

# Vrei Să Fii Iubit? Iubește-te Mai Întâi Pe Tine Însuți



Avionul stă să decoleze. Stewardesele încep procedura standard. Îți arată care este sistemul de prindere al centurii. Mai apoi indică înspre ieșirile urgență. Vocea din difuzor spune pe un ton calm: „În cazul puțin probabil al depresurizării cabinei, măștile de oxigen vor cădea singure din tavan. **Puneți-vă mai întâi dumneavoastră masca de oxigen, și abia apoi ajutați persoanele din jur.**”

Dacă ai zburat vreodată cu avionul este posibil ca fragmentul de mai sus să îți sune familiar. Poate te întrebi acum ce legătură are avionul, măștile de oxigen și stewardesele cu titlul articolului. Te-ai întrebat vreodată de ce este recomandat să îți pui mai întâi ție masca de oxigen? Asta se întâmplă pentru că dacă întârzii în a-ți pune ție însuși masca sunt șanse mari să leșini. Astfel te vei afla în imposibilitatea de a-i mai ajuta pe cei din jur. În schimb dacă te suplimentezi pe tine cu oxigen, nu vei mai leșina, și vei fi într-adevăr capabil să îi ajuți pe cei din jur.

La fel e și cu iubirea. **Iubește-te mai întâi pe tine însuți pentru a fi capabil să îi iubești pe cei din jur.** Mai este un exemplu pe care îmi place mie să îl dau. Imaginează-ți că un prieten de-al tău vine la tine și îți cere pâine. I s-a terminat pâinea. La magazin este închis. Așa că bate la tine la ușă și îți cere să îi dai o pâine. Dacă nici tu nu ai pâine în casă, oricât de deschis ai fi înspre a-i oferi pâine, îți va fi imposibil pentru că nu ai nici tu. La fel e și cu iubirea. Degeaba ai toată deschiderea înspre a o oferi. Dacă nu te iubești pe tine, nu îi vei putea iubi cu adevărat pe ceilalți. Așa că...

## Iubește-te Mai Întâi Pe Tine Însuți

„În această zi, îmi jur mie însumi să mă iubesc, să mă tratez ca pe cineva pe care iubesc sincer și profund - prin gândurile mele, acțiunile, alegerile pe care le fac, experiențele pe care le am. Îmi jur să trăiesc în fiecare moment conștient, și iau următoarea decizie: **MĂ IUBESC PE MINE ÎNSUMI**” - Kamal Ravikant

Alarma telefonului sună. Este ora 5AM. Mă dau jos din pat entuziasmat de ceea ce urmează. Astăzi este a patra zi în care experimentez niște exerciții noi. Am încercat de-a lungul timpului tot felul de exerciții. O parte din ele le-am inventat. Altele le-am auzit și eu prin alte părți și am încercat să văd ce rezultate au. Multe au funcționat pentru mine, și la fel de multe nu au funcționat. Cele pe care le practic acum au însă ceva special. Sunt stupid de simple și au efecte majore imediate. Este vorba despre 2 exerciții care pentru mine durează 5 minute fiecare. Le împărtășesc astăzi cu tine cu precizarea că nu sunt inventate de mine, ci de *Kamal Ravikant*.

### 1. Privește-te în oglindă

O să îți prezint exercițiile în ordinea în care eu le fac în fiecare dimineață. Așadar, acesta este primul. Kamal spune în cartea sa „**Iubește-te pe tine însuți ca și cum viața ta ar depinde de asta**”, cum că i-a fost frică să împărtășească cu alții acest exercițiu. Până la urmă însă a decis că indiferent ce ar fi, el va împărtăși adevărul

său. **Trăiește împărtășind celorlalți propriul adevăr** spune Kamal. Cartea nu o să o găsești nicăieri în România pentru că nu are încă o traducere în română. Eu am citit-o în engleză. Dacă știi engleză și vrei să pătrunzi în profunzime povestea lui Ravikant este suficient să dai o căutare pe Amazon după numele său.

Revenind la exercițiu, el este foarte simplu de executat fizic. În funcție de **convingerile tale limitative** s-ar putea să întâmpini unele bariere psihologice în a-l face. Însă nu o să mă concentrez pe asta.

Iată ce presupune: „Așează-te în fața unei oglinzi. Setează alarma peste 5 minute. Și privește-te în ochi. Privește-ți pe rând ochii. Mai întâi stângul, ulterior dreptul și tot așa. Când îți privești ochiul stâng spune-ți: <<**Mă iubesc**>>. Când privești dreptul ascultă-ți gândurile și acceptă-le. Mai apoi privește-ți ochiul stâng și spune din nou <<**Mă iubesc**>>. Și tot așa. Privește-te ușor zâmbitor și fii sincer în ceea ce faci. Ce vezi tu în oglindă este privirea pe care oamenii din jur o vor vedea când vor primi iubirea ta. Meriți și este absolut normal să îți acorzi mai întâi ție această privire”

Probabil acum înțelegi de ce Kamal s-a simțit puțin stânjenit să împărtășească acest exercițiu. Eu mă bucur că a făcut-o. Altfel nu mi-ar fi venit ideea să practic ceva atât simplu, dar care are niște rezultate remarcabile. Te îndemn cu toată sinceritatea să practici și tu exercițiul.

## 2. Meditația care durează cât melodia ta preferată

După ce mă privesc în oglinda din baie, preț de 5 minute, îmi fac un ceai și mă așez la laptop. Deschid *youtube.com* și dau play unei melodii care mie îmi place foarte mult. Durează 5:45 și este lentă și cu puține cuvinte.

Este important ca melodia pe care o vei alege pentru tine să aibă cât mai multă parte instrumentală. Nu îți voi spune care este melodia mea. Asta pentru că este important ca tu să rezonezi cu melodia pe care o vei alege. Singurul aspect la care trebuie să ai grijă este acela ca melodia să nu aibă prea multe cuvinte. Gândește-te la un cântec care îți place ție și este preponderent instrumental. Dă-i play.

În timp ce melodia cântă, imaginează-ți cerul senin deasupra ta. Închide ochii. Continuă să respiri normal. Doar fii atent la respirația ta, iar cu fiecare inspir rostește în mintea ta: „**Mă iubesc**”. La expir ascultă-ți gândurile. Observă felul în care creierul tău răspunde în urma acestei afirmații. Inspiră din nou și spune: „**Mă iubesc**”. Și tot așa. Imaginează-ți deasupra ta cerul înstelat și senin ca lacrima. Și simte cum lumina stelelor pătrunde în interiorul tău prin creștetul capului și se disipă în organism acolo unde este nevoie de ea.

## Asta-i tot

lubește-te pe tine însuți și Universul întreg se va rearanja pentru a confirma iubirea prezentă în tine. Oameni îți vor ieși în mod surprinzător în cale și vor pune umărul pentru ca intențiile tale să devină realitate. **lubește-te pe tine însuți și observă cum și ceilalți îți vor răspunde la rândul lor cu iubire.**

Închei recomandându-ți cartea lui Kamal(*dacă știi engleză*).

Cred sincer că iubirea este sursa și cărămida tuturor lucrurilor durabile. Știu că oamenii au capacitatea de a se iubi sincer pe ei înșiși, indiferent de nivelul lor de conștientizare actual. Acesta este motivul pentru care am scris acest articol. Iar dacă ești o persoană care vrea să permită iubirii să îi ghideze viața, începe acum să te iubești sincer pe tine însuți. Am scris o carte care îți va crește nivelul de conștientizare la adresa iubirii. Titlul său este Energia Iubirii, și o poți cumpăra folosindu-te de acest [LINK](#).

lubește-te pe tine însuți și Fii Împlinit!