

10 Căi Prin Care Te Poți Opri Din A Fi Atât De UȘOR De Ofensat



Ești prea ușor de ofensat?

Iată un mic test:

- Ți se întâmplă des să te declari supărat pe o altă persoană?
- Atunci când un coleg de serviciu îți dă feed-back constructiv, obișnuiești să iei lucrurile personal?
- Ceilalți îți spun că faci din țânțar armăsar?
- Obișnuiești să te enervezi rapid în fața lucrurilor mici?

Dacă da, află că aceste alegeri ale tale, te țin departe de o viață trăită în armonie și fericire.

Este mult mai simplu pentru mine să îți spun să nu mai iei lucrurile personal, decât pentru tine ca într-adevăr să nu mai iei lucrurile personal. Cu toate acestea există câteva căi prin care tu poți începe chiar acum să conștientizezi armonia, fericirea și pacea de care ești înconjurat.

10 Căi Prin Care Te Poți Opri Din A Fi Atât De UȘOR De Ofensat

1. Viața nu ți se întâmplă, ci tu crezi viața

Dacă ești de părere că săptămânal ți se întâmplă lucruri pe care tu nu ți le-ai dori în viața ta, află că tu ești de fapt cel care le atrage. Am vorbit în nenumărate rânduri despre această idee. Dacă ești un cititor mai vechi este foarte posibil să fii deja familiarizat cu această realitate. O reamintire nu strică însă niciodată. Dacă ești pentru prima dată aici, sau ai descoperit blog-ul de puțin timp poți intra în profunzimea mesajului accesând aceste două link-uri: [link](#) sau [link](#).

Există un principiu universal valabil care îți poate oferi o nouă perspectivă asupra vieții. Este de fapt o paralelă între principiile de funcționarea ale unei jucării cu care și tu te-ai jucat, un citat din Ghandi și viața ta de zi cu zi. Este un mod de a privi viața pe care dacă îl adopți te va face cu siguranță mult mai greu de ofensat. Dar oare despre ce o fi vorba?

Universul holografic

Proprietatea esențială a unei holograme este aceea că **fiecare parte constituantă reflectă întregul până în cel mai mic detaliu**. Dacă iei partea indivizibilă a unei holograme, ea are exact forma întregii holograme, numai că la o scară mai mică.

Partea și mai interesantă este aceea că dacă această mică parte indivizibilă a hologramei își modifică aspectul, Întregul însuși își va modifica forma în tandem cu mica parte care tocmai s-a schimbat. O schimbare oricât de mică la nivelul celei mai mici părți constituente, face Întregul să arate diferit.

Ține minte acest mecanism. Acum gândește-te dacă știi vreun citat din Ghandi. Sunt foarte cunoscute vorbele sale în care a spus: „**Fii tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume**”. Acum hai să facem o paralelă cu principiul holografic pe care ți l-am descris mai sus.

Tu ești parte din Întreg. Ești o mică parte constituantă a Universului. Dacă tu te schimbi, lumea și întreg Universul vor reflecta schimbarea prezentă în tine. Exact așa cum arăți tu, exact așa arată și Universul, numai că la o scară mai mare. Așa cum arată Universul, exact așa arăți și tu, numai că la o scară mai mică.

Din acest punct de vedere, viața și experiențele tale sunt cele create de tine. **Viața nu ți se întâmplă, ci tu creezi viața prin ceea ce EȘTI.**

2. Atunci când oamenii te caracterizează, se caracterizează de fapt pe ei înșiși

Există o poveste pe care este posibil să o știi, dar este mult prea frumoasă pentru a nu o plasa și în acest articol:

”Se spune că odată, pe înserate, un tânăr se așeză pe pragul modestei sale case, bucurându-se de răcoarea serii.

În apropiere șerpuia un drumușor care ducea spre sat; un om care trecea îl văzu pe tânărul nostru și se gândi:

”Omul acesta e fără greș un mare leneș, stă de pomană și cât e ziua de mare lânzește pe pragul casei...”

La puțină vreme, apărură un alt trecător. Acesta se gândi:

”Omu` ăsta e un Don-Juan. Șade aici ca să se poată uita la fetele care trec, ba poate le mai și necăjește...”

În fine, un străin care se îndrepta spre sat își zise:

”Omu` ăsta e de bună seamă un mare muncitor. A trudit toată ziua, iar acum se bucură de odihna binemeritată...”

La drept vorbind, nu putem ști prea multe despre tânărul așezat pe pragul casei. Putem spune însă multe despre cei trei oameni care se îndreptau spre sat: primul era un leneș, al doilea un Don-Juan, iar al treilea un mare muncitor.”

Bruno Ferrero

De cele mai multe ori, **atunci când oamenii spun ceva despre tine, se caracterizează de fapt pe ei înșiși.** Și asta pentru că ei nu văd în tine decât acele aspecte cu care rezonază și îi caracterizează.

Tu ești o formă de energie cu complexe nuanțe și frecvențe. Orice alt om este și el tot o formă de energie. **Interacțiunea dintre doi oameni este întotdeauna un schimb de energie.** Iar odată ce ai această informație o poți valida sau invalida de unul singur în viața ta de zi cu zi.

Dacă nu vezi încă utilitatea celor citite în cadrul acestui punct, o să îți spun la ce folosesc eu aceste informații obținând rezultate remarcabile:

1. **În primul rând, dacă ai înțeles că atunci când te caracterizează, oamenii se caracterizează de fapt pe ei înșiși, nu mai ai niciun motiv să fii ofensat.** Acesta este subiectul principal al articolului, așa că iată o cale prin care poți începe chiar acum să nu mai fii la fel de ușor de ofensat.
2. De fiecare dată când cineva va spune ceva despre tine, fiind atent, vei putea imediat să îți dai seama cum se autocaracterizează persoana respectivă.
3. Și nu în ultimul rând, dacă reușești să te surprinzi vorbind despre un alt om, conștientizează cum l-ai caracterizat. Caracteristicile respective sunt definitorii pentru tine.

3. Clarifică-ți cine ești tu cu adevărat

Să-ți dau un exemplu:

Imaginează-ți că cineva vine la tine și îți spune că toți oamenii care nu au cinci ochi sunt proști. Nu este glumă, ci persoana respectivă este foarte convinsă de ceea ce tocmai a rostit ca pe un adevăr absolut. Îți explică cum omul este făcut să aibă 5 ochi de jur împrejurul capului. După ce se uită mai atent la tine, observă că și tu ai doar doi ochi, prin urmare ești prost. Așa că îți spune clar și răspicat că ești un prost pentru că nu ai cinci ochi. **„Toți oamenii care nu au cinci ochi sunt proști”** mai rostește el pentru încă o dată în timp ce se îndepărtează de tine.

Răspunde sincer la întrebarea pe care ți-o adresez acum: *„Te-ai simțit ofensat de interacțiunea cu acest om?”*. Cel mai probabil l-ai considerat un nebun și nu te-ai simțit ofensat. Unde a văzut el oameni cu 5 ochi? E clar că bate câmpii. Nu există niciun dubiu.

Mulți oameni cred că se ofensează atunci când un neadevăr este rostit despre ei. Fals! Tocmai ce ți-am arătat un exemplu. Un neadevăr a fost rostit despre tine, și totuși nu te-ai ofensat deloc. De ce? Fiindcă îți este 100% clar faptul că nu ai 5 ochi, ci 2. Pe deasupra, mai știi și că majoritatea oamenilor din jur are 2 ochi, deci nu ai de ce să îți faci griji.

Accentul în cadrul acestui punct 3 cade pe claritate. În exemplul simplu de mai sus, ție îți era clar că nu este nimic greșit în a avea 2 ochi. Atunci când șeful îți spune că nu îți faci bine treaba, sau atunci când ești în trafic și ți se spune că ești un șofer prost, sunt șanse mai mari să te simți ofensat. De ce? Pentru că dacă nu îți este clar cine ești tu cu adevărat, ți se naște un semn de întrebare. *„Dacă ceea ce tocmai mi s-a spus este adevărat?”* te întrebă tu și ulterior te ofensezi.

De aceea, claritatea și starea de prezență sunt foarte importante. Eu am dat mai sus niște exemple banale pentru a păstra lucrurile simple. Tu însă trebuie să îți clarifici răspunsul la întrebări precum:

- De unde vin?
- Încotro mă îndrept?
- Există viață după moarte?
- Există Dumnezeu?
- Există diavol?
- Există rai și iad?
- Dacă aș muri acum, ce las în urma mea?
- De ce m-am născut pe acest pământ?

Fă ca răspunsul la cât mai multe întrebări să fie 100% clare, și te vei ofensa tot mai rar.

4. Respectă dreptul la opinie

De când am acest blog am avut o grămadă de interacțiuni cu oameni care îmi spuneau: „Cosmin, nu sunt de acord cu ceea ce spui, pur și simplu nu ai dreptate. Lasă-mă să îți explic de ce...”.

De fiecare dată am răspuns cu: „Eu nu scriu și vorbesc pentru a-i face pe oameni să creadă altceva decât cred acum. Nu scriu nici pentru a mi se da dreptate. Respect dreptul celorlalți de a crede exact ceea ce vor ei să creadă. Cine sunt eu să le dictez în ce să creadă? Dacă cineva vrea să trăiască conștient, să înțeleagă iubirea sau să conștientizeze Întregul atunci se poate folosi de ceea ce scriu pentru a le obține. Dacă nu vrea să trăiască conștient, să înțeleagă iubirea sau să conștientizeze Întregul, este dreptul său.”

Respectă libertatea. **A fi liber este o valoare fundamentală.** Un principiu Universal cu o importanță majoră. **Respectă-te mai întâi pe tine însuși. Fii liber!** Mai apoi, respectă dreptul celorlalți de a fi liberi. **Atunci când cineva nu este de acord cu ceea ce spui sau faci, nu te ofensa ci recunoaște-i dreptul de a avea o perspectivă diferită față de a ta.**

5. Practică compasiunea

Iar această atitudine vine cel mai simplu odată cu conștientizarea Întregului. Dacă înțelegi că **cel de lângă tine este tot tu**, în fața cui să te mai ofensezi? În fața ta?

Totul este interconectat, și din acest punct de vedere între tine și un călugăr din Tibet există în permanență o profundă legătură. Acesta este însă doar un exemplu. **Există o conexiune permanentă între tine și TOT ceea ceea ce înconjoară**. Tu poți conștientiza această legătură sau o poți respinge. Indiferent de atitudinea ta, legătura va continua să existe. Ceea ce diferă este natura beneficiilor pe care le obții.

Poți face o analogie cu electricitatea. Curentul electric a existat, există și va exista pentru totdeauna. Electronii vor continua să circule. Diferența a apărut atunci când omul a devenit conștient de existența electronilor. Odată cu această conștientizare, electronii au fost puși într-un flux ordonat și BUM! iluminat public, laptop, telefon etc.

La fel este și cu această energie subtilă care conectează toate lucrurile. Ea a existat, există și va exista. Tu poți deveni conștient de prezența ei. Unul dintre rezultatele imediate ale acestei conștientizări fiind un impuls dat capacității tale de a simți compasiunea. Sau poți alege să nu devii conștient de prezența acestui câmp Universal. Alegerea este la tine.

Întorcându-ne la ideea de bază a acestui punct 5, **îndemnul meu este acela de a te pune în papucii celuilalt**. Poate copilul său este bolnav, poate șeful tocmai l-a anunțat că îi reduce salariul, poate resimte efectiv o durere fizică care îl obosește și psihic, poate...poate...poate.... Nu vei putea ști niciodată ce este cu adevărat în mintea celuilalt. **Fă loc compasiunii în viața ta și acceptă-l pe cel de lângă tine așa cum este**. Nu încerca să îl schimbi și nu te ofensa pentru că nu ai niciun motiv. **Întreabă-l: „Pot să îți fiu de folos cumva?” și pune-te în slujba lui dacă răspunsul este pozitiv**.

6. Nu uita că iubirea este Sursa Primordială a tuturor lucrurilor

Mesajul principal al acestui punct este: **„lubește-te pe tine însuți. Numai iubindu-te cu adevărat pe tine însuți îi poți iubi pe ceilalți, iar iubindu-i pe ceilalți cu adevărat este imposibil să te mai simți vreodată ofensat”**

Citesc acum o carte al cărei titlu este: *„lubește-te pe tine însuți ca și cum viața ta ar depinde de asta”*. Autorul Kamal Ravikant spune la un moment dat:

„lubește-te pe tine însuți cu aceeași intensitate pe care ai folosi-o pentru a te ridica, dacă ai atârna de o cracă, fiind agățat de aceasta cu o singură mână”

În altă parte, Kamal spune:

„Când ne iubim pe noi înșine, strălucim în mod natural, suntem în mod natural frumoși. Iar asta îi aduce pe ceilalți în viața noastră. Înainte ca noi să ne dăm seama, ceilalți ne iubesc la rândul lor și ține numai de noi să alegem înspre cine să îndreptăm iubirea prezentă în noi”

Iubirea este sursa tuturor lucrurilor. Faptul că te simți ofensat, este un indiciu clar al absenței iubirii. De aceea, îndemnul meu este: **Conștientizează iubirea, și lasă-te învăluit de aceasta.** Acceptă [Energia Iubirii](#) în viața ta și nu te vei mai ofensa niciodată.

Apropo de asta. Dacă vrei să intri în profunzimea acestui punct, poți citi cartea pe care am publicat-o. Titlul său este chiar [Energia Iubirii](#) și o poți cumpăra de [AICI](#).

7. Iubește adevărul, mai mult decât iubești să ai dreptate

Am iubit adevărul din fragedă pruncie :D . Mamei mele îi plăcea să observe asta în mine și făcea tot felul de jocuri prin care să mă testeze. Încerca să mă facă să mint în joacă, fiindcă știa că nu o voi face. Astăzi ne amintim cu plăcere de acele momente în discuțiile noastre.

Ce am observat la oamenii din jur este că preferă de multe ori să li se dea dreptate indiferent care este adevărul. Aceasta este o atitudine de întărire a ego-ului și de alungare a [Energiei Iubirii](#).

Să ai dreptate într-o dispută te înalță pe tine pe un pedestal, și îl face pe interlocutor inferior și ne semnificativ. Mesajul principal pe care ți-l transmit în cadrul acestui punct sună așa: **„Ce este mai important pentru tine: să ți se dea dreptate sau să fii aliniat adevărului?”**

Atât timp cât ești în rezonanță cu adevărul, nu ai niciun motiv să fii ofensat. Iată încă un exemplu. Să presupunem că cineva spune despre tine că ești gras fiindcă mănânci shaorma în fiecare dimineață. Tu în schimb știi că **adevărul** este acela că tu mănânci fructe și legume proaspete dimineața. Atât timp cât tu ești aliniat adevărului, adică știi exact că nu mănânci altceva decât fructe și legume, nu ai niciun motiv să fii ofensat. În același timp nu simți niciun fel de nevoie urgentă în a-ți convinge interlocutorul de falsitatea spuselor sale.

Iubește adevărul mai mult decât iubești să ai dreptate și implicit vei alege să te ofensezi mult mai rar.

8. Oferă-le celorlalți spațiu pentru a fi ei înșiși

Eram la conferința lui **Gregg Braden** la București. Iar el a început să povestească cum tot mai mulți oameni vin la el și îl întreabă: „*Gregg, cum pot să fac să îmi schimb familia, copiii, soțul? Ei nu sunt deloc interesați de ceea ce spui tu aici. Îmi spun că tot ceea ce obțin prin participarea la conferința ta sunt bani aruncați pe fereastră și timp pierdut. Ce trebuie să fac pentru a-i schimba și a-i face și pe ei să înțeleagă importanța lucrurilor pe care tu le explici în conferințele tale?*”

„*De fiecare dată când cineva vine la mine și mă întreabă cum să îi schimbe pe ceilalți, eu îi răspund simplu: <<Calmează-te, ceilalți nu poți fi schimbați.>> Îți poți ajuta să se schimbe dacă ei vor asta, dar sub nicio formă nu îi poți schimba tu cu forța*”

Dacă vrei să afli mai multe despre conferința amintită mai sus, poți citi articolul: [8 Lucruri Învățate Din Întâlnirea Cu Gregg Braden](#).

Ideea cu care merită să rămâi în urma acestui punct sună în felul următor: **Nu încerca să îi schimbi pe ceilalți, fiindcă oricum nu vei reuși și îți vei irosi energia inutil. În schimb, iubește-i.**

Iubește-i sincer pe cei din jurul tău și vei observa cum lucrurile se reordonează pentru a vibra la unison cu [Energia Iubirii](#). **Oferă-le celorlalți spațiu pentru a fi ei înșiși și iubește-i.** Asta-i tot.

9. Barca este întotdeauna goală

Te afli pe un lac. Vâslești bucurându-te de vremea de afară. Din când în când te oprești pentru a simți liniștea și pacea din jurul tău.

Dintr-o dată o altă barcă se izbește în a ta și te zdruncină sănătos. Te prinzi în ultima clipă de o margine și reușești să te menții în barcă. Ești foarte nervos și ofensat și te întorci să îl cerți pe cel care s-a izbit în tine.

Constați însă că în cealaltă barcă nu este nimeni. Ea plutea pe lac fără nici un om în ea. Tragi o gură de aer pe care o expiri ușor. Te liniștești. Nu mai ai nici un motiv să fii nervos sau ofensat.

Conștientizează impulsul de a te enerva sau de a te simți ofensat, și rememorează acest exemplu al bărcii goale. Secretul este acela că barca este întotdeauna goală. Inspiră și expiră ușor. Liniște-te. Viața este frumoasă și armonioasă. Întreabă-te dacă chiar merită să te ofensezi și alege să nu o mai faci.

10. Acum este rândul tău

A zecea cale, dar nu cea din urmă, **este calea ta**. Sunt sigur că știi și tu cel puțin o modalitate pe care dacă ceilalți ar folosi-o s-ar opri din a fi atât de ușor de ofensat. Ajută-i pe ceilalți membri ai comunității împărtășind povestea ta. Fă asta în secțiunea de comentarii. Te invit acolo să purtăm împreună o discuție constructivă.

- **Ai găsit cel puțin o sugestie utilă în tot articolul?**
- **Ce sfat ai oferi tu cuiva care este ușor de ofensat?**
- **Cunoști alte modalități decât cele prezentate care ar putea fi de folos?**

Scrive gândurile tale în secțiunea de comentarii. Dacă găsești informația ca fiind de valoare ofer-o și altora. Dă un **share** articolului pe facebook. Înseamnă mult pentru mine.