

VIZIUNILE LUMINOASE: FENOMENE PERCEPTIVE SAU PARANORMALE?

NR. 23 SEPTEMBRIE 2007 6,9 LEI

azi

# psihologia

ARTA DE A TRĂI MAI BINE

**SĂNĂTATE**  
*Am depășit  
cancerul!*

**CUPLU**  
*Manipularea  
prin emoții*

**PARENTING**

*After school*

**DORINȚĂ ȘI  
PLĂCERE**

*Continența. Orgasm  
fără ejaculare*

**ALEXITIMIA**

*Incapacitatea  
de a-ți exprima emoțiile*

**ASCULTĂ-ȚI CORPUL**

*Evoluția femeii de la  
20 la 60 de ani*

10 PSYCHOLOGY TODAY  
**Adevăruri**  
politically incorrect  
despre natura umană

[www.psihologia.ro](http://www.psihologia.ro)



**MONICA DAVIDESCU**

**Mă simt bine în pielea mea**

# Cum să...

## descoperi adevăratul scop pe care îl ai în viață?

Nu discutăm despre muncă și responsabilitățile tale zilnice sau despre scopurile pe termen lung. Este vorba aici de adevăratele motive pentru care trăim.

**1. Ia o foaie albă de hârtie**

sau deschide un document în Word.

**2. Scrie ca titlu:**

„Care este scopul meu în viață?”

**3. Scrie primul lucru care îți trece prin minte.**

Nu este necesar să fie o propoziție elaborată.

**4. Repetă pasul 3 până vei găsi un răspuns**

care te va face să plângi.

De obicei, durează cam 15-20 de minute să-ți faci ordine în idei și să depășești toate lucrurile despre care crezi tu că ar constitui scopul tău în viață. Îți vor trece prin minte și răspunsuri false, dar când îl vei descoperi pe cel adevărat, vei simți că provine parcă dintr-o altă sursă.

de *Steve Pavlina* (expert în dezvoltarea personală)





# Cum să...

## îți sensibilizezi relația

### 1. Manifestă-ți recunoștința cu voce tare.

Amintește-ți să-i mulțumești partenerului tău chiar și pentru lucrurile mărunte. Dacă stai să te gândești puțin, vei constata că sunt o sumedenie de aspecte aparent ne semnificative pentru care poți să-ți exprimi recunoștința, și asta de mai multe ori în fiecare zi.

### 2. Nimic nu e mai revigorant decât curtoazia demodată.

Faptul de a fi familiari unul cu celălalt nu este un motiv să renunți la expresii de genul „te rog” și „mulțumesc”. Politețea este un lubrifiant pentru interacțiunile voastre de zi cu zi, care face ca lucrurile să decurgă mai ușor.

### 3. Privește, zâmbeste și atinge.

Există un câmp magnetic care trece prin noi atunci când ne atingem. Dăruieți-vă unul celuilalt mici mesaje, atingeți-vă și țineți-vă de mâini frecvent când vă plimbați sau mergeți cu mașina, astfel veți păstra activ fluxul de energie care circulă între voi. Corpul vostru fizic își va aminti de acele mici priviri, atingeri tandre și zâmbete.

### 4. Faceți-vă complimente.

Nu te costă nimic să spui: „Ce bine arăți!”, „Îmi place tricoul tău!” sau „Ai făcut o treabă extraordinară!” Și vei fi răsplătit/ă nelimitat. Faceți-vă unul altuia cât mai multe complimente, zilnic. Cu ajutorul acestora și prin manifestarea recunoștinței, vei reuși să-i ridici moralul celuilalt și amândoi veți arăta și vă veți simți minunat.

### 5. Sărbătoriți: Faceți zarvă în jurul fiecărui eveniment din viața voastră.

Nu uitați, apreciere + sărbătorire = motivație. Dacă vreți să vă simțiți motivați să rămâneți împreună, să aveți o căsnicie reușită sau să fiți mai iubitori, celebrați fiecare pas pe care îl faceți în direcția cea bună. Veți fi surprinși să constatați cât de rapid vă veți atinge scopurile atunci când marcați festiv fiecare realizare.

### 6. Înconjoară-te de dovezi ale succesului tău.

Sădește o tufă de trandafiri ca să comemorezi ceva sau ia-ți o plantă nouă de casă pentru a marca un lucru bine făcut. Expune la vedere fotografii sau alte suveniruri de la evenimente amuzante și din vacanțe sau trofee obținute. Ele vă vor reaminti în mod constant de iscusința voastră de a vă simți bine împreună. Sau duceți-vă la un picnic organizat ad-hoc.

de *Tina Tessina*

# Ești un dar

de *Tina Tessina*



**Fiecare dintre noi este individual, special și diferit dintr-un anumit motiv:** suntem un dar pentru planetă. Antropologia ne spune că suntem diferiți din cauză că supraviețuim mai bine prin recombinarea genelor în procesul de reproducere sexuală, lucru care face din noi o specie mai puternică. Fiecare dintre noi e un „pachet special”, un dar făcut planetei. Vrei să cauți un motiv pentru viața ta? Uită-te la înzestrările tale! Tot secretul e să descoperi ce ai potențial de dat lumii și ce este posibil să dai efectiv.

**Eu cred că am venit pe această planetă ca să vindec.** Să mă vindec pe mine și să îmi conștientizez valoarea, apoi să vindec planeta, persoană cu persoană. Taumaturgia e o artă, nu doar o chestiune de știință și tehnologie. Nu e suficient să apelezi la ultima descoperire științifică pentru o problemă, trebuie să pătrunzi mai adânc pentru a-i depista cauza și a curăța zona. Numai așa poate să înceapă vindecarea. Există multe căi diferite care pot fi folosite în decursul acestui proces și care duc toate către același punct: iubirea. Vindecarea are loc doar într-o atmosferă de iubire. Clienții mei se vindecă învățând să se iubească pe ei înșiși și manifestându-și totodată dragostea și față de cei din jur.

**Dar ce e dragostea?** În primul rând e un cuvânt confuz. De obicei îl folosim ca șantaj – „Dacă mă iubești atunci vei...” sau îl folosim pentru a impresiona pe cineva de care suntem dependenți – „Te iubesc, nu pot trăi fără tine...”, ca să ne venerăm – „Ne iubim, aparținem unul altuia...” ori din milă – „Fac asta pentru că te iubesc”.

Tina Tessina este psihoterapeut în California, SUA. Are peste 30 de ani de experiență în consiliere individuală și de cuplu. Este un specialist recunoscut în psihologia cuplului, ocupându-se totodată și de Yahoo!Personals.

**Știința nu a înțeles forța misterioasă care ține micile particule de atomi împreună.** Dar dacă am accepta că cea mai bună forță e iubirea, atunci am deveni o expresie a acesteia și am fi înconjurați de ea. Fraza „Dumnezeu este iubire” ar căpăta alt sens. Am fi liberi și capabili să le îngăduim și partenerilor să-și păstreze independența, pentru că nu am fi obligați să facem ceva. Și nu va trebui să ne demonstrăm nouă înșine că iubim, pentru că ar fi evident pentru toți cei din jurul nostru. Ne-am putea lăsa partenerii să fie diferiți fără a ne fi teamă de asta, exact așa cum protonii și neutronii se deosebesc ca structură și mod de manifestare, dar totuși rămân împreună, uniți.

**De aceea vorbesc frecvent de dragoste și, pe cât îmi stă în putere, chiar fac ceea ce zic.** Nu e indicat să forțăm sau să obligăm oamenii să ne iubească. Singurul lucru care ne rămâne de făcut e să lăsăm suficient spațiu ca dragostea să crească, să se dezvolte. Cu cât oamenii sunt mai liberi, cu atât mai multă iubire va fi în lume. Te invit să mi te alături în încercarea de a dăruți cât mai multă afecțiune nesolicitată și lipsită de impulsuri posesive, pe care s-o răspândim apoi în lume pe cât ne stă în putere.

**Nu e indicat să forțăm sau să obligăm oamenii să ne iubească. Singurul lucru care ne rămâne de făcut e să lăsăm suficient spațiu ca dragostea să crească, să se dezvolte.**