

ghidul
persoanei
fericite

Cum să atragi
în viața ta
tot ce e mai bun

Traducere din limba franceză de
Cristina Livia Vasilescu

philobio

LE GUIDE DE LA PERSONNE HEUREUSE

COMMENT CRÉER ET ATTIRER
LE MEILLEUR DANS SA VIE?

Vanessa Mielczareck

Copyright © Le Courrier du Livre – Paris, 2015

GHIDUL PERSOANEI FERICITE
CUM SĂ ATRAGI ÎN VIAȚA TA
TOT CE E MAI BUN

Vanessa Mielczareck

ISBN 978-606-8560-81-6

© 2019 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducere: Cristina Livia Vasilescu

Redactor: Renata Ungureanu

Corecțură: Oana Tărănu

DTP: Petronella Andrei

Copertă: Cătălin Furtună

Imagine copertă: © Evdokimov Maxim | Shutterstock

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TEACHWORTH, ANNE

Ghidul persoanei fericite. Cum să atragi în viața ta tot ce e mai bun /
trad. din lb. franceză de Cristina Livia Vasilescu. -

București : Philobia, 2019

ISBN 978-606-8560-81-6

I. Vasilescu, Cristina Livia (trad.)

159.9

Cuprins

Introducere: Viața noastră poate să se schimbe și să devină mai bună, dacă ne dorim acest lucru	5
Partea întâi: Dorința de a ne schimba viața	11
Capitolul 1: Totul este vibrație	12
Capitolul 2: Forța schimbării	25
Capitolul 3: Ce este un scenariu de suferință?	38
Capitolul 4: Cele 12 scenarii ale suferinței	44
Partea a doua: Să înțelegem marile legi ale vieții	85
Capitolul 5: Cum să fim responsabili de viața noastră în fiecare zi	86
Capitolul 6: Hazardul nu există!	106
Capitolul 7: Cum să depășim metafora oglinzii și proiecția psihologică	123
Capitolul 8: Puterea fabuloasă a gândirii noastre	136
Capitolul 9: Cum să ieșim din negativitate	151
Partea a treia: Pentru a ne schimba în sfârșit viața și a atrage ce este mai bun	185
Capitolul 10: Cum să ne alegem emoțiile	186
Capitolul 11: Cum să transformăm furia în forță de acțiune	205
Capitolul 12: Cum să eliminăm frica și să ne recăpătăm încrederea	215
Capitolul 13: În spatele tristeții se află bucuria	223
Capitolul 14: Cele 10 etape ale creației	232
Multumiri	273
Bibliografie	274

Introducere

Viața noastră poate să se schimbe și să devină mai bună, dacă ne dorim acest lucru

Cine nu și-a dorit, într-un moment sau altul, să schimbe ceva în viața sa, în relațiile sale afective sau profesionale? Cui nu i-ar plăcea să trăiască viață care i se potrivește cu adevărat? Și cine nu a amânat împlinirea unui vis, spunându-și: „O să mă ocup de asta mai târziu”? Cine nu a sperat, când lucrurile au fost prea dificile, că se vor rezolva de la sine?

Cartea de față le este dedicată tuturor acestor persoane. De asemenea, este dedicată tuturor celorlalți care simt în momentul de față o profundă dorință de schimbare. Această carte stă sub semnul adevărării schimbării. Aduce răspunsuri concrete pentru a iniția și a duce la bun sfârșit procesul de transformare a vieții noastre.

În ciuda dorinței noastre sincere, există momente în care acțiunile pe care le efectuăm nu se finalizează, ca și cum o forță independentă de voința noastră ne-ar împiedica să le realizăm. Alteori, dimpotrivă, trăim coïncidențe tulburătoare, întâlniri sau evenimente care răspund întocmai nevoii noastre... În astfel de situații, totul pare să se așteară înaintea noastră și viața ni se schimbă ca prin miracol!

De ce există o asemenea fluiditate în anumite momente și un asemenea blocaj în altele?

Și ce-ar fi dacă răspunsul la această întrebare nu ar avea legătură cu hazardul, ci trebuie căutat mai degrabă în dinamica noastră personală? Paginile care urmează propun întocmai acest lucru, arătând că starea noastră de spirit acționează permanent asupra realității noastre materiale, emoționale, relationale.

La baza acestei cărți se află o idee fundamentală: avem oportunitatea de a ne construi propriul destin pentru că stă în puterea noastră să facem acest lucru. Lucrarea de față reprezintă un instrument necesar pentru a afla cum ne putem înfăptui dorințele autentice și cum putem obține o fericire durabilă. Este un ghid care ne învață să trăim acest concept din ce în ce mai răspândit: „eu sunt creatorul realității mele și gândurile mele îmi creează realitatea“. Departe de ideea de culpabilitate, această abordare a vieții ne permite să profităm de extraordinara putere care există în noi, uneori fără să știm. Evidențierea mecanismelor acțiunilor repetitive și ale negativității ne permit să devinem actorii propriei vieți. Astfel, în loc să reacționăm în fața întâmplărilor, putem alege acțiunile deliberate, care schimbă în mod profund cursul evenimentelor.

Pentru aceasta, v-aș propune ca, mai întâi, să dezvăluim care sunt acele moduri de funcționare pe care le avem cu toții la nivel inconștient, aşa-numitele „scenarii negative“ de sabotaj, repetitive și care vor face obiectul primei părți a cărții de față. Voi expune cele mai obișnuite 12 scenarii, bazate pe genul acesta de fraze pe care le rostим fără ca măcar să ne dăm seama: „Da, știu ce trebuie să fac, dar...“, „Nu vreau să-i fac rău lui...“, „Mi-e teamă să nu pierd totul!“, „Și dacă mă înșel?“ etc. Mă voi strădui să arăt cum putem inversa energia acestor scenarii negative personale, dezamorsând suferința trecutului care le alimentează.

Conștientizarea lucrurilor care ne manipulează împotriva voinei noastre ne va permite să facem lumină în privința legii atracției: starea de spirit ne influențează realitatea și atrage către noi experiențe aflate în rezonanță cu starea noastră interioară. Ideile asupra căror ne concentrăm se concretizează, mai ales dacă sunt negative! Voi trece astfel în revistă, în cea de-a două

parte a acestei cărți, legile importante ale vieții. Însușindu-ne aceste cunoștințe, vom deveni pe deplin conștienți de capacitatea noastră reală de a schimba situațiile care nu ne convin, pentru a le crea pe acelea ce ni se potrivesc cu adevărat.

Vom deveni pe deplin conștienți de capacitatea noastră reală de a schimba situațiile.

Pe tot parcursul acestei cărți, voi îndemna la luarea în considerare și la alegerea deliberată a unei alternative constructive și creatoare, lucru ce va permite redobândirea unui control total asupra propriei vieți.

În cele din urmă, partea a treia a cărții se dorește a fi cheia schimbării. Grație procesului de conștientizare inițiat de-a lungul primelor nouă capitole, vom putea obține, în următoarele cinci capitole, câteva chei esențiale care ne vor ajuta să ne eliberăm de emoțiile și de sentimentele negative ce atrag suferința și amplifică sentimentul de lipsă. În schimb, vom ști cum să alegem și să integrăm energiile gratitudinii, bucuriei, liniștii care ne vor însobi în procesul schimbării către un nivel superior de fericire. Voi propune aici o metodă practică de finalizare pentru obținerea deliberată a lucrurilor dorite, indiferent că e vorba despre dragoste, despre situația profesională sau financiară. Sunt instrumente simple și eficiente care ne pot fi de folos de-a lungul întregii vieți. Conștientizând fiecare dintre cele 10 etape ale acestei metode, starea de spirit și întreaga noastră existență se vor putea transforma considerabil.

Prin utilizarea deliberată a liberului nostru arbitru, dobândim capacitatea de a provoca ocazii favorabile pentru a trăi situații cu adevărat norocoase.

Ideea cărții de față este aceea de a arăta că, prin utilizarea deliberată a liberului nostru arbitru, dobândim capacitatea de a

provoca ocazii favorabile pentru a trăi situații cu adevărat norocoase datorită sincronicității: este vorba despre o reală regăsire a puterii noastre creatoare și intuitive, care ne permite să suprimăm suferințele și tot ceea ce nu ne mai convine. Chiar dacă acum avem senzația că nu știm ce anume este bun pentru noi sau ce ne-ar face cu adevărat fericiți, exercițiile propuse de-a lungul acestor pagini ne vor ajuta să privim în adâncul ființei noastre și să descoperim dorința profundă existentă deja în sufletul fiecărui dintre noi, laolaltă cu un imens potențial, la care însă nu am avut acces până în prezent. Dezvăluirea lor ne va insufla forță necesară pentru a înrădăcina această dinamică în viața noastră.

Adevărată schimbare trebuie să se poată produce până la nivelul realității noastre materiale, umane și relaționale. Vom putea sesiza schimbarea produsă prin simpla observare a rezultatelor sale asupra vieții noastre.

Oricare ar fi situația noastră actuală, avem posibilitatea de a ne schimba modul de funcționare mental și emoțional. Desigur, inițierea acestei călătorii în însuși miezul vieții noastre necesită, pe lângă curaj, un angajament real față de noi însine.

Vom descoperi cum putem depăși mai ușor impasurile și contradicțiile, pentru a determina retragerea anumitor limite.

Noua manieră globală de a gândi, propusă în această carte, mobilizează un câmp de forță magnetică ce ne permite să atragem către noi lucrurile la care aspirăm în adâncul nostru. Vom descoperi cum putem depăși mai ușor impasurile și contradicțiile, pentru a determina retragerea anumitor limite. Elaborată pe baza unor principii, analize, sugestii și întrebări adresate proprii persoane, dar și a unor exerciții cu aplicație practică, lucrarea de față se dorește a fi o sursă de inspirație. Este presărată cu fraze puternice care, deși pot fi citite independent, se ancorează în profunzimile pasajelor precedente.

Pentru o mai bună conștientizare a schimbărilor aplicate, sugererez folosirea unui jurnal de bord personal. Acesta ne va permite să devenim din ce în ce mai conștienți de ceea ce se petrece în noi. Vom putea măsura astfel toate modificările care se vor produce de la o zi la alta.

Suntem creatorii tuturor lucrurilor care ni se întâmplă.

Atragem experiențele aflate în rezonanță cu propria persoană.

Ne putem schimba realitatea renunțând la scenariul suferinței.

Există semne care ne ghidează zilnic către o fericire mai deplină.

Partea întâi

Dorința de a ne schimba viață

Cum se face că atragem ceea ce nu ne dorim? Cei mai mulți dintre noi ne petrecem viața jucând, în mod repetat și inconștient, un anumit „scenariu”, în cadrul căruia reluăm aceleași comportamente. Pentru a avea acces la schimbare, trebuie să conștientizăm acele atitudini mentale din inconștient care împiedică procesul schimbării.

Totul este vibrație

In această căutare a fericirii, la care ne-am înhămat cu toții, se întâmplă în mod frecvent să ne confruntăm, la un moment dat, cu necesitatea unei schimbări în propria viață. Atunci când sesizăm această necesitate, când simțim dorința de a exprima cumva potențialul ascuns în profunzimile ființei noastre, este esențial să înțelegem mai întâi influența, conștientă sau inconștientă, pe care o exercităm asupra fiecărei zile din viața noastră. Este de preferat să abordăm problema având o stare de spirit deschisă și binevoitoare, neumbrită de urma unei judecăți prea aspre a propriei persoane: vom putea recunoaște astfel puterea veritabilă de care dispunem în fiecare situație. Într-adevăr, avem adeseori tendința de a ne focaliza atenția asupra evenimentelor, deși ceea ce contează, mai mult decât faptele în sine, este modul în care le calificăm (pozitiv sau negativ), întrucât această clasificare ne orientează percepția și felul în care le trăim. În aceasta rezidă întreaga noastră putere, care este imensă. Astfel, o situație care pare a fi fără ieșire, care ne provoacă suferință sau ne împiedică să avansăm, poate deveni chiar pârghia schimbării, dacă încetăm să ne concentrăm atenția asupra ei, distanțându-ne de ea pentru a nu ne mai identifica în mod constant cu suferința.

O situație care pare a fi fără ieșire, care ne provoacă suferință sau ne împiedică să avansăm, poate deveni chiar pârghia schimbării, dacă încetăm să ne concentrăm atenția asupra ei.

Așadar, o viață nouă începe printr-o nouă stare de spirit. Această manieră diferită de a percepe realitatea, această privire

reînnoită asupra existenței noastre inițiază o dinamică în care noi devinem actori ai propriei existențe.

GÂNDURILE NOASTRE EMIT O ENERGIE

Fizica cuantică, această ramură a științei care studiază lumea infinitului mic, a atomilor și a particulelor elementare, ne arată că tot ce există în interiorul materiei este, în primul rând, vibrație și energie¹. Potrivit acestor cercetări, putem considera că, asemenea materiei, fiecare dintre noi este compus din vibrații pure: corpul nostru, bineînțeles, dar și emoțiile, gândurile și cuvintele pe care le utilizăm sunt frecvențe pe care noi le emitem adeseori involuntar. Forța lor poate să ne afecteze starea de spirit, dar nu numai, căci acționează și asupra lumii exterioare. De exemplu, urmând această logică, boala poate fi privită ca o vibrație dizarmonică, care ar putea fi parțial transformată prin modificarea influenței mentale și emoționale. Într-adevăr, energia pare să nu dispară, fiind de fapt într-o permanentă transformare. Putem deveni capabili să o schimbăm noi însine.

Urmând această logică, boala poate fi privită ca o vibrație dizarmonică.

De altfel, cuvântul „persoană” vine din latinescul *sonar*, care înseamnă „rezonanță”. Astfel, etimologic vorbind, fiecare dintre noi poate fi considerat un instrument muzical care își interpretează propria partitură: gândurile noastre emit frecvențe, dar emoțiile și sentimentele pe care le resimțim transmit la rândul lor o energie deosebită de atrăgătoare în jurul nostru. Apare, aşadar, următoarea întrebare: care este natura energiei pe care noi o emitem?

¹ Referitor la acest subiect, vezi lucrările fizicianului Etienne Klein: *La physique quantique, L'atome au pied du mur et autres nouvelles, Les tactiques de Chronos*, la fel și carteau lui Jean Staune: *Notre existence a-t-elle un sens?*

Răspunsul la această întrebare se manifestă în fiecare moment al vieții noastre: nu ne mai putem influența trecutul, dar avem putere deplină asupra prezentului. Prezentul rezultă în întregime din ceea ce facem cu energia noastră. Dacă suntem bine conectați la propria persoană, putem simți natura acestor vibrații care se traduc, clipă de clipă, prin senzații resimțite la nivelul corpului. Sensibilitatea și atenția noastră ne pot ajuta să le conștientizăm. De pildă, în prezența anumitor persoane, ne simțim plini de energie și binedispuși, pe când altele ne fac să ne simțim încordați, epuizați; este posibil ca acestea din urmă să se fi aflat într-o stare de spirit cu vibrație negativă sau capabilă să scoată cumva la iveală propriile noastre zone de umbră. Dega-jăm o anumită energie, la fel și cei din jurul nostru. Numai că noi avem tendință de a atrage persoane și situații în rezonanță cu propria noastră energie. Prin urmare, putem obține informații prețioase despre noi înșine observând ceea ce ne înconjoară: într-un fel sau în altul, oamenii și evenimentele din viața noastră reflectă ceea ce purtăm în noi înșine.

Nu ne mai putem influența trecutul, dar avem putere deplină asupra prezentului.

La fel, în dimineațile în care ne trezim indispuși, toate par să ne meargă pe dos. Aproape că ne ardem feliile de pâine în prăjitor, copiii ne agasează, rămânem blocați în ambuteiaje, ni se returnează un dosar pe care îl consideram rezolvat, colegii ne fac observații... Ca și cum, în ziua respectivă, viața întreagă ar conspira împotriva noastră! Alteori, când, dimpotrivă, ne simțim mai degrabă bine, viața decurge admirabil: întâlnim persoanele potrivite la momentul potrivit, primim propuneri nesperate...

Ca și cum, în ziua respectivă, viața ar conspira împotriva noastră!

Să ne modificăm energia, direcționând-o către ceea ce este pozitiv

Primul pas către această modificare a energiei interioare constă în a acorda atenție cuvintelor pe care le folosim. Pentru a înțelege în ce fel acestea ne pot schimba starea de spirit, iată un exercițiu foarte simplu: să ne gândim la „suferință”. Ne golim mintea de oricare alt gând, ne recentrăm preț de o clipă și ne concentrăm atenția pe cuvântul „suferință”. Observăm ce anume se petrece în noi. Apoi ne gândim la cuvântul „bucurie”. La fel, ne golim mintea de oricare alt gând pentru a ne recentra și a ne îndrepta apoi întreaga atenție asupra cuvântului „bucurie”. Cum ne simțim acum?

Nu-i aşa că e mai plăcut să evocăm „bucuria” decât „suferința”? Și totuși, sunt doar niște cuvinte, dar ne simțim satisfăcuți gândindu-ne la ele. Simplul fapt de a ni le aduce în conștiință a schimbat ceva în noi, chiar dacă realitatea imediată a fiecărui dintre noi nu pare să se fi modificat încă pe plan material... Observăm deci cum fiecare cuvânt este încărcat de o vibrație și de o amprentă specială, pe care istoria noastră personală le intensifică. Doar măsurând, în felul acesta, impactul limbajului nostru, putem deveni mai liberi în alegerea cuvintelor care rezonează cu ceea ce așteptăm de la viață!

Rațiunea acestei dinamici este simplă: oriunde mergem, transmitem câte un pic din energia noastră. Conștientizarea acestui fapt ne permite să alegem energia pe care dorim să o lăsăm în urma noastră...

Oriunde mergem, transmitem câte un pic din energia noastră.

Pe măsură ce avansăm în experimentarea și în punerea în practică a pistelor de lucru propuse aici, vom vedea cât de mult natura gândurilor noastre ne influențează realitatea. Vom conștientiza astfel că tot ceea ce trăim depinde realmente de noi și de nuanța pe care o dăm experiențelor noastre, de intenția pe care le-o atribuim. Pentru aceasta, vom învăța pas cu pas să ne

folosim creierul în alt fel, ghidându-l către o gândire orientată către o mai mare obiectivitate față de propria persoană și viața însăși, pentru a deveni mai optimiști. Vom constata că, întradevăr, o viziune optimistă și pozitivă asupra vieții permite concretizarea a ceea ce are ea mai bun de oferit!

Emitem vibrații negative și pozitive. Ceea ce întâmpinăm în viață corespunde acestei frecvențe. Suntem mai puternici decât ne imaginăm.

INTENȚIILE NOASTRE AU PUTERE

Așadar, vibrația noastră interioară este legată de intențiile pe care le transmitem. Acestea generează o energie și, prin apariția lor repetată, ajung să producă fapte și coincidențe: intențiile noastre ne determină nu doar starea de spirit, ci și realitatea exterioară. În astfel de momente speciale, în care apare ceva legat profund de ceea ce purtăm în noi, putem avea chiar impresia că lucrurile la care ne gândim se întâmplă cu adevărat. De ce acest fenomen nu se produce tot timpul? De ce se întâmplă ca o intenție să rămână fără răspuns?

De ce se întâmplă ca o intenție să rămână fără răspuns?

Trebuie să înțelegem că puterea intenției nu mai poate funcționa în mod pozitiv atunci când ne îndepărțăm de cea mai profundă parte a ființei noastre, aceea pe care o putem numi Eul superior sau Sinele. În anumite circumstanțe, ne apropiem de ceea ce numim micul eu sau ego-ul, care are tendința de a critica, de a nu fi satisfăcut de ceea ce suntem, care își proiectează în permanență responsabilitățile asupra lumii exterioare. Atunci când ne abatem de la imaginea noastră constructivă, nu mai avem unitatea necesară producerii unor coincidențe formidabile

sau, altfel spus, unor sincronicități². Dacă rămâнем prizonieri ai ego-ului care își proiectează temerile și condiționările, trăim într-un status de separare, ruptă de legătura cu ființa noastră, a cărei voce nu o putem percepe decât în liniștea sufletului. Spiritul nostru este cel care percep lumea într-o manieră globală, care ne ghidează intuiția, aceasta permitându-ne să facem alegerile corecte. Ascultarea atentă a Sinelui ne îngăduie să fim pe deplin conectați la fiecare circumstanță a vieții noastre.

Conștientizarea diverselor fațete și a multiplelor dimensiuni ale personalității noastre (sinele și viziunea sa globală, ego-ul și perceptia lui limitată asupra realității) permite o extindere a percepției și recentrarea asupra propriei responsabilități. Puterea noastră constă, bineînțeles, în modul în care reacționăm în diferite situații, dar și în alegerea intențiilor profunde pe care le facem să reverbereze în noi. Verbalizând în mod conștient o intenție, hrănind-o zi de zi cu sentimentele, dar și cu acțiunile noastre, vom putea redobândi acea unitate fecundă care atrage către noi ceea ce ne dorim în adâncul sufletului nostru, atunci când lucru respectiv ni se și potrivește.

Conștientizarea diverselor fațete și a multiplelor dimensiuni ale personalității noastre permite o extindere a percepției și recentrarea asupra propriei responsabilități.

Ce este intenția? Este o frază, o comandă fermă pe care o formulăm în mintea noastră sau cu voce tare. Ea ne dă posibilitatea de a programa noi situații pe care ne-am dori să le vedem producându-se. De-a lungul acestor pagini, vom afla răspunsuri la următoarea întrebare fundamentală: de ce unele intenții pe care le transmitem se concretizează, iar altele nu? Cartea de față, care se dorește a fi, de asemenea, un instrument practic, propune so-

² Pentru a înțelege mecanismul sincronicităților, vezi Deepak Chopra, *Le livre de coïncidences*, Inter édition-Dunod, 2004.