

# NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



Reluarea activităților în format fizic pare  
tot mai aproape.  
Abia așteptăm să ne revedem.

## ADAPTARE ȘI READAPTARE

Pentru mulți dintre noi, perioada în care ne-am desfășurat activitățile online a dus la instalarea unei comodități și a schimbării stilului de viață. Ce facem acum, că lucrurile revin, ușor ușor la normalitate?

Ei bine, unii dintre noi pot întâmpina dificultăți în felul în care își vor desfășura de acum dificultatea, iar cei mai afectați pot fi introvertiții. Dacă persoanele extroverite au fost "îngrădite" de această perioadă, introvertiți au fost într-o oarecare zonă de confort.

În cazul în care întâmpini orice fel de problemă, fie că este ea legată de adaptare/readaptare, carieră sau de natură psihologică, specialiștii CCOC stau la dispoziția ta. Completează formularul de înscriere pentru o sedință de consiliere și echipa CCOC poate veni în sprijinul tău. :)

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdenvUkk5sAZf\\_g\\_HcXcQsq9rw8xCfqIJfMCJkFHVZyRw6G6w/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdenvUkk5sAZf_g_HcXcQsq9rw8xCfqIJfMCJkFHVZyRw6G6w/viewform)

## UN AN NOU, NOI AMBIȚII...

Ambiția este o atitudine bună, care ne face să ne mobilizăm pentru scopurile pe care le avem și să le ducem la îndeplinire, dar când ambiția devine un scop în sine, ea nu mai e așa de sănătoasă.

Înainte de a stabili care îți sunt ambițiile, întreabă-te:

- E ambiția mea sau a societății?
- Vreau să am dreptate sau să fiu fericit?
- O să mai conteze asta pentru mine în următorii 3 ani, 5 ani? ü Merită investiția de timp și energie versus câștigul pe care îl obțin?”
- Sunt unele bătălii care nu merită purtate
- Respectă valorile mele, (valori precum onestitatea, corectitudinea, empatia, bunătatea...)

Reține:

O ambiție sănătoasă nu înseamnă forțarea spre:

- A avea toate răspunsurile
- Rezultate extraordinare într-un timp prea scurt
- A nu-ți da voie să te chinui pentru a ajunge la rezultat
- A nu-ți da voie să greșești
- A nu-ți da voie să fii imperfect.

Tu ce ambiții ai la început de an?

# MANAGEMENTUL TIMPULUI

## STABILIREA OBIECTIVELOR:

Alege obiective care să te motiveze și cu care simți că rezonzi;

Stabilește obiective specifice – clare și bine definite. Poți folosi metoda SMART (din engleză)

Scrie obiectivele. Astfel îți vei concretiza aspirațiile și angajamentul față de realizarea obiectivelor.

Fă un plan de acțiune. Scrie pașii pe care trebuie să-i urmezi pentru a îndeplini obiectivele.

Fii consecvent și perseverenț

## PLANIFICARE ȘI PRIORITIZAREA ACTIVITĂȚILOR ȘI A SARCINILOR:

- Alocă-ți timp pentru a-ți planifica săptămâna;
- 
- Fă-ți liste cu lucrurile “de făcut” sau liste de priorități;
- Folosește instrumente care să te ajute - agende personalizate, tablă magnetică, markere colorate, etc.
- 
- MANAGEMENTUL TIMPULUI ÎN PLAN PERSONAL
- Fii flexibil.
- Profită de timpii de așteptare.
- Fă o listă cu lucruri de făcut și urmeaz-o întocmai.
- Nu încerca să faci totul singur.

# IUBIREA CEA MAI ÎNALTĂ FORMĂ DE IUBIRE

„Și, stăruind să-l întrebe, el s-a ridicat și le-a zis: Cel fără de păcat dintre voi să arunce cel dintâi piatra asupra ei. Iarăși plecându-se, scria pe pământ. Iar ei auzind aceasta și muștrați fiind de cuget, ieșeau unul câte unul, începând de la cei mai bătrâni și până la cei din urmă. Și a rămas Iisus singur și femeia, stând în mijloc. Și ridicându-se Iisus și nevăzând pe nimeni decât pe femeie, i-a zis: Femeie, unde sunt pârașii tăi. Nu te-a osândit niciunul?” (Ioan 8, 710)

Mă gândesc uneori că iertarea seamănă cu un râu. Ai observat cum obișnuiesc râurile să curgă? Parcă sunt vorbite între ele: curg de la munte spre câmpie, de la o înălțime mai mare spre o înălțime mai mică. Niciodată nu curg de la vale la deal. Similar, iertarea „curge” de la un nivel mai înalt, de la o conștiință mai înaltă spre una aflată undeva mai jos. Ce vreau să spun? Vreau să spun că nu poți ierta pe nimeni dacă, la nivelul conștiinței tale, nu te afli mai „sus” decât ea sau el. Evident, nu vorbesc aici despre iertarea de fațadă, despre iertarea care nu izvorăște din inima ta (deoarece aceasta e împietrită), ci din mintea ta. Iertarea care vine din minte este doar o pretenție, un spectacol pe care îl joci și, în funcție de arta ta, poți ajunge chiar să crezi în el.

Vorbesc despre iertarea care te înalță la un nivel al realității mai puțin dens, mai „nepământesc”, ca și cum ai fi pe vârful unui munte, unde aerul este de vreo zece ori mai curat decât cel de la oraș. În plus, de aici totul se vede altfel. Ochii tăi pot cuprinde spații mai largi și totul se vede într-o altă perspectivă. Când funcționezi la acest nivel (chiar și pentru o scurtă perioadă de timp), când respiri, vezi, simți și înțelegi altfel, ai putea oare să afirmi că tu ești cel care iartă? Nu, la acest nivel Eul tău obișnuit nu mai există. Eul tău trăiește la câmpie, acolo unde nu poate ierta. Când ierți Sinele se manifestă prin tine. Perspectivele ample aparțin Sinelui. Eul trăiește la nivelul solului și nu „bate” prea departe, ce să mai vorbim de perspective...

Însă magia iertării mai are o componentă. Iertarea nu te înalță doar pe tine. Ea conține potențialul de a-l înalța și pe celălalt, care a fost iertat. Iar Sinele, când ierți, nu se manifestă doar în tine. El se trezește și în celălalt. De ce? Deoarece iertarea îl face pe cel care a greșit să se simtă întreg. Iată cum cel care este iertat este ajutat să se simtă întreg, adică să aibă, măcar pentru o fracțiune de secundă, sentimentul conectării la Sine. Acesta este sensul în care mi se pare că, iertând, îi permitem Sinelui să se manifeste în lume. Este ca și cum fiecare dintre noi ar avea o fereastră pe care, dacă o deschide, lumina soarelui pătrunde prin ea. Iertarea este actul de a deschide fereastra. Iertând, lași Sinele să intre în camera ta, adică în lumea ta. Nu poți să crezi în interior lumină solară. Nu poți să te duci afară și să împachetezi lumină într-un geamantan pe care să-l golești înăuntru.

Limitele tale sunt clare și e în avantajul tău să le cunoști. Dar fereastra... fereastra e de resortul tău. Poți să o deschizi sau să o zidești. Ești liber. Ești conștient de această putere?

Deși limitat, poți să blochezi manifestarea Sinelui. Poți alege să trăiești în întuneric. Poți alege să mergi orbecăind prin propria ta viață, poate lovindu-te de mobilă, poate lovindu-i pe alții. La limită, întunericul mai are un inconvenient. Neștiind unde este ușa, poți încerca să ieși prin pereți. Nu e recomandabil, deoarece pereții cedează greu. Iertarea nu izvorăște din Eu. Doar decizia de a ierta îi aparține Eului. Iertarea izvorăște din Sine. Nu tu ești cel care luminezi camera. Tu doar decizi să luminezi camera, deschizând fereastra.

Când ierți, ai ocazia să descoperi Sinele înăuntrul tău și acesta ar putea să fie exact unul din motivele pentru care te-ai născut și faci umbră pământului de ceva vreme. De ce Sinele nu pune condiții? De ce iertarea Sinelui este necondiționată? Deoarece iertarea se naște din iubire, iar iubirea Sinelui, iubirea întregului pentru parte, este necondiționată. Cum altfel ar putea fi? Tu obișnuiești să te lovești cu ciocanul peste degete? Cauți ghivece care să-ți cadă în cap? Îți dai dimineața câte un pumn în gură? La o scară mai mică, și tu ești un întreg și ai grijă de părțile tale fără să le pui condiții. N-am auzit de niciun om sănătos care să-și fi scos ochii pentru că erau prea albaștri sau să-și fi tăiat o ureche pentru că i se părea urâtă.



Pe de altă parte, Sinele nu e niciodată rănit. Poți să lovești cerul cu o piatră? Sau cu o săgeată? Sau cu o rachetă de ultimă generație construită din contribuțiile modeste a milioane de americani pașnici? Nu. Sinele este rănit și suferă, Eul este rănit și suferă. Este de o importanță capitală să poți face această distincție. Amintește-ți metafora cu muntele și câmpia. Eul trăiește la câmpie și nu poate ierta. Asta e natura lui. Sinele trăiește pe vârfurile muntoase și iartă necondiționat. Aceasta este, de asemenea, natura lui.

A ierta este un fel de a te despărți de trecut, un fel de a te elibera, așa cum pescarul se eliberează de peștii care putrezesc. Și cum să te desparți de trecut dacă nu trăind total în prezent? A trăi în prezent înseamnă a trăi în ceea ce este aici și acum, nu în „ceea ce nu este”, compus din „ceea ce a fost”, respectiv „ceea ce va fi”. Trăiești în prezent atunci când accepți realitatea prezentă, ceea ce se întâmplă acum. Trăiești în trecut atunci când respingi realitatea prezentă, când amintirile te invadează și trăiești în ceea ce s-a întâmplat atunci. Atenție, acesta e un mod de a-ți irosi viața!

## BUN DE CITIT...

DESPRE FRICĂ, CU ECKHART TOLLE

„Starea psihologică de frică e independentă de orice pericol concret și imediat. Se manifestă în multe forme: disconfort, îngrijorare, anxietate, nervozitate, încordare, groază, fobie...

Acest tip de frică psihologică e întotdeauna legat de ceva ce ar putea să se întâmple și nu de ceva care se întâmplă în clipa de față. Dumneavoastră vă aflați „acum și aici”, în timp ce mintea dumneavoastră se află în viitor. Acest lucru creează o prăpastie de anxietate. Și, dacă v-ați identificat cu mintea și ați pierdut contactul cu puterea și simplitatea clipei Acum, sentimentul de anxietate vă va însoți constant. Puteți face oricând față momentului prezent, dar nu puteți face față unui lucru care este numai o proiecție a minții, nu puteți face față viitorului.”

Mai mult decât atât, cât timp vă identificați cu mintea, viața vă este condusă de către ego. Ca urmare a naturii lui fantomatice și în ciuda elaboratelor lui mecanisme de apărare, egoul este foarte vulnerabil și nesigur, se vede amenințat continuu. La fel stau lucrurile și în cazul în care egoul pare foarte încrezător.

Acum, amintiți-vă că emoția este reacția corpului la activitatea minții.

Ce mesaj primește corpul în mod constant de la ego, acest fals sine făurit de minte? „Pericol, sunt amenințat.”

Și, care este emoția generată de acest mesaj constant? Frica, desigur.

Frica pare a avea multe cauze. Frica de a pierde, frica de eșec, frica de a fi rănit ș.a.m.d. Dar, în ultimă instanță, orice frică înseamnă frica de moarte, de anihilare a sinelui fals. Pentru sinele fals, moartea este mereu aproape. În această stare de identificare cu mintea, frica de moarte influențează toate aspectele vieții dumneavoastră.

De exemplu, chiar și un lucru absolut obișnuit și „normal”, precum nevoia compulsivă de a avea dreptate într-o discuție și de a-i dovedi celuilalt că se înșală — apărând poziția mentală cu care v-ați identificat — este o consecință a fricii de moarte. Dacă vă identificați cu o poziție mentală, atunci când vă înșelați, sentimentul de identitate bazat pe o construcție mentală este amenințat serios cu anihilarea. Așa că, sinele fals nu își poate permite să greșească. A greși înseamnă a muri. Din această cauză s-au purtat războaie și s-au distrus nenumărate relații.

Din clipa în care ați renunțat la identificarea cu mintea, pentru sentimentul dumneavoastră de identitate nu mai are nici o importanță dacă aveți dreptate sau greșiți, așa că, nevoia compulsivă și profund inconștientă de a avea dreptate, care este o formă de violență, nu va mai exista. Puteți afirma clar și limpede ce gândiți sau ce simțiți, fără ca în aceasta să mai existe agresivitate sau nevoie de apărare. Sentimentul de identitate provine atunci dintr-un loc mai profund și mai adevărat, din interiorul dumneavoastră, și nu din minte.

**URMĂRIȚI APARIȚIA ORICĂRUI SENTIMENT DEFENSIV.** Ce apărați? O identitate iluzorie, o imagine din mintea dumneavoastră, o entitate fictivă. Conștientizând acest tipar, observându-l, veți renunța să vă mai identificați cu el. Si in lumina conștiinței dumneavoastră, acest tipar inconștient se va dizolva rapid. Acesta este sfârșitul tuturor conflictelor și al jocurilor de putere care subminează atât de mult relațiile.

Puterea asupra altora este slăbiciune deghizată în putere. Adevărata putere se află în interior și vă este acum disponibilă.

Mintea caută neconținut să nege clipa „Acum” și să evadeze din ea. Cu alte cuvinte, cu cât vă identificați cu mintea dumneavoastră, cu atât mai mult suferiți. Sau, o puteți privi și așa: cu cât sunteți mai capabil să prețuiți și să acceptați clipa „Acum”, cu atât sunteți mai liber de durere și de suferință — liber de mintea egocentrică.

Dacă nu mai doriți să creați suferință, nici dumneavoastră, nici celorlalți, dacă nu mai doriți să adăugați durere la reziduu de durere care trăiește încă în dumneavoastră, atunci nu mai creați timp, sau cel puțin, nu mai mult decât e necesar pentru a face față problemelor practice ale vieții.

**DAȚI-VĂ SEAMA CĂ MOMENTUL PREZENT**, este tot ce aveți. Transformați clipa Acum în principalul focar de atenție al vieții dumneavoastră.

Dacă înainte trăiați în timp și făceați din când în când vizite scurte în clipa „Acum”, trăiți acum în prezent și faceți vizite scurte în trecut și viitor când situațiile practice ale vieții o impun.

Spuneți mereu „DA” momentului prezent”.

Sursa: <https://www.laviniabratu.ro/despre-frica/>

## ALIMENTELE NE AFECTEAZĂ STAREA MENTALĂ ȘI EMOȚIONALĂ ÎN 2 FELURI:

– prin lipsa nutrienților vitali

Consumarea zaharului alb va determina eliberarea de către organism a rezervelor de vitamine B și va conduce la o stare de depresie nervoasă, în timp ce, mâncând fructe, sângele va asimila carbohidrații naturali și mineralele organice care sunt favorabile activității mentale.

În fiecare zi milioane de oameni ingerează diferite alimente sau substanțe fără nici o valoare nutritivă. Mai mult, aceste “non alimente” nu numai că nu furnizează organismului nutrienții necesari, dar, pentru a fi metabolizate, corpul este nevoit să folosească din rezervele de nutrienți ale sale.

Aceste alimente le putem denumi “jefuitori de nutrienți”. Dintre aceștia, cel mai mare “jefuitor” este considerat zaharul alb.

Zaharul alb cauzează rabufniri emoționale.

Ele cauzează boli cronice la nivelul sangelui care se manifesta prin diabet sau hipoglicemie. Acești oameni deseori au perioade de depresii, iritabilitate și atacuri nervoase. Aceste stări afectează de fiecare data sistemul nervos rezultând în stări mentale, care se manifestă prin simptome ca: dureri de cap, oboseală, insomnie, iritabilitate, agitație, plâns, stări de nervozitate, îngrijorare excesivă, putere de concentrare scăzută, depresie, uitare, gânduri suicidale, temeri ilogice, alergii, etc.



## Contactează-ne

0256 40 47 04

[ccoc@upt.ro](mailto:ccoc@upt.ro)

[WWW:FACEBOOK.COM/CCOC.UPT](https://www.facebook.com/ccoc.upt)

ccocupt - on Instagram

Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001