

**M BITAMINA  
EGITEKO  
GORPUTZA, ARIMA ETA ARIMA**

**ENERGIA LOKOA ESNATU  
HAZKUNDE FINANTZA ETA PERTSONALA**

**GURINDER “RICKY” SINGH**

## **M BITAMINA GORPUTZ, ADI ETA ARIMARENTZAT**

Copyright © Ricky Singh 2020. Eskubide guztiak erreserbatuta. Amerikako Estatu Batuetan inprimatua. Liburu honen zatirik ezin da inola ere erabili edo erreproduzitu idatzizko baimenik gabe, artikulua eta iritzi kritikoetan jasotako aipamen laburren kasuan izan ezik. Liburu honetan eztabaidatutako ideiei buruzko informazio gehiago lortzeko, jarri harremanetan Ricky Singhek.

### **WEBSITE**

**[www.ricky-singh.com](http://www.ricky-singh.com)**

Liburu honen kopia gehigarriak eskatzeko, mesedez bisitatu:

**Amazon.com**

edo jarri harremanetan Ricky Singh helbide honetara:

Helbide elektronikoa: [711ricky@gmail.com](mailto:711ricky@gmail.com)  
302-740-7066

Mesedez, utzi zure izena eta telefonoa zenbakia eta egilearekin harremanetan jarriko da zuk. Testu-mezuak ere bidal ditzakezu.

Argitaratzailea: Ricky Singh  
Nork banatua: Kindle Direct Publishing

Copyright © 2020 by: Ricky Singh

All rights reserved.

ISBN:

# **EDUKIEN TAULA**

**DEDIKAZIOA**

**15**

**HITZAURREA**

**16**

**ESKERRAK**

**17**

**HITZAURREA**

**19**

**HIRU GOGOETA PERTSONALA**

**20**

**1. KAPITULUA**

**SARRERA**

**23-60**

**M BITAMINA - ENERGIA MINTZAILEA – 12 DIMENTSIO –  
& KONTZEPTU TEMATIKO ZENTRALA**

**24**

**ZER DA DIRUA?**

**26**

**ENERGIA BERDINA DA PERTSONA BAKOITZAN**

**27**

**1. IRUDIA**

**12 DIMENTSIOAK ETA M BITAMINA - ENERGIAREN DIAGRAMA**

**29**

**ERDIALDEKO GAIA**

**30**

**ENERGIA DETEKTATZEA**

**31**

**GIZATIAREN AURRERAPENA**

**32**

**ERALDAKETA PERTSONALA**

**34**

**ZER DA M BITAMINA?**

**35**

**2. IRUDIA**

**DIRUA LORTZEKO BIDEAK**

**38**

**3. IRUDIA**

**DIRUAREN ERAGINA**

**39**

**4. IRUDIA**

**ENERGIA ETA IRABAZITAKO DIRUA**

**39**

**ENERGIAREN LORIA**

**41**

**ENERGIA GOGAN**

**42**

**ENERGIA DESIOAN**

**42**

**ENERGIA EKINTZA**

**43**

**12 DIMENTSIOA – ENERGIA BUKAERA – M BITAMINA**

**43**

<b>NORBERAREN EROSOTASUN GUNETIK HANDAGO MUGITZEA</b>	<b>44</b>
<b>PROGRESIOA ETA BITAMINEN M UTILIZACIÓN</b>	<b>46</b>
<b>KANPO/BARNEKO ASKATASUNA ETA M BITAMINA</b>	<b>49</b>
<b>KONTROLAREN LOKUA ETA BORONDATE ASKEA</b>	<b>53</b>
<b>FINANTZA HAZKUNTZA ETA BIKAINASUN PERTSONALA</b>	<b>54</b>
<b>ADIMEN ENERGETIKOA ESNATZEA</b>	<b>57</b>
<b>2. KAPITULUA</b>	
<b>NORBERAREN BIZITZAREN IKUSPEGIA</b>	<b>61-83</b>
<b>HELBURUAK EZARTZEA ETA LORTZEA</b>	<b>62</b>
<b>HELBURUAK, ERRENDIMENDUA ETA AUTOERAGINKORTASUNA</b>	<b>62</b>
<b>EKINTZA-FASEEN MENTALDIA</b>	<b>64</b>
<b>PIZTU GARRANTZIA</b>	<b>64</b>
<b>HELBURUA BILATZEKO LAU FASE ETA M BITAMINA</b>	<b>66</b>

**HELBURU-GRADIENTEA HIPOTESIA**  
**66**

**PROSPECT TEORIAREN IKUSPEGIA**  
**67**

**HELBURUAREN IRAUNKETA**  
**69**

**SWOT ANALISIA, EGOKITZE ESTRATEGIKOA ETA BENCMARKING**  
**71**

**HITZAREN HAUSNARKETAK**  
**73**

**AUKERAREN AINTZATZEN IZATZEN DU LOKO BOTEREA**  
**74**

**EROSOTASUN GUNEETATIK EZAINDU ETA LORATZEA**  
**77**

**KONPROMISOA ETA BARNE/KANPOKO ERRESISTENTZIA GAINDITZEA**  
**81**

**ARRISKUA ETA SARIA KONTUAN HARTZEA**  
**82**

**BIKAINASUNAREN OREKA FUNDA**  
**82**

**3. KAPITULUA**  
**M BITAMINA & GORPUTZ FISIKOA INDARTZEA**  
**85-88**

**GORPUTZ FISIKOA OSASUNTSU IZAN**  
**86**

**GORPUTZ FISIKOAREN BARRUKO ENERGIA ETA HAZKUNDE FINANTZA**  
**87**

**OSASUN FISIKOA HOBETZEA ETA ATALEAN ZEHARTZEA**  
**87**

**ERABAKIAREN OREKA: AUTOERAGINKORTASUNA VS. TENTAZIOA**  
**88**

**4. KAPITULUA**  
**M BITAMINA & ADIGA INDARTZEA**  
**89-III**

**ZER DA GOGO?**  
**90**

**5. IRUDIA**  
**GOGAMENAREN LAU ALDERDI ETA ENERGIAREN MUINA**  
**90**

**PENTSAMENDUAK-EMOZIOAK-OROITZAPENAK-DESIOAK ETA DIRUA**  
**93**

**6. IRUDIA**  
**PENTSAMENDUAK-EMOZIOAK-OROIMENA-DESIOA ETA ENERGIA**  
**DIAGRAMA**  
**93**

**ADIMEN-FISIOLOGIA ETA MURREKO ENERGIA**  
**94**

**DENBORAREN PREZIOA**  
**96**

**7. IRUDIA**  
**IRAGANA – ORAINA – ETORKIZUNA DIAGRAMA**  
**96**

**OROIMENA, BARRUKO TERRAKETA, EGUTEGIAREN ORDUA ETA DESIOA**  
**98**

**8. IRUDIA**  
**OROIMENA, BARRUKO TERRAKETA, EGUTEGIAREN ORDUA ETA DESIOA**  
**DIAGRAMA**  
**98**

**DIRUAREN ERABILERA, OKERRERA ETA ERABILERA**  
**99**

**BOTERE MENTALAREN ERABILERA, OKERRERA ETA ERABILERA**  
**101**

**9. IRUDIA**  
**OINARRIZKO ENERGIA, ESPARRU MENTALA ETA M BITAMINA**  
**DIAGRAMA**  
**102**

**PERTSONALTASUNA ETA IRAITZARI ENERGETIKOA**  
**104**

**KALITATE POSITIBOAK ETA DENBORA KUDEAKETA**  
**104**

**DIRUA ETA DISIPLINA MENTALA**  
**105**

**ZORRA:**  
**BARNE BAKEAREN ETA KANPOKO ARRAKASTATSAREN SUNTSITZAILEA**  
**105**

**HEN FILOSOFIA: EROSI ORAIN ETA ORDAINDU ORAIN**  
**106**

**GASTUA – GORDE – EMAN:**  
**OREKA MENTALAREN FORMULA BAT**  
**107**



**BARNE IKERKETA ETA ADIMEN ENERGETIKOA**  
**107**

**PEAK STATES & EUPHORIA**  
**109**

**KALTIK GABEKO NOBETASUNAREN BEHAR PSIKOLOGIKOA**  
**111**

**5. KAPITULUA**  
**M BITAMINA ETA ARIMAREN BOTEREA**  
**113 - 123**

**ZER DA ENERGIA PRIMALA ETA ARIMA?**  
**114**

**FRAGMENTAZIO PSIKOLOGIKOA VS. INTEGRAZIO ENERGETIKOA**  
**115**

**PSIKOLOGIKO ETA FINANTZAKO KAUSA NAGUSIAK**  
**FRAGMENTAZIOA**  
**116**

**10. IRUDIA**  
**ENERGIA ZAINKETAREN KAUSA NAGUSIAK**  
**DIAGRAMA**  
**121**

**BOTERE ESPIRITUAL ETA FINANTZA BOTEREAREN ARTEKO**  
**HARREMANA**  
**122**

**6. KAPITULUA**  
**ENERGIAREN HANDIA**  
**125 - 140**

**OPULENTZIA ETA M BITAMINA**  
**126**

**GIZA GATAZKEN ESPETXEA**

**128**

**11. IRUDIA**

**GIZA GATAZKEN ESPETXEA**

**DIAGRAMA**

**129**

**FINANTZA ETA BARNE BOTEREAREN FUSION ENERGETIKOA**

**130**

**12. IRUDIA**

**M BITAMINA ETA METAMORFOSIA POZ GUZTIRA**

**DIAGRAMA**

**131**

**ESPERIENTZIA ARRAZOIATZEA ETA ENERGIA PERTSONALA**

**132**

**ERRENDIMENDUA ETA ENERGIA PRIMALA**

**133**

**7. KAPITULUA**

**EMAITZAREN ZENTROA VS PROZESUERA ORIENTATUTAKO MENTALDIA**

**141 - 146**

**ENERGIA DESINTEGRAZIOA VS. ENERGIA INTEGRAZIOA:**

**AUKERA BAT**

**142**

**8. KAPITULUA**

**HASIERA BERRI BAT**

**147**

**EGITEKO DIAGRAMA KONTENPLATIBOAK**

**AUTOGONSETA ETA EZTABAIDA**

**151-159**

**DIAGRAMA # 1**  
**FINANTZA ETA BARNE ASKATASUNA**  
**152**

**2. DIAGRAMA**  
**BELDUR ETA SEGURTASUN EZAREN ARTEKO HARREMANA**  
**153**

**3. DIAGRAMA**  
**FINANTZA SEGURTASUNA ETA LASAITASUNA**  
**154**

**4. DIAGRAMA**  
**FINANTZA ASKATASUNA ETA MATERIAL MUNDUA**  
**155**

**5. DIAGRAMA**  
**ARRAKASTA-FAKTOREAK: GAITASUNA – MOTIBAZIOA – AUKERA**  
**156**

**6. DIAGRAMA**  
**EGUNEROKO BIZITZA-ESPERIENTZIEN BERRITAN GELDITU**  
**157**

**7. DIAGRAMA**  
**OHIKOAN EZOHIKOA AURKITZEA**  
**158**

**8. DIAGRAMA**  
**INTROSPEKZIOAREN GARRANTZIA**  
**159**

**ERANSKINA**  
**161 - 181**

**13. IRUDIA**  
**BITAMINA ETA M BITAMINAREN ARTEKO KONPARAZIOA**  
**162**

**14. IRUDIA**  
**DIMENTSIOA # 1**  
**ONGIZATE FISIKO-MENTALA ETA ENERGIA**  
**- M BITAMINA**  
**163**

**15. IRUDIA**  
**DIMENTSIOA # 2**  
**INDAR MENTALA ETA NUENTZIAKO ENERGIA - M BITAMINA**  
**164**

**16. IRUDIA**  
**3. DIMENTSIOA**  
**OREKA EMOZIONALA ETA NUENTZIAKO ENERGIA - M BITAMINA**  
**165**

**17. IRUDIA**  
**DIMENTSIOA # 4**  
**OREKA SOZIALA / HARREMANA ETA MURRIKO ENERGIA - M BITAMINA**  
**166**

**18. IRUDIA**  
**5. DIMENTSIOA**  
**NORTASUNA / PERTSONAIAREN GARAPENA &**  
**BIZITZA ENERGIA - M BITAMINA**  
**167**

**19. IRUDIA**  
**DIMENTSIOA # 6**  
**FAMILIA HARMONIA / MAITASUNAREN LORATZEA ETA OINARRIZKO**  
**ENERGIA - M BITAMINA**  
**168**

**20. IRUDIA**  
**DIMENTSIOA # 7**  
**INTIMITATEA ETA MURRIKO ENERGIA - M BITAMINA**  
**169**

**21. IRUDIA**  
**DIMENTSIOA # 8**  
**FINANTZA-OSASUNA / HAZKUNDE ETA OINARRIZKO ENERGIA - M**  
**BITAMINA**  
**170**

**22. IRUDIA**  
**DIMENTSIOA # 9**  
**KARRERA / LANEKO GARAPENA ETA OINARRIZKO ENERGIA - M**  
**BITAMINA**  
**171**

**23. IRUDIA**  
**N. 10 DIMENTSIOA**  
**BIZI-KALITATEA ETA ENERGIA MUNDIALA - M BITAMINA**  
**172**

**24. IRUDIA**  
**N. 11 DIMENTSIOA**  
**AISIALDIRAKO BIZITZA ETA OINARRIZKO ENERGIA - M BITAMINA**  
**173**

**25. IRUDIA**  
**N. 12 DIMENTSIOA**  
**ESPIRITUA – BIZITZA ERLIJIOSA ETA ENERGIA BINA – M BITAMINA**  
**174**

**26. IRUDIA**  
**AUKERAREN OINARRIZKO PROZESUAN ERAGITEN DUTEN FAKTORE**  
**NAGUSIAK**  
**AINTZATZEN ETA GARAPENA**  
**175**

**27. IRUDIA**  
**OINARRIA ENERGIA ETA ZONAK**  
**176**

**28. IRUDIA**  
**FLOW EGOERA ETA EROSOTASUN GUNETIK KANTERA**  
**177**

**29. IRUDIA**  
**EMURUZKO ESTATUEN DIAGRAMAK**  
**178**

**30. IRUDIA**  
**KONPROMISOAREN DIAGRAMA**  
**179**

**ERREFERENTZIA KONTZEPTUA # 1**  
**ALDAKETA ETAPAK**  
**180**

**ERREFERENTZIA KONTZEPTUA # 2**  
**DIRUAREN ABIADURA**  
**181**

**OHARRAK &**  
**ERREFERENTZIAK**  
**183**

**EGILEARI BURUZ**  
**190**

## **DEDIKAZIOA**

Liburu hau nire aitari eskainia dago,  
S. Dalbir Singh (1943ko otsailaren 1etik 1996ko abuztuaren 30era),  
Polizia-komisario laguntzailea zena (Delhiko Polizia).

Zure izpirituak, zure eraginak, zure izaerak eta zure presentzia lasai baina sendoak  
gidatzen naute gaur egun ere.



## **HITZAURREA**

Gizaki bakoitzak gorputz fisikoa eta adimena zeharkatzen duen energia lozorroan ukitu gabe dauka. Ricky Singh jaunaren bizitza mundu osoarentzat inspirazio handikoa da energia honi dagokionez. Bere lorpenak garapen pertsonalerako eta helburu handiak betetzeko barne-nukleoko energia aktibatzeke, aprobetxatzeko eta erabiltzeko froga dira. Arrakastaz igo du Everest mendiaren gailurrera Himalayara 5 bidaia ezberdin eginez 50 estatutan 50 maratoi eginez. Garapen pertsonal horiek paraleloan garapen garrantzitsuak dira enpresa munduan. Bere negozioen garapena garapen pertsonalarekin lotu ahal izan du eta gizateriaren zerbitzu gisa, diruaren ahalik eta erabilera onena aztertzen duen aparteko liburu hau idatzi du. Mundu osoan, dirua da ondasunen, produktuen eta zerbitzuen trukeak nola gertatzen diren. Dirua ere botere indartsu gordina da, norberaren buruan/garunean zehar ibiltzen dena, bizitzako esperientzia guztiak posible eginez. Mediku gisa nire ibilbidean, adimenaren eta gorputzaren artean ahalik eta orekarik onena lortzeko gai izan ez diren pertsona ugari topatu ditut. Angel Wing, LLC programak meditazioak, elkarrizketak, aurkezpenak eta abar bezalako zerbitzuak eskaintzen ditu gizateriaren gorakadarako adimen/gorputzaren konexio handiagoa errazteko. Liburu hau norbere burua menderatzea, eraldaketa pertsonala eta giza goratzea bezalako ezaugarri indartsuen lekukotza da. Gizateriak hainbat modutan jasaten du non finantza-arazoak/arazoak sufrimendu horren zati izan ohi diren. Liburu honetan aurkeztu den M bitaminaren kontzeptua benetan nabarmena da. Masek barneratuz gero, potentzialki giza gizartea barrutik kanpora eraldatu dezake. Singh jaunak aurkeztutako ideia bakoitzak botere izugarria du. Botere hori esnatzea posible da aurkeztu diren kontzeptu/ideiak egunero aplikatuz, M bitaminaren inguruan zentratuta. Poz handiz adierazten diot nire desiorik onena Ricky Singh jaunari eta, batez ere, irakurle guztiei, alderdi guztietan aurrerapen izugarria izan dezan. bizitza. Chetana Kripalu, MD



## **ESKERRAK**

Nire mundua askoz hobea da, batez ere, beren denbora eta ahalegin preziatua eman didaten pertsoneri esker. Beren denboraren oparia, ezagutza, maitasuna, afektua partekatu dute nirekin, eta besteekin gauza bera egitera bultzatu naute. Nire karreran zehar tutore askorekin bedekatu dut eta haiek dira ideiak errebotatzeko eta iragazki gabeko iritziak lortzeko nire erresonantzia-kaxa. Gaur egun nagoen lekura iristen lagundu didaten guztiak izendatzea ia ezinezkoa izango litzatekeen arren, izen batzuk sortzen zaizkit buruan.

Nire unibertsitateko (negozio aurreko) egunetan, nire lehen eta bakarra nagusi Manbir (Mike) Singh nire bizitzan eragin handia izaten jarraitzen du. Mikek lan gogorraren balioa irakatsi zidan eta berak gidatu ninduen eta gasolinaren negozioari buruz dakidan guztia irakatsi zidan.

1992an nire gasolina-zerbitzua alokatu nuenean, Joe Soltow gazte kementsu batek zuzendutako garaje bat zegoen (J's Tires) atxikita. Joe nahiko atsegina baina lasaia zen, egunero, egun osoa lanean pasatzen zuena. Une horretan, milioika irabaztearekin amets egiten zuen izardun ekintzaile bat besterik ez nintzen. Arazo bakarra zen nire lan-etika alferra zela eta, nolabait, nire garuna erabili nezakeela dirua irabazteko benetan ordu luze eta gogor lan egin gabe. Joe bere ekintzekin eta hitzekin egin zuen lan gogorak eta koherentziak beti asmo onak eta talentua gaindituko dituela, batez ere talentuak gogor lan egiten ez badu. Joe-k bere negozioa zuzentzen behatzen eman nuen denborak begiak ireki zizkidan lan aspergarri eta errepikakorren balioari eta gaur arte inoiz egin dudana inbertsiorik onena izaten jarraitzen du.

Denbora aurrera joan ahala, kontulari bat behar nuen eta Kaushik Shah jaunari dei egin nion, Shah and Associates-eko CPA. Esan nion gasolindegia batean lan egiten nuela irekita itxi arte, eta, beraz, ezin izan nuen bere bulegoan ezagutu ohiko ordutegietan. Gasolindegira jaisten zen nire kontabilitatea egitera eta nirekin hitz egiten zuen nire bezeroak zerbitzatzeko. Zenbat kontulariek hartuko lukete fakturatutako denbora preziatua jaitsi eta inor gazte batekin topo egiteko eta haiek doan tutoretzea adosteko? Diruari (M bitamina) eta inbertsioei buruz dakidan guztia, Shah jaunarengandik ikasi dut. Urte hauetan zehar, bere denbora, ezagutzak, kontaktuak eta, batez ere, hainbat gaitan bizitzari buruzko bere etika eta ikuspegiak partekatu ditu nirekin. Horregatik, betiko eskertuko diot.

Era berean, nire eskerrik zintzoa adierazi nahi diot arrazoi pertsonalengatik anonimatua mantendu nahi duen nire liburu entrenatzaileari. Zure laguntza eta orientaziorik gabe teknologiarekin eta beste guztiarekin, liburu hau ez litzateke izango gaur egun dena.

Batez ere, eskerrak eman nahi nizkioke nire arima bikoteari eta nire emazteari, Manjeet Kaur. Haren laguntza esker ga gabe, liburu hau amets bat baino ez zen geratuko. Oso eskertuta nago nire bizitzan zu izatea eta aukera hau aprobetxatu nahi nuke nigatekin eta umeengatik egiten dituzun gauza zoragarriengatik eskertzeko. Maite zaitut.

*-- Ricky Singh*

## HITZAURREA

Ongi etorri! Finantza garapenerako eta hazkunde pertsonalerako aparteko bidaia hasteko zorian gaude. Mundu osoa diruaren inguruan dabil eta egileak bizitzan oihartzun handia izan duten hainbat ideia aurkeztu nahi ditu, lorpen esanguratsuak lortuz energia aprobeztatzeko eta ongizatearen egoera orokor batekin. Liburu honetan eztabaidatzen diren ideiak guztiak elkarri lotuta daude, elkarri lotuta eta elkarri lotuta daude. Hori dela eta, irakurleei liburu honen irakurketa sistematiko bat egitera gonbidatzen zaie (hau da, hasieratik amaierara) edo edozein unetan liburua irakurtzen hasteko eta askatasunez salto egiteko. M bitaminari eta core energiari buruzko ideien eta kontzeptuen arteko loturan azpimarratzen da.

***Ezin konta ahala forma hartzen duen energia BAT dago.  
Finantza boterea barrutik esnatzen den energia nagusia da.***

***-- Ricky Singh***

## **HAUSNARKETA PERTSONALA # 1**

**Bilatu esertzeko leku lasai bat.  
Irakurri beheko galdera.  
Itxi begiak eta ikusi galdera.  
Eutsi hitzak buruan eta bihotzean.  
Erreparatu begiak itxita pentsatzen eta sentitzen ari zarena.**

**\$\$\$ \$\$**

**ZEIN EGIA DAUDE  
NIRE FINANTZA-  
BIZITZARI BURUZ,  
NIK BAKARRIK  
DAKITZEN  
DUDANAK?**

## **HAUSNARKETA PERTSONALA # 2**

**Bilatu esertzeko leku lasai bat.  
Irakurri beheko galdera.  
Itxi begiak eta ikusi galdera.  
Eutsi hitzak buruan eta bihotzean.  
Erreparatu begiak itxita pentsatzen eta sentitzen ari zarena.**

**\$ \$ \$ \$ \$**

**ZEIN DA NIRE  
ENERGI  
SORTZAILEARE  
N ITURRIA?**

## **HAUSNARKETA PERTSONALA # 3**

**Bilatu esertzeko leku lasai bat.  
Irakurri beheko galdera.  
Itxi begiak eta ikusi galdera.  
Eutsi hitzak buruan eta bihotzean.  
Erreparatu begiak itxita pentsatzen eta sentitzen ari zarena.**

**\$\$\$\$\$**

**NON ETA NOLA  
ERABILTZEN DA  
NIRE DIRUA?**

# **1. KAPITULUA SARRERA**

## **HASI DEZAZU BIDAIA!**

*Aberatsak ez direnek dirua gastatzen dute eta geratzen dena gordetzen dute. Aberatsek dirua aurrezten dute eta geratzen dena gastatzen dute. Bata pobreziaren filosofia da, eta bestea aberastasunaren filosofia, eta bakarrak lagunduko dizu.*

## **M BITAMINA - ENERGIA MINTZAILEA - 12 DIMENTSIO - & KONTZEPTU TEMATIKO ZENTRALA**

Bizitza bizitzaren alderdi guztietan bizitasuna eta aurrerapena sustatzen dituen energiaren presentziagatik existitzen da. Idazlea gure Lur zoragarrian bizi izan den denboran, hainbat gizabanakoekiko elkarrekintzak bizi-esperientzia ezberdinen bidez gertatu dira. Estimua handia dago aniztasun hori, gizabanakoek jatorri, asmo, helburu eta desio desberdinak dituztelako. Jendeak, ia unibertsalki, honako hauek nahi ditu: diru kopurua handitzea, osasun bikaina, harreman onak eta auto-hobekuntzaren bat. Jende gehienek norabide anitzetan egin nahi duten arren (esaterako, osasun fisikoa, baldintza ekonomikoak, etab.), jende gehienak ez daki helburu zoragarri hauek nola lortu. Tamalez, jende asko trabatu egiten da aurrera egiten saiatzen diren bitartean, eredu geldietan biraka direlako. Hauek normalean zirkulu zentrokideak izan ohi dira, gizabanakoak bizitzan gehiago aurreratzea galarazten dutenak, geldialditik hazkundera sustatzen ez duten ekintzen izaera zikliko eta errepikakorra dela eta. Liburu hau idazteko asmo nagusietako bat esperientzia pertsonaletan eta ikerketa batzuetan oinarritutako balioak, sinesmenak eta ideiak partekatzea da, aurrerapen nabarmenak ekarriko dituzten barne-prozesu apartak piztea erraztu dezaketenak. Aurrerapenak egiteak, batzuetan, benetako hausnarketa pertsonalerako atzera egitea eskatzen du. Batzuen ustez, oso "kargatuta" egon behar da gehienetan lorpen handiak lortzeko eta proiektu/jarduera batetik bestera itzultzeko. Energia pertsonala non kokatu eta modu onuragarrienean nola erabili zentzuz aukeratzeak hausnarketa pertsonala eskatzen du. Hausnarketa gogotsu horretan, argitasuna eta jakinduria lortzen da norberaren egungo egoeran zein "bataila" aukeratu. Ondorioz, ekintza garrantzitsuenetako bat norberaren ohiko jardueretatik behin eta berriro "deskonektatzea" eta hausnarketarako urrats bat atzera egitea (gehieneko denbora kontsumitzen duten jardueretatik).

Zalantzarik gabe, idazlea positiboki sutua da dirua. Dirua irabaztea plangintza bikainaren, egungo merkatuaren joeren erresonantziaren eta esnatze energetiko pertsonalaren adierazgarri da. Beraz, berez onuragarria da dirua obsesiboki atzematea eta onura eta aurrerapen pertsonal handiena lortzen duten ekintza-urratsak arretaz kontenplatzea. Helburuak nola lortu bideratzea, atzera egin eta



norberaren eta egungo bizi-egoeren ikuspegi hobea lortzen denean gertatzen da. Honek kezka, estresa eta sortutako tentsioa murrizten ditu. Jarduera ezberdinetan desbideratzea onuragarria da behin eta berriz planifikatutako desbideratzeek eragiten duten oreka-efektuagatik. Idazlearen bizitzan, hori distantzia luzeak korrika eginez eta korrika egitearen edertasunean erabat barneratuz burura beste pentsamendurik sartu gabe egiten da. Nahita mendietara sartzeak (Everest mendira gailurrera igotzea barne), barne biziraupen modua piztu zuen, energia primario (nukleoa) izugarria aktibatzen zuena. Nahita ekintza hau hainbat aldiz egin zen, mundu pribilegiatu batean bizi garela kontzientziatzeko, non harrapariak eta ingurune gogorrek bezalako berehalako arriskuak ez diren aldizka jasaten. Orokorrean ez dugu janari faltaz kezkatu beharrik eta 911 ere minutu gutxiren buruan etortzen zaigu, larrialdi gehienei arreta emanez. Horrelako erosotasun asko normaltzat hartzen dira indarrean dauden gizarte-sistemek eskaintzen duten babesagatik. Sistema hauek babesa eskaintzen dute gehienok pribilegio hauek beretzat hartzen ditugun bitartean. Idazlea gizateria gehiena bizi den babestutako burbuilatik ateratzen saiatu da. Babes-burbuila horretan bizi izan ondoren, idazleak nahita jarri du bere burua bertatik ateratzeko, zuzenean eta nahita, babestutako burbuilaren barruan ez dauden zirkunstantzia/inguruneei aurre egiteko. Egilea beldurra gainditzen, antsietatea gainditzen eta biziraupen/sine primarioetara itzultzen saiatu da, ingurune anitzetan eta batzuetan, berezietan korrika eginez. Bizirik irauteko senaren aktibazioa barne-hormona ugari askatzen ditu, hala nola adrenalina, barne-energia aktiboa areagotzen duena, eta batzuetan errealitate guztiekin bat egiteko esperientzia sakona lortzen dute. Instintu hauek aktibatu egiten direnean, Jainkoa gogoratzen da, osasunean pentsatzen du, eta minaren eta sufrimenduaren esperientzia ere badago, non minaren/sufrimenduaren gainditzea norberaren lehentasuna bihurtzen den. Beste pertsona batzuegan ere pentsatzen da, hala nola Everest mendiaren gailurrera iristeko garaiera handiak lortzeko antzeko bidaia egiten ari direnengan. Enpatiaren aktibazio naturala dago eta besteekiko elkarlotura, giza arrazaren batasuna zuzenean erakusten duena lorpen horiek lortzen direnean.

## **ZER DA DIRUA?**

Interkonexioaren gauzatze hori aplikatzen da, paraleloki, diruari. Diruak interkonexioaren egia ekartzen du, energia eta botere mota ezberdinen arteko bihurtgarritasuna beste forma guztietan erraztuz. Gizarteak diruaren barruan dagoen energia (boterea) erabiltzen du hainbat helburu lortzeko eta bizitzako alor guztietan desioak betetzeko. Izan ere, gizarte modernoaren existentzia, eta kulturaren eta teknologiaren garapen-maila pentsaezina litzateke dirurik gabe. Orduan ari gara galdetzen, zer da zehazki dirua? Ekonomiaari eta gizarte zientzialarien arabera, honako hauek guztiak diruaren alderdiak dira:

- a) Dirua ondasunak eta produktuak trukatzeko bitartekoa da
- b) Dirua balio-biltegia da
- c) Dirua kontu-unitate bat da
- d) Dirua protagonismo eta prestigio sozialaren iturria da
- e) Diruak segurtasun fisikoa eta psikologikoa ematen du
- f) Dirua gizakien osasunean, segurtasunean eta ongizatean eragiten duen faktore nagusia da
- g) Dirua indar militarren oinarria da
- h) Diruak eragin publikoaren eta botere politikoaren oinarriak eta oinarriak ematen ditu
- i) Dirua gero eta garrantzi ekonomikoaren eta botere sozialaren sinboloa da

Diruaren alderdi hauek kontuan hartuta, dirua modu ezberdinetan ulertzea eta hautematea begirunez eta errespetuz gertatu beharko litzateke. Dirua desioaren helburu gisa soilik ikusteak niaren eskakizunak asetzea eta norberaren energia egozentriko senak asetzeko bidean jartzea dakar. Bereizketa nabarmena dago diruarekiko begirune/errespetuaren eta norberaren plazeragatik jabetzearen sentimendua. Esker ona errespetutik sortzen da, eta egozentrikoen motiboek norbere buruari eta gizarteari, oro har, kontrolatzen, jabetzen eta, agian, kalte egiten saiatzen dira. Dirua eta bere potentzialtasuna ikusteko perspektiba kontua da

guztia. Dirua norbere ama bezala ikusten denean, bere seme-alaba hornitu eta bizitzako esperientzia garrantzitsu asko posible egin dituen norbait bezala, horrek aldaketa nabarmena eragiten du diruaren izaerari eta bere benetako botereari buruz duen ikuspegian.

## **ENERGIA BERDINA DA PERTSONA BAKOITZAN**

Gizaki bakoitza Jainkoak emandako (edo natural) hainbat ezaugarriekin jaiotzen da, hala nola, ezaugarri fisikoak, arraza, etnia, gorputz-tamaina, etab. Desberdintasun horiek gorabehera, pertsona bakoitzaren muina funtsean antzekoa da, berdina ez bada. Nukleo hau energia gordina (desberdingabea) da, kultura, nazionalitate, herrialde eta giza espeziearen arteko beste desberdintasun batzuk zeharkatzen dituen. Pertsona bakoitzak oinarrizko energia (barne/lehen) horretara sartzeko gaitasuna du, desioak betetzera bideratuz, aurrerapen gehiagorako oinarria sortuz, are betetze handiagoa izateko. Progresio-nahi horiek bizi-egoera hobea sor dezakete mundu materialean eskuragarri dauden esperientzia zoragarriekin. Gizabanako bakoitzaren berezko prerrogatiboa da norberaren maila gorenaren izaera edo egoera hobea baten izaera termino pertsonaletan definitzea, non memoria indibidualizatuan gordetako bizi-esperientziak etorkizun zoragarri bat garatzeko, orainaldian, gida izugarri gisa balio duten.

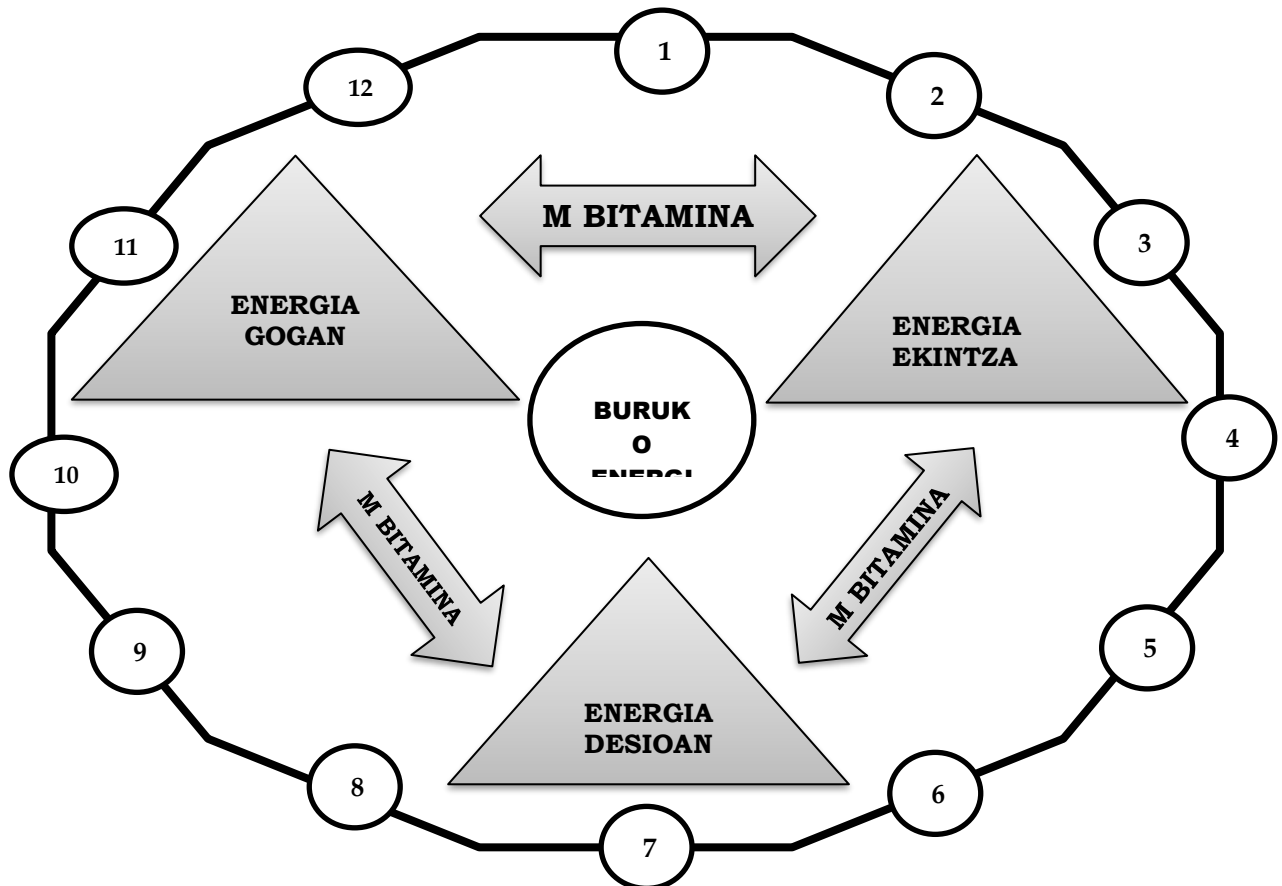
Pertsona bakoitzaren nahiak, bizi-egoerak, jatorriak, genetika, heziketa, baldintzapena, etab. anitzak dira, zalantzarik gabe. Horregatik, pertsona bakoitzaren oinarrizko energia desio pertsonaletan islatzen da, norberaren bizitzako alor guztietan jarduerak burutzeko. Pertsona bakoitzaren barruan oinarrizko energia dagoela kontuan hartuta, idazleak errespetuz eskatzen die irakurleei oinarrizko energia hori aintzat hartzeko eta desioak eta helburuak betetzera bideratzeko norberari edo besteei kalterik eragin gabe. Oinarrizko energia hau hutsa eta desberdindu gabea da, eta hainbat forma hartzen ditu bizitza-esperientzia guztien oinarria. Nukleo-energiaren eta horren ondorioz biziarazitako mekanismo guztien existentzia gure barne-nukleo energetiko gisa dagoen botere gordinaren aintzaren testigantza da. Energiak bideratzeko trebetasun egokirik ez izateak "energiaren ihesa" dakar, non energia beraren birsorkuntza oztopatzen den.

"Isurketa" hau normalean "esperientziaren arrakasta azkarrak" bilatzearen ondorioz gertatzen da pixkanaka eta alaiaren eraketa bat baino, eraldaketa pertsonal natural/organikoaren ondorioz. Energia pixkanaka pilotzeak etengabeko poztasunaren benetako bilaketari ekiteko eta eusteko irmotasuna areagotzen du. Poz-egoera iraunkorra aurkitzea posible da pertsona guztiak botere infinitu beraren adierazpenak direla aintzat hartuta. Botere hori (energia) existitzen da, modu eta maila ezberdinetan, pertsona bakoitzaren baitan, pertsona bakoitzaren baitan. Aitorpen horrek aniztasunaren errespetua dakar kontzientzia energetiko unitarioaren ikuspegiarekin.

***Pertsona bakoitzak hatz-markak eta indibidualtasun bereziak dituen bezala, core energia aniztasun handiz adierazten da. Nukleoaren energiaren azpiko batasuna aitortzeak bizitza askatu eta energetikoa bizitzera eramaten du aniztasuna errespetuz.***

***-- Ricky Singh***

**IRUDIA: 12 DIMENTSIOAK ETA M BITAMINA - NUENTZIAKO ENERGIA-DIAGRAMA**



Core energia duzu. Zu zara oinarrizko energia. Energia hau zure izatearen ardatz gisa existitzen da, non energia guztiak konbinatzen diren. Goiko 12 aldeetako irudiak norberaren bizitzaren 12 dimentsio adierazten ditu, funtzio integratua lortuko dutenak ezagutzen, desioan eta ekintzan dauden energiak konbinatzen direnean. Energia hauek norberaren oinarrizko energiaren alderdiak dira, eraldatzeko eta atek zabaltzeko aparteko arrakasta lortzeko. Norberaren bizitzaren 12 dimentsioak hauek dira:

1. DIMENTSIOA: OSASUNA ETA EGOERA OROKORRA, BIZITZA ETAPAEAN OINARRITUTAKOIA
2. DIMENTSIOA: INDAR MENTALA GARAPENA ETA HOBETZEA
3. DIMENTSIOA: OREKA EMOZIONALA ETA INTEGRAZIOA
4. DIMENTSIOA: OREKA SOZIALA ETA HARREMANEN GARAPENA
5. DIMENTSIOA: NORTASUNA ETA PERTSONAIAREN GARAPENA
6. DIMENTSIOA: FAMILIA HARMONIA ETA MAITASUNAREN LORATZEA
7. DIMENTSIOA: HARREMAN INTIMOAK
8. DIMENTSIOA: FINANTZA-OSASUNA ETA HAZKUNDEA
9. DIMENTSIOA: KARRERA-LANBIDETZA GARAPENA
10. DIMENTSIOA: BIZI KALITATEA GARAPENA ETA HOBETZEA
11. DIMENTSIOA: AISIALDIRAKO BIZITZA GARAPENA ETA HOBETZEA

## **ERDIALDEKO GAIA**

Liburu honen gai nagusia jarraian adierazten da:

"Giza adimena eta gorputza agian existitzen diren fenomenorik misteriosuenak dira eta nukleo/energia gordina kantitate handiak erabiltzen dituzte. Energia honek biziberritze, transmutazio, kontserbazio eta berdinketa egoera batera esna dezake. Norberaren oinarrizko energia ahalik eta ondoen erabiltzeak barne/kanpo gatazkak, asaldurak eta desorekak desagitea dakar. Norberaren bizitzako 12 dimentsioen etengabeko oreka dela-eta barneko asaldurarik gabe barneko energia jariatzen hasten denean, bikaintasun pertsonalerako oinarria garatzen da. Hain oinarri sendoarekin, ate psikologikoak bizitza dinamiko, energetikoa eta bizia lortzeko aukera mugagabeetara zabaltzen dira". - Ricky Singh

Bidaia paregabe bati ekingo diogu, energia pertsonalaren aintza argitzeko, diruaren boterea M bitamina gisa, eta elkarrekin bizitza energetikoa nola bizi aztertzeko. Bikaintasun pertsonaleko egoera gizaki bakoitzarentzat benetako aukera bat da bizitzako 12 dimentsio guztietan (1. irudia) benetako oreka oinarri bat sendotzen denean. Giza sufrimendua arintzeko modu ugartan dago, neurri handi batean, gizateriak M bitaminaren boterea eta bere bizitzan bere erabilerarik onena ulertzen badu. Bitamina gisa dirua hobeto erabiltzeak giza arazo asko ezabatzea ekar dezake. Gure bidaia liburu honen gai nagusia aztertzen hasten da (goian erakusten den bezala), bikaintasun pertsonalaren izaera argitzeko eta etengabeko eta etenik gabeko poztasun egoera batean eboluzionatzeko aukera eta potentziala aztertzeko.

Gure barruko mundua elkarrekin funtzionatzen duten pentsamendu, emozio, oroitzapen, desio eta energia nagusien konposatua da, kanpoko jokabidea adieraziz. Energia-egitura izugarria dago, norberaren gorputzaren eta adimenaren funtzionamendu osoaren arduraduna. Energia-egitura hau dimentsio espiritual batetik sor daitekeen energia iturritik (nukleoko energia) sortzen da. Inork dimentsio espiritual batean (hau da, Jainkoa, espiritua, arima, etab.) sinesten duen ala ez, inork ezin du ukatu gizadi osoaren oinarri komun gisa dagoen oinarrizko

energiaren existentzia. Giza adimena, ohikoa den fenomeno ere, oso sotila eta subjektiboki misteriotsua da. Adimenaren izaera aztertzea diziplina akademiko anitzen jarduera luzea izan da (ikerketaren ikuspuntutik) eta zundaketa bera banaka (subjektiboki) gerta daiteke, adimenaren korapilatsu eta sakontasunaz jabetzeko. Adimenaren izaera misteriotsua bere sotiltasunari zor zaio. Gogoaren izaera sotila eta bere barne-prozesuak hausnarketa pertsonalean ezagutzen dira. Esate baterako, "pentsamendua" hitzak norberaren barne-errealitatearen barruan funtzionatzen duen jarduera/prozesu bati egiten dio erreferentzia. Barne-jarduera honek adimenaren existentzia eta funtzionaltasuna errazten duten prozesu neurologiko eta neurokimiko anitz dakartza.

## **ENERGIA DETektatzea**

Norberaren pensamendua hautematen hasten den heinean, energiaren existentziaren detekzioa zuzena dago, non pensamendu-prozesuak emozioekin, oroitzapenekin eta desioekin elkarlotura-egoeran dauden. Interkonexio horrek egoera psikologiko anitzak eta anitzak sortzen ditu. Pentsamenduaren kausazko faktore asko daude energia norberaren sistema mentalaren bidez mugitzen dutenak. Horregatik, homeostasiaren kontzeptua (hau da, oreka) nahiko oinarrizkoa da adimenaren eta gorputzaren funtzionamendu osasuntsurako. Giza gorputzak hamaika sistema fisiologiko ditu, elkarren artean sinkronizatuta egon behar dutenak osasun orokor ona mantentzeko. Era berean, adimenak (hau da, pensamenduak, emozioak, oroitzapenak, desioak eta energia) sistema fisiologiko guztiekin sinkronizazio onenean egon behar du ongizate maila gorena sortzeko. Energia bakarra dago adimen/gorputzaren barruan 12 dimentsiotan (1. irudia) isurtzen baita pertsona bakoitzaren bizitzan. Energia hori normalean ez dago erabateko sinkronizazioan, gorputzaren eta adimenaren funtzioaren artean dauden gatazken ondorioz. Norberak bere bizitzako egun bakarra aztertzen badu, normalean energia pertsonalaren aldaketa eta bihurritu nabarmenak egon ohi dira, hainbat modutan desorekak sortuz. Gorputzaren funtzio fisikoaren eta funtzio mentalaren arteko gatazkek asaldura/asaldura gisa bizitako desoreka biokimikoak eragiten dituzte. "Asaldura" hitzak zerbait edo substantzia sotil bat asaldatzen ari

dela adierazten du. Norberaren gogamenaren barne-egituraren aurkikuntzak, energetikoki, fenomeno mental korapilatsuaren existentzia sotil baina oso erreal honekin topatzea ahalbidetzen du. Adimena, beraz, naturaz fisikoa ez den substantzia bat da, oso sotila eta botere izugarria duena. Bizitzako hainbat motatako asaldurak barrutik eta/edo kanpotik sortzen dira, barne-potentzia modu desorekatuan dabilelako. Adibidez, oroitzapen kezkarri bat gogoratzen denean, nahastea memoriaren izaera kualitatibo hautematen oinarrituta bizitzen da. Norberaren barne-energia orekatuta mantentzeko arreta mantentzen bada, asaldura horiek konpondu eta agian desegin ditzake. Barne-funtzio energetikoa hobetu daiteke nahasmendu, gatazka, asaldura eta abar pertsonal guztiak murrizten direnean. Barne asaldura-egoerak memoriak nahasteekin lotutako gertaeren (bizipenen) biltegian duen inplikazioaren adierazgarri dira. Memoria erabiltzeak asaldurak areagotu edo barnetik murrizten ditu. Hau gehiago aztertzeko, demagun gogamena garun/gorputz fisikoari lotuta dagoen substantzia sotil mota bat dela, oinarritzko energiak biziartzen duena. Gogamenaren barneko asaldurak (oso arinetatik larria bitartekoak) substantzia sotil honetan asaldurarik gabeko egoera potentzial baten adierazle da. Adimena aztoratu badaiteke, hori bera da adimenaren egonkortasun, harmonia eta integrazio egoerara iristeko aukera sendo baten adierazgarri. Egoera horren barruan, isiltasun natural eta energetikoa sortzen da, bizitzaren 12 dimentsioen egonkortasuna eta hazkundera ematen duen barne-energiaren fluxua sortuz. Adimenak berezko gaitasuna du gorputz fisikoan oreka handia sortzeko, normalean lozorroan egon ohi den esnatzen den berezko adimenaren ondorioz. Gure bidaiaren hasiera-hasieran, egileak irakurleei zabalik egotera animatzen die interkonektatutako harmonia eta egonkortasun energetiko hori posible den aukerari. Egileak dio bizitzeko eta izateko egoera hori posible dela, zalantzarik gabe, barne energia guztien arteko lotura egokiekin.

## **GIZATIAREN AURRERAPENA**

Gizateriaren barruko aurrerapena energiak foku eraikitzaile batekin erabiltzen direnean gertatzen da, suntsitzailearekin baino. Foku eraikitzaile eta suntsitzaile baten arteko bereizketa adimenaren barruan argitzen da arreta benetako barruko progresioan jartzen denean, kanpoko munduaren garapen onuragarrietan



ondorioak dituenen. Gizateriak aurrera egin du zientifikoki eta teknologikoki. Hala eta guztiz ere, giza zibilizazioan gizateriaren kalteak eragiten dituzten alderdi primitibo eta tribal asko daude oraindik. Kalte hori kanpoko gatazka/kontraesan gisa agertzen diren barne-gatazka/kontraesanengatik gertatzen da. Kanpoko gatazkak/kontraesanak handitu ahala, barne egonkortasunari dagozkion kalteak daude. Barne-aurrerapena (barne/pertsonala) posible da norberaren bizitzako 12 dimentsio (alderdi) harmonia energetiko batean sartzen direnean. Barne progresioa nabarmen mugatuta dago egungo giza gizartean, kanpoko progresioarekin alderatuta. Giza senak, progresio orokorraren testuinguruan, esangura du, non desio instintiboen integrazio egokiak oinarritzko energia aprobetxatzera ekartzen baitu, gatazkak/kontraesanak/asaldurak desagitea eraginez, eta horrek guztiak osasun orokorra eta ongizatea nabarmen hobetzen ditu. Energia-fluxuaren distortsioek osasuna eta produktibitatea kaltetzen dituzte. Energia-fluxuaren arazoak errotik desagitea posible da M bitamina eta erlazionatutako energiak norberaren bizitza indartzeko kontserbatzen direnean, energia-fluxuaren arazoak azaletik kontrolatzen saiatzea baino. Giza adimenak energia kopuru izugarria erabiltzen duela jabetzeak oinarritzko marko bat eskaintzen du norberaren ahalmenaren esnatze prozesuan garapen gehiagorako.

Liburu honek diruaren botereari eta garapen pertsonalari buruzko hainbat ideia aztertzeko lankidetzeta-bidaia izan nahi du eta idazlearen itxaropen zintzoa da irakurleek gogoan edukitzea aurkeztzen diren ideia guztiak hausnarketa pertsonalerako, esplorazio gehiagorako, elkarrizketa gehiagorako direla/probatzea, eta norberaren bizitzako 12 dimentsio guztiak bizi-arazteagatik. Egileak dio adostasun edo desadostasun hutsa edo horien aldaerak azalekoak izan daitezkeela. Egileak, beraz, irakurleei galdetzen die beren kabuz ikusteko ea egia dagoen ala ez oinarritzko energiari eta M bitamina kontzeptuari buruzko ideia sorta aztertzean. Norberaren egiaren pertzepzio zuzena askoz handiagoa da eta askoz indar handiagoa du ideien zeharkako onarpena edo ez onartzea baino. Egileak irakurleei eskatzen die liburuan sakon eta astiro joatea, egia pertsonalak modu naturalean esna daitezen. Garapen honek denbora, hausnarketa eta aplikazioa eskatzen ditu. Ikuspen-distirak irakurleak bedeinkatu ditzakete liburuaren edozein unetan, kontenplazio/hausnarketa-jarrerak hartzen badira.

## **ERALDAKETA PERTSONALA**

Egileak ere onartzen du aldaketa dela bizitzako etengabeko bakarra. Heraklito filosofo greziarrak esan zuen: "Inork ez du inoiz ibai berean bi aldiz zapaltzen, ez baita ibai bera eta ez baita gizon bera. Ez dago ezer iraunkorrik aldaketa izan ezik». Gertaera hori aintzat hartu behar da, egia pertsonalak esna daitezzen, norbere burua garatzeko eta birgizarteratzeko bidaia hasteko. Bizitza-egoerak aldatzen dira, egoerak eta gogo-egoerak aldatzen dira. Eraldaketa pertsonala norberaren erritmoan gertatzen da. Aldaketa batzuk ustekabeen gertatzen dira, eta beste batzuk ustekabeen gertatzen dira. Norberaren erantzuna gogo energetiko integratuaren edo nahasmenaren bidez izan daiteke. Esate baterako, azken finean norberaren gorputza zahartzen dela zahartzearen geneen eta beste faktore batzuen ondorioz, lasaitasuna, irmotasuna, onarpena eta core energia orekatua izan daitezke. Denok dakigu gure hilkortasuna neurri batean edo bestean. Horrela, egileak norberaren bizitasuna nabarmen handitu daitekeela bizitzako edozein egoera/etapatan oinarrizko energia aktibo bihurtzen denean eta onuragarri erabiltzen denean sustatzen du. Hori kontuan izanda, gatazkak norberaren kanpoko eta barne ingurunean aldaketen ondorio direla aitor dezakegu. Gatazkak, egilearen ikuspuntutik, hainbat modutan agertzen den oinarrizko energia zatiketaren ondorio dira, finantza ezegonkortasuna barne. Kontuan izan liburu honetan egiten diren adierazpen guztiak ez direla zentzu autoritarioan egina, finantza-garapen energetikoaren testuinguruan bikaintasunaren izaerari buruz elkarrekiko esploraziorako egina dela. Elkarrekiko esplorazio bat egiteko, oinarrizko energiaren izaerari, 12 dimentsioei eta M bitaminari buruzko oinarrizko ulermena beharrezkoa da gure esplorazio bidaia gauzatzeko. Horregatik, oinarri sendo bat eraikitzea sistematikoki gertatzen da gure barne boterearen izaera loriatsu eta oparoa aztertzen hasten garenean. Botere pertsonalaren benetako aktibazioa hobekien erraztu daiteke esplorazio-elkarrizketa egoera batean gaudenean, non ideiak partekatzen diren alborapenik gabe eta adimen irekiarekin. Egileak dio liburu honek etorkizunean hainbat esparrutan egin daitezkeen esplorazio elkarrizketak egiteko oinarri gisa balioko duela.

Liburu honen ardatza norberaren barnean dagoen oinarrizko energiaren aintza oso praktikoa eta aplikagarria aztertzea da. Eraldaketa-prozesua hasteko, alferrik galtzen den energiaren aitorpena funtsezkoa da. Aitorpen horri esker, norberaren energiari kaltea eragiten dioten egoerak alda daitezke barrutik eta kanpotik. Erabilera, biziberritze, kontserbazio, berdinketa eta transmutazio onaren benetako prozesuak modu anitzetan deskribatzen dira liburu honetan. Beldar bat tximeleta bilakatzen den bezala, egilearen gogo bizia da irakurleek bidaiia eraldatzaile pertsonal batean parte hartzea, askatasun izugarria, energiaren hedapena eta M bitaminaren hazkundera ekarriz.

## **ZER DA M BITAMINA?**

Giza zibilizazioak aldakuntza handiak ditu gaitasun pertsonalei, jaiotzetako ezaugarriei, egoera familiar eta sozial-ekonomikoei dagokienez, etab. Hala ere, energia gordin eta indartsuaren aitorpen, onarpen eta arretaz erabiltzeak gizateriaren gorakada ekar dezake, barrutik kanpo. Norberaren barne-energiaren aktibazioa, hedapena eta ahalik eta hobekien aprobeztatzeak M bitamina sortzen du. Zer esan nahi du zehazki M bitamina? "M"-ak dirua adierazten du bere forma gordin eta indartsuan. "Bitamina" hitzak diruaren ezaugarri dinamizatzailea adierazten du garapen pertsonal eta finantzariarako. M bitamina energia barnean eta psikologikoki sortzen eta gordetzen da core energia aktibatzen duelako, dirua irabaziz, dirua aurreztuz eta hazkundera pertsonala eginez. Aktibatutako energia hori barnean eta dinamikoki oso-osorik mantentzen da, dirua aurretzen eta ahalik eta modurik onenean erabiltzen denean hazten doan heinean norberaren bizitzako 12 dimentsio guztiak aldi berean bizitzeko. Hazkundera dinamiko hau eta energiaren barne-biltegitratzea, metaketa eta diruaren erabilera onena dela eta, M bitamina da. Gizateriak borrokan, sufritzen du eta sufrimendu amaigabea eragiten du bere buruari, M bitamina suntsitzeagatik giza zibilizazioaren maila guztietan. Barne-energiaren hedapenak M bitaminaren sorrera paraleloan (kanpotik eta psikologikoki), bizitzaren dimentsio anitzetan aurrerapena ekarriz. M bitaminaren kontzeptua argi ulertzeko, "bitamina" hitza aztertzea ezinbestekoa da ikuspegi egokia lortzeko. "Bitamina" hitzaren hiztegiaren definizioa honako hau da:

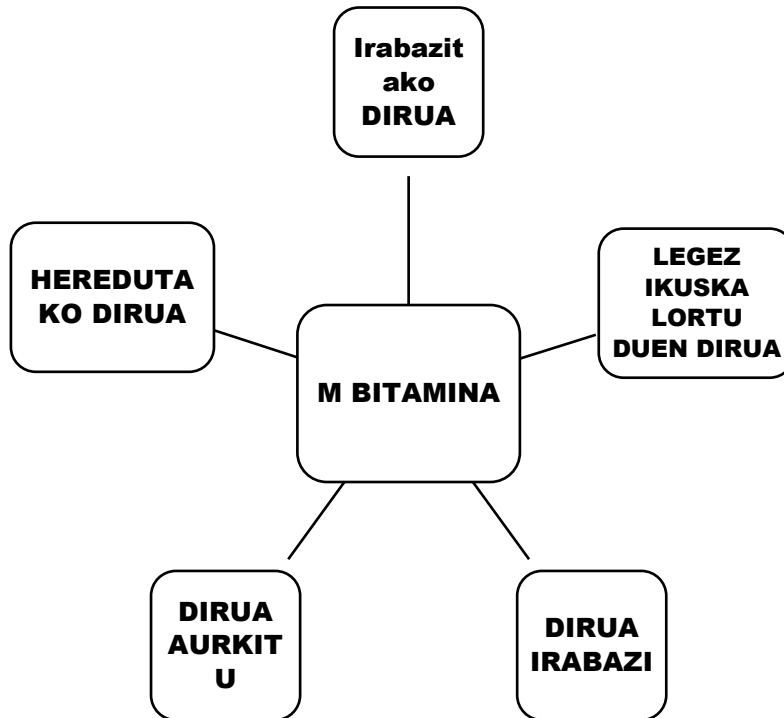
*"Elikagai naturaletan kantitate txikietan aurkitzen den edo batzuetan sintetikoki ekoizten den metabolismo normalerako kantitate txikietan ezinbestekoa den substantzia organikoen multzoko edozein: bitaminen gabeziek nahaste espezifikoak sortzen dituzte".<sup>2</sup>*

"Bitamina" hitzak, oro har, gorputzaren barruan hainbat erreakzio biokimiko errazteko eta aktibatzeke gaitasuna duen mineral baten edo beste substantzia baten kantitate txiki bati egiten dio erreferentzia. (Ikus 13. Irudia - Eranskinean) Norberaren bizitzaren erantzule diren erreakzio fisiologikoak dira eta bitaminak egoteak osasuna eta ongizate orokorra hobetu ditzake. Bitaminak, oro har, kantitate txikietan erabiltzen dira beren potentziagatik. Bitaminak ez dira oinarrizko elikagaiak eta ez dira kantitate handietan kontsumitzen. Bitamina pilulak gorputzaren (oro har) eta garunaren (bereziki) fisiologikoei laguntzeko potentzialtasun handia duen bezala, M bitamina norberaren bizitzako diruaren jabetza da. Beraz, zergatik da dirua M bitamina eta nola bihurtzen da M bitamina? Dirua botere gordina da, energia gordina, nola edo hala irabazi edo irabazi dena. Bat 100 \$-ko billete baten jabe denean, adibidez, 100 \$ "nirea. "Badago "hau nire \$ 100" dela. 100 \$ edukitzea / edukitzea potentzial potentzial gordina da, psikologikoki dagoena. Botere potentzial hori adimenaren barruan dago. 100 \$-tik 10 \$ erabiltzea produktu bat edo esperientziaren bat erosteko potentzialki ezkutatuta dago \$ 100 barruan. 100 \$-ren barruan potentzialtasuna dago, eta 100 \$-ren barruan ezkutatuta dauden hainbat esperientzia eskaintzen ditu. 100 dolarretik lor daitezkeen hainbat esperientzia posible daude, norberaren konfigurazio mentalean, pentsamoldean, desioetan, sentimenduetan eta norberaren buruan dauden beste ideia nagusietan oinarrituta. Zalantzarik gabe, eta esperientziaz, hainbat faktore daude edozein diru-kopuru erabiltzeari dagokionez. Bitamina gisa erabiltzen den dirua (hau da, aktibazio energetiko handiena ematen duten kantitateetan), gorputz fisikoa, gogamena eta norberaren bizitzako dimentsio guztiak energiatzen ditu. 100 \$-ren erabilerarik onena norberaren bizitzaren dimentsio bakoitza hobetzen du 100 \$ bitamina gisa erabiliz. Inpulsiboki edo irrazionalki jokatzeko duten pertsonak, zenbait desiotan oinarrituta, 100 \$ azkar gasta ditzakete nahi den zerbaitetarako eta damua senti dezakete handik gutxira. Barne damu-sentimendu hau pertsonala da eta zuzenean lotuta dago norberaren oinarrizko energia degradatuarekin. Nukleoaren energia norberaren esentzia da eta

hau aztoratu egiten da konturatzen denean dirua modu okerrean gastatu dela edo askoz hobeto gastatu zitekeela. Dirua modu desegokian gastatu zela konturatzen den heinean, edo benetan beharrezkoak ez ziren elementuak erosteko, edo, besterik gabe, esperientzia estimulatzaile jakin bat lortzeko, nahiko laburra den, prozesu kognitibo/emotibo batean sartzen hasten da, eta ondorioz, gastua damutuko da. dirua modu desegokian. Horregatik, M bitamina kontzeptua oso indartsua da diruaren boterea onuragarrien ezagutzeko eta erabiltzeko beharrari dagokionez. Dirua modu desegokian erabiltzeak behin oinarrizko boterea kaltetzen du, norberaren bizitzako 12 dimentsiotan oihartzun efektua sortuz, geldialdia eta/edo atzeraldia eraginez.

Beheko 2. irudiak M bitamina kontzeptuari buruz lotutako ideia nagusiak erakusten ditu.

## **2. IRUDIA** **DIRUA LORTZEKO BIDEAK**



2. irudiak (goian) dirua lortzeko hainbat moduren arteko bereizketa eta desberdintasuna erakusten du:

Irabazitako dirua: energia pertsonala erabiltzen den lanaren bidez lortzen den dirua.

Buruan M bitaminaren biltegitate positiboa dago.

Legez kanpo lortutako dirua: lapurreta edo legez kanpoko beste jardura batzuen bidez lortzen den dirua

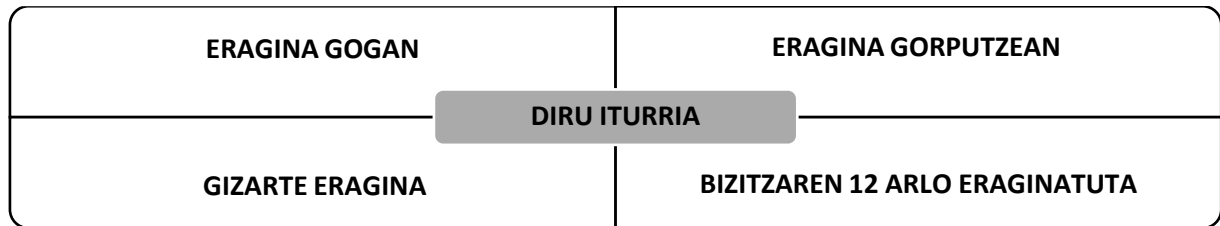
Money won: dirua irabazitako jokoan

Aurkitutako dirua: aurkitutako dirua, beste modu batean lortu ez dena

Money heredated: heredatuz lortutako dirua

Bereizketa hauek gizabanakoari hainbat modutan eragiten diote, behean erakusten den moduan:

### **3. IRUDIA: DIRUAREN ERAGINA**



Diru iturria: lortutako diruari dagokio (2. irudia)

Buruan eragina: hainbat etapa emozional eta kognitibori egiten dio erreferentzia

Gorputzean eragina: aldaketa fisiologikoei egiten die erreferentzia

Gizarte-eragina: gizarteari orokorrean onura edo kaltea adierazten du

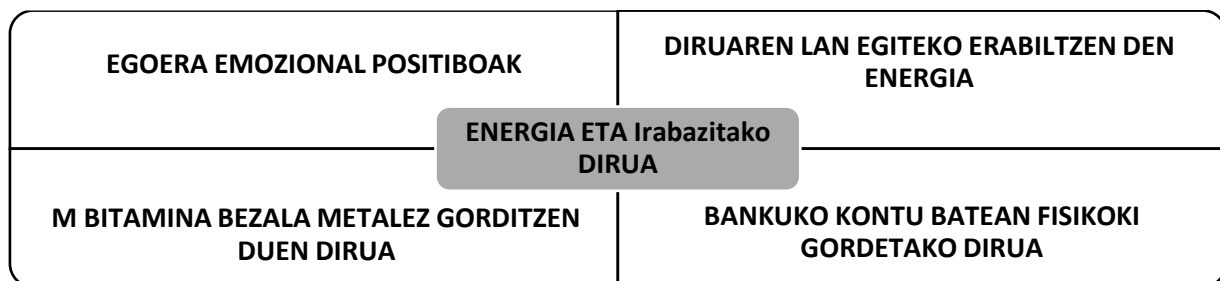
Norberaren bizitzako 12 alorren gaineko eragina: diruaren ahalmena aipatzen du 12 arlori dagokionez (1. irudia)

Oinarrizko energiaren eta irabazitako diruaren arteko lotura ondoan erakusten da:

**DIRU ITURRIAK BERE BIZIKO ERAGINA DU M BITAMINA NORBERAREN BURUAN GORDETZEKO MODUAN. BILTEGIRATZE ONURAGARRIAK OINARRIZKO ENERGIA HOBETZEA DAKAR. BILTEGIRATZE KALTEGARRIA EZ DA M BITAMINA. ALDEA IKUSTEN DUZU?**

- RICKY SINGH

### **4. IRUDIA: OINARRIZKO ENERGIA ETA Irabazitako DIRUA**



Aurrekari honekin, orain 100 \$-ren boterea sakonago aztertu dezakegu. Norbanako batek, adibidez, 100 \$ irabazten baditu belarrak moztuz, jarduera

horretan energia kopuru jakin bat jartzen da 100 \$ irabazteko. Dirua irabazten denean, sentrazio ona dago (psikologikoki) 100 dolar irabaztearekin, dirua lapurtzearen edo dirua heredatzearen aurka. Hauek, zalantzarik gabe, egoera zirrargarriak izan daitezke denbora tarte jakin batean, baina irabazitako diruarekiko aldea psikologikoki esanguratsua da. Jokoaren kasuan, esperientzia horrek berezitasuna du euforia, ihes, irabazi eta dirua galtzeko testuingurua kontuan hartuta. 100 dolar-ek potentzialtasun bera du nola lortu den edozein dela ere, baina prozesu psikologiko eta fisiologikoek modu oso ezberdinetan eragiten dute dirua nola lortu den. Dirua gizabanakoari iristeko moduak ondorio energetikoak ditu. 100 dolarren truke lan egitean, lan egitean energia kopuru bat jartzen da. Energia hau barne aktibatutako potentzia da dirua irabazteko erabiltzen dena. Erraz antzeman daiteke 90 \$ bakarrik jasotzeak eta adostutako \$ 100 osoa ez lortzeak duen eragin mentala. Hori dela eta, dirua irabazteak emozio positiboak sor ditzake, irabazten duenari diru kopuru zuzena ematen zaiola suposatuz. Erraz ikus daitezke aldaketa emozionalak pertsona batek lana lortzen duen unetik (hau da, belarra mozten) lau aste geroago lana amaitu arte. 4 asteen amaieran 100 \$ lortu behar badira, emozioen, ekintzaren eta ezagutzaren barruan dago lana burutzeko. Lana nola egin ulertu behar da lana egiteko edozein jarduera hasi aurretik. Ondoren, jarduera (lana) enpresaburuaren gogobetetasunerako egin behar da. Orduan bakarrik lortzen da \$ 100 osoa. 100 dolarren jabe den bezain laster, adimenak "hau polita da... ondo sentitzen da..." Hori dela eta, prozesu energetiko bat dago une horretan. Argi izan behar dugu prozesu energetiko honen izaera. Prozesu neuro-psikologiko bat da, 100 dolar NEREAK direlako zentzu mental (psikologiko) baten existentzia dela eta aktibo bihurtzen dena. \$ 100 "nirea" izatearen sentrazio hori 100 \$-ren jabe izateagatik sortzen da, hau da, botere gordina. 4 astez belarra mozteko lana egiten gastatu zen potentzia/energia fisikoa, intelektuala eta prozedurazkoa izan zen. Irabazitako dirua 100 \$-ko billete izendapen baten formako energia-trukea da. Horregatik, 100 \$ irabazteko energia eta ahalegina edozein dela ere, energia



itzuli da ahalegin hori egin duen pertsona bati, merkatu-balioaren testuinguruan eta enpresaburuarekin egindako hitzarmenetan. Sentimendu-egoerak nahiko onak dira horretan, normalean 100 \$ nola gastatu behar diren pentsamendu gehigarriak sortzen dira. Pentsamendu gehigarriak ere egon daitezke adostutako tarifari, lan gehiago egiteko gogoari, trebetasun berriak ikasteko bultzadari, zerbitzu osagarriak eskaintzeko eta abarrei buruz. Ideia gehigarri asko mentalki sortzen dira 100 dolar irabazi ondoren, horrek laguntzen duen boterea hobetzearen ondorioz. 100 dolar biltegitratzea norberaren banku-kontuan edo etxean. Kanpoko biltegitratze honek M bitaminaren barne biltegitratze (psikologikoa) sustatzen eta errazten du.

Ondorioz, prozesura bideratutako pentsamoldean (hau da, jarduera bat bere edertasunagatik eta bikaintasunagatik arreta mantentzen duen pentsamoldean), 100 dolar irabazteko jarduera bat egiten ari den pertsona bat guztiz xurgatzen da jardueran, behar bezala, ondo egiteko, eta ahal bezain zoragarri. Pentsamolde zoragarri honetan, 100 dolar irabazteko helburua gogoan izaten da, nahita, norberaren energia helburura gehiegi bideratzen ez den bitartean, horrela helburu bat lortzeko egiten diren ekintzak behar bezala eta ez erdipurdiarekin. . Beraz, prozesuetara bideratutako pentsamoldean, bere edertasunaren eta bikaintasunarengatik egindako ekintza batek barne-gatazka eta desorekak hobeto ulertzea dakar, finantza boterearen xahutzea eta erabilera okerra eteten dutenak. Finantza boterea behar bezala aprobeixatuz barne-asaldurak nabarmen murriztu daitezkeela onartzen hasten da, elkarren arteko oreka naturala sortuz.

## **ENERGIAREN LORIA**

Nukleo-energia (1. irudia) norberaren sustrai-indarra da, norberaren izakiaren baitan forma gordinean dagoen eta bizitzako jarduera guztien erantzule dena. Energia hori gorputzaren barruan dauden erreakzio biokimiko guztiak eta pertsona bakoitzaren 24 orduko zikloko jarduera guztiak errazten dituzten prozesu mental guztiak bezala existitzen da eta adierazten da. Energia aktiboa izan gabe, ez dago

bizitzarako aukerarik. Beraz, oinarrizko energia norberaren bizi-indarra da, bizitzako esperientzia guztien arduraduna dena. Energia zoragarria da, bizitzako esperientzia handiagoetara joateko modu gehigarriak eskaintzen baititu.

## **ENERGIA GOGAN**

Energia mentala (gogoan dagoen energia - 1. irudia) prozesu mental guztien existentziaz arduratzen den indar dinamikoa da. Nukleoaren energia adimenaren indar dinamiko gisa agertzeak instintuak, bulkadak, plazeraren printzipioan, sormenean, nortasunaren garapenean eta zentzu zabalagoan giza kulturaren sorreran oinarritutako poztasuna bilatzeko prozesuak barne hartzen ditu. Energia mentalak botere intelektuala, kontenplazio eta gogoeta boterea, arrazoiketa abstraktu eta objektiborako gaitasuna/gaitasuna eta botere emozionala biltzen ditu. Horrek ideiak eta kontzeptuak eskuratzeko, garatzeko eta elkarren artean konektatzeko gaitasuna ere barne hartzen du oinarrizko energia erabiliz. Gogamenaren energia oso preziatua da eta modu sotil baina nahiko errealetan existitzen da. Energia mentalaren izaera sotilaren boterea aintzat hartzeak errespetu eta begirunez tratatzeko aukera ematen du. Horrela ez egiteak ondorio handiak ditu M bitaminan.

## **ENERGIA DESIOAN**

Denok bizi dugu desioa, bere adierazpen aniztasunarekin, oinarrizko energia erabiliz. Desioa era honetan kontzeptual daiteke:

Desioa pertsona, objektu edo emaitza baten irrika edo itxaropenaren emozioa da. Zentzu bera adierazten dute "irria" bezalako hitzek. Pertsona batek zerbait edo norbait desiratzen duenean, bere irrika-sentsazioa hunkitzen du elementuaren edo pertsonaren gozamenak edo pentsamenduak, eta bere helburua lortzeko ekintzak egin nahi ditu. Desioaren motibazio-alderdia aspalditik nabarmendu dute filosofoek (adibidez, gizakiaren nahia giza ekintza guztien oinarrizko motibazioa dela adieraziz), baita zientzialariek ere.

Desioaren barneko energia norberaren muin/erro energia da, desioaren esperientzia sortzen duena. Desioak eta desioak betetzeko egiten diren ekintzek energia asko erabiltzen dute.

## **ENERGIA EKINTZA**

Desioak/nahiak/beharrak/eta abar betetzeko egindako ekintzak, oinarriko energia modu ezberdinetan erabiltzen dute. Ekintza bakoitzak (mentala/fisikoa) gogo-gorputz konplexuan eragiten du eta gogo desberdinak sortzen ditu asetze-mailen arabera. Ekintzan dagoen energia norberaren bizitzako 12 dimentsio guztietan oreka, poza, zoriontasuna, sufrimendua/mina murriztea, etab.

### **12 DIMENTSIOA – ENERGIA BUKAERA – M BITAMINA**

Bizitzaren alor askotan gorabehera (gorabeherak) eta gorabehera (gorabeherak) eta gorabehera (gorabeherak) asko egon arren, elkarri lotuta dagoen energiaren indarrak norberaren bizitzako 12 dimentsio guztiak biziarazten eta integratzen ditu (ikus 1. irudia). (Ikusi eranskinetako 14tik 25era bitarteko irudiak 12 dimentsioen, nukleoaren energiaren eta M bitaminaren arteko konexio zehatzak ikusteko.)

M bitamina kontzeptua gehiago argitu daiteke (12 dimentsioen testuinguruan) ulertzen hasten garenean prozesuetara bideratutako pentsamoldean dirua irabaztea barne erresistentziarik gabe gerta daitekeela erro potentziaren hobekuntzarekin batera. M bitaminaren hedapena eta birsorkuntza hobeto ulertzeko, geldialdiaren eta progresioaren arteko aldea argi bihurtu behar da. Argitasun horren bidez bakarrik bihurtzen da posible bizitzako edozein alderditan benetako aurrerapena, non energia pertsonala gogoz eta nahita jartzen den barne/kanpo aurrerapenera daramaten norabideetan. Zalantzarik gabe, pertsona bakoitzak bizitzan gorabeherak izaten ditu eta momentuak daude hainbat helburu ez direla zertan gauzatzen arrazoi ezberdin askorengatik. Arrakasta eza egoera egokian ez egoteak eragin dezake edozein helburu lortzeko ekintzak burutzen diren bitartean. Hala eta guztiz ere, ez du esan nahi bat besterik gabe amore ematen eta etsitzen denik, emozionalki hondatzen eta frustratzen denik eta barruan dagoen energia lozorroa bistatik galtzen duenik. Autoestimua, norberaren irudia eta norberaren balioa ez dira inoiz kaltetu behar bizitzako zirkunstantzien ondorioz. Kalte hau, funtsean,

norberaren energiaren kaltea da, non emozio negatiboek eta mugatzaileek botere hori xukatzen duten eta, potentzialki, norbanako bat geldiarazi edo are paralizatu egiten dute. Ruts psikologikoetan sartuta egoteak frustrazioa eta etsipena areagotzen duten eragozpenak sortzen ditu, funtzionamendu-egoera mugatuetan korapilatze eta xurgapen handiagoa eraginez. Xurgatze horrek autoestimua, norberaren balioaren, norberaren irudi positiboa eta bizitzako ikuspegi positiboaren hondatzea eragiten du. Atzerapausoak dauden bakoitzean, gogoratu behar da edozein atzerapausoaldi baterakoa dela eta horrek ez duela bloke psikologikorik sortu behar progresio gehiago geldiarazteko.

Edozein norabidetan esfortzu koherentea jartzen den bakoitzean, berez, atzerapauso batzuk izango dira. Atzerapauso hauek ez dute zertan esan nahi amore eman edo psikologikoki agortu edo desanimatu denik. Garapen pertsonal gehiagorako aldaketa posible da, zalantzarik gabe, eta energia behar du, barnean, buelta positiboa emateko. Halako txanda batek hainbat bide psikologikoetatik ateratzen du, eta pazientzia bezalako ezaugarriekin aurrerapen gehiago egiten du, non ahalegin zuzen koherenteak barneko zirrikituetatik (buru) aurrera egitea errazten baitu. Progresio horrek norberaren adimenaren energia gehiago garatzea eragiten du, M bitaminaren metaketa handiagoa lortzeko.

## **NORBERAREN EROSOTASUN GUNETIK HANDAGO MUGITZEA**

M bitaminaren benetako hazkundera norberaren erosotasun-eremua aitortzea eta eremu horretatik irteteko erabakia hartzen du garapen gehiagorako. Norberaren erosotasun-eremua aitortzeak (norberaren bizitzako edozein alderditan eta, batez ere, finantza-alderdian) hainbat progresio-aukera hasten ditu eta hurrengo mailara pasatzen da. Norberak erosotasun-eremu batean jarraitzen badu aurrerapen gehiago egiteko aukera aitortu gabe, orduan geldialdiak ezinbestean irauten du. Norberaren egungo funtzionamendutik haratago eboluzioa maila handiagoan gerta daiteke erosotasun-eremuan arretaz, poliki-poliki eta pixkanaka-pixkanaka barneko tentsio edo erresistentziarik sortu gabe. Progresio hori tentsio eta erresistentzia horren ondorioz norberaren energiak apurtzea saihesteko arreta

mantentzen denean gertatzen da. Edozein erosotasun-eremutik bultzatzeko gaitasuna handitzen da barneko tentsio/erresistentzia maila minimoetan dagoenean. Ziurgabetasunak eta ustekabeko egoerak gerta daitezke norberaren erosotasun-eremutik ateratzean norabide berri batean mugitzen saiatzen ari denean edo ametsak eta helburuak betetzeko egungo norabidea hobetzen saiatzen ari denean. Norberaren eredu arruntetatik desberdinak diren ekintzak egiten saiatzea normalean ez dago gizabanako askoren pentsamoldean eta pentsamolde hain mugatuak direla eta, eredu zahar eta baldintzatuekin gelditzen da, geldialdi mentala eragiten duena. Horregatik, oinarrizko energiaren aktibazioa funtsezkoa da garapen ekonomiko eta pertsonal gehiago lortzeko urratsak emateko. Batzuetan pauso bat eman behar da eta arreta handiz (baita energetikoki ere) egungo bizi-egoerak ebaluatu behar dira, maila altuagoetara iristeko progresio natural batean bizitzen hasteko. Ebaluazio energetikoa norberaren energiak biltzeko gogoeta- eta gogoeta-prozesu bat da, lasaitasunez eta pentsamendu irekiarekin, energia pertsonala areagotzen duen ekintza-plan bat formulatzeko, eta horrek M bitamina handitu dezake. mailan, orduan energia mentala eta fisikoa osorik mantenduko da, urrats egokiak emateko indar nahikoa emango duena. Horrela, energia gordina (nukleoa) bera gero eta gehiago zabaltzen hasten da. Hedapen hau norberaren barneko berriketari arreta mantenduz eta galdera hauek eginez hasten da:

- 1) Zer egin behar dut nire burua hobetzeko?
- 2) Zer esan nahi du ekonomikoki "gora egiteak"?
- 3) Nola egin dezaket nire egungo lana eraginkortasun handiagoarekin eta pentsamendu negatiborik eta emozio esturik gabe?
- 4) Zein pauso eman behar ditut nire barne-potentzia handitzeko?
- 5) Nola egin dezaket nire interakzio guztiak (hau da, lagunekin, senideekin, lankideekin, etab.) askoz ere arduratsuagoak eta errespetutsuagoak?
- 6) Nola zerbitzatzen diet hobeto nire bezeroei negozio-ingurunean banago?
- 7) Nola txertatzen ditut nire eguneroko ordutegian auto-hobekuntza jarduerak?
- 8) Zer egin behar dut diruaren ikuspegia aldatzeko eta M bitamina gisa hautemateko?
- 9) Nola aldatuko dut nire pentsamoldea garapen pertsonalerako, non diru metaketak pentsamolde honi jarraitzen dion, dirua pilatzeko atzetik jo beharrean?

Garapen pertsonal egokirik gabe dirua bere kabuz metatzea obsesio problematiko bilaka daitekeela eta norberaren bizitzako alor asko kaltetu daitezkeela onartzea. M bitamina gisa dirua erabiltzeak erantzukizun handiz erabiltzen du onura pertsonal, familiar eta sozialetarako. Horrelako erabilera kontzienteak energia gordina aktibatzen du modu naturalean eta energia positibo bihurtzen du. Eraldaketa ez da "statu quo pertsonalaren" azaleko aldaketaren kontua soilik. Eraldatzailea da oinarrian, asmo positibo argigabeak dituzten pertsonak dirua ahalik eta modu onenean erabiltzen dutelako. Asmo positiboek positibotasunarekin existitzen den energiaren gauzatze handiagoa dakar, non gauzatze horrek potentzia eraldatzailea duen. Positibotasunaren hedapena norbanakoaren barnetik sortzen da eta mundu osoko mailara irits daiteke.

## **PROGRESIOA ETA BITAMINEN M UTILIZACIÓN**

M bitamina biltegitratzeko eta hobeto erabiltzeko aurrerapena norberaren bizitzan benetako errealitate bihur daiteke garapen gehiagorako erreferentzia zehatzak jarritz. Esaterako, Urteberri eguna egun zehatz bat izan daiteke, aurreko urtea ebaluatzen denean eta hurrengo urterako erreferente zehatzekin planifikatzen denean. Erreferentzia hauek ezartzeak hausnarketa pertsonala, planifikazio egokia, ezarritako helburuak lortzearen garrantzia aitortzea eta norberaren egoeraren ebaluazio zintzoa eskatzen du aurrerapen eta/edo atzerapenarekin batera. Helburuak lortzeko norberaren asebetetze-maila ere ebaluatzen da hurrengo helburu multzoa kontzeptualizatzen duen heinean. Helburuak askoz gehiago gauzatze aldera etorkizun hurbilean eman beharreko urratsak kontzeptualizatzea eta pentsatzea barne progresioaren alderdi bat da. Aurrerapen hori orainaldian egon eta iragana jakituria handiagoa lortzeko gida gisa erabiltzen den bitartean gertatzen da, etorkizun distiratsu baten aukerak kontu handiz aztertzea eta etorkizunerako urrats aktiboak ematera. Mundu materialaren testuinguruko progresioa zenbakien arabera neur daiteke, metatutako diru kopurua lorpenaren adierazle edo barometro esanguratsu bihurtzen den. Finantza-progresioa erraz egiaztatu eta egiaztatu daiteke diruaren hazkundeari, harreman pertsonalei, baliabideei, inbertsioei, banku-saldoei, etab., non arrakasta eta lorpen barneko

sentimenduak bizitzen dituen.

Norberaren aktiboen egungo egoerari eta aberastasun orokorraren, aktibo garbiaren, ondare garbiaren eta abarraren progresio mailari buruz arreta handiz galdetzeak pasiboak gutxitzea, harremanen kalitatea hobetzea eta aukera berriak irekitzea dakar. Auto-galdeketa horrek balio izugarria ematen dio gaur egungo hazkunde pertsonalari eta etorkizunari buruzko kalitate didaktikoa du. Progresioak alderdi eta dimentsio asko ditu, hala nola:

- 1) Norberaren hezkuntza-hazkundearen jarraipenak gaitasun kognitibo eta emozional gehiagoren bilakaera sortzen du energia-fluxu handiagoarekin.
- 2) Aurrera egiten den heinean eman beharreko hurrengo pausoen ulermen handiagoa lantzea.
- 3) Egungo jarduera batzuk gelditzea eta zerbait berria egitea/hastea.
- 4) Proiektu berriak abiarazten saiatzea, esperientzia berriak probatzea eta barne pentsamendu/sentimenduen egungo egoeraz jabetzea.
- 5) Egoera findu handitu baten garapena, non sentimenduak azkenean poz-egoera bihur daitezkeen.
- 6) Barne termometroa berrezartzea, eguneroko helburuak ezarri eta urrats koherente txikiak ematea...
- 7) Koherentzia guztiz ezinbestekoa da progresiorako, erregresio-egoera emozional negatibo luzeetan sartu gabe eta amore eman gabe.
- 8) Progresioa etengabeko aldaketa izan daiteke norabide bakarrean mugitzen ez den tokian, baizik eta nahita eta helburu desberdinak aztertzen eta gauzatzen ahalegintzen den. Horrek jarduera batzuk gelditu eta aurretik egin ez den zerbait guztiz ezberdina saiatzea dakar. Aldaketa mota hau kontu handiz, kontuz eta zuhurtziaz egin behar da, norberak bere buruari kalterik eragin ez diezaion. Aldaketa horren berritasunak aldi berean barne hobekuntzarekin gozamen-egoera handiagoak bizitzeko aukera sortzen du.

9) Familiarekiko komunikazioa hobetzea barne garapenaren kalitate energetiko positiboa igortzen hasten denean gertatzen da.

10) Lankideekin, begiraleekin, lagunekin eta gizartearekin, oro har, harremanak hobetzea gertatzen da, norberaren elkarrekintzak errespetutsuagoak diren heinean, besteen ezaugarri onak eta indarguneak aitortzeagatik. Arreta besteen indarguneen atzean dagoen energian mantentzen da eta horrek interakzioen kalitate hobea sustatzen du norberaren interakzio eremuan datozen guztiekin.

11) Progresio-egoeran, kanpoko munduarekiko interakzioen kalitatea, oro har, hobetzen da norberak bere pasioak, ametsak eta helburuak jarraitzen dituen tokian. Pentsamolde aurrerakoi horretan, ekintza berriak gertatzen dira, non norberak munduarekiko duen nortasun energetikoa oso ziur eta argi duen moduan.

Progresioa funtsezkoa izan da egilearen bizitzan, helburu handiak lortzeko oinarriko printzipio gisa, hala nola Everest mendia gailurrera iristea, hainbat urtetako prestakuntza eta konpromisoa eskatuz. Helburu hori betetzeko oinarrizko energia (primaria) jartzea eta aktibatzea ezinbestekoak izan ziren. Lorpen hori goi-egoera handietara eramaten duen progresioaren berezko balioaren kontzeptualizazio argiarekin hasten da. Horrelako egoera gorenak desiratzeak eta helburu altuak lortzeak beti eskatzen du azken helburua ahalik eta bistaratzeko. Helburu altu baten barneko garrantzia eta baita progresioaren loria ere norberaren bizitzako alderdi bakoitzean barneratu behar dira, esperientziak loratzea ahalbidetuz. Esperientzia hauek kalitate oneko pentsamendu eta emozioen loraldia eta hedapena eragiten eta mantentzen dute. Egileak jatortasuna balioesten du eta aurkeztutako ideiak adierazten ari da bizitza gisa ezagutzen den esperientzia paregabe zuzenean aurkitutako egiak transmititzeko. Benetakotasunik gabe, aparteko egia eta ideia horien transmisio egokiak ezin du gizadia altxatu geldialdi egoeratik progresioaren esnatzera. Egileak irakurleak beren benetakotasuna ezagutzera animatzen ditu, eta, horrela, barnean, prozesu anitz pizten ditu, benetako progresioa hasiko dutenak, geldialdia eragiten duten ziklo errepikakorrak geldiarazten dituenak. Geldialdia eta progresioaren arteko bereizketa argia izan



behar da adimenaren barruan, benetako aurrerapenik gertatu baino lehen. Bereizketa hori gehiago ulertzen da ziklo errepikakorren barnean harrapatzea aitortzen denean, non aurrera egiten ari ez den. Geldialdia, egilearen ikuspuntutik, leku berean itsatsita egotea besterik ez da. Geldialdiari buruz pentsatzeko beste modu bat jarduera berdinak errepikatzea da, non progresioa gertatzen ez den, eta norberak jarduera berdinak errepikatu eta emaitza desberdinak espero dituen bezala da. Geldialdia da, psikologikoki eta/edo bestela, kaxatik atera ezin den lekuan, barrutik eta kanpotik itsatsita gelditzen dena. Gaitasun kognitiboak eta indarguneak kontuan hartuta, geldialdia gertatzen da denboran iraungo dutela diruditen eredu murriztaileengatik. Eredu hauek norberaren heziketaren eta baldintzatzearen ondorioz sortzen dira, non norberaren ereduaren izaera hautemateko gaitasuna gutxituta geratzen den eredu errepikakor horien indarra dela eta. Ausardia behar da eredu errepikakorrak ezagutzeko, eta ausardia horretatik, eredu bereziki kaltegarriak edo geldirik dauden ereduak apurtu ditzaketen aldaketa mota desberdinak saia zaitez. Dударik gabe, kemenaren alderdi asko daude. Hainbat jarduera, gertaera, egoera eta abar bizitzeko ausardiak energia behar du aktibatzeke. Ausardiaren energia da ausardiaren emozioa eta haren atzean dagoen botere intelektuala norberaren helburuetarako norabidean mugitzen dena, energia osorik eta zatikatu gabe geratzen den. Beraz, ez dago energia desbideratzerik helburura koherentziaz doan

## **KANPO/BARNEKO ASKATASUNA ETA M BITAMINA**

Nukleoaren energia birsortzeak kanpoko eta barneko askatasuna dakar bizitzako alderdi guztietan, non M bitamina indar finantzario handiagorekin eta indar mentalaren garapen energetikoarekin erlazionatzen den.

Orokorrean diruari buruzko ikuspegi hobea lortzeari dagokionez, kontuan izan honako hau:

- 1) Diruak hainbat aldaketa jasan ditu azken 2000 urteetan.
- 2) Dirua giza jardueratik sortzen den energia gordinaren irudikapen sinbolikoa da.

3) Iraganean diruak balio intrintseko asko hartu ditu, hala nola animaliak, tabakoa, berdeak, hainbat metal, larrua, etab.

4) Apaingarri baliotsuak diren objektuak, hala nola metal preziatuak, objektu horien berezko balioaren irudikapen sinbolikoa emateko erabili ziren. Metal preziatuekin egindako txanponen balioaren estandarizazioak energia gordina hori modu kuantifikagarri eta ukigarrietan irudikatzeko modua sortu zuen.

5) Giza zibilizazioa garatu ahala, diruaren izaera sinbolikoak objektu materialen ordeko gisa balio izan zuen, garapen soziologiko gehiagoren etapa esanguratsu bat markatuz. Estandarizazio mota honek diruaren irudikapen sinbolikoaren inprimaketa psikologikoa sortu zuen adimenaren barruan eta, hortaz, horrekin lotutako prozesu emozional eta intelektualak nabarmen kristalizatu ziren diru sinbolikoaren testuinguruan, non kristalizazio hori adimenaren segurtasuna areagotzeko baliabide gisa balio izan zuen.

6) Gizakiaren historian, hainbat erakunde jaulkitzaile sortu ziren konfiantzan oinarrituta, non aberastasuna estandarizatu daitekeen eta ondasunen eta produktuen trukearen bidez aberastasunaren fluxua gertatu den. Mendean zehar, milaka bankuek lehendik zeuden aktibo materialak islatzen zituzten billeteak jaulki zituzten. Diruaren erabilera eta biltegitratzea (aurrezte) gehiago eboluzionatu zen etorkizuneko asmoa (esperientzia jakin batzuk izatea) eta ondasunen eta produktuen erosteko ahalmena irudikatzeko. Etorkizunean ordaintzeko asmoa adierazten duen zordunaren kontzeptua ere garatu zen. Merkataritza-prozesuan pizgarri indartsua bihurtu zen hori. Gobernuak bonoak jaulkitzen hasi ziren, bono horien jaulkipen hori estatu-nazio modernoan sorrerarako oinarritzkoa izan den tokietan.

Neurri batean, progresio pertsonal eta finantzarioaren beharra aztertu ondoren, mundu osoa finantza segurtasuna eta arrakasta etengabe bilatzen ari dela onartu eta aitortu behar da. Benetan harrigarria da kontutan hartzen denean zenbat denborak eta energiak bultzatzen duten finantza lorpenen bila eta hobekuntza. Zalantzarik gabe, dirua bizitzako ahalmen handienetako bat da, hainbat esperientzia pertsonal eskain ditzakeen, biziraupen hutsetik aparteko atseginetaraino. Biziraupen hutsetik ateratzeko eta finantza-indarra areagotzeko, oinarritzko energia birsortzea beharrezkoa da barne eta kanpoko askatasuna lortuz. Askatasunak, zentzu batean, mugak eta ametsak eta helburuak betetzeko gaitasunik ez egotea esan nahi du. Barneko eta kanpoko askatasuna lortzen saiatzean, funtsezko balioak, sinesmenak eta pentsamendu-prozesuak egon behar dira, hala nola:

- 1) Ahalmen intelektualaren esnatzea, mugen, loturen eta askatasunaren arteko ezberdintasuna ulertzeko...
- 2) Norberaren adimenaren eta gorputzaren arteko harmonia non biak bakean dauden...
- 3) Desioen, gaitasun pertsonalaren eta elkarrekintza-aukeren eremuaren arteko erlazioa aztertzea eta aitortzea, guztiak M bitamina pilatzera eramanez.
- 4) M bitamina sortzea fenomeno energetikoa dela dioen ideia onartzea...
- 5) Barne/kanpo desoreka eta gatazkengatik M bitaminaren xahupena geldiaraztea.
- 6) M bitamina buruko energia (indar psikologiko) gisa existitzen dela aitortzea, diru kopuru handiagoak aurrezten direlako, dirua erabiltzen den bitartean edozein bitamina erabiltzen den bezala. Horrek barne-gozamen handiena dakar M bitamina ahalik eta modurik onenean erabiltzeagatik, non norberaren bizitzako 12 alorretako desorekak saihesten diren.
- 7) Gogoak desio asko ditu eta desio hauek betetzeko askatasuna diru metaketatik dator. Garapen pertsonalik gabe dirua bilatzea soilik ez dela arazo pertsonaletarako konponbidea eta ezin duela aterik ireki alaitasunik gabeko alaitasunari aitortzea. M bitamina moduko dirua gaitzaile bat besterik ez da, dena elkarrekin mantenduko duen kola baita, norberaren barne-energia kohesionatua dagoen bitartean.
- 8) Norberaren barneko core energia kaltetzeak M bitaminaren galera eragiten duela kanpotik eta barnetik... Galera horrek foku eza eragiten du egonkortasun emozionala gutxitzea eta norberaren bizitzako arlo guztiak dinamizatzeko beharrezkoa den energia indartsuaren murrizketa orokorra. .
- 9) M bitaminaren benetako boterea askatasun egoeran sartzen denean dago eta askatasun horrek berak barrutik bake eta lasaitasun gehiago sortzen du. Barne isiltasuna ozeanoa bezalakoa da, non ezin baita epaitu ozeanoaren sakonera berari begiraturaz. Lasaitasun ozeanikoa bizi da M bitamina eta askatasuna aldi berean aprobetxatzen direnean.
- 10) Mundu materialaren esperientzia zabalak posibleak dira M bitaminarekin, non askatasunaren existentzia esperientzialki energia pertsonalaren hedapen gisa sentitzen

den. Hedapen horrek hazkunde/bikaintasun pertsonala finantza-energia biltegitzearekin lotzen du, non M bitaminak hedapena errazten eta are gehiago sustatzen duen. Norberaren finantzak eta bankuko saldoa handitzen diren heinean, bikaintasun energetiko pertsonalaren hobekuntza dago.

10 puntu gako hauek kontuan izanda, finantza-hazkundera handitzen saiatzea auto-garapenean arreta jarri gabe saihestu daiteke. Norberaren saldoa eksklusiboki areagotzen dela hautematea, eta areago, bikaintasun pertsonala akats psikologiko larria da, azken finean, barne-nukleoko energiak kaltetzen dituena. Progresioaren bihotza eta arima hazkunde pertsonalean existitzen dira norberaren gorputzaren, adimenaren eta arimaren barruan energia positiboaren fluxua hobetzen duen finantza-hazkunderarekin.

Barne-askatasuna ezinbestean lotuta dago bere pentsamenduen, sentimenduen eta ekintza guztien erantzukizun osoa hartzeko berezko eta garapen-gaitasunarekin. Erantzukizun hori esnatzen da norberaren bizitzako alderdi bakoitzaren ikuspegi alboragabearen oinarritutako erabaki kontziente eta moldagarriak hartzen dituenean. Barne-askatasuna nahiko arraroa da bizitzan eta zirkunstantzia eta egoera guztietan oinarritzko energia-fluxuaren erantzukizuna hartzen duten pertsonak bakarrik aurki dezakete. M bitaminaren boterea halako beharrak senezkoak, emozionalak eta intelektualak asetzen dira norberaren eragin-esparruan adarretako balio nagusien testuinguruan. Behar hauek behar bezala asetzen direnean, barne-askatasunaren inhibitzaile gisa funtzionatzeari uzten diote, kanpotik diru gisa eta barnean M bitamina gisa ageri den energia nagusiaren ondorioz, buruko botere moduan. Erabakiak hartzeko prozesu osoa adimenarekin dinamizatzen da, eta, beraz, erantzukizun forma anitz, hala nola pertsonala, familiakoa, soziala eta espirituala, modu naturalean barneratzen dira.

Barne-askatasuna eta erabateko erantzukizun pertsonala elkarri lotuta daude, non interkonexio-mailak egokitzapen-ekintzetara eramaten duen. Ekintza hauek psikikoak eta fisikoak dira, eta haien izaera moldagarria garatzen da oinarritzko energiaren adierazpen egokia esperientzia askatasun gisa. Askatasuna erabakiak hartzeko egokitzapen egoera, bilakaera psikologiko naturalaren egoera eta energiaren kontserbazio egoera bat da, norberaren bizitzako 12 dimentsiotan

kontzientzia integratua eta inboluzioa lortzen duena. Filosofiaren ikuspuntutik, prozesu edo objektu bat ontologikoki bere baitan "bihurtzen" denean gertatzen da inboluzioa. Diruaren boterea "bere baitan biratzen" hasten denean, botere eta kontzentrazio hori zatiketarik gabe kontserbatzera eramaten du, hala nola M bitamina moduko energia findua norberaren baitan garatzen hasten baita.

- **ESPERIENTZIA ASKATASUNA GERO ETA POZTASUN HANDIAGOA DA**  
- - **RICKY SINGH**

### **KONTROLAREN LOKUA ETA BORONDATE Askea**

Norberaren barne-askatasuna esperimentatzen da pentsamendu-askatasuna denean gertakariak, ikuspuntuak edo bestelako ideiak eduki eta kontuan hartzeko, besteei behar bezalako kontuan eta errespetua emanaz, hala ere norberaren askatasun pertsonalaren ikuspegia formulatuz. Askatasun pertsonalak berez dakar nahimen askearen existentzia eta ekintza bide posibleen artean eragozpenik gabe aukeratzean dagoen energia. 4 Aske aukeratutako ekintzek, ekintzetan oinarrizko energia-fluxuaren kontzientziarekin, borondate askearen eta erantzukizun moralaren arteko loturaren ulermen praktikoa dakar, hala nola finantza-botereak onura orokorra lortzeko. Borondate askeko ekintzak positiboak dira barne-askatasun-espazio batean geratuz egiten direnean. Pertsuasioa, deliberazioa eta debekua bezalako egoera mentalak posibleak dira dirua pilatzeko eta dirua edukitzeak lortutako askatasuna esperimentatzeko helburu duten prozesu energetikoak direla eta. Borondate librea gehiago aztertzean, norberaren kontrol-okuak oreka eta integrazio energetiko maximoan egon behar du, hala nola, borondate askeak norberaren onurarik handiena lortzeko funtziona dezan. Kontrol-lokua honela definitzen da:

1) "Kontrol-lokua jendeak, kanpoko indarren aldean (haien eraginez haratago), bere bizitzako gertaeren emaitza kontrolatzen duela uste duen maila da. Kontzeptua Julian B. Rotter-ek garatu zuen 1954an eta ordutik nortasunaren psikologiaren alderdi bihurtu da.

Pertsona baten "locus" ("loci" plurala, latinez "lekua" edo "kokapena") barnekoa (norberak bere bizitza kontrola dezakeen ustea) edo kanpoko (bizitza kanpoko faktoreek kontrolatzen duten ustea) gisa hartzen da. pertsonak ezin du eragin, edo aukerak edo patuak bere bizitza kontrolatzen duela).

2) Barne kontrol-loku handia duten pertsonak beren bizitzako gertaerak beren ekintzetatik datozela uste dute batez ere: adibidez, azterketa-emaizak jasotzean, barne-kontrol-lokua duten pertsonak beren burua eta beren gaitasunak goraipatu edo leporatu ohi dituzte. Kanpoko kontrol-lokus indartsua duten pertsonak kanpoko faktoreak goraipatu edo leporatu ohi dituzte, hala nola irakaslea edo azterketa.

Barne kontrol-loku sendoa norberaren borondate askearen ondorioa da, baliteke estresa/atsekabea nabarmen murriztea ekarriko duena. Estresa, tentsioa, kezka, ziurgabetasuna, beldurra, eta abar sustatzen dituzten pertsonen disposizio-ezaugarriak daude. Kontrol-lokuaren teoriak gizabanakoak bultzatzen ditu ekintza pertsonalen emaitzaren kontrola posible dela onartzera, barne-loku baten presentzia aitortuz eta gero ekintza garatuz. aurrerapen gehiagorako urratsak. Nukleoaren energia esnatzeak norberaren barneko eta kanpoko kontrol-lokua areagotzen du, estres-gertakarien ondorio negatiboak murrizten ditu, zereginetan zentratutako aurre-jokabideak areagotzen ditu, baliabide anitzeko sarbidea areagotzen du (hau da, zereginen laguntza, laguntza emozionala, informazioa, etab.), gizarte-laguntzaren estresaren aurkako eragina areagotzen du, norberaren gertaeren pertzepzioa norabide positiboan aldatzen du eta autoestimua areagotzen du.

## **FINANTZA HAZKUNTZA ETA BIKAINASUN PERTSONALA**

Finantza-hazkundera, zalantzarik gabe, bikaintasun pertsonalaren alderdi garrantzitsu bat da. (Ikus Eranskinen 21. irudia) Hazkunde horrek finantza-hazkundera sustatu dezaketen pentsamolde nagusien sustapena eta ezartzea eskatzen du. Ikuspegi ekintzaileak, kontsumitzaileei zuzendutako pentsamoldeak, eskaintzaren eta eskariaren egoeran oinarritutako produktibitatea areagotzea eta barne-boterearen sistematikoki esnatzea, guztiak fidagarritasuna eta koherentzia

areagotuz hornitutako produktu/zerbitzuen kalitatea hobetzea dakar. Botere mentala handitzeak pentsamendu operatiboa, analitikoa, sistemikoa eta kontzeptuala hobetzea dakar. Barruko eta kanpoko batasuna sortzeak (hau da, energia pertsonalaren eta diruaren hazkundera energiaren hazkundera gisa pertzepzioaren arteko lotura energetikoa), ekintzailearen eta kontsumitzaileentzako balio-sorkuntza maila handiagoa sortzen du. Esnatzen diren energien barneko eta kanpoko konexio horrek sormen-moldagarritasuna, produktibitate iraunkorra, zerbitzu/produktuen kalitatea hobetzea, bezeroaren orientazioa areagotzea eta iraunkortasuna areagotzea sortzen du. Konexio hobetu horrek abantaila lehiakorak areagotzen ditu eta hedapena eta errentagarritasuna sustatzen ditu.

Hazkuntza-prozesu orok, barnekoak zein kanpokoak, moldakorra izan behar du, prozesua bera arrazoizkoa, ulergarria, aurreikusgarria eta kudeagarria izan dadin, batez ere norberarentzat. Gehieneko eta gutxieneko estrategiak daude, non osagarria eta osagarria elkarri lotuta dauden benetako garapenerako, norberaren barne botereari edo egungo finantza egoerari kalterik egin gabe. Bikaintasunaren alde ahalegintzen den pertsona bakoitzak bere adimenaren funtzionaltasunaren benetako aurkikuntzari ekin behar dio, aurrerapen dinamikoa lortzeko. Bikaintasunaren bilatzaile bakoitzak egokitzeko beharra eta muga mugatuak gainditzeko beharra aitortu behar du. Emaizak sortzea ziurtatzeak eta bizkortzeak arretaz ikusi eta planifikatutako norabideetan energia-fluxu iraunkorra behar du.

Finantza-hazkundera gehiago nahi duten pertsonak funtzionatzen duten egungo paradigma ezagutu behar dute eta paradigma berriak ezagutu behar dituzte, arreta aldatu dezaketen merkatu-balioa sortzeko. Ezinbesteko ezaugarriek, hala nola, moldakortasuna eta bezeroaren orientaziorako paradigmatik, hobekuntza sustatzen dute egungo edozein merkaturen testuinguruan. Negozio-prozesuen egitura eta funtzio onena zehaztea oinarritzat da konplexutasunari aurre egiteko. Konplexutasun horri esker, ekintzaile bati negozio-funtzioen arrazoi nagusietan mantentzen da. Negozio-funtzioak kudeatzeko esparru bat eraiki eta garatzeak energia pertsonala behar du garapen sinkrono onean jarrartzeko. Hori gertatzen denean, moldagarritasuna, hazkundera-abiadura eta errentagarritasunaren hobekuntza gertatzen dira. Gizarte/enpresa egituren eta funtzioen ikuspegi

orokorra ere garatu behar da, edozein negoziok lor dezan, bere baitan dagoen testuinguru zabalagoa kontuan izanda. Hau enpresei eta langileei aplikatzen zaie.

Finantza-hazkundera eta bikaintasun pertsonala eskailera baten mailaren paraleloan. Pertsona bat aldi berean eskailera bat igotzen hasten denean, funtsean, bikaintasun pertsonalerako ekintza bat egiten ari da eta hurrengo ekintza askatasun pertsonalerako. Analogia hau nahiko egokia da, izan ere, finantza-askatasunaren eta bikaintasun pertsonalaren ordezkoko mailak egon behar direla eta sekuentzialki igo behar dira denboran zehar garapen egokia eta egonkorra izateko. Batzuek eskailera bat edo bi aldi berean salto egin nahiko lukete eta horrek kalteak, ezegonkortasun psikologikoa, finantza arriskua eta hazkunde egokiaren iraunkortasunik eza sor ditzake. Eskailera batetik beste maila batera pasatzeko gastatzen den energia denboraren poderioz zaila izan daiteke norbanakoaren erritmoan eta baita lasterketen tartearen arabera. Ibilbideak behar bezala banatzen badira distantzia, norberaren ingurune hurbilari arreta egokia ematen zaio, eta eskalada-prozesua ere eskaileraren kokapenarekin sinkronizatuta. Beraz, eskaileraren goiko aldera aurrera egiteko aukera handiagoa dago. Norberaren bizitzako edozein unetan has daiteke finantza-askatasunerako edo garapen pertsonalerako urratsak ematen. Gakoa bizitzako edozein momentutan bietatik hastea da. Garapen pertsonalarekin hasten bada, dirua behar bezala gastatzen da. Garapen pertsonalaren abiapuntua izanik, eskalatzailerak kontziente izan behar du eskailerak oso urrun ez daudela bermatzeko, eskalada zailagoa izango delako eskaladaren artean distantzia handiegia baldin badago. Era berean, garapen pertsonalarekin hasten bada, urrats batetik besterako benetako garapena kudeagarria, egingarria eta garapen pertsonaleko eskaileratik erori gabe egin beharko litzateke, eta arrisku handiagoarekin gailurrera iristeko zirrara inpultsiboa saihestez gain. Analogia hau nahiko egokia da finantza garapenari dagokionez, pertsona askok finantza-gorrera nahiko azkar iritsi nahiko lukete babes egokirik izan gabe edo garapen pertsonalerako/finantza-garapenerako eskalada-prozesuan arreta egokia eskaini gabe.

Norbanakoa finantza-garapena osorik gabe igotzen hasten bada dirutan jaiotako baten kasuan bezala, hurrengo maila garapen pertsonala izan beharko litzateke.



Diruan edo aberastasunean jaiotako norbaitek finantza-hazkundera izan dezake dagoeneko eta ekonomikoki adituagoak izan daitezke. Horrelako gizabanako baten hurrengo ibilbidea garapen pertsonala izan beharko litzateke, non adimena lasaitzen eta barne-energiak hobeto ulertzen saiatuko diren, beste jarduera batzuek hazten eta pertsona hobea izaten lagun diezaieten. Bizitzan hasten denak eta finantza-egonkortasun, hazkundera eta bikaintasun pertsonal egokiak ez dituenak barne-lanean hasi behar du bere garapen pertsonalean, hala nola unibertsitatara joatea edo heziketa gehiago lortzea, hainbat trebetasun ikastea eta, horrela, lor dezake. Haien barnean dagoen botere eta energia lozorroan sakontzeko. Finantza-hobekuntzarako hazkundera garapen pertsonalean arreta mantendu duten pertsonengan gertatuko litzateke, lehen esan bezala, eta garapen hori urrats txandakatuz gauzatzen da, eskailera bat igotzean bezala. Gorputz fisikoa eta adimena elkarrekin lotzea eskailera baten bi aldeak bezalakoak dira, luzera eta altuera berdina izan behar dutenak eta eskailerak ondo lotzen dituenak. Imajinatu eskailera bat non korrikaldiak konektatzen diren bi beso euskarri dauden, non finantza-hazkundera bikaintasun pertsonala eta hazkundera pertsonala txandakatzen edo aldi berean gertatzen diren. Horregatik, energia barnean (hau da, gogoan/gorputzean/ariman) konektatzeko eta dirua pilatzeko modu bat da, M bitamina bikaintasun pertsonalaren parte gisa zabaltzen den heinean.

## **ADIMEN ENERGETIKOA ESNATZEA**

Garapen-egoera handiagoak lortzeko, pertsonalki eta ekonomikoki, negozio/lanbide eta garapen pertsonalerako estrategia egokiak behar dira, nahi diren emaitzak lortzea bermatzeko. Epe laburreko eta epe luzerako helburuak lortzeko plangintza prozesu kontziente batek gizabanako bakoitzaren barruan potentzialtasun gisa azpian dagoen/existitzen den adimen energetikoa piztea eskatzen du. Estrategia energetikoak zabaltzeak negozio-eredu errentagarrien garapena bermatu dezake, adimen pertsonala aprobetxatuz irabazi-irabazi-egoerak bilatzen dituzten bideetan. Estrategia eraginkorren garapena, hainbat ingurunetan elkarrekintza egokia izateko beharrezkoak diren egokitzapen-prozesuak kontuan izanik, eta negozio jakin bati emandako estrategia hedagarri asko integratzearekin

batera, guztiak modu prebentibo eta defentsiboan konektatu behar dira, emaitzak eragin gabe. arrisku handiko ahaleginen ondoriozko kalteak. Edozein negozio-estrategiaren (edo lanbide-estrategiaren) emaitza egokiak ziurtatzeak norberaren egungo bizi-egoeren ebaluazio argia eskatzen du, hala nola negozio/lanbide-erronketarako irtenbide esanguratsuak eraikitzea adimenaren boterea erabiliz. Adimenaren barruan dagoen boterea esna daiteke negozioaren (edo lanbidearen) garapenaren eta indar intelektualaren arteko lotura aintzat hartuta. Norberaren adimenaren eta mundu natural/ekonomikoaren arteko loturak aintzat hartzeak aukera ematen du kontzeptuzko/oinarrizko ikuspegiak ekintza-planetan gauzatzea. Adimenaren esnatze eta indartze horrek egungo negozioa eta/edo lanbidea sistematikoki sendotzen ditu, zabaltasun egoera batera iritsiz. Adimenaren esnatzea gerta daiteke hainbat adimen motaren garrantzia aitortzen denean, hala nola adimen lehiakorra, adimen bizia eta adimen estrukturala. Adimen lehiakorra esnatzen da edozein negozio edo industriari dagokionez ikuspegi zabalagoak lortzeko beharra aitortzen denean, eta horrela aurrerapen gehiagorako bidea argiago geratzen da. Argitasun hori negozioaren egitura orokorra egon daitezkeen hainbat lehiakideren testuinguruan ulertzearen ondorioz sortzen da. Adimen mota honi adimen lehiakorra deitzen zaio, eta, hala, ez da inorentzat modu kaltegarrian erabiltzen, baina ondasun eta zerbitzuen eskaintza areagotzeko erabiltzen da. Adimen lehiakor hau lan-ingurune arruntetan ere aplikagarria da negozio-ezarpen ezberdinetan lan egiten duten langileentzat. Vital adimenak bizitasun pertsonal aplikagarria sortzen duen adimenaren indarrari eta indarrari egiten dio erreferentzia, hala nola negozio-egitura lehiakor orokorra norberaren esku egon dadin. Bizitasun horrek komunitateari/kontsumitzaileei orokorrean eskaintzen dizkien zerbitzuak eta produktuak hobetzen ditu, kalitatezko zerbitzu eta produktu onena eskaintzeko. Asmo horrek ezinbesteko energia du eta bezeroekin harremanetan jartzen denean adibide edo errebote efektua du. Haiekiko elkarrekintzaren kalitateak eta baita eskaintzen diren produktu/zerbitzuen kalitateak ere bizitasun eta indarra areagotzen du. Egiturazkoak adimena edozein industria jakin baten ikuspegi orokorrean eta beste industria batzuekin dituen interkonexioetan jartzen den botere kognitiboa da. Horrelako interkonexioak maila altuan hautematen dira, norberaren adimenaren barruan esnatu/finatutako energiaren presentziagatik. Adimenaren barnean dagoen energia hori altuera

handiagoa lortzen du garapen fisiko eta psikologikoari jarritako arretagatik eta baita barne kontraesaneko egoera batera pasatzeagatik ere. (Barne ez-kontraesana norberaren pentsamenduak, emozioak, oroitzapenak, desioak eta oinarrizko energia ahalik eta ondoen lerrokatzean dauden egoera da.) Norberaren gogamenaren eta gorputzaren barneko esnatze energetikoak konpon daitezkeen giza arazo ugariaren erro-kausa asko aitortzea dakar. sistema ekonomiko kohesionatuen bidez. Beharren eta eskaeren errealitate ukaezinaren barnean arazoen jatorria argitasunez eta ikuspegi zuzenarekin uler daitezke. Ikuspegi honek edozein negozio edo lanbide-efortzu jakin baten bilakaeraren eta aurrerapenaren adierazle eta iragarle onak garatzea ahalbidetzen du. Adimen energetikoak etorkizunera proiektatzeko aukera ematen du, joera eta eszenatoki posibleen eraikuntzari dagokionez, negozio/okupazio jakin baten esparruan. Joera eta agertoki hauek printzipio ekonomikoen testuinguruan negozio-sistema eta egitura anitzen elkarren arteko ulermen hobetuarekin kontzeptualizatzen dira. Elkarri lotuta dagoen ulermen hori negozioetan benetako arrakastaren gakoa da, interkonexioaren ikuspegi handiagoa eta sakonagoa baitago. Interkonexioa aitortzeak eta interkonexio horretan adimen energetikoa aplikatzeak edozein negozio edo lanbide espezifikoren garapenean erabaki onak hartzeko aukera ematen du. Horregatik, eskaileraren analogia lehenago eztabaidatu zenez, korrika batetik bestera mugimendua dago, non adimen energetikoak gero eta gehiago eboluzionatzen jarraitzen duen, edozein negozio jakin baten inguruan garatzen den esparru handiagoa kontuan izanik. Gizarte-sistema orokorren, gobernu-sistemen eta beste enpresa-egitura lehiakor batzuen testuingurua gogoan hartzen da gogoan, eta erabakirik onena hartzera eramaten du norberaren bizitzako 12 dimentsiotan gehiago aurrera egiten saiatzen den heinean.

Adimen energetikoa garatzen den heinean, hainbat adierazle eta iragarle etorkizuneko aukeretan eragina izan dezakete, non norberaren enpresaren (edo lanbidearen) abantaila lehiakorra enpresaren garapenerako hainbat mehatxu aurkitzeko eta prebenitzeko ahalmen bilaka daitekeen. Norberaren enpresaren (edo lan egiten duen enpresaren) indarguneak eta ahuleziak ezagutzeko gaitasuna errendimendu-adierazleen adierazle da. Errendimendu-adierazleak finantza eta pertsonalki aurrera egiten jarraitzen duen heinean egin behar diren

jarduera/ekintzak argiago ulertzeko erabiltzen dira. Norberaren enpresaren (edo norberaren lanbide-jardueraren) indarguneak eta ahuleziak aitortzen dira eta indargune horiek are gehiago areagotzen dira ahultasunak garapenerako aukera gisa hautematen direnean. Adimen energetikoak arriskuak saihestea ere aitortzen du eta garapen gehiagorako barne/kanpo aukerak identifikatzen ditu edozein erakunde/norbanakoren erresilientzia izateko gaitasunari edo gaitasunari dagokionez. Erresilientzia pertsonalaren beste alderdi garrantzitsu bat da. Erresilientzia kontzeptua oso indartsua da bere indar gaztetzeko (energia) barnean duen zentzuan, edozein atzerapausoetatik itzultzeko aukera ematen duena. Atzerapausoak adimen energetikoa erabiliz gaindi daitezke: a) negozio baten eragiketak; b) alderdi funtzionalei buruzko informazio-fluxua; c) langileen eta besteen jokabide-alderdiak; d) lehiakortasuna; eta e) eguneroko jardueren fluxu orokorra. Eraginkortasun operatiboa nabarmen handitu daiteke adimen energetikoa aktibo bihurtzen denean.

# **2. KAPITULUA**

# **NORBERAREN BIZITZAREN**

# **IKUSPEGIA**

## **HELBURUAK EZARTZEA eta LORTZEA**

Bikaintasun pertsonaleko eta finantza-askatasun egoera bat lortzeko/eusteko, helburuak ezartzeko eta betetzeko prozesu esanguratsuak eta aplikagarriak ezarri behar dira. Helburuak, funtsean, bete gabeko desioak dira, non gizabanakoak esperientzia-egoera altuetara igotzeko nahiak dituen. Helburua fisikoki, mentalki, ekonomikoki eta espiritualki aurrerapena nahi den gogo-egoera da, hala nola norberaren egungo egoeratik esperientzia egoera hobea edo handiagoa da. Helburuak ezartzeak 12 dimentsiotan (ikus 1. irudia) ulertzea eskatzen du norberaren egungo bizi-egoerak, eta ulermen horretatik abiatuta, epe laburreko eta epe luzeko helburu zehatzak ezarri daitezke norberaren buruan. Helburuen sendotasunak mentalki esfortzu koherentea eusten du helburua betetzeko esperientzia-egoera baterantz, non egoera altuago eta hobe batera mugitzen den. Norberaren baitan erabakitze prozesuak argi izan behar du desioen barne kontraesanak konpon daitezken. Kontraesan horien ebazpenak energia mentala sortzen du non ezarritako helburuak lortzen diren erabakiak hartzeko prozesu guztiz kontziente baten ondorioz. Helburuak, beraz, aktiboki ezartzen dira norberari buruko botere handiagoa erabiliz. Helburua ezin da izan aktibo ez den zerbait, esate baterako, telebista ikustea edo beste jarduera pasibo bat. Edozein helburu onuragarriak norberaren bizitzan jarduera handiagoa sortzen du eta jarduera horrek gero eta energia handiagoa esnatzen du norberaren ametsak, planak, desioak eta abar betetzeko bidean urrats esanguratsuak emateko. eta esperientzia-egoera handiagoak bereganatzea.

## **HELBURUAK, ERRENDIMENDUA ETA AUTOERAGINKORTASUNA**

Edozein helburu etorkizuneko ideia edo nahi den emaitza da, aurreikuspenean, planifikazioan eta betetzea lortzeko konpromisoan oinarrituta. Aurrez zehaztutako epe batean aurreikusitako helburuak lortzeko ahaleginak egiten dira, epeak ezarriz. The

Helburuaren kontzeptua norberaren xedearen edo helburuaren antzekoa da, non

aurreikusitako emaitzak berezko eta kanpoko balioa duen. Helburuak zehaztasun handiagoz zailak badira, errendimendu handiagoa izateko aukera dago helburu batekin konpromiso mailan oinarrituta, urrats produktiboak emateko norberaren gaitasun eta ezagutza mailarekin batera. Helburuen eta errendimenduaren arteko erlazioa honela dago:

- a) Norberaren arreta eta kontzentrazioa helburuetarako egokiak diren jardueretara bideratu eta kontzentratuta daude
- b) Edozein helbururen zailtasun-maila mentalki ebaluatzen da eta helburu bat lortzeko gaitasunak zabaltzeko nahia ere objektiboki baloratzen da.
- c) Barne-iraunkortasuna handitu egiten da norberaren energiaren kontzentrazioarekin.
- d) Batzuetan, esfortzu luzea behar da, non pentsamendu autodegradatzaileak haustea ezinbestekoa den ezarritako helburu bat lortzeko ahaleginak gelditzea saihesteko.
- e) Helburuek energia lokartua esnatzera ekar dezakete, non helburuak betetzeko egindako ekintzek zirrara-egoera ekar dezaketen.
- f) Barrutik indar handiagoa sortzeko aurkikuntza berri bat izan daitezkeen planteamenduak, estrategiak eta metodoak azaltzeko prozesuari ekin dio.

Helburuak ezartzearen, ekintzen ohiko gauzatzearen eta energia pertsonalaren erabilera onenaren arteko erlazio positiboa hainbat faktoreren arabera da. Lehenik eta behin, helburu bat baliotsutzat hartu behar da eta konpromisoa sustatzen duen esanahi psikologikoa izan behar du. Helburuak ezartzea lortzen da, hala nola, argitasuna, erronka, konpromisoa, iritzia eta zereginen konplexutasuna oinarritzko energiaren aktibazioan kontuan hartzen direnean.<sup>7</sup> Norberaren lan-testuinguruan oinarrituta, helburuen ezarpen parte-hartzaileak errendimendua areagotzen lagun dezake barne-energia-fluxuan eta norberaren konpromisoan oinarrituta. enpresaburuaren eginkizuna. Autoeraginkortasunak ere harreman nabarmena du helburuen konpromisoarekin. Autoeraginkortasuna kontzeptua hasiera batean proposatu zuen Albert Bandura psikologoaren arabera, "egoerei aurre egiteko beharrezkoak diren ekintza-lerroak zenbateraino gauzatu daitezkeen 8". Norberaren berezko energiaren sinesmen sendoa eta sinesmen sendoak areagotzen dira, oztopoak gainditzeko norberaren determinazio/irrotasunaren testuinguruan gaitasun potentzialak eta indar kognitibo/emozionalak irekitzea.

besteengandik iritzi ona jaso dezake helburu zehatzetara bilatzen den progresioari buruz. Helburu zehatzak, neurgarriak, lor daitezkeenak, garrantzitsuak eta denbora mugatuak) ezartzea ere komeni da helburuak ezartzean eta eguneroko urrats egokiak ematean. Ohartu behar da SMART esparrua mugatu samarra har liteke, helburuen zailtasuna baztertzen duelako bere irizpidearen barruan. «Locke eta Latham-en helburuak ezartzeko teorian, helburuak zailtasunaren 90. pertzentilaren barruan aukeratzea gomendatzen da, aurretiko batez bestekoaren arabera. zeregina bete dutenen betetzea.”<sup>10</sup>

## **EKINTZA-FASEEN MENTALDIA**

Helburuak epe luzerako, tarteko edo epe laburrerako izan daitezke. Bereizketa nagusia energia pertsonalaren erabileraren testuinguruan horiek lortzeko behar den denbora da. Helburuak lortzeko behar den denbora-tartea helburuen izaeran oinarritzen da: epe laburrean vs epe ertainean vs epe luzean. Norberaren pentsamoldea argia izan behar da norbanako batek edozein helburu lortzeko arrakasta izateko. Gogoeta prozesu bat behar da norberaren nahien arabera nahi den amaiera-egoera erabakitzeke. Peter Gollwitzer-en akzio-faseen mentalitatearen teoriak dio edozein helburu lortzeko bi fase daudela:

Lehenengo faserako, norberak mentalki hautatuko du bere helburua, irizpideak zehaztuz eta hori betetzeko duen konpromisoaren arabera zein helburu ezarriko duen erabakiz. Bigarren fasea plangintza-fasea da, zeinetan norbanako horrek erabakiko du zein jokabide-multzo dauden bere esku eta nahi duen amaiera-egoera edo helburua hobekien iristeko aukera emango dio.

## **PIZTU GARRANTZIA**

Helburu baten ezaugarri jakin batzuek ezaugarritzen laguntzen dute eta norbanakoek helburu hori lortzeko duen pizgarria egiaztatzen dute. Pizgarrien nabarmentasunak eragin handia du helburuak ezartzeko eta lortze-prozesuan eta honela definitzen da:



Pizgarri nabarmena estimulu aberasgarri bati "nahia" edo "nahi" atributua ematen dion prozesu kognitibo bat da, motibazio-osagai bat barne hartzen duena. Sari bat jokabide apetitiboa (hurbiltze-jokabidea izenez ere ezagutzen dena) eta jokabide kontsumitzailea eragiten duen estimulu baten propietate erakargarri eta motibazioa da. Pizgarri nabarmenaren "nahia" "gustatzea"-tik desberdina da, izan ere, gustukoa estimulu aberasgarri bat eskuratzean edo kontsumitzean berehala lortzen den plazerra da; pizgarrien nabarmentasunaren "nahiak" estimulu aberasgarri baten "motibazio-iman" kalitatea balio du, helburu desiragarri eta erakargarri bihurtzen duena, zentzumen-esperientzia soil izatetik arreta deitzen duen zerbait bihurtzen duena, hurbilketa bultzatzen duena eta bilatzera bultzatzen duena. .

Pizgarri nabarmenaren testuinguruan, helburuek hainbat ezaugarri dituzte gizabanakoak balio/ezaugarri pertsonalekin lotuta daudenak motibatzen dituztenak, helburuaren lorpena aurreikusten dutenak. Ezaugarri horien artean daude:

- a) Helburu bati emandako garrantzia edo garrantzia honako hauen arabera da: helburu baten erakargarritasuna, intentsitatea, garrantzia, lehentasuna eta zeinua. Garrantzia handitik txikira izan daiteke eta nukleoaren energia gradazioan aktibatzen da.
- b) Zailtasun-maila ulertzea beharrezkoa da zailtasuna helburuak lortzeko probabilitatearen estimazio orokorren bidez zehazten denean. Edozein helbururen zailtasun maila arretaz ebaluatu behar da energia pertsonalaren erabilgarritasunarekin.
- c) Espezifikotasuna zehazten da helburua kualitatiboa bada eta lausoa izatetik zehatz adierazia den. Normalean, goi-mailako helburu bat lausoagoa da maila baxuagoko azpihelburua baino; adibidez, karrera arrakastatsua egin nahi izatea masterra lortu nahi izatea baino lausoagoa da. Edozein helbururen espezifikotasunari buruzko hausnarketa batek helburu baten izaerari buruzko argitasuna ekartzen du.
- d) Denbora-barrutiari buruzko bistaratzeak barruti proximaletik (berehalako)tik urrunerara (atzeratua) ulertzea sortzen du eta norberaren energia nola erabiltzen den eragin zuzena du. Kontzientzia handiagoa da normalean helburu hurbiletarako, helburu urrunetarako baino. Zenbat eta sakonago ikusten den argitasuna areagotu egiten da

helburu guztiak (hurbilekoak eta distalak) lortzean.

## **HELBURUA BILATZEKO LAU FASE ETA M BITAMINA**

Helburu baten konplexutasuna helburua lortzeko zenbat azpihelburu behar diren eta helburu bat beste batekin nola lotzen den zehazten da. Adimen meditatiboa funtsezkoa da M bitamina biltegitratzeko testuinguruan konexio egokiak egiteko. (Adimen meditatiboa funtzionamendu intelektuala areagotzen da meditazio/hausnarketa teknika batzuen bidez.) Diruaren erabilgarritasuna eta M bitamina kopurua argi eta garbi ezagutu behar dira helburuaren konplexutasunaren ulermen argia lortzeko. Esaterako, unibertsitatea amaitzea helburu konplexutat har liteke, azpihelburu asko dituelako, nota onak egitea adibidez, eta beste helburu batzuekin lotuta dagoelako, esate baterako, enplegu esanguratsuak lortzea. 17 Nukleo-energia behar bezala aktibatzen bada, konplexutasuna hazkuntza pertsonalaren hobekuntzarekin ikus daiteke frustrazioa, tentsioa, auto-konfiantza baxua, etab.

Gollwitzer eta Brandstatter-ek (1997) helburuak lortzeko lau fase definitzen dituzte:

- 1) Erabakigarria ("nahi eta desio adosten artean lehentasunak ezartzea")
- 2) Preakzionala ("helburuetara zuzendutako ekintzen hasiera sustatzea")
- 3) Ekintzazkoa ("helburuetara zuzendutako ekintzak amaiera arrakastatsu batera ekartzea")
- 4) Postakzionala ("lortutakoa nahi zenarekin alderatuta ebaluatzea")

Helburua lortzeko lau alderdien, M bitaminaren eta 12 dimentsioen arteko lotura aintzat hartuta, dirua eta denbora norberaren etekin handiena lortzeko aukera ematen du.

## **HELBURU-GRADIENTEA HIPOTESIA**

Helburuak ezartzea, helburuak betetzea eta motibazioa gehiago aztertzean,

helburu-gradientearen hipotesiak konduktismoaren aurkikuntza klasikoa adierazten du animaliek esfortzu gehiago egiten dutela sari batera hurbiltzen diren heinean.<sup>19</sup> Clark Leonard Hull psikologo estatubatuarra izan zen, ikaskuntza eta motibazioa azaldu nahi izan zuena. portaeraren lege zientifikoak. Hull-en arabera:

Helburuen aurrerapena helburu bat lortzeko aurrerapenaren neurria da. Aurrerapenaren pertzepzioak maiz eragiten du helburu bat lortzeko giza motibazioan. Hull-ek helburu gradientearen hipotesia garatu zuen, zeinak helburu bat betetzeko motibazioa monotonikoki handitzen dela helburu hasierako egoeratik helburua amaierako egoerara. Hull-ek helburu-gradientearen hipotesia garatu zuen arratoiak janari-saria jasotzeko lasterketetan ari ziren behatzean. Arratoiaren mugimendua ebaluatzeko sentsoak erabiliz, Hullek ikusi zuen arratoiaren esfortzu-maila handitzen zela janari-sarirako distantzia hurbila txikitu ahala. Helburu-gradientearen hipotesia giza jokabidea aurreikusteko erabili da helburu bat lortzeko orduan.

## **PROSPECT TEORIAREN IKUSPEGIA**

Perspektiba teoriaren ikuspegiak 23 baieztatzen du helburu bat lortzeko motibazioa ondorengoa azpimarratzen duten perspektiba teoriaren printzipioak erabiliz azal daitekeela:

### Erreferentzia Puntuak

Helburuak erreferentzia puntu gisa deskriba daitezke. Zehazki, helburuak erreferente gisa balio du, zeinaren bidez gizabanakoek arrakastak eta porrotak psikologikoki bereizten dituzten. Prospect Theory terminologia erabiliz, arrakastak irabaziekin lotzen dira eta porrotak galerekin. Adibidez, helburua 10 kilo galtzea ezartzen bada, 11 kilo galtzea arrakastatsua da baina 9 kilo galtzea porrota da. 24 Erreferentzia-puntuak oso erabilgarriak dira norberaren helburura aurrera doan heinean zenbat energia erabiltzen ari den arreta mantentzeko. Arrakastak eta porrotak neurtzen diren jarrera garrantzitsua da motibazioa aktibo mantentzeko.

## Galera abertsioa

Ziurgabetasun pean hartutako erabakien antzera, galeraren aurkako jarrera helburuei aplikatzen zaie. Helburuekin, galerari aurrea hartzeak esan nahi du norberaren helburua baino okerrago egiteak sortzen duen afektu negatiboak norberaren helburua gainditzearekin lotutako afektu positiboa baino handiagoa dela. Adibidez, kontuan hartu 10 kilo galtzeko helburua duen pertsona bat. Bederatzi kilo bakarrik galduz bere helburua galtzen badu, bere emozio negatiboen magnitudea emozio positiboen magnitudea baino handiagoa izango litzateke bere helburua gainditzen badu 11 kilo galduz. 25 Afektu negatiboak (emozioak) muineko energia murriztea eragiten du, barne ingurune kezkarria sortuz. Galera-abertsioaren prebentzioa posible da edozein aurrerapenetan arreta mantenduz eta norberaren energiak gehiago konprometitz ezarritako helburuak lortzeko. Galera-abertsioa norberaren bizitzako 12 dimentsio guztietan eragina izan dezake barne desorekak sortzearen ondorioz, arinetatik larria bitartekoa, errendimenduaren pertzepzioan oinarrituta.

### Sentsibilitatea murriztea

Norbanakoek helburuen bila aurrera egiteko duten sentsibilitatea murrizten da helburu-erreferentzia-puntutik aldendu ahala. Hori dela eta, gizabanakoa bere helburua betetzera hurbiltzen den heinean, aurrerapenaren hautemandako balioa handitzen da. Adibidez, kontuan hartu helburu bat 10 kilometro korrika egiteko eta beste helburu bat 20 kilometro korrika egiteko. Norbanako batek milia bat egiten badu, aurrerapen horren hautemandako balioa handiagoa da helburua erreferentzia-puntua 10 miliakoa denean erreferentzia-puntua 20 milakoa denean baino. Helburu-erreferentzia-puntu bat eta erreferentzia-puntuaren gainean meditazioz hausnartzea erregulariki. Hausnarketa horrek norberaren barne-indarra egonkortzen du eta sentsibilitatea murriztea ekidin dezake.

### Azpihelburuak

Helburuak lortzeko balioen ikuspegia erabiliz, helburu hurbilek emaitza arrakastatsuak lor ditzakete. Helburua hurbila denean, aurrerapen-urrats bakoitzaren balioa handiagoa da helburua distala bada baino, sentsibilitatea txikiagotuz gero. Helburu urrun bat helburu hurbilago batera eraldatzeko modu bat azpihelburuak ezartzea da. Azpihelburuak ezartzea helburu arrakastatsua lortzeko motibatzeke estrategia eraginkorra da. 27

Azpihelburuak ezartzeko adimena esnatzen da argi ikusita azpihelburuak ezartzea eta betetzea prozesuetara bideratutako pentsamolde batean betegarriak eta ezinbestekoak direla.

## **HELBURUAREN IRAUNKETA**

Helburuak lortzeko iraunkortasunaren paradigma ere badago. Iraunkortasunaren garrantzia jarraian deskribatzen da:

Helburua lortzeko tentsioa sortzen da egungo egoeraren eta nahi den helburuaren amaierako egoeraren artean desadostasuna dagoenean. Desadostasun hori ixteko eta, hortaz, tentsioa kentzeko motibazio indarrak irautea dakar. Kontzeptu batzuek iraunkortasuna momentuaren kontserbazioarekin berdintzen dute (fisikaren printzipioa). Helburu bat abiarazitakoan, helburua osatzeko ahaleginak iraunkorrak dira, "kanpoko estimulu indartsu batek edo helburuetara zuzendutako joera alternatibo eta indartsuago baten piztuerak ez badira".<sup>28</sup> Iraunkortasuna motibazio energetikoa presentziarik gabe dagoen egoera da. Tentsioa helburu bilatzean. Horrelako egoera energetikoa posible da berez aberasgarria den iraunkortasun egoerara iristeko energia nahita jartzen denean, tentsioa sortu beharrean, uneko egoeraren eta norberaren nahiaren helburuaren (azken egoera) arteko desadostasunean arreta mantenduz.

Kontzeptu hauek erabiliz, Fox eta Hoffman-ek (2002) helburuak irauteko lau mekanismo proposatzen dituzte:

- a) itxiera proximala
- b) argitasuna osatzea
- c) helburu-balentzia
- d) berezko interesak

### Hurbileko Itxiera

Hurbileko itxierak planteatzen du helburu amaierako egoera baten eta gizabanakoaren egungo egoeraren arteko distantzia txikiagotzen den heinean, helburu amaierako egoerara

heltzeko "indar erakargarria" handitzen dela. Helburua desiragarriagoa bihurtzen da eta bere osatzea bideragarriagoa. Horrez gain, helburu amaiera-egoerarako distantzia hurbila hurbiltzen den heinean, helburua eta harekin lotutako helburuak betetzeko motibazio-indarra ere handitzen da.<sup>30</sup> Ezarritako helburu bat desiragarriago bihurtzen den heinean, norberaren barne motibazio-indarra are gehiago indartzen da core energiaren aktibazioarekin. Dirua ere erabiltzen da, neurri batean, beharrezko elementuak/produktuak/zerbitzuak/etab erosteko. helburua lortzeko. Diruaren erabilerarik onena itxiera hurbilari dagokionez, M bitamina psikologikoki hobetzen du eta core energiaren biziberritzea sustatzen du.

### Osatzeko argitasuna

Osatzearen argitasunak iradokitzen du helburua betetzeko urratsak argiagoak diren heinean, helburua betetzeko iraunkortasuna handitzen dela. Helburua osatzeko bidea argiagoa denean, helburua bideragarriagoa dela hautematen da, eta, ondoren, helburua osatzeko motibazioa areagotu egiten da.<sup>31</sup> Norberaren adimenaren barruan dagoen energia aktibatzen da buru barruan osatzeko argitasuna sortzen denean. Argitasuna arraroa izan ohi da jende askoren bizitzan eta oinarrizko energia-erabilera gero eta sublimatzen da helburuak betetzeko bideragarritasun handiagoarekin motibazio orekatuarekin.

### Gola Valence

Helburu-balentzia-mekanismoari dagokionez, Fox eta Hoffman-ek (2002) balentzia "helburuaren erakargarritasun edo desiragarritasunaren neurria" dela deskribatzen dute. Oso baliotsuak direla hautematen diren helburuak, norbanakoaren beharrak asetzen dituztenak bezala definituta, balentzia handikoak dira. Balentzia positibo handiko helburuak ez dira erraz ordezkutzen, hau da, ezin dira erraz ordezkatu beste gol batekin. Pertsona batek litekeena da beste helburu batekin ordezkatu ezin den helburua betetzeko irautea. <sup>32</sup> Erakargarritasuna esperientziazkoa da, energia pertsonala erakargarritasunaren esperientzia sortzeko erabiltzen baita. Balentzia positibo altua sortzeak energiaren kokapenari eusten dio, helburu bat betetzeko iraunkortasun handiagoa lortzeko. Gogo-egoera hori dagoenean, beste pentsamendu edo ideia distraigarri batzuk erraz baztertzen dira norberaren burutik. <sup>33</sup>

## Berezko Interesak

Berezko interesen mekanismoari dagokionez, Fox eta Hoffman-ek (2002) diotenez, helburu nagusi bat lortzeko garaian, gizabanako batek helburua lortzeko lotutako jardueretan edo esperientzietan interesak garatu ditzake. Beraz, helburu nagusiarekiko interesa apaltzen bada ere, gizabanakoak helburuak betetzeko bidean jarraitzeko motibatuta egon daitezke, afektu positiboak sortzen dituzten jarduera eta esperientzietan parte hartzen jarrai dezaten. 34 Helburu batekin lotutako jardueren/esperientzien gaineko interesa garatzeak helburu baterako bidea hobetu dezake, hala nola, asperdura, monotonia, lapurtera eta abar bezalako oztupoak nabarmen murrizten baitira.

## **SWOT ANALISIA, EGOKITZE ESTRATEGIKOA ETA BENCHMARKING**

Orain arte eztabaidatu diren ideiez gain, pertsona batek AMFO azterketa bat egin dezake, hau da, pertsona edo erakunde bati enpresa-lehiakortasunarekin edo proiektu-plangintzarekin lotutako indarguneak, ahuleziak, aukerak eta mehatxuak identifikatzen laguntzeko erabiltzen den plangintza estrategikoko teknika bat da. eta ahuleziak maiz barnekoak izaten dira, eta aukerak eta mehatxuak normalean kanpokoak izaten dira.<sup>35</sup> SWOT teknikaren lau parametroen akronimoa da:

- 1) Indarguneak: besteekiko abantaila ematen dioten negozioaren edo proiektuaren ezaugarriak.
- 2) Ahuleziak: negozioa edo proiektua besteekiko desabantailan jartzen duten ezaugarriak.
- 3) Aukerak: negozioak edo proiektuak bere onurarako ustia ditzakeen ingurune elementuak.
- 4) Mehatxuak: negozioari edo proiektuari arazoak sor ditzaketen ingurune elementuak.

Norbanako edo erakunde baten barne-ingurunea kanpoko ingurunearekin bat datorren maila estrategiko egokitzapenaren bidez adierazten da. DAFOak identifikatzea garrantzitsua da, helburua lortzeko plangintzan geroko urratsen berri eman dezaketelako. Lehenik eta behin, erabakiak hartzen dituztenek aztertu beharko lukete helburua lor daitekeen, DAFOak kontuan hartuta. Helburua lortzerik ez bada, beste helburu bat

hautatu eta prozesua errepikatu beharko dute.

SWOT analisiarekin lotuta, egokitze estrategikoaren ideia oso lotuta dago helburuak betetzearekin eta energia eta diru pertsonalaren erabilera onenarekin.

Egokitze estrategikoak gizabanako edo erakunde batek bere baliabideak eta gaitasunak kanpoko inguruneko aukerekin parekatzen duen maila adierazten du. Parekatzea strategiaren bidez egiten da eta, beraz, ezinbestekoa da enpresak estrategia exekutatzeko eta laguntzeko benetako baliabideak eta gaitasunak izatea. Egokitze estrategikoa aktiboki erabil daiteke enpresa baten egungo egoera estrategikoa ebaluatzeko, baita aukerak, hala nola, M&A eta antolakuntza-dibisioen desinbertsioak. Egokitzapen estrategikoa enpresaren Baliabideetan oinarritutako ikuspegiarekin erlazionatuta dago eta horrek iradokitzen du errentagarritasunaren gakoa ez dela posizionamenduaren eta industriaren hautapenaren bidez soilik, baizik eta enpresaren baliabideen eta gaitasunen zorroaren ezaugarri bereziak erabili nahi dituen barne foku baten bidez. Baliabideen eta gaitasunen konbinazio paregabea, azkenean, konpainiak etekina atera dezakeen lehia-abantaila bihurtu daiteke. Hala ere, garrantzitsua da baliabideak eta gaitasunak bereiztea. Enpresaren jabetzako produkzio-inputekin lotutako baliabideak, eta gaitasunek, berriz, enpresak duen ikaskuntza metaketa deskribatzen dute.<sup>37</sup>

Benchmarking ere nahiko garrantzitsua da helburuak lortzeko bidean aurrerapen egokia egiteko. Robert Camp<sup>38</sup>-k 12 faseko ikuspegia garatu zuen benchmarking-erako.

12 faseko metodologia hauek osatzen dute:

- 1) Hautatu gaia
- 2) Prozesua definitu
- 3) Balizko bazkideak identifikatzea
- 4) Datu-iturriak identifikatzea
- 5) Datuak bildu eta bazkide guztiak hautatu
- 6) Zehaztu hutsunea
- 7) Prozesu-desberdintasunak ezartzea



- 8) Etorkizuneko errendimendua bideratu
- 9) Komunikatu
- 10) Helburua egokitu
- 11) Ezartzea
- 12) Berrikusi eta birkalibratu

Energia intelektuala erabiltzen da erreferentziak sortzeko. Erreferentziak jarraitzeak pazientzia, trebetasuna bideratua, norberaren gogo bide progresiboan mantentzea, zailtasunak berdintasunez kudeatzea eta prozesuetara bideratutako pentsamoldearen aintza aitortzea eskatzen du.

## **HITZAREN HAUSNARKETA**

Egileak irakurleei gomendatzen die orain arte aurkeztutako ideiei buruz hausnartzea, beheko hitz bakoitza irakurriz eta helburuei buruzko esanahiari buruz laburki hausnartuz. Ondorengo saretan helburuak ezartzearekin eta helburuen lorpenarekin lotutako funtsezko kontzeptuak erakusten dira:

HELBURUA EZARTZEA/PLANIFIKATZEKO EPAK HELBURUA/HELBIDEA	HELBURUA EZARTZEA/PLANIFIKATZEKO EPAK HELBURUA/HELBIDEA	HELBURUA EZARTZEA/PLANIFIKATZEKO EPAK HELBURUA/HELBIDEA
AURREKIZUTAKO EMAITZA BALIO BARRUKOA BALIO EXTRINTSEKOA	AURREKIZUTAKO EMAITZA BALIO BARRUKOA BALIO EXTRINTSEKOA	AURREKIZUTAKO EMAITZA BALIO BARRUKOA BALIO EXTRINTSEKOA
HELBURU ZUZENDARITZAKO ARRETA AHAREA IRAUNTZA	HELBURU ZUZENDARITZAKO ARRETA AHAREA IRAUNTZA	HELBURU ZUZENDARITZAKO ARRETA AHAREA IRAUNTZA
AUTOERAGINKORTASUN ADIMENA	AUTOERAGINKORTASUN ADIMENA	AUTOERAGINKORTASUN ADIMENA
GARRANTZIA ZAILTASUN MAILA ZEHATZA	GARRANTZIA ZAILTASUN MAILA ZEHATZA	GARRANTZIA ZAILTASUN MAILA ZEHATZA
TENPORALA HELBURU PROXIMALAK HELBURU UZTAROAK	TENPORALA HELBURU PROXIMALAK HELBURU UZTAROAK	TENPORALA HELBURU PROXIMALAK HELBURU UZTAROAK
HELBURUA KONplexutasuna HELBURUA BILATZEA ONGIZATE SUBJEKTIBOA	HELBURUA KONplexutasuna HELBURUA BILATZEA ONGIZATE SUBJEKTIBOA	HELBURUA KONplexutasuna HELBURUA BILATZEA ONGIZATE SUBJEKTIBOA
DENBORA KUDEAKETAKO BIDERAGARRITASUNAREN EGIAZTAPENAK MUGARRIAK EGOKITZEA	DENBORA KUDEAKETAKO BIDERAGARRITASUNAREN EGIAZTAPENAK MUGARRIAK EGOKITZEA	DENBORA KUDEAKETAKO BIDERAGARRITASUNAREN EGIAZTAPENAK MUGARRIAK EGOKITZEA
HELBURUA DESPLAZATZEA PLANGINTZA ESTRATEGIKOA SWOT ANALISIA	HELBURUA DESPLAZATZEA PLANGINTZA ESTRATEGIKOA SWOT ANALISIA	HELBURUA DESPLAZATZEA PLANGINTZA ESTRATEGIKOA SWOT ANALISIA

## **AUKERAREN AINTZATZEN IZATZEN DU LOKO BOTEREA**

Aukerak aitortzea ezinbestekoa da norberaren bizitzako 12 dimentsioetako edozeinetan (1. irudia) aurrera egiteko. Aukera berri eta ezezagunen identifikazioa iraganeko ezagutzak, iraganeko esperientziek eta egungo gogoetek norberaren adimenari aukerak identifikatzea ahalbidetzen diotenean gertatzen da. Identifikazio prozesu honek desioaren eta adimenaren barneko energiak erabiltzen ditu, ekintzaren barruan energiaren erabilerarik onena lortzeko (1. irudia).

Enpresa berrientzako aukera onenak identifikatzea eta hautatzea ekintzailertan eta/edo enpleguan arrakasta lortzen saiatzen den edonoren gaitasun garrantzitsuenetakoak dira. Lozorroan dagoen boterea esnatzeko aukerak aitortzea eskatzen du adimen ireki eta informatu batekin. Honako puntu hauek aukerak ezagutzeko alderdiak dira, norberaren barne-indarra ahalik eta norabide onenean mantentzeko ahalmena dutenak:

- 1) Energia pertsonala behar da aukerak ezagutzeko.
- 2) Aukeren garapen sortzailea posible da.
- 3) Aukera identifikazioak "desioaren barneko energia" esnatzeko eskatzen du.
- 4) Ekintzaileek negozio-aukerak identifikatzeko prozesua has dezakete kontsumitzailea kontuan izanda. Kontsumitzaileei balioa sortzeko eta emateak aukerak egiten diren eta ez bakarrik aurkitzen diren pentsamolde bat sortzen du.
- 5) Zuhurtziaz egindako ikerketak eta merkatuaren beharrekiko sentikortasun handiagoak ahalbidetzen dute oinarrizko energia aktiboa izatea, behar den moduan, erabaki presarik hartu gabe.
- 6) Aukera bat garatzea posible izan daiteke baliabideen banaketa ezin hobea dela aitortuz.
- 7) "Aukeraren aitortzea" eta "aukera garatzeko" arteko bereizketa nabarmena dago eta bereizketa horri buruzko hausnarketak hazkunderako bide gehiago eman ditzake.
- 8) Enpresa arrakastatsuak sortzeko etorkizuneko garapen-prozedura arrakastatsua jarraitzen du. Horrek aukera bat identifikatzea, haren balorazioa eta hedapena barne hartzen ditu. Garapen-prozesua errepikakorra eta errepikakorra da. Ebaluazioak egiteak garapenaren hainbat fasetan argitasun handiagoa sustatzen du eta gogoeta-gaitasun intelektualak erabiltzen ditu.
- 9) litekeena da ekintzaileak hainbat aldiz ebaluazioak egitea garapen-fase desberdinetan;

ebaluazioak aukera osagarriak edo hasierako ikuspegiaren egokitzapenak aitortzea ere ekar dezake.

Mesedez, ikusi eranskinetako 26. irudia honi buruz:

Aukerak ezagutzeko eta garatzeko oinarrizko prozesuan eragiten duten faktore nagusiak

Dударик gabe, barneko eta kanpoko oztopoak daude bizitzan aurrera egiten saiatzean. "Oztopo" hitzaren esanahia kontuan hartzen dugunean, zailtasunak edo zailtasunak izan arren gailentzeari, hainbat arazo arrakastaz konpontzeari, kontrako pentsamendu edo emozio bat barnean garaitzeari eta geldialdia eragiten ari den zerbait gainditzea eta beste modu batean hautematea aipatzen du. Beraz, norberaren bizitzako erronkei aurre egiten dionean, pentsamolde positibo askok oztopoak ezagutzen eta gainditzen laguntzen dute. Oztopoak norberaren fluxu energetikoa ezagutzeko eta bere burua gehiago hobetzeko aukera dira, oztopoa barne eta kanpo garapenerako aukera baita. Edozein oztopo edo erronkari zuzenean aurre egiteak esan nahi du buru-belarri aurre egitea, kexa-egoeran ez egotea eta oztopoari itsatsita ez egotea, baizik eta norbanakoari botere intelektuala aktibatzen eta sormena aurkitzeko energetikoki desafiatzen duen zerbait dela aitortzea. oztopotik mugitzeko moduak. Sormen sormen mota honek emozio eta pentsamendu egoera positiboa eskatzen du oztopoa oraindik dagoen bitartean. Emozio eta pentsamendu positiboko egoera batera pasatzeko energia beharrezkoa da, batez ere oinarrizko energia, egon daitezkeen oztopoak izan arren, oso-osorik irauteko. Horregatik, oztopoa errealitatea den bezala ikusteko alderdi errealistak, aukeren eremuko hainbat aukera errealistaz begiratzea eta ez fantasiatzeko modu batean soilik, gauzak diren bezala hautematea ere baliatzea da. Adimenaren barnean modu positibo eta sortzaileenean dagoen adimenaren energia, non adimena oso irekia izan daitekeen, non energiak irekitzen jarraitzen duten oztopoak edo erronkak egon daitezkeen bitartean. Gainera, lehia bere esparru egokian bere modu egokian ulertzen saiatzea, barne boterea kaltetu gabe, lehiaren indarra norberaren onurarako erabiltzea da, norberaren degradazioa baino gehiago. Lehiaketa kontsumitzaileei zerbitzu mota hobeto bat ekoizteko edo eskaintzeko aukera bat da, produktuen kalitate hobeto mota hobeto bat emateko edo langilea baldin bada besteek gainditzen dituen erakunde bati lan esperientzia edo

zerbitzu mota hobe emateko. Horrelako pentsamolde lehiakor batek norberaren barne-garapena eta norberaren barne-garapenaren aintza aprobetxatzen ari da eta barrutik begiratzea eragozten duen modu batean kanpotik kanpo bideratzen da. Barne garapenari arretarik ez duen kanpoaldera bideratutako pentsamoldeak kalte energetikoa eragingo du edo norberaren energia-sistemaren desoreka eragingo du. Oztopoak dauden bitartean dauden alderdi emozionalak edo emozio-fluxua ere aitortzeak emozioek erabiltzen duten energia kontuan izatearen adierazgarri da. Emozioek energia kopuru izugarria erabiltzen dute eta energia hori modu konstruktiboan edo suntsitzailean erabiltzen dutenean, aurrera egin edo atzera egingo du edo geldirik geratzen da. Energiaren eta emozioen fluxu positiboa antzematea edo emozio positiboen barruan energia nahita, arretaz, egoki eta sormenez jartzea bikaintasun pertsonalaren eta maisutasun pertsonalaren adierazgarri da. Barne-kualitate horiez gain, oztopoak pausoz pauso hausteko ikuspegi oso sistematikoa egiteko garatzen ari direnez, horren osagai desberdinak ezagutzeak bere funtzionamenduari buruz argi eta argi ulertzea sustatzen du. Mindfulness prestakuntzan erabiltzen den "STOP" akronimoa dago:

S = GELDITU

T = EMAN URRATSA ATZERA

O = BEHATU

P = JARRAITU KONTUAN

Norberaren aurrean oztopo bat dagoenean, egiten ari dena gelditu behar da eta ez berehala jokatu. Norberaren jarduera gelditzeak aukera ematen du oso eta arretaz ulertzea irudi orokorra eta, ondoren, egoera horretatik aurrera pauso bat atzera egin eta oztopoa edo oztopoa etorri izan daitekeen gertakari sorta atzera egiteko. . Oztopoaren beraren izaeraren eta norberaren bizitzan non dagoen norberaren progresioan zein beste faktore korolararioak edo loturiko faktoreak denak batera ikusteko pauso bat emanaz, saiatzen ari den helburuaren testuinguruan ikusteko. lortzen saiatzen ari den helburuaren testuingurua izateaz gain, dagoen oztopo zehatzari dagokionez, orduan behaketa argiaren egoeran egoteko gai da. Behaketa argiaren egoerak, azkenean, arreta handiz jarraitzea ekarriko du, oso kontu handiz aurrera egitea, helburu jakin bat lortzen saiatzeko oztopo edo

zailtasun gehiago sortu gabe.

## **EROSOTASUN GUNEETATIK EZAINDU ETA LORATZEA**

Norberak bere erosotasun-gunea ezagutu behar du eta bere buruaren mugak aitortu. Zona honetan eroso sentitzen da, lasai eta zenbait zeregin ondo egiteko gai. Erosotasun-eremuan dagoen bitartean dagoen erosotasun fisiko/psikologikoa eta erraztasuna izan arren, ezinbestekoa da norbere burua etengabe desafiatzea handik ateratzeko. Erosotasun guneetatik ateratzeak energia eskatzen du, batez ere ekonomikoki aurrera egiteko. Sormena eta zoriontasuna nabarmen gelditu daitezke norberak erosotasun-eremu ezberdinetatik ateratzeko erronkarik gabe, batez ere finantza garapenari dagokionez. Jende asko lan jakin batean kontent dago, finantza/emozio geldialdira iristen da eta traba batean trabatuta sentitzen da. Errutinak itsu-itsuan jarraitzea arau bihurtzen da, arau horiek betetzea, aberastea eta aurrerapen gehiago eman gabe. Erosotasun guneetatik kanpora irtetea antsietate eta urduritasunik gabe gerta daiteke, aurrerapen etengabea lortzeko egunero pauso zainduak ematen badira. Aukera eta esperientzia berrietara irekitzeak aukera hauek aintzat hartzea eskatzen du lehenik eta gero, urrats zuzenak eta aktiboak ematea. Jende asko erosotasun guneetan trabatuta geratzen da hainbat beldur direla eta, hala nola porrotaren beldurra, arrakastaren beldurra, esperientzia berriei beldurra eta besteen pertzepzioei beldurra. Erronka berriei aurre egitea energia pertsonala areagotzeko erreferente nagusia da, ziurrenik norberaren bizitzan diru kopurua handitzea ekartzea. Diruak bizitza aberastu dezaketen esperientzia berrietarako aukerak eskaintzen ditu, non M bitaminaren eragina denborarekin areagotzen den. Norbere buruari buruzko eztabaida negatiboak ezagutzea eta ezabatzea ere ezinbestekoa da norberaren bizitzako arlo guztietan hazteko neurriak hartzeko. Norberaren erosotasun-gunea bera oztopo handia da norberaren potentzialtasun osoa lortzeko.

Norberak bere erosotasun-eremuak ezagutu eta haien mugak benetan onartu behar ditu. Zona horien barruan, eroso sentitzen da, lasai eta zenbait zeregin ondo egiteko gai. Erosotasun fisiko/psikologikoa eta erosotasuna egon arren, erosotasun-

eremuan egon arren, ezinbestekoa da norbere buruari etengabe desafiatzea handik ateratzeko. Norberaren erosotasun eremua luzatzeak energia eskatzen du, batez ere ekonomikoki aurrera egiteko. Sormena eta zoriontasuna nabarmen geldi daitezke norberak erosotasun-eremu ezberdinetatik ateratzeko erronkarik gabe, batez ere finantza garapenari dagokionez.

Norberaren erosotasun-eremutik ateratzea jende askorentzat zaila izan ohi dela kontuan hartuta, guztiok erosotasun-gunetik loratzeko aukerari buruzko galdera da. Loraldiaren kontzeptuak norberaren bizitzako garapen berri eta gehiago irekitzeari egiten dio erreferentzia, tentsiorik gabe eta erraztasunez. Garapen mota horrek beste mugimendu bat sortzen du, non zailtasun mailaren bat hautematen den, baina tentsiorik gabe gertatzen da, erraztasunez, eta energia pertsonala aprobetxatzeko funtsa da. Nukleoaren energia gaztetzen eta suspertzen jarraitzen du erosotasun gunetatik atera eta aurrerapen gehiago lortzeko gune berrietara doan heinean.

Loratzeak modu organikoak (hau da, modu sistematikoak, gogoetatsuak, naturalak eta arretaz planifikatutakoak) erabiliz aurrera egiteari egiten dio erreferentzia, artifizialki edo alferrikako tentsio handiarekin egiten den zerbaiten aldean. Lasterbideak hartuz egiten diren ekintzek, azkenean, kalteak sortzen dituzte. Eremu mugatuetatik egiazko loratzea lore baten antzekoa da, non lore baten usain desberdinak leku batetik bestera doazenean edo norberaren baitan sentimendu onak zabaltzen direnean. Era berean, erosotasun gunetatik loratzea aurrera egiteko mugimendu natural eta ederra da, egongo litzatekeen arren erronka natural batzuk. Kontuan izan erosotasun gune bat eroso dagoen lekua dela, jarduera bat burutzeko ahaleginik egin beharrik ez duen tokia dela. Erosotasun gune batean geratzeko alderdi ia automatiko bat dago. Burua eta gorputza erlaxatu ohi dira gune automatiko honetan, non fisikoki eta mentalki gertatzen diren mekanismoak aurrera egiteko erronkarik izan gabe funtzionatzen duten. Ezinbestekoa da norbere buruari aurrera egiteko erronka jartzea eta oinarrizko energia aukeratutako norabidean bideratzea. Aurrerapauso zehatzekin energia bideratzea lorpen handi bat da, 12 dimentsio guztietan (ikus 1. irudia) neurri batean eragina duena. Core energia modu naturalean findu eta are gehiago hobetzen da erosotasun gunetatik

ateratzeko urratsak ematen direnean. Erosotasun gune batetik mugitzen den heinean, norberaren energia fresko eta bizirik mantentzen uzten ari da ahuldu beharrean. Nukleoaren energia galtzea erosotasun gune batean geldirik dagoenean eta energiaren fluxu dinamikoa gelditzen denean gertatzen da. Ibai isurkari bat dinamikoki aldatzen den eta aurrera egiten ari den bezala, nukleoko energiaren fluxu dinamikoak indar handia du hainbat erosotasun gunetik aurrera egiteko eta esperientzia handiagoa emateko bizitzaren alderdi askotan. Aitorpenarekin, Heraklito greziar filosofo ospetsuak esan zuenez, inork ezin duela ibai berean birritan zapaldu, energia dinamikoaren "ibaia lasterkariak" leku batetik bestera eramango du, norberaren bizitza gero eta gehiago joango da handitzerantz. eta garapen/lorpen handiagoak. Erosotasun gune bat adimena eta gorputza egoera energetiko jakin batean dauden leku bat da, non gelditasuna dagoen eta azkenean energia hori gutxitzen ari delako xahutzen duen energia metatua. Gutxitze prozesu hau erosotasun gune batean energiaren birsorkuntza berririk ez dagoelako gertatzen da. Azken finean, gorputzak ez du energia berririk behar zona horretan. Ez dago ezer berririk erosotasun-gunean gertatzen ari den gogobetetasun egoera asebetean dagoelako. Erosotasun guneetan geratzea azkenean energia xahutzen eta gutxitzen hasten da, birsorkuntza faltagatik eta geldialdi iraunkorragatik. Erosotasun guneetatik aurrera egiteko saiakerek gorputza eta gogo, ziurrenik, errealitate astindu batean kokatzen dituzte norberak lortzen saiatzen ari den helburu motaren arabera. Energia-maila biziak ere sor ditzake eta aktibatu, batez ere biziraupena arriskuan egon daitekeen muturreko egoeretan. (Egile honek energia-maila biziak bizi izan ditu Everest mendira igotzean eta energia bizi aktibatuaren esperientziaren ulermena du.) Jakina, pertsona bakoitzaren progresioak normalean ez ditu helburu oso zailak izaten, hala ere, altuera handiak lortzeko aukera handia dago. bizitza core energia nabarmen aktibatzen denean erosotasun guneetatik bultzatzen duenean. Egilearen bizitzan, hainbat aldiz izan da nahita muturreko egoeretan kokatu izana, non core energia nahiko aktiboa zen norberaren biziraupena arriskuan zegoelako. Halako muturreko egoeretan, egileak botere primarioa bizi izan zuen, non norberaren gorputzetik sortzen diren hainbat energia mota esnatzen diren. Jakina, egileak ez du gomendatzen jendeari muturreko egoeretan derrigorrez horrela jartzea, hala ere egileak halako fenomeno bizi izan du hainbat ahalegin ezberdinetan, hala nola Everest mendira igotzean. Egilearen

esperientzietan energia bizi aktibatuaren esperientzia-ulermena existitzen da eta gizaki bakoitzak botere hori aktibatu dezakeela adierazten du, modu berezian, aplikagarria eta nahi duen moduan. Botere horren zati batek ere, aktibo bihurtzen bada, izugarriko potentzial du 12 dimentsio guztiak bizitzeko (1. irudia) eta bizitzari argitasun eta aurrerapen dinamiko handiz eskaintzeko norberaren bizitzan zehar.

Bizitzan aurrera egiteko gogo beharrezkoa da gogo horrek ideia berriak sor ditzakeen erosotasun gunetik ateratzeko. Norberak bere burua ahalegin edo azpihelburu zailtan jartzen badu helburu handiagora iristeko, orduan funtsezko energia-potentzia izugarria esnatzeko aukera guztiak daude. Esnatze horretatik, ideia eta sormen berriak sortzen dira, helburuak lortzeko ikuspegi zabalagoarekin batera. Horrek prozesuetara bideratutako pentsamolde bat garatzea eskatzen du, psikologikoki emaitzetan zentratutako pentsamoldetik aldenduz.

Arrisku existentzialez edo zorigaitz mota jakin batez inguratuta dagoen egoeran, gorputzak egoera oso zailei erantzuteko ikuspegi berritzaile batekin erantzuten du. Ideia berriak agertzen dira buruan eta energia gehiago esnatzen da. Zalantzarik gabe, gorabeherak daude, batez ere norberaren erosotasun gunetik ateratzen saiatzen ari denean. Gorputzak hainbat hormona askatzen ditu eta hainbat erreakzio mota daude, poztasunetik min fisiko/emozionalera bitartekoak. Gakoa norberaren erosotasun gunetik ateratzea eta segurtasunez egitea da, ilusioa/pozgarria eta beste hainbat esperientzia on lortu ahal izateko, helburu handiagoak lortzeko hurrengo mailara aurrera jarraitzeko. Zalantzarik gabe esan daiteke norberaren erosotasun gunetik haratagoko esperientzietan parte hartzeak oinarrizko energia aktibatzea behar duela, neurri batean edo bestean. Antsietatea, auto-zalantza eta norbere burua garaitzeko pentsamenduak ezabatzen dira core energiaren aktibazioan hedapen eta hazkunde eremu batera mugitzen den heinean. Erosotasun-eremutik apur bat ateratzean arrakasta lortzen duenean, ilusioa, motibazioa eta gogo areagotzen dituen arrakastaren esperientzia indibidualizatua dago.

Mesedez, ikusi Eranskinetako 27. Irudia - Core Energia eta Zonak diagrama



Mesedez, ikusi Eranskinako 28. Irudia - Emariaren egoera eta Erosotasun Gunetik ateratzea

Ikusi eranskinako 29. irudia - Fluxu-egoeraren diagramak

## **KONPROMISOA ETA BARNE/KANPOKO ERRESISTENTZIA** **GAINDITZEA**

Bizitzan aurrera egitea konpromisoarekin bakarrik da posible. Konpromisoari esker, norberak bide eta aukera ezberdinen artean aukera dezake, norberaren helburu eta nahien arabera. Bide konprometitu batean koherentea mantentzeak iraunkortasuna eta energia norabide progresiboetan etengabe jartzea eskatzen du. Konpromisoa edozein helburu lortzeko nahiaren intentsitatearen ondorioz sendotzera iristen den gogo-egoera bat da. Core energia aktibatzen da konpromisoa sendotzeko eta norberaren burua prozesuetara bideratutako pentsamolde batera berrezartzeko (ikus 7. kapitulua). Barne erresistentzia konpromisoa mantentzen saiatzen ari denean gertatzen da. Nukleoaren energia erresistentzia hau hautsi dezakeela aitortzea posible da arreta handiz lantzen eta nukleoaren energia nahita aprobeztatuz. Nahita ekintzak aukera ematen du erabakiak hartzeko prozesuak aukeratutako helburuekin bat egin dezan. Energiak berez jarraitzen du erabakiak hartzeko bidea eta azkenean barne-erresistentzia hausten du.

Kanpo-erresistentzia norberak dituen oztopo edo zailtasunei dagokie. Oinarrizko energia berdinak gorputza eta adimena indartzen ditu norberaren egoeraren arabera oztopo hauek gainditzeko. Norberaren bizitzako zirkunstantzien 360 graduko ikuspegia mantentzeak, norberaren energia garapen orokorrerako arretaz zuzentzeko aukera ematen du. Horregatik, barneko eta kanpoko erresistentzia modu naturalean murrizten da, eta prozesuetara bideratutako pentsamoldean gera daiteke.

## **ARRISKUA ETA SARIA KONTUAN HARTZEA**

Arriskua eta saria bizitzaren parte dira berez. Biak gogoan hartzeak arrisku jakin batzuekin gerta daitezkeen kalteen ikuspegi argia izatea eskatzen du eta, gainera, sari jakin batzuek kalteak ere eragin ditzaketela onartzea. Norberaren bizitzako 12 dimentsioetan (ikus 1. irudia) kalteak prebenitzea funtsezkoa da hainbat arrisku hartzeko eta sari jakin batzuk lortzeko. Kalte handiagoak eragiteko arrisku handiagoa duten sariak bilatzea alde batera utzi behar da, kontu handiz. Hauek alde batera utzi gabe, sari jakin batzuetara erakar daiteke bere esperientziaren potentziagatik, non esperientzia aberasgarriak oinarrizko energiari kalte handia eragin diezaiokeen. Nukleoko energia ez kaltetzeak eta arretaz (arretaz, zuhurtziaz) aurrerapenerako jardueran aritzeak M bitamina biltegitratzea eta lasaitasun mental handia dakar.

*M BITAMINA KONTUAN ERABILTZEAK M BITAMINAREN  
BILTEGAILUAK ERAKUNDEAN MANTZEN DITUZUN,  
BEHARREZKO ARRISKUAK MURRIZTEN DITU...*

*-- RICKY SINGH*

## **BIKAINASUNAREN OREKA FUNDA**

Bikaintasuna bizitzaren 12 dimentsioen benetako oreka gertatzen denean sortzen den funtzionamendu egoera da. Oinarrizko energiak norberaren onurarako funtzionatzen du 12 dimentsio guztietan kohesio funtzional-egoerara iristen den heinean. Egoera horretan, 12 dimentsioetako bakoitza elkarri lotuta dagoen funtzionamendu egoera batera iristen da. Egoera horretara iristeko oztopo handienetako bat desio kontrajarriak/gatazkariak dira. 12 dimentsio guztietan dirua erabiltzeak, modu naturalean, bizitzako gatazka eta kontraesan askoren amaiera ekarriko du. Diruak, errespetuz erabiltzen denean, bikaintasun egoera garatzen duen oinarri bikaina sortzen du. Bizitzan duen pasioari jarraitzeak energia fintzea ahalbidetzen du, bizitzaren aniztasunean esperientzia handiagoak gerta

daitezen oinarria kaltetu gabe. Norberaren oinarria sendotzea funtsezkoa da norberaren bikaintasun egoera garatzeko, mantentzeko eta hobetzeko. M bitamina biltegitratzeak (psikologikoki) bizitza bizitzeko ahalmena ematen du, norberaren oinarria kaltetu ez den moduan. Giza zibilizazioak norberaren botere mentala kaltetzen du, oinarri energetiko sendorik ez garatuz eta dirua inpultsiboki erabiliz.



**3. KAPITULUA**  
**M BITAMINA & GORPUTZ**  
**FISIKOA INDARTZEA**

## **GORPUTZ FISIKOA OSASUNTSU IZAN**

Gorputz osasuntsua norberaren bizitzaren oinarria da. Gorputz osasuntsurik gabe, progresioa zaila da ia ezinezkoa ez bada. Gorputz fisikoaren osasunaren eta M bitaminaren arteko lotura uler daiteke gorputza osasuntsu mantentzeak baldintza asko dituela aintzat hartuta. Elikadura egokia, ariketa eta mugimendu mota egokiak, etab. beharrezkoak dira gorputz fisikoaren funtzionamendu onena lortzeko.

M bitaminari lotuta gorputz osasuntsu baten onurak hauek dira:

- a) Gorputz fisiko osasuntsu batek lan edo negozio batean lan egiteko eta dirua irabazteko aukera ematen du. Irabazitako dirua fisikoki eta psikologikoki gorde daiteke M bitamina gisa.
- b) Bizitzako hainbat esperientzia posible dira gorputz osasuntsu baten bidez, hala nola, bidaiak, oporrak, etab. Mundu materialeko esperientzia guztiak posible dira gorputz fisiko osasuntsu baten ondorioz. Osasun handiagoak esperientzia hobek eskaintzen ditu norberaren finantzen testuinguru orokorrean.
- c) Norberaren bizitzaz arduratzea eta M bitamina biltegitratzeko aukerak ondo sentitzea, gero eta posibleagoa da osasuna handitu ahala.
- d) Energia areagotzea eta fitness handiagoa bizitzea zuzenean konektatzen da adimenaren barneko M bitaminaren boterearekin.
- e) Norberaren familiaren eta lagunaren eredu ona izateko aukerak dirua, denbora eta energia hobekien aprobetxatzeari dagokionez, potentzialtasun handiagoa du gorputz osasuntsu batekin.

Diruaren ikuspegi errealista eta orekatua mantentzea gorputza osasuntsu izateko modu natural eta energetikoa da. Janari, edari, zentzumenen gozamenari, bizioei eta abarrekiko gehiegikeriak gorputz fisikoa oreka naturaletik ateratzea eragiten du, eta ondorioz, diru gehiago erabiltzeak dirua gaizki erabiltzeagatik sortutako kalteak konpontzeko. Hau dirua energia gisa errespetatu behar dela konturatuta hautsi daitekeen gurpil zoro bat bihurtzen da eta gaizki erabiltzeak/abusuak gurpil zoroak sortuko ditu.

## **GORPUTZ FISIKOAREN BARRUKO ENERGIA ETA HAZKUNDE FINANTZA**

Norberaren gorputz fisikoak energia du, eta zuzenean lotuta dago norberaren hazkunde ekonomikoarekin. Jarraian agertzen diren ideia hauetako bakoitzak lotura hau eztabaidatzen du:

- a) Gorputz fisikoa norberaren helburuak lortzeko baliabidea da, dirua erabiliz eta gorputz osasuntsu bat ahalik eta modurik onenean garatuz.
- b) Gorputz osasuntsua norberaren egoera emozionala/mentala hobetzeko bitarteko bat da bizitzako maila altuago batera iristeko.
- c) Norberaren gorputza zaintzeak bizitza modu anitzetan bizitzeko aukera ematen du...
- d) Gorputz osasuntsu batek loaren ziklo erregularrak eta beste eredu batzuk mantentzea ahalbidetzen du, guztiak hobeto funtzionatzen dutenak psikologikoki M bitamina metaketa handiagoa dagoenean.
- e) Diruaren truke lan egiteak konfiantza sor dezake eta norberaren lanaz harro egotea. Irabazitako diruak eragin positiboak sortzen ditu adimenaren barruan eta autoestimua eta auto-irudia areagotzen ditu. Lanak gorputz osasuntsu bat behar du eta gorputz horren barruan energiak hazkunde ekonomikoa sustatzen du.

## **OSASUN FISIKOA HOBETZEA ETA ATALEAN ZEHARTZEA**

Osasun fisikoaren hobekuntza oso lotuta dago atalaseak gainditzearekin hainbat modutan, honela:

- a) Atalaseak gainditzea atalase bat gainditzeko gogoia eskatzen duen norberaren erosotasun gunetik ateratzearen oso antzekoa da.
- b) Gorputz fisiko osasuntsuago bat garatzeak kalitate oneko ariketa/mugimendua, elikadura ona eta adimen egonkorra eskatzen ditu. Jarduera fisikoa handitzen den heinean (medikuen gomendioetan eta desio pertsonaletan oinarrituta), hainbat aldaketa gertatzen dira gorputzean, non oinarrizko energia erabiltzen den aldaketa horiek elikatzeke.

c) Osasun fisikoa hobetzeko dirua behar da, neurri batean edo bestean. Diruaren erabilera okerra eta gehiegikeria gelditzeak norberaren finantzak osasun fisikoa garatzeko erabiltzea ahalbidetzen du.

d) Gorputzaren eta gogoaren artean lotura handia dago. Osasun fisikoari dagokionez zenbait atalase gainditzea erabakitzeak indar mentala ahalik eta hobekien erabiltzea eskatzen du jarduera iraunkor horretan.

e) Atalaseak gainditzeak autokonfiantza sustatzen du, batez ere, norberaren dirua osasun orokorrean eragin positibo onak dituen jarduera horietara erabiltzen denean.

f) Osasun fisikoaren hobekuntzak energia gehigarria ematen die norberaren bizitzako 12 dimentsio guztiei, non M bitamina gehiago metatzen den eta kontu handiz gastatzen den, bizitzako edozein arlotan kalterik eragin gabe.

## **ERABAKIAREN OREKA: AUTOERAGINKORTASUNA VS. TENTAZIOA**

Bizitza erabakiz beteta dago une bakoitzean. Garapen gehiagorako erabaki egokiak hartzeak autoeraginkortasuna vs tentazioa aztertzea eskatzen digu. Norberaren eraginkortasuna kontzeptu psikologiko bat da, norberak nola ondo jarraitu dezakeen ekintza-lerroa eta aukeratutako bide batetik desbideratu dezaketen hainbat egoerari aurre egiteko. Tentazioa norberak aukeratutako jardunbidetik aldentzen duen egoera psikologiko bat ere bada eta arazo asko sor ditzake. M bitaminaren garapenean arreta mantentzen ari denak autoeraginkortasun egoeran egon daiteke eta progresio dinamikoa jarrai dezake, tentaziorik gabe. Tentazioa norberaren bizitzan asebetetze faltagatik gertatzen da, batez ere aukeratutako bidetik aurrera egiten saiatzen ari den heinean. Autoeraginkortasuna edozein helburu zehatz heltzeko gaitasun pertsonalaren pertzepzioa da eta autoestimua, autoestimua eta auto-konfiantza eta oinarrizko autoebaluazio positiboak areagotzea dakar. Oinarrizko autoebaluazioak handitzeak kontrol-lokua areagotzen du, lanaren emaitza positiboak, laneko gogobetetasun hobia eta lan-errendimendua hobetzen ditu. Efektu orokorra M bitamina pilatzea da, norberaren bizitzako arlo guztietan eragin energetikoa duena.



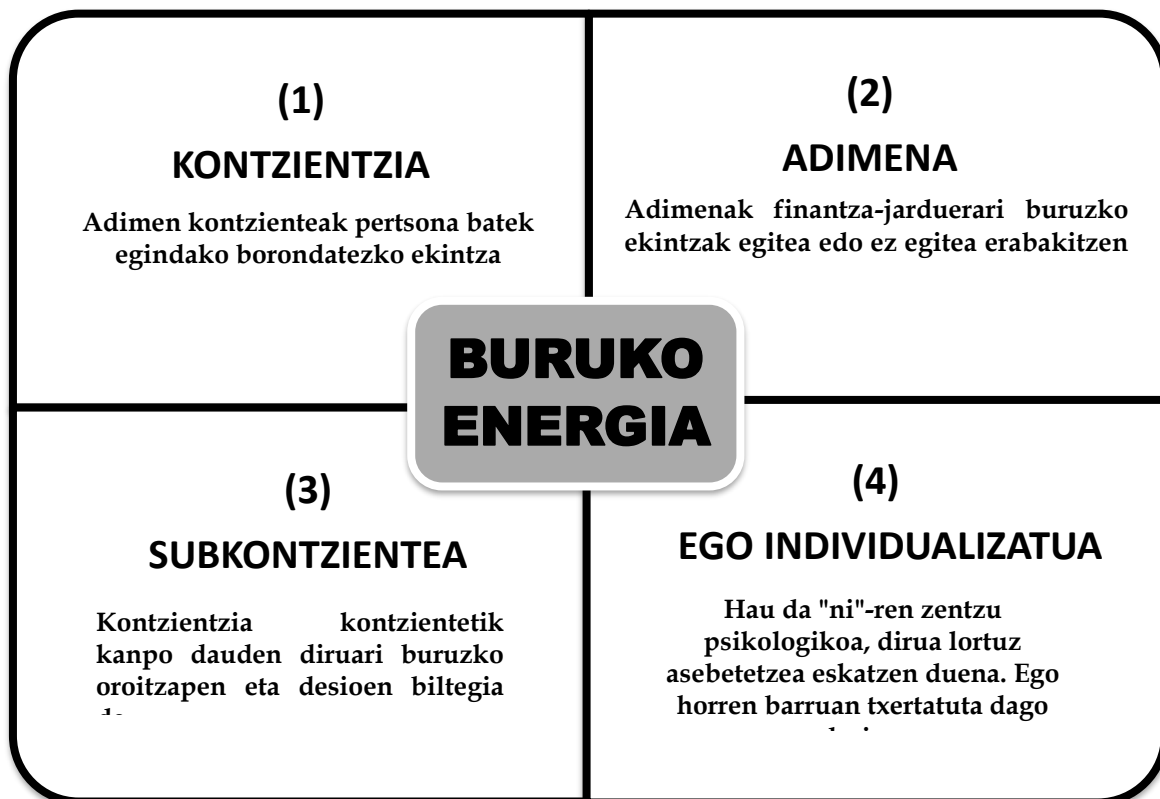
# **4. KAPITULUA M & BITAMINA ADIGA INDARTZEA**

## ZER DA GOGOA?

Gogamenari buruz egiten dugun eztabaidan, aitortu behar da ez dagoela, agian, bizitzan norberaren gogoa baino misterio handiagorik. "Gogamena kontzientzia, pertzepzioa, pentsamendua, judizioa eta memoria ahalbidetzen dituen gaitasun kognitiboen multzoa da. Gizaki bakoitzean presente dago.<sup>69</sup>" Gutako bakoitzak hainbat pentsamendu, emozio, sentimendu eta desio sortzen dituen gure adimenaren kontzientzia dugu. Behean agertzen den 5. irudiak, "gogoa" deritzonaren elkarri lotuta dauden lau alderdi azaltzen ditu eta, halaber, oinarrizko energia dagoela erakusten du alderdi bakoitzaren barruan.

### 5. IRUDIA

#### GOGAMENAREN LAU ALDERDI ETA ENERGIAREN MUINA



Nukleo-energiak norberaren adimen kontzientea, adimena, subkontzientea eta egoa biziarazten ditu, goiko irudian (5. irudia) irudikatzen den moduan. Hau

argitasun handiagoz ulertzeko, hona hemen adimenaren lau alderdiek oinarrizko energia hori nola erabiltzen duten erakusten duten adibide batzuk:

1) Buru kontzienteak borondatezko ekintza guztiak kontrolatzen ditu. Gorputza mugitzeko, muskuluak uzkuertzeko, hezurak mugitzeko, etab. behar den energia energia neuropsikologikoa da, muskulu-energia eta zentzu orokorrean, energia fisiologikoa guztia. Energia honek, azken finean, eguzkitik du iturria. Eguzkiaren energia jaten ditugun elikagaietara transmititzen da, eta gure gorputzak janaria molekula sinpleagoetan apurtzen du. Molekula hauek energia dute, eta, azken finean, nukleoko energia bihurtzen da (finantza-energia gisa ageri dena), kontsumitutako elikagaietatik gordetzen den energiaren forma findu bat.

2) Adimenak neurriak hartzea edo ez egitea erabakitzen du, finantza jarduera barne. Giza burmuinaren erabakiak hartzeko gaitasunak energia erabiltzen du. Kontserbatutako M bitamina energiak (kontserbazio tekniken edo sublimazio naturalaren bidez) botere handia ematen dio adimenari. Jende gehienetan nahasmena dago bizitzan hartu beharreko erabaki askoren inguruan. Energia mental finduaz txertatzen den adimenak aukera anitzetan pentsatzeko, alde onak eta txarrak ikusteko eta ikuspegi zabaleko erabakiak hartzeko gaitasuna areagotu du.

3) Inkontzientea jaiotzetik pilatzen joan diren oroitzapen eta desioen biltegia da. Iraganeko plazer esperientziek gogamen kontzienteari presioa egiten diote hainbat gozamenari buruzko plazer bera berriro bizi dezan. Inkontzienteak atzealdean funtzionatzen du eta ez dago kontzientzia kontzientean. Amets egoeran, subkontzientearen barneko edukiak azaleratuko dira. Ametsen mundua sortzeko behar den energia energia neuropsikologikoa da. Energia hori forma findu batean (hau da, nukleoaren energia-transmutazioa) kontserbatzen bada, kontserbazio horrek ahalmena du azkenean lo lasaigarri batera eramateko gehiegizko ametsik gabe. Ametsak norberaren energia kantitate ugari erabiltzen ditu. Ametsak murrizten badira, lasaitasun handiagoa dago adimenak energia hobetu duelako. Energia hori gehienetan zatikatua eta desitxuratuta dago amets egoeran. Zatikien kontzentrazioa ametsen munduaren sorreran gertatzen da. Ametsen munduaren sorrerak alferrik galtzen den energia handia erabiltzen du sakoneko gatazkak eta nahasmenak direla eta, ametsetako mundua sortzeko oinarrizko energia urratzen duten. Meditatzailerik aurreratuek ametsen egoera "garbitzeko" gaitasuna dute, eta, ondorioz, ametsen kalitatea positiboa izango da, eta, azkenean, amets kopurua nabarmen gutxitzen da "yoga Nidra" izenez ezagutzen den egoerara. Energia zatiketaren efektu guztiak amaitu

diren egoera da, eta ametsaren egoera egoera zaharberritzaile sakon batean bihurtu da. Gaueko bake maila hau (Yog Nidra) posible da M bitaminaren kontserbazioaren bidez.

4) Ego indibidualizatua diruarekin lotutako asebetetze desioak eskatzen dituen "ni" zentzu psikologikoa da. Ego horren barruan txertatuta dago desioa. "Ni" hau norberaren nortasun psikologikoa da, energia handia erabiltzen duena desioak asetzeko. Desioa oso lotuta dago "ni"arekin eta desioaren presioak erliebea eskatzen du non "nia" eta "desiraren bulkadak" funtsean bat diren. Egoak adimenarekin, adimen kontzientearekin eta adimen subkontzientearekin lan egiten du desioak asetzeko.

***Egoa bizitzaren zatiketa faktorea da. Desioa eta egoa oso lotuta daude. Meditazioak desioaren eta egoaren arteko aldea ikusteko aukera ematen du, eta desberdintasun horrek barne askatasunera eramaten du. Askatasun honetan, oinarrizko energia norberaren adimenak erabiltzen du kanpoko eta barruko bizitzan primerako hazkuntzarako.***

***-- Ricky Singh***

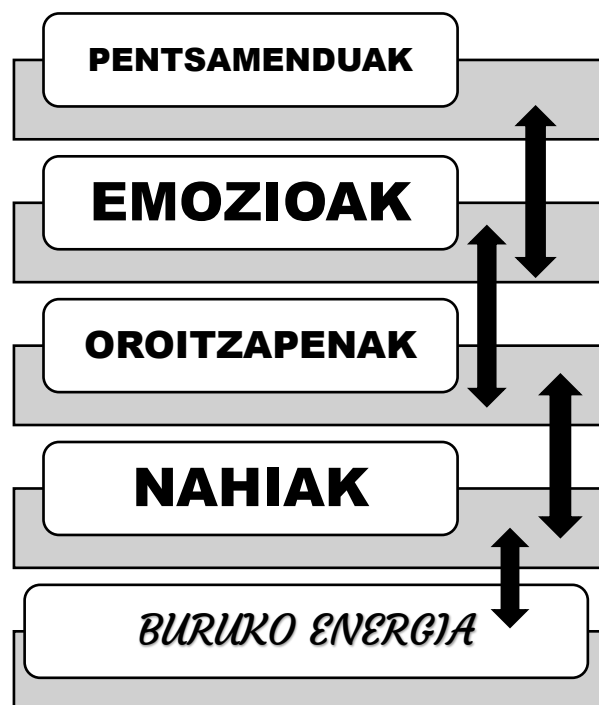
***Norberak bizitzan gehiago aurrera egitea erabakitzen duenean, erabaki honek lotura zoragarriak sortzen ditu oinarrizko energiaren eta norberaren gogamenaren lau alderdien artean. Interkonexio honen bidez ekintza kontzienteak egiten direnean, M bitaminaren indarra mentalki indartzen da, diruaren erabilera okerra/gehiegikeria gelditzeagatik.***

***-- Ricky Singh***

## **PENTSAMENDUAK-EMOZIOAK-OROITZAPENAK-DESIOAK ETA DIRUA**

6. irudiak (behean) pentsamenduen, emozioen, oroimenaren eta desioen elkarren arteko egituraren barruan energia-fluxua erakusten du. Pentsamendu, emozio, oroitzapen eta desioz osatutako gure barne munduaz jabetzen gara. Barne-mundu honetan zehar doan energia norberaren oinarrizko energia da. Energia horren fluxu orekatua sortzea garapen pertsonalaren eta hazkundearen oinarri dago. Norberaren bizitzako 12 dimentsiotan garatzeko nahiak oinarrizko energia ahalik eta modurik onenean erabiltzeko aukera ematen du pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen eta desioen arteko positibotasuna eta harmonia ekartzeko..

### **6. IRUDIA** **PENTSAMENDUAK-EMOZIOAK-OROIMENA-DESIOA ETA** **ENERGIA DIAGRAMA**



## **ADIMEN-FISIOLOGIA ETA MURREKO ENERGIA**

Lotura zuzena dago norberaren gogamenaren, gorputz fisikoaren fisiologiaren eta norberaren oinarrizko energiaren artean. M bitaminaren eta adimen-gorputz-energia konexioaren arteko lotura hau da:

1) Giza adimena, dudarik gabe, dagoen prozesu misteriotsuenetako bat da. M bitamina gorde dezake aurreztutako diruaren ikuspegian oinarrituta. M bitaminaren biltegi mental honek eragin positiboak ditu gorputzaren funtzioan. M bitamina galtzeak, batez ere erabaki txarren ondoriozko galera azkarrak, norberaren gorputzaren fisiologia ezegonkortzeko ahalmena du.

2) Energia gorputzeko 11 sistema fisiologiko guztietatik igarotzen da. Besteak beste, sistema tegumentarioa, hezur-sistema, muskulu-sistema, linfa-sistema, arnas-aparatua, digestio-aparatua, nerbio-sistema, sistema endokrinoa, sistema kardiobaskularra, gernu-aparatua eta ugaltze-aparatua.<sup>63</sup> Gorputzak eta adimenak energia bera erabiltzen zuten eta gabezia. energiaren integrazio egokiak gizabanakoari eragozten dio eta gizateria (oro har) oreka osoko egoera batera iristea eragozten du. M bitamina 11 sistema fisiologiko guztiekin lotuta dagoen botere sotila baina oso erreala da.

3) Oreka eta oinarrizko energia hobetzeko beharra ezinbestekoa da giza zibilizazioan benetako barne eta kanpo aurrerapena egiteko. Benetako adimen-gorputzaren oreka batek finantza integrazioa barne hartu behar du oreka horren barruan. Adierazi orekatu bat ezin da existitu integrazio hori gabe.

4) Norberaren barne-indarra alferrik galtzeari uzten dionean, bizitza-egoera ezberdinengatik gertatzen diren barne- eta kanpo-gatazka/kontraesanengatik, norberaren botere pertsonalaren kontserbazioa eta biziberritzea modu naturalean sortzen dira. Biziberritze hori gatazka/kontraesanez gorputza eta gogoa kaltetu dezaketela aintzat hartuta gertatzen da. M bitamina erabiltzeak kalte horiek konpontzen lagun dezake.

5) Energia xahutzea detektatu eta gero gelditu ondoren, energia hori edozein momentutan erabil daiteke, osasuntsu eta egoki, garapen gehiagorako, oreka homeostatikoa areagotuz.

6) Erabilera onuragarria eta energiaren erabilera kaltegarria arteko bereizketa argia izan behar da. Argitasun hori gabe, oinarrizko energiaren kalteak, batez ere finantza boterea, saihestezina da.

7) Emozio negatiboek (hau da, haserrea, kezka, tentsioa, beldurra, etab.) dagozkion aldaketa fisikoak sortzen dituzte gorputzean, gorputzaren fisiologian eraginez. Epe luzerako edo gaixotasun kronikoen alderdi etiologiko (kausatibo) asko ekidin daitezke norberaren barneko energia-fluxuaren kalitatean oinarrituta.

8) Nukleo positiboaren energia aktibatzea norberaren bizitzako 12 dimentsio guztietan izan daitezkeen hainbat kalte-mota sendatzea erraztu dezake.

9) Energia xahuketa nabarmena gertatzen da psikologikoki, mentalki, barnetik eta kanpotik, norberaren barne mundua nahasmen, gatazka, erabaki ezina, ziurgabetasuna, etab.

10) Pentsamenduak eta emozioak elkarrekin lotuta daude eta hainbat norabidetan mugitzen dira. Edozein norabidetan aurrera egiten hasten den unean kaltea aitortzeak prozesu kaltegarriari buelta emateko aukera ematen du eta adimena progresio onuragarriko bide batera kokatzea ahalbidetzen du, emaitzarik onenak lortzeko.

11) Pentsamenduak eta emozioak menderatzeak norberaren baldintzatzearen kontzientzia eskatzen du. Benetako maisutasunak energia funtzionamendu sakratu batera heltzera eramaten du. Energia, funtzionamendu horretan, egoera sakratu batera iristen da. "Sakratua" hitza zentzu erlijiosoan edo erlijio ez-erlijioan erabil daiteke norberaren joera eta sinesmenetan oinarrituta. Egilea erabiltzen ari da bizitzako garapen apartekoei erreferentzia egiteko, energia bera baita bizitzan jarduera eragiten duten prozesu fisiko eta mental guztien oinarria.

12) Bizitzak energia behar du. Energia guztiz xahutzen denean eta ez-funtzionaltasun egoera batera iristen denean (zero energia-egoera), heriotza fisikoa dei daiteke. Bizi-energia (nukleoaren energia) oso preziatua da, gorputzean eta adimenean zehar dabiltzan erreakzio kimiko ugariren bidez adierazten baita.

13) Giza gorputza oso korapilatsu erreakzio kimiko gisa kontzeptualiza daiteke. Gorputzean erreakzio biokimiko kopuru ikaragarria gertatzen da, norberaren bizitzako esperientzien erantzule. Hainbat testuingurutan dirua edukitzeak, erabiltzeak, irabaziak eta galtzeak zuzenean eragiten du energia fisiologiko/psikologikoaren transferentzia/erabilera/galera/etab biokimikoa.

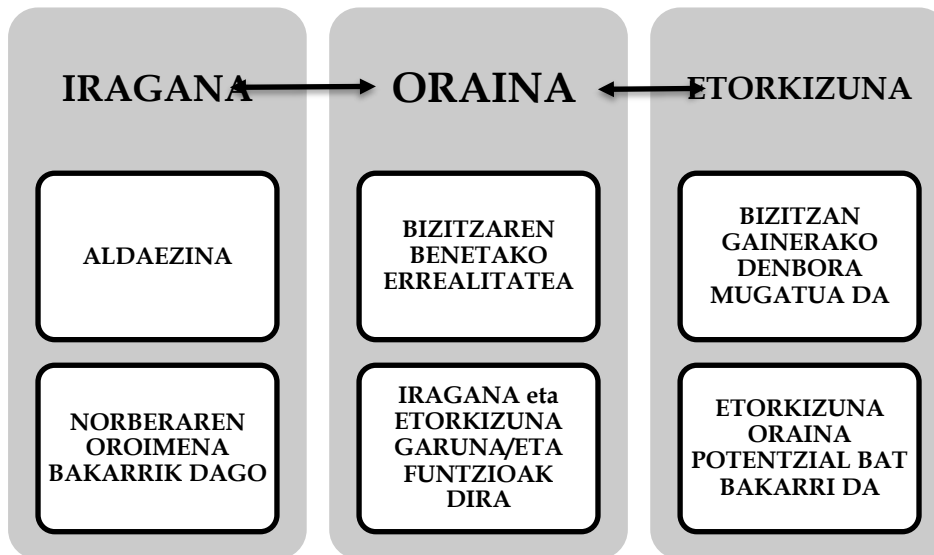
14) Norberaren boterea orekatua eta biltegitratze egoera onean mantentzeko gaitasunak bizitzaren egungo esperientzian jarraitzeko ahalmen gehiago sustatzen du etorkizuneko kezketara eta/edo iraganeko damuetara mugitu beharrean.

Adimena indartzea M bitamina garatzeko eta kontserbatzeko funtsezko atal bat da. 7., 8. eta 9. irudiek M bitaminaren, adimena indartzearen eta nukleoaren energiaren arteko erlazioa erakusten dute.

## **DENBORAREN PREZIOA**

### **7. IRUDIA**

#### **IRAGANA - ORAINA - ETORKIZUNA**



Norberaren bizitzan geratzen den denbora oso preziatua da, izan ere, denbora igaro ondoren, ez da inoiz itzultzen. Goiko 7. irudiak egutegiko denbora eta denbora psikologikoa erakusten ditu. Egutegiko denbora 24 orduko zikloa da eta denbora



psikologikoa adimenaren barruan sortzen den iragana, oraina eta etorkizuna da. Honako hauek dira denborari buruzko oharrak M bitaminaren potentziari dagokionez:

1) Bizitzan geratzen den denbora diru guztia murrizten ari da eta gertakari hau argi ikusi, onartu eta ohoratzeak M bitamina biltegitratzeko eta erabiltzeko aukera ematen du gaur egun ahalik eta modurik onenean.

2) Egunero egiten den ekintza bakoitzak progresioa, erregresioa edo geldialdia susta dezake. M bitaminaren metaketa progresioaren bidez gertatzen da. M bitaminaren erregresioa diruaren erabilera okerraren eta gehiegikeriaren bidez gertatzen da. M bitaminaren geldialdia norberaren adimenaren energia dinamikoaren fluxua gelditzeagatik gertatzen da.

3) Denboraren preziatua argi eta gogoetaz ezagutzeak M bitamina erabiltzeko aukera ematen du bizitzako 12 dimentsio guztietan (1. irudia) onura handiena sortzeko.

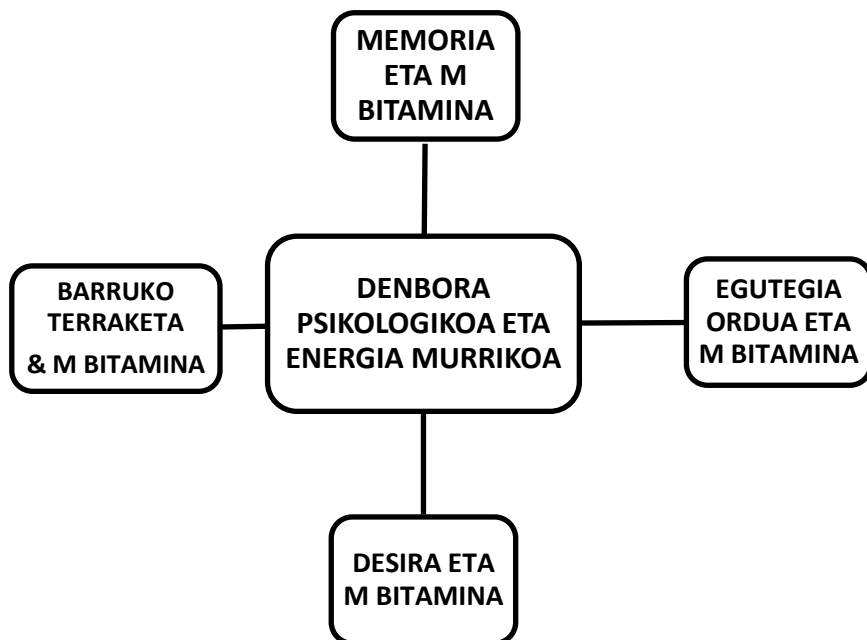
4) Dirua eta denbora biak oso preziatuak dira. Une bakoitzean, kopuru mugatu bat bakarrik dago. Denbora eta dirua mugatuak direla aintzat hartzeak, garapen pertsonalean arreta jartzea ahalbidetzen du oinarrizko energia erabiliz. Ezin da diru kopuru mugagaberik eduki, eta, hortaz, dirua edukitzea mugatua da. Ondorioz, meditazio-, erlijio- eta/edo espiritual-jarduerak has daitezke bizitzan geratzen den denbora segundoro murrizten ari dela eta zenbat denbora falta den jakiteagatik.

5) Dirua botere gordinaren transakzio-modalitatea da eta zuzenean edukitzeak M bitamina handitzen du. Baten bat konturatzen bada denbora segundoro murrizten ari dela, M bitamina ere hazi daiteke bizitza osoa bizitzeko aparteko egoera batera eraman arte, zaharrak eta errepikatu gabe. denbora kontsumitzen duten eta energia xurgatzen duten ziklo kaltegarriak.

# OROIMENA, BARRUKO TERRAKETA, EGUTEGIAREN ORDUA ETA DESIOA

## 8. IRUDIA

### OROIMENA, BARRUKO TERRAKETA, EGUTEGIAREN ORDUA ETA DESIOA



Goian erakusten den 8. irudiak barneko eta kanpoko errealitatearen denbora psikologikoarekin lotzen duten lau alderdi nagusi erakusten ditu. Memoria, desioa, barneko berriketa eta egutegiko denbora denbora psikologikoarekin lotuta daude. Denboraren preziasuaren kontzientzia (lehen esan bezala) M bitamina areagotzen du, muineko energia esnatzen du eta norberaren bizitzako erabakirik onena hartzea sustatzen du. Barruko berriketari M bitamina erabiltzeaz arduratzen den norberaren solasaldia da. Pertsona bakoitzak iraganeko gertakariei buruzko oroitzapenak ditu, gida esanguratsu gisa edo iraganean esklabo izan daitezkeenak.

Denbora psikologikoa giza adimenaren sorkuntza da, non adimena, oro har, iraganaren eta etorkizunaren artean jauzi egiten ari den, orainaldian guztiz egon

gabe. Desioa pertsona bakoitza munduan ekintzak egitera bultzatzen duen indar indartsua da. Desioak energia izugarria erabiltzen du bere burua betetzeko eta adimena erabiltzen du bere burua asetzeko bideak aurkitzeko. Desioaren barruan dagoen energia biltegia irudimenaren hedapenetan, sormenaren areagotzean, norberaren konfiantzaren hobekuntzan eta plazer finagoez goza daiteke. Diru nahi handia duenak poztasuna eta esperientzia hobetuak bilatzen ditu mundu materialean. Dirua gogoaren indar eragilerik indartsuenetako bat da. Diruaren erabileraren bidez esperientzia hobetua benetan sinesgarria izan daiteke. Posible da oinarrizko energia, finantza-ahalmena eta botere mentala indar sortzaile askotan aprobetxatzea eta arretaz birbideratzea. Energia hori hainbat modutan erabil daiteke, funtzionamendu psikologiko mugatutik bizitzako aparteko altuerara igo dezaketenak. M bitamina kontserbatzen denean, berez hasten da momentu honetan gehiago egoten eta ez denbora psikologikoaren oinazeak jasaten. M bitaminaren kontserbazio eta transmutazioaren ondorioz barneko eta kanpoko aberastasun izugarriak pilatzeko aukera dago (hau da, M bitamina forma findu batean biltegitratzea handitzea). Energiak beti behar ditu irteerak eta irteera hauek M bitaminaren potentzia badira, benetan izugarritzko altuera irits daiteke.

***Bizitzan ez dago denbora baino baliotsuagorik. Behin desagertuta, ez da inoiz itzultzen. M bitaminaren aktibazioak gaur egungo momentura botatzen du. Meditazioa M bitaminarekin nahasteak bat mantentzen du une honetan. Nukleoaren energia-transmutazioa oreka osoz bizi da.***

***-- Ricky Singh***

## **DIRUAREN ERABILERA, OKERRERA ETA ERABILERA**

M bitaminaren testuinguruan diruaren erabileraren, erabilera okerren eta gehiegikeriaren arteko desberdintasunei buruzko argitasuna mantentzeko indar mentala beharrezkoa dela ikus daiteke. gaizki erabiliak eta baita tratu txarrak ere. Hiru bereizketa hauek kontuan hartuta, posible da finantza-ahalmena erabiltzea,

edozein neurritan, barne-nukleoko energia gehiago garatu eta aktibatzeke moduan. Barne nukleoren energia gehiago garatzea eta aktibatzea diruaren ahalik eta erabilerarik onena da. Dirua norberaren oinarrizko energia garatzeko erabiltzen denean norberaren bizitzako 12 dimentsioen aldean edo testuinguruan, bizitzaren 12 dimentsioetako bakoitza gastatutako dolar bakoitzarekin bizitzeko aukera dago. Dolar bakoitzaren arretaz erabiltzeak core energiaren aktibazioa areagotzen du eta M bitamina erabiltzeko ahalik eta ingurune psikologiko onena sortzen du. M bitamina energia psikologikoaren forma kontzentratua da, kontu handiz erabili behar dena, non (egokiena) desorekarik edo kalterik sortzen ez den 12 eremuetako batean. Diruaren ahalik eta erabilera onena eta erabilera okerra eta tratu txarrak bereizteko gaitasuna norberaren botere intelektualaren edo botere energetiko intelektualaren parte da. Botere intelektualak, botere arrazionalak eta adimen-ahalmenak gizabanakoari atzera egiteko aukera ematen diote eta ez bakarrik bulkadaz jarduteko erabilera okerra eta tratu txarrak gerta daitezkeen tokietan.

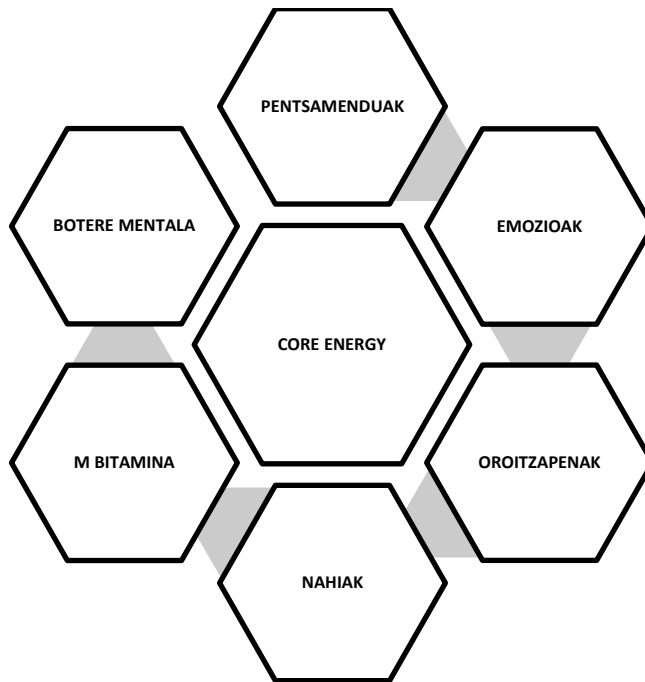
"Okerreko erabilera" hitzaren esanahia kontuan hartzen dugunean, helburu jakin bat edo helburu oker bat lortzen saiatzeko modu okerrari egiten dio erreferentzia. energiaren erabilera okerra eta diruaren erabilera desegokia dagoela ere aipa daiteke. Beraz, erabilera okerra diruaren ahalik eta erabilera onenaren desberdina da. Erabilera okerrekin alderdi asko dituzte, esate baterako, dirua esperientzia bat sortzeko erabiltzea edo behar ez duen produktu bat erosteko. Baliteke M bitamina erabilera okerra kaltetzen duten elementuak erosi nahi izatea. M bitaminaren erabilera okerrak psikologikoki, eta, jakina, fisikoki, diruari dagokionez, eteteak, erabilera egokirik onena berrezartzen du. Tratu txar hitza kontuan hartzen dugunean, dirua kalterako erabiltzeari egiten dio erreferentzia, beste norbaiti nahita edo norberari ere kalte egiteko. Nahiz eta batzuetan asmoa ez izan kaltegarria baina kaltea eragin dezakeen. Dirua aprobetxatzeko abusuzko egoerak gertatzen dira dirua besteei, norberari, norbere familiari, gizarteko kideei, etab suntsitzeko erabiltzen denean. Kalterako diruaren erabilera suntsitzailea da, normalean zorientasunaren ilusioarekin edo berehalako ikustearekin batera joan ohi dena. emozio indartsuen aldi baterako arintzea.

## **BOTERE MENTALAREN ERABILERA, OKERRERA ETA ERABILERA**

Bada, diruaren paraleloan, botere mentalaren erabilera, erabilera oker eta gehiegikeriarik onena. Normalean, bizitzako edozein alderdi abusatzen duten pertsonak beste alderdi batzuk abusatzen dituzte. Norberak bere gorputza, dirua, baliabideak eta abar errespetatzen ez baditu, aukerak dira besteak errespetatzea ere gutxitzea. Diruak indar handia du, M bitamina norberaren ahalmen mentalaren eta hura erabiltzeko modurik onenaren menpe dagoen gaitzaile bat baita. Botere mentalaren, M bitaminaren biltegitratzearen eta norberaren ahalmen mentala ez xahutzeko erabakirik onena hartzea funtsezkoa da norberaren bizitzako 12 dimentsio guztietan aurrerapen orokorra lortzeko. (Ikus Eranskinen 15. irudia). Erabakiak hartzeko prozesuak pentsamendu ereduak, esperientzia emozionalak, esperientziak memorian gordetzea eta desioa eragiten ditu. Pentsamenduaren, emozioaren, oroimenaren eta desioaren kalitatea, kantitatea eta norabidea gogoaren esparruan oinarritzko energia nola erabiltzen den eragiten dute. Marko hau jarraian azaltzen da (9. irudia):

## **9. IRUDIA**

### **OINARRIZKO ENERGIA, ESPARRU MENTALA ETA M BITAMINA**



Kontuan izan honako interkonexio hauek:

- a) Pentsamenduek eta emozioek elkarrekin funtzionatzen dute M bitaminarekin lotuta.
- b) Autoerregulazio emozionala kaltetzen da M bitamina gaizki erabiltzeak eta gehiegikeriak.
- c) Bizitzan etengabeko esperientziaren eskaerei erantzuteko gaitasunak M bitamina biltegitratzea hobetzen du eta erregulazio emozionala laguntzen du.
- d) Adimenaren malgutasunak egoera anitzetan erronken aurrean erreakzio onenak ahalbidetzen ditu.
- e) Emozioak nerbio-sistemari lotutako egoera biologikoak dira, norberaren egoera finantzario orokorrak nabarmen eragiten dutenak.
- f) Emozioak aldartearekin, temperamentuarekin, nortasunarekin, jarrerarekin, sormenarekin eta motibazioarekin lotzen dira, diruaren erabilera hoberenean, gaizki erabiltzean eta gehiegikerian oinarrituta.

Energia M bitamina biltegian, erabilerarik onena, erabilera okerra eta/edo abusuan oinarritutako emozioetan doa, behean agertzen diren emozioetan:

Onarpena – Afektua – Dibertsioa – Haserrea – Larritasuna – Gogaitasuna – Itxaropena – Larritasuna – Apatia – Kirtapena – Ikara – Asperdura – Konfiantza – Mespretxua – Kontenzioa – Ausardia – Jakin-mina – Depresioa – Desioa – Etsipena – Desilusioa – Nazka – Mefidantza – Zalantza – Estasia – Losa-Enpatia – Ilusioa – Bekaitza – Euforia – Fedea – Beldurra – Frustrazioa – Poztasuna – Esker ona – Gutizia – Dolua – Erruduntasuna – Zoriona – Gorrotoa – Itxaropena – Izua – Eskatasuna – Umilazioa – Interesa – Jeloskortasuna – Poza – Poza – Maitasuna – Lizunkeria – Nostalgia – Haserrea – Izua – Pasioa – Errukia – Plazera – Harrotasuna – Amorrua – Damua – Errefusa – Damua – Erresumina – Tristura – Norberaren buruarekiko – konfiantza – Norbere errukia – Lotsa – Harridura – Lotsaba – Lotura soziala – Tristura – Sufrimendua – Harridura – Konfiantza – Mira – Kezka

Energia mentalaren garapena ezaugarri hauen garapenarekin hobetzen da:

Arnasketa praktikak kontuan hartzea

Erlaxazioaren garapena

Barne egonkortasuna

Bizitasuna

Hiperaktibitatea saihestea

Arreta laxotasuna saihestea

Xurgatutako arretaren fluxu-egoerak (Csikszentmihalyi, 1988)

***Energia mentala oso preziatua da. Nola gorde eta zentzuz nola erabili konturatzeak finantza-indarra areagotu dezake eta bizitzaren ikuspegi zabalagoa garatzeko aukera ematen du.***

***-- Ricky Singh***

## **PERTSONALTASUNA ETA IRAITZARI ENERGETIKOA**

Indar mentala oso lotuta dago norberaren identitate pertsonalaren garapenarekin M bitamina biltegitzearekin lotuta. Norberaren nortasunari buruz hausnartzeko modu energetikoa dago, norberaren identitatea hobetzera eramaten duena, energia identitatearen garapenean jarritz. "Ni"-ren zentzua positiboki garatzen da autoestimua, autoestimua, asertibitatea, barne-kritikaren murrizketa, ebaluazio negatiboa gutxitu, gehiegizko konfiantza-efektua eta erlazionatutako auto-garapeneko beste hainbat ezaugarriekin.

## **KALITATE POSITIBOAK ETA DENBORA KUDEAKETA**

Kualitate positiboak garatzen diren heinean, diziiplina mentalak ere naturalki handitzen dira. Erabilerarik onenaren boterea bereiztea diruaren erabilera okerra/abusua egitea helburu eta helburuetara heltzera bideratutako norberaren barne diziplinaren parte da. Autodiziiplina pentsamendu, ekintza eta hitz egiteko ohitura berriak sortzea da, norbere burua hobetzeko eta helburu pertsonal eta/edo instituzionalak lortzeko. Autodiziiplina da gure autokontrola nola lortzen den, eta gure itxaropena mantentzeko modua. "Itxaropenak nahiari jarraitzen dio. Gure itxaropenen indarrak gure desioen berotasunak eragiten du. Etorkizunerako gure desioen berotasuna, neurri handi batean, gure desioak orainalditik urruntzearen mende dago.

Denboraren kudeaketa diziiplina onaren emaitza da eta honela kontzeptualizatuta dago:

Denboraren kudeaketa jarduera zehatzetan emandako denboraren plangintza eta kontrol kontzientea gauzatzeko prozesua da, batez ere eraginkortasuna, efizientzia eta produktibitatea areagotzeko. Lanarekin, bizitza sozialarekin, familiarekin, zaletasunekin, interes pertsonalekin eta denbora mugatuarekin konpromisoekin lotutako hainbat eskakizun dituen malabarismo bat dakar. Denbora modu eraginkorrean erabiltzeak pertsonari "aukera" ematen dio jarduerak bere garaian eta egokitasunean gastatzeko edo kudeatzeko. Denbora kudeatzeko, epemuga bat



betetzen duten zeregin, proiektu eta helburu zehatzak betetzeko denbora kudeatzeko trebetasun, tresna eta teknika sorta batek lagundu dezake. Hasieran, denbora-kudeaketak negozio- edo lan-jarduerak soilik aipatzen zituen, baina, azkenean, terminoa jarduera pertsonalak ere barne hartu zituen. Denbora kudeatzeko sistema prozesu, tresna, teknika eta metodoen konbinazio diseinatua da.

## **DIRUA ETA DISIPLINA MENTALA**

Diziplina mentala beharrezkoa da norberaren bizitzako alderdi guztietan, batez ere diruari dagokionez. Gaitasun mentalak indartu egiten dira norberaren desio, motibo eta helburuetan oinarritutako ahalmen horiek egikaritzuz. Diziplinatua edo trebatua dena gehienetan norberaren gogamenaren substantzia da. Adimena substantziatzen hartzeak esan nahi du adimena edozer fisikoa bezain erreal dela eta dirua irabazteari, aurrezteari eta gastatzeari dagokionez diziplinatu daitekeela. Energia pertsonalaren lanketa naturalak diziplina mentala dakar dirua bizitzaren ikuspegiarekin bat egiten duenean. Norberaren helburuen eta norberaren egoaren funtzionamenduari loturik dago dirua modu oso diziplinatu batean ikustearekin. Insight-a bizitza aurrera doan heinean dirua errespetuz eta prozesuetara bideratutako pentsamoldearekin erabili behar dela konturatu direlako garatzen da. Horrek eguneroko diziplina eraikitzen du lanaren bidez dirua modu organikoan (naturalean) lortzeari buruz eta norberaren lanaz harro egoteari buruz, berez kalteak dituzten lasterbideak aurkitzen saiatu beharrean. Benetako diziplina berez mantentzen da energia pertsonala lantzean dirua irabazteko moduan mantentzen denean.

## **ZORRA:** **BARNE BAKEAREN ETA KANPOKO ARRAKASTATSAREN** **SUNTSITZAILEA**

"Amerikako batez besteko etxeak 8.158 dolar ditu kreditu-txartelen zorra. Zerga aurreko etxeke errenta mediana hilean 4.920 dolar ingurukoa izanik, saldo horien gehiengoa ez da fakturazio-ziklo bakoitzean osorik ordaintzen. norberaren

bizitzako 12 dimentsioen garapena. Lorpen handiagoetara iristeak barruko bakea eta kanpoko arrakasta areagotu dezake. Gizateria jasaten duen finantza arazo nagusietako bat zorra da. Zorrak inertzia eta geldialdia eragiten ditu energia pertsonalaren egoera uzkurturekin batera. Independentzia finantzarioa eta emozionala ere zorrak galarazten ditu. Zorretan dauden pertsonak psikologikoki harrapatuta daude kaiola batean, non zorrari buruzko etengabeko presioa mentalki mantentzen den. Zorra diametralki kontrakoa da M bitaminaren biltegitratzea gogoaren barruan. Barne bakea behar da bizitzan, bizitzaren aintza eta handitasuna bizitzeko. Zorrak barneko bakea suntsitzen du eta kanpoko arrakasta honako hau izan zen:

- a) Zor altuak kreditu puntuazio baxua sor dezake eta horrek behar diren maileguetan tasa baxuak lortzeko duen gaitasunari eragiten dio. Maileguetan interes handiagoak ordaintzeak erabilgarri dagoen diru-fluxua eragiten du.
- b) Zorra ordaintzeko kezka buruan geratzen dira eta negatiboki eragiten dute core energia.
- c) Beldurrak eta ziurgabetasunak bereganatzen dute zorra pilatzen den heinean, eguneroko jardueretan buruan geratzen baita. Horren ondorioz, energia pertsonala ez da ahalik eta modurik onenean isurtzen egunean zehar.
- d) Estresaren hormonon maila altuek gorputzaren eta adimenaren osasunean eragiten dute.
- e) Inpulsibo eta arrisku handiko erabakiak zor handiagoa dagoenean litekeena da.
- f) Norberaren plazer sinpleen esperientziak zorrak eragiten du, eta menpekotasun-jokabideak hartzeko aukera handiagoa dakar.

## **HEN FILOSOFIA: EROSI ORAIN ETA ORDAINDU ORAIN**

"Erosi orain eta ordaindu orain" filosofia bizimodu bat da, abstraktuegia den ezer baino. Egia esan nahiko erraza da eta honela esan daiteke:

- 1) Erosi ondasunak/produktuak zorrik pilatu gabe eta ordaindu eskuragarri dagoen dirua erabiliz.
- 2) Elementuak/zerbitzuak/eta abar erostea edo erostea beharrezkoa ez bada, momentu

honetan, erabili norberaren barne-energia gastu hori EZ egiteko. Horregatik, M bitamina norberaren baitan indartzen da. M bitamina naturalki eta alaitasunez handitzean arreta mantentzeak zorra eragozten du.

3) Norberaren buruak (hau da, pentsamenduak, emozioak, etab.) elementuak/zerbitzuak/luxuak/eta abar erosteko erakartzen duela ohartzea, erosketa hori egitearen berehalako esperientzia dela eta. Esperientzia honek alferrikako kostu finantzarioa izan dezake, zorra areagotu dezake eta adimenak joko delikatua jokatzen du, non "orain erosi, gero ordaindu" pentsamendua nagusi den. Ideia oker horretaz jabetzen da eta barnean "erosi orain, ordaindu orain" bihurtuz, lasaitasuna areagotzen du eta oreka orokorra sustatzen du norberaren bizitzako 12 dimentsiotan.

## **GASTUA – AURRE – EMAN: OREKA MENTALAREN FORMULA**

Energia-hobekuntzaren eta finantza-hazkundearen aplikazioan gehiago aurreratzen doan heinean, formula praktiko bat "GASTATU-AURRE-EMAN FORMULA" da. Formula honek oreka mentala sortzen du eta dirua ahalik eta modurik onuragarri batean erabiltzeko aukera ematen du norberaren bizitzako 12 dimentsio guztietan. Aurrezkoa handitzen denean, bizitzan berritasun handiagoa bizi daiteke kalterik gabe, bizitzako 12 dimentsio guztietan berritasuna posible bihurtzen delako. Giza adimenak berritasuna bilatzen du freskoa, bizia, dinamikoa eta bizia mantentzeko. Berritasun energetikoa berritasuna bilatzea eta esperimendatzea da, norberari edo besteei kalterik egin gabe. Garunaren funtzio gorenek esperientzia berriak sor ditzaketen ideia berrien sorreran parte hartzen dute. Poza naturala, organikoa eta prozesuetara bideratua bizitzea berritasuna esperimendatzeko ezinbestekoa da gogobetetze iraunkorra modu naturalean dagoenean.

## **BARNE IKERKETA ETA ADIMEN ENERGETIKOA**

Barne-ikerketa beharrezkoa da energiaren barne-kohesio handiagoa lortzeko. Carl Jung, psikologo bikainak, honako hau esan zuen:

«Zure ikuspegia argi geratuko da zure bihotzera begiratzen duzunean. Kanpora

begiratzeko duena, amets; barrura begiratzeko duena, esnatzen da<sup>2</sup>". - Carl Jung

Carl Jungek aipatzen duen esnatzeak erresilientzia, bizimodu positiboa, finantza-arazoaren prebentzioa, emozio positiboak, osasun fisiko ona, harreman asegarriak, malgutasun psikologikoa eta barne-jakituria ditu funtsezko osagaiak. Barneko ikerketak gero eta kontzientzia handiagoa hartzen du oinarrizko energiaren eta nola funtzionatzen duen. Kontzientzia honek barne garapena eta benetako esnatzea dakar, atalaseak gainditzea ahalbidetzen duena, segurtasun eza murriztea, beldurra murriztea, auto-konfiantza areagotzea eta oinarrizko energia M bitamina bihurtzea (fintzea). indarra. Askatasun hori sabotea zorra, presazko erabakiak, diru-gastu inpultsiboa, joko arazoak eta mendekotasun-jokabide ezberdinen bidez gertatzen da. Benetako askatasuna diruaren M bitaminaren boterea aitortzea da eta, inola ere, dirua ez abusatzea norberaren burua, gorputza eta espirituari kalte egiten dioten produktuak edo esperientziak erosteko. Hori egin ondoren, barne-askatasuna eta adimenaren hedapena modu naturalean gertatzen dira. Arrakasta-faktoreak bizirik mantentzen dira, hala nola, norberaren gaitasunak esnatzea, motibazioa areagotzea eta aukerak hartzea. Barne marruskadura eta erresistentzia ezabatzen dira diruaren, oinarrizko energiaren eta garapen gehiagoren ikuspegi zabala eskaintzen duen adimen energetikoa esnatzearen ondorioz.

Adimen energetikoak kalitate handiko emozioak abiarazten, mantentzen eta zabaltzen ditu, bizitzako esperientzia kalitate onena eskainiz. Horrelako bizitza bat da, non pentsamenduak, emozioak, oroitzapenak, desioak eta oinarrizko energiak elkarrekin funtzionatzen duten M bitamina gorde eta babesteko. Babes horretan, plazer txikiak plazer/poza egoera handiagoetara zabaltzen dira, kalterik gabe. Horrek energia-hazkuntzaren ulermen eta aplikazio ezin hobean dakar:

- a) Energia helburu onuragarrietarako nahita eta arretaz eramatea norberaren borondate askearen eta erabakiak hartzeko prozesuaren bidez egiten da.
- b) Energia entretenitzea norberaren oinarrizko energia maisuki erabiltzeari esaten zaio bizitzan gozatzeko.

- c) Energia hornitzea energia 12 dimentsiotan jartzeari dagokio, ahalik eta garapen onena lortzeko.
- d) Energia berdintzeak oreka, egonkortasuna, gogoeta eta pazientzia mantentzeari egiten dio erreferentzia.
- e) Energiak amaitzeak energia kontserbatzeari egiten dio erreferentzia M bitamina gisa.

## **PAK ESTATUAK eta EUPHORIA**

Energia aprobetxatuz, egoera gorenak bizi ohi dira nahiko euforikoak eta askotan, behin eta berriz bilatzen direnak. Hainbat aukera daude gailur-egoeren eta poz iraunkorren arteko harremanari dagokionez. Aukera horiek aztertu aurretik, euforia gehiago ulertzeak egoera ezarriko du euforiaren eta pozaren arteko harreman posibleak aztertzeko. Hauek dira euforiari buruzko kontzeptualizazio nagusiak:

- 1) Euforia plazer edo zirrara eta ongizate eta zoriontasun sentimendu bizien esperientzia (edo afektua) da. Zenbait sari natural eta jarduera sozialek, hala nola ariketa aerobikoak, barreak, musika entzutea edo egitea eta dantzak, euforia egoera bat eragin dezakete. Euforia nahaste neurologiko edo neuropsikiatriko batzuen sintoma ere bada, hala nola mania. Maitasun erromantikoa eta giza erantzun sexualaren zikloaren osagaiak ere euforiaren indukzioarekin lotzen dira. Zenbait drogak, horietako asko mendekotasuna dutenak, euforia sor dezakete, eta horrek aisialdirako erabilera motibatzen du neurri batean behintzat.
- 2) Puntu hedonikoak - hau da, garunaren plazer zentroak - funtzionalki lotuta daude. Hotspot bat aktibatzea besteen kontratazioa dakar. Hotspot bat inhibitzeak beste hotspot bat aktibatzeke ondorioak moteltzen ditu. Hori dela eta, sari-sistemaren barruko puntu hedoniko bakoitzaren aldi berean aktibatzea beharrezkoa dela uste da euforia biziaren sententzioa sortzeko.<sup>42</sup> Core energiaren aktibazioa eta erabilera maila altuetan egon daitezke puntu hedonikoak aktibatzen direnean.
- 3) Ariketak eragindako euforia - Etengabeko ariketa fisikoak, bereziki ariketa aerobikoak, euforia egoera bat eragin dezake; adibidez, distantziako lasterketak "lasterkariaren goimaila" batekin lotzen dira, hau da, ariketak eragindako euforia egoera nabarmenarekin.

Ariketak nukleo accumbens-en dopaminaren seinaleztapenari eragiten diola jakin da, eta ondorioz euforia sortzen du, hiru neurokimiko jakin batzuen biosintesiaren bidez: anandamida (endokannabinoida bat),  $\beta$ -endorfina (opioide endogenoa) eta fenetilamina (arrasto amina eta anfetamina analogoa).

4) Musikak eragindako euforia - Euforia gerta daiteke musika dantzatzearen, musika egitearen eta emozionalki pizten duen musika entzutearen ondorioz. Neuroirudiaren ikerketek frogatu dute sari-sistemak paper nagusia betetzen duela musikak eragindako plazerra bitartekatzeko. Emozionalki pizten duen musika atseginak biziki areagotzen du dopaminaren neurotransmisioa estriatumera proiektatzen diren bide dopaminergikoetan (hau da, bide mesolimbikoa eta bide nigrostriatala). Biztanleriaren %5ak, gutxi gorabehera, "anhedonia musikala" izeneko fenomeno jasaten du, zeinetan gizabanakoek ez baitute atsegin emozionalki pizten duen musika entzutean, musikaren pasarteetan transmititzen den emozioa hautemateko gaitasuna izan arren.

5) Copulation-Induced Euforia - Kopulazioaren hainbat fase ere deskriba daitezke pertsona batzuegan euforia eragiten dutela. Hainbat analistak deskribatu dute kopula-egintza osoa, orgasmora daramaten uneak edo orgasmoa bera giza plazer edo euforiaren gailur gisa.

6) Drogak eragindako euforia - Euforia euforia eragin ohi duen droga psikoaktibo mota bat da. Euforiatzaile gehienak droga adiktiboak dira, propietate indartzaileak eta garunaren sari-sistema aktibatze gaitasunagatik.

Ba al dago pozaren eta euforiaren arteko harremanik? Banatuta eta erlazionatuta daude nolabait? Galdera hauek pertsonalki erantzun behar dira non egileak M bitaminaren potentzia kalterik sortuko ez duen moduan erabiltzea gomendatzen duen, drogak eragindako euforiaren kasuan bezala. Dirua edukitzea botere gordina da eta esperientzia euforikoak sortzeko erabil daiteke. Poza euforiatik nahiko ezberdina izateko aukera dago.

## **KALTIK GABEKO NOBETASUNAREN BEHAR PSIKOLOGIKOA**

Berritasun bila (edo sentsazio-bilaketa) nortasun-ezaugarri bat da, emozio-sentsazio biziarekin esperientzia berriak lortzeko joerari erreferentzia egiten diona. Jokabide-erakuntza polifazetiko bat da, zirrara-bilaketa, berritasun hobespena, arriskuak hartzea, kalteak saihestea eta sari-mendekotasuna barne hartzen dituena.

69

Gizaki bakoitzak bere bizitzako 12 dimentsio guztietan bilatzen du berritasuna, horren behar psikologikoa dela eta. Giza adimenak berritasuna bilatzen du freskoa, bizia, dinamikoa eta bizia mantentzeko. Berritasun energetikoa norberari edo besteei kalterik egin gabe berritasuna bilatzea eta esperimendatzea da, non energia gogotsu erabiltzen den kalterik gabe gozatzeko. Garunaren goi-funtzioek esperientzia berriak sor ditzaketen ideia berrien sorreran parte hartzen dute. Adimena fresko, osasuntsu eta biziki bizirik mantentzea posible da, nahita, berritasuna kalterik gabe esperimendatuz. Egoera hori lortzeko, argi izan behar da kaltearen eta onuraren arteko bereizketa, lehen esan bezala. Desberdintasun hori argi eta garbi dagoenean eta ekintzak argitasun horrekin egiten ditutenean, kalterik gabeko esperientzia berrietan bizitzeko egoerara eboluzionatzen da.





# **5. KAPITULUA M BITAMINA ETA ARIMAREN BOTEREA**

## **ZER DA ENERGIA PRIMALA ETA ARIMA?**

Energia primarioa norberaren muina/erroaren energia da, lehen aipatu bezala. "Primal" hitzak zerbait primitibo, zahar eta jaiotzez aipatzen du. Pertsona bakoitzak barnean daraman energia gordina da gehienetan lozorroan dagoena eta modu ezberdinetan bideratu daitekeena. Energia hori ustiatu gabe geratzen bada, ahuldu eta galdu egin daiteke. Energia honen gehiegikeria norberaren gorputza/gogoa gaizki tratatuz ere gertatzen da. Tratu txar hau geldiaraztea energia primarioa dela energia guztiak eraikitzen diren eta bizitzako ahalegin guztiak posible direla konturatzen denean gertatzen da. Energia primarioa beste ahalegin batzuetara bideratzeak, hala nola kirola, finantza garapena, filantropia, hezkuntza garapena, harremanen garapena, etab., norberaren "bizitzako deia" esnatzeko aukera ematen du bikaintasun pertsonalera eramanez.

"Arima" hitza egileak erabiltzen du norberaren izaki nagusia izendatzeko. Norberaren sinesmenetan, erlijio-tradizioetan eta/edo bestelako ideietan oinarrituta, arimaren ideiak nahiko anitzak dira, eta norbanako bakoitzari dagokio horri buruzko ondorioak ateratzea. Egileak "arima" hitza norberaren barneko ni bezala aurkezten du, non energia primarioa bere potentzialtasun gordinarekin bizi den. Hori ukitzea posible da garapen pertsonalari arreta koherentea mantentzen denean, hitz materiala hainbat egunetan esperimentatzen eta M bitaminaren boterea zentzuz erabiltzean. Norberaren deiari edo zorionari jarraitzea posible da muina/potentzia gordinak barne-erresistentzia gutxieneko bidea hartzen duenean, botere hau esnatzearen poza dela eta 12 dimentsiotan aurrera egiteko.

*Arima misterio handi bat da bizitzan. Energia pertsonala aprobetxatzea eta lantzea norberaren izatearen dimentsio espiritual posible batera sartzeko ate bikaina da.*

*-- Ricky Singh*

## **FRAGMENTAZIO PSIKOLOGIKOA VS. INTEGRAZIO** **ENERGETIKOA**

Zatikatzeko psikologikoa bizi-egoera bati egiten dio erreferentzia, non bat ez den osorik eta harmoniatsu bizi ez den bizitza edertzen 12 dimentsiotan. Egoera hau norberaren poza ezkutuan geratzen den bizitza bateratua bizi ez duten gizabanakoen ondorioz gertatzen da, norberaren oinarrizko energia-fluxuarekin bat ez datozen jarrera, ikuspegi eta jokabide-erantzunen nahasketagatik. Integrazio energetikoa lerrokatze egoera baten ondorioz, norberaren energia ahalik eta modurik onenean erabiltzen hasten da lerrokatze honen bidez. Prozesu hau hasten den heinean, sistema fisiko eta psikologikoetatik askoz energia gehiago sentitzen hasten da. Integrazio energetiko-egoera batek norberaren barnean dagoen energia-biltegiak jabetzea dakar eta horri arimaren energia dei daiteke. Ezohiko garapenak eta lorpenak posible dira urtegi honetan sartzen denean. Egilearen bizitzan, adibidez, Everest mendiaren gailurrera iristea eta 50 estatutan 50 maratoki amaitzea urtegi handi hau desblokeatzeko adibidea da... sistematikoki, arretaz, arretaz eta energiaren. Halako desblokeatzeko koherentea integrazio energetikoan amaitzen da. Integrazio egoera hau norberaren botere finantzario eta espiritualaren benetako lerrokatzea da, bizitzako edozein etapa edo egoeratan zorientasuna aurkitzera eramaten duena.

Kontzentrazio zentratuak, kontzientzia iraunkorrak eta ahalegin koherenteak honako hauek eragiten dituzte botere finantzarioaren eta espiritualaren arteko loturari dagokionez:

- 1) Aukeratutako jardueretan barneratuta egon daiteke desorekarik sortu gabe...
- 2) Kalteak saihesten diren kontzientzia egoera...
- 3) Eguneroko bizitzako energia mental eta emozional guztien fluxu osasuntsua...
- 4) Estimua eta esker ona 12 dimentsiotan ondo egiten ari den guztiagatik...
- 5) Kezka, antsietatea, tentsioa, beldurra eta segurtasun eza nabarmen murrizten dira...

- 6) Praktika meditatiboak, erlijiosoak eta espiritualak asko hobetu daitezke, hala nahi izanez gero
- 7) Autoeraginkortasuna hobetzen da, eta tentazio kaltegarriak murrizten dira, guztiz ezabatzen ez badira.

- ***Zatiketa da adimenaren arazo nagusia. Pentsamendu, emozio, oroitzapen eta desio desberdinak elkarren artean erlazionatuta eta elkarri lotuta dauden zati gisa existitzen dira, barrutik kontraesanak diren. Kontraesan honek muintzen energia urratzen du.***

- - ***Ricky Singh***

## **PSIKOLOGIKO ETA FINANTZAKO KAUSA NAGUSIAK** **FRAGMENTAZIOA**

Gutxienez 14 kausa nagusi daude oinarrizko energiaren zatiketaren ondorioz. Arlo horiek zehatz-mehatz aztertu aurretik, zatiketaren esanahia argi ulertu behar da. Zatiketak pertsona gehienek bizitzak psikologikoki zatitzen direla adierazten du, zatitutako hainbat pieza elkarren artean gatazkan daudenean. 10. Irudian azaltzen den zatiketa psikologikoaren kausa nagusi gutxienez 14 daude. Jarraian deskribatzen da kausa bakoitzaren deskribapena eta oinarrizko energia nola zatitzen duen:

### 1) Asegabeko Finantza Desioa

Desioa, definizioz, asebetetze edo betetze eza da. Finantza-nahia bete gabe geratzen denean edo norberak nahi duen moduan asetzen ez denean, frustrazioa sortzen da, eta energia emozionala hautsi egiten da. Energia emozionala oso lotuta dago norberaren barneko desioen iturri-itxurako jarioari. Energia emozionala norberaren oinarrizko energiaren alderdi bat da. Bete gabeko desioaren etengabeko presentziaren ondorioz frustrazio emozionalak badaude, frustrazio horiek energia zatikatzen dute. Energia zatikatua gehiago zatitzen da, gogobetetasun emozionalaren faltan arreta handiagoa dagoelako.

## 2) Arrakasta finantzarioa erakartzeko zailtasuna

Pertsona askok finantza-arrakasta erakartzeko zailtasunak dituzte, pentsamenduak eta emozioak bizitzan falta den guztian zentratuta geratzen direlako. Horrek barne-asegabetsun sakona sor dezake, baita autoestimua baxua ere. Egoera emozional negatibo hauek energia gehiago zatitu dezakete eta autokritika handia eta barne-arazo batzuk sor ditzakete.

## 3) Gutizia hiperfokatua

Pertsona batzuek maiz edo bat-bateko igoera izaten dute dirua lortzeko. Hau gutizia hiperfokatutzat har daiteke. Hainbat arrazoiengatik gerta daiteke hori, normalean galerak berreskuratzeko saiakera bizkorengatik edo arrisku handiagoak erabiliz dirua azkar irabazten saiatzeagatik. Zentzu generikoago batean, hiper-fokatutako gutizia garunaren/gogoaren barruko gehiegizko estimulazio mota bat da, core energia zatikatzea eragiten duena, finkapen sakonagoa eta, agian, arrisku handiagoak eraginez.

## 4) Arrakasta finantzarioari buruzko bete gabeko fantasiak

Fantasia hainbat gizabanakoren buruan "bizitza aberatsa" nahi izatearen zati handi bat da. Finantza-fantasiak finantza-errealitate bihurtu behar dira oinarrizko energiaren aktibazio pertsonalaren printzipioetan oinarrituta eta aurrerapenerako urratsak ematen. Fantasiak betetzen ez direnean edo partzialki betetzen ez direnean, horrek oinarrizko energia zatikatzea sortzen du, eta, askotan, oinarri-oinarrizko prestaketa egokirik gabe saiakerari gehiago eragiten dio.

## 5) Norberaren egoera finantzarioaren pertzepzio negatiboak

Norberaren irudia, autoestimua eta autoestimua norberaren finantza-pertzepzioan dago lotuta eta barne. Norberaren pertzepzio negatiboa dagoenean, "norbere buruarekin ondo ez egotearen" barne-sentimendua gertatzen da, eta horrek asaldurak eragiten ditu norberaren identitate-egituraren barnean, energia zatikatzea eraginez.

## 6) Autoestimua baxua

Autoestimua norberaren auto-pertzepzioaren ebaluazio emozionala da. Autoestimu baxuak energia orokorra gutxitzea eragin dezake. Energia gutxitzeak autoestimu baxua eta energia mailak kaltetu ditzake. Energia orokorraren murrizketak M bitaminaren energia-mailetan eragina izan dezake eta finantza-ekintza osasuntsu (onuragarriak) ez ditu onartzen. Autoestimua lorpen akademikoarekin, ezkontzako gogobetetasunarekin eta bizitzako beste hainbat helbururen lorpenarekin lotuta dago. Autoestimu baxuaren energia zatitzearen ondorioek M bitamina behar bezala ez isurtzea ekar dezakete. Energia zatikatzea gelditzen denean, norberaren balioaren, errespetuaren eta norberaren osotasunaren kohesio handia dago.

#### 7) Desoreka homeostatikoak

Norberaren osasun fisiko eta psikikoko desorekek oinarrizko energiaren suntsipen handia eragin dezakete. Homeostasia gorputza/gogoa etengabe mantentzen saiatzen ari den oreka fisiko eta neuropsikologiko orokorrari egiten dio erreferentzia.

#### 8) Norberaren Bide Espiritualeko arazoak

Norberaren bide erlijioso/espiritualaren zailtasunek frustrazioa sor dezakete eta M bitamina asaldatzea ekar dezakete. Norberaren bide espiritualean nahaste hauek auto-inposatutako zapalkuntza edo induljentzia larria ekar dezakete. Errepresioaren eta induljentiaren arteko pendulu-efektua oinarrizko arazoa da bide erlijioso edo espiritualean askorentzat. M bitamina atzera eta atzera egiteak induljentzia eta ezabaketaren bidez zatitzen du eta norberak aukeratutako bide erlijioso/espiritualetik urruntzea eragin dezake.

#### 9) Dirua asetzeraino erabiltzeko nobedadeak bilatzea

Berritasun-saturazioa estimulazio-mota bereko (k) errepikapen sentsazio baten ondorioz gertatzen da. Errepikapenaren arazoa larria da, berritasunaren gehiegizko bilatzeak saturazioa dakarrelako. Saturazioa estimulazio-nahi gehiago ez dagoen egoera edo gehiegizko asperdura dagoen egoera da, mundu materialean esperientzia berri ugari bizi izan arren. Zatikatzeko-efektua hau gertatzen denean sendotu egiten da eta M bitamina pilatzeko desira kaltegarria du.

#### 10) Beste esanguratsuekiko arazoak

Harremanetako gatazkek asaldura handiak sor ditzakete norberaren energia-egituran. Harremanak toxiko bihur daitezke gatazkek eta gaizki-ulertuak areagotu direlako.

Intimitatearen nahasmenduek emozioen fluxuari eta osasun orokorrari eragiten dioten atxikimendu osasuntsuaren barne-kordak hautsi ditzakete. Norberak beste pertsona batekin harreman intimo batean sartzea aukeratzen duen bakoitzean, "energia-korda" bat sortzen da pertsonarekin. Energia-kable hau bikotekideen arteko energia-konexioa da eta konexio honetako asaldurak core energia zatikatzea eragiten du. Beste pertsona batekin lotura intimoak sakontasuna du energia aktibatzen eta konektatzen denean plazerraren esperientzia eratzean. Energia intimoa partekatzeak eragin handiak ditu gorputzean eta buruan. Harreman intimoa duen pertsonaren buruan hainbat inpresio sortzen dira, energia trukea dagoelako. Intimitatearen barruko desoreka batek eragindakoa zatiketa-efektua fisikoki eta emozionalki garbitu behar da. M bitaminaren boterea intimitatearekin konbinatzea energia-desorekak kentzeko bidea da. Batek harreman anitzetan parte hartzen badu, energia-transferentzia are konplexuagoa izan daiteke. Berriz ere, M bitamina kontuz erabiltzea oso onuragarria da asaldurak argitzeko. Energia negatiboa edo positiboa izan daiteke, bikotekidearen bibrazioan eta norberaren bibrazioan oinarrituta. Baliteke bikotekidearen pentsamenduak, sentimenduak, konpondu gabeko emozioak eta bestelako asaldurak norberaren bizitza psikologikoarekin lotzea. Nahasketa horrek negatibotasuna badu bere baitan, energia psikologikoaren desintegrazio handiagoa eragin dezake. Nukleoaren energia modu naturalean biziberritu beharrean, hiperestimulazioa lortzen da eta kalte gehiago sor ditzake. Ondorioz, pertsona esanguratsuarekiko arazoak larriagotu daitezke alkohola, legez kanpoko drogak, jokoak eta/edo beste mendekotasun jokabide batzuk gehiegi erabiltzen badira M bitamina suntsitzen den tokian.

#### 11) Iraganeko finantza-esperientziari buruzko oroitzapen negatiboak

Iraganeko finantza esperientziei buruzko oroitzapen negatiboak badaude, oroitzapen horiek are gehiago zatitu dezakete oinarrizko energia. Hau gertatzen da hainbat jardueratan muina parte hartzen/aktibatzen saiatzen ari denean, oroitzapen negatiboek norberaren ahaleginak kutsa ditzakete. Kutsadura hori zatiketaren alderdi bat da.

#### 12) Alkohola, tabakoa, beste droga batzuk eta jokoak (ATOD & G)

Alkohola, tabakoa eta beste droga batzuk (adibidez, heroina, kokaina, etab.) eta/edo jokoak erabiltzeak are gehiago zatikatuko du oinarrizko energiaren fluxu naturala. Substantzia hauek, batzuetan, desio indartsuak aldi baterako ase ditzakete eta, azkenean, oinarrizko energiaren degradazioa ekar dezakete garuneko sari-zirkuituaren gehiegizko estimulazioaren ondorioz. Alkohola, legez kanpoko drogak eta jokoak erabiltzeak (M

bitaminarekin erlazionatuta) energia positiboa are gehiago murriztuko du eta, ziurrenik, kontzientzia maila baxuagoetara atea irekiko ditu. Hau bereziki garuna hiperestimulatuta dagoenean. Nukleoko energiaren kalitatea alkoholaren eta/edo legez kanpoko beste substantzia batzuen nahasketa kaltegarri batek kutsatu dezake.

### 13) Osasun Mentaleko Arazoak

Depresioarekin, antsietatearekin, nahaste bipolarrarekin eta abarrekin lotutako arazoek oinarrizko energia naturala zatitu dezakete. Esate baterako, depresioa kronikoak M bitaminaren potentzian eragina izan dezake, eta honek core energia zatikatzea eragiten du. Osasun mentaleko arazoek, oro har, desioari eragin diezaiokete, diru-kopuruetara iristeko zailtasunak eragin ditzakete eta garapen pertsonal orokorra.

### 14) Emozio negatiboak edo mingarriak

Emozio negatiboek edo egungo/iraganeko emozio mingarriak oinarrizko energia zatikatuko dute. Emozio negatiboek bizitzako jarduera arruntetarako erabilgarri egon beharko luketen energia kantitate handiak erabiltzen dituzte, M bitamina sortzea barne. Hona hemen oinarrizko energia erraz zatitu eta gehiago degradatu dezaketen emozio negatibo eta kualitate mentalen zerrenda:

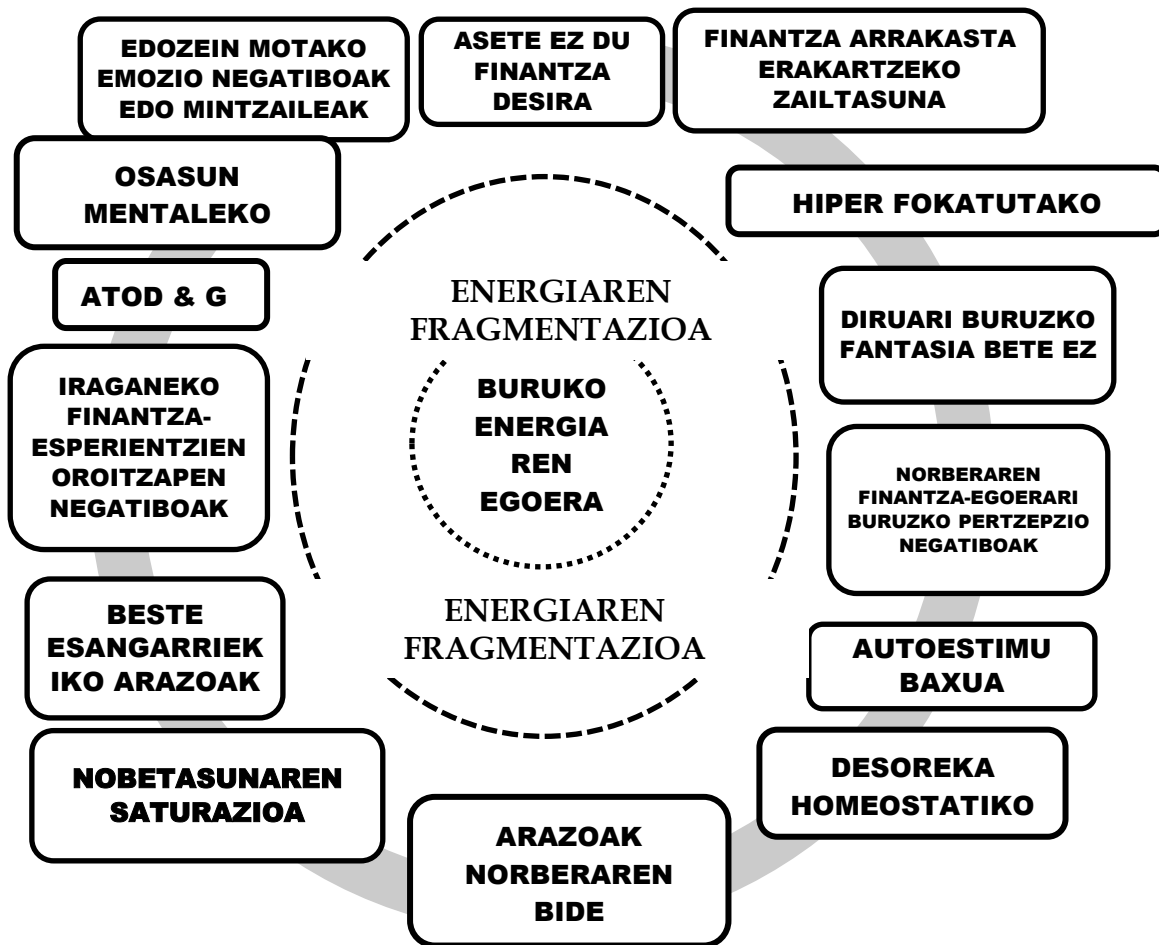
Tratu txar - Kontrolatzailea - Erasokorra - Koldarra - Zikoizkorra - Haserre - Kritikoa - Dolua - Haserre - Ankerra - Gorrotoa - Antagonikoa - Garaitua - Itxaropenik gabea - Urduri - Engainatua - Ezjakina - Harroa Eskakizuna - Ez-pazientea - Lotsatua - Menpekoa - Pobrea - Beligerantea - Deprimitua - Mingotsa - Etsitua - Axolagabea - Aspertuta - Behartsua - Inerteza - Apurtuta - Suntsitzailea - Segurtasunik gabea - Jazarpena - Urrutiratua - Sentibera - Kaotikoa - Deskonektatua - Hotzeria arduragabea - Desanimatua - Haserre - Aginte - Nazkatuta - Isolatua - Lehiakorra menderatua - Jeloskor Kexa - Menderatzailea - Epaitua - Harropatua - Egozentrikoa epaiketa - Kondenatua - Egotikoa - Alferra - Gatazkatsua - Bekaiztia - Bakarkia - Nahasia - Erraza - Galdua - Kontserbadorea - Beldurra - Eroa - Kontrolatua - Frustratua - Manipulatua - Manipulatzailea - Barregarria - Dohakabea - Miserablea - Zuzena - - Zintzoa Aldaberria - Gupidagabea - Konfiantzarik gabea - Morala - Tristeza - Alferrik negatiboa - Sadikoa - Mendekua - Isilpekoa - Zitala - Obsesionatuta - Norbere burua gaitzestea Biktimizatua Izututa - Norbere burua garaitzea - Bortitza - Paranoikoa - Autosuntsitzailea - Jakintsua Pasiboa - Autogorrotoa Perfekzionista - Norbere buruari obsesionatua - Penagarria - Norberaren errukia - Pobrea - Autosaboteatzailea - Jabetzailea - Berekoia - Arazoa - Lotsatuta - Atzerapena - Itzali - Zigortua - Lotsatia - Zigortzen - Barkatu - Amorrua - Larritua - Erreakzionarioa - Indarkatua - Bakarria - Burugogorra - Baztertua - Goi-



mailakoa - Erreprimitua - Haserrekeriak - Erresumina lotsatia - Dimisioa - Axolagabea - Arduratsua - Barkaezina

## **10. IRUDIA**

### **ENERGIA ZAINKETAREN KAUSA NAGUSIAK**



***CORE ENERGY-ren "egoera osoak" gaitasun ia mugagabea du norberaren bizitzan aukera fantastikoak irekitzeko. ENERGIA MURRIKOA/PRIMALA zatikatzen ez denean, energia sakratua bihurtzen da.***

***-- Ricky Singh***

## **BOTERE ESPIRITUAL ETA FINANTZA BOTEREAREN ARTEKO HARREMANA**

Finantza ugaritasunaren pentsamoldea norberaren botere espiritualala erabiliz garatu daiteke. Garapen prozesu honetan funtsezkoa da gutizia ez uztea erabakiak hartzeko prozesua gainditzen. Norberaren bizitzan sartzen den dirua areagotzen duten eguneroko ekintzak egitearekin batera, mentalki/emozionalki ugaritasunean arreta jartzearekin batera, eskasia baino gehiago, norberaren oinarrizko energia ugaritasunarekin bat egitea ahalbidetzen du. Horrek sinesmen mugatuak desagitea, helburuak betetzea bistaratzea eta norberaren emozioen maiztasuna berrezartzea eskatzen du ugaritasunarekin oihartzuna izateko. Barne-erresistentzia-egoera batetik ateratzeak (hau da, estu sentitzea, estresatuta, frustratuta, haserretuta, etsituta, etab.) eta norberaren ahalmen espiritualarekin berregokitzeak lasaitasun, erlaxazio, harmonia, poz eta abar egoera natural bat ekartzen du. praktika erlijiosoak/espiritualak/meditatiboak egitean, praktiken ondorio nagusietako bat finantza ugaritasunarekin bat egiten duen botere espiritual esnatuarekin loratzen den bizitza da. Oihartzun honetan, ekintza zuzenak egiten dira finantza ugaritasuna norberaren bizitzan errealitate bihurtzen. Jarraian urrats praktiko batzuk erakusten dira ugaritasunarekin lerrokatzeko:

- 1) Kontuan izan diruari buruzko edozein pentsamendu/sentimendu negatibo eta gogoan utzi meditazio/bisualizazio praktiken bidez.
- 2) Hartu arnasa etengabe eta lortu finantza-egoera orokorraren ikuspegi argi/errealista.
- 3) Lerrokatu pentsamenduak honako hauekin: "Zoriontasuna daukazu hori balioestea da, ez duzunaz dohakabea izatea baino". Berregokitze honekin, eman eguneroko urratsak aurrerapen gehiago lortzeko, espiritualki kohesionatu gabe.
- 4) Hartu dirua botere espiritual gisa. Utzi zure burutik dirua eta espiritualtasuna ez direla nahasten sinesmena.
- 5) Utzi ideia ez dela espiritual dirua nahi izateagatik eta negatiboki ikusteagatik sortzen dena.

- 6) Onartu dirua energetikoki eta nahita sortu eta erabiltzen dugula eta esnatze espiritualarekin ondo nahasten dela.
- 7) Norberaren botere espirituala (arima) infinituki ugaria da bere burua izaki espiritualtzat hartzen bada. Norbere burua izaki espiritual gisa identifikatzea badago, berez ugaritasun handia dago identifikazio horretan. Norberaren ezaugarri espiritualak, hala nola, maitasuna, bakea, betetzea, zorientasuna, egia, kontenplazioa, eskuzabaltasuna, etab., ugaritasun espiritualaren adierazgarri dira. Norberak ezaugarri horiei eusten dienean eta finantza ugaritasunarekin lotzen dituenean, erresonantzia egoera bat gertatzen da, prozesuetara bideratutako pentsamolde batera aldatzen duena.
- 8) Dirua neutrala da energia forma bat izateagatik. Diruaren atzean dagoen energia garrantzitsua da eta energia hori norberaren energia nagusia da dirua daukanean.
- 9) Onartu hazkunde espirituala eta finantzarioa biak hedagarriak direla. Errealizazioak norberaren energia mental/fisikoen erabilera onena dakar hedapenarekin erresonantzia sortzeko.

***Bizi-egoera hedakorra M bitaminaren potentziaren fluxua da, norberaren bizitzako ordu bakoitzean. Kontrataturako bizimodua zuzenean bizi da M bitaminaren potentzia gutxitzen denean.***

***- Ricky Singh***



# **6. KAPITULUA**

# **ENERGIAREN HANDIA**

## **OPULENTZIA ETA M BITAMINA**

Progresioa norberaren garapen pertsonala da, posible da energiarekiko oinarrizko errespetua edo oinarrizko errespetua duenean energiaren aintza hartzen duen bitartean. Norberaren boterearekiko errespetu falta mota edo edozein motak energia xahutuko du eta guztiok daukagun oinarrizko botere nagusi honen aintza eta oparotasuna oztopatuko ditu. Norberaren energiaren oparotasuna eta aintza hautemateko gaitasuna gehiago garatzen da eta indartu egiten da botere honen aintza benetan hartzen duenean. Diru-kopuru handiak izatearen arrakasta bereganatzen duen bezala, M bitaminaren aintza ere har daiteke dirua energia moduan metatzen den heinean, nahita erabiltzen dena norberaren bizitzako 12 dimentsio guztiak biziarazteko (ikus 1. irudia). M bitaminaren errespetu falta gertatzen da kalterako erabiltzen denean eta dirua bere kabuz bilatzen duenean 12 dimentsio guztietan harmonia eta progresio handirik sortu gabe. Beregatik lortutako diruak ondorio kaltegarriak izan ditzake energiaren hobekuntzari arreta jartzen ez bazaio. Dirua bere kabuz bilatuz eta gero gaizki erabili/tratu txarrez beren bizitza pertsonalean kalte larria sortu duten pertsonen adibide ugari daude. Kanpoko aberastasunaren eta barneko aberastasunaren oparotasuna ikusten denean, bizitza esperientzia alaien sinfonia bihurtzen da. Halako egoera alaietan, "handitasun" hitzak konnotazio handia du M bitaminari dagokionez, handitasuna esperientzia oso on bat baino haratago baitago. Lorpen handien loria aipatzen ari da prozesuetara bideratutako pentsamolde baten bidez. Handitasunak oparotasuna du eta 12 dimentsiotan oparotasunaren aitortpena ere bada M bitaminaren kontserbazioaren eta erabilera onenaren bidez. Esaterako, Everest mendia norbere begiekin hautematen denean, bikaintasun esperientzia bat da, munduko mendirik altuena ikustean izugarritzko esperientzia bat dago. Esperientzia oso ezberdina da horri buruz irakurtzeaz, horri buruzko filmak ikusteaz, horri buruzko bideoak ikusteaz edo horri buruzko argazkiak ikusteaz. Energia oparoaren loriaz gozatzea norberaren

esperientzia eta energia-kontaktu zuzena denean gertatzen da. Everest mendiaren pertzepzio zuzena, adibidez, guztiz bestelakoa da haren zeharkako beste edozein pertzepziorekin alderatuta.

Esperientzia anitzetan dagoen energia bikainaren aintzaz gozatzen ari denean, norberaren barneko boterea oparotasun egoera batean amaitzen da psikologikoki (hau da, norberaren esperientzia zuzenaren barruan) agertzearen estimu handiarekin. M bitamina oparotasun egoerara irits daiteke barnean, diruaren erabilerak emandako esperientzia benetan estimatzen hasten denean. Diruaren erabileraren edozein zenbatekoak ematen duen edozein esperientzia esperientzia oparotzat har daiteke M bitamina zuzenean ondoko egiaren bidez sartzen denean: diruaren boterea mentalki, emozionalki, intelektualki eta espiritualki gordetzen da M bitamina norberaren neurofisiologikoan (hau da, , garuna/gorputza) eta neuropsikologikoa (hau da, garuna/gogoa) sistema. Esate baterako, janariak erosten dituenean, horiek erosteko esperientzia oparoa izan daiteke dolar bakoitza 12 dimentsio dinamizatzeko erabiltzen denean, norberaren sistemaren barruan energia nagusi bihurtzen den elikagaien energia erabiltzeagatik. Errealizazio honek M bitaminaren boterea esperimentatzeko aukera ematen du diru-transakzio arruntetan, M bitaminaren kontserbazio, aprobeixamendu eta biziberritze onenaren ondorioz. Hauek dira oparotasunari eta diruari buruzko funtsezko puntuak:

- 1) M bitaminaren garapen paraleloa dago, dirua aurrezten eta 12 dimentsiotan goratzen du.
- 2) Bat bizimodu oparoan sartzen denean, pertsona horren inguruko besteei eragiten die modu oso positibo eta bizigarrietan.
- 3) Goratze energetikoa oparoa da adimena, gorputza eta arima prozesuetara bideratutako pentsamolde baten bidez kohesioan daudenean.

4) Opulentzia hitzak zabaltasuna deitzen du, edertasunaren ikuspegia, artelan bat, hain izugarria den zerbait, hain zabala den zerbait, energia eta M bitamina ederki uztartzen direla zabaltasun horretan.

5) Benetako edertasuna emozionalki, intelektualki, erlazonalki, etab. ageri da, esperientzia batetik bestera dinamikoki mugitzen diren egoera oparo guztietan. Hori posible da M bitamina badago bakarrik.

6) M bitaminaren indarrak ate ugari irekitzen ditu, esperientzia bikainak eman ditzaketanak norberaren barne-energiaren aintza aitortzen duenean. Finantza boterea irekitzeko atea ageri dira norberaren barne/nukleoko energiaren balioespenagatik.

7) Diruaren ahalik eta erabilerarik onenak M bitaminaren erabileraren ulermen gorenaren garapenaren ondorioz gertatzen dira onurarako eta garapen gehiagorako. Hori argi eta garbi bereizten da dirua kalteak, kalteak, hondatzeak edo ondorio kaltegarriak dituzten zentzumenen gozamen handien atzetik korrika egitearekin. Norberaren hobekuntza energetiko pertsonalean eta integrazioan arreta mantentzeko gaitasunak bereizketa hori argi eta bizirik mantentzen du bere baitan.

8) Egunero M bitaminaren garapenari arreta jartzeak aukera zabalak irekitzen ditu, norberaren adimenaren baldintzapen mugatua gainditzen dutenak. Norberaren esperientziaren esparruan kontuan hartu ez ziren esperientziak bere garaian eskura daitezke.

9) Lotura energetikoa dago oparotasunaren eta alaitasunaren artean. Pozaren barruan dagoen energiak norberaren pasio, desio eta dinamismo osasuntsuen benetako loraldia ahalbidetzen du.

## **GIZA GATAZKEN ESPETXEA**

Benetako oparotasuna posible da gizateriak giza gatazken kartzelatik atera beharra aitortzen duenean. Dirua da, zalantzarik gabe, gatazken kausa nagusietako bat. Giza gatazken kartzela, 11. irudian (behean) ikusten den bezala, izaera zirkularra da eta gatazka horien transmisioa M bitamina



biltegiratzeko eta erabiltzeko arazoengatik gertatzen da, banakotik mundura. Eraldaketa pertsonala hasten denean, gizateriak gatazka horietatik irteteko modua aurki dezake M bitaminaren boterea xahutzeak barne gatazkan dauden gizabanakoak sortzen dituela konturatuta, gatazka globalak sor ditzakeela, 11. irudian erakusten den moduan.

## **11. IRUDIA** **GIZA GATAZKEN ESPETXEA**



## **FINANTZA ETA BARNE BOTEREAREN FUSION ENERGETIKOA**

Beldarra metamorfosi bat igaro eta tximeleta eder bilakatzen den bezala, finantza eta barne boterearen fusio energetikoak alaitasun hutsean metamorfosia sor dezake, 12. irudian ikusten den bezala, eta jarraian azaltzen da:

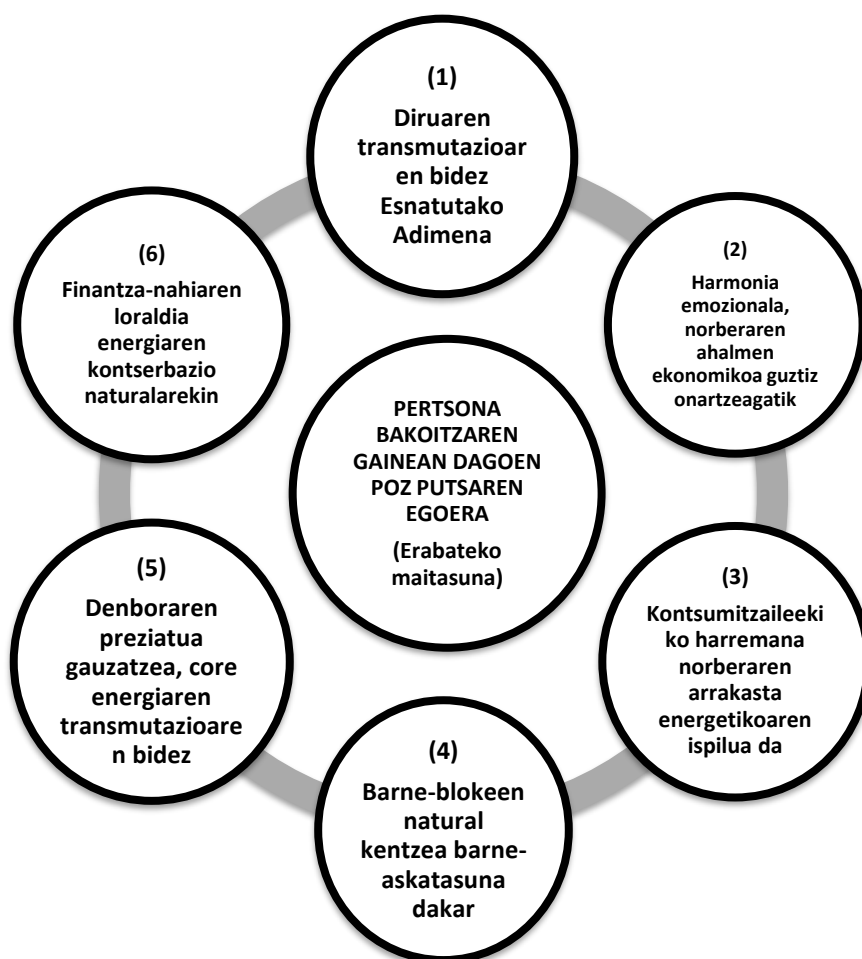
- 1) "Diruaren transmutazioaren bidez piztutako adimena" dirua edukiz botere mentala sortzeari eta gordetzeari dagokio.
- 2) "Norberaren potentzial finantzarioaren erabateko onarpenaren ondoriozko harmonia emozionala" M bitaminari dagokio norberaren emozioekin etengabe konektatzea.
- 3) "Kontsumitzaileekiko harremana norberaren arrakasta energeikoaren ispilua da" kontsumitzaileei ondasun/zerbitzuen eskaintza ahalik eta benetako onenari egiten dio erreferentzia, finantza-arrakasta eta M bitamina metatzea ekarriz.
- 4) "Barne-askatasuna dakarten barne-blokeen kentzea naturala"-k oinarrizko energia erabiltzeari egiten dio erreferentzia fisiko/mentala hobetzeko 12 dimentsio guztiak orekatuz M bitamina erabiliz.
- 5) "Denboraren preziazioaren jabetzea, oinarrizko energia-transmutazioaren bidez" denbora eta energia erabiltzeari egiten dio erreferentzia 12 dimentsiotan bere burua goratzeko, non dirua igoera pertsonalerako erregai gisa erabiltzen den. Transmutazioak egoera mugatu eta lotu batetik energia eta diru-egoera hedapenera arteko metamorfosiari egiten dio erreferentzia.
- 6) "Finantza desioaren loraldia energiaren kontserbazio naturalarekin" desioaren hazkuntzari egiten dio erreferentzia, atsekabe emozionalak gabe. Egoera horrek energia kontserbatzen du, core energia aktibatzen du eta progresio dinamikoan biziarazten du.

***Finantza-nahia aktibo mantentzeak M bitamina kontserbatzea eskatzen du. M bitaminaren boterearen erabilera okerrak / gehiegikeriak desio eraikitzaileak suntsitu eta desio suntsitzaileak sor ditzake. Giza sufrimenduaren zati handi bat desio suntsitzaileak desio eraikitzaile bihurtzen direnean amai daiteke.***

***-- Ricky Singh***

## **12. IRUDIA**

### **M BITAMINA ETA METAMORFOSIA POZ GUZTIRA**



## **ESPERIENTZIA ARRAZOIATZEA ETA ENERGIA PERTSONALA**

Benetako handitasuna esperientziazkoa da. Norberaren ahalmen intelektualak maila gorenetara erabiltzeko gaitasun hobearekin, energia pertsonalaren loria esperientziaz gauzatzen da. Esperientziazko arrazoibideak arazoak konpontzeko, oztopoak gainditzeko eta arrazionaltasuna gehiago aurreratzeko logika erabiltzeko duen pentsamendu-gaitasunari egiten dio erreferentzia. Kausa-ondorio harreman asko arretaz, energetikoki eta oparotasunez hauteman behar dira, norberaren botere intelektualarekiko errespetua modu esponentzialean handitzeko. Norberaren ahalmen intelektual/kognitibo/kontenplati-boaren igoera hau bizi-egoera bikaina da, non M bitamina hazkuntza esponentzial horren erregai gisa erabiltzen den. Esperientziazko arrazoibidearen bidez adimen baten hazkuntza horrekin, norberaren bizitzaren 12 dimentsio bizia ematen dira eta bikaintasun egoeran funtzionatzen hasten dira, non norberaren bizitzako egun bakoitza oparoa den. Egoera horretara iristeko, esperientzia-arrazoimenduaren eta energia pertsonalaren arteko lotura honela uler daiteke:

Esperientziazko arrazoibidea mundu errealeko arazo eta egoerei lotuta dauden bizi-esperientzia zuzenekin hasten da. Ikaskuntza zuzena erraztea norberaren esperientziak gogoetaz aztertuz eta hausnarketa horretatik barnean jakinduria lortuz gertatzen da.

2) Galderak planteatzea, ikertzea, esperimentatzea, jakin-mina areagotzea, sormena areagotzea, esanahia eraikitzea eta buruko jarduera guztietan botere pertsonala nola erabiltzen den konturatzeak esperientzia-arrazoimendu-gaitasunak hobetzen ditu.

3) Gertakari/esperientzia/ezagutzetan oinarritutako informazioaren hausnarketak, analisi kritikoak eta sintesiak ahalbidetzen dute norberaren gaitasun intelektualak oinarrizko energia handiagoak erabiltzeko eta arrazoitzeko gaitasuna areagotzeko.

4) Barne-argitasuna lortzen saiatzea indar intelektuala, indar emozionala, norberaren

esperientzia orokorrarekin 12 dimentsioen testuinguruan lotzen denean gertatzen da. Arrazoitzeko gaitasuna etengabe eta gogoetaz erabiltzeak barneko energia (pertsionalak) gaitasun intelektualak areagotzeko aukera ematen du, eta, aldi berean, M bitamina pilatzeko aukera areagotzen dute, dirua lortu, aurreztu eta aprobetxatuz, 12 dimentsio guztietan etekin handiena lortzeko.

5) Dirua erabiltzearen bidez eskuragarri dauden esperientzien kantitatea eta kalitatea zehazteak M bitamina zenbat erabili behar den hausnarketa eta arrazoiketa etengabea behar du esperientzia hori lortzeko.

6) Fusio energetikoa M bitamina kantitaterik EZ xahutzeko esperientziatzeko erabakia hartzen denean gertatzen da. Hau poztasun egoera da, ez muga kontratatua.

## **ERRENDIMENDUA ETA ENERGIA PRIMALA**

Errendimenduaren hobekuntza oso lotuta dago energia nagusiaren (nukleoa) aktibazioarekin, hazkundearekin eta fintasunarekin. Ideia hauek funtsezkoak dira errendimendua hobetzeko helburuak lortzeko, gozamen eta oparotasun egoera handiagoak bizitzeko eta M bitamina pilatzeko:

1) Gaitasun mentalak, gogortasun mentala, fokua, autokonfiantza, determinazioa eta norberaren energien kontrol-egoeran mantentzea helburu bat kontuan hartzen denean eta dirua M bitamina gisa erabiltzen denean gertatzen da, kontu handiz.

2) Burutzeko barne-presioa gutxitzen da eta poza naturala handitzen da. Honek energia primarioa modu naturalean zabaltzen du.

3) Bizitzaren alderdi guztietan giza bikaintasunaren ertza dago. Ertz hau ezagutzeak altuera jotzeko eta ertz honen aintza eta oparotasuna sentitzeko aukera ematen du.

4) Auto-hizkera positiboak errendimendua areagotzen du eta ikuspuntu baikorra mantentzea ahalbidetzen du gehiago aurrera egiten saiatzen den heinean.

- 5) Errendimenduaren hobekuntza gertatzen da M bitamina psikologikoki gehiago metatzen den heinean, eta 12 dimentsio guztietan eragina du. Errendimendua hobetzeko nahia egon behar da errendimendua hobetzea garatu aurretik. Desioaren barneko energia (ikus 1. irudia) desioaren izaera dinamikoa aintzat hartuta esnatzen da.
- 6) Garapen pertsonalean urrats etikoak emateko ausardia bizitza etiko bat bizitzeak esnatzen duen energia oparoa gauzatzearen ondorioz eboluzionatzen da.
- 7) Egunero eta etengabe urrats egokiak emateko premia bat garatzen da helburuak lortzeko bidean aurrera egiteko barne-opulentzia bizi ahala.
- 8) Ezarritako helburuak betetzearen inguruan sinesmen sendoak garatzen dira.
- 9) Norberaren adimenak jokabide eta jarrera positiboak etiketatzen ditu bistaratzeko teknikak erabiltzen jarraitzen duen heinean.
- 10) Entrenamendu mentala M bitaminaren garapen eta biltegiatze zati bat bihurtzen da. Horrek errendimendu eta fluxu egoera gorenetera eramaten ditu.
- 11) Bikaintasun-egoerekin identifikatzeak errendimendu handiagoa dakar.
- 12) Arousal (ilusioa) kudeaketa, arreta hobetzea, motibazioa eta helburu errealistak ezartzea egoera oparo gisa bizi dira. Dirua egoera hauek bizitzeko eta hobetzeko erabiltzen da.
- 13) Norbere buruaren jabekuntza ardatz hartuta estandar altuak garatzen, ezartzen eta mantentzen hasten da.
- 14) Motibazioa lantzen da eta bikaintasunaren ahalegina sortzen da perfekzionismo obsesiboan harrapatu gabe.
- 15) Emaitzetan baino prozesuetan zentratzen da eta honek helburu baterainoko bidaia oparo bezain oparoa izatera eramaten du. Noski, edozein helburu lortzea pozgarria da eta beste helburu batzuetarako gogo berri bat dakar. Hori dela eta, bizitzan fluxu dinamiko bat gertatzen jarraitzen du geldialdia baino.

16) Nahita praktikak espezializazioa garatzea eta poza aurkitzea dakar prozesuetara bideratutako pentsamolde batean. Arreta bideratuaren hazkundera, moldagarritasuna eta errendimendu hobetua modu naturalean gertatzen dira.

17) Helburuak betetzeko norberaren praktikaren "nola" esanguratsua da jarritako denbora edo ahalegina baino. Pentsamolde energetikoak edozein praktikaren "nola" fluxu-egoera batera iristeko aukera ematen du, non nahita praktikan emandako denbora "denbora egokia" den.

18) Norberak bere bizitzako aukeren eremuan oinarritutako potentziala nola sortu aitortzen du.

19) Norberaren arrakastaren irudikapen mentalak gogor lotzen dira norberaren buruan. energia erabiltzen da irudikapen hauek gauzatzeko urrats egokiak emanez.

20) Iritziaren garrantziaz jabetzen da eta aurreragoko akatsak konpontzen ditu. Praktikak gehiago fintzen du eta hobekuntza sistematikoa dakarten irudikapen mental hobeak sortzen ditu.

21) Barneko motibazio naturala lehertu egiten da oparotasuna bizi den heinean eta norberaren erosotasun gunetik ateratzen da aurrera egiteko.

Kalitate goreneko errendimenduak konpromisoa eskatzen du "zer gauza". Konpromisoa norberaren baitan sortzen da helburu esanguratsua duten norabideetara doazen asmoetan energia jartzen denean. Konpromisoa ezinbestekoa da arrakasta lortzeko eta dedikazioaren bidez energia pertsonala gehiago hobetu daitekeela jabetzeak, ekintza bat burutzen den ahalik eta hobekien burutzeko konpromisoa jarraitzeko bultzada ematen du. Ohiko galdera bat dago, "noraino nahi duzu?" Galdera honen erantzuna norberaren desioaren barne-espaziotik dator eta desioak betetzeko jarri nahi duen energia kantitatetik dator. Uztea aukera bat ez dela erabakitzen denean, halako erabaki biziak barne-energia-mailak nabarmen handitzen ditu, eta

helburuak betetzeko bidean, berriz, oso bideratzen da. Arintasun mentala eta fisikoa, ezagutza, etab. bezalako ezaugarriak beharrezkoak dira helburuak betetzeko erabat konprometituta egon dadin. Konpromisoa norberaren egungo egoeraren kontzientziarekin eta onarpenarekin eta onarpenarekin urrunago joatea erabakitzearekin ere lotuta dago. Onartzeak ez dakar geldialdia. Aitzitik, onartzeak ikuspegi berri bat garatzea dakar, norberaren egungo egoera argi ulertuta. Norberaren barne-esperientzien kontzientzia hartzen da eta esperientzia horiekin elkarrekintza prozesu bat hasten da, konpromisoa eta lehen mailako energia aktibazioa indartzen dituen. Honako hauek dira konpromisoari, energia primarioari eta M bitaminari buruzko funtsezko puntuak:

Konpromisoaren intentsitateak helburuetatik, balioetatik, etikatik, moraletik eta diruaren erabilerarik onenatik gertuago edo urundu dezake.

2) Ekintzak norabide egokian egiteak, batez ere ekintza hauek burutzeko gogorik ez duenean, emozioen barneko energia-fluxua berrezartzeko eta norberaren erabakia indartzeko aukera ematen du.

3) Konpromisoak motibazio-alderdiak ditu, non motibazioa iraunkorra izaten jarraitzen duen ilusioaren ondorioz emozio handiaren eztanda besterik ez.

4) Errendimendu optimoa ekintza zuzenaren, pentsamendu zuzenaren, sentimendu zuzenaren, bistaratze onenaren eta barneko segurtasunaren ondorioz M bitamina biltegitratzearen ondorioz.

5) Zaintzen ez den adimena konpromisoaren bidez eguneroko urrats sistematikoen bidez garatzen da.

6) Emozioek energia nabarmena dute, eta modu askotan alda daitezke, norberaren konpromisoa suntsi dezaketena. Konpromiso-indarra areagotzen da emozioak orekatuta mantentzen direnean, pentsamenduak-emozioak-oroitzapenak-eta-desirak integratzearen bidez.



7) Errendimendu-zereginak errazago gauzatzen dira prozesura bideratutako pentsamoldean, ekintza errepikakorrak egiteko erresistentzia gutxitu ahala. Helburu askok ekintza errepikakorrak eskatzen dituzte eta aspertzea erraz ziurta daiteke. Egoera horietatik ateratzeak zailtasunak eta erronkak jasateko indarra eskatzen du helburuak betetzeko irmotasuna galdu gabe.

Ikus dezakegunez, errendimendua eta energia primarioa oso lotuta daude, elkarren osagarri dira eta norberaren menperatze egoera batera iristeko aukera ematen dute ahalegin koherentea egiten denean. Trebetasunen garapena errendimendu hobearen alderdi kritikoa da eta garapen horretarako energia behar da. Gaitasunen garapenean energia jartzeak duen garrantzia aitortzeak denbora modu eraginkorrean erabiltzeko aukera ematen du trebetasun berriak ikasteko eta ikuspegi progresibo bat garatzeko. Barne arazoak, hala nola, nahasmena, konpromiso falta, nekea, helburuak ezer ez betetzeraino aldatzeak, etab., guztiek autoestimu baxua eta energia sakabanaketa sor ditzakete. Beraz, deliberatu, kontziente, planifikatu eta nahita praktikari denbora egokia eskaintzea funtsezkoa da. Egilearen bizitzan, 50 estatuetan zehar maratoiak korrika egitea nahita praktikaren adibide bizia da, ahalegin koherentearekin eta helburuak betetzearekin batera doan pozaren esperientzia. Norberaren denbora, energia eta beste esperientzia askoren sakrifizioa beharrezkoa izan daiteke helburu baten altueraren arabera. Helburua zenbat eta handiagoa izan, orduan eta denbora eta energia sakrifizio handiagoa. Energiaren sakrifizioa energia fintzea da, helburu gorenak lortzera bidean. Norberaren bikaintasun estandar pertsonalak ezartzeko borondateak erabakitzen du arrakasta maila. Norberaren eguneroko egoera kontuan hartzeak aukeratutako bide batean erabaki egokiak hartzera eramaten du. Aukeratutako helburu baterako erabaki egokiak hartzeak eta ezartzeak etengabe (egunero) konpromiso maila altuagoak garatzea dakar, eta horrek erabaki hobea hartzera eramaten du, etab. Feedback positibo bat bihurtzen da, eta gailentzen hasten da. Helburuak

arruntetik gorenera izan daitezke. Aukeratutako helburuen izaera eta zailtasun maila edozein izanda ere, M bitaminaren erabilera guztiz onuragarria izan behar da, M bitaminaren potentziarik erabili gabe, aukeratutako helburuetatik aldentzen den moduan. Dirua erregai bihurtzen da aparteko egiak jabetzeko eta zuzenean mundu materialean emandako hainbat esperientzia irabazteko.

Baloreak ere funtsezkoak dira helburuak finkatzeko. Norberaren balioen araberrako urratsak egiteak norberaren portaeran/ekintzetan islatzen du. Baloreak norberaren ekintzetan islatzen ez badira, adimenean azaletik existitzen dira eta ez dute indar handirik. Balioen benetako indarra norberaren ekintzetan agertzetik dator. Ekintza hauek 12 dimentsio guztiei eragiten diete (ikus 1. irudia) energia etiko indartsuarekin. Norberaren balioak, norberaren ekintzen iturri gisa daudenak, besteek modu naturalean hautematen eta estimatzen dituzte.

Balio pertsonalez gain, tutoreekin eta besteekin komunikazioa ezinbestekoa da aurrerapen gehiagorako, besteen orientazioa eta iritzi zintzoa beharrezkoak baitira hazteko. Gainera, tutoretza horren bidez, norberak pentsamolde positiboan mantentzeko ahalegin kontzienteak egiteak emozioei kalitate oneko energia erabiltzeko aukera emango die. Emozioak, hala nola, frustrazioa, haserrea, etsipena, etab., ikaskideekin eta tutoreekin harreman onen bidez alda daitezke. Erraz murgil daiteke emozio negatibo eta energetikoetan eta norberaren helburuak bistatik galdu. Desbideratze horren prebentzioa posible da prozesu negatibo horren hasiera hautematen eta gogo-esparru positibo batera desbideratzen denean. Maisutasun hori gertatzen da M bitaminaren indarra koherentziaz eta arretaz erabiltzen denean norberaren bizitzako kasu guztietan. Egia hau ulertzeko, egunero landuz bizi behar da. Praktika koherentea ez da beti eroso M bitaminaren erabilera onenari dagokionez. M bitaminaren boterea oso indibidualizatuta dago 12

dimentsiotan zehar norberaren bizitzako zirkunstantzia orokorretan oinarrituta, eta botere hori kontuz erabiltzea ez da beti eroso eta, zalantzarik gabe, ez da bat-batean betetzen. eta desio guztiak. Errendimendua dinamizatzeko bitamina gisa erabiltzen den dirua norberaren bizitzan energiak isurtzen duen moduaren barneko jabekuntza esnatzen duen diruaren erabilera onenetako bat da.

Borondate askearen garrantzia ere azpimarratzen du borondate askea erabili duen egileak, helburu handiak lortzeko etengabe aurrera egiteko, hala nola Everest mendiaren gailurrera iristea aparteko zailtasunen artean. Energia primarioaren aktibazioa egileak ahalegin honetan bizi izan zuen eta pertsona bakoitzak bere energia primarioa lozorroan duela adierazgarria da. Aukeratutako helburuetara iristeko eguneroko praktikak erabiltzea aukera bat da eta aukeratzeko libre den borondatean dagoen energia gordinatik dator. Borondate askeak eta erabakitze prozesuek helburuetara iristen saiatzean gertatzen diren aldaketetan oinarrituta berriro bideratzea ahalbidetzen dute. Berriz bideratzeak pazientzia eskatzen du inpultsiboki ez jokatzeke eta arrisku handiagoak hartzeko, zailtasunak hainbat ikuspegitatik ikusita, eta adimen energetikoa behar da hurrengo urratsei buruzko erabaki onenak hartzeko. Helburuak lortzeko zailtasun-maila modu errealistan ikusteko eta, ondoren, horiekin koherentziaz konpromisoa hartzeko gaitasuna adimen energetikoaren parte da. M bitamina potentzia erabiltzeak eta kalterik gabeko egoera estatikoen esperientziak konpromiso hori lortzen du modu naturalean. Zereginaren zailtasuna handitzen den heinean, oinarrizko energia kantitate handiagoak erabiltzen dira, eta horrek konpromisoa eragiten du. Helburuak betetzeko zailtasunaren ikuspegi hausnartzaileak urrats bat atzera egin eta hurrengo urratsak berrikusteko edo helburuak aldatzeko aukera ematen du. Hau guztia bidaia pertsonala da eta etengabeko hausnarketa eskatzen du.

**ENERGIA PRIMALAREN AKTIBAZIOA POSIBLE DA HELBURUA LORTZEKO ARDURADUN BAKARRA DAGOENEAN. HELBURU BATEN ZAILTASUN HANDIAGO, ZENBAT HANDIAGOKO ENERGIA PRIMALAREN ARDURADUNA ETA AKTIBAZIOA. ENERGIA PRIMALA, BEHIN AKTIBATUTA, BERE BURUZ BERRIGORTU ETA GAZTUTZEN DA, ETA INTERES HANDIAGO ETA HANDIAGO MILATZEN DUEN MILIOI ANITZEKO BANKUKO KONTU BAT BEZALA. M BITAMINA NORBERAREN BIZITZA ARGI DEZAKEEN ENERGIA FINTUA DA, NORBERAREN BANKUKO KONTUAN ZENBAT DIRU DAGOEN IZAN ERE. M BITAMINA HAZI DAGOEN EGITEA, DIRUA HAZI DA... DIRUA HAZI DEN EGITEKO, BITAMINA BEZALA ERABILTZEA BIZITZEAN IRUZIA ERAGITEN DU.**

**-- RICKY SINGH**

# **7. KAPITULUA**

## **EMAITZAREN ZENTROA VS.**

## **PROZESURA BIDURUTAKO**

## **MENTALDIA**

*"Jarduera eta egoera guztietara zintzotasun berarekin, intentsitate berarekin eta arkua eta gezia eskuan duen kontzientzia berdinarekin heldu behar da".*

*– Kenneth Kushner, One Arrow, One Life*

## **ENERGIA DESINTEGRAZIOA VS. ENERGIA INTEGRAZIOA:** **AUKERA BAT**

Orainaldira bat egiteko, nahi den helburuarekiko duen atxikimendu mentalari uko egin behar zaio, laburki behintzat, konbergentzia horretan barne-indarra aprobetxatzeko aukera emanez. Orainean erabat egoteko, norberaren pentsamenduak ezin dira etorkizuneko emaitza batera desbideratu, orainean duen boterea gutxitzen den bitartean. Helburu batera iristeko barne-presioa gutxitu egiten da eta guztiz desegin daiteke prozesuetara bideratutako pentsamolde batean xurgatzeko artea menderatzen denean. Norberaren arreta aurrez ezarritako helburu batetik aldatzeak eta aurrez ezarritako helburua lortzeko prozesua helburutzat hartzeak, barne-tentsio, presio, kezka, antsietate, barne-marruskadura, barne-gatazka eta abar guztiak gutxitu eta erabat desagerrarazten ditu. Norberaren helburua buruko boterea alferrik galdu beharrean egiten ari den ekintzetan barne-indarra jartzea denean, etorkizunera begirako helburu batean kontzentratzea, bizitasun handia esnatzen da, aurrerapen jauzi zoragarriak sortuz. Berezko poza lehertu egiten da eta etengabe irauten du norberaren barruko espazioan, poza ez atzeratzeagatik, aurrez ezarritako helburu batera egindako bidaiaren aintza kontuan izanik. Pozaren ez atzeratzea berez dago prozesuetara bideratutako pentsamolde batean eta funtsezkoa da M bitamina biltegitatzeko eta aprobetxatzeko. Sotiltasun handia dago helburu finkoetarako ikuspegi aldaketa eraldatzaile bat egitean, jarrera eta ikuspegi eraldatzen dituen. bizitzako ekintza guztiak egiteari dagokionez.

Norberaren jardueraren etengabeko kontzientzia egoeran geratzen denean, egonkortasun eta harmonia sentimendu handiak berez dirau. Sentimendu hauen presentziak energia aktibazioa sortzen du eta hazkuntza eta garapen gehiago ahalbidetzen du, elkarri lotuta dagoen fluxu energetikoa dela eta. Bere buruarekiko solasean eta barneko berriketan murrizketa

nabarmena dago benetan orain-zentratutako jarduerara prozesuetara bideratutako pentsamoldean heltzen denean. Moteltzea adimenaren beherakada gehiago dinamizatzen ari da jardueraren barruan energia mantenduz, uneko jardueraren eta aurrez ezarritako helburuei buruzko pentsamenduen artean banatu beharrean. Norberaren ahalmen mentalak prozesuetara bideratutako pentsamoldean zentratzeak aukera ematen dio gizabanakoari egunean zehar jarduera asko kudeatzeko poz, gogobetetasun, berezko integrazio energetikoa eta erreaktibotasun kaltegarria ezabatuz. Orokorrean, norberaren buruak etorkizunean egin beharreko jardueren zerrenda luzeak kudeatzen saiatzen da, tentsioa garatuz. Prozesuetara bideratutako pentsamoldean, emaitzekiko duen obsesioa aldi baterako albo batera uzten da ere. Emaitzetan oinarritzen den pentsamoldeak poza atzeratzen du eta jarduerak gaur egun ahal duen neurrian burutzeko beharrezkoa den alferrikako energia drainatzea sortzen du. Benetan prozesura bideratutako pentsamoldean dagoenean, ekintza bakoitza erresistentzia intrapsikikorik gabe gertatzen da, energia-fluxu handi bati erreferentzia eginez, non frustrazioaren eta pazientziaren murrizketak eta suntsipen posibleak dauden. Hala ere, norberak jakin behar du prozesuetara bideratutako pentsamoldearen ikuspuntu errealista mantentzeko duen gaitasunaz, lortu ezin diren itxaropenak sortu ez daitezen. Prozesuetara bideratutako pentsamoldearen aintza aitortzea orainaldian egon daitekeela eta iraganaren eta etorkizunaren artean atzera eta aurrera irauliz burua asaldatzea edo distraitzea eragozte da.

Orainaldian jarraitzeko gogoak orain egiten den horretan energia jartzeko pentsamoldea sortzen du. Orainaldian egiten diren ekintzak egiten dira orainaldian egin nahi direlako xahupen energetikorik gabe. Fisiologikoki eta psikologikoki dauden energia guztiak egiten ari den ekintzan kokatzen dira, helburu bat lortzeko mugimendua pazientziarik gabe, frustraziorik eta

ezonegonarik gabe gerta dadin, bizitza orainaldian bakarrik gertatzen dela argi eta garbi ohartuta..

Orain arte eztabaidatutako ideiez gehiago jabetzen den heinean, prozesuetara bideratutako pentsamolde bat garatzeak eta emaitzetan zentratutako pentsamoldetik urruntzeak jarduera ahalik eta ondoen eta zoragarrien burutzerara eramaten du, barne-erresistentziarik gabe.

Kenneth Kushnerrek, "One Arrow, One Life" liburuan, hauxe zioen: "Arkua eta gezia eskuan dituen duen zintzotasun, intentsitate eta kontzientzia berarekin heldu behar zaio jarduera eta egoera guztiei"<sup>47</sup>. kontzentrazio hori, emaitzetan oinarritutako pentsamoldean gertatzen den energia desagitea ekiditen da. Orainaldira bat egitea prozesuetara bideratutako pentsamoldean gertatzen da, non, labur-labur behintzat, nahi den helburuarekiko duen atxikimendu mentalari uko egin behar zaion, lehen esan bezala. Konbergentzia horretan barne-indarra aprobetxatzen da posible bihurtzen da oinarrizko energiaren aktibazioa posible dela benetan orainaldiari eusteko eta jarduera bakoitza ahalik eta zuzenen eta ondoen burutzeko.

Prozesuetara bideratutako pentsamoldearen eta M bitaminaren boterearen arteko loturak erakusten dira jarraian:

- 1) Egon orainean guztiz, norberaren pentsamenduak emaitzetan oinarritutako pentsamendu-fluxu batera desbideratzen utziz. M bitamina murrizten da emaitzetan zentratutako pentsamolde bat gertatzen denean, egungo behar den energia emaitzaren ikuspegi batera desbideratzen delako.
- 2) Helburu batera iristeko barne-presioaren kontzientzia hartzeak energia xahutzea geldiaraztea dakar emaitzetan oinarritutako mentalitate batean. Energia xahutze hori geldiaraztea arte bat da.



- 3) Barne-tentsioa, presioa, kezka, antsietatea, barne-marruskadura, barne-gatazka, etab., emaitzetan oinarritutako pentsamolde batek erakusten duela konturatzea, norberaren burua nahita eta kontzienteki prozesuetara bideratutako ikuspegi batera mugitzeko eta ekintzak egiteko aukera ematen du. ikuspegi horren bitartez. Hori egiteak ez du poza atzeratzen eta norberaren adimena gehiago menderatzea dakar. Horrek M bitamina biltegitratzea dakar.
- 4) Bizitasuna esnatzen da orainaldian irauteko poztasun intrintsekoak helburuetara bidean. Gogoia norbere bidaiaren aintzan mantentzeak norberaren jarrera, hurbilketa eta bidaiaren beraren estimuan aldaketa eraldatzailea ahalbidetzen du. Sotiltasun handia dago helburu finkoetarako norberaren ikuspegi aldaketa eraldatzailea egitean.
- 5) Norberaren hizketa negatiboa eta alferrikako barne berriketa murrizten dira orainaldian aktiboki engaiatuta geratzen den heinean, orainaldian zentratutako ikuspegi baten bidez.
- 6) Norberaren adimena moteldu eta dinamizatzen da energia zatitu beharrean, oso-osorik mantenduz, emaitzetan zentratutako ikuspegi batean gertatzen den bezala. Banaketa hori helburu baterantz egiten ari den unean uneko jardueraren eta helburuan bertan gehiegizko arretaren artean dago.
- 7) Bizitzako ohiturak programatzeak eta oinarrizko energia-konexioa ikusteak, ohitura txikietan ere, orainaldian egoteko gaitasuna hobetzen du.
- 8) Egungo jokabide-ereduak ezagutzea eta prozesuetara bideratutako ikuspegia aldatzea, helburu txikietatik hasita. Ikuspegi hau helburu txikiekin menderatzeak konfiantza eta ulermena sortuko du ikuspegi bera nola erabili askoz helburu handiagoekin.
- 9) Errespetatu zure ordutegia, nahiz eta modu txikian. Horri esker, denbora eta energia ahalik eta modurik onenean erabiltzeko, denbora preziatua dela eta desagertutakoan ez dela itzultzen konturatuta. Horrek M bitamina erabiltzea eta biltegitratzea sustatzen du.
- 10) Erantzukizuna areagotu dezaketen pertsona bat edo hainbat pertsona identifikatu. Horri esker, eguneroko urrats zuzenetan arreta gehiago jartzen da.

- 11) Posible denari arreta jarri beharrean, helburu irrealistak eta fantasiara bideratutakoak ezarri.
- 12) Arretaz aztertu norberaren ingurunea eta birdiseinatu arrakasta izateko.
- 13) Lanaldi bakoitzaren amaieran, idatzi lorpenak.
- 14) Kontu handiz ezarri lehentasunak egunero egin beharrekoari.
- 15) Zeregin batean kontzentratzen eta orekatua mantentzean dagoen energia ezagutzea prozesuetara bideratutako pentsamolde baten bidez.
- 16) Amaitu gabeko zeregin guztiak idatzi eta osatu behar dira prozesura bideratutako ikuspegi baten bidez, zeregin horiei buruzko tentsioa tentsio mentala pilatu ez dadin.

Prozesuetara bideratutako pentsamoldeak aurkeztutako ideien aplikazioaren parte hartzen duen heinean, bizimodu estatikoa posible bihurtzen da M bitaminaren kontserbazio eta erabilera onena dela eta.

***Energiaren erabilera eraikitzaileak aurrerapen orokorra dakar, eta energiaren erabilera suntsitzaileak, berriz, bizitza arrunta aparteko ikuspegi batekin hautemateko gaitasuna suntsitzen du.***

***- Ricky Singh***

# **8. KAPITULUA HASIERA BERRI BAT**

Bidaia paregabea egin dugu diruaren boterera eta, zorionez, diruak norberaren bizitzako alderdi guztietan duen eraginaz jabetzea. Diruaren kontzeptua Bitamina gisa, benetan barneratuz gero, baliteke oreka oinarrian alaitasunez betetako bizitza bat ekar dezake. Giza adimena, modu askotan, diru kopuru handiagoa eskatzen duten sentazioen bila jardueren mende dago. M Bitaminaren ideia benetan ulertzen bada, egilearen itxaropena den bezala, irakurle bakoitzaren bizitza benetan eraldatu daiteke diruaren ikuspegi guztiz berri baten bilakaeraren ondorioz.

Liburu honen amaierara iritsi garen arren, benetan aurkeztutako ideiak aplikatzen hasi baino ez gara. Benetako boterea ideien aplikazioan eta haien egia zuzenean ikustean dago ados edo ez ados jartzean baino. Dirua aurrezteko eta erabiltzeko modurik onenaren aplikazioak eta esperimintatzeak norberaren adimena menperatzea eragin dezake. Finantza-garapenari dagokionez norberaren menderatzea funtsezkoa da giza zibilizazioen alderdi guztietan eta ondorio handiak ditu egunero hartzen diren erabakietan.

Epe laburreko, epe luzeko eta azken helburuak garatu behar dira bizitzak zentzua eta helburua izan dezan. Egilea prozesuetara bideratutako pentsamoldearen boterea aurkeztu saiatu da, orainaldiko edertasunean egoteko aukera ematen duena, ekintzak ahalik eta energetiko eta egonkorren eginez energia xahutu gabe, arreta desioen emaitzetara bideratuz. Noski, helburuak kontuan izatea beharrezkoa da, hala ere, behin helburuak ezarrita, helburu horiek lortzeko prozesuan arreta mantentzea egonkortasun eta integrazio emozional handiz posible eta desiragarria da. Irakurleek ideia hauek benetan hartzen badituzte eta eguneroko bizitzan aplikatzen saiatuko balira, liburu honen helburua beteko litzateke. (Mesedez, joan zure aisialdian kontenplazio-diagramak, irakurleei liburu honetan aurkeztu diren ideiak hausnartzeko, eztabaidatzeko eta aplikatzeko aukera emango baitie).

Gehiegitan, giza gatazkak finantza-arazoengatik gertatzen dira, eta horietako asko erabaki txarrak hartzearen, diruaren erabilera inpulsiboaren eta alferrikako arriskuaren ondorio dira. Gizateria konturatzen denean dirua energia dela eta psikologikoki bitamina gisa gordeta dagoela gogoan, aparteko energia esna daiteke giza zibilizazioan. Hori gertatzen denean, giza arraza osoa, hasiera berri baterako prest gaude.

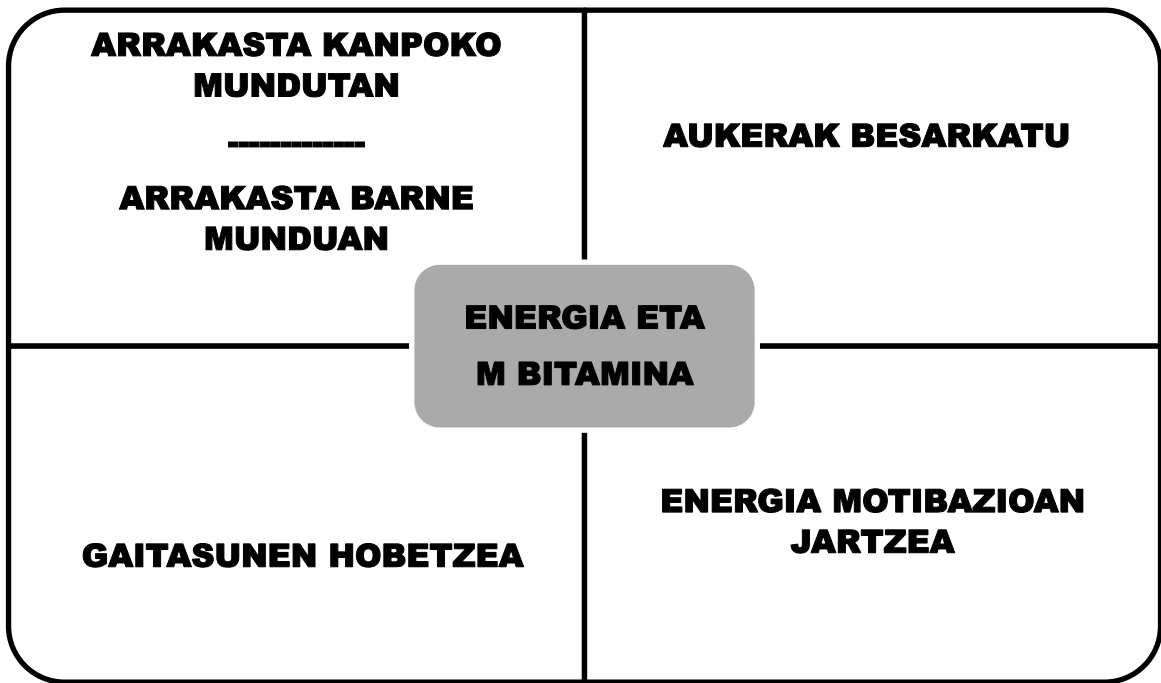


**DIAGRAMA KONTENPLATIBOAK  
AUTOGONSETAKO  
&  
EZTABAIDA**

# **DIAGRAMA # 1**

## **FINANTZA ETA BARNE ASKATASUNA**

Beheko irudiak oinarrizko energiaren eta M bitaminaren erabilera erakusten du finantza-askatasunari eta barne-askatasunari dagokionez. Eseri lasai leku batean, eta egin galdera hau zure buruari eta, gero, eztabaidatu besteekin: Zein da kutxa guztien arteko interkonexioa norberaren core energiari eta M bitaminari dagokionez?



### **ZURE ERREFERENTZIA:**

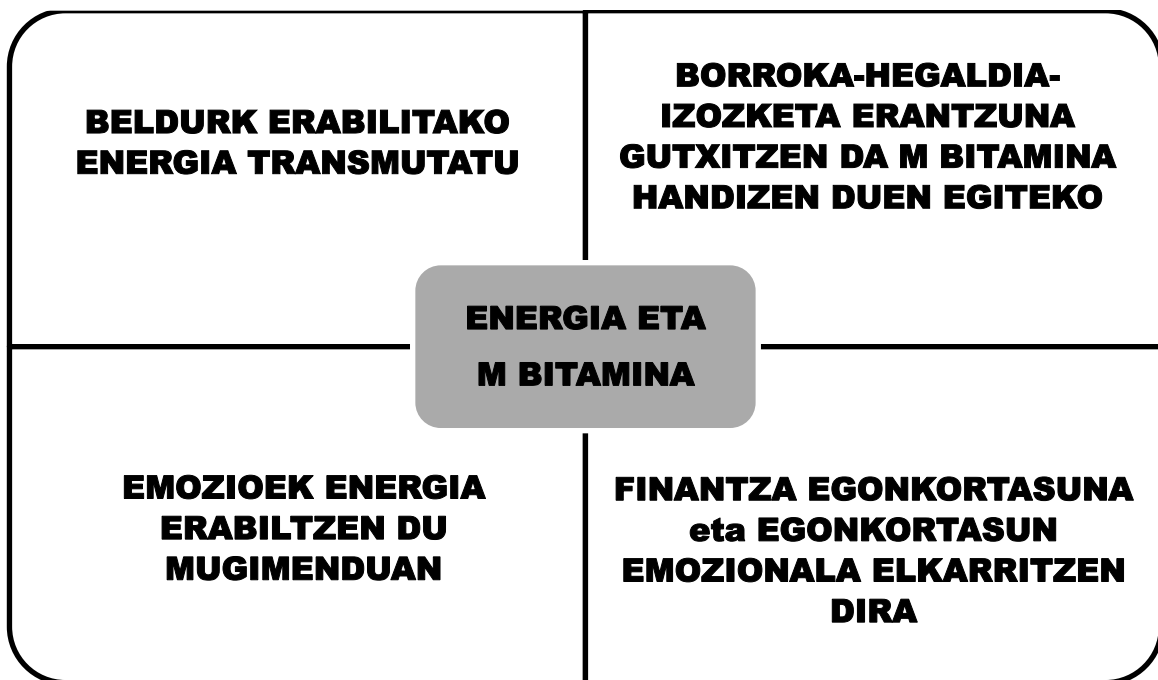
Teoria mikroekonomikoan, aukera kostua edo kostu alternatiboa beste alternatiba batzuen etekin potentziala galtzea da alternatiba jakin bat besteen gainetik aukeratzen denean. Termino sinpleetan, aukera-kostua aukera jakin bat egin ez balitz gozatu zitekeen onura galtzea da.



## **2. DIAGRAMA**

### **BELDUR ETA SEGURTASUN EZAREN ARTEKO HARREMANA**

Beheko irudiak oinarrizko energiaren eta M bitaminaren erabilera erakusten du beldurrarekin eta segurtasun ezarekin lotuta. Eseri lasai leku batean, eta egin galdera hau zure buruari eta, ondoren, eztabaidatu besteekin: Zein da kutxa guztien arteko interkonexioa norberaren core energiari eta M bitaminari dagokionez?



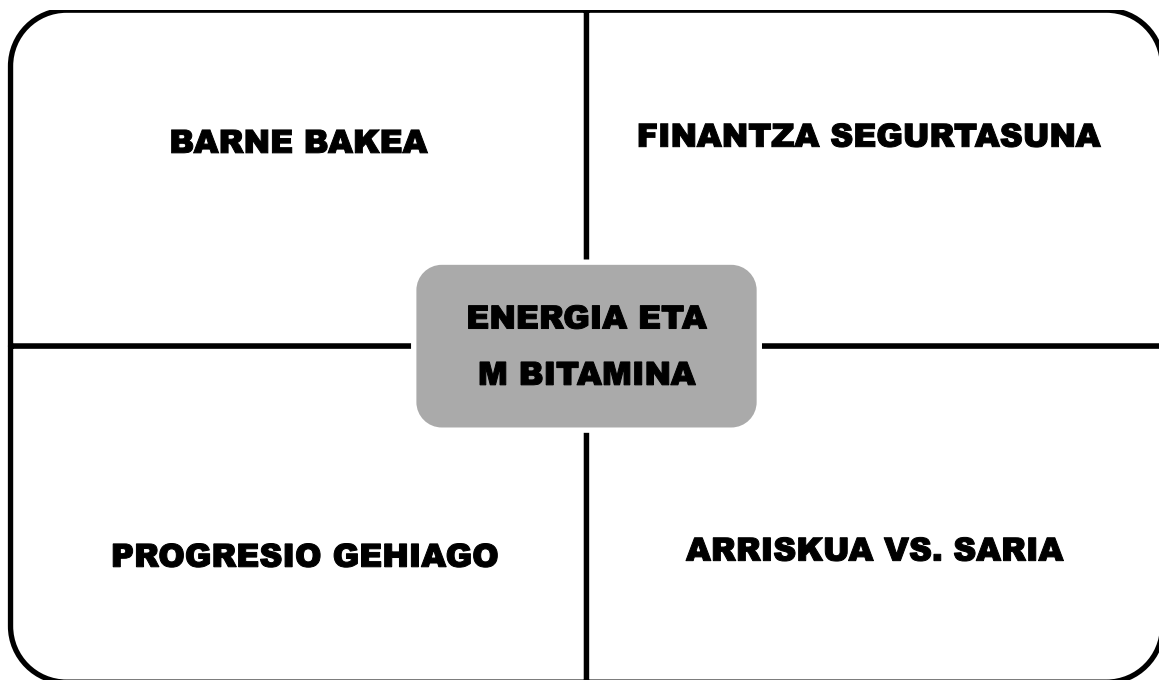
#### **ZURE ERREFERENTZIA:**

Beldurra hautemandako arriskuak edo mehatxuak eragindako emozioa da, aldaketa fisiologikoak eta azken finean jokabide aldaketak eragiten dituena, hala nola, hautematen diren gertakari traumatikoetatik ihes egitea, ezkutatzea edo izoztea. Beldurra gizakiengan sor daiteke orainaldian gertatzen den estimulu jakin bati erantzunez, edo norberarentzat arrisku gisa hautematen den etorkizuneko mehatxu baten aurreikuspenean edo itxaropenean. Beldurraren erantzuna arriskuaren pertzepzioan sortzen da, mehatxuarekin konfrontazio batera edo bertatik ihes egiten duen/saihesteko (borroka edo ihes erantzuna bezala ere ezagutzen dena), eta muturreko kasuetan beldurra (izua eta izua) izoztutako erantzuna izan daiteke. edo paralisia.<sup>64</sup> Segurtasun emozionala gizabanakoaren egoera emozionalaren egonkortasunaren neurria da. Segurtasun emozionala edo, besterik gabe, segurtasunik eza, ezinegon edo urduritasun orokor sentimendua da, nolabait zaurgarri edo apalago dela hautemateak edo norberaren irudia edo egoa mehatxatzen duen ahultasun edo ezegonkortasun sentrazioa sor daitekeena.

### **3. DIAGRAMA**

## **FINANTZA SEGURTASUNA ETA LASAITASUNA**

Beheko irudiak oinarrizko energiaren eta M bitaminaren erabilera erakusten du finantza-segurtasunarekin eta lasaitasunarekin lotuta. Eseri lasai leku batean, eta egin galdera hau zure buruari eta, ondoren, eztabaidatu besteekin: Zein da kutxa guztien arteko interkonexioa norberaren core energiari eta M bitaminari dagokionez?



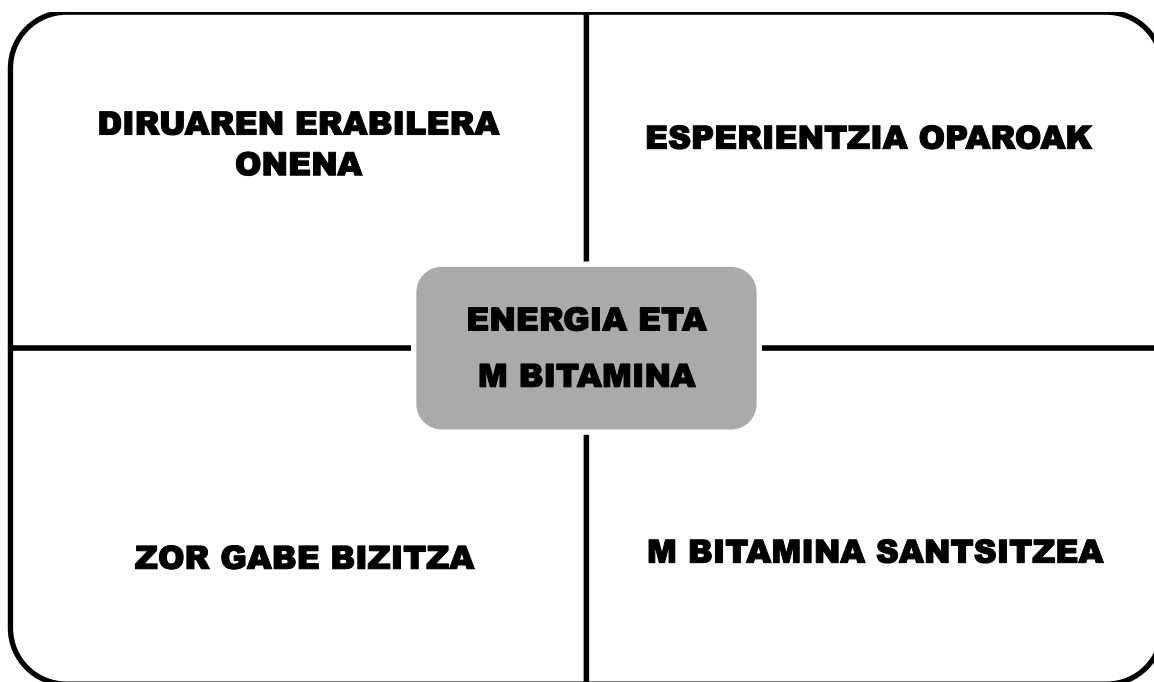
#### **ZURE ERREFERENTZIA:**

Barneko bakea (edo lasaitasuna) nahita dagoen lasaitasun psikologiko edo espiritualeko egoera bati egiten dio erreferentzia, estresatzaileen presentzia potentziala izan arren, hala nola, beste norbait izatearen kargak barne bakea eten dezakeen. "Lasai" egotea osasuntsu (homeostasia) eta estresatuta edo urduri egotearen aurkakoa da askoren ustez, eta gure buruak maila optimoan funtzionatzen duen egoera bat da, emaitza positiboarekin. Beraz, lasaitasuna, oro har, zoriontasunarekin, zoriontasunarekin eta poztasunarekin lotzen da.

## 4. DIAGRAMA

### FINANTZA ASKATASUNA ETA MATERIAL MUNDUA

Beheko irudiak oinarrizko energiaren eta M bitaminaren erabilera erakusten du finantza-askatasunarekin eta mundu materialarekin lotuta. Eseri lasai leku batean, eta egin galdera hau zure buruari eta, gero, eztabaidatu besteekin: Zein da kutxa guztien arteko interkonexioa norberaren core energiari eta M bitaminari dagokionez?



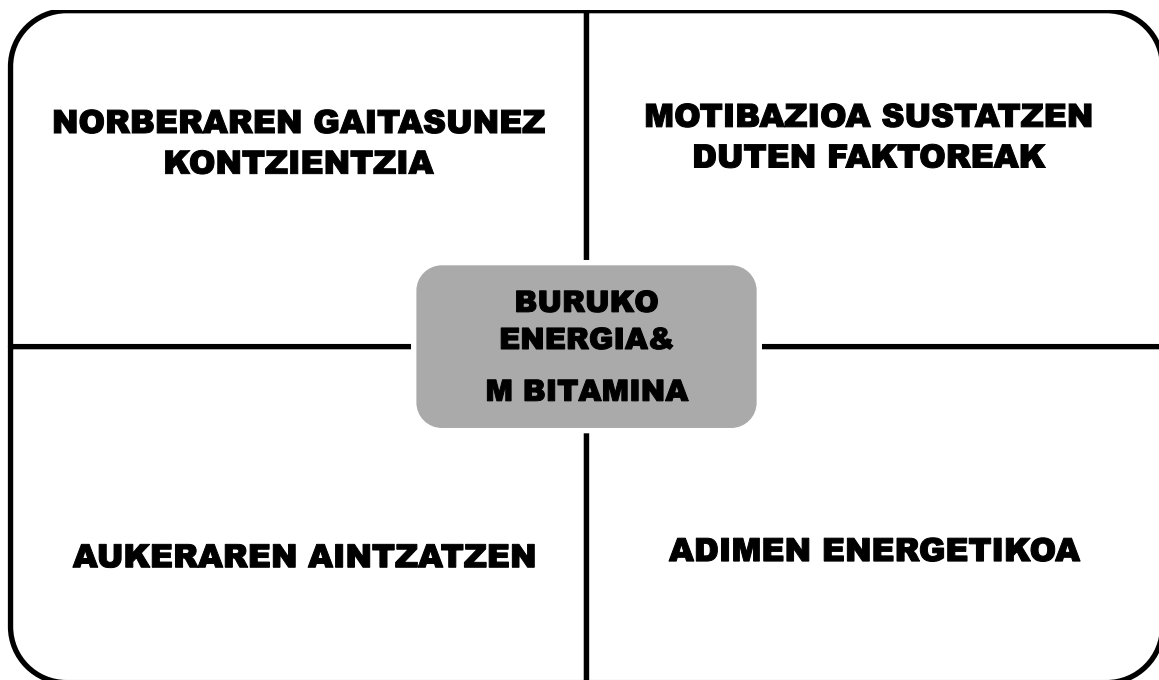
#### ZURE ERREFERENTZIA:

Finantza burujabetza bizitza osorako bizi-gastuak ordaintzeko behar adina diru-sarrera izatearen egoera da, enplegatu edo besteren menpe egon beharrik gabe. Lan batean lan egin beharrik gabe lortutako diru-sarrerak errenta pasibo gisa deitzen dira. Finantza burujabetza lortzeko estrategia asko daude, bakoitzak bere onura eta eragozpenekin. Finantza burujabetza lortu nahi duenari lagungarri zaio finantza-plana eta aurrekontua edukitzea, bere egungo diru-sarrerak eta gastuak argi izan ditzan eta bere finantza-helburuetara bideratzeko estrategia egokiak identifikatu eta aukeratu ahal izateko. Finantza-plan batek pertsona baten finantzen alderdi guztiak jorratzen ditu.

## **5. DIAGRAMA**

### **ARRAKASTA-FAKTOREAK: GAITASUNA – MOTIBAZIOA – AUKERA**

Beheko irudiak oinarrizko energiaren eta M bitaminaren erabilera erakusten du arrakasta-faktoreekin erlazionatuta. Eseri lasai leku batean, eta egin galdera hau zure buruari eta, gero, eztabaidatu besteekin: Zein da kutxa guztien arteko interkonexioa norberaren core energiari eta M bitaminari dagokionez?



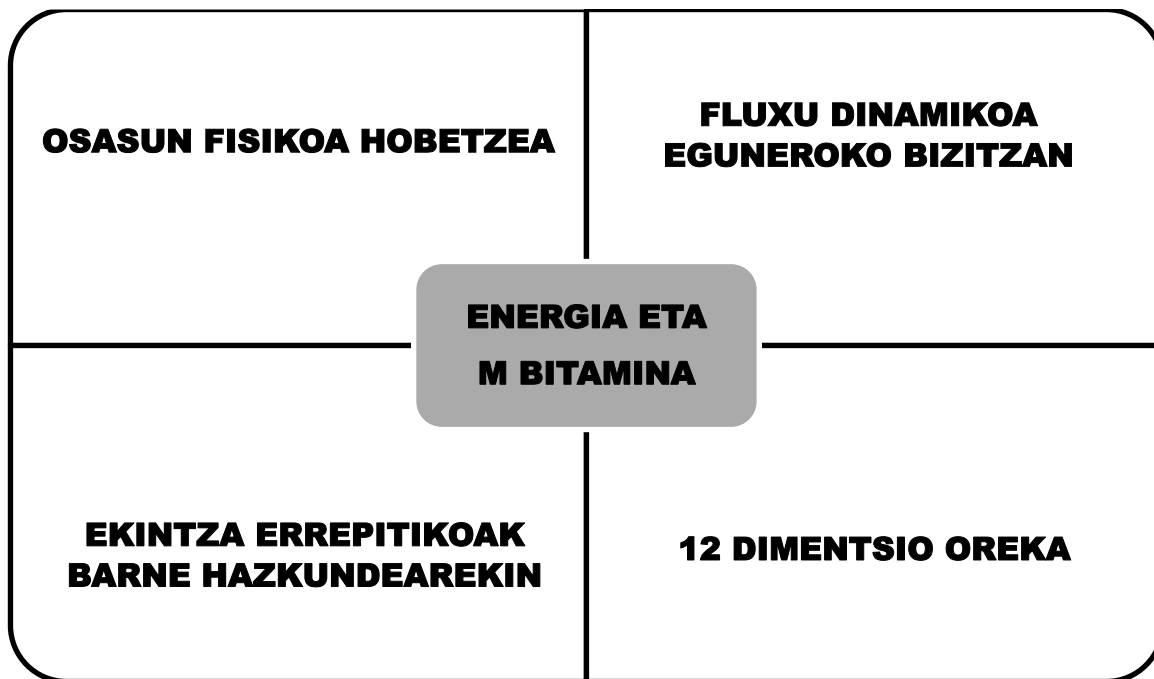
#### **ZURE ERREFERENTZIA:**

Motibazioa ekintzen, borondatearen eta helburuen arrazoa da. Motibazioa motibo hitzetik edo asebetetzea eskatzen duen behar batetik dator. Behar, nahi edo desio hauek kulturaren, gizartearen, bizimoduaren eraginez lor daitezke edo, oro har, berezkoak izan daitezke. Gizabanakoaren motibazioa kanpoko indarretatik (kanpoko motibazioa) edo beraiek (berezko motibazioa) izan daiteke. Motibazioa aurrera egiteko arrazoi garrantzitsuenetako bat izan da. Motibazioa faktore kontzienteen eta inkontzienteen elkarrekintzaren ondorioz sortzen da. Motibazioa menperatzea praktika iraunkor eta nahita onartzeko funtsezkoa da lorpen-maila handietarako, adibidez, eliteko kirolean, medikuntzan edo musikan. Motibazioak arautzen ditu borondatezko jardura alternatiboen arteko aukerak.

### **DIAGRAM # 6**

## **EGUNEROKO BIZITZA-ESPERIENTZIEN BERRITAN GELDITU**

Beheko irudiak oinarrizko energiaren eta M bitaminaren erabilera erakusten du eguneroko bizitzako esperientzien berritasunarekin lotuta. Eseri lasai leku batean, eta egin galdera hau zure buruari eta, gero, eztabaidatu besteekin: Zein da kutxa guztien arteko interkonexioa norberaren core energiari eta M bitaminari dagokionez?



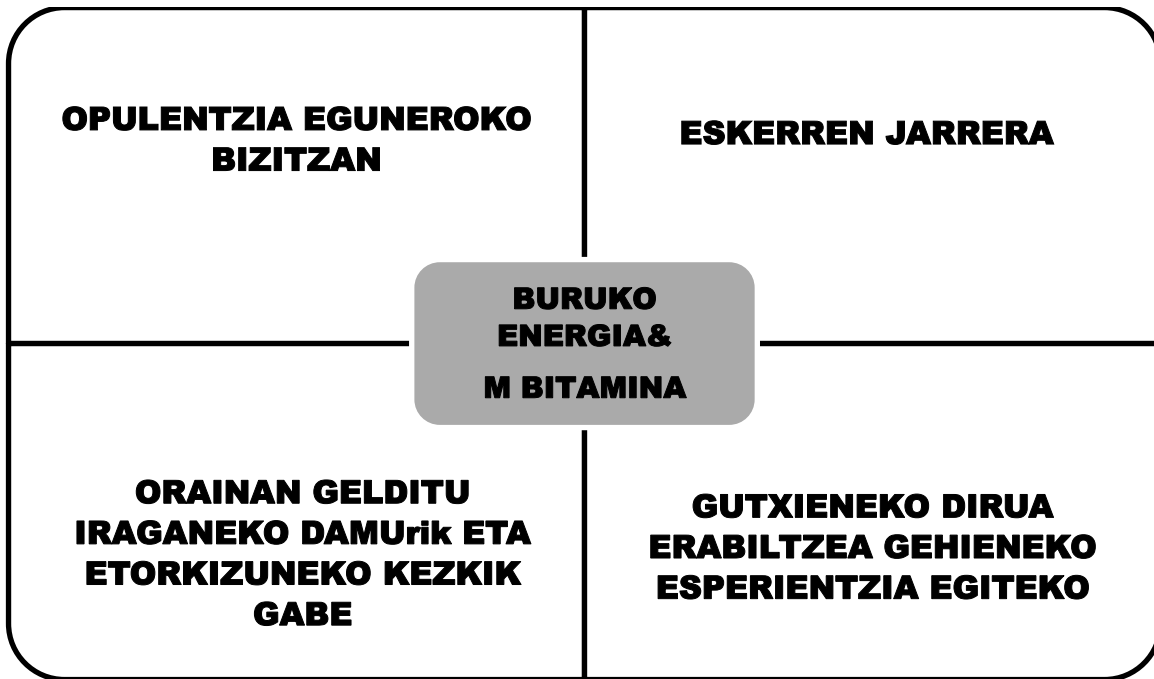
### **ZURE ERREFERENTZIA:**

Berrikuntza, normalean, "konbinazio berriak egitea" bezala definitzen da, besteak beste, "ondasun berriak sartzea, ... ekoizpen-metodo berriak, ... merkatu berriak irekitzea, ... hornidura-iturri berrien konkista" .. eta edozein industriaren antolaketa berri bat egitea».

## **7. DIAGRAMA**

### **OHIKOAN EZOHIKOA AURKITZEA**

Beheko irudiak oinarrizko energiaren eta M bitaminaren erabilera erakusten du eguneroko esperientzien ikuspegi aparta izatearekin lotuta. Eseri lasai leku batean, eta egin galdera hau zure buruari eta, ondoren, eztabaidatu besteekin: Zein da kutxa guztien arteko interkonexioa norberaren core energiari eta M bitaminari dagokionez?



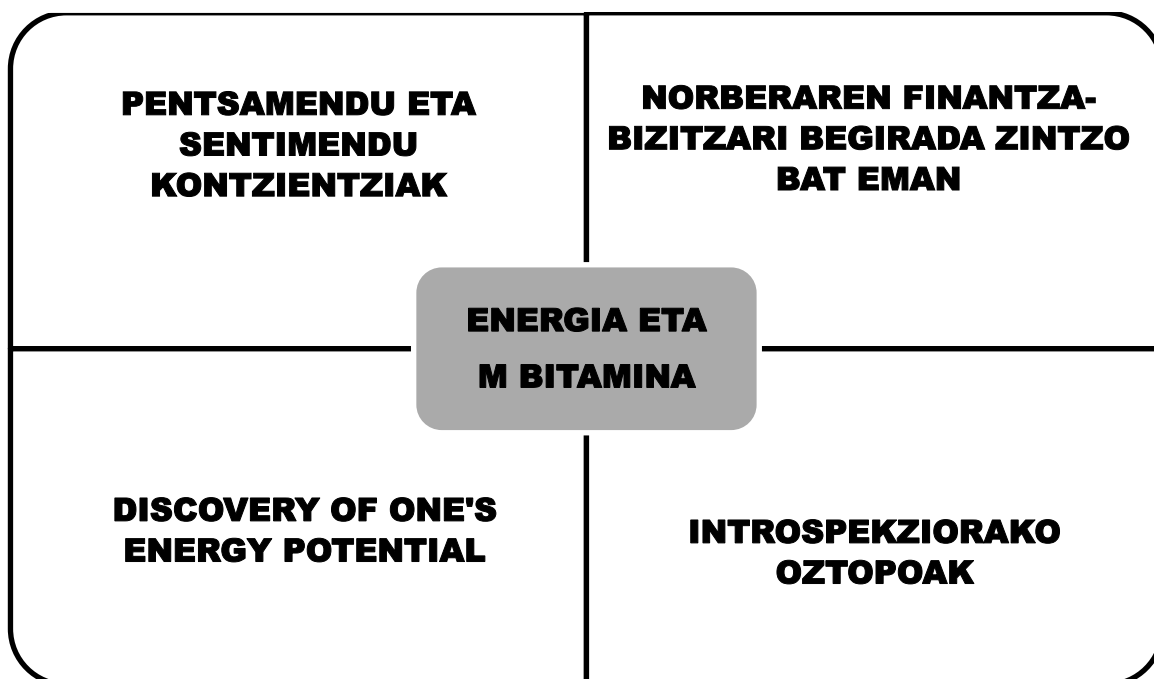
**ZURE ERREFERENTZIA:**

Jendea etengabe aldatzen ari den ingurune dinamiko batean bizi da. Gure barne-ingurunea ere dinamikoa da eta etengabeko fluxuan dauden prozesu biologiko eta mentalak ditu ezaugarri. Kanpoko zein barneko inguruneetan aldaketa horiek gabe, ez litzateke lurreko bizitza existituko. Aldaketa horiek guztiak gertatzen diren dimentsioari "denbora" deitzen zaio. Bere izaera zehatzean gelditu gabe, "denbora" erloju baten bidez irudika daiteke eta gure kanpo-inguruneen fenomeno fisikoei buruzko azalpen ona ematen duen nozio erabilgarria da. Beste organismo batzuek bezala, gizakiak "denborarekin" erlazionatzeko gai izan behar du bizirauteko eta kanpoko ingurunera egokitzeko. Horrek suposatzen du "denborari" buruzko informazioa transmititu eta hautematea. Ezagutzen den giza pertzepzio-sistematik "denborari" eskainita dagoenez, baliteke denborazko esperientzia subjektiboek gabezia hori konpentsatzea. Zehazki, esperientzia subjektibo hauek gertaeren barne-aldaketetan oinarritu daitezke, barne-erlojuak edo memoria-prozesuek islatzen duten moduan. Aldaketa hauek "denbora"rekin erlazionatuta daude monotonikoki eta, beraz, bere igarobideari buruzko informazio baliagarria eman dezakete. Denbora psikologikoa sentimendu subjektiboa da, denborazko esperientziekin lotuta dagoena.

## **8. DIAGRAMA**

### **INTROSPEKZIOAREN GARRANTZIA**

Beheko irudian oinarrizko energiaren eta M bitaminaren erabilera azaltzen da introspektioari dagokionez. Eseri lasai leku batean, eta egin galdera hau zure buruari eta, gero, eztabaidatu besteekin: Zein da kutxa guztien arteko interkonexioa norberaren core energiari eta M bitaminari dagokionez?



#### **ZURE ERREFERENTZIA:**

Introspektioa norberaren pentsamendu eta sentimendu kontzienteen azterketa da. Psikologian, introspektio prozesua norberaren egoera mentalaren behaketan oinarritzen da, eta testuinguru espiritual batean, berriz, arimaren azterketari erreferentzia egin diezaioke. Introspektioa oso lotuta dago gizakiaren autohausnarketarekin eta autoaurkikuntzarekin eta kanpoko behaketarekin kontrajartzen da.





# **ERANSKINA**

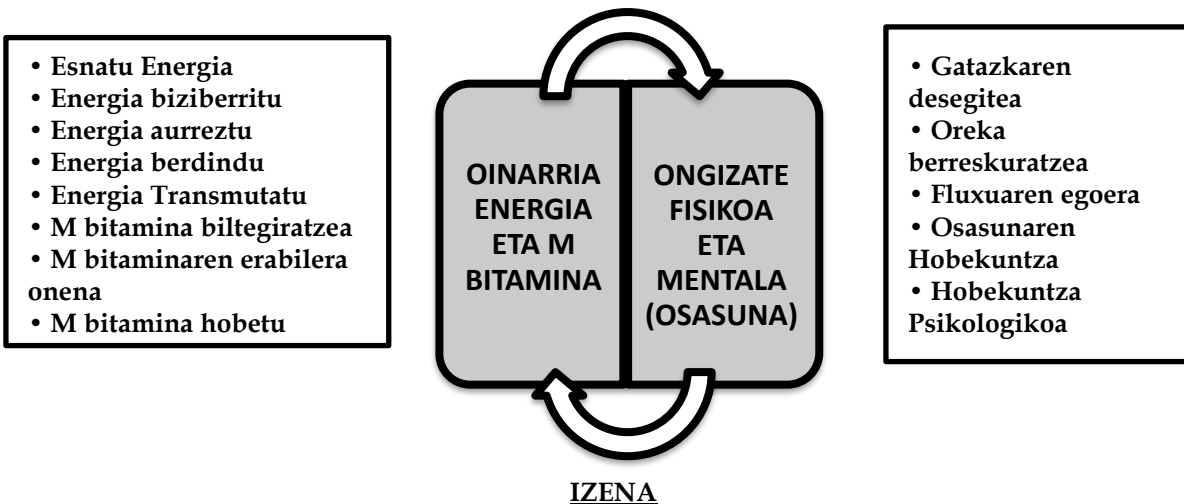
### **13. IRUDIA**

## **BITAMINA ETA M BITAMINAREN ARTEKO KONPARAZIOA**



## 14. IRUDIA - 1. DIMENTSIOA

### **OSASUNA / FITNESS OROKORRA ETA OINARRIZKO ENERGIA - M BITAMINA**



12 Dimentsioak: Dimentsio guztiak positiboki eragiten ditu puntu bakoitzaren arabera.

Awaken Energy: Inplikatu oinarriko energiaren aktibazioan gorputz fisikoarekin eta norberaren gogoarekin lotuta  
Biziberritu Energia: Birsortu energia aktibatua, behin eta berriz, adimen-gorputzaren konexioan jarritako arretaren bidez

Kontserbatu Energia: Aktibatutako eta birsortutako energia biltegitratzea gorputz-adimenaren energiei lotuta  
Energia berdindu: orekatu energia-fluxua prozesuetara zuzendutako pentsamoldearen bidez, gorputz-mugimenduei eta jardueraren mentalari dagokionez

Transmute Energy: oinarriko energia hobetzea norberaren bizitzan oparotasunerako, osasun onenaren beharra aitortuz.

M bitamina biltegitratzea: dirua aurrezteko, M bitamina buruan metatzeko eraginez

M bitaminaren erabilera onena: dirua erabiltzea norberaren bizitzako 12 dimentsiotan onura handienak lortzeko, batez ere osasun orokor hobea lortzeko.

Hobetu M bitamina: areagotu biltegitratzea eta diruaren erabilera onena gero eta oparagoekin

Gatazkaren desegitea: adimen-gorputzaren desorekak eta gatazkak desegiten hasten dira sustrai energiaren aktibazioa dela eta

Oreka berrezartzea: 12 dimentsio guztiak orekatzen hasten dira eta oreka osoko egoera batera iristen dira

Fluxu-egoerak: jardueraren bat egiten ari den pertsona bat dinamizatutako foku, inplikazio osoa eta jardueraren prozesuan gozatzeko sentipenean erabat murgilduta dagoen egoera mentalen hasiera.

Osasunaren hobekuntza: norberaren osasun fisikoa eta mentala hobetzea oinarriko energiaren eta M bitaminaren boterearen ondorioz

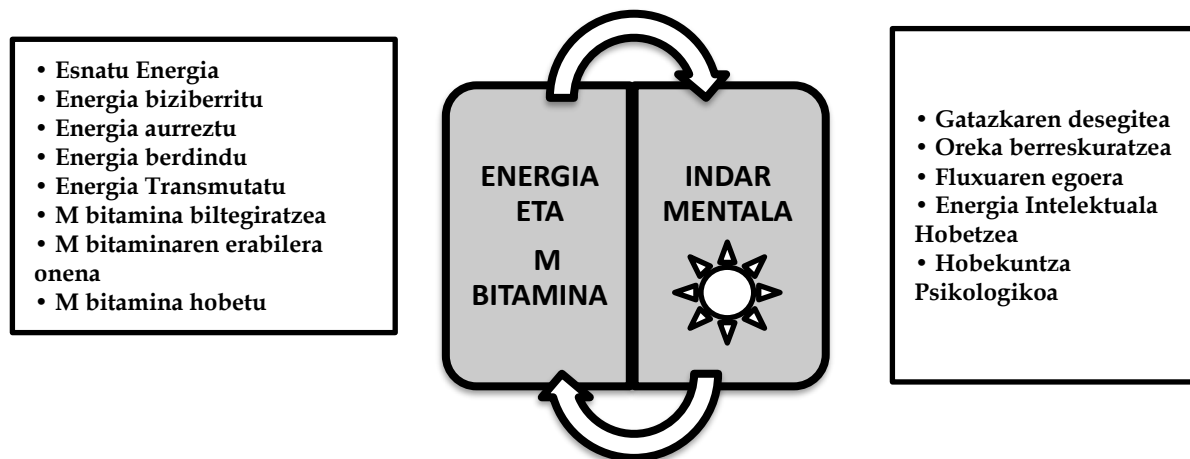
Hobekuntza psikologikoa: pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen, desioen, energiaren eta M bitaminaren biltegitratze eta erabileraren arteko interkonexioa hobetu da.

#### Gogoeta Galderak

Zein da nukleoaren energiaren, M bitaminaren, buruko indarraren, 12 dimentsioen eta puntu bakoitzaren arteko lotura? Zer garrantzi du "osasuna eta egoera fisiko orokorra" zure bizitzan?

## 15. IRUDIA - 2. DIMENTSIOA

### INDAR MENTALA ETA NUENTZIAKO ENERGIA - M BITAMINA



#### IZENA

12 Dimentsioak: Dimentsio guztiak positiboki eragiten ditu puntu bakoitzaren arabera.

Awaken Energy: Nukleoko energiaren aktibazioan parte hartu

Biziberritu energia: birsortu energia aktibatuta, behin eta berriro

Kontserbatu Energia: Aktibatutako eta birsortutako energia biltegitratzea

Energia berdindu: orekatu energia-fluxua prozesuetara bideratutako pentsamolde baten bidez

Energia aldatu: oinarriko energia fintzea norberaren bizitzako oparotasun bihurtuz

M bitamina biltegitratzea: dirua aurrezte, M bitamina buruan metatzea eraginez

M bitaminaren erabilera onena: dirua erabiltzea norberaren bizitzako 12 dimentsiotan etekin handienak lortzeko

Hobetu M bitamina: areagotu biltegitratzea eta diruaren erabilera onena gero eta oparagoekin

Gatazkaren desegitea: barne eta kanpoko gatazkak gutxitzen dira buruko boterea hobetu delako

Oreka berrezartzea: 12 dimentsioko oreka, norberaren bizitzari buruzko kontenplazio intelektual hobetuari esker

Fluxu-egoerak: adimen-jarduera bat burutzen ari den pertsona bat dinamizatutako foku, inplikazio osoa eta jardueraren prozesuan gozatzeko sentipenean erabat murgilduta dagoen egoera mentalen hasiera.

Energia intelektualaren hobekuntza: norberaren ahalmen kognitiboa hobetzea oinarriko energiaren eta M bitaminaren potentziaren ondorioz, 12 dimentsio guztietan erabaki hobeak lortzeko erabiltzen den energia intelektual aktibatuaren ondorioz.

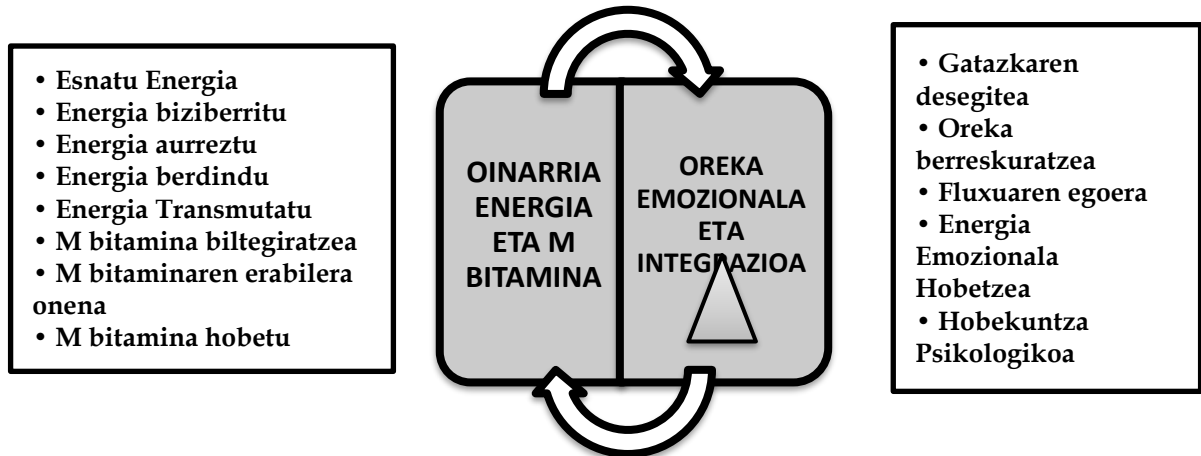
Hobekuntza psikologikoa: pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen, desioen, energiaren eta M bitaminaren biltegitratze eta erabileraren arteko interkonexioa hobetu da, botere intelektualaren areagotzearen ondorioz.

#### Gogoeta Galderak

Zein da nukleoaren energiaren, M bitaminaren, buruko indarraren, 12 dimentsioen eta puntu bakoitzaren arteko lotura? Zer garrantzi du "indar mentalak" zure bizitzan?

## **16. IRUDIA - 3. DIMENTSIOA**

### **OREKA EMOZIONALA eta NUENTZIAKO ENERGIA - M BITAMINA**



#### IZENA

12 Dimentsioak: Dimentsio guztiak positiboki eragiten ditu puntu bakoitzaren arabera.

Awaken Energy: Emozioen barruan oinarritzko energiaren aktibazioan parte hartu

Biziberritu Energia: Birsortu energia aktibatua, behin eta berriro, emozioen barruan

Kontserbatu Energia: Aktibatutako eta birsortutako energia emozionalaren biltegitratzea

Energia berdindu: orekatu energia emozionalaren fluxua prozesuetara bideratutako pentsamolde baten bidez

Transmute Energy: oinarritzko energia fintzea norberaren bizitzako emozio oparoetan

M bitamina biltegitratzea: Emozio orekatuen ondorioz dirua aurrezte, eta M bitamina buruan pilatzea eragiten du

M bitaminaren erabilerarik onena: dirua erabiltzea norbere sistema emozionalaren barruan onura handienak sortzeko bizitzako 12 dimentsiotan.

Hobetu M bitamina: areagotu biltegitratzea eta diruaren erabilera onena gero eta oparagoekin

Gatazkaren desegitea: barne eta kanpoko gatazkak gutxitzen dira emozio orekatu eta integratuen ondorioz

Oreka berreskuratzea: 12 dimentsioko oreka, norberaren bizitzako emozio integratuak hobetu direlako

Fluxu-egoerak: pertsona bat jarduera emozionala aktibatzen duen eta foku energizatuarekin guztiz murgilduta dagoen egoera mentalen hasiera. Gozamen handia norberak aukeratutako jardueran gertatzen da.

Energia Emozionala Hobetzea: Norberaren osasun emozionala hobetzea oinarritzko energiari eta M bitaminari esker. Aktibatutako energia emozionala 12 dimentsiotan esperientzia finduetarako erabil daiteke

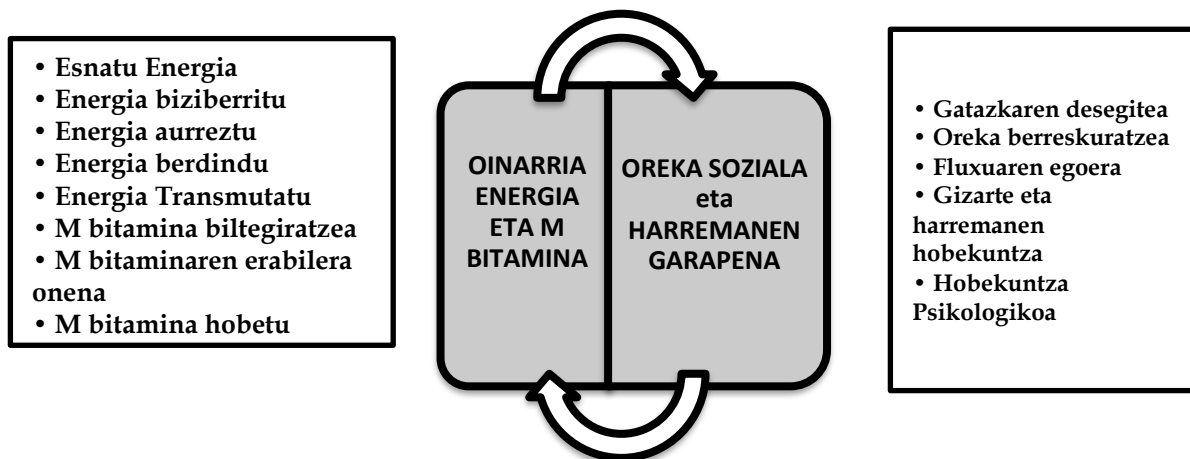
Hobekuntza psikologikoa: pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen, desioen, energiaren eta

M bitamina biltegitratzea eta erabiltzea, emozioen oreka eta integrazioa dela eta.

#### Gogoeta Galderak

Zein da muin-energiaren, M bitaminaren, buruko indarraren, 12 dimentsioen eta puntu bakoitzaren arteko lotura? Zer garrantzia du "oreka emozionalak" zure bizitzan?

## 17. IRUDIA - N. 4 DIMENTSIOAK OREKA SOZIALA / HARREMANA eta OINARRIZKO ENERGIA - M BITAMINA



### IZENA

12 Dimentsioak: Dimentsio guztiak positiboki eragiten ditu puntu bakoitzaren arabera.

Awaken Energy: Harreman sozialetan erabiltzeko oinarrizko energiaren aktibazioan parte hartu

Biziberritu Energia: Birsortu energia aktibatua, behin eta berriz, gizarte-konexioetan

Kontserbatu Energia: Aktibatutako eta birsortutako oinarrizko energia biltegitratzea, garapen sozialean aplikatua

Equalize Energy: orekatu energia-fluxua gizarte-harremanetan prozesuetara bideratutako pentsamolde baten bidez

Transmute Energy: oinarrizko energia fintzea norberaren bizitzako harreman oparoetan

M bitamina biltegitratzea: harreman orekatuen ondorioz dirua aurrezte, M bitaminaren metaketa buru barruan

M bitaminaren erabilera onena: dirua erabiltzea norbere harreman sozialetan etekinik handiena lortzeko bizitzako 12 dimentsiotan.

Hobetu M bitamina: areagotu biltegitratzea eta diruaren erabilera onena gero eta harreman sozial oparoagoekin

Gatazkaren desegitea: barne eta kanpoko gatazkak gutxitzen dira emozio orekatu eta integratuen ondorioz

Oreka berreskuratzea: 12 dimentsioko oreka, norberaren bizitzako emozio integratuak hobetu direlako

Fluxu-egoerak: pertsona bat jarduera emozionala aktibatzen duen eta foku energizatuarekin guztiz murgilduta dagoen egoera mentalen hasiera. Gozamen handia norberak aukeratutako jardueran gertatzen da.

Gizarte Harremanen Hobekuntza: Harreman sozialak hobetzea oinarrizko energiaren eta M bitaminaren boterearen ondorioz. Harreman sozial hobetuek energia aktibatzen dute 12 dimentsiotan esperientzia finduetarako erabiltzeko

Hobekuntza psikologikoa: pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen, desioen, energiaren eta

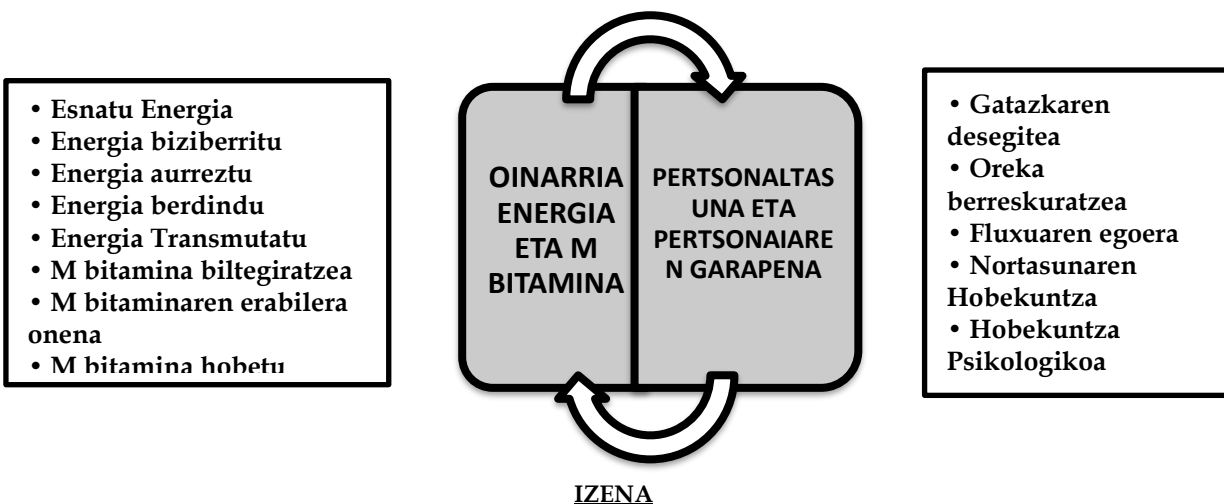
M bitamina biltegitratzea eta erabiltzea, harreman sozialen oreka eta integrazioa dela eta.

### Gogoeta Galderak

Zein da muin-energiaren, M bitaminaren, buruko indarraren, 12 dimentsioen eta puntu bakoitzaren arteko lotura? Zer garrantzia du "oreka sozialak" zure bizitzan?

## 18. IRUDIA - 5. DIMENTSIOA

### PERTSONALTASUNA / PERTSONAIAREN GARAPENA ETA NUENTZIAKO ENERGIA - M BITAMINA



12 Dimentsioak: Dimentsio guztiak positiboki eragiten ditu puntu bakoitzaren arabera.

Awaken Energy: Nortasun pertsonalaren kohesiorako oinarrizko energiaren aktibazioan parte hartu

Biziberritu Energia: Birsortu energia aktibatua, behin eta berriz, balio pertsonal hobetuetara

Kontserbatu Energia: Aktibatutako eta birsortutako energiaren biltegitratzea nortasunaren hazkundeari aplikatuta

Energia berdindu: nortasun-ezaugarrietan energia-fluxua orekatu prozesuetara bideratutako pentsamolde baten bidez

Transmute Energy: oinarrizko energia fintzea identitate oparoa hobetzeko

M bitamina biltegitratzea: dirua aurrezteko nortasunaren integrazioa dela eta, M bitaminaren potentzia pilotzea eraginez

M bitaminaren erabilera onena: bizitzako 12 dimentsiotan temperamentu onenarekin dirua erabiltzea

Hobetu M bitamina: areagotu biltegia eta diruaren erabilera onena pertsonaien garapenarekin.

Gatazkaren desegitea: barneko eta kanpoko gatazkak murrizten dira nortasuna hobetzearen ondorioz

Oreka berreskuratzea: 12 dimentsioko oreka, xedapen hobetu eta integratuaren ondorioz

Fluxu-egoerak: pertsona batek oinarrizko energia aktibatzen duen egoera mentalen hasiera, norberaren pertsonaren barnean harmonia handia sortzeko.

Nortasunaren Hobekuntza: Ezaugarrien interkonexio handiagoa, oinarrizko energia eta M bitamina potentzia hoberen aprobetxatzeagatik

Hobekuntza psikologikoa: pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen, desioen, energiaren eta M bitaminaren biltegitratze eta erabileraren arteko interkonexioa hobetu da, norberaren identitate-egitura osoaren oreka eta integrazioaren ondorioz.

#### Gogoeta Galderak

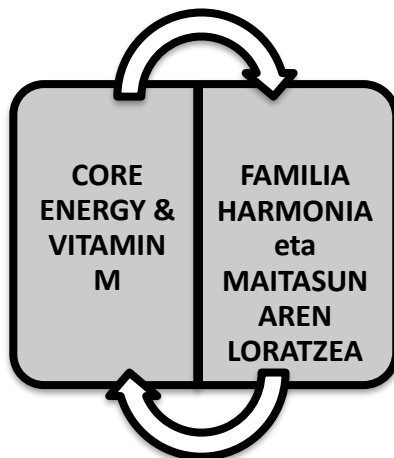
Zein da muin-energiaren, M bitaminaren, buruko indarraren, 12 dimentsioen eta puntu bakoitzaren arteko lotura? Zer esan nahi du zuretzat "nortasuna" hitzak?

## 19. IRUDIA - 6. DIMENTSIOA

### FAMILIA HARMONIA / MAITASUNAREN LORATZEA ETA

### ONARRIZKO ENERGIA - M BITAMINA

- Esnatu Energia
- Energia biziberritu
- Energia aurreztu
- Energia berdindu
- Energia Transmutatu
- M bitamina biltegitratzea
- M bitaminaren erabilera onena



- Gatazkaren desegitea
- Oreka berreskuratzea
- Fluxuaren egoera
- Familia Harmonia Hobetzea
- Hobekuntza Psikologikoa

#### IZENA

12 Dimentsioak: Dimentsio guztiak positiboki eragiten ditu puntu bakoitzaren arabera.

Awaken Energy: Norberaren familian modu positiboan erabiltzeko oinarritzko energiaren aktibazioan parte hartu

Energia biziberritu: energia aktibatua birsortu, behin eta berriz, familia-jardueretan

Kontserbatu Energia: Aktibatutako eta birsortutako energia biltegitratzea, norberaren familia-ingurunean aplikatuta

Energia berdindu: orekatu energia-fluxua familia-harremanetan prozesuetara bideratutako pentsamolde baten bidez

Transmute Energy: oinarritzko energia fintzea familia-harreman oparoetan

M bitamina biltegitratzea: familia-harreman orekatuen ondorioz dirua aurrezte, familiako kide bakoitzaren buruan

M bitaminaren erabilera onena: dirua erabiltzea norbere familian etekin handienak sortzeko, bizitzako 12 dimentsiotan.

Hobetu M bitamina: areagotu biltegitratzea eta diruaren erabilera onena familia-harreman gero eta oparoagoekin.

Gatazkaren desegitea: Barne eta kanpoko gatazkak gutxitzen dira familia orekatu eta integratuak direla eta.

Oreka berreskuratzea: 12 dimentsioko oreka, familien barneko harreman hobetu eta integratuen ondorioz

Fluxu-egoerak: pertsona batek oinarritzko energia aktibatzen duen egoera mentalen hasiera, familia barruan harmonia handia sortzeko.

Familia Harmonia Hobetzea: Harreman sozialak hobetzea oinarritzko energiaren eta M bitaminaren boterearen ondorioz. Harreman sozial hobetuek energia aktibatzen dute 12 dimentsiotan esperientzia finduetarako erabiltzeko

Hobekuntza psikologikoa: pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen, desioen, energiaren eta M bitaminaren biltegitratze eta erabilerearen arteko interkonexioa hobetu da, familia-harremanen oreka eta integrazioa dela eta.

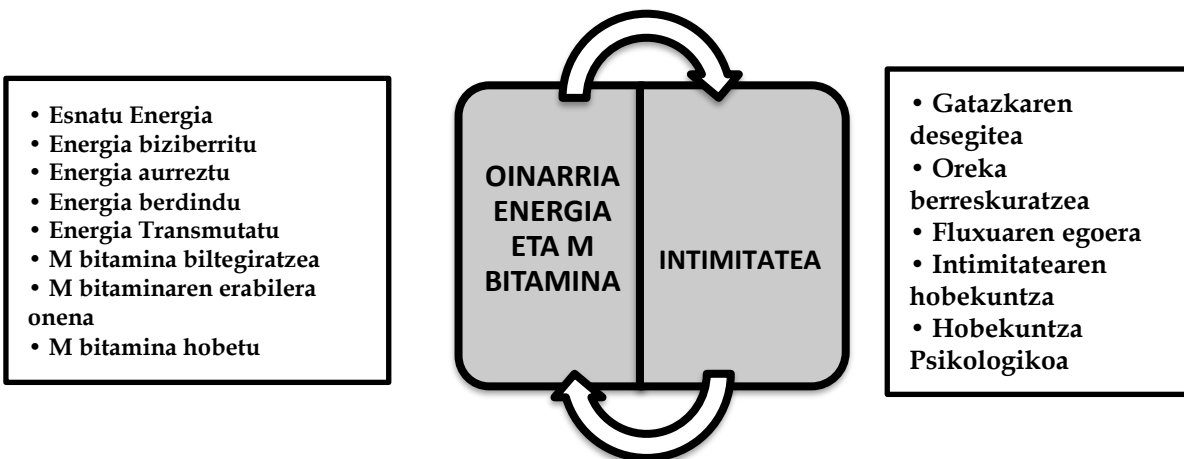
#### Gogoeta Galderak

Zein da nukleoaren energiaren, M bitaminaren, buruko indarraren, 12 dimentsioen eta puntu bakoitzaren arteko lotura? Zergatik da garrantzitsua "famiariaren harmonia" zure bizitzan?



## 20. IRUDIA - 7. DIMENTSIOA

### INTIMITATEA ETA MURRIKO ENERGIA - M BITAMINA



#### IZENA

12 Dimentsioak: Dimentsio guztiak positiboki eragiten ditu puntu bakoitzaren arabera.

Awaken Energy: Intimitatean oinarritzko energiaren aktibazioan parte hartu

Biziberritu Energia: Birsortu energia aktibatua, behin eta berriz, harreman intimoak eraikitzeko eta mantentzeko

Kontserbatu Energia: Aktibatutako eta birsortutako oinarritzko energia intimitatean biltegitratzea

Energia berdindu: orekatu oinarritzko energia-fluxua prozesura bideratutako pentsamoldearen bidez intimitatea garatzeko eta mantentzeko

Transmute Energy: oinarritzko energia fintzea oparotasunez betetako intimitatean

M bitamina biltegitratzea: dirua aurreztean intimitate energetikoa dela eta, M bitamina buruan metatzea eraginez

M bitaminaren erabilera onena: dirua erabiltzea norberaren bizitzako 12 dimentsiotan intimitatean etekin handienak lortzeko

Hobetu M bitamina: areagotu biltegitratzea eta diruaren erabilera onena gero eta esperientzia intimo aberatsagoekin  
Gatazkaren desegitea: harreman intimoetako gatazkak murrizten dira oinarritzko energiaren oreka eta integrazioaren ondorioz

Oreka berreskuratzea: 12 dimentsioko oreka, norberaren bizitzako intimitate integratua hobetu delako

Fluxu-egoerak: pertsona bat intimitate indartzen duen eta foku energizatuarekin guztiz murgilduta dagoen egoera mentalen hasiera. Gozamen handia sortzen da intimitatearen alderdi guztietan

Intimitatearen hobekuntza: norberaren konexio intimoaren hobekuntza, oinarritzko energiaren eta M bitaminaren boterearen ondorioz. Energia aktibatua 12 dimentsio guztietan esperientzia finduetara eramaten ditu

Hobekuntza psikologikoa: pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen, desioen, energiaren eta

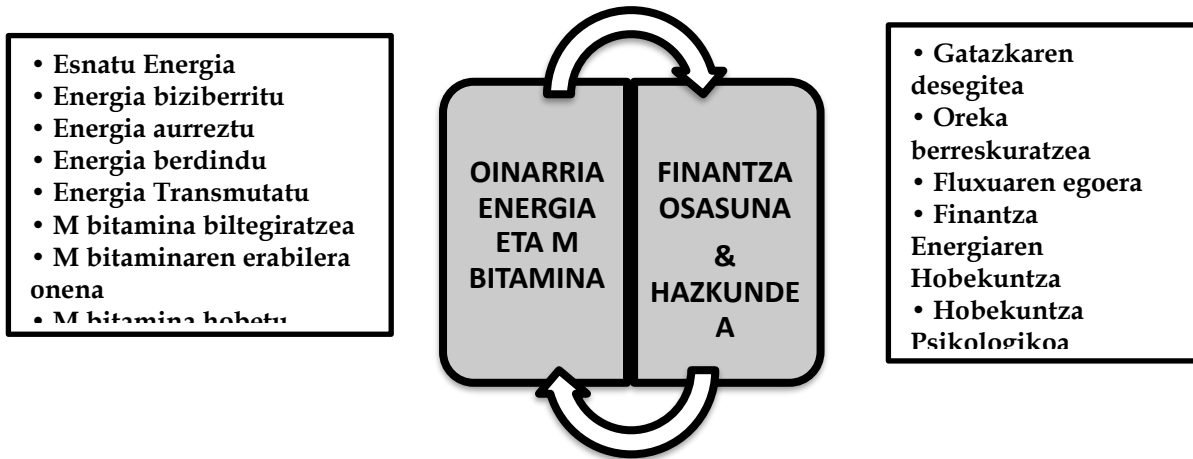
M bitamina biltegitratzea/erabilera, harreman intimo orekatu eta integratuen ondorioz

#### Gogoeta Galderak

Zein da muin-energiaren, M bitaminaren, buruko indarraren, 12 dimentsioen eta puntu bakoitzaren arteko lotura? Zer garrantzi du "intimitateak" zure bizitzan?

## 21. IRUDIA - 8. DIMENTSIOA

### FINANTZA-OSASUNA / HAZKUNDE ETA OINARRIZKO ENERGIA - M BITAMINA



#### IZENA

12 Dimentsioak: Dimentsio guztiak positiboki eragiten ditu puntu bakoitzean

Awaken Energy: Hartu oinarriko energiaren aktibazioan dirua irabaziz

Biziberritu energia: birsortu energia aktibatua lanean, behin eta berriro, prozesuetara bideratutako pentsamoldearen arabera

Energia kontserbatu: M bitamina gisa aktibatutako eta birsortutako energia biltegitratzea

Energia berdindu: orekatu energia-fluxua prozesuetara bideratutako pentsamoldearen eta M bitaminaren berdinketaren bidez

Transmute Energy: Nukleoko energia fintzea norberaren bizitzan oparotasun bihurtuz, M bitaminaren hobekuntzaren bidez

M bitamina biltegitratzea: dirua aurrezte, M bitamina buruan metatzea eraginez

M bitaminaren erabilera onena: dirua erabiltzea norberaren bizitzako 12 dimentsiotan etekin handienak lortzeko

Hobetu M bitamina: areagotu biltegitratzea eta diruaren erabilera onena gero eta oparagoekin

Gatazkaren desegitea: barne eta kanpoko gatazkak gutxitzen dira finantzak hobetzearen ondorioz

Oreka berreskuratzea: 12 dimentsioko oreka, M bitaminaren biltegitratze handiagoa dela eta

Fluxu-egoerak: jarduera intelektual bat burutzen ari den pertsona bat dinamizatutako foku, inplikazio osoa eta jardueraren prozesuan gozatzeko sentipenean erabat murgilduta dagoenean, M bitamina biltegitratzearen ondorioz.

Finantza-energiaren hobekuntza: norberaren oinarriko energia eta M bitaminaren potentzia handitzea 12 dimentsio guztietan erabaki hobeak lortzeko erabiltzen diren energia aktibatuen ondorioz.

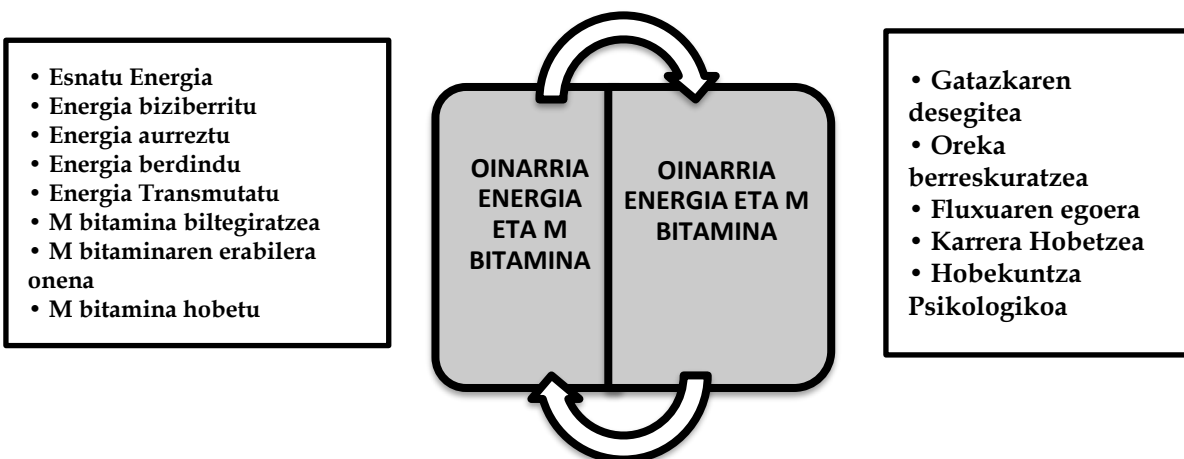
Hobekuntza psikologikoa: pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen, desioen, energiaren eta M bitaminaren biltegitratze eta erabilerearen arteko interkonexioa hobetu da, M bitaminaren potentzia handitu delako.

#### Gogoeta Galderak

Zein da nukleoaren energiaren, M bitaminaren, buruko indarraren, 12 dimentsioen eta puntu bakoitzaren arteko lotura? Zer garrantzi du "diruak" zure bizitzan?

## **22. IRUDIA - 9. DIMENTSIOA**

### **KARRERA / LANEKO GARAPENA ETA OINARRIZKO ENERGIA - M BITAMINA**



#### **IZENA**

12 Dimentsioak: Dimentsio guztiak positiboki eragiten ditu puntu bakoitzaren arabera

Awaken Energy: karrera garatzeko oinarritzko energiaren aktibazioan parte hartu

Biziberritu Energia: Birsortu energia aktibatua, behin eta berriro, norberaren ibilbidea hobetzeko

Kontserbatu Energia: Aktibatutako eta birsortutako energia biltegitratzeak karrera gogobetetzea dakar

Energia berdindu: orekatu energia-fluxua prozesuetara bideratutako pentsamolde baten bidez, erresistentziarik gabeko lan batean lan egiteko

Energia eraldatu: oinarritzko energia fintzea norberaren lan-bizitzan oparotasun bihurtuz

M bitamina biltegitratzea: dirua aurrezte, M bitamina metatzea eta karrera haztea dakar

M bitaminaren erabilera onena: dirua erabiltzea norberaren bizitzako 12 dimentsiotan etekin handienak lortzeko

Hobetu M bitamina: areagotu biltegitratzea eta diruaren erabilera onena norberaren ibilbidean gero eta esperientzia oparoagoekin

Gatazkaren desegitea: Barne eta kanpoko gatazkak gutxitzen dira, karreran aurrera egiteagatik

Oreka berreskuratzea: 12 dimentsioko oreka, norberaren lanbidean esperientzia hobetuengatik

Fluxu-egoerak: adimen-jarduera bat burutzen ari den pertsona bat dinamizatutako foku, inplikazio osoa eta norberaren karrerako jarduera-prozesuan gozatzeko sentimendu batean gutziz murgilduta dagoen egoera mentalen hasiera.

Karreraren hobekuntza: norberaren karrera bultzatzea oinarritzko energiaren eta M bitaminaren potentziaren ondorioz, 12 dimentsio guztietan erabaki hobeak lortzeko erabiltzen den energia aktibatuaen ondorioz.

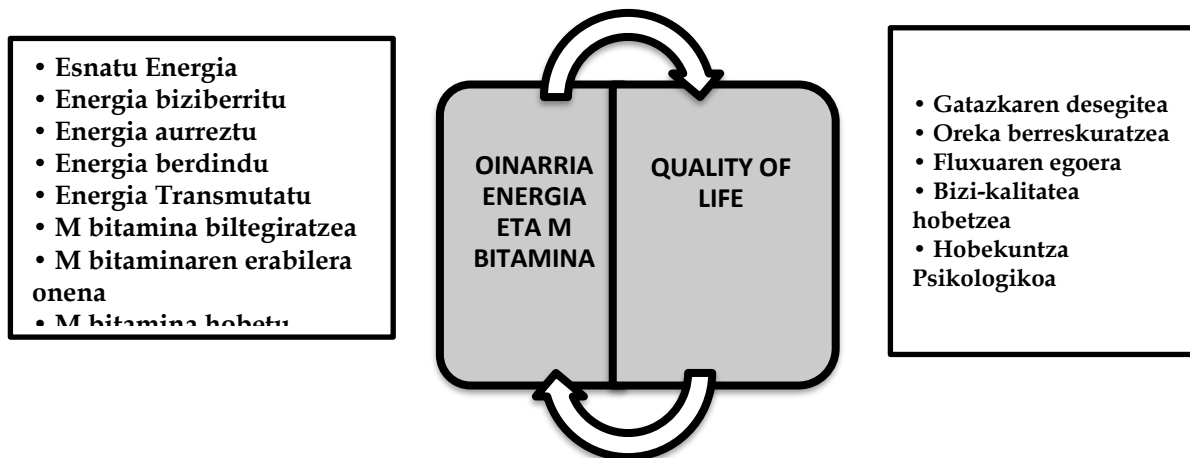
Hobekuntza psikologikoa: pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen, desioen, energiaren eta M bitaminaren biltegitratze eta erabileraren arteko interkonexioa hobetu da, botere intelektualaren areagotzearen ondorioz.

#### **Gogoeta Galderak**

**Zein da muin-energiaren, M bitaminaren, buruko indarraren, 12 dimentsioen eta puntu bakoitzaren arteko lotura? Zer garrantzi du "karreraren hazkundera" zure bizitzan?**

## **23. IRUDIA - 10. DIMENTSIOA**

### **BIZI-KALITATEA ETA ENERGIA MUNDIALA - M BITAMINA**



#### IZENA

12 Dimentsioak: Dimentsio guztiak positiboki eragiten ditu puntu bakoitzean

Awaken Energy: Bizi-kalitatea areagotzen duen oinarrizko energiaren aktibazioan parte hartu

Biziberritu energia: birsortu energia aktibatuta bizitzako esperientziak hobetzeko

Kontserbatu Energia: M bitaminaren bidez bizi-kalitatea hobetzeko energia aktibatutako eta birsortutako biltegitratzea

Energia berdindu: orekatu energia-fluxua prozesuetara bideratutako pentsamolde baten bidez, bizitzako bidaiaz gozatzeko

Transmute Energy: oinarrizko energia hobetzea ahalik eta esperientzia oparoenetan

M bitamina biltegitratzea: dirua aurrezte, M bitamina metatzea bizi-kalitatea hobetzeko

M bitaminaren erabilera onena: dirua erabiltzea norberaren bizitzako 12 dimentsiotan etekin handienak lortzeko

Hobetu M bitamina: areagotu biltegitratzea eta diruaren erabilera onena gero eta esperientzia aberatsagoekin

Gatazkaren desagitea: Barne eta kanpoko gatazkak gutxitzen dira esperientzien kalitatea hobetu delako

Oreka berreskuratzea: 12 dimentsioko oreka, esperientzia kualitatibo hobetuei esker

Fluxu-egoerak: egoera mentalak abiaraztea, zinetan hainbat jardura egiten ari den pertsona bat erabat murgilduta dagoen foku energizatu, inplikazio osoa eta gozamen sentimendu batean.

Bizi-kalitatea hobetzea: eguneroko esperientziak hobetzea oinarrizko energiaren eta M bitaminaren potentziaren ondorioz, 12 dimentsio guztietan erabaki hobeak lortzeko erabiltzen den energia aktibatuagatik.

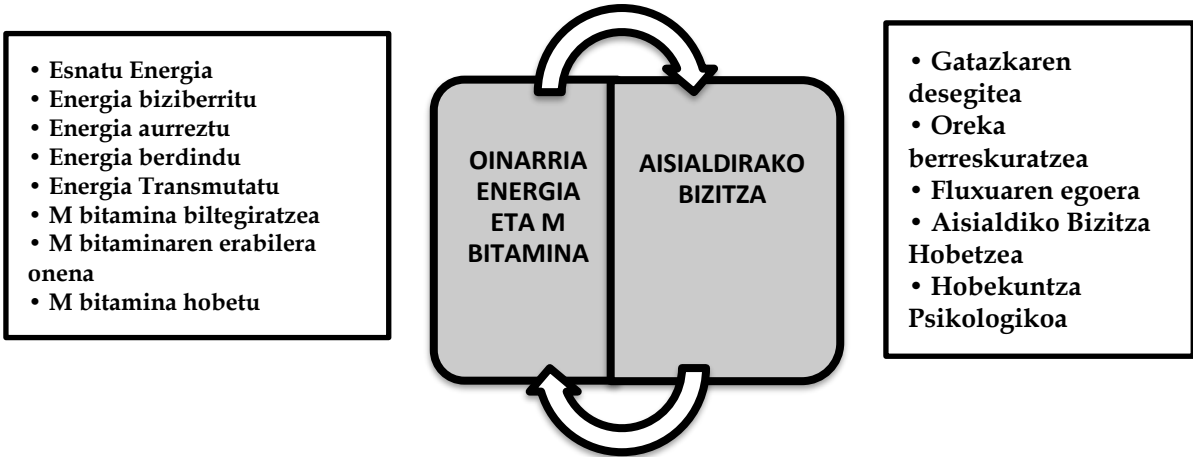
Hobekuntza psikologikoa: pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen, desioen, energiaren eta M bitaminaren biltegitratze eta erabileraren arteko interkonexioa hobetu da, eguneroko bizitzako kalitate handiagoko esperientziak direla eta.

#### Gogoeta Galderak

Zein da muin-energiaren, M bitaminaren, buruko indarraren, 12 dimentsioen eta puntu bakoitzaren arteko lotura? Zer esan nahi du zuretzat "bizi-kalitatea"?

## 24. IRUDIA - 11. DIMENTSIOA

### AISSALDIRAKO BIZITZA ETA OINARRIZKO ENERGIA - M BITAMINA



#### IZENA

12 Dimentsioak: Dimentsio guztiak positiboki eragiten ditu puntu bakoitzaren arabera

Awaken Energy: Aisialdiko bizitza hobea lortzeko oinarritzko energiaren aktibazioan parte hartu

Biziberritu Energia: Aktibatutako energia birsortu aisialdiko jarduerak aberasteko

Energia kontserbatu: aisialdirako aisialdietan erabiltzeko energia aktibatutako eta birsortutako biltegitratzea

Energia berdindu: orekatu energia-fluxua prozesuetara bideratutako pentsamolde baten bidez, aisialdi-jardueraz guztiz gozatzeko

Transmute Energy: oinarritzko energia aisialdi oparo bihurtzea

M bitamina biltegitratzea: dirua aurrezte, M bitamina metatzea ekarriz, aisialdirako

M bitaminaren erabilera onena: dirua erabiltzea norberaren bizitzako 12 dimentsiotan etekin handienak lortzeko

Hobetu M bitamina: areagotu biltegitratzea eta diruaren erabilera onena aisialdiko jarduerak hobetzeko

Gatazkaren desegitea: barne eta kanpoko gatazkak gutxitzen dira jarduera dibertigarriak hobetu direlako

Oreka berreskuratzea: 12 dimentsioko oreka aisialdi hobetuari esker

Fluxu-egoerak: adimen-jarduera bat burutzen ari den pertsona bat dinamizatutako foku, inplikazio osoa eta gozamen-sentsazioan guztiz murgilduta dagoen egoera mentalen hasiera, aisialdi-jardueraren prozesuan.

Aisialdiko bizitzaren hobekuntza: aisialdiko jardueren gozamen handiagoa, oinarritzko energiaren eta M bitaminaren potentziaren ondorioz, 12 dimentsio guztietan erabaki hobeak lortzeko erabiltzen den energia intelektual aktibatuaren ondorioz.

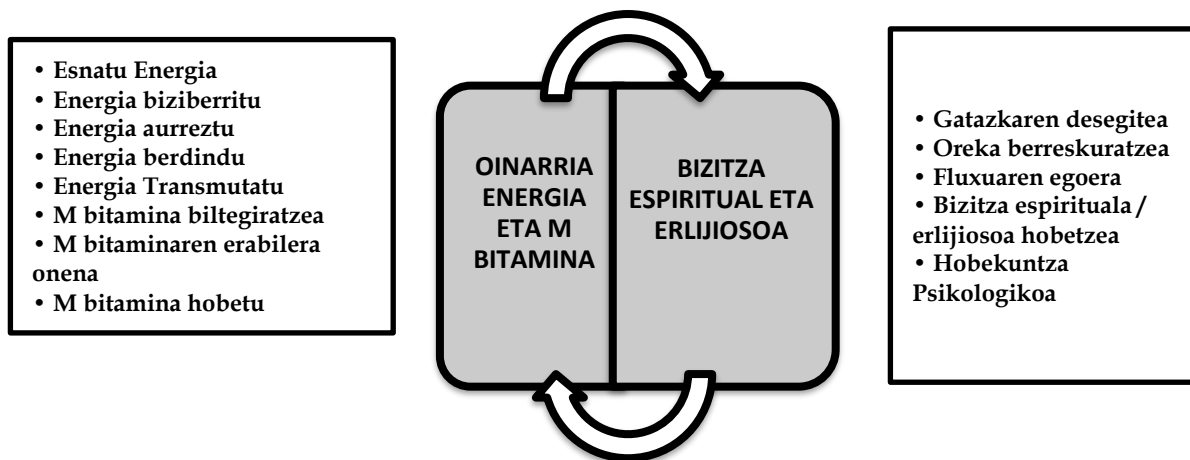
Hobekuntza psikologikoa: pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen, desioen, energiaren eta M bitaminaren biltegitratze eta erabilerearen arteko interkonexioa hobetu da, aisialdiaren kalitatea handitu delako.

#### Gogoeta Galderak

Zein da nukleoaren energiaren, M bitaminaren, buruko indarraren, 12 dimentsioen eta puntu bakoitzaren arteko lotura? Zergatik da garrantzitsua zuretzat "aisialdi-bizitza"?

## 25. IRUDIA - 12. DIMENTSIOA

### ESPIRITUA – BIZITZA ERLIJIOSA ETA ENERGIA BINA – M BITAMINA



#### IZENA

12 Dimentsioak: Dimentsio guztiak positiboki eragiten ditu puntu bakoitzean

Awaken Energy: Hartu oinarriko energiaren aktibazioan praktika espiritual/erlijiosoaren bidez

Biziberritu Energia: Birsortu energia aktibatua metodo espiritual/erlijiosoaren bidez

Kontserbatu Energia: Aktibatutako eta birsortutako energia biltegitratzea gogoeta espiritual/erlijiosoaren bidez

Energia berdindu: orekatu energia-fluxua prozesura bideratutako pentsamoldearen bidez ahalegin espiritual/erlijiosoetan

Energia eraldatu: oinarriko energia fintzea norberaren bizitza espiritual/erlijiosoan oparotasunera

M bitamina biltegitratzea: dirua aurrezte, M bitamina metatzea espiritualtasunaren eta erlijioaren testuinguruan

M bitaminaren erabilera onena: dirua erabiltzea 12 dimentsiotan onura espiritual/erlijioso handienak sortzeko

Hobetu M bitamina: areagotu biltegitratzea eta diruaren erabilera onena gero eta oparagoekin

Gatazkaren desegitea: barne eta kanpoko gatazkak gutxitzen dira botere espiritual/erlijiosoa hobetu delako

Oreka berrezartzea: 12 dimentsioko oreka gogoeta espiritual/erlijioso hobetuagatik

Fluxu-egoerak: jarduera espirituala/erlijiosoa egiten duen pertsona bat dinamizatutako foku, inplikazio osoa eta jarduera baten prozesuan gozatzeko sentimendu batean erabat murgilduta dagoen egoera mentalen hasiera.

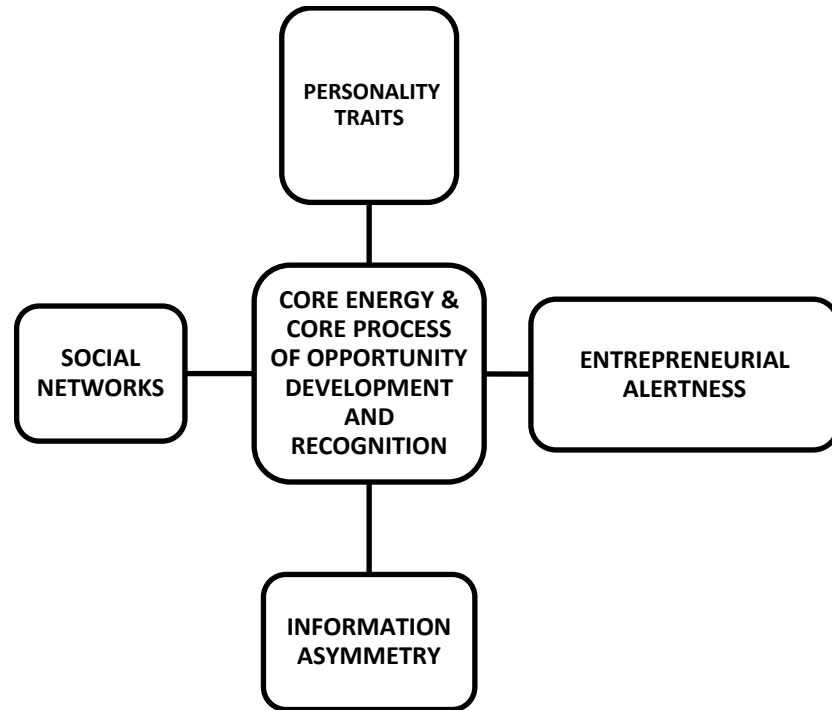
Energia espirituala / erlijiosoa hobetzea: norberaren botere espirituala hobetzea oinarriko energiaren eta M bitaminaren boterearen ondorioz, 12 dimentsio guztietan erabaki hobeak lortzeko erabiltzen den energia erlijioso / espiritual aktibatua onduz.

Hobekuntza psikologikoa: pentsamenduen, emozioen, oroitzapenen, desioen, energiaren eta M bitaminaren biltegitratze eta erabilera arteko interkonexioa hobetu da, botere espiritual/erlijiosoa areagotu delako.

#### Reflective Questions

What is the connection between core energy, Vitamin M, mental strength, 12 dimensions, and each bullet point? What significance does “spirituality/religion” have in your life?

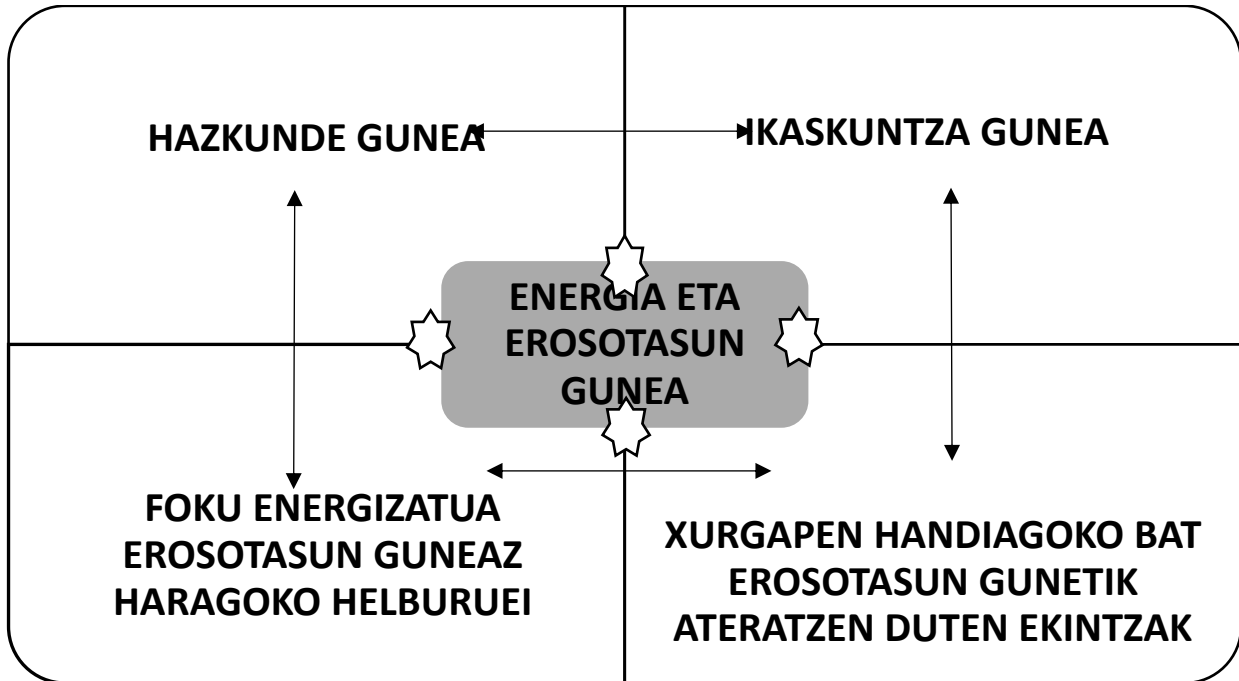
**FIGURE 26**  
**MAJOR FACTORS INFLUENCING CORE PROCESS OF OPPORTUNITY  
RECOGNITION AND DEVELOPMENT**



**CAPTION:**

- Core Energy: One's inner (primal) power
- Core Process: Refers to energy in desire, energy in the mind, and energy in action
- Opportunity Development: Utilizing personal power to create opportunities
- Opportunity Recognition: Keeping one's mind open to new possibilities
- Information Asymmetry: refers to the study of decisions in transactions where one party has more or better information than the other. Resolving this asymmetry enhances opportunities and intellectual power.
- Social Networks: refers to networks of social interactions and personal relationships
- Entrepreneurial Alertness: Keeping one's attention on new business/employment possibilities
- Personality Traits (Optimism/Self-Efficacy/Creativity): Positive personal traits allow for good quality of energy to be awakened and utilized in all interpersonal interactions.

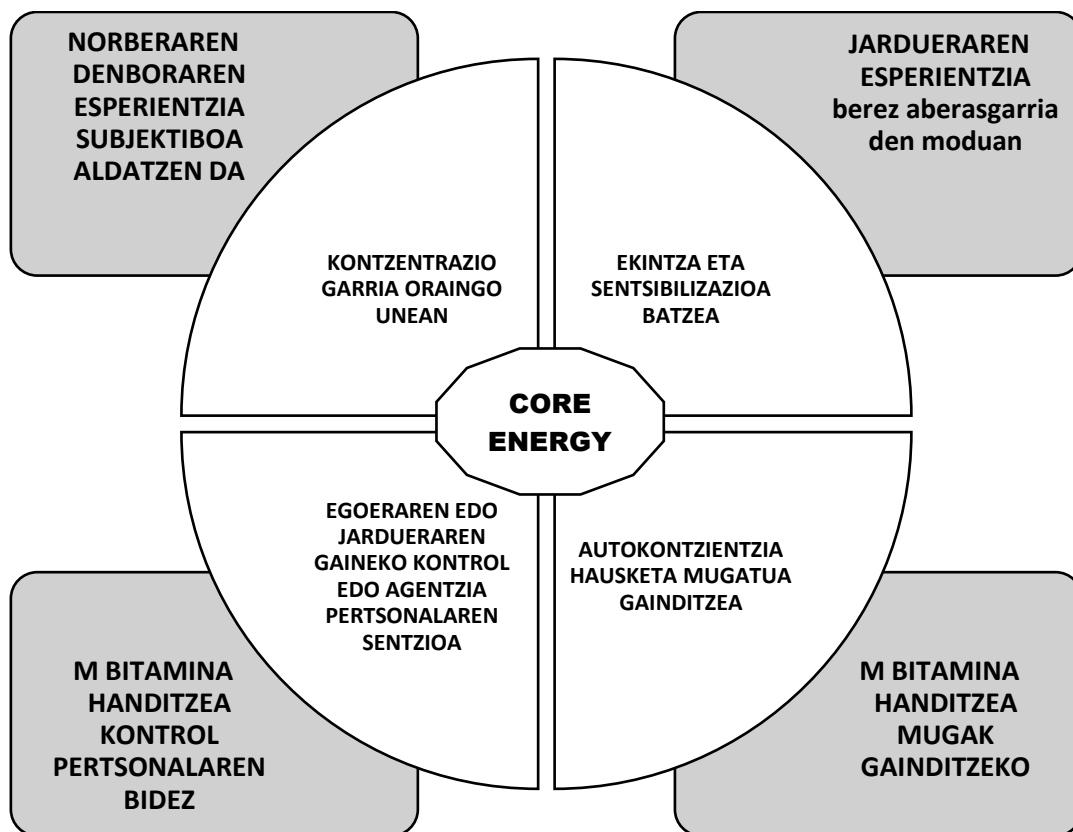
**FIGURE 27**  
**OINARRIA ENERGIA ETA ZONAK**





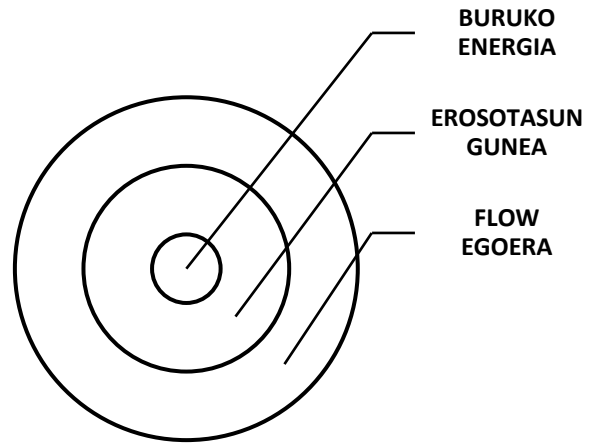
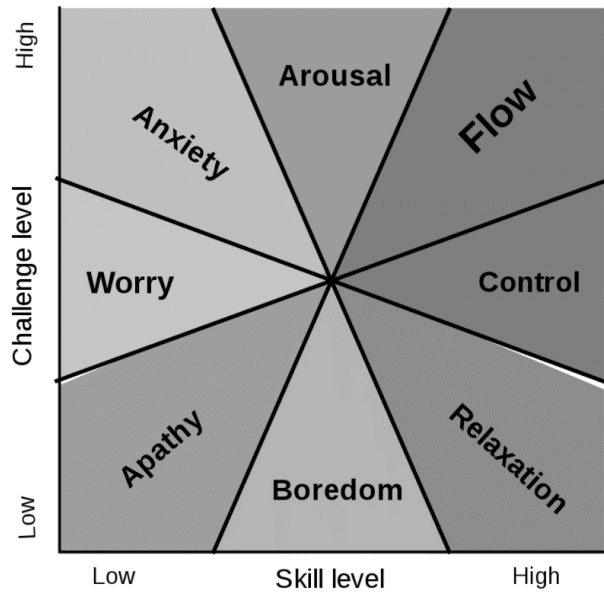
## **28. IRUDIA**

### **FLOW EGOERA ETA EROSOTASUN GUNETIK IRTEERA 48**



# 29. IRUDIA

## EMURUZKO EGOUEREN DIAGRAMAK 49





## **ALDAKETA ETAPAK 76**

Eraikuntza honek jokabide-aldaketaren denborazko dimentsioari egiten dio erreferentzia. Eredu transteorikoan, aldaketa "etapa batzuen aurrerapena dakarren prozesu bat" da:

Aurrekontenplazioa ("ez dago prest") - "Jendeak ez du etorkizun hurbilean neurririk hartzeko asmorik eta ez daki bere jokabidea arazotsua dela".

Kontenplazioa ("prestatzen") - "Jendea bere jokabidea arazotsua dela jabetzen hasten da eta etengabeko ekintzen alde onak eta txarrak aztertzen hasten dira".

Prestaketa ("prest") - "Jendeak etorkizun hurbilean neurriak hartzeko asmoa du eta baliteke portaera aldatzeko urrats txikiak ematen hastea".

Ekintza - "Jendeak ageriko aldaketa zehatzak egin ditu bere jokaera arazoa aldatzean edo jokabide osasuntsu berriak eskuratzean".

Mantentze-lanak - "Jendeak sei hilabetez gutxienez ekintza bati eutsi ahal izan dio eta lanean ari da berriro errepikatzen saihesteko".

Amaiera - "Norbanakoek zero tentazioa dute eta ziur daude ez direla beren ohitura ez osasungarri zaharrera itzuliko aurre egiteko modu gisa".

ALDAKETA ETAPAK eta M bitaminaren kontserbazioa / erabilera onenaren artean erlazio bat dago. Egileak irakurleei eskatzen die harreman horri buruz hausnartzeko.

## **ERREFERENTZIA KONTZEPTUA # 2**

### **DIRUAREN ABIADURA 77**

Diruaren abiadura (edo diruaren zirkulazio abiadura) denbora-tarte jakin batean ondasunak eta zerbitzuak erosteko batez besteko moneta-unitatea zenbat aldiz erabiltzen den neurtzen da. Kontzeptua jarduera ekonomikoaren tamainari dagokio diru-eskaintza jakin bati eta diru-trukearen abiadura inflazioa zehazten duen aldagaietako bat da. Diruaren abiaduraren neurria nazio produktu gordinak (BPG) herrialde bateko diru-eskaintzaren arteko erlazioa izan ohi da. Diruaren abiadura handitzen ari bada, orduan transakzioak maizago gertatzen dira pertsonen artean. Diruaren abiadura denboran zehar aldatzen da eta hainbat faktorek eragiten dute.

Diruaren abiadurak diru-eskariari buruzko beste ikuspegi bat eskaintzen du. Dirua erabiltzen duten transakzioen fluxu nominala kontuan hartuta, finantza-aktibo alternatiboen interes-tasa altua bada, jendeak ez du diru asko eduki nahi bere transakzio-kopuruarekiko; azkar trukutzen saiatzen dira ondasunen edo beste finantza-aktibo batzuentatik, eta diruak "poltsikoan zulo bat erre" duela esaten da eta abiadura handia da. Egoera hau, hain zuzen, diru-eskaera baxua da. Alderantziz, aukera-kostu txikiarekin abiadura baxua da eta diru-eskaria handia da. Diru-merkatuaren orekan, aldagai ekonomiko batzuk (interes-tasak, errenta edo prezio-maila) egokitu dira diru-eskaria eta diru-eskaintza parekatzeko.

Abiaduraren eta diru-eskariaren arteko erlazio kuantitatiboa Abiadura = Transakzio Nominalak (hala ere definitu den) diru-eskari nominalarekin zatituta ematen du.

DIRUAREN ABIADURA eta erlazio bat dago  
M bitamina. Egileak irakurleei eskatzen die harreman horri buruz  
hausnartzeko.



# **OHARRAK eta ERREFERENTZIAK**

- <sup>1</sup> <https://www.cnn.com/2018/08/02/author-who-studies-millionaires-how-to-cultivate-a-wealth-philosophy.html>
- <sup>2</sup> <https://www.dictionary.com/browse/vitamin?s=t>
- <sup>3</sup> Desire. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Desire&oldid=986239692>
- <sup>4</sup> Omoregie, J. (2015). *Freewill: The degree of freedom within*. UK: Author House | ISBN 978-1-5049-8751-6)
- <sup>5</sup> Rotter, Julian B (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs: General and Applied*. 80 (1): 1–28. doi:10.1037/h0092976. PMID 5340840. S2CID 15355866.
- <sup>6</sup> Carlson, N.R., et al. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed.*. Toronto, ON: Pearson Education Canada
- <sup>7</sup> <https://gostrengths.com/what-is-goal-setting-theory/>
- <sup>8</sup> Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- <sup>9</sup> Kolbe, Kathy "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", 2009)
- <sup>10</sup> (Reference: Locke, E. A., Chah, D., Harrison, S. & Lustgarten, N. (1989). "Separating the effects of goal specificity from goal level". *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 43 (2): 270–287. doi:10.1016/0749-5978(89)90053-8.) (Reference: Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (September 2002) [2002]. "Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey". *American Psychologist*. 57 (9): 705–717. CiteSeerX 10.1.1.126.9922. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705. PMID 12237980.
- <sup>11</sup> (Reference: Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545. Pages 342-348)
- <sup>12</sup> Berridge KC (April 2012). "From prediction error to incentive salience: mesolimbic computation of reward motivation". *Eur. J. Neurosci*. 35 (7): 1124–1143. doi:10.1111/j.1460-9568.2012.07990.x. PMC 3325516. PMID 22487042.
- <sup>13</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>14, 15, 16</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>17</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>18</sup> Gollwitzer and Brandstatter (1997). "Implementation intentions and effective goal pursuit". *Journal of Personality and Social Psychology*. 73 (1): 186–199. CiteSeerX 10.1.1.730.7918. doi:10.1037/0022-3514.73.1.186.
- <sup>19</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>19</sup> [http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient\\_Illusionary\\_Goal\\_Progress.pdf](http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient_Illusionary_Goal_Progress.pdf)
- <sup>19</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>20</sup> Amir, O., & Ariely, D. (2008). "Resting on laurels: The effects of discrete progress markers as subgoals on task performance and preferences". *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 34 (5): 1158–1171. doi:10.1037/a0012857. PMC 2597002. PMID 18763898.
- <sup>21</sup> Bonezzi, A., Brendl, C. M., & De Angelis, M (2011). "Stuck in the Middle The Psychophysics of Goal Pursuit". *Psychological Science*. 22 (5): 607–612. doi:10.1177/0956797611404899. PMID 21474842. S2CID 13063977.
- <sup>22</sup> Hull, Clark L. (1932). "The goal-gradient hypothesis and maze learning". *Psychological Review*. 39 (1): 25–43. doi:10.1037/h0072640.
- <sup>23</sup> Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- <sup>23</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>24</sup> Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- <sup>24</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>25</sup> Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- <sup>25</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>26</sup> Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- <sup>26</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>27</sup> Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.



- <sup>27</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>28</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>28</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>29</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>30</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>30</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>31</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>31</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>32</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>32</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>33</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>33</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>34</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>34</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>35</sup> "SWOT Analysis: Discover New Opportunities, Manage and Eliminate Threats". [www.mindtools.com](http://www.mindtools.com). 2016. Retrieved 23 November 2020
- <sup>35</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>36</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>36</sup> SWOT analysis. (2020, November 04). Retrieved November 23, 2020, from [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>37</sup> Strategic fit. (2020). In Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic\\_fit&oldid=936769693](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic_fit&oldid=936769693)
- <sup>38</sup> Camp, R. C. (1989). *Benchmarking: The search for industry best practices that lead to superior performance*. Quality Press ; Quality Resources.
- <sup>39</sup> "1 Peter 1:16: Christians God-like Men, The duty and discipline of Christian hope". [www.biblehub.com](http://www.biblehub.com).
- <sup>39</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Discipline>
- <sup>40</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Time\\_management](https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management)
- <sup>41</sup> Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- <sup>41</sup> Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- <sup>41</sup> "Key DSM-IV Mental Status Exam Phrases". Gateway Psychiatric Services. Mood and Affect. Archived from the original on 13 November 2013. Retrieved 24 November 2020.
- <sup>41</sup> Cohen EE, Ejsmond-Frey R, Knight N, Dunbar RI (2010). "Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds". *Biol. Lett.* 6 (1): 106–8. doi:10.1098/rsbl.2009.0670. PMC 2817271. PMID 19755532
- <sup>41</sup> Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274.
- <sup>41</sup> Georgiadis JR, Kringelbach ML (July 2012). "The human sexual response cycle: brain imaging evidence linking sex to other pleasures" (PDF). *Prog. Neurobiol.* 98 (1): 49–81. doi:10.1016/j.pneurobio.2012.05.004. PMID 22609047. S2CID 3793929
- <sup>41</sup> Blum K, Werner T, Carnes S, Carnes P, Bowirrat A, Giordano J, Oscar-Berman M, Gold M (March 2012). "Sex, drugs, and rock 'n' roll: hypothesizing common mesolimbic activation as a function of reward gene polymorphisms". *Journal of Psychoactive Drugs*. 44 (1): 38–55. doi:10.1080/02791072.2012.662112. PMC 4040958. PMID 22641964

- <sup>41</sup> Ankowiak, William; Paladino, Thomas (2013). "Chapter 1. Desiring Sex, Longing for Love: A Tripartite Conundrum". In Jankowiak, William R. (ed.). *Intimacies: Love and Sex Across Cultures*. Columbia University Press. p. 13. ISBN 9780231508766.
- <sup>41</sup> Johnson BA (2010). *Addiction Medicine: Science and Practice*. Springer Science & Business Media. p. 133. ISBN 9781441903389.
- <sup>41</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>42</sup> Berridge KC, Kringelbach ML (May 2015). "Pleasure systems in the brain". *Neuron*. 86 (3): 646–664. doi:10.1016/j.neuron.2015.02.018. PMC 4425246. PMID 25950633
- <sup>42</sup> Castro, DC; Berridge, KC (24 October 2017). "Opioid and orexin hedonic hotspots in rat orbitofrontal cortex and insula". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 114 (43): E9125–E9134.
- <sup>42</sup> Kringelbach ML, Berridge KC (2012). "The Joyful Mind" (PDF). *Scientific American*. 307 (2): 44–45. Bibcode:2012SciAm.307b..40K. doi:10.1038/scientificamerican0812-40. PMID 22844850. Archived from the original (PDF) on 29 March 2017.
- <sup>42</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>43</sup> Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- <sup>43</sup> Tantimonaco M, Ceci R, Sabatini S, Catani MV, Rossi A, Gasperi V, Maccarrone M (2014). "Physical activity and the endocannabinoid system: an overview". *Cell. Mol. Life Sci*. 71 (14): 2681–2698. doi:10.1007/s00018-014-1575-6. PMID 24526057. S2CID 14531019
- <sup>43</sup> Dinas PC, Koutedakis Y, Flouris AD (2011). "Effects of exercise and physical activity on depression". *Ir J Med Sci*. 180 (2): 319–325. doi:10.1007/s11845-010-0633-9. PMID 21076975. S2CID 40951545
- <sup>43</sup> Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- <sup>43</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>44</sup> Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: Mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- <sup>44</sup> Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- <sup>44</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>45</sup> Goldstein A, Hansteen RW (1977). "Evidence against involvement of endorphins in sexual arousal and orgasm in man". *Archives of General Psychiatry*. 34 (10): 1179–1180. doi:10.1001/archpsyc.1977.01770220061006. PMID 199128
- <sup>46</sup> "Merriam-Webster definition". Archived from the original on 7 January 2015. Retrieved 24 November 2020.
- <sup>46</sup> Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274
- <sup>47</sup> Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- <sup>48</sup> Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M. (20 December 2001). "Flow Theory and Research". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez (ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 195–206. ISBN 978-0-19-803094-2. Retrieved 20 November 2013.
- <sup>49</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow\\_\(psychology\)#cite\\_note-Finding\\_Flow-10](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)#cite_note-Finding_Flow-10)
- <sup>49</sup> Mihaly Csikszentmihályi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.
- <sup>49</sup> Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997, p. 31
- <sup>50</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort\\_zone](https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_zone)
- <sup>51</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Obstacle>
- <sup>52</sup> "Time". *The American Heritage Dictionary of the English Language* (Fourth ed.). 2011. <https://en.wikipedia.org/wiki/Time>
- <sup>53</sup> Sull, Donald N.; Wang, Yong (June 6, 2005). "The Three Windows of Opportunity". Working Knowledge. Harvard Business School. Retrieved 25 April 2016.
- <sup>54</sup> Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. ISBN 978-0139131387. OCLC 20219875.
- <sup>54</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Goal>
- <sup>55</sup> Karl Anders Ericsson (1996), *The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*, ISBN 978-0-8058-2231-1

- <sup>56</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Freedom>
- <sup>57</sup> Sharma, Arvind (2008). *Philosophy of religion and Advaita Vedanta: a comparative study in religion and reason*. Pennsylvania State University Press. ISBN 978-0271028323. OCLC 759574543.
- <sup>58</sup> Gordon., Betts, J. *Anatomy, and physiology*. DeSaix, Peter., Johnson, Eddie., Johnson, Jody E., Korol, Oksana., Kruse, Dean H., Poe, Brandon. Houston, Texas. p. 9. ISBN 9781947172043. OCLC 1001472383
- <sup>59</sup> Schacter, Daniel L. (2011). *Psychology Second Edition*. 41 Madison Avenue, New York, NY 10010: Worth Publishers. pp. 482–483. ISBN 978-1-4292-3719-2.
- <sup>60</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>
- <sup>61</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation\\_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology))
- <sup>62</sup> Wong DW, Hall KR, Justice CA, Wong L (2014). *Counseling Individuals Through the Lifespan*. Sage Publications. p. 326. ISBN 978-1483322032. Intimacy: As an intimate relationship is an interpersonal relationship that involves physical or emotional intimacy. Physical intimacy is characterized by romantic or passionate attachment or sexual activity. In, [https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate\\_relationship](https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate_relationship)
- <sup>63</sup> <https://www.hillandponton.com/human-body-organ-systems/>
- <sup>64</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Fear>
- <sup>64</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_security](https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_security)
- <sup>65</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_resilience](https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience)
- <sup>66</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Inner\\_peace](https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace)
- <sup>67</sup> Stevenson, Angus; Lindberg, Christine A. (2011). "opportunity cost". Oxford University Press. ISBN 978-0-19-539288-3. Also, [https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity\\_cost](https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity_cost)
- <sup>68</sup> <https://www.tillerhq.com/2018-1-9-your-brain-on-debt/>
- <sup>69</sup> Mccarthy, Gabby (2018-10-09). *Introduction to Metaphysics*. Scientific e-Resources. ISBN 978-1-83947-365-4. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mind>
- <sup>69</sup> Arenas M.C., Manzanedo C. (2016) *Novelty Seeking*. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1095-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1095-1)
- <sup>70</sup> Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- <sup>71</sup> Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4. Also, "psychology | Origin and meaning of psychology by Online Etymology Dictionary". Also, [www.etymonline.com](http://www.etymonline.com). Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Introspection>
- <sup>71</sup> [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3\\_4](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3_4)
- <sup>72</sup> Schumpeter, Joseph A., 1883–1950 (1983). *The theory of economic development: an inquiry into profits, capital, credit, interest, and the business cycle*. Opie, Redvers, Elliott, John E. New Brunswick, New Jersey. ISBN 0-87855-698-2. OCLC 8493721
- <sup>73</sup> Ryan, Richard M.; Deci, Edward L. (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology*. 25 (1): 54–67. CiteSeerX 10.1.1.318.808. doi:10.1006/ceps.1999.1020. PMID 10620381. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Motivation>
- <sup>74</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Financial\\_independence](https://en.wikipedia.org/wiki/Financial_independence)
- <sup>75</sup> Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4.
- <sup>76</sup> Prochaska, James O.; DiClemente, Carlo C. (2005). "The transtheoretical approach". In Norcross, John C.; Goldfried, Marvin R. (eds.). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford series in clinical psychology (2nd ed.). Oxford; New York: Oxford University Press. pp. 147–171. ISBN 978-0195165791. OCLC 54803644
- <sup>77</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity\\_of\\_money](https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity_of_money)
- \* Please note that all Wikipedia references have been double-checked with source material that is accessible via references within Wikipedia articles.

# INDEX

- 12 Dimensions 38
- Abuse of Money 39, 115
- ATOD & G 134
- Attracting Financial Success 132
- Awakened Intelligence 145, 146
- Benchmarking 85
- Blossoming 91
- Buy Now & Pay Now 122
- Central Theme 39
- Clarity of Completion 83
- Comfort Zone 54
- Commitment 58
- Competitive Intelligence 69
- Conflicts 44
- Conscious Mind 106
- Conservation 63
- Copulation-Induced Euphoria 125
- Core Energy 51
- Core Energy Diagram 38
- Core Energy Fragmentation 131
- Current Status 56
- Deliberate Practice 149
- Desire 52
- Detecting Energy 40
- Diminishing Sensitivity 81
- Distal Goals 79
- Drug-Induced Euphoria 126
- Emotional Energy 131
- Ending in Energy 124
- Energetic Activation 154
- Energetic Fusion 144
- Energetic Integration 130
- Energetic Intelligence 124
- Energetic Novelty 122
- Energetic Success 145
- Energy 38
- Energy in Action 52
- Energy in Action 52
- Energy in Desire 52
- Energy in the Mind 51
- Engaging Energy 123
- Entertaining Energy 124
- Equalizing Energy 124
- Equipping Energy 124
- Ethical Energy 152
- Euphoria 124
- Exercise-Induced Euphoria 125
- Experiential Freedom 63
- Experiential Reasoning 146
- Financial Growth 100
- Financial Potential 145
- Goal Pursuit 82
- Goal Setting 77
- Goal Valence 83
- Goal-Gradient Hypothesis 80
- Goals 75
- Gratitude 130
- Healthy Body 99
- Hedonic Hotspots 125
- Heraclitus 43
- Homeostatic Imbalances 133
- Hyper-Focused Greed 132
- Incentive Salience 78
- Individualized Ego 105, 107
- Inner Opulence 148
- Inner Research 123
- Inner World 110, 169
- Intellect 105
- Internal Non-Contradiction 69
- Internal Significance 58

**Intrinsic Interests 83**  
**Locus of Control**  
**Loss Aversion 81**  
**Low Self-Esteem 136, 152**  
**Meditative Intelligence 79**  
**Mental Discipline 120**  
**Mental Health Problems 135**  
**Mental Powers 157**  
**Mind 105**  
**Mindset Theory of Action 77**  
**Misuse of Money 115**  
**Money 59**  
**Money as a Vitamin 165**  
**Money Earned 49**  
**Money Found 48**  
**Money Inherited 48**  
**Money Stolen 48**  
**Money Won 48**  
**Money's Impact 48**  
**Mt. Everest 21**  
**Music-Induced Euphoria 125**  
**Negative Emotions 135**  
**Negative Memories 134**  
**Negative Perceptions 132**  
**Novelty Saturation 133**  
**Novelty Seeking 126**  
**Obstacles 87**  
**Opportunity Recognition 86**  
**Opulence 141**  
**Painful Emotions 135**  
**Peak States 58**  
**Performance Enhancement 148**  
**Performance Indicators 70**  
**Persistence 86**  
**Personal Identity 119**  
**Personality 119**  
**Physiological Systems 109**

**Physiology 109**  
**Point of Saturation 133**  
**Primal Energy 129**  
**Prison of Human Conflicts 143**  
**Problem Gambling 123**  
**Process-Oriented Mindset 157**  
**Psychological Time 112**  
**Progression 42, 53**  
**Prospect Theory Perspective 80**  
**Proximal Closure 82**  
**Proximal Goals 79**  
**Psychological Fragmentation 130**  
**Psychological Time 112**  
**Reference Points 80**  
**Regression 42**  
**Revitalization 109**  
**Reward 78**  
**Risk 95**  
**Sacred State 110**  
**Sacrifice of Energy 152**  
**Self-Efficacy 101**  
**Significant Other 133**  
**Skill Development 151**  
**SMART Objectives 77**  
**Spend-Save-Give 122**  
**Spiritual Path 133**  
**Stagnation 53**  
**STOP Acronym 89**  
**Strategic Fit 84**  
**Structural Intelligence 69**  
**Subconscious Mind 106**  
**Subgoals 93**  
**Survival Instincts 34**  
**SWOT Analysis 84**  
**Temptation 131, 197**  
**Time Management 119, 120**  
**Transformation 44**

## **EGILEARI BURUZ**



Ricky Singh jauna New Delhin (India) jaio zen 1969ko uztailearen 28an, hiru seme-alaben artean zaharrena (hau da, bi ahizpa eta Ricky). 1988an Estatu Batuetara emigratu zuen, Rickyk 1992an erosi zuen bere lehen negozioa eta ordutik ez du atzera begiratu. Negozio-esperientzia eta esperientzia anitzak ditu, erosotasun-dendak, gasolindegia, 7-Elevens, tabako-dendak, teknologia-starteak, jatetxeak, delicatessen eta beste elikagai-establezimendu batzuk zuzentzen ditu. Lorpenen artean honako hauek daude:

- a) Serieko enpresaburu arrakastatsua
- b) Delawareko Speedy Gasolindegi guztien jabea
- c) 52 maratoi burutu ditu 50 estatutan
- d) Ultra-erresistentzia-atleta, hainbat distantzia egiten dituena, 5K-tik 135 kilometrora bitartekoa.
- e) Hainbat gailur igo ditu Manasalu mendia (8. punturik altuena) eta Everest mendia barne.
- f) Everest mendia gainditzen duten bigarren indiar amerikarra eta lehenengo sikh amerikarra
- g) Filantropo sutua, gizakiaren gorakadarako interesa duena
- h) Motibazio-hizlaria hainbat esparrutan

Singh jauna bi seme-alaba dituen aita maitekorra da, bere emaztearekin ezkontza-bizitzara dedikatzen da eta bere gurasoak zaintzen irmoki sinesten du. Bere ama Wilmington Delawareko euren etxean bizi da berarekin.