

VIDEO: MOMENTUL ALEGERII, DE DR RUSS HARRIS – TEXT

Toată ziua oamenii *fac* asta, chiar dacă doar dormim, noi mereu facem ceva. Putem clasifica ceea ce fac oamenii în două mari grupuri de comportamente:

- Mișcări *de apropiere*: lucruri care sunt aliniate valorilor noastre, care se manifestă ca tipul de persoană care vrem să fim, acționând eficient în sensul de a face lucruri care ne ajută să face lucrurile mai bune și mai bine
- Mișcări *de depărtare*: depărtarea de valorile noastre, comportându-ne diferit de persoana care vrem să fim, acționând ineficient în sensul de a face lucruri care **nu** ne fac viața mai bună sau o fac mai proastă.

Ceea ce urmărim prin acest curs este să vă oferim mai multe opțiuni, astfel încât atunci când trebuie să alegeți să puteți face mai multe mișcări *de apropiere*. Cu cât veți alege mai des mișcărilor *de apropiere*, cu atât viața dvs. va deveni mai bogată, mai împlinită și va avea mai mult sens și veți fi mai eficienți în a crea tipul de viață pe care îl doriți și vă veți realiza obiectivele propuse în viață.

Într-o situație dificilă, gânduri și sentimente de îngrijorare își fac apariția. Atunci când noi ne agățăm de acestea tindem să avem mișcări *de depărtare*. Gândurile și sentimentele negative pot include depresia, anxietatea, stressul, durerea, suferința, frica, furia, vina, gândul de a nu fi suficient de buni, de a eșua sau de a o da în bară într-o situație, un spectru foarte larg de stări, nevoi, senzații, stări afective sau cugetări nemulțumitoare.

Când cădem pradă acestor stări și gânduri anevoioase, în mod specific suntem distrași de la valorile noastre și adoptăm un comportament ineficient.

În acest curs încercăm să-ți oferim mult mai multe opțiuni pentru ca, atunci când te afli într-o situație dificilă - fie în relație, fie probleme de sănătate, financiare sau la locul de muncă - oricare ar fi provocările sau când apar sentimente sau gânduri neplăcute, să te poți **detașa** de acestea și să faci o alegere corectă. Una despre **tu** crezi că este cea înțeleaptă. Dorim ca tu să ai libertatea de a alege mișcărilor *de apropiere*, dacă asta este ceea ce dorești.

În acest sens te voi introduce unor **ajutoare** care te vor sprijini să te detașezi de gândurile și sentimentele anevoioase. Aceste ajutoare se pot împărți în două categorii.

To do that I'm going to introduce you to some **helpers** that will help you to unhook from the difficult thoughts and feelings. Those helpers fall into two categories.

- **Valori** – vom explica ce sunt acestea și cum să le folosești pentru a stabili scopuri, planuri de acțiune și să ghidăm atitudinea ta în fața dificultăților și provocărilor.
- **Calități de mindfulness** – care te vor ajuta să te detașezi de gândurile și sentimentele neplăcute și te reconcentrezi pe ceea ce este important, astfel încât să poți să te angajezi din plin în viață, să trăiești în prezent și să profiți la maxim de momentele vieții așa cum sunt ele chiar aici și chiar acum.