

VITAMINA M
PER
COS, MENT I ALMA

DESPERTAR ENERGIA DORMINADA PER
CREIXEMENT FINANCER I PERSONAL

GURINDER “RICKY” SINGH

VITAMINA M PER AL COS, LA MENT I L'ANIMA

Copyright © de Ricky Singh 2020. Tots els drets reservats. Imprès als Estats Units d'Amèrica. Cap part d'aquest llibre no es pot utilitzar ni reproduir de cap manera sense permís per escrit, excepte en el cas de cites breus incorporades en articles i ressenyes crítiques. Per obtenir més informació sobre les idees tractades en aquest llibre, poseu-vos en contacte amb Ricky Singh.

LLOC WEB
www.ricky-singh.com

Per demanar còpies addicionals d'aquest llibre, visiteu:

Amazon.com

o poseu-vos en contacte amb Ricky Singh a:

Correu electrònic: 711ricky@gmail.com
302-740-7066

Si us plau, deixeu el vostre nom i telèfon número i l'autor es posarà en contacte vostre. També podeu enviar missatges de text.

Publicat per: Ricky Singh
Distribuït per: Kindle Direct Publishing

Copyright © 2020 by: Ricky Singh

All rights reserved.

ISBN:

TAULA DE CONTINGUTS

DEDICACIÓ

15

PRÒLEG

16

AGRAÏMENTS

17

PREFACIO

19

TRES REFLEXIONS PERSONALS

20

CAPÍTOL I

INTRODUCCIÓ

23-64

**VITAMINA M - ENERGIA DEL NUCLEO - 12 DIMENSIONS -
& CONCEPTE TEMÀTIC CENTRAL**

24

QUÈ SÓN ELS DINERS?

26

L'ENERGIA CENTRAL ÉS IDÈNTICA EN CADA PERSONA

27

FIGURA 1

12 DIMENSIONS I VITAMINA M - DIAGRAMA DE L'ENERGIA DEL NUCLEO

29

TEMA CENTRAL

30

DETECCIÓ D'ENERGIA

31

AVANÇAMENT DE LA HUMANITAT

33

EL RITME DE LA TRANSFORMACIÓ PERSONAL

34

QUÈ ÉS LA VITAMINA M?

36

FIGURA 2

MITJANS PER OBTENIR DINERS

39

FIGURA 3

L'IMPACTE DELS DINERS

40

FIGURA 4

ENERGIA BÚSICA I DINERS GUANYATS

40

LA GLORIA DE L'ENERGIA DEL NUCLE

43

ENERGIA A LA MENT

43

ENERGIA EN DESIG

43

ENERGIA EN ACCIÓ

44

12 DIMENSIONS – ENERGIA DEL NUCLEO – VITAMINA M

44

MÉS ENLLÀ DE LA ZONA DE CONFORT
46

PROGRESSIÓ I UTILITZACIÓ DE VITAMINES
48

LLIBERTAT EXTERIOR/INTERIOR I VITAMINA M
51

LOCUS DE CONTROL I LLIURE VOLTAR
55

CREIXEMENT FINANCER I EXCEL·LÈNCIA PERSONAL
57

DESPERTAR LA INTEL·LIGÈNCIA ENERGÈTICA
60

CAPÍTOL 2
VISIÓ DE LA VIDA D'UN
65-89

FIXAR I ASSOLIR OBJECTIUS
66

OBJECTIUS, RENDIMENT I AUTOEFICACIA
66

TEORIA DE LA MENTALITAT DE LES FASES D'ACCIÓ
68

SALIÈNCIA INCENTIU
69

QUATRE FASES DE LA PERSECUCIÓ DE L'OBJECTIU I VITAMINA M
70

HIPÒTESI OBJECTIU-GRADIENT

71

PERSPECTIVA DE LA TEORIA DE LA PERSPECTIVA

72

PERSISTÈNCIA DE OBJECTIUS

73

ANÀLISI DAFO, AJUSTE ESTRATÈGIC I BENCHMARKING

75

REFLEXIONS DE PARAULES

78

**EL REONEIXEMENT DE L'OPORTUNITAT DESPERTA EL PODER
LARMANT**

78

REONEIXER I FLORIR FORA DE LES ZONES DE CONFORT

82

COMPROMÍS I SUPERACIÓ DE LA RESISTÈNCIA INTERNA/EXTERNA

87

ACCEPTAR EL RISC I LA RECOMPENSA CONSCIENTAMENT

87

FUNDACIÓ DE L'EQUILIBRI PER L'EXCEL·LÈNCIA

88

CAPÍTOL 3

VITAMINA M I ENFORÇ DEL COS FÍSIC

91-94

FER EL COS FÍSIC SAN

92

ENERGIA DINS DEL COS FÍSIC I CREIXEMENT FINANCER
93

MILLORA DE LA SALUT FÍSICA I CREUAMENT DE LLIRS
93

EQUILIBRI DECISIONAL: AUTOEFICACIA VS. TEMPTACIÓ
94

CAPÍTOL 4
VITAMINA M I ENFORÇANT LA MENT
95-118

QUÈ ÉS LA MENT?
96

FIGURA 5
QUATRE ASPECTES DE LA MENT I L'ENERGIA DEL NUCLEO
97

PENSAMENTS-EMOCIONS-MEMÒRIES-DESIJOS I DINERS
99

FIGURA 6
DIAGRAMA DE PENSAMENTS-EMOCIONS-MEMÒRIES-DESIJOS I
ENERGIA
99

FISIOLOGIA MENTAL I ENERGIA DEL NUCLEO
100

PRECIOSA DEL TEMPS
102

FIGURA 7
DIAGRAMA PASSAT – PRESENT – FUTUR
102

MEMÒRIA, XARQUES INTERNES, HORA DEL CALENDARI I DESIG
104

FIGURA 8
MEMÒRIA, XARQUES INTERNES, HORA DEL CALENDARI I DESIG
DIAGRAMA
104

ÚS, MAL ÚS I ABÚS DELS DINERS
106

ÚS, MAL ÚS I ABÚS DEL PODER MENTAL
107

FIGURA 9
ENERGIA CENTRAL, MARC MENTAL I VITAMINA M
DIAGRAMA
108

PERSONALITAT I DESPERTAR ENERGÈTIC
110

QUALITATS POSITIVES I GESTIÓ DEL TEMPS
110

DINERS I DISCIPLINA MENTAL
111

DEUTE:
UN DESTRUCTOR DE LA PAU INTERIOR I L'ÈXIT EXTERIOR
112

LA FILOSOFIA DE: COMPRA ARA I PAGA ARA
113

GASTAR – ESTALVAR – DONAR:
UNA FÒRMULA PER A L'EQUILIBRI MENTAL
113

INVESTIGACIÓ INTERNA I INTEL·LIGÈNCIA ENERGÈTICA
114

ESTATS PIC I EUPÒRIA
116

LA NECESSITAT PSICOLÒGICA DE NOVETAT SENSE DANY
117

CAPÍTOL 5
VITAMINA M I EL PODER DE L'ÀNIMA
119 - 130

QUÈ ÉS L'ENERGIA PRIMAL I L'ÀNIMA?
120

FRAGMENTACIÓ PSICOLÒGICA VS. INTEGRACIÓ ENERGÈTICA
121

PRINCIPALS CAUSES PSICOLÒGIQUES I FINANCERES
FRAGMENTACIÓ
122

FIGURA 10
CAUSES PRINCIPALS DE LA FRAGMENTACIÓ DE L'ENERGIA DEL NUCLUI
DIAGRAMA
128

RELACIÓ ENTRE EL PODER ESPIRITUAL I EL PODER FINANCER
129

CAPÍTOL 6
LA MAGNIFICACIÓ DE L'ENERGIA
131-146

OPULÈNCIA I VITAMINA M
132

**LA PRESÓ DELS CONFLICTES HUMANS
134**

**FIGURA II
LA PRESÓ DELS CONFLICTES HUMANS
DIAGRAMA
135**

**FUSIÓ ENERGÈTICA DEL PODER FINANCER I INTERIOR
136**

**FIGURA 12
VITAMINA M I METAMORFOSI EN ALEGRIA PURA
DIAGRAMA
137**

**RAONAMENT EXPERIENCIAL I ENERGIA PERSONAL
138**

**RENDIMENT I ENERGIA PRIMAL
139**

**CAPÍTOL 7
MENTALITAT CENTRADA EN RESULTATS VS ORIENTADA AL PROCÉS
147-153**

**DESINTEGRACIÓ ENERGÈTICA VS. INTEGRACIÓ ENERGÈTICA:
UNA ELECCIÓ
148**

**CAPÍTOL 8
UN NOU COMENÇAMENT
155**

**DIAGRAMES CONTEMPLATIUS PER
AUTOREFLEXIÓ I DISCUSSIÓ
159-167**

DIAGRAMA #1
LLIBERTAT FINANCERA I INTERIOR
160

DIAGRAMA #2
RELACIÓ ENTRE LA POR I LA INSEGURETAT
161

DIAGRAMA #3
SEGURETAT FINANCERA I TRANQUILITAT
162

DIAGRAMA #4
LLIBERTAT FINANCERA I EL MÓN MATERIAL
163

DIAGRAMA #5
FACTORS D'ÈXIT: CAPACITAT – MOTIVACIÓ – OPORTUNITAT
164

DIAGRAMA #6
QUEDANT EN LA NOVETAT DE LES EXPERIÈNCIES DE LA VIDA
QUOTIDIANA
165

DIAGRAMA #7
TROBAR L'EXTRAORDINARI EN L'ORDINARI
166

DIAGRAMA #8
LA IMPORTÀNCIA DE LA INTROSPECCIÓ
167

ANNEX
169-189

FIGURA 13
COMPARACIÓ ENTRE VITAMINA I VITAMINA M
170

FIGURA 14
DIMENSIÓ #1
BENESTAR FÍSICO - MENTAL I ENERGIA DEL NUCLEO
- VITAMINA M
171

FIGURA 15
DIMENSIÓ #2
FORÇA MENTAL I ENERGIA CENTRAL - VITAMINA M
172

FIGURA 16
DIMENSIÓ # 3
EQUILIBRI EMOCIONAL I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M
173

FIGURA 17
DIMENSIÓ #4
EQUILIBRI SOCIAL / RELACIONS I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M
174

FIGURA 18
DIMENSIÓ #5
PERSONALITAT / DESENVOLUPAMENT DEL CARÀCTER I
ENERGIA DE NUCLE - VITAMINA M
175

FIGURA 19
DIMENSIÓ # 6
HARMONIA FAMILIAR / FLORACIÓ DE L'AMOR I ENERGIA BÀSICA -
VITAMINA M
176

FIGURA 20
DIMENSIÓ # 7
INTIMITAT I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M
177

FIGURA 21
DIMENSIÓ #8
SALUT FINANCERA / CREIXEMENT I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M
178

FIGURA 22
DIMENSIÓ # 9
CARRERA / DESENVOLUPAMENT OCUPACIONAL I ENERGIA BÀSICA -
VITAMINA M
179

FIGURA 23
DIMENSIÓ # 10
QUALITAT DE VIDA I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M
180

FIGURA 24
DIMENSIÓ # 11
VIDA RECREATIVA I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M
181

FIGURA 25
DIMENSIÓ #12
ESPIRITUAL - VIDA RELIGIOSA I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M
182

FIGURA 26
PRINCIPALS FACTORS QUE INFLUEN EN EL PROCÉS BÀSIC DE
L'OPORTUNITAT
RECONeixEMENT I DESENVOLUPAMENT
183

FIGURA 27
ENERGIA I ZONES CENTRALS
184

FIGURA 28
ESTAT DE FLUX I SORTIDA DE LA ZONA DE CONFORT
185

FIGURA 29
DIAGRAMES D'ESTATS DE FLUX
186

FIGURA 30
DIAGRAMA DE COMPROMÍS
187

CONCEPTE DE REFERÈNCIA #1
ETAPES DEL CANVI
188

CONCEPTE DE REFERÈNCIA #2
VELOCITAT DELS DINERS
189

NOTES &
REFERÈNCIES
191

SOBRE L'AUTOR
198

DEDICACIÓ

Aquest llibre està dedicat al meu pare,
S. Dalbir Singh (de l'1 de febrer de 1943 al 30 d'agost de 1996),
que era el Comissari Adjunt de Policia (Policia de Delhi).

El teu esperit, la teva influència, el teu caràcter i la teva presència tranquil·la
però forta em guien encara avui.



PREFACIO

Cada ésser humà té una energia latent sense explotar que recorre el cos físic i la ment. La vida del Sr. Ricky Singh és una de gran inspiració per a tot el món pel que fa a aquesta energia. Els seus èxits són un testimoni d'activar, aprofitar i utilitzar l'energia del nucli interior per al desenvolupament personal i assolir grans objectius. Ha pujat amb èxit al cim de l'Everest fent 5 viatges diferents a l'Himàlaia i córrer 50 maratons en 50 estats. Paral·lelament a aquests desenvolupaments personals, hi ha avenços importants en el món empresarial. Ha sabut connectar el desenvolupament dels seus negocis amb el desenvolupament personal i com a servei a la humanitat, ha escrit aquest llibre extraordinari que examina el millor ús possible dels diners. A tot el món, els diners és com es produeixen els intercanvis de béns, productes i serveis. Els diners també són un poder potent que recorre la nostra ment/cervell, fent possible totes les experiències de la vida. En la meua carrera com a metge, m'he trobat amb innumbrables persones que no han estat capaços d'aconseguir el millor equilibri possible entre la ment i el cos. El programa Angel Wing, LLC ofereix serveis com meditacions, diàlegs, presentacions, etc. per facilitar una major connexió ment/cos per a l'elevació de la humanitat. Aquest llibre és un testimoni de qualitats poderoses com l'autodomini, la transformació personal i l'elevació humana. La humanitat pateix d'innombrables maneres on els problemes/problemes financers solen formar part d'aquest patiment. El concepte de vitamina M presentat en aquest llibre és realment notable. Si és inculcat per les masses, potencialment pot transformar la societat humana des de dins cap a fora. Cada idea presentada pel Sr. Singh té un poder immens. El despertar d'aquest poder és possible mitjançant l'aplicació diària dels conceptes/idees presentats, centrats al voltant de la vitamina M. És amb gran alegria que expresso els meus millors desitjos al Sr. Ricky Singh i, especialment, a tots els lectors per un gran progrés en tots els aspectes de la vida. Chetana Kripalu, MD

AGRAÏMENTS

AGRAÏMENTSEl meu món és molt millor gràcies sobretot a les persones que han donat el seu preuat temps i esforç per orientar-me. Han compartit amb mi el regal del seu temps, coneixement, amor, afecte i m'han motivat a fer el mateix amb els altres. He estat beneït amb molts mentors al llarg de la meva carrera i són la meva caixa de ressonància per rebotar idees i obtenir opinions sense filtres. Tot i que seria pràcticament impossible anomenar tots els que m'han ajudat a arribar on sóc avui, alguns noms em surten al cap.

Durant els meus dies universitaris (pre-business), el meu primer i únic cap Manbir (Mike) Singh, que segueix sent una gran influència a la meva vida. Mike em va ensenyar el valor del treball dur i em va ensenyar i em va ensenyar pràcticament tot el que sé sobre el negoci de la gasolina.

L'any 1992, quan vaig llogar la meva estació de servei de benzina, hi havia un garatge (J's Tires) adjunt dirigit per un jove enèrgic, Joe Soltow. Joe era un tipus bastant agradable però tranquil que passava cada dia, tot el dia a la feina. En aquell moment, jo era només un emprenedor d'ulls estrellats que somiava amb guanyar milions. L'únic problema va ser que la meva ètica laboral era mandrosa i, d'alguna manera, vaig pensar que podria utilitzar el meu cervell per guanyar diners sense treballar molt i llargues hores. Joe va modelar amb les seves accions i paraules que el treball dur i la coherència sempre superaran les bones intencions i el talent, sobretot si el talent no treballa dur. El temps que vaig passar observant en Joe dirigir el seu negoci em va obrir els ulls al valor del treball avorrit i repetitiu i fins avui segueix sent possiblement la millor inversió que he fet mai.

A mesura que passava el temps, necessitava un comptable i vaig trucar al Sr. Kaushik Shah, CPA de Shah and Associates. Li vaig dir que treballava en una benzinera d'obertura a tancament, així que no vaig poder trobar-me amb ell a la seva oficina durant l'horari habitual. Ell baixava a la benzinera per fer-me la comptabilitat i parlar amb mi entremig de servir els meus clients. Quants comptables es dedicarien el seu preuat temps facturable a baixar i reunir-se amb un jove que no es veuria i acceptar-los guiar gratuïtament? Tot el que sé sobre diners (vitamina M) i inversions, ho he après del Sr. Shah. Al llarg dels anys, ha compartit

amb mi el seu temps, coneixements, contactes i sobretot, la seva ètica i visions sobre la vida en temes diversos. Per això, li estaré eternament agraït.

També m'agradaria expressar el meu sincer agraïment al meu entrenador de llibres que desitja mantenir l'anonimat per motius personals. Sense la vostra ajuda i orientació amb la tecnologia i tota la resta, aquest llibre no seria el que és avui.

Sobretot, m'agradaria donar les gràcies a la meva ànima bessona i a la meva dona, Manjeet Kaur. Sense el seu suport inestimable, aquest llibre hauria quedat com un somni. Estic molt agraït de tenir-te a la meva vida i m'agradaria aprofitar aquesta ocasió per donar-te les gràcies per totes les coses meravelloses que fas per mi i els nens. T'estimo.

-- Ricky Singh

PREFACIO

Benvingut! Estem a punt de començar un viatge extraordinari cap al desenvolupament financer i el creixement personal. El món sencer gira al voltant dels diners i l'autor té la intenció de presentar una varietat d'idees que han ressonat a la vida, donant lloc a èxits significatius amb un estat global d'aprofitament energètic i benestar. Les idees que es comenten en aquest llibre estan totes interconnectades, interconnectades i interconnectades. Per tant, els lectors estan convidats a fer una lectura sistemàtica d'aquest llibre (és a dir, de principi a fi) o a començar a llegir el llibre en qualsevol moment i saltar lliurement. Es posa èmfasi en la interconnexió d'idees i conceptes sobre la vitamina M i l'energia central.

Només hi ha UNA energia que pren innombrables formes. El poder financer és l'energia primordial que es desperta de dins cap a fora.

-- Ricky Singh

REFLEXIÓ PERSONAL #1

**Trobeu un lloc tranquil per seure.
Llegeix la pregunta a continuació.
Tanqueu els ulls i visualitzeu la pregunta.
Mantingueu les paraules a la vostra ment i al vostre cor.
Observa el que estàs pensant i sentint amb els ulls tancats.**

\$ \$ \$ \$ \$

**QUINES
VERITATS
EXISTEN SOBRE
LA MEVA VIDA
FINANCERA QUE
NOMÉS JO**

REFLEXIÓ PERSONAL #2

**Trobeu un lloc tranquil per seure.
Llegeix la pregunta a continuació.
Tanqueu els ulls i visualitzeu la pregunta.
Mantingueu les paraules a la vostra ment i al vostre cor.
Observa el que estàs pensant i sentint amb els ulls tancats.**

\$ \$ \$ \$ \$

**QUINA ÉS LA
FONT DE LA
MEVA ENERGIA
CREATIVA?**

REFLEXIÓ PERSONAL #3

**Trobeu un lloc tranquil per seure.
Llegeix la pregunta a continuació.
Tanqueu els ulls i visualitzeu la pregunta.
Mantingueu les paraules a la vostra ment i al vostre cor.
Observa el que estàs pensant i sentint amb els ulls tancats.**

\$ \$ \$ \$ \$

**ON I COM ES
UTILITZAN ELS
MEUS DINERS?**

CAPÍTOL 1

INTRODUCCIÓ

QUE COMENCI EL VIATGE!

Els no rics gasten els seus diners i estalvien el que queda. Els rics estalvien els seus diners i gasten el que queda. Una és una filosofia de la pobresa, i l'altra una filosofia de la riquesa, i només una us ajudarà.

VITAMINA M - ENERGIA DEL NUCLEO - 12 DIMENSIONS - & CONCEPTE TEMÀTIC CENTRAL

La vida existeix gràcies a la presència d'energia que estimula la vitalitat i el progrés en totes les facetes de la vida. Durant el temps que l'escriptor ha viscut a la nostra magnífica Terra, s'han produït interaccions amb individus diversos a través d'una varietat d'experiències vitals. Hi ha un gran reconeixement per aquesta diversitat atès que els individus tenen diferents orígens, intencions, objectius i desitjos. La gent, gairebé universalment, vol el següent: augment de la quantitat de diners, una salut excel·lent, bones relacions i alguna forma d'auto-superació. Encara que la majoria de la gent vol avançar en múltiples direccions (com la salut física, les condicions econòmiques, etc.), la majoria de la gent no sap com assolir aquests meravellosos objectius. Lamentablement, moltes persones es queden bloquejades mentre intenten avançar, a causa de la rotació en patrons estancats. Solen ser cercles concèntrics que impedeixen que els individus progressin més en la vida a causa del caràcter cíclic i repetitiu de les accions que no afavoreixen el creixement de l'estancament. Una de les principals intencions en escriure aquest llibre és compartir valors, creences i idees basades en experiències personals i algunes investigacions, que potencialment poden facilitar el despertar de processos interns extraordinaris que condueixen a un progrés notable. Fer progressos requereix, de vegades, fer un pas enrere per a una reflexió personal genuïna. Alguns creuen que s'ha d'estar molt "carregat" la major part del temps per aconseguir un gran assoliment i passar d'un projecte/activitat a un altre. Escollir sàviament on col·locar l'energia personal i com utilitzar-la de manera més beneficiosa requereix una reflexió personal. Durant una reflexió tan atenta, un adquireix claredat i saviesa sobre quines "batalles" triar en les circumstàncies actuals. En conseqüència, una de les accions més importants és "desconnectar" una i altra vegada de les activitats habituals i fer un pas enrere (de les activitats que consumeixen el màxim de temps) per a la reflexió.

Sens dubte, l'escriptor és positivament apassionat pels diners. Guanyar diners és indicatiu d'una planificació excel·lent, una ressonància amb les tendències actuals del mercat i un despertar energètic personal. Per tant, és

intrínsecament beneficiós distingir clarament entre perseguir diners de manera obsessiva i contemplar de manera conscient els passos d'acció que resultin en el màxim benefici i progrés personal. Centrar-se en com assolir els objectius es produeix quan es fa un pas enrere i s'obté una millor perspectiva d'un mateix i de les circumstàncies actuals de la vida. Això redueix naturalment la preocupació, l'estrès i la tensió acumulada. El desviament en diferents activitats és beneficiós a causa de l'efecte de reequilibri provocat pels desviaments planificats repetits. A la vida de l'escriptor, això es fa corrent llargues distàncies i absorbint-se completament en la bellesa de córrer sense que altres pensaments entrin a la ment. Anar deliberadament a les muntanyes (incloent-hi l'escalada de l'Everest fins al cim), va encendre un mode de supervivència interna que va activar una immensa energia primordial (nucli). Aquesta acció deliberada es va dur a terme, diverses vegades, per afavorir una major consciència del fet que vivim en un món privilegiat, on els perills immediats com els depredadors i els entorns durs no es viuen regularment. En general, no ens hem de preocupar per la falta d'aliments i fins i tot el 911 ens arriba en pocs minuts, atenent la majoria de les emergències. Moltes d'aquestes comoditats solen donar-se per fetes a causa de la protecció que ofereixen els sistemes socials vigents. Aquests sistemes proporcionen protecció mentre que la majoria de nosaltres donem aquests privilegis per fetes. L'escriptor ha intentat sortir de la bombolla protegida dins de la qual viu la major part de la humanitat. Després d'haver viscut en aquesta bombolla protectora, l'escriptor s'ha desafiat deliberadament a sortir-ne, directament i deliberadament, per enfrontar-se a circumstàncies/entorns que no estan dins de la bombolla protegida. L'autor ha intentat superar la por, transcendir l'ansietat i tornar als instints de supervivència/primaris corrent en entorns diversos i, de vegades, únics. L'activació dels instints de supervivència allibera una varietat d'hormones internes, com ara l'adrenalina, que afavoreixen l'energia interna activa, conduint de vegades a una experiència profunda d'unitat amb tota la realitat. Quan aquests instints s'activen, un

recorda Déu, es pensa en la salut, i també hi ha l'experiència del dolor i el sofriment on la transcendència del dolor/patiment esdevé la prioritat immediata. També es pensa en altres persones com les que estan fent un viatge semblant per assolir grans cotes com arribar al cim de l'Everest. Hi ha una activació natural de l'empatia i la interconnexió amb els altres que demostra directament la unitat de la raça humana quan s'assoleixen aquests èxits.

QUÈ SÓN ELS DINERS?

Aquesta constatació de la interconnexió és aplicable, en paral·lel, als diners. Els diners produeixen la veritat de la interconnexió facilitant la interconvertibilitat de diverses formes d'energia i poder en totes les altres formes. La societat utilitza l'energia (poder) present als diners per assolir diversos objectius i complir els desitjos en tots els àmbits de la vida. De fet, l'existència de la societat moderna i el nivell de desenvolupament de la cultura i la tecnologia serien inconcebibles sense diners. Aleshores ens preguntem, què són exactament els diners? Segons els economistes i els científics socials, tots els aspectes següents són aspectes dels diners:

- a) Els diners són un mitjà d'intercanvi de béns i productes
- b) Els diners són una reserva de valor
- c) El diner és una unitat de compte
- d) Els diners són font de protagonisme i prestigi social
- e) Els diners proporcionen seguretat física i psicològica
- f) Els diners són un factor important per a la salut, la seguretat i el benestar de les persones en general
- g) Els diners són la base de la força militar
- h) Els diners constitueixen la base i la base de la influència pública i del poder polític
- i) Els diners són un símbol creixent d'importància econòmica i de poder social

Tenint en compte aquests aspectes dels diners, la comprensió i la percepció dels diners de diverses maneres s'hauria de produir amb reverència i respecte. Veure els diners només com un objectiu del desig implica satisfer les demandes de l'ego i posar l'energia cap a la gratificació dels instints egocèntrics. Hi ha una distinció significativa entre la reverència/respecte pels diners i el sentiment de posseir-los per plaer. La gratitud es produeix des del respecte, mentre que els motius egocèntrics intenten controlar, posseir i, fins i tot, causar danys a un mateix i a la societat en general. Tot és una qüestió de perspectiva a l'hora de veure els diners i la seva potencialitat. Quan un veu els diners com la seva mare, com algú que ha proporcionat el seu fill i ha fet possible moltes experiències importants a la vida, això provoca un canvi significatiu en la visió de la naturalesa dels diners i el seu poder real.

L'ENERGIA CENTRAL ÉS IDÈNTICA EN CADA PERSONA

Cada ésser humà neix amb determinades característiques donades per Déu (o naturals) que són diverses, com ara característiques físiques, raça, ètnia, mida corporal, etc. Malgrat aquestes diferències, el nucli de cada persona és fonamentalment similar si no idèntic. Aquest nucli és l'energia bruta (indiferenciada), que flueix entre cultures, nacionalitats, països i altres diferències entre l'espècie humana. Cada persona té la capacitat d'accedir a aquesta energia bàsica (interna/principal) que condueix a la realització dels desitjos alhora que crea una base per a un progrés posterior per experimentar una realització encara més gran. Aquests desitjos de progressió poden produir un millor estat de vida amb experiències meravelloses disponibles al món material. És prerrogativa innata de cada individu definir la naturalesa del seu nivell superior o un estat millor en termes personals on les experiències vitals emmagatzemades en la memòria individualitzada serveixen com a guia tremenda per desenvolupar un futur meravellós, en el present.

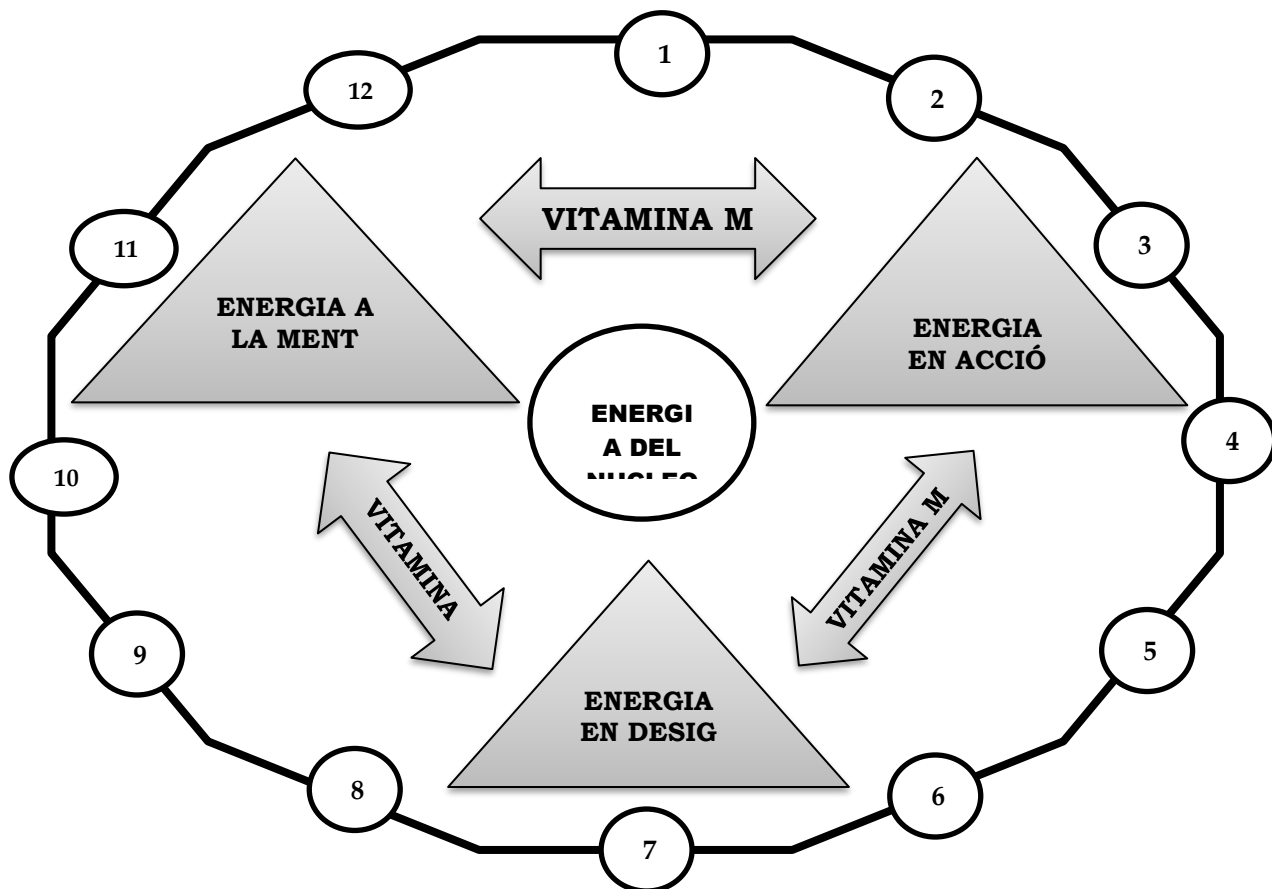
Els desitjos de cada persona, les circumstàncies de la vida, els antecedents, la genètica, l'educació, el condicionament, etc., són sens dubte diversos. Per

tant, l'energia central de cada persona es reflecteix en els desitjos personals, el que porta a realitzar activitats en tots els àmbits de la vida. Tenint en compte que l'energia central existeix dins de cada persona, l'escriptor demana respectuosament als lectors que reconeguin aquesta energia central i la canalitzin cap al compliment dels desitjos i objectius sense causar danys a un mateix o als altres. Aquesta energia bàsica és pura i indiferenciada que pren múltiples formes proporcionant la base per a totes les experiències vitals. L'existència de l'energia del nucli i tots els mecanismes animats a causa d'ella és un testimoni de la glòria del poder brut existent com el nostre nucli energètic interior. La manca d'habilitats adequades per canalitzar les energies condueix a una "fuga d'energia" on la regeneració de la mateixa energia està obstruïda. Aquesta "fuga" sol produir-se a causa de la recerca de "ràpids cops d'experiència" en lloc d'una acumulació gradual i alegre, que resulta en una transformació personal natural / orgànica. Aquesta acumulació gradual d'energia augmenta la tenacitat per iniciar i mantenir una recerca genuïna de l'alegria constant. El descobriment d'un estat d'alegria permanent és possible amb el reconeixement que totes les persones són manifestacions del mateix poder infinit. Aquest poder (energia) existeix, de multitud de maneres i graus diferents, dins de cada persona, com de cada persona. Aquest reconeixement porta al respecte a la diversitat amb una visió de consciència energètica unitiva.

De la mateixa manera que cada persona té empremtes dactilars i individualitat úniques, l'energia central s'expressa amb una gran diversitat. Reconèixer la unitat subjacent de l'energia central porta a viure una vida alliberada i energètica amb respecte a la diversitat.

-- Ricky Singh

FIGURA 1: 12 DIMENSIONS I VITAMINA M - DIAGRAMA DE L'ENERGIA DEL NAU



Tens energia central. És l'energia central. Aquesta energia existeix com el centre del teu ésser on totes les energies es combinen. La figura de 12 cares de dalt representa 12 dimensions de la pròpia vida que assoliran una funció integrada quan es combinen les energies existents en coneixement, desig i acció. Aquestes energies són aspectes de l'energia del nucli en brut que es poden transformar i obrir portes cap a un èxit extraordinari. Les 12 dimensions de la pròpia vida són:

DIMENSÍO # 1: SALUT I FITNESS GENERAL BASAT EN L'ETAPA DE LA VIDA

DIMENSÍO # 2: DESENVOLUPAMENT I MILLORA DE LA FORÇA MENTAL

DIMENSÍO # 3: EQUILIBRI I INTEGRACIÓ EMOCIONAL

DIMENSÍO # 4: EQUILIBRI SOCIAL I DESENVOLUPAMENT DE RELACIONS

DIMENSÍO # 5: PERSONALITAT I DESENVOLUPAMENT DEL CARÀCTER

DIMENSÍO # 6: HARMONIA FAMILIAR I FLOR DE L'AMOR

DIMENSÍO # 7: RELACIONS INTIMES

DIMENSÍO # 8: SALUT I CREIXEMENT FINANCER

DIMENSÍO # 9: DESENVOLUPAMENT DE LA CARRERA-OCUPACIÓ

DIMENSÍO # 10: DESENVOLUPAMENT I MILLORA DE LA QUALITAT DE VIDA

DIMENSÍO # 11: DESENVOLUPAMENT I MILLORA DE LA VIDA RECREATIVA

DIMENSÍO # 12: DESENVOLUPAMENT I MILLORA DE LA VIDA ESPIRITUAL - RELIGIOSA

TEMA CENTRAL

El tema central d'aquest llibre és el següent:

"La ment i el cos humans són potser els fenòmens més misteriosos que existeixen i utilitzen quantitats massives d'energia bàsica / bruta. Aquesta energia pot despertar a un en un estat de revitalització, transmutació, conservació i igualació. La millor utilització possible de l'energia central condueix a la dissolució de conflictes, perturbacions i desequilibris interns/externs. Una vegada que l'energia central comença a fluir sense perturbacions interiors a causa de l'equilibri continu de les 12 dimensions de la vida, es desenvolupa la base per a l'excel·lència personal. Amb una base tan sòlida, les portes psicològiques s'obren a possibilitats il·limitades que condueixen a una vida dinàmica, energètica i vibrant". – Ricky Singh

Estem a punt d'embarcar-nos en un viatge extraordinari per descobrir la glòria de l'energia personal, el poder dels diners com la vitamina M i explorar junts com viure una vida energètica. Un estat d'excel·lència personal és una possibilitat real per a cada ésser humà un cop es solidifica la base d'un veritable equilibri en les 12 dimensions (figura 1) de la vida. El sofriment humà existeix d'innombrables maneres que es poden alleujar, en gran mesura, si la humanitat entén el poder de la vitamina M i la seva millor utilització a la vida. La millor utilització dels diners com a vitamina pot conduir a l'eliminació de molts problemes humans. El nostre viatge comença explorant el tema central d'aquest llibre (com es mostra més amunt) per aclarir la naturalesa de l'excel·lència personal i examinar la possibilitat i potencialitat d'evolucionar cap a un estat d'alegria contínua i ininterrompuda.

El nostre món interior és un compost de pensaments, emocions, records, desitjos i energia bàsica que funcionen junts, expressant el comportament

exterior. Hi ha una immensa estructura energètica, responsable del funcionament total del cos i la ment. Aquesta estructura energètica emana de la font d'energia (energia central) que pot originar-se d'una dimensió espiritual. Tant si un creu o no en una dimensió espiritual (és a dir, Déu, esperit, ànima, etc.), ningú pot negar l'existència de l'energia central que existeix com a fonament comú per a tota la humanitat. La ment humana, també un fenomen comú, és molt subtil i subjectivament misteriosa. Sondejar la naturalesa de la ment ha estat una activitat prolongada de múltiples disciplines acadèmiques (des del punt de vista de la investigació) i el mateix sondeig es pot produir individualment (subjectivament) que condueix a la comprensió de la complexitat i profunditat de la ment. La naturalesa misteriosa de la ment es deu a la seva subtileza. La naturalesa subtil de la ment i els seus processos interns es reconeix mitjançant la reflexió personal. Per exemple, la paraula "pensament" es refereix a una activitat/procés que funciona dins de la pròpia realitat interna. Aquesta activitat interna implica múltiples processos neurològics i neuroquímics que faciliten l'existència i la funcionalitat de la ment.

DETECCIÓ D'ENERGIA

A mesura que un comença a percebre el propi pensament, hi ha una detecció directa de l'existència d'energia on els processos de pensament existeixen en un estat d'interconnexió amb les emocions, els records i els desitjos. Aquesta interconnexió genera estats psicològics diversos i variats. Hi ha molts factors causals del pensament que mouen l'energia a través del sistema mental. Per tant, el concepte d'homeòstasi (és a dir, equilibri) és força fonamental per al funcionament saludable de la ment i el cos. El cos humà té onze sistemes fisiològics que han de romandre sincrònics entre si per mantenir una bona salut general. De la mateixa manera, la ment (és a dir, pensaments, emocions, records, desitjos i energia) ha de romandre en la millor sincronicitat

amb tots els sistemes fisiològics per crear el més alt nivell de benestar. Només hi ha una energia que flueix dins de la ment/cos ja que flueix dins de 12 dimensions (figura 1) a la vida de cada persona. Aquesta energia no sol estar en completa sincronicitat a causa dels conflictes existents entre la funció del cos i la ment. Si un examina només un dia de la vida, normalment hi ha un canvi i una torsió considerables de l'energia personal, creant desequilibris de diverses maneres. Els conflictes entre la funció física del cos i la funció mental provoquen desequilibris bioquímics experimentats com a agitacions/pertorbacions. La paraula "agitació" es refereix al fet que alguna cosa o alguna substància subtil s'està agitant. El descobriment de l'estructura interna de la pròpia ment, energèticament, permet trobar-se amb aquesta existència subtil però molt real d'un fenomen mental complex. La ment, per tant, és una substància que no és de naturalesa física, és extremadament subtil i té un poder immens. Les pertorbacions de diversos tipus a la vida es generen internament i/o externament a causa del poder intern que flueix de manera desequilibrada. Per exemple, quan un recorda un record preocupant, la pertorbació s'experimenta en funció de la naturalesa qualitativa percebuda de la memòria. Si es manté l'atenció a mantenir l'energia interior equilibrada, es pot resoldre i potser fins i tot dissoldre aquestes pertorbacions. La funció energètica interna es pot potenciar quan es redueixen tots els trastorns personals, conflictes, agitacions, etc. Els estats de pertorbació interior són indicatius de la implicació de la memòria en l'emmagatzematge d'esdeveniments (experiències) relacionats amb les pertorbacions. L'ús de la memòria pot millorar les pertorbacions o reduir les pertorbacions des de dins. Per examinar-ho més a fons, suposem que la ment és un tipus de substància subtil connectada al cervell/cos físic, que està animada per l'energia central. Les pertorbacions dins la ment (que van des d'extremadament lleus a greus) són indicatives d'un estat potencial de no pertorbació en aquesta substància subtil. Si es pot pertorbar la ment, això mateix és indicatiu d'una forta possibilitat que la ment assoleixi un estat d'estabilitat, harmonia i integració.

Dins d'aquest estat, es produeix un silenci natural i energètic, creant un flux d'energia interior que proporciona estabilitat i creixement de les 12 dimensions de la vida. La ment té la capacitat innata de produir una gran quantitat d'equilibri dins del cos físic a causa del despertar de la intel·ligència innata que sol existir en un estat latent. Al principi del nostre viatge, l'autor anima els lectors a romandre oberts a la possibilitat que aquest estat d'harmonia interconnectada i estabilitat energètica sigui possible. L'autor sosté que aquest estat de vida i ser és definitivament possible amb connexions entrelaçades adequades de totes les energies internes.

AVANÇAMENT DE LA HUMANITAT

L'avenç interior de la humanitat es produeix quan les energies s'utilitzen amb un enfocament constructiu, més que no destructiu. La distinció entre un enfocament constructiu i destructiu s'aclareix dins de la ment quan l'atenció es posa en la progressió interior real, amb ramificacions en els desenvolupaments beneficiosos dins del món exterior. La humanitat ha progressat científicament i tecnològicament. No obstant això, encara existeixen molts aspectes primitius i tribals dins de la civilització humana que causen danys a la humanitat. Aquest dany es deu a conflictes/contradiccions interns que es manifesten com a conflictes/contradiccions externes. A mesura que augmenten els conflictes/contradiccions externs, hi ha un dany corresponent a l'estabilitat interna. El progrés intern (interior/personal) és possible quan les 12 dimensions (aspectes) de la vida entren en una harmonia energètica. La progressió interna és considerablement limitada en la societat humana actual en comparació amb la progressió externa. Els instints humans, en el context de la progressió general, tenen una importància de tal manera que la integració adequada dels desitjos instintius condueix a l'aprofitament de l'energia central, que condueix a la dissolució de conflictes/contradiccions/pertorbacions, tot conduint a una millora

considerable de la salut i el benestar generals. Les distorsions del flux d'energia dins de la ment degraden la salut i la productivitat. La dissolució dels problemes de flux d'energia a l'arrel és possible quan la vitamina M i les energies relacionades es conserven per enfortir la vida d'un mateix en lloc d'intentar controlar superficialment els problemes de flux d'energia. La consciència que la ment humana utilitza una quantitat enorme d'energia proporciona un marc fonamental en el procés de despertar del poder d'un per al desenvolupament posterior.

Aquest llibre està pensat com un viatge col·laboratiu per examinar idees diverses sobre el poder dels diners i el desenvolupament personal i és l'esperança sincera de l'escriptor que els lectors tinguin en compte que totes les idees presentades són per a la reflexió personal, l'exploració, el diàleg/sondejant i per animar les 12 dimensions de la vida. L'autor sosté que el simple acord o desacord o variacions d'aquests poden ser una mica superficials. Per tant, l'autor demana als lectors que vegin per si mateixos si hi ha veritat present en examinar l'assortiment d'idees pel que fa a l'energia bàsica i el concepte de vitamina M. La percepció directa de la veritat és molt més gran i té molt més poder que una acceptació o no acceptació indirecta d'idees. L'autor demana als lectors que recorren el llibre a fons i lentament, perquè les veritats personals es despertin i es desenvolupin amb naturalitat. Aquest desenvolupament requereix temps, reflexió i aplicació. Els flashes d'informació poden beneir els lectors en qualsevol moment del llibre si s'adopten actituds contemplatives/reflexives.

EL RITME DE LA TRANSFORMACIÓ PERSONAL

L'autor també reconeix que el canvi és l'única constant de la vida. El filòsof grec Heràclit va afirmar: "Cap home no trepitja el mateix riu dues vegades, perquè no és el mateix riu i no és el mateix home. No hi ha res permanent excepte el canvi". Aquest fet s'ha de reconèixer perquè les veritats personals

puguin despertar per iniciar un viatge d'autodesenvolupament i reintegració. Les circumstàncies de la vida canvien, les situacions canvien i els estats mentals canvien. La transformació personal es produeix al propi ritme. Alguns canvis es produeixen de manera inesperada i d'altres de manera esperada. La resposta d'un a ells pot ser mitjançant una ment energètica integrada o confusió. Per exemple, el fet que el propi cos en última instància envelleix a causa de l'envelliment dels gens i altres factors es pot enfrontar amb compostura, tenacitat, acceptació i energia central equilibrada. Tots som conscients de la nostra mortalitat d'alguna manera o altra. Així, l'autor promou la idea que la vitalitat d'un pot augmentar significativament en qualsevol estat/etapa de la vida quan l'energia central esdevé activa i s'utilitza de manera beneficiosa. Tenint això en compte, podem reconèixer que els conflictes són el resultat de canvis dins dels entorns externs i interns. Els conflictes, des del punt de vista de l'autor, són el resultat de la fragmentació energètica bàsica que es manifesta de moltes maneres, inclosa la inestabilitat financera. Si us plau, tingueu en compte que totes les declaracions fetes en aquest llibre no es fan en un sentit autoritzat, es fa per a l'exploració mútua sobre la naturalesa de l'excel·lència en el context del desenvolupament financer energètic. Per dur a terme aquesta exploració mútua, la comprensió fonamental sobre la naturalesa de l'energia central, les 12 dimensions i la vitamina M és necessària perquè el nostre viatge exploratori arribi a bon port. Per tant, la construcció d'una base sòlida es produeix sistemàticament a mesura que comencem a examinar la naturalesa gloriosa i opulenta del nostre propi poder interior. L'activació real del poder personal es pot facilitar millor quan estem en un estat de diàleg exploratori on les idees es comparteixen sense prejudicis i amb una ment oberta. L'autor afirma que aquest llibre servirà com a base per a diàlegs exploratoris que es poden dur a terme en diversos entorns en el futur.

L'objectiu d'aquest llibre és considerar de manera molt pràctica i aplicable la glòria de l'energia central existent en un mateix. Per iniciar el procés de transformació, el reconeixement de l'energia malbaratada és fonamental i fonamental. Aquest reconeixement permet canviar les circumstàncies interna i externament que estan causant danys a la pròpia energia. Els processos reals de bona utilització, revitalització, conservació, igualació i transmutació es descriuen al llarg d'aquest llibre de múltiples maneres. De la mateixa manera que una eruga es transforma en una papallona, és el sincer desig de l'autor que els lectors es comprometin en un viatge transformador personal, que condueixi a una gran llibertat, expansió d'energia i creixement de la vitamina M.

QUÈ ÉS LA VITAMINA M?

La civilització humana té una variació considerable pel que fa a les habilitats personals, les característiques innates, l'estatus familiar i socioeconòmic, etc. No obstant això, el reconeixement, l'acceptació i l'ús conscient de l'energia bruta i potent pot conduir a l'elevació de la humanitat, des de dins cap a fora. L'activació, l'expansió i la millor utilització possible de l'energia interna genera la vitamina M. Què s'entén exactament per vitamina M? La "M" significa diners en la seva forma bruta i potent. La paraula "vitamina" representa la característica energitzant dels diners per al desenvolupament personal i financer. L'energia de la vitamina M es genera i s'emmagatzema internament i psicològicament a causa de l'activació de l'energia central mitjançant l'obtenció de diners, l'estalvi de diners i el creixement personal. Aquesta energia activada es manté intacta internament i dinàmicament a mesura que creix més quan s'estalvien diners i s'utilitzen de la millor manera possible per animar les 12 dimensions de la vida simultàniament. Aquest creixement dinàmic i emmagatzematge interior d'energia, a causa de l'acumulació i el millor ús dels diners, és la vitamina M. La humanitat lluita, pateix i es causa un sofriment interminable a causa de la

destrucció de la vitamina M a tots els nivells de la civilització humana. Expansions d'energia interna generació paral·lela de vitamina M (externa i psicològicament), que condueix a la progressió en múltiples dimensions de la vida. Per entendre clarament el concepte de vitamina M, examinar la paraula "vitamina" és essencial per obtenir la perspectiva correcta. La definició del diccionari de la paraula "vitamina" és la següent:

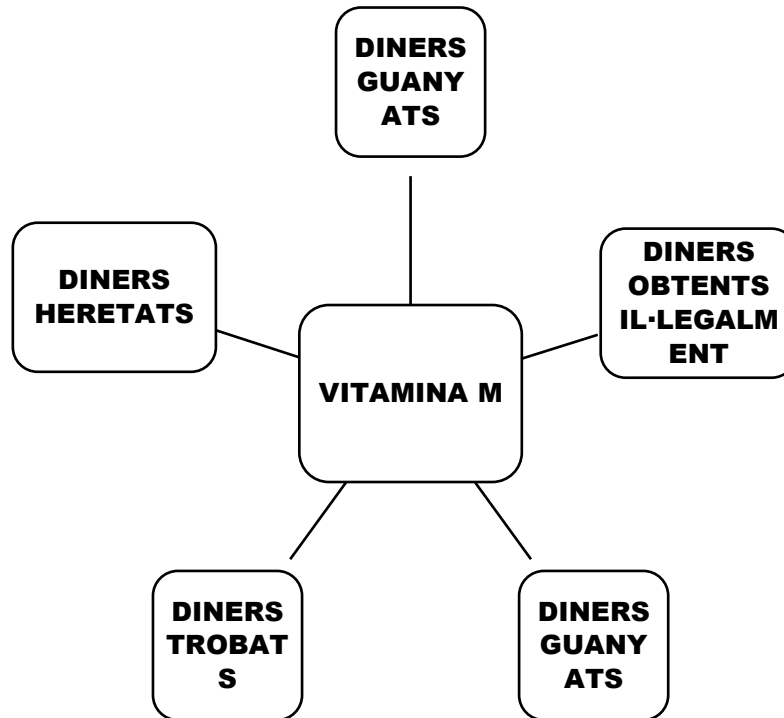
"Qualsevol d'un grup de substàncies orgàniques essencials en petites quantitats per al metabolisme normal que es troben en petites quantitats en aliments naturals o de vegades produïdes sintèticament: les deficiències de vitamines produeixen trastorns específics".

La paraula "vitamina" generalment es refereix a una petita quantitat d'un mineral o alguna altra substància que té la capacitat de facilitar i activar diverses reaccions bioquímiques dins del cos. (Vegeu la figura 13 - a l'annex) Són reaccions fisiològiques responsables de la vida d'un i la presència de vitamines pot millorar la salut i el benestar general. Les vitamines s'utilitzen generalment en petites quantitats a causa de la seva potència. Les vitamines no són aliments bàsics i no es consumeixen en grans quantitats. De la mateixa manera que una píndola de vitamina té una gran potencialitat per ajudar a les reaccions fisiològiques dins del cos (en general) i del cervell (en particular), de la mateixa manera, la vitamina M és la propietat dels diners a la vida. Aleshores, per què els diners són vitamina M i com es converteix en vitamina M? Els diners són poder brut, energia bruta, que s'ha guanyat o guanyat d'una manera o altra. Quan un està en possessió d'un bitllet de 100 dòlars, per exemple, hi ha la sensació que els 100 dòlars són "meus." "Hi ha la sensació que "aquests són els meus 100 dòlars". Tenir/posseir 100 dòlars és un poder potencial brut, existent psicològicament. Aquest poder potencial està dins de la mateixa ment. La utilització de 10 \$ a partir dels 100 \$ per comprar un producte o alguna experiència està potencialment amagada dins dels 100 \$. Hi ha potencialitat dins dels 100 dòlars, que ofereix una àmplia gamma d'experiències diverses amagades dins dels 100 dòlars. Hi ha diverses

experiències possibles que es poden obtenir a partir dels 100 dòlars en funció de la configuració mental, la mentalitat, els desitjos, els sentiments i altres idees generals dins de la ment. Certament, i per experiència, hi ha múltiples factors en relació a l'ús de qualsevol quantitat de diners. Els diners utilitzats com a vitamina (és a dir, en quantitats que proporcionen la màxima activació energètica), donen energia al cos físic, a la ment i a totes les dimensions de la vida. La millor utilització de 100 dòlars millora cada dimensió de la vida utilitzant 100 dòlars com a vitamina. Els individus que actuen de manera impulsiva o irracional, basant-se en determinats desitjos, poden gastar 100 dòlars ràpidament en alguna cosa desitjada i poden sentir una sensació de penediment poc després. Aquesta sensació interna de penediment és personal i està directament relacionada amb la degradació de l'energia central. L'energia del nucli és l'essència d'un mateix i això es veu pertorbat quan un s'adona que els diners s'han gastat de manera incorrecta o que s'haurien pogut gastar d'una manera molt millor. Quan un s'adona que els diners s'han gastat de manera inadequada, o per comprar articles que no eren realment necessaris, o simplement per obtenir una certa experiència estimulants que és de curta durada, un comença a passar a un procés cognitiu/emotiv que resulta en lamentar-se de gastar-se el diners de manera inadequada. Per tant, el concepte de vitamina M és molt potent pel que fa a la necessitat de reconèixer i utilitzar el poder dels diners de manera més beneficiosa. L'ús inadequat dels diners fa malbé una vegada el poder bàsic, creant un efecte de reverberació en 12 dimensions de la vida, provocant l'estancament i/o la regressió.

La figura 2 a continuació il·lustra idees clau connectades pel que fa al concepte de vitamina M.

FIGURA 2 **MITJANS PER OBTENIR DINERS**



La figura 2 (a dalt) il·lustra la distinció i diferència entre diverses maneres d'obtenir diners:

Diners guanyats: diners obtinguts a través del treball on s'utilitza l'energia personal. Hi ha un emmagatzematge positiu de vitamina M a la ment.

Diners obtinguts il·legalment: diners obtinguts per robatori o altres activitats il·lícites

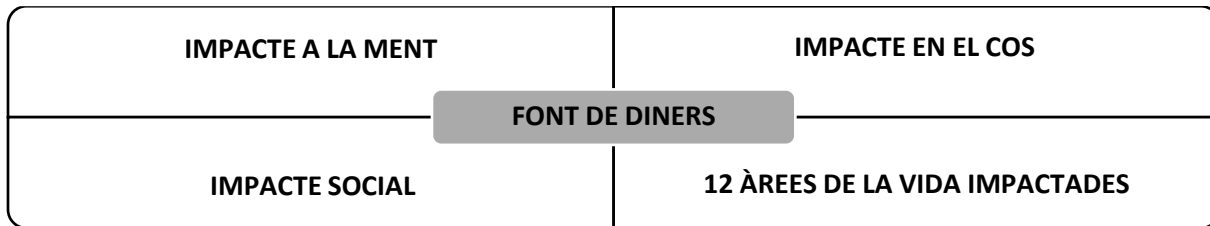
Diners guanyats: diners guanyats jugant

Diners trobats: diners que s'han trobat, no obtinguts de cap altra manera

Diners heretats: diners que s'obtenen heretant-los

Aquestes distincions afecten un individu de múltiples maneres, com es mostra a continuació:

FIGURA 3: IMPACTE DELS DINERS



Font dels diners: es refereix als diners obtinguts (figura 2)

Impacte en la ment: Fa referència a diverses etapes emocionals i cognitives

Impacte en el cos: Fa referència als canvis fisiològics

Impacte social: fa referència al benefici o al dany a la societat en general

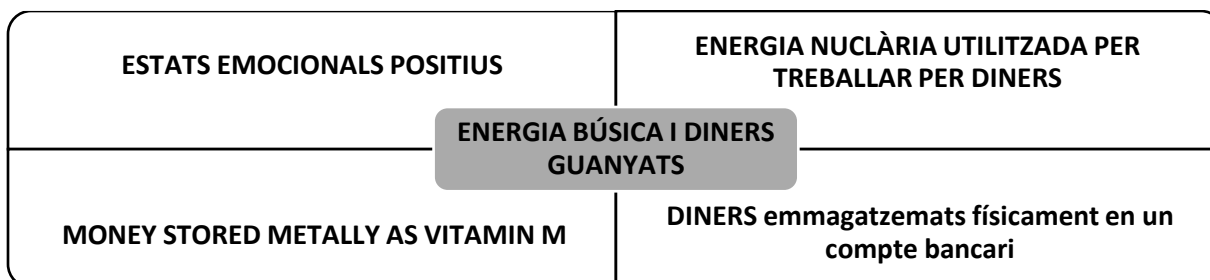
Impacte en 12 àrees de la vida d'un: es refereix al poder dels diners en relació amb 12 àrees (Figura 1)

La connexió entre l'energia bàsica i els diners guanyats es mostra a continuació:

LA FONT DE DINERS TÉ IMPACTES EXTRAORDINARIS EN LA FORMA EN QUÈ LA VITAMINA M S'EMMAGATZEMA A LA MENT. L'EMMAGATZEMATGE BENEFICIÓS CONDUËIX A UNA MILLORA ENERGÈTICA BÀSICA. L'EMMAGATZEMATGE NOCIU NO ÉS VITAMINA M. POTS VEURE LA DIFERÈNCIA?

- RICKY SINGH

FIGURA 4: ENERGIA BÚSICA I DINERS GUANYATS



Amb aquests antecedents, ara podem examinar el poder de 100 dòlars amb més profunditat. Si un individu, per exemple, guanya 100 dòlars tallant gespa, es col·loca una certa quantitat d'energia en aquesta activitat per guanyar 100

dòlars. Quan es guanyen diners, hi ha una bona sensació (psicològicament) de guanyar 100 dòlars en lloc de robar diners o heretar diners. Sens dubte, podrien ser estats emocionants durant un període de temps determinat, però la diferència amb els diners guanyats és psicològicament significativa. En el cas del joc, aquesta experiència té una singularitat donat el seu context d'eufòria, escapada, guanys i pèrdua de diners. Els 100 dòlars tenen la mateixa potencialitat independentment de com es van obtenir, però els processos psicològics i fisiològics es veuen afectats de maneres molt diferents a causa de com es van obtenir els diners. La manera com arriben els diners a un individu té implicacions energètiques. En el cas de treballar per 100 dòlars, hi ha una certa quantitat d'energia col·locada en l'acte de treballar. Aquesta energia és l'energia activada internament que s'utilitza per guanyar diners. Es pot discernir fàcilment l'impacte mental de rebre només 90 dòlars i no obtenir els 100 dòlars complets que s'han acordat. Per tant, guanyar diners pot produir emocions positives, suposant que es dona la quantitat correcta de diners a la persona que els guanya. Es poden veure fàcilment els canvis emocionals que es produeixen des del moment en què una persona obté una feina (és a dir, tallar l'herba) fins al final de la feina quatre setmanes després. Si s'han d'obtenir 100 dòlars al final de les 4 setmanes, hi ha energia en les emocions, les accions i la cognició pel que fa a la realització de la feina. La comprensió de com fer la feina ha d'estar present abans de començar qualsevol activitat per fer la feina. Aleshores, l'activitat (treball) s'ha de fer a satisfacció de l'empresari. Només llavors s'obté els 100 dòlars complets. Tan bon punt un està en possessió de 100 dòlars, la ment té la sensació de "això és bo... això se sent bé...". Per tant, hi ha un procés energètic just en aquest moment. Hem de tenir clar la naturalesa d'aquest procés energètic. És un procés neuropsicològic que s'activa a causa de l'existència d'un sentit mental (psicològic) que els \$100 són MEU. Aquesta sensació que els 100 dòlars són "meus" sorgeix perquè un està en possessió de 100 dòlars, que és poder brut. La potència/energia que es va gastar en fer la feina de tallar gespa durant 4 setmanes va ser física,

intel·lectual i procedimental. Els diners guanyats són un intercanvi d'energia en forma de nota denominacional de 100 dòlars. Per tant, sigui quina sigui l'energia i l'esforç que es va posar per guanyar els 100 dòlars, l'energia ha tornat a una persona que ha fet aquest esforç, en els contextos del valor de mercat i dels acords fets amb l'empresari. Els estats de sentiments són relativament bons en això, la qual cosa normalment dóna lloc a reflexions addicionals sobre com s'han de gastar 100 dòlars. També poden existir reflexions addicionals sobre la tarifa pactada, el desig de més feina, l'impuls per aprendre noves habilitats, oferir serveis addicionals, etc. Moltes idees addicionals sorgeixen mentalment després d'haver guanyat 100 dòlars a causa de la millora del poder que acompanya. emmagatzematge de 100 dòlars al compte bancari o a casa. Aquest emmagatzematge extern promou i facilita l'emmagatzematge intern (psicològic) de vitamina M.

En conseqüència, en una mentalitat orientada al procés (és a dir, una mentalitat que manté l'atenció en la realització d'una activitat per la seva bellesa i excel·lència), una persona que està realitzant una activitat per guanyar 100 dòlars està totalment absorbida en l'activitat per fer-la correctament, a fons, i meravellosament com sigui possible. Amb una mentalitat tan meravellosa, l'objectiu de guanyar 100 dòlars es té en compte, sense deliberadament no centrar-se en excés en l'objectiu, de manera que les accions que es realitzen cap a l'assoliment d'un objectiu es realitzin de manera adequada i no amb mediocritat. . Per tant, en una mentalitat orientada al procés, una acció realitzada per la seva bellesa i excel·lència condueix a una millor comprensió personal dels conflictes i desequilibris interiors que interromp el malbaratament i el mal ús del poder financer. Un comença a reconèixer que les pertorbacions internes es poden reduir significativament amb l'aprofitament adequat del poder financer, donant lloc a la formació natural d'equilibris interconnectats.

LA GLORIA DE L'ENERGIA DEL NUCLE

L'energia bàsica (figura 1) és el poder d'arrel d'un, la força vital que existeix en forma bruta dins del propi ésser i és responsable de totes les activitats de la vida. Aquesta energia existeix i es manifesta com a totes les reaccions bioquímiques dins del cos i tots els processos mentals que faciliten tota l'activitat en el cicle de 24 hores de cada persona. Sense energia activa, no hi ha possibilitat de vida. Per tant, l'energia central és la força vital que és responsable de totes les experiències de la vida. L'energia és gloriosa, ja que proporciona maneres addicionals d'avançar cap a experiències més grans a la vida.

ENERGIA A LA MENT

L'energia mental (energia a la ment - Figura 1) és una força dinàmica responsable de l'existència de tots els processos mentals. La manifestació de l'energia central com a força dinàmica dins de la ment inclou instints, impulsos, processos de recerca de gratificació basats en el principi del plaer, la creativitat, el desenvolupament de la personalitat i, en un sentit més ampli, la creació de la cultura humana. L'energia mental engloba el poder intel·lectual, el poder contemplatiu i reflexiu, la capacitat/capacitat de raonament abstracte i objectiu i el poder emocional. Això també inclou la capacitat d'adquirir, desenvolupar i interconnectar idees i conceptes utilitzant l'energia bàsica. L'energia de la ment és extremadament preciosa i existeix de maneres subtils però força reals. Reconèixer el poder de la naturalesa subtil de l'energia mental permet tractar-la amb gran respecte i reverència. No fer-ho té conseqüències importants sobre la vitamina M.

ENERGIA EN DESIG

Tots experimentem el desig, amb la seva multiplicitat d'expressió, utilitzant l'energia central. El desig es pot conceptualitzar de la següent manera:

El desig és l'emoció d'anhelar o esperar una persona, un objecte o un resultat. El mateix sentit s'expressa amb paraules com ara "desig". Quan una persona desitja alguna cosa o algú, el seu sentit d'anhel s'excita pel gaudi o el pensament de l'objecte o la persona, i volen prendre accions per aconseguir el seu objectiu. L'aspecte motivacional del desig ha estat observat durant molt de temps pels filòsofs (per exemple, afirmant que el desig humà és la motivació fonamental de tota acció humana), així com pels científics. 3

L'energia del desig és l'energia central/arrel que crea l'experiència del desig. Molta energia s'utilitza pel desig i les accions posteriors realitzades per complir els desitjos.

ENERGIA EN ACCIÓ

Les accions realitzades per satisfer els desitjos/desigs/necessitats/etc., utilitzen l'energia bàsica de maneres variades. Cada acció (mental/física) influeix en el complex cos-ment i genera diferents desitjos en funció dels nivells de satisfacció. L'energia en acció es refereix a l'energia que es mou dinàmicament cap a diversos objectius a través de les 12 dimensions de la vida en la recerca de l'equilibri, l'alegria, la felicitat, la reducció del sofriment/dolor, etc.

12 DIMENSIONS – ENERGIA DEL NUCLEO – VITAMINA M

Encara que hi ha moltes vicissituds (alts i baixos) i fluctuacions (alts i baixos) en molts aspectes de la vida, el poder de l'energia interconnectada anima i integra les 12 dimensions (vegeu la figura 1) de la vida. (Consulteu les figures 14 a 25 de l'apèndix per obtenir connexions detallades entre 12 dimensions, l'energia bàsica i la vitamina M.)

El concepte de vitamina M es pot aclarir encara més (en el context de 12 dimensions) a mesura que comencem a entendre que guanyar diners amb una mentalitat orientada al procés es pot produir sense resistència interna

juntament amb la millora del poder de l'arrel. Per entendre millor l'expansió i la regeneració de la vitamina M, la diferència entre l'estancament i la progressió ha de ser lúcida. Només a través d'aquesta lucidesa es fa possible el veritable progrés en qualsevol aspecte de la vida, on l'energia personal es col·loca de manera conscient i deliberada en direccions que condueixen al progrés intern/exterior. Sens dubte, cada persona té alts i baixos a la vida i hi ha moments en què els diferents objectius no necessàriament arriben a bon port per molts motius diferents. La manca d'èxit pot ser causada per no estar en l'estat d'ànim adequat mentre es realitza accions per assolir qualsevol objectiu. No obstant això, no vol dir que un simplement es rendeixi i es desanima, que es deteriori emocionalment i es frustra, i que perdi de vista l'energia adormida que hi ha dins. L'autoestima, l'autoimatge i l'autoestima mai s'han de danyar a causa de les circumstàncies de la vida. Aquest dany és essencialment el dany a l'energia central d'un, on les emocions negatives i limitants drenen aquest poder i potencialment estan estancar o fins i tot paralitzar un individu. Encallar-se en rodes psicològiques crea impediments que augmenten la frustració i la decepció, provocant un major enredament i absorció en estats limitats de funcionament. Aquesta absorció provoca la degradació de l'autoestima, l'autoimatge positiva i la visió positiva de la vida. Sempre que hi ha contratemps, cal recordar que qualsevol contratemps és merament temporal i que no hauria de crear un bloqueig psicològic que condueixi a l'aturada de la progressió posterior.

Sempre que un esforç constantment en qualsevol direcció, hi haurà, naturalment, alguns contratemps. Aquests contratemps no signifiquen necessàriament que s'hagi de rendir o esgotar psicològicament o desanimar-se. El canvi cap al desenvolupament personal és, sens dubte, possible i requereix energia per prendre un gir positiu, internament. Aquest gir treu a un dels diferents rucs psicològics, el que condueix a un major progrés amb qualitats com la paciència, on l'esforç correcte coherent facilita la progressió fora dels solcs (mentals) interns. Aquesta progressió fa que l'energia de la

ment es desenvolupi encara més, conduint a una major acumulació de vitamina M.

MÉS ENLLÀ DE LA ZONA DE CONFORT

El creixement real de la vitamina M depèn del reconeixement de la pròpia zona de confort i de la decisió de sortir d'aquesta zona per a un desenvolupament posterior. El reconeixement de la pròpia zona de confort (en qualsevol aspecte de la vida i especialment, l'aspecte financer) inicia diverses possibilitats de progressió i passa al següent nivell. Si un roman en una zona de confort sense reconèixer la possibilitat d'una progressió posterior, l'estancament persisteix inevitablement. L'evolució més enllà del funcionament actual d'un pot produir-se en graus més alts si s'impulsa amb cura, lentament i gradualment a través de la zona de confort sense generar tensió o resistència interna. Aquesta progressió es produeix quan es manté l'atenció per evitar que les energies es trenquin a causa de tal tensió i resistència. La capacitat de passar per qualsevol zona de confort augmenta quan la tensió/resistència interna és a nivells mínims. Les incerteses i les circumstàncies imprevistes poden ocórrer en sortir de la zona de confort quan s'està intentant moure's en una nova direcció o millorar la direcció actual cap a la realització dels somnis i els objectius. Intentar prendre accions que siguin diferents dels patrons habituals d'un no sol estar en la mentalitat de molts individus i, a causa de mentalitats tan limitades, un queda estancat per patrons antics i condicionats, que condueixen a l'estancament mental. Per tant, l'activació de l'energia bàsica és essencial per prendre mesures per al desenvolupament financer i personal. Hi ha moments en què cal fer un pas enrere i avaluar acuradament (així com energèticament) les circumstàncies actuals de la vida perquè comenci a viure en una progressió natural per arribar a etapes superiors. L'avaluació energètica és un procés meditatiu i reflexiu de recollida d'energies, amb calma i obertura mental, per formular un pla d'acció que augmenti l'energia personal, que al seu torn, pot augmentar la

vitamina M. Si la mentalitat d'un és avançar contínuament cap al següent nivell, llavors l'energia mental i física romandrà intacta que proporcionarà força suficient per prendre tots els passos correctes. En fer-ho, l'energia bruta (nucli) comença a expandir-se cada cop més. Aquesta expansió comença mantenint l'atenció en la xerrameca interior i fent les preguntes següents:

- 1) Què he de fer per millorar-me?
- 2) Què significa "pujar" econòmicament per a mi?
- 3) Com puc fer la meva feina actual amb més eficiència i sense pensaments negatius i emocions restringides?
- 4) Quins passos he de fer per augmentar el meu poder intern?
- 5) Com puc fer que totes les meves interaccions (és a dir, amb amics, familiars, companys de feina, etc.) siguin molt més afectuoses i respectuoses?
- 6) Com puc servir millor els meus clients si estic en un entorn empresarial?
- 7) Com incorpore activitats de superació personal a la meva agenda diària?
- 8) Què he de fer per canviar la meva visió dels diners i percebre'ls com a vitamina M?
- 9) Com puc canviar la meva mentalitat cap al desenvolupament personal on l'acumulació de diners segueix aquesta mentalitat, en lloc de perseguir per acumular diners?

Reconèixer que acumular diners per si mateix sense un desenvolupament personal adequat pot esdevenir una obsessió problemàtica i danyar moltes àrees de la vida. La utilització dels diners com a vitamina M l'està utilitzant amb una gran responsabilitat per als beneficis personals, familiars i socials. Aquesta utilització conscient activa naturalment l'energia bruta i la transforma en energia positiva. La transformació no és només una qüestió de canvi superficial de l'"statu quo personal". És transformador en el fons a causa de la utilització dels diners de la millor manera possible per part d'individus amb intencions positives inequívokes. Les intencions positives condueixen a una major realització de l'energia existent amb positivitat, on aquesta realització té potència transformadora. L'expansió de la positivitat esclata des de l'individu i pot arribar a nivells mundials.

PROGRESSIÓ I UTILITZACIÓ DE VITAMINES

La progressió cap a l'emmagatzematge i el millor ús de la vitamina M pot esdevenir una realitat real a la vida d'un col·locant punts de referència específics per al desenvolupament posterior. Per exemple, el dia d'Any Nou pot ser un dia específic en què s'avalua l'any anterior i es planifica per a l'any vinent amb punts de referència específics. Establir aquests punts de referència requereix una reflexió personal, una planificació adequada, reconèixer la importància d'assolir els objectius marcats i una avaluació honesta de l'estatus, juntament amb el progrés i/o el retrocés. El nivell de satisfacció d'un en l'assoliment dels objectius també s'avalua a mesura que es conceptualitza el següent conjunt d'objectius. Conceptualitzar i pensar els passos a seguir en un futur immediat cap a una consecució molt més gran dels objectius és un aspecte de la progressió interna. Aquesta progressió es produeix mentre es troba en el present i s'utilitza el passat com a guia per obtenir una major saviesa, que porta a considerar de manera conscient les possibilitats d'un futur brillant i fer passos actius cap a aquest futur. La progressió en el context del món material es pot mesurar simplement en termes de nombres on la quantitat de diners acumulada es converteix en un indicador o baròmetre significatiu d'assoliments. La progressió financera es pot comprovar i verificar fàcilment en termes de creixement de diners, relacions personals, recursos, inversions, saldos bancaris, etc., on s'experimenta sentiments interns d'èxit i assoliment.

L'autoinvestigació acurada sobre l'estat actual dels actius i el nivell de progressió de la riquesa global, els actius nets, el patrimoni net, etc., comporta una disminució del passiu, una millora de la qualitat de les relacions i l'obertura de noves possibilitats. Aquesta autoinvestigació afegeix un gran valor per al creixement personal en el present i té una qualitat didàctica pel que fa al futur. La progressió té molts aspectes i dimensions, com ara:

- 1) La continuació del creixement educatiu crea una evolució de més capacitats cognitives i emocionals amb un major flux energètic.
- 2) Cultiu d'una major comprensió dels propers passos a seguir a mesura que s'avança.
- 3) Aturar algunes activitats actuals i fer/iniciar alguna cosa nova.
- 4) Intentar iniciar nous projectes, provar noves experiències i augmentar la consciència de l'estat actual dels pensaments/sentiments interiors.
- 5) Desenvolupament d'un estat refinat augmentat on els sentiments es poden transmutar eventualment en estats d'alegria.
- 6) Reiniciar el termòmetre intern, establir objectius diaris i fer petits passos coherents...
- 7) La coherència és absolutament essencial per a la progressió, sense entrar en estats emocionals negatius prolongats de regressió i rendició.
- 8) La progressió pot ser un canvi constant on no s'està movent en una sola direcció, sinó que s'esforça deliberadament i deliberadament en l'exploració i implementació de diferents activitats. Això implica aturar determinades activitats i intentar alguna cosa totalment diferent que no s'ha fet abans. Aquest tipus de canvi s'ha de fer amb cura, consciència i prudència per no causar danys a un mateix. La novetat d'aquest canvi crea la possibilitat d'experimentar majors estats de gaudi amb una millora interna simultània.
- 9) La millora de la comunicació amb la família es produeix quan es comença a emetre la qualitat energètica positiva del desenvolupament interior.
- 10) La millora de les relacions amb els companys de feina, els supervisors, els amics i la societat, en general, es produeix a mesura que les interaccions es tornen més respectuoses a causa del reconeixement de les bones qualitats i fortaleces dels altres. Es manté l'atenció en l'energia que hi ha darrere de les fortaleces dels altres i això promou una millor qualitat de les interaccions amb tots aquells que vénen en el propi camp d'interacció.

11) En un estat de progressió, la qualitat de les interaccions amb el món extern, en general, millora on es continua o persegueix les seves passions, somnis i objectius. En una mentalitat tan progressista, les noves accions es produeixen de tal manera que un té molta confiança i claredat sobre la pròpia identitat energètica en relació amb el món.

La progressió ha estat fonamental en la vida de l'autor com a principi subjacent al voltant del qual es van aconseguir grans objectius, com arribar al cim de l'Everest, que va requerir diversos anys d'entrenament i compromís. La col·locació i l'activació de l'energia central (principal) van ser essencials per assolir aquest objectiu. Aquest assoliment comença amb una clara conceptualització del valor inherent a la progressió que condueix a grans estats màxims. Desitjar aquests estats màxims i assolir objectius elevats requereix invariablement la millor visualització possible de l'objectiu final. El significat intern d'un objectiu elevat, així com la glòria de la progressió, s'han d'interioritzar en cada faceta de la vida, permetent el floriment de les experiències. Aquestes experiències indueixen i sostenen la floració i l'expansió de pensaments i emocions de bona qualitat. L'autor valora la autenticitat i està expressant les idees presentades per transmetre veritats que s'han descobert directament en l'experiència extraordinària que es coneix com a vida. Sense autenticitat, la transmissió adequada d'aquestes veritats i idees extraordinàries no pot elevar la humanitat d'un estat d'estancament a un despertar de progressió. L'autor anima els lectors a descobrir la seva genuïnitat i, en fer-ho, encendre internament múltiples processos que iniciaran una veritable progressió que atura els cicles repetitius que provoquen estancament. La distinció entre estancament i progressió ha de ser clara dins la ment abans que es pugui produir cap progrés real. Aquesta distinció s'entén més quan es reconeix l'atrapament dins de cicles repetitius on no s'està progressant més. L'estancament, des de la perspectiva de l'autor, és simplement quedar atrapat al mateix lloc. Una altra manera de pensar en l'estancament és la repetició de les mateixes activitats on no s'està produint progressió, i és com si s'estigués repetint les mateixes activitats i esperant

resultats diferents. L'estancament és quan un no és capaç de sortir de la caixa, psicològicament i/o d'una altra manera, de manera que un està atrapat internament i externament. Quan es consideren les capacitats i les fortaleses cognitives, l'estancament es produeix a causa de patrons restrictius que semblen persistir al llarg del temps. Aquests patrons s'inculquen a causa de la pròpia educació i condicionament, on la capacitat de percebre la naturalesa dels propis patrons roman disminuït a causa de la força d'aquests patrons repetitius. Cal valentia per reconèixer patrons repetitius i, a partir d'aquest coratge, intentar diferents tipus de canvis que puguin trencar patrons particularment nocius o patrons estancats. Sens dubte, hi ha moltes facetes del coratge. El coratge per experimentar diferents tipus d'activitats, esdeveniments, situacions, etc. tot requereix energia per activar-se. L'energia dins del coratge és on l'emoció del coratge i el poder intel·lectual que hi ha darrere es mou en una direcció cap als objectius de tal manera que l'energia roman intacta i no fragmentada. Per tant, no hi ha cap desviació d'energia que flueix cap a l'objectiu de manera consistent.

LLIBERTAT EXTERIOR/INTERIOR I VITAMINA M

La regeneració de l'energia central condueix a la llibertat exterior i interior en tots els aspectes de la vida on la vitamina M augmenta en forma de major força financera i la seva correlació amb el desenvolupament energètic de la força mental.

Pel que fa a obtenir una millor perspectiva dels diners en general, please note the following:

- 1) Els diners han sofert una varietat de canvis de moltes formes diferents durant els últims 2000 anys.
- 2) Els diners són una representació simbòlica de l'energia bruta que es produeix a partir de l'activitat humana.

3) En el passat, els diners han pres moltes formes diferents de valor intrínsec com ara animals, tabac, verdures, metalls diversos, pells, etc.

4) Els objectes de valor ornamental com els metalls preciosos es van utilitzar per donar una representació simbòlica del valor que és intrínsec a aquests objectes. L'estandardització del valor en termes de monedes encunyades amb metalls preciosos va crear una manera perquè aquesta energia bruta es representés de manera quantificable i tangible.

5) A mesura que es va desenvolupar la civilització humana, la naturalesa simbòlica dels diners va servir com a substitut dels objectes materials, marcant una etapa significativa de desenvolupament sociològic posterior. Aquest tipus d'estandardització va crear una impressió psicològica de la representació simbòlica dels diners dins de la ment i, per tant, els processos emocionals i intel·lectuals associats es van cristal·litzar significativament en el context dels diners simbòlics, on aquesta cristal·lització va servir com a mitjà perquè la ment trobés més seguretat.

6) En la història de la humanitat, es van crear diverses institucions emissores basades en la confiança on la riquesa es pot estandarditzar i s'ha produït el flux de riquesa mitjançant un intercanvi de béns i productes. Durant el segle XIX, milers de bancs van emetre bitllets que reflectien els actius materials existents. La utilització i l'emmagatzematge (estalvi) de diners va evolucionar encara més per representar la intenció futura (tenir determinades experiències) i la capacitat de compra de béns i productes. També es va desenvolupar el concepte de pagaré que indica una intenció de pagar en el futur. Això es va convertir en un poderós estímulo en el procés comercial. Els governs van començar a emetre bons on aquesta emissió d'aquests bons ha estat fonamental per a l'ascens dels estats-nació moderns.

Després d'haver examinat, fins a cert punt, la necessitat de la progressió personal i financera, cal admetre i reconèixer que el món sencer busca incansablement la seguretat i l'èxit financers. És realment sorprenent quan es té en compte quant de temps i energia impulsa la recerca i la millora de l'assoliment financer. Sens dubte, els diners són un dels poders més grans de la vida que pot proporcionar experiències personals diverses, que van des de la mera supervivència fins a indulgències extraordinàries. Per sortir de la mera supervivència i augmentar la fortalesa financera, és necessària la regeneració de l'energia central que resulta en llibertat interior i exterior. La llibertat, en un sentit, significa no estar lligat per limitacions i la capacitat de complir els somnis i els objectius. Quan s'intenta aconseguir la llibertat interior i exterior, els valors clau, les creences i els processos de pensament

han d'estar presents, com ara:

- 1) Despertar el poder intel·lectual per entendre la diferència entre limitacions, esclavituds i llibertat...
- 2) Harmonia entre la ment i el cos on tots dos estan en pau...
- 3) Examen i reconeixement de la relació entre els desitjos, la capacitat personal i l'àmbit de les possibilitats d'interacció, tot conduint a l'acumulació de vitamina M.
- 4) Acceptació de la idea que generar vitamina M és un fenomen energètic...
- 5) Aturar la dissipació de la vitamina M per desequilibris i conflictes interns/externs.
- 6) Reconeixement que la vitamina M existeix com a energia mental (força psicològica) a causa de l'estalvi de grans quantitats de diners mentre s'utilitza diners tal com s'utilitza qualsevol vitamina. Això condueix al màxim gaudi intern gràcies a l'ús de la vitamina M de la millor manera possible on es prevenen els desequilibris en 12 àrees de la vida.
- 7) La ment té molts desitjos i la llibertat de complir aquests desitjos prové de l'acumulació de diners. Reconèixer que només perseguir diners sense desenvolupament personal no és una solució als problemes personals i que realment no pot obrir la porta a una alegria imperturbada. Els diners en forma de vitamina M són simplement un facilitador, ja que és la cola que ho mantindrà tot unit sempre que l'energia interna estigui cohesionada.
- 8) Acceptació veritable del fet que danyar l'energia central dins d'un mateix provoca la pèrdua de vitamina M externa i internament... Aquesta pèrdua provoca una manca d'enfocament, una disminució de l'estabilitat emocional i una reducció general de l'energia potent que es necessita per energitzar totes les àrees de la vida. .
- 9) El veritable poder de la vitamina M està present quan un entra en un estat de llibertat i aquesta llibertat en si mateixa genera més pau i calma des de dins. La quietud interna és com l'oceà, on ni tan sols es pot jutjar la profunditat de l'oceà només mirant-lo. S'experimenta una calma oceànica quan la vitamina M i la llibertat s'aprofiten simultàniament.

10) Les experiències expansives del món material són possibles amb la vitamina M on l'existència de la llibertat se sent vivencialment com una expansió de l'energia personal. Aquesta expansivitat vincula el creixement/excel·lència personal amb l'emmagatzematge d'energia financera on la vitamina M facilita i promou encara més l'expansió. A mesura que les finances i el saldo bancari augmenten, hi ha una millora corresponent de l'excel·lència energètica personal.

Tenint en compte aquests 10 punts clau, es pot evitar l'error d'intentar augmentar el creixement financer sense centrar-se en l'autodesenvolupament. Percebre exclusivament el saldo bancari d'un augmenta encara més, i encara més com l'excel·lència personal és un greu error psicològic que finalment danya les energies del nucli intern. El cor i l'ànima de la progressió existeixen en el creixement personal amb el corresponent creixement financer que millora el flux d'energia positiva dins del cos, la ment i l'ànima.

La llibertat interior està inexorablement lligada a la capacitat innata i de desenvolupament d'assumir la responsabilitat total dels propis pensaments, sentiments i totes les accions. Aquesta responsabilitat es desperta quan un pren decisions conscients i adaptatives basades en una visió imparcial de cada aspecte de la vida. La llibertat interior és força rara a la vida i només la poden descobrir persones que assumeixen la responsabilitat de la manera com flueix l'energia central en totes les circumstàncies i situacions. El poder de la vitamina M és tal que les necessitats instintives, emocionals i intel·lectuals es satisfan en el context dels valors fonamentals que tenen ramificacions dins de la pròpia esfera d'influència. Quan aquestes necessitats es satisfan adequadament, deixen de funcionar com a inhibidors de la llibertat interior a causa de l'energia central que es manifesta externament com a diners i internament com a vitamina M en forma de poder mental. Tot el procés de presa de decisions s'anima amb la intel·ligència, de manera que múltiples formes de responsabilitat, com ara personal, familiar, social i espiritual, s'incorporen de manera natural.

La llibertat interior i la responsabilitat personal total estan interconnectades on el nivell d'interconnexió condueix a accions adaptatives. Aquestes accions són mentals i físiques, i la seva naturalesa adaptativa es desenvolupa a causa de l'expressió adequada de l'energia central com a llibertat vivencial. La llibertat és un estat vivencial de presa de decisions adaptativa, un estat d'evolució psicològica natural i un estat de conservació de l'energia que condueix a la consciència integrada i la involució en 12 dimensions de la vida. Des d'un punt de vista filosòfic, la involució es produeix quan un procés o objecte és ontològicament "convertit" sobre si mateix. Quan el poder dels diners comença a "girar-se en si mateix", condueix a la conservació d'aquest poder i la concentració sense fragmentació, de manera que l'energia refinada en forma de vitamina M comença a desenvolupar-se dins d'un mateix.

LA LLIBERTAT VIVENCIAL ÉS UN ESTAT D'ALEGRIA CREIXENT
- - RICKY SINGH

LOCUS DE CONTROL I LLIURE VOLTAR

La llibertat interior d'un s'experimenta quan un té llibertat de pensament per mantenir i considerar fets, punts de vista o altres idees alhora que es dona la deguda consideració i respecte als altres, tot i que formula la pròpia visió de la llibertat personal. La llibertat personal implica inherentment l'existència del lliure albir i l'energia present en l'elecció sense obstacles entre possibles cursos d'acció. 4 Les accions escollides lliurement, amb consciència del flux d'energia bàsica en les accions, condueixen a una comprensió pràctica del vincle entre el lliure albir i la responsabilitat moral, de manera que el poder financer s'utilitza per al benefici general. Les accions de lliure voluntat són

positives quan es realitzen romanent en un espai de llibertat interior. Els estats mentals com la persuasió, la deliberació i la prohibició són possibles gràcies als processos energètics que tenen com a objectiu acumular diners i experimentar la llibertat obtinguda per la possessió de diners. En examinar més el lliure albir, el lloc de control d'un ha d'estar en el màxim equilibri i integració energètica, de manera que el lliure albir funcioni per al màxim benefici. El lloc de control es conceptualitza com:

1) "El lloc de control és el grau en què les persones creuen que ells, a diferència de les forces externes (més enllà de la seva influència), tenen control sobre el resultat dels esdeveniments de les seves vides. El concepte va ser desenvolupat per Julian B. Rotter el 1954 i des de llavors s'ha convertit en un aspecte de la psicologia de la personalitat. El "locus" d'una persona (plural "loci", llatí per a "lloc" o "ubicació") es conceptualitza com a intern (una creença que es pot controlar la pròpia vida) o extern (una creença que la vida està controlada per factors externs que el persona no pot influir, o que l'atzar o el destí controla les seves vides). 5

2) Les persones amb un fort lloc de control intern creuen que els esdeveniments de la seva vida es deriven principalment de les seves accions: per exemple, quan reben els resultats dels exàmens, les persones amb un lloc de control intern tendeixen a elogiar-se o culpar-se a si mateixes i a les seves habilitats. Les persones amb un fort locus de control extern solen elogiar o culpar factors externs com el professor o l'examen. 6

Un fort lloc de control intern és el resultat del lliure albir, possiblement conduint a una reducció significativa de l'estrès/angoixa. Hi ha característiques disposicionals dels individus que promouen l'estrès, la tensió, la preocupació, la incertesa, la por, etc. La teoria del locus de control anima els individus a reconèixer que el control del resultat de les accions personals és

possible reconeixent la presència d'un lloc intern i després desenvolupant l'acció. passos cap a més progrés. Un despertar de l'energia central augmenta el lloc de control intern i extern d'un, redueix els efectes negatius dels esdeveniments estressants, augmenta els comportaments d'afrontament centrats en la tasca, augmenta l'accés a recursos polifacètics (és a dir, assistència en tasques, suport emocional, informació, etc.), augmenta l'efecte amortidor de l'estrès del suport social, canvia la percepció dels esdeveniments en una direcció positiva i augmenta l'autoestima.

CREIXEMENT FINANCER I EXCEL·LÈNCIA PERSONAL

El creixement financer és sens dubte una faceta important de l'excel·lència personal. (Vegeu la figura 21 de l'apèndix) Aquest creixement requereix el foment i l'establiment de mentalitats dominants que puguin fomentar el creixement financer. Des de les perspectives emprenedores, la mentalitat orientada al consumidor, l'augment de la productivitat en funció de l'estat de l'oferta i la demanda i el despertar sistemàtic del poder interior, condueixen a una millora de la qualitat dels productes/serveis proporcionats amb un augment corresponent de la fiabilitat i la coherència. L'augment del poder mental condueix a la millora del pensament operacional, analític, sistèmic i conceptual. La creació d'unitat interior i exterior (és a dir, l'enllaç energètic entre l'energia personal i la percepció del creixement dels diners com el creixement de l'energia), produeix un nivell superior de generació de valor per a l'empresari i els consumidors. Aquesta connexió interna i externa entre les energies despertades genera adaptabilitat creativa, productivitat sostinguda, millora de la qualitat dels serveis/productes, una major orientació al client i una major sostenibilitat. Aquesta connexió millorada augmenta els avantatges competitius i fomenta l'expansió i la rendibilitat.

Qualsevol procés de creixement, intern i extern, ha de ser adaptatiu de

manera que el procés en si sigui raonable, comprensible, previsible i manejable, especialment per a un mateix. Hi ha estratègies màximes i mínimes on la complementació i la suplementació estan interrelacionades per al desenvolupament real sense danyar el poder interior o l'estat financer actual. Cada individu que busca l'excel·lència ha de començar un autèntic descobriment de la funcionalitat de la seva intel·ligència que condueixi al progrés dinàmic. Cada cercador de l'excel·lència ha de reconèixer la necessitat d'adaptar-se i anar més enllà dels límits limitats. Assegurar i accelerar la generació de resultats requereix un flux sostingut d'energia en direccions que es visualitzen i es planifiquen amb cura.

Les persones que desitgen un major creixement financer han de reconèixer el paradigma actual en el qual estan funcionant i descobrir nous paradigmes que poden canviar l'enfocament cap a la generació de valor de mercat. Qualitats essencials com l'adaptabilitat i els paradigmes dirigits a l'orientació al client, fomenten la millora en el context de qualsevol mercat actual. La determinació de la millor estructura i funció dels processos de negoci és fonamental per fer front a la complexitat. Aquesta complexitat permet a un emprenedor mantenir-se al capdavant de les causes arrels de les funcions empresarials. La construcció i el desenvolupament posterior d'un marc per gestionar les funcions empresarials requereixen energia personal per mantenir-se en un bon desenvolupament sincrònic. Un cop això passa, es produeix l'adaptabilitat, la velocitat de creixement i la millora de la rendibilitat. També cal desenvolupar una visió global de les estructures i funcions socials i empresarials perquè qualsevol empresa pugui prosperar tenint en compte el context més ampli que hi ha. Això s'aplica als empresaris i als empleats.

Creixement financer i excel·lència personal paral·lels als esglaons d'una escala. Una vegada que un individu comença a pujar un graó a la vegada, bàsicament està prenent una acció cap a l'excel·lència personal i la següent

acció cap a la llibertat personal. Aquesta analogia és bastant adequada tenint en compte el fet que cal que existeixin esglaons alternatius de llibertat financera i excel·lència personal i siguin escalats seqüencialment per a un desenvolupament adequat i estable al llarg del temps. Alguns voldrien saltar-se un esglaó o dos a la vegada i això pot crear danys, inestabilitat psicològica, risc financer i no sostenibilitat d'un creixement adequat. L'energia gastada per moure's d'un esglaó d'una escala a un altre es pot tornar difícil amb el pas del temps en funció del ritme de l'individu així com de l'espai entre les carreres. Si les pistes estan separades amb una distància adequada, hi ha una atenció adequada a l'entorn immediat i el procés d'escalada també està sincronitzat amb la col·locació de l'escala. Per tant, hi ha una major possibilitat de progressar cap a la part superior de l'escala. Un pot començar a fer passos en qualsevol moment de la vida cap a la llibertat financera o el desenvolupament personal. La clau és començar amb qualsevol d'ells en qualsevol moment de la vida. Si un comença amb el desenvolupament personal, es produeix una despesa adequada dels diners. Amb el punt de partida del desenvolupament personal, l'escalador ha de ser conscient de procurar que els esglaons no estiguin massa allunyats perquè l'escalada es farà més difícil si hi ha massa distància entre esglaons. De la mateixa manera, si un comença amb el desenvolupament personal, el desenvolupament real d'un pas a un altre hauria de ser manejable, factible i realitzat sense caure en l'escala de desenvolupament personal, a més d'evitar l'excitació impulsiva per arribar al cim amb un major risc. Aquesta analogia és bastant adequada pel que fa al desenvolupament financer, ja que moltes persones voldrien arribar al cim financer amb força rapidesa sense tenir les proteccions adequades o mantenir l'atenció adequada en el procés d'escalada cap al desenvolupament personal/desenvolupament financer.

Si un individu comença a escalar amb el desenvolupament financer ja intacte com en el cas d'algú que neix amb diners, el següent esglaó hauria de

ser el desenvolupament personal. Algú nascut amb diners o riquesa ja podria tenir un creixement financer i podria tenir més coneixements financers. La propera carrera per a aquest individu hauria de ser el desenvolupament personal on puguin intentar calmar la ment i obtenir més comprensió de les seves energies internes perquè altres activitats els ajudin a créixer i a convertir-se en una millor persona. Algú que comença a la vida i no té l'estabilitat financera, el creixement i l'excel·lència personal adequats ha de començar a treballar internament en el seu desenvolupament personal, com ara anar a la universitat o obtenir més estudis, aprendre diverses habilitats i, en fer-ho, pot guanyar una visió més profunda del poder i l'energia latents que hi ha dins d'ells. El creixement cap a la millora financera es produiria en individus que han mantingut l'atenció en el desenvolupament personal, com s'ha dit anteriorment, i aquest desenvolupament es materialitza fent passos alternats, igual que pujant una escala. Unir el cos físic i la ment junts són com els dos costats d'una escala que han de tenir la mateixa longitud, la mateixa alçada i estan ben connectats pels esglaons. Imagineu una escala on hi ha dos braços de suport on les pistes estan connectades, on l'excel·lència personal en el creixement financer i el creixement personal s'alternen o es produeixen simultàniament. Per tant, aquesta és una manera de connectar l'energia internament (és a dir, a la ment/cos/ànima) i acumular diners a mesura que la vitamina M s'amplia com a part de l'excel·lència personal.

DESPERTAR LA INTEL·LIGÈNCIA ENERGÈTICA

Per aconseguir majors estats de desenvolupament, personal i financer, calen estratègies de desenvolupament empresarial/ocupacional i personal adequades per assegurar l'assoliment dels resultats desitjats. Un procés de planificació conscient per assolir objectius a curt i llarg termini requereix un despertar de la intel·ligència energètica que subjau/existeix com a potencialitat dins de cada individu. L'expansió d'estratègies energètiques pot

salvaguardar el desenvolupament de models de negoci rendibles, donant lloc a la utilització de la intel·ligència personal en vies que busquen situacions de guanyar-guanyar. El desenvolupament d'estratègies efectives, tot tenint en compte els processos adaptatius necessaris per a una interacció adequada en entorns diversos, juntament amb la integració d'una varietat d'estratègies expansives donades a un negoci en particular, s'han de connectar de manera preventiva i defensiva per garantir resultats sense causar danys a causa d'esforços d'alt risc. Assegurar resultats adequats de qualsevol tipus d'estratègia empresarial (o estratègia ocupacional) requereix una avaluació clara de les circumstàncies actuals de la vida, de manera que la construcció de solucions significatives als reptes empresarials/ocupacionals es pugui produir utilitzant el poder de la intel·ligència. El poder existent a la intel·ligència es pot despertar reconeixent la connexió entre el desenvolupament empresarial (o ocupacional) i la força intel·lectual. El reconeixement de les connexions entre la pròpia intel·ligència i el món natural/econòmic permet que els enfocaments conceptuals/fonamentals eventualment s'apliquin en plans d'acció. Aquest despertar i enfortiment de la intel·ligència enforteix el negoci i/o l'ocupació actual d'una manera sistèmica, en assolir un estat d'amplia ment. El despertar de la intel·ligència es pot produir quan es reconeix la importància d'una varietat de tipus d'intel·ligència com la intel·ligència competitiva, la intel·ligència vital i la intel·ligència estructural. La intel·ligència competitiva es desperta quan es reconeix la necessitat d'obtenir perspectives més àmplies respecte a qualsevol negoci o indústria en particular, i en fer-ho es fa més clar el camí cap a una progressió posterior. Aquesta claredat resulta d'una comprensió de l'estructura global del negoci en el context de diversos competidors que hi puguin haver. Aquest tipus d'intel·ligència es coneix com a intel·ligència competitiva, de manera que no s'utilitza de manera perjudicial per a ningú, però s'utilitza per millorar encara més el lliurament de béns i serveis. Aquesta intel·ligència competitiva també és aplicable en entorns laborals normals per

als empleats que treballen en diferents entorns empresarials. La intel·ligència vital es refereix a la força i el vigor dins de la intel·ligència que produeix la vitalitat personal aplicable, de manera que l'estructura empresarial competitiva global estigui dins de l'abast d'un. Aquesta vitalitat millora els serveis i productes oferts a la comunitat/consumidors en general per oferir el millor servei i producte de qualitat. Aquesta intenció té una energia vital i té un efecte exemplificador o rebot quan entra en contacte amb els clients. La qualitat de la interacció amb ells, així com amb la qualitat dels productes/serveis oferts augmenta la vitalitat i el vigor generals. La intel·ligència estructural és el poder cognitiu que es col·loca en la visió global de qualsevol indústria en particular i les seves interconnexions amb altres indústries. Aquestes interconnexions es perceben a un nivell elevat a causa de la presència d'energia despertada/refinada dins de l'intel·lecte. Aquesta energia present dins de l'intel·lecte assoleix més cotes gràcies a l'atenció posada en el desenvolupament físic i psicològic, així com a passar a un estat de no contradicció interna. (La no contradicció interna és un estat on els pensaments, les emocions, els records, els desitjos i l'energia central d'un es troben en la millor alineació possible.) El despertar energètic dins de la ment i el cos condueix a reconèixer moltes causes arrels d'innombrables problemes humans que es poden resoldre per sistemes econòmics cohesionats. Les causes arrels dels problemes dins de la innegable realitat de les necessitats i demandes es poden entendre amb claredat i visió correcta. Aquesta visió permet per al desenvolupament de bons indicadors i predictors de l'evolució i la progressió de qualsevol empresa o activitat professional en particular. La intel·ligència energètica permet projectar-se cap al futur, pel que fa a la construcció de possibles tendències i escenaris, en el marc d'una determinada empresa/ocupació. Aquestes tendències i escenaris es conceptualitzen amb una millor comprensió interconnectada de múltiples sistemes i estructures empresarials en el context dels principis econòmics. Aquesta comprensió interconnectada és la clau de l'èxit real en els negocis perquè hi ha una visió

més gran i més profunda de la interconnexió. El reconeixement de la interconnexió i l'aplicació de la intel·ligència energètica en aquesta interconnexió permet que es puguin prendre bones decisions en el desenvolupament de qualsevol empresa o esforç laboral específic. Per tant, com es va comentar anteriorment l'analogia de l'escala, hi ha moviment d'una carrera a l'altra on la intel·ligència energètica continua evolucionant cada cop més, tenint en compte el marc més gran al voltant del qual es desenvolupa qualsevol negoci en particular. El context dels sistemes socials generals, els sistemes governamentals i altres estructures empresarials competitives es manté enèrgicament a la ment, cosa que condueix a la millor presa de decisions a mesura que s'intenta progressar més en les 12 dimensions de la seva vida.

A mesura que es desenvolupa la intel·ligència energètica, diversos indicadors i predictors poden afectar les possibilitats futures, on l'avantatge competitiu de la pròpia empresa (o ocupació) pot evolucionar cap a la capacitat de trobar i prevenir diverses amenaces al desenvolupament de l'empresa. La capacitat de reconèixer els punts forts i febles de la pròpia empresa (o l'empresa per a la qual treballa) és una indicació dels indicadors de rendiment. Els indicadors de rendiment s'utilitzen per obtenir una comprensió més clara del tipus d'activitats/accions que s'han de dur a terme a mesura que es continua progressant econòmicament i personalment. Hi ha un reconeixement dels punts forts i febles de la pròpia empresa (o de l'activitat ocupacional) i aquests punts forts es milloren encara més quan les debilitats es perceben com a oportunitats de desenvolupament posterior. La intel·ligència energètica també reconeix l'evitació de riscos i identifica oportunitats internes/externes per a un desenvolupament posterior en relació amb la capacitat o la capacitat de qualsevol organització/individu d'esdevenir resilents. La resiliència és una altra faceta important de la resiliència personal. El concepte de resiliència és molt potent en el sentit que té dins el seu poder

rejuvenidor (energia) que permet recuperar-se de qualsevol contratemps. Els contratemps es poden superar mitjançant la utilització de la intel·ligència energètica pel que fa a: a) les operacions d'una empresa; b) flux d'informació pel que fa als aspectes funcionals; c) aspectes de comportament dels empleats i altres; d) competitivitat; i e) el flux global de les activitats diàries. L'eficiència operativa es pot ampliar de manera significativa quan la intel·ligència energètica s'activa.

CAPÍTOL 2

VISIÓ DE LA VIDA D'UN

FIXAR I ASSOLIR OBJECTIUS

Per assolir/mantenir un estat d'excel·lència personal i llibertat financera, s'han d'establir processos significatius i aplicables per establir i assolir objectius. Els objectius són essencialment desitjos no satisfets on un individu té aspiracions d'ascens a estats d'experiència superiors. Un objectiu és un estat d'ànim on es desitja el progrés física, mental, econòmicament i espiritualment, de manera que és un estat d'experiència millor o superior de l'estat actual. L'establiment d'objectius requereix una comprensió de les circumstàncies actuals de la vida en 12 dimensions (vegeu la figura 1), i a partir d'aquesta comprensió, es poden establir objectius específics a curt i llarg termini dins de la ment. La solidesa dels objectius sosté mentalment l'esforç constant cap a un estat vivencial d'assoliment d'objectius, on un s'està movent a un estat més alt i millor. El procés de presa de decisions dins d'un mateix ha de ser clar de manera que es resolguin les contradiccions internes dels desitjos. La resolució d'aquestes contradiccions genera energia mental on s'assoleixen els objectius marcats gràcies a un procés de presa de decisions totalment conscient. Així, els objectius s'estableixen activament per a un mateix utilitzant un major poder mental. Un objectiu no pot ser quelcom que no estigui actiu, com ara veure la televisió o una altra activitat passiva. Qualsevol objectiu beneficiós genera una activitat superior a la pròpia vida i aquesta activitat desperta una energia cada cop més gran per fer passos significatius cap a la realització dels somnis, plans, desitjos, etc. i abraçar estats d'experiència més grans.

OBJECTIUS, RENDIMENT I AUTOEFICACIA

Qualsevol objectiu és una idea del futur o del resultat desitjat basat en la previsió, la planificació i el compromís per aconseguir el compliment. Es fan esforços per assolir els objectius previstos en un temps predeterminat fixant terminis. El

El concepte d'objectiu és similar al propòsit o objectiu d'un mateix, on el resultat previst té un valor intrínsec i extrínsec. Si els objectius són difícils amb una major especificitat, hi ha la possibilitat d'un rendiment més elevat en funció del nivell de compromís amb un objectiu, juntament amb la capacitat i l'abast de coneixement per fer passos productius. Hi ha una relació entre objectius i rendiment de la següent manera:

- a) L'atenció i la concentració d'un es concentren i es concentren cap a activitats pertinents a l'objectiu
- b) Es valora mentalment el nivell de dificultat de qualsevol objectiu i també s'avalua objectivament el desig d'ampliar la seva capacitat cap a l'assoliment d'un objectiu.
- c) La persistència interna augmenta per la concentració de la pròpia energia.
- d) De vegades, es requereix un esforç prolongat on trencar els pensaments autodestructors esdevé absolutament essencial per evitar l'aturada dels esforços per assolir un objectiu marcat.
- e) Els objectius poden conduir al despertar d'energia latent on les accions realitzades per assolir els objectius poden conduir a un estat d'excitació.
- f) S'inicia el procés de descobriment d'enfocaments, estratègies i mètodes que podrien ser un descobriment nou que condueixi a la generació d'una força més gran des de dins.

Una relació positiva entre l'establiment d'objectius, la realització regular d'accions i el millor ús de l'energia personal depèn de diversos factors. En primer lloc, un objectiu ha de ser considerat valuós i tenir un significat psicològic que promogui el compromís. L'establiment d'objectius es produeix quan qualitats com ara la claredat, el repte, el compromís, la retroalimentació i la complexitat de la tasca es tenen en compte en l'activació energètica bàsica.⁷ En funció del context laboral d'un, l'establiment d'objectius participatius pot ajudar a augmentar el rendiment basat en el flux d'energia intern i el compromís amb el missió de l'empresari. L'autoeficàcia també té una relació significativa amb el compromís amb l'objectiu. L'autoeficàcia és, segons el psicòleg Albert Bandura, que va proposar originalment el concepte, un judici personal de "com de bé es pot executar els cursos d'acció necessaris per fer

front a situacions potencials 8". També augmenta una forta creença i convicció en l'augment de l'energia bàsica innata, l'obertura d'habilitats potencials i fortaleces cognitives/emocionals en el context de la determinació/perseverança d'un per superar els obstacles. La interferència amb l'ús de l'energia central d'una manera més efectiva disminueix.⁹ A més, els individus pot obtenir una bona retroalimentació dels altres sobre la progressió buscada cap a objectius concrets. També és recomanable establir objectius SMART (específics, mesurables, assolibles, rellevants i delimitats en el temps) en l'establiment d'objectius i en la presa de passos diaris adequats. Cal tenir en compte que El marc SMART es podria considerar una mica limitat a causa de la seva exclusió de la dificultat de l'objectiu com a part del seu criteri. "En la teoria de fixació d'objectius de Locke i Latham, es recomana triar objectius dins del percentil 90 de dificultat, basant-se en la mitjana prèvia. rendiment dels que han realitzat la tasca."¹⁰

TEORIA DE LA MENTALITAT DE LES FASES D'ACCIÓ

Els objectius poden ser a llarg termini, mitjà o curt termini. La distinció principal és el temps necessari per aconseguir-los en el context de la utilització personal de l'energia. El període de temps necessari per assolir els objectius es basa en la naturalesa dels objectius: a curt termini vs. a mitjà termini vs. a llarg termini. La mentalitat d'un ha de ser clara abans que un individu pugui proposar-se per assolir qualsevol objectiu. Es necessita un procés reflexiu per decidir l'estat final desitjat en funció dels propis desitjos. La teoria de la mentalitat de les fases d'acció de Peter Gollwitzer estableix que hi ha dues fases en l'assoliment de qualsevol objectiu:

Per a la primera fase, l'individu seleccionarà mentalment el seu objectiu especificant els criteris i decidint quin objectiu es marcarà en funció del seu compromís de dur-lo a terme. La segona fase és la fase de planificació, en la

qual aquest individu decidirà quin conjunt de comportaments té a la seva disposició i li permetrà assolir millor l'estat final o objectiu desitjat.

SALIÈNCIA INCENTIU

Alguns atributs d'un objectiu ajuden a caracteritzar-lo i a determinar l'incentiu d'un individu per assolir aquest objectiu. La rellevància dels incentius té un impacte important en l'establiment d'objectius i el procés d'assoliment i es defineix com:

La prominència d'incentius és un procés cognitiu que confereix un atribut de "desig" o "desig", que inclou un component motivacional, a un estímul gratificant. Una recompensa és la propietat atractiva i motivacional d'un estímul que indueix un comportament apetitiu (també conegut com a comportament d'aproximació) i un comportament consumatori. El "voler" de rellevància d'incentiu difereix del "agradar" en el sentit que agradar és el plaer que s'obté immediatament de l'adquisició o el consum d'un estímul gratificant; el "voler" de protagonisme d'incentiu serveix a una qualitat "imant motivacional" d'un estímul gratificant que el converteix en un objectiu desitjable i atractiu, transformant-lo d'una mera experiència sensorial en una cosa que crida l'atenció, indueix l'acostament i fa que es busqui. . 12

En el context de la rellevància dels incentius, els objectius tenen diverses característiques que motiven els individus com a connectats a valors/característiques personals, que prediuen l'assoliment dels objectius. Aquestes característiques inclouen:

a) La importància o la importància que es dóna a un objectiu depèn de: l'atractiu, la intensitat, la rellevància, la prioritat i el signe d'un objectiu. La importància pot anar d'alta a baixa i l'energia del nucli s'activa en gradació.

b) Cal entendre el nivell de dificultat quan la dificultat ve determinada per estimacions generals de la probabilitat d'assolir els objectius. El nivell de dificultat de qualsevol objectiu s'ha d'avaluar acuradament amb la disponibilitat d'energia personal.

c) L'especificitat es determina si l'objectiu és qualitatiu i va des de ser vague fins a afirmar amb precisió. Normalment, un objectiu de nivell superior és més vague que un subobjectiu de nivell inferior; per exemple, voler tenir una carrera d'èxit és més vague que voler obtenir un màster. Una reflexió meditativa sobre l'especificitat de qualsevol objectiu aporta claredat sobre la naturalesa d'un objectiu.

d) La visualització del rang temporal crea una comprensió d'aquest rang des de proximal (immediat) fins a distal (retard) i té un impacte directe en com s'utilitza l'energia. La consciència sol ser més gran per als objectius proximals que per als objectius distals. Com més profunda la visualització, la claredat augmenta amb l'assoliment de tots els objectius (proximal i distal).

QUATRE FASES DE LA PERSECUCIÓ DE L'OBJECTIU I **VITAMINA M**

La complexitat d'un objectiu ve determinada per quants subobjectius són necessaris per aconseguir l'objectiu i com es connecta un objectiu amb un altre. La intel·ligència meditativa és crucial per establir connexions adequades en el context de l'emmagatzematge de vitamina M. (La intel·ligència meditativa augmenta el funcionament intel·lectual mitjançant qualsevol quantitat de tècniques de meditació/reflexió.) La disponibilitat de diners i la quantitat de vitamina M s'han de conèixer clarament per aconseguir una comprensió lúcida de la complexitat de l'objectiu. Per exemple, graduar-se a la universitat es podria considerar un objectiu complex perquè té molts subobjectius, com ara treure bones notes, i està connectat amb altres objectius, com ara obtenir una feina significativa. 17 Si l'energia central s'activa adequadament, la complexitat es pot veure amb una millora del creixement personal en lloc de la frustració, la tensió, la baixa confiança en un mateix, etc.

Gollwitzer i Brandstatter (1997) defineixen quatre fases de la recerca d'objectius com:

- 1) Predecisional ("establir preferències entre desitjos i desitjos concurrents")
- 2) Preaccional ("promoció de l'inici d'accions dirigides a objectius")
- 3) Acció ("portar accions dirigides a un objectiu a un final satisfactori")
- 4) Postacional ("avaluar el que s'ha aconseguit en comparació amb el que es desitjava")

Reconèixer la connexió entre quatre aspectes de la consecució de l'objectiu, la vitamina M i les 12 dimensions permeten utilitzar diners i temps per al màxim benefici.

HIPÒTESI OBJECTIU-GRADIENT

En examinar més a fons l'establiment d'objectius, l'assoliment dels objectius i la motivació, la hipòtesi del gradient d'objectius denota la troballa clàssica del conductisme que els animals dediquen més esforç a mesura que s'acosten a una recompensa.¹⁹ Clark Leonard Hull va ser un psicòleg nord-americà que va intentar explicar l'aprenentatge i la motivació mitjançant lleis científiques del comportament. Segons Hull:

El progrés de l'objectiu és una mesura de l'avenç cap a l'assoliment d'un objectiu. Les percepcions del progrés sovint afecten la motivació humana per perseguir un objectiu. Hull va desenvolupar la hipòtesi del gradient d'objectius, que postula que la motivació per assolir un objectiu augmenta monòtonament des de l'estat d'iniciació de l'objectiu fins a l'estat final de l'objectiu. Hull va desenvolupar la hipòtesi del gradient de l'objectiu quan va observar rates que corren per rebre una recompensa alimentària. Utilitzant sensors per avaluar el moviment de la rata, Hull va observar que el nivell d'esforç de la rata augmentava a mesura que disminuïa la distància proximal a la recompensa del menjar. La hipòtesi del gradient d'objectius s'ha utilitzat

per predir el comportament humà quan es persegueix un objectiu.

PERSPECTIVA DE LA TEORIA DE LA PERSPECTIVA

La perspectiva de la teoria prospectiva 23 afirma que la motivació per perseguir un objectiu es pot explicar utilitzant els principis de la teoria prospectiva que posa l'accent en el següent:

Punts de referència

Els objectius es poden descriure com a punts de referència. Concretament, l'objectiu serveix com a punt de referència pel qual els individus diferencien psicològicament entre èxits i fracassos. Utilitzant la terminologia de la teoria prospectiva, els èxits s'associen amb guanys i els fracassos amb pèrdues. Per exemple, si l'objectiu és perdre 10 lliures, perdre 11 lliures és un èxit, però perdre 9 lliures és un fracàs. 24 Els punts de referència són extremadament útils per mantenir l'atenció sobre la quantitat d'energia central que s'està utilitzant a mesura que s'avança cap a l'objectiu. L'actitud amb què es mesuren els èxits i els fracassos és important per mantenir activa la motivació.

Aversió a la pèrdua

De manera similar a les decisions sota incertesa, l'aversion a la pèrdua s'aplica als objectius. Amb els objectius, l'aversion a la pèrdua implica que l'afecte negatiu evocat per un rendiment pitjor que l'objectiu d'un supera l'afecte positiu associat a la superació de l'objectiu. Per exemple, considereu una persona que té com a objectiu perdre 10 lliures. Si falla el seu objectiu perdent només nou lliures, la magnitud de les seves emocions negatives seria més gran que la magnitud de les seves emocions positives si supera el seu objectiu perdent 11 lliures. 25 L'afecte negatiu (emoció) fa que l'energia central es redueixi, creant un entorn interior preocupant. La prevenció de l'aversion a les pèrdues és possible mantenint l'atenció en qualsevol progrés i implicant més les energies per assolir els objectius establerts. L'aversion a la pèrdua pot afectar les 12 dimensions de la vida a causa de la creació de desequilibris interns, que van de lleus a greus, basats en la percepció del rendiment.

Disminució de la sensibilitat

La sensibilitat dels individus al progrés en la recerca d'objectius disminueix a mesura que s'allunyen del punt de referència de l'objectiu. Per tant, a mesura que un individu s'acosta a assolir el seu objectiu, augmenta el valor percebut del progrés. Per exemple, considereu un objectiu per córrer 10 milles i un objectiu separat per córrer 20 milles. Si un individu corre una milla, el valor percebut d'aquest progrés és més gran quan el punt de referència de l'objectiu és de 10 milles que quan el punt de referència és de 20 milles.²⁶ La prevenció de la "sensibilitat disminuïda" és possible mantenint l'energia física/mental connectada amb un punt de referència de l'objectiu i reflexionant meditativament sobre el punt de referència regularment. Aquesta reflexió estabilitza el poder interior i pot prevenir la disminució de la sensibilitat.

Subobjectius

Utilitzant un enfocament de valors per a la consecució d'objectius, és més probable que els objectius proximals tinguin resultats reeixits. Quan un objectiu és proximal, el valor de cada pas de progrés és més gran que si l'objectiu és distal donada la sensibilitat decreixent. Una manera de transformar un objectiu distal en un objectiu més proximal és establir subobjectius. Establir subobjectius és una estratègia eficaç per motivar la consecució d'objectius amb èxit. ²⁷ La intel·ligència per establir subobjectius es desperta en veure clarament que establir i complir subobjectius són satisfactoris i essencials en una mentalitat orientada al procés.

PERSISTÈNCIA DE OBJECTIUS

També hi ha un paradigma per a la persistència en la recerca d'objectius. La importància de la persistència es descriu a continuació:

La tensió en la recerca de l'objectiu sorgeix quan hi ha una discrepància entre l'estat actual i l'estat final de l'objectiu desitjat. La força motivadora per tancar aquesta discrepància i, per tant, eliminar la tensió, porta a la persistència. Alguns conceptes equiparen la persistència a la conservació de l'impuls (un principi de la física). Una vegada que s'inicia un objectiu, els esforços per completar-lo persisteixen, tret que "s'apaquin per un estímulo

extern fort o per l'excitació d'una tendència alternativa més contundent dirigida a un objectiu".²⁸ La persistència és un estat on la motivació energètica està present sense la presència de tensió en la recerca d'objectius. Aquest estat energètic és possible quan un col·loca deliberadament l'energia per assolir un estat de persistència que és inherentment gratificant en lloc de crear tensió mantenint l'atenció en la discrepància entre l'estat actual i l'objectiu desitjat (estat final).

Utilitzant aquests conceptes, Fox i Hoffman (2002) proposen quatre mecanismes per a la persistència dels objectius:

- a) tancament proximal
- b) compliment de claredat
- c) valència de l'objectiu
- d) interessos intrínsecs

Tancament proximal

El tancament proximal planteja que a mesura que la distància entre l'estat final de l'objectiu i l'estat actual d'un individu disminueix, la "força motriu atractiva" per assolir l'estat final de l'objectiu augmenta. L'objectiu es fa més desitjable i la seva realització més factible. A més, a mesura que s'acosta la distància proximal a l'estat final de l'objectiu, la força motivacional per completar l'objectiu i els objectius associats també augmenta.³⁰ A mesura que un objectiu fixat es torna més desitjable, la força de motivació interna d'un s'activa encara més mitjançant l'activació de l'energia central. Els diners també s'utilitzen, fins a cert punt, per comprar articles/productes/serveis/etc necessaris. per aconseguir l'objectiu. El millor ús dels diners pel que fa al tancament proximal millora psicològicament la vitamina M i afavoreix la revitalització de l'energia central.

Claredat de finalització

La claredat de la finalització suggereix que a mesura que els passos per completar un objectiu es fan més clars, augmenta la persistència per assolir l'objectiu. Quan el camí per completar un objectiu és més clar, es percep que l'objectiu és més factible i, posteriorment,

la motivació per completar l'objectiu augmenta.³¹ L'energia existent a l'intel·lecte d'un s'activa quan sorgeix la claredat de la realització dins de la ment. La claredat acostuma a ser rara a la vida de moltes persones i l'ús d'energia bàsica es sublima cada cop més amb una major viabilitat d'assolir l'objectiu amb una motivació equilibrada.

Gol Valence

Pel que fa al mecanisme de valència de l'objectiu, Fox i Hoffman (2002) descriuen la valència com "l'extensió de l'atractiu o la desitjabilitat de l'objectiu". Els objectius que es perceben com a molt valuosos, definits com aquells que satisfan les necessitats de l'individu, són d'alta valència. Els gols d'alta valència positiva no són fàcilment substituïbles, és a dir, no es poden substituir fàcilment per un altre objectiu. És més probable que un individu persisteixi per assolir un objectiu que no es pot substituir per un altre.³² L'atractiu és vivencial, ja que l'energia personal s'utilitza per crear l'experiència de l'atractiu. La creació d'una valència positiva alta manté la col·locació d'energia que condueix a una major persistència a l'hora d'assolir un objectiu. Quan aquest estat d'ànim està present, altres pensaments o idees distraents es descarten fàcilment de la ment.³³

Interessos intrínsecs

Pel que fa al mecanisme dels interessos intrínsecs, Fox i Hoffman (2002) afirmen que durant la recerca d'un objectiu principal, un individu pot desenvolupar interessos en activitats o experiències associades a la consecució de l'objectiu. Per tant, fins i tot si l'interès per l'objectiu principal disminueix, els individus poden estar motivats per persistir cap a l'assoliment de l'objectiu perquè puguin continuar participant en activitats i experiències associades que provoquen un efecte positiu.³⁴ El desenvolupament de l'interès per les activitats/experiències relacionades amb un objectiu pot millorar el camí cap a un objectiu de manera que es redueixin de manera significativa les obstruccions com l'avorriment, la monotonia, el tedi, etc.

ANÀLISI DAFO, AJUSTE ESTRATÈGIC I BENCHMARKING

A més de les idees comentades fins ara, una persona pot realitzar una anàlisi DAFO, que és una tècnica de planificació estratègica que s'utilitza per ajudar una persona o organització a identificar els punts forts, febles, oportunitats i

amenaces relacionades amb la competència empresarial o la planificació de projectes.³⁵ L'DAFO assumeix que els punts forts i les debilitats solen ser internes, mentre que les oportunitats i les amenaces són més comunament externes.³⁵ DAFO és l'acrònim dels quatre paràmetres de la tècnica:

- 1) Punts forts: característiques de l'empresa o projecte que li donen avantatge sobre els altres.
- 2) Debilitats: característiques que situen l'empresa o projecte en desavantatge respecte als altres.
- 3) Oportunitats: elements de l'entorn que l'empresa o projecte podria aprofitar al seu benefici.
- 4) Amenaces: elements de l'entorn que poden causar problemes a l'empresa o projecte.

El grau en què l'entorn intern d'una persona o organització coincideix amb l'entorn extern s'expressa mitjançant el concepte d'ajust estratègic. La identificació de DAFO és important perquè poden informar els passos posteriors de la planificació per assolir l'objectiu. En primer lloc, els responsables de la presa de decisions haurien de considerar si l'objectiu és assolible, tenint en compte els DAFO. Si l'objectiu no és assolible, han de seleccionar un objectiu diferent i repetir el procés. ³⁶

En relació amb una anàlisi DAFO, la idea d'ajust estratègic està molt relacionada amb l'assoliment dels objectius i la millor utilització de l'energia i els diners personals.

L'ajust estratègic expressa el grau en què un individu o una organització fa coincidir els seus recursos i capacitats amb les oportunitats de l'entorn extern. La concordança té lloc a través de l'estratègia i, per tant, és vital que l'empresa tingui els recursos i les capacitats reals per executar i donar suport a l'estratègia. L'ajust estratègic es pot utilitzar activament per avaluar la situació estratègica actual d'una empresa, així com oportunitats com ara fusions i adquisicions i desinversions de divisions organitzatives. L'ajust estratègic està relacionat amb la visió basada en els recursos de l'empresa que suggereix que la clau de la rendibilitat no és només a través del

posicionament i la selecció del sector, sinó més aviat a través d'un enfocament intern que busca utilitzar les característiques úniques de la cartera de recursos i capacitats de l'empresa. Una combinació única de recursos i capacitats es pot convertir finalment en un avantatge competitiu del qual l'empresa es pot beneficiar. Tanmateix, és important diferenciar entre recursos i capacitats. Els recursos relacionats amb els inputs de producció de propietat de l'empresa, mentre que les capacitats descriuen l'acumulació d'aprenentatge que posseeix l'empresa.³⁷

El benchmarking també és molt rellevant per fer un progrés adequat cap a l'assoliment dels objectius. Robert Camp³⁸ va desenvolupar un enfocament de 12 etapes per al benchmarking.

La metodologia de 12 etapes consta de:

- 1) Seleccionem el tema
- 2) Definir el procés
- 3) Identificar possibles socis
- 4) Identificar les fonts de dades
- 5) Recollir dades i seleccionar tots els socis
- 6) Determineu la bretxa
- 7) Establir diferències de procés
- 8) Orientar el rendiment futur
- 9) Comunicar-se
- 10) Ajustar l'objectiu
- 11) Implementar
- 12) Revisar i recalibrar

L'energia intel·lectual s'utilitza per crear punts de referència. Seguir els punts de referència requereix paciència, habilitat centrada, mantenir la ment en un camí progressiu, manejar les dificultats amb equanimitat i reconèixer la glòria d'una mentalitat orientada al procés (vegeu el capítol 7).

REFLEXIONS DE PARAULES

L'autor recomana als lectors que reflexionin sobre les idees presentades fins ara llegint cada paraula a continuació i contemplant breument el significat pel que fa als objectius. La graella següent mostra els conceptes clau relacionats amb l'establiment d'objectius i l'assoliment d'objectius:

FIXACIÓ D'OBJECTIUS/PLANIFICACIÓ TERMES FINALITAT/OBJECTIU	FIXACIÓ D'OBJECTIUS/PLANIFICACIÓ TERMES FINALITAT/OBJECTIU	FIXACIÓ D'OBJECTIUS/PLANIFICACIÓ TERMES FINALITAT/OBJECTIU
RESULTAT ANTICIPAT VALOR intrínsec VALOR EXTRÍNSEC	RESULTAT ANTICIPAT VALOR intrínsec VALOR EXTRÍNSEC	RESULTAT ANTICIPAT VALOR intrínsec VALOR EXTRÍNSEC
OBJECTIU ATENCIÓ DIRIJADA ESFORÇ PERSISTÈNCIA	OBJECTIU ATENCIÓ DIRIJADA ESFORÇ PERSISTÈNCIA	OBJECTIU ATENCIÓ DIRIJADA ESFORÇ PERSISTÈNCIA
MENTALITAT INTEL·ligent d'autoeficàcia	MENTALITAT INTEL·ligent d'autoeficàcia	MENTALITAT INTEL·ligent d'autoeficàcia
IMPORTÀNCIA NIVELL DE DIFICULTAT ESPECIFICACIÓ	IMPORTÀNCIA NIVELL DE DIFICULTAT ESPECIFICACIÓ	IMPORTÀNCIA NIVELL DE DIFICULTAT ESPECIFICACIÓ
GAMME TEMPORAL OBJECTIUS PROXIMALS OBJECTIUS DISTALS	GAMME TEMPORAL OBJECTIUS PROXIMALS OBJECTIUS DISTALS	GAMME TEMPORAL OBJECTIUS PROXIMALS OBJECTIUS DISTALS
OBJECTIU COMPLEXITAT OBJECTIU PERSEGUIR BENESTAR SUBJECTIU	OBJECTIU COMPLEXITAT OBJECTIU PERSEGUIR BENESTAR SUBJECTIU	OBJECTIU COMPLEXITAT OBJECTIU PERSEGUIR BENESTAR SUBJECTIU
CONTROLS DE VIABILITAT DE LA GESTIÓ DEL TEMPS AJUSTE DE FITES	CONTROLS DE VIABILITAT DE LA GESTIÓ DEL TEMPS AJUSTE DE FITES	CONTROLS DE VIABILITAT DE LA GESTIÓ DEL TEMPS AJUSTE DE FITES
OBJECTIU DESplaçament PLANIFICACIÓ ESTRATÈGICA ANÀLISI DAFO	OBJECTIU DESplaçament PLANIFICACIÓ ESTRATÈGICA ANÀLISI DAFO	OBJECTIU DESplaçament PLANIFICACIÓ ESTRATÈGICA ANÀLISI DAFO

EL RECONeixEMENT DE L'Oportunitat DESPERTA EL PODER LARMANT

El reconeixement d'oportunitats és essencial per avançar en qualsevol de les 12 dimensions (figura 1) de la vida. La identificació d'oportunitats noves i desconegudes es produeix quan el coneixement del passat, les experiències passades i les reflexions actuals permeten que l'intel·lecte identifiqui possibilitats. Aquest procés d'identificació utilitza les energies del desig i de la ment, donant lloc a la millor utilització de l'energia en l'acció (Figura 1).

La identificació i selecció de les millors oportunitats per a nous negocis es troben entre les habilitats més importants de qualsevol persona que intenti

assolir l'èxit en l'emprenedoria i/o l'ocupació. Per despertar el poder latent requereix el reconeixement d'oportunitats amb una ment oberta i informada. Els punts següents són aspectes del reconeixement d'oportunitats que tenen la potència de mantenir el poder interior en la millor direcció possible:

- 1) Es necessita energia personal per descobrir oportunitats.
- 2) El desenvolupament creatiu d'oportunitats és possible.
- 3) La identificació d'oportunitats requereix que es desperta "l'energia dins del desig".
- 4) Els emprenedors poden iniciar el procés d'identificació d'oportunitats de negoci tenint en compte el consumidor. La creació i el lliurament de valor als consumidors crea una mentalitat on es creen oportunitats i no només es troben.
- 5) Una investigació prudent i una major sensibilitat a les necessitats del mercat permeten que l'energia central sigui activa, segons sigui necessari, sense prendre decisions precipitades.
- 6) El desenvolupament d'una oportunitat pot ser possible reconeixent la distribució subòptima dels recursos.
- 7) Hi ha una distinció significativa entre "reconeixement d'oportunitats" i "desenvolupament d'oportunitats" i la reflexió sobre aquesta distinció pot proporcionar més vies de creixement.
- 8) La creació d'empreses d'èxit segueix un procediment de desenvolupament de prospectes amb èxit. Això inclou la identificació d'una oportunitat, la seva valoració i expansió. El procés de desenvolupament és recurrent i iteratiu. La realització d'avaluacions promou una major claredat en les diferents etapes del desenvolupament i utilitza capacitats intel·lectuals reflexives per fer-ho
- 9) és probable que un emprenedor realitzi avaluacions diverses vegades en diferents etapes de desenvolupament; l'avaluació també podria comportar el reconeixement d'oportunitats addicionals o ajustos a la visió inicial.

Si us plau, vegeu la figura 26 de l'annex sobre:

Principals factors que influeixen en el procés bàsic de reconeixement i desenvolupament d'oportunitats

Hi ha, sens dubte, obstacles interiors i exteriors presents a l'hora d'intentar avançar en la vida. Quan considerem el significat de la paraula "obstacle", es refereix a imposar-se malgrat l'adversitat o la dificultat, per resoldre diversos

problemes amb èxit, per vèncer un pensament o emoció contrari internament i per superar quelcom que està provocant estancament i percebre-ho de manera diferent. Així, quan un s'enfronta a reptes a la vida, moltes mentalitats positives ajuden a reconèixer i superar els obstacles. Els obstacles són una oportunitat per reconèixer el propi flux energètic i millorar-se encara més perquè l'obstacle és una oportunitat per al desenvolupament intern i extern. Enfrontar-se directament a qualsevol obstacle o repte significa afrontar-lo de cara significa no quedar-se atrapat en un estat de queixa i no quedar-se atrapat amb l'obstacle, sinó reconèixer-lo com una cosa que desafia energèticament a un individu a activar el poder intel·lectual i trobar creativitat. maneres de passar per l'obstacle. Aquest tipus de creativitat creativa requereix un estat positiu d'emoció i pensament mentre l'obstacle encara és present. Passar a un estat d'emoció i pensament positius requereix energia, especialment l'energia central per mantenir-se intacte malgrat els obstacles que hi puguin haver. Per tant, els aspectes realistes a través dels quals es veu l'obstacle la realitat del mateix per veure'l tal com és mirar diverses possibilitats en l'àmbit de les possibilitats de manera realista i no només d'una manera fantàstica, sinó percebre les coses tal com són també és utilitzar el energia de la intel·ligència que existeix dins de la ment de manera més positiva i creativa on es pot mantenir la ment extremadament oberta on les energies segueixen obrint-se mentre hi ha obstacles o reptes. També tractar d'entendre la competència en el seu marc correcte de la seva manera correcta sense danyar el poder intern és utilitzar la força de la competència per al seu benefici més que per a la seva degradació. La competència és una oportunitat per produir o oferir un millor tipus de servei millor tipus de millor qualitat de producte als consumidors o, si un és un empleat, per oferir el millor tipus d'experiència laboral o servei a una organització que supera els altres. Aquest tipus de mentalitat competitiva en realitat està aprofitant el desenvolupament intern d'un i la glòria del seu desenvolupament interior i es centra internament en lloc de centrar-se externament en una manera que impedeix mirar des de dins. Una mentalitat

enfocada a l'exterior sense atenció al desenvolupament intern causarà danys energètics o provocarà un desequilibri dins del sistema energètic. El reconeixement també dels aspectes emocionals que hi ha o el flux de l'emoció que hi ha mentre hi ha obstacles és indicatiu de tenir en compte l'energia que utilitzen les emocions. Les emocions utilitzen una quantitat fenomenal d'energia i una vegada que utilitzen aquesta energia de manera constructiva o destructiva, llavors un progressarà o retrocedirà o romandrà estancat. Reconèixer el flux positiu d'energia i emocions o col·locar l'energia dins de les emocions positives de manera deliberada, conscient, adequada i creativa és indicatiu de l'excel·lència personal i el domini personal. A més d'aquestes qualitats internes que s'estan desenvolupant per adoptar un enfocament molt sistemàtic per trencar els obstacles pas a pas, el reconeixement dels diferents components promou una comprensió conscient i clara del seu funcionament. Hi ha un acrònim "STOP" que s'utilitza en l'entrenament de consciència:

S = STOP

T = FER UN PAS ENRERE

O = OBSERVAR

P = PROCEDIR CONSCIENTAMENT

Quan un obstacle està present davant d'un mateix, cal aturar el que està fent i no actuar de seguida. L'aturada de la pròpia activitat permet entendre el panorama de manera completa i acurada i, a partir d'aquella etapa, des d'aquest estat, fer un pas enrere i rastrejar la sèrie d'esdeveniments que poden haver provocat un obstacle o, com sigui, l'obstacle hagi vingut. . Des de fer un pas enrere l'observació clara de la naturalesa de l'obstacle en si així com d'on es troba en la seva vida en la seva progressió així com altres factors correl·laris o factors connectats per veure'ls tots junts en el context de l'objectiu que s'està intentant. per ser el context de l'objectiu que s'està intentant assolir, així com en relació amb l'obstacle específic present, llavors un és capaç de mantenir-se

en l'estat d'observació clara. Un estat d'observació clara conduirà finalment a procedir conscientment, procedir amb molta cura, procedir amb molta cautela sense crear més obstacles o dificultats per intentar assolir un objectiu particular.

RECONÈIXER I FLORIR FORA DE LES ZONES DE CONFORT

Un ha de reconèixer la seva zona de confort i reconèixer les seves limitacions sobre un mateix. Aquesta zona és on un se sent còmode, relaxat i capaç de realitzar bé determinades tasques. Malgrat la comoditat física/psicològica i la facilitat que hi ha a la zona de confort, és vital desafiar-se constantment a un mateix per sortir-ne. Estirar-se de les zones de confort requereix energia, sobretot per progressar econòmicament. La creativitat i la felicitat poden estancar-se significativament sense desafiar-se a sortir de diverses zones de confort, especialment pel que fa al desenvolupament financer. Molta gent està contenta amb una feina concreta, arriba a l'estancament financer/emocional i se sent atrapada en una rutina. Seguir a cegues rutines es converteix en la norma sense que aquestes normes proporcionin satisfacció, enriquiment i avenços addicionals. Sortir de les zones de confort es pot produir sense ansietat i nerviosisme si es prenen passos acurats diàriament per a un progrés constant. Obrir-se a noves oportunitats i experiències requereix primer el reconeixement d'aquestes oportunitats i, posteriorment, fer passos directes i actius per a perseguir-les. Moltes persones romanen atrapades en zones de confort a causa de diverses pors com ara la por al fracàs, la por a l'èxit, la por a les noves experiències i la por a les percepcions d'altres persones. Assumir nous reptes és un punt de referència important per augmentar l'energia personal, que possiblement condueixi a una major quantitat de diners que arribi a la vida. Els diners ofereixen oportunitats per a noves experiències que poden enriquir la vida on l'efecte de la vitamina M augmenta amb el temps. Reconèixer i eliminar

l'autoconversació negativa també és essencial per prendre mesures per a un creixement addicional en totes les àrees de la vida. La pròpia zona de confort és una gran barrera per assolir el màxim potencial.

Cal reconèixer les seves zones de confort i reconèixer genuïnament les seves limitacions. Dins d'aquestes zones, un se sent còmode, relaxat i capaç de realitzar bé determinades tasques. Malgrat la presència de confort físic/psicològic i facilitat mentre es troba a la zona de confort, és vital desafiar-se constantment a un mateix per sortir-ne. Estirar la zona de confort requereix energia, sobretot per progressar econòmicament. La creativitat i la felicitat poden estancar-se significativament sense desafiar-se a sortir de diverses zones de confort, especialment pel que fa al desenvolupament financer.

Tenint en compte que sortir de la zona de confort sol ser difícil per a moltes persones, la pregunta per a tots nosaltres és sobre la possibilitat de sortir de la zona de confort. El concepte de floració es refereix a l'obertura de nous i nous desenvolupaments en la pròpia vida sense tensió i amb facilitat. Aquest tipus de desenvolupament crea un moviment addicional on es percep algun nivell de dificultat, però es produeix sense tensió, amb facilitat i és l'essència d'aprofitar l'energia personal. L'energia del nucli continua rejuenint i revitalitzant-se a mesura que surt de les zones de confort i entra a noves zones per seguir endavant.

La floració es refereix a avançar encara més utilitzant maneres orgàniques (és a dir, maneres sistemàtiques, reflexives, naturals i planificades amb cura) en comparació amb alguna cosa que es fa artificialment o una cosa que es fa amb una gran quantitat de tensió innecessària. Les accions realitzades mitjançant dreceres al final produeixen danys. La veritable floració de zones limitades és comparable a una flor on les diferents fragàncies d'una flor van d'un lloc a un altre o quan els bons sentiments s'obren dins d'un mateix. De la

mateixa manera, sortir de les zones de confort és un moviment natural i bonic cap endavant, tot i que hi hauria alguns reptes naturals. Tingueu en compte que una zona de confort és un lloc on es troba còmode, és un lloc on no cal esforçar-se en la realització d'una activitat. Hi ha gairebé un aspecte automàtic de romandre en una zona de confort. La ment i el cos tendeixen a relaxar-se en aquesta zona automàtica, on els mecanismes que es produeixen física i mentalment funcionen sense ser desafiats a avançar. És essencial desafiar-se a un mateix per avançar i canalitzar l'energia central en una direcció escollida. Aquesta canalització d'energia amb passos específics cap endavant és un èxit important que té impactes en les 12 dimensions (vegeu la figura 1) fins a cert punt. L'energia del nucli es perfecciona i es millora de manera natural quan es prenen mesures per sortir de les zones de confort. A mesura que un es mou per una zona de confort, està permetent que la seva energia es mantingui fresca i viva en lloc de debilitar-se. La pèrdua d'energia central es produeix quan un està estancat en una zona de confort i el flux dinàmic d'energia s'atura. De la mateixa manera que un riu que flueix canvia dinàmicament i avança, el flux dinàmic de l'energia central té una gran força per impulsar diverses zones de confort i proporcionar una experiència més gran en moltes facetes de la vida. Amb el reconeixement, com va afirmar el famós filòsof grec Heràclit, que ningú no pot trepitjar el mateix riu dues vegades, el "riu corrent" d'energia dinàmica portarà un d'un lloc a un altre, mantindrà la vida fluïnt cada cop més cap a més. i majors desenvolupaments/ assoliments. Una zona de confort és un lloc on la ment i el cos es troben en un determinat estat energètic on hi ha quietud i que finalment dissipa l'energia emmagatzemada a causa del fet que hi ha una disminució d'aquesta energia. Aquest procés de disminució es produeix perquè no hi ha una nova regeneració d'energia dins d'una zona de confort. Després de tot, el cos no necessita cap energia nova en aquesta zona. No hi ha res de nou que passi a la zona de confort perquè es troba en un estat de satisfacció saturada. Permanecer en zones de confort finalment comença a dissipar-se i disminuir l'energia a causa de la manca de

regeneració i l'estancament sostingut. Els intents de progressar fora de les zones de confort situen el cos i la ment en una realitat possiblement sacsejada en funció del tipus d'objectius que s'està intentant assolir. Fins i tot es pot generar i activar nivells intensos d'energia, especialment en situacions extremes on la supervivència pot estar en joc. (Aquest autor ha experimentat nivells intensos d'energia mentre pujava al mont Everest i té una comprensió vivencial de l'energia intensa activada.) Per descomptat, la progressió de cada persona normalment no té objectius extremadament difícils, però hi ha una gran possibilitat d'aconseguir grans altures en vida quan l'energia central s'activa significativament a mesura que empeny a través de les zones de confort. A la vida de l'autor, hi ha hagut diverses vegades que s'ha col·locat deliberadament en situacions extremes en què l'energia central era força activa a causa que la supervivència d'un podria estar en joc. En situacions tan extremes, l'autor va experimentar un poder primordial on es desperta diversos tipus d'energia que es genera des de l'interior del cos. Per descomptat, l'autor no recomana a les persones que es posin en situacions extremes necessàriament d'aquesta manera, però l'autor ha experimentat aquest fenomen en diversos esforços diferents, com ara escalar l'Everest. Una comprensió vivencial de l'energia intensa activada existeix dins de les experiències de l'autor i és indicativa del fet que cada ésser humà pot activar aquest poder, de manera única, segons sigui aplicable i desitjat. Fins i tot una fracció d'aquest poder, si s'activa, té un potencial enorme per animar les 12 dimensions (figura 1) i proporcionar a la vida una gran claredat i un progrés dinàmic que continua al llarg de la vida.

El desig d'avançar en la vida és necessari per sortir d'una zona de confort on aquest desig pot generar noves idees. Si un es col·loca en certs tipus d'esforços o subobjectius difícils per assolir l'objectiu més gran, aleshores hi ha totes les possibilitats de despertar un enorme poder energètic central. A partir d'aquest despertar, sorgeixen noves idees i creativitat juntament amb

una visió més àmplia de l'assoliment dels objectius. Això requereix el desenvolupament d'una mentalitat orientada als processos mentre que psicològicament s'allunya d'una mentalitat centrada en els resultats.

En circumstàncies en què un està envoltat de perills existencials o d'un determinat tipus d'adversitat, el cos respon amb un enfocament innovador per respondre a situacions extremadament difícils. Noves idees apareixen a la ment i l'energia es desperta encara més. Sens dubte, hi ha alts i baixos, sobretot quan s'intenta sortir de la seva zona de confort. El cos allibera diverses hormones i hi ha molts tipus diferents de reaccions, que van des de l'alegria fins al dolor físic/emocional. La clau és sortir de la zona de confort i fer-ho de manera segura perquè un pugui obtenir l'emoció / il·lusió i moltes altres bones experiències, que condueixin a un progrés continuat al següent nivell en l'assoliment d'objectius més grans. Es pot afirmar de manera inequívoca que la participació en experiències més enllà de la pròpia zona de confort necessita l'activació energètica bàsica, d'alguna manera o altra. L'ansietat, el dubte de si mateix i els pensaments autodestructius s'eliminen mitjançant l'activació de l'energia central a mesura que un es mou cap a una zona d'expansió i creixement. Quan un té èxit en moure's fins i tot una mica fora de la zona de confort, hi ha una experiència individualitzada d'èxit que augmenta l'entusiasme, la motivació i el zel.

Si us plau, vegeu la figura 27 a l'Apèndix - Diagrama de zones i energia bàsica
Si us plau, vegeu la figura 28 a l'apèndix - Estat de flux i sortida de la zona de confort

Si us plau, vegeu la Figura 29 a l'Apèndix - Diagrames d'estat de flux

COMPROMÍS I SUPERACIÓ DE LA RESISTÈNCIA INTERNA/EXTERNA

La progressió a la vida només és possible amb el compromís. El compromís permet a una persona triar entre una varietat de camins i possibilitats diferents, en funció dels seus objectius i desitjos. Mantenir-se constant cap a un camí compromès requereix perseverança i col·locar contínuament l'energia en direccions progressives. El compromís és un estat d'ànim que arriba a la consolidació a causa de la intensitat del desig d'assolir qualsevol objectiu. L'energia central s'activa per solidificar el compromís i restablir la ment a una mentalitat orientada al procés (vegeu el capítol 7). La resistència interna es produeix quan s'intenta mantenir el compromís. Reconèixer que l'energia central pot trencar aquesta resistència és possible gràcies a un cultiu acurat i l'aprofitament de l'energia central mitjançant una acció deliberada. L'acció deliberada permet que el procés de presa de decisions funcioni en consonància amb els objectius escollits. L'energia segueix naturalment el camí de la presa de decisions i finalment trenca la resistència interna.

La resistència externa fa referència als obstacles o dificultats als quals s'enfronta. La mateixa energia central enforteix el cos i la ment per superar aquests obstacles en funció de les circumstàncies d'un. Mantenir una visió de 360 graus de les circumstàncies de la vida permet dirigir atentament l'energia per al desenvolupament general d'un. Per tant, la resistència interna i externa disminueix de manera natural i es pot mantenir una mentalitat orientada al procés.

ACCEPTAR EL RISC I LA RECOMPENSA CONSCIENTAMENT

El risc i la recompensa formen part naturalment de la vida. Abraçar tots dos amb consciència requereix una visió clara del dany que es pot produir amb

determinats riscos i també reconèixer que determinades recompenses també poden causar danys. La prevenció del dany en les 12 dimensions (vegeu la figura 1) de la vida és fonamental per acceptar una varietat de riscos i experimentar certes recompenses. Cal deixar de banda la recerca de recompenses que comporten un risc més elevat de causar danys més grans. Sense deixar-los de banda conscientment, un pot sentir-se seduït per certes recompenses a causa de la potència de la seva experiència, on l'experiència gratificant pot causar danys significatius a l'energia central. No danyar l'energia del nucli i participar amb compte (acuradament, amb precaució) en l'activitat cap a una progressió addicional condueix a l'emmagatzematge de vitamina M i una tranquil·litat mental considerable.

*L'UTILITZACIÓ CONSCIENT DE LA VITAMINA M MENTRE ES
MANTENIM INTACTES ELS EMMAGATZEMATGES DE VITAMINA M,
REDUIX ELS RISCOS INNECESSARIS...*

-- RICKY SINGH

FUNDACIÓ DE L'EQUILIBRI PER L'EXCEL·LÈNCIA

L'excel·lència és un estat de funcionament que resulta quan es produeix un veritable equilibri de les 12 dimensions de la vida. L'energia bàsica funciona en benefici propi a les 12 dimensions, ja que arriba a un estat de cohesió funcional. En aquest estat, cadascuna de les 12 dimensions arriba a un estat de funcionament interconnectat. Un dels majors obstacles per arribar a aquest estat són els desitjos contradictoris/conflictius. El millor ús dels diners en les 12 dimensions, naturalment, posarà fi a molts conflictes i contradiccions a la vida. Els diners, quan s'utilitzen amb respecte, creen una gran base sobre la qual es desenvolupa un estat d'excel·lència. Seguir la passió a la vida permet perfeccionar l'energia perquè es puguin produir experiències més grans en la diversitat de la vida sense danyar els fonaments. La solidificació de les bases

és la clau per desenvolupar, mantenir i millorar l'estat d'excel·lència. L'emmagatzematge de la vitamina M (psicològicament) proporciona potència per experimentar la vida de manera que la base no es danyi. La civilització humana està afectada per danyar el poder mental d'un no desenvolupant una base energètica sòlida i utilitzant els diners de manera impulsiva.

CAPÍTOL 3
VITAMINA M I ENFORÇ DEL
COS FÍSIC

FER EL COS FÍSIC SAN

Un cos sa és la base de la vida. Sense un cos sa, la progressió és difícil si no gairebé impossible. La connexió entre la salut del cos físic i la vitamina M es pot entendre reconeixent que mantenir el cos sa té molts requisits. La dieta adequada, els tipus d'exercici i moviment adequats, etc. són necessaris per al millor funcionament del cos físic.

Els beneficis d'un cos sa en relació a la vitamina M són els següents:

- a) Un cos físic sa permet treballar en una feina o negoci i guanyar diners. Els diners guanyats es poden estalviar físicament i psicològicament com a vitamina M.
- b) Diverses experiències a la vida són possibles mitjançant un cos sa, com ara viatges, vacances, etc. Totes les experiències del món material són possibles gràcies a un cos físic sa. Una millor salut proporciona experiències millorades en el context general de les finances.
- c) Fer-se càrrec de la pròpia vida i sentir-se bé amb les decisions preses pel que fa a l'emmagatzematge de la vitamina M és cada cop més possible a mesura que la salut augmenta.
- d) Augmentar l'energia i experimentar una major forma física es connecten directament amb el poder de la vitamina M a la ment.
- e) La possibilitat de ser un bon model per a la família i els amics pel que fa al millor ús dels diners, el temps i l'energia té més potencialitat amb un cos sa.

Mantenir una visió realista i equilibrada dels diners és una forma natural i energètica de fer el cos sa. L'excés de consum de menjar, beguda, gaudi dels sentits, vicis, etc., fa que el cos físic surti de l'equilibri natural, la qual cosa fa que s'utilitzi més diners per arreglar els danys causats a causa del mal ús dels diners. Això es converteix en un cercle viciós que es pot trencar en adonar-se que els diners s'han de respectar com a energia i fer-ne un mal ús/abusar possiblement generarà cercles viciosos.

ENERGIA DINS DEL COS FÍSIC I CREIXEMENT FINANCER

El cos físic té energia i està directament relacionat amb el creixement econòmic. Cadascuna de les idees següents que es mostren a continuació discuteix aquesta connexió:

- a) El cos físic és un mitjà per assolir els propis objectius utilitzant diners i desenvolupant un cos sa de la millor manera possible.
- b) Un cos sa és un mitjà per millorar el propi estat emocional/mental per arribar a un nivell més alt en la vida.
- c) Tenir cura del propi cos permet experimentar la vida de moltes maneres...
- d) Un cos sa permet mantenir cicles de son regulars i altres patrons que funcionen millor quan hi ha una major acumulació de vitamina M psicològicament.
- e) Treballar per diners pot produir confiança i sentir-se orgullós de la feina. Els diners guanyats produeixen impactes positius dins la ment i augmenta l'autoestima i la pròpia imatge. Treballar requereix un cos sa i l'energia dins d'aquest cos afavoreix el creixement financer.

MILLORA DE LA SALUT FÍSICA I CREUAMENT DE LLIRS

La millora de la salut física està molt relacionada amb l'encreuament dels llindars de diverses maneres, de la següent manera:

- a) Creuar els llindars és molt semblant a sortir de la zona de confort que requereix el desig de creuar un llindar.
- b) Desenvolupar un cos físic més sa requereix exercici/moviment de bona qualitat, una bona alimentació i una ment estable. A mesura que augmenta l'activitat física (basada en recomanacions mèdiques i desitjos personals), es produeixen una varietat de canvis al cos on s'utilitza l'energia central per alimentar aquests canvis.
- c) Es necessiten diners, d'alguna manera o altra, per millorar la salut física. Aturar el mal ús i l'abús dels diners permet utilitzar les pròpies finances per desenvolupar la salut física.

d) Hi ha una connexió important entre el cos i la ment. Decidir traspasar certs llindars pel que fa a la salut física requereix el millor ús del poder mental en aquesta activitat sostinguda.

e) Superar els llindars afavoreix la confiança en un mateix, especialment quan els diners s'acostumen a una activitat que té bons efectes positius sobre la salut general.

f) La millora de la salut física proporciona energia addicional a les 12 dimensions de la vida on la vitamina M s'acumula i es gasta amb cura sense causar danys en cap àrea de la vida.

EQUILIBRI DECISIONAL: AUTOEFICACIA VS. TEMPTACIÓ

La vida està plena de decisions a cada moment. Prendre les decisions adequades per al desenvolupament posterior requereix que examinem l'autoeficàcia versus la temptació. L'autoeficàcia és un concepte psicològic sobre com es pot seguir un curs d'acció i fer front a situacions diverses que poden desviar-se d'un camí escollit. La temptació també és un estat psicològic que desvia el curs d'acció escollit i pot causar molts problemes. Aquell que manté l'atenció en el desenvolupament de la vitamina M pot romandre en un estat d'autoeficàcia i continuar la progressió dinàmica, sense temptacions. La temptació es produeix a causa de la manca de satisfacció en la vida, sobretot quan s'està intentant avançar més en el camí escollit. L'autoeficàcia és la percepció de la capacitat personal per assolir qualsevol objectiu específic i condueix a un augment de l'autoestima, l'autoestima i la confiança en si mateix, i a autoavaluacions bàsiques positives. L'augment de les autoavaluacions bàsiques dóna lloc a un augment del lloc de control, resultats laborals positius, una millor satisfacció laboral i un millor rendiment laboral. L'efecte global és l'acumulació de vitamina M, que té un efecte energètic en totes les àrees de la vida.

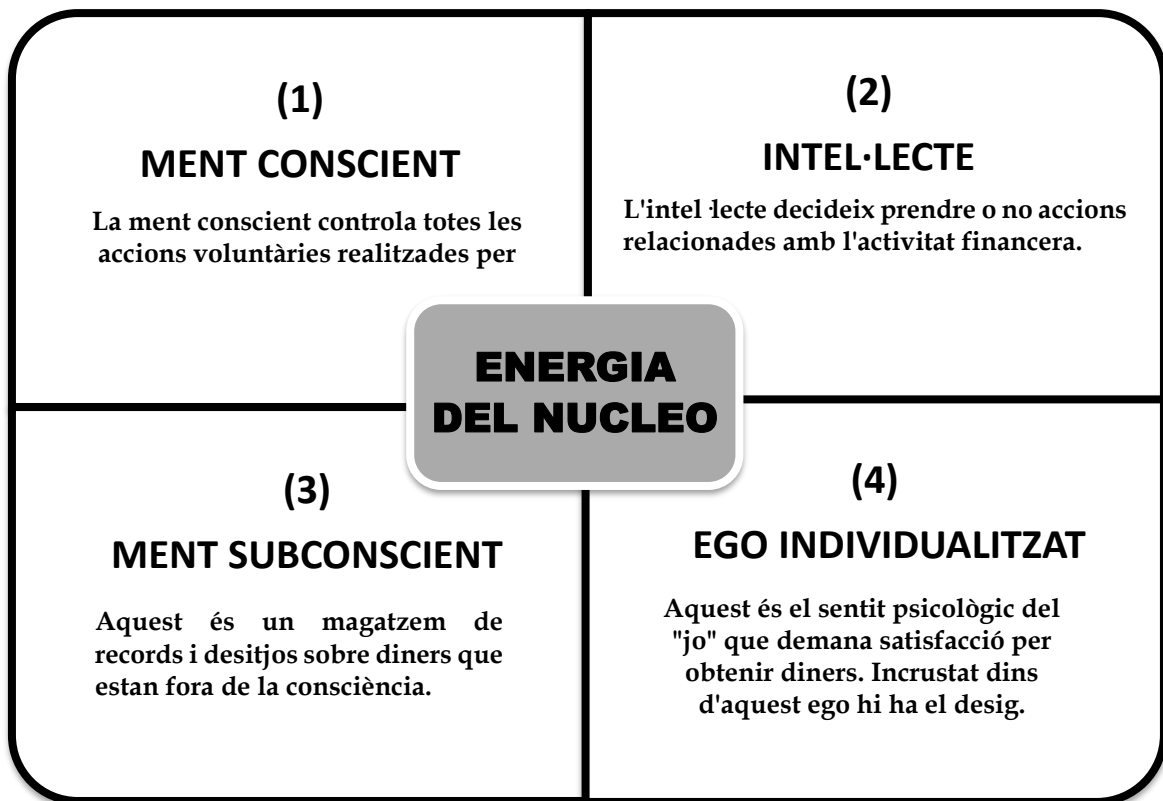
CAPÍTOL 4
VITAMINA M &
ENFORÇANT LA MENT

QUÈ ÉS LA MENT?

En la nostra discussió sobre la ment, cal admetre que no hi ha, potser, un misteri més gran a la vida que la pròpia ment. La "ment és el conjunt de facultats cognitives que permeten la consciència, la percepció, el pensament, el judici i la memòria. Està present en cada ésser humà.⁶⁹" Cadascun de nosaltres és conscient de la nostra ment que produeix una varietat de pensaments, emocions, sentiments i desitjos. La figura 5 que es mostra a continuació, mostra quatre aspectes interconnectats del que es coneix com a "ment" i també mostra que l'energia central existeix dins de cada aspecte.

FIGURA 5

QUATRE ASPECTES DE LA MENT I L'ENERGIA DEL NUCLEO



L'energia central anima la ment conscient, l'intel·lecte, la ment subconscient i l'ego, tal com es mostra a la figura anterior (figura 5). Per entendre-ho amb més claredat, aquí teniu uns quants exemples que il·lustren com aquesta energia bàsica és utilitzada pels quatre aspectes de la ment:

1) La ment conscient controla totes les accions voluntàries. L'energia necessària per moure el cos, per contraure els músculs, per moure els ossos, etc., és energia neuropsicològica, energia muscular i, en sentit general, tota energia fisiològica. Aquesta energia té la seva font en última instància del sol. L'energia del sol es transmet als aliments que mengem i el nostre cos trenca els aliments en molècules més simples. Aquestes molècules tenen energia que després es transforma en energia central (manifestada com a energia financera), que és una forma refinada de l'energia que s'emmagatzema dels aliments que s'han consumit.

2) L'intel·lecte decideix prendre o no accions, inclosa l'activitat financera. La capacitat de presa de decisions dins del cervell humà utilitza energia. L'energia de la vitamina M conservada (mitjançant tècniques de conservació o sublimació natural) dóna un gran poder a l'intel·lecte. En la majoria de la gent, hi ha confusió sobre moltes decisions que s'han de prendre a la vida. L'intel·lecte que està impregnat d'una energia mental refinada ha augmentat la capacitat de pensar en múltiples opcions, visualitzar pros i contres i prendre decisions amb una visió àmplia.

3) La ment subconscient és un magatzem de records i desitjos que s'han anat acumulant des del naixement. Les experiències passades de plaer pressionen la ment conscient perquè torni a experimentar el mateix plaer pel que fa a diversos gaudiments. La ment subconscient opera en segon pla i no està en consciència conscient. Durant l'estat de somni, sorgiran els continguts de la ment subconscient. L'energia necessària per crear el món dels somnis és l'energia neuropsicològica. Si aquesta energia en una forma refinada (és a dir, transmutació de l'energia central) es conserva, aquesta conservació té la capacitat de portar-lo a un estat de son reparador sense somiar excessivament. Somiar utilitza una gran quantitat d'energia. Si els somnis disminueixen, hi ha una major calma a la ment a causa que la ment té una energia millorada. Aquesta energia està majoritàriament fragmentada i distorsionada en l'estat de somni. La concentració de fragments es produeix en la creació del món oníric. La creació del món dels somnis utilitza una gran quantitat

d'energia que es malgasta a causa de conflictes i confusions profunds que trenquen l'energia central per crear el món dels somnis. Els meditadors avançats tenen la capacitat de "netejar" l'estat dels somnis, la qual cosa fa que la qualitat dels somnis es torni positiva i, finalment, la quantitat de somnis disminueix substancialment fins a un estat conegut com "ioga Nidra". Aquest és un estat on tots els efectes de fragmentació energètica han acabat i l'estat de somni s'ha transformat en un estat profundament restaurador. Aquest nivell de pau profunda a la nit (Yog Nidra) és possible mitjançant la conservació de la vitamina M.

4) L'ego individualitzat és el sentit psicològic del "jo" que exigeix desitjos de satisfacció relacionats amb els diners. Incrustat dins d'aquest ego hi ha el desig. Aquest "jo" és la pròpia identitat psicològica que utilitza una gran energia per satisfer els desitjos. El desig està íntimament associat amb el "jo" i la pressió del desig exigeix alleujament on el "jo" i els "impulsos del desig" són essencialment un. L'ego treballa amb l'intel·lecte, la ment conscient i la ment subconscient per satisfer els desitjos.

L'ego és el factor divisor de la vida. El desig i l'ego estan íntimament connectats. La meditació permet veure la diferència entre el desig i l'ego, i aquesta diferència condueix a la llibertat interior. En aquesta llibertat, l'energia central és utilitzada per la intel·ligència d'un per a un creixement fabulós en la vida exterior i interior.

-- Ricky Singh

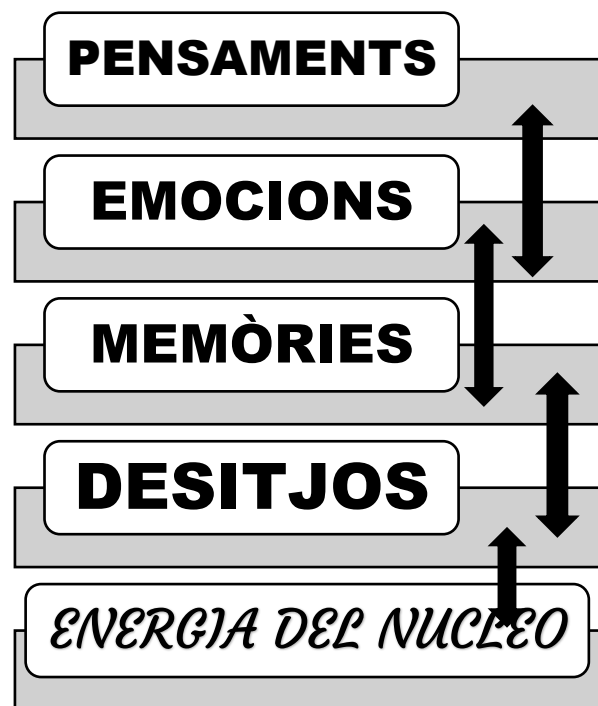
Quan un decideix avançar més a la vida, aquesta decisió genera enllaços meravellosos entre l'energia central i els quatre aspectes de la ment. Quan es prenen accions conscients a través d'aquesta interconnexió, la vitamina M es potencia mentalment a causa d'aturar el mal ús/abús dels diners.

-- Ricky Singh

PENSAMENTS-EMOCIONS-MEMÒRIES-DESITJOS I DINERS

La figura 6 (a continuació) il·lustra el flux d'energia dins de l'estructura interconnectada de pensaments, emocions, memòria i desig. Som conscients del nostre món interior que és un compost de pensaments, emocions, records i desitjos. L'energia que flueix a través d'aquest món interior és l'energia central d'un. Crear un flux equilibrat d'aquesta energia és el centre del desenvolupament i creixement personal. El desig de desenvolupament en 12 dimensions de la vida permet utilitzar l'energia bàsica de la millor manera possible per aportar positivitat i harmonia amb la combinació de pensaments, emocions, records i desitjos.

FIGURA 6
DIAGRAMA DE PENSAMENTS-EMOCIONS-MEMÒRIES-
DESITJOS I ENERGIA



FISIOLOGIA MENTAL I ENERGIA DEL NUCLEO

Hi ha una connexió directa entre la ment, la fisiologia del cos físic i l'energia central. La interconnexió entre la vitamina M i la connexió ment-cos-energia és la següent:

1) La ment humana és, sens dubte, un dels processos més misteriosos que existeixen. Pot emmagatzemar vitamina M en funció de la visió dels diners estalviats. Aquest emmagatzematge mental de vitamina M té efectes positius directes sobre la funció del cos. La pèrdua de vitamina M, especialment la pèrdua ràpida a causa de decisions deficientes, té el potencial de desestabilitzar la fisiologia del cos.

2) L'energia flueix pels 11 sistemes fisiològics del cos. Aquests inclouen el sistema tegumentari, el sistema esquelètic, el sistema muscular, el sistema limfàtic, el sistema respiratori, el sistema digestiu, el sistema nerviós, el sistema endocrí, el sistema cardiovascular, el sistema urinari i els sistemes reproductors.⁶³ El cos i la ment utilitzaven la mateixa energia i la manca d'una correcta integració de l'energia impedeix que un individu i impedeix que la humanitat (en general) arribi a un estat d'equilibri total. La vitamina M és un poder subtil però molt real que existeix a la ment d'una persona, connectat amb els 11 sistemes fisiològics.

3) La necessitat d'equilibri i la millora de l'energia bàsica és essencial en la civilització humana per fer un veritable progrés interior i exterior. Un veritable equilibri ment-cos ha d'incloure la integració financera dins d'aquest equilibri. Un estat equilibrat no pot existir sense aquesta integració.

4) Quan el poder interior d'un deixa de ser malgastat a causa de conflictes/contradiccions interns i externs que es produeixen a causa de diverses circumstàncies de la vida, la conservació i la revitalització del poder personal es produeix de manera natural. Aquesta revitalització es produeix en reconèixer que el cos i la ment es poden danyar per conflictes/contradiccions. El millor ús de la vitamina M pot ajudar a solucionar aquests danys.

- 5) Un cop detectat i aturat el malbaratament d'energia, es pot utilitzar aquesta energia en qualsevol moment, de manera saludable i adequada, per a un desenvolupament posterior alhora que augmenta l'equilibri homeostàtic.
- 6) La distinció entre ús beneficiós i ús nociu de l'energia ha de ser clara. Sense aquesta claredat, el dany a l'energia central, especialment el poder financer, és inevitable.
- 7) Les emocions negatives (és a dir, la ira, la preocupació, la tensió, la por, etc.) creen els corresponents canvis físics en el cos, afectant la fisiologia del cos. Molts aspectes etiològics (causatius) de les malalties cròniques o a llarg termini es poden prevenir en funció de la qualitat del propi flux d'energia interior.
- 8) L'activació de l'energia central positiva possiblement pot facilitar la curació de diversos tipus de danys que s'han produït en les 12 dimensions de la vida.
- 9) Un malbaratament considerable d'energia es produeix psicològicament, mentalment, internament i externament perquè el món interior es troba en un estat de confusió, conflicte, indecisió, incertesa, etc.
- 10) Els pensaments i les emocions estan interconnectats i es mouen en diverses direccions. El reconeixement del dany a l'inici de procedir en qualsevol direcció permet capgirar els processos nocius i situar la ment cap a un camí de progressió beneficiosa, que condueixi als millors resultats.
- 11) El domini dels pensaments i les emocions requereix la consciència del propi condicionament. El veritable domini condueix a que l'energia assoleixi un estat de funcionament sagrat. L'energia, en aquest funcionament, arriba a un estat sagrat. La paraula "sagrat" es pot utilitzar en un sentit religiós o no religiós en funció de les pròpies inclinacions i creences. L'autor l'està utilitzant per referir-se a desenvolupaments extraordinaris de la vida perquè l'energia mateixa és la base de tots els processos físics i mentals que provoquen l'activitat a la vida.
- 12) La vida requereix energia. Quan l'energia es dissipa completament i arriba a un estat de no funcionalitat (un estat d'energia zero), això es pot anomenar mort física. L'energia

vital (energia central) és extremadament preciosa, ja que es manifesta a través de la multitud de reaccions químiques que travessen el cos i la ment.

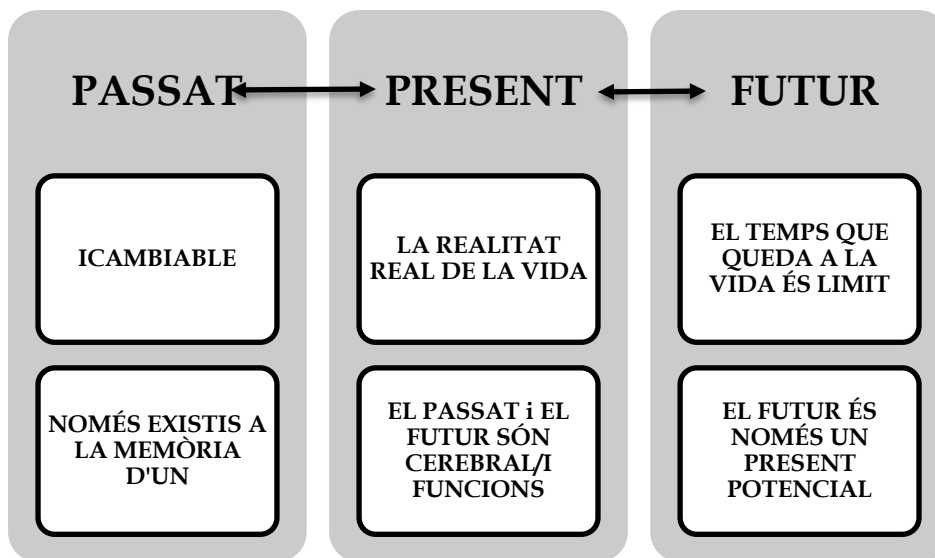
13) El cos humà es pot conceptualitzar com una reacció química molt complexa. Hi ha un nombre increïble de reaccions bioquímiques que es produeixen al cos, responsables de les experiències vitals. La possessió, la utilització, el guany i la pèrdua de diners en diversos contextos afecten directament la transferència/ús/pèrdua/etc. bioquímica d'energia fisiològica/psicològica.

14) La capacitat de mantenir el poder equilibrat i en un bon estat d'emmagatzematge promou una major potencialitat per romandre en l'experiència actual de la vida en lloc de canviar a preocupacions futures i/o penediments passats.

Enfortir la ment és una part essencial del desenvolupament i conservació de la vitamina M. Les figures 7, 8 i 9 il·lustren la relació entre la vitamina M, l'enfortiment de la ment i l'energia central.

PRECIOSA DEL TEMPS

FIGURA 7
PASSAT – PRESENT – FUTUR

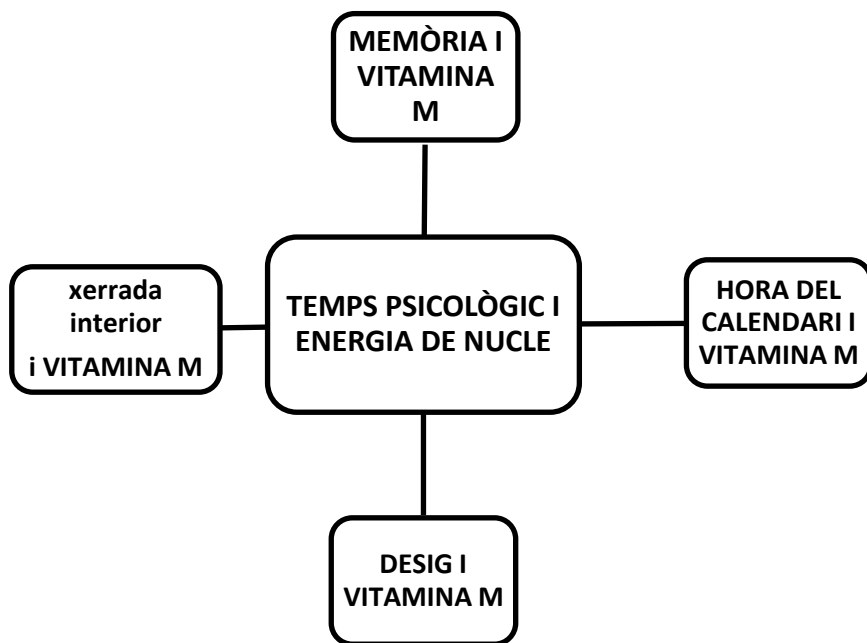


El temps que queda a la vida és extremadament preciós a causa del fet que un cop s'ha passat el temps, no torna mai més. La figura 7 anterior il·lustra el temps del calendari i el temps psicològic. El temps del calendari és el cicle de 24 hores i el temps psicològic és el passat, el present i el futur que es genera dins la ment. A continuació es mostren les observacions sobre el temps en relació amb el poder de la vitamina M:

- 1) El temps que queda a la vida està reduint tots els diners i visualitzar clarament aquest fet, acceptar-lo i respectar-lo permet l'emmagatzematge i l'ús de la vitamina M de la millor manera possible en el present.
- 2) Cada acció realitzada diàriament pot promoure la progressió, la regressió o l'estancament. L'acumulació de vitamina M es produeix mitjançant la progressió. La regressió de la vitamina M es produeix a través del mal ús i l'abús dels diners. L'estancament de la vitamina M es produeix a causa de l'aturada del flux d'energia dinàmica dins de la ment.
- 3) Reconèixer de manera clara i meditativa la preciositat del temps permet utilitzar la vitamina M per crear el màxim benefici en les 12 dimensions (figura 1) de la vida.
- 4) Els diners i el temps són molt valuosos. En un moment donat, només hi ha una quantitat limitada. El reconeixement del temps i els diners com a limitats, permet centrar l'atenció en el desenvolupament personal mitjançant l'ús de l'energia bàsica. No es pot tenir una quantitat infinita de diners i, per tant, la possessió de diners és limitada. En conseqüència, un pot començar activitats meditatives, religioses i/o espirituals a causa d'una clara constatació que el temps que queda a la vida es redueix cada segon i no se sap quant de temps queda.
- 5) Els diners són una modalitat transaccional de poder brut i posseir-lo augmenta directament la vitamina M. Si un s'adona que el temps s'està reduint cada segon, la vitamina M també pot créixer fins a portar-lo a un estat extraordinari de viure una vida plena, sense repetir vell i vell. cicles nocius que consumeixen temps i consumeixen energia.

MEMÒRIA, XARQUES INTERNES, HORA DEL CALENDARI I DESIG

FIGURA 8
MEMÒRIA, XARQUES INTERNES, HORA DEL CALENDARI I DESIG



La figura 8 mostrada a dalt il·lustra quatre aspectes principals que connecten la realitat interna i externa amb el temps psicològic. La memòria, el desig, la xerrada interior i el temps del calendari estan relacionats amb el temps psicològic. La consciència de la preciositat del temps (com s'ha dit abans) augmenta la vitamina M, desperta l'energia central i promou la millor presa de decisions de la vida. La xerrada interior és l'autoconversació responsable de l'ús de la vitamina M. Cada persona té records sobre esdeveniments passats que poden servir com a guia significativa o esclavitzar-ne un en el passat.

El temps psicològic és una creació de la ment humana on la ment generalment està saltant entre el passat i el futur, sense estar completament

en el present. El desig és una força poderosa que motiva a cada persona a realitzar accions en el món. El desig fa servir una immensa energia per realitzar-se i utilitza l'intel·lecte per trobar maneres de satisfer-se. El magatzem d'energia dins del desig es pot transmutar en expansions de la imaginació, augment de la creativitat, millora de la confiança en un mateix i gaudi de plaers més fins. Qui té un fort desig de diners està buscant gratificacions i experiències millorades en el món material. Els diners són una de les forces motrius més poderoses de la ment. L'experiència millorada mitjançant la utilització dels diners pot ser realment atractiva. És possible aprofitar i redirigir conscientment l'energia bàsica, el poder financer i el poder mental cap a moltes forces creatives. Es pot utilitzar aquesta energia de múltiples maneres que poden elevar-se d'un funcionament psicològic limitat a altures extraordinàries a la vida. Quan es conserva la vitamina M, un comença, naturalment, a romandre més en el moment present i a no quedar afectat pel turment del temps psicològic. Hi ha la possibilitat que s'acumuli una prodigiosa riquesa interna i externa a causa de la conservació i transmutació de la vitamina M (és a dir, un augment de l'emmagatzematge de la vitamina M en forma refinada). L'energia sempre requereix sortides i si aquestes sortides són d'energia de vitamina M, realment es pot arribar a altures extraordinàries.

No hi ha res més preuat a la vida que el temps. Un cop desaparegut, no tornarà mai més. L'activació de la vitamina M ens porta al moment present. Barrejar la meditació amb la vitamina M manté un en el moment present. La transmutació d'energia del nucli és viure una vida extàtica en equilibri total.

-- Ricky Singh

La xerrada interior (és a dir, la conversa amb si mateix) disminueix quan comença l'acumulació de vitamina M. El domini de l'energia central redueix la freqüència de la xerrada interior, donant lloc a una conservació d'energia. Aquesta conservació enforteix la ment a causa de la cristal·lització d'energia on la ment només s'utilitza com a eina i no s'encén constantment. Ets la ment o ets diferent de la ment? Si ets diferent de la teva ment, llavors ets el mestre i la ment és la teva eina. L'ús intel·ligent i beneficiós d'aquesta eina és possible quan l'energia cristal·litza dins d'un mateix.

-- Ricky Singh

ÚS, MAL ÚS I ABÚS DELS DINERS

Es pot veure que la força mental és necessària per mantenir la claredat sobre les diferències entre l'ús, el mal ús i l'abús de diners en el context de la vitamina M. La vitamina M és una energia que es pot utilitzar en benefici i desenvolupament posterior i també pot ser mal utilitzat i fins i tot maltractat. Tenint en compte aquestes tres distincions, és possible utilitzar el poder financer, en qualsevol mesura que es pugui tenir, d'una manera que pugui desenvolupar i activar encara més l'energia del nucli interior. El desenvolupament i l'activació posteriors de l'energia del nucli interior és el millor ús possible dels diners. Quan els diners s'utilitzen en el desenvolupament de l'energia bàsica d'un en relació o en el context de les 12 dimensions de la seva vida, existeix la possibilitat d'animar cadascuna de les 12 dimensions de la seva vida amb cada dòlar gastat. L'ús conscient de cada dòlar augmenta l'activació de l'energia central i crea el millor entorn psicològic possible per a la utilització de la vitamina M. La vitamina M és una forma concentrada d'energia psicològica que s'ha d'utilitzar amb cura quan (idealment) no es creï desequilibri ni es creï danys en cap de les 12 àrees. La

capacitat de distingir entre el millor ús possible dels diners versus el mal ús i l'abús forma part del poder intel·lectual o del poder energètic intel·lectual. El poder intel·lectual, el poder racional i el poder conscient permeten que un individu faci un pas enrere i no només actuar per impuls quan es pugui produir un mal ús i un abús.

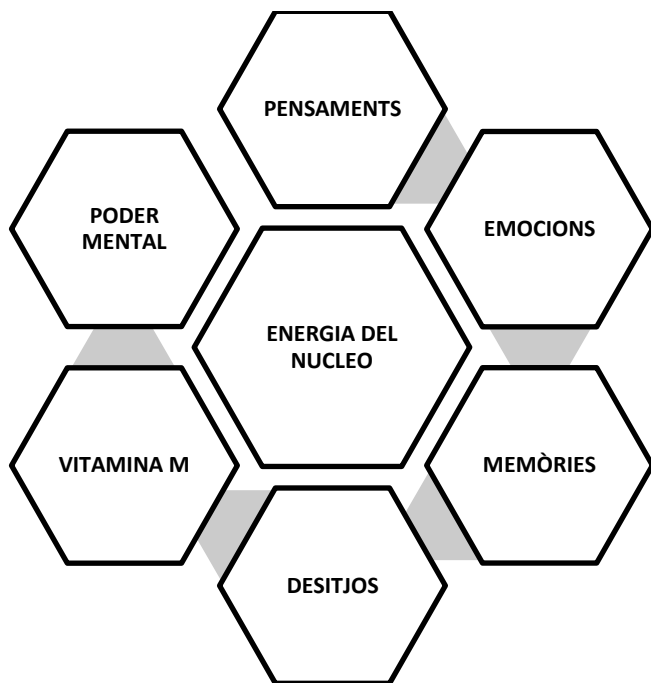
Quan considerem el significat de la paraula "ús indegut", es refereix a la manera incorrecta d'intentar assolir un determinat objectiu o un propòsit equivocament. també pot referir-se al fet que hi ha una mala aplicació de l'energia i un ús inadequat dels diners. Per tant, el mal ús és diferent del millor ús possible dels diners. Els mals usos tenen molts aspectes, com ara utilitzar els diners per crear una experiència o comprar un producte que un no necessita. És possible que vulgueu comprar articles que danyin la vitamina M és un mal ús. Aturar el mal ús de la vitamina M psicològicament, i per descomptat físicament, pel que fa als diners, restableix el millor ús adequat. Quan considerem la paraula abús, es refereix a utilitzar els diners per fer mal, per danyar deliberadament a una altra persona o fins i tot a un mateix. Tot i que de vegades la intenció pot no ser perjudicial, però pot resultar perjudicial. Les situacions abusives amb utilització de diners es produeixen quan els diners s'utilitzen per causar destrucció als altres, a un mateix, als familiars, als membres de la societat, etc. Es tracta d'un ús destructiu dels diners per fer mal que sol anar acompanyat d'una il·lusió de felicitat o de vista immediata/alleujament temporal de les emocions fortes.

ÚS, MAL ÚS I ABÚS DEL PODER MENTAL

Hi ha, paral·lelament als diners, el millor ús, mal ús i abús del poder mental. Normalment, les persones que abusen de qualsevol faceta de la seva vida abusen d'altres facetes. Si no es respecta el cos, els diners, els recursos, etc., és probable que també disminueixi el respecte als altres. Els diners tenen

un gran poder, ja que la vitamina M és un facilitador que depèn directament del poder mental d'un i de la millor manera d'utilitzar-lo. Reconèixer la connexió entre el poder mental, l'emmagatzematge de vitamina M i prendre la millor decisió per no malgastar el poder mental és essencial per a la progressió general en les 12 dimensions de la vida. (Vegeu la figura 15 de l'apèndix). El procés de presa de decisions afecta els patrons de pensament, les experiències emocionals, l'emmagatzematge d'experiències dins de la memòria i el desig. La qualitat, la quantitat i la direcció del pensament, l'emoció, la memòria i el desig es veuen afectats per com s'utilitza l'energia central en el marc de la ment. Aquest marc es mostra a continuació (figura 9):

FIGURA 9 **ENERGIA CENTRAL, MARC MENTAL I VITAMINA M**



Tingueu en compte les interconnexions següents:

a) Els pensaments i les emocions funcionen conjuntament en relació amb la vitamina M.

- b) L'autoregulació emocional es veu danyada pel mal ús i l'abús de la vitamina M.
- c) La capacitat de respondre a les demandes contínues de l'experiència de la vida millora l'emmagatzematge de vitamina M i ajuda a la regulació emocional.
- d) La flexibilitat de la ment permet les millors reaccions als reptes en circumstàncies diverses.
- e) Les emocions són estats biològics associats al sistema nerviós que es veuen afectats significativament per l'estat financer general d'un.
- f) Les emocions s'entrellacen amb l'estat d'ànim, el temperament, la personalitat, la disposició, la creativitat i la motivació basada en el millor ús, mal ús i abús dels diners.

L'energia flueix a les emocions basades en l'emmagatzematge de vitamina M, el millor ús, el mal ús i/o l'abús, a les emocions que es mostren a continuació:

Acceptació – Afecte – Divertiment – Enfada – Angustia – Angustia – Moltia – Ansietat –
 Ansietat – Apatia – Excitació – Espectacle – Avorriment – Confiança – Menyspreu –
 Contentament – Coratge – Curiositat – Depressió – Desig – Desesperació – Decepció –
 Fàstic – Desconfiança – Dobte – Èxtasi – Vergonya-Empatia – Entusiasme – Enveja –
 Eufòria – Fe – Por – Frustració – Gatificació – Gràtitud – Cobdícia – Dol – Culpa –
 Felicitat – Odi – Esperança – Horror – Hostilitat – Humiliació – Interès – Gelosia –
 Alegria – Alegria – Amor – Luxúria – Nostàlgia – Indignació – Pànic – Passió –
 Pietat – Plaer – Orgull – Ràbia – Lamentació – Rebuig – Remordiment –
 Ressentiment – Tristesia – Confiança en un mateix – Autocompassió – Vergonya –
 Xoc – Timidesa – Connexió social – Dolor – Patrimet – Sorpresa – Confiança –
 Admiració – Preocupació

El desenvolupament de l'energia mental es veu millorat pel desenvolupament de les qualitats següents:

Pràctiques de consciència de la respiració
 Desenvolupament de la relaxació
 Estabilitat interior
 Videsa
 Evitar la hiperactivitat
 Evitar la laxitud d'atenció
 Estats de flux d'atenció absorbida (Csikszentmihalyi, 1988)

L'energia mental és molt valuosa. Adonar-se de com emmagatzemar-lo i utilitzar-lo amb prudència pot augmentar la fortalesa financera i permetre desenvolupar una visió més àmplia de la vida.

-- Ricky Singh

PERSONALITAT I DESPERTAR ENERGÈTIC

La força mental està molt relacionada amb el desenvolupament de la identitat personal en relació amb l'emmagatzematge de la vitamina M. Hi ha una manera energètica de reflexionar sobre la pròpia personalitat que condueix a millorar la pròpia identitat posant energia en el desenvolupament de la identitat. El sentit del "jo" es desenvolupa positivament amb un augment de l'autoestima, l'assertivitat, la reducció de la crítica interna, la disminució de l'avaluació negativa, la disminució de l'efecte de l'excés de confiança i moltes altres qualitats d'autodesenvolupament relacionades.

QUALITATS POSITIVES I GESTIÓ DEL TEMPS

A mesura que es desenvolupen les qualitats positives, les disciplines mentals també augmenten de manera natural. Discriminar el poder del millor ús versus el mal ús/abús dels diners forma part de la disciplina interior d'un objectiu per assolir les seves metes i objectius. L'autodisciplina consisteix a crear nous hàbits de pensament, d'acció i de parla per millorar-se i assolir objectius personals i/o institucionals. L'autodisciplina és com s'adquireix el nostre autocontrol i la manera com es manté la nostra esperança. "L'esperança segueix al desig. El vigor de les nostres esperances es veu afectat per la calidesa dels nostres desitjos. La calidesa dels nostres desitjos cap al futur depèn en gran mesura de l'allunyament dels nostres desitjos del present.³⁹

La gestió del temps és el resultat d'una bona disciplina i es conceptualitza de la següent manera:

La gestió del temps és el procés de planificar i exercir un control conscient del temps dedicat a activitats específiques, especialment per augmentar l'eficàcia, l'eficiència i la productivitat. Implica un acte de malabarisme de diverses demandes sobre una persona en relació amb la feina, la vida social, la família, les aficions, els interessos personals i els compromisos amb la finitud del temps. Utilitzar el temps de manera eficaç dóna a la persona "opció" per gastar o gestionar les activitats al seu moment i conveniència. La gestió del temps pot ser ajudada per una sèrie d'habilitats, eines i tècniques que s'utilitzen per gestionar el temps quan es compleixen tasques, projectes i objectius específics que compleixen amb una data de venciment. Inicialment, la gestió del temps es referia només a activitats empresarials o laborals, però finalment, el terme es va ampliar per incloure també activitats personals. Un sistema de gestió del temps és una combinació dissenyada de processos, eines, tècniques i mètodes.

DINERS I DISCIPLINA MENTAL

La disciplina mental és necessària per a tots els aspectes de la vida, especialment pel que fa als diners. Les facultats mentals s'enforteixen mitjançant l'exercici d'aquestes facultats en funció dels propis desitjos, motius i objectius. Allò que està disciplinat o entrenat és principalment la substància mental d'un. Considerar la ment com una substància significa simplement que la ment és tan real com qualsevol cosa física i que es pot disciplinar pel que fa a guanyar, estalviar i gastar diners. El cultiu natural de l'energia personal condueix a la disciplina mental quan els diners s'alineen amb la visió de la vida. La visió dels objectius i el funcionament del propi ego està íntimament lligada a la visualització dels diners d'una manera molt disciplinada. La visió es desenvolupa a causa de la consciència que els diners s'han d'utilitzar amb

respecte i una mentalitat orientada al procés a mesura que la vida avança. Això crea una disciplina diària sobre l'obtenció de diners de manera orgànica (naturalment) mitjançant el treball i l'orgull de la feina, en lloc d'intentar trobar dreceres que inherentment els tinguin perjudicials. La veritable disciplina es manté de manera natural quan es manté l'atenció en el cultiu de l'energia personal en forma de guanyar diners.

DEUTE:

UN DESTRUCTOR DE LA PAU INTERIOR I L'ÈXIT EXTERIOR

"La llar mitjana nord-americana té 8.158 dòlars en deute de targeta de crèdit. Amb la mitjana d'ingressos familiars abans d'impostos d'uns 4.920 dòlars al mes, la majoria d'aquests saldos no es paguen íntegrament cada cicle de facturació. desenvolupament de les 12 dimensions de la vida. Aconseguir èxits més alts pot augmentar la pau interior i l'èxit exterior. Un dels principals problemes financers que afecta la humanitat és el deute. El deute provoca inèrcia i estancament juntament amb un estat contret d'energia personal. La independència financera i emocional també es veu impedita pel deute. Les persones endeutades estan atrapades psicològicament en una gàbia on la pressió constant sobre el deute es manté mentalment. El deute és diametralment oposat a l'emmagatzematge de vitamina M a la ment. La pau interior és necessària a la vida, només per experimentar la glòria i la magnificència de la vida. El deute destrueix la pau interior i l'èxit exterior va ser el següent:

- a) El deute elevat pot crear una puntuació de crèdit baixa que afecta la capacitat d'obtenir taxes baixes dels préstecs necessaris. El pagament d'interessos més alts sobre els préstecs afecta el flux d'efectiu disponible.
- b) Les preocupacions per pagar el deute romanen a la ment i afecten negativament l'energia central.
- c) La por i la incertesa prenen el relleu a mesura que el deute s'acumula ja que es manté al

fons de la ment en les activitats diàries. Això fa que l'energia personal no flueixi de la millor manera possible durant tot el dia.

d) Els nivells elevats d'hormones de l'estrès afecten la salut del cos i la ment.

e) Les decisions impulsives i d'alt risc són més probables quan hi ha més deute.

f) La pròpia experiència de plaers simples es veu afectada pel deute, la qual cosa comporta una major possibilitat d'adoptar conductes addictives.

LA FILOSOFIA DE: COMPRA ARA I PAGA ARA

La filosofia de "compra ara i paga ara" és més una forma de vida que una cosa massa abstracta. En realitat, és bastant senzill i es pot afirmar de la següent manera:

- 1) Compreu béns/productes sense acumular deutes i pagueu amb els diners disponibles.
- 2) Si no és necessari comprar o comprar articles/serveis/etc., en aquest moment, utilitzeu l'energia interna per NO participar en aquesta despesa. Per tant, la vitamina M s'enforteix dins d'un mateix. Mantenir l'atenció en augmentar la vitamina M de forma natural i alegre evita el deute.
- 3) Prendre consciència que la pròpia ment (és a dir, pensaments, emocions, etc.) s'atrau per la compra d'articles/serveis/luxos/etc., a causa de l'experiència instantània de fer aquesta compra. Aquesta experiència pot tenir un cost financer innecessari, pot augmentar el deute i la ment juga a un joc complicat on predomina el pensament de "comprar ara, pagar després". Prendre consciència d'aquesta idea equivocada i convertir-la internament en "compra ara, paga ara" augmenta la tranquil·litat i promou l'equilibri general en 12 dimensions de la vida.

GASTAR – ESTALVAR – DONAR: UNA FÒRMULA PER A L'EQUILIBRI MENTAL

A mesura que s'avança més en l'aplicació de la millora energètica bàsica i el creixement financer, una fórmula pràctica és la "FÒRMULA DEPENSA-

ESTALVI-DON". Aquesta fórmula crea un equilibri mental i permet la millor utilització possible dels diners d'una manera molt beneficiosa en les 12 dimensions de la vida. Una vegada que augmenten els estalvis, es pot experimentar una major novetat a la vida sense cap dany a causa del fet que la novetat en les 12 dimensions de la vida es fa possible. La ment humana busca la novetat per mantenir-se fresca, animada, dinàmica i vibrant. La novetat energètica és buscar i experimentar novetats sense fer mal a un mateix ni als altres. Les funcions cerebrals superiors estan implicades en la generació d'idees noves que poden conduir a noves experiències. Experimentar l'alegria natural, orgànica i orientada al procés és integral per experimentar la novetat quan la satisfacció sostinguda es manté de manera natural.

INVESTIGACIÓ INTERNA I INTEL·LIGÈNCIA ENERGÈTICA

La investigació interna és necessària per avançar cap a una major cohesió interior de l'energia. Carl Jung, un gran psicòleg, va dir el següent:

"La teva visió es farà clara només quan puguis mirar el teu propi cor. Qui mira fora, somia; qui mira dins, desperta". – Carl Jung

El despertar al qual fa referència Carl Jung té ingredients clau de resiliència, vida positiva, prevenció de problemes financers, emocions positives, bona salut física, relacions satisfactòries, flexibilitat psicològica i saviesa interior. La investigació interna simplement és cada cop més conscient de l'energia central i de com funciona. Aquesta consciència condueix al desenvolupament interior i al veritable despertar, que permet traspasar els límits, reduir la inseguretat, reduir la por, augmentar la confiança en un mateix i la transmutació (refinament) de l'energia bàsica en vitamina M. La llibertat d'experimentar el món material només és possible amb un augment financer. força. El sabotatge d'aquesta llibertat es produeix mitjançant el deute, les

decisions precipitades, la despesa impulsiva de diners, el joc problemàtic i diversos comportaments addictius. La veritable llibertat és reconèixer el poder de la vitamina M dels diners i no, de cap manera, abusar dels diners per comprar productes o experiències que perjudiquen la ment, el cos i l'esperit. Un cop fet això, la llibertat interna i l'expansió de la ment es produeixen de manera natural. Els factors d'èxit es mantenen vius, com ara despertar les pròpies capacitats, augmentar la motivació i aprofitar les oportunitats. La fricció i la resistència internes s'eliminen a causa del despertar de la intel·ligència energètica que proporciona una visió expansiva dels diners, l'energia bàsica i el desenvolupament posterior.

La intel·ligència energètica comença, manté i expandeix emocions d'alta qualitat, proporcionant la millor qualitat possible d'experiències a la vida. Aquesta vida és aquella on els pensaments, les emocions, els records, els desitjos i l'energia central funcionen conjuntament per preservar i protegir la vitamina M. En aquesta protecció, els petits plaers s'expandeixen a estats més grans de plaer/alegria, sense danyar-se. Això condueix a una perfecta comprensió i aplicació del cultiu energètic:

- a) La implicació de l'energia de manera deliberada i conscient cap a objectius beneficiosos es fa mitjançant el lliure albir i el procés de presa de decisions.
- b) L'energia entretinguda es refereix a utilitzar magistralment l'energia bàsica d'un per gaudir de la vida.
- c) Equipar energia fa referència a col·locar l'energia en 12 dimensions per al millor desenvolupament possible.
- d) Igualar l'energia es refereix a mantenir l'equilibri, la fermesa, la reflexió i la paciència.
- e) L'acabat en Energia es refereix a la conservació d'energia com a vitamina M.

ESTATS CIM i EUPÒRIA

Amb l'aprofitament energètic, un experimenta estats màxims que solen ser força eufòrics i moltes vegades, buscats repetidament. Hi ha diverses possibilitats pel que fa a la relació entre estats màxims i alegria sostinguda. Abans d'examinar aquestes possibilitats, una millor comprensió de l'eufòria establirà l'estat per examinar les possibles relacions entre eufòria i alegria. Les següents són les principals conceptualitzacions sobre l'eufòria:

1) L'eufòria és l'experiència (o afecte) de plaer o excitació i intensos sentiments de benestar i felicitat. Algunes recompenses naturals i activitats socials, com l'exercici aeròbic, el riure, escoltar o fer música i ballar, poden induir un estat d'eufòria. L'eufòria també és un símptoma de certs trastorns neurològics o neuropsiquiàtrics, com la mania. L'amor romàntic i els components del cicle de resposta sexual humana també estan associats amb la inducció de l'eufòria. Algunes drogues, moltes de les quals són addictives, poden provocar eufòria, que, almenys parcialment, motiva el seu ús recreatiu.

2) Els punts calents hedònics, és a dir, els centres de plaer del cervell, estan vinculats funcionalment. L'activació d'un hotspot dona lloc a la contractació dels altres. La inhibició d'un punt calent provoca l'atenuació dels efectes de l'activació d'un altre punt calent. Per tant, es creu que l'activació simultània de tots els punts calents hedònics dins del sistema de recompensa és necessària per generar la sensació d'eufòria intensa.⁴² L'activació i utilització de l'energia del nucli pot estar a nivells elevats quan s'activen els punts calents hedònics.

3) Eufòria induïda per l'exercici - L'exercici físic continu, especialment l'exercici aeròbic, pot induir un estat d'eufòria; per exemple, la carrera a distància sovint s'associa amb un "corridor del corredor", que és un estat pronunciat d'eufòria induïda per l'exercici. Se sap que l'exercici afecta la senyalització de la dopamina al nucli accumbens, produint eufòria com a resultat, a través de l'augment de la biosíntesi de tres neuroquímics particulars: anandamida (un endocannabinoide), β -endorfina (un opioide endogen) i fenetilamina (una traça d'amina i anàleg d'amfetamines).).

4) Eufòria induïda per la música - L'eufòria pot ocórrer com a resultat de ballar música, fer música i escoltar música emocionalment excitant. Els estudis de neuroimatge han demostrat que el sistema de recompensa té un paper central en la mediació del plaer induït

per la música. La música agradable i excitant emocionalment augmenta fortament la neurotransmissió de la dopamina a les vies dopaminèrgiques que es projecten a l'estriat (és a dir, la via mesolímbica i la via nigroestriatal). Aproximadament el 5% de la població experimenta un fenomen anomenat "anhedonia musical", en el qual els individus no experimenten plaer escoltant música emocionalment excitant tot i tenir la capacitat de percebre l'emoció desitjada que es transmet en passatges de la música.

5) Eufòria induïda per la còpula - Les diferents etapes de la còpula també es poden descriure com a induïnt eufòria en algunes persones. Diversos analistes han descrit l'acte sencer de la còpula, els moments que condueixen a l'orgasme o l'orgasme en si com el cim del plaer o l'eufòria humana.

6) Eufòria induïda per drogues - Un eufòria és un tipus de droga psicoactiva que tendeix a induir eufòria. La majoria dels euforizants són drogues addictives a causa de les seves propietats de reforç i la capacitat d'activar el sistema de recompensa del cervell.

Hi ha una relació entre l'alegria i l'eufòria? Estan separats i relacionats d'alguna manera? Aquestes preguntes s'han de respondre personalment quan l'autor recomana l'ús del poder de la vitamina M d'una manera que no creï danys, com en el cas de l'eufòria induïda per drogues. La possessió de diners és poder brut i es pot utilitzar per crear experiències eufòriques. Hi ha la possibilitat que l'alegria sigui molt diferent de l'eufòria.

LA NECESSITAT PSICOLÒGICA DE NOVETAT SENSE DANY

La recerca de novetats (o la recerca de sensacions) és un tret de personalitat que fa referència a una tendència a perseguir noves experiències amb sensacions emocionals intenses. És una construcció de comportament multifacètica que inclou la recerca d'emocions, la preferència de novetats, la presa de riscos, l'evitació de danys i la dependència de la recompensa. 69

Cada ésser humà busca la novetat en les 12 dimensions de la seva vida a causa de la necessitat psicològica que té. La ment humana busca la novetat per

mantenir-se fresca, animada, dinàmica i vibrant. La novetat energètica és la recerca i l'experiència de la novetat sense danyar-se a un mateix ni als altres, on l'energia s'utilitza amb entusiasme per gaudir d'un major gaudi sense dany. Les funcions cerebrals superiors estan implicades en la generació d'idees noves que poden conduir a noves experiències. Mantenir la ment fresca, sana i vigorosament viva és possible experimentant deliberadament la novetat sense fer mal. Per aconseguir aquest estat, cal tenir clara la distinció entre dany i benefici, com s'ha dit abans. Una vegada que aquesta diferència és clara i un realitza accions amb aquesta claredat, llavors un evoluciona cap a un estat de vida en experiències noves sense dany.

La recerca de novetats (o la recerca de sensacions) és un tret de personalitat que fa referència a una tendència a perseguir noves experiències amb sensacions emocionals intenses. És una construcció de comportament multifacètica que inclou la recerca d'emocions, la preferència de novetats, la presa de riscos, l'evitació de danys i la dependència de la recompensa. 69

Cada ésser humà busca la novetat en les 12 dimensions de la seva vida a causa de la necessitat psicològica que té. La ment humana busca la novetat per mantenir-se fresca, animada, dinàmica i vibrant. La novetat energètica és la recerca i l'experiència de la novetat sense danyar-se a un mateix ni als altres, on l'energia s'utilitza amb entusiasme per gaudir d'un major gaudi sense dany. Les funcions cerebrals superiors estan implicades en la generació d'idees noves que poden conduir a noves experiències. Mantenir la ment fresca, sana i vigorosament viva és possible experimentant deliberadament la novetat sense fer mal. Per aconseguir aquest estat, cal tenir clara la distinció entre dany i benefici, com s'ha dit abans. Una vegada que aquesta diferència és clara i un realitza accions amb aquesta claredat, llavors un evoluciona cap a un estat de vida en experiències noves sense dany.

CAPÍTOL 5
VITAMINA M I EL PODER DE
L'ÀNIMA

QUÈ ÉS L'ENERGIA PRIMAL I L'ÀNIMA?

L'energia primària és l'energia central/arrel d'un, com s'ha comentat anteriorment. La paraula "primari" es refereix a quelcom primitiu, antic i innat. És l'energia bruta que cada persona porta dins la que està majoritàriament latent i es pot canalitzar de moltes maneres diferents. Si aquesta energia no s'aprofita, simplement podria debilitar-se i perdre's. L'abús d'aquesta energia també es produeix maltractant el propi cos/ment. Aturar aquest abús es produeix quan un s'adona que l'energia primària és la base sobre la qual es construeixen totes les energies i tots els esforços de la vida són possibles. Canalitzar l'energia primària en altres esforços com els esports, el desenvolupament financer, la filantropia, el desenvolupament educatiu, el desenvolupament de relacions, etc., permet despertar la pròpia "crida a la vida" que condueix a l'excel·lència personal.

La paraula "ànima" és utilitzada per l'autor per referir-se al seu ésser central. Basant-se en les pròpies creences, tradicions religioses i/o altres idees, les idees de l'ànima són força diverses, i correspon a cada individu arribar a les seves conclusions al respecte. L'autor presenta la paraula "ànima" com el jo més íntim on resideix l'energia primària amb la seva potencialitat bruta. Aprofitar-lo és possible quan es manté una atenció constant en el desenvolupament personal, experimentant la paraula material en diversos dies i utilitzant el poder de la vitamina M amb prudència. Seguir la vocació o la felicitat d'un és possible quan el poder central / brut pren el camí de menor resistència interna a causa de l'alegria de despertar aquest poder i utilitzar-lo per a una progressió posterior a través de 12 dimensions.

L'ànima és un gran misteri a la vida. L'aprofitament i el cultiu de l'energia personal és una gran porta d'entrada a una possible dimensió espiritual del propi ésser.

-- Ricky Singh

FRAGMENTACIÓ PSICOLÒGICA VS. INTEGRACIÓ ENERGÈTICA

La fragmentació psicològica es refereix a un estat de vida on un no està sencer i no viu harmònicament la vida embelleix en les 12 dimensions. Aquest estat es produeix a causa d'individus que no viuen una vida unificada on l'alegria roman oculta a causa d'una barreja d'actituds, perspectives i respostes de comportament que no estan alineades amb el flux d'energia central. La integració energètica resulta a causa d'un estat d'alineació que condueix a començar a utilitzar la pròpia energia de la millor manera possible a través d'aquesta alineació. A mesura que comença aquest procés, un comença a sentir molta més energia fluïnt pels sistemes físics i psicològics. Un estat d'integració energètica condueix a la consciència del reservori d'energia existent dins d'un mateix i això es pot anomenar energia de l'ànima. Desenvolupaments i assoliments extraordinaris són possibles quan un aboca a aquest embassament. En la vida de l'autor, per exemple, arribar al cim de l'Everest i acabar 50 maratons en 50 estats és un exemple de desbloquejar aquest gran embassament... de manera sistemàtica, acurada, atenta i enèrgica. Aquest desbloqueig coherent culmina amb la integració energètica. Aquest estat d'integració és una veritable alineació del poder financer i espiritual d'un, que condueix al descobriment de la felicitat en qualsevol etapa o estat de la vida.

La concentració focalitzada, la consciència sostinguda i l'esforç constant condueixen al següent pel que fa a la connexió entre el poder financer i espiritual:

- 1) Un pot romandre absorbit en les activitats escollides sense crear un desequilibri...
- 2) Un estat de consciència on s'evita el dany...
- 3) Un flux saludable de tota l'energia mental i emocional de la vida diària...
- 4) Apreciació i gratitud per tot el que va bé en 12 dimensions...

- 5) La preocupació, l'ansietat, la tensió, la por i la inseguretat disminueixen substancialment...
- 6) Les pràctiques meditatives, religioses i espirituals es poden millorar molt, si així ho desitja
- 7) Es millora l'autoeficàcia i es redueixen, si no s'eliminen totalment, les temptacions nocives.

La fragmentació és el principal problema de la ment. Diferents peces de pensaments, emocions, records i desitjos existeixen com a fragments interrelacionats i interconnectats que són internament contradictoris. Aquesta contradicció trenca l'energia central.

-
- - ***Ricky Singh***

PRINCIPALS CAUSES PSICOLÒGIQUES I FINANCERES **FRAGMENTACIÓ**

Hi ha almenys 14 causes principals de la fragmentació de l'energia central. Abans d'examinar aquestes àrees en detall, cal entendre clarament el significat de la fragmentació. La fragmentació es refereix al fet que les vides de la majoria de les persones es divideixen psicològicament quan diverses peces fragmentades entren en conflicte. Hi ha almenys 14 causes principals de fragmentació psicològica, tal com es mostra a la figura 10. A continuació es descriu cada causa i com fragmenta l'energia central:

- 1) Desig financer insatisfet

El desig, per definició, és la manca de satisfacció o realització. Quan el desig financer no s'acompleix o no està satisfet de la manera que es vol satisfet, es produeix la frustració, que provoca que l'energia emocional s'hagi trencat. L'energia emocional està íntimament lligada al flux de desitjos semblant a una font dins d'un mateix. L'energia emocional és un aspecte de l'energia central d'un. Si hi ha frustracions emocionals a causa de la presència constant de desig no satisfet, aquestes frustracions fragmenten l'energia. L'energia fragmentada es divideix encara més a causa d'un major enfocament en la manca de satisfacció emocional.

2) Dificultat per atreure l'èxit financer

Moltes persones tenen dificultats per atreure l'èxit financer perquè els pensaments i les emocions es mantenen centrats en tot el que falta a la vida. Això pot provocar una profunda insatisfacció interna així com una sensació de baixa autoestima. Aquests estats emocionals negatius poden fragmentar encara més l'energia i provocar una gran quantitat d'autocrítica i altres problemes interns.

3) Cobdícia hiperenfocada

Algunes persones tenen augments freqüents o sobtats del desig de diners. Això es pot considerar com una cobdícia hiper-enfocada. Això pot ocórrer per diverses raons, generalment a causa d'intents ràpids de recuperar pèrdues o d'intentar guanyar diners ràpidament amb riscos més grans. En un sentit més genèric, la cobdícia hiperenfocada és un tipus d'estimulació excessiva dins del cervell/ment que fa que l'energia central es fragmenti, donant lloc a una fixació més profunda i possiblement implicant-se en majors riscos.

4) Fantasies incomplertes sobre l'èxit financer

La fantasia és una part important de voler la "vida rica" dins de la ment d'innombrables persones. Les fantasies financeres s'han de transformar en realitats financeres basades en els principis d'activació personal de l'energia central i de fer passos cap al progrés. Quan les fantasies no es compleixen o s'acompleixen parcialment, això crea una fragmentació de l'energia central, que condueix a un intent posterior d'assolir un estat plenament satisfet, moltes vegades sense una preparació bàsica adequada.

5) Percepcions negatives de la situació financera

L'autoimatge, l'autoestima i l'autoestima estan relacionades i contingudes en la percepció de les pròpies finances. Quan hi ha una autopercepció negativa, es produeix una sensació interna de "no estar bé amb un mateix", que provoca alteracions a l'estructura de la identitat que condueixen a la fragmentació de l'energia.

6) Baixa autoestima

L'autoestima és una avaluació emocional de l'autopercepció. Els nivells baixos d'autoestima poden provocar una disminució de l'energia global. Una disminució de l'energia també pot provocar una baixa autoestima i danyar els nivells d'energia. Les disminucions de l'energia global poden afectar els nivells d'energia de la vitamina M i no permetre accions saludables (beneficioses) pel que fa a les finances. L'autoestima està relacionada amb el rendiment acadèmic, la satisfacció en el matrimoni i l'assoliment de molts altres objectius a la vida. Els efectes de la fragmentació energètica de la baixa autoestima poden provocar que la vitamina M no flueixi correctament. Quan la fragmentació energètica s'atura, hi ha una gran cohesió d'autoestima, autoestima i integritat personal.

7) Desequilibris homeostàtics

Els desequilibris en la salut física i mental d'una persona poden causar una destrucció considerable de l'energia central. L'homeòstasi es refereix a un estat d'equilibri físic i neuropsicològic general que el cos/ment intenta mantenir constantment.

8) Problemes en el camí espiritual

Les dificultats en el camí religiós/espiritual poden causar frustració i provocar que la vitamina M es vegi alterada. Aquestes pertorbacions en el camí espiritual poden conduir a la repressió autoimposada o a una indulgència severa. L'efecte pèndol entre la supressió i la indulgència és un problema fonamental per a molts en un camí religiós o espiritual. L'anada i tornada de la vitamina M a través de la indulgència i la supressió la fragmenta i pot fer que un s'allunyi del camí religiós/espiritual escollit.

9) Cerca de novetats en la utilització dels diners fins al punt de saturació

La saturació de novetats es produeix a causa d'una sensació de repetició del mateix tipus d'estimulació. El problema de la repetició és greu perquè la recerca excessiva de la novetat porta a la saturació. La saturació és l'estat en què no hi ha cap desig més d'estimulació o hi ha un avorriment excessiu tot i viure un ampli ventall d'experiències noves en el món material. L'efecte de fragmentació es solidifica quan això passa i té el potencial de perjudicar el desig d'acumulació de vitamina M.

10) Problemes amb l'altre significatiu

Els conflictes en les relacions poden causar perturbacions considerables dins de l'estructura energètica. Les relacions poden arribar a ser tòxiques a causa de l'augment de conflictes i malentesos. Les perturbacions en la intimitat poden trencar els cordons interns d'un vincle saludable que afecten el flux de les emocions i la salut en general. Cada vegada que un decideix entrar en una relació íntima amb una altra persona, es crea un "cordó energètic" amb la persona. Aquest cable energètic és una connexió energètica entre els socis i les perturbacions en aquesta connexió fan que l'energia central es fragmenti. La connexió íntima amb una altra persona té profunditat quan l'energia s'activa i es connecta durant la formació de l'experiència del plaer. Compartir l'energia íntima té efectes profunds en el cos i la ment. En la ment de la persona que té contacte íntim es formen diverses impressions perquè hi ha un intercanvi d'energies. L'efecte de fragmentació causat per un desequilibri dins la intimitat s'ha de netejar físicament i emocionalment. Combinar el poder de la vitamina M amb la intimitat és un camí per eliminar els desequilibris energètics. Si un està implicat en múltiples relacions, aleshores la transferència d'energia pot ser encara més complexa. Una vegada més, l'ús conscient de la vitamina M és molt beneficiós per eliminar les alteracions. L'energia pot ser negativa o positiva, en funció de la vibració de la parella i de la vibració d'un. És possible que els pensaments, els sentiments, les emocions no resoltes i altres trastorns de la parella s'entrellacin amb la vida psicològica. Si aquest entrellaçament té negativitat dins, pot provocar una major disgregació de l'energia psicològica. En lloc de revitalitzar l'energia central de manera natural, s'hiperestimula i pot causar més danys. Com a resultat, els problemes amb la parella poden empitjorar si l'alcohol, les drogues il·lícites, els jocs d'atzar i/o altres comportaments addictius s'utilitzen excessivament quan es destrueix la vitamina M.

11) Records negatius sobre experiències financeres passades

Si hi ha records negatius sobre experiències financeres passades, aquests records poden fragmentar encara més l'energia central. Això passa quan un intenta implicar/activar el nucli en diverses activitats, els records negatius poden contaminar els esforços. Aquesta contaminació és un aspecte de fragmentació.

12) Alcohol, tabac, altres drogues i jocs d'atzar (ATOD & G)

L'ús de substàncies com l'alcohol, el tabac i altres drogues (per exemple, l'heroïna, la cocaïna, etc.) i/o el joc fragmentarà encara més el flux natural de l'energia central. Aquestes substàncies poden, de vegades, satisfer temporalment desitjos potents i, finalment, conduir a la degradació de l'energia central a causa de l'estimulació excessiva dels circuits de recompensa al cervell. L'ús d'alcohol, drogues il·lícites i jocs d'atzar (en relació amb la vitamina M) reduirà encara més l'energia positiva i possiblement obrirà la porta a nivells més baixos de consciència. Això és especialment quan el cervell està hiperestimulat. La qualitat de l'energia central es pot contaminar per una barreja nociva d'alcohol i/o altres substàncies il·lícites.

13) Problemes de salut mental

Els problemes amb la depressió, l'ansietat, el trastorn bipolar, etc., poden fragmentar l'energia del nucli natural. Per exemple, la depressió crònica pot afectar la potència de la vitamina M, i això fa que l'energia central es fragmenti. Els problemes de salut mental, en general, poden afectar el desig, causar dificultats per assolir altures financeres i el desenvolupament personal general.

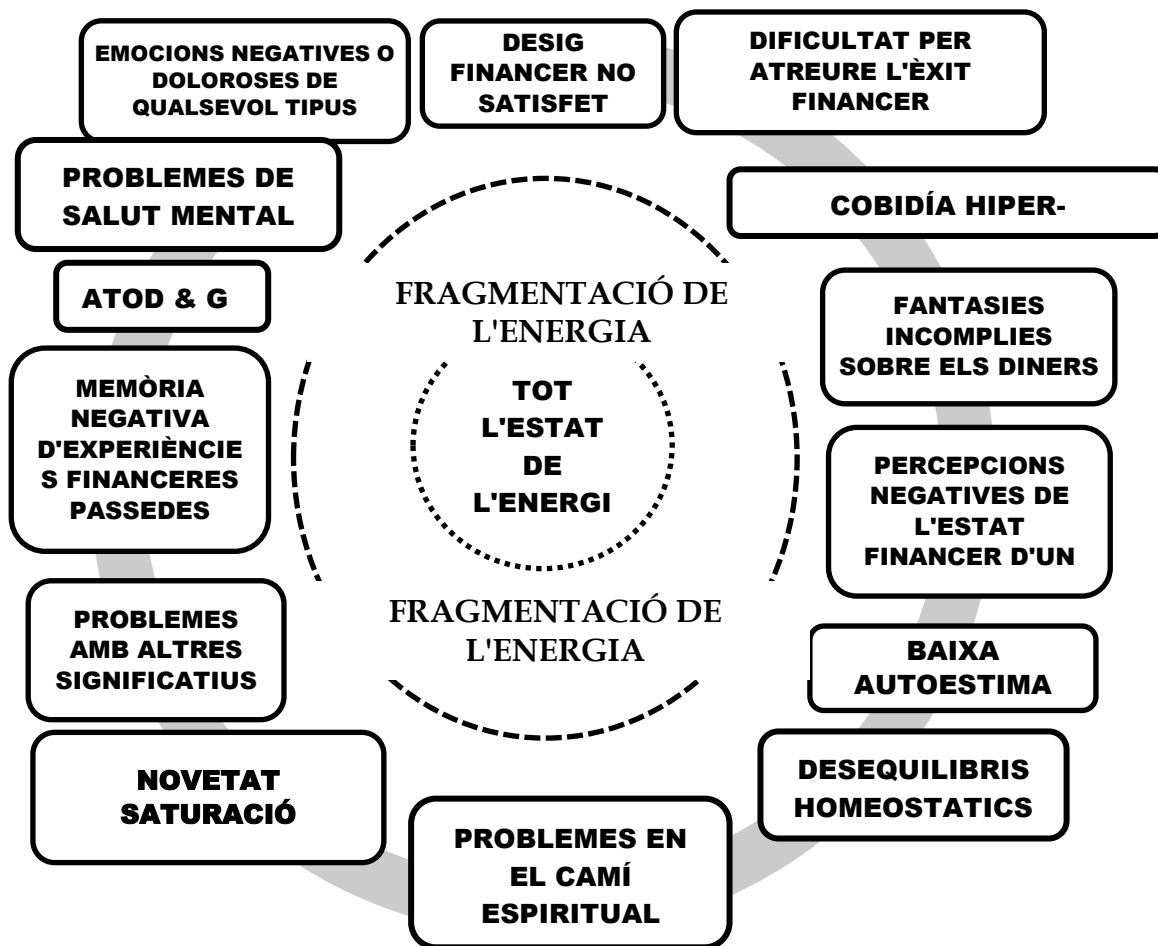
14) Emocions negatives o doloroses

Les emocions negatives o les emocions doloroses actuals/passats fragmentaran l'energia central. Les emocions negatives utilitzen grans quantitats d'energia que haurien d'estar disponibles per a les activitats normals de la vida, inclosa la generació de vitamina M. Aquí hi ha una llista d'emocions negatives i qualitats mentals que poden fragmentar fàcilment l'energia central i degradar-la encara més:

Abusiu - Controlador - Agressiu - Covard - Covard - Enfadat - Crític - Dol - Molest - Cruel - Odi - Antagònic - Derrotat - Desesperançat - Ansiós - Enganyat - Ignorant - Arrogant Exigint - Impacient - Avergonyit - Dependent - Pobre - Beligerent - Deprimint - Impuls - Amarg - Desesperat - Indiferent Avorrit - Indiferent - Indiferent - Inert - Destrossat - Destructiu - Insegur - Intimidat - Desvinculat - Insensible - Caòtic -

Desconnectat - Irresponsable - Desanimat - Irritat - Manant - Disgustat - Aïllat - Competitiu Dominat - Gelós queixa - Dominant - Jutjat - Preciós - Egocèntric Judiciador - Condemnat - Egocèntric - Mandrós - Conflictiu - Envejós - Solitari - Confós - Erràtic - Perdut - Conservador - Atemorit - Boig - Controlat - Frustrat - Manipulat - Manipulador - Ridícul - Infeliç - Miserable - Justició - - No respon Malhumorat - Desprietat - Desconfiat - Moral - Trist - Van Negatiu - Sàdic - Venjança - Secret - Viciós - Obsessionat - Autocondemna Victimitzat Pànic - Autoderrota - Violent - Paranoic - Autodestructiu - Savi Passiu - Autoodi Perfeccionista - Auto obsessionat - Lamentable - Autocompasionat - Pobre - Autosaboteig - Possessiu - Egoista - Preocupat - Avergonyit - Procrastinació - Tancat - Castigat - Tímid - Castigar - Ho sento - Ràbia - Afligit - Reaccionari - Enganxat - Recluït - Tossut - Rebutjat - Superior - Reprimit - Rabiets - Ressentit Tímid - Resignat - Despreocupat - Responsable - Implacable

FIGURA 10
CAUSES PRINCIPALS DE LA FRAGMENTACIÓ DE L'ENERGIA
DEL NUCLUI



L'"estat sencer" de CORE ENERGY té una capacitat gairebé il·limitada per obrir possibilitats fantàstiques a la vida. Quan l'ENERGIA CORE/PRIMAL ja no es fragmenta, es converteix en energia sagrada.

-- Ricky Singh

RELACIÓ ENTRE EL PODER ESPIRITUAL I EL PODER FINANCER

Es pot desenvolupar una mentalitat d'abundància financera utilitzant el poder espiritual d'un. El fonamental d'aquest procés de desenvolupament és no permetre que la cobdícia superi el procés de presa de decisions. Fer accions diàries que augmenten els diners que arriben a la vida juntament amb centrar-se mentalment/emocionalment en l'abundància en lloc de l'escassetat, permet que l'energia bàsica d'un s'alinei amb l'abundància. Això requereix desmuntar les creences limitades, visualitzar l'assoliment dels objectius i restablir la freqüència de les emocions per ressonar amb l'abundància. Sortir d'un estat intern de resistència (és a dir, sentir-se estressat, estressat, frustrat, irritat, desesperat, etc.) i reajustar-se amb el propi poder espiritual produeix un estat natural de calma, relaxació, harmonia, alegria, etc. realitzant pràctiques religioses/espirituals/meditatives, un dels principals efectes d'aquestes pràctiques és la vida que floreix amb un poder espiritual despertat que ressona amb l'abundància financera. En aquesta ressonància, es prenen accions correctes perquè l'abundància financera es converteixi en una realitat a la vida. A continuació es mostren alguns passos pràctics per alinear-se amb l'abundància:

- 1) Observeu qualsevol pensament/sentiment negatiu sobre els diners i deixeu-los anar amb compte mitjançant pràctiques de meditació/visualització.
- 2) Respireu constantment i obteniu una visió clara i realista de la situació financera general.
- 3) Alineu els pensaments amb: "La felicitat és apreciar el que tens, en lloc de sentir-te miserable pel que no tens". Amb aquesta realineació, feu passos diaris cap a una major progressió mentre romangueu cohesionats espiritualment.
- 4) Considereu els diners com un poder espiritual. Elimina la creença de la teva ment que els diners i l'espiritualitat no es barregen.
- 5) Abandonar la idea que un no és espiritual que sorgeix a causa de voler i veure negativament els diners.

6) Reconèixer que els diners són creats i utilitzats energèticament i deliberadament per nosaltres i que es barregen bé amb el despertar espiritual.

7) El poder espiritual (ànima) és infinitament abundant si es considera un ésser espiritual. Si hi ha la identificació d'un mateix com a ésser espiritual, naturalment hi ha una gran abundància en aquesta identificació. Les pròpies qualitats espirituals, com ara l'amor, la pau, la realització, la felicitat, la veritat, la contemplació, la generositat, etc., són una indicació de l'abundància espiritual. Quan un s'aferra a aquestes qualitats i les connecta amb l'abundància financera, es produeix un estat de ressonància que el converteix en una mentalitat orientada al procés.

8) Els diners són neutrals pel que fa a que són una forma d'energia. L'energia que hi ha darrere dels diners és important i aquesta energia és l'energia central d'un quan es té diners.

9) Reconèixer que el creixement espiritual i financer són alhora expansius. La realització condueix a la millor utilització de les energies mentals/físiques per generar ressonància amb expansivitat.

Un estat expansiu de vida és el flux de poder de la vitamina M, cada hora de la vida. La vida contractada s'experimenta directament quan el poder de la vitamina M disminueix.

- Ricky Singh

CAPÍTOL 6
LA MAGNIFICACIÓ DE
L'ENERGIA

OPULÈNCIA I VITAMINA M

La progressió és el desenvolupament personal d'un, és possible quan un té un respecte fonamental o bàsic per l'energia mentre abraça la glòria de l'energia. Qualsevol tipus o forma de falta de respecte pel poder d'un dissiparà l'energia i obstruirà la glòria i l'opulència d'aquest poder bàsic fonamental que tots posseïm. La capacitat de percebre l'opulència i la glòria de la pròpia energia es desenvolupa encara més i es millora quan un abraça genuïnament la glòria d'aquest poder. De la mateixa manera que un accepta l'èxit de tenir grans quantitats de diners, de la mateixa manera es pot acceptar la glòria de la vitamina M a mesura que els diners s'acumulen en forma d'energia, que s'utilitza deliberadament per animar les 12 dimensions de la vida (vegeu la figura 1). La falta de respecte a la vitamina M es produeix quan s'utilitza per fer mal i quan persegueix els diners per si mateix sense crear una gran harmonia i progressió en les 12 dimensions. Els diners perseguits per si mateixos poden tenir conseqüències perjudicials si no es presta atenció a la millora energètica bàsica. Hi ha innumbrables exemples d'individus que han causat danys greus a les seves vides personals perseguint diners per si mateixos i després fent-ne un mal ús/abús. Quan un veu l'opulència de la riquesa exterior i la riquesa interior, la vida es converteix en una simfonia d'experiències alegres. En aquests estats de joia, la paraula "magnificència" té una connotació considerable pel que fa a la vitamina M, perquè la magnificència és molt més enllà d'una experiència molt bona. Es refereix a la glòria dels grans èxits mitjançant una mentalitat orientada al procés. La magnificència té opulència i també és el reconeixement de l'opulència en 12 dimensions mitjançant la conservació i la millor utilització de la vitamina M. Per exemple, quan el mont Everest es percep per primera vegada amb els propis ulls, és una experiència de magnificència, hi ha una experiència al·lucinant a la vista increïble de la muntanya més alta del món. L'experiència és molt diferent de llegir-ne, veure'n pel·lícules, veure'n vídeos o veure'n

imatges. El gaudiment real de la glòria de l'energia opulenta es produeix quan un està en contacte directe amb l'experiència i l'energia. La percepció directa, per exemple, del mont Everest és una qüestió completament diferent en comparació amb qualsevol altra percepció indirecta del mateix.

Quan un està gaudint de la glòria d'una energia magnífica existent en múltiples experiències, el poder dins d'un mateix culmina en un estat d'opulència amb gran agraïment perquè es manifesta psicològicament (és a dir, dins de la pròpia experiència directa). La vitamina M pot arribar a un estat d'opulència interna a mesura que un comença a apreciar realment l'experiència proporcionada per la utilització dels diners. Qualsevol experiència proporcionada per qualsevol quantitat de la utilització de diners es pot considerar una experiència opulenta quan s'accedeix directament a la vitamina M a través de la següent veritat: el poder dels diners s'emmagatzema mentalment, emocionalment, intel·lectualment i espiritualment com la vitamina M dins del nostre neurofisiològic (és a dir, cervell/cos) i sistema neuropsicològic (és a dir, cervell/ment). Per exemple, quan un compra queviures, l'experiència de comprar-los pot ser opulenta quan cada dòlar s'utilitza per dinamitzar 12 dimensions, a causa de l'ús de l'energia dels aliments que es converteixen en energia bàsica dins del sistema. Aquesta realització permet experimentar el poder de la vitamina M en transaccions monetàries ordinàries gràcies a la millor conservació, utilització i revitalització de la vitamina M. Els següents són els punts clau pel que fa a l'opulència i els diners:

- 1) Hi ha un desenvolupament paral·lel de la vitamina M, estalviant diners i augmentant-se en 12 dimensions.
- 2) Quan un entra a una vida opulenta, afecta els altres al voltant d'aquesta persona d'una manera extremadament positiva i edificant.

3) L'elevació energètica és opulenta quan la ment, el cos i l'ànima estan en cohesió mitjançant una mentalitat orientada al procés.

4) La paraula opulència evoca immensitat, una visió de la bellesa, una obra d'art, quelcom tan enorme, quelcom tan ampli, que l'energia i la vitamina M es combinen perfectament en aquesta immensitat.

5) La veritable bellesa es manifesta emocionalment, intel·lectualment, relacional, etc., en tots els estats opulents que es mouen dinàmicament d'una experiència a una altra. Això només és possible si hi ha vitamina M.

6) El poder de la vitamina M obre infinitat de portes que poden proporcionar experiències magnífiques quan un reconeix la glòria de la seva energia interna. Les portes per obrir el poder financer es manifesten a causa de l'apreciació de l'energia interna / central.

7) Els millors usos possibles dels diners es produeixen a causa del desenvolupament de la màxima comprensió de la utilització de la vitamina M per al benefici i el desenvolupament posterior. Això és clarament diferent de l'ús de diners per causar danys, danys, degradació o córrer després de majors gaudiments sensorials que tenen conseqüències perjudicials. La capacitat de mantenir l'atenció en la millora i integració energètica personal manté aquesta distinció clara i viva dins d'un mateix.

8) Mantenir l'atenció al desenvolupament de la vitamina M diàriament condueix a una obertura de grans possibilitats, que transcendeixen el condicionament limitat dins de la ment. Les experiències que no s'han considerat dins de l'àmbit de la pròpia experiència poden ser accessibles en el seu moment.

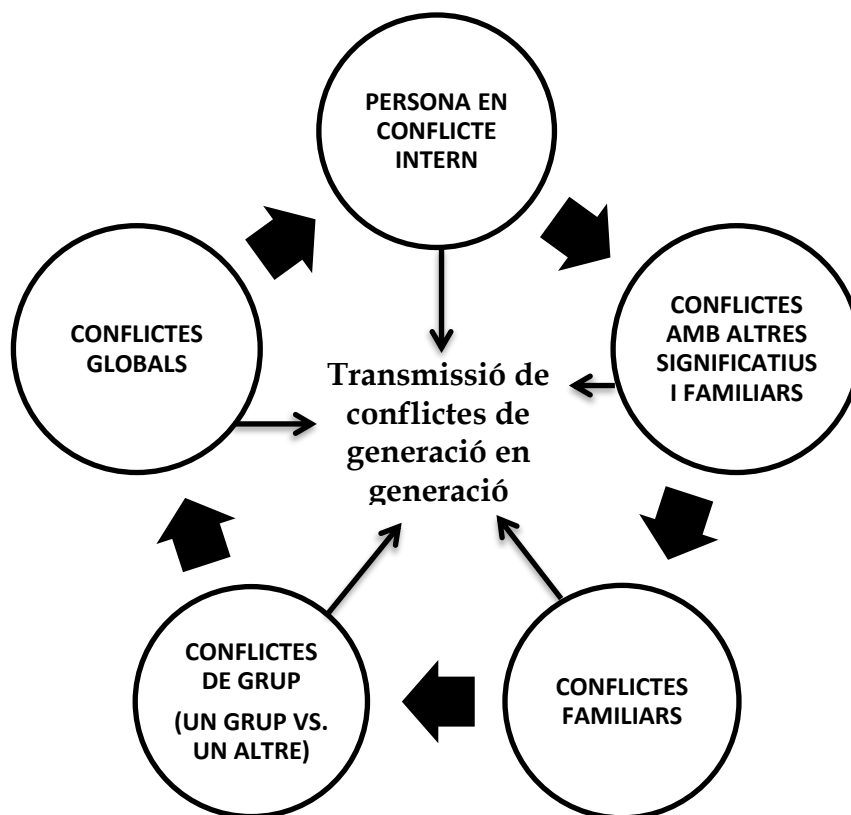
9) Hi ha una connexió energètica entre l'opulència i l'alegria. L'energia existent a l'alegria permet un veritable floriment de les nostres passions, desitjos i dinamisme saludables.

LA PRESÓ DELS CONFLICTES HUMANS

La veritable opulència és possible quan la humanitat reconeix la necessitat de sortir de la presó dels conflictes humans. Els diners són sens dubte una de les

principals causes de conflictes. La presó dels conflictes humans, tal com es mostra a la figura 11 (a continuació), és de naturalesa circular i la transmissió d'aquests conflictes es produeix a causa de problemes en l'emmagatzematge i l'ús de la vitamina M, que van des de l'individual fins al global. Un cop comença la transformació personal, la humanitat pot trobar una manera de sortir d'aquests conflictes en adonar-se que el malbaratament de l'energia de la vitamina M genera individus amb conflictes interns, donant lloc a conflictes globals, tal com es mostra a la figura 11.

FIGURA 11
LA PRESÓ DELS CONFLICTES HUMANS



FUSIÓ ENERGÈTICA DEL PODER FINANCER I INTERIOR

De la mateixa manera que una eruga passa per una metamorfosi i es converteix en una bella papallona, la fusió energètica de poder financier i interior pot crear una metamorfosi en pura alegria, tal com es mostra a la figura 12, i s'explica a continuació:

1) "Intel·ligència despertada per transmutació de diners" es refereix a la creació i emmagatzematge de poder mental en posseir diners.

2) "Harmonia emocional deguda a l'acceptació plena del potencial financier d'un mateix" es refereix a la vitamina M connectant constantment amb les emocions.

3) "La relació amb els consumidors és un mirall del propi èxit energètic" es refereix a la millor oferta possible i genuïna de béns/serveis als consumidors, que condueix a l'èxit financier i l'acumulació de vitamina M.

4) "L'eliminació natural dels blocs interiors que condueix a la llibertat interior" es refereix a l'ús de l'energia bàsica per a la millora física/mental mitjançant l'equilibri de les 12 dimensions amb vitamina M.

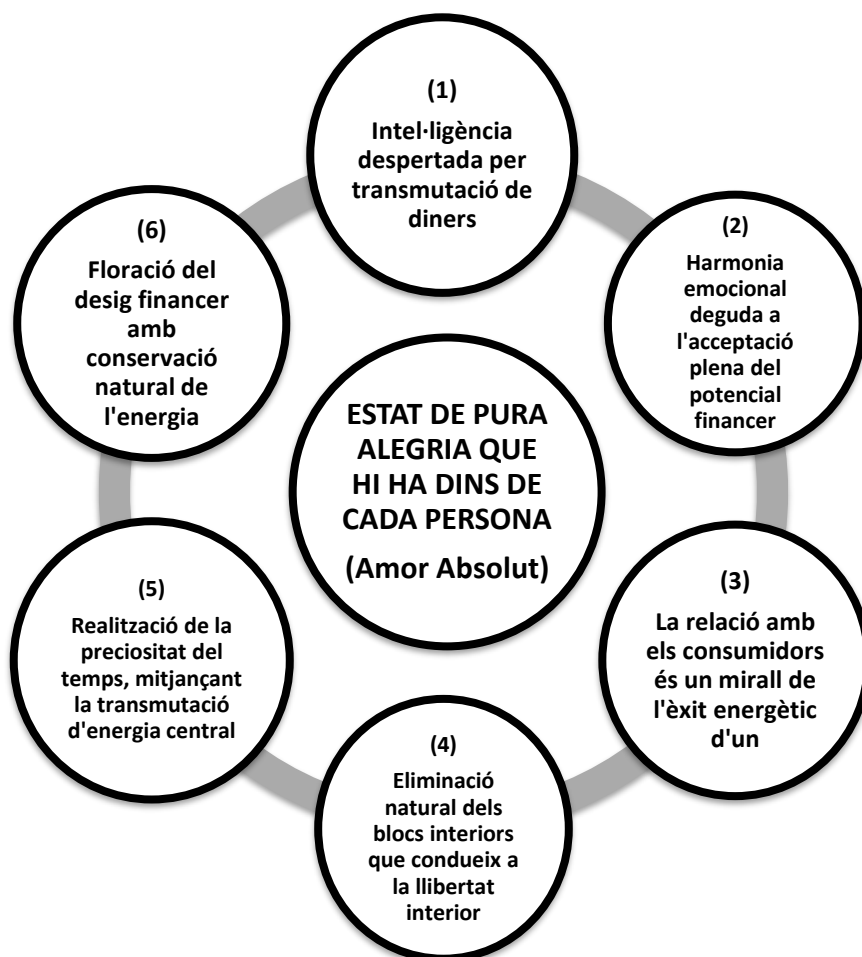
5) "Reconeixement de la preciositat del temps, mitjançant la transmutació de l'energia bàsica" es refereix a utilitzar el temps i l'energia per elevar-se en 12 dimensions on els diners s'utilitzen com a combustible per a l'elevació personal. La transmutació es refereix a una metamorfosi d'un estat limitat i lligat a un estat expansiu d'energia i diners.

6) "Floració del desig financier amb conservació natural de l'energia" es refereix al creixement del desig sense els dolors emocionals de la insatisfacció. Aquest estat conserva l'energia, activa l'energia central i anima a una progressió dinàmica.

Mantenir actiu el desig financer requereix conservació de la vitamina M. El mal ús / abús del poder de la vitamina M pot destruir desitjos constructius i generar desitjos destructius. Gran part del sofriment humà pot acabar quan els desitjos destructius es transformen en desitjos constructius.

-- Ricky Singh

FIGURA 12
VITAMINA M I METAMORFOSI EN ALEGRIA PURA



RAONAMENT EXPERIENCIAL I ENERGIA PERSONAL

La veritable magnificència és vivencial. Amb la capacitat millorada d'utilitzar els seus poders intel·lectuals als nivells més alts, la glòria de l'energia personal es realitza de manera vivencial. El raonament experiencial es refereix a la capacitat de pensament d'un per utilitzar la lògica per resoldre problemes, superar obstacles i utilitzar la racionalitat per avançar més. Moltes relacions causa-efecte s'han de percebre amb cura, energètica i opulenta perquè el respecte pel poder intel·lectual augmenti de manera exponencial. Aquest augment del poder intel·lectual/cognitiu/contemplatiu és un magnífic estat de vida on la vitamina M s'utilitza com a combustible per a un creixement tan exponencial. Amb aquest creixement d'un intel·lecte mitjançant el raonament experiencial, 12 dimensions de la vida d'un s'animen i comencen a funcionar en un estat de magnificència on cada dia de la seva vida és opulent. Per arribar a aquest estat, la connexió entre el raonament experiencial i l'energia personal es pot entendre de la següent manera:

- 1) El raonament vivencial comença amb experiències directes de la vida que estan lligades a problemes i situacions del món real. La facilitació de l'aprenentatge directe es produeix mitjançant l'examen reflexiu de les pròpies experiències i l'adquisició interna de saviesa d'aquesta reflexió.
- 2) Fer preguntes, investigar, experimentar, augmentar la curiositat, augmentar la creativitat, construir significats i adonar-se de com s'utilitza el poder personal en totes aquestes activitats mentals millora les habilitats de raonament experiencial.
- 3) La reflexió, l'anàlisi crítica i la síntesi d'informació basada en esdeveniments/experiències/coneixement permeten que les pròpies capacitats intel·lectuals utilitzin majors energies bàsiques i augmentin la capacitat de raonament.
- 4) L'intent d'obtenir claredat interior es produeix quan un connecta la força intel·lectual, la força emocional, amb la pròpia experiència global en el context de 12 dimensions. L'ús constant i reflexiu de la capacitat de raonament permet que les energies interiors

(personals) augmentin les capacitats intel·lectuals que, al seu torn, augmenten la possibilitat d'acumulació de vitamina M mitjançant l'obtenció, l'estalvi i l'ús de diners per obtenir el màxim benefici en les 12 dimensions.

5) Determinar la quantitat i la qualitat de les experiències disponibles mitjançant la utilització dels diners requereix una reflexió i un raonament constants sobre la quantitat de vitamina M que s'ha d'utilitzar per obtenir aquesta experiència.

6) La fusió energètica es produeix quan es pren una decisió vivencial de NO malbaratar cap quantitat de vitamina M. Aquest és un estat d'alegria, no una limitació contractada.

RENDIMENT I ENERGIA PRIMAL

La millora del rendiment està íntimament lligada amb l'activació, el creixement i el perfeccionament de l'energia principal (bàsic). Les idees següents són fonamentals per millorar el rendiment per assolir els objectius, experimentar majors estats de gaudi i opulència i acumular vitamina M:

1) Construir habilitats mentals, duresa mental, enfocament, confiança en un mateix, determinació i mantenir-se en un estat de control de les energies es produeix quan es té en compte un objectiu i s'utilitzen els diners com a vitamina M, amb precaució.

2) La pressió interna per realitzar disminueix i augmenta l'alegria natural. Això dona lloc a l'energia primària que es desplega de manera natural.

3) Hi ha un avantatge d'excel·lència humana en totes les facetes de la vida. Reconèixer aquesta vora permet apuntar alt i sentir la glòria i l'opulència d'aquesta vora.

4) L'autoconversació positiva augmenta el rendiment i permet mantenir un punt de vista optimista mentre intenta avançar més.

5) La millora del rendiment es produeix a mesura que la vitamina M s'acumula més psicològicament, amb impactes en les 12 dimensions. El desig de millorar el rendiment ha

d'estar present abans que es desenvolupi la millora del rendiment. L'energia del desig (vegeu la figura 1) es desperta amb el reconeixement de la naturalesa dinàmica del desig.

6) El coratge per fer passos ètics en el desenvolupament personal evoluciona a causa de la realització de l'energia opulenta despertada per viure una vida ètica.

7) La urgència de fer els passos correctes, diàriament i de manera constant, es desenvolupa a mesura que un experimenta l'opulència interior per avançar cap a l'assoliment dels objectius.

8) Es desenvolupen fortes creences pel que fa a l'assoliment dels objectius marcats.

9) La pròpia ment etiqueta comportaments i actituds positives a mesura que es continua utilitzant tècniques de visualització.

10) L'entrenament mental esdevé una part integral del desenvolupament i l'emmagatzematge de la vitamina M. Això condueix a un rendiment màxim i estats de flux.

11) Identificar-se amb estats d'excel·lència condueix a un rendiment superior.

12) La gestió de l'excitació (excitació), la millora de l'atenció, la motivació i l'establiment d'objectius realistes s'experimenten com a estats opulents. Els diners s'utilitzen per experimentar i millorar aquests estats.

13) Un comença a desenvolupar, establir i mantenir estàndards elevats amb un enfocament en l'autodomini.

14) La motivació es cultiva i l'esforç per l'excel·lència es produeix sense quedar atrapat en un perfeccionisme obsessiu.

15) Un es centra en el procés més que en els resultats i això porta a experimentar el viatge cap a un objectiu com a opulent. Per descomptat, l'assoliment de qualsevol objectiu és gratificant i porta a un nou desig d'altres objectius. Per tant, es continua produint un flux dinàmic a la vida en lloc de l'estancament.

16) La pràctica deliberada condueix al desenvolupament de l'experiència i al descobriment de l'alegria en una mentalitat orientada al procés. El creixement de l'atenció focalitzada, l'adaptabilitat i la millora del rendiment es produeixen de manera natural.

17) El "com" de la pràctica per assolir els objectius és més significatiu que la quantitat de temps o esforç realitzat. Una mentalitat energètica permet que el "com" de qualsevol pràctica arribi a un estat de flux, on la quantitat de temps dedicat a la pràctica intencionada és, naturalment, la "quantitat de temps adequada".

18) Un reconeix com crear el propi potencial a partir de l'àmbit de les possibilitats de la vida.

19) Les representacions mentals de l'èxit d'un es converteixen en cablejades dins de la ment. L'energia s'utilitza fent tots els passos correctes per dur a terme aquestes representacions.

20) Un s'adona de la importància de la retroalimentació i corregeix els errors en la seva progressió. La pràctica perfecciona encara més i genera millors representacions mentals que condueixen a una millora sistemàtica.

21) La motivació natural des de dins esclata a mesura que s'experimenta l'opulència i s'extreu de la seva zona de confort per seguir progressant.

El rendiment de la màxima qualitat requereix compromís "sigui el que passi". El compromís sorgeix dins d'un mateix quan hi ha energia posada en intencions que es mouen cap a direccions que tenen un propòsit significatiu. El compromís és essencial per a l'èxit i adonar-se que l'energia personal es pot perfeccionar encara més a través de la dedicació, proporciona l'impuls per mantenir-se compromès a dur a terme una acció al màxim de les seves possibilitats. Hi ha una pregunta comuna: "Quan ho vols?" La resposta a aquesta pregunta prové de l'espai interior del desig i de la quantitat d'energia que està disposat a col·locar per complir els desitjos. Quan es pren una decisió que deixar de fumar no és una opció, una decisió tan intensa augmenta substancialment els nivells d'energia interior, mentre que avançar cap a la

consecució de l'objectiu es torna molt enfocada. Qualitats com l'agilitat mental i física, el coneixement, etc. són necessàries perquè un estigui totalment compromès amb l'assoliment dels objectius. El compromís també està relacionat amb la consciència i l'acceptació de l'estat actual i la decisió d'avançar amb l'acceptació. L'acceptació no implica estancament. Al contrari, l'acceptació implica el desenvolupament d'una nova visió amb una comprensió clara de l'estat actual. Un pren consciència de les pròpies experiències internes i s'inicia un procés d'interacció amb aquestes experiències que enforteix el compromís i l'activació de l'energia primària. Els següents són els punts clau pel que fa al compromís, l'energia primària i la vitamina M:

La intensitat del compromís pot apropar-se o allunyar-se dels objectius, els valors, l'ètica, la moral i el millor ús dels diners.

2) Realitzar accions en la direcció correcta, especialment quan un no té ganes de realitzar aquestes accions, permet restablir el flux d'energia central dins de les emocions i enfortir la determinació.

3) El compromís té aspectes motivacionals on la motivació es manté sostinguda i no només un esclat d'emoció alta a causa de l'emoció.

4) El rendiment òptim resulta de l'acció correcta, el pensament correcte, la sensació correcta, la millor visualització i la seguretat interior gràcies a l'emmagatzematge de la vitamina M.

5) Una ment que no vacil·la es desenvolupa mitjançant passos sistemàtics realitzats diàriament a través del compromís.

6) Les emocions tenen una energia considerable i poden fluctuar de moltes maneres que poden destruir el compromís. La força del compromís augmenta quan les emocions es mantenen equilibrades mitjançant la integració de pensaments, emocions, records i desitjos.

7) Les tasques de rendiment són més fàcils d'executar en una mentalitat orientada al procés a mesura que disminueix la resistència a realitzar accions repetitives. Molts objectius requereixen accions repetitives i l'avorriment es pot assegurar fàcilment. Sortir d'aquests estats requereix la força per suportar dificultats i reptes sense perdre la tenacitat per assolir els objectius.

Com podem veure, el rendiment i l'energia primària estan intrínsecament lligats entre si, es complementen i permeten arribar a un estat d'autodomini quan es fa un esforç consistent. El desenvolupament d'habilitats és un aspecte crític per millorar el rendiment i es requereix energia per a aquest desenvolupament. El reconeixement de la importància de posar energia en el desenvolupament d'habilitats permet utilitzar el temps de manera eficaç per aprendre noves habilitats i desenvolupar una visió progressiva. Problemes interns com la confusió, la manca de compromís, el cansament, el canvi d'objectius fins al punt de no aconseguir res, etc., poden generar baixa autoestima i dispersió d'energia. Per tant, dedicar el temps adequat a la pràctica deliberada, conscient, planificada i intencionada és fonamental. A la vida de l'autor, córrer maratons pels 50 estats és un exemple viu de pràctica deliberada amb un esforç constant i l'experiència d'alegria que acompanya l'assoliment dels objectius. El sacrifici del temps, l'energia i moltes altres experiències pot ser necessari en funció de l'alçada d'un objectiu. Com més alt sigui l'objectiu, més gran serà el sacrifici de temps i energia. El sacrifici de l'energia és el perfeccionament de l'energia a mesura que un avança cap a la consecució d'objectius elevats. La voluntat d'un per establir estàndards personals d'excel·lència determina el nivell d'èxit. La consciència de l'estat diari d'un porta a prendre les decisions correctes en el camí escollit. Prendre i implementar les decisions correctes cap a un objectiu escollit de manera coherent (diària) condueix al desenvolupament de nivells més alts de compromís, que al seu torn, condueix a prendre una millor decisió, etc. Es converteix en un bucle de retroalimentació positiva i un comença a sobresortir. Els objectius poden anar des de l'ordinari fins a l'alt.

Independentment de la naturalesa dels objectius escollits i del seu nivell de dificultat, l'ús de la vitamina M ha de ser per a un benefici total sense utilitzar cap poder de la vitamina M d'una manera que distregui els objectius escollits. Els diners es converteixen en un combustible per adonar-se de veritats extraordinàries i obtenir directament experiències diverses proporcionades al món material.

Els valors també són crítics per establir objectius. Fer passos d'acord amb els propis valors es reflecteix en la pròpia conducta/accions. Si els valors no es reflecteixen en les pròpies accions, només existeixen superficialment a la ment i no tenen molta força. La veritable força dels valors prové de la seva manifestació en les pròpies accions. Aquestes accions afecten les 12 dimensions (vegeu la figura 1) amb una potent energia ètica. Els valors d'un, existents com a font de les seves accions, són detectats i apreciats de manera natural pels altres.

A més dels valors personals, la comunicació amb els mentors i altres és essencial per a una major progressió, perquè l'orientació i la retroalimentació honesta dels altres són necessàries per a un creixement posterior. A més, mitjançant aquesta mentoria, fer esforços conscients per mantenir-se en una mentalitat positiva permetrà que les emocions utilitzin energia de bona qualitat. Les emocions com la frustració, la ira, el desànim, etc., es poden canviar mitjançant bones relacions amb els companys i els mentors. Un pot enfonsar-se fàcilment en emocions negatives i que consumeixen energia i perdre de vista els objectius. La prevenció d'aquest desviament és possible quan un detecta l'inici d'un procés tan negatiu i el desvia deliberadament cap a un estat d'ànim positiu. Aquest domini arriba quan el poder de la vitamina M s'utilitza de manera constant i conscient en cada cas de la vida. Per entendre aquesta veritat, cal experimentar-la practicant-la diàriament. La pràctica coherent no sempre és còmoda pel que fa al millor ús de la vitamina M. El

poder de la vitamina M està molt individualitzat en funció de les circumstàncies generals de la vida en 12 dimensions, i fer servir aquest poder amb compte no sempre és còmode i, certament, no és el compliment instantani de cap. i tots els desitjos. Els diners utilitzats com a vitamina per dinamitzar el rendiment és un dels millors usos dels diners que desperta la comprensió interna de la manera com flueix l'energia a la vida.

L'autor també subratlla la importància del lliure albir, que ha utilitzat el lliure albir per avançar de manera constant en l'assoliment d'objectius elevats, com ara arribar al cim de l'Everest enmig de dificultats extraordinàries. L'autor va experimentar l'activació de l'energia primordial durant aquest esforç i és indicatiu del fet que cada persona té la seva energia primària en forma latent. Utilitzar pràctiques diàries per assolir els objectius escollits és una elecció i prové de l'energia bruta disponible en la voluntat d'un que és lliure d'escollir. El lliure albir i els processos de decisió permeten tornar a centrar-se en funció dels canvis que es produeixen en intentar assolir els objectius. Reenfocar requereix paciència per no actuar de manera impulsiva i córrer més riscos, veient les dificultats des de múltiples perspectives, i requereix intel·ligència energètica per prendre les millors decisions sobre els propers passos. La capacitat de veure de manera realista el nivell de dificultat per assolir els objectius i després comprometre's amb ells de manera coherent forma part de la intel·ligència energètica. La utilització de l'energia de la vitamina M i l'experiència d'estats d'èxtasia sense dany resulta naturalment en aquest compromís. A mesura que augmenta la dificultat de la tasca, s'utilitza majors quantitats d'energia bàsica, la qual cosa afecta el compromís. Una visió reflexiva de la dificultat en l'assoliment dels objectius permet fer un pas enrere i reavaluar els propers passos o fins i tot modificar els objectius. Tot això és un viatge personal i requereix una reflexió constant.

L'ACTIVACIÓ DE L'ENERGIA PRINCIPAL ÉS POSSIBLE QUAN HI HA UN ENFOCAMENT ÚNIC CAP A L'ASSOLIMENT DE L'OBJECTIU. COM MÉS MÉS ÉS LA DIFICULTAT D'UN OBJECTIU, MÉS MÉS ENFOC I ACTIVACIÓ DE L'ENERGIA PRIMAL. L'ENERGIA PRINCIPAL, UNA VEGADA ACTIVADA, ES REGENERA I ES REJOVENA, COM UN COMPTE BANCARI MULTI MILIONS DE DÒLARS QUE ACUMULA CADA MÉS MÉS GRAN INTERÉS. LA VITAMINA M ÉS UNA ENERGIA BÀSICA REFINADA QUE POT IL·LUMINAR LA VIDA, INDEPENDIENTMENT DE LA QUANTS DINERS HI HAGI AL COMPTE BANCARI. A mesura que CREIX LA VITAMINA M, ELS DINERS CREIXEN... A mesura que CREIXEN ELS DINERS, UTILITZAR-LA COM A VITAMINA FA IL·LUMINAR LA VIDA.

-- RICKY SINGH

CAPÍTOL 7

CENTRAT EN RESULTATS VS. MENTALITAT ORIENTADA AL PROCÉS

"S'ha d'abordar totes les activitats i situacions amb la mateixa sinceritat, la mateixa intensitat i la mateixa consciència que un té amb arc i fletxa a la mà".

– Kenneth Kushner, One Arrow, One Life

DESINTEGRACIÓ ENERGÈTICA VS. INTEGRACIÓ **ENERGÈTICA: UNA ELECCIÓ**

Per convergir en el present, cal renunciar, almenys breument, a l'afecció mental a l'objectiu desitjat, permetent l'aprofitament del poder interior en aquesta convergència. Per estar plenament en el present, els pensaments d'un no es poden desviar cap a un resultat futur mentre es redueixen el seu poder en el present. La pressió interior per assolir un objectiu disminueix i fins i tot es pot dissipar completament quan es domina l'art d'estar absorbits en una mentalitat orientada al procés. Desviar l'atenció d'un objectiu preestablert i fer que el procés d'assoliment de l'objectiu preestablert sigui un objectiu, fa que tota la tensió interior, pressió, preocupació, ansietat, fricció interior, conflicte interior, etc., es redueixin i es dissipin totalment. Quan l'objectiu d'un és posar el poder interior en les accions que està realitzant en lloc de malgastar el poder mental concentrant-se en un objectiu orientat al futur, es desperta una gran vitalitat, creant salts de progrés meravellosos. L'alegria intrínseca esclata i roman constantment dins de l'espai interior perquè no retarda l'alegria, tenint en compte la glòria del viatge cap a un objectiu preestablert. La no demora de l'alegria està inherentment present dins d'una mentalitat orientada al procés i és fonamental per a l'emmagatzematge i la millor utilització de la vitamina M. Hi ha una gran subtileza a l'hora de fer un canvi tan transformador en l'enfocament d'un cap a objectius fixos que transforma la seva actitud i enfocament amb pel que fa a la realització de totes les accions de la vida.

Quan un es manté en un estat de consciència contínua de la seva activitat, grans sentiments d'estabilitat i harmonia es mantenen naturalment. La presència d'aquests sentiments genera activació energètica i permet un major creixement i desenvolupament a causa del flux energètic interconnectat. Hi ha una disminució considerable en la conversa amb si mateix i la xerrada interior

quan realment s'arriba a l'activitat centrada en el present amb una mentalitat orientada al procés. La desacceleració la ment l'està energitzant encara més mantenint l'energia dins de l'activitat mateixa, en lloc de dividir-la entre l'activitat actual i els pensaments sobre els objectius preestablerts. Centrar els propis poders mentals en una mentalitat orientada als processos permet a una persona gestionar moltes activitats al llarg del dia amb molta alegria, satisfacció, integració energètica inherent i eliminant la reactivitat nociva. Generalment, la ment intenta gestionar llargues llistes d'activitats que s'han de fer en el futur, donant lloc al desenvolupament de la tensió. En una mentalitat orientada al procés, també hi ha deixant temporalment de banda l'obsessió de la ment pels resultats. Una mentalitat centrada en els resultats retarda l'alegria i crea un drenatge innecessari d'energia que es necessita per dur a terme l'activitat al màxim de les seves possibilitats en el present. Quan un està realment en una mentalitat orientada al procés, cada acció es produeix sense resistència intrapsíquica, fent referència a un gran flux d'energia on hi ha reduccions i possible destrucció de la frustració i la impaciència. No obstant això, cal ser conscient de la seva capacitat per mantenir un punt de vista realista d'una mentalitat orientada al procés de manera que no acabi creant expectatives inabastables. Reconèixer la glòria d'una mentalitat orientada al procés és el començament d'adonar-se que un pot romandre en el present i evitar que la ment es pertorbi o distregui fent voltes entre el passat i el futur.

El desig de romandre en el present crea la mentalitat de posar energia en el que s'està fent ara. Les accions que es realitzen en el present es realitzen perquè es vol realitzar-les en el present sense dissipació energètica. Totes les energies presents fisiològicament i psicològicament es col·loquen en l'acció que s'està duent a terme de manera que el moviment cap a l'assoliment d'un objectiu es produeix sense impaciència, frustració i inquietud, amb una clara constatació que la vida només es produeix en el present.

A mesura que es pren més consciència de les idees discutides fins ara, el desenvolupament d'una mentalitat orientada al procés i l'allunyament d'una mentalitat centrada en els resultats condueix a realitzar l'activitat de la manera més completa i meravellosa possible, sense resistència interna.

Kenneth Kushner, al seu llibre, "One Arrow, One Life" va afirmar: "S'ha d'abordar totes les activitats i situacions amb la mateixa sinceritat, la mateixa intensitat i la mateixa consciència que un té amb arc i fletxa a la mà". tal concentració, s'evita la desintegració energètica que es produeix en una mentalitat centrada en els resultats. Convergir en el present es produeix en una mentalitat orientada al procés, on s'ha de renunciar, almenys breument, a la seva vinculació mental a l'objectiu desitjat, com s'ha dit anteriorment. Aprofita el poder interior en aquesta convergència es fa possible reconeixent que l'activació de l'energia central és el més possible per mantenir-se realment en el present i realitzar cada activitat de la manera més correcta i completa possible.

A continuació es mostren les connexions entre una mentalitat orientada al procés i el poder de la vitamina M:

1) Mantenir-se plenament en el present no permetent que els pensaments es desviïn cap a un flux de pensaments centrat en els resultats. La vitamina M disminueix quan es produeix una mentalitat centrada en els resultats a causa de l'energia necessària en el present que es desvia cap a un enfocament en el resultat.

2) La consciència de la pressió interior per assolir un objectiu porta a aturar la dissipació d'energia en una mentalitat centrada en els resultats. Aturar aquesta dissipació d'energia és un art.

3) Adonar-se que la tensió interior, la pressió, la preocupació, l'ansietat, la fricció interior, el conflicte interior, etc., s'exhibeixen amb una mentalitat centrada en els resultats, permeten moure la ment de manera deliberada i conscient cap a una visió orientada al procés i prendre accions. a través d'aquesta visió. Fer-ho no retarda l'alegria i condueix a un major domini de la ment. Això condueix a l'emmagatzematge de vitamina M.

4) La vitalitat es desperta a causa de les alegries intrínseques de romandre en el present mentre un viatge cap a objectius. Mantenir la ment en la glòria del viatge permet un canvi transformador en l'actitud, l'enfocament i l'apreciació del propi viatge. Hi ha una gran subtileza en fer un canvi tan transformador en l'enfocament d'un cap a objectius fixos.

5) L'autoconversació negativa i la xerrada interior innecessària disminueixen a mesura que un es manté activament compromès en el present mitjançant un enfocament centrat en el present.

6) La ment d'un en realitat s'alenteix i s'energitzava mantenint l'energia intacta en lloc de dividir-la, com passa en un enfocament centrat en els resultats. Aquesta divisió és entre la pròpia activitat actual cap a un objectiu i l'excés de concentració en l'objectiu en si.

7) Programar els propis hàbits a la vida i veure la connexió energètica bàsica, fins i tot en hàbits petits, millora la capacitat de mantenir-se en el present.

8) Reconèixer els patrons de comportament actuals i transformar-los en un enfocament orientat al procés, començant per petits objectius. El domini d'aquest enfocament amb objectius petits generarà confiança i comprensió de com utilitzar el mateix enfocament amb objectius molt més grans.

9) Respecteu el vostre horari, fins i tot de petites maneres. Això permetrà utilitzar el temps i l'energia de la millor manera possible, adonant-se que el temps és preciós i que, un cop desaparegut, no torna. Això fomenta l'ús i l'emmagatzematge de la vitamina M.

10) Identifiqueu una o diverses persones que puguin augmentar la responsabilitat. Això permet centrar-se més en els passos correctes que cal prendre cada dia.

11) Centrar-se en el que és possible en lloc de fixar-se objectius poc realistes i orientats a la fantasia.

12) Examineu de prop l'entorn i redissenyeu-lo per tenir èxit.

13) Al final de cada jornada laboral, anoteu els assoliments.

14) Estableix amb consciència les prioritats del que s'ha de fer diàriament.

15) Reconèixer l'energia present en concentrar-se en una tasca i mantenir-la equilibrada mitjançant una mentalitat orientada al procés.

16) Totes les tasques no acabades s'han d'escriure i completar mitjançant un enfocament orientat al procés perquè la tensió sobre aquestes tasques no s'acumuli la tensió mental.

A mesura que s'imposa una mentalitat orientada al procés com a part de l'aplicació de les idees presentades, la vida extàtica es fa possible gràcies a la conservació i la millor utilització de la vitamina M..

La utilització constructiva de l'energia condueix al progrés general, mentre que la utilització destructiva de l'energia destrueix la capacitat de percebre la vida ordinària amb una visió extraordinària.

—Ricky Singh

CAPÍTOL 8
UN NOU COMENÇAMENT

Hem fet un viatge extraordinari cap al poder dels diners i esperem adonar-nos de l'impacte dels diners en tots els aspectes de la vida. El concepte de diners com a vitamina, si és realment interioritzat, possiblement pot donar lloc a una vida plena d'alegria sobre la base de l'equilibri. La ment humana, en molts aspectes, és addicta a activitats de recerca de sensacions que requereixen més quantitats de diners. Si s'entén realment la idea de la Vitamina M, com és l'esperança de l'autor, la vida de cada lector pot ser realment transformada gràcies a l'evolució d'una visió totalment nova dels diners.

Tot i que hem arribat al final d'aquest llibre, estem realment al començament de l'aplicació de les idees presentades. El veritable poder existeix en l'aplicació de les idees i en veure la seva veritat directament en lloc de simplement estar d'acord o en desacord. L'aplicació i l'experimentació de com estalviar i utilitzar millor els diners pot donar lloc a un major domini de la ment. L'autodomini pel que fa al desenvolupament financer és fonamental en tots els aspectes de les civilitzacions humanes i té implicacions importants pel que fa a les decisions que es prenen cada dia.

S'han de desenvolupar objectius a curt, llarg termini i últimes perquè la vida tingui sentit i propòsit. L'autor ha intentat presentar el poder d'una mentalitat orientada al procés que permet mantenir-se en la bellesa del present realitzant accions de la manera més energètica i estable possible sense dissipar energia desplaçant l'atenció cap als resultats dels desitjos. Per descomptat, és necessari tenir en compte els objectius, però, un cop fixats els objectius, és possible i desitjable mantenir l'atenció en el procés d'assoliment d'aquests objectius amb una gran estabilitat emocional i integració. Si els lectors acceptessin realment aquestes idees i intentessin aplicar-les a la vida diària, el propòsit d'aquest llibre es compliria. (Si us plau, reviseu al vostre temps els diagrames contemplatius, ja que això oferirà als lectors l'oportunitat de reflexionar, discutir i aplicar les idees presentades en aquest llibre.)

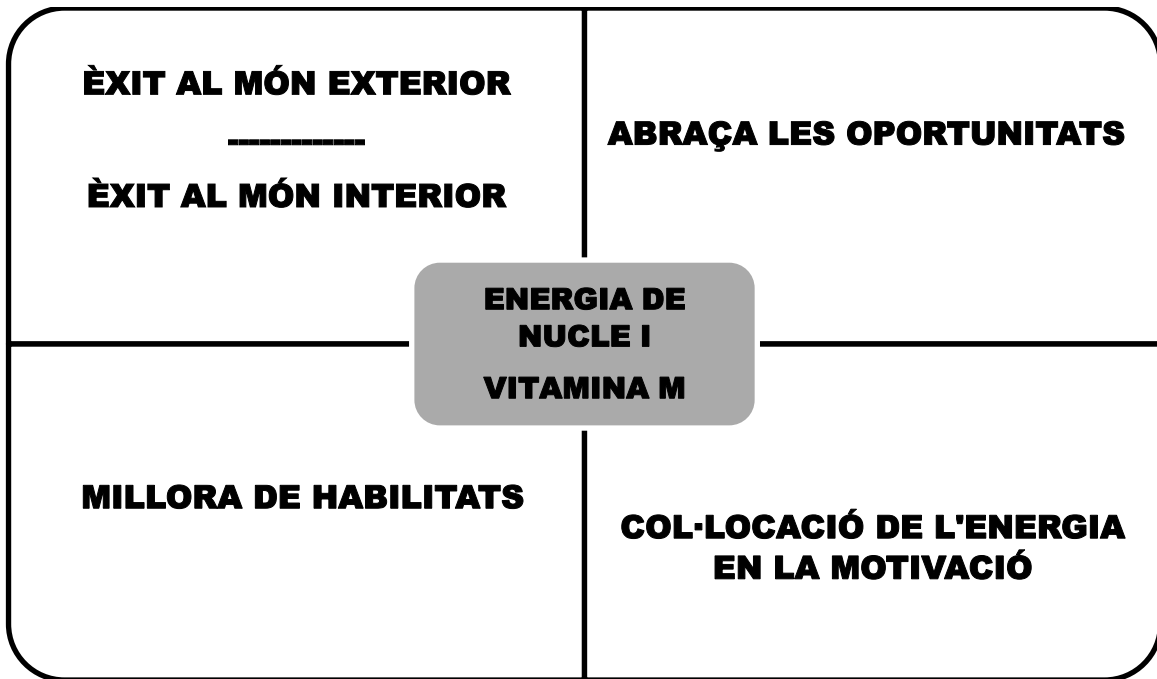
Massa sovint, els conflictes humans es deuen a problemes financers, molts dels quals són el resultat d'una mala presa de decisions, un ús impulsiu dels diners i una presa de riscos innecessàries. Quan la humanitat s'adona que els diners són energia i s'emmagatzemen psicològicament com una vitamina a la ment, una energia extraordinària pot despertar en la civilització humana. Un cop això succeeix, nosaltres, com a raça humana sencera, estem preparats per a un nou començament.

DIAGRAMES CONTEMPLATIUS PER A LA AUTOREFLEXIÓ I DISCUSSIÓ

DIAGRAMA #1

LLIBERTAT FINANCERA I INTERIOR

La figura següent il·lustra la utilització de l'energia bàsica i de la vitamina M pel que fa a la llibertat financera i la llibertat interior. Seieu tranquil·lament en un lloc, feu-vos la pregunta següent i després discutiu amb els altres: Quina és la interconnexió entre totes les caixes pel que fa a l'energia central i la vitamina M?



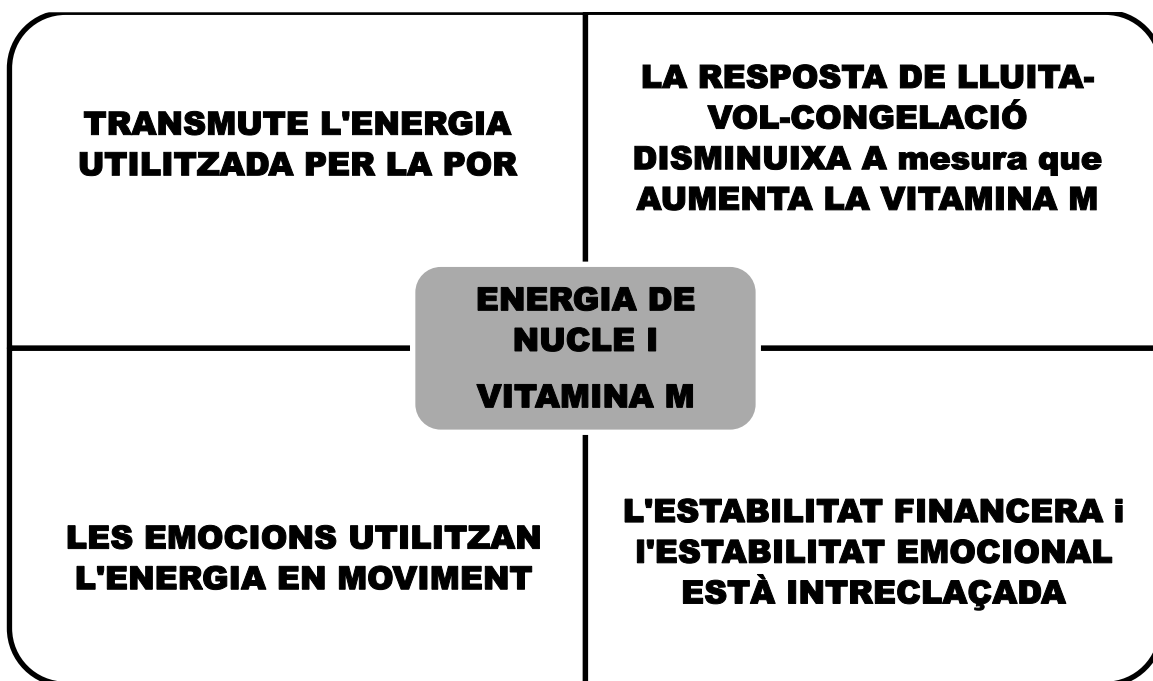
PER LA TEVA REFERÈNCIA:

En teoria microeconòmica, el cost d'oportunitat, o cost alternatiu, és la pèrdua de guany potencial d'altres alternatives quan s'escull una alternativa en particular sobre les altres. En termes simples, el cost d'oportunitat és la pèrdua del benefici que s'hauria pogut gaudir si no s'hagués fet una determinada elecció.

DIAGRAMA #2

RELACIÓ ENTRE LA POR I LA INSEGURETAT

La figura següent il·lustra la utilització de l'energia bàsica i la vitamina M en relació amb la por i la inseguretat. Seieu tranquil·lament en un lloc, feu-vos la pregunta següent i després discutiu amb els altres: Quina és la interconnexió entre totes les caixes pel que fa a l'energia central i la vitamina M?



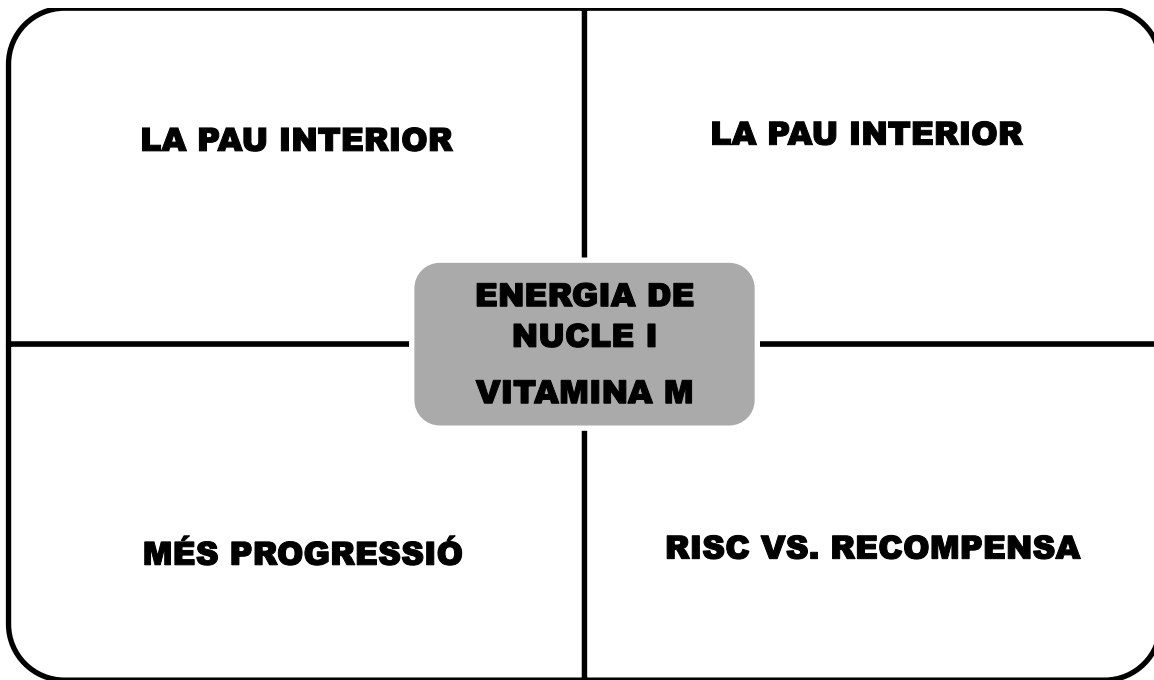
PER LA TEVA REFERÈNCIA:

La por és una emoció induïda per un perill o una amenaça percebuts, que provoca canvis fisiològics i, en última instància, canvis de comportament, com ara fugir, amagar-se o congelar-se d'esdeveniments traumàtics percebuts. La por en els éssers humans pot ocórrer com a resposta a un determinat estímul que es produeix en el present, o en l'anticipació o expectativa d'una amenaça futura percebuda com un risc per a un mateix. La resposta de por sorgeix de la percepció de perill que condueix a una confrontació amb l'amenaça o s'escapa de l'amenaça (també coneguda com a resposta de lluita o fugida), que en casos extrems de por (horror i terror) pot ser una resposta congelada, o paràlisi.⁶⁴ La seguretat emocional és la mesura de l'estabilitat de l'estat emocional d'un individu. La inseguretat emocional o simplement inseguretat és un sentiment de malestar o nerviosisme general que es pot desencadenar per la percepció d'un mateix com a vulnerable o inferior d'alguna manera o una sensació de vulnerabilitat o inestabilitat que amenaça la pròpia imatge o ego.

DIAGRAMA #3

SEGURETAT FINANCERA I TRANQUIL·LITAT

La figura següent il·lustra la utilització de l'energia bàsica i la vitamina M en relació amb la seguretat financera i la tranquil·litat. Seieu tranquil·lament en un lloc, feu-vos la pregunta següent i després discutiu amb els altres: Quina és la interconnexió entre totes les caixes pel que fa a l'energia central i la vitamina M?



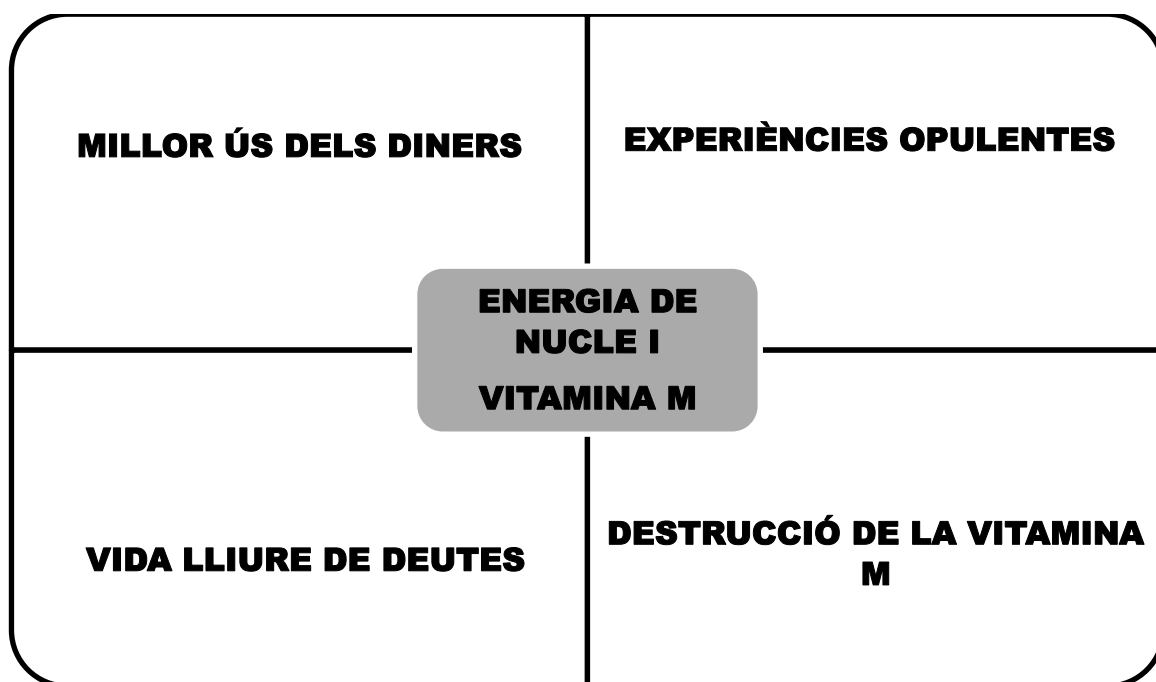
PER LA TEVA REFERÈNCIA:

La pau interior (o tranquil·litat) es refereix a un estat deliberat de calma psicològica o espiritual malgrat la presència potencial de factors estressants, com ara la càrrega derivada de fer-se passar per una altra persona, podria pertorbar la pau interior. Estar "en pau" és considerat per molts com a saludable (homeòstasi) i el contrari d'estar estressat o ansiós i es considera un estat on la nostra ment funciona a un nivell òptim amb un resultat positiu. Per tant, la tranquil·litat s'associa generalment amb la felicitat, la felicitat i la satisfacció.

DIAGRAMA #4

LLIBERTAT FINANCERA I EL MÓN MATERIAL

La figura següent il·lustra la utilització de l'energia bàsica i la vitamina M en relació amb la llibertat financera i el món material. Seieu tranquil·lament en un lloc, feu-vos la pregunta següent i després discutiu amb els altres: Quina és la interconnexió entre totes les caixes pel que fa a l'energia central i la vitamina M?



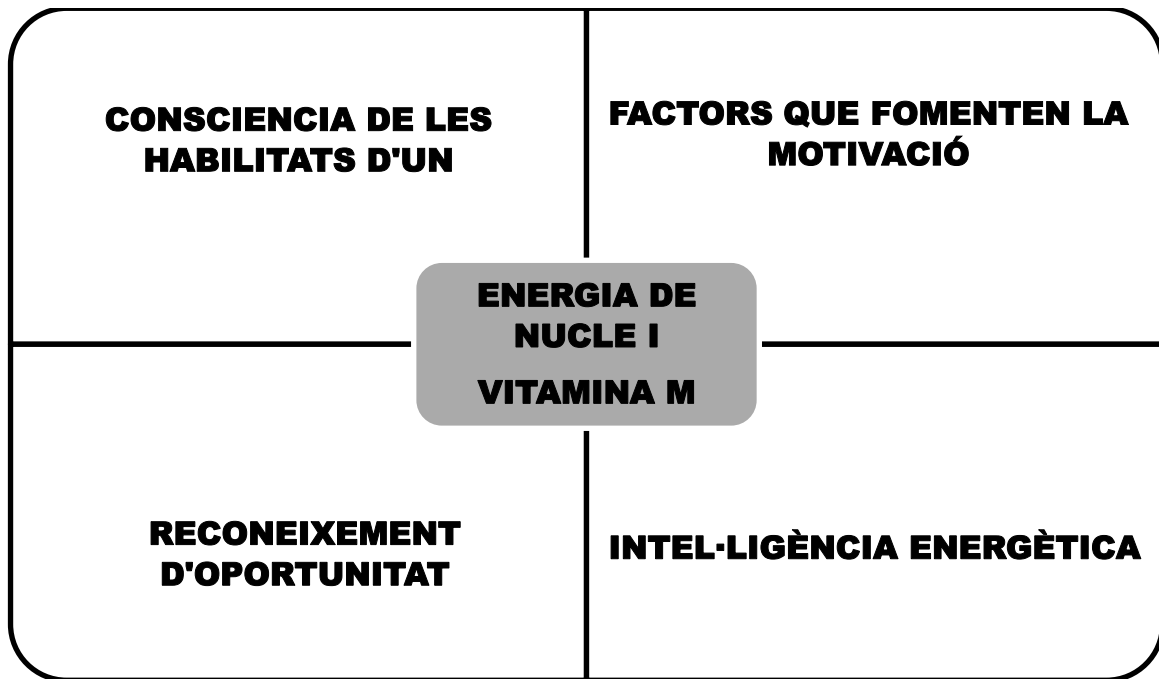
PER LA TEVA REFERÈNCIA:

La independència financera és l'estat de tenir ingressos suficients per pagar les despeses de vida durant la resta de la vida sense haver de tenir feina o dependre d'altres persones. Els ingressos obtinguts sense haver de treballar en una feina s'anomenen habitualment ingressos passius. Hi ha moltes estratègies per aconseguir la independència financera, cadascuna amb els seus propis avantatges i inconvenients. Algú que vulgui assolir la independència financera pot trobar útil tenir un pla financer i un pressupost perquè tingui una visió clara dels seus ingressos i despeses actuals i pugui identificar i triar estratègies adequades per avançar cap als seus objectius financers. Un pla financer aborda tots els aspectes de les finances d'una persona.

DIAGRAMA #5

FACTORS D'ÈXIT: CAPACITAT – MOTIVACIÓ – OPORTUNITAT

La figura següent il·lustra la utilització de l'energia bàsica i la vitamina M en relació amb els factors d'èxit. Seieu tranquil·lament en un lloc, feu-vos la pregunta següent i després discutiu amb els altres: Quina és la interconnexió entre totes les caixes pel que fa a l'energia central i la vitamina M?



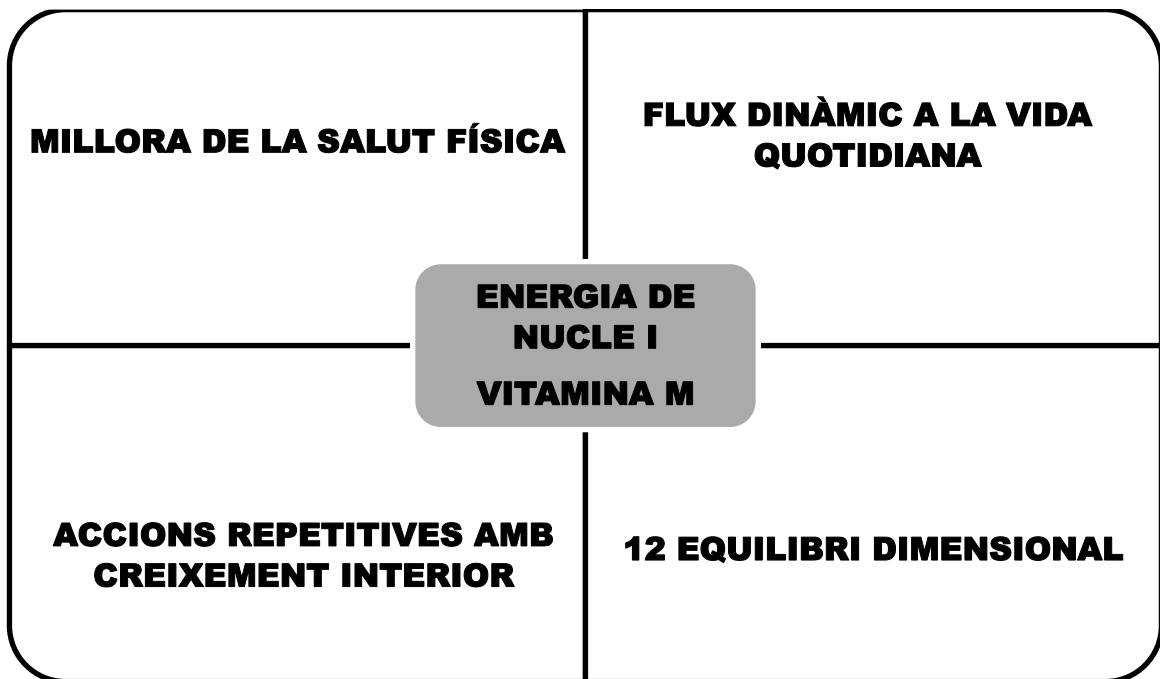
PER LA TEVA REFERÈNCIA:

La motivació és un motiu per a les accions, la voluntat i els objectius. La motivació es deriva de la paraula motiu o una necessitat que requereix satisfacció. Aquestes necessitats, desitjos o desitjos es poden adquirir a través de la influència de la cultura, la societat, l'estil de vida o potser generalment innats. La motivació d'un individu pot estar inspirada per forces externes (motivació extrínseca) o per si mateix (motivació intrínseca). La motivació ha estat considerada una de les raons més importants per avançar. La motivació resulta de la interacció de factors tant conscients com inconscients. Dominar la motivació per permetre una pràctica sostinguda i deliberada és fonamental per a alts nivells d'assoliment, per exemple, en l'esport d'elit, la medicina o la música. La motivació regeix les opcions entre formes alternatives d'activitat voluntària.

DIAGRAMA #6

QUEDANT EN LA NOVETAT DE LES EXPERIÈNCIES DE LA VIDA QUOTIDIANA

La figura següent il·lustra la utilització de l'energia bàsica i la vitamina M en relació amb la novetat de les experiències de la vida diària. Seieu tranquil·lament en un lloc, feu-vos la pregunta següent i després discutiu amb els altres: Quina és la interconnexió entre totes les caixes pel que fa a l'energia central i la vitamina M?



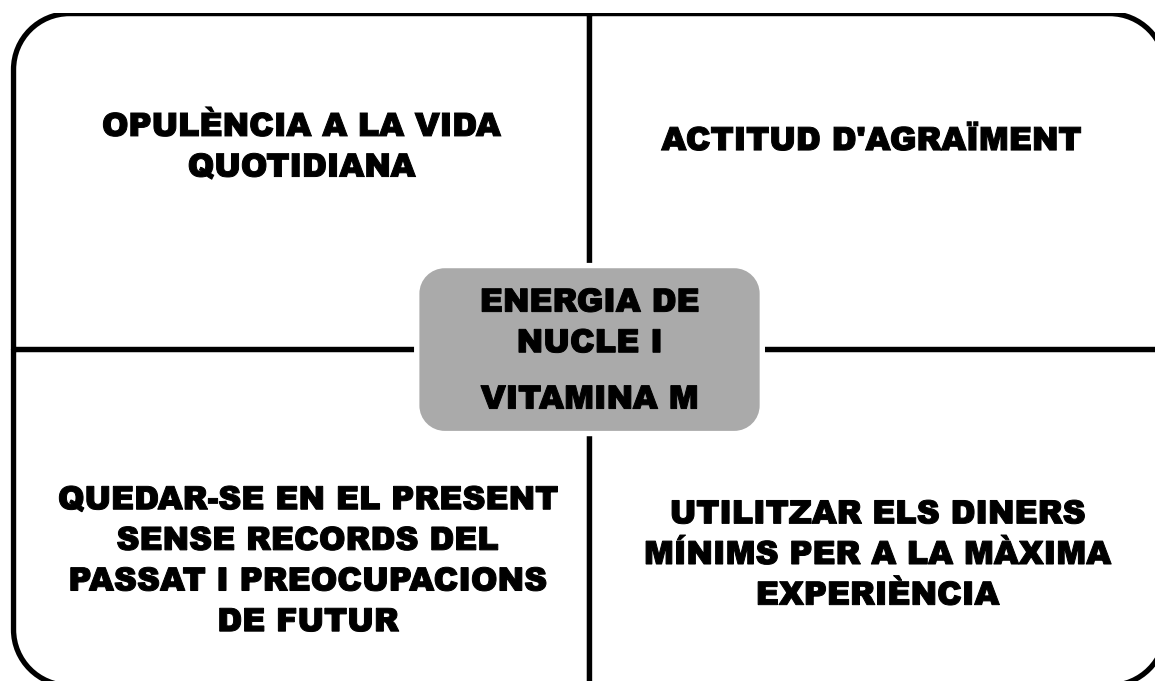
PER LA TEVA REFERÈNCIA:

La innovació es defineix comunament com la "realització de noves combinacions" que inclouen "la introducció de nous béns, ... nous mètodes de producció, ... l'obertura de nous mercats, ... la conquesta de noves fonts de subministrament ... i la realització d'una nova organització de qualsevol indústria".

DIAGRAMA #7

TROBAR L'EXTRAORDINARI EN L'ORDINARI

La figura següent il·lustra la utilització de l'energia bàsica i la vitamina M en relació amb tenir una visió extraordinària de les experiències diàries. Seieu tranquil·lament en un lloc, feu-vos la pregunta següent i després discutiu amb els altres: Quina és la interconnexió entre totes les caixes pel que fa a l'energia central i la vitamina M?



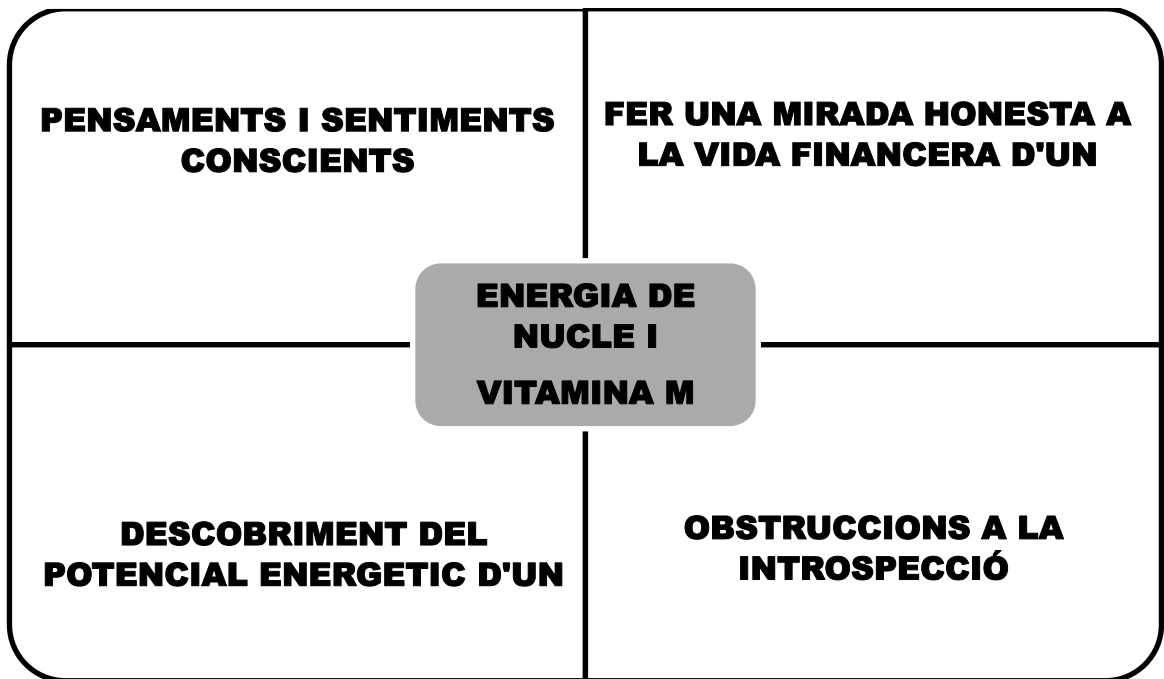
PER LA TEVA REFERÈNCIA:

Les persones viuen en un entorn dinàmic en constant canvi. El nostre entorn intern també és dinàmic i es caracteritza per processos biològics i mentals en constant flux. Sense aquests canvis tant en l'entorn extern com intern, la vida a la terra no existiria. La dimensió al llarg de la qual es produeixen tots aquests canvis s'anomena "temps". Sense insistir en la seva naturalesa exacta, el "temps" es pot representar amb un rellotge i és una noció útil que proporciona una bona explicació dels fenòmens físics del nostre entorn extern. Com altres organismes, els humans han de ser capaços de relacionar-se amb el "temps" per sobreviure i adaptar-se al medi extern. Això pressuposa que la informació sobre el "temps" es transmet i es percep. Com que cap sistema perceptiu humà conegut està dedicat al "temps", és probable que les experiències temporals subjectives compensin aquesta mancança. Concretament, aquestes experiències subjectives es poden basar en canvis interns en els esdeveniments reflectits pels rellotges interns o els processos de memòria. Aquests canvis estan monòtonament correlacionats amb el "temps" i, per tant, poden proporcionar informació útil sobre el seu pas. El temps psicològic és un sentiment subjectiu relacionat amb experiències temporals.

DIAGRAMA #8

LA IMPORTÀNCIA DE LA INTROSPECCIÓ

La figura següent il·lustra la utilització de l'energia central i la vitamina M en relació amb la introspecció. Seieu tranquil·lament en un lloc, feu-vos la pregunta següent i després discutiu amb els altres: Quina és la interconnexió entre totes les caixes pel que fa a l'energia central i la vitamina M?



PER LA TEVA REFERÈNCIA:

La introspecció és l'examen dels propis pensaments i sentiments conscients. En psicologia, el procés d'introspecció es basa en l'observació del propi estat mental, mentre que en un context espiritual pot referir-se a l'examen de la pròpia ànima. La introspecció està estretament relacionada amb l'autoreflexió humana i l'autodescobriment i es contrasta amb l'observació externa.

ANNEX

FIGURA 13
COMPARACIÓ ENTRE VITAMINA I VITAMINA M

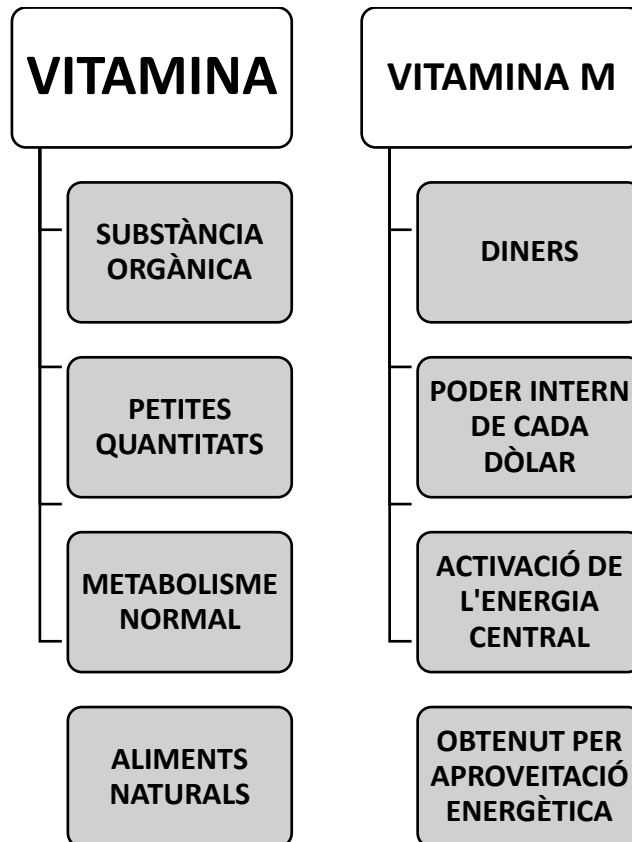
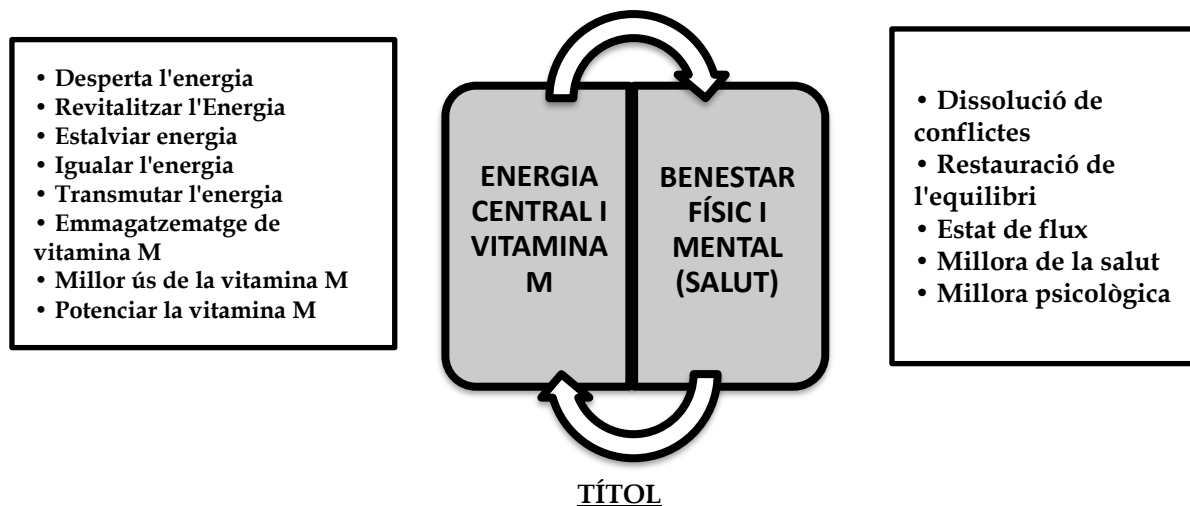


FIGURA 14 - DIMENSIÓ # 1

SALUT / FITNESS GENERAL I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M



12 Dimensions: totes les dimensions es veuen afectades positivament segons cada punt.

Energia desperta: participa en l'activació de l'energia central en connexió amb el cos físic i la ment

Revitalitza l'energia: regenera l'energia activada, una i altra vegada, mitjançant l'atenció posada en la connexió ment-cos

Conserva l'energia: emmagatzematge d'energia activada i regenerada relacionada amb les energies cos-ment

Igualar l'energia: equilibra el flux d'energia mitjançant una mentalitat orientada al procés pel que fa als moviments corporals i l'activitat mental

Transmuta l'energia: perfeccionament de l'energia central en opulència a la vida reconeixent la necessitat de la millor salut

Emmagatzematge de vitamina M: estalvi de diners, que condueix a l'acumulació de vitamina M a la ment

Millor ús de la vitamina M: utilitzar diners per obtenir els màxims beneficis en 12 dimensions de la vida, especialment utilitzant-los per a una millor salut general

Millora la vitamina M: augmenta l'emmagatzematge i el millor ús dels diners amb experiències cada cop més opulentes

Dissolució de conflictes: els desequilibris ment-cos i els conflictes comencen a dissoldre's a causa de l'activació de l'energia arrel

Restauració de l'equilibri: les 12 dimensions comencen a equilibrar-se i assoleixen un estat d'equilibri complet

Estats de flux: inici d'estats mentals en què una persona que realitza alguna activitat està totalment immersa en una sensació de concentració energitzada, plena implicació i gaudi en el procés de l'activitat.

Millora de la salut: millora de la salut física i mental gràcies a l'energia bàsica i al poder de la vitamina M

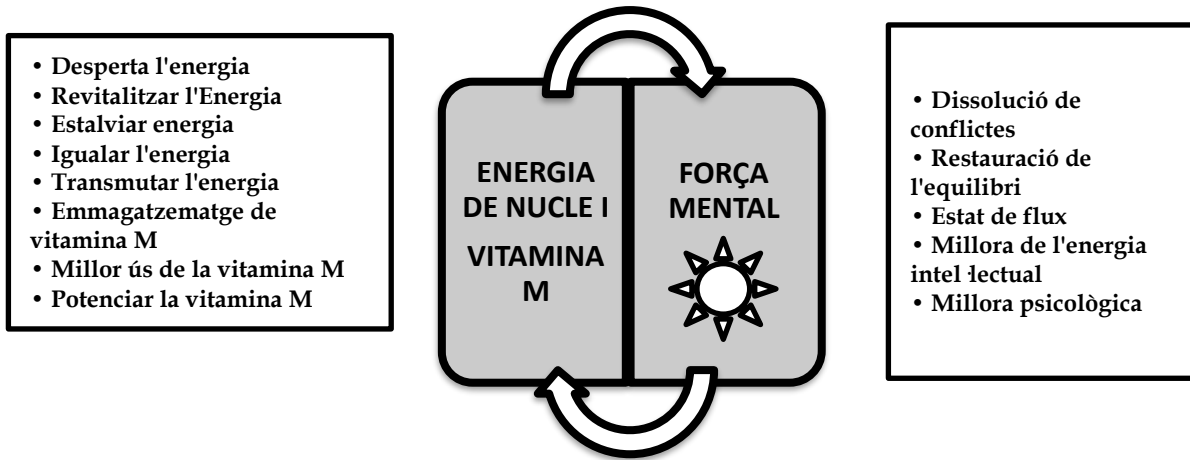
Millora psicològica: millora la interconnexió entre pensaments, emocions, records, desitjos, energia i emmagatzematge i ús de vitamina M.

Preguntes reflexives

Quina és la connexió entre l'energia central, la vitamina M, la força mental, les 12 dimensions i cada punt? Quina importància té la "salut i la forma física general" a la teva vida?

FIGURA 15 - DIMENSIÓ # 2

FORÇA MENTAL I ENERGIA CENTRAL - VITAMINA M



TÍTOL

12 Dimensions: totes les dimensions es veuen afectades positivament segons cada punt.

Energia desperta: participa en l'activació de l'energia central

Revitalitza l'energia: regenera l'energia activada, una i altra vegada

Conservació d'energia: emmagatzematge d'energia activada i regenerada

Igualar l'energia: equilibra el flux d'energia mitjançant una mentalitat orientada al procés

Transmuta l'energia: perfeccionament de l'energia central en opulència a la vida

Emmagatzematge de vitamina M: estalvi de diners, que condueix a l'acumulació de vitamina M a la ment

Millor ús de la vitamina M: utilitzar diners per obtenir els màxims beneficis en 12 dimensions de la vida

Millora la vitamina M: augmenta l'emmagatzematge i el millor ús dels diners amb experiències cada cop més opulentes

Dissolució de conflictes: els conflictes interns i externs disminueixen a causa de la millora del poder mental

Restauració de l'equilibri: equilibri de 12 dimensions a causa de la millora de la contemplació intel·lectual sobre la vida

Estat de flux: inici d'estats mentals en què una persona que realitza una activitat intel·lectual està totalment immersa en una sensació de concentració energitzada, plena implicació i gaudi en el procés de l'activitat.

Millora de l'energia intel·lectual: millora del poder cognitiu a causa de l'energia central i la potència de la vitamina M com a resultat de l'energia intel·lectual activada utilitzada per a millors decisions en les 12 dimensions.

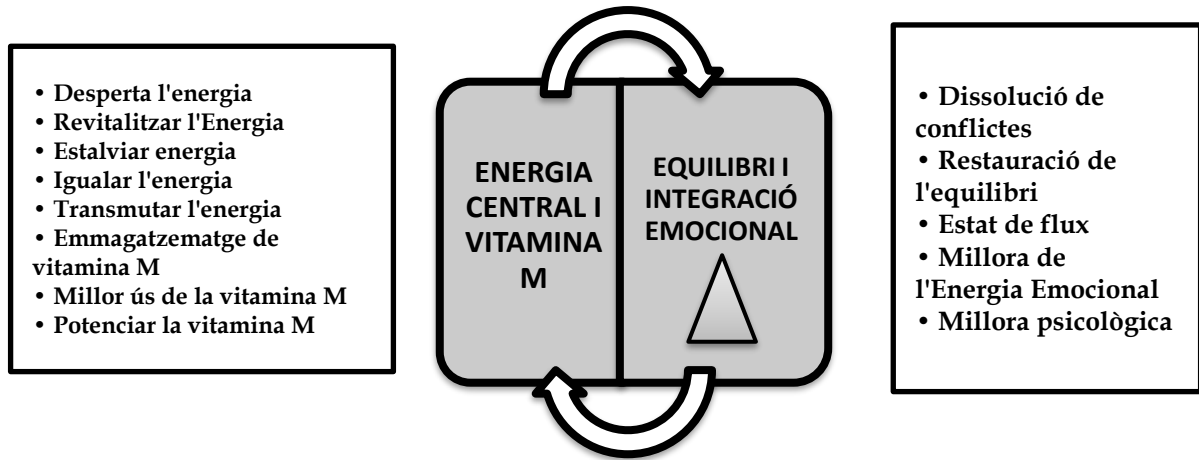
Millora psicològica: millora la interconnexió entre pensaments, emocions, records, desitjos, energia i emmagatzematge i ús de vitamina M, a causa de l'augment del poder intel·lectual.

Preguntes reflexives

Quina és la connexió entre l'energia central, la vitamina M, la força mental, les 12 dimensions i cada punt? Quina importància té la "força mental" a la teva vida?

FIGURA 16 - DIMENSIÓ # 3

EQUILIBRI EMOCIONAL I ENERGIA DEL NUCLE - VITAMINA M



TÍTOL

12 Dimensions: totes les dimensions es veuen afectades positivament segons cada punt.

Energia desperta: participa en l'activació de l'energia central dins de les emocions

Revitalitza l'energia: regenera l'energia activada, una i altra vegada, dins de les emocions

Conserva l'energia: Emmagatzematge d'energia emocional activada i regenerada

Igualar l'energia: equilibra el flux d'energia emocional mitjançant una mentalitat orientada al procés

Transmuta l'energia: perfeccionament de l'energia central en emocions opulentes a la vida

Emmagatzematge de vitamina M: estalvi de diners a causa d'emocions equilibrades, donant lloc a l'acumulació de vitamina M a la ment

Millor ús de la vitamina M: utilitzar diners per produir els màxims beneficis dins del sistema emocional en 12 dimensions de la vida.

Millora la vitamina M: augmenta l'emmagatzematge i el millor ús dels diners amb experiències cada cop més opulentes

Dissolució de conflictes: els conflictes interns i externs disminueixen a causa d'emocions equilibrades i integrades

Restauració de l'equilibri: equilibri de 12 dimensions a causa de les emocions integrades millorades a la vida

Estats de flux: inici d'estats mentals en què una persona activa l'activitat emocional i està totalment immersa amb un focus energitzat. Un gran gaudi es produeix en l'activitat escollida.

Millora de l'energia emocional: millora de la salut emocional a causa de l'energia central i el poder de la vitamina M.

L'energia emocional activada es pot utilitzar per a experiències refinades en les 12 dimensions

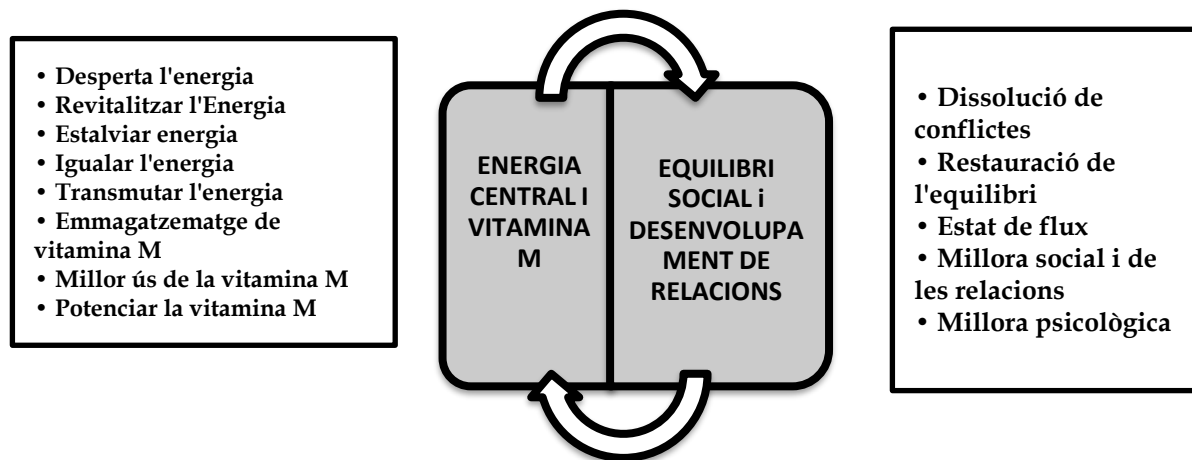
Millora psicològica: millora la interconnexió entre pensaments, emocions, records, desitjos, energia i

Emmagatzematge i ús de la vitamina M, a causa de l'equilibri i la integració de les emocions.

Preguntes reflexives

Quina és la connexió entre l'energia central, la vitamina M, la força mental, les 12 dimensions i cada punt? Quina importància té l'"equilibri emocional" a la teva vida?

FIGURA 17 - DIMENSIONS # 4 EQUILIBRI SOCIAL / RELACIÓ I ENERGIA DEL NAU - VITAMINA M



TÍTOL

12 Dimensions: totes les dimensions es veuen afectades positivament segons cada punt.

Energia despertada: implicar-se en l'activació de l'energia central per utilitzar-la en les relacions socials

Revitalitza l'energia: regenera l'energia activada, una i altra vegada, en les connexions socials

Conservació d'Energia: Emmagatzematge d'energia central activada i regenerada, aplicada en el desenvolupament social

Igualar l'energia: equilibrar el flux d'energia en les relacions socials mitjançant una mentalitat orientada al procés

Transmuta l'energia: perfeccionament de l'energia central en relacions opulentes a la vida

Emmagatzematge de vitamina M: estalviar diners a causa de relacions equilibrades, donant lloc a l'acumulació de vitamina M a la ment

Millor ús de la vitamina M: utilitzar diners per produir els màxims beneficis dins de les relacions socials en 12 dimensions de la vida.

Millora la vitamina M: augmenta l'emmagatzematge i el millor ús dels diners amb relacions socials cada cop més opulentes

Dissolució de conflictes: els conflictes interns i externs disminueixen a causa d'emocions equilibrades i integrades

Restauració de l'equilibri: equilibri de 12 dimensions a causa de les emocions integrades millorades a la vida

Estat de flux: inici d'estats mentals en què una persona activa l'activitat emocional i està totalment immersa amb un focus energitzat. Un gran gaudi es produeix en l'activitat escollida.

Millora de les relacions socials: millora de les relacions socials a causa de l'energia central i el poder de la vitamina M.

Les relacions socials millorades activen l'energia per ser utilitzada per a experiències refinades en les 12 dimensions

Millora psicològica: millora la interconnexió entre pensaments, emocions, records, desitjos, energia i

Emmagatzematge i ús de la vitamina M, a causa de l'equilibri i la integració de les relacions socials.

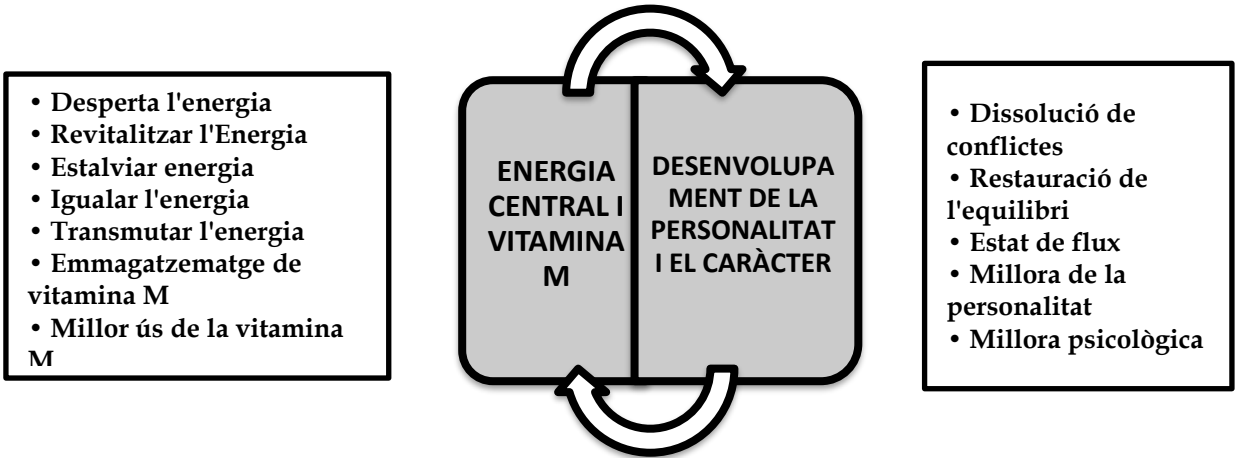
Preguntes reflexives

Quina és la connexió entre l'energia central, la vitamina M, la força mental, les 12 dimensions i cada punt? Quina importància té l'"equilibri social" a la teva vida?

FIGURA 18 - DIMENSIÓ # 5

PERSONALITAT / DESENVOLUPAMENT DEL CARÀCTER I

ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M



TÍTOL

12 Dimensions: totes les dimensions es veuen afectades positivament segons cada punt.

Awaken Energy: implicar-se en l'activació de l'energia bàsica per a la cohesió de la identitat personal

Revitalitza l'energia: regenera l'energia activada, una i altra vegada, cap a valors personals millorats

Conserva l'energia: emmagatzematge d'energia activada i regenerada aplicada al creixement de la personalitat

Igualar l'energia: equilibra el flux d'energia en trets de personalitat mitjançant una mentalitat orientada al procés

Transmuta l'energia: perfeccionament de l'energia central en una millora de la identitat opulenta

Emmagatzematge de vitamina M: estalvi de diners a causa de la integració de la personalitat, donant lloc a l'acumulació de poder de vitamina M

Millor ús de la vitamina M: utilitzar diners amb el millor temperament en 12 dimensions de la vida

Millora la vitamina M: augmenta l'emmagatzematge i el millor ús dels diners amb el desenvolupament del personatge.

Dissolució de conflictes: els conflictes interns i externs disminueixen a causa de la millora de la personalitat

Restauració de l'equilibri: equilibri de 12 dimensions a causa de la disposició millorada i integrada

Estats de flux: inici dels estats mentals en què una persona activa l'energia central per crear una gran harmonia dins de la pròpia persona.

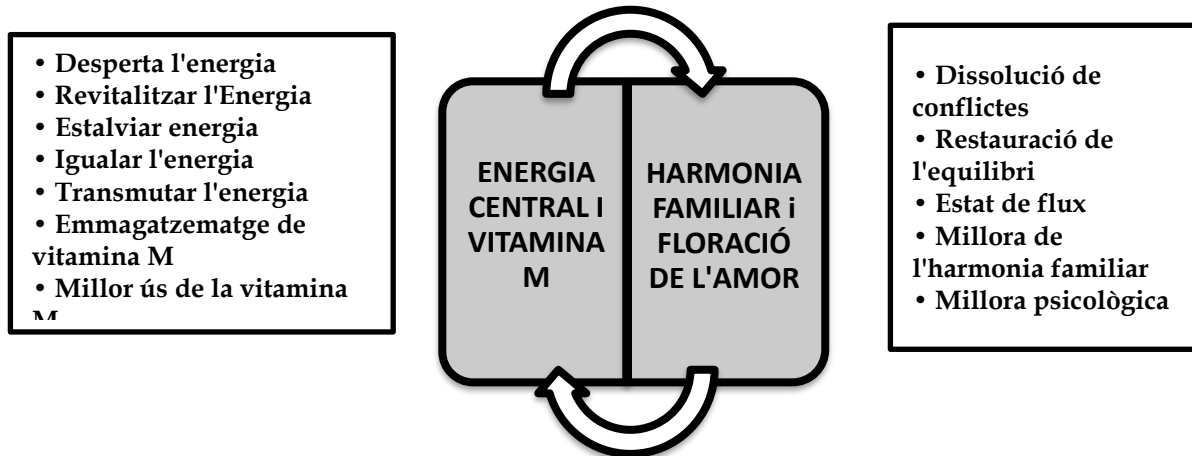
Millora de la personalitat: la major interconnexió de trets a causa de la millor utilització de l'energia bàsica i el poder de la vitamina M

Millora psicològica: millora la interconnexió entre pensaments, emocions, records, desitjos, energia i emmagatzematge i ús de vitamina M, a causa de l'equilibri i la integració de tota l'estructura de la identitat.

Preguntes reflexives

Quina és la connexió entre l'energia central, la vitamina M, la força mental, les 12 dimensions i cada punt? Què significa per a tu la paraula "personalitat"?

FIGURA 19 - DIMENSIÓ # 6
HARMONIA FAMILIAR / FLORACIÓ DE L'AMOR I ENERGIA
BÀSICA - VITAMINA M



TÍTOL

12 Dimensions: totes les dimensions es veuen afectades positivament segons cada punt.

Energia desperta: participar en l'activació de l'energia central per utilitzar-la positivament dins de la família

Revitalitza l'energia: regenera l'energia activada, una i altra vegada, en activitats familiars

Conservació d'Energia: Emmagatzematge d'energia activada i regenerada, aplicada en l'entorn familiar

Igualar l'energia: equilibra el flux d'energia en les relacions familiars mitjançant una mentalitat orientada al procés

Transmuta l'energia: perfeccionament de l'energia central en relacions familiars opulentes

Emmagatzematge de vitamina M: estalvi de diners a causa de relacions familiars equilibrades, donant lloc a l'acumulació de vitamina M a la ment de cada membre de la família.

Millor ús de la vitamina M: utilitzar diners per produir els màxims beneficis dins de la família en 12 dimensions de la vida.

Millora la vitamina M: augmenta l'emmagatzematge i el millor ús dels diners amb relacions familiars cada cop més opulentes.

Dissolució de conflictes: Els conflictes interns i externs disminueixen a causa de les famílies equilibrades i integrades.

Restauració de l'equilibri: equilibri de 12 dimensions a causa de les relacions millorades i integrades dins de les famílies

Estats de flux: inici dels estats mentals en què una persona activa l'energia central per crear una gran harmonia dins de la família.

Millora de l'harmonia familiar: millora de les relacions socials a causa de l'energia bàsica i el poder de la vitamina M.

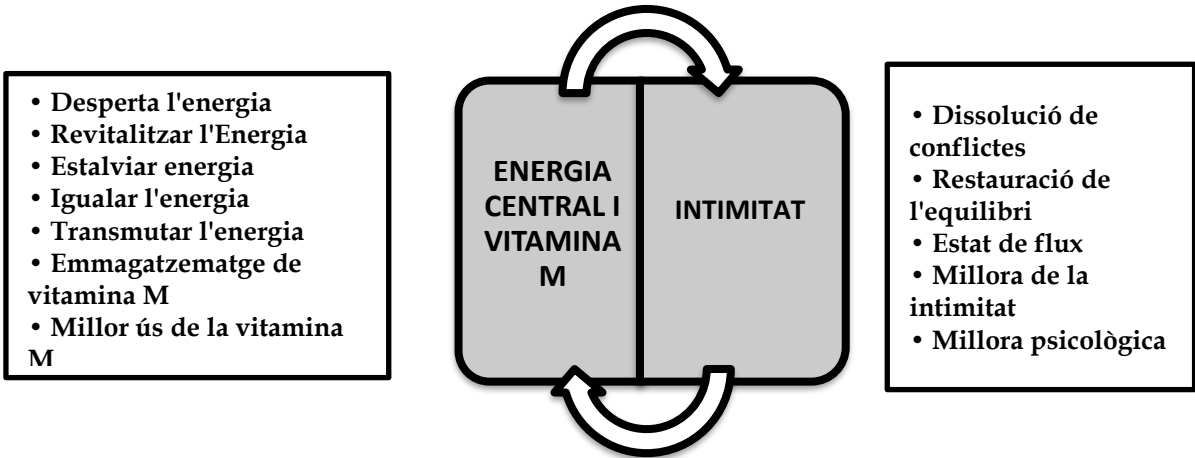
Les relacions socials millorades activen l'energia per ser utilitzada per a experiències refinades en les 12 dimensions

Millora psicològica: millora de la interconnexió entre pensaments, emocions, records, desitjos, energia i emmagatzematge i ús de vitamina M, a causa de l'equilibri i la integració de les relacions familiars..

Preguntes reflexives

Quina és la connexió entre l'energia central, la vitamina M, la força mental, les 12 dimensions i cada punt? Per què és important "l'harmonia familiar" a la teva vida?

FIGURA 20 - DIMENSIÓ # 7 **INTIMITAT I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M**



TÍTOL

12 Dimensions: totes les dimensions es veuen afectades positivament segons cada punt.

Energia desperta: participa en l'activació de l'energia central en la intimitat

Revitalitza l'energia: regenera l'energia activada, una i altra vegada, per construir i mantenir relacions íntimes

Conserva l'energia: Emmagatzematge d'energia central activada i regenerada en la intimitat

Igualar l'energia: equilibra el flux d'energia central mitjançant una mentalitat orientada al procés per desenvolupar i mantenir la intimitat

Transmuta l'energia: refinament de l'energia central en intimitat plena d'opulència

Emmagatzematge de vitamina M: estalvi de diners a causa de la intimitat energètica, donant lloc a l'acumulació de vitamina M a la ment

Millor ús de la vitamina M: utilitzar diners per produir els màxims beneficis en la intimitat en 12 dimensions de la vida.

Millora la vitamina M: augmenta l'emmagatzematge i el millor ús dels diners amb experiències íntimes cada cop més riques

Dissolució de conflictes: els conflictes dins de les relacions íntimes disminueixen a causa de l'equilibri i la integració de l'energia central

Restauració de l'equilibri: equilibri de 12 dimensions a causa de la millora de la intimitat integrada a la vida

Estats de flux: inici d'estats mentals en què una persona reforça la intimitat i està totalment immersa amb un enfocament energitzat. Es produeix un gran gaudi en tots els aspectes de la intimitat

Millora de la intimitat: millora de la connexió íntima a causa de l'energia central i el poder de la vitamina M. L'energia activada condueix a experiències refinades en les 12 dimensions

Millora psicològica: millora la interconnexió entre pensaments, emocions, records, desitjos, energia i

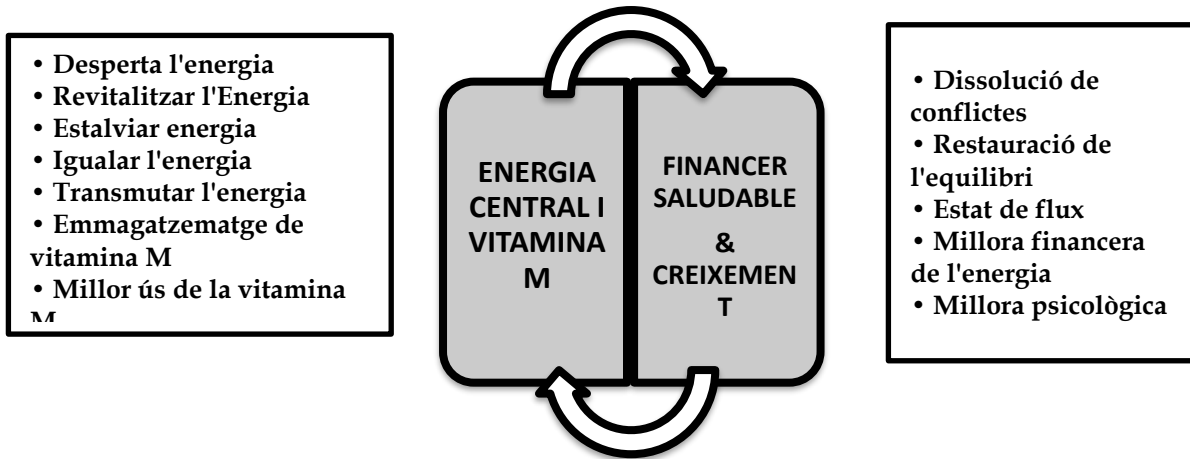
Emmagatzematge/ús de vitamina M, a causa de relacions íntimes equilibrades i integrades

Preguntes reflexives

Quina és la connexió entre l'energia central, la vitamina M, la força mental, les 12 dimensions i cada punt? Quina importància té la "intimitat" a la teva vida?

FIGURA 21 - DIMENSIÓ # 8

SALUT FINANCERA / CREIXEMENT I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M



TÍTOL

12 Dimensions: totes les dimensions es veuen afectades positivament segons cada punt

Desperta l'energia: participa en l'activació de l'energia bàsica guanyant diners

Revitalitza l'energia: regenera l'energia activada en el treball, una i altra vegada, amb una mentalitat orientada al procés

Conserva l'energia: emmagatzematge d'energia activada i regenerada com a vitamina M

Iguala l'energia: equilibra el flux d'energia mitjançant una mentalitat orientada al procés i l'equalització de vitamina M

Transmuta l'energia: refinament de l'energia central en opulència a la vida mitjançant el refinament de la vitamina M

Emmagatzematge de vitamina M: estalvi de diners, que condueix a l'acumulació de vitamina M a la ment

Millor ús de la vitamina M: utilitzar diners per obtenir els màxims beneficis en 12 dimensions de la vida

Millora la vitamina M: augmenta l'emmagatzematge i el millor ús dels diners amb experiències cada cop més opulentes

Dissolució de conflictes: els conflictes interns i externs disminueixen a causa de la millora de les finances

Restauració de l'equilibri: equilibri de 12 dimensions a causa d'un major emmagatzematge de vitamina M a la ment

Estats de flux: inici d'estats mentals en què una persona que realitza una activitat intel·lectual està totalment immersa en una sensació de concentració energitzada, plena implicació i gaudi en el procés de l'activitat a causa de l'emmagatzematge de vitamina M.

Millora de l'energia financera: augment de l'energia bàsica i del poder de la vitamina M com a resultat de les energies activades utilitzades per a millors decisions en les 12 dimensions.

Millora psicològica: millora la interconnexió entre pensaments, emocions, records, desitjos, energia i emmagatzematge i ús de vitamina M, a causa de l'augment del poder de la vitamina M.

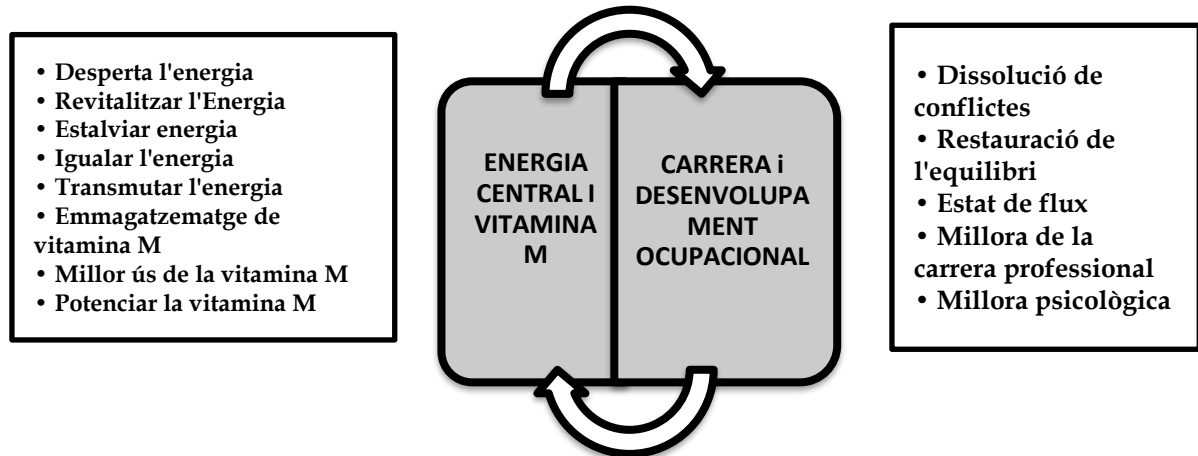
Preguntes reflexives

Quina és la connexió entre l'energia central, la vitamina M, la força mental, les 12 dimensions i cada punt? Quina importància tenen els "diners" a la teva vida?

FIGURA 22 - DIMENSIÓ # 9

CARRERA / DESENVOLUPAMENT OCUPACIONAL I ENERGIA

BÀSICA - VITAMINA M



TÍTOL

12 Dimensions: totes les dimensions es veuen afectades positivament segons cada punt

Desperta l'energia: participa en l'activació de l'energia bàsica per al desenvolupament professional

Revitalitza l'energia: regenera l'energia activada, una i altra vegada, per millorar la teva carrera

Conserva l'energia: l'emmagatzematge d'energia activada i regenerada dóna com a resultat la satisfacció professional

Igualar l'energia: equilibra el flux d'energia mitjançant una mentalitat orientada al procés per treballar en una feina sense resistència

Transmuta l'energia: perfeccionament de l'energia central en opulència en la vida laboral

Emmagatzematge de vitamina M: estalvi de diners, que condueix a l'acumulació de vitamina M, que condueix al creixement professional

Millor ús de la vitamina M: utilitzar diners per obtenir els màxims beneficis en 12 dimensions de la vida

Millora la vitamina M: augmenta l'emmagatzematge i el millor ús dels diners amb experiències cada cop més opulentes en la carrera professional

Dissolució de conflictes: els conflictes interns i externs disminueixen a causa del progrés en la carrera

Restauració de l'equilibri: equilibri de 12 dimensions a causa de les experiències millorades en la pròpia ocupació

Estat de flux: inici d'estats mentals en què una persona que realitza una activitat intel·lectual està totalment immersa en una sensació de concentració energitzada, plena implicació i gaudi en el procés de l'activitat dins de la seva carrera.

Millora de la carrera professional: millora de la carrera professional a causa de l'energia bàsica i el poder de la vitamina M com a resultat de l'energia activada utilitzada per a millors decisions en les 12 dimensions

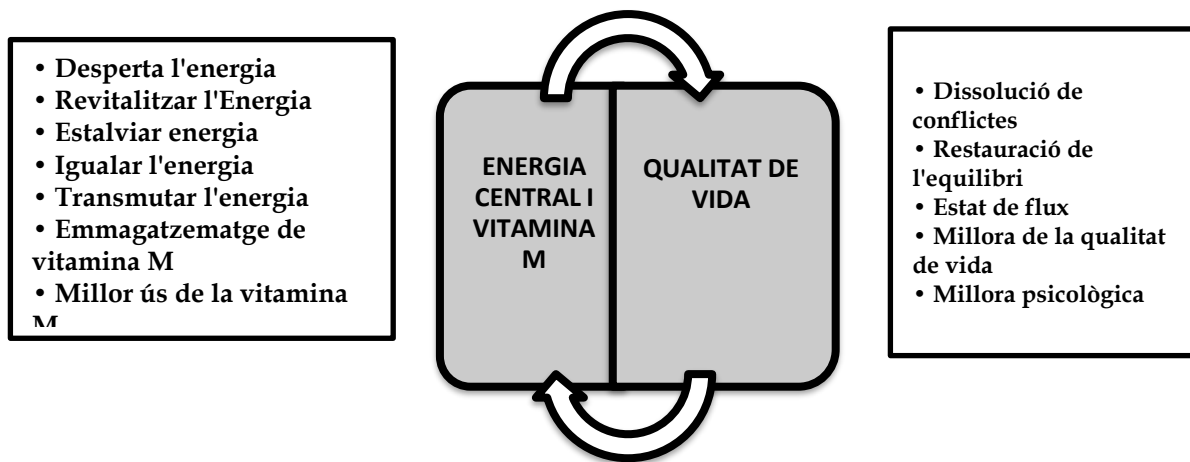
Millora psicològica: millora de la interconnexió entre pensaments, emocions, records, desitjos, energia i emmagatzematge i ús de vitamina M, a causa de l'augment del poder intel·lectual.

Preguntes reflexives

Quina és la connexió entre l'energia central, la vitamina M, la força mental, les 12 dimensions i cada punt? Quina importància té el "creixement professional" a la teva vida?

FIGURA 23 - DIMENSIÓ # 10

QUALITAT DE VIDA I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M



TÍTOL

12 Dimensions: totes les dimensions es veuen afectades positivament segons cada punt

Energia desperta: participa en l'activació de l'energia central que augmenta la qualitat de vida

Revitalitza l'energia: regenera l'energia activada per millorar les experiències de la vida

Conserva l'energia: emmagatzematge d'energia activada i regenerada per millorar la qualitat de vida mitjançant la vitamina M

Iguala l'energia: equilibra el flux d'energia mitjançant una mentalitat orientada al procés, per gaudir del viatge de la vida

Transmuta l'energia: perfeccionament de l'energia central en les millors experiències opulentes possibles

Emmagatzematge de vitamina M: estalvi de diners, que condueix a l'acumulació de vitamina M per millorar la qualitat de vida

Millor ús de la vitamina M: utilitzar diners per obtenir els màxims beneficis en 12 dimensions de la vida

Millora la vitamina M: augmenta l'emmagatzematge i el millor ús dels diners amb experiències cada cop més riques

Dissolució de conflictes: els conflictes interns i externs disminueixen a causa de la millora de la qualitat de les experiències

Restauració de l'equilibri: equilibri de 12 dimensions a causa d'experiències qualitatives millorades

Estats de flux: inici d'estats mentals en què una persona que realitza una varietat d'activitats està totalment immersa en una sensació de concentració energitzada, plena implicació i gaudi.

Millora de la qualitat de vida: millora de les experiències diàries a causa de l'energia bàsica i la potència de la vitamina M a causa de l'energia activada utilitzada per a millors decisions en les 12 dimensions

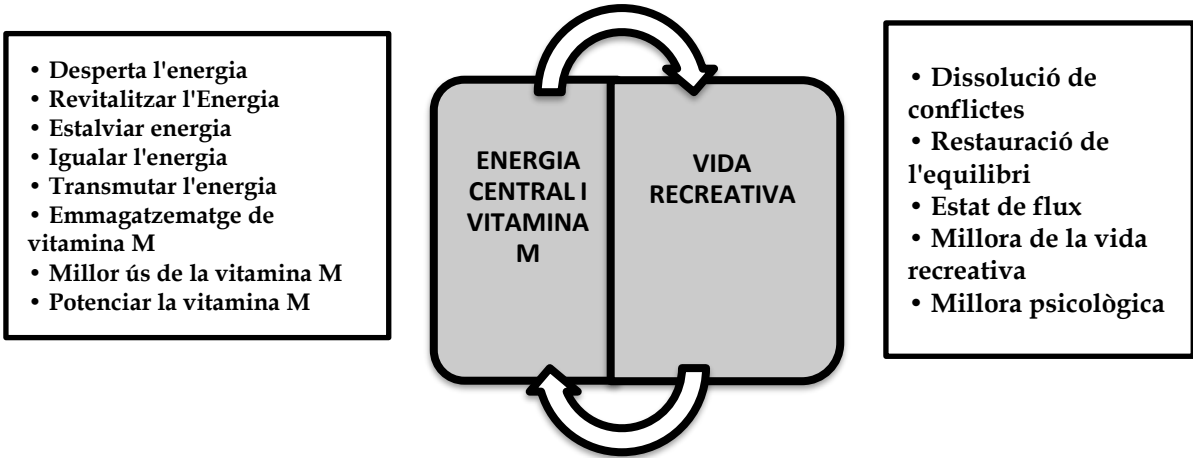
Millora psicològica: millora de la interconnexió entre pensaments, emocions, records, desitjos, energia i emmagatzematge i ús de vitamina M, a causa d'experiències de major qualitat a la vida diària.

Preguntes reflexives

Quina és la connexió entre l'energia central, la vitamina M, la força mental, les 12 dimensions i cada punt? Què significa per a tu "qualitat de vida"?

FIGURA 24 - DIMENSIÓ # 11

VIDA RECREATIVA I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M



TÍTOL

12 Dimensions: totes les dimensions es veuen afectades positivament segons cada punt

Desperta l'energia: participa en l'activació de l'energia central per a una millor vida recreativa

Revitalitza l'energia: regenera l'energia activada per enriquir les activitats recreatives

Conservació d'energia: emmagatzematge d'energia activada i regenerada per utilitzar-la en activitats recreatives

Iguala l'energia: equilibra el flux d'energia mitjançant una mentalitat orientada al procés per gaudir d'activitats totalment recreatives

Transmuta l'energia: perfeccionament de l'energia central en recreació opulenta

Emmagatzematge de vitamina M: estalvi de diners, que condueix a l'acumulació de vitamina M, per a la recreació

Millor ús de la vitamina M: utilitzar diners per obtenir els màxims beneficis en 12 dimensions de la vida

Millora la vitamina M: augmenta l'emmagatzematge i el millor ús dels diners per millorar les activitats recreatives

Dissolució de conflictes: els conflictes interns i externs disminueixen a causa de la millora de les activitats lúdiques

Restauració de l'equilibri: equilibri de 12 dimensions a causa de la recreació millorada

Estats de flux: inici d'estats mentals en què una persona que realitza una activitat intel·lectual està totalment immersa en una sensació de concentració energitzada, plena implicació i gaudi, en el procés d'activitat recreativa.

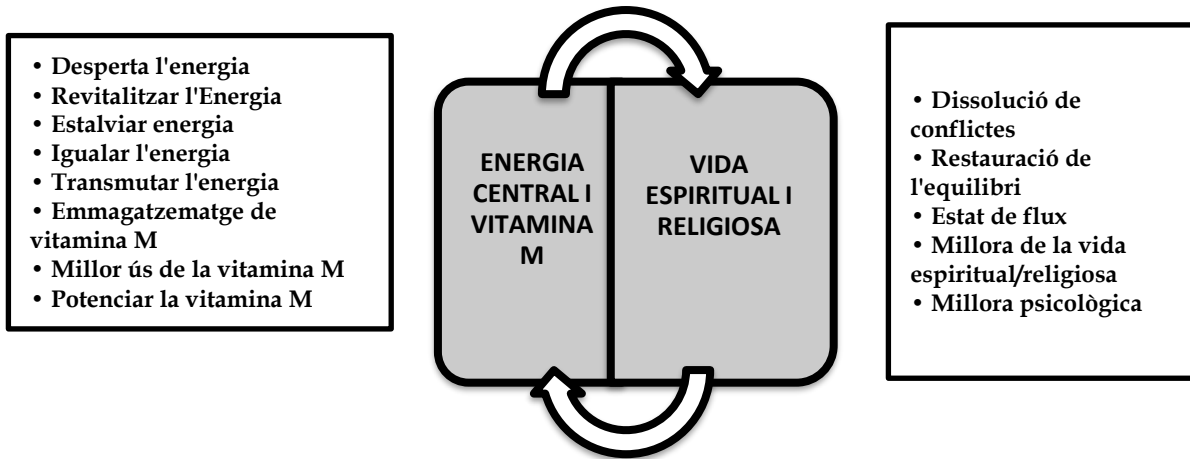
Millora de la vida recreativa: gaudi més gran de les activitats recreatives a causa de l'energia bàsica i el poder de la vitamina M com a resultat de l'energia intel·lectual activada utilitzada per a millors decisions en les 12 dimensions.

Millora psicològica: millora de la interconnexió entre pensaments, emocions, records, desitjos, energia i emmagatzematge i ús de vitamina M, a causa d'un augment de la qualitat de la recreació.

Preguntes reflexives

Quina és la connexió entre l'energia central, la vitamina M, la força mental, les 12 dimensions i cada punt? Per què és important per a tu la "vida recreativa"?

FIGURA 25 - DIMENSIÓ # 12
ESPIRITUAL - VIDA RELIGIOSA I ENERGIA BÀSICA - VITAMINA M



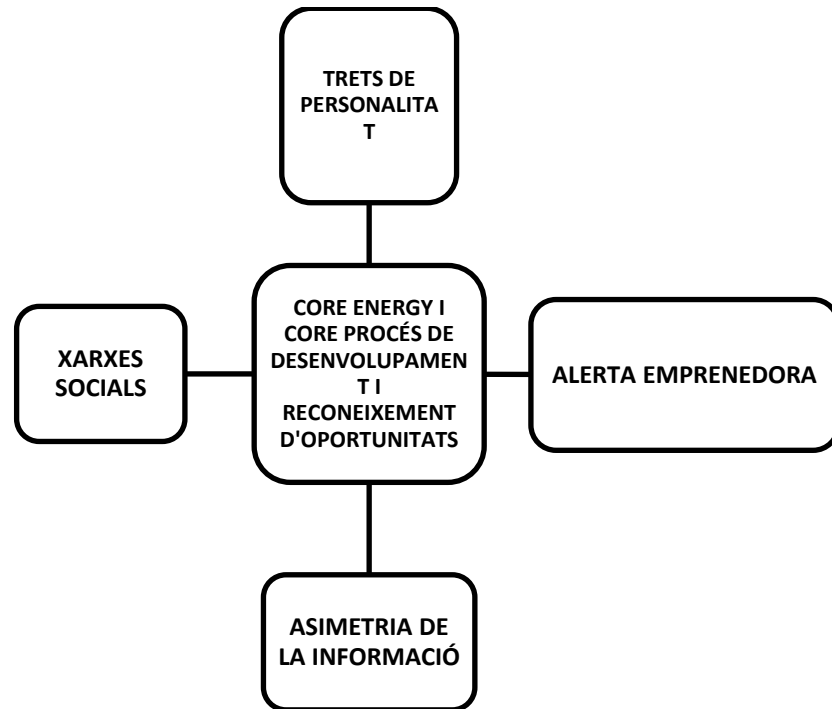
TÍTOL

- 12 Dimensions: totes les dimensions es veuen afectades positivament segons cada punt
- Energia desperta: participa en l'activació de l'energia central mitjançant pràctiques espirituals/religioses
- Revitalitza l'energia: regenera l'energia activada mitjançant mètodes espirituals/religiosos
- Conserva l'energia: emmagatzematge d'energia activada i regenerada mitjançant la contemplació espiritual/religiosa
- Igualar l'energia: equilibra el flux d'energia mitjançant una mentalitat orientada al procés en els esforços espirituals/religiosos
- Transmuta l'energia: perfeccionament de l'energia central en opulència a la vida espiritual/religiosa
- Emmagatzematge de vitamina M: estalvi de diners, que condueix a l'acumulació de vitamina M en el context de l'espiritualitat i la religió
- Millor ús de la vitamina M: utilitzar diners per produir els màxims beneficis espirituals/religiosos en 12 dimensions
- Millora la vitamina M: augmenta l'emmagatzematge i el millor ús dels diners amb experiències cada cop més opulentes
- Dissolució de conflictes: els conflictes interns i externs disminueixen a causa de la millora del poder espiritual/religiós
- Restauració de l'equilibri: equilibri de 12 dimensions a causa de la contemplació espiritual/religiosa millorada
- Estats de flux: inici d'estats mentals en què una persona que realitza una activitat espiritual/religiosa està totalment immersa en una sensació de concentració energitzada, implicació plena i gaudi en el procés d'una activitat.
- Millora de l'energia espiritual/religiosa: millora del poder espiritual a causa de l'energia central i el poder de la vitamina M com a resultat de l'energia religiosa/espiritual activada utilitzada per a millors decisions en les 12 dimensions.
- Millora psicològica: interconnexió millorada entre pensaments, emocions, records, desitjos, energia i emmagatzematge i ús de vitamina M, a causa de l'augment del poder espiritual/religiós

Preguntes reflexives

Quina és la connexió entre l'energia central, la vitamina M, la força mental, les 12 dimensions i cada punt? Quina importància té "espiritualitat/religió" a la teva vida?

FIGURA 26
PRINCIPALS FACTORS QUE INFLUEN EN EL PROCÉS BÀSIC DE L'OPORTUNITAT
RECOONEIXEMENT I DESENVOLUPAMENT



TÍTOL:

- Energia bàsica: el poder interior (principal).
- Procés bàsic: Es refereix a l'energia en el desig, l'energia en la ment i l'energia en acció
- Desenvolupament d'oportunitats: utilitzar el poder personal per crear oportunitats
- Reconeixement d'oportunitats: Manténir la ment oberta a noves possibilitats
- Asimetria d'informació: es refereix a l'estudi de decisions en transaccions on una de les parts té més o millor informació que l'altra. Resoldre aquesta asimetria millora les oportunitats i el poder intel·lectual.
- Xarxes socials: fa referència a xarxes d'interaccions socials i relacions personals
- Alerta emprendedora: Manténir l'atenció en noves possibilitats de negoci/ocupació
- Trets de personalitat (Optimisme/Autoeficàcia/Creativitat): Els trets personals positius permeten despertar i utilitzar una bona qualitat d'energia en totes les interaccions interpersonals.

FIGURA 27
ENERGIA I ZONES CENTRALS

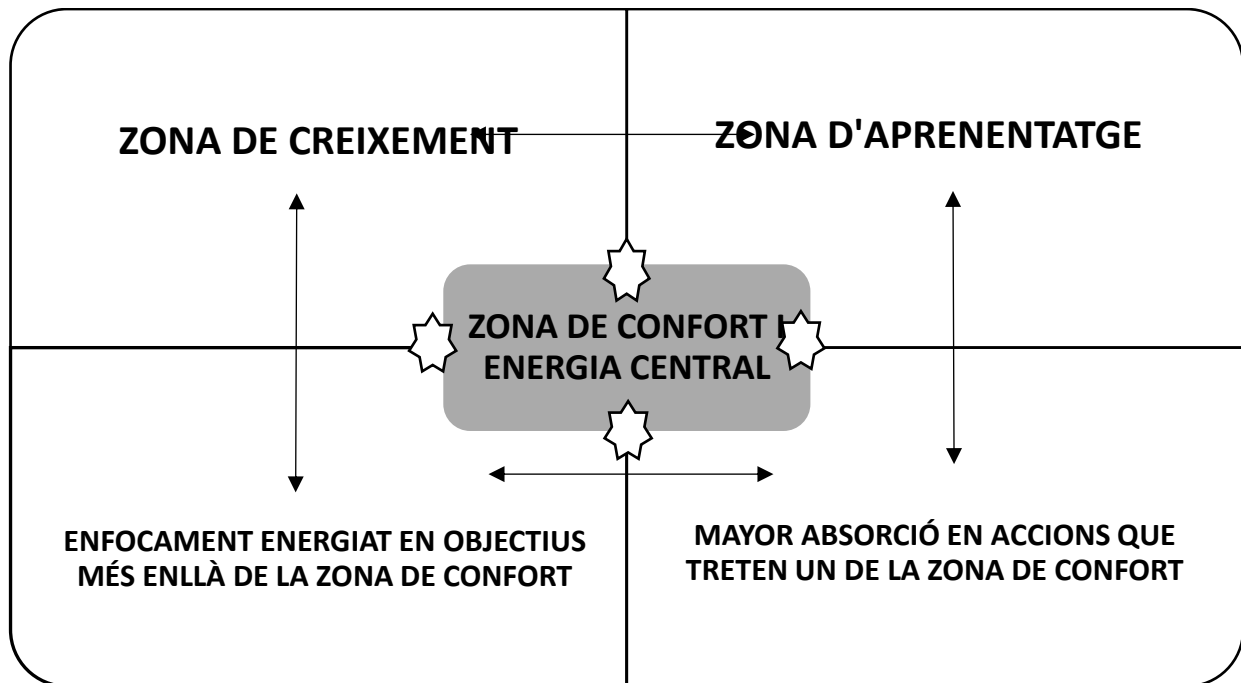


FIGURA 28
ESTAT DE FLUX I SORTIDA DE LA ZONA DE CONFORT

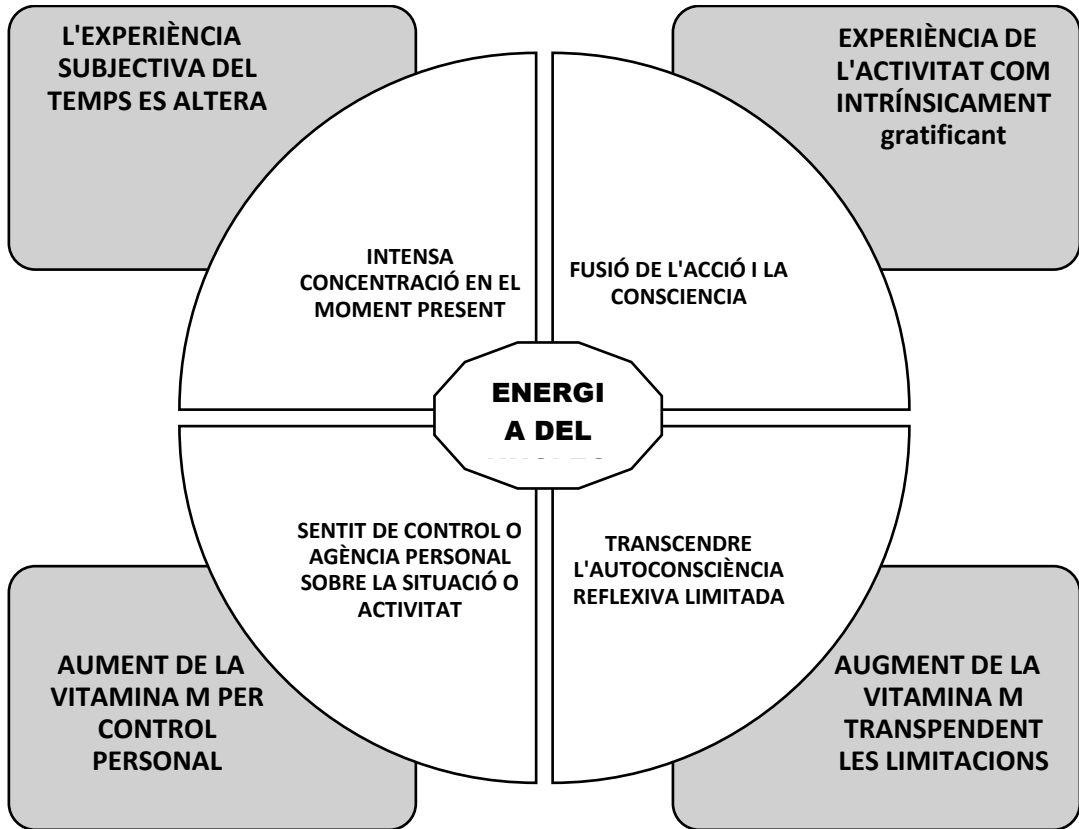


FIGURA 29
DIAGRAMES D'ESTATS DE FLUX

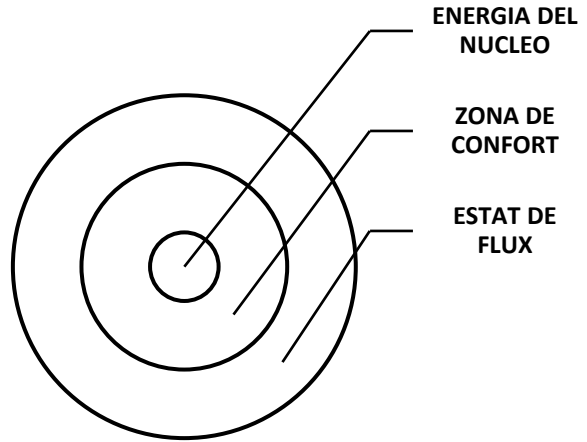
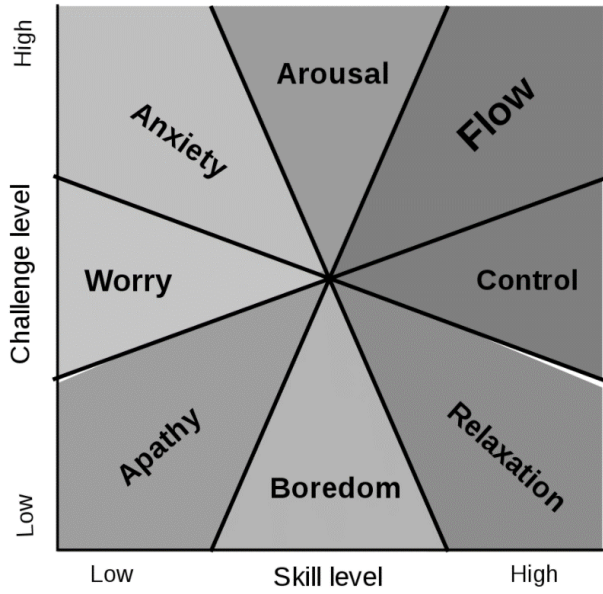
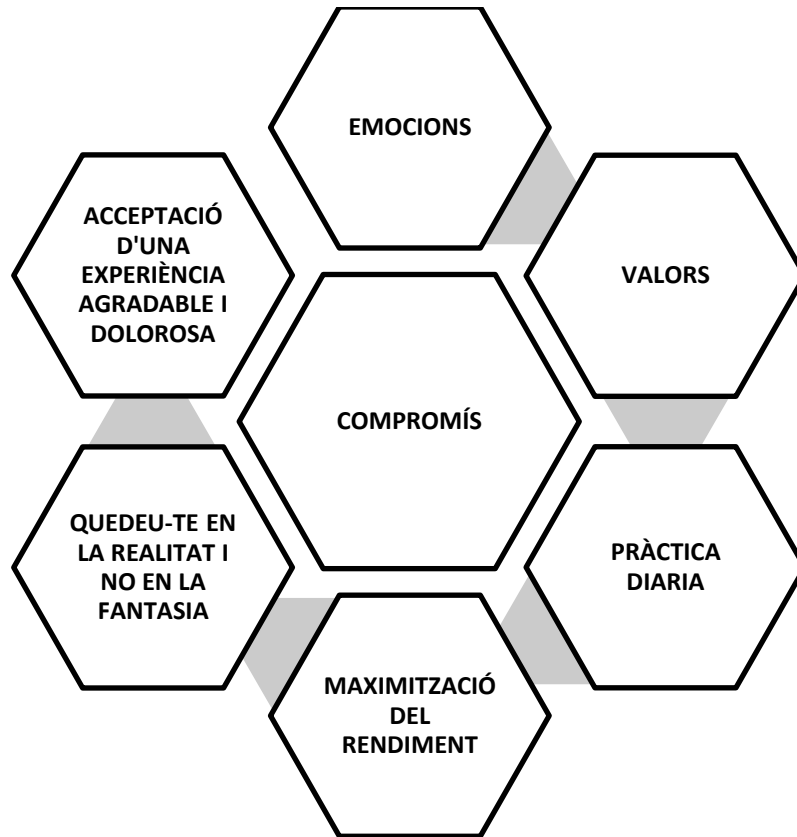


FIGURA 30
DIAGRAMA DE COMPROMÍS



CONCEPTE DE REFERÈNCIA #1

ETAPES DEL CANVI

Aquest constructe fa referència a la dimensió temporal del canvi de comportament. En el model transteòric, el canvi és un "procés que implica progrés a través d'una sèrie d'etapes":

Precontemplació ("no preparat"): "La gent no té intenció de prendre mesures en un futur previsible i pot no ser conscient que el seu comportament és problemàtic".

Contemplació ("preparant-se"): "La gent comença a reconèixer que el seu comportament és problemàtic i comença a mirar els pros i els contres de les seves accions continuades".

Preparació ("preparat"): "La gent té la intenció de prendre mesures en un futur immediat i pot començar a fer petits passos cap al canvi de comportament".

Acció: "La gent ha fet modificacions específiques de manera oberta en modificar el seu comportament problemàtic o en adquirir nous comportaments saludables".

Manteniment: "La gent ha pogut mantenir una acció durant almenys sis mesos i està treballant per evitar la recaiguda".

Terminació: "Les persones no tenen temptació i estan segurs que no tornaran al seu vell hàbit poc saludable com a forma d'afrontar-se".

Hi ha una relació entre les ETAPES DEL CANVI i la conservació / millor utilització de la vitamina M. L'autor demana als lectors que reflexionin sobre aquesta relació.

CONCEPTE DE REFERÈNCIA #2

VELOCITAT DELS DINERS 77

La velocitat dels diners (o la velocitat de circulació dels diners) és una mesura del nombre de vegades que s'utilitza la unitat de moneda mitjana per comprar béns i serveis en un període de temps determinat. El concepte es relaciona amb la mida de l'activitat econòmica a una oferta monetària determinada i la velocitat del canvi monetari és una de les variables que determinen la inflació. La mesura de la velocitat dels diners sol ser la relació entre el producte nacional brut (PNB) i l'oferta monetària d'un país. Si la velocitat dels diners augmenta, les transaccions entre individus es produeixen amb més freqüència. La velocitat dels diners canvia amb el temps i està influenciada per una varietat de factors.

La velocitat dels diners proporciona una altra perspectiva sobre la demanda de diners. Donat el flux nominal de transaccions que utilitzen diners, si el tipus d'interès dels actius financers alternatius és alt, la gent no voldrà tenir molts diners en relació amb la quantitat de les seves transaccions; intenten canviar-los ràpidament per béns o altres actius financers, i Es diu que els diners "cremen un forat a la butxaca" i la velocitat és alta. Aquesta situació és precisament una de les que la demanda de diners és baixa. Per contra, amb un cost d'oportunitat baix la velocitat és baixa i la demanda de diners és alta. En l'equilibri del mercat monetari, algunes variables econòmiques (tipus d'interès, ingressos o nivell de preus) s'han ajustat per equiparar la demanda i l'oferta de diners.

La relació quantitativa entre la velocitat i la demanda de diners ve donada per $\text{Velocitat} = \frac{\text{Transaccions Nominals}}{\text{Demanda Nominal de Diners}}$ (com sigui que es defineixin) dividida per la Demanda Nominal de Diners.

Hi ha una relació entre la VELOCITAT DELS DINERS i Vitamina M. L'autor demana als lectors que reflexionin sobre aquesta relació.

NOTES i **REFERÈNCIES**

- ¹ <https://www.cnn.com/2018/08/02/author-who-studies-millionaires-how-to-cultivate-a-wealth-philosophy.html>
- ² <https://www.dictionary.com/browse/vitamin?s=t>
- ³ Desire. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Desire&oldid=986239692>
- ⁴ Omoregie, J. (2015). *Freewill: The degree of freedom within*. UK: Author House | ISBN 978-1-5049-8751-6)
- ⁵ 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.
- ⁶ Carlson, N.R., et al. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed.*. Toronto, ON: Pearson Education Canada
- ⁷ <https://gostrengths.com/what-is-goal-setting-theory/>
- ⁸ Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- ⁹ Kolbe, Kathy "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", 2009)
- ¹⁰ (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.
- ¹¹ (Reference: Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545. Pages 342-348)
- ¹² 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.
- ¹³ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ^{14, 15, 16} Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁷ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁸ 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.
- ¹⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ¹⁹ http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient_Illusionary_Goal_Progress.pdf
- ¹⁹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁰ 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.
- ²¹ 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.
- ²² Hull, Clark L. (1932). "The goal-gradient hypothesis and maze learning". *Psychological Review*. 39 (1): 25–43. doi:10.1037/h0072640.
- ²³ 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.
- ²³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁴ 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.
- ²⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁵ 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.
- ²⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁶ 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.
- ²⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁷ 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.

- ²⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁸ 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.
- ²⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁹ 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.
- ³⁰ 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.
- ³⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³¹ 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.
- ³¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³² 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.
- ³² https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³³ 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.
- ³³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁴ 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.
- ³⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁵ "SWOT Analysis: Discover New Opportunities, Manage and Eliminate Threats". www.mindtools.com. 2016. Retrieved 23 November 2020
- ³⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ SWOT analysis. (2020, November 04). Retrieved November 23, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁷ Strategic fit. (2020). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic_fit&oldid=936769693
- ³⁸ Camp, R. C. (1989). *Benchmarking: The search for industry best practices that lead to superior performance*. Quality Press ; Quality Resources.
- ³⁹ "1 Peter 1:16: Christians God-like Men, The duty and discipline of Christian hope". www.biblehub.com.
- ³⁹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Discipline>
- ⁴⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management
- ⁴¹ 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
- ⁴¹ 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
- ⁴¹ "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.
- ⁴¹ 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
- ⁴¹ 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.
- ⁴¹ 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
- ⁴¹ 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

- ⁴¹ 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.
- ⁴¹ Johnson BA (2010). *Addiction Medicine: Science and Practice*. Springer Science & Business Media. p. 133. ISBN 9781441903389.
- ⁴¹ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴² 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
- ⁴² 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.
- ⁴² 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.
- ⁴² Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴³ 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
- ⁴³ 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
- ⁴³ 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
- ⁴³ 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
- ⁴³ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁴ 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
- ⁴⁴ 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
- ⁴⁴ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁵ 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
- ⁴⁶ "Merriam-Webster definition". Archived from the original on 7 January 2015. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴⁶ 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
- ⁴⁷ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁴⁸ 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.
- ⁴⁹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_\(psychology\)#cite_note-Finding_Flow-10](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)#cite_note-Finding_Flow-10)
- ⁴⁹ Mihaly Csikszentmihályi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.
- ⁴⁹ Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997, p. 31
- ⁵⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_zone
- ⁵¹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Obstacle>
- ⁵² "Time". *The American Heritage Dictionary of the English Language* (Fourth ed.). 2011. <https://en.wikipedia.org/wiki/Time>
- ⁵³ Sull, Donald N.; Wang, Yong (June 6, 2005). "The Three Windows of Opportunity". Working Knowledge. Harvard Business School. Retrieved 25 April 2016.
- ⁵⁴ Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. ISBN 978-0139131387. OCLC 20219875.
- ⁵⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Goal>
- ⁵⁵ 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

- ⁵⁶ <https://en.wikipedia.org/wiki/Freedom>
- ⁵⁷ 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.
- ⁵⁸ 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
- ⁵⁹ 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.
- ⁶⁰ <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>
- ⁶¹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology))
- ⁶² 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
- ⁶³ <https://www.hillandponton.com/human-body-organ-systems/>
- ⁶⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Fear>
- ⁶⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_security
- ⁶⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience
- ⁶⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace
- ⁶⁷ 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
- ⁶⁸ <https://www.tillerhq.com/2018-1-9-your-brain-on-debt/>
- ⁶⁹ Mccarthy, Gabby (2018-10-09). *Introduction to Metaphysics*. Scientific e-Resources. ISBN 978-1-83947-365-4. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mind>
- ⁶⁹ 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
- ⁷⁰ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁷¹ 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. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Introspection>
- ⁷¹ https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3_4
- ⁷² 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
- ⁷³ 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>
- ⁷⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Financial_independence
- ⁷⁵ 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.
- ⁷⁶ 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
- ⁷⁷ 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

SOBRE L'AUTOR



El Sr. Ricky Singh va néixer a Nova Delhi, Índia, el 28 de juliol de 1969 com el més gran de tres fills (és a dir, dues germanes i Ricky). Immigrat als Estats Units el 1988, Ricky va comprar el seu primer negoci el 1992 i no ha mirat enrere des d'aleshores. Té diverses experiències i coneixements empresarials, gestionant botigues de conveniència, benzineres, 7-Elevens, botigues de tabac, startups tecnològiques, restaurants, delicatessen i altres establiments d'alimentació. Els èxits inclouen els següents:

- a) Emprenedor en sèrie d'èxit
- b) Propietari de totes les gasolineres Speedy a Delaware
- c) Va completar 52 maratons en 50 estats
- d) Esportista d'ultra-resistència, que corre distàncies múltiples, que van des de 5K fins a 135 milles
- e) Va escalar diversos cims, com ara el mont Manasalu (8è punt més alt) i el mont Everest.
- f) Segon indi americà i primer sikh nord-americà a pujar al cim de l'Everest
- g) Filantrop apassionat, interessat en l'elevació humana
- h) Ponent motivador en entorns diversos

El Sr. Singh és un pare amorós amb dos fills, es dedica a la vida matrimonial amb la seva dona i creu fermament a tenir cura dels seus pares. La seva mare viu amb ell a casa seva a Wilmington, Delaware.