

Metáforas da Vida A. Robbins

Sempre que explicamos ou comunicamos um conceito pela comparação com outra coisa, estamos usando uma metáfora. As metáforas podem mudar o significado que você associa a qualquer coisa, mudar aquilo a que você vincula dor e prazer, e transformar sua vida de forma tão eficaz quanto transforma sua linguagem. Selecione-as com todo cuidado, selecione com inteligência, selecione para que aprofundem e enriqueçam sua experiência de vida, e a das pessoas com quem se importa.

Exercício:

1. O que é a vida? Escreva as metáforas que você já escolheu: "A vida é como..." o quê? "Se a vida é isso e aquilo, o que isso significa para mim?" Se a vida é sagrada, o que isso significa para mim? Se a vida é um sonho, o que isso significa para mim?
2. Faça uma lista de todas as metáforas que vincula à relacionamentos ou casamento.
3. Escolha outra área de sua vida que mais lhe cause impacto. — pode ser sua atividade profissional, seus pais, seus filhos, sua capacidade de aprender — e descubra suas metáforas para essa área.
4. Crie metáforas novas e mais fortalecedoras para cada uma dessas áreas. Decida que daqui por diante você vai pensar na vida como quatro ou cinco coisas novas para começar, no mínimo. A vida não é uma guerra. A vida não é um teste. A vida é um jogo, a vida é umadança, a vida é sagrada, a vida é uma dádiva, a vida é um piquenique— qualquer coisa que crie a intensidade emocional mais positiva para você.
5. Finalmente, decida que você vai viver com essas metáforas novas e fortalecedoras pelos próximos trinta dias.
Convido-o a permitir que a radiância de suas novas metáforas o façam sentir que "flutua pelo ar", até alcançar a "Nuvem Nove". Enquanto você se encontra "por cima do mundo", pode olhar para baixo e se sentir satisfeito, sabendo que a quantidade de alegria que experimenta neste momento é apenas "a ponta do iceberg". Assuma o controle de suas metáforas agora, e crie um novo mundo para si mesmo: um mundo de possibilidades, de riqueza, de maravilha e alegria. ver <http://andreabertoncel.com/2013/03/27/a-licao-de-renascer/>

Metáforas da Vida A. Robbins

Sempre que explicamos ou comunicamos um conceito pela comparação com outra coisa, estamos usando uma metáfora. As metáforas podem mudar o significado que você associa a qualquer coisa, mudar aquilo a que você vincula dor e prazer, e transformar sua vida de forma tão eficaz quanto transforma sua linguagem. Selecione-as com todo cuidado, selecione com inteligência, selecione para que aprofundem e enriqueçam sua experiência de vida, e a das pessoas com quem se importa.

Exercício:

6. O que é a vida? Escreva as metáforas que você já escolheu: "A vida é como..." o quê? "Se a vida é isso e aquilo, o que isso significa para mim?" Se a vida é sagrada, o que isso significa para mim? Se a vida é um sonho, o que isso significa para mim?
7. Faça uma lista de todas as metáforas que vincula à relacionamentos ou casamento.
8. Escolha outra área de sua vida que mais lhe cause impacto. — pode ser sua atividade profissional, seus pais, seus filhos, sua capacidade de aprender — e descubra suas metáforas para essa área.
9. Crie metáforas novas e mais fortalecedoras para cada uma dessas áreas. Decida que daqui por diante você vai pensar na vida como quatro ou cinco coisas novas para começar, no mínimo. A vida não é uma guerra. A vida não é um teste. A vida é um jogo, a vida é umadança, a vida é sagrada, a vida é uma dádiva, a vida é um piquenique— qualquer coisa que crie a intensidade emocional mais positiva para você.
10. Finalmente, decida que você vai viver com essas metáforas novas e fortalecedoras pelos próximos trinta dias.
Convido-o a permitir que a radiância de suas novas metáforas o façam sentir que "flutua pelo ar", até alcançar a "Nuvem Nove". Enquanto você se encontra "por cima do mundo", pode olhar para baixo e se sentir satisfeito, sabendo que a quantidade de alegria que experimenta neste momento é apenas "a ponta do iceberg". Assuma o controle de suas metáforas agora, e crie um novo mundo para si mesmo: um mundo de possibilidades, de riqueza, de maravilha e alegria. ver <http://andreabertoncel.com/2013/03/27/a-licao-de-renascer/>