi cum te simți, iar cea mai rapidă schimbare pozitivă pe care o poți face este să simți recunoștință pentru ce ai acum.
- Subconștientul joacă un rol foarte important în manifestare. Dacă tu crezi că nu ești suficient pentru ceea ce dorești, mintea ta va găsi mereu avantaje în a nu avea ceea ce îți propui să manifesti. Profită de aceste zile să lucrezi cu toate credințele tale și să începi să le conștientizezi imediat ce apar, pentru a le putea schimba.
- Viața ta de acum este tot o forma de manifestare aliniată cu gândurile tale de acum și cu ceea ce crezi că meriți. Dacă nu îți place viața de acum, garantat nu îți va plăcea nici mai târziu, indiferent ce vei manifesta. Caută frumosul din prezent
- Banii/succesul sunt proporționali cu vizibilitatea, adică dacă NU îți dorești să fi văzut(ă) sau să atragi atenția, nu neapărat fizic, dar cum gândești, cine ești, nu vei putea atrage bani. Cum ești cu ideea de a fi vizibil(ă)?
- Banii vin la pachet cu faptul că nu vei fi plăcut întotdeauna de către ceilalți. Tu deja știi asta, dar accepți la nivel subconștient că vor fi persoane care nu te vor plăcea?



Felicitări pentru că ai ajuns până aici! Înțeleg că drumul spre manifestarea visurilor tale poate fi plin de provocări, dar și de oportunități minunate. Așa că, îți mulțumesc că ai avut încredere să parcurgi acest ghid alături de mine.

Am vorbit despre cum journalingul și neuroștiința ne ajută să înțelegem mai bine ce se întâmplă în creierul nostru când manifestăm. Și aici intervine frumusețea neuroplasticității: creierul tău are capacitatea remarcabilă de a se schimba și de a se adapta. Asta înseamnă că nu ești "programată" să rămâi blocată în vechile obiceiuri sau moduri de gândire. Poți să îți "rescrii" propriul scenariu, oricând.

Dar, știu, cunoașterea fără acțiune nu aduce schimbare. Așa că te încurajez să pui în practică ceea ce ai învățat. Fiecare pas pe care îl faci, fie el mic sau mare, te apropie de realitatea pe care ți-o dorești. Și nu ești singură. Suntem cu toții în această călătorie, încercând să ne construim o viață care să ne reflecte visele și aspirațiile.

În final, îți doresc să îți ascuți inima, să îți onorezi intuiția și să îți trăiești viața în cel mai autentic mod posibil. Ești mai puternică decât crezi și, cu instrumentele potrivite, ești pregătită să devii orice îți poți imagina.

Cu drag și cu toată încrederea în tine,
Gabriela