

Nathalie W. Herrman

Arta obiceiurilor bune

Sănătate, dragoste și prosperitate

Traducere: Paula-Daniela Butnaru



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© 2015 by Nathalie W. Herrman. All rights reserved.

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA – www.llewellyn.com

Titlu original: *The Art of Good Habits, Health, Love, Presence & Prosperity*, by Nathalie W. Herrman

© Editura NICULESCU, 2019

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Carmen-Isabela Vasile

Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Monitorul Oficial R.A.

ISBN 978-606-38-0284-3

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

<i>Mulțumiri.....</i>	7
<i>Nota editorului.....</i>	9
<i>Introducere.....</i>	17

PARTEA ÎNTÂI SĂNĂTATEA

Capitolul 1	
Onestitate, conștientizare, atitudine și alimentație.....	25
Capitolul 2	
Obiceiul transformării onestității în sănătate	57

PARTEA A DOUA IUBIREA

Capitolul 3	
Autenticitate, bunăvoință și compasiune	95
Capitolul 4	
Obiceiul transformării bunăvoinței în iubire	120

PARTEA A TREIA
PREZENȚA

Capitolul 5	
Conștientizarea și scopul timpului	141
Capitolul 6	
Obiceiul transformării conștienței în prezență	165

PARTEA A PATRA
PROSPERITATEA

Capitolul 7	
Frică, apreciere și abundența modului de gândire...	189
Capitolul 8	
Obiceiul transformării aprecierii în prosperitate	208
<i>Concluzie.....</i>	<i>229</i>

Lista de exerciții

Partea întâi **Sănătatea**

Exercițiu de onestitate: autodescoperirea.....	27
Exercițiu de conștientizare: învață să te conectezi.....	32
Exercițiu de încredere: de unde să începem.....	38
Exercițiu de onestitate: ce mâncăm de fapt, și de ce?.....	51
Exercițiu de bunăvoință: afirmații pentru a te impulsiona	55
Exercițiu de conștientizare: concentrează-te să mănânci atent.....	71
Exercițiu de conștientizare: învață să-ți asculți vocea interioară.....	75
Exercițiu de bunăvoință: mișcarea.....	82
Exercițiu de apreciere: corpul tău, prietenul tău.....	87

Partea a doua **Iubirea**

Exercițiu de onestitate: unde te poziționezi față de relațiile tale?.....	95
Exercițiu de conștientizare: așteptările și ceea ce crezi tu.....	105
Exercițiu de bunăvoință: îmbrățișează-ți eul autentic....	112

Exercițiu de conștientizare: deschiderea către iubire	115
Exercițiu de apreciere: compasiunea față de alții	118
Exercițiu de bunăvoință: imaginează-ți, pentru a deveni curajos	120
Exercițiu de bunăvoință: observă-te	125
Exercițiu de bunăvoință: practica zilnică pentru a crește iubirea	130
Exercițiu de apreciere: imaginează-ți, pentru a stabili limite sănătoase	134

Partea a treia

Prezența

Exercițiu de onestitate: cum îți petreci timpul?	145
Exercițiu de conștientizare: a face și a fi în meditație	149
Exercițiu de conștientizare: descoperă ceea ce contează	153
Exercițiu de bunăvoință: înlătură blocajele.	158
Exercițiu de bunăvoință: fă schimbarea.	163
Exercițiu de bunăvoință: detoxifierea de tehnologie	167
Exercițiu de apreciere: practica zilnică pentru observarea ritmurilor	170
Exercițiu de conștientizare: lista zilnică de verificare pentru stabilirea limitelor	175
Exercițiu de apreciere: imaginează-ți propria evoluție ...	183

Partea a patra

Prosperitatea

Exercițiu de onestitate: de ce îți este teamă?	191
Exercițiu de apreciere: mai puțin înseamnă, de fapt, mai multă imaginație	195

Exercițiu de apreciere: înțelegerea valorilor.....	198
Exercițiu de onestitate: creează o afirmație a misiunii tale	202
Exercițiu de bunăvoință: asumarea abundenței.....	206
Exercițiu de conștientizare și bunăvoință: identificarea și eliminarea dezordinii fizice.....	210
Exercițiu de conștientizare: lista de verificare a generozității	218
Exercițiu de apreciere: lista zilnică a lucrurilor pentru care trebuie să fi recunoscător.....	222
Exercițiu de apreciere: îngrijirea propriei vieți.....	226

Introducere

Lasă perseverența să-ți fie motor, iar speranța combustibil.

H. JACKSON BROWNE

Am început să cred, și cred cu tărie, că, atunci când suntem dispuși să ne asumăm responsabilitatea de a ne schimba, potențialul nostru va fi nelimitat. Ne putem ridica la mari înălțimi sau putem menține lucrurile simple și să fim „cu picioarele” pe pământ, după preferință. Putem experimenta, adapta și îmbunătăți substanțial orice direcție pe care o alegem, în mod progresiv atât timp cât trăim, pentru ca viața să devină, pe zi ce trece, o călătorie și mai frumoasă. Îmbătrânirea nu este ceva de care să ne temem, ci un eveniment pe care trebuie să-l așteptăm cu plăcere și care să ne bucure. Orice se întâmplă în jurul nostru devine un motiv de bucurie, deoarece ne maturizează, ne dezvoltă, ne face să evoluăm și ne înalță spre un nivel superior al satisfacției, iar apoi spre următorul...

Problema neacceptării propriei responsabilități este cauzată de faptul că ne simțim neajutorați și devenim lacomi. Această neacceptare împuternicește mentalitatea „mai multului”. Nu ne conștientizăm capacitatea de a fi răbdători și încrezători, forțăm lucrurile, ne cerem întâi „partea noastră” sau cerem mai mult decât dăruim. Și oamenii pe care îi întâlnim pe acest

drum fac același lucru. Cu toții ne îngrămădim și încercăm să ajungem acolo primii, orice ar însemna acel „acolo”.

Acționând în acest mod, nu avem încredere în timp, nu avem încredere că este destul ori că ne suntem de ajuns. Suntem goi sufletește și plini de pofte. Toate dorințele noastre sunt urgente și nu ne pasă pe cine rănim pentru a ni le satisface. Dar, în acest fel, pierdem din vedere esențialul, iar nemulțumirea noastră devine un cerc vicios. Luăm atât de mult cât putem obține, iar acționând în acest mod nu ne arătăm dragostea și compasiunea pentru alții. Și poate că ne cheltuim banii, pe care nici nu-i avem, încercând să ne schimbăm sentimentele interioare de izolare, sau poate mâncăm prea mult, ori sărim dintr-o relație superficială într-alta. Și toate astea pentru că refuzăm să punem stăpânire pe scânteia divină din interiorul nostru și pe puterea propriei străluciri interioare. Astfel, privind lucrurile în acest mod, problema noastră este, în mare măsură, rezultatul neîncrederii în propria noastră capacitate de a ne ridica în orice moment și de a ne asuma responsabilitatea pentru felul în care arată viața noastră.

Suntem foarte buni la jocul învinuirii. Ne învinuim părinții, educația, serviciul și șefii. Ne învinuim statutul financiar. Ne învinuim foștii soți, fostele soții, actualul soț și actuala soție. Ne învinuim profesorul din clasa a treia și vechiul prieten. Învinuim digestia, traficul, vremea – orice va fi nevoie, orice care să ne ia responsabilitatea de pe umeri. Arătăm cu degetul și creăm distanțe imaginare. Aceste lucruri sunt de vină pentru nemulțumirile noastre. Dacă toate aceste lucruri erau diferite, atunci noi am fi fost fericiți. Nefericirea noastră este din vina lor. Nu-i așa?

Poate că nu. Poate că nefericirea noastră este, mai întâi de toate, în interiorul nostru, în perspectiva, atitudinea și sistemul

nostru de convingeri. Și, dacă asta este cauza, atunci veștile sunt bune, pentru că avem puterea să schimbăm aceste lucruri! Acesta este fundamentul din spatele acestei cărți. Speranța mea este ca tu, în calitate de cititor, să-ți revendici fericirea începând prin a schimba ceea ce nu este în regulă în viața ta. Făcând modificări în privința obiceiurilor și a punctului nostru de vedere, lucrurile sunt ca și rezolvate!

Am învățat asta din proprie experiență. Ca tânăr adult, m-am confruntat cu niște comportamente vicioase și obsesive. Am fost extrem de „lacomă”. M-am transformat în orice pentru a mă face fericită, și uneori am avut momente de euforie temporară, dar nimic nu m-a putut menține în starea aceea. Eram într-o perioadă constantă de căutări, dar mă simțeam goală în interior.

În cele din urmă, am ajuns la capătul puterilor emoționale și fizice. Pofta și lăcomia m-au dus la epuizare, iar viața mi-a scăpat de sub control. Am ajuns în punctul în care trebuia să fiu sinceră cu mine și dispusă să fac schimbări, sau, în mod implicit, să mă autodistrug. Acela a fost un moment de cotitură. Puteam să ies din negare, să-mi iau în stăpânire dezordinea și să încerc să mă smulg din mlaștină, sau să-mi continui decăderea. Plină de curaj și având parte de îndrumare, am ales să devin sinceră. Iar această alegere a schimbat totul.

Însă sinceritatea nu este ușoară. Am fost nevoită să mă uit către partea mea întunecată. A trebuit să privesc spre propriile disfuncții și probleme și către fiecare strat din interiorul meu – convingerile mele limitative. A fost cel mai dificil lucru pe care a trebuit să-l fac, pentru că egoul meu nu mă mai putea proteja. Eram complet dezgolită. Prefăcătorul nu era o alternativă. Am fost nevoită să rămân așa, vulnerabilă și dispusă să mă schimb. Din această stare de fragilitate, am fost eliberată pe neașteptate.

Eram cum eram: imperfectă, dar măcar nu mai eram singură. Am început să înțeleg că au mai mers și alții pe această cale și că ei mă pot ajuta să-mi găsesc propriul drum. Așa cum oamenii au fost acolo pentru mine, sper, la rândul meu, să vă ajut prin intermediul acestei cărți.

Cred că procesul de autodescoverire este cel mai important lucru pe care trebuie să-l facem în viață. Ceea ce găsim la finalul acestei călătorii nu este o apariție întunecată și înfricoșătoare, ci existența unei lumini și iubiri pure. Din asta suntem făcuți, de fapt. Cu toate astea, frica noastră de necunoscut ne ține captivi în spatele unui paravan pe care noi înșine l-am creat. În felul acesta, suntem îndepărtați de propria măreție. Lăsăm să ne definească percepțiile greșite, mecanismele de apărare și obiceiurile nesănătoase.

Această carte este pentru cei care au curajul să privească dincolo de paravan, care vor să exploreze adâncimile propriei existențe și să-și trăiască viața mai bine; nu o viață plină de compromisuri și aranjamente, ci o viață strălucitoare, glorioasă și vibrantă! Această viață nu este posibilă fără efort. Necesită o gândire care crede în miracole, disponibilitatea de a fi onest și curajul de a te schimba. O viață plină de lumină cere perseverență, seriozitate și introspecție. Dacă vrei să scapi de ceea ce te limitează, te încurajez să iei o decizie chiar acum.

Am fost antrenor personal și maseuză timp de cincisprezece ani și am lucrat cu tot felul de oameni având toate tipurile de atitudini. Am lucrat la corpurile lor, le-am conceput dietele, dar am avut de-a face și cu provocările lor personale. Am fost martoră și am trăit înfrângerea, mândria, umilința falsă și frica în toate formele lor. În aceeași măsură, am fost martoră și am trăit autenticitatea absolută, curajul și puterea dragostei. Am fost martora unor schimbări și dezvoltări incredibile la unii

Din moment ce am redus afirmația la o formă atât de simplă, avem ceva cu care să putem lucra. Aceasta este onestitatea de sine. De aici putem începe!

Exemplul nr. 2

- Am încercat o mulțime de diete, dar niciuna nu m-a ajutat. Odată am pierdut 3 kilograme, dar le-am pus înapoi. Chiar nu înțeleg de ce mă lupt cu kilogramele în modul acesta, deoarece, de cele mai multe ori, sunt atentă la ce mănânc. La prânz mănânc salate și fructe, foarte rar servind și desert. Cred că dieta mea este destul de sănătoasă. Faptul că sunt atât de masivă mă frustrează.
- Simt că mănânc cum trebuie, dar mă lupt în continuare cu kilogramele în plus.
- *Mă lupt cu kilogramele în plus.*

Ah! – atât de simplu! Putem lucra cu asta. Este ceea ce căutam. Aceasta este onestitatea de sine.

Exemplul nr. 3

- În mare parte sunt sănătoasă, dar îmi este teamă să nu mă îmbolnăvesc sau să mă rănesc. Mă îngrijorez mult în privința articulațiilor și a spatelui și mereu încerc să fiu atentă cu ele. De asemenea, mă îngrijorează sănătatea familiei mele. Sunt foarte stresată, nu dorm bine, beau mai mult decât ar trebui și am o greutate mai mare decât ar trebui.
- Îmi este teamă să nu mă îmbolnăvesc sau cineva pe care îl iubesc să se îmbolnăvească. De asemenea, mă îngrijorez foarte mult, ceea ce îmi provoacă stres.
- *Mă îngrijorez mult.*

Din nou! Acesta este un lucru cu care se poate lucra. Putem lucra cu asta ca o simplă exprimare a faptului. Aici, ideea este că reducerea numeroaselor noastre gânduri la adevărurile esențiale ne ajută să aflăm cu ce ne confruntăm de fapt, iar apoi lucrurile vor deveni mai realizabile. Acum, ia-ți câteva minute pentru a-ți nota propriile trei afirmații. Nu te gânde prea mult.

1. Notează în jurnalul tău câteva enunțuri despre modul în care te simți provocat în ceea ce privește alimentația sau ce te frustrează referitor la viață.
2. Acum, rescrie ce-ai notat mai sus, dar mai simplificat. Elimină orice ți se pare că nu este esențial (consultă exemplele de mai sus, dacă nu ești sigur cum trebuie să faci asta).
3. Încă o dată, rescrie ce-ai notat mai sus. Dar, de această dată, redu la cea mai simplă formă (pentru îndrumare, consultă exemplele de mai sus). Această afirmație pe care ai scris-o, reprezintă un „adevăr” în viața ta.

Ceea ce învățăm din acest exercițiu este despre natura onestității de sine și, de asemenea, despre natura înșelării de sine. Este ușor și firesc să ne aburim cu această gândire întortocheată. Iar această gândire este mai frecventă decât confruntarea cu teama de viitor și de toate lucrurile care ar putea să devină greșite, și cu toate motivele care uneori nu lucrează în favoarea noastră. Și asta începem să credem despre modul în care sunt lucrurile. Dar, de îndată ce vom fi capabili a înțelege exact ce se întâmplă, care este nucleul de adevăr din mulțimea noastră de gânduri, atunci vom avea mai multă putere de a ne schimba gândirea, comportamentul și, prin urmare, vom experimenta rezultatele unor alegeri mai bune în viața noastră.

A ne ține mintea deschisă

Perspectiva mentală nu este lipsită de importanță în ceea ce privește sănătatea noastră. Ea este absolut egală cu dieta, cu exercițiile fizice și cu înțelegerea rolului nostru în această lume. Suntem familiarizați cu conceptele de optimism și negativitate, și poate că ne identificăm cu o tabără mai mult decât cu alta. Dar eu aș susține că ambele tabere au limitările lor – ambele sunt „încălate” într-o direcție sau alta –, direcții pe care să le numim Est și Vest.

Cea mai sănătoasă abordare mentală a vieții poate fi găsită în neutralitate, care permite aprecierea lucrurilor exact „așa cum sunt”, neafectate de dorințele sau de așteptările noastre ca ele să fie bune sau rele. Devenim așa de ușor fixați, într-un fel de siguranță avansată, pe proiecții asupra viitorului. Ne așteptăm ca lucrurile să fie pozitive sau dezastruoase și ne pregătim pentru ceva care s-ar putea să nu se întâmple niciodată. Petrecem ore în șir gândind, și gândind, și gândind. Gândurile noastre se învârt într-o spirală.

Ne trezim, și gândul ne zboară imediat către muncă, rezolvând eventualele probleme din timpul zilei, întrebându-ne și îngrijorându-ne în privința oamenilor pe care i-am putea întâlni, a lucrurilor pe care le avem de făcut și a tot ce ar putea lua o întorsătură greșită sau bună. Calculăm și delegăm. Creăm conversații și argumente false și avem discursuri care ne-ar putea fi de folos pregătite din vreme. În tot acest timp viața se întâmplă acum, iar noi o ratăm, fiind pierduți în gânduri.

A învăța care este natura minții noastre este o muncă spirituală importantă. Este o muncă spirituală și, în aceeași măsură, una mentală, amândouă necesitând gândire și abandonarea gândirii. Propria minte ne va controla, nu neapărat într-un mod benefic, doar dacă nu învățăm cum să avem noi controlul.

Și putem învăța să ne controlăm mintea prin practicarea onestității de sine, așa cum am arătat în exercițiul de mai sus, iar asta o putem face înlăturând excesul de dezordine din propria minte și, de asemenea, prin intermediul meditației, care poate fi înțeleasă ca o stare de conștiință în care nu există gânduri. În timp ce medităm, învățăm să ne privim gândurile, în loc să ne înfigem în ele ca o suliță, și, prin urmare, devenim stăpâni, și nu victime ale propriei capacități mentale.

Dar acest concept de „meditație” este adesea înconjurat de tot felul de prejudecăți pe care le-am putea avea. Ori suntem încântați de idee, ori o respingem. Am putea crede că pentru a medita trebuie să stăm pe o pernă, în poziția lotus, și să spunem „Om”, într-o atitudine foarte serioasă, o anumită perioadă de timp. Dar meditația nu este ceva atât de complicat pe cât ne-am putea aștepta. Este un mod simplu prin care putem deveni conștienți de ceea ce suntem.

Exercițiu de conștientizare: învăță să te conectezi

Acest exercițiu este conceput ca o parte introductivă la meditație. El îți va oferi oportunitatea de a-ți explora liniștea minții. Rămâi unde ești, dar aranjează-ți poziția și descrușișează-ți picioarele și gleznelor, astfel încât să te simți confortabil, dar într-o poziție echilibrată, cu picioarele întinse pe podea, coloana cât mai dreaptă cu putință, mâinile pe coapse, palmele în sus sau în jos, cum ți se pare mai natural. Vei avea nevoie de câteva minute în care să nu fii întrerupt.

1. Închide ochii și ascultă sunetele din jur. Concentrează-ți toată atenția către ceea ce auzi. Dacă te surprinzi gândindu-te la ce auzi, doar observă-ți gândurile, iar

apoi întoarce-te la a asculta. Dacă locul în care te afli este atât de liniștit încât nu ai ce auzi, respiră adânc și concentrează-te pe respirația ta, ascultând cum intră și iese aerul. Exercițiul constă în simplul fapt de a sta în liniște, cu ochii închiși, și a asculta orice sunet.

2. După câteva minute, deschide ochii și verifică-ți interiorul. Sunt șanse să te simți puțin mai liniștit. Acesta este rezultatul liniștirii minții. Iar în această liniște și în acest spațiu neutru al minții este posibil să devii conștient de mai multe lucruri, nu doar de sunetele din cameră. Putem învăța să ne simțim starea interioară. Suntem odihniți? Obosiți? Relaxați? Speriați?
3. Închide din nou ochii, menține aceeași poziție și observă felul în care te simți în interior. Acest lucru nu este despre a te gândi cum te simți, ci despre stabilirea unei comunicări cu starea ta interioară – câmpul energetic, sistemul nervos și cel intestinal. Primești astfel o lecție. Iar dacă ești agitat sau fără stare, respiră adânc, astfel încât să simți cum aerul trece de-a lungul întregii coloane. Respiră în așa fel încât să simți cum aerul îți trece de-a lungul coloanei ca un val, menține aerul o scurtă perioadă, apoi eliberează-l, și vei simți cum acel val se întoarce. Respiră adânc de câteva ori și concentrează-te pe drumul parcurs de respirație. Observă cum ți se schimbă energia.

În acest fel îți vei putea restabili mereu starea de neutralitate, echilibrul interior, unde ai astfel acces la fluxul energiei exterioare. Abia atunci vom fi capabili de a simți cum funcționează lucrurile în starea lor naturală, fără a fi nevoie să intervenim. Majoritatea suferințelor noastre provin din faptul că ne

împotrivim cursului normal al vieții. Această stare de a fi „în flux”, așa cum am spus mai sus, și pe care sper că ați experimentat-o prin exercițiu, o vom numi fitness spiritual.

A învăța să fim atenți la ceea ce este și să rămânem neutri mental este un aspect vital al sănătății și bunăstării noastre. O asemenea poziție oferă flexibilitate și dorință de a ști și întâmpina imprevizibilul. Ne ajută și ne susține în timp ce explorăm lumea și experimentăm ceea ce viața are de oferit în fiecare zi. Un alt mod de a ne gândi la toate astea este să avem și să menținem o minte deschisă.

Ce credem despre noi și despre cum mâncăm

Dieta noastră, ca și gândirea noastră, sunt o reflectare directă a existenței noastre. Dacă nu suntem calmi, echilibrați și mulțumiți, aceasta se va vedea în modul în care mâncăm, precum și în modul în care gândim. Propria alimentație este sprijinul nostru. Ne dezvoltă creșterea și ne susține de-a lungul timpului. Dacă suntem nechibzuiți în această privință, fiind extrem de permisivi, drastic disciplinați sau inconștienți și neatenți, aceasta este reflexia stării noastre interioare și a condiției spirituale. Așadar, pentru a înțelege mai bine cum ne simțim în interior, trebuie să ne îmbunătățim relația cu alimentația.

Dar lucrurile merg în ambele direcții, precum găina și oul. Modul în care mâncăm reflectă starea noastră de a fi, iar starea noastră de a fi este, de asemenea, reflectată de modul în care mâncăm. Ambele reprezintă cauze și, în același timp, efecte. Uneori, starea de foame poate provoca sentimente de agitație și enervare, iar alteori, mâncând prea mult sau prea mult din alimentele nepotrivite, ajungem să ne simțim rău, lipsiți de control și neliniștiți. Mâncarea ori ne calmează, ori ne poate face