

5 BLOCAJE în Tai Chi



care te țin pe loc

- întrebări -

1. Vrei să știi totul dinainte

în loc să progresezi constant, cu pași mici și să exersezi cu răbdare

Ce ai face dacă ai avea răspunsul la toate secretele și enigmele lumii?

Cu ce ai fi mai mult decât ești acum?

Cum te-ai comporta altfel?

2. Vrei perfecțiune

în loc de savurarea mișcării

Cum îți definești noțiunea de "perfecțiune"?

Ce emoții simți în momentul în care nu reușești să duci până la capăt un anumit lucru cu perfecțiune?

Cum te porți cu prietenii/collegii tăi în clipa în care rezolvi o problemă/situație cu perfecțiune, pe care ei nu reușeau?

3. Vrei să-ți controlezi respirația

în loc să savurezi fluxul și spontaneitatea

Ce reprezintă pentru tine controlul?

Ce câștigi prin controlul respirației?

Cât de mult simți bucurie în inima ta în timp ce-i controlezi pe alții (sau respirația

ta)?

4. Vrei să aplici tehnicile avansate

în loc să avansezi înainte pe cale

Din punctul tău de vedere cum și ce este mai firesc?

Ce ai câștiga dacă ai ști 3-4 tehnici Tai Chi “avansate”?

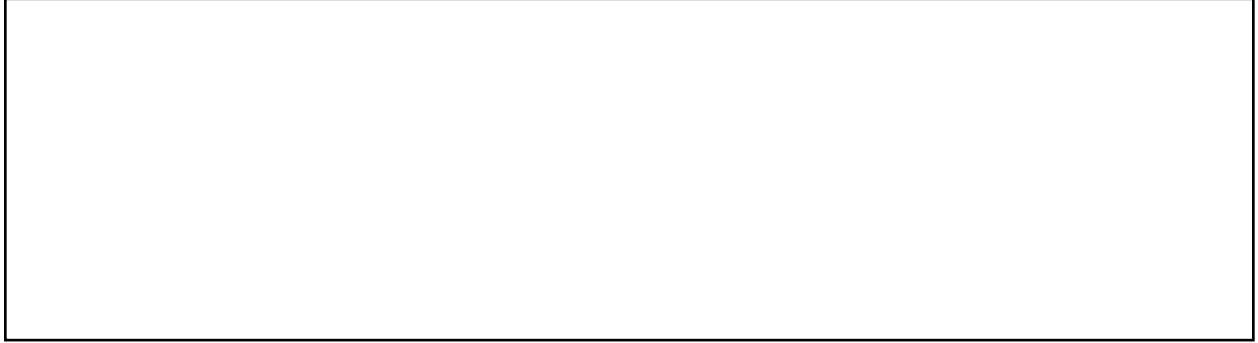
5. Vrei să progresezi fără exersare

în loc să înaintezi cu pași mărunți

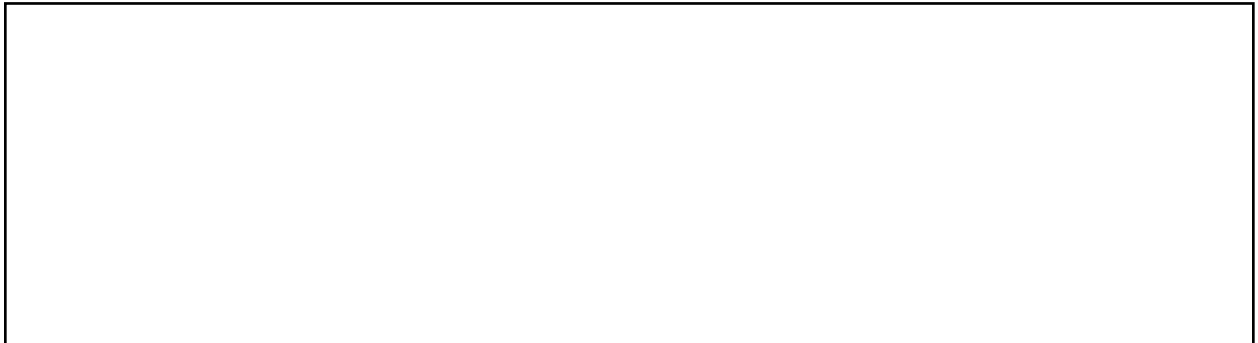
Ce s-ar putea întâmpla diferit în viața ta, dacă rămâi ancorat în vechiul mod de gândire și atitudine?

Cu ce ar putea fi mai bun, mai plăcut sau mai frumos viața ta, dacă nu vrei să schimbi nimic în comportamentul tău?

Prin ce ai merita obținerea armoniei și a naturaletii, dacă nu vrei să faci nimic pentru ea?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answer to the question above.

Până acum ce rezultate ai obținut fără acțiune și fără practică?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answer to the question above.