

Lipsa vitalitatii conduce rapid la boala, la cedarea in fata stresului, la o slaba putere a vointei si la anihilarea perseverentei. Cand un om este bolnav sau devitalizat, talentele si creativitatea sa nu sunt optimizate. De aceea, gestionarea si sustinerea vitalitatii reprezinta un element important in atingerea succesului si a starii de implinire. Orice om are o aura vitala, care actioneaza la fel ca o baterie. Aceasta energie este factorul determinant al vitalitatii si puterii noastre de munca.

Daca folosim aceasta vitalitate fara a o inlocui, ne simtim epuizati. Pierderea continua a energiei vitale, care poate fi provocata de stres si de oboseala, accelereaza procesul de imbatranire, iar omul se poate imbolnavi. La fel ca in cazul diferitelor modele de telefoane celulare, unii oameni se nasc cu o baterie vitala care tine foarte mult, in timp ce altii se golesc foarte rapid de energie. Acest lucru depinde inclusiv de starea lor mentala si emotionala.

---

Vestea buna este ca aproape oricine isi poate reincarca bateria vitala prin anumite metode specifice, cum ar fi respiratia, exercitiile fizice, somnul profund, o dieta alimentara corecta. (...) De ce este atat de importanta vitalitatea pentru atingerea succesului si a starii de implinire interioara? Raspunsul este simplu: deoarece reprezinta un ingredient major pentru dezvoltarea puterii vointei.

Fara aceasta putere a vointei, succesul este aproape imposibil de atins si mentinut vreme indelungata, iar implinirea interioara nici nu poate fi imaginata. Iubirea si inteligenta creatoare sunt necesare, dar nu si suficiente pentru atingerea unui succes plinar si a unui impliniri de durata. Vitalitatea si puterea vointei reprezinta motorul care va poate ajuta sa urcati pe muntii vietii, combustibilul fara de care nu va puteti realiza visele.

Vi s-a intamplat vreodata sa va treziti dimineata simtindu-va prea slab sau prea obosit pentru a

va asuma o sarcina importanta sau pentru a incepe un nou proiect? Ati trait vreodata sentimentul ca nu mai aveti putere? Ce se intampla in asemenea cazuri? Raspunsul este legat de vitalitate si de puterea vointei. Daca nivelul vitalitatii este redus, omul devine ca o masina sau ca un telefon celular cu bateria moarta. Oricat de inteligent, hotarat sau entuziast ar fi, cand ii lipsesc vitalitatea si puterea vointei, el nu mai poate functiona corect.

Vitalitatea este combustibilul care alimenteaza succesul si realizările de orice fel. Fara ea, talentele si ambitiile noastre raman golite de continut. Multi oameni de succes devin predispusi esecului cand nivelul lor vital scade. In egala masura, vitalitatea afecteaza aptitudinile si atitudinile mentale si emotionale. Oamenii cu o vitalitate mai mare se bucura de o sanatate mai buna, iau decizii mai bune, rezolva problemele mai eficient si reusesc sa cultive relatii de o mai buna calitate.

.Maximizarea performantei depinde direct de puterea vointei de a depasi stresul si dificultatile inerente ale vietii. Chiar si capacitatea de depasire a temerilor, depresiei si bolilor depinde de puterea vointei, sustinuta la randul ei de nivelul vitalitatii.

sursa: *fragment "De la succes la implinire", Del Pe, Editura Mix*