

Elogii la adresa cărții

„Este o lectură obligatorie! Este cel mai pragmatic ghid pentru amplificarea puterii personale pe care l-am citit vreodată. *Acceptă-ți teama, dar nu te lăsa inhibat de ea* este pe locul întâi pe lista lecturilor recomandate de mine.”

– JORDAN PAUL

Coautor al cărții *Trebuie să renunț la mine pentru a fi iubit de tine?*

„[Este o carte care] trezește sufletul curajos din fiecare din noi. Când citește aceste rânduri, sufletul strigă: ‚Da!’, atât de clar încât nu putem să nu îl auzim.”

– GINI KOPECKY, *Redbook*

„Este o carte reconfortantă, pragmatică, ce îți ridică moralul... Oferă un program de exerciții pentru minte de mare bun simț.”

– *The San Diego Union*

„Spre deosebire de majoritatea autorilor care își propun să ajute cititorul să se confrunte cu problemele vieții, Susan Jeffers oferă sfaturi foarte ușor de pus în practică. Mai mult, este o plăcere să îi citești cartea.”

– *MaCall's*

„Cartea este plină de sfaturi înțelepte și de bun simț. Este extrem de utilă, căci te încurajează și îți ridică moralul.”

– *Booklist*

„Este o carte unică... Un instrument cu adevărat revoluționar care te ajută să trăiești o viață fără teamă!”

– *The Pilot*

**ACCEPTĂ-ȚI TEAMA,
DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA**

Dr. Susan Jeffers

Traducerea din limba engleză:

Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2014

Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970 sau 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro sau contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
*Site: **www.secretul.tv***
*Yahoo! Group: **adevardivin***

Copyright © 2012 *Editura ADEVĂR DIVIN* pentru traducerea în limba română.

Titlul original în limba engleză *Feel the Fear... and Do It Anyway*, de Susan Jeffers Ph. D.

Copyright © 1987, 2007 Susan Jeffers Ph. D.

Prezenta ediție este publicată prin acord contractual încheiat cu Susan Jeffers.

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
JEFFERS, SUSAN

Acceptă-ți teama, dar nu te lăsa inhibat de ea / dr. Susan Jeffers; ed.: Cătălin Parfene ; trad.: Cristian Hanu. – Brașov : Adevăr Divin, 2014

ISBN 978-606-8420-42-4

I. Parfene, Cătălin (ed.)

II. Hanu, Cristian (trad.)

159.9

Editor: Cătălin PARFENE

Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU

Corectură: Elena MÁLNAI

*Dedic această carte amintirii pline
de iubire a mamei mele Jeanne
și tatălui meu Leon, pentru
minunatele daruri ale vieții și iubirii
pe care mi le-au oferit.*

*Dedic de asemenea această carte
soțului meu preaiubit, Mark Shelmerdine,
care îmi umple viața de iubire și de bucurie.
Mă simt cu adevărat binecuvântată.*

Cuvânt înainte la cea de-a 20-a ediție aniversară

Eu cred în miracole... iar succesul cărții *Acceptă-ți teama, dar nu te lăsa inhibat de ea* este un miracol pentru mine. Când am scris-o, atât de multe edituri mi-au respins-o încât aproape că am renunțat să mai caut. La urma urmelor, cine nu ar fi renunțat dacă ar fi primit o scrisoare de respingere în care scria: „Chiar dacă Lady Di ar merge goală pușcă pe stradă și ar oferi această carte, tot nu ar citi-o nimeni”?

Sinceră să fiu, chiar am lăsat manuscrisul într-un sertar și aproape că am uitat de el timp de câțiva ani. Într-o bună zi, m-am decis să fac ordine în el... și l-am găsit... parcă așteptându-mă. Am început să îl recitesc. Nu puteam scăpa de senzația că această carte avea un mesaj important de transmis. De aceea, de această dată am făcut un legământ: „Voi găsi o modalitate de a publica *Acceptă-ți teama, dar nu te lăsa inhibat de ea*, astfel încât oamenii să aibă acces la ea!” Prin urmare, „mi-am acceptat teama, dar nu m-am lăsat inhibată de ea” și am

căutat cu perseverență o editură dispusă să o publice. De această dată am găsit o astfel de editură, ajutată de hotărârea mea interioară, dar și de agentul meu literar, Dominick Abel.

De atunci au trecut 20 de ani. La ora actuală, cartea *Acceptă-ți teama, dar nu te lăsa inhibat de ea* este publicată în peste o sută de țări și a fost tradusă în peste 30 de limbi, iar acest număr continuă să crească. Ținând cont de acest fenomen, putem trage concluzia că textul pe care l-am scris cu mult timp în urmă este la fel de relevant astăzi cum a fost la început... poate chiar mai relevant!

Teama face întotdeauna parte integrantă din viața noastră, într-o formă sau alta, iar acest lucru este valabil pentru oamenii de pretutindeni. Scrisorile pe care le-am primit din toate colțurile lumii m-au convins că indiferent cine suntem, unde trăim și cu ce situații ne confruntăm în viață, cu toții simțim starea de teamă. Aceasta nu trebuie să ne împiedice însă să trăim o viață frumoasă și bogată în semnificații. Noi ne putem depăși temerile prin folosirea regulată a puternicelor instrumente pe care le oferă această carte.

Le mulțumesc tuturor celor care mi-au spus (verbal sau în scris) că *Acceptă-ți teama, dar nu te lăsa inhibat de ea* le-a schimbat dramatic calitatea vieții. Gândul că am influențat în bine viața atâtor oameni mă umple de smerenie și de bucurie.

Cât despre „începătorii” care deschid această carte pentru prima dată, doresc să le spun că nu trebuie să se lase învinși de teamă. Și voi puteți învăța cum să vă transcendeți teama – *toate* temerile – regăsindu-vă astfel puterea personală, entuziasmul și iubirea. Acesta este mesajul cărții de față.

Cuvânt Înainte la cea de-a 20-a ediție aniversară

Așa cum vei descoperi citind cartea, conceptele și instrumentele din ea pot fi folosite de-a lungul întregii vieți. De aceea, învață-le bine, și de fiecare dată când te confrunți cu o nouă provocare, deschide-ți „trusa cu unelte” și lasă partea cea mai puternică a ființei tale să preia controlul asupra părții cele mai slabe din tine. Dacă vei face acest lucru, vei rămâne uimit să constăți cât de mare este puterea care rezidă în interiorul tău: puterea de a iubi, de a reuși și de a ajuta lumea în maniera ta personală și specială. Călătoria care te va conduce către manifestarea ta plenară în această lume este savuroasă și plină de satisfacții, și sunt fericită să te însoțesc în primii tăi pași pe care îi faci de-a lungul ei.

De la inima mea pentru inima ta,

Susan Jeffers

Cuprins

CUVÂNT ÎNAINTE	
LA CEA DE-A 20-A EDIȚIE ANIVERSARĂ	vii
INTRODUCERE. Deschiderea ușii	xv
1 Tu de ce anume te temi... și de ce?	1
2 Nu poți scăpa de aceste temeri?	13
3 De la durere la putere	27
4 Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin	47
5 Pollyanna e din nou pe val	73
6 Când „ceilalți” nu te lasă să crești	95
7 Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut	121
8 Cât de integrală este „toată viața ta”?	151
9 Dă pur și simplu din cap – Spune „Da”	171
10 Alege iubirea și încrederea	191
11 Umplerea golului interior	215
12 Ai suficient timp	245
MULȚUMIRI	256
DESPRE AUTOARE	258

Introducere

DESCHIDERA UȘII

Tu de ce te temi?

Te temi
să vorbești în public
să îți spui punctul de vedere
să iei decizii
de intimitate
de schimbarea slujbei pe care o ai
de singurătate
de bătrânețe
să conduci mașina
de pierderea unei persoane dragi
să pui capăt unei relații?

Ai vreuna din temerile de mai sus? Le ai pe toate? Poate că poți adăuga la lista de mai sus și alte temeri personale. Dacă da, nu-ți face probleme... nu ești singurul! Teama reprezintă o epidemie în societatea în care trăim. Noi ne temem de un nou început, dar și de sfârșitul unei conjuncturi cu care suntem familiarizați. Ne temem de schimbare, dar și de „blocaje”. Ne temem de succes, dar și de eșec. Ne temem de viață, dar și de moarte.

Indiferent de ce te temi, această carte îți va oferi o înțelegere și instrumentele necesare pentru a-ți îmbunătăți dramatic capacitatea de a face față oricărei situații. Ea te va ajuta să scapi de durere, paralizie și depresie (sentimente care însoțesc adeseori teama) și să îți redescoperi puterea, energia și entuziasmul.

Vei fi surprins și te vei simți încurajat să afli că deși incapacitatea de a te confrunta cu teama pare o problemă psihologică, de cele mai multe ori nu este. Personal, cred cu toată convingerea că ea ține mai degrabă de educație și că prin reeducarea minții tu îți poți accepta temerile, considerându-le simple realități ale vieții, și nu bariere în calea succesului tău. (Toți cititorii care s-au întrebat „Ce nu este în regulă cu mine?” ar trebui să se simtă ușurați citind aceste rânduri).

Convingerea că temerile pot fi transcuse prin reeducarea minții s-a născut din experiențele mele personale. Când eram mai tânără, mă temeam întotdeauna de ceva. De aceea, nu este de mirare că timp foarte mulți ani m-am cramponat de lucruri care – în mod evident – nu funcționau pentru mine.

Unul din aspectele problemei era micuța voce din capul meu, care îmi spunea tot timpul: „MAI BINE NU SCHIMBA ACEASTĂ SITUAȚIE. NU TE AȘTEAPTĂ NIMIC MAI BUN ÎN ACEASTĂ LUME. NU VEI REUȘI NICIODATĂ SINGURĂ.” Sunt convinsă că știi foarte bine despre ce vorbesc – despre acea voce care îți spune în permanență: „NU-ȚI ASUMA NICIUN RISC. ESTE POSIBIL SĂ FACI O GREȘEALĂ ȘI, DOAMNE, CE RĂU O SĂ-ȚI PARĂ!”

Teama mea nu părea să dispară niciodată și nu știam ce înseamnă pacea interioară. Nici chiar doctoratul meu în psihologie nu părea să mă ajute cu ceva. Apoi, într-o

bună zi, pe când mă îmbrăcam, am ajuns la un moment de cotitură. M-am uitat în oglindă și am văzut o imagine familiară: ochii înroșiți și plini de lacrimi ai unei femei care își plângea tot timpul de milă. Subit, m-am înfuriat și am țipat la reflecția mea din oglindă: „DESTUL... DESTUL... DESTUL!” Am țipat până când nu am mai avut energie (sau până când m-a lăsat vocea).

Când m-am oprit, am simțit o ușurare stranie, dar foarte mulțumitoare, și o stare de calm pe care nu o mai avusesem până atunci. Deși la vremea respectivă nu mi-am dat seama, am intrat în contact cu partea puternică a ființei mele, de existența căreia nici măcar nu știussem cu câteva momente mai devreme. Am aruncat o nouă privire prelungită femeii din oglindă și i-am zâmbit, în timp ce dădeam AFIRMATIV din cap. Vechea voce atât de familiară a îndoielilor și temerilor era redusă la tăcere, cel puțin temporar, și o nouă voce preluase controlul. Era o voce care îmi vorbea despre putere, iubire, bucurie și tot ce este frumos în viață. În acel moment am știut că nu îmi voi mai lăsa teama să pună stăpânire pe mine, că voi găsi o cale de a scăpa de negativitatea care prevalase până atunci în viața mea. Și astfel a început odiseea mea.

Un înțelept de demult a spus odată: „Când adeptul este pregătit, maestrul apare în viața sa.” Adepta din mine era în sfârșit pregătită, așa că maestrul a apărut de unde mă așteptam mai puțin. Am început să citesc cărți pe această temă, am participat la seminare și am discutat cu toții oamenii care erau dispuși să mă asculte. Am pus cu fermitate în practică tot ce am aflat și m-am *dezvățat* de acel mod de a gândi care mă ținuse până atunci prizonieră în închisoarea propriei mele nesiguranțe. Am

început să percep lumea ca fiind un loc mai puțin amenințător și mai fericit. Mi-am dat seama că am un scop în această viață și am experimentat pentru prima oară semnificația iubirii.

În această etapă am început să observ că foarte mulți oameni se luptau cu aceleași obstacole ca și mine, cel mai important fiind teama. M-am întrebat cum îi puteam ajuta. Mi-am dat seama că procesul care m-a ajutat pe mine era unul educațional și am ajuns la concluzia că aceleași tehnici puteau fi învățate de orice om, indiferent de sex, vârstă sau mediu. Mi-am testat teoria în lumea reală predând un curs la Noua Școală pentru Cercetări Sociale din New York, intitulat „Acceptă-ți teama, dar nu te lăsa inhibat de ea”. Cursul era descris astfel în materialul introductiv:

Ori de câte ori ne asumăm un risc și pătrundem într-un teritoriu cu care nu suntem familiarizați sau ne manifestăm într-o manieră diferită, noi experimentăm o stare de teamă. Adeseori, această teamă ne împiedică să avansăm. Secretul constă în A NE ACCEPTA TEAMA, DAR A NU NE LĂSA INHIBAȚI DE EA. În cadrul acestui curs, vom explora împreună obstacolele care ne împiedică să experimentăm viața așa cum ne dorim să o trăim. Foarte mulți oameni își scurtcircuitează viața alegând calea cea mai comodă. Noi vom învăța prin lecturi, discuții și exerciții interesante să ne identificăm propriile scuze pentru a „rămâne blocați” și să cultivăm tehnicile care ne pot ajuta să preluăm controlul asupra vieții noastre.

Experimentul pe care l-am făcut, de scoatere a conceptului de teamă din domeniul terapiei și de plasare a

lui în domeniul educaţiei, a avut un succes neaşteptat. Cursanţii mei au rămas uimiţi să constate maniera magică în care le remodela viaţa simpla schimbare a modului lor de a gândi. S-a dovedit astfel că aceste idei funcţionau la fel de bine în cazul lor cum funcţionaseră în cazul meu. Deloc surprinzător, cursanţii mei mi-au devenit la rândul lor profesori. Ei mi-au confirmat ipotezele de lucru şi au adăugat multe lucruri noi, ajutându-mă să înţeleg mai bine ce le predam.

Dacă ai luat această carte în mână, înseamnă că nu eşti mulţumit cu locul tău din viaţă din acest moment, că doreşti să schimbi ceva, dar până acum nu ai fost capabil. Indiferent cu ce circumstanţe te confrunţi, cu siguranţă eşti pregătit să începi să îţi schimbi viaţa.

Nu îţi pot promite că această schimbare va fi una uşoară. Tu ai nevoie de curaj pentru a-ţi modela viaţa așa cum doreşti. Există tot felul de obstacole reale şi imaginare care îţi stau în cale. Ele nu trebuie însă să te împiedice să progresezi. De-a lungul călătoriei tale, facilitată de această carte, te vei familiariza cu multe idei noi, cu exerciţii şi cu alte metode care te vor ajuta să explorezi complexitatea temerilor tale... şi implicit să le faci faţă.

Astfel, vei învăţa:

Că este imposibil să faci o greşală sau să iei o decizie proastă

Să renunţi la programarea ta negativă

Că este imposibil să fii înşelat

Cum să spui „da” tuturor circumstanţelor din viaţa ta

Cum să îţi amplifici preţuirea de sine

Cum să devii mai afirmativ

ACCEPTĂ-ȚI TEAMA, DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA

Cum să te conectezi cu centrala de putere din interiorul tău

Cum să îți amplifici iubirea, încrederea în sine și satisfacția

Cum să faci față rezistenței pe care o opun celelalte persoane importante din viața ta, care încearcă să te controleze

Cum să te bucuri mai mult de viață

Cum să îți transformi visele în realitate

Cum să îți vizualizezi scopul și menirea în viață

Pe măsură ce vei continua să citești, subliniază secțiunile care îți „vorbesc” și care te inspiră, astfel încât să poți găsi cu ușurință mai târziu pasajele care te pot ajuta să faci față noilor situații care îți apar în viață. Este nevoie de multă voință pentru a integra noile idei în comportamentul tău; de aceea, practică cu perseverență exercițiile recomandate în această carte. Progresul pe care îl vei experimenta va depinde de voința ta de a te angrena activ pe această cale. De altfel, cu cât te vei implica mai tare, cu atât mai mult te vei distra. Vei fi surprins și încântat de satisfacția care te va copleși cu fiecare pas înainte pe care îl vei face, oricât de mărunț ți se va părea acesta.

Indiferent cât de nesigur te simți acum, o parte din tine știe că ai foarte multe calități care abia așteaptă să fie scoase la iveală, iar acesta este momentul ideal pentru a deschide ușa către puterea și iubirea din interiorul tău.

Mă pregătesc să țin un nou curs despre teamă. Clasa este goală, iar eu îmi aștept cursanții. Nervozitatea mea legată de aceste cursuri a dispărut cu mult timp în urmă. Nu numai că am predat de foarte multe ori acest curs, dar am ajuns să îmi cunosc cursanții chiar înainte de a-i întâlni față în față. Ei sunt la fel ca toți ceilalți: toți încearcă să se descurce cum pot și se simt nesiguri, căci nu știu dacă sunt suficient de buni. Acest tipar nu se schimbă niciodată.

De îndată ce cursanții intră în sala de clasă, simt tensiunea care plutește în aer. Fiecare se așează cât mai departe de ceilalți, până când locurile intermediare trebuie umplute, căci nu mai există altele libere. Nimeni nu vorbește cu ceilalți. Toți stau nervoși, în expectativă. Îi iubesc pe toți pentru curajul lor de a recunoaște că viața lor nu funcționează așa cum ar trebui sau cum își doresc ei. Prezența lor la cursul meu arată că își doresc să facă ceva în această privință.

Încep prin a mă plimba prin clasă întrebându-mi cursanții cu ce dificultăți se confruntă. Poveștile lor variază de la caz la caz:

Don vrea să își schimbe cariera pe care a urmat-o timp de 14 ani și să își urmeze visul de a deveni artist.

Mary Alice este o actriță și dorește să afle de ce își găsește singură tot felul de scuze pentru a nu se duce la audii.

Sarah își dorește să renunțe la o căsnicie în care a stat 15 ani.

Teddy vrea să se elibereze de teama sa de bătrânețe. Are abia 32 de ani!

Jean este o femeie în vârstă și ar dori să aibă o discuție deschisă cu medicul ei, care o tratează ca pe un copil și nu îi dă niciodată răspunsuri directe.

Patti ar vrea să își crească cifra de afaceri, dar nu se poate autoconvinge să facă pașii necesari.

Rebecca și-ar dori să aibă curajul de a-i spune soțului ei toate lucrurile care o deranjează la el.

Kevin ar vrea să scape de teama de respingere care îl împiedică să invite vreo femeie la o întâlnire în oraș.

Laurie și-ar dori să afle de ce se simte nefericită, deși viața i-a oferit tot ce și-a dorit vreodată.

Richard este pensionar și se simte inutil. El se teme că viața sa s-a încheiat.

Răspunsurile continuă astfel, până când toată lumea își spune povestea.

În tot acest timp, privesc fascinată cum atmosfera din sala de curs începe să se schimbe. Tensiunea inițială dispare rapid și fețele tuturor reflectă ușurarea pe care o simt.

Mai întâi de toate, cursanții mei încep să își dea seama că nu sunt singurii oameni din lume care se tem.

Tu de ce anume te temi... și de ce?

În al doilea rând, ei încep să realizeze cât de atrăgători devin atunci când își deschid inima și își împărtășesc sentimentele reale. Cu mult timp înainte ca ultimul cursant să termine ce avea de spus, în sala de curs se instalează o senzație de afecțiune și de camaraderie. Cursanții nu se mai simt niște străini.

Deși mediul din care provin cursanții și situațiile cu care se confruntă ei variază de la caz la caz, nu trece mult și diferențele aparente dintre acestea încep să se disipeze, făcând loc unui contact la un nivel cât se poate de uman. Numitorul comun este faptul că teama îi împiedică pe toți să se bucure de viața pe care și-ar dori-o.

Acest scenariu se repetă la toate cursurile despre teamă pe care le predau. Poate că te întrebi cum poate acoperi un singur curs toate temerile atât de diferite descrise de cursanți. La prima vedere, nevoile lor par extrem de variate. Este adevărat. Ele par astfel, dar numai până când începem să săpăm puțin și scoatem la lumină cauza care stă la baza temerilor lor (și ale oricărui alt om).

Teama poate fi divizată în trei nivele. Primul se referă la povestea de la suprafață, cum ar fi istoriile descrise mai sus. Acest nivel al fricii poate fi împărțit în două categorii: temeri care „apar pur și simplu” și temeri care necesită un tip de acțiune. Iată o listă parțială cu temeri de pe Nivelul 1 împărțite în aceste categorii:

ACCEPTĂ-ȚI TEAMA, DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA

TEMERI DE PE NIVELUL 1

Temeri care „apar pur și simplu”	Temeri care necesită un tip de acțiune
Teama de bătrânețe	Teama de întoarcerea la școală (cursuri)
Teama de handicap	Teama de luare a unei decizii
Teama de pensionare	Teama de schimbarea carierei
Teama de singurătate	Teama la gândul de a-ți face prieteni
Teama de plecarea copiilor de acasă după ce au crescut	Teama de încheierea sau de începerea unei relații
Teama de dezastrele naturale	Teama de mersul la doctor
Teama de pierderea securității financiare	Teama de a spune ce gândești
Teama de schimbare	Teama de o cură de slăbire
Teama de moarte	Teama de participarea la un interviu
Teama de război	Teama de condusul mașinii
Teama de boală	Teama de vorbitul în public
Teama de pierderea unei persoane dragi	Teama de a nu face vreo greșeală
Teama de accidente	Teama de intimitate
Teama de viol	

Tu de ce anume te temi... și de ce?

Probabil că mai poți adăuga și alte temeri la lista de mai sus. Așa cum spuneam mai devreme, nu ai fi nici pe departe singurul om din lume dacă ai bifa toate temerile de mai sus sau o bună parte din ele. Există o explicație în această direcție: una din cele mai insidioase calități ale fricii este tendința ei de a penetra cât mai multe domenii ale vieții. Spre exemplu, dacă te temi să îți faci prieteni noi, pare de la sine înțeles că te temi să te duci la petreceri, să ai relații intime, să trimiți cereri pentru slujbe noi etc.

Acest lucru devine și mai evident dacă analizăm cel de-al doilea nivel al fricii, care este perceput foarte diferit de primul. Nivelul 2 nu depinde de situațiile exterioare, ci implică egoul.

TEMERI DE PE NIVELUL 2

Teama de respingere	Teama de a nu fi înșelat
Teama de succes	Teama de neajutorare
Teama de eșec	Teama de dezaprobarea celor din jur
Teama de vulnerabilitate	Teama de pierderea imaginii favorabile

Temerile de pe Nivelul 2 se referă mai degrabă la *stările interioare ale minții* decât la situațiile exterioare. Ele reflectă simțul identității și capacitatea personală de a ne descurca în această lume. Așa se explică de ce trăim într-o societate în care teama este generalizată. Dacă te temi de respingere, această teamă îți va afecta toate domeniile vieții: relațiile cu prietenii, cele intime,

interviurile pentru slujbe și așa mai departe. Respingerea rămâne respingere, indiferent de domeniul în care se manifestă. De aceea, cei care o percep încearcă să se protejeze, și astfel se autolimitează. Ei încep să se închidă sufletește, blocând toate porțile către lumea exterioară. Recitește lista temerilor de pe Nivelul 2 și vei vedea că toate aceste temeri pot avea un impact extrem de mare asupra foarte multor domenii din viața ta.

Nivelul 3 este încă și mai profund, identificând cea mai mare teamă dintre toate, cea care te menține cu adevărat blocat. Ești pregătit să o afli?

TEAMA DE PE NIVELUL 3

NU POT FACE FAȚĂ!

Poate că te întrebi: „Asta-i tot? Asta e *marea* teamă?” Știi că te simți dezamăgit și că ți-ai fi dorit o cauză mai dramatică, dar adevărul este că:

**LA BAZA TUTUROR TEMERILOR TALE
STĂ PUR ȘI SIMPLU TEAMA CĂ NU POTI
FACE FAȚĂ CONFRUNTĂRIILOR PE CARE
ȚI LE SCOATE ÎN CALE VIAȚA.**

Haide să verificăm acest lucru. Temerile de pe Nivelul 1 se traduc prin:

- Nu pot face față bolii.
- Nu pot face față comiterii unei greșeli.
- Nu pot face față pierderii slujbei.
- Nu pot face față bătrâneții.
- Nu pot face față singurătății.
- Nu pot face față unei situații în care m-aș face de râs.

Tu de ce anume te temi... și de ce?

Nu pot face față situației în care nu aș obține această slujbă.

Nu pot face față pierderii partenerului meu (partenerii mele).

Nu pot face față situației în care mi-aș pierde toți banii etc.

Temerile de pe Nivelul 2 se traduc prin:

Nu pot face față responsabilităților pe care le atrage după sine succesul.

Nu pot face față eșecului.

Nu pot face față respingerii etc.

Așadar, temerea de pe Nivelul 3: „Nu pot face față!” – sintetizează practic toate celelalte temeri.

Adevărul este însă că:

**DACĂ AI ȘTI CĂ POȚI FACE FAȚĂ
TUTUROR SITUAȚIILOR CARE ÎȚI IES ÎN CALE,
DE CE TE-AI MAI PUTEA TEME?**

Răspunsul este simplu: **DE NIMIC!**

Știu că încă nu sari în sus de bucurie, dar crede-mă că tocmai ți-am dat o veste bună. Ceea ce tocmai ți-am spus este că tu îți poți controla toate temerile fără a fi nevoit să controlezi nimic din lumea exterioară. Acest lucru ar trebui să îți producă o ușurare enormă. Tu nu mai trebuie să controlezi ce face partenerul tău, prietenii tăi, copiii tăi sau șeful tău, ce se întâmplă la un interviu, la slujbă, în noua ta carieră, cu banii tăi sau la bursa de valori.

ACCEPTĂ-ȚI TEAMA, DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA

**TOT CE TREBUIE SĂ FACI PENTRU A-ȚI REDUCE
TEAMA ESTE SĂ ÎȚI CULTIVI ÎNCREDEREA
ÎN CAPACITATEA TA DE A FACE FAȚĂ
ORICĂROR EVENIMENTE!**

Doresc să insist asupra acestui aspect, căci îl consider absolut critic. Începând din acest moment, ori de câte ori simți că ți-e teamă de ceva, reamintește-ți că acest lucru se datorează exclusiv faptului că nu te consideri suficient de bun. În continuare, folosește unul sau mai multe instrumente descrise în această carte pentru a-ți ridica moralul. Cel puțin știi foarte clar ce ai de făcut, așa că nu ai de ce să te simți confuz.

Am fost rugată adeseori să explic de ce avem noi atât de puțină încredere în sine. Sinceră să fiu, nu cunosc răspunsul la această întrebare. Tot ce știu este că anumite temeri sunt instinctive și sănătoase, ferindu-ne de probleme. Celelalte – acele temeri care ne împiedică să ne continuăm creșterea personală – sunt inadecvate și distructive, iar una din cauzele lor ar putea fi condiționarea.

În toată viața mea nu am auzit niciodată vreo mamă spunându-i copilului ei care pleacă la școală: „Iubitule, astăzi asumă-ți toate riscurile posibile.” Dimpotrivă, marea majoritate a mamelor le spun copiilor lor: „Ai grijă, dragule.” Acest „ai grijă” conține un dublu mesaj: „Lumea exterioară este periculoasă”... și ... „Nu o să fii capabil să te descurci”. În realitate, mama vrea să spună: „Indiferent ce ți s-ar întâmpla, *eu* nu aș fi capabilă să îi fac față.” Ea îi transmite astfel copilului ei lipsa sa de încredere în capacitatea *ei* de a face față lucrurilor care s-ar putea întâmpla.

Tu de ce anume te temi... și de ce?

Îmi amintesc de un moment în care îmi doream cu disperare o bicicletă cu două roți și refuzul mamei de a mi-o cumpăra. Răspunsul ei era întotdeauna același: „Te iubesc prea tare. Nu vreau să ți se întâmple nimic rău.” În traducerea mea, acest lucru însemna: „Nu ești suficient de competentă pentru a te descurca cu o bicicletă cu două roți.” Acum, după ce am îmbătrânit și am devenit mai înțeleaptă, îmi dau seama că ceea ce dorea ea de fapt să îmi spună era: „Dacă ți s-ar întâmpla ceva, aș fi distrusă.”

Odată, mama mea superprotectoare se afla la terapie intensivă după o operație chirurgicală, cu tuburi ieșindu-i din nas și din gât. Când mi s-a spus că trebuie să plec, i-am șoptit la ureche, fără să știu dacă mă aude, că o iubesc și că mă voi întoarce mai târziu. În timp ce mă îndreptam către ușă, am auzit vocea ei șoptită spunându-mi ca de obicei: „Ai grijă.” Chiar și în starea ei de somnolență datorată anesteziei, încă mai îmi transmitea același mesaj apocaliptic. Marea majoritate a mamelor sunt la fel ca mama mea. Date fiind toate avertismentele de tip „ai grijă” cu care ne-au bombardat părinții, este de mirare că reușim să ajungem chiar și la ușa de la intrarea în casă!

Dincolo de această conexiune evidentă, temerile noastre ar putea avea și alte cauze. Sinceră să fiu, eu nu cred că contează foarte mult cum au apărut acestea. Intenția mea nu este să analizez aceste cauze și zonele tulburi ale minții noastre. Adeseori este imposibil să ne dăm seama care sunt cauzele tiparelor noastre negative, și chiar dacă le-am cunoaște, acestea nu s-ar schimba automat. Eu cred că dacă te deranjează ceva, tot ce trebuie să faci este să pornești de la situația curentă și să faci ceea ce trebuie pentru a o schimba.

ACCEPTĂ-ȚI TEAMA, DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA

În cazul de față, este evident că îți displace faptul că lipsa ta de încredere în sine te împiedică să obții ceea ce îți dorești de la viață. Această înțelegere creează o focalizare foarte clară, de tip laser, asupra lucrurilor care trebuie schimbate. Nu are niciun sens să îți risipești inutil energia întrebându-te cum ai ajuns în această situație. Pur și simplu nu contează. Ceea ce contează este să începi să îți cultivi încrederea în sine până când vei putea spune:

INDIFERENT CE MI SE ÎNTÂMPLĂ ȘI CU CE SITUAȚIE MĂ CONFRUNT, POT FACE FAȚĂ!

Parcă îi aud pe foarte mulți cititori spunându-și: „O, lasă-mă! Cum poți face față paraliziei sau cancerului, sau morții unui copil?” Le înțeleg perfect scepticismul. Îți reamintesc să am fost cândva eu însămi un Toma Necredinciosul. Tot ce pot să fac deocamdată este să îți recomand să continui cu lectura cărții. Oferă-ți o șansă și aplică instrumentele recomandate în continuare. Vei descoperi astfel că te vei apropia din ce în ce mai tare de nivelul absolut al încrederii în sine și că în ultimă instanță vei realiza că poți aceste față *oricăror* situații sau conjuncturi care îți ies în cale. Nu lăsa niciodată aceste trei cuvinte mici să îți iasă din minte, căci s-ar putea dovedi cele mai importante cuvinte din viața ta:

POT FACE FAȚĂ!

Janet încă mai așteaptă să scape de teamă. Și-a planificat cu mult timp în urmă să se întoarcă la colegiu când copiii ei vor ajunge la școală, dar au trecut deja patru ani de când copilul cel mai mic a intrat în clasa întâi. De atunci a găsit în permanență noi pretexte: „Doresc să fiu acasă când copiii se întorc de la școală”, „Nu avem suficienți bani”, „Soțul meu s-ar simți neglijat”.

Deși este adevărat că mai trebuie puse la punct câteva detalii, nu acestea reprezintă cauza ezițarilor ei. Dimpotrivă, soțul ei este dispus să o ajute atât cât poate. Este îngrijorat de starea ei de agitație interioară și o încurajează frecvent să își împlinească visul de o viață: acela de a deveni designer de modă.

Ori de câte ori se gândește să sune la colegiul local pentru a fixa un interviu, ceva o oprește pe Janet. „O să dau telefonul când nu o să mă mai simt atât de înspăimântată.” „O să dau telefonul când o să mă simt ceva mai sigură pe mine.” După toate aparențele, Janet mai are foarte mult timp de așteptat.

Problema lui Janet este că gândește negativ. Practic, logica ei o programează pentru eșec. Ea nu va reuși

niciodată să treacă de bariera fricii până când nu va deveni conștientă de modul ei greșit de a gândi. Ea pur și simplu nu „vede” ceea ce le este evident celorlalți, care fac deja ceea ce și-ar dori ea să facă.

La fel s-au petrecut lucrurile și în cazul meu, până când viața m-a forțat să trec la fapte. Înainte de divorțul de primul meu soț, eram ca un copil, lăsându-l pe acesta să facă toate lucrurile pragmatice din viața mea. După divorț nu am mai avut de ales și a trebuit să fac singură foarte multe lucruri. Am ajuns astfel la o satisfacție enormă, provocată de lucruri mărunte, cum ar fi repararea aspiratorului de una singură. Prima seară în care am invitat prietenii la cină a fost un salt uriaș înainte pentru mine. Ziua în care mi-am rezervat pentru prima oară bilete pentru o excursie turistică fără să fiu însoțită de un bărbat a devenit un motiv de sărbătoare.

Pe măsură ce am început să *fac* singură tot felul de lucruri, am început simultan să savurez bucuria provocată de noua mea încredere în sine. Sinceră să fiu, nu întreaga perioadă a fost confortabilă. Dimpotrivă, o bună parte din ea a fost cât se poate de neconfortabilă. Mă simțeam ca un copil care abia învață să meargă și care cade adeseori, dar cu fiecare pas înainte mă simțeam din ce în ce mai sigură că îmi pot gestiona singură viața.

Pe măsură ce încrederea mea în sine a crescut, am continuat să aștept dispariția fricii mele. Ori de câte ori mă aventuram într-un teritoriu nou, mă simțeam speriată și nesigură. „Fă ce trebuie să faci, îmi spuneam, și *mai devreme sau mai târziu* teama va dispărea.” Adevărul este că nu a dispărut niciodată! Într-o zi, în mintea mea s-a aprins un bec, când am realizat următorul „adevăr”:

Nu poți scăpa de aceste temeri?

ADEVĂRUL NR. 1

TEAMA NU VA DISPĂREA NICIODATĂ ATÂT TIMP CÂT VOI CONTINUA SĂ CRESC DIN PUNCT DE VEDERE SPIRITUAL.

Cât timp voi continua să acționez în lumea exterioară, să îmi îmbunătățesc talentele și abilitățile, și să îmi asum riscuri noi pentru a-mi îndeplini visele, aveam să continui să experimentez teama. Ce revelație! La fel ca și Janet sau ca atâția cititori ai acestei cărți, și eu am crescut așteptând ca teama mea să dispară înainte de a-mi asuma vreun risc. „Voi trece la fapte... când nu-mi va mai fi frică!” În cea mai mare parte a vieții mele am jucat jocul: „Voi face... când.” Și nu a funcționat niciodată.

Repet: probabil că nu sari în sus de bucurie. Sunt conștientă că această revelație nu este exact ceea ce îți doreai să auzi. Dacă nu ești foarte diferit de cursanții mei, înseamnă că te așteptai ca temerile tale să dispară în mod miraculos la auzul cuvintelor mele pline de înțelepciune. Îmi pare rău, dar lucrurile nu merg astfel. Pe de altă parte, merită să renunți la dezamăgire și să te gândești cu ușurare că nu mai trebuie să muncești din greu pentru a scăpa de teamă. Aceasta nu va dispărea niciodată! Nu-ți face însă probleme: pe măsură ce îți vei amplifica încrederea în sine prin practicarea exercițiilor descrise în continuare, relația ta cu teama se va schimba dramatic.

La scurt timp după ce am descoperit Adevărul nr. 1 am făcut o altă descoperire importantă, care a contribuit decisiv la creșterea mea spirituală:

ADEVĂRUL NR. 2

SINGURA MODALITATE DE A SCĂPA DE TEAMA DE A FACE CEVA CONSTĂ ÎN A FACE LUCRUL RESPECTIV.

Acest adevăr pare să îl contrazică pe primul, dar nu o face. Teama de o situație *particulară* mi-a dispărut întotdeauna când m-am confruntat efectiv cu ea. „Acțiunea” vine mai întâi, și abia apoi dispare teama.

Îți pot ilustra acest lucru povestindu-ți prima mea experiență de predare din perioada în care studiam pentru doctorat. Nu eram cu mult mai în vârstă decât studenții mei și predam un subiect în privința căruia nu aveam decât o expertiză foarte dubioasă: psihologia procesului de îmbătrânire. De aceea, am anticipat prima mea oră simțind o teamă uriașă. În timpul celor trei zile de dinaintea acesteia mi-am simțit stomacul ca și cum m-aș fi dat pe un *montagne russe*. Am pregătit echivalentul a opt ore de studiu pentru această primă oră. Aveam suficient material scris de mână pentru a ține trei prelegeri. Nimic din toate acestea nu m-a eliberat însă de teama pe care o simțeam. Când a sosit în sfârșit ziua primei mele ore de clasă, am simțit că sunt trimisă la ghilotină. În timp ce stăteam în fața studenților mei, îmi simțeam inima bătând nebunește și genunchii tremurându-mi. Am reușit cumva să trec de acea primă oră, fără să aștept deloc cu mai mult entuziasm ora următoare.

Din fericire, lucrurile s-au derulat mai ușor data următoare (în caz contrar, m-aș fi lăsat pentru totdeauna de predat!). Am început să mă familiarizez cu fețele celor din clasă și m-am conectat cu numele lor. La cea de-a șasea oră de-abia așteptam să stau în fața clasei. Interacțiunea cu studenții mei era stimulativă și provocatoare.

Nu poți scăpa de aceste temeri?

Într-o zi, pe când mă îndreptam către sala de clasă de care îmi fusese atât de frică odinioară, mi-am dat seama că nu mă mai temeam deloc. Teama mea se transformase într-o anticipație plăcută.

A trebuit să predau mai multe cursuri diferite înainte de a mă simți confortabil să intru într-o sală de clasă fără notițe voluminoase. A urmat apoi o zi în care nu m-am prezentat în fața studenților decât cu o foaie de hârtie pe care îmi notasem subiectele pe care doream să le dezbat. Mi-am dat seama cât de mult avansasem. Îmi acceptasem teama... dar nu mă lăsasem inhibată de ea. În consecință, m-am eliberat de teama de predare. Când am făcut pasul următor, promovându-mi învățătura la televizor, am simțit din nou aceeași stare de teamă, până când am apărut de suficiente ori la televizor pentru ca teama mea să dispară. Și așa mai departe.

Un alt aspect al jocului „Voi face... când” se referă la prețuirea de sine. „Când mă voi simți mai bine în pielea mea... voi face cutare lucru.” Și acest mod de a gândi inversează ordinea reală. Mult timp am fost convinsă că dacă mi-aș putea îmbunătăți imaginea de sine, teama mea va dispărea și realizările mele vor crește accelerat. Nu știam însă *ce* trebuie să fac pentru a-mi îmbunătăți imaginea de sine. Poate că dacă voi îmbătrâni și voi deveni mai înțeleaptă, sau dacă voi primi un feedback de la ceilalți oameni, ori dacă s-ar produce un miracol, mă voi simți mai bine în pielea mea. Am mers până acolo încât mi-am cumpărat o cataramă pentru centură pe care scria: „SUNT GROZAVĂ”, sperând că poate voi recepta acest mesaj printr-un proces de osmoză.

Este posibil ca astfel de lucruri să ajute într-o oarecare măsură. Lucrul care a contat însă cel mai mult

pentru mine a fost starea de bine pe care am simțit-o ori de câte ori am reușit să îmi transcend teama și să fac singură ce aveam de făcut. În cele din urmă mi-a devenit clar că:

ADEVĂRUL NR. 3

SINGURA MODALITATE DE A MĂ SIMȚI MAI BINE ÎN PIELEA MEA CONSTĂ ÎN... A TRECE LA FAPTE.

„Trecutul la fapte” vine *mai întâi*; abia apoi începi să te simți mai bine în pielea ta. Atunci când faci lucrul de care te temi, teama de situație dispare, și în plus primești un bonus fantastic: începi să îți amplifici încrederea în sine. Pe de altă parte, atunci când îți învingi o teamă și faci ceva de care înainte îți era frică, te simți atât de confortabil încât îți dorești să faci și alte astfel de lucruri. Pe măsură ce te pregătești să te confrunți cu noua ta provocare, teama reappare însă!

În urma tuturor cursurilor și seminarelor pe care le-am ținut în primele etape de gestionare a temerilor mele, am descoperit un alt adevăr care m-a făcut să mă simt infinit mai bine în pielea mea:

ADEVĂRUL NR. 4

NU DOAR EU EXPERIMENTEZ TEAMA ATUNCI CÂND PĂȘESC PE UN TERITORIU NEFAMILIAR, CI TOȚI CEIALȚI OAMENI.

Mi-am spus: *„Vrei să zici că toți oamenii pe care i-am invidiat până acum pentru că nu se tem să meargă înainte și să își vadă de viață s-au temut înainte de a face acest lucru? De ce nu mi-a spus nimeni asta până*

Nu poți scăpa de aceste temeri?

acum!?” Probabil că pentru că am uitat să pun întrebarea! Eram convinsă că eram singura persoană din lume care se simțea atât de inadecvată. De aceea, a fost o ușurare enormă pentru mine să aflu că nu eram singura, că întreaga lume îmi ținea companie.

Îmi amintesc de un articol de ziar pe care l-am citit cu mult timp în urmă despre Ed Koch, primarul aparent neînfricat al New York-ului. Articolul relatează cum Koch a trebuit să învețe o rutină de step cu o formație ce dansa pe Broadway pentru un eveniment publicitar. Instructorul lui a povestit mai târziu că Ed Koch era speriat de moarte. Îmi venea greu să cred! Un om care se confruntase adeseori cu mari mulțimi de oameni furioși, care luase nenumărate decizii dificile care influențau viața a milioane de oameni, care și-a expus întreaga viață în fața publicului când a candidat pentru funcția de primar... să se teamă de un simplu dans!?

Pentru cine cunoaște Adevărurile Fricii, teama primarului nu reprezintă nicio surpriză. Dansul step era o activitate nefamiliară pentru acesta, care i-a testat o capacitate pe care Koch nu știa că o avea. De aceea, era normal ca el să se teamă. După ce a practicat și a învățat rutina, teama i-a dispărut, iar încrederea sa în sine s-a amplificat și mai mult. Acesta este mecanismul prin care funcționează teama – *pentru noi toți*. Prin faptul că suntem oameni, noi împărtășim aceleași sentimente, lucru valabil inclusiv pentru teamă.

Multe povești similare celei a primarului Koch apar în ziare, reviste și cărți, sau la televiziune. Dacă nu cunoști Adevărurile Fricii, vei citi, vei auzi și vei vedea astfel de povești fără să înțelegi principiile care stau la baza lor. Nu vei face niciodată legătura între experiențele

celorlalți oameni, îndeosebi ale celebrităților, și viața ta. Poate că vei gândi că aceștia sunt oameni norocoși, căci nu se tem de lumina reflectoarelor. *Nici vorbă!* Și ei au fost nevoiți să își transeandă temeri la fel de mari ca ale tale pentru a ajunge acolo unde se află la ora actuală... și continuă să facă același lucru inclusiv astăzi, împingându-și din ce în ce mai departe limitele.

Oamenii care s-au confruntat cu succes cu teama lor de-a lungul întregii vieți par să fi înțeleși – conștient sau inconștient – principiile descrise în această carte: faptul că trebuie să îți accepți teama... dar să nu te lași inhibat de ea. Un prieten al meu, un om de mare succes care a reușit în viață și nu a permis nimănui să îi stea în cale, a citit într-o zi titlul cursului meu, a dat afirmativ din cap și mi-a spus: „Da, cred că exact așa mi-am trăit întreaga viață, fără să realizez conștient că asta făceam. Nu îmi amintesc să fi făcut vreodată ceva fără să îmi fie teamă, dar nu am lăsat niciodată această teamă să mă împiedice să îmi asum riscurile necesare pentru a obține ceea ce îmi doream de la viață. Am mers întotdeauna înainte și am făcut tot ce trebuia pentru a-mi transpune ideile în practică, în pofida fricii.”

Dacă ți-a fost vreodată teamă să faci ceva și nu ai reușit să îți transezi această teamă, cel mai probabil nu ai cunoscut Adevărurile Fricii și ți-ai interpretat teama ca pe un semnal de retragere, nu ca pe o culoare verde a semaforului, semn că poți merge înainte. Ai jucat tot timpul jocul „Voi face... dacă”, despre care am vorbit mai sus. Tot ce trebuie să faci pentru a ieși din această închiisoare autoimpusă este să îți schimbi – prin antrenament – modul de a gândi.

Nu poți scăpa de aceste temeri?

Primul pas al acestui antrenament constă în a repeta de cel puțin zece ori pe zi, cu voce tare, Adevărurile Fricii de-a lungul lunii care urmează. Așa cum vei descoperi în scurt timp, reantrenarea modului de a gândi presupune o repetiție constantă. Simpla *cunoaștere* a Adevărurilor Fricii nu este suficientă. Trebuie să ți le repeți la infinit, până când ajung să facă parte integrantă din ființa ta, modificându-ți comportamentul și ajutându-te să *avansezi* către scopurile tale, nu să dai înapoi. Îți voi da mai târziu și alte explicații referitoare la importanța repetiției. Până atunci, ai încredere în mine și repetă de cât mai multe ori Adevărurile Fricii.

Înainte de a începe, doresc să mai adaug însă un Adevăr important la lista de mai sus. Probabil că te-ai întrebat deja: „De ce trebuie să trec prin disconfortul care însoțește asumarea de riscuri? De ce să nu-mi trăiesc viața la fel ca până acum?” Răspunsul ar putea să te surprindă:

ADEVĂRUL NR. 5

TRECEREA LA FAPTE ÎN CONDIȚIILE ÎN CARE TE TEMI ESTE MAI PUȚIN ÎNSPĂIMÂNTĂTOARE DECÂT TEAMA CARE DERIVĂ DIN SENTIMENTUL NEAJUTORĂRII.

Recitește acest adevăr. Știu că pare greu de acceptat la început. El spune că indiferent cât de „în siguranță” ne simțim în micul cocon pe care ni l-am construit, noi trăim de fapt cu teama – conștientă sau inconștientă – că va veni o zi în care vom fi trași la răspundere.

Cu cât ne simțim mai neajutorați, cu atât mai mare este teama de situațiile pe care nu le putem controla, cum ar fi moartea soțului sau soției ori pierderea slujbei.

Devenim astfel obsedați de posibilele catastrofe. „Ce se va întâmpla cu mine dacă...?” Teama ne afectează întreaga viață. Ironia sorții face ca Adevărul nr. 5 să afirme că oamenii care refuză să își asume riscuri să simtă o teamă infinit mai mare decât dacă și-ar asuma riscurile necesare pentru a nu se mai simți atât de neajutorați. Atâta doar că ei nu își dau seama!

Aș putea ilustra acest lucru prezentându-ți cazul lui Janice, o soție casnică de vârstă mijlocie care și-a „planificat” viața astfel încât să evite cât mai mult posibil orice risc. Ea s-a măritat cu un om de afaceri de succes, care îi gestiona integral viața. Janice a acceptat această situație deoarece se simțea mai confortabil atât timp cât nu trebuia să își asume niciun risc. După cum spune însă zicala: „Viața este ceea ce ni se întâmplă atunci când ne-am făcut alte planuri!” La vârsta de 53 de ani, soțul lui Janice, Dick, a suferit un atac cerebral, în urma căruia a rămas parțial handicapat. Dacă până atunci el fusese întotdeauna cel care avusese grijă de ea, Janice s-a trezit peste noapte că trebuie să aibă grijă *de el*.

Tranziția nu a fost ușoară pentru ea. După ce a trecut de faza furiei și a întrebării: „De ce mi s-a întâmplat acest lucru tocmai mie?”, Janice a început să accepte faptul că supraviețuirea ei și a soțului său depindeau acum în întregime de ea. Fără să știe prea bine ce face, ea a învățat în ce constă afacerea soțului ei, a luat decizii referitoare la starea lui de sănătate și a început să se trezească în fiecare dimineață conștientă că totul depindea acum de ea. După o vreme, starea ei de nesiguranță a dispărut, ceața din mintea ei s-a ridicat și ea a descoperit o stare de pace interioară pe care nu o mai cunoscuse până atunci. Cu această ocazie, Janice și-a dat seama de

Nu poți scăpa de aceste temeri?

prețul mare pe care l-a plătit cât timp a avut altcineva grijă de ea.

Înainte de atacul cerebral al soțului ei, modul de a gândi al lui Janice se învârtea în jurul întrebării: „Ce s-ar întâmpla dacă...?” Ea și-a făcut întotdeauna griji legate de viitor și nu s-a bucurat niciodată plenar de momentul prezent. A trăit tot timpul cu teama subconștientă: „Doamne, ce se va întâmpla dacă soțul meu va păți ceva?” Obişnuia să le spună prietenelor sale: „Sper să mor înaintea lui, căci nu aş putea trăi fără el.” Și era chiar convinsă de ceea ce spunea. O astfel de viață nu pare foarte satisfăcătoare. Din fericire, totul s-a schimbat în momentul în care Janice a descoperit în sine o putere pe care nu știa că o avea. La ora actuală ea cunoaște răspunsul la întrebarea: „Ce se va întâmpla dacă...?” Acest răspuns este: „Mă voi descurca!”

Janice nu și-a dat seama că și-a trăit întreaga viață într-o stare de teroare până când această teroare a dispărut. Noile sale temeri nu se compară nici pe departe cu cele de dinainte, legate de supraviețuire. Între timp, soțul ei s-a recuperat suficient de mult pentru ca cei doi să poată duce o viață satisfăcătoare împreună. De altfel, și el s-a confruntat cu cea mai mare frică a sa: aceea de a rămâne handicapat. La fel ca în cazul soției sale, răspunsul la întrebarea: „Ce se va întâmpla dacă...?” a fost: „Mă voi descurca!” Într-adevăr, cei doi s-au descurcat într-o manieră admirabilă. De fapt, cu această ocazie ei au învățat adevărata semnificație a iubirii.

Cred că ai înțeles mesajul. Noi nu putem scăpa de teamă, dar o putem transforma într-un tovarăș de companie care să ne însoțească în cele mai palpitate aventuri ale vieții. Teamă nu trebuie să fie o ancoră care ne

menține în același loc. Există oameni care îmi spun că nu se tem niciodată, dar atunci când îi iau la întrebări, se dovedește că sunt la fel ca noi ceilalți. Diferența ține doar de semantică. La fel ca noi, și ei se simt nervoși sau anxioși, dar nu consideră aceste stări echivalente cu teama.

Din câte mi-am putut da seama, toată lumea simte o stare de teamă atunci când trece prin viață. Poate că există sufletele extrem de evaluate care nu simt niciodată o astfel de stare, dar personal nu am cunoscut niciunul. De altfel, dacă voi cunoaște vreodată un astfel de suflet, îți promit că voi deveni cea mai mare adeptă a sa și voi reveni apoi la cititorii mei, povestindu-le secretele acestuia. Pe un nivel foarte profund, eu „știu” că nu avem de ce să ne temem. Doar nivelul de suprafață al conștiinței are nevoie să fie convins. Până una-alta, am învățat să „îmi accept teama... dar să nu mă las inhibată de ea!” În acest fel, teama pe care o simt sau nu devine practic irelevantă. Cu sau fără ea, viața merge înainte... și la fel se petrec lucrurile inclusiv în cazul tău.

Cele cinci adevăruri referitoare la teamă

1. Teama nu va dispărea niciodată atât timp cât voi continua să cresc din punct de vedere spiritual.
2. Singura modalitate de a scăpa de teama de a face ceva constă în a face lucrul respectiv.
3. Singura modalitate de a mă simți mai bine în pielea mea constă în... a trece la fapte.
4. Nu doar eu experimentez teama atunci când pășesc pe un teritoriu nefamiliar, ci toți ceilalți oameni.
5. Trecerea la fapte în condițiile în care te temi este mai puțin înspăimântătoare decât teama care derivă din sentimentul neajutorării.

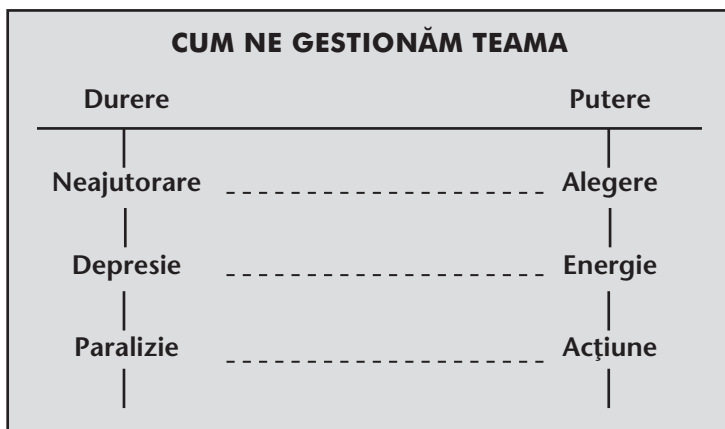
Din revelațiile ultimului capitol a rezultat o concluzie absolut uimitoare, și anume:

DACĂ TOȚI OAMENII SIMT STAREA
DE TEAMĂ ATUNCI CÂND ABORDEAZĂ
UN DOMENIU NOU DE ACTIVITATE,
ȘI TOTUȘI UN NUMĂR ATÂT DE MARE REUȘESC
SĂ SE DESCURCE INDIFERENT DE TEAMA LOR,
ÎNSEAMNĂ CĂ *NU TEAMA ESTE PROBLEMA*.

În mod evident, problema reală nu are nimic de-a face cu teama propriu-zisă, ci mai degrabă cu maniera în care *ne cramponăm* de ea. Pentru unii oameni teama este irelevantă. În cazul altora, ea creează însă un fel de paralizie. Primii își gestionează teama dintr-o poziție de putere (alegere, energie și acțiune), în timp ce cei din urmă și-o gestionează dintr-o poziție de durere (neajutorare, depresie și paralizie).

Tabelul care urmează ilustrează perfect această idee.

Din el rezultă în mod evident că secretul gestionării corecte a fricii constă în a trece de la poziția de durere la cea de putere. În acest fel, teama devine irelevantă.



Să vorbim puțin despre cuvântul „putere”. Unii oameni afirmă că nu le place acest cuvânt și că nu își doresc așa ceva. Este foarte adevărat că în lumea în care trăim cuvântul „putere” are unele conotații negative. El implică adeseori controlul asupra altor oameni și trebuie să recunoaștem că puterea este folosită adeseori în mod inadecvat.

Tipul de putere de care vorbesc eu este însă complet diferit. Acest tip de putere te face să devii *mai puțin* manipulativ cu cei din jurul tău și mai plin de iubire. De bună seamă, mă refer la *puterea sinelui*, respectiv la puterea asupra percepțiilor referitoare la lumea exterioară, asupra felului în care reacționezi la situațiile din viața ta, la puterea de a face ceea ce este necesar pentru a-ți continua creșterea spirituală, de a crea bucurie și satisfacție, de a acționa și de a iubi.

Acest tip de putere nu are nimic de-a face cu ceilalți oameni. Ea nu reprezintă un act egocentric, ci o iubire sănătoasă de sine. Adevărul este că egocentricii nu simt

deloc această putere, de unde și nevoia lor obsesivă de a-i controla pe cei din jur. Lipsa lor de putere îi menține într-o stare perpetuă de teamă, căci supraviețuirea lor depinde de lumea exterioară. Nu există oameni mai lipsiți de iubire decât cei care nu își pot gestiona puterea personală. Acești oameni își petrec întreaga viață încercând să își obțină puterea de la ceilalți. Această nevoie disperată îi conduce la cele mai variate tipuri de comportament manipulativ.

Puterea despre care vorbesc eu te eliberează, căci nu te mai face să depinzi de lumea exterioară. Ea nu reprezintă capacitatea de a-i face pe ceilalți să reacționeze așa cum dorești tu, ci aceea de a face tu însuși ceea ce dorești să faci. Cine nu dispune de acest tip de putere nu dispune nici de pace interioară. El este foarte vulnerabil.

Experiența m-a învățat că femeile resping într-o măsură mai mare conceptul de putere decât bărbații, din motive evidente. Bărbații au fost condiționați să creadă că puterea este ceva bun. Femeile au fost condiționate să creadă că a fi puternic este nefeminin și neatrăgător. Experiența personală m-a învățat însă că nimic nu este mai departe de adevăr.

O femeie sigură pe ea și care își controlează perfect viața atrage ca un magnet. Ea emană o energie atât de pozitivă încât ceilalți oameni își doresc să fie tot timpul în jurul ei. Ea nu devine însă cu adevărat autentică și plină de iubire față de ceilalți oameni decât atunci când își descoperă puterea interioară. *Adevărul este că iubirea și puterea merg mână în mână.* Cine își descoperă puterea personală se simte pregătit să își deschidă inima. În absența puterii personale, iubirea sa este distorsionată.

ACCEPTĂ-ȚI TEAMA, DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA

Dacă ești femeie și simți un conflict interior între ideea de putere personală și cea de feminitate, un bun antidot ar fi să repeți de cel puțin 25 de ori în fiecare zi, dimineața, la prânz și seara:

SUNT PUTERNICĂ ȘI SUNT IUBITĂ.

De asemenea:

SUNT PUTERNICĂ ȘI IUBESC.

O variantă care conferă foarte multă energie este:

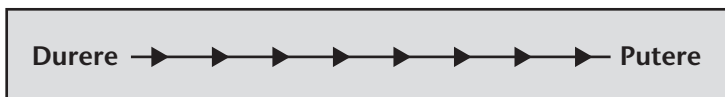
SUNT PUTERNICĂ ȘI ÎMI PLACE ACEST LUCRU!

Rostește chiar acum aceste trei afirmații cu voce tare. Simte energia pe care o transmit cuvintele. Repetarea lor constantă te va ajuta să percepi conceptele de iubire și de putere ca fiind compatibile și să te simți mai confortabil.

Acum că am explicat ce înțeleg eu prin putere, putem trece la explorarea folosirii conceptului de „de la durere la putere” în viața de zi cu zi.

Primul pas constă în a crea o schemă a acestui concept:

SCHEMA „DE LA DURERE LA PUTERE”



Dacă privim schema de mai sus, cei mai mulți dintre noi ne plasăm undeva la mijlocul ei. Nu suntem complet paralizați temerile noastre, dar nici nu ne simțim plini de putere și de entuziasm, gata să facem orice pentru a ne atinge scopurile. Metaforic vorbind, noi nu ne

deschidem larg aripile și nu ne luăm zborul ca un vultur pe deasupra muntelui, ci preferăm calea dificilă a cărării abrupte, cu două valize și un pepene roșu în mâini! După cum spunea un înțelept din vechime: „Cărarea este netedă. Atunci de ce arunci cu pietre în fața ta?”

Folosind Schema „De la durere la putere” ca și cadru de referință, tu poți începe să îți eliberezi cărarea de pietre. Iată ce ai de făcut în acest scop:

1. Fă o copie la scară mare a Schemei „De la durere la putere” și lipește-o pe perete. Acest gest simplu te va face automat să te simți puțin mai puternic. Înseamnă că ai trecut deja la acțiune! Îți reamintesc în această direcție că marele secret al trecerii de la durere la putere este trecerea la fapte. ACȚIUNEA GENEREAZĂ PUTERE! Dacă îți vei lipi schema pe perete, aceasta îți va reaminti constant de obiectivul tău: acela de a trece de la durere la putere. *Conștientizarea* înseamnă câștigarea pe jumătate a bătăliei. În plus, prezența fizică a schemei te va motiva să avansezi în direcția dorită de tine.

2. Ca să nu cazi în greșeala de a te lua prea în serios, scrie undeva pe schema ta: „Îngerii zboară pentru că nu se iau în serios¹”. Am auzit acest citat al lui Gilbert K. Chesterton cu mult timp în urmă și încă mă mai face să zâmbesc. Citatul îmi reamintește în permanență că noi putem lăsa jos foarte multe bagaje excesiv de grele dacă învățăm să ne jucăm cu viața, nu să ne luptăm cu ea.

¹ Joc de cuvinte. Expresia *they take themselves lightly* se traduce prin *nu se iau în serios*, dar *lightly* are și sensul de *ușor*, deci am putea traduce prin „Îngerii zboară pentru că sunt ușori”. (n. tr.)

3. Înfige un ac în acel loc de pe schemă în care consideri că te situezi în acest moment din viața ta. Consideri că te situezi la mijloc, în sensul că uneori te simți deprimat și paralizat, iar alteori ți se pare că îți controlezi mai bine viața? Te situezi în partea din stânga, în sensul că nu prea poți face mare lucru pentru a ieși din rutină? Te situezi în partea dreaptă, în sensul că de cele mai multe ori simți că avansezi în direcția dorită de tine, cu câteva mici excepții în care mai ai de lucrat? Personal, mă îndoiesc că vreunul din cititorii acestei cărți și-a atins scopul de a deține un control perfect asupra sinelui său. Chiar și un Buddha are zilele sale proaste! Apar întotdeauna experiențe noi care ne pun la grea încercare puterea personală.

4. Privește în fiecare zi schema și întreabă-te: „Mă situez în același loc, sau am avansat?” Deplasează în mod corespunzător acul.

5. Dacă te vei focaliza asupra direcției în care dorești să avansezi, acest lucru te va ajuta să iei cele mai bune decizii legate de viața ta. Înainte de a face însă ceva concret, întreabă-te: „Mă ajută această acțiune să dobândesc mai multă putere personală?” Dacă răspunsul este negativ, gândește-te de două ori înainte de a trece la fapte. *Și un avertisment:* dacă preferi totuși să mergi înainte, avansând către durere, nu te condamna singur. Limitează-te să observi unde te situezi, fără a te acuza. În acest fel, data viitoare vei putea lua o decizie mai bună. Folosește-te de „greșelile” tale și consideră-le simple experiențe de învățare. Amintește-ți că de fiecare dată când te înfurii pe tine însuți pentru o acțiune comisă, tu îți amplifici durerea, nu ți-o reduci.

6. Ori de câte ori folosești harta, distrează-te, ca și când te-ai juca. Așa cum spuneam, nu te lua foarte în serios. Dacă ai copii, pune-i să își facă propriile hărți și transformă această experiență a creșterii personale într-un joc pentru întreaga familie.

7. Dacă dorești, poți face scheme diferite pentru domenii diferite ale vieții tale. Pentru a fi cu adevărat puternic, va trebui să păstrezi controlul asupra tuturor acestor aspecte: asupra situației tale profesionale, asupra relațiilor, mediului înconjurător, corpului și așa mai departe. Mulți oameni sunt foarte puternici în anumite domenii ale vieții și mult mai slabi în altele. Spre exemplu, eu sunt foarte puternică în domeniul carierei mele, dar mai trebuie să lucrez la capitolul exerciții fizice.

Te rog să remarci faptul că progresul tău de-a lungul schemei depinde numai de simțul tău subiectiv-intuitiv legat de progresul tău către o mai mare putere personală. Nimeni nu poate evalua acest lucru în locul tău, oricât de mult ar dori să o facă. Chiar dacă viața ta pare că rămâne neschimbată în ochii lumii exterioare, locul tău real pe schemă depinde de starea ta de pace interioară și de creșterea personală pe care o simți. Aceste sentimente sunt în totalitate lăuntrice și nu se reflectă întotdeauna în lumea exterioară.

Poate că te întrebi dacă merită să faci un astfel de efort pentru a te pune în mișcare. Crede-mă: merită! La început ai nevoie de orice proptea pentru a-ți reaminti unde dorești să ajungi. Nu ai cum să devii puternic atât timp cât nu te concentrezi asupra puterii. Așa cum probabil că ți-ai dat seama deja, simpla cunoaștere a lucrurilor pe

ACCEPTĂ-ȚI TEAMA, DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA

care le ai de făcut nu înseamnă că le și faci, și de multe ori chiar că ți le aduci aminte.

Pentru a te ajuta să avansezi pe calea de la durere la putere, este foarte important să îți dezvolti un vocabular corespondent. Felul în care te folosești de cuvinte are un impact fantastic asupra calității vieții tale. Unele cuvinte sunt distructive, în timp ce altele conferă putere. Iată câteva corespondențe verbale care te pot ajuta să îți schimbi vocabularul în această direcție:

VOCABULARUL DE LA DURERE LA PUTERE

Durere	→ → → → →	Putere
Nu pot	-----	Nu vreau
Ar trebui	-----	Aș putea
		Îmi asum
Nu este vina mea	-----	responsabilitatea pentru
Este o problemă	-----	Este o oportunitate
Nu sunt niciodată mulțumit	-----	Doresc să învăț și să cresc
Viața este o luptă	-----	Viața este o aventură
Sper că	-----	Știu că
Ce bine ar fi dacă	-----	Data viitoare voi reuși...
Ce mă fac?	-----	Știu că mă pot descurca
Este îngrozitor	-----	Este o experiență din care am învățat ceva

„Nu pot” implică faptul că nu ai niciun control asupra vieții tale, în timp ce „*nu vreau*” arată că ai de ales. Începând din acest moment șterge complet expresia „nu pot” din vocabularul tău. Dacă îi transmiți subconștientului tău mesajul „nu pot”, acesta te crede sută la sută și înregistrează pe computerul său: SLAB... SLAB... SLAB... Subconștientul crede întotdeauna ce aude, nu ce este adevărat. Chiar dacă răspunsul „nu pot” este obiectiv, de pildă: „Nu pot să vin la cină diseară, căci trebuie să mă pregătesc pentru întâlnirea de mâine dimineață”, subconștientul traduce cuvintele tale prin: „Este un om slab!” De fapt, „nu pot veni la cină” este un neadevăr. Adevărul este că: „*Pot* veni la cină, dar *optez* pentru a face altceva mai important pe lista priorităților mele din acest moment.” Subconștientul nu poate discerne acest înțeles al cuvintelor și înregistrează cuvântul „slab”.

Chiar dacă dorești să fii delicat și să nu jignești persoana care te-a invitat la cină spunându-i că nu dorești să vii, tu poți găsi formule mai bune decât „nu pot”: „Mi-ar plăcea să vin, dar am o întâlnire importantă mâine dimineață. Doresc să fiu bine pregătit pentru ea, așa că mă văd nevoit să declin pentru moment invitația, în speranța că ne vom putea vedea altădată la cină.” Această afirmație respectă întru totul adevărul, reflectând în același timp integritate și putere personală. Subconștientul te aude că îți afirmi clar prioritățile și că optezi pentru acel rezultat care te ajută cel mai mult să îți continui creșterea. În acest fel, tu declari că nu ești victima neajutorată a întâlnirii de mâine (a circumstanțelor exterioare).

„Ar trebui să” este o altă expresie nefericită, întrucât presupune că nu ai de ales. „*Aș putea să*” este o expresie

care reflectă într-o măsură mult mai mare puterea personală. „Mi-aș putea vizita mama, dar optez pentru a mă duce la film.” Prin această exprimare, tu declari că ai de ales, nu că ești obligat. Invers: „Mi-aș putea vizita mama sau m-aș putea duce la film. Optez acum pentru a-mi vizita mama.” „Ar trebui să” generează vinovăție și supărare, două emoții care te secătuesc de putere. Ori de câte ori rostești aceste cuvinte, tu îți anihilezi practic puterea personală.

„Nu este vina mea” este o altă expresie negativă. Și de această dată, tu îți exprimi practic neajutorarea. Este de preferat să îți asumi responsabilitatea pentru tot ceea ce ți se întâmplă în viață și să nu te declari vreodată o victimă a circumstanțelor. „Nu este vina mea că m-am îmbolnăvit.” „Nu este vina mea pentru că mi-am pierdut slujba.” Dacă dorești să îți asumi cu adevărat responsabilitatea, tu te deschizi practic față de schimbare. De pildă: *„Îmi asum în totalitate responsabilitatea pentru boala mea. Să vedem ce pot face pentru a o preveni pe viitor: mi-aș putea schimba dieta. Mi-aș putea reduce starea de stres. M-aș putea lăsa de fumat. Aș putea să dorm mai mult.”* Și așa mai departe. Dintr-o dată, te situezi într-o poziție de putere! La fel și în privința slujbei pierdute. Dacă îți asumi responsabilitatea pentru acest lucru, tu te poți pregăti mai bine pentru următorul interviu. Îți poți cultiva într-o mai mare măsură calitățile profesionale. Cum s-ar spune, tu ești cel care deține controlul asupra vieții tale. Ori de câte ori îți asumi acest control, tu avansezi către o poziție de putere, reducându-ți practic teama.

O altă expresie care îți declară slăbiciunea personală este „Mă confrunt cu o problemă”. Cuvântul „problemă”

este negativ și apăsător. Cuvântul „*oportunitate*” deschide automat poarta către creșterea personală. Ori de câte ori sesizezi darul pe care ți-l oferă obstacolele, tu îți schimbi perspectiva asupra situațiilor dificile, deschizându-te în fața soluțiilor. Cu cât îți declari mai des capacitatea de a face față lumii exterioare, cu atât mai puternic devii.

„Sper că” este o altă expresie caracteristică statutului de victimă. „*Știu că*” exprimă într-o măsură mult mai mare puterea.

Sper că voi obține această slujbă.
Știu că voi obține această slujbă.

Ce diferență! Primul mod de a te exprima te pre-dispune către griji și nopți nedormite. Cel de-al doilea generează o stare de calm și de pace interioară.

„Ce bine ar fi dacă” sună de-a dreptul plicticos. Este doar un mod de a te văita. „*Data viitoare când... voi...*” implică faptul că ai învățat ceva din actuala situație și că data viitoare vei aplica această cunoaștere. Spre exemplu, fraza: „Ce bine ar fi fost dacă nu i-aș fi spus cutare lucru lui Tom” poate fi reformulată astfel: „Am învățat că Tom este sensibil în legătură cu această chestiune. Data viitoare voi fi mai delicat atunci când voi discuta cu el despre acest subiect”.

„Ce să mă fac?” Și această întrebare are o conotație tânguitoare și temătoare. La fel ca toți ceilalți oameni, și tu ai acces la o sursă incredibilă de putere din interiorul tău, pe care nu ai mai folosit-o până acum. De aceea, ar fi mult mai bine dacă ți-ai spune: „*Știu că mă pot descurca*. Nu-mi fac griji.” De pildă, în loc să îți spui:

„Mi-am pierdut slujba. Ce mă fac acum?”, spune-ți: „Mi-am pierdut slujba. Știi că mă pot descurca.”

„Este groaznic” este o expresie pe care oamenii o folosesc în cele mai inadecvate situații. Spre exemplu: „Mi-am pierdut portofelul. Ce groaznic!” Ce poate fi atât de groaznic în faptul că ți-ai pierdut portofelul!? Este cu siguranță un inconvenient, dar în niciun caz o situație groaznică. „M-am îngrășat cu un kilogram. Ce groaznic!” Mie nu mi se pare deloc groaznic. Din păcate, aceasta este maniera în care vorbim tot timpul în viața de zi cu zi, iar subconștientul nostru înregistrează: DEZASTRU... DEZASTRU... DEZASTRU... Înlocuiește întotdeauna această expresie cu: *„Este o experiență din care am învățat ceva.”*

Chiar și în situațiile în care ți se pare justificat să spui: „Ce groaznic!”, cum ar fi auzul veștii că cineva drag suferă de cancer, reamintește-ți că această atitudine îți slăbește puterea personală de a face față situației. Există mulți oameni care au învățat lecții importante din astfel de experiențe. Pot afirma acest lucru, căci mă număr printre aceste persoane!

Experiența mea legată de cancer m-a învățat multe lucruri minunate legate de mine însămi și de oamenii din jurul meu. Încă și mai important, am învățat cât de mult sunt iubită. Am cunoscut o latură gingașă a logodnicului meu de atunci (soțul meu actual) pe care nu i-o știam, iar iubirea noastră s-a aprofundat considerabil. Niciunul dintre noi nu am mai considerat că celălalt ne este dat pe vecie. În plus, mi-am schimbat viața personală în multe maniere pozitive. Printre altele, am devenit mult mai atentă la ceea ce mănânc. Am învățat să îmi elimin mânia, resentimentele și stresul, emoții care

până atunci făceau parte integrantă din viața mea de zi cu zi. Experiența pe care am trăit-o cu cancerul ne-a oferit mie și soțului meu oportunitatea de a ne aduce într-o mai mare măsură contribuția la bunul mers al acestei lumi. Eu am scris un articol foarte sensibil referitor la mastectomia mea, care a influențat foarte mulți oameni. Am apărut împreună cu soțul meu la televizor pentru a împărtăși lumii experiența noastră, aducând astfel liniște în multe cămine. După cum poți vedea, cancerul *chiar* poate fi o experiență grozavă din care poți învăța ceva și o oportunitate de a dăruia ceva lumii.

Cred că ai înțeles ce vreau să spun. Începe chiar acum să elimini din vocabularul tău expresii precum: „Ce groaznic”, „nu pot”, „am o problemă”, „am un conflict” etc. Poate că aceste diferențe semantice ți se par neînsemnate, dar te asigur că nu sunt. Un vocabular care reflectă puterea personală îți modifică felul de a fi, și implicit prezența în această lume. Oamenii care afișează o mare putere interioară sunt tratați diferit de cei care par slabi. Cu cât îți exprimi mai bine puterea personală, cu atât mai mare va fi forța cu care vei influența în bine această lume.

Dacă vei începe să îți monitorizezi într-o mai mare măsură vocabularul, vei putea atrage o putere mai mare în viața ta prin *expansiunea zonei tale de confort*. Ce înseamnă acest lucru?

Cei mai mulți dintre oameni operează în interiorul unei zone în care se simt bine, dar dincolo de care simt o stare de disconfort. Spre exemplu, noi putem cheltui fără probleme 75 de dolari pentru o pereche de pantofi, dar dacă ne cumpărăm o pereche cu 100 de dolari, acest

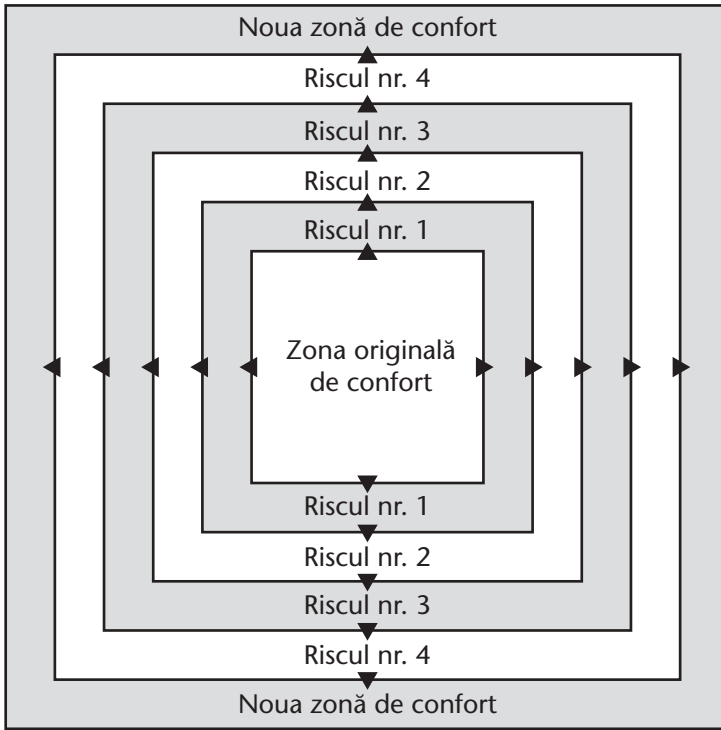
lucru ne face să ne simțim nervoși. Ne putem simți bine legând prietenii cu colegii de muncă aflați în aceeași poziție profesională ca și noi, dar nu și cu cei aflați în poziții superioare. Ne putem cumpăra delicatese pentru a le mânca singuri, dar ne simțim inadecvat dacă mâncăm singuri într-un restaurant de lux. Îi putem cere șefului nostru o mărire de salariu de 5.000 de dolari pe an, dar una de 7.000 de dolari ni s-ar părea exagerată. Putem cere un tarif de 30 de dolari pe oră pentru serviciul pe care îl oferim, dar nu considerăm că merităm un tarif de 35 de dolari. Și așa mai departe.

Zona de confort diferă de la om la om, dar indiferent dacă suntem sau nu conștienți de ea, cu toții ne bazăm deciziile pe limitele spațiului în care ne simțim confortabil. Nu contează dacă suntem bogați sau săraci, bărbați sau femei, dacă avem sau nu un statut social înalt etc.

Sugestia mea este să faci în fiecare zi ceva care să îți lărgescă această zonă de confort. Sună pe cineva de care te simți intimidat; cumpără-ți o pereche de pantofi care costă mai mult decât ești obișnuit să cheltuiești pentru așa ceva; cere ceva ce îți dorești, dar nu ai îndrăznit până acum să ceri. Asumă-ți zilnic un mic risc, sau eventual unul mai mare, astfel încât la sfârșit să te simți plin de curaj și de adrenalină. Chiar dacă nu primești ceea ce îți dorești, cel puțin poți spune că ai încercat, că nu stai pe locul tău... neputincios. Privește apoi ce se întâmplă atunci când îți extinzi zona de confort:

Așa cum arată ilustrația de pe pagina următoare, cu fiecare nou risc pe care ți-l asumi, tu îți lărgești limitele zonei în care te simți confortabil și devii astfel mai puternic. Viața ta își lărgeste frontierele, permițându-ți

De la durere la putere



să experimentezi mai multe lucruri din această lume. Pe măsură ce puterea ta personală se acumulează, încrederea ta în sine crește, iar lărgirea zonei de confort devine pe zi ce trece din ce în ce mai ușoară, în pofida fricii pe care o trăiești. Se amplifică de asemenea mărimea riscurilor pe care ești dispus să ți le asumi. În acest fel, chiar dacă începi doar cu înscrierea la un curs după 15 ani de când ai renunțat la școală, în final te trezești că ți-ai luat diploma de absolvire. Universul vieții tale va deveni astfel din ce în ce mai mare și tu vei deveni din ce în ce mai deschis... dar în ritmul tău personal. Atât timp cât vei

continua să îți asumi astfel de riscuri – oricât de mărunte îți s-ar părea la ora actuală – tu vei continua practic să avansezi către partea dreaptă a Schemei „De la durere la putere”.

În fiecare seară, înainte de a te duce la culcare, planifică-ți următorul risc pe care dorești să ți-l asumi a doua zi. Închide ochii și vizualizează asumarea riscului respectiv, într-o manieră cât mai clară cu putință. Mai mult, de-a lungul zilei urmărește-ți comportamentul și sesizează situațiile în care eziți să faci ceva, apoi planifică-ți riscurile următoare pornind de la aceste observații. Dacă poți trece dincolo de ezitare chiar în momentul respectiv, cu atât mai bine. Reține: cu cât îți poți dilata mai mult zona de confort, cu atât mai puternic devii.

NOTĂ: Riscurile de care vorbesc aici nu includ acte fizice periculoase, cum ar fi condusul mașinii cu mare viteză sau consumul de droguri. De asemenea, ele nu includ riscurile care încalcă drepturile altor oameni, cum ar fi curțarea partenerii / partenerului unei alte persoane sau jefuirea unei bănci. Astfel de acțiuni te pot face să devii nepopular, te pot ucide sau te pot trimite la închisoare, conducându-te practic în extrema stângă a schemei „De la durere la putere”. Ele nu sunt generatoare de putere personală, căci sunt lipsite de integritate și de iubire (de sine și față de semenii). Fără aceste ingrediente, este practic imposibil să îți amplifici prețuirea de sine. De aceea, astfel de acțiuni conduc la reducerea capacității de manipulare a fricii.

Prin urmare, nu-ți asuma decât riscuri capabile să îți amplifice prețuirea de sine, respectiv de a-ți gestiona temerile. **EXPANSIONEAZĂ-TE! DILATĂ-TE! LĂRGEȘTE-ȚI FRONTIERELE!**

Indiferent dacă ești sau nu de acord cu acest lucru, tu ai o putere infinit mai mare decât crezi la ora actuală. Cu toții avem. Atunci când vorbesc de progresul de la durere la putere, eu nu mă refer la o putere dintr-o sursă exterioară, ci la o sursă incredibilă de energie aflată în interiorul tău, mai mult decât suficientă pentru a-ți crea o viață plină de bucurie și de satisfacții. Procesul nu are nimic magic. El nu înseamnă altceva decât intrarea în contact cu energia care există deja în interiorul tău, dar de care nu ești conștient.

Exercițiile din această carte îți propun să te conducă spre această sursă de putere interioară. Dacă le vei pune în practică, tu vei dovedi că ești dispus să intri în contact cu această putere lăuntrică. Dacă nu ești încă pregătit pentru acest lucru, nu te condamna singur. Propune-ți doar să continui să avansezi către acest obiectiv. O modalitate constă în a reciti cât mai des această carte și alte cărți din literatura de dezvoltare personală, până când vei scăpa de sistemele de convingeri negative care te mențin blocat în actuala neputință. Cei mai mulți dintre oameni sunt condiționați să fie slabi. Noile tipare au nevoie de foarte multe repetiții pentru a se implementa.

Tu ești setat astfel încât să îți folosești puterea personală. Dacă nu o faci, experimentezi automat o stare de neajutorare, de paralizie și de depresie – indicii că ceva nu funcționează așa cum ar trebui în viața ta. Și tu, la fel ca toți ceilalți oameni, meriți să te bucuri de tot ce are mai frumos și mai nobil viața de oferit, dar nu vei putea face acest lucru decât atunci când vei intra în contact cu sinele tău atotputernic.

4

**INDIFERENT DACĂ ȚI
LE DOREȘTI SAU NU...
TEMERILE ÎȚI APARTIN**

Tu te simți o victimă sau îți asumi responsabilitatea pentru viața ta? Foarte mulți oameni *cred* că își asumă responsabilitatea pentru viața lor, dar în realitate nu o fac. Mentalitatea de „victimă” poate fi extrem de subtilă și poate lua numeroase forme. Dacă vei înțelege conceptele din acest capitol, vei fi mai bine echipat pentru a înțelege dinamica gestionării fricii.

Cel mai probabil, ideea de a-ți asuma responsabilitatea pentru viața ta nu este nouă pentru tine. Ani la rând ai fost bombardat cu acest mesaj: **ASUMĂ-ȚI RESPONSABILITATEA PENTRU VIAȚA TA.**

Personal, sunt convinsă însă că cei mai mulți dintre oameni nu înțeleg ce înseamnă acest lucru.

Oamenii „independenți” traduc acest mesaj prin faptul că trebuie să își ia o slujbă, să câștige suficienți bani pentru a se susține singuri și să nu depindă de altcineva pentru supraviețuirea lor. Această perspectivă poate face sau nu parte integrantă din semnificația mesajului (cunosc mulți oameni „dependenți” care înțeleg perfect secretul asumării responsabilității pentru viața lor), dar nu reprezintă esența lui, care este infinit mai complexă și mai puțin aparentă. Să luăm câteva exemple.

Edward este un director executiv extrem de bogat și cu o mare putere de decizie, dar care trăiește într-o stare constantă de anxietate. Când i-am sugerat să caute ajutor profesionist, mi-a răspuns că dacă oamenii din viața lui s-ar schimba, totul ar fi bine pentru el. Dacă soția sa ar da dovadă de mai multă iubire, dacă șeful lui nu i-ar mai cere să facă atât de multe și dacă fiul lui nu ar mai consuma droguri, viața lui ar fi perfectă. Edward este convins că nu are de ce să apeleze la ajutor profesionist, căci vina nu îi aparține lui, ci *celorlalți*. Își asumă el responsabilitatea pentru experiențele din viața sa? În mod evident, nu!

Obiectiv vorbind, Mara are tot ce își poate dori de la viață. Are o slujbă perfectă, locuiește într-un apartament încântător și are mulți prieteni și iubiți. Ea continuă însă să se plângă de fostul ei soț, care îi face viața mizerală, este nedrept cu ea și nu îi plătește niciodată alocația pentru copil. Mai mult decât atât, fiul ei s-a întors împotriva sa și o acuză de egoism... și așa mai departe. Își asumă ea responsabilitatea pentru experiențele din viața sa? Nici vorbă!

Cunosc foarte mulți oameni singuri sau divorțați care se plâng încontinuu de foștii lor parteneri de viață, de șefi, de singurătatea în care trăiesc, de lipsa de perspectivă a oamenilor singuri în cadrul societății etc. Cunosc la fel de mulți oameni căsătoriți care se lamentează la fel de frecvent, plângându-se de copiii lor, de faptul că nu au bani, că nu comunică cu partenerii lor de viață și așa mai departe. Își asumă ei responsabilitatea pentru viața lor? Deloc!

Cu toții joacă rolul victimei, fapt care dovedește că și-au acordat puterea personală altor persoane sau

Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin

circumstanțe. Cu cât renunți mai mult la puterea ta personală, cu atât mai mult avansezi către extrema stângă a schemei „De la durere la putere”, fiind incapabil să îți gestionezi frica.

Pe un nivel mai evident, dacă ai o slujbă pe care o detești, dacă ești singur și dorești să te căsătorești, dacă te afli într-o relație dizarmonioasă și dorești să ieși din ea, dacă nu te înțelegeți cu fiul sau cu fiica ta, pe scurt, dacă nimic nu merge așa cum ți-ai dori, tu joci inevitabil rolul de victimă. Nu este de mirare că te simți atât de speriat, căci victimele sunt prin excelență neputincioase!

ADEVĂRUL ESTE CĂ TU DEȚII CONTROLUL TOTAL ASUPRA VIEȚII TALE. Dintr-un motiv sau altul, tu optezi în mod conștient sau inconștient pentru a-ți păstra slujba pe care o detești, pentru a-ți urî viața trăită în singurătate, pentru a rămâne într-o relație distructivă cu fiul sau cu fiica ta... sau pentru a te complăce în situația care te nemulțumește, indiferent în ce constă aceasta. Știu că este greu să accepți faptul că tu însuți ești cauza sentimentelor care te fac să nu mai sesizezi bucuria de a trăi. Nimic nu este mai neplăcut decât să te percepi pe tine însuți ca fiind cel mai mare dușman al tău. Adevărul este însă că *această realizare este cea mai mare binecuvântare din viața ta*. Dacă înțelegeți că tu ești cel care își creează singur propria suferință, devine evident că tot tu ești cel care își poate crea și propria bucurie.

Dat fiind că asumarea responsabilității pentru propria experiență de viață este atât de greu de înțeles, doresc să explic componentele de bază ale acesteia. Aș vrea să remarc de la bun început că nu ți-am cerut să crezi că tu ești responsabil pentru *toate* experiențele din viața ta (chit că există oameni care susțin acest lucru). Ceea ce

doresc să te ajut să înțelegi este că tu ești cauza *reacțiilor* tale la ceea ce ți se întâmplă în viață. Vei găsi multe informații legate de acest aspect în capitolele următoare.

Citește cele șapte definiții ale componentelor asumării responsabilității și amintește-ți că ori de câte ori *nu* îți asumi responsabilitatea, tu te pui singur într-o poziție de durere, reducându-ți astfel capacitatea de a-ți gestiona fricile care te macină.

1. Asumarea responsabilității înseamnă să nu dai niciodată vina pe altcineva pentru ceea ce ești, ce faci, ce ai sau ce simți. „Niciodată!?, probabil că te întrebi. Bine, dar de această dată *chiar* este vina lui cutare (a lui, a ei, a șefului, a fiului, a economiei, a mamei, a tatălui sau a amicului). Nu exagerez deloc!” Dacă am uitat pe cineva în enumerarea de mai sus, te rog să îl adaugi pe listă. Până când nu vei înțelege că *tu* – și nimeni altcineva – ești cel care creează gândurile din mintea ta, tu nu îți vei putea controla niciodată viața. Iată câteva scenarii pe care le-am auzit la orele mele și întrebările pe care au trebuit să și le pună cursanții mei înainte de a-și putea amplifica puterea personală.

Madeline

„Ei bine, cu siguranță a fost vina soțului meu că am pătimit atât de tare în ultimii 25 de ani de viață!”

Atunci, de ce ai ales să rămâi în această căsnicie? De ce nu îți amintești de niciunul din lucrurile frumoase pe care le-a făcut pentru tine, limitându-te să îi găsești nod în papură? De ce ești atât de plină de furie încât nu îi permiți în niciun fel să comunice cu tine?

Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin

David

„Ei bine, cu siguranță este vina fiului meu pentru că mi-au ieșit atâtea fire de păr alb pe cap, din cauza grijilor pe care mi le-am făcut pentru el.”

De ce nu ai crezut că își poate găsi singur calea? De ce ai simțit întotdeauna nevoia să îi sari în ajutor? De ce ai așteptat atât de multe de la el, proiectând asupra lui toate așteptările tale? De ce nu l-ai lăsat să fie ceea ce este?

Tony

„Ei bine, cu siguranță este vina șomajului ridicat pentru faptul că trebuie să îmi păstrez această slujbă pe care o detest.”

Cum de nu-ți dai seama că alții își găsesc slujbe în pofida șomajului ridicat? De ce nu ești capabil să îți crezi mai multe satisfacții în slujba pe care o ai? De ce nu încerci cel puțin să îți găsești o slujbă nouă? De ce nu ceri ceea ce îți dorești în cadrul slujbei pe care o ai, în loc să te lamentezi tot timpul? De ce nu te angajezi să faci tot ce îți stă în puteri în situația în care te afli?

Alice

„Ei bine, este cu siguranță vina copiilor mei că nu mi-am putut vedea de carieră.”

Cum de nu-ți sare în ochi faptul că alți oameni care au copii avansează inclusiv în cariera lor, fără ca odraslele lor să aibă de suferit? De ce nu i-ai spus soțului tău să te ajute cu copiii, astfel încât să te poți duce

la muncă? De ce nu ai făcut nimic pentru a dobândi calificările necesare pentru a-ți găsi slujba pe care ți-o dorești?

Dacă te identificezi cu vreuna din relatările de mai sus și acest lucru te deranjează, este foarte bine. Asta înseamnă că mai ai de lucru în domeniul respectiv de viață. Ceea ce trebuie să îți amintești este că atunci când dai vina pe altcineva pentru experiențele din viața ta, tu îți cedezi automat puterea personală și îți crezi astfel o stare de durere, de paralizie și de depresie.

2. Asumarea responsabilității înseamnă să nu te condamni singur. Știu că sună contradictoriu, dar nu este. Tot ce îți răpește puterea sau plăcerea personală te transformă într-o victimă. Nu deveni propria ta victimă!

Există oameni cărora le vine mai greu să nu se condamne pe ei înșiși decât să nu-i condamne pe alții. Devenind conștienți că și-au creat singuri nefericirea teribilă în care se complac, ei au tendința de a se pedepsi și de a se acuza singuri. „Iar mi-am creat un haos din viață. Nu mai există nicio speranță pentru mine. Când mă voi învăța minte!?”

Această atitudine nu înseamnă în niciun caz asumarea responsabilității pentru viața ta. Este foarte important să înțelegi că indiferent în ce situație te afli, tu ai făcut tot ce ai putut, date fiind capacitățile tale la momentul respectiv. Acum că înveți un nou mod de a gândi, vei începe să percepi în mod diferit lucrurile, și implicit să îți schimbi o parte din acțiuni. Nu are niciun sens să te condamni singur pentru comportamentul tău din trecut, pentru cel prezent sau pentru cel din viitor. Acesta

Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin

face pur și simplu parte integrantă din procesul de învățare, de deplasare de la durere la putere. Iar acest proces are nevoie de timp. De aceea, ai răbdare cu tine însuși. *Nimeni* nu te obligă vreodată să te condamni singur. Indiferent ce ai făcut, nu este „vina” ta. Ce-i drept, tu ești cauza nefericirii tale, dar acesta nu este un motiv să te condamni singur. Tu te afli în plin proces de avansare către o mai mare împlinire de sine, iar acest proces este de lungă durată și se bazează pe încercări și pe erori.

3. Asumarea responsabilității înseamnă să fii conștient de situațiile și de momentele în care NU îți asumi această responsabilitate, astfel încât să îți poți corecta respectivul comportament. Mie mi-a luat ani de zile ca să realizez că domeniul în care jucam cel mai pregnant rolul de victimă era cel al bărbaților din viața mea. Îmi amintesc perfect de nenumăratele seri în care m-am plâns ore în șir prietenelor mele de nefericirea pe care mi-o provocau acești bărbați.

Acești „ticăloși”, cum îi numeam convinsă de dreptatea mea, făceau întotdeauna ceva pentru a-mi răpi fericirea. Unul întârzia întotdeauna, altul era incredibil de zgârcit, altul nu avea prea mulți bani, altuia îi plăcea prea mult jocul de golf, altul era căsătorit și nu se grăbea cu divorțul etc. Este incredibil câtă mânie și câte resentimente am putut acumula împotriva acestor bărbați. Am petrecut ore nesfârșite la telefon plângându-mă: „Îți vine să crezi ce a putut face?...” De bună seamă, prietenele mele loiale au fost imediat de acord cu mine, împărtășindu-mi la rândul lor propriile lor drame. Parcă am fi făcut parte din Societatea Bocitoarelor! Nu oboseam niciodată să ne ascultăm lamentările și vaietele. Nici nu este de

mirare, căci ne satisfăceam reciproc nevoia de martiriu și puteam avea întotdeauna dreptate! Dezavantajul era că nu mai trebuia să ne creăm propria fericire, căci ne puteam învinovăți întotdeauna bărbații pentru că nu ne-o ofereau.

În tot acest timp eram absolut sigură că îmi asumam responsabilitatea pentru viața mea. La fel ca prietena mea Mara, trăiam în bunăstare, aveam propriul meu apartament și era complet „independentă”. Dar *nu* îmi asumam responsabilitatea pentru viața mea. Continuam să mă aștept ca bărbații din viața mea să „mă facă fericită”. Într-un târziu, am învățat în sfârșit că nu exista decât o singură persoană în toată lumea care mă putea face fericită, și anume EU ÎNSĂMI! Ironia sorții a făcut ca abia după ce am înțeles acest lucru să fiu capabilă să îmi creez o relație de cuplu cu adevărat stabilă și bazată pe o afecțiune profundă.

La ora actuală, ori de câte ori mă înfurii pe soțul meu, știu că trebuie să mă întreb: „Ce aș putea face și nu fac în viața mea, învinovățindu-l pe el pentru acest lucru?” (Te rog să recitești această întrebare!) Am învățat de mult să sesizez rapid aceste nuanțe: fie devin obsedată de bani, fie mă simt nesigură pe picioarele mele, fie nu îmi creez suficientă activitate, fie mă aștept ca el să „rezolve” ceva ce nu reușesc să fac singură, fie...

De îndată ce îmi dau seama ce fac, îmi pot asuma sarcina de a-mi corecta comportamentul. Pe măsură ce fac acest lucru, mânia mea față de alți oameni dispare. Fiica mea Leslie mi-a spus recent cât de fantastică i se pare căsnicia mea. „Așa este, i-am răspuns. Este uimitor cât de perfect devine Mark atunci când nu mă mai aștept de la el să îmi gestioneze viața!”

Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin

De bună seamă, asta nu înseamnă că nu trebuie să te aștepți ca partenerul tău să îți împlinească anumite nevoi de bază, cum ar fi sprijinul acordat în vederea creșterii tale, nevoia permanentă de afecțiune, nevoia de a ști că partenerul tău îți acordă această afecțiune. Pe de altă parte, atunci când nu îți controlezi singur propria viață, indiferent cât de mare ar fi afecțiunea sa, aceasta nu ți se va părea suficientă. Devii astfel ca un puț fără fund. Bărbatul din viața ta poate sta chiar în cap pentru tine, așa cum unii bărbați din viața mea au și făcut-o, fără ca acest lucru să ți se pară de ajuns.

Dacă partenerul tău de cuplu nu îți satisface nevoia esențială de iubire și afecțiune, nu pot decât să te sfătuiesc să îl părăsești, dar înainte de a face acest lucru, ar fi bine să îți pui următoarea întrebare: „Este el (ea) atât de îngrozitor, sau pur și simplu nu îmi asum responsabilitatea pentru viața mea?” Dacă nu mai dorești să îți petreci restul vieții alături de această persoană, ține de asumarea responsabilității să îți cauți pe cineva mai compatibil cu tine.

Unul din indiciile care arată că îți asumi responsabilitatea pentru viața ta este lipsa (aproape) completă a mâniei față de persoana în cauză. Realizezi acum că în trecut ai ales singur să stai împreună cu ea, dar optezi pentru a o părăsi în momentul de față. Nu se pune problema că respectiva persoană este vinovată de ceva. Cu siguranță, ea face tot ce îi stă în puteri, dat fiind nivelul actual al creșterii sale personale. Mânia nu este altceva decât un indiciu al neasumării responsabilității.

Relația cu partenerul de viață nu reprezintă decât unul din domeniile în care îți poți ceda puterea personală. Este la fel de important însă să îți analizezi toate

ACCEPTĂ-ȚI TEAMA, DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA

celelalte domenii de viață, pentru a stabili în care din ele nu îți asumi responsabilitatea. Cele mai bune indicii pe care merită să le urmărești în această direcție sunt:

Mânia	Nerăbdarea
Supărarea	Absența bucuriei
Acuzarea	Oboseala
Durerea	Încercarea de a-i controla pe alții
Lipsa de focalizare	Obsesia
Faptul că îți plângi de milă	Dependențele
Invidia	Criticismul
Neajutorarea	Dezamăgirea
Faptul că ești cu fundul în două luni	Gelozia

Lista nu este completă, dar cred că ți-ai făcut o idee legată de indiciile pe care trebuie să le urmărești. Ori de câte ori sesizezi o astfel de atitudine sau un astfel de comportament, stabilește ce anume *nu* faci în viața *ta*. În acest fel, vei fi surprins să constăți cât de ușor este să înțelegi în ce domeniu de viață refuzi să îți asumi responsabilitatea.

4. *Asumarea responsabilității presupune ținerea sub control a dialogului interior.* Este vorba de micuța voce din capul tău care încearcă să te înnebunească... și de cele mai multe ori reușește! Cei mai mulți dintre oameni nici măcar nu realizează prezența acesteia (eu însămi am fost șocată când am devenit conștientă de ea). Te asigur însă că această voce reprezintă cheia tuturor

Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin

temerilor tale. Ea este cea care îți prevestește tot felul de nenorociri, de lipsuri și de pierderi. Noi ne-am obișnuit atât de tare cu prezența ei încât nici măcar nu mai observăm că ne vorbește. Dacă nu ești conștient de dialogul tău interior, îngăduie-mi să îți povestesc cum sună acesta. Iată un exemplu:

Dacă îl voi suna, poate că va crede că sunt prea insistentă. Dacă nu îl voi suna, ar putea crede însă că nu sunt interesată. Da, dar dacă îl voi suna și îmi va răspunde robotul, probabil că mă voi întreba pe unde umblă și îmi voi strica astfel întreaga seară, căci voi fi convinsă că a ieșit în oraș cu o altă femeie. Ce-i drept, îmi voi pune aceleași întrebări și dacă nu îl voi suna! Poate că ar fi mai bine să nu ies diseară în oraș. Ar putea să mă sune și ar putea crede că am ieșit cu altcineva și că nu îmi pasă de el. Da, dar dacă îl voi suna eu, își va da seama că sunt interesată de el și probabil că va da înapoi. Mă întreb de ce nu m-a sunat până acum. Poate că m-am purtat prea rece cu el la amiază, când am dat nas în nas la restaurantul în care am servit masa. Poate că ar fi trebuit să fiu mai afectuoasă. Of, arăt atât de grasă în hainele astea. Iar machiajul meu a fost oribil. Și el mi s-a părut puțin distant. Mă întreb dacă nu cumva a auzit că am ieșit în oraș cu Allen ieri seară. Mă rog, nu ar trebui să se aștepte să stau în fiecare seară acasă în așteptarea telefonului lui. Auzi, ce tupeu! Cu prima ocazie în care îl voi vedea o să îl întreb de ce nu m-a sunat. La urma urmelor, mi-a promis că mă duce la un film săptămâna aceasta. Evident că a uitat instantaneu! Cu prima ocazie o să îi bat obrazul și o să îi atrag atenția

asupra iresponsabilității sale. Nu voi fi critică, dar o să îi spun exact ce simt...

Și un alt exemplu.

Sunt foarte furios pe șeful meu că nu m-a chemat și pe mine la ședința de azi dimineată. Nu apreciază deloc tot ce fac pentru el. Alții trândăvesc toată ziua, și tot i-a chemat! Ce-ar fi să mă apuc și eu de trândăvit, să vedem dacă îi convine... Nu merită să fac atâtea eforturi pentru o amărâtă de slujbă, căci oricum nu mă bagă nimeni în seamă! Mai bine devin și eu un lingușitor, la fel ca toți ceilalți. Nimeni nu mai apreciază astăzi munca asiduă. Las' că-i arăt eu! O să-mi caut o altă slujbă. Da, dar piața forței de muncă este foarte slabă în ultima vreme. Nu cred că voi găsi ceva. Ce bine ar fi fost dacă mi-aș fi terminat masteratul – atunci aș fi avut o șansă mai mare. Practic sunt blocat în această slujbă... nimeni nu mai angajează oameni cu vârsta de peste 40 de ani. Depinde pe cine cunoști. Dacă părinții mei ar fi avut bani, aș fi putut socializa cu alt gen de oameni. Așa... mă simt folosit. Nu-mi vine să cred că nu m-a chemat la ședința de azi dimineată. La urma urmelor, cine se crede? Întotdeauna mi se întâmplă astfel de lucruri...

Nu este de mirare că atât de mulți oameni nu suportă singurătatea și simt nevoia să dea imediat drumul la televizor sau la radio pentru a avea companie. Ei sunt dispuși să facă orice pentru a scăpa de această nebulie din mintea lor! Te asigur însă că această „nebulie” reprezintă o etapă inevitabilă a procesului de creștere personală.

Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin

Cu toții suntem victima vocii din capul nostru într-un moment sau altul al vieții noastre.

Acum că ai devenit conștient de ea, îți poți da seama cu ușurință că nu poți opri această voce – cel puțin nu încă. Vestea cea bună este că există modalități extrem de eficiente de a scăpa de acest tip de negativitate, pe care le vom explica în capitolele ulterioare. Deocamdată te rog doar să remarci că această voce interioară te transformă într-o victimă și să te angajezi să o înlocuiești cu o voce mai plină de iubire. Nimeni nu te obligă să te însoțești cu dușmanii, chiar dacă aceștia se află în interiorul tău. Apropo, vei vedea că dacă vei reuși să te eliberezi de negativitatea vocii interioare, singurătatea va începe să ți se pară de-a dreptul savuroasă.

5. Asumarea responsabilității înseamnă să fii conștient de pretextele din cauza cărora rămâi „blocat”. Aceste aparente recompense arată de ce optăm pentru a perpetua lucrurile nedorite din viața noastră. Dacă vei înțelege mai bine acest mecanism, îți vei înțelege mai bine propriul comportament. Îngăduie-mi să îți dau câteva exemple în această direcție:

Jean

Jean era complet blocată în slujba ei, de care își dorea cu disperare să scape. Ea se considera o victimă. Biata de Jane! Vocea ei interioară juca în permanență jocul „ce bine ar fi fost dacă”. Ce bine ar fi fost dacă piața forței de muncă ar fi fost mai favorabilă; atunci nu ar fi avut probleme. Ce bine ar fi fost dacă ar fi avut o calificare mai bună; atunci ar fi avut mai multe oportunități. Ce anume crea în realitate acest blocaj? Care era „recompensa” lui Jean?

Atât timp cât rămânea o victimă, Jean continua să se simtă confortabil. Nu trebuia să facă față respingerii în procesul de căutare a unei noi slujbe. Deși își detesta sincer slujba actuală, cel puțin nu trebuia să facă nimic complicat, așa că nimeni nu îi putea pune la îndoială competența. Își termina programul de lucru și nu era nevoită să facă vreun efort suplimentar. În plus, slujba ei îi oferea o anumită siguranță.

De îndată ce a devenit conștientă de aceste pretexte pe care și le găsea singură, Jean s-a văzut pusă în fața a trei opțiuni. Prima era să rămână în actuala ei slujbă și să continue să se simtă mizerabil. A doua era să își păstreze slujba, dar să își schimbe atitudinea față de ea, să înceapă să se bucure de ceea ce făcea. În sfârșit, a treia era să își caute o slujbă mai satisfăcătoare.

Ce soluție a ales ea? După ce și-a dat seama de modul greșit în care gândea, Jean a reușit să rupă cercul vicios și și-a găsit o altă slujbă. Cât timp și-a păstrat statutul de victimă, ea a rămas blocată. De îndată ce și-a dat seama că își păstra fosta slujbă numai din cauza unor „recompense” aparente *și nu datorită jocului „ce bine ar fi fost dacă”*, ea a ieșit din această stare de autohipnoză și și-a putut schimba viața.

Kevin

Kevin era despărțit de soția sa de cinci ani. Deși avea o iubită nouă și își dorea să se însoare cu ea, nu reușea să le spună soției sale și copiilor săi că își dorea un divorț. Când noua sa iubită l-a amenințat că îl va părăsi, el a apelat la consiliere de specialitate. Povestea „victimii” pe care i-o spunea vocea sa interioară era că soția sa se va sinucide, copiii săi nu vor mai vorbi niciodată cu el,

Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin

iar părinții îl vor dezmoșteni. Bietul de Kevin! El chiar credea în acest scenariu pe care și-l scrisese singur și se simțea paralizat de vinovăție.

Cu ajutorul unui terapeut, nu i-a luat mult lui Kevin să realizeze că problema reală cu care se confrunta era propria sa teamă generată de despărțire. Deși nu își mai iubea fosta soție, aceasta reprezenta pentru el o zonă de confort psihologic, un fel de „acasă”. De aceea, se temea să taie permanent legătura cu ea. Acesta era motivul pentru care perpetua acest blocaj.

De îndată ce a realizat că la baza blocajului său stătea propria sa teamă irațională, Kevin a intentat imediat acțiunea de divorț. De bună seamă, soția sa nu s-a sinucis, copiii său au continuat să vorbească cu el, iar părinții nu l-au dezmoștenit. Singura întrebare pe care și-au pus-o cu toții a fost de ce i-o fi trebuit atât de mult timp ca să facă ceea ce era necesar! Vinovăția lui Kevin nu a dispărut decât atunci când el a realizat falsitatea pretextelor de care se crampona singur și care îl paralizau.

Tanya

Tanya a fost întotdeauna bolnavă, neputând face foarte multe lucruri pe care și le dorea de la viață. Ea obișnuia să se lamenteze tot timpul, considerându-se o victimă și fiind convinsă că nu poate face nimic pentru a-și schimba condiția. Nu am cunoscut în viața mea o victimă mai convinsă de statutul ei! La unul din seminarele mele, le-am cerut cursanților să facă o listă cu falsele „recompense” pe care le așteaptă atât timp cât rămân „blocați” în situația care îi deranjează. Tanya nu a putut găsi nicio „recompensă” pentru faptul că era tot timpul bolnavă... până când grupul a ajutat-o să le identifice.

Colegii ei i-au arătat că bolile sale proiectează asupra Tanyei foarte multă atenție din partea celor din jur și o împiedică să iasă în lume și să își asume riscuri. Ea a negat acest lucru la început, dar în cele din urmă s-a văzut nevoită să recunoască faptul că exista o doză de adevăr în această afirmație.

Tanya nu s-a gândit niciodată că starea ei de sănătate era o formă de manipulare, dar subconștientul ei știa exact ce se întâmpla. Când era copil, boala era singura modalitate de a atrage atenția părinților ei. Conștientizarea acestui mecanism a fost impulsul de care a avut nevoie pentru a-și schimba complet viața. Dându-și seama că își *crea* singură boala, ea a făcut foarte multe schimbări în viața sa.

A început prin a-și schimba complet dieta și s-a înscris la o sală de gimnastică. La fel de important, dacă nu chiar mai mult, ea le-a cerut persoanelor apropiate din viața ei să nu o mai „răsplătească” decât atunci când se simțea bine și să o ignore când era bolnavă. Acestea au reacționat așa cum le-a cerut, chiar dacă au avut nevoie de puțină practică. Tanya a început să își stabilească obiective profesionale și a făcut efortul de a le îndeplini chiar dacă era bolnavă. A început să practice o mare parte din exercițiile pozitive descrise în această carte, cum ar fi folosirea afirmațiilor și ascultarea benzilor audio inspiraționale.

Când a înțeles „recompensele” de care avea parte atunci când era bolnavă, Tanya s-a văzut nevoită să aleagă: își dorea să se bucure toată viața de atenție pentru faptul că era bolnavă sau prefera o manieră mai sănătoasă de relaționare cu oamenii și cu scopurile sale? Prefera să rămână toată viața o observatoare, și nu o participantă

Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin

activă? Ea a ales a doua variantă... iar boala a dispărut de mult din viața ei.

Cred că ți-ai dat seama din aceste studii de caz de puterea care rezidă în „recompensele” ascunse pe care le așteptăm perpetuând situațiile negative din viața noastră. Dacă îți dai seama de existența lor, acestea nu sunt deloc dificil de descoperit. Este suficient să te gândești puțin și să le notezi pe o foaie de hârtie. De multe ori, ele sunt foarte evidente pentru cei din jur, dar nu și pentru persoana în cauză. De aceea, dacă nu le poți identifica, roagă un prieten apropiat să te ajute. Vei fi surprins să constăți cât de multe știu prietenii tăi despre motivațiile tale ascunse.

6. Asumarea responsabilității presupune să înțelegi ce îți dorești de la viață și să acționezi în această direcție. Stabilește-ți obiectivele, iar apoi fă tot ce îți stă în puteri pentru a ți le îndeplini.

Gândește-te în ce fel de cămin dorești să trăiești, iar apoi creează-ți-l singur. Nu ai nevoie de foarte mulți bani pentru a-ți crea un cămin plin de pace și de iubire.

Privește cu atenție în jurul tău și gândește-te pe cine ai dori să incluzi în cercul tău de prieteni... apoi pune mâna pe telefon și fă planuri de întâlnire cu ei. Nu aștepta ca ei să te sune.

Verifică-ți corpul. Stabilește ce trebuie să faci pentru a te simți și pentru a arăta mai bine... apoi treci la fapte.

Marea majoritate a oamenilor nu își „modelează” singuri viața. Ei acceptă ce li se întâmplă... după care se lamentează. Mulți dintre ei își petrec întreaga viață așteptând – partenerul perfect, slujba ideală sau prietenii

perfecti. Nu aștepta ca alții să îți ofere lucrurile de care ai nevoie. Tu ai puterea de a crea tot ce ai nevoie. Nu ai nevoie în acest scop decât de angajament, stabilirea unor obiective clare și de acțiune.

7. Asumarea responsabilității înseamnă să fii conștient de multitudinea alegerilor care îți stau la dispoziție în orice situație.

Una din cursantele mele a sintetizat astfel acest criteriu: „De când mă trezesc din somn, am o oră și jumătate numai pentru mine și îmi dau seama că depinde numai de mine cum îmi încep ziua. Depinde numai de mine dacă trag jaluzelele și las lumina să intre sau orbecăi prin întuneric. Depinde numai de mine dacă rămân în pat și îmi spun: ‚Nu am niciun chef să mă duc la serviciu. Nu am terminat raportul pe care trebuia să îl predau astăzi’, sau repet câteva afirmații pozitive, după care mă dau jos din pat, abia așteptând să îmi încep ziua. Depinde numai de mine dacă îmi pun muzică și dansez prin apartament, sau dau drumul la televizor și ascult știrile cu toată negativitatea lor sau îmi ascult dialogul interior la fel de negativ... Depinde numai de mine dacă îmi fac griji că trupul meu nu este deloc în formă sau dacă îmi spun că mă aflu în plin proces de modelare a unui corp perfect. Întreaga zi care urmează depinde numai de mine!”

De-a lungul zilei, este la fel de important să realizezi că tu decizi în fiecare moment cum te simți. Dacă te confrunți cu o situație dificilă, tu te poți interioriza și poți face o alegere: ce preferi: să te simți mizerabil sau mulțumit? Ce vizualizezi: lipsurile sau abundența? Ce decizi: să te învinovățești pentru că te-ai enervat mai devreme pe soțul tău sau să îți analizezi propria nesiguranță care a

Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin

stat la baza acestei furii, iar apoi să discuți calmă cu soțul tău? Alegerea îți aparține întotdeauna. Ia întotdeauna decizia cea mai bună pentru tine, cea care te face să te simți cel mai bine și care contribuie cel mai mult la creșterea ta personală.

Iată câteva alegeri posibile care te pot inspira:

Prietena ta se decide să nu mai vină în excursia pe care ați planificat-o amândouă. Te înfurii pe ea... SAU... Înțelegeți că are motivele sale și găsești pe altcineva cu care să pleci în excursie, sau te duci singură și ai parte de distracția vieții tale!

Soțul tău este alcoolic. Îți petreci întreaga viață încercând să îl schimbi sau disprețuindu-l... SAU... te duci la ședințele Codependenților de alcool și înveți cum să te schimbi tu însăși.

Te-ai îmbolnăvit de gripă și ai ratat o întâlnire foarte importantă. Ești sigur că acest lucru înseamnă sfârșitul carierei tale... SAU... îți dai seama că dispui de modalități infinite de a-ți crea o carieră de succes.

Excursia ta în „însorita” Californie coincide cu o ploaie torențială. Te plângi nonstop de ghinionul tău... SAU... găsești alte modalități de a petrece o vacanță reușită.

Cred că ai înțeles din aceste exemple că alegerea îți aparține întotdeauna. Pe măsură ce vei continua să citești această carte, îți vei perfecționa capacitatea de a vedea partea plină a paharului, indiferent de situația

cu care te confrunți. Nu uita însă că această perspectivă optimistă nu trebuie să scuze în niciun fel comportamentul inadecvat al oamenilor din viața ta. Ea nu face decât să te conducă la o viață mai satisfăcătoare. Asumarea responsabilității plene pentru experiențele tale de viață este un proces de lungă durată, care necesită foarte multă practică. Eu însămi încă îl mai rafinez, deși am deja foarte mulți ani de experiență. Viața mea devine însă pe zi ce trece din ce în ce mai frumoasă. Important este să începi. Vei vedea că te simți mediat mai bine.

Următoarele șase exerciții te vor ajuta să îți cultivi puterea personală și să îți gestionezi mult mai bine temerile:

1. Fă o listă cu falsele „recompense” pe care le obții atât timp cât rămâi blocat într-un domeniu din viața ta. Cu ce situație *nu* trebuie să te confrunți? Ce *nu* trebuie să faci? Ce te reconfortează? Ce imagine îți permite să păstrezi această situație? Fii cât mai onest cu tine însuși. Dacă devii conștient de comportamentul tău pe pilot automat, îți va fi infinit mai ușor să renunți la el sau să ți-l ajustezi. Nu vei mai fi condus de el, ci vei lua frâiele destinului în propriile tale mâini.

2. Devino conștient de toate opțiunile pe care le ai de-a lungul unei zile. Dacă te confrunți cu o situație dificilă, așează-te și notează toate modalitățile posibile în care poți acționa și reacționa. Închide ochii și imaginează-ți că ești fericit... apoi trist... apoi furios... apoi că reacționezi cu umor... apoi că ești morocănos... apoi că te înseni-nezi... și așa mai departe. Vei realiza astfel cât de ușor este

Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin

să îți schimbi punctul de vedere și implicit sentimentele. Tu ești cel care deține controlul asupra vieții tale.

Ori de câte ori te simți agasat, conștientizează alternativele care îți stau în față. Transformă întreaga situație într-un joc. Nu te învinovăți niciodată, chiar dacă te-ai înfuriat sau te-ai întristat. La urma urmelor, aceste stări reprezintă cele mai bune indicii ale domeniilor de viață în care trebuie să începi să îți asumi responsabilitatea.

3. Observă ce spui în conversațiile cu prietenii tăi. Vezi dacă obișnuiești să te lamentezi în legătură cu alți oameni. De pildă: „Îți vine să crezi că Jill a întârziat iarăși la întâlnirea noastră? Ne-am certat chiar în restaurant”. Dacă îți sună familiar, încearcă să îți schimbi punctul de vedere, astfel încât să înveți ceva nou legat de tine. Spre exemplu: „Observ că atunci când Jill întârzie, mă enervez. Mă întreb de ce reacționez în acest fel? Presupun că acest lucru se datorează faptului că Jill nu îmi respectă timpul limitat. Pe de altă parte, există o parte din mine care este încântată de acest comportament, căci mă face să mă simt superior și îmi dă motive să o critic...”

4. Fă în scris o listă cu numeroasele opțiuni care îți stau la dispoziție și care ți-ar putea schimba experiențele care te indispun în altele, pozitive. Reluând exemplul întârzierii lui Jill, ce alegeri ai putea face?

Ai putea să nu te mai întâlnești cu ea; ai putea ajunge mai târziu la întâlnirile cu ea, știind că oricum va întârzia; ți-ai putea aduce ceva de citit; te-ai putea relaxa. Dacă întâlnirea la o oră fixă este foarte importantă pentru tine, i-ai putea spune că nu o vei aștepta niciun minut. În esență, nu ai niciun motiv să te enervezi.

Secretul constă în a nu da vina pe alții pentru supărarea ta. Asta nu înseamnă că trebuie să le tolerezi comportamentul, ci doar că nu trebuie să te enervezi din cauza lui.

În orice situație există cel puțin 30 de modalități alternative de a-ți schimba punctul de vedere. Fă din găsirea lor un joc intitulat „Schimbarea punctului meu de vedere”. Joacă-l cu un prieten dedicat creșterii personale, la fel ca și tine (este foarte bine să ai un astfel de prieten).

5. Încearcă să sesizezi beneficiile de care ai avut parte într-o situație pe care inițial ai considerat-o „neplăcută”. Spre exemplu, dacă încă mai suferi din cauza unui divorț, începe să te focalizezi asupra lucrurilor bune de care ai avut parte în timpul căsniciei și asupra celor care au apărut în viața ta în urma divorțului, cum ar fi noii prieteni pe care ți i-ai făcut, noua ta libertate financiară și socială, dispariția dependenței etc.

6. Asta chiar că nu va fi ușor! Încearcă să nu critici pe nimeni și să nu te plângi de nimic timp de o săptămână. Vei fi surprins să constăți cât de dificil este. Cu această ocazie, vei înțelege însă cât de mult critici și cât de mult te plângi.

Apropo, dacă nu îi vei mai critica pe oamenii din viața ta, într-o primă instanță ți se va părea că nu mai ai nimic de discutat cu prietenii tăi. Criticismul este un obicei greu de depășit, dar care trebuie înlocuit cu un altul, mai benefic. Procesul necesită timp și inventivitate, dar în cele din urmă se va dovedi nesperat de satisfăcător și de aducător de bucurii.

Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin

ȘAPTE MODALITĂȚI DE A-ȚI RECLAMA PUTEREA PERSONALĂ

1. Evită să acuzi pe altcineva sau circumstanțele exterioare pentru sentimentele tale negative legate de viață. Nu există nicio forță exterioară capabilă să îți controleze modul de a gândi și acțiunile.

2. Evită să te condamni singur pentru că nu deții controlul asupra vieții tale. Cu siguranță faci tot ce îți stă în puteri și ești pe punctul de a-ți reclama puterea personală.

3. Devino conștient de momentele și de situațiile în care joci rolul de victimă. Învață indiciile care îți spun că nu îți asumi responsabilitatea pentru ceea ce ești, ce ai, ce faci și ce simți.

4. Familiarizează-te cu cel mai mare dușman al tău: vocea interioară negativă. Folosește exercițiile din această carte pentru a o înlocui cu un prieten interior plin de iubire.

5. Încearcă să descoperi „avantajele” care te mențin „blocat”. În mod paradoxal, dacă le vei descoperi, îți va fi foarte ușor să te „deblochezi”:

6. Stabilește ce anume îți dorești de la viață și treci la fapte. Nu mai aștepta ca altcineva să îți ofere pe tavă ceea ce îți dorești. În caz contrar, vei avea de așteptat foarte mult timp.

7. Devino conștient de numeroase opțiuni care îți stau la dispoziție, atât în privința acțiunilor cât și în cea a sentimentelor tale – indiferent de situația cu care te confrunți. Optează pentru calea care contribuie cel mai mult la creșterea ta personală și care te ajută să te simți împăcat cu tine însuși și cu ceilalți.

„**N**u te mai purta ca Polyanna!²” De câte ori nu ai fost admonestat astfel când ai încercat să privești partea frumoasă a lucrurilor? Foarte mulți ani la rând, nu m-am îndoit niciodată că un comportament similar celui al Polyannei este ceva rău. Am adoptat de mică acest tipar în subconștientul meu.

Într-o seară, pe când luam cina cu o prietenă, am încercat din răspuțeri să o facă să vadă latura pozitivă a unei situații pe care ea o respingea cu putere, considerând-o negativă. Subit, mi-a spus pe un ton batjocoritor:

– Începi să suni ca Polyanna.

Spre surpriza ei, dar și a mea, i-am ripostat:

– Și ce e rău în asta? Ce e atât de îngrozitor în a încerca să te simți bine în pofida obstacolelor care îți ies în cale? Ce e rău în a privi soarele, nu norii și furtuna? Ce e greșit în a vedea binele în orice situație? Nu e nimic rău în

² *Polyanna* este o poveste încântătoare despre o fetiță care și-a făcut un joc din a descoperi „un motiv de bucurie” în toate situațiile negative din viața ei. De-a lungul anilor, acest mod de a gândi de tip „Polyanna” a început să fie disprețuit, fiind considerat naiv și nerealist. (n. a.)

asta! De fapt, am adăugat, de ce se *opun* oamenii acestui mod de a gândi?

Într-adevăr, așa procedează majoritatea oamenilor. Gândirea pozitivă este una din atitudinile cele mai greu de implementat. Când îmi prezint ideile referitoare la acest mod de a gândi în cadrul seminarelor mele, foarte mulți cursanți îmi răspund imediat: „O, nu ești deloc realistă!” Când îi întreb însă de ce este gândirea negativă mai realistă decât cea pozitivă, nu îmi pot răspunde. Există o prezumție automată că gândirea negativă este mai realistă, iar cea pozitivă mai nerealistă. La orice analiză elementară, această prezumție se dovedește însă o nebunie.

S-a constatat statistic că peste 90% din lucrurile în legătură cu care ne facem griji nu se adevăresc niciodată. Cu alte cuvinte, probabilitatea ca ele să devină realitate este mai mică de 10%. În acest caz, nu este gândirea pozitivă mai realistă decât cea negativă? Gândește-te la propria ta viață. Sunt convinsă că marea majoritate a lucrurilor în legătură cu care îți faci griji nu se adevăresc niciodată. În acest caz, cum te-aș putea considera realist în condițiile în care îți faci griji tot timpul!?

De altfel, dacă ne gândim puțin, problema reală nu are nimic de-a face cu realismul, ci mai degrabă cu întrebarea: „*De ce să ne simțim mizerabil când ne putem simți fericiți?*” Dacă un comportament de tip Polyanna vă face mai fericiți pe tine și pe cei din jurul tău, ce motive ai avea să nu îl adopți?

Să luăm un exemplu referitor la cele două tipuri de atitudini. Joan și Mary erau două femei casnice cu vârsta de 40 și ceva de ani, când soții lor au murit. Joan a considerat imediat pierderea soțului ei o tragedie. Ani

la rând, ea a cerșit simpatia celor din jurul ei, până când toată lumea a început să o evite. În acest fel, viața i-a „dovedit” ceea ce a „știut” dintotdeauna: că femeile singure nu mai sunt invitate nicăieri. Joan s-a autoconvins că nu va mai găsi niciodată un bărbat care să o iubească, iar atitudinea și comportamentul ei au atras această situație. Soțul ei nu i-a lăsat foarte mulți bani, ci doar o sumă strict necesară pentru supraviețuire, dar ea a decis să se limiteze la această sumă, fiind convinsă că la vârsta ei nu își va găsi niciodată o slujbă. S-a dus la câteva interviuri, dar fiind complet lipsită de entuziasm, nu a fost angajată de nimeni. În acest fel, negativitatea sa i-a creat o viață „realistă” trăită în sărăcie și în suferință.

Pe de altă parte, Mary a adoptat atitudinea Polyannei după moartea soțului ei. După o scurtă perioadă de doliu, ea s-a adunat și a luat viața de la început. Premisa ei era că oamenii pot crea ceva bun din orice situație. Nici soțul ei nu i-a lăsat foarte mulți bani, așa că ea s-a decis să facă orice pentru a-și găsi o slujbă și pentru a se finanța singură.

Deși Mary nu lucrase niciodată până atunci, ea a pornit de la convingerea absolută că există o slujbă care o așteaptă. Participase și înainte la strângeri de fonduri, făcând muncă de voluntariat, iar această activitate i-a plăcut întotdeauna. Pornind de la experiența ei ca voluntar, ea a depus cerere de angajare la departamentul pentru strângerea de fonduri al unei organizații de caritate de mărime mijlocie. În numai doi ani a ajuns șefa departamentului. În această perioadă de timp, ea a simțit că își continuă creșterea personală într-un ritm fără precedent. Deși a continuat să regrete moartea soțului ei, de care i se face uneori dor, ea a ajuns la concluzia că s-a

maturizat fantastic de când a început să se descurce pe picioarele ei.

Spre deosebire de prietenii lui Joan, cei ai lui Mary nu au exclus-o niciodată din rândul lor. De ce ar fi făcut-o? La urma urmelor, entuziasmul și bucuria ei de a trăi erau spectaculoase. Felul în care și-a transformat tragedia personală într-un triumf i-a inspirat pe toți ceilalți. Atitudinea ei pozitivă față de viață a ajutat-o să își creeze o viață plină de bucurii și de satisfacții „reale”.

Nicio atitudine nu este realistă sau nerealistă. Ea nu face decât să reflecte modul nostru de a gândi într-o situație dată. *Noi ne creăm propria realitate.*

Ce are a face acest lucru cu teama? Totul! Îți reamintesc în această direcție că gestionarea fricii înseamnă trecerea de la o poziție de durere la una de putere. Deși ambele femei din exemplul de mai sus își aveau propriile lor temeri, Joan s-a cramponat de ele de pe poziția ei de durere, în timp ce Mary și le-a gestionat de pe o poziție de putere. Temerile lui Joan au condus-o pe aceasta la stagnare, în timp ce temerile lui Mary au condus-o pe aceasta la creștere personală.

Joan continuă și astăzi să își facă griji legate de faptul că nu are prieteni, că va muri singură și că va rămâne fără bani. Modul ei negativ de a gândi îi anticipează practic viitorul. Ea își trăiește practic viața la extrema stângă a schemei „De la durere la putere”: neajutorată, deprimată și paralizată.

În schimb, temerile lui Mary au ajutat-o pe aceasta să se angajeze și să strângă suficienți bani pentru organizația ei de caritate, să apară la televizor în cadrul unui interviu, să tipărească un buletin informativ și să obțină multe alte succese de același fel. Temerile ei au o calitate

complet diferită de cele ale lui Joan. Ea trăiește la extrema dreaptă a schemei „De la durere la putere”: se simte bine în lumea pe care și-a creat-o, este motivată și plină de entuziasm. Nu există practic nicio îndoială că dacă vei învăța să gândești pozitiv, te vei apropia din ce în ce mai tare de descoperirea propriei tale puteri personale.

Personal, am învățat o modalitate fantastică de a demonstra eficacitatea gândirii pozitive în raport cu cea negativă de la Jack Canfield, coautorul seriei de cărți „Supă de pui pentru suflet” și președintele Seminarelor despre Prețuirea de sine. Am aplicat această modalitate la propriile mele seminare. Rog întotdeauna un voluntar să vină în fața clasei și după ce mă asigur că nu are probleme de sănătate legate de brațe, îi cer să își întindă lateral un braț și să își strângă pumnul. Îi spun apoi să opună o rezistență cât de mare poate în timp ce eu încerc să îi apăs în jos brațul. Nu am reușit nici măcar o singură dată să împing în jos brațul unui voluntar de la prima încercare.

În continuare, rog voluntarul să își lase brațul în jos și să repete de zece ori, cu ochii închiși, următoarea afirmație negativă: „Sunt o persoană slabă și nevrednică”, încercând să trăiască cât mai intens ceea ce spune. În final, îl rog să deschidă ochii și să își întindă brațul la fel ca la început, opunându-mi rezistență. Inevitabil, reușesc să îi împing imediat în jos brațul. Voluntarul nu mai are practic niciun pic de putere.

Mi-aș dori să pot înregistra expresiile de pe fețele acestor voluntari atunci când constată că le este imposibil să opună rezistență apăsării mele. Unii dintre ei chiar mă roagă să reluăm experimentul, sub pretextul că: „Nu eram pregătit!” La a doua încercare se repetă însă același

scenariu: le apăs imediat brațul în jos, iar ei se dovedesc incapabili să îmi opună rezistență. Voluntarii sunt uluiți.

În continuare, îi cer voluntarului să închidă din nou ochii și să repete de zece ori următoarea afirmație pozitivă: „Sunt o persoană puternică și care merită să se bucure de tot ce are mai bun viața de oferit”, încercând și de această dată să se pună la unison în plan emoțional cu ceea ce spune. La final, îi cer să își întindă din nou brațul și să îmi opună rezistență. Spre uimirea sa (și a tuturor celor de față), de această dată îmi este imposibil să îi clintesc brațul. Acesta opune o rezistență mult mai mare chiar decât la început.

În cazul în care continui să alternez afirmațiile pozitive cu cele negative, obțin aceleași rezultate: pot împinge cu ușurință în jos brațul voluntarului după ce acesta a repetat afirmația negativă, dar nu mai reușesc să îl clintesc după ce acesta a repetat afirmația pozitivă. Apropos, doresc să declar – pentru sceptici – că am făcut experimentul inclusiv în condițiile în care nu știam care set de afirmații era repetat de voluntar. Am ieșit din sală, iar cursanții au decis tipul afirmațiilor. Și de această dată, afirmațiile de slăbiciune cu condus la un braț slab, iar cele de putere la un braț puternic.

Acest exercițiu oferă o demonstrație uimitoare a puterii cuvintelor pe care le rostim. Cuvintele pozitive ne fac mai puternici din punct de vedere fizic, iar cele negative mai slabi. Aspectul cel mai uimitor al experimentului este că nu contează în ce măsură *credem* sau nu în cuvintele rostite. Simpla lor rostire face ca subconștientul nostru să le creadă. Este ca și cum sinele nostru interior nu ar face diferența între adevăr și minciună. El nu emite judecăți critice, ci doar reacționează la programul care îi este

implementat. Atunci când mintea spune: „Sunt slab”, sinele interior instruește corpul: „Astăzi dorește să fie slab.” Dacă mintea spune: „Sunt puternic”, el instruește corpul: „Astăzi dorește să fie puternic.”

Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că **TREBUIE SĂ NU MAI CULTIVI GÂNDURI NEGATIVE**. Gândurile negative îți reduc puterea personală... și te fac să devii paralizat de teamă.

De bună seamă, gândirea pozitivă nu este un concept nou. Pe lângă Polyanna, autori precum Norman Vincent Peale, Napoleon Hill, Maxwell Maltz și alții au popularizat acest concept cu mulți ani în urmă. Cărțile lor au fost atât de bine primite încât sunt reeditate inclusiv astăzi. Atunci, de ce nu gândesc oamenii *mai pozitiv*? Bănuiala mea este că ei nu înțeleg ce înseamnă cu adevărat să gândești pozitiv. Schimbarea atitudinii presupune un angajament foarte serios și foarte multă practică. Chiar dacă ajungi la măiestrie în această privință, este foarte important să continui să cultivi acest mod de a gândi prin implementarea unui program de întreținere. Personal, nu cunosc pe nimeni care să fi adoptat un mod „pozitiv” permanent de a gândi fără foarte multă practică. Poate că or exista și astfel de oameni, dar eu una nu i-am cunoscut. Experiența personală m-a învățat că cine nu practică în permanență tinde să piardă această abilitate. Acesta este aspectul pe care oamenii nu par să îl înțeleagă.

Știu că nu ți se pare corect să reîncepi să gândești negativ atunci când încetezi să mai practici gândirea pozitivă. Personal, compar acest lucru cu exercițiile fizice. Chiar dacă ți-ai modelat un corp perfect, nu poți să încetezi practicarea lor. În caz contrar, în scurt timp mușchii

tăi își pierd tonusul, iar dacă altădată făceai cu ușurință 50 de abdomene, acum nu mai poți face decât 20. Forma bună trebuie cultivată prin continuarea practicii.

Intellectul acționează în același fel. Atunci când rezolvi probleme, porți discuții stimulative sau citești zilnic, mintea ta rămâne ascuțită. În schimb, după o vacanță de două săptămâni în care nu ai făcut altceva decât să lenevești pe plajă, creierul tău devine somnolent. El are nevoie de câteva zile pentru a reintra în formă.

În mod evident, anumite aspecte personale trebuie susținute și cultivate tot timpul, iar gândirea pozitivă este unul din ele. Acum câțiva ani m-am alăturat unui grup remarcabil numit „The Inside Edge³”, înființat de Diana și Paul von Welanetz. Grupul există și astăzi și este alcătuit din oameni extrem de pozitivi și de mare succes. La fiecare întâlnire, un membru al grupului sau un oaspete ține o prelegere inspirațională care îi motivează și îi încarcă de energie pe ceilalți. Membrii grupului recunosc nu doar necesitatea practicării gândirii pozitive, dar și cea de a se înconjura de oameni pozitivi.

Este semnificativ faptul că din acest grup fac parte mai mulți autori de succes în domeniul literaturii de dezvoltare personală. Aceștia cunosc perfect majoritatea tehnicilor disponibile în acest domeniu, dar acest lucru nu îi împiedică să se întâlnească săptămânal (la 6:15 dimineața!) pentru a-și oferi reciproc sprijinul. Nu am nicio îndoială că toți practică zilnic o formă sau alta de gândire pozitivă, conștienți că dacă ratează o singură zi, se vor simți mai rău decât în precedentă.

³ Ascuțimea interioară a minții. (n. tr.)

Marea majoritate a oamenilor refuză să accepte necesitatea practicii constante; în caz contrar, toată lumea ar gândi pozitiv. Dacă stăm să ne gândim, nici prospețimea oferită de un duș, de machiaj sau de un bărbierit nu durează prea mult, dar nimeni nu opune rezistență la gândul că trebuie să își înceapă ziua făcând aceste activități. Ei bine, gândirea pozitivă oferă o prospețime cel puțin comparabilă cu acestea!

Așadar, ce poți face pentru a-ți transforma gândurile negative care îți anihilează puterea personală? Trebuie să procedezi exact la fel ca în cazul unui corp ieșit din formă. Trebuie să îți creezi un program de exerciții, în cazul de față pentru reantrenarea minții tale. În acest scop, *trebuie să treci la fapte*.

Înainte de a-ți indica un plan de acțiune concret, îți recomand câteva accesorii care îți pot face rutina zilnică mai eficientă și cu siguranță mai plăcută:

1. Un mic casetofon, un CD-player sau un iPod... adică un aparat portabil de ascultat.

2. Benzi și CD-uri cu afirmații pozitive. Din fericire, în lumea în care trăim există o multitudine de materiale audio disponibile, care ne pot ajuta să ne creăm o perspectivă mai pozitivă asupra vieții. Există benzi și CD-uri cu afirmații, cu muzică de relaxare, de meditație, motivaționale, de vizualizare și inspiraționale. De asemenea, există tot mai multe cărți din literatura de dezvoltare personală în format audio. Dacă vei înțelege beneficiile care derivă din aceste materiale, vei fi tentat cu siguranță să îți creezi o întregă bibliotecă audio.

3. Cărți pozitive care te inspiră și te motivează. Suges-tia mea este să îți cumperi cărțile, nu să le împrumuți de la bibliotecă. În acest fel, le poți sublinia și poți face notițe pe ele, recitindu-le apoi ori de câte ori dorești. Asumă-ți „proprietatea” acestor cărți din toate punctele de vedere. Ele îți asigură un sistem de sprijin neegalat și îți stau la dispoziție tot timpul. Poate că te gândești că cumpărarea acestor cărți și casete este costisitoare, și ai dreptate. Pe de altă parte, nu-mi pot imagina o investiție mai bună decât aceasta pentru a-ți crea o viață mai bună. Dacă nu dispui de foarte mulți bani, ia-o încet. Ceea ce contează este să ÎNCEPI DE UNDEVA!

4. Cumpără-ți fișe de indexare și post-it-uri.

5. Notează pe ele citate pozitive, care te inspiră cu adevărat. Iată câteva dintre cele care mi-au plăcut mie cel mai mult:

„Vasele ancorate în port sunt în siguranță, dar nu acesta este motivul pentru care au fost construite vasele.” – *John Shedd*

„Cea mai bună modalitate de a ieși în afară este de a trece printr-o poartă.” – *Helen Keller*

„Nu sunt un ratat dacă nu îmi creez propriile eșe-curi... Nu pot avea succes decât încercând.” – *Autor necunoscut*

„Dat fiind că totul este extrem de periculos, nimic nu mi se pare în mod deosebit înspăimântător.” – *Gertrude Stein*

Și încă un exemplu:

„Acceptă-ți teama... dar nu te lăsa inhibat de ea!”
– *Susan Jeffers*

Notează fiecare citat pe o fișă și lipește aceste fișe peste tot în jurul tău, la vedere: pe oglinzi, pe birou, pe ușa de la frigider, în mașină, în jurnalul tău personal și așa mai departe. Dacă îți place un citat în mod cu totul deosebit, pune-l pe mai multe fișe, astfel încât să îl poți regăsi oriunde te-ai uita.

Dacă ai talente artistice, fă-ți un poster decorativ cu aceste citate și lipește-l pe perete, sau cumpără-ți un astfel de poster (se găsesc unele minunate).

Pe măsură ce vei progresa de-a lungul căii, vei constata că citatele tale preferate se vor schimba. Diferite idei te vor atrage mai mult în diferite momente. Nu ezita să schimbi aceste citate. Fii creativ și jucăuș. După cum spunea umoristul Jan Marshall: „Nu există nici cea mai mică dovadă că viața este serioasă!” Sari calul și distrează-te la maxim, până când prietenii te vor întreba ce se petrece cu tine.

6. Afirmațiile. Vorbeam mai devreme de benzile și CD-urile cu afirmații (pag. 83, nr. 2). Ce este o afirmație? Este o formă de dialog interior în cea mai înaltă expresie a sa. Îți mai amintești de puterea dialogului interior așa cum a fost demonstrată ea de experimentul cu brațul întins? Afirmațiile sunt unul din cele mai bune instrumente care ne stau la dispoziție, fiind extrem de ușoare și complet gratuite.

Ea reprezintă *o afirmație pozitivă care susține că ceea ce ne dorim se întâmplă deja*. Nu că se va întâmpla

măine sau altădată în viitor, ci chiar acum. Iată câteva astfel de afirmații:

Mă eliberez de vechile mele tipare și progrez.

Mă relaxez, căci știu că pot face față oricărei situații.

Îmi asum responsabilitatea pentru viața mea.

Știu că ceea ce cred eu contează și acționez în consecință.

Eman afecțiune și iubire oriunde m-aș duce.

Mă detașez și am încredere că tot ce mi se întâmplă este ideal.

Mă las purtat de valul vieții, într-o stare de pace deplină.

Descopăr partea bună a tuturor experiențelor mele.

Sunt puternic, plin de iubire și nu am de ce să mă tem.

Mă focalizez asupra numeroaselor binecuvântări din viața mea.

Acestea sunt doar câteva afirmații cu care merită să începi. Personal, cred cu atâta tărie în puterea afirmațiilor încât am creat trei benzi audio cu afirmații, intitulate: *Dialogul interior pentru începerea unei zile într-o stare de încredere în sine*, *Dialogul interior pentru pace interioară* și *Dialogul interior pentru o iubire eficientă*. Ascultarea acestor benzi audio te va ajuta să îți construiești un repertoriu personal al afirmațiilor și să acumulezi mai multă încredere în sine, iubire și pace interioară.

Atunci când lucrezi cu afirmațiile, nu trebuie să uiți câteva lucruri importante:

Pollyanna e din nou pe val

- Rostește întotdeauna afirmațiile la timpul prezent.
Afirmație greșită: Îmi voi gestiona temerile.
Afirmație corectă: Îmi gestionez temerile.
- Caută întotdeauna formulări cât mai pozitive. Evită-le pe cele negative:
Afirmație greșită: Nu mă mai desconsider.
Afirmație corectă: Capăt o încredere din ce în ce mai mare în sine cu fiecare zi care trece.
- Selectează afirmații care ți se par adevărate la momentul respectiv. Vei vedea că acestea se schimbă odată cu trecerea timpului și cu modificarea atitudinii tale.

Să vedem acum cum poți pune în practică toate aceste instrumente. Îți voi ilustra acest lucru prezentându-ți folosirea gândirii pozitive într-o zi obișnuită. Întregul scop al programului poate fi rezumat în câteva cuvinte: **DEPĂȘEȘTE-ȚI NEGATIVITATEA PRIN DIALOGUL TĂU INTERIOR POZITIV**. Așa cum ți-am mai explicat, acest lucru nu este atât de ușor cum pare, dar poate fi cultivat prin practică.

Dialogul interior are o inerție ieșită din comun. El va face tot ce îi va sta în puteri pentru a-și menține puterea de influență asupra ta. Dacă vei învăța însă să ții sub control această voce interioară, gândirea pozitivă va tinde să devină automată în viața ta, și nu vei mai avea nevoie decât de câteva imbolduri zilnice pentru a-ți menține un moral ridicat. La început va trebui să avansezi însă cu toate pânzele sus! Să vedem așadar cum ar trebui să se deruleze prima ta zi de practică.

UN GHID INTENSIV AL GÂNDIRII POZITIVE PENTRU ÎNCEPĂTORI

1. Imediat după ce te-ai trezit, dă drumul la aparatul audio. Amintește-ți să îți pregătești aparatul cu o seară înainte, introducând în el caseta sau CD-ul pe care dorești să îl ascuți dimineața, astfel încât atunci când te trezești să nu ai altceva de făcut decât să apeși pe butonul Play. O casetă sau un CD cu afirmații pozitive reprezintă o modalitate ideală de a-ți începe ziua (*Dialogul interior pentru începerea unei zile într-o stare de încredere în sine* este ideal în acest scop). La fel de bine, poți opta pentru o casetă cu o meditație ghidată, una motivațională, inspirațională sau pentru o carte audio. Trăim într-o perioadă excepțională pentru învățare și pentru creșterea personală! După ce ai apăsat pe butonul Play, rămâi în pat cu ochii închiși și lasă afirmațiile pline de putere și de iubire să pătrundă adânc în interiorul tău. Cred că ești de acord că această metodă este mai bună decât să zaci în pat, spunându-ți că nu ai niciun chef să te dai jos din el și să te confrunți cu toate necunoscutele îngrozitoare ale zilei.

2. După ce te-ai dat jos din pat, caută cu privirea citatele pozitive pe care le-ai plasat prin casă: pe pereți, pe frigider, pe oglindă și așa mai departe. Gândește-te cât de ușor le-ar fi oamenilor să se simtă bine!

3. În timp ce te îmbraci, pune-ți o muzică ce îți face sufletul să cânte. Poate fi o muzică de relaxare, clasică, rock sau de orice alt tip. Important este să îți faci plăcere în momentul respectiv.

4. Simultan (tot în timp ce te îmbraci), repetă afirmațiile pe care le-ai ales pentru ziua respectivă. Ideal ar fi să faci acest lucru în fața oglinzii. Repetă afirmațiile timp de cel puțin zece minute și amintește-ți de ele inclusiv de-a lungul zilei, ori de câte ori negativitatea încearcă să pătrundă iarăși în mintea ta. Procesul necesită o vigilență continuă, căci negativitatea are un fel al ei de a se furișa pe nesimțite înapoi în mintea ta, unde crede că îi este locul. De îndată ce devii conștient de ele, înlocuiește gândurile negative cu afirmațiile pozitive alese pentru ziua în curs. Nu lăsa micuța voce din mintea ta să preia controlul asupra ta. *Depășește-ți negativitatea interioară cu ajutorul afirmațiilor pozitive!* Îți garantez că dacă vei persevera cu această practică, vocea negativă va deveni o raritate, iar cea pozitivă va deveni regula. Tot secretul constă în a crede că repetițiile continue vor sfârși prin a avea efectul scontat.

NOTĂ: La început, îți sugerez să nu dai drumul la televizor sau la radio și să nu asculți știrile, dacă ești obișnuit să faci acest lucru. Acestea sunt concepute în mod deliberat într-o manieră uluitoare de negativă. Până când ajungi la măiestrie, lasă vocea pozitivă să fie singura „știre” pe care o asculți în timp ce te pregătești pentru ziua care începe. Dacă ești obișnuit să citești ziarul în timpul micului dejun, înlocuiește această obișnuință cu o carte inspirațională sau motivațională.

În timp ce predam un curs despre teamă la New York, mi-am instruit cursanții să evite complet știrile, experimental. Cu toții au rămas surprinși de diferența pe care au simțit-o. În loc să mai discute cu prietenii lor despre cât de groaznice sunt lucrurile care se întâmplă

în această lume, ei au început să le împărtășească ideile pozitive pe care le-au învățat din cărțile de dezvoltare personală pe care le-au citit, iar conversațiile lor au devenit mai animate și mai savuroase.

După ce ți-ai schimbat complet atitudinea mentală, înlocuind-o pe cea negativă cu cea pozitivă, poți reîncepe să ascuți știrile și să citești ziare. Cel mai probabil vei constata însă cu surprindere că ți-ai dezvoltat o perspectivă nouă, mai constructivă asupra mass-mediei, privind „știrile proaste” ca pe niște oportunități de a-ți asuma responsabilitatea pentru tine însuși și pentru comunitatea în care trăiești.

5. Dacă faci zilnic exerciții fizice, inserează în timpul lor și gânduri pozitive. Afirmății de gen: „Simt cum energia curge liberă prin corpul meu” sau „Îmi creez o zi frumoasă” vor face ca ședința de exerciții fizice să devină mult mai eficientă.

6. Să spunem că ți-ai terminat micul dejun și a sosit timpul să te pregătești pentru a pleca la lucru. Eu locuiesc în Los Angeles și îi aud adeseori pe oameni plângându-se de perioada pe care trebuie să o petreacă în automobilul lor. Nu este însă cazul meu! Eu una mi-am transformat mașina într-un „templu al învățării” și de-abia aștept să mă urc în ea. De îndată ce pornesc motorul, dau drumul la una din benzile sau unul din CD-urile mele. Ascult în mașină fie mesaje inspiraționale sau motivaționale, fie muzică ce îmi creează o stare de bună dispoziție. În timp ce alți oameni consideră acest timp pierdut, el îl consider extrem de productiv. Dacă nu aș călători cu mașina, aș avea mult mai puțin timp la dispoziție pentru ascultat.

NOTĂ: Nu asculta muzică de relaxare sau de meditație în mașină, din motive evidente!

Dacă te duci pe jos la serviciu, echipamentele audio moderne permit ascultarea materialelor dorite. Dacă preferi, poți repeta mental afirmațiile pozitive. Dacă lucrezi acasă, ești norocos, căci înseamnă că poți asculta toată ziua mesaje pozitive, în timp ce faci curat prin casă sau gătești. Dacă ai copii mici acasă, gândește-te la impactul pozitiv pe care îl pot avea aceste mesaje asupra minții lor tinere și ușor de impresionat.

7. Când ajungi la birou, uită-te mai întâi de toate la mesajele pozitive pe care ți le-ai plasat aici. Savurează momentul și lasă-ți sufletul să își ia zborul la auzul mesajelor inspiraționale!

8. Alege o afirmație specială pentru ziua în curs. Notează-o în jurnalul tău. Dacă nu îți vine nicio idee, alege una din cărțile sau benzile mele din seria *Dialogul interior*. Alternativ, vizitează site-ul meu și folosește afirmația zilei pe care o plasez pe el. Ori de câte ori îți consulți jurnalul, repetă afirmația zilei de cel puțin zece ori. Dacă dorești, poți plasa un cartonaș pe care ți-ai notat afirmația zilei pe birou, astfel încât să îți sară în ochi. În momentul de față, afirmația de pe cartonașul pe care îl am chiar lângă calculator este: „Tot ce mi se întâmplă este perfect.” Ea îmi reamintește că tot ceea ce mi se întâmplă în viață are scopul de a mă învăța ceva și de a mă ajuta să îmi continui creșterea personală. De aceea, o consider o afirmație minunată!

9. Dacă nu ești masochist, vei simți nevoia să îți menții atitudinea mentală pozitivă și starea pe care ți-ai creat-o în timpul ritualului de dimineață. Ori de câte ori presiunile și îndoielile zilei încep să se furișeze în mintea ta, oferă-ți o doză de energie pozitivă. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să repeți de mai multe ori afirmațiile pozitive dorite, până când simți că redevii optimist și plin de energie. Nu uita că vocea ta interioară te însoțește pretutindeni, și deci va încerca în permanență să își redobândească statutul pierdut. Nu o lăsa să te controleze. Oferă-ți noi și noi doze de gândire pozitivă, zi și noapte, atât timp cât este necesar.

10. Înainte de a te duce la culcare, pune-ți o bandă audio de relaxare și ascultă mesajul ei liniștitor. Ideală în acest scop este banda *Dialogul interior pentru o stare de pace mentală*, care facilitează un somn odihnitor și liniștit. Alternativ, poți folosi orice înregistrare care îți conferă o senzație de pace interioară. Este mult mai bine să ascuți o astfel de înregistrare decât să îți lași mintea să monologheze singură, spunându-ți la infinit câte îți lipsesc din viața ta și că nu ești suficient de bun. Ce groaznic! Este de preferat să te scufunzi într-un somn beatific ascultând mesaje pline de iubire și de afecțiune.

Îți garantez că dacă vei aplica cu perseverență acest program, întreaga ta lume se va schimba aproape peste noapte. Gândurile pozitive schimbă toate percepțiile despre viață. Dacă nu îți vei mai asculta vocea negativă din interiorul minții, vei ajunge să te întrebi de ce anume ți-a fost atât de teamă în trecut. Vei dispune de o energie pe care nu ți-ai fi imaginat-o niciodată posibilă. Vei

râde mai mult și vei iubi încă și mai mult. Vei deveni o prezență extrem de plăcută și de dorită. Pe scurt, te vei bucura pentru simplul motiv că trăiești.

Într-o perioadă relativ scurtă de timp (vei ști când vei fi pregătit), vei putea reduce puțin intensitatea programului și vei putea începe un program de întreținere. Oferă-ți cel puțin o lună înainte de a face acest pas. Dacă sunt zile în care nu ai fost atât de vigilent pe cât ți-ai fi dorit, *nu* lăsa vocea interioară să te critice. Parcă o aud spunându-ți: „Vezi!? Nu poți urma nici măcar un program simplu ca acesta. Nu te vei simți niciodată mai bine. Ești neputincios și lipsit de orice speranță.” Amintește-ți că acest dialog interior este declanșat de vocea negativă din mintea ta și evită-l cu ajutorul afirmațiilor pozitive. „Mă descurc perfect!” este o afirmație minunată pentru perioadele în care vocea interioară încearcă să te facă să te simți vinovat.

Nu pot sublinia îndeajuns faptul că gândirea pozitivă necesită o practică zilnică. Personal am practicat-o ani la rând, dar încă mai petrec o parte din timpul fiecărei zile concentrându-mă asupra eliminării negativității din gândirea mea. Dacă nu fac acest lucru (așa cum mi s-a întâmplat de câteva ori în viață), sunt perfect conștientă că starea mea de bine va tinde să scadă treptat. Slavă cerului că este atât de ușor să o regăsesc prin reluarea programului descris mai sus. De aceea, am ajuns să mă întreb: „De ce încetez să fac ceva care mă face să mă simt atât de bine?”

Doresc să mai subliniez un lucru important legat de gândirea pozitivă: aceasta nu trebuie folosită niciodată ca un pretext pentru negare. De multe ori, noi începem

să ne simțim atât de bine sub impactul puterii gândurilor noastre pozitive încât încercăm să ne sufocăm în fașă orice tristețe sau durere autentică, fie din viața noastră, fie din cea a lumii în care trăim.

Da, există durere în viața oricărui om. Cu toții experimentăm pierderi și dezamăgiri. Nimeni nu este imun la aceste realități. Atunci când este autentică, gândirea pozitivă nu se opune lacrimilor, căci știe că mai devreme sau mai târziu vom ajunge din nou la extrema opusă durerii și vom trăi iarăși o viață frumoasă și productivă. La fel, există durere în această lume... iar gândirea pozitivă autentică nu se opune niciodată lacrimilor de compasiune pentru durerea semenilor noștri. Există foamete. Există rasism. Există războaie. Există probleme ale mediului. Și așa mai departe. Lasă-ți lacrimile să curgă, iar apoi *implică-te în rezolvarea acestor probleme!* Pornește întotdeauna de la premisa pozitivă că se poate face ceva, chiar dacă deocamdată nu îți dai seama ce. Negarea conduce la inactivitate... la fel ca și lipsa de speranță.

Nimeni nu este imun la durere. De aceea, această emoție nu trebuie negată atunci când este reală și autentică. Secretul constă în a porni întotdeauna de la premisa că poți duce o viață productivă și semnificativă *indiferent de circumstanțele exterioare*. Gândirea pozitivă nu face altceva decât să îți confere mai multă putere cu ajutorul căreia să poți face mai bine față circumstanțelor vieții. În acest fel, nu te mai lași dominat de „perioadele negative” din viața ta, ci de puterea ta interioară. Atunci când simți această putere, tu îți poți gestiona orice teamă de pe poziția ei (a puterii) și poți inversa cursul lucrurilor, creând noi realități pozitive în viața ta.

6

CÂND „CEILALȚI” NU TE LASĂ SĂ CREȘTI

Ceața începe să se ridice. Viața pare mult mai ușor de gestionat acum că ai adoptat atitudinea Pollyanei. Pe măsură ce vei începe să pui în practică noua ta pozitivitate, făcând o serie de schimbări de mult timp necesare, vei descoperi cu uimire că ceva nu este în regulă cu oamenii din viața ta. Atât acasă cât și în exteriorul acesteia, vei începe să îți dai seama că nu tuturor oamenilor importanți din viața ta le plac schimbările pe care le faci, chiar dacă acestea sunt în mod evident pozitive pentru tine! Ce se întâmplă?

Se întâmplă că ceilalți oameni s-au obișnuit să interacționeze cu tine într-un anumit fel, iar atunci când acest tipar al interacțiunii dispare, ei se simt mai mult sau mai puțin deranjați. Chiar dacă înțelegi acest mecanism, el poate fi destul de apăsător. Nu numai că te temi să mergi înainte, dar acum începi să pierzi și o bună parte din oamenii din viața ta. Exact când ai o mai mare nevoie de susținere, te trezești că până și cei apropiați îți devin dușmani!

Înainte să discutăm cum trebuie să te comporti cu membrii familiei care se opun creșterii tale spirituale, gândește-te la toate relațiile tale, la modul general. Îți

susțin prietenii procesul de creștere personală, sau te trag în jos? Te simți bine în preajma lor, sau te simți „contaminat” de negativitatea lor? Sunt aceștia plini de entuziasm văzând că te transformi de la o zi la alta, sau ar prefera compania celui care ai fost până acum, chiar dacă tu de-abia aștepti să te desprinzi de el? Dacă răspunsurile sunt afirmative în ceea ce privește partea a doua a celor trei întrebări, a sosit timpul să faci niște schimbări importante.

Îți reamintesc în această direcție că scopul tău este să avansezi de la durere la putere în maniera în care îți gestionezi teama. Din acest punct de vedere:

**NIMIC NU TE SPRIJINĂ MAI MULT
CA SUSȚINEREA UNUI GRUP DE OAMENI
PUTERNICI, MOTIVAȚI ȘI CARE TE INSPIRĂ.**

Dacă te sperie realizarea faptului că oamenii din viața ta sunt slabi, blocați și deprimați, nu-ți face griji. Cheia soluției este tocmai *conștientizarea* acestui lucru. Marea majoritate a oamenilor *nu* sunt conștienți de faptul că aparțin mării categorii a celor care se plâng și se lamentază decât atunci când încetează acest comportament. Atunci când devenim conștienți, lucrurile încep să se îndrepte în mod automat în viața noastră.

Cum? Foarte simplu. Atunci când începi să crești, îți dai seama că nu îți mai dorești să stai în preajma unor oameni deprimați. Negativitatea este contagioasă, iar după ce stai mai mult timp în compania unei persoane negative, te simți destul de rău. Din fericire, și pozitivitatea este la fel de contagioasă, iar timpul petrecut alături de o persoană pozitivă te face să simți că îți poți întinde aripile și îți poți lua zborul. În scurt timp, vei începe să

faci deosebirea între cele două categorii. Energia devine tangibilă pentru tine, și pe măsură ce devii din ce în ce mai conștient, începi să „simți” dacă o persoană este pozitivă sau negativă... și te simți automat atras de persoanele pozitive. Oamenii din viața ta sunt cel mai bun indicator al stării tale emoționale. Principiile similare se atrag întotdeauna. Pe măsură ce începi să te schimbi, te simți din ce în ce mai atras de alți oameni decât cei de până acum.

Ori de câte ori discut despre acest subiect la seminarele mele, apare invariabil întrebarea: „Toate bune și frumoase, dar ce ne facem cu vechii prieteni?” Mulți cursanți își exprimă vinovăția la gândul de a-și lăsa în urmă foștii prieteni. Această atitudine este de înțeles, dar absolut inutilă. În primul rând, cursanții mei pornesc de la premisa că foștii lor prieteni nu sunt suficient de puternici pentru a se descurca fără ei. Această premisă este exagerată și le acordă foarte puțin credit prietenilor lor. Eu una îți garantez din start că foștii tăi prieteni se vor descurca de minune fără tine și își vor face noi prieteni. Societatea „Plângerilor și Lamentărilor” nu va dispărea foarte mulți ani de acum înainte, așa că prietenii tăi își vor găsi întotdeauna tovarăși care să le țină companie.

Mai există și o altă posibilitate: poate că noua ta energie va avea darul de a le deschide prietenilor tăi ochii. Ei se vor trezi astfel în fața unor posibilități noi și îți se vor alătura în călătoria ta către putere, acțiune și iubire. Aceasta este situația ideală. Nu trebuie să uiți însă că chiar și în această situație este bine să îți lărgesci sistemul de sprijin, astfel încât să ai modele „avansate” de urmat, care să îți arate mai bine calea.

Despre ce sistem de sprijin vorbesc? Despre acela care te face să te simți *foarte bine* în pielea ta. De pildă, dacă declari că dorești să te întorci la școală sau să îți iei o slujbă nouă, prietenii tăi ar trebui să spună: „Uau! Este o idee fantastică. Sunt convins că te vei descurca de minune. Nu-ți face griji... Dispui de toate calitățile necesare! Nu ezita nicio clipă!”

Acesta este sistemul de sprijin de care ai nevoie. În niciun caz nu ai nevoie de prieteni care să îți spună: „Nu crezi că îți asumi un risc prea mare? Este o lume atât de competitivă. Nu vei reuși niciodată. De ce nu lași lucrurile așa cum sunt?” Dacă auzi astfel de replici de la prietenii tăi, înseamnă că este timpul să o iei într-o altă direcție.

Între noii prieteni pe care ți-i faci, nu uita să îi incluzi și pe cei care au avansat mult mai mult decât tine pe aceleași cale. După cum spune Marilyn Ferguson în mult lăudata sa carte, *Conspirația Vărsătorului*:

Dacă dorim să ne găsim calea pentru a trece peste o apă agitată, compania celor care au construit deja poduri și care au trecut dincolo de disperare și de inerție ne este infinit mai folositoare.

Este minunat să poți conduce alți oameni către un loc mai bun, dar este o ușurare să fii condus la rândul tău de alții. Viața devine infinit mai amuzantă și mai puțin dificilă atunci când nu trebuie să îți desțelenești singur calea. Oamenii pozitivi fac întotdeauna ca lucrurile să pară mai ușoare. Ei au învățat de mult să nu se ia prea în serios, așa că sunt o bucurie de-a lungul drumului. De bună seamă, asta nu înseamnă că cei care gândesc pozitiv sunt „superficiali”. „The Inside Edge”, grupul pe care l-am menționat

În capitolul anterior, sprijină nu doar gândirea pozitivă, ci și pe cei care își proiectează perspectiva largită asupra lumii, în speranța de a contribui la crearea unei lumi mai bune. Atunci când suntem preocupați de ceva mult mai mare decât noi, temerile noastre se reduc în mare măsură. Noi ne simțim parte integrantă dintr-un tot unitar, nu ne mai simțim singuri și, poate pentru prima dată în viață, devenim conștienți că avem o menire.

Este extrem de important pentru pacea ta interioară și pentru sentimentul puterii personale să ai un grup de sprijin. Nu pot sublinia îndeajuns cât de important este să începi *chiar acum* să cultivi apropierea de oamenii puternici sub forma unui grup bine stabilit sau chiar a unui grup de prieteni angrenați în mod conștient în procesul creșterii personale. Repet: nu-ți face probleme în legătură cu prietenii orientați către negativitate. Cel mai probabil, aceștia vor dispărea singuri din viața ta pe măsură ce nu vei mai fi de acord cu statutul de victimă pe care și-l asumă, sau poate că ți se vor alătura pe calea ce conduce către putere și către iubire.

De unde trebuie să începi? Gândește-te la oamenii cu care te-ai întâlnit recent și pe care îi admiri sincer. Fă tot ce este necesar pentru a le afla numărul de telefon. Sună-i și spune-le deschis că te-au impresionat și că ai vrea să îi cunoști mai bine. Apoi invită-i la un prânz sau la o cină. Știu că la început, acest comportament te poate speria *foarte* tare. Când l-am adoptat eu însămi, cu mulți ani în urmă, mâna mi-a tremurat foarte tare pe receptorul telefonului.

Spre surpriza mea, prima femeie pe care am ales-o pentru a-mi fi prietenă a fost plăcut surprinsă de telefonul

meu. La acea vreme prețuirea mea de sine era la cote foarte reduse, așa că mi-am imaginat că va face tot ce îi va sta în puteri pentru a mă evita. Dimpotrivă însă, ea mi-a spus că se bucură că am sunat-o. „Chiar te bucuri?”, a fost răspunsul meu nesigur. În cele din urmă am petrecut împreună o seară încântătoare, după care am continuat să fim prietene bune până astăzi. Pe măsură ce a trecut timpul, mi-a fost din ce în ce mai ușor să inițiez astfel de contacte și să stabilesc prietenii, iar la ora actuală am un cerc fantastic de prieteni.

Ideea este însă că trebuie să faci un efort personal. Foarte mulți oameni stau acasă și așteaptă ca telefonul să le sune, după care se întreabă de ce sunt întotdeauna singuri. Nimic nu vine de la sine, mai ales la început. Trebuie să faci un efort și să îți crezi singur sistemul de sprijin pe care ți-l dorești. Chiar dacă acest lucru te sperie, *fă-l!* Chiar dacă se vor găsi oameni care te vor refuza, continuă să îi suni pe alții. Dacă obții un singur răspuns pozitiv din zece, este foarte bine. Amintește-ți că oamenii se simt flatați de interesul tău față de ei, chiar dacă te refuză din motive personale. Cel puțin le vei face o plăcere sunându-i. Nu suna însă fără discriminare. Alege întotdeauna oameni pe care îi percepi mai avansați cu câteva etape decât tine pe calea creșterii personale. Dacă vei descoperi că ești mai avansat decât ei în anumite domenii de viață, acest lucru nu va face decât să îți amplifice și mai mult încrederea în sine. Cu toții avem tendința să ne subestimăm.

Un loc ideal pentru a găsi astfel de oameni sunt cursurile și seminarele de dezvoltare personală. La acestea vei găsi automat oameni aflați deja pe calea creșterii personale. Vei avea multe în comun cu ei și există șanse

mari ca ei să fie mult mai deschiși față de tine decât alți oameni.

Acum că ne-am ocupat de prieteni, se pune întrebarea: „*Ce trebuie să fac dacă propriul meu partener de viață mă trage în jos?*”

Este o întrebare importantă, căci de multe ori propriul nostru partener este cel care se opune cel mai tare creșterii noastre personale. Deși ne simțim adeseori șocați și dezamăgiți de lipsa sprijinului din partea sa, această atitudine nu ar trebui să ni se pară surprinzătoare. Un partener de cuplu consideră că are cel mai mult de pierdut în urma transformării noastre. Adeseori, el are nevoie de timp pentru a-și da seama că lucrurile stau de fapt invers: că are numai de câștigat de pe urma creșterii noastre personale. Iată două exemple extreme care ilustrează cât de greu le este oamenilor să accepte schimbarea partenerilor lor, chiar dacă aceasta îi conduce pe cei din urmă de la boală la sănătate.

Doris

Doris a fost una din primele mele cursante. Locuia în Garden City, Long Island, și timp de 18 ani s-a simțit prea speriată pentru a se aventura mai departe de casă. De fapt, în anii din urmă, până să participe la seminarul meu, aproape că nu a mai ieșit din casă. După cum cred că ți-ai dat seama, suferea de agorafobie. Deși învățăturile mele se referă la temerile de zi cu zi, nu la fobii, ceva a atras-o către seminarul meu.

Pentru a ajunge la curs, soțul lui Doris, Ted, a trebuit să o aducă cu mașina la New York, să o conducă în sala de curs și să o aștepte la parter. Doris era prea speriată pentru a face toate aceste lucruri singură. Când a sosit

rândul ei să vorbească la prezentarea de la început, îi puteam vedea angoasa în ochi. Era atât de speriată încât se temea să nu aibă un atac de panică.

I-am aplicat lui Doris tehnica numită „intenția paradoxală”, care consta în a o încuraja să facă exact lucrul de care se temea cel mai tare. Lucrurile cărora le opunem rezistență persistă. De aceea, i-am spus să *nu* mai opună rezistență și să ne ilustreze tuturor cum arată un atac de panică. Așa cum am anticipat, nu a reușit, oricât de mult a încercat, și în cele din urmă a început să râdă, la fel ca și restul clasei. Începând din acel moment a început recuperarea ei. Din fericire, Doris a fost suficient de perseverentă pentru a-și face toate temele, și în scurt timp a ajuns să conducă mașina, să plece la cumpărături și chiar să ia metroul. Toate aceste transformări s-au produs sub ochii mei și ai cursanților de la seminarul meu.

Într-o zi, Doris a venit puțin tulburată la seminar. Ne-a spus:

– Pe măsură ce încep să mă simt din ce în ce mai bine, îmi dau seama că soțul meu încearcă să mă saboteze. Ori de câte ori plec de acasă, mă sperie, încercând să îmi bage tot felul de gânduri în cap. Dacă vin acasă entuziasmată că am depășit un nou obstacol, se retrage în el și devine foarte distant. Sunt atât de furioasă pe el! Nu înțeleg ce se întâmplă! De ce îmi face asta?

Nouă, celor care ne-am schimbat dramatic tiparele relaționale cu cei din jur, răspunsul ni s-a părut evident. Existau mai multe motive. Mai întâi de toate, Ted se simțea amenințat de schimbările produse în soția sa. Înainte de a o apuca pe calea recuperării avusese o soție care îl aștepta întotdeauna acasă. De aceea, nu trebuia să o

suspecteze de nimic, gândindu-se la ce face când este plecată de acasă. Acest lucru îi conferea o siguranță deosebită, chiar dacă viața soției sale era dureros de limitată din cauza fobiei sale.

În al doilea rând, este posibil ca el să fi fost sincer îngrijorat de comportamentul ei. Ani la rând, Doris a fost ca o pasăre într-o colivie. Aproape nimic rău nu i se putea întâmpla în siguranța casei lor, dar acum că băntuia pe străzile New York-ului, Ted se temea că i se putea întâmpla ceva rău. Așa cum o mamă își face griji pentru copilul ei atunci când acesta trece strada pentru prima dată, el se temea pentru „copilul” lui care făcea același lucru, metaforic vorbind.

În sfârșit, independența lui Doris îl îngrijora pe Ted. Ani la rând, ea a avut nevoie de el pentru a putea funcționa. Acum începuse să se descurce singură. Oare avea să mai aibă nevoie de el de acum înainte?

În aceste condiții, nu este de mirare că Ted nu a încurajat-o pe Doris în efortul ei de a-și continua creșterea personală. După ce am discutat cu ea despre ceea ce simte probabil soțul ei, Doris a început să își dea seama că acesta are o mai mare nevoie de ea decât invers. Datorită furiei pe care o simțea față de lipsa lui de susținere, ea a recunoscut că nu prea îi oferea acest sprijin. După cum s-a exprimat Doris: „Cum să susții pe cineva care tocmai ți-a tras un pumn în față?”

Din fericire, Doris și Ted au reușit în cele din urmă să se adapteze la noile schimbări din viața lor și și-au salvat căsnicia, care a început să opereze acum pe o bază mai sănătoasă. Doris era absolut sigură că nu avea să se mai întoarcă *niciodată* în închisoarea penibilă în care se pusese singură anterior. Dacă prețul libertății ei

era despărțirea de soțul său, era dispusă să îl plătească! După toți acei ani de suferință, Doris se simțea îndreptățită să se bucure de noua ei stare de sănătate. De aceea, ea i-a explicat clar lui Ted că manipulările lui nu puteau dau rezultate. Ori avea să își schimbe comportamentul, ori avea să o piardă. Egoul lui Ted s-a dovedit suficient de puternic pentru a depăși spaima pe care o simțea în fața noii amenințări pe care o percepea, iar în cele din urmă el a devenit principalul aliat al lui Doris.

Rona

Povestea Ronei și a lui Bill nu este foarte diferită. La ora actuală, Rona este o femeie frumoasă care pare să fi ieșit de pe copertile unei reviste de modă. Cu trei ani în urmă cântărea însă 110 kilograme. Doctorul ei a avertizat-o atunci că dacă nu va slăbi, sănătatea ei va avea foarte mult de suferit. Dând dovadă de o voință incredibilă, Rona a reușit să slăbească și să își păstreze silueta suplă. De bună seamă, odată cu noua ei înfățișare, personalitatea sa s-a schimbat.

La fel ca în cazul lui Doris, relația Ronei cu soțul ei a trecut prin numeroase schimbări înainte ca acesta să accepte faptul că acum avea o soție frumoasă care atrăgea privirile tuturor bărbaților oriunde s-ar fi dus. La început, el a încercat să își saboteze subtil soția, acuzând-o de flirt, refuzând să mai facă dragoste cu ea, cum-părându-i alimente care îngrașă etc.

În realitate, Bill este un om bun, așa că a rămas șocat el însuși când și-a dat seama de comportamentul lui și de faptul că se simțea amenințat de schimbările produse în viața soției sale, chit că acestea erau extrem de sănătoase pentru ea din toate punctele de vedere.

Când „ceilalți” nu te lasă să crești

Realizând cât de distructivă este nesiguranța sa pentru relația lui cu Rona, el a apelat la ajutor profesionist, iar la ora actuală căsnicia lor este mai înfloritoare ca niciodată.

Nu toate relațiile sunt însă la fel de armonioase ca cele ale lui Doris și Rona, iar uneori schimbările produse în contractul nescris al parteneriatului pot pune capăt unei căsnicii. Deși la prima vedere destrămarea unei relații pe termen lung pare înspăimântătoare, adevărul este că nu cunosc *nici măcar o singură* persoană decisă să o apuce pe calea creșterii personale care să regrete plățirea acestui preț!

Să luăm alte două exemple în această direcție:

Richard

Richard a prețuit întotdeauna siguranța mai presus de orice altceva. De aceea, și-a ales o profesie de contabil, obținând la două săptămâni un cec de salariu ce îi permitea să își susțină soția și cei doi copii. Pe când se apropia de 40 de ani, el a ajuns însă la concluzia că viața îi poate oferi mult mai mult. Una din companiile la care lucrase era acum disponibilă la vânzare. Era o companie micuță de computere care promitea foarte mult. Când a discutat cu ea ideea de a strânge capitalul necesar și de a cumpăra compania, soția sa s-a opus din răspuțeri, căci își simțea securitatea financiară amenințată. De bună seamă, ea nu avea încredere în capacitatea lui Richard de a fi un bun om de afaceri.

Richard nu a cedat însă, ci a continuat să își urmărească noul ideal. Era conștient că putea da greș, dar știa la fel de bine că dacă nu ar fi încercat, avea să își petreacă

restul vieții făcând o muncă ce nu îi plăcea. De aceea, în pofida dezaprobării soției sale, el a cumpărat compania după ce a reușit să strângă capitalul.

În timpul acestui proces, situația lui de acasă s-a schimbat dramatic. Toată lumea știe că gestionarea unei companii noi este foarte solicitantă și necesită foarte mult timp. Soția lui Richard nu l-a susținut nicio clipă, ci s-a umplut de resentimente la adresa lui. Richard a rugat-o să se implice mai mult în bunul mers al companiei, căci copiii erau mărișori și se puteau descurca foarte bine singuri. Soția sa l-a refuzat însă.

Căminul celor doi a devenit astfel un câmp de luptă, iar când Richard și-a dat seama că de-abia aștepta să plece dimineața de acasă iar serile se simțea nefericit la gândul că trebuia să se întoarcă acasă, el a decis să pună capăt relației sale cu soția sa. Până astăzi, aceasta continuă să îl considere un om egoist și incapabil de afecțiune, pentru simplul motiv că a refuzat să joace jocul relației exclusiv după regulile ei.

În final, Richard a divorțat și a devenit un om de afaceri de succes. El și-a continuat rapid creșterea personală, în timp ce soția sa a refuzat să i se alăture. La ora actuală, Richard se cutremură ori de câte ori se gândește ce s-ar fi întâmplat dacă nu ar fi dat curs oportunității care i-a ieșit atunci în față. Încrederea sa în sine a crescut dramatic de atunci. A simțit teama... dar nu s-a lăsat inhibat de ea, chiar dacă a plătit cu prețul căsniciei sale. La ora actuală s-a recăsătorit cu o femeie care îi încurajează creșterea personală, la fel cum el o încurajează pe a ei. Cei doi cresc la unison.

Sheila

Sheila a optat și ea pentru creștere personală în defavoarea unei relații dizarmonioase. Ea s-a măritat de tânără și a avut două fiice din primii patru ani ai căsniciei sale. Așa cum se întâmplă adeseori atunci când te căsătorești de tânăr, nu a trecut mult și ea a început să își dorească ceva mai mult de la viață. Cu ajutorul soțului ei Roger, Sheila s-a întors la școală ca să își completeze educația. Deși inițial se temea că nu avea să se mai descurce după o absență de cinci ani, a fost șefă de promoție și a absolvit *magna cum laude*. Acest succes a încurajat-o să își ia masteratul, iar mai târziu doctoratul.

Cât timp Sheila a fost studentă, căsnicia ei cu Roger a mers bine. Acesta era mândru de „mica lui studentă” și a ajutat-o foarte mult cu copiii. După foarte mulți ani, când Sheila și-a agățat pe perete diploma de doctorat, relația ei cu Roger a început să se schimbe. Acum era o profesionistă adevărată cu studii mult mai avansate decât masteratul lui. Roger a început să vorbească din ce în ce mai puțin cu soția sa și să vină din ce în ce mai târziu acasă de la lucru. Deloc surprinzător, el a început o relație extraconjugală cu o femeie care nu avea niciun fel de studii superioare.

Roger nu a putut face față creșterii extraordinare a Sheilei ca ființă umană, așa că a pus capăt relației lor. La început acest lucru a fost dureros pentru ea, căci cei doi petrecuseră împreună 12 ani, dar în timp Sheila a început să experimenteze bucuria descoperirii propriilor ei înzestrări. Ea nu a regretat niciodată decizia de a se întoarce la școală și și-a creat o carieră de vis.

Deși au fost supărate la început, la ora actuală fiicele sale sunt foarte mândre de mama lor și de enormul

succes pe care îl are. Ea este principalul lor model în viață. În prezent, Sheila este căsătorită cu un bărbat care o adoră literalmente, încântat la maxim de succesul soției sale. Vitalitatea ei ieșită din comun dă viață căsniciei lor, iar soțul ei o iubește tocmai pentru că are o personalitate atât de dinamică și de interesantă. În mod evident, nu se simte deloc amenințat de creșterea ei personală continuă.

Sunt perfect conștientă că relația ta cu partenerul sau partenera de viață nu este un lucru oarecare și că ai nevoie de foarte mult curaj ca să pui în pericol stabilitatea ei. Riscul este mare, dar dacă obiectivul tău este creșterea personală, eu cred că merită asumat. Dacă vei opta pentru a rămâne „blocat/ă” numai pentru a nu-ți deranja partenera/partenerul, vei sfârși prin a te umple de resentimente la gândul că ți-ai refuzat șansa de a-ți continua creșterea personală. În ultimă instanță, relația voastră va deveni extrem de tensionată, așa că șansele de destrămare a ei vor crește oricum.

De aceea, sugestia mea este următoarea:

**PORNEȘTE ÎNTOTDEAUNA DE LA PREMISA
CĂ PARTENERUL SAU PARTENERA TA DE VIAȚĂ
ÎȘI DOREȘTE CE ESTE MAI BUN PENTRU TINE
ȘI CĂ MAI DEVREME SAU MAI TÂRZIU VA ACCEPTA
CU IUBIRE SCHIMBĂRILE PRODUSE ÎN TINE.**

Cel mai probabil, partenerul tău va accepta cu ușurare noua ta putere recent descoperită, căci aceasta îi va prelua o parte din responsabilități. Marea majoritate a oamenilor își doresc să știe că persoanele dragi sunt puternice, sănătoase și pline de iubire, nu neajutorate,

neputincioase și slabe. De altfel, gândește-te puțin: dacă partenerul tău preferă să fii neajutorat, neputincios și slab, chiar îți dorești să rămâi alături de el?

Nu numai partenerul de viață ne face însă greutate atunci când ne regăsim puterea personală. Și ceilalți membri ai familiei procedează de multe ori la fel. Copiii pot deveni posaci, iar părinții își pot exprima nemulțumirea prin critici. Și ei s-au obișnuit să relaționeze cu noi într-o anumită manieră, motiv pentru care opun rezistență în fața schimbării noastre.

Copiii sunt cei mai mari maeștri ai manipulării și se pricep de minune să profite de sentimentul vinovăției pe care știu să ni-l creeze. Părinții au propriul lor stil. Insinuările lor sunt mai subtile și mai „dulci”, de gen: „Dragă, ești convins că poți face asta? Nu te-ai descurcat niciodată prea bine singur”, sau „Dragă, mai bine te-ai gândi de două ori înainte de a divorța. Nimeni nu își dorește o femeie de peste 30 de ani, mai ales cu doi copii”, sau „Ai devenit atât de egoist în ultima vreme... Nici nu te mai recunosc”.

Adeseori, părinții nu realizează că le subminează copiilor lor încrederea în sine, dar dacă li se explică acest lucru, ei renunță la critici. I-am spus o dată mamei mele că nu are nicio încredere în mine, altfel nu și-ar mai face atâtea griji în ceea ce mă privește. Mi-a răspuns că sunt ridicolă, întrucât a crezut întotdeauna că sunt cea mai inteligentă și mai competentă femeie din lume. În acest caz, i-am răspuns, grijile ei sunt nejustificate. M-a ascultat surprinsă și și-a dat seama pentru prima oară în viață că mă trata la fel ca atunci când aveam doi ani, deși între timp condițiile s-au schimbat dramatic. În urma acestei conversații s-a petrecut un veritabil miracol: mama

a devenit unul din cei mai mari suporteri ai mei. Orice mi-aș fi propus, îmi spunea: „Poți face acest lucru. Tu realizezi întotdeauna tot ceea ce îți propui!”

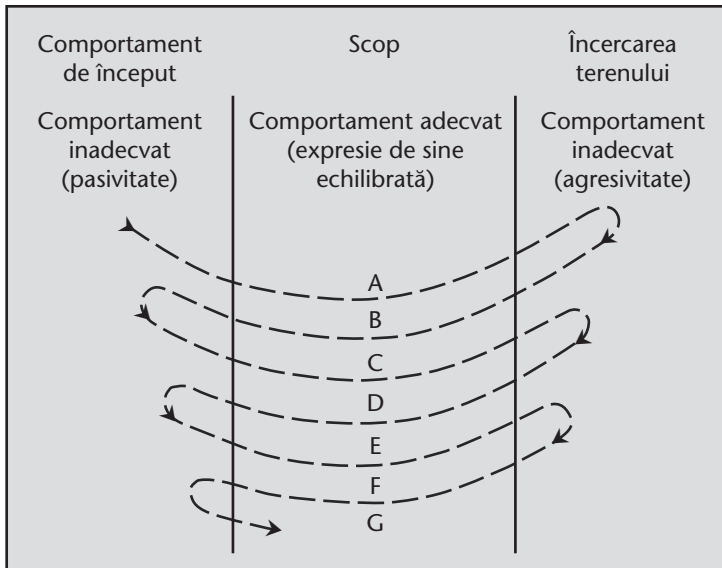
Există oameni binecuvântați cu o familie care îi sprijină indiferent ce fac, dar nu toată lumea are acest noroc. Adeseori, membrii familiei pot fi extrem de posesivi, și implicit manipulativi. De aceea, este important să învățăm tehnici care ne ajută să creăm situații din care toată lumea să aibă de câștigat. Acest lucru este mai ușor de zis decât de făcut. Schimbarea propriului comportament este suficient de dificilă în sine, chiar și fără rezistența opusă de cei din jur.

Și de această dată vorbesc din experiența personală. Când m-am întors la colegiu, mama, soțul meu de atunci, copiii și prietenii mei – toți păreau mai degrabă supărați decât fericiți pentru mine. Mama nu putea înțelege cum îmi puteam „părăsi” copiii. Soțul meu nu putea suporta faptul că aveam o viață independentă de el. Copiii mei mă făceau să mă simt vinovată pentru că nu eram prezentă ca să le satisfac fiecare nevoie în parte. În sfârșit, prietenele mele, care erau casnice și mame, le țineau partea mamei, soțului și copiilor mei!

Să afirm că acest lucru m-a făcut să mă simt extrem de nesigură pe mine ar fi un adevăr spus doar pe jumătate. De aceea, reacția mea a fost să îi reped pe toți cei care îmi făceau greutăți. A fost o perioadă foarte agitată pentru mine. La acea vreme nu eram suficient de matură pentru a înțelege de ce era toată lumea supărată pe mine și de ce se comportau astfel. De aceea, le alimentam eu însămi comportamentul purtându-mă urât cu ei. Reacionam practic prin ceea ce mai târziu am numit SINDROMUL PENDULULUI, care este ilustrat pe pagina următoare.

Când „ceilalți” nu te lasă să crești

Pe măsură ce încercăm să ne găsim o modalitate echilibrată de a ne exprima, noi trecem cu ușurință peste punctul de echilibru și cădem fie în extrema pasivității, fie în cea a agresivității. Această pendulare ar putea fi numită **SINDROMUL TREGERII DE LA PASIVITATE LA AGRESIVITATE ȘI APOI LA UN COMPORTAMENT ECHILIBRAT.**



Etapa agresivității poate fi recunoscută cu ușurință în următoarele afirmații, care reprezintă niște variante moderate ale celor care îmi ieșeau pe gură când încă manifestam Sindromul Pendulului:

„Cum îndrăznești!?”

„Nu dau două parale pe ce crezi tu. Eu fac numai ce vreau eu!”

„Nu am nevoie de tine. Nu am avut niciodată.”

„Mă faci *pe mine* egoistă!? În cazul acesta, ce s-ar putea spune despre tine?”

Deși nimănui nu-i plac asemenea izbucniri de furie, ele te ajută să te simți mai bine decât în trecut, când erai un „bleg” pasiv. De aceea, această atitudine este întrucâtva de înțeleș și face parte integrantă din procesul de schimbare. Noi nu avem încă o încredere în sine suficient de mare, așa că ne apărăm din rășputeri.

Această pendulare de la pasivitatea de dinainte la agresivitate se petrece deoarece ne cramponăm din rășputeri de noul nostru comportament, temându-ne să nu cădem din nou în pasivitate. Când și când, această agresivitate ne sperie însă, așa că ne întoarcem la fosta noastră zonă de confort. Și astfel, pendulul se întoarce de unde a plecat. Mișcarea se poate repeta de câteva ori, până când ajungem să învățăm noul limbaj al Expriării Echilibrate de Sine. Până când ne găsim echilibrul, se poate întâmpla să pendulăm de multe ori între pasivitate și agresivitate. În ultimă instanță, ajungem să ne simțim din ce în ce mai confortabil atunci când ne exprimăm deschis nevoile și când facem ceea ce simțim nevoia să facem, și astfel ajungem la starea de echilibru. La început, acest Sindrom al Pendulului reprezintă însă o realitate și ne poate cauza multă confuzie și un mare disconfort, lucru valabil inclusiv pentru cei din jurul nostru.

Deși comportamentul nostru este adeseori inadecvat, este foarte important să nu ne pedepsim pentru acest lucru. Este curios că noi le permitem copiilor noștri să își testeze singuri puterile în timp ce fac cunoștință cu lumea exterioară, dar suntem foarte duri cu noi înșine atunci când trecem prin același proces. Adevărul este că noi trecem întreaga viață prin diferite etape comportamentale, oscilând dintr-o extremă în alta până când ajungem la starea de echilibru.

Și de această dată, cheia succesului este conștientizarea procesului. Pornește întotdeauna de la premisa că dacă îți asumi un risc și avansezi pe calea creșterii personale, vei întâmpina rezistență din partea oamenilor din viața ta. Acest lucru este inevitabil. Chiar dacă partenerul de viață acceptă schimbările din viața ta, este posibil ca părinții, copiii sau prietenii tăi să nu le accepte la fel de ușor. Atunci când începi să clatini barca, cineva îți va spune cu siguranță să te liniștești și să stai jos. Dacă se întâmplă acest lucru, nu trebuie să te simți șocat, surprins sau gata de ceartă. Gândește-te că aceasta este maniera celor din jurul tău de a-și apăra securitatea. De multe ori, ei nici măcar nu realizează ce fac. Ei sunt convinși că observațiile pe care ți le fac și sfaturile pe care ți le dau sunt într-un total îndreptățite, fiind „pentru binele tău”. Ceea ce contează este să înțelegi *tu* ce se întâmplă.

Dacă ai în jurul tău inclusiv persoane care te susțin, este la fel de important să îți exprimi prețuirea și recunoștința față de ele. Fă-le să se simtă bine pentru că te sprijină. Trimite-le o notă de mulțumire, flori, baloane, sau ce crezi că le-ar face plăcere. În acest fel, le vei stimula acest gen de reacție și te vei focaliza mai degrabă asupra contribuției lor decât asupra negativității lor personale.

Conștientizarea Sindromului Pendulului ar trebui să te ajute să ajungi mai ușor la starea de echilibru, evitând extremele prea supărătoare. Există întotdeauna modalități de a-i împiedica pe cei din jur să își exprime punctele de vedere negative prin care toată lumea să aibă de câștigat. Dacă ești atent, poți învăța să reacționezi față de cei dragi într-o manieră care să nu îi calce în picioare. Iată câteva exemple:

Mama: Nu vei reuși niciodată singur.

Reacție de tip „toată lumea are de pierdut”:

Vezi-ți de treabă. Fac ce-mi place mie! Nu-mi pasă de părerea ta!

Reacție de tip „toată lumea are de câștigat”:

Îți mulțumesc pentru că îți faci griji legate de mine, mamă, dar am foarte multă încredere în mine și știu că mă pot descurca orice s-ar întâmpla. Mi-aș dori să ai și tu mai multă încredere în mine. Asta m-ar ajuta mult.

Reacția de tip „toată lumea are de câștigat” este limpede. Ea afirmă încrederea ta în tine însuși (acționează întotdeauna ca și cum ai dispune de ea, chiar dacă nu ești încă foarte sigur de tine) și o informează pe mamă ce aștepti de la ea.

Soțul: Uită-te la tine. Ai devenit atât de egoistă de când ți-ai luat slujba aceea. Chiar nu te vezi cum arăți?

Reacție de tip „toată lumea are de pierdut”: Eu sunt egoistă!? Cine crezi că a adunat după tine în toți anii care au trecut? Acum a venit rândul meu!

Reacție de tip „toată lumea are de câștigat”: Îmi dau seama de ce crezi că sunt egoistă – nu mai sunt tot timpul la dispoziția ta. Nici mie nu-mi este ușor cu această schimbare, dar trebuie să trec prin acest proces de dragul creșterii mele personale. În caz contrar, mă voi încărca cu resentimente față de mine însămi și față de tine. M-aș bucura foarte tare dacă m-ai sprijini.

Când „ceilalți” nu te lasă să crești

Știi că te simți puțin neglijat în momentul de față, iar acest lucru este normal. Vreau însă să știi că te iubesc la fel de tare ca și până acum. Putem face ceva pentru a îmbunătăți această stare de lucruri?

Copiii: Nu-ți mai pasă de noi!

Reacție de tip „toată lumea are de pierdut”: Voi, copiii, nu aveți niciun pic de apreciere pentru părinții voștri. Am fost sclava voastră de când v-ați născut. Acum fac și eu în sfârșit ceva pentru mine, și gata, ați și început să vă plângeți!

Reacție de tip „toată lumea are de câștigat”: Știu că lucrurile s-au schimbat, căci nu mai stau acasă tot timpul, dar am încredere că vă veți descurca singuri câteva ore până când ajung eu acasă. Și părinții sunt oameni, și este important pentru binele meu psihic să lucrez.

De bună seamă, dialogul nu se va încheia cu aceste fraze scurte, dar aceasta este atitudinea care caracterizează o interacțiune din care toată lumea are de câștigat. O carte excelentă pe tema autoapărării neagresive este *Aikido în viața de zi cu zi*, de Terry Dobson și Victor Miller. Premisa de la care pornesc cei doi autori este că „victoria ideală este cea în urma căreia toată lumea câștigă”. Cartea descrie o modalitate plină de blândețe de a câștiga și prezintă numeroase exemple de dialoguri, explicând de ce dau acestea rezultate.

Îți sugerez să înveți câteva tehnici de centrare, astfel încât atunci când simți că aluneci dintr-o extremă în cealaltă să revii în punctul de echilibru și să îți regăsești

armonia interioară. Benzile și CD-urile de relaxare, de meditație și cu afirmații pozitive descrise în ultimul capitol pot fi de asemenea modalități excelente de recentrare în sine și de regăsire a păcii interioare. Capitolele care vor urma îți vor prezenta și alte instrumente care te pot ajuta să îți redobândești autocontrolul și să obții ceea ce îți dorești fără a răni pe altcineva de-a lungul procesului.

Un alt aspect pe care este bine să îl înțelegi este acela că principalul motiv pentru care reacționăm cu atâta ostilitate atunci când ceilalți nu ne sprijină este *nevoia noastră de aprobare*. Ori de câte ori ne deranjează comentariile persoanelor pe care le iubim, acest lucru reprezintă un indiciu că ne comportăm asemeni unui copil.

Vinovăția este un alt indiciu. Vinovăția și ostilitatea maschează adeseori mânia noastră față de noi înșine și față de ceilalți oameni pentru că nu reușim să rupem legăturile nesănătoase cu cei dragi. Extrema agresivității din cadrul Sindromului Pendulului derivă din acest tip de atașament nesănătos.

Pe măsură ce vei începe să te maturizezi și să înțelegi din ce în ce mai clar lucrurile de care ai nevoie pentru a-ți continua creșterea personală, comentariile persoanelor dragi din viața ta nu te vor mai afecta prea tare. Va fi suficient să îi îmbrățișezi și să le spui cu detașare: „Vă iubesc, dar intenționez să îmi trăiesc viața așa cum înțeleg eu.” Punct. Fără lamentări și acuzații. Fără țipete isterice și fără să le scoți ochii. Din punct de vedere psihologic, nevoia de a le face pe plac celor din jur arată că trebuie să te detașezi de rolul de copil și să îți accepți rolul de adult. Oricât de greu ar părea la prima vedere, tăierea legăturilor copilărești cu ceilalți și înlocuirea lor

cu relații responsabile te ajută în final să te comporți cu mai multă iubire față de oamenii din viața ta. Știi că sună paradoxal, dar *cu cât ai mai puțină nevoie de aprobarea cuiva, cu atât mai ușor îți este să îl iubești.*

Privește-i pe oamenii din viața ta ca pe un fel de „practică personală”. Felul în care reacționezi față de ei îți arată domeniile în care mai ai de lucru în interiorul tău. Cu ajutorul lor, tu poți învăța să renunți la reacțiile inadecvate și să îți cultivi un comportament mai responsabil. De aceea, nu te repezi la cei dragi atunci când îți fac zile fripte, ci consideră-i niște simple oglinzi care îți arată unde mai ai de lucru pentru a-ți continua creșterea personală.

Dacă nu poți găsi nicio cale de a-i lămurii pe cei dragi de comportamentul lor distructiv în ceea ce te privește, este de preferat să îți creezi o anumită distanță față de ei, până când vei învăța să operezi pe un nivel mai responsabil. Tatăl unei cursante de-ale mele, Charlotte, obișnuia să îi spună în față că este incompetentă, fără să se încurce în cuvinte! În cele din urmă, Charlotte s-a văzut nevoită să îi spună: „Știi, tată, te iubesc foarte mult, dar până când vei învăța să mă respecti așa cum sunt, mă voi vedea nevoită să te evit. În momentul de față am nevoie de oameni care să mă sprijine și să mă iubească, și din păcate nu simt așa ceva din partea ta.” Într-adevăr, ea nu l-a mai vizitat, limitându-se la câteva telefoane pe an, de marile sărbători, până când s-a simțit suficient de puternică pentru a discuta cu el fără să se enerveze și fără a se lăsa influențată de proasta lui părere despre ea. Acest proces nu este deloc ușor. Este greu să îi spui adio unui părinte până când vechea ușă nu se închide și până când nu se deschide o ușă nouă. Durerea pe care o simțim se

referă de fapt la sfârșitul unei ere din viața noastră. Pe de altă parte, nu trebuie să uităm că noua eră în care pășim ne va aduce o satisfacție infinit mai mare. De altfel, spre surpriza lui Charlotte, când s-a reîntâlnit în sfârșit cu tatăl ei, persiflările acestuia au încetat.

Este foarte posibil ca înainte de procesul creșterii personale în care s-a angrenat, Charlotte să îi fi oferit într-adevăr tatălui ei imaginea unei femei incompetente. Când acest lucru s-a schimbat, odată cu el s-a schimbat și părerea tatălui ei despre ea. De regulă, marea majoritate a oamenilor respectă puterea interioară. Noi primim ceea ce emanăm în lumea exterioară.

Ceea ce contează cel mai mult este să fii cel mai bun prieten al tău. Indiferent ce faci, nu te critica și nu te acuza. Începe să descoperi, încetul cu încetul, calea către inima ta. Ce drum în viață te ajută cel mai mult să îți continui creșterea personală? Indiferent în ce constă acesta, aceasta este calea ta. Mai devreme sau mai târziu, oamenii de care ești apropiat vor înțelege și vor învăța să respecte acest lucru. Dacă nu o vor face, noua ta putere descoperită te va ajuta să rupi legăturile nesănătoase și să îți creezi altele, mai armonioase.

Una dintre cele mai mari temeri care ne împiedică să progresăm este legată de incapacitatea noastră de a lua decizii. După cum se plângea una din cursantele mele: „Uneori mă simt ca proverbialul măgar aflat între două baloturi cu fân: sunt incapabilă să mă decid pe care mi-l doresc și între timp mor de foame.” Ironia sortii face ca nealegând, noi să alegem de fapt foamea! Cu alte cuvinte, noi ne privăm singuri de aspectele delicioase ale vieții.

Problema este că ni s-a spus tot timpul: „Fii atent! Riști să iei o decizie proastă!” O decizie *proastă!* Numai auzul acestor cuvinte este suficient pentru a ne aduce spaima în suflet. Noi ne temem că o decizie greșită ne-ar putea priva de ceva important pentru noi: bani, prieteni, parteneri de cuplu, statutul social sau de orice altceva am putea obține printr-o decizie *corectă*.

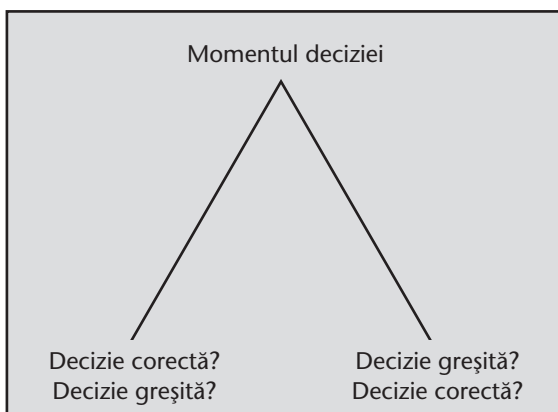
Strâns legată de acest aspect este și panica noastră de a nu face greșeli. Nouă ni se pare că ar trebui să fim perfecți și uităm că omul *învață* din greșelile sale. Nevoia noastră de a fi perfecți și cea de a controla rezultatul evenimentelor din viața noastră se combină și ne paralizează ori de câte ori ne gândim să facem o

schimbare importantă sau să ne confruntăm cu o provocare nouă.

Dacă te-ai recunoscut în descrierea de mai sus, îți voi demonstra în continuare că îți faci griji inutil. Practic, nu ai nimic de pierdut, ci doar de câștigat, indiferent de deciziile pe care le iei sau de acțiunile pe care le întreprinzi. Așa cum spuneam mai devreme, *tot ce trebuie să faci pentru a-ți schimba lumea în care trăiești este să îți schimbi modul de a gândi în legătură cu ea*. Acest concept se aplică perfect în cazul de față. Este posibil să îți schimbi modul de a gândi în așa fel încât luarea unei decizii greșite sau comiterea unei greșeli să devină o *imposibilitate*. Să începem cu procesul de luare a deciziilor.

Să spunem că te afli la o răscruce în viață, când trebuie să alegi. Dacă nu ești diferit de majoritatea oamenilor, cel mai probabil ai fost învățat să aplici Modelul „Nu Am Nimic de Câștigat” atunci când iei decizia. Acest model arată astfel:

MODELUL „NU AM NIMIC DE CÂȘTIGAT”



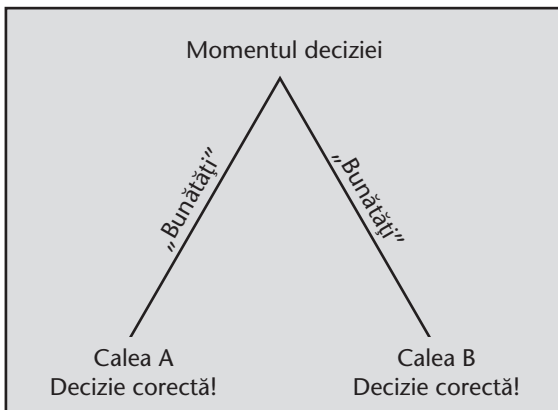
Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

Inima ta se simte grea, căci nu știe care din decizii este cea mai bună. Te gândești la consecințele deciziei tale ca și cum însăși viața ta ar depinde de ele și te simți paralizat. Continui astfel să oscilezi, incapabil să iei vreo decizie, lamentându-te și lăsându-te măcinat de gânduri obsesive: „Oare trebuie să fac cutare lucru sau cutare lucru? Dacă iau cutare decizie, ce se va întâmpla? Dar dacă lucrurile nu vor evolua așa cum anticipez eu? Dacă...?” Gândurile care încep cu „dacă...?” îți inundă mintea, iar vocea interioară negativă devine hiperactivă. Te uiți la necunoscutul din fața ta și încerci să prezici viitorul, ca și cum ai putea controla forțele exterioare. Nici una nici alta nu sunt posibile însă. Dacă mai continui așa, nu va trece mult și vei simți că înnebunești.

După ce ai luat decizia, modelul „Nu Am Nimic de Câștigat” te determină să reevaluezi constant situația, sperând că nu ai făcut nicio greșală. Te uiți tot timpul în urma ta și te condamni singur: „Ce bine ar fi fost dacă aș fi...” Pierzi astfel foarte multă energie prețioasă și te simți mizerabil.

Dacă rezultatul final este cel dorit de tine, te simți mai bine, dar numai pe moment. Nici nu apuci bine să respiri ușurat că începi să îți faci griji că lucrurile și-ar putea schimba cursul și că *în ultimă instanță* decizia ta se va dovedi greșită. Mai mult, anticipezi deja cu teamă următoarea decizie pe care o vei avea de luat, căci va trebui să treci din nou prin același proces agonizant. Îți sună familiar acest scenariu? O nebunie, nu-i așa? În mod evident, te afli într-o situație în care nimeni nu are de câștigat. Din fericire, mai există o posibilitate: „Nu Am Nimic de Câștigat”.

MODELUL „NU AM NIMIC DE PIERDUT”



De remarcat că practic ai de ales între două căi – A și B – *amândouă fiind corecte!* Fiecare cale conduce la un rezultat benefic. Practic, indiferent ce decizie ei, nimeni nu are nimic de pierdut. În ce constau aceste rezultate benefice? În oportunități de a experimenta viața într-o manieră nouă, de a învăța și de a crește, de a afla cine ești cu adevărat și ce îți dorești să faci cu viața ta. Fiecare cale este presărată cu astfel de oportunități – *indiferent de rezultatul final*. „Cum!? Indiferent de rezultatul final?” Dacă până acum ai fost de acord cu mine, aceste ultime patru cuvinte te-au făcut probabil să mă privești cu suspiciune, dacă nu chiar să mi te împotrivești fățiș. Întrebarea „și dacă...?” apare din nou în mintea ta. Îngăduie-mi să îți răspund cu un exemplu.

Imaginează-ți că ai de ales între a-ți păstra actuala slujbă sau a-ți lua una nouă. Dacă te cramponezi de Modelul „Nu Am Nimic de Câștigat”, vocea ta interioară negativă va prelua controlul asupra minții tale și va declanșa haosul în aceasta:

Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

„Dacă îmi voi păstra actuala slujbă, risc să ratez o oportunitate importantă de a progresa. Da, dar dacă plec de aici, poate că nu voi face față noilor responsabilități. Și dacă voi fi concediat din noua slujbă? Atunci nu voi mai rămâne cu nimic! La urma urmelor, îmi place acest loc de muncă. Da, dar poate că la noul loc de muncă aș putea avea mai multe șanse de a fi promovat, astfel încât în final voi obține mai mulți bani. Dar dacă voi regreta faptul că am plecat de aici? Dacă...? Vai, nu știu ce să fac! Mi-aș putea ruina întreaga viață dacă aș lua decizia greșită!”

Dacă aplici Modelul „Nu Am Nimic de Pierdut”, sinele tău „curajos” preia controlul și spune:

„Fantastic! Mi s-a oferit o slujbă nouă. Dacă o voi accepta, voi avea ocazia să cunosc oameni noi, să învăț lucruri noi, să experimentez o atmosferă de lucru complet nouă și să-mi lărgesc orizonturile. Dacă nu va merge, sunt convins că mă voi descurca eu într-un fel sau altul. Chiar dacă piața forței de muncă nu este grozavă în momentul de față, sunt convins că îmi voi putea găsi o altă slujbă dacă va fi cazul. Chiar și asta va fi o experiență interesantă, căci voi învăța cum să mă descurc în condiții de șomaj și cum să îmi rezolv problemele. Pe de altă parte, dacă voi rămâne aici, voi avea ocazia să îmi aprofundez contactele pe care mi le-am stabilit. Oricum, faptul că mi s-a oferit o altă slujbă mă face să mă simt mai bine în pielea mea, așa că dacă voi rămâne, poate că voi cere o mărire de salariu. Dacă voi rămâne și lucrurile nu vor evolua în favoarea mea, vor apărea cu siguranță alte oportunități. Viața este o aventură minunată, indiferent în ce direcție o apuc.”

Sinceră să fiu, cunosc oameni care chiar gândesc în acest fel, iar prezența lor este o bucurie pentru toți cei din jur. Acești oameni trăiesc cu adevărat într-o lume în care consideră că nu au nimic de pierdut.

Alex este un exemplu perfect. La ora actuală este psiholog în Los Angeles, dar când era tânăr a dorit să calce pe urmele tatălui său și să devină avocat. Notele sale de la colegiu au fost excelente, iar el a intrat fără probleme la o facultate de drept de prestigiu. A studiat din greu și s-a descurcat perfect în primii doi ani. Acești ani petrecuți departe de casă i-au schimbat însă perspectiva asupra vieții și prioritățile personale. El și-a dat seama că nu își dorește cu adevărat să își petreacă tot restul vieții pe „câmpul de luptă”, după cum a numit el profesia avocațească. Își dorea să îi ajute pe oameni, dar într-un alt fel, așa că a ajuns la concluzia că psihologia corespunde mult mai bine personalității sale. Cu această ocazie, a înțeles și faptul că decizia sa anterioară de a se face avocat s-a datorat în bună măsură dorinței sale de a-i face pe plac tatălui său. După ce a plecat de acasă, el a intrat mai bine în contact cu sinele său interior, așa că a luat decizia să renunțe la facultatea de drept și să se apuce de psihologie. Tatăl său i-a dat binecuvântarea sa, dar a refuzat să îi mai plătească facultatea, îngreunându-i astfel lui Alex procesul de luare a deciziei. Acesta a avut însă încredere în instinctul său și a renunțat la facultatea de drept, considerând că aceasta nu corespunde nevoilor sale profunde.

Au existat oameni (inclusiv tatăl său) care au considerat cei doi ani de drept o pierdere de timp, dar Alex nu a privit niciodată în acest fel lucrurile. El a încercat și a constatat din experiență că profesia de avocat nu i se potrivește. În mod paradoxal, a afla ce *nu* îți place este la

Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

fel de important ca și a afla ce îți place. În plus, cât timp a studiat la facultatea de drept și-a făcut numeroși prieteni, care i-au rămas alături până astăzi. Mai mult, informațiile pe care le-a acumulat în cei doi ani de drept l-au ajutat în nenumărate situații personale și profesionale de atunci încolo.

Dar avantajele nu s-au rezumat doar la acestea. Dat fiind că tatăl său a refuzat să îi mai plătească cheltuielile, Alex a fost nevoit să lucreze timp de doi ani pentru a aduna banii necesari pentru facultatea de psihologie. Au fost aceștia doi ani pierduți? Nici vorbă. Slujba sa în cadrul unei companii de construcții i-a oferit numeroase satisfacții: el a cunoscut un mod de viață complet diferit de ceea ce cunoștea până atunci și a cunoscut-o print-unul din colegi pe cea care avea să îi devină soție. În sfârșit, cu ajutorul unei burse și a două slujbe cu normă parțială, Alex a reușit să își ia inclusiv doctoratul.

Această suită de evenimente s-a dovedit neprețuită, căci l-a învățat pe Alex să își asume responsabilitatea pentru propria viață. Deși nici el, nici tatăl său nu și-au dat seama la vremea respectivă, adevărul este că cel din urmă i-a făcut lui Alex un serviciu real atunci când a refuzat să îi mai plătească facultatea, căci l-a determinat să învețe să stea pe picioarele sale. Cu această ocazie, el a învățat că dacă îți dorești ceva suficient de tare, se găsește întotdeauna o cale de a obține lucrul respectiv. Până astăzi, Alex a rămas convins că dacă nu ar fi obținut acea bursă, ar fi găsit o modalitate diferită de a-și lua doctoratul. Prin urmare, el și-a abordat deciziile viitoare cu încredere și entuziasm, pornind de la premisa că este puternic și plin de energie. Îți reamintesc în această direcție că la baza tuturor temerilor noastre stă *lipsa de încredere în sine*. Fiecare pas pe

care l-a făcut Alex, *indiferent de rezultatul la care l-a condus*, chiar dacă a însemnat pierderea sprijinului financiar al tatălui său și o întârziere în educația sa, a reprezentat pentru el o oportunitate de a învăța să aibă încredere în el însuși că va reuși să își satisfacă propriile nevoi.

Ori de câte ori le prezint cursanților mei Modelul Nu Am Nimic de Pierdut, mi se pare interesant să constat că întâmpin foarte multă rezistență. „O, haide, nu ești realistă!” Așa cum spuneam mai devreme, noi am fost învățați să punem un semn de egalitate între negativitate și realism sau între pozitivitate și lipsă de realism. Atunci când le cer acest lucru, niciunul din cursanții mei nu îmi poate aduce argumente pentru care Modelul „Nu Am Nimic de Câștigat” ar fi mai credibil decât Modelul „Nu Am Nimic de Pierdut”. Amândouă sunt la fel de ușor de aplicat, dar cel din urmă are avantajul că ne ajută să trecem de la poziția de durere la cea de putere, acesta fiind obiectivul tuturor celor care doresc să învețe să își gestioneze temerile. Un alt aspect demn de luat în considerare este că *atunci când pornești de la premisa că nu ai nimic de pierdut, te simți automat mai bine*. În acest caz, ce rost are să îi opui rezistență, să continui să simți durerea, paralizia și depresia? Și totuși, marea majoritate a oamenilor continuă să aplice acest model până când învață că există și un alt mod de a percepe această lume. Abia atunci încep ei să schimbe încetul cu încetul Modelul „Nu Am Nimic de Câștigat”, care i-a menținut până recent în statutul de victimă.

Un factor esențial al acceptării Modelului „Nu Am Nimic de Pierdut” este perspectiva personală asupra

Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

rezultatelor și oportunităților. Probabil că la ora actuală îți vine greu să crezi că pierderea unei slujbe poate fi o situație în care nu ai nimic de pierdut. În mod tradițional, oportunitățile sunt asociate cu banii, statutul social și semnele vizibile de „succes”. Invitația mea este să privești conceptul de oportunitate dintr-o perspectivă complet diferită. Scopul cărții de față este de a te ajuta să îți gestionezi temerile într-o manieră care să te ajute să îți îndeplinești scopurile pe care ți le propui. Ori de câte ori te confrunți cu o situație care te obligă să „te descurci”, prețuirea ta de sine crește considerabil. Înveți astfel să ai încredere că vei supraviețui indiferent de ceea ce ți se întâmplă, iar temerile tale se reduc direct proporțional.

**CUNOAȘTEREA FAPTULUI CĂ TE POTI
DESCURCA INDIFERENT DE SITUAȚIA
CU CARE TE CONFRUNȚI ESTE SECRETUL
ASUMĂRII UNOR RISCURI SĂNĂTOASE
CARE TE AJUTĂ SĂ PROGRESEZI ÎN VIAȚĂ.**

Ca să revin la exemplul meu anterior, dacă optezi pentru cealaltă slujbă, iar apoi o pierzi după câteva luni, tu ai șansa de a-ți amplifica prețuirea de sine prin confruntarea cu această situație dificilă, prin regruparea forțelor tale interioare și prin găsirea unei slujbe noi, eventual mai satisfăcătoare. Între timp, cunoști oameni noi și îți lărgești orizonturile. Dacă o privești din această perspectivă, pierderea noii slujbe devine o situație în care nu ai avut nimic de pierdut.

Le-am spus adeseori cursanților mei că nu este exclus ca oamenii „norocoși” să fie cei care s-au văzut nevoiți să se confrunte cu lucruri cu care cei mai mulți dintre noi

sperăm să nu ne confruntăm niciodată, cum ar fi pierdere
rea unei slujbe, moartea unei persoane dragi, un divorț,
un faliment sau o boală. După ce îți demonstrezi ție
însuți că te poți descurca într-o asemenea situație grea,
devii automat un om mult mai puternic. Nu cunosc prea
mulți oameni care au trăit o pierdere grea și care nu au
sfârșit prin a se simți extrem de mândri de ei înșiși pen-
tru că au reușit să meargă mai departe, în pofida adver-
sității. Ei au descoperit că *securitatea nu constă în a
poseda foarte multe lucruri, ci în a ști cum să gestio-
nezi ceea ce ai*. Altfel spus, dacă știi să răspunzi la toate
întrebările tale care încep cu „ce s-ar întâmpla dacă” prin
„mă pot descurca”, înseamnă că ai adoptat perspectiva
garanției de tip „nu am nimic de pierdut” și că temerile
ți-au dispărut.

După ce ți-am explicat că nu există decizii bune sau
proaste atunci când aplici Modelul „Nu Am Nimic de
Pierdut”, să vedem care sunt pașii pe care trebuie să îi
faci pentru a te deschide în fața alternativelor pe care le
ai în față. Această conștientizare îți va îmbunătăți șansele
de a obține rezultatele dorite și îți va conferi o mai mare
pace interioară. Iată pașii pe care ți-i sugerez atunci când
trebuie să iei o decizie majoră și după ce ai luat-o.

ÎNAINTE DE A LUA DECIZIA

1. *Focalizează-te pe loc asupra Modelului „Nu Am
Nimic de Pierdut”*. Spune-ți: „Nu am ce pierde, indife-
rent de rezultatul deciziei pe care o iau. Trăiesc într-o
lume a tuturor oportunităților și de-abia aștept noile
șanse de a învăța și de a crește pe care mi le va aduce
calea pe care o voi alege, indiferent care ar fi aceasta.”
Elimină gândurile legate de ceea ce ai de pierdut și nu

Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

cultiva decât gândurile referitoare la ceea ce ai de câștigat. Aplică exercițiile din capitolul referitor la gândirea pozitivă.

2. Fă-ți temele. Sunt foarte multe lucruri de învățat în legătură cu alternativele pe care le ai în față. Vorbește cu cât mai mulți oameni dispuși să te asculte. Nu te teme să îi abordezi pe profesioniști în legătură cu decizia pe care o ai de luat. Poate că unii te vor refuza, dar cei mai mulți dintre ei vor fi încântați să te ajute, ba chiar se vor simți flatați că ai apelat la ajutorul lor.

Solicită feedback și din alte surse. Vorbește cu diferiți oameni la petreceri, la salonul de cosmetică sau la frizerie, în sala de așteptare a unui cabinet medical etc. Oamenii întâlniți în cele mai neașteptate locuri îți pot oferi informații pe care nu ți le-ai fi imaginat niciodată, de cele mai multe ori din experiența personală.

Este de asemenea important să vorbești cu oamenii „potrivii”. Cine sunt aceștia? Sunt oamenii care te sprijină în procesul tău de învățare și de creștere personală. Oamenii care refuză să vadă câte posibilități infinite îți stau în față sunt „nepotrivii” și nu merită să discuți cu ei. De aceea, mulțumește-le politicos și apelează la altcineva.

Unul din oamenii pe care îi prețuiesc cel mai mult m-a ajutat enorm când mi-a spus următoarele cuvinte: „Dacă vorbesc o dată cu tine și mă descurajezi, să-ți fie rușine. Dacă vorbesc a doua oară cu tine și continui să mă descurajezi, să-mi fie rușine.” Cu alte cuvinte, dacă vorbești cu cineva și acesta nu pare deloc interesat de nevoile tale reale, să-i fie rușine, dar dacă continui să apelezi la el deși nu face nimic ca să te încurajeze, atunci

să-ți fie *ție* rușine. Nimeni nu te obligă să continui la infinit o conversație cu cineva care te indispuce. Nu discuta decât cu oameni care te sprijină și te încurajează, prin afirmații de gen: „Mi se pare o idee grozavă...” sau „Cred că te descurci de minune.” Cred că ai înțeles despre ce vorbesc. De ce să te pui singur în situația de a te simți prost când poți să te pui în situația de a te simți bine?

De asemenea, nu ezita să discuți spre planurile tale numai pentru că te temi că dacă acestea nu îți vor reuși, vei arăta ca un „ratat”. Înghite-ți mândria. Dacă nu vei investiga la maxim chestiunea care te interesează, riști să pierzi accesul la anumite surse valoroase de informații, care te-ar putea ajuta enorm. Reține:

**„DACĂ NU ÎNCERCI, NU POȚI DA GREȘ.
PE DE ALTĂ PARTE, NU POȚI AVEA
SUCCES DECÂT DACĂ ÎNCERCI.”**

Una din cursantele mele se temea să nu fie considerată „genul care vorbește”, nu „genul care acționează” – dacă bate prea tare toba în legătură cu intențiile sale. Dacă te angajezi însă la modul serios să progresezi, practic nu există niciun risc să vorbești prea mult și să faci prea puțin. Un exemplu care ilustrează perfect acest lucru este chiar prima mea experiență în domeniul editorial.

Cu ani în urmă, am luat decizia de a publica o carte de poezii pe care o scrisesem deja. Neștiind nimic despre lumea editorială, am început să discut cu cât mai mulți oameni despre ceea ce trebuie să fac. Am făcut un curs despre ce trebuie să faci pentru a fi publicat; am sunat mai multe persoane pe care nu le cunoșteam și care lucrau la diferite edituri (și am rămas surprinsă cât

Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

de dispuse au fost acestea să mă ajute); mi-am trimis cartea la circa 20 de edituri, dar am primit numai refuzuri. Acest lucru nu m-a împiedicat însă să continui să vorbesc despre cariera mea de scriitoare. Nu mă îndoiesc că s-au găsit destui oameni care să își spună în barbă (sau pe la spatele meu): „Pe cine păcălește? Nu va reuși niciodată.” Într-o zi, am discutat cu partenera mea de afaceri Ellen Carr, la ora actuală o bună prietenă a mea, și am decis să scriu și să public singură un mic ghid pentru femeile aflate în căutarea unei slujbe. La fel ca și Ellen, eram îngrijorată de numărul mare de femei talentate pe care le cunoșteam și care nu reușeau să își găsească o slujbă din cauza temerilor lor de refuz și de eșec. Am discutat și despre acest proiect cu toate persoanele pe care le cunoșteam, dar și de această dată am avut parte de multe obstacole, care i-au făcut pe mulți oameni să se îndoiască de faptul că îmi voi publica vreodată cartea. Acest lucru nu m-a împiedicat însă să continui să vorbesc despre proiectul meu, și împreună cu Ellen am cunoscut foarte mulți oameni interesanți care ne-au acordat un sprijin neprețuit pentru finalizarea acestui proiect. Într-un târziu, a venit și ziua fericită în care amândouă am primit acasă exemplarele tipărite ale cărții noastre.

Unii ar putea crede că am avut parte de multe starturi false în cariera mea de scriitoare. Eu nu consider deloc că este așa! Fiecare pas pe care l-am făcut de-a lungul drumului m-a determinat să devin din ce în ce mai sigură pe mine, chiar dacă rezultatul final nu a fost întotdeauna cel pe care mi-l imaginam eu. Oricum, am învățat cum să mă descurc în caz de refuz! Discutând despre ideile pe care le ai cu diferiți oameni te poți confrunta cu câțiva Toma Necredinciosul, dar cu siguranță vei primi

numeroase informații valoroase și *îți vei clarifica intențiile, fapt care te va ajuta să le transpui în practică!* Intenția este un instrument extrem de puternic al creării realității pe care ți-o dorești.

3. *Stabilește-ți prioritățile.* În acest scop, va trebui să cauți în sufletul tău. Oferă-ți timp și gândește-te la ceea ce îți dorești cu adevărat de la viață. Acest lucru este incredibil de dificil pentru cei mai mulți dintre oameni, căci noi suntem învățați de la cea mai fragedă vârstă să facem numai ceea ce doresc alții. De aceea, am uitat de mult ce anume ne produce cu adevărat satisfacție. Pentru a-ți fi mai ușor, întreabă-te ce cale te poate ajuta cel mai tare să îți îndeplinești principalele scopuri în viață – în momentul de față.

Este important să îți aduci aminte că scopurile se schimbă în permanență pe măsură ce treci prin viață, așa că trebuie să le reevaluezi. Decizia pe care o iei astăzi poate fi complet diferită de cea pe care o vei lua peste cinci ani. Dacă nu reușești să îți clarifici aceste obiective, nu-ți face griji. De multe ori este necesar să treci prin numeroase experiențe de viață și să iei foarte multe decizii înainte de a-ți ordona prioritățile. Cel puțin începi să devii atent la tine însuși și la ceea ce îți dorești. Procesul descoperirii de sine este un proces de căutare; de aceea, nu te teme de confuzia inițială, căci numai trecând prin ea poți ajunge la claritate.

4. *Ai încredere în impulsurile tale.* Chiar dacă ai dificultăți în a ajunge la „persoana din interiorul tău” prin procesul de cercetare a sufletului, corpul tău îți poate oferi indicii extrem de utile legate de calea pe care

Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

trebuie să o apuci. Chiar dacă ți-ai făcut temele, ai vorbit cu numeroși oameni și ai ajuns la o alegere logică, este posibil ca un impuls interior să îți spună să o apuci pe cealaltă cale. Nu te teme să ai încredere în el. Adeseori, mintea subconștientă îți transmite pe această cale mesaje, spunându-ți care este calea cea mai bună pentru tine în momentul de față. Dacă vei fi atent la impulsurile tale, vei fi surprins câte sfaturi bune vei primi în acest fel.

Personal, am fost foarte surprinsă când „am avut încredere în instinctul meu” și mi-am ales o nouă carieră. După ce mi-am luat doctoratul în psihologie, intenția mea a fost să îmi creez un cabinet privat. La câteva luni după ce am început să tratez pacienți într-o clinică de sănătate mintală mi-a apărut oportunitatea de a ajuta un prieten care era director executiv la un sanatoriu minunat numit „Spitalul Plutitor, Vasul Sănătății pentru New Yorkezi⁴”. Instinctul mi-a spus să accept această slujbă, deși ea nu corespundea planurilor mele, cel puțin din punct de vedere logic. O voce din interiorul meu mi-a spus însă: „Acceptă.”

După câteva luni, prietenul meu și-a dat demisia, iar eu am fost numită directoare executivă. Nu am avut niciodată intenția de a deveni administratorul unei clinici. Am fost întotdeauna convinsă că sunt genul subalternului, nu al liderului executiv, iar gândul că aș putea

⁴ La acea vreme, Spitalul Plutitor își avea sediul chiar pe un vas și naviga în jurul Manhattan-ului, oferind servicii medicale săracilor. După 11 septembrie 2001 vasul a fost vândut, căci proprietarul nu mai putea plăti taxe portuare accesibile. La ora actuală spitalul este staționar pe uscat, dar continuă să ofere servicii medicale pentru săraci. (n. a.)

conduce vreodată o instituție nu mi-a trecut niciodată prin minte. Mentea mea subconștientă știa însă că mă pot descurca în această funcție și m-a împins de la spate să o accept. „Ce naiba fac!?” – m-am întrebat confuză, trecând printr-o stare de teamă și de incertitudine la gândul preluării acestei poziții. Pe măsură ce a trecut timpul, iar eu mi-am continuat procesul creșterii personale, mi-am dat însă seama că îmi place munca administrativă și că sunt chiar foarte capabilă în acest domeniu de activitate. Peste toate, Spitalul Plutitor mi-a oferit o serie de experiențe de viață incredibile, bogate, paradoxale, ilare, savuroase și profunde, în urma cărora am învățat să mă descurc în condiții pe care nu mi le-aș fi imaginat niciodată. Mentea mea subconștientă știa însă că aveam să mă descurc. Din fericire, ea a trecut peste mintea mea conștientă, care m-a spus: „Nu te abate de la planul tău” și „Nu te vei descurca niciodată în această slujbă.”

Apropo de faptul că nu există decizii cu adevărat greșite, doresc să precizez că dacă aș fi optat pentru a rămâne terapeut în clinica de sănătate mintală, *acea alegere mi-ar fi oferit alte oportunități de a experimenta viața într-o manieră inedită și diferită*. Așa cum spuneam, nu există decizii bune sau proaste, ci doar decizii diferite.

5. *Înseninează-te*. Trăim într-o lume în care marea majoritate a oamenilor își iau deciziile foarte în serios. Ei bine, ascultă ce-ți spun eu: *nimic* nu este *chiar atât* de important! Sincer! Dacă iei o decizie și pierzi niște bani, nicio problemă: cel puțin înveți să gestionezi această situație. Dacă te desparți de un iubit sau de o iubită, nicio grijă – vei găsi pe altcineva. Dacă optezi pentru un divorț, nu-i mare lucru – vei învăța să te descurci

Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

singur/ă. Dacă optezi pentru a te căsători, foarte bine – vei învăța ce înseamnă viața într-o căsnicie.

Începe să te gândești la tine ca la un student pe viață la o mare universitate. Programa ta este alcătuită din suma relațiilor cu lumea în care trăiești, începând din momentul în care te-ai născut și până când mori. Fiecare experiență reprezintă o lecție importantă de învățat. Dacă alegi Calea A, vei învăța anumite lecții. Dacă alegi Calea B, vei învăța alte lecții. Cum s-ar spune, poți învăța geologie sau geometrie, ai profesori diferiți, manuale diferite, teme diferite, dai examene diferite. *Adevărul este însă că nu contează.* Dacă urmezi Calea A, cunoști gustul căpșunilor. Dacă urmezi Calea B, cunoști gustul afinelor. Dacă nu-ți place nici gustul căpșunelor, nici cel al afinelor, poți găsi o altă cale. Secretul constă în a te folosi de cursurile pe care le urmezi pentru a învăța tot ce poți despre tine însuși și despre lumea din jurul tău. De aceea, *înseninează-te!* Indiferent ce se întâmplă ca rezultat al deciziei tale, *te vei descurca!*

DUPĂ LUAREA DECIZIEI

1. Renunță la așteptările și la imaginile mentale.

Cu toții ne creăm astfel de așteptări legate de ceea ce ne dorim să se întâmple după luarea unei decizii. Până la luarea deciziei, aceste imagini mentale îndeplinesc o funcție valoroasă. Dacă ai luat însă decizia, renunță la ele. De vreme ce nu poți controla viitorul, imaginile mentale nu fac decât să creeze nefericire dacă nu se îndeplinesc. Dezamăgirea te-ar putea determina să ratezi lucrurile bune care pot apărea în viața ta, indiferent în ce situație te afli. Privește întotdeauna jumătatea plină a paharului. Dacă pornești de la premisa că rezultatul unei

decizii luate va arăta într-un anumit fel, tu riști să ratezi alte oportunități care îți pot ieși în cale și care s-ar putea dovedi mai valoroase decât imaginea mentală inițială. Cu alte cuvinte, dacă pornești de la premisa că „lucrurile ar trebui să evolueze *în acest fel*”, tu riști să ratezi realitatea din fața ta, care poate fi absolut minunată, chiar dacă nu seamănă cu ceea ce ți-ai imaginat tu.

2. Acceptă în totalitate responsabilitatea pentru deciziile tale. Știu că această recomandare este greu de pus în practică! Cu toții avem tendința să căutăm pe cineva pe care să dăm vina dacă lucrurile nu evoluează așa cum ne dorim. Spre exemplu, eu mi-am detestat brokerul când acțiunilor pe care mi le-a recomandat le-a scăzut valoarea, în loc să le crească. În final, am avut nevoie de foarte mult curaj pentru a recunoaște că: „Eu am fost aceea care am luat decizia de a le cumpăra. Nimeni nu mi-a sucit mâna la spate ca să le cumpăr.” Am continuat să mă lamentez până când am reușit să văd „oportunitatea” apărută în urma deciziei mele neinspirate. Ce am învățat din această lecție? Foarte multe! Am învățat că trebuie să studiez personal tendințele bursei de valori, nu să mă bazez în totalitate pe opinia brokerului meu. Mi-am dat seama că aveam o nesiguranță profundă în privința banilor și că trebuia să lucrez asupra acestui capitol din viața mea. Am realizat că viața merge înainte și că nu se schimbă cu nimic, chiar dacă pierzi bani la bursă. Am învățat că dacă mai pierd pe viitor bani la bursă nu este cazul să fac din țânțar armăsar și că acțiunile își pot relua oricând trendul ascendent, așa cum s-a întâmplat cu acțiunile mele opt luni mai târziu. Privită din această perspectivă, decizia mea nu s-a dovedit nici pe departe

Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

chiar atât de proastă. Dacă poți descoperi o *oportunitate* în orice decizie pe care o iei, este mult mai ușor să îți asumi *responsabilitatea* pentru luarea ei.

Dacă vei învăța să îți asumi responsabilitatea pentru deciziile tale, vei deveni mult mai puțin furios pe lumea exterioară, și ceea ce este mai important, mult mai puțin furios pe tine însuși!

3. *Nu-ți proteja greșelile; corectează-le.* Odată luată decizia, este extrem de important să te angajezi că o vei pune în practică și să faci tot ce îți stă în puteri în acest scop. Pe de altă parte, dacă vezi că lucrurile nu evoluează așa cum ți-ai dorit, *nu ezita să o schimbi!* Foarte mulți oameni sunt atât de dedicați luării deciziilor „corecte” că atunci când descoperă că nu le place calea pe care și-au ales-o continuă să se cramponeze de aceasta ca și cum însăși viața lor ar depinde de ea. Din punctul meu de vedere, această atitudine este o nebunie. După părerea mea, descoperirea faptului că *nu* îți place ceva are o valoare educațională uriașă. Acest lucru te ajută să îți schimbi calea aleasă. Știu că există oameni incapabili să își asume vreo responsabilitate, care trec de la una la alta și folosesc pretextul „schimbării” pentru a-și masca lipsa angajamentului. Nu despre acest gen de atitudine vorbesc eu, iar diferența este ușor de sesizat. Dacă ești sincer hotărât să faci ceva, dacă faci tot ce îți stă în puteri în acest scop, iar în final ajungi la concluzia că această cale nu ți se potrivește – renunță și fă altceva în loc.

De bună seamă, dacă te decizi să îți schimbi calea, vei avea de-a face cu foarte multe critici din partea celor din jur. „Cum adică să îți schimbi cariera!? Ai investit cinci ani în acest cabinet dentar! Vrei ca toți acești bani și tot

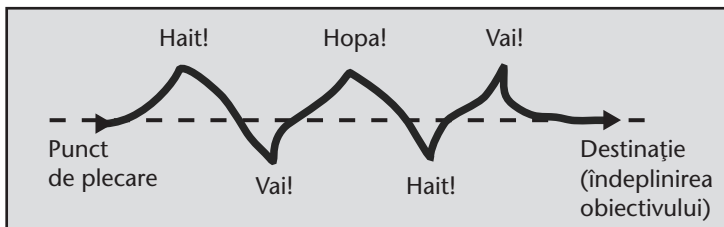
acest timp să se ducă pe apa sâmbetei?” Explică-le celor care au urechi de auzit că din punctul tău de vedere nu a fost nicio pierdere. A existat un moment în viața ta în care aceasta a fost calea adecvată pentru tine. Ai învățat multe lucruri și ai câștigat foarte multă experiență, dar acum calea nu ți se mai pare adecvată, așa că a sosit timpul să faci o schimbare. Cunosc foarte mulți oameni care rămân blocați în situații nesatisfăcătoare, care nu le convin deloc, numai pentru că au investit foarte mult în ele și consideră că ar fi păcat să nu continue. Câtă lipsă de logică! De ce să investești în continuare într-o cale care oricum nu-ți oferă satisfacții!? Îți reamintesc încă o dată că miza este însăși calitatea vieții tale!

În cartea sa, *Actualizări*, Stewart Emery prezintă un model excelent al schimbării direcției în viață, pe care l-a creat în timp ce călătorea cu un mic avion către Honolulu, având loc lângă pilot. Cu această ocazie, el a observat o consolă, iar pilotul i-a explicat că este vorba de un sistem de ghidare inerțială. Scopul lui este să mențină avionul în limita a 1.000 de yarzi în raport cu pista aeroportului din Hawaii în ultimele cinci minute ale aterizării. Ori de câte ori avionul deviază de la curs, sistemul îl corectează. Pilotul i-a explicat lui Emery că vor sosi la timp în Hawaii chiar dacă „*au avut un curs deviat 90% din timp*”. Emery a preluat ideea și a creat următorul model: „Calea pe care mergem din locul în care ne aflăm către cel în care dorim să ajungem începe cu o eroare pe care o corectăm. Corecția se dovedește o nouă eroare, pe care o corectăm din nou, dar și această corecție se dovedește tot o eroare, pe care o corectăm și de această dată. Practic, singurele momente în care ne aflăm efectiv pe curs sunt intersecțiile acestei linii în zigzag cu

Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

adevărata cale.” Pornind de la această analogie, constatăm că secretul constă în a nu ne face probleme legate de luarea unei decizii greșite, *ci a învăța când trebuie să corectăm aceste greșeli!* Viziunea mea asupra acestui model arată astfel:

MODELUL DE CORECȚIE A DEVIERILOR DE LA CURS



Există multe indicii interioare care ne ajută să ne dăm seama când a sosit timpul să aplicăm o corecție. Cele mai evidente sunt confuzia și insatisfacția. Ironia sortii face ca oamenii să considere aceste stări negative, nu pozitive. Știu că pare greu de acceptat, dar *orice supărare în viața de zi cu zi este benefică*, întrucât îți spune că ai deviat de la cursul corect și că trebuie să aplici o corecție pentru a reveni pe el. Cu alte cuvinte, confuzia și insatisfacția îți spun că te-ai rătăcit și că (după cum mi-a spus odată o prietenă): „Dacă nu îți schimbi direcția, riști să ajungi la capătul actualului drum!”

Durerea fizică poate fi privită cu ușurință ca fiind benefică, chiar dacă este neconfortabilă. Ea reprezintă un simptom evident că ceva nu funcționează cum trebuie în organismul nostru. Spre exemplu, o durere în partea dreaptă a corpului îți poate salva viața, semnalându-ți o apendicită. Dacă nu îi acorzi nicio atenție, riști să mori. În mod similar, durerea mentală reprezintă și ea o

„binecuvântare”, căci îți spune că ceva nu este în regulă cu viața pe care o duci. Ea reprezintă un semn că trebuie să corectezi ceva în viața ta, indiferent dacă este vorba de felul în care gândești despre lume sau despre ceea ce faci efectiv în această lume. Durerea nu face altceva decât să îți transmită mesajul: „Hei, nu ești pe calea cea bună!”

Cea mai bună modalitate de a descoperi cum să te întorci pe calea cea bună este procesul de explorare cu ajutorul cărților de dezvoltare personală, al seminarelor, prietenilor, grupurilor de sprijin, terapiei sau al oricărui alt instrument care ți se pare adecvat în momentul respectiv. Atât timp cât vei căuta un ajutor în mediul exterior, acesta îți va fi oferit. Reține: „Când adeptul este pregătit, maestrul apare.” Dacă nu faci decât să îți protejezi cursul pe care ai apucat-o, nu vei fi niciodată pregătit. Vei devia tot timpul de la el și nu vei ajunge niciodată la destinație. Pe de altă parte, dacă ești conștient în permanență de indiciile care îți semnalează că „a sosit timpul să introduci o corecție”, vei sfârși întotdeauna prin a ajunge exact acolo unde dorești, sau cel puțin în imediata apropiere.

Ca să încheiem, iată în rezumat pașii pe care trebuie să îi urmezi de-a lungul procesului de luare a deciziilor. Dacă vei aplica acești pași, îți va fi infinit mai ușor să iei decizii de-a lungul vieții.

PROCESUL DE LUARE A DECIZIILOR FĂRĂ A AVEA NIMIC DE PIERDUT

ÎNAINTE DE LUAREA DECIZIEI

1. Focalizează-te pe loc asupra Modelului „Nu Am Nimic de Pierdut”.
2. Fă-ți temele.

Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

3. Stabilește-ți prioritățile.
4. Ai încredere în impulsurile tale.
5. Înseninează-te.

DUPĂ LUAREA DECIZIEI

1. Renunță la așteptările și la imaginile mentale.
2. Acceptă în totalitate responsabilitatea pentru deciziile tale.
3. Nu-ți proteja greșelile; corectează-le.

Dacă nu ești convins de eficiența acestor pași, îngăduie-mi să îți prezint pe scurt pașii procesului de luare a deciziilor fără a avea nimic de câștigat:

PROCESUL DE LUARE A DECIZIILOR FĂRĂ A AVEA NIMIC DE CÂȘTIGAT

ÎNAINTE DE LUAREA DECIZIEI

1. Focalizează-te pe loc asupra Modelului „Nu Am Nimic de Câștigat”.
2. Ascultă-ți mintea, care te va înnebuni de cap.
3. Lasă-te paralizat de anxietate în încercarea de a anticipa viitorul.
4. Nu avea încredere în impulsurile tale. Ascultă-i în schimb pe toți ceilalți.
5. Simte povara dificultății de a lua o decizie.

DUPĂ LUAREA DECIZIEI

1. Creează-ți o stare de anxietate încercând să controlezi rezultatul final.
2. Dă vina pe altcineva dacă lucrurile nu evoluează așa cum ți-ai dorit.

3. Dacă obții ceea ce ți-ai dorit, întreabă-te dacă nu ar fi fost totuși mai bine pe cealaltă cale.
4. Chiar dacă decizia ta se dovedește „greșită”, nu introdu nicio corecție, căci ai investit prea mult în ea.

Ți se pare această a doua sinteză dureros (și comic) de familiară? Cu siguranță, nimeni nu se pricepe mai bine ca noi înșine să ne înnebunească de cap!

Acum că am vorbit despre modelele de luare a deciziilor „Nu am nimic de câștigat” și „Nu am nimic de pierdut”, cred că îți dai seama că este practic imposibil să faci vreo greșeală. Așa cum fiecare decizie reprezintă o oportunitate de a învăța, fiecare „greșeală” reprezintă o oportunitate similară, așa că cu greu poate fi etichetată drept greșeală. Unul din marii inventatori ai lumii, care a „eșuat” de 200 de ori înainte de a găsi soluția căutată, a fost întrebat odată: „Nu te deranjează faptul că ai dat greș de atâtea ori?” Răspunsul lui a fost: „Nu am dat greș niciodată! Am descoperit 200 de moduri de a *nu* face ceea ce mi-am propus!”

După ce am reflectat îndelung, am ajuns la concluzia că dacă nu ai făcut nicio greșeală în ultima vreme, înseamnă că faci ceva greșit! În acest fel, nu vei ajunge niciodată în Hawaii! De fapt, nici măcar nu ai părăsit aeroportul de plecare! Nici măcar nu te-ai ridicat de la sol! Nu îți asumi niciun risc, dar nici nu te bucuri de lucrurile bune pe care le are de oferit viața. Ce risipă!

Îmi amintesc de un moment din viața mea când totul mă înspăimânta, când mă temeam să nu dau greș în încercările mele de a-mi îndeplini visele. De aceea, nu mă mișcam din casă, rămânând victima propriei mele

Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

nesiguranțe. Ar fi frumos să pot spune că cel care m-a lovit, ajutându-mă să devin conștientă de sine, a fost un maestru zen, dar nu s-a întâmplat așa. Lucrul care m-a ajutat să ies din acea stare de inerție a fost o reclamă la o linie aeriană care spunea: „Ieși în lume.” Când am văzut acea reclamă, mi-am dat seama că îmi tăiasem toate legăturile cu lumea exterioară. După ce am avut acest moment de „iluminare”, m-am forțat să ies din nou în lume. Mi-am dat seama că trebuia să trec de la teama de a face o greșeală la teama de a *nu* face nicio greșeală. Atât timp cât nu fac greșeli, înseamnă că nu evoluez și nu învăț.

Dacă ne gândim că greșelile fac parte integrantă din procesul vieții, este uimitor învățătura pe care o primim de mici, că trebuie să fim perfecți. Acest mod „greșit” de a gândi a creat foarte multe temeri legate de spiritul de aventurier și de încercarea de a descoperi noi teritorii. Să luăm un exemplu din sportul nostru național, baseballul. Rareori se întâmplă ca vreun jucător de baseball să atingă o medie de 0,400. În traducere, asta înseamnă patru lovituri reușite din zece, adică patru succese din zece încercări. La această performanță ajung doar campionii, iar marea majoritate a oamenilor sunt doar începători la acest sport!

Este imposibil să reușești în tot ceea ce îți propui în viață. Acest lucru este absolut garantat! De fapt, cu cât încerci mai multe lucruri, cu atât mai mari sunt șansele de a *nu* reuși în tot ce îți propui. Gândește-te însă cât de plină este o astfel de viață și cât de multe aventuri conține ea. Indiferent dacă pierzi sau câștigi, tu ești întotdeauna victorios! Prin folosirea Modelului de Corecție a Devierilor de la Curs, tu poți zbura în siguranță, bucurându-te de libertatea zborului.

Chiar dacă acum știi cum să îți diminuezi temerile legate de procesul de luare a deciziilor și de comiterea unei greșeli, vei constata că adoptarea ideilor prezentate mai sus nu este atât de ușoară cum pare. Îți reamintesc în această direcție că procesul de schimbare a comportamentului este de lungă durată. *Ceea ce contează este să începi!* Continuă apoi să lucrezi la desăvârșirea acestui proces. Cultivă în permanență noul mod de a gândi prezentat în această carte prin folosirea exercițiilor descrise mai jos, astfel încât să îți poți depăși temerile legate de luarea deciziilor și de greșeli.

Tu ai mai făcut vreo greșeală în ultima vreme? Sper că da!

EXERCIȚII

1. Gândește-te la o decizie pe care trebuie să o iei și aplică Modelul „Nu am nimic de pierdut”. Notează toate lucrurile pozitive care s-ar putea întâmpla pe ambele căi, chiar dacă rezultatul final nu va fi neapărat cel scontat de tine.

2. Învață conceptul „NU CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT” pornind de la micile decizii de zi cu zi. În timp ce te gândești ce haine să îmbraci astăzi pentru a te duce la serviciu, remarcă faptul că nu contează cu adevărat. În timp ce te gândești la ce restaurant să iei astăzi masa, remarcă faptul că nu contează cu adevărat. În timp ce te gândești la ce film să te duci astăzi, remarcă faptul că nu contează cu adevărat. Alegerile noastre generează pur și simplu experiențe diferite. Încetul cu încetul, vei putea aplica acest concept unor decizii din ce în ce mai importante. Plasează-ți cartonașe la vedere, acasă și la birou, și scrie pe ele

Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

NU CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT,

pentru a-ți reaminti acest adevăr ori de câte ori ai tendința să devii din nou obsedat.

3. De asemenea, plasează alte cartonașe la birou și acasă și scrie pe ele

ȘI CE DACĂ? MĂ VOI DESCURCA!

Și ce dacă lucrurile nu evoluează așa cum îți dorești? Ce mare lucru? Acest indiciu îți va reaminti să te înseninezi și să crezi că poți face față oricărei situații, odată luată decizia.

4. Caută indiciile din viața ta care îți sugerează că ai deviat de la curs și începe să le corectezi.

8

**CÂT DE INTEGRALĂ
ESTE „TOATĂ VIAȚA TA”?**

„**S**unt devastată fără Jim. El era toată viața mea!” Louise era una din cursantele mele, iar soțul ei tocmai divorțase de ea după cinci ani de căsnicie. Ea nu glumea atunci când spunea că Jim fusese toată viața ei, căci ea însăși îl pusese pe acest pedestal. Pentru Louise, nimeni și nimic altceva nu conta.

De bună seamă, acest lucru explică starea ei de devastare, disperarea și golul interior pe care le-a simțit după plecarea lui. Destul de probabil, explică inclusiv destrămarea căsniciei celor doi. Așa cum explic în cartea *Ghidul „Simte teama și bucură-te de o iubire durabilă”*, dependența într-o relație generează efecte secundare extrem de neatractive, cum ar fi mânia, gelozia, resentimentele, cramponarea, sâcâielile – toate fiind extrem de neplăcute pentru partener. Toate acestea sunt consecința unei frici profunde de pierderea subiectului pe care noi îl considerăm temelia identității noastre.

Bob, un director executiv de relații publice, a optat pentru a-și crea o identitate exclusiv *profesională*. Pentru el nu conta nimic altceva decât cariera sa. La fel ca în cazul lui Louise, acest gen de dependență emoțională generează efecte secundare negative. La muncă, Bob era

extrem de protector cu sine, fără a fi însă expansiv și fără să-i pese de ceilalți. Își asuma toate creditele, ignorând contribuțiile celor din jurul său. În încercarea constantă de a obține aprobarea superiorilor săi, el nu și-a asumat niciodată vreun risc, diminuându-și astfel în mare măsură creativitatea.

Când și-a pierdut slujba ca urmare a restrângerilor de personal, Bob s-a simțit (în mod previzibil) devastat, neajutorat și chiar în prag de sinucidere, căci nu putea umple cu nimic golul interior pe care îl simțea. Însăși linia vieții sale fusese întreruptă.

Foarte mulți bărbați și un număr din ce în ce mai mare de femei care și-au petrecut întreaga viață legați emoțional de munca lor își pierd rațiunea de a trăi atunci când sunt forțați să se pensioneze. Ei simt că viața lor s-a încheiat. Nu întâmplător, foarte mulți dintre ei mor la scurt timp după pensionare. Mi se pare extrem de trist faptul că acești oameni nu știu să se bucure de acea parte a vieții lor care ar putea fi cea mai plăcută și cea mai creativă!

Jeanne, o soție casnică, și-a făcut din *copiii* ei toată viața sa. Ea se considera o mamă „bună”. Era întotdeauna prezentă când copiii ei se întorceau de la școală, avea grijă de toate nevoile lor și se mândrea cu faptul că își punea întotdeauna copiii pe primul loc.

Dacă ar fi fost mai onestă cu ea însăși, Jeanne și-ar fi dat seama că se folosea de copiii ei pentru a-și crea o rațiune de a exista. Cei care o cunoșteau suficient de bine erau conștienți de efectele secundare ale acestei atitudini: nevoia ei de a domina, de a-și proteja excesiv copiii, moralismul și crearea unor doze uriașe de vinovăție în copiii ei. Jeanne nu îi lăsa niciodată pe aceștia să uite ce mamă dăruită era ea. După ce copiii au crescut

și au plecat de acasă, Jeanne a rămas cu impresia că a rămas într-o casă goală, deși ea și soțul ei continuau să locuiască în ea. Această senzație oglindea de fapt golul ei interior. De bună seamă, nu vreau să spun că a sta acasă cu copiii este ceva rău în sine, dar când părinții depind de copiii lor pentru a supraviețui din punct de vedere emoțional, acest lucru nu este ceva sănătos – nici pentru ei, nici pentru copii. Supraviețuirea unui părinte este o povară prea grea pentru un copil!

Numitorul comun pe care l-au împărtășit Louise, Bob și Jeanne a fost dependența. Când au pierdut obiectul acestei dependențe de care erau extrem de atașați emoțional, această dependență a ieșit la iveală. Îndrăznesc să afirm că și tu ai experimentat, într-un moment sau altul al vieții tale, o dependență similară. Dacă este adevărat, cred că ești de acord cu mine că nu există nimic mai dureros decât privarea de obiectul dependenței tale. Ca și cum acest lucru nu ar fi de ajuns, atunci când cazii prada disperării, ți se pare că nu poți face absolut nimic pentru a te simți mai bine.

Apare o întrebare firească: există ceva ce putem face pentru a slăbi frâiele acestei dependențe foarte intense, ceva care să ne facă să ne simțim întregi în pofida unei pierderi foarte grele? Nu este greu de imaginat că dacă există așa ceva, teama noastră de pierdere s-ar reduce considerabil. Răspunsul la această întrebare este incontestabil DA, ceea ce ar trebui să însemne o ușurare pentru toată lumea.

Chiar dacă ar trebui să fii fericit că există o astfel de supapă, nu trebuie să uiți că – la fel ca în cazul oricărui alt aspect conex cu schimbarea, este nevoie de o luciditate foarte mare, de răbdare și de perseverență pentru a

putea rupe tiparele emoționale foarte puternice. Acest lucru nu ar trebui să te îngrijoreze însă. Chiar dacă pare o sarcină neplăcută, în realitate nu este, *atât timp cât* o realizezi prin pași mici și ușor de gestionat, acordându-ți timpul necesar pentru a te bucura de proces.

Te invit așadar să încerci o modalitate alternativă de abordare a vieții tale, menită să te ajute să te eliberezi de disperare, de golul interior și de teama asociată cu anumite aspecte ale vieții tale. Știi din experiență că această eliberare este posibilă. Capitolul de față îți prezintă pașii necesari pentru a efectua această schimbare. Îți garantez că vei descoperi astfel o perspectivă interesantă. Nu îți vei putea schimba însă calitatea vieții cu ajutorul acestor instrumente puternice decât punându-le în practică și asumându-ți angajamentul.

Mai întâi de toate, ar fi util să înțelegi mai clar care este în viziunea mea cauza golului interior pe care îl simți atunci când viața ta este dezechilibrată. Vom lua ca exemplu RELAȚIILE. Schema care urmează ilustrează cum arată Toată Viața Ta atunci când te focalizezi din punct de vedere emoțional asupra unui singur aspect:

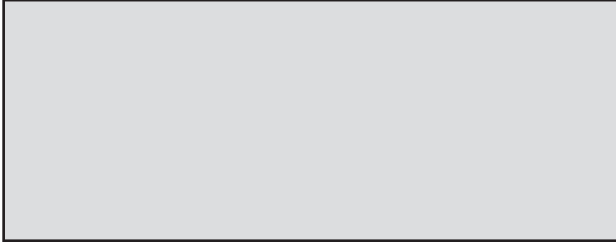
TOATĂ VIAȚA ATUNCI CÂND EXISTĂ RELAȚIA



Dacă marele R dispare, așa cum s-a întâmplat în cazul lui Louise, viața arată dintr-o dată astfel:

Cât de integrală este „toată viața ta”?

TOATĂ VIAȚA ATUNCI CÂND NU MAI EXISTĂ RELAȚIA



Nu este de mirare că simți acel gol interior, sau că îți dorești să înlocuiești imediat această relație! Practic, în lipsa ei nu ți-a mai rămas nimic!

Lucrurile nu trebuie să stea însă astfel. Iată o altă schemă, care ilustrează un mod complet diferit de a privi lucrurile:

TOATĂ VIAȚA ATUNCI CÂND EXISTĂ RELAȚIA

Contribuție	Hobby	Timp liber
Familie	Timp pentru sine	Creștere personală
Muncă	Relație	Prieteni

Aceasta este „Toată Viața” unei alte cursante a mea, Nancy. Ea nu are forma unei cutii goale, ci a unei grile, fiind extrem de diferită de cea a bieteii Louise, a lui Bob și a lui Jeanne. Grila lui Nancy este plină de viață și de împliniri. În plus, însăși *suprafața* sa pare mai mare, dând impresia că oferă mai multe avantaje pentru aceleași investiții. Să presupunem că Nancy experimentează la rândul ei o despărțire de iubit. Cum arată în acest caz „Toată Viața” ei? Ce diferență față de pierderea lui Louise! După cum poți observa în tabelul următor, pierderea suferită de Nancy lasă în urma ei un gol, dar nu unul în măsură să îi dea peste cap întregul univers! De bună seamă, și ea suferă în urma despărțirii de iubit, și ea se mai simte uneori singură, și ea își dorește o nouă relație, mai armonioasă decât prima, dar ceea ce contează este că viața ei continuă să se deruleze aproape la fel de frumos ca și până atunci. Fiecare zi pe care o trăiește este plină de foarte multe experiențe care îi aduc bucurie și satisfacție. De aceea, în cazul ei nu putem vorbi de o dependență absolută. Nancy continuă să dispună de foarte multe resurse disponibile care o fac să simtă că viața este un corn al abundenței care nu se poate goli niciodată.

Pe când predam această lecție la unul din cursurile mele, o studentă s-a ridicat și a declarat că și ea are familie, copii, o slujbă, prieteni etc., dar singurul lucru care *contează cu adevărat* pentru ea este relația. I-am răspuns că aici intervin luciditatea, perseverența și răbdarea, cu ajutorul cărora își poate amplifica *angajamentul* față de celelalte aspecte ale vieții sale.

În accepțiunea mea, angajamentul înseamnă să te implici în proporție de 100%, în mod conștient, în

Cât de integrală este „toată viața ta”?

fiecare „chenar” al tabelului. Spre exemplu, dacă ești la muncă, să îți investești energia și atenția în proporție de sută la sută în ceea ce faci. În mod similar, dacă ești împreună cu familia, să fii în totalitate cu ea, în mod conștient; dacă ești cu prietenii, să fii 100% cu ei și așa mai departe.

TOATĂ VIAȚA ATUNCI CÂND NU MAI EXISTĂ RELAȚIA

Contribuție	Hobby	Timp liber
Familie	Timp pentru sine	Creștere personală
Muncă		Prieteni

În timp ce explicam clasei conceptul de angajament, Sandy, o altă cursantă, a replicat imediat că slujba ei era doar temporară, până când avea să găsească ceva mai bun. Între timp, se plictisea de moarte la serviciu, și de-abia aștepta să scape de el. În acest caz, cum s-ar fi putut angaja în proporție de sută la sută la muncă? I-am explicat că angajamentul nu înseamnă că activitatea respectivă va dura de-a pururi, dar *dacă tot o faci*, de ce

să nu te implici în proporție de sută la sută? În acest fel, calitatea vieții tale se va îmbunătăți în proporție de sută la sută.

I-am oferit lui Sandy un instrument pe care să îl folosească la slujbă pentru a-și îmbunătăți calitatea angajamentului. Acest instrument constă în „*a acționa ca și când*” munca ei ar conta cu adevărat. Ce ar face Sandy dacă ar ști că toate acțiunile ei sunt extrem de importante? Posibilitățile sunt infinite, iar restul clasei a descris imediat câteva dintre ele: și-ar crea obiective zilnice și ar urmări să și le îndeplinească; ar interacționa cu colegii și cu șefii într-o manieră care să îi facă pe aceștia fericiți; și ar crea un mediu în care să fie o plăcere să muncești. Ea însăși a adăugat: „Peste toate, aș ajunge la timp la serviciu.” Sandy a promis că va încerca, dar numai după ce i-am dat asigurări că acest gen de angajament nu presupune că va trebui să păstreze pentru totdeauna această slujbă!

În săptămâna următoare, Sandy s-a întors la curs foarte entuziasmată de ceea ce i s-a întâmplat. Am rămas cu toții uimiți de nivelul crescut al energiei sale. Ea ne-a povestit că a dus o plantă și un tablou la serviciu, care au înviorat imediat atmosfera de la locul de muncă. Le-a făcut complimente și și-a ajutat colegii de muncă, iar seara, înainte de a pleca, și-a stabilit obiective pentru a doua zi. Cu fiecare zi care a trecut, ea s-a focalizat din ce în ce mai intens asupra scopurilor sale și a rămas uimită să constate că productivitatea ei s-a dublat. A devenit practic dependentă de bifarea scopurilor de pe lista ei, care îi ridică mult moralul. În rarele ocazii în care nu reușea să îndeplinească ce și-a propus, continua a doua zi, până când termina sarcina respectivă.

Cât de integrală este „toată viața ta”?

Sandy a rămas uimită de reacția celorlalți la schimbarea comportamentului său. Unul dintre ei chiar a întrebat-o dacă nu ia vreun drog sau vreun medicament cu efecte psihotrope, după care a adăugat: „Orice ai lua, continuă să o faci!” Dar rezultatul cu adevărat magic a fost că *a început să îi placă cu adevărat slujba ei*. Implicarea în proporție de sută la sută elimină plictiseala. De îndată ce Sandy a renunțat la atitudinea de tip „biata de mine” și a decis să se implice sută la sută, ea a trăit automat o mare satisfacție și s-a simțit mai vie ca oricând. Acționând „ca și când munca ei chiar ar conta”, ea a obținut inclusiv alte beneficii: prețuirea ei de sine s-a amplificat, a obținut referințe bune când s-a decis să își ia o altă slujbă și și-a dat seama că prin schimbarea atitudinii poate schimba întreaga lume (sau cel puțin mediul din imediata ei apropiere). Noua ei atitudine o face să se simtă mai puternică într-o lume în care tot mai mulți oameni se simt neajutorați.

Pentru ca angajamentul să devină un concept mai ușor de digerat și de integrat în practică, îți reamintesc că el nu înseamnă că trebuie să faci același lucru pentru totdeauna, în pofida învățăturilor pe care le-ai primit de mic.

De pildă, slujba mea de directoare executivă a Spitalului Plutitor mi-a adus foarte multă bucurie și satisfacție, dar după opt ani am simțit că sunt pregătită pentru o nouă provocare. Dat fiind că eram complet implicată în ceea ce făceam, am decis să nu las un gol în urma plecării mele și am început să caut pe cineva care să mă înlocuiască. Am început să deleg din ce în ce mai multe sarcini. I-am ajutat pe cei din comitetul de conducere să se familiarizeze treptat cu persoana pe care o consideram

ideală pentru a-mi lua locul. Pe scurt, i-am pregătit pe toți pentru plecarea mea. După cum poți observa, am rămas implicată sută la sută în ceea ce făceam, chiar dacă mă pregăteam de plecare.

În același timp, m-am implicat în totalitate și asupra restului vieții mele, astfel încât tranziția de după plecarea de la acel loc de muncă să se deruleze cât mai lin. În orele mele libere, am început să predau, să scriu și să îmi cultiv clientela pentru practica mea privată de psihoterapie. În doi ani, am reușit să îmi asigur o nouă carieră, lăsând însă Spitalul Plutitor pe mâini bune. În sfârșit, eram pregătită de plecare.

Același principiu se aplică și în domeniul relațiilor. Nimeni nu știe cu adevărat cât timp va dura o relație, dar până când nu te decizi să pleci, cel mai bine este să îți oferi ție și partenerului tău respectul și demnitatea pe care le meritați amândoi, implicându-te sută la sută în relație. În acest fel, dacă va veni vreodată o zi în care vei dori să te despartți, cel puțin vei ști sigur că ai făcut tot ce ți-a stat în puteri pentru ca relația ta să meargă. În acest fel, nu vei avea niciun regret. Dacă ai încorporat deja conceptul rețelei în viața ta, pierderea fostei relații nu ți se va părea colosală, căci vei avea multe alte domenii în care vei fi implicat cu pasiune.

Există un segment al grilei care necesită mai multe explicații: cel al CONTRIBUȚIEI. Acest segment este cel care îți permite să îți aduci contribuția specială la bunul mers al lumii. Vom discuta pe larg despre contribuție în capitolul următor. Deocamdată, doresc să remarc doar că acest domeniu de viață este responsabil în mare parte pentru prețuirea de sine și pentru satisfacția pe care o

simțim în viață. Faptul că ți-ai adus contribuția la bunul mers al acestei lumi arată că nu ești neputincios, ci reprezintă o forță semnificativă în această lume.

Este important să nu privești conceptul de contribuție din perspectiva măreață a schimbărilor produse în această lume de Gandhi, Martin Luther King sau Albert Einstein. Așa cum o înțeleg eu, contribuția înseamnă să privești în jurul tău, să sesizezi ce trebuie făcut și să faci lucrurile respective. Tu îți poți aduce contribuția la bunul mers al familiei tale, al comunității, al țării sau al întregii lumi. Nu există om în viață care să nu își poată aduce o contribuție importantă la bunăstarea planetei noastre. Așa cum am mai spus, simpla schimbare de atitudine poate schimba lumea din jurul nostru.

Acum că ai înțeles conceptul de rețea a domeniilor de viață în care ești implicat și ți-ai dat seama de importanța acestuia în reducerea multor temeri legate de relații, slujbă, copii și așa mai departe, înseamnă că ești pregătit să implementezi pașii necesari pentru a încorpora acest instrument puternic în viața de zi cu zi. Iată care sunt acești pași:

1. Recunoaște că este posibil să te afli într-un cerc vicios. Dacă îți vei examina cu atenție trecutul, cel mai probabil vei observa că ori de câte ori ai trăit sentimente negative asociate cu o pierdere, ai încercat aceeași cale familiară pentru a-ți reduce disconfortul: ai încercat să recreezi ceea ce ai pierdut.

Spre exemplu, care este primul lucru pe care îl fac foarte mulți oameni atunci când se simt devastați în urma destrămării unei relații? Ei o înlocuiesc cu o alta.

Dacă noul partener îi părăsește la rândul lui, ei se simt din nou devastați (lucru uimitor câteodată, căci nu au cunoscut această persoană decât de trei săptămâni – în anumite cazuri). Ce fac ei în continuare? Nu este greu de ghicit: își caută urgent un nou „suflet-pereche” fără de care simt că „ar muri”!

Dacă acest tipar îți sună familiar, nu te acuza prea tare. Ceea ce contează este să recunoști că până în momentul prezent nu ai operat într-un cadru de referință corect. Simpla recunoaștere a faptului că există și o altă cale este suficientă pentru a te conduce la pasul următor.

2. Creează-ți o Grilă a Vieții Integrale. Începe prin a desena un tabel similar celui de la pagina următoare.

Gândește-te la componentele pe care dorești să le incluzi în viața ta și completează cu ele căsuțele. Personal, sunt o mare adeptă a pregătirii terenului ori de câte ori fac o introspecție; de aceea, îți recomand să îți pui o muzică de relaxare pe fundal în timp ce completezi căsuțele tabelului. Asigură-te că nu poți fi deranjat și că ai telefonul oprit.

3. Dacă ai terminat de completat tabelul, alege o căsuță și lucrează asupra ei. Închide ochii și vizualizează cum ți-ai dori să arate acest domeniu al vieții tale. Ce ai vrea să faci? Cum ai interacționa cu oamenii din jurul tău? Ce ai simți? Amintește-ți cele două ingrediente cheie: angajamentul în proporție de sută la sută și acțiunea „ca și cum ceea ce faci ar conta cu adevărat”. De acum înainte le vom numi DUOUL MAGIC, căci exact asta fac: aduc magia în viața ta.

Cât de integrală este „toată viața ta”?

VIAȚA PERSONALĂ INTEGRALĂ

4. Dacă ți-ai format o imagine clară asupra acestor domenii de viață, ia o foaie de hârtie și notează pe ea tot ce ai vizualizat, în cât mai multe detalii. Acest lucru îți va ușura Pasul 5:

5. Enumeră cât mai multe lucruri pe care ar trebui să le faci pentru a-ți transforma imaginea mentală într-o realitate. Gândește-te bine. Nu pot repeta îndeajuns de mult:

ACȚIUNEA ESTE CHEIA SUCCESULUI.

Pentru ca viața ta reală să se suprapună cu imaginile din mintea ta, tu trebuie să *faci ceva*. Cu alte cuvinte, acțiunile sunt esențiale.

Să vedem cum funcționează concret acești pași. Să spunem că ți-ai ales domeniul CREȘTERII PERSONALE și că ai vizualizat că participi la diferite cursuri și seminare, că citești cărți de dezvoltare personală și că te duci la diferite conferințe. În mintea ta, Duoul Magic are grijă să îți mențină în permanență focalizarea, dar și participarea activă.

Dacă participi la un seminar, te poți vizualiza interacționând cu ceilalți participanți, făcându-ți temele, anticipând cu bucurie următoarea oră și simțindu-te extrem de fericit că ai optat pentru acest seminar.

Apropo, dacă vei încerca să implementezi acest concept în lumea reală, vechile tipare vor ieși în mod automat la suprafață. Acest lucru este garantat! Astfel, dacă vei participa efectiv la un seminar, este foarte probabil că vei fi copleșită subit de dorința de a fi cu *el*. La început, mintea ta va face tot ce îi va sta în puteri să te facă să uiți de angajamentul pe care ți l-ai asumat, așa că vei avea nevoie de toată voința ta și de foarte multă vigilență pentru a-ți păstra focalizarea. Dacă vei face acest lucru, vei ajunge la un moment dat să îți spui: „La naiba cu el – am venit aici ca să învăț ceva!” Imaginează-ți ce efect ar avea această tărie de caracter asupra prețuirii tale de sine! Mai devreme sau mai târziu, vei reuși să te concentrezi la ceea ce faci în momentul respectiv și să asimilezi ceea ce se întâmplă în jurul tău. Și ghici ce se va întâmpla în continuare? Nevoia disperată de a fi lângă *el* va începe să dispară! Marea problemă a oamenilor atașați este că nu mai reușesc să fie atenți la ceea ce se întâmplă în jurul lor. Și se mai întreabă de ce sunt atât de însetați din punct de vedere emoțional...

Cât de integrală este „toată viața ta”?

Să luăm și exemplul unui alt domeniu de viață: PRIETENII. Ce poți vizualiza în această privință? Îți poți imagina că îți inviți prietenii la cină, că ieșiți cu toții în oraș și vă distrați de minune, că le scrii scrisori de apreciere sau pur și simplu că îi suni și le spui că te-ai gândit la ei. De bună seamă, atunci când ești cu prietenii tăi în lumea reală, vei dori să fii cu „sufletul tău pereche”. În acest caz, invocă imediat Duoul Magic. Focalizează-te asupra angajamentului tău de a fi un prieten bun și „acționează ca și când” le-ai putea influența cu adevărat în bine viața prietenilor tăi. Dacă vei persevera, vei constata că îți vei oferi foarte multă plăcere și împlinire.

Când eram tânără, aveam o înțelegere nescrisă cu prietenele mele: „Ne întâlnim la ora cutare, dar numai dacă nu mă sună Domnul Ideal.” Deși prietenele mele păreau să fie de acord cu această regulă, privind retrospectiv am ajuns să o consider penibilă și chiar stupidă, căci m-am simțit întotdeauna foarte bine cu prietenele mele. După ce m-am mai maturizat, am renunțat să le mai tratez într-o manieră atât de lipsită de respect. Un efect secundar interesant al acestui lucru a fost acela că bărbații din viața mea au încetat să mă mai considere o femeie cu care se puteau întâlni la orice oră. Ei s-au învățat să mă sune cu câteva zile sau chiar săptămâni înainte, știind că nu îmi voi anula celelalte angajamente numai pentru a fi cu ei.

Să analizăm acum domeniul TIMPULUI LIBER. Mulți cursanți de-ai mei se simt în încurcătură când vine vorba de gestionarea acestui domeniu de viață și trebuie să recunosc că eu însămi lucrez zi de zi asupra lui. Foarte mulți oameni au tendința de a fi orientați numai către

realizări și devin anxioși când trebuie să se relaxeze și să se bucure de timpul lor liber. Când te relaxezi cu partenerul de cuplu sau cu prietenii nu este o problemă chiar atât de mare, dar când ești singur, simți că trebuie să faci neapărat ceva constructiv. Și de această dată, cea mai bună cale de a scăpa de această anxietate este invocarea Duoului Magic. Dacă te vei implica sută la sută în activitatea de relaxare și dacă vei „acționa ca și când” bunăstarea ta chiar ar conta pentru tine, vei putea învăța să te bucuri cu adevărat de aceste momente de destindere.

Spre exemplu, eu mi-am creat conceptul de „sărbătoare de o oră”, o versiune prescurtată a sărbătorilor care durează una sau mai multe zile. Îmi asigur întotdeauna cel puțin o oră de relaxare totală pe zi. Fie citesc reviste, fie mă plimb pe plajă, fie fac cumpărături la mall-ul meu favorit. Acest lucru mă ajută să îmi păstrez prospețimea și să mă întorc la lucru cu forțe sporite. De altfel, adeseori cele mai bune idei îmi vin chiar în momentele mele libere, când mintea mea este mult mai relaxată.

6. Repetă pașii 3, 4 și 5 pentru toate căsuțele grilei. Te asigur că vei fi uimit de rezultatele pe care le vei obține și de cât de frumoasă și de plină va începe să ți se pară viața. Este important să reții că tot ceea ce crezi în grila ta poate deveni realitate, atât timp cât rămâi angajat și inițiezi acțiunile necesare.

7. Creează-ți în fiecare zi scopuri specifice care să reflecte toate căsuțele grilei. Dacă ești genul orientat către realizări, vei observa că majoritatea obiectivelor tale sunt focalizate într-un singur domeniu de viață, de regulă cel al MUNCII. Prin fixarea unor scopuri inclusiv

Cât de integrală este „toată viața ta”?

în celelalte căsuțe ale grilei, viața ta va deveni mult mai echilibrată.

Ori de câte ori abordezi un obiectiv pe care ți l-ai fixat, amintește-ți de Duoul Magic – *angajament în proporție de sută la sută* și „*eu contez cu adevărat*” – astfel încât să te focalizezi mai bine și să simți că realizezi ceva important.

Este posibil să nu poți acoperi fiecare domeniu de viață din grila ta în fiecare zi. Există perioade când un domeniu de viață prevalează în mod natural asupra celorlalte. Nu te agita inutil. Încearcă să te simți cât poți de bine în astfel de perioade. Duoul Magic te va călăuzi și va avea grijă să te conducă la echilibru. De pildă, este posibil ca un proiect profesional important să îți solicite întreaga atenție pentru o vreme. Ceea ce contează în ultimă instanță este să îți crezi o imagine de ansamblu echilibrată.

Gândește-te puțin: dacă nu îți vei face timp și nu vei face niciun efort pentru implementarea acestor pași, tu îți vei reduce dramatic șansele de a-ți schimba viața în bine. Nu crezi că meriți mai mult? Invitația mea este de a crea fundamentul unei structuri de bază a vieții tale, astfel încât să trăiești într-o manieră care să susțină creșterea ta personală și satisfacția ta. Una din cursantele mele, Janet, a sintetizat perfect acest lucru: „Dacă faci întotdeauna ceea ce ai făcut și până acum, vei obține întotdeauna aceleași rezultate.” Janet a înțeles perfect acest mecanism, iar implementarea lui corectă a ajutat-o enorm să își schimbe viața!

Dacă ți se pare dificil să te motivezi singur, nu te condamna. Găsește un grup de sprijin care să acționeze ca un catalizator asupra ta. Dacă nu poți găsi un astfel de

grup, găsește-ți cel puțin un „tovarăș de creștere personală”, după cum îi spun eu. Ajutați-vă apoi unul pe celălalt întâlnindu-vă săptămânal și lucrând împreună asupra grilelor personale de viață, stabilind obiective, făcând planuri de acțiune etc. Simplul fapt că va trebui să vă faceți temele înaintea fiecărei astfel de întâlniri va fi suficient pentru a vă determina să treceți la fapte. Secretul constă în a lua în serios angajamentul luat unul față de celălalt și în a acționa responsabil în timpul săptămânii, făcând tot ce v-ați propus să faceți.

Dacă nu-ți poți găsi un grup de sprijin și nu dorești să lucrezi împreună cu un tovarăș de creștere personală, găsește un grup condus de un profesionist. Este uimitor cât de repede se pot materializa rezultatele când știi exact ce îți dorești și când ești ferm hotărât să îți îndeplinești scopurile. Marea majoritate a oamenilor nu își fac niciodată timp pentru a se focaliza asupra lucrurilor pe care și le doresc de la viață, după care se miră că simt tot timpul un gol interior.

Continuă să te întrebi: „Cât de integrală este viața mea?” Creează-ți o viață cât mai bogată, astfel încât niciun eveniment exterior să nu îți poată reduce senzația că ai o viață complet și profund semnificativă. De ce te-ai mai putea teme în acest caz?

Una din cele mai valoroase lecții pentru diminuarea temerilor este sintetizată perfect de fraza: „SPUNE DA UNIVERSULUI TĂU”. Aceste cuvinte au fost rostite într-un anumit context de Janet Zuckerman, unul din mentorii mei minunați. Janet a adresat aceste cuvinte unui bărbat care se plângea amarnic de o anumită circumstanță din viața sa. Am întrebat-o pe Janet ce a vrut să spună de fapt prin aceste cuvinte. Mi-a răspuns: „Este foarte simplu. Indiferent ce se întâmplă în viața ta, dă pur și simplu din cap în sens afirmativ. Nu scutura din cap în sens negativ. Spune întotdeauna *da*, în loc de *nu*.” De-a lungul anilor am integrat acest principiu în viața mea, iar rezultatele pe care le-am obținut au fost de-a dreptul magice.

Termenul de „univers” se referă aici la acel plan al vieții care pare să dețină controlul suprem asupra noastră indiferent de ceea ce ne dorim noi, respectiv la acea „forță” care operează în viața noastră, aparent independent, și care interferează de multe ori cu imaginea pe care ne-am format-o în mintea noastră în legătură cu derularea lucrurilor. Conceptul se referă la un anumit flux din viața noastră și din viața celor din jur asupra căruia nu avem

niciun control. Adeseori, exact când suntem pe punctul de a avansa într-o direcție pe care ne-am ales-o, un eveniment neașteptat ne schimbă complet cursul. Aceste evenimente neașteptate sau chiar numai *posibilitatea* ca ele să se petreacă trezesc în noi foarte multă teamă. Ajungem astfel să anticipăm tot ce poate fi mai rău. De aceea, este important să ne amintim în permanență că:

**A SPUNE „DA” ESTE
CEL MAI BUN ANTIDOT AL FRICII.**

Prin „a spune da” eu înțeleg „a fi de acord cu” acele circumstanțe pe care ni le scoate în cale viața. „A spune da” înseamnă a renunța la rezistență și a accepta posibilitățile pe care ni le oferă Universul, care ne ajută să percepem altfel lumea în care trăim. Înseamnă să ne relaxăm corpul și să observăm calmi situația cu care ne confruntăm, reducându-ne astfel supărarea și anxietatea. În afara beneficiilor emoționale, noi obținem o serie de beneficii fizice cu totul ieșite din comun. Invers, a spune *nu* înseamnă a rămâne o victimă a circumstanțelor. „Cum a fost posibil să mi se întâmple așa ceva?” A spune *nu* înseamnă a bloca, a lupta cu realitatea din fața noastră și a opune rezistență oportunităților de creștere personală. Atunci când spunem *nu*, noi creăm o tensiune, ne epuizăm, ne consumăm inutil energia, trecem printr-un haos emoțional sau, și mai rău, ajungem la apatie. „Nu pot face față. M-am blocat. Nu mai există nicio speranță.” Adevărul este că mai există o speranță, și anume să spunem *da*, adică să ne împăcăm cu situația.

A spune *da* este un antidot pentru dezamăgirile, respingerile și oportunitățile ratate de zi cu zi (o gripă, o gaură în acoperiș, un blocaj în trafic, un cauciuc

dezumflat, o întâlnire cu un partener care nu ne face plăcere și așa mai departe). Mai mult decât atât, această atitudine este însuși *instrumentul miraculos care ne ajută să facem față celor mai profunde și mai întunecate temeri ale noastre*.

Ca să ilustrez ce vreau să spun, doresc să îți prezint exemplul lui Charles, a cărui prezență în viața mea mi-a conferit puterea de a spune *da* Universului. Charles a crescut în sărăcie, într-un ghetou new-yorkez. Imaginea de „tip dur” i-a servit foarte bine, până când a fost rănit de un glonț în urma unei lupte de stradă. Glonțul i-a secționat măduva spinării și Charles a paralizat de la talie în jos.

Când l-am cunoscut pe Charles, acesta tocmai terminase un program de reabilitare și căuta o slujbă la Spitalul Plutitor. Dorința lui cea mai arzătoare era să îi învețe pe copii cum să evite problemele pe care le-a avut el. L-am angajat și Charles a devenit o inspirație pentru toți cei din jurul lui.

Într-o zi am intrat într-una din clasele noastre și l-am găsit pe Charles stând în mijlocul unui grup de copii și răspunzându-le la întrebări. Copiii sunt de regulă foarte curioși când văd o persoană handicapată. „Cum te simți când nu poți merge?” „Ce trebuie să îi spun unei persoane care se află într-un scaun cu rotile?” „Cum te duci la baie?” La un moment dat, Charles i-a întrebat pe copii ce credeau aceștia că își dorește cel mai mult un om handicapat. Un băiețel i-a răspuns imediat:

– Prieteni!

– Corect! i-a spus Charles, și toți copiii au sărit în sus și l-au îmbrățișat, strigând: „Vreau să fiu prietenul tău!”

Sinceră să fiu, nu știu cine a beneficiat cel mai mult în urma acelei ședințe de grup: Charles, copiii sau eu...

Cu o altă ocazie, am dat o petrecere pentru un grup nou de cetățeni vârstnici. Deși am angajat o formație cu trei membri pentru festivități, bătrânii ezitau să danseze. Subit, Charles și-a împins scaunul cu roțile în mijlocul ringului de dans și a început să „danseze” în ritmul muzicii.

– Haide, toată lumea! Dacă eu pot să dansez, puteți și voi!

În numai câteva minute, toată lumea dansa, râdea, cânta și bătea din palme. Buna lui dispoziție era contagioasă. În cel mai scurt timp, străinii din sală s-au împrietenit. Charles nu rata nicio oportunitate de a le arăta oamenilor că dacă ai o atitudine pozitivă, poți crea ceva valoros din orice situație cu care te confrunți.

Am avut multe ocazii să discut cu Charles. Acesta mi-a spus că în primele zile ale handicapului său își pierduse orice speranță, orice dorință de a trăi. „Nu este ușor pentru un puști macho să își piardă capacitatea de a merge, ca să nu mai vorbim de controlul asupra intestinelor și asupra vezicii”, mi-a spus el. A fost trimis la un centru excelent pentru reabilitare, dar a refuzat să se lase ajutat. În acel moment, cei de la centru s-au pregătit să îl trimită acasă, pentru a elibera astfel un loc pentru o persoană dornică să își asume responsabilitatea pentru viața sa. Acesta a fost momentul de cotitură pentru Charles. El știa că dacă va fi trimis acasă, nu va mai avea nicio șansă. Practic, avea de ales între a spune *da* sau *nu* Universului. Din fericire pentru el, a ales să pună *da*, motiv pentru care se simte recunoscător până astăzi.

Odată luată această decizie, progresul său a fost remarcabil. În față i s-au deschis oportunități la care nu s-ar fi gândit niciodată până atunci. El a decis că viața sa poate avea un scop și o semnificație chiar și în aceste

condiții. Îi putea ajuta pe alții să facă față dificultăților din viața lor, indiferent în ce constau acestea. Avea să fie un model de urmat, pe principiiul: „Dacă eu am putut, poți și tu!” Într-un moment de sinceritate, Charles a recunoscut că – în mod paradoxal – a ajuns să se simtă recunoscător pentru handicapul său, căci acesta l-a ajutat să devină conștient de contribuția pe care și-o putea aduce la bunul mers al acestei lumi.

Înainte de accident, Charles nu era conștient că viața sa ar fi avut vreo semnificație. La ora actuală a ajuns la concluzia că a fost mai handicapat înainte de accident, căci numai după producerea acestuia a realizat el că viața sa înseamnă ceva și a ajuns să înțeleagă cu adevărat ce înseamnă satisfacția.

Când am prezentat în sala de curs conceptul „SPUNE DA UNIVERSULUI TĂU”, un cursant mi-a pus o întrebare interesantă: „Dacă îi spui tot timpul *da* universului tău, nu devii capabil să eviți orice durere?” M-am gândit puțin, după care i-am răspuns: „Nu.” Nu poți evita cu totul durerea, dar îi poți spune *da* inclusiv ei, înțelegând că face parte integrantă din viață. În acest fel, nu te mai simți o victimă. Știi că poți face față durerii, inclusiv situației care a cauzat-o. Cu alte cuvinte, nu te simți neputincios și nu îți pierzi speranța. În acel moment, cursantul meu m-a întrerupt și a strigat: „Am înțeles! Vrei să spui că există o durere de tip *da* și o durere de tip *nu*, care nu seamănă între ele.” Exact asta am vrut să spun.

I-am pus apoi pe cursanți să caute exemple de situații în care au spus *da* durerii din viața lor, fără să își dea neapărat seama ce făceau. Astfel, Nadine și-a adus aminte că săptămâna trecută s-a gândit la mama ei, care

murise recent. Durerea produsă de pierdere a săgetat-o și i-a venit să plângă. A lăsat lacrimile să îi curgă pe obraji, dar s-a gândit cât de plăcut era să își aducă aminte de momentele frumoase petrecute alături de mama ei. Chiar în timp ce plângea, a simțit nevoia să repete de foarte multe ori: „Mulțumesc.”

În mijlocul durerii sale, Nadine a înțeles că viața te pune în fața foarte multor momente de rămas bun, dar așa funcționează ea. Ea a înțeles însă diferența dintre considerarea morții unei persoane dragi ca fiind o catastrofă (atitudinea de tip *nu*) și conștientizarea binecuvântării de a fi avut în viața ei acea persoană (atitudinea de tip *da*). Moartea poate fi privită ca un proces natural – parte integrantă a vieții, și nu neapărat ca o despărțire oribilă și un fenomen nedrept.

O altă cursantă, Betsy, și-a adus aminte de dulceața durerii pe care a simțit-o când și-a sărutat băiatul înainte ca acesta să plece la colegiu. Ea l-a privit cu lacrimi în ochi cum se îndreaptă către noua sa mașină, știind că nu se va mai întoarce acasă decât ca oaspete. Era momentul să îl lase să plece. Ea a avut atunci o atitudine de tip *da*, de acceptare a faptului că viața reprezintă un proces continuu de schimbare. Nimic nu durează de-a pururi. Betsy a plâns o vreme, dar și-a revenit rapid și s-a decis să pregătească o cină romantică la lumina lumânărilor pentru ea și soțul ei. La urma urmelor, aveau să fie singuri pentru prima dată după foarte mult timp, așa că s-a decis să transforme această ocazie într-o a doua lună de miere.

Să comparăm această atitudine cu aceea a unei mame terorizate la gândul că copiii ei vor pleca de acasă și care nu mai vede, atunci când acest lucru chiar se întâmplă, decât casa goală și inutilitatea ei. O astfel de persoană

care se opune schimbării ratează noile căi care i se deschid în față. Povestea lui Betsy ilustrează perfect maniera în care poți simți o durere atunci când ceva familiar se încheie, urmată însă de construirea unor noi speranțe și vise. Este ceva minunat să părăsești o experiență minunată de viață și să aspiři către alte experiențe, la fel de minunate.

Marge a împărțit clasei durerea pe care a simțit-o când a murit soțul ei. Îi era dor de el și de afecțiunea lui, de plăcerea tovrășiei sale, dar pe de altă parte era conștientă că s-a transformat dintr-o femeie dependentă de bărbatul ei într-o persoană independentă și capabilă să se descurce singură. Simțul prețuirii sale de sine s-a amplificat enorm, iar ea a învățat încetul cu încetul să își asume riscuri pe care nu și-ar fi imaginat vreodată că și le-ar putea asuma. Marge a spus *da* vieții și și-a creat o nouă lume personală.

Ea ar fi putut reacționa și altfel, așa cum a făcut un prieten de-al meu, care a refuzat să facă vreun efort de a se aduna și de a-și continua viața după ce soția sa a murit. La ora actuală, cinci ani mai târziu, el continuă să se lamenteze la telefon, întrebându-se retoric: „De ce a trebuit să moară?” Cum s-ar spune, el a spus *nu* universului său. Din păcate, prietenul meu nu realizează că Universul nu suferă. El este singurul care se cramponează de suferință, chinându-i pe puținii oameni care îi mai răspund la telefon. Refuză să vadă binecuvântările din viața sa (și nu sunt puține) sau oportunitățile din jurul lui de a cunoaște noi oameni și de a încerca experiențe noi. Durerea de tip *nu* l-a făcut să devină practic neputincios.

În ultimă instanță, putem spune că abilitatea de a te descurca în această lume este direct proporțională cu

capacitatea de a spune *da* Universului, inclusiv durerii din viața ta. Reține:

**RECUNOAȘTEREA DURERII ESTE EXTREM
DE IMPORTANTĂ; NEGAREA EI ESTE LETALĂ.**

Sandy este una din persoanele care și-au evitat durerea. Când fiul ei a murit în urmă cu 12 ani într-un accident de automobil, ea a refuzat să privească în față impactul plener al pierderii suferite. Prietenii ei chiar au lăudat-o pentru echilibrul ei și pentru maniera în care face față morții fiului său. Trei ani mai târziu ea s-a îmbolnăvit de epilepsie, aparent fără nicio legătură cu pierderea suferită. Timp de nouă ani, ea a suferit de crize de epilepsie, care au împiedicat-o să muncească. În plus, relația ei cu soțul și cu ceilalți copii s-a deteriorat încetul cu încetul.

În cele din urmă, Sandy s-a înscris într-un grup de sprijin pentru a face față tensiunii pe care o crea epilepsia ei în restul familiei. Încă de la prima ședință, liderul grupului a întrebat-o dacă a suferit vreodată o pierdere grea. Ea i-a confirmat, dar i-a explicat că experiența s-a produs cu atât de mult timp în urmă încât nu mai reprezenta un factor decisiv în viața sa. Liderul știa însă ce știa, așa că a călăuzit-o cu delicatețe să retrăiască experiența morții fiului ei. Abia atunci i-a permis Sandy durerii sale să iasă la suprafață.

La fiecare nouă ședință de grup, Sandy a continuat să se confrunte cu durerea ei. După numai cinci săptămâni, simptomele epilepsiei sale au dispărut în mod „miraculos”. Ea a renunțat la medicamente, și-a găsit o slujbă bună și a început să repare daunele produse în sufletele celor dragi de acasă ca urmare a bolii sale. Dacă este

negată și îngropată sub preș, durerea poate fi extrem de distructivă. Exemplul lui Sandy este oarecum dramatic, dar adevărul este că durerea nerecunoscută poate distruge într-o manieră mai subtilă foarte multe vieți.

Cu toții cunoaștem oameni incapabili să intre în contact cu durerea lor, întrucât refuză să își accepte propriile emoții. Atunci când nu ne recunoaștem durerea, aceasta se transformă într-un simptom corporal, în mânie sau într-un alt efect la fel de distructiv. A spune *da* înseamnă a-ți accepta plenar propria durere, pornind de la premisa că mai devreme sau mai târziu vei reuși să ajungi de cealaltă parte a ei, ba chiar vei avea ceva de câștigat în urma acestei experiențe de viață (atât timp cât vei fi deschis).

În timp ce discuțiile din clasă au continuat, am ajuns la o concluzie interesantă împreună cu cursanții mei: cu cât viața noastră este mai bogată, cu atât mai mare este probabilitatea de a experimenta durerea pierderii. Cu cât avem mai mulți prieteni, cu atât mai multe vor fi despărțirile de aceștia (prin moarte sau din alte cauze). Cu cât ne conectăm mai intens cu lumea exterioară, cu atât mai predispuși suntem să experimentăm „eșecuri” sau respingeri. Oamenii care trăiesc la maxim nu și-ar schimba însă niciun moment viața cu a cuiva care trăiește „călduș”. Ei savurează șansa de a experimenta tot ce are viața de oferit – atât lucrurile bune cât și cele rele. Cursanții mei au ajuns de asemenea la concluzia că cei care trăiesc o viață bogată cunosc intuitiv secretul atitudinii de tip „*da* spus Universului”. Cei care spun *nu* se retrag în interiorul lor, optează pentru a se ascunde sub așternuturi (metaforic vorbind), chipurile pentru a nu

deveni victime, dar sfârșesc prin a deveni victimele propriilor lor temeri.

Am găsit exemplul cel mai extrem de atitudine de tip *da* în cartea lui Viktor Frankl, *Căutarea semnificației de către om*. Cartea mi-a fost împrumutată de o prietenă, care mi-a spus: „Cred că este foarte important să citești această carte.”

Când am început să răsfoiesc cartea, mi-am dat seama fără niciun entuziasm că aceasta descria experiența lui Frankl într-un lagăr de concentrare, subiect pe care îl evitasem cu grijă până atunci, căci mi se părea pur și simplu prea înspăimântător. Eram convinsă că viața trăită într-un lagăr de concentrare este cea mai groaznică experiență pe care o poate trăi un om din punct de vedere mental, fizic și spiritual. Nu îmi doream să citesc această carte și eram pe punctul de a o pune deoparte, când mi-am adus aminte de cuvintele prietenei mele: „Cred că este foarte important să citești această carte.” În mod evident, părea să știe ceva ce mie îmi scăpa, așa că m-am decis să aflu despre ce era vorba.

Am reușit să trec cu greu de multele pagini care descriau experiențe ce depășesc capacitatea umană de înțelegere. Nu îmi puteam reține lacrimile, dar în timp ce continuam să citesc, inima mea a început treptat să se însenineze. Frankl și alții ca el nu numai că au făcut față vieții trăite într-un lagăr de concentrare, dar *chiar au spus da universului lor*, în acord cu definiția dată la începutul acestui capitol. Ei și-au creat o experiență pozitivă din ceea ce le-a oferit viața. Și-au continuat creșterea personală și au descoperit semnificații ale vieții, inclusiv un mod diferit de a percepe lumea, care a făcut ca experiența lor să fie valoroasă. După cum scrie Frankl:

Experiențele din viața de lagăr arată că omul chiar are libertatea de a alege. Au existat numeroase exemple, unele de natură eroică, ce au dovedit că apatia poate fi depășită, iar iritabilitatea suprimată. Omul își poate prezerva un vestigiu de libertate spirituală și de independență mentală chiar și în condiții atât de teribile de stres psihic și fizic. Noi, cei care am trăit în lagăre de concentrare, ne aducem aminte de cei care mergeau de la o baracă la alta pentru a-i reconforta pe ceilalți și care au renunțat la ultima lor bucată de pâine. Chiar dacă nu au fost foarte mulți, ei reprezintă dovada supremă că omului i se poate lua orice, cu excepția ultimei sale libertăți: aceea de a-și alege atitudinea și calea în orice circumstanțe. Maniera în care omul își acceptă soarta, inclusiv toate suferințele, și în care își duce crucea, îi dă acestuia oportunitatea de a adăuga o semnificație profundă vieții sale, chiar și în cele mai grele circumstanțe.

După ce am terminat ultima pagină, mi-am dat seama că în mine s-a petrecut o schimbare dramatică. Nu aveam să mai experimentez niciodată teama cu aceeași intensitate de până atunci. Mi-am dat seama că dacă Frankl a reușit să creeze ceva pozitiv din experiența sa, și eu (la fel ca toți ceilalți oameni) pot crea ceva valoros din orice îmi oferă viața. Tot ce trebuie să facem în această direcție este să rămânem conștienți de faptul că avem de ales.

Îmi dau perfect seama că dacă ar fi avut de ales, Frankl nu ar fi optat pentru acea experiență, dar lagărul de concentrare a fost ceea ce i-a oferit viața. Mai departe a depins numai de el să își creeze reacția la experiența respectivă. Noi nu putem controla lumea, dar ne putem

controla propriile reacții în fața ei. Cred că ai început să înțelegi cum funcționează principiul „SPUNE DA UNIVERSULUI TĂU”, nu doar pentru a-ți reduce teama, ci și pentru a-ți crea o viață încărcată de semnificații.

La un alt seminar, unul din cursanții mei a încercat să mă contrazică, argumentând că dacă spunem *da* tuturor lucrurilor, noi suntem de acord cu ele. Dacă suntem de acord cu toate lucrurile, noi nu mai facem nimic pentru a schimba lucrurile rele din această lume. I-am explicat că a spune *da* reprezintă o acțiune pozitivă, în timp ce a spune *nu* înseamnă că ai renunțat să mai lupti. Noi nu facem ceva pentru a schimba lucrurile în bine decât dacă vedem *posibilitatea* unei schimbări. De aceea, putem spune *nu* unei situații, dar *da* posibilității pe care ne-o oferă ea de a ne continua creșterea personală. Dacă ești convins că o situație din viața ta este lipsită de orice speranță, nu mai faci nimic pentru a ieși din ea, ci stai cu mâinile în sân, așteptând să fii distrus.

La nivel global, dacă ești convins că este inutil să militezi pentru oprirea anihilării nucleare, nu vei face nimic pentru a susține soluții pașnice la problemele lumii. În schimb, dacă pornești de la premisa că această situație *nu* este lipsită de orice speranță, înseamnă că spui *da* oportunității de a te implica în procesul de instaurare a păcii pe Pământ, așa cum fac foarte mulți oameni din întreaga lume. Aceștia nu se simt paralizați de teamă, ci spun *da* oportunităților inerente în actualele circumstanțe.

A spune *da* nu înseamnă niciodată a te da bătut.

**A SPUNE DA ÎNSEAMNĂ A ACȚIONA
ÎN NUMELE CONvingERII TALE CĂ POTI SCOATE
CEVA BUN DIN ORICE ÎȚI OFERĂ VIAȚA.**

Dă pur și simplu din cap – Spune „Da”

A spune *da* înseamnă a-ți canaliza resursele pentru a găsi modalități constructive și armonioase de a face față situațiilor adverse. Înseamnă a acționa de pe o poziție de putere, nu de slăbiciune. Înseamnă a avea flexibilitatea necesară pentru a analiza numeroasele opțiuni care îți stau la dispoziție și a le alege pe cele care îți sprijină creșterea personală. Înseamnă a nu te lăsa distrus, ci a te deschide în fața tuturor posibilităților.

Deși *conceptul* de a-i spune *da* Universului este relativ ușor de înțeles, transpunerea lui în practică presupune foarte multă luciditate. Noi părem să avem un reflex automat de a apăsa pe butonul lui *nu*. Pare greu de înțeles cum poți spune da când copilul îți este grav bolnav, când ești handicapat fizic, când îți pierzi slujba sau când îți moare consoarta. Nu trebuie să uiți însă că:

**LUMEA ESTE PLINĂ DE OAMENI CARE
AU AVUT PARTE DE TOT CE POATE FI MAI „RĂU”...
ȘI CARE S-AU DESCURCAT, IEȘIND
DIN RESPECTIVELE SITUAȚII CU FRUNTEA SUS!**

Toți cei care spun *da* sunt niște învingători. De aceea, merită efortul de a învăța cum să facem acest lucru. Iată câțiva pași care te vor ajuta în această direcție:

1. Conștientizează faptul că spui *nu*. Înconjoară-te cu indicii care să îți aducă aminte de acest lucru. Pune cartonașe pe biroul tău, pe noptieră, pe oglinzi, în calendarul tău zilnic sau în orice alt loc în care le poți vedea cu ușurință. Printre afirmațiile care m-au ajutat cel mai mult pe mine s-au numărat: **SPUNE DA UNIVERSULUI TĂU (asta era evidentă); DESCOPĂR CEVA BUN ÎN TOT CEEA CE MI SE ÎNTÂMPLĂ; MĂ DETAȘEZ.** Fiica mea mi-a dat un poster

minunat pe care scrie: DACĂ VIAȚA ÎȚI OFERĂ LĂMÂI, FĂ DIN ELE O LIMONADĂ. Dacă preferi, îți poți crea propriile afirmații, cele care ți se potrivesc cel mai bine. Important este să *rămâi conștient*. Cei mai mulți dintre noi suntem adormiți din acest punct de vedere, așa că trebuie să ni se reamintească în permanență ce avem de făcut.

2. Dacă ai devenit conștient, *dă efectiv din cap în sus și în jos; cu alte cuvinte, spune da*. Gesturile fizice ne ajută de multe ori să acceptăm mai ușor anumite idei. Fă acest lucru chiar acum. Vei observa imediat că simți o stare pozitivă asociată cu gestul datului din cap. El îți conferă convingerea că totul va fi bine până la urmă, căci vei avea grijă să îndrepti lucrurile.

3. Aplicând același principiu, relaxează-ți corpul, începând din creștetul capului și până la vârful degetelor de la picioare. Observă punctele tensionate și focalizează-te asupra eliberării tensiunilor. Relaxarea corpului conduce automat la o stare de spirit mai pozitivă. Vom discuta mai târziu mai detaliat despre acest lucru.

4. Caută modalități de a găsi ceva bun în orice experiență. Pune-ți următoarele întrebări: ce pot învăța din această experiență? Cum pot folosi această experiență în avantajul meu? Cum pot deveni mai bun în urma acestei experiențe? Simpla intenție de a crea ceva pozitiv generează automat un astfel de rezultat. Așa cum am arătat în capitolul 7, renunță la imaginea mentală a rezultatului pe care ți-l dorești și deschide-te în fața tuturor posibilităților, inclusiv a unora pe care mintea ta este incapabilă în momentul de față să și le imagineze.

5. Ai răbdare cu tine însuși. NU SPUNE *NU* DIFICULTĂȚII DE A SPUNE *DA*. Pare ușor, dar necesită foarte multă perseverență pentru a transpune în practică acest principiu. Este foarte ușor să te simți frustrat când îți se întâmplă lucruri rele. Observă acest fenomen. Pornește de la premisa că mai devreme sau mai târziu te vei plictisi de depresie sau de supărare și că vei găsi o modalitate de a ieși din actuala situație. Cel puțin așa procedează marea majoritate a oamenilor. Atunci când spui *da*, tu îți poți găsi calea mult mai rapid, îmbunătățindu-ți astfel dramatic calitatea vieții.

Și încă un sfat pe care îl consider util: începe să practici punerea în aplicare a acestui principiu în situațiile minore din viața de zi cu zi. Chiar dacă nu îți generează o stare de teamă, acestea sunt foarte utile pentru a practica procesul. Spre exemplu, dacă stai în mașină și te enervezi din cauza blocajului de trafic, un cartonaș așezat pe bord pe care scrie SPUNE DA UNIVERSULUI TĂU îți-ar putea reaminti că spui *nu*. De îndată ce îți-ai adus aminte, dă afirmativ din cap, relaxează-ți corpul și începe să profiți de pe urma acestei experiențe. De pildă, ascultă o casetă audio „inspirațională” sau o carte în format audio pe care nu ai timp să o citești. Alternativ, exprimă-ți recunoștința pentru faptul că nu ai nimic greu de făcut în momentul de față. Cum s-ar spune, relaxează-te și savurează experiența.

Dacă îți faci griji pentru că te așteaptă cineva, reamintește-ți că nu poți face nimic în această privință și relaxează-te oricum. Gândește-te că este o ocazie perfectă pentru a învăța că dacă dorești să eviți întârzierile fortuite, pe viitor va trebui să pleci mai devreme de acasă.

Dacă te afli la capătul opus și aștepti pe cineva, scrâșnind din dinți: „Iar a întârziat!”, spune *da* realității

și gândește-te că ai ocazia să îi privești pe oamenii din jurul tău sau să reflectezi la activitățile zilei. Personal, îmi place sincer să aștept pe cineva care întârzie, căci acest lucru îmi dă oportunitatea rară de a nu face nimic fără a mă simți vinovată!

Viața ne oferă numeroase posibilități de a practica acest principiu. Copilul varsă laptele pe masă; secretara pierde scrisoarea pe care i-ai dictat-o, curățătoria chimică îți strică costumul cel bun... Cred că ai înțeles despre ce vorbesc. Ori de câte ori constăți că opui rezistență realității din fața ta, amintește-ți de fraza: SPUNE DA UNIVERSULUI TĂU. Dacă vei face acest lucru, vei observa că viața ta devine din ce în ce mai frumoasă. Relațiile tale cu lumea exterioară se vor îmbunătăți dramatic.

Dacă vei învăța să aplici acest concept în micile situații din viața de zi cu zi, îți va fi mult mai ușor să îl aplici în situațiile cu adevărat serioase cu care te vei confrunta. Vei observa astfel că nivelul fricii va începe să scadă încetul cu încetul, fiind înlocuit cu o încredere din ce în ce mai mare în capacitatea ta de a te descurca în orice circumstanțe. Dacă vei începe să vezi posibilități chiar și în situațiile imposibile, vei observa că lumea funcționează „perfect”. Tu poți descoperi semnificații profunde în tot ceea ce ți se întâmplă – dacă îți deschizi mintea și îți propui acest lucru.

Singurele momente în care îți va mai fi teamă vor fi cele în care vei spune *nu* și vei opune rezistență Universului. Probabil că ai auzit expresia: „Lasă-te dus de val.” Ea înseamnă să accepți în mod conștient ceea ce ți se întâmplă. Cineva spunea odată că secretul vieții nu constă în a afla ce poți obține de la val, ci mai degrabă cum să *intri în el*. Cu alte cuvinte, *Nu împinge râul* (căci

Dă pur și simplu din cap – Spune „Da”

acesta curge singur), după cum și-a intitulat cartea autoarea Barry Stevens. Altfel spus, nu te mai lupta cu viața. Lasă-te dus de curent către noi și noi aventuri și experiențe de viață. În acest fel – și numai în acest fel – îți va fi imposibil să pierzi vreodată ceva.

SINTEZĂ

1. Devino conștient de faptul că spui *nu*.
2. Dă din cap în sens afirmativ și spune astfel *da*.
3. Relaxează-ți corpul.
4. Adoptă o atitudine de gen: „Tot ce se întâmplă este perfect. Să vedem ce avantaje îmi pot crea din această situație.”
5. Ai răbdare cu tine însuși. Perspectiva de tip „da” asupra vieții nu poate fi adoptată peste noapte. Spune-ți *da* ție însuși!

S
iu
ce
pi
ni
te
și
de
S
iu
ce
pi
ni
te
și
de
S
iu
ce
pi
ni
te
și
de
S
iu
ce
pi
ni
te
și
de
S
iu
ce
pi
ni
te
și
de

Tu te consideri o persoană generoasă? Gândește-te puțin.

Într-o dimineață, le-am pus această întrebare câtorva cursanți, marea majoritate căsătoriți, și toți au dat din cap în sens afirmativ. De aceea, au rămas uimiți de propriile lor reacții în fața temei pentru acasă pe care le-am dat-o, și anume: „Mergeți acasă și spuneți-i mulțumesc consoartei voastre.” În sala de seminar a apărut imediat o stare de disconfort aproape palpabilă. Ai fi crezut că le-am cerut să meargă acasă și să își bată copiii! În cele din urmă, Lottie, o femeie căsătorită de 25 de ani, a izbucnit:

– De ce i-aș spune mulțumesc soțului meu? El ar trebui să se bucure că am venit acasă!

– Lottie, de ce stai cu el? am întrebat-o.

Mi-a dat un răspuns destul de evaziv, ceva de gen:

– Nu s-ar descurca fără mine, și oricum, ar fi prea mare osteneala să îl părăsesc.

După multe îndemnuri primite de la mine și de la restul clasei, Lottie a recunoscut în sfârșit că existau mai multe avantaje pe care i le asigura soțul ei: companie, siguranță financiară și sentimentul că nu era singură. În final, a spus:

– Bine, o să mă duc acasă și o să-i mulțumesc pentru toate acestea.

La ora următoare, cursanții au intrat în clasă cu o figură lungă. Nu le venea să creadă cât de dificil a fost să le mulțumească consoartelor lor pentru contribuția pe care acestea și-o aduceau la bunăstarea lor. Unii dintre ei și-au făcut tema, dar cu mare reticență. Alții pur și simplu nu și-au făcut-o deloc. Unii au declarat că au încercat să le mulțumească inclusiv copiilor și părinților lor, dar și acest lucru s-a dovedit a fi la fel de dificil. Pentru prima dată în viața lor, au fost nevoiți să își pună la îndoială propria generozitate.

De bună seamă, asta nu înseamnă că nu își aduceau nicio contribuție la bunul mers al relațiilor lor. Marea majoritate se ocupau de casă, își creșteau copiii și își îndeplineau sarcinile obligatorii ale căsniciei. Dar știau ei cu adevărat să dăruiască, sau se mulțumeau să facă un troc cu consoartele lor: „tu faci cutare lucru pentru mine, în timp ce eu fac cutare lucru pentru tine”?

Inutil să mai spun, cursanții mei au rămas foarte dezamăgiți de ceea ce au descoperit despre ei înșiși în urma acestei teme simple. I-am asigurat că marea majoritate a oamenilor din societatea noastră modernă nu mai știu să dăruiască. Cei mai mulți dintre ei operează în sistem de barter. Foarte puțini oameni dăruiesc fără a aștepta ceva la schimb – bani, apreciere, iubire sau orice altceva.

Probabil că te întrebi: „Și ce e rău în a aștepta o recompensă pentru generozitatea ta?” Răspunsul meu este: „Nimic.” Pe de altă parte:

DACĂ „DĂRUIEȘTI” NUMAI CU SCOPUL DE A „PRIMI CEVA LA SCHIMB”, GÂNDEȘTE-TE CÂT DE TEMĂTOR DEVII ÎN MOD AUTOMAT.

Mai devreme sau mai târziu, ajungi să te întrebi: „Promisc *suficient* pentru ceea ce ofer?” Acest mod de a gândi conduce la o nevoie incredibilă de a-i controla pe ceilalți pentru a nu fi nedreptățit, îți distruge pacea mentală și creează mânie și resentimente.

Cred că acum înțelegi ce e rău în a „dărui” motivat numai de dorința de a „primi” ceva la schimb. Adevărul este că:

**DĂRUIREA AUTENTICĂ NU NUMAI CĂ ESTE
ALTRUISTĂ, DAR NE FACE SĂ NE SIMȚIM MAI BINE.**

De ce ni se pare atât de greu să dăruim? Personal, am o teorie în acest sens, iar aceasta are două componente: pe de o parte, numai un adult matur știe să dăruiască, iar marea majoritate a oamenilor nu s-au maturizat niciodată. Pe de altă parte, dăruirea este o calitate dobândită prin practică, pe care foarte puțini oameni au ajuns să o stăpânească. Aceste componente sunt legate între ele și necesită foarte multă practică pentru a fi realizate. Motivul pentru care cei mai mulți dintre oameni nu le-au practicat niciodată este simplu: lor nici nu le trece prin minte că nu se comportă ca niște adulți sau că nu dăruiesc, întrucât se amăgesc singuri. Acest lucru este de înțeles. Noi *părem* adulți și *părem* generoși. Aceste aparențe sunt însă înșelătoare.

Una din cele mai importante lecții pe care trebuie să le învățăm în viață este cum să dăruim. *În această atitudine rezidă răspunsul la frică.* Copiii mici sunt cei mai dependenți dintre toți oamenii. Când vin în această lume, ei nu știu altceva decât să primească. În caz contrar ar muri. Supraviețuirea lor depinde de afecțiunea celor din jur. Bebelușii nu știu încă să dăruiască. Lor nu

le pasă când își trezesc părinții din somn pentru că le este foame, nici cât de tare țipă, deranjând vecinii, atunci când doresc să fie luați în brațe.

Ce-i drept, părinții sunt fericiți atunci când copilul lor le zâmbește sau când îl iau în brațe. Din acest punct de vedere, copilul le oferă ceva valoros, dar mă îndoiesc că există vreun bebeluș care să își spună seara: „Trăiesc în abundență. Am atât de multe de dăruit, că mâine dimineața îmi voi regala părinții cu un zâmbet mare.” „Darul” lor este unul primitiv sau reflexiv. Cel mai probabil, foamea de dimineață nu generează decât noi țipete de nerăbdare.

Pe măsură ce trec anii, copilul crește și începe să devină din ce în ce mai independent. Devine capabil să aibă grijă de el însuși, cel puțin la prima vedere. Se îmbracă singur, se hrănește singur, ajunge să își câștige existența. Și totuși, există în el un aspect care nu pare să progreseze prea mult după ce părăsește leagănul copilăriei. Metaforic vorbind, el rămâne la fel de speriat că nu îi vine nimeni în ajutor ca să îi potolească foamea: de hrană, de bani, de iubire, de apreciere și așa mai departe. Ușurarea produsă de potolirea „foamei” este doar temporară. El știe că această senzație va reveni.

Această dilemă ne afectează pe toți, în viața noastră de zi cu zi. Noi nu știm să dăruim. Suntem incapabili de iubire. Devenim manipulativi în mod conștient sau inconștient, căci suntem convinși că supraviețuirea noastră depinde de asta. Suntem incapabili să susținem bunăstarea celui de lângă noi dacă nevoile sale intră în conflict cu ale noastre. Din toate aceste motive, ne simțim neajutorați, prinși în capcană, furioși, frustrați, nesatisfăcuți, neîmpliniți și, mai presus de toate, *speriați*.

Ce poate fi mai înspăimântător ca dependența de o altă persoană pentru a supraviețui? În calitatea noastră de adulți speriați, noi ne punem aceleași întrebări ca și un copil mic. „Vor pleca cei din jurul meu și nu se vor mai întoarce? Vor înceta ei să mă mai iubească? Să aibă grijă de mine? Se vor îmbolnăvi și vor muri?” Ca adulți, ne punem astfel de întrebări în legătură cu consoarta noastră și adeseori cu prietenii, șeful, părinții și chiar copiii noștri.

Oamenii care se tem nu pot dăruia în mod autentic. Ei au convingerea profundă că lipsurile prevalează în această lume și că resursele sunt limitate și nu ajung pentru toată lumea. Nu există suficientă iubire, suficienți bani, suficiență apreciere, suficiență atenție... De regulă, teama pe care o simțim într-un anumit domeniu de viață se generalizează, iar noi ne închidem inima și devenim foarte protectivi în toate celelalte domenii. O imagine simbolică perfectă a omului speriat este aceea a unui om care stă pe vine și se îmbrățișează pe el însuși. Deși această imagine simbolizează perfect starea interioară a unui om speriat, în plan exterior teama poate lua multe forme:

Oamenii de afaceri de succes încă mai au nevoie de aprobarea șefului lor.

Soțiile casnice își condamnă soțul sau copiii pentru că nu au apucat niciodată să își trăiască plener viața.

Femeile independente care urmează o carieră cer atât de multe de la bărbații lor încât sfârșesc adeseori prin a fi părăsite.

Există bărbați care nu tolerează independența soțiilor lor.

Există directori executivi de companii care iau decizii iresponsabile, ce fac rău foarte multor oameni.

Toți cei din exemplele de mai sus operează de pe o poziție de teamă că nu vor putea supraviețui. Metaforic vorbind, toți stau pe vine și se îmbrățișează singuri.

Dacă te-ai recunoscut în această descriere, nu-ți face griji. Alătură-te restului grupului! Foarte puțini oameni din societatea noastră au fost învățați cu adevărat secretele maturizării și dăruirii. Noi am fost învățați o iluzie a dăruirii, dar nu ce înseamnă adevărata dăruire. Mai mult decât atât, am fost învățați să fim tot timpul atenți la siguranța noastră fizică și să nu îi lăsăm pe ceilalți să ne înșele și să profite de pe urma noastră. În consecință, dacă nu primim ceva la schimb, noi ne simțim folosiți.

Asta nu înseamnă că nu ne putem bucura de ceea ce primim. Dimpotrivă, în mod paradoxal:

**ATUNCI CÂND DĂRUIM DINTR-O POZIȚIE
DE IUBIRE, NU DE AȘTEPTARE, NOI PRIMIM
MAI MULT DECÂT NE-AM FI AȘTEPTAT VREODATĂ.**

Pe de altă parte, dacă ne așteptăm în permanență să primim ceva la schimb, ne vom petrece o bună parte din viață dezamăgiți că lumea nu ne tratează așa cum merităm.

Personal, nu am reușit să ies din această stare existențială dureroasă decât pe la 35 de ani, când am realizat că oricât de multe aş acumula în această viață, *nu va fi niciodată de ajuns!* Cu cât am mai mult, cu atât îmi doresc mai mult – mai multă iubire, mai mulți bani, mai multă apreciere etc. În mod evident, această atitudine mă împiedica să obțin satisfacția dorită. Mai rău,

mă menținea într-o stare de teamă constantă că tot ce aveam ar putea dispărea și că nu voi mai rămâne cu nimic. Indiferent ce îmi doream, mi se părea că este proverbiala ultimă picătură de apă din deșert și mă cramponam de lucrul respectiv ca și cum întreaga mea viață ar fi depins de el.

Sosise timpul să încerc un nou mod de a fi, căci în mod evident cel vechi nu îmi mai slujea. Așa cum spuneam mai devreme, am căutat cât mai mulți maestri și am primit numeroase răspunsuri. În esență, am învățat că pentru a scăpa de teama de lipsuri, trebuia să fac *exact opusul* lucrurilor pe care le făcusem până atunci. În loc să mă cramponez de lucruri ca și cum viața mea ar fi depins de ele, trebuie să mă eliberez, să mă detașez, să învăț să dăruiesc cât mai mult. Dacă învățăturile din această carte ți s-au părut dificile până acum, așteaptă să afli ce urmează! Este ușor să dăruiești atunci când simți că trăiești în abundență, dar nu te poți simți astfel *decât* atunci când dăruiești, nu înainte! Cum s-ar spune: **ACCEPTĂ-ȚI TEAMA... DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA!**

Doresc să îți reamintesc încă o dată că învățătura pe care ți-o prezint reprezintă un proces de o viață, asupra căruia poți începe să lucrezi chiar acum. Încă nu s-a inventat nicio poțiune magică pentru alungarea fricii. Este uimitor cât de mult timp durează ca să devii un adult în toată firea. Personal, lucrez asupra acestor aspecte de foarte mulți ani, dar încă mai am multe de făcut. Vestea cea bună este că sentimentul de putere personală și capacitatea mea de a iubi și de a avea încredere s-au amplificat de cel puțin zece ori de când am început să practic această cale. Foarte multe temeri din domeniile discutate mai sus mi-au dispărut complet. De aceea,

Îți garantez că recompensa pe care o vei primi dacă vei face același lucru va fi uriașă!

SPUNE MULȚUMESC

Începe prin a te gândi la oamenii prezenți în viața ta, inclusiv la cei care te-au influențat în mod decisiv în trecut. Scrie-le numele pe o foaie de hârtie, apoi notează maniera în care fiecare dintre ei te-a ajutat sau te-a influențat în bine, într-un fel sau în altul. La fel ca în cazul lui Lottie, despre care am discutat mai devreme, este posibil să fi primit mai mult decât crezi de la acești oameni, chiar dacă la ora actuală nu te gândești cu plăcere la ei. Mai mult decât atât, chiar și lucrurile negative pot fi privite ca niște daruri, dacă te gândești la lecțiile pe care le-ai învățat în urma lor.

Într-o zi, i-am cerut iertare fiului meu pentru că atunci când am divorțat nu am fost alături de el pentru a-i împlini nevoile emoționale. Eram prea prinsă în propria mea durere pentru a-l mai ajuta cu ceva să facă față durerii sale. Mi-a răspuns: „Nicio problemă, mamă. Aceea a fost perioada din viața mea în care am învățat ce înseamnă independența. A fost o lecție foarte valoroasă pentru mine.” Până la urmă, tot el mi-a mulțumit pentru ceea ce nu am făcut pentru el! A reușit să ajungă la o stare de echilibru care i-a folosit infinit mai mult decât dacă mi-ar fi purtat resentimente în toată acea perioadă de timp. De aceea, chiar dacă ți se pare că cineva te-a tratat necorespunzător, descoperă lecția pe care ai învățat-o de la el și notează-o pe foaia de hârtie.

După ce ai notat toate darurile și contribuțiile oamenilor din viața ta, mulțumește-le sistematic. Dacă nu ai mai vorbit de mult cu una sau alta din aceste persoane,

fă-le o surpriză și sună-le sau trimite-le o scrisoare. Manifestă-ți astfel recunoștința pentru contribuția pe care și-au adus-o la creșterea ta personală. Vei fi uimit să constăți cât de mare va fi plăcerea pe care le-o vei oferi prin acest gest, dar și bucuria pe care o vei simți tu însuși.

În cazul anumitor oameni din viața ta, cum ar fi un fost soț sau o fostă soție, un fost șef sau un fost prieten, un astfel de gest se dovedește foarte greu de făcut. Pentru a scăpa de actualele resentimente, încearcă un exercițiu pe care l-am învățat în cadrul unui seminar cu foarte mult timp în urmă:

Izolează-te într-o cameră și închide telefonul. Pune-ți o muzică de relaxare. Așează-te pe un scaun confortabil și închide ochii. Vizualizează o persoană care încă te mai umple de mânie sau de durere. Imaginează-ți că stă în fața ta. Înconjoară-o cu un halo de lumină alb-strălucitoare și spune-i că îi dorești tot binele din lume și împlinirea tuturor dorințelor. Mulțumește-i pentru tot ce ți-a oferit. Fă acest lucru până când nu mai simți nicio emoție negativă în legătură cu ea.

Sunt conștientă cât de greu trebuie să îți fie. „Să-i doresc *ei* tot binele din lume!? Ai înnebunit!? Nu îi doresc decât să sufere pentru tot ce mi-a făcut!”

Prima dată când am aplicat acest exercițiu, am ales un fost angajat care m-a supărat și m-a rănit foarte tare. Avusesem încredere în el, iar el m-a trădat. Cel puțin aceasta era convingerea mea. Te rog să remarci mentalitatea de victimă la apogeu pe care o aveam atunci! În mod evident, la acea vreme nu-mi asumam nicio responsabilitate pentru experiențele mele de viață. În timpul

exercițiului, am experimentat o gamă foarte largă de emoții incredibile.

La început, am fost șocată de mânia și de resentimentele pe care încă i le mai purtam aceluia fost angajat. Mi s-a părut aproape imposibil să îi doresc tot binele din lume, căci încă eram furioasă la culme pe el. După ce mânia mi s-a mai risipit, am devenit conștientă de durerea pe care o simțeam. Aceasta s-a transformat în scurt timp într-o mânie împotriva mea, pentru că am permis să se întâmple ceea ce s-a întâmplat și pentru că m-am cramponat atâta timp de această furie. În final, m-am iertat pe mine însămi și l-am iertat și pe el. Am considerat că am fost amândoi doi oameni care au făcut ce au știut mai bine la momentul respectiv. Abia atunci am fost în stare să ne vizualizez pe amândoi într-un halo de lumină vindecătoare.

Procesul a durat aproximativ o oră. Când l-am început, am fost convinsă că nu se va întâmpla nimic deosebit. Mare greșală! Am țipat, am plâns, m-am lamentat, l-am detestat, m-am deschis, am iertat, am iubit, iar în final am simțit starea de pace interioară. Am continuat apoi să repet zilnic acest exercițiu până când nu am mai simțit niciun resentiment față de fostul meu angajat și i-am dorit sincer tot binele din lume.

Am repetat exercițiul cu toți oamenii din viața mea față de care nutream resentimente, indiferent cât de puțin intense erau acestea. Unul dintre aceștia a fost fostul meu soț. Când am devenit capabilă să îi doresc tot binele din lume în vizualizarea mea, i-am dat telefon și l-am invitat la masă. I-am spus doar că au rămas lucruri nespuse între noi și că doream să i le spun cu această ocazie. A părut mulțumit că l-am sunat și ne-am întâlnit la un restaurant.

I-am spus atunci toate lucrurile pe care le-am apreciat la el cât timp am fost căsătorită și toate calitățile pe care i le admiram. Această deschidere l-a făcut să îmi răspundă cu aceeași monedă, așa că mi-a descris la rândul lui lucrurile care i-au plăcut la mine. Când ne-am despărțit în acea zi, am simțit că am încheiat cu adevărat un capitol rămas neterminat, iar acest lucru m-a făcut să mă simt cu adevărat bine.

Dacă nu te poți întâlni efectiv cu oamenii de pe lista ta, fă-o mental. Vorbește cu ei ca și cum s-ar afla în fața ta și spune-le ce ai de spus. Vindecă relația cu ei în interiorul tău. Din perspectiva sănătății tale mintale și fizice, acest lucru este la fel de util ca și când l-ai face în realitate.

Pentru a putea lăsa iubirea să pătrundă în inima noastră, noi trebuie să ne eliberăm mai întâi de durerea și de mânia din ea. Atunci când ducem cu noi sentimente negative legate de oamenii din trecutul nostru, noi le proiectăm fără să vrem asupra celor din prezent. Mai mult, ne putem chiar îmbolnăvi fizic, așa cum sunt conștinși că există cititori care știu foarte bine din experiența personală. O carte excelentă pe tema vindecării corpului și a minții este *Poți să-ți vindeci viața*, de Louise Hay. Autoarea recomandă în ea foarte multe exerciții care te pot ajuta să te eliberezi de mânie, de durere și de resentimentele acumulate pe care încă le porți cu tine.

Foarte mulți oameni refuză să spună mulțumesc pentru simplul motiv că nu realizează cât de important este acest lucru pentru persoana față de care se simt recunoscători. Reține: *tu ești important, și la fel sunt mulțumirile tale*. De aceea, nu lăsa să treacă nicio ocazie în care i-ai putea mulțumi cuiva care ți-a oferit vreodată ceva, indiferent ce.

Dacă acest lucru ți se pare dificil în momentul de față, începe să practici această tehnică în situațiile minore. De pildă, spune-i unui coleg de muncă: „Mulțumesc pentru ce ai făcut pentru mine”, „Apreciez acest lucru” sau „Îți mulțumesc că ești fericit astăzi; fericirea ta mă face și pe mine fericit”. *Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc*. Impregnează-ți acest cuvânt în conștiință în orice context și în orice situație. Fii întotdeauna primul care le mulțumește celorlalți, fără să aștepti să îți răspundă cu aceeași monedă. La început ți se va părea greu, dar în timp va deveni din ce în ce mai ușor. Recunoștința este la fel ca un mușchi. Cu cât ne folosim mai mult de ea, cu atât mai puternică devine. Nu avem nevoie decât de exercițiu.

DĂRUIEȘTE INFORMAȚII

Foarte multe lucruri pe care le învățăm în viață ajung foarte greu la noi. Dintr-un motiv sau altul, noi avem tendința de a-i lăsa apoi pe ceilalți să se chinuiască la fel de mult ca noi pentru a obține aceste informații. Inversează această tendință și începe să îi ajuți cât de mult poți pe ceilalți. Din punct de vedere profesional, acest lucru poate fi extrem de dificil. Îmi amintesc încă perfect de o perioadă din viața mea în care mă simțeam amenințată de cei cu care mă aflam în „competiție”, motiv pentru care refuzam să le transmit informațiile care i-ar fi putut ajuta în munca lor.

Slavă cerului, mi-am acceptat această teamă... și nu m-am lăsat inhibată de ea. Unii din oamenii pe care i-am ajutat mi-au devenit mai târziu buni prieteni, iar la ora actuală fac parte integrantă din sistemul meu de sprijin. Și în acest caz, dăruirea trebuie practică fără a aștepta

ceva la schimb. De altfel, dacă vei adopta această atitudine, îți garantez că vei primi infinit mai mult decât crezi la ora actuală. Unul din cursanții mei m-a întrebat odată ce s-ar întâmpla dacă unul dintre ei ar folosi informațiile primite de la mine într-o manieră competitivă. I-am răspuns că atât timp cât am suficientă încredere în mine însămi că mă pot descurca indiferent de ceea ce fac cei din jurul meu, de ce m-aș putea teme? Totul ține de cultivarea încrederii în sine și în universul tău personal. Atunci când ești un punct de sprijin pentru ceilalți, tu devii mai mare decât tine însuși. Mai mult, atunci când oamenii folosesc informațiile primite de la tine, efectul tău pozitiv asupra acestei lumi este încă și mai mult amplificat.

DĂRUIEȘTE APRECIERI

Adeseori, oamenii pe care ne vine cel mai greu să îi apreciem sunt chiar cei care ne sunt cei mai apropiați: partenerul de viață, copiii, părinții și uneori prietenii. În bună măsură, această dificultate derivă din mânie și din resentimente. În mod paradoxal, atunci când ne declaram deschis aprecierea față de oamenii din viața noastră, noi eliminăm foarte multă negativitate și deschidem poarta către acceptarea iubirii lor.

Foarte mulți oameni angrenați în diferite relații se focalizează asupra aspectelor negative ale acestora și nu au nicio problemă în a le spune celor dragi unde greșesc. În aceste condiții, nu este de mirare că atât de puține relații merg bine. Cu toții ne dorim ca oamenii din viața noastră să fie pozitivi și să ne sprijine. Este important să ne înconjurăm cu oameni generoși, plini de iubire și de afecțiune. Există însă o singură cale de a atrage astfel de oameni:

ACCEPTĂ-ȚI TEAMA, DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA

**NOI TREBUIE SĂ DEVENIM CEEA CE DORIM
SĂ ATRAGEM. TREBUIE SĂ FIM TIPUL DE PERSOANĂ
CU CARE DORIM SĂ NE ÎNCONJURĂM.**

O cursantă de tip Toma Necredinciosul de la unul din seminarele mele m-a întrebat odată ce se întâmplă dacă dăruim, dăruim, dăruim, și nu primim niciodată nimic înapoi. A adăugat că ea i-a dăruit încontinuu unui bărbat cu care încerca să restabilească o relație, dar acesta a refuzat să se întoarcă la ea. I-am răspuns că nu a înțeles esența acestui mecanism. În primul rând, cu greu putem spune că i-a dăruit ceva acelui bărbat fără să aibă nicio așteptare de la el. Dimpotrivă, aștepta chiar foarte multe! Așa cum a recunoscut ea însăși, era convinsă că atât timp cât continua să dăruiască, bărbatul ar fi văzut ce pierdea și s-ar fi întors la ea.

I-am spus că mie una, atitudinea ei mi se părea extrem de calculată, și nicidecum un act de iubire. I-am sugerat să se elibereze de atașamentul față de el și să își caute un bărbat care să îi împlinească mai bine nevoile. I-am reamintit că nu este nimic greșit în a dăruia, dar dacă nevoile noastre nu sunt satisfăcute în cadrul unei relații, înseamnă că trebuie să închidem – *cu iubire* – acea poartă și să ne căutăm un alt partener. A dăruia nu înseamnă a fi preșul nimănui. Noi avem dreptul să ne împlinim propriile nevoi. Pe de altă parte, nu ne folosește la nimic să ne înfuriem pe cei care nu ni le împlinesc.

DĂRUIEȘTE TIMP

Timpul pare o resursă extrem de limitată, fiind considerat una din cele mai prețioase posesiuni ale noastre. În același timp, el este însă unul din cele mai frumoase

daruri pe care le putem face. De pildă, putem asculta problemele unui prieten, putem scrie o notă de mulțumire, ne putem implica într-un proiect mai mare decât noi, putem face muncă de voluntariat sau îi putem citi o carte unui copil. Astfel de acțiuni ne scot din perspectiva noastră limitată și foarte personală și ne ajută să operăm dintr-o perspectivă diferită, a acelei părți a conștiinței noastre care este plină de iubire, grijulie și plină de resurse.

David, unul din cursanții mei, ne-a povestit la oră despre una din experiențele de dăruire a timpului său. El s-a oferit să lucreze ca voluntar în cadrul Proiectului Holiday, care presupunea vizitarea mai multor spitale de Crăciun. David ne-a povestit cum i s-a „deschis” inima și cum a ieșit din „conștiința obișnuită limitată, ajungând într-un spațiu diferit... mult mai înalt”. Spre exemplu, i-a cântat unui copil aflat în comă, după ce asistenta i-a spus: „Cântă-i ceva. O să te audă.” Ne-a spus că a fost o experiență sublimă și ne-a sfătuit pe toți să ne deschidem inimile în fața unor contribuții similare. „Am trăit o stare de euforie incredibilă!”

Un prieten apropiat care a suferit recent un atac cerebral a simțit o stare comparabilă de Sărbătoarea Recunoștinței. El s-a oferit ca voluntar, deși mergea într-un scaun cu rotile, pentru a lucra la bucătărie într-un restaurant ce servea mese pentru oamenii fără adăpost. Mi-a spus că a savurat fiecare moment al experienței. În acest fel, și-a dat seama că încă mai poate face multe lucruri bune pe acest pământ, în pofida atacului cerebral.

Voluntariatul este inclusiv o modalitate minunată de a-ți petrece sărbătorile cu propriii copii. Una din prietenele mele s-a simțit revoltată când fiica ei a întrebat-o,

după ce a deschis 52 de cadouri de Crăciun: „Asta-i tot?” Acela a fost ultimul Crăciun de acest fel pentru fiica ei. La ora actuală, ea participă în fiecare an la proiectul de care vorbea David împreună cu fiica ei, și mi-a spus că a sesizat o transformare profundă la aceasta. În loc să se întrebe tot timpul ce va primi de Crăciun, fata petrece foarte mult timp făcând cadouri pe care să le ducă la spital și să le ofere bolnavilor.

Doresc să mai spun câteva cuvinte despre voluntariat în general. Cât timp am lucrat la Spitalul Plutitor, am avut multe ocazii să îi observ pe voluntari. Am constatat astfel că există două categorii de voluntari: cei care înțeleg că ceea ce fac ei contează și cei care nu sunt conștienți de acest lucru. Diferența dintre cele două categorii este uriașă!

Cei din urmă ajută, dar nu din dorința de a dărui ceva, ci dintr-un sentiment de obligație: „Trebuie să dăruiesc și eu ceva comunității din care fac parte.” Unii merg chiar până acolo încât se folosesc de experiența voluntariatului lor pentru a le scoate ochii celor apropiați spunându-le cât de „buni” sunt ei. Nu vreau să spun cu asta că acești oameni nu ne-au fost de niciun folos. Ne-au fost, cel puțin o parte dintre ei. Desigur, au existat și unii care chiar nu ne-au ajutat cu nimic, din cauza egoului lor prea mare! Aceștia din urmă nu erau interesați de necesitățile reale ale Spitalului Plutitor, ci doar de activitățile care le puteau alimenta propriul ego. De aceea, ei creau mai mult probleme decât ceva folositor. Încă și mai rău, nu obțineau nicio satisfacție din experiența lor, care nu le amplifica în niciun fel prețuirea de sine.

Cealaltă categorie, cei care știau că ajutorul lor chiar contează, erau o specie complet diferită. Nu spuneau

prea multe, dar te puteai baza pe ei. Veneau întotdeauna la timp și nu lipseau niciodată atunci când aveai nevoie de ei. Făceau tot ce li se cerea, chiar și muncile cele mai dezgustătoare. Mai mult, făceau acest lucru cu bucurie, conștienți să sunt de folos. Nu se lăudau cu ceea ce făceau, ci își vedeau pur și simplu de treabă. Din toate aceste motive, erau extrem de iubiți pentru contribuția lor.

Diferența dintre modul în care operăm în această lume atunci când suntem conștienți că efortul nostru contează și atunci când nu suntem conștienți este covârșitoare. Chiar dacă nu ești convins că ceea ce faci tu contează și poate schimba în bine această lume, „acționează ca și când” ai fi convins de acest lucru. Întreabă-te: „Dacă ceea ce fac eu ar conta cu adevărat, ce aș face în această situație?” Te asigur că funcționează.

Așadar, dăruiește-ți timpul, pornind de la premisa că ceea ce faci tu contează, sau cel puțin „acționează ca și când” ai crede acest lucru. Te asigur că vei oferi astfel un dar minunat!

DĂRUIEȘTE BANI

Banii reprezintă o mare provocare pentru cei mai mulți dintre noi. Indiferent cât de mare este succesul meu, încă mai am momente în care mă imaginez la 82 de ani stând cu o ceașcă la un colț de stradă și cerșind bani. Discutând cu unii și cu alții, am descoperit că sunt foarte mulți cei care au această imagine de sine. Nu am nici cea mai vagă idee de unde provine această imagine. La urma urmelor, nu mi-am dorit niciodată în viață ceva fără să-mi pot permite lucrul respectiv. Și totuși, această teamă persistă.

Teama legată de bani persistă indiferent cât de bogați ajungem. Am citit recent într-un ziar povestea unui bărbat extrem de bogat care avea noapte de noapte coșmaruri că și-a pierdut întreaga avere. De aceea, oricât de mult ar fi acumulat, lui i se părea că nu este niciodată de ajuns. Cu ani în urmă am auzit o replică superbă într-un film: „Siguranța nu constă în a avea bani, ci în a ști că te poți descurca fără ei.” Este destul de greu însă să știi acest lucru, căci marea majoritate a oamenilor nu au experimentat niciodată ce înseamnă să nu ai niciun ban. Acesta este un alt exemplu în care lipsa s-ar fi dovedit extrem de valoroasă.

Răspunsul la obsesia legată de bani constă în relaxare și în detașare. Începe să dăruiești bani fără niciun motiv, pornind de la premisa că vei găsi întotdeauna o modalitate de a-ți satisface nevoile personale. Am o prietenă care scrie „mulțumesc” pe toate cecurile cu care își plătește facturile. Această atitudine este generatoare de libertate – libertatea de a te bucura, de a investi în tine și în ceilalți și de a face parte integrantă din fluxul vieții. Dăruirea de bani atrage adeseori sume enorme pe care le primești, dar ceea ce este mai important, atrage o stare de pace mentală. De bună seamă, asta nu înseamnă că trebuie să îți risipești aiurea banii. Secretul constă în păstrarea echilibrului.

DĂRUIEȘTE IUBIRE

Din punctul meu de vedere, toate categoriile de mai sus se referă la dăruirea iubirii. Actul iubirii conține însă și alte ingrediente. Spre exemplu, atunci când acceptăm pe cineva așa cum este și nu încercăm să îl schimbăm, noi îi dăruim iubire. Când avem încredere că cineva se

poate descurca singur și acționăm în consecință, noi îi dăruim iubire. Când ne detașăm și le permitem altora să învețe și să crească fără să ne simțim amenințați, noi le dăruim iubire. Tu câte relații de acest fel cunoști?

Adeseori, ceea ce oamenii numesc iubire este atașament. Așa cum spune Rollo May în cartea *Căutarea de sine a omului*: „Iubirea este confundată cel mai adesea cu dependența. Adevărul este că iubirea omului este direct proporțională cu capacitatea sa de a fi independent.”

**A IUBI ÎNSEAMNĂ A FI CAPABIL SĂ DĂRUIEȘTI,
IAR MOMENTUL DE A ÎNCEPE ESTE CEL PREZENT.**

Am discutat mai sus despre importanța rostirii cuvântului mulțumesc și despre oferirea de informații, apreciere, timp, bani și iubire. Sunt convinsă că poți adăuga și alte lucruri la această listă a generozității. Cred că ai înțeles că dăruirea înseamnă ieșire în exterior, transcenderea egoului speriat, care ține totul pentru el, și deschiderea brațelor în fața lumii exterioare. Numai cine simte plener această senzație de abundență înțelege cu adevărat ce înseamnă expresia „vasul meu dă pe afară”.

Dăruirea din perspectiva faptului că „ceea ce fac eu contează” amplifică automat capacitatea de a dăruii. La fel ca orice altă abilitate, și aceasta necesită însă practică.

Indiferent dacă crezi sau nu acest lucru, viața ta curentă debordează de abundență. Dacă nu crezi, înseamnă pur și simplu că nu ai observat acest lucru. Înainte de a accepta abundența din viața ta, trebuie mai întâi să o observi.

O modalitate de a-ți amplifica luciditatea este ceea ce eu numesc Jurnalul Abundenței. Cumpără-ți un caiet frumos și începe să îl umpli cu toate lucrurile pozitive din

viața ta – din trecut și din prezent – la care te poți gândi. Nu te opri până când nu ai ajuns la 150. Cu siguranță, poți găsi mult mai multe. Chiar dacă ți se pare că ai ajuns la limită și că nu îți mai vine nimic în minte, ai nevoie doar de un mic efort de imaginație. Continuă să te focalizezi asupra binecuvântărilor din viața ta. Indiferent cât de mărunte ți se par, include-le în Jurnalul Abundenței.

Notează în fiecare zi ceva în acest jurnal. Nu ține un jurnal tradițional, în care foarte mulți oameni notează toate lucrurile rele care li se întâmplă, sau tot ce își doresc și nu au, ci scrie sus, la începutul fiecărei pagini: „Am/mă bucur de.” Notează apoi toate lucrurile pozitive – mai mari sau mai mici – care ți se întâmplă, un compliment pe care ți l-a făcut un prieten, un zâmbet pe care ți l-a adresat poștașul, un cer frumos care te-a impresionat, șansa de a-ți aduce o contribuție, un tuns reușit, un costum nou, o mâncare hrănitoare. *Observă* toate lucrurile frumoase și pozitive care ți se întâmplă.

Folosește și de această dată cartonașele plasate la vedere pentru a-ți reaminti „de gogoasă, nu de gaura din centrul ei”. Privește binecuvântările și le vei observa din ce în ce mai des în jurul tău. La un moment dat, ți se va părea că te învăluie de pretutindeni. Există atât de multe lucruri pozitive în viața ta pe care nu le observi pentru că nu ești atent la ele. Nu ai de ce să te gândești la lipsuri când trăiești într-o asemenea abundență.

Dacă vei urma această invitație, înclin să cred că în scurt timp vei avea un sertar plin cu astfel de jurnale. Răsfoiește-le cât mai des, mai ales atunci când cazii din nou în tiparul lipsurilor. Lipsurile nu există decât în mintea noastră. Săracii pe care i-am cunoscut la Spitalul Plu-titor s-au numărat printre cele mai generoase persoane

pe care le-am cunoscut în viața mea. Nu oboseam să îi privesc și să admir felul în care își aduc contribuția la bunul mers al comunității lor, plini de bucurie. Adevărata sărăcie nu are nimic de-a face cu banii sau cu posesiunile, ci cu iubirea. Iar iubirea este întotdeauna ușor de creat atunci când devii conștient că:

**VIAȚA TA ESTE ABUNDENTĂ,
IAR CEEA CE FACI TU CONTEAZĂ!**

Pe lângă Jurnalul Abundenței, continuă să citești cărți cu mesaj pozitiv, să asculți materiale audio motivaționale și inspiraționale, și să repeți afirmații pozitive. Spune-ți mereu: „MĂ ELIBEREZ DE TEAMA DE SĂRĂCIE ȘI ACCEPT ABUNDENȚA ȘI PROSPERITATEA DIN UNIVERS.” Repetă această afirmație ori de câte ori îți se face teamă că rămâi fără bani, dar și în orice altă ocazie în care te temi de ceva. Vei constata că ea te va ajuta să ajungi rapid la starea de pace interioară. În plus, îți va reaminti de abundența care există deja în viața ta în momentul de față.

Scopul pe care trebuie să îl urmărești în permanență este să devii un om autentic generos. Tu nu poți dărui cu adevărat decât dacă pornești de la premisa că „ai” foarte mult. Atunci când ești generos în mod autentic, nu ai practic de ce să te temi. Ești conștient că ești puternic și plin de iubire. Marele secret al vieții este să nu te gândești la ceea ce poți obține, ci la ceea ce poți oferi. Acest mod de a gândi conferă o mare putere și stârnește imaginația.

Gândește-te puțin: dacă realizezi că scopul tău în viață este să dăruiești, este practic imposibil să fii înșelat de cineva. Dacă cineva ia ceva de la tine, el nu face

Am vorbit până acum de foarte multe instrumente extrem de puternice: afirmațiile pozitive, a spune da universului personal, gândirea pozitivă, asumarea responsabilității, luarea deciziilor după principiul „nu am nimic de pierdut”, alegerea iubirii și a încrederii, cultivarea generozității și dăruirii, și altele. Motivul pentru care aceste instrumente sunt atât de puternice este că ne deschid și ne permit să ajungem într-un loc din ființa noastră pe care îl putem accesa și care ne face să ne simțim „împliniți”⁵.

Înțelepții au dat acestui loc diferite nume, printre care: Sinele Superior, Sinele Interior, Superconștiință, Conștiința Superioară sau Sinele Divin. Personal, prefer expresia „Sinele Superior”, pentru simplul motiv că presupune că ne putem înălța mai presus de acea parte a ființei noastre care se cramponează de acele lucruri mărunte ce generează teamă, ură, senzația de lipsă și toate celelalte forme de negativitate. Conceptul descrie

⁵ Superb joc de cuvinte în original: *full-filled. Fulfilled* înseamnă „împliniți”, dar scris astfel înseamnă „umpluți până la refuz.” (n. tr.)

practic un plan existențial diferit, care nu are nimic de-a face cu micile supărări și conflicte de zi cu zi.

Există numeroși psihologi care cred în existența Sine-lui Superior și în influența acestuia asupra egoului individual. Unii numesc știința care se ocupă de studierea acestui Sine: „psihologia superioară sau apoteotică”, iar alții: „psihologia transpersonală”. Există de asemenea numeroși instructori și metafizicieni care prezintă tehnici de accesare a Sinelui Superior.

Ei susțin că acest Sine este capabil de o mare sensibilitate și se poate pune perfect la unison cu fluxul armonios al Universului. El include numeroase virtuți sublime, cum ar fi creativitatea, intuiția, încrederea, iubirea, bucuria, inspirația, aspirația, afecțiunea, dăruirea, adică tot ceea ce ne dorim cu toții să experimentăm în adâncul inimii noastre.

Foarte mulți oameni caută în exteriorul lor acel ceva care îi poate împlini. Ei se simt alienați, singuri și goi în interior. Indiferent ce fac sau câte posesiuni acumulează, nu se simt niciodată împliniți⁶. Acest gol interior sau această singurătate intensă este cel mai bun indiciu că am deviat de la cursul nostru și că trebuie să ne corectăm direcția. Adeseori, noi credem că această corecție se referă la partenerul nostru, la casă, la mașină, la slujbă sau la alte aspecte exterioare. Greșit!

Eu cred că ceea ce căutăm cu toții este această esență divină din interiorul nostru. Atunci când ne rătăcim departe de Sinele nostru Superior, noi suferim de ceea ce Roberto Assagioli a numit „dorul de căminul divin”.

⁶ Este folosit din nou jocul de cuvinte de mai sus: „plini până la refuz”. (n. tr.)

Dacă te simți rătăcit sau pierdut, ceea ce trebuie să faci pentru a-ți găsi din nou drumul către casă este să te folosești de acele instrumente care te vor pune din nou la unison cu Sinele tău Superior, lăsând astfel sentimentele pozitive să curgă din nou libere prin tine.

Probabil că te întrebi: „Unde s-a ascuns acest Sine Superior toată viața mea?” Noi auzim adeseori expresia „corp, minte și spirit”, folosită pentru a desemna întreaga noastră ființă. Societatea modernă se concentrează prin excelență asupra corpului și a minții. Partea spirituală, care include Sinele Superior, s-a pierdut undeva pe drum. Pe de altă parte, este foarte greu să descrii concret Sinele Superior. De aceea, nu este surprinzător că am ajuns să ne focalizăm exclusiv asupra aspectului nostru fizic și asupra celui intelectual. Cei mai mulți dintre oameni nici măcar nu mai știu că au un aspect spiritual.

Să adăugăm la acest lucru și faptul că foarte multor oameni nu le place cuvântul „spiritual”. Este suficient să îl pomenești pentru ca ei să își piardă complet interesul față de ceea ce spui. În realitate, ei confundă conceptul de „spiritualitate” cu cel de religie sau de Dumnezeu. Dacă se consideră atei, cuvântul „spiritual” este suficient pentru a-și pierde interesul pentru restul contextului.

Sensul pe care îl dau eu acestui cuvânt ar trebui să fie acceptabil inclusiv pentru oamenii nereligioși. Atunci când vorbesc de spiritualitate, eu mă refer înainte de toate la Sinele Superior, la acea stare de conștiință care există în fiecare om și care este plină de iubire, de bunătate, de abundență, de bucurie etc. Crede-mă când îți spun că atât timp cât nu te vei conecta în mod conștient sau inconștient cu această parte spirituală dinlăuntru, nu vei experimenta altceva decât o nemulțumire continuă.

Eu sunt convinsă că nu există om care să nu fi intrat în contact măcar o dată în viață cu această parte spirituală a sa, chiar dacă nu a etichetat-o ca atare. Ție nu ți s-a întâmplat niciodată să dăruiești ceva cuiva și să te simți atât de bine încât să îți dea lacrimile? Nu te-ai simțit niciodată copleșit de frumusețea naturii, a unui răsărit de soare, care te-a făcut să simți pentru câteva momente că trăiești într-o abundență nesfârșită? Nu ți s-a întâmplat niciodată să privești dincolo de comportamentul agresiv al unei persoane și să sesizezi durerea care stă la baza acestuia, simțind o iubire necondiționată pentru ea? Nu ai plâns niciodată de bucurie când eroul pozitiv dintr-un film a depășit cu succes un obstacol dificil? Dacă ai trăit astfel de experiențe, înseamnă că ai operat de pe nivelul Sinelui tău Superior. Ai transcend în acele momente lumea măruntelor lamentări egotice, de gen: „Nici măcar nu mi-a spus mulțumesc”, „Nu își pune niciodată în coșul cu rufe șosetele murdare”, „De ce nu mă sună?” – și ai intrat într-o lume a frumuseții pure, care există în interiorul tău.

Atunci când Sinele tău Superior Personal se conectează cu un Sine Superior de Grup, tu trăiești o stare de euforie fără egal. Dacă te-ai simțit vreodată copleșit de fericire când ai asistat la ceremonia de închidere a Jocurilor Olimpice, dacă ai trăit sentimentul intuitiv că această lume ar putea fi un paradis terestru dacă am acționa cu toții pentru binele tuturor – înseamnă că te-ai conectat la Sinele Superior al Umanității. Puterea și iubirea pe care le poate genera această experiență sunt covârșitoare.

După cum știi cu siguranță, puterea – și chiar un anumit gen de euforie – pot fi generate inclusiv de forțele răului. Diferența constă în sentimentul aproape beatific

pe care îl generează inevitabil Sinele Superior. Acesta este prin excelență un spațiu al iubirii. Puterea născută din negativitate nu alină Dorul de Căminul Divin. Dimpotrivă, ea ne conduce din ce în ce mai departe de casă. Atunci când această senzație temporară de putere dispare, rămânem singuri și ne simțim pierduți și speriați. Dimpotrivă, atunci când operăm de pe nivelul Sinelui Superior, noi ne simțim concentrați și ni se pare că trăim în abundență, ba chiar că „dăm pe-afară”. Cine experimentează această abundență nu mai poate cunoaște frica.

Sinele Superior acționează inclusiv atunci când creăm „miracole” în viața noastră. El este cel care îi dă părintelui puterea de a ridica o mașină de pe copilul său sau care ne conferă puterea de a duce la bun sfârșit o sarcină monumentală pe care cei mai mulți dintre oameni o consideră imposibilă. Am auzit foarte mulți oameni spunând: „Nu știu cum am reușit, dar am făcut-o!” Adevărul este că puterea lor a derivat din Sinele lor Superior.

Acum că ți-am vorbit pe scurt despre Sinele Superior, îngăduie-mi să îți prezint un model existențial ultra-simplu. Modelul de la pagina următoare nu este atotcuprinzător. El nu include nici pe departe toate aspectele lumii noastre interioare și exterioare, dar ne reamintește că ne putem alege experiențele pe care le trăim.

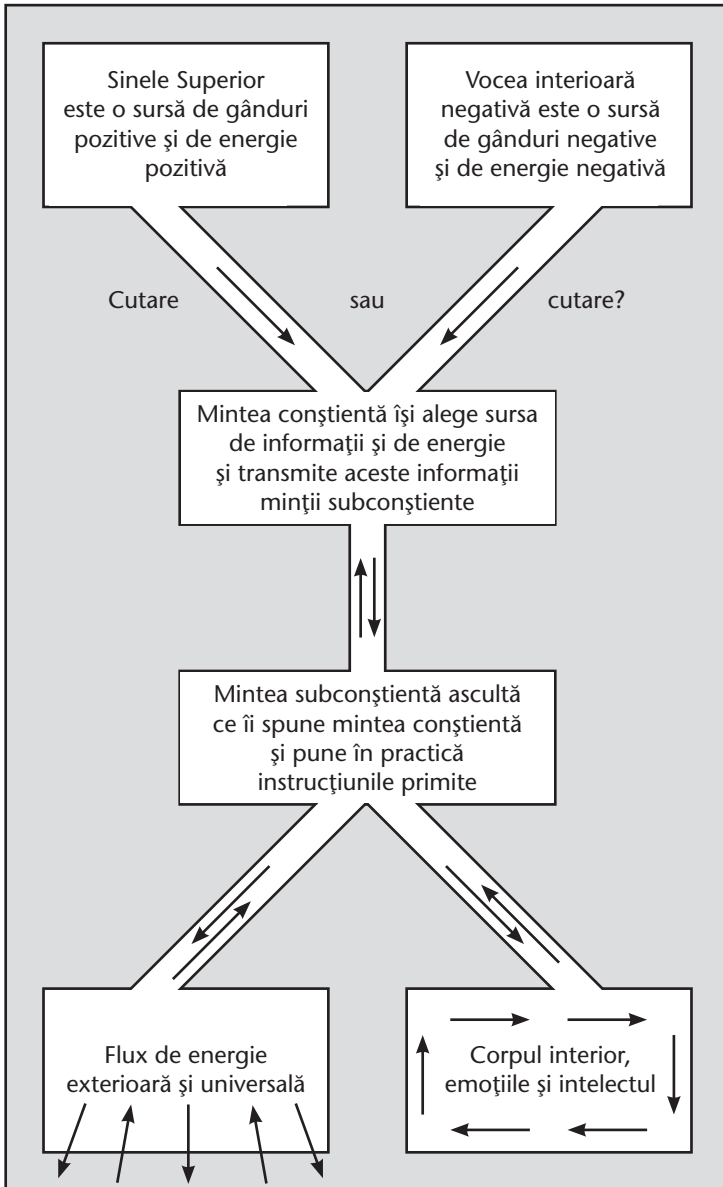
După cum cred că îți mai amintești, dialogul interior este purtat de regulă de acea voce negativă interioară care încearcă să ne înnebunească de cap. Acest aspect al ființei noastre își amintește de toate experiențele noastre negative, de când ne-am născut și până în momentul prezent. Aici se află egoul nostru imatur, care își dorește o atenție constantă și nu știe ce înseamnă dăruirea.

Mintea conștientă dă comenzi minții subconștiente pornind de la informațiile pe care le obține fie de la Sinele Superior, fie de la această voce interioară negativă. Noi o putem antrena să aleagă fie o sursă de informații, fie cealaltă.

Mintea subconștientă este un depozit care conține o cantitate uriașă de informații. Ea are acces la Energia Universală și operează la fel ca un computer, sortând și scoțând la lumină diferite informații. Spre exemplu, se întâmplă uneori să nu ne putem aminti un nume, pentru ca apoi, când ne așteptăm mai puțin, acesta să apară parcă de nicăieri. În realitate, cea care l-a scos din dosarul respectiv a fost mintea noastră subconștientă. Aceasta acceptă fără crâcnire ordinele minții conștiente, fără să le judece și fără să își pună întrebări. Mintea subconștientă nu poate face diferența între bine și rău, sau între corect și greșit. Îți mai amintești de experimentul despre care am vorbit în capitolul 5? Atunci când mintea subconștientă a subiectului a primit comanda „Sunt o persoană puternică și vrednică”, brațul acestuia s-a simțit întărit. Când ei i s-a spus: „Sunt o persoană slabă și nevrednică”, brațul subiectului a putut fi împins cu ușurință în jos. Mintea subconștientă crede tot ce îi spune mintea conștientă, indiferent dacă aceste lucruri sunt adevărate sau nu, ba chiar indiferent dacă aceasta le crede sau nu.

Așa cum sugerează modelul, mintea ta poate opta pentru a asculta sporovăiala neîncetată a vocii interioare negative, care nu cunoaște altceva decât negativitatea și autosabotarea, sau pentru a asculta de Sinele Superior, care este întotdeauna pozitiv, plin de iubire, gata de dăruire și plin de abundență. Toate exercițiile și

Umplerea golului interior



conceptele din această carte au ca scop orientarea minții conștiente către abundența Sinelui Superior, și nu către sărăcia vocii interioare negative.

Adeseori, mintea conștientă nu realizează că este condusă de vocea interioară negativă (sau de egoul inferior). Chiar și dacă realizează acest lucru, ea este atât de obișnuită să asculte sporovăiala acestei voci încât „uită” de-a lungul micilor evenimente de zi cu zi să mai asculte de Sinele Superior. De aceea, noi trebuie să îi reamintim în permanență acest lucru. Aici intervin afirmațiile pozitive, materialele audio inspiraționale, cărțile de dezvoltare personală, aforismele pline de înțelepciune și celelalte instrumente din această categorie. Ele au rolul de a-i reaminti minții conștiente că nu trebuie să mai asculte sporovăiala vocii interioare negative.

Ca și Sinele Superior, vocea interioară negativă a existat dintotdeauna în tine și va continua să existe de-a pururi. De aceea, nu are niciun rost să te lamentezi dacă îți face când și când auzită prezența! *Îți garantez* că va continua să o facă. Ceea ce trebuie să înțelegi este că în această dimensiune duală, tu ai o astfel de voce interioară negativă, dar și un Sine Superior. Niciunul din cele două aspecte ale ființei tale nu are dreptate și nu greșește. Ele îți oferă pur și simplu experiențe diferite de viață.

Dacă îți asculți vocea interioară negativă, experiențele tale de viață vor fi pline de teamă, iar tu îți vei înceta creșterea personală. Dacă îți asculți Sinele Superior, experiențele tale de viață vor fi pline de bucurie, vor genera abundență și vor elimina complet teama. La fel ca oricine altcineva, și tu ești un expert în a-ți asculta vocea interioară negativă. În continuare, sarcina ta este

să devii un expert în a-ți asculta Sinele Superior. Numai în acest fel vei putea spune că îți folosești cu adevărat liberul arbitru (dreptul de a alege liber).

De ce ni se întâmplă atât de multe lucruri pozitive atunci când mintea noastră conștientă optează pentru a opera de pe nivelul Sinelui Superior, și de ce ni se întâmplă exact opusul atunci când ea optează pentru a asculta de vocea noastră interioară negativă? Atunci când mintea noastră subconștientă primește un ordin de la mintea conștientă, ea îl transpune în realitate conectându-se cu corpul, emoțiile și intelectul nostru. De pildă, dacă aude comanda: „Sunt un om slab și nevrednic”, ea se conectează cu corpul și îl face să se simtă slab din punct de vedere fizic. Simultan, ea se conectează cu emoțiile și ne face să ne simțim deprimăți și neajutorați. În sfârșit, se conectează cu intelectul și ne face să ne simțim proști. Peste toate, ne umple cu energie negativă. Invers, dacă aude comanda: „Sunt un om puternic și vrednic”, ea se conectează cu corpul și îl face să se simtă puternic, cu emoțiile, făcându-ne să ne simțim încrezători și vii, și cu intelectul, făcându-ne să gândim limpede. În plus, ne umple cu energie pozitivă.

Lucrurile nu se opresc însă aici. În exteriorul nostru există o Sursă de Energie Universală fără de care lumea nu ar putea exista. Atunci când îndeplinește ordinele primite de la mintea conștientă, energia minții subconștiente se conectează cu Sursa de Energie Universală și transpune riguros în fapt ceea ce i-am „cerut”. De pildă, dacă îi spunem: „Sunt un om slab și nevrednic”, Universul dă curs cererii minții noastre subconștiente și ne furnizează diferite experiențe negative. Suntem călcați în picioare de alți oameni. Nu realizăm niciodată ceea ce ne

propunem. Întâlnim în cale numai obstacole și ne simțim neputincioși în fața lor.

Invers, dacă îi spunem minții subconștiente: „Sunt un om puternic și vrednic”, Universul răspunde cererii sale și ne furnizează tot felul de experiențe pozitive. Oamenii din jur ne respectă tăria de caracter și ne tratează ca atare. Avem tot felul de realizări minunate. Nimic nu pare să ni se opună și găsim imediat mijloacele prin care putem înlătura eventualele obstacole. Așa cum mintea subconștientă nu își pune întrebări legate de ceea ce îi cerem, nici Sursa de Energie Universală nu face acest lucru.

Metafizicienii vorbesc despre Legile Energiei Universale. Una dintre acestea este Legea Atracției. Potrivit acesteia, „principiile similare se atrag întotdeauna”. Atunci când emiți energie negativă, ce poți atrage? Tot energie negativă. Atunci când emiți energie pozitivă, ce poți atrage? Tot energie pozitivă. Cred că acum ai început să înțelegi și mai bine de ce este atât de important să îți antrenezi mintea să emită numai gânduri pozitive.

Dacă îți vine greu să crezi că există o Sursă de Energie Universală, află că nu trebuie să crezi în aceasta pentru a-ți accesa Sinele Superior. Pe de altă parte, este de preferat să îți cultivi această convingere, căci atunci când te simți conectat cu un principiu mai mare decât tine, nu mai consideri că trebuie să faci totul de unul singur. În acest fel, simțul puterii personale crește enorm, iar temerile se diminuează în mare măsură. Ajungem astfel din nou la teama de pe nivelul 3: „Mă tem că nu mă pot descurca singur.” În cazul în care crezi în Sursa de Energie Universală și în faptul că aceasta este alături de tine, tu poți învăța să ai încredere nu doar în tine însuși, ci

și în Univers. Acest tip de încredere duală conduce mai devreme sau mai târziu la dispariția tuturor temerilor.

Unul din instrumentele de care se folosește mintea subconștientă pentru a intra în contact cu ceea ce îți dorești este *intuiția*. Mesajele strănii pe care le primești uneori sunt maniera minții tale subconștiente de a-ți transmite că: „Am găsit!” Orice om care a experimentat puterea intuiției știe că există o forță superioară care ne susține dacă știm să o ascultăm. Atunci când avem încredere în vocea intuiției noastre, noi trăim adeseori veritabile „miracole”.

Intuiția noastră nu încetează nicio clipă să ne vorbească. Din păcate, noi nu îi dăm întotdeauna ascultare. Când am luat decizia conștientă de a-mi asculta mesajele strănii care îmi treceau prin minte, în viața mea au început să se petreacă foarte multe „coincidențe”. Primul meu seminar despre teamă s-a născut dintr-o intuiție. La acea vreme aveam doar o idee vagă în minte că într-o bună zi din viitor mi-ar plăcea să predau un curs despre teamă. Am amânat la nesfârșit acest gând, căci eram mult prea ocupată cu alte lucruri pentru a-mi crea o programă de curs și pentru a găsi o școală dispusă să mă lase să îl predau. La acea vreme mi se părea ceva foarte complicat.

Într-o zi, în timp ce lucram la biroul meu, prin minte mi-a trecut un mesaj foarte puternic: „Du-te la Noua Școală”. Nu înțelegeam ce mi-a venit. Nu aveam niciun contact la Noua Școală de Cercetare Socială și nu cunoșteam pe nimeni acolo. Din pură curiozitate, m-am decis să mă duc totuși. I-am spus secretarei mele că mă duc la Noua Școală, iar aceasta m-a întrebat de ce. „Nu știu!”

i-am răspuns încurcată. S-a uitat ciudat la mine în timp ce ieșeam pe ușă.

M-am urcat într-un taxi, care m-a lăsat chiar la intrarea în Noua Școală. Când am intrat în clădire, m-am întreat: „Ce trebuie să fac în continuare?” Am văzut o schemă a diferitelor departamente și am studiat-o. Mi-am dat seama că ar trebui să mă duc la Departamentul de Relații Sociale. Mintea mea s-a gândit că probabil am fost „trimisă” aici pentru a mă înscrie la un curs de mare interes pentru mine. La acea vreme eram maniacă cu cursurile și seminarele. Gândul de a preda eu însămi la Noua Școală nu mi-a trecut nicio clipă prin minte.

Am găsit ușa pe care scria „Departamentul pentru Relații Sociale” și am intrat. La recepție nu se afla nimeni. Am privit prin ușa întredeschisă de la dreapta mea și am văzut o femeie care stătea la un birou.

– Vă pot ajuta cu ceva? m-a întreat.

Intuitiv, fără să mă gândesc nicio clipă, i-am răspuns, surprinsă eu însămi de ceea ce spun:

– Aș dori să predau un curs despre depășirea fricii.

Deși nu știam, discutam cu însăși șefa departamentului, o femeie minunată pe nume Ruth Van Doren. Aceasta s-a uitat uimită la mine, după care mi-a spus plină de entuziasm:

– Nu-mi vine să cred! Caut de mult timp pe cineva care să predea un curs despre teamă, dar până acum nu am găsit pe nimeni. Și exact astăzi expiră data la care trebuie să predau descrierile noilor materii pentru catalogul care urmează să fie tipărit.

M-a întreat ce acreditări am și s-a declarat satisfăcută de ele. În continuare, mi-a spus că se grăbește să ajungă undeva, dar m-a rugat să îi las o scurtă descriere a

cursului meu, inclusiv titlul lui. Am făcut acest lucru. I-a înmânat descrierea secretarei sale și s-a grăbit să plece, nu înainte de a-mi mulțumi din toată inima.

După ce a plecat, am rămas șocată. Când am venit încoace, nu am avut nici cea mai mică intenție conștientă de a propune cuiva un astfel de curs. Mai mult, ceea ce mi-am imaginat întotdeauna că ar fi sarcină grea, care ar dura luni de zile, a durat exact 12 minute! Ruth Van Doren își dorea ceva, eu îmi doream ceva, iar Universul ne-a pus în legătură una cu cealaltă. Nu știu cum funcționează acest mecanism, dar știu sigur că funcționează. Partea cea mai uimitoare este că dacă aș fi trecut conștient prin acest proces, nu aș fi ajuns niciodată la Noua Școală. M-aș fi dus la Colegiul Hunter, unde am învățat eu, sau la Universitatea Columbia, unde mi-am luat diploma. Cunoșteam foarte mulți oameni în aceste două școli. În mod normal, mintea mea rațională nu s-ar fi gândit niciodată la Noua Școală.

Doresc de asemenea să spun că predarea acestui curs a fost literalmente o placă turnantă în viața mea. Experiența mi s-a părut atât de pozitivă și de „binevenită” încât m-am decis să renunț la slujba pe care o aveam de zece ani și să devin profesoară și autoare. Apropo, s-ar putea să fi ghicit titlul pe care l-am ales pentru cursul meu: „Acceptă-ți teama, dar nu te lăsa inhibat de ea!”

Sunt sigură că ai auzit exemple mult mai dramatice de realizări intuitive: vieți salvate, oameni care s-au întâlnit în cele mai neverosimile circumstanțe și alte întâmplări uimitoare. Ceea ce doresc să subliniez este faptul că noi avem cu toții acces la această putere intuitivă. Tot ce trebuie să facem în acest scop este să ascultăm mesajele pe care ni le transmite mintea noastră

subconștientă. Bănuiala mea este că aceasta ține cont de mesajele pe care i le transmitem în momente în care nu suntem conștienți de acest lucru. Chiar dacă noi am uitat că am făcut asta, mintea noastră subconștientă nu uită niciodată nimic. Dimpotrivă, ea lucrează chiar mai bine atunci când mintea noastră conștientă nu mai este preocupată de subiectul respectiv și se dă la o parte, lăsând-o să lucreze fără să interfereze cu ea. Așa se explică de ce ideile cele mai inspirate ne vin de regulă atunci când ne relaxăm sau când facem altceva decât sarcina care ne preocupă sau problema la care căutăm o soluție.

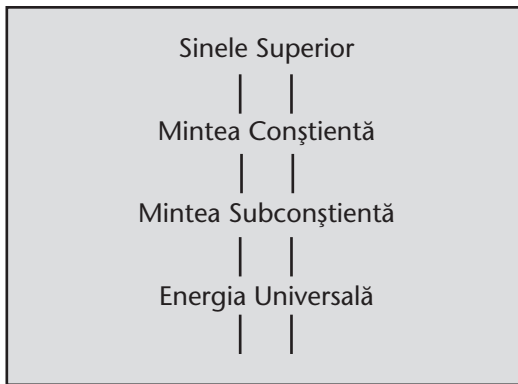
Începe pur și simplu să fii atent la ceea ce îți se spune, iar apoi treci la fapte. Dacă mintea îți spune: „Sună-l pe cutare”, fă-o. Dacă îți spune: „Du-te în cutare loc”, du-te. Dacă îți spune: „Du-te în alt loc”, nu ezita. Este posibil ca la început să te simți confuz și să nu știi dacă cea care îți vorbește este vocea intuiției sau cea negativă a egoului. Continuă să îi urmezi instrucțiunile, și în scurt timp vei putea face diferența. Personal, am ajuns într-un punct în care îmi transpun imediat în practică majoritatea acestor gânduri aparent „stranii”, și de cele mai multe ori rămân uimită de conexiunile pe care le stabilește Universul. În cartea *Acceptarea incertitudinii*, am consacrat un capitol metodelor de amplificare a puterii intuitive. De altfel, există cărți întregi numai pe această temă. După părerea mea, este un domeniu pe care merită să îl investighezi mai îndeaproape.

Sinceră să fiu, am ajuns să mă bazez atât de mult pe mintea mea subconștientă încât ori de câte ori mă preocupă ceva, spun imediat: „Îi cer minții mele subconștiente să găsească o soluție pentru mine”, după care nu-mi mai fac griji și nu mă mai gândesc deloc la problema

Umplerea golului interior

respectivă. Într-un fel sau altul, soluția îmi parvine întotdeauna, simplu și fără niciun efort din partea mea. Un moment cu deosebire eficient pentru a aplica această tehnică este înainte de a adormi. Roagă-ți mintea subconștientă să îți rezolve problemele, apoi uită de ele. Destul de sigur, vei dormi mult mai liniștit.

Ori de câte ori te simți supărat de ceva, tu nu te pui la unison cu abundența Sinelui tău Superior. Dacă ești aliniat sau „centrat”, așa cum poți vedea în ilustrația de mai jos, te simți imediat integrat în fluxul universal armonios.



Atunci când rămâi centrat, este imposibil să te temi de ceva. Tu îți accesezi sursa de putere și totul se pune în ordine. Cum este însă posibil să te centrezi, mai ales dacă ești supărat de ceva?

Dacă te simți foarte agitat dintr-un motiv sau altul, să spunem din cauza unei slujbe pe care ți-o dorești cu disperare, în tine începe să se acumuleze anxietatea. Începi să crezi că dacă slujba respectivă nu îți va fi oferită, întreaga ta lume se va destrăma. Vocea negativă

preia controlul asupra minții tale și începe să te înnebunească de cap, convingându-te că nu mai există nicio altă slujbă decât asta și că fără ea nu vei putea supraviețui. Inevitabil, vocea negativă a egoului te scoate din centrul tău. Acesta este cel mai bun moment pentru a începe să aplici tehnicile descrise în această carte.

Începe să repeți afirmațiile pozitive. Folosește vocabularul de tip „De la durere la putere” pentru a căpăta o perspectivă corectă. Pune-ți o muzică frumoasă de relaxare, o casetă cu o meditație ghidată sau una cu afirmații, de gen *Dialogul interior pentru pacea interioară*. Conectează-te cu sursa ta de putere, cu acel loc din interiorul tău din care percepi lumea ca pe un loc sigur și prietenos. Reamintește-ți că nu este cu nimic mai realist să gândești negativ decât să gândești pozitiv. Adu-ți de asemenea aminte de experimentul cu brațul. Dialogul interior pozitiv dă rezultate chiar dacă nu crezi de la bun început în el.

Spune-ți:

„Această slujbă nu este toată viața mea. Dacă nu o voi obține, înseamnă că ea nu ar fi slujit binelui meu suprem. Dacă îmi este predestinată, o voi obține cu siguranță. De aceea, mă relaxez și las mintea subconștientă și Energia Universală să decidă ce este mai bine pentru mine. Toate răspunsurile pe care le caut există deja în interiorul meu. Tot ce mi se întâmplă este perfect pentru mine. Nu am niciun motiv de teamă.”

În timp ce îți repeți aceste adevăruri, relaxează-ți în mod conștient corpul fizic. Dacă vei continua să repeți suficient timp afirmațiile de mai sus, vei constata cum

asupra ta coboară o stare profundă de pace, atât la nivel fizic cât și la nivel mental, și te vei simți în siguranță. Fiecare afirmație pozitivă te atrage ca un magnet din ce în ce mai aproape de centru... de sursa ta. În final, ajungi într-un loc în care te simți într-o siguranță deplină. Nu mai ești atașat de rezultatul final și nu consideri că mai ai vreun motiv de teamă.

La început poate dura o vreme până când reușești să te reintegrezi în centrul tău. De aceea, găsește-ți un loc liniștit și rămâi în el atât timp cât ai nevoie pentru a te simți mai bine. Muzica de relaxare sau materialul audio pe care îl auzi în fundal te va ajuta să te aliniezi mai rapid cu centrul tău. Ele te ajută să te integrezi mai ușor în starea de spirit în care dorești să ajungi, blochează zgomotele exterioare și te condiționează să te relaxezi și să îți conștientizezi puterea personală.

Ce îți poți spune dacă problema care te preocupă nu este o slujbă, ci o relație?

„Această femeie [sau acest bărbat] nu este toată viața mea. Dacă suntem predestinați să fim împreună, vom fi. Dacă nu, așa să fie. Am încredere că mintea mea subconștientă și Energia Universală colaborează pentru a crea relația perfectă pentru mine. De aceea, mă detașez, fiind convins că tot ceea ce mi se întâmplă este perfect pentru mine. Viața mea este bogată și plină. Nu am de ce să mă tem.”

La începutul căsniciei noastre, eu și soțul meu am găsit o casă perfectă pentru noi. De aceea, deși ne depășea capacitatea financiară, nu am ezitat nicio clipă să licităm pentru ea. La scurt timp, m-am trezit că sunt

obsedată de acea casă. Vocea negativă a egoului meu a început să mă sâcâie, spunându-mi:

„Nu vei avea niciodată bani pentru avansul cerut. Dacă îți vinzi bunurile, nu vei mai avea nimic. Și ce te vei face dacă vei avea nevoie de bani? Dacă vei pierde casa, nu vei mai găsi altele la fel de frumoase. Da, dar cum să facem să strângem bani?”

Cunoscând bine acest mecanism, m-am adunat rapid și am început în mod deliberat un dialog pozitiv, care să mă atragă magnetic înapoi în centrul meu.

„Această casă nu este toată viața mea. Dacă îmi este dat să o am, va fi a mea, iar banii vor apărea cu ușurință și fără efort. Dacă nu este casa cea mai potrivită pentru noi, vom găsi o alta, la fel de frumoasă, poate chiar mai frumoasă decât aceasta. Îi cer minții mele subconștiente să îmi dea toate răspunsurile pe care trebuie să le aflu. Tot ce mi se întâmplă este perfect pentru mine. Nu am niciun motiv de teamă.”

În scurt timp, obsesia mea a dispărut și am fost cuprinsă de o stare sublimă de pace. Ori de câte ori mă surprind că îmi ascult vocea negativă, mă întorc în centrul ființei mele, în care regăsesc aceeași stare de siguranță și de calm. În final, s-a dovedit că acea casă ne era predestinată, căci banii au venit într-adevăr cu ușurință și fără niciun efort deosebit din partea noastră. Având încredere în Univers, am putut atrage toate condițiile necesare pentru a face această achiziție în mod confortabil.

Eu sunt perfectă convinsă că...

**ATÂT TIMP CÂT NU NE FOCALIZĂM ÎN MOD
CONȘTIENT ȘI PERSEVERENT ASUPRA ASPECTULUI
SPIRITUAL AL FIINȚEI NOASTRE, NOI NU PUTEM
EXPERIMENTA VREODATĂ BUCURIA, SATISFAȚIA,
SIGURANȚA ȘI RELAȚIILE PE CARE NI LE DORIM.**

Este o simplă chestiune de practică. Atunci când vorbesc de „calea spirituală” sau de „călătoria vieții”, oamenii se referă la starea continuă de luciditate / vigilență necesară pentru a antrena mintea conștientă să asculte lecțiile Sinelui Superior, pe care aceasta le ratează de cele mai multe ori din cauza sporovăielii neîncetate a vocii negative a egoului.

Să ne întoarcem puțin la Grila Vieții Integrale și să vedem cum ne poate ajuta aceasta să practicăm această luciditate. Sugestia mea este să notezi într-una din căsuțe Sinele Superior, care să rămână o căsuță permanentă, indiferent ce alte schimbări faci în grila ta. Fă-ți zilnic timp pentru a te liniști și pentru a te focaliza asupra Sinelui tău Superior, aplicând diferitele instrumente sugerate în această carte: afirmațiile pozitive, materialele audio inspiraționale, meditația sau orice altă tehnică ce ți se potrivește. Cea mai bună perioadă pentru aceste exerciții este dimineața, căci în acest fel îți poți seta întreaga zi pe vibrația respectivă. De asemenea, amintește-ți de căsuța Sinelui Superior și înainte de culcare. Eventual, roagă-l să îți ofere un răspuns la problemele care te preocupă.

Căsuța Sinelui Superior este diferită de celelalte, căci este singura care influențează pozitiv toate celelalte domenii ale vieții. Acesta este locul din care crezi valoare oriunde te-ai duce și orice ai face. Atât timp cât te situezi în acest loc spiritual, tu ridici automat calitatea

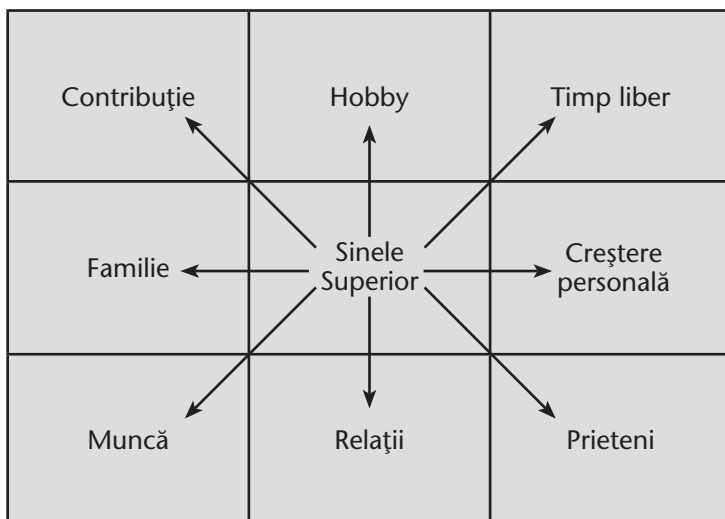
ACCEPTĂ-ȚI TEAMA, DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA

relațiilor tale cu tot restul lumii – cu familia, colegii de muncă, prietenii, dar și cu activitățile tale, contribuția pe care ți-o aduci, creșterea personală etc. Dacă vei porni de la această premisă, grila ta va arăta la fel ca cea ilustrată mai jos.

Energia pozitivă și plină de iubire care derivă din spiritualitatea elevată îți va inunda fiecare domeniu al vieții. Cei care și-au descoperit deja sinele spiritual știu cu siguranță despre ce vorbesc. Cei care nu și l-au descoperit încă se pot aștepta la o experiență ieșită din comun.

Caseta Contribuției te poate ajuta să te menții la unison cu Sinele tău Superior. Atunci când te implici într-o energie superioară susținută de Sinele Superior Colectiv, tu ești impregnat cu putere și cu semnificație. Cel mai bine este să îți aduci contribuția într-un domeniu în care crezi din toată inima. În acest scop, lasă inclusiv

GRILA VIEȚII SPIRITUALE



Contribuția ca o căsuță permanentă în grila ta. Acest lucru îți va reaminti că ai foarte multe de dăruit, chiar dacă în prezent nu ești convins încă de acest lucru. Îți reamintesc în această direcție că atât timp cât „acționezi ca și când”, nu contează dacă ești convins sau nu.

Nu este scopul acestei cărți să explice lumea spirituală. Aș dori totuși să îți trezesc apetitul, astfel încât să îți dorești să afli mai multe în această privință. Te invit să explorezi legile Universului postulate de metafizicieni. Un bun început în această privință ar fi cartea *Scurtătura către miracol: cum îți poți schimba starea de conștiință și cum îți poți transforma viața*, de Michael C. Rann și Elizabeth Rann Arrott. Nu te lăsa inhibat de cuvântul „metafizică”. El nu înseamnă altceva decât studiul realităților care transcend fizica. Legile metafizicii sunt uimitor de simplu de înțeles și pot elimina foarte multe confuzii legate de modul de operare al acestei lumi. Ele te pot ajuta să îți amplifici enorm încrederea în sine și în Univers, iar aceasta este cel mai bun antidot al fricii. Înțelegerea acestor legi este un proces care durează o viață, la fel ca și celelalte învățături din această carte, dar explorarea lor îți va arăta direcția în care trebuie să îți îndrepti privirea. Cei religioși și / sau care cred în Dumnezeu vor constata că aceste legi pot fi încorporate cu ușurință în convingerile lor. Pe de altă parte, ele li se par la fel de valabile și celor care nu cred în Dumnezeu, așa cum spuneam mai devreme.

Te încurajez de asemenea să studiezi ideile lui C. G. Jung și Roberto Assagioli, doi mari gânditori din domeniul psihologiei transpersonale. Assagioli este fondatorul psihosintezei, un model uimitor al integrării sinelui și al realizării de sine. Psihosinteza aplică numeroase tehnici

care îl eliberează pe pacient de condiționarea trecutului, rezolvă conflictele interne (de gen „vreau ca cineva să aibă grijă de mine” versus „vreau să fiu independent”) și trezește puterile iubirii și creativității.

Unul dintre cele mai puternice instrumente folosite de practicienii psihosintezei și ai altor discipline este *vizualizarea ghidată*. Aceasta este una dintre cele mai eficiente modalități de realizare rapidă a Sinelui Superior. Există mai multe cărți minunate pe această temă, pe care îți sugerez să le citești. Pentru a cunoaște însă cu adevărat puterea vizualizării ghidate, trebuie neapărat să o experimentezi. De aceea, te încurajez să participi la un seminar de vizualizare ghidată sau să îți cumperi un material audio care să includă o astfel de vizualizare. Lectura te conduce la înțelegere, dar experimentarea directă conduce la realizare plenară. Diferența este foarte mare.

Pe scurt, o vizualizare ghidată presupune să închizi ochii, să îți relaxezi corpul fizic și să asculți ce spune persoana care dă instrucțiuni cu voce tare. Ea se folosește de puterea imaginației tale pentru a vizualiza viața pe care ai trăi-o dacă ai asculta numai de vocea Sinelui tău Superior. Dacă te simți speriat, imaginația ta se conectează cu vocea negativă a egoului și produce numai imagini de groază. O vizualizare ghidată te învață cum să eviți pe moment vocea negativă, lăsându-te cuprins de sentimente și vizualizând imagini mentale cum nu ai mai trăit vreodată. Imaginile sunt uneori atât de frumoase încât foarte mulți subiecți încep să plângă cu lacrimi de bucurie. Chiar și imaginile negative care ies uneori la suprafața minții sunt valoroase, întrucât scot la iveală lucruri ascunse în subconștient.

Există oameni care au dificultăți în crearea imaginilor vizuale. În cazul lor, vizualizarea ghidată nu este foarte eficientă. Dacă faci parte din această categorie, nu-ți face probleme. Folosește celelalte instrumente, cum ar fi afirmațiile, care te pot ajuta la fel de eficient să îți redescoperi Sinele Superior. Sugestia mea este să încerci însă și vizualizarea.

Dacă citești o carte despre vizualizarea ghidată, cel mai bine este să citești cu voce tare instrucțiunile, cu o voce cât mai blândă, și să te înregistrezi pe un reportofon. Pentru ca efectul să fie și mai mare, între fraze trebuie lăsate anumite pauze. În acest scop, cel mai bine este să ascuți o casetă audio cu o astfel de vizualizare ghidată.

Iată o versiune prescurtată a unei vizualizări ghidate pe care o aplic la seminarele și cursurile mele, și care apare pe caseta mea audio, „Arta eliminării fricii”.

Așează-te într-o poziție confortabilă, cu spațele drept. Tălpile trebuie să stea paralele și să fie lipite de sol, iar palmele se odihnesc confortabil în poală. Nu trebuie să faci nimic altceva decât să ascuți instrucțiunile mele și să te deschizi în fața imaginilor interioare care apar în mintea ta. Nu există vizualizări corecte sau greșite. Acceptă pur și simplu ceea ce îți apare în minte.

Închide ochii... și ține-i închiși pe întreaga durată a vizualizării. Inspiră adânc... și absoarbe odată cu aerul întreaga energie plină de iubire a Universului... apoi expiră propria ta iubire înapoi către Univers... Încă o dată... inspiră... expiră... Și încă o dată... inspiră... expiră... Conștientizează cât de bine te simți pe măsură ce începi să te relaxezi în totalitate.

Începe cu creștetul capului și relaxează-ți fiecare parte corporală, până la tălpi. Relaxează-ți mușchii... ochii... obrazii... gura... gâtul... umerii... spatele... brațele... palmele... pieptul... stomacul... fesele... picioarele... tălpile...

Detășează-te de tot și de toate... Verifică dacă mai există tensiuni în vreo parte corporală... și elimină-le...

Gândește-te acum la un scop pe care îl ai în viață... un scop specific... Știi că singurul lucru care te împiedică să îți atingi acest scop este TEAMA...

Imaginează-ți că abordezi acest scop „ca și cum” nu ți-ar fi deloc teamă...

Imaginează-ți că abordezi acest scop dintr-o poziție de putere și de încredere în sine... că ai încredere că totul va fi bine...

Ce ai face... dacă nu ți-ar fi deloc teamă?...

Vizualizează-te pe tine însuși... Ce ai face în continuare... dacă nu ți-ar fi deloc teamă?...

Privește-i pe oamenii din jurul tău... Cum te conectezi cu ei... dacă nu îți este deloc teamă?...

Cum comunică ei cu tine?...

Savurează această putere interioară și observă capacitatea ta de a iubi... și de a-ți aduce contribuția...

Conștientizează faptul că această senzație există întotdeauna în tine... ea face parte integrantă din tine...

Tu îți poți trăi întreaga viață de pe nivelul acestei puteri și al acestei încrederii în sine...

Vizualizează... faptul că îți realizezi scopul... folosindu-te de puterea ta... și de încrederea în sine... de iubirea ta... și de contribuția pe care ți-o aduci...

Umplerea golului interior

Revino încetul cu încetul la starea de conștiință normală... conștient că această putere îți stă în continuare la dispoziție... De îndată ce vei începe să acționezi... puterea va ieși imediat la suprafață...

Reintegrează-te în corpul tău... simte contactul cu scaunul... devino conștient de camera în care te afli... ascultă sunetele din jurul tău... Când te simți pregătit, deschide ochii... Nu te grăbi... Când te simți pregătit, deschide ochii.

Întinde-ți corpul și savurează-ți puterea recent descoperită. Ea îți aparține pentru totdeauna.

Sugestia mea este să înregistrezi pe un reportofon această vizualizare cu o voce foarte blândă (eventual roagă pe cineva cu o astfel de voce să facă înregistrarea), lăsând spații ample după fiecare instrucțiune pentru a permite imaginației tale să creeze detaliile și să compună diferitele scene.

Acest exercițiu de vizualizare este foarte puternic, după cum mi-au declarat cursanții mei (cei cu o putere mare de vizualizare). Mulți dintre ei mi-au declarat că au putut vedea pentru prima oară în viața lor cum ar trebui să arate lumea atunci când nu ți-e deloc teamă de ea. În absența fricii, tot ce a rămas a fost o iubire infinită. Toți au rămas uluiți de frumusețea lumii din jurul lor și de intensitatea dorinței lor de a dăruia. Dacă nu ai nicio idee cum ar putea arăta această lume dacă nu ai privi-o prin filtrul fricii, este foarte greu să îți dai seama ce anume îți dorești cu adevărat de la viață. De îndată ce primești această viziune, Calea ți se pare mult mai ușor de urmat. Îți dai imediat seama când ești și când nu ești conectat cu Sinele tău Superior.

Vizualizările pot fi folosite inclusiv pentru a găsi răspunsuri la întrebările legate de semnificația și de scopul vieții, pentru clarificarea obiectivelor sau pentru revelarea marilor adevăruri care se ascund în ființa ta. Ele au o multitudine de aplicații și oferă o perspectivă incredibilă, fiind instrumente valoroase folosite de instructori și de terapeuți.

Ți-am prezentat până acum foarte multe idei și instrumente, dar pentru a opera eficient trebuie să crezi cu adevărat în ele. Mi s-a cerut adeseori să dovedesc că ceea ce predau eu este adevărat. Tot ce pot să răspund în astfel de cazuri este că nu toate lucrurile pot fi dovedite, cel puțin deocamdată.

Eu nu pot dovedi că Sinele Superior există, că noi suntem conectați cu o sursă minunată a unei energii vindecătoare și pline de iubire, că mintea subconștientă poate crea „miracole” în lumea interioară și în cea exterioară sau că instrumentele pe care ți le-am dat funcționează. Tot ce știi este că atunci când aplic aceste concepte ca model pentru viața mea, experiențele mele se transformă, iar eu mă îndrăgostesc literalmente de viață și de toate componentele ei. Chiar dacă nu pot dovedi că am dreptate... *nimeni nu poate dovedi că greșesc*. După cum scrie Hugh Prather în cartea *Există un loc în care nu ești singur*:

**DE CE AI ALEGE SĂ AI DREPTATE
ÎN LOC SĂ FII FERICIT, CU ATÂT MAI MULT
CU CÂT ESTE IMPOSIBIL SĂ AI DREPTATE?**

După ce am experimentat viața atât din perspectiva vocii negative a egoului cât și din cea a Sinelui meu Superior, eu am ales cea de-a doua cale. Intenția mea

Umplerea golului interior

este să mă deschid și să îmi umplu din ce în ce mai tare mintea și inima cu iubire, bucurie, creativitate, satisfacție și pace. Acesta este obiectivul meu, iar tehnicile din această carte m-au ajutat enorm să avansez către acesta. De-abia aștept să parcurg și restul drumului. Speranța mea este să te întâlnesc de-a lungul acestuia... dacă nu cumva am făcut-o deja.

ALEGEEA ÎMI APARTINE

ATUNCI CÂND SUNT RACORDAT(Ă) LA VOCEA INTERIOARĂ A EGOULUI MEU	ATUNCI CÂND SUNT RACORDAT(Ă) LA SINELE MEU SUPERIOR
Încerc să controlez totul	Am încredere
Nu observ binecuvântările din viața mea	Apreciez
Sunt dependent(ă)	Iubesc
Sunt insensibil(ă)	Îmi pasă
Sunt agitat(ă)	Sunt împăcat(ă)
Sunt blocat(ă)	Sunt creativ(ă)
Nu îmi dau seama că ceea ce fac eu contează	Îmi dau seama că ceea ce fac contează
Resping	Atrag
Influențez lumea în rău	Influențez lumea în bine
lau	Dăruiesc și primesc
Sunt plictisit(ă)	Sunt implicat(ă)
Simt un gol interior	Simt că dau pe afară
Mă îndoiesc de mine înșami (însumi)	Am încredere în mine
Sunt nemulțumit(ă)	Sunt mulțumit(ă)
Am o viziune îngustă (de tip tunel)	Am o viziune panoramică

ACCEPTĂ-ȚI TEAMA, DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA

ATUNCI CÂND SUNT RACORDAT(Ă) LA VOCEA INTERIOARĂ A EGOULUI MEU	ATUNCI CÂND SUNT RACORDAT(Ă) LA SINELE MEU SUPERIOR
Aștept și aștept	Trăiesc în prezent
Sunt neajutorat(ă)	Sunt util(ă)
Nu mă bucur niciodată	Mă bucur tot timpul
Mă simt tot timpul dezamăgit(ă)	Mă las dus(ă) de val
Sunt plin(ă) de resentimente	Iert
Sunt tensionat(ă)	Sunt relaxat(ă)
Aționez ca un robot	Mă simt vie / viu
Mă simt nebagat(ă) în seamă	Îmi place să îmbătrânesc
Sunt slab(ă)	Mă simt puternic(ă)
Sunt vulnerabil(ă)	Mă simt protejat(ă)
Mă simt rătăcit(ă)	Mă simt pe cale
Încerc să controlez totul	Mă detașez
Mă simt sărac(ă)	Trăiesc în abundență
Mă simt singur(ă)	Mă simt conectat(ă)
Mă tem	Sunt plin(ă) de entuziasm

Am ajuns în sfârșit la final... Cunoști acum foarte multe informații care te pot ajuta să devii puternic și să îți gestionezi din această perspectivă temerile. Ce ți-aș mai putea spune în continuare, astfel încât să te conving să rămâi pe cale și să îți continui călătoria către următoarea ta destinație? Mai întâi de toate, trebuie să știi că motivația și încurajările pe care ți le-a oferit această carte îți vor sta întotdeauna la dispoziție, ori de câte ori vei avea nevoie de ele. Dacă simți că te-ai rătăcit sau că forțele exterioare ți se împotrivesc, întoarce-te la această carte și recitește acele părți care te fac să te simți bine. În plus, după apariția ediției originale a acestei cărți, *Acceptă-ți teama, dar nu te lăsa inhibat de ea*, am scris inclusiv un ghid practic, care să te ajute să pui în aplicare exercițiile pe care le-ai învățat mai sus, intitulat *Acceptă-ți teama... și transcende-o!* Cu cât vei practica mai mult, cu atât mai bine!

Cea mai mare capcană de-a lungul călătoriei vieții este nerăbdarea. Reține: nerăbdarea nu este altceva decât o manieră de a te pedepsi singur. Ea creează stres, insatisfacție și teamă. Ori de câte ori te simți nerăbdător (întotdeauna din cauza vocii negative a egoului), întreabă-te:

„De ce m-aș grăbi? Tot ce mi se întâmplă este perfect pentru mine. Nu-mi fac griji. Când voi fi gata să progrez, o voi face. Până atunci, asimilez ceea ce am învățat.”

Atunci când ne trezim puterea potențială dinlăuntrul nostru, impulsul nostru este să o înșfăcăm „rapid”. Drama este însă că cu cât facem mai insistent acest lucru, cu atât ni se scurge mai tare printre degete, la fel ca nisipul sau apa. În realitate, nu există instrumente rapide. Există metode rapide de predare a lor, cum ar fi seminarele, cursurile, cărțile și materialele audio, dar instrumentele în sine nu sunt rapide. Ele trebuie aplicate o viață pentru a ajunge la măiestrie.

Apropo de nerăbdare, îmi amintesc de un incident cu fiul meu când era mic. L-am învățat atunci cum să planteze o sămânță într-un ghiveci și i-am explicat că în scurt timp va răsări o plantă frumoasă. Mi-am văzut apoi de treburi. M-am întors mai târziu în camera lui și am văzut că se pusese pe un scaun în fața ghiveciului și aștepta acolo, privindu-l intens. L-am întrebat ce face. „Aștept să răsară planta”, mi-a răspuns. Mi-am dat seama că explicația mea fusese incompletă. De aceea insist acum atât de mult.

Adeseori, schimbările încep să se deruleze rapid în noi exact atunci când ne simțim mai descurajați, fiind convinși că nu învățăm nimic din eforturile noastre. Altele, noi devenim conștienți de aceste schimbări la multă vreme după ce s-au produs. Până la urmă, fiul meu a văzut planta apărând. Într-o zi, s-a trezit din somn și aceasta apăruse deja. Deși timp de câteva zile i se păruse că nu se întâmplă nimic, în realitate se întâmpla. La fel se petrec lucrurile și cu tine.

Cu o altă ocazie, am aruncat un buștean peste focul aproape stins din sobă, după care m-am întors la cartea

pe care o citeam. Din când în când mă uitam la foc, dar flacăra întârzia să apară. Nu apărea nici măcar fumul care prevestește focul. Când mă așteptam mai puțin, iar focul părea complet stins, acesta a izbucnit cu putere. Asta înseamnă să ai răbdare: să știi că se va întâmpla și... să aștepti senin.

Și de această dată ai nevoie de ÎNCREDERE – încredere că tot ce se întâmplă este perfect pentru tine. Ce vreau să spun cu asta? Personal, am ajuns la convingerea că în viață nu există decât două tipuri de experiențe: cele care derivă de la Sinele Superior și cele care ne învață o lecție. Noi le percepem pe primele ca bucurie pură și pe celelalte ca și conflict. În realitate, ambele sunt perfecte pentru noi. Ori de câte ori ne confruntăm cu o dificultate intensă, este evident că nu am învățat încă o anumită lecție, iar Universul ne oferă această ocazie. Dacă pornim de la această premisă, noi nu ne mai simțim o „victimă” indiferent de situația prin care trecem și ajungem să spunem DA tuturor experiențelor. Prin urmare, amintește-ți întotdeauna că tot ceea ce ți se întâmplă este perfect pentru tine.

Atât timp cât îți aduci aminte că viața este un proces continuu de învățare, nu vei fi măcinat de sentimentul că nu ai succes. Experiența ultimilor ani m-a învățat că o mare parte din bucuria pe care o trăim în viață derivă chiar din provocarea de a înțelege sensul acesteia. Nimic nu este mai satisfăcător decât acele momente de revelație în care descoperi ceva despre tine însuși sau despre Univers, care adaugă o nouă piesă pe masa de puzzle. Bucuria descoperirii este minunată. Personal, nu cunosc niciun explorator care și-a atins țelul și nu dorește să exploreze un nou teritoriu necunoscut.

Marea provocare constă în a rămâne pe Calea Sine-lui Superior. Această călătorie este infinit mai plăcută decât oricare alta. Cele care îți vor spune dacă ai rămas pe cale sau dacă te-ai rătăcit vor fi sentimentele tale. Ai întotdeauna încredere în ceea ce simți. Dacă ești pe o cale care nu îți produce bucurie, satisfacție, creativitate, iubire și afecțiune, cu siguranță nu este calea Sine-lui tău. Spune-ți: „Bun, am încercat și această cale, dar nu este calea mea. Ce altceva aș mai putea încerca?” Nu te lăsa amăgit de convingerea falsă că dacă vei schimba mediul exterior, cel interior se va schimba la rândul lui automat. Lucrurile se petrec exact pe dos.

Calea care trebuie schimbată există în mintea ta. Asta nu înseamnă că dacă te vei alinia cu Sinele tău Superior nu vei mai dori să schimbi diferite lucruri în lumea fizică, ci doar că trebuie să îți schimbi mai întâi convingerile, și toate celelalte vor urma de la sine.

Calea poate fi comparată cu urcarea pe un munte. Ascensiunea este dificilă, dar ori de câte ori te oprești și privești în jur, perspectiva devine din ce în ce mai spectaculoasă. Vezi din ce în ce mai departe, iar „defectele” lumii de dedesubt ți se par din ce în ce mai insignifiante pe măsură ce începi să percepi imaginea de ansamblu. Cu cât urci mai sus, cu atât mai detașat te simți de greutatea care apasă lumea de dedesubt. Te simți din ce în ce mai ușor, din ce în ce mai liber, și parcă prinzi aripi, stimulat de frumusețea la care ai acces.

Din această perspectivă superioară, devii inclusiv din ce în ce mai plin de compasiune. Spre exemplu, dacă nu îți place de cineva din cauza comportamentului său plin de cruzime, îți dai seama acum că și acesta are un Sine Superior de o măreție fără egal, dar nu și l-a descoperit

încă. De aceea, începi să îi percepi tristețea și nu îl mai judeci atât de dur.

Ascensiunea nu este întotdeauna lină. De aceea, trebuie să te oprești din când în când pentru a te odihni și pentru a-ți trage răsuflarea. În mod similar, în unele momente ți se pare că ți-ai încetat creșterea personală. Nu este adevărat. În realitate, nu faci decât să îți consolidezi fundația.

Unele din lucrurile pe care le înveți te determină să renunți la diferite convingeri și comportamente pe care le-ai avut încă de când te-ai născut. În alte cazuri trăiești revelații care fac ca transformările să ți se pară instantanee. Nici de această dată lucrurile nu sunt chiar ceea ce par. Revelațiile subite se produc numai în urma marilor acumulări de dinainte. Minte ta subconștientă, similară unui computer, caută și sortează lucrurile fără să-ți dea de știre, și atunci când te aștepti mai puțin îți oferă un răspuns. Ce-i drept, revelațiile apar din ce în ce mai frecvent pe măsură ce avansezi de-a lungul călătoriei. Minte conștientă nu mai opune o rezistență atât de mare și învață să accepte din ce în ce mai ușor un mod nou de a gândi. Ea capătă din ce în ce mai multă încredere. Etapele de început sunt întotdeauna cele mai dificile și necesită cea mai mare putere de concentrare.

Uneori, când ți se pare că „ai înțeles”, Universul intervine și îți demonstrează că mai ai încă mult de lucru. Ca să îmi aduc aminte cu smerenie de acest lucru, eu am adoptat o frază a Lenei Horne: „Am parcurs o cale lungă... poate!” Principalul lucru pe care l-am învățat este că mai am foarte multe de învățat, iar cel mai mare maestru este experiența personală.

De aceea sunt atât de încântată că îmbătrânesc. Tinerii nu înțeleg decât rareori ce știu cei vârstnici. Este nevoie să trecem prin foarte multe experiențe de viață înainte ca puterea din interiorul nostru să iasă la lumină în toată gloria ei. Atât timp cât ne considerăm ființe aflate în plin proces de evoluție, noi nu simțim nicio clipă nevoia de a ne întoarce înapoi, iar bătrânețea devine dintr-odată o vârstă minunată.

Unul din citatele mele favorite care reflectă agonia și extazul călătoriei noastre apare în cartea *Iepurele de velur*, de Margery Williams. În poveste, două jucării, Calul de Piele și Iepurele de Velur, vorbesc despre ce înseamnă să devii real:

– Doare? întrebă Iepurele.

– Câteodată, îi răspunde Calul de Piele, care spune întotdeauna adevărul. Când ești real, nu-ți pasă dacă te doare.

– Se întâmplă dintr-odată, sau încetul cu încetul?

– Nu se întâmplă dintr-odată, îi răspunde Calul de Piele. Devii astfel. Este nevoie de foarte mult timp. De aceea este atât de greu ca acest lucru să li se întâmple celor care se sparg ușor, sau care au muchii ascuțite, de care trebuie să ai mare grijă. În general, când devii real ți-ai pierdut deja cea mai mare parte a părului, ochii ți-au căzut, iar încheieturile îți devin slabe. Pe scurt, arăți foarte ponosit, dar nu contează, căci atunci când ești real nu poți fi urât, decât pentru cei care nu înțeleg.

Există atâta frumusețe în fața ta. Uneori experimentezi integrarea în fluxul vieții și intri în extaz. Alteori trăiești

agonia separării de acest flux. Reține însă: tu nu ești singur. Trăim într-o lume plină de sisteme de sprijin care te pot ajuta să treci mai ușor peste experiențele dureroase ale vieții. Unul din cursanții mei mi-a spus odată:

– Citesc întruna și am convingerea că mai devreme sau mai târziu, una din aceste cărți va produce în minte transformarea pe care mi-o doresc.

– Nu, i-am răspuns. *Transformarea nu se va produce decât atunci când vei fi pregătit să treci prin ea.*

La fel se petrec lucrurile și cu această carte, sau cu orice altă sursă de informații la care apelezi. **NU AȘTEPTA SĂ SE ÎNTÂMPLE CEVA! ACȚIONEAZĂ!** Folosește-te de aceste informații. Transpune-le în practică. Integrează-le în viața ta. Dacă nu te vei folosi de mușchiul care te ridică până la înălțimea Sinelui Superior, acesta va slăbi, la fel ca mușchii corpului tău pe care nu îi folosești. Dacă ești convins că ai nevoie de ajutor, nu ezita să apelezi la un profesionist. Acționează. Nu vei putea realiza niciodată ceva până când nu vei face ceea ce trebuie să faci.

Spune DA vieții. Participă. Mișcă-te. Acționează. Scrie. Citește. Înscrie-te. Ia atitudine. Sau fă orice altceva consideri necesar. Implică-te în proces. După cum scrie Rollo May în cartea *Căutarea de sine a omului*: „Orice organism are o singură nevoie principală, aceea de a-și împlini potențialul personal.” Autorul continuă spunând că bucuria este rezultatul folosirii puterilor noastre la potențialul lor maxim. De aceea, adevăratul scop al vieții este bucuria, nu fericirea.

Ce este de fapt bucuria? Este ceva ce exprimă efervescența aspectului nostru spiritual. Ea este caracterizată de seninătate, umor, râs și veselie. Înseninează-te. Dacă te-ai aflat vreodată în preajma unei persoane centrate

și iluminate, este imposibil să nu îi fi sesizat umorul și capacitatea de a râde de sine. Într-un astfel de om nu mai rămâne nimic rigid. Nu mai există decât fluiditate.

În timp ce scriam acest capitol mi-am făcut timp ca să particip la evenimentul Hands Across America⁷. În timp ce cântam cu toții cântecul tematic al evenimentului (cu același titlu), am privit fețele celor din jurul meu. În acele momente, toți participanții *știau* că fac ceva care contează și care poate schimba soarta lumii în bine. Toate fețele străluceau de bucurie. Ochii tuturor erau plini de iubire și de afecțiune. În mod evident, ei se aflau în contact cu Sinele lor Superior. Mulți participanți plângeau de fericire. Este atât de plăcut să te pui la unison cu un scop superior. *Implicarea echivalează cu reducerea fricții*. Atunci când ne implicăm într-o cauză colectivă, noi devenim mai mari și ne îndepărtăm pentru o clipă de „micul ghem penibil de lamentări și dureri egoiste care se plânge încontinuu că lumea nu face suficient pentru a-l face fericit.” Devenim astfel adulți autentici, care au foarte multe de oferit acestei lumi.

De aceea, angajează-te! Angajează-te să ieși din starea de teamă și să devii mai mult decât ești în momentul prezent. Identitatea ta reală este colosală. Ca să ți-o revelezi, nu trebuie să renunți la ceea ce faci în momentul de față.

⁷ Textual: “Mâini unite de-a lungul Americii”. N.a.: Pe data de 25 mai 1986, peste cinci milioane de oameni au plătit câte zece dolari pentru a se ține de mâini în același timp. Ele au format o linie care s-a întins pe o distanță de 4.152 de mile, între New York și California. Cu această ocazie s-au adunat bani pentru săraci și pentru persoanele fără adăpost. Evenimentul a atras atenția multor oameni asupra acestor sechele.

Ai suficient timp

Trebuie doar să te angajezi să înveți să faci ceea ce faci cu energia atotputernică și plină de iubire a Sinelui tău Superior. Indiferent dacă ești angajatul unei bănci, soție casnică, director executiv de companie, student, măturător de stradă, producător de filme, vânzător ambulant, avocat sau orice altceva, depinde numai de tine să dăruiești lumii ceea ce ai de oferit. Dacă vei trăi astfel clipă de clipă, zi de zi, într-o armonie perfectă cu fluxul vieții, te vei apropia din ce în ce mai mult de Acasă. Paradoxul face să poți călători cu atât mai departe cu cât ești mai apropiat de Acasă, fără niciun fel de teamă. Dorul de Casa Divină dispare, căci ai descoperit deja locul în care suntem cu toții conectați ca ființe umane pline de iubire. Indiferent de ce ai nevoie pentru a ajunge acolo, **ACCEPȚĂ-ȚI TEAMA... DAR NU TE LĂSA INHIBAT DE EA!**

Mulțumiri

Orice om are nevoie de o echipă de majorete care să îl susțină, iar echipa mea este senzațională! Doresc să le mulțumesc lui: Nancy Miller și Christina Duffy de la editura Ballantine Books, care au făcut posibilă publicarea acestei ediții aniversare; Martha Lawrence, a cărei credință și apreciere față de munca mea au permis *în sfârșit* apariția primei ediții originale, acum 20 de ani; Dominick Abel, agentul meu literar, care nu a renunțat niciodată să creadă în mine, și în cele din urmă a reușit; Ruth Van Doren și cursanților de la Noua Școală pentru Cercetări Sociale din New York, care au asigurat mediul receptiv ce mi-a permis să predau ideile mele legate de transcenderea fricii; Kathryn Welds, de la UCLA Extension, care m-a ajutat să predau aceleași idei în California; Diana von Welanetz Wentworth, regretatul Paul von Welanetz și membrilor grupului The Inside Edge, care mi-au aplaudat fiecare succes; Roslyn Hayes, profesoara mea, care m-a încurajat cu mulți ani în urmă să merg cât de departe pot; Sally Lefkowitz, o inspirație pentru

Mulțumiri

mine, care mi-a arătat ce înseamnă curajul neînfrânat; loialilor mei prieteni, care mi-au aplaudat fiecare pas pe care l-am făcut înainte; minunatei mele surori, Marcia, care este și cea mai bună prietenă a mea, și cumnatului meu Bruce, care face atât de multe ca să ajute această lume; fabuloșilor mei copii, Gerry și Leslie, copiilor mei vitregi, Alice și Guy, și partenerilor lor, Michael, Anthony și Ashley, care adaugă atâta bogăție vieții mele; și desigur, incredibilului meu soț Mark, ca mă însoțește pas cu pas și mă reconfortează ori de câte ori îmi este greu. Le mulțumesc tuturor pentru că au jucat un rol atât de important pentru calitatea vieții mele. Mulțumesc! Mulțumesc! Mulțumesc!

Despre autoare

SUSAN JEFFERS, PH.D., supranumită „Regina Dezvoltării Personale” de ziarul *The Times* din Marea Britanie, este considerată una din cele mai importante autoare din literatura mondială de dezvoltare personală. Cărțile ei au fost publicate în peste 100 de țări și au fost traduse în peste 36 de limbi. Cartea *Acceptă-ți teama... dar nu te lăsa inhibat de ea* i-a lansat cariera de autoare de bestselleruri. Printre celelalte titluri scrise de ea se numără: *Acceptă-ți teama... și dincolo de ea*, *Sfârșitul luptei și dansul cu viața*, *Acceptarea incertitudinii*, *Cărticica încrederii în sine*, *Cărticica păcii interioare*, *Ghidul „Acceptă-ți teama” pentru o iubire de durată și Viața este super!* Susan este o vorbitoare publică foarte căutată și o personalitate media. Locuiește împreună cu soțul ei în Los Angeles, CA. Vizitează site-ul ei: www.susanjeffers.com.