

## VIATA CA UN FRACTAL

Deseori poti observa ca modul in care vorbesti, gandesti sau actionezi se repeta in multe situatii diferite din viata ta. Adica, in situatii diverse, te comporti aproape la fel, avand la baza un gand, o convingere a ta despre tine, despre ceilalti, despre viata. Mai mult, aceste moduri in care te exprimi au si ele la baza ceea ce gandesti despre tine, despre lume si viata. Iar surpriza maxima este sa descoperi ca aceste ganduri sunt in mare parte, cele pe care ti le-ai format in copilarie.

Cu alte cuvinte, putem spune ca povestea ta de viata ia forma unui *fractal*, in functie de aceste ganduri practic inconstiente, care te influenteaza.

*Avem un fractal psihologic la dispozitie?*

Fractalul este o forma geometrica complexa, care poate fi subdivizata in parti identice simple, care reprezinta fiecare o copie de mici dimensiuni a intregului.

Putem observa ca experientele noastre de viata au ceva asemanator in esenta, ca o unitate de baza care se repeta, formand *un fractal psihologic*. Ne referim la ganduri bazale, practic subliminale, deseori neobservabile, care ne insotesc, pe le-am desprins si ni le-am format in copilarie si care ne vin aproape automat, insotind ceea ce traim. De exemplu:

Eu sunt cel mai important intotdeauna.  
Sunt ok asa cum sunt.  
N-o sa ma descurc nici acum.  
N-o sa ma placa.  
Eu nu sunt important pentru ceilalti.  
Ceilalti sunt mai buni ca mine.  
Trebuie sa fac perfect ceea ce fac.  
Nu trebuie sa arat ca sunt nervos.  
Daca cer ceva, el/ea se va infuria pe mine.  
Nu pot sa am ce vreau.  
Conteaza doar ceea ce e bine pentru mine.  
Pot sa reusesc.  
Etc.

### *Ce este un scenariu de viata?*

In analiza tranzactionala se vorbeste despre scenarii sau script dupa care ne programam si ne traim viata, in stransa legatura cu aceste ganduri care devin baza practic inconstienta a personalitatii noastre. "Scriem" acest scenariu de viata in copilarie si ulterior, el devine ca un fir rosu sau un rezumat al vietii noastre. El poate fi influentat de convingerea noastra ca vom reusi ceea ce ne propunem si vom fi fericiti (scenariu castigador), vom pierde si nu ne vom atinge, de regula, scopurile (scenariu perdant) sau in cazul nedorit, vom face alegeri neconvenabile pentru noi, chiar ne vom face rau prin actiunile noastre (scenariu negativ).

Putem intelege astfel, de ce uneori luam decizii care ne ajuta foarte mult si ne aduc impliniri sau dimpotriva, decidem in defavoarea noastra.

### *Cum aflam "unitatea de fractal" a gandirii noastre?*

Este uimitor sa descoperi cum procedezi tu, ce te face sa actionezi intr-un fel sau altul intr-o situatie data. Cu putina atentie spre tine, poti surprinde aceste ganduri fine care iti orienteaza actiunile spre succes. Iar cele care te descurajeaza sau "iti soptesc" ca nu vei reusi ceva, pot fi contracarate, daca le descoperi in limbajul tau interior si cultivi opusul lor.

### *Schimbarea ne ajuta?*

Astfel, putem transforma, de exemplu, gandurile de descurajare legate de o situatie ("n-o sa reusesc") in ganduri de sustinere si de incredere ("pot sa reusesc").

Aceste schimbari in *unitatea ta de fractal psihologic* se vor oglindi in situatiile tale din viata de zi cu zi. In situatii in care altadata aveai un esec, acum poti vedea ca in mod uimitor schimbarea gandurilor tale iti aduce o schimbare si in atitudinea ta si te duce la succes.

Ne bucuram sa ne impartasesti, daca vrei, aceste schimbari pe care le-ai obtinut si ti-au adus o alta armonie in viata ta.