

Supercoach

Copyright © Michael Neill, 2009, 2018

Originally published in 2009 by Hay House UK Ltd.

Copyright © 2018 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Despina Iorga

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NEILL, MICHAEL

Supercoach: 10 secrete care îți transformă viața/Michael Neill; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. - București: For You, 2019

ISBN 978-606-639-292-1

I. Vișan, Monica (trad.)

159.9

Michael Neill

Supercoach

10 secrete
care îți transformă viața

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

peste 7 milioane de exemplare în întreaga lume. Propriile sale cărți au fost traduse în 22 de limbi, iar discursurile sale publice, retreaturile, seminarele și programele online au atins și transformat vieți la ONU și în peste 60 de țări de pe 6 continente. A fost clasat, în mod constant, de către agenția internațională de cercetare GlobalGurus.org în topul primilor 30 de lideri în coaching din lume.

www.michaelneill.org

Cuprins

Cuvânt înainte	11
Prefață.....	15
Introducere • Un mod diferit de a reuși.....	19
Sesiunea 1 • Arta visării	37
Sesiunea 2 • Te-ai născut fericit	57
Sesiunea 3 • Un mod cu totul nou de a privi obiectivele	75
Sesiunea 4 • Modul simplu de a lua decizii.....	95
Sesiunea 5 • Zile ploioase și zile de luni	111
Sesiunea 6 • Cum să duci lucrurile la îndeplinire	129
Sesiunea 7 • Magia conexiunii	145
Sesiunea 8 • Cum să ceri ceva de la oricine.....	161

Sesiunea 9 • Secretul unei vieți de siguranță

financiară..... 177

Sesiunea 10 • Puterea speranței 207

Sesiune Bonus • Ești pregătit să devii un

supercoach? 231

Cuvinte de recunoștință 241

Resurse 245

Despre autor..... 247

Bucuria lecturii nu se oprește aici!

Iată și alte cărți nou apărute la Editura For You:

Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi, Matthieu Ricard

• *Schimbă-te și schimbă lumea*

Leo Angart • *Să ne îmbunătățim vederea în mod natural, ușor, eficient și cu rezultate rapide*

Mark Anthony • *Iubirea trece Dincolo*

Bernie Ashman • *Semne zodiacale și vieți trecute*

Dr. Linda Backman • *Evoluția sufletului*

Dr. Charles Blondel • *Introducere în psihologia colectivă*

Alexandru Boțoroga • *În căutarea pasului*

Gabrielle Bernstein • *Miracole acum • Se pot produce miracole*

• *Universul te susține*

Irina Binder • *Fluturi, vol. 1-3*

• *Insomnii • Străinul de lângă mine*

• *Până la sfârșit*

Gregg Braden • *Suntem creați cu intenție*

• *Vindecarea spontană a credinței*

Dan Brulé • *Respiră pur și simplu*

Adrian Butash • *Binecuvântează această hrană*

Dr. Carl Johan Calleman • *Mintea globală și apariția civilizației*

Sonia Choquette • *În drum spre casă*

Deepak Chopra • *De ce râde Dumnezeu?*

• *Putere, libertate și grație divină*

• *Rețeta fericirii supreme*

• *Viață după moarte*

• *Vindecarea sufletului de frică și suferință*

Dr. Deepak Chopra și Dr. Menas Kafatos • *Tu ești Universul*

Olivier Clerc • *Darul Iertării*

Gabriela Ștefania Cocora și Mariana Steluța Cocora • *Perfecta expresie de Sine*



Pietrarul și îngerul

Era odată un tânăr pietrar care-l privea cu invidie pe bogatul negustor care îl angajase. Într-o zi, bombănea despre cum ar fi să aibă o asemenea putere și libertate, când, spre uimirea sa, un înger i-a apărut și a rostit:

– Ești ceea ce gândești.

Într-o clipă, pietrarul a devenit negustorul.

Era foarte bucuros de norocul său – până când îl văzu pe regele ținutului trecând prin apropiere, însoțit de alaiul său. „Așa se trăiește”, se gândi el. Aproape înaintea să ceară, îngerul i-a îndeplinit dorința și negustorul a devenit regele.

Totul era bine – până când, într-o frumoasă zi de vară, regele începu să transpire în greaua sa mantie regală. „Ce putere și libertate are soarele”, se gândi el. „Poate să plutească pe cer și să scoată apa dintr-un rege. Asta aș vrea cu adevărat să fiu.”

Imediat ce gândul i se ivi în minte, îngerul apărură și i-l îndeplini. Acum, regele devenise soarele și petrecea în

libertatea și puterea sa, plutind sus, deasupra Pământului. Dar, după o vreme, apărui un nor și îi blocă vederea asupra ținutului. Când văzu fulgerul ivit din nor și auzi bubuitul tunetului, știu că era martor la adevărata putere și libertate. Înainte să-și dea seama ce s-a întâmplat, îngerul îl transformase într-un nor.

Ce distractiv era să toarne ploaia peste ținut! Oriunde se ducea omul-nor, pădurile erau spălate, iar băltoacele deveneau oceane în urma lui. Dar, oricât de mult încerca, exista un munte uriaș făcut din piatră care stătea nemișcat și neinfluențat de ploaia lui.

„Cu siguranță, asta e puterea supremă”, se gândi omul. „Să stai semeț în fața oricărei situații – asta e adevărata tărie și libertate!” Într-o clipă, îngerul l-a transformat, iar omul a simțit puterea incredibilă de a fi nemișcat în mijlocul oricărei furtuni. Însă, chiar pe când se desfăta în imensa lui forță și rezistență, văzu un mic om spărgând la baza sa cu un târnăcop, o daltă și un ciocan.

„Omul e și mai puternic decât sunt eu”, gândi el. „Uite cum poate să ia piatra din mine doar cu câteva lovituri ale mărețelor sale unelte. Țsta e tipul de libertate și putere la care am tânjit întotdeauna.”

Îngerul i-a apărut și, din nou, a rostit:

– Ești ceea ce gândești.

Și, cu aceste cuvinte, pietrarul – mai bătrân, dar mai înțelept –, și-a continuat călătoria.

PUTEREA DE A CREDE

Am început actoria pe când aveam 6 ani; la 12 ani, îl jucam pe Hamlet. Dar experiența care mi-a lansat căutarea către înțelegerea psihicului uman s-a petrecut abia la 15 ani, când îl

jucam pe Pepe, un membru portorician al unei bande, într-o producție de teatru pentru adolescenți adoptată după *West Side Story* [*Poveste din Cartierul de Vest*].

Există în spectacol, aproape de început, un număr de musical intitulat „Dans în sala de gimnastică”. Și asta era prima ocazie pentru noi, portoricanii, să ne împăunăm. Coregrafia era sexy, extrem de latină și zgomotoasă – o grămadă de strigăte „Ay, Caramba” și „Cha, cha, cha”, precum și alte aproximații a ceea ce o mână de copii albi din suburbii își imaginau că ar spune membrii portoricani ai unei bande.

Aceasta era partea mea favorită a spectacolului, iar în acea noapte noi chiar am pus tot sufletul în ea. Am dansat până am transpirat, iar luminile, fetele, melodiile erau fierbinți și ne simțeam ca și când întregul teatru ar fi luat foc. Eram cu toții pe valul acelei pasiuni și simțeam acele emoții intense. Apoi, am ajuns la o scenă numită *Bubuitul*. Făcusem asta de zeci de ori înainte. Americanii ne luau în zeflema, și noi pe ei, dansam macho scoțându-ne bricegele și, la final, Bernardo îl înjunghia pe Riff și cu toții fugeam ca din pușcă. Doar că, de data aceasta, s-a întâmplat ceva diferit.

Unul dintre membrii bandei americane, un tip mare și blond numit Snowball, s-a uitat la mine și a început să țipe „Ay, Caramba!” și „Cha, cha, cha”, râzând de felul în care dansasem în scena anterioară. Și, dintr-odată, din fierbinte am devenit furios. Nu mă prefăceam, nu jucam un rol – chiar eram furios pe bune.

Nu știu dacă vreodată a râs cineva de tine din cauza rașei, înfățișării, sexului sau preferințelor tale sexuale, dar în acel moment eram atât de plin de furie, încât voiam să fug de partea cealaltă a scenei și să-l omor.

Din fericire pentru amândoi, exista o parte curioasă în mine care observa întreaga scenă oferind câteva contraargumente serioase. Mai întâi, nu sunt portorican. Apoi, actorul care-l interpreta pe Snowball era de fapt un bun prieten cu care îmi petreceam timpul în afara scenei. Și, în ultimul rând, nu eram pe străzile rău famate din New York, ci într-un teatru dintr-un mic orașel din Massachusetts, jucând o piesă în fața câtorva sute de persoane.

Însă furia pe care o simțisem când personajul interpretat de el îl insultase pe acela interpretat de mine era înfocată și reală. Ce am ajuns să realizez în acea seară era că, dacă „pretinzi” ceva suficient de mult timp (precum a fi un membru portorican al unei bande), acesta devine real pentru tine – începi să gândești, să simți și să acționezi ca și când ar fi real. Altfel, nu m-aș fi supărat niciodată că eram luat în zeflema pentru că eram portorican. (Să recunoaștem: presupunând că nu ești așa, dacă te-ar numi cineva „un pește ton prost”, probabil nu ai lua-o personal.)

Aceasta mă duce la secretul pe care-l vom explora în sesiunea de față. Este secretul care stă la baza a tot ceea ce vom întreprinde împreună și care explică de ce vedem ceea ce vedem, auzim ceea ce auzim, simțim ceea ce simțim și facem ceea ce facem. Este un secret despre care s-a vorbit în multe epoci și multe tradiții de pe tot cuprinsul lumii; și este „secret” nu pentru că nimeni nu vrea să-l afli, ci pentru că e foarte dificil să vorbești despre el – ca și când ai încerca să-i explici peștelui conceptul apei.

Secretul este că trăim într-o lume a gândului, nu a împrejurărilor. Mintea funcționează ca un proiector, nu ca un

aparat de fotografiat; ceea ce înseamnă că experimentăm ceea ce gândim, nu vreun fel anume de „realitate obiectivă”.

Dacă ai o experiență minunată, acea experiență provine din tine prin intermediul gândului. Dacă ai o experiență oribilă, și aceea este o construcție a gândului, de asemenea.

Lucrul extraordinar în ceea ce privește gândul este că acesta se poate schimba într-o clipită. Și, când începi cu adevărat să înțelegi cum anume gândurile tale îți creează „realitatea”, nu mai ești o victimă a acestui proces. Mai pe scurt:

Lumea ta este ceea ce gândești tu că este,
dar există o lume dincolo de gândirea ta.

Înțelegerea mea inițială în ceea ce privește acest secret a apărut din intuițiile pe care le-am adunat studiind învățăturile unui sudor scoțian numit Syd Banks, ce avusese o experiență de iluminare la vârsta de 43 de ani. Deși se pot scrie volume întregi (ceea ce s-a și întâmplat) despre ce a văzut el, iată una dintre formulările sale cele mai simple, care include acest prim secret: „Am avut această experiență și am realizat că este o lume a gândului. Întrucât tot ceea ce gândim este ceea ce simțim, tot ceea ce gândim este ceea ce vedem, tot ceea ce gândim creează dorințele noastre. Creează căsnicii reușite sau nereușite. Dar există un secret mai mare decât acesta. Treci dincolo de cele cinci simțuri și, când înveți să faci asta, trăiești o viață fericită, satisfăcută și plină de iubire. Întrucât iubirea este întotdeauna răspunsul.”

Syd vorbea despre viață în termenii a trei principii – elementele ireductibile din care totul în viață este creat. Deși le-a

descriș pe fiecare dintre ele în sute de modalități diferite, iată câteva din cele mai succinte descrieri ale sale, care ne oferă un punct de plecare în explorarea noastră:

- „*Mintea* este inteligența tuturor lucrurilor, efectiv, din această lume și orice altă lume... *Mintea* [este] cea care are puterea de a te îndruma prin viață.“
- „*Conștiința* ne oferă abilitatea de a realiza existența vieții... *Conștiința* este infinită – nu are sfârșit.“
- „*Gândul* este un dar ce ni s-a oferit pentru a avea libertatea de a păși prin viață și a vedea ceea ce dorim să vedem... *Gândul* nu este realitatea, însă prin intermediul *Gândului* sunt create realitățile noastre.“

El continua aranjându-le pe toate împreună în două moduri simple, unul matematic și unul poetic în simplitatea sa:

- „*Minte + Conștiință + Gând = Realitate*“
- „*Gândurile* noastre sunt aparatul de fotografiat, ochii noștri sunt lentilele. Pune-le împreună și imaginea pe care o vezi este realitatea.“

Iată cum văd eu lucrurile și de ce am considerat că este atât de important să știm cum funcționează mintea, ca punct de plecare în orice plan de coaching: pentru ca un pictor să devină mai eficient în crearea artei, el trebuie mai întâi să înțeleagă principiile de bază ale picturii – culoarea, textura, perspectiva și linia. Bineînțeles, doar simpla înțelegere a acestor principii nu va face ca următoarea lui pictură să fie o operă de artă universal apreciată. Dar va face mult mai probabil ca, în timp, lucrările sale să devină tot mai bune, iar el va descoperi tot mai multă bucurie în crearea lor.

În același fel, dacă dorești să fii mai eficient în arta trăitului, este important să înțelegi principiile din spatele vieții. Prin urmare, să privim puțin mai în profunzime la fiecare dintre cele trei principii...

CELE TREI PRINCIPII

Principiul Minții

Indiferent că folosești un limbaj științific sau spiritual ca să îl descrii, *Principiul Minții* demonstrează unitatea vieții, energia care circulă prin orice ca un spirit animat, aducând în mod invizibil lucruri la viață, precum electricitatea, disponibilă pentru orice dispozitiv pe care alegem să-l conectăm la ea. Este potențial pur, imputernicind, fără selecție, orice gânduri aruncăm în el, precum lampa unui proiector care emite arbitrar pe un ecran umbra oricărui lucru ce trece prin fața sa.

Deseori vorbesc despre intersecția acestei forțe universale cu biologia noastră individuală ca fiind „mintea mai profundă“. Deși uneori pare ca și când ar exista în afara noastră, nu mai putem fi separați de ea, în aceeași măsură în care un val individual nu poate fi separat de oceanul din care face parte.

Principiul Conștiinței

Ceea ce ne permite să experimentăm unitatea vieții este *Principiul Conștiinței* – capacitatea, pe care cu toții o avem de a ne experimenta propria versiune individuală a întregului neschimbător. *Conștiința* – ceea ce există în interiorul nostru și ne permite să fim conștienți de ceva anume – este precum o oglindă, reflectând orice trece prin fața ei fără a fi afectată de

acesta. Este spațiul interior – cerul prin care păsările zboară și în interiorul căruia norii vin și pleacă.

Vorbesc uneori, în mod familiar, despre conștiință ca reprezentând „lățimea de bandă” sau chiar „spațiul liber”, întrucât deseori pare că se extinde sau se contractă de-a lungul zilei.

Principiul Gândului

Principiul Gândului reprezintă potențial creativ pur, aducând formă din lipsa de formă precum „o pensulă magică” (în cuvintele lui Syd). Gândul este energia spirituală pură prin care atât gândirea noastră uzuală, cât și ideile inspirate apar în minte. Este plastilina Universului, pe care o folosim pentru a crea monștri și demoni, ceruri și îngeri, cu aceeași frecvență.

Dacă energia sursei este vopsea, atunci Principiul Gândului este pensula (magică). Viața noastră e pânza, iar conștiința noastră este ceea ce ne permite să apreciem pictura. Întrucât diferite gânduri apar în minte și dispar din ea pe parcursul zilei, experiența noastră se modifică permanent. Dar, deoarece tindem să ne concentrăm pe aceeași gamă limitată de gânduri de-a lungul zilei, există un sentiment al unei realități coezive a experienței noastre.

Bineînțeles, doar pentru că un gând îți apare în cap nu înseamnă că imediat se va manifesta în lumea formei. (Dacă ar fi așa, ar exista mai multe decese decât din orice alte motive, din cauză că rollercoasterele ies de pe șine, oamenii cad din locuri foarte înalte și capetele explodează din cauza stresului.) Asta pentru că, prin ele însele, gândurile nu au nicio putere. Doar atunci când respiri viață în ele încep să apară drept reale. Un gând fără o investiție personală nu este mai puternic decât un pliculeț de ceai fără apa fierbinte. Doar după ce adaugi apa

ceaiul începe să se infuzeze și să creeze aromă; doar după ce îi adaugi unui gând consimțământul și energia ta, acesta începe să-ți influențeze viața.

Ceea ce face ca gândurile să pară atât de puternice este următorul fapt: cu cât mai multă atenție investim în ele, cu atât mai „reale” vor începe să se simtă. Iată și motivul pentru care gândirea pozitivă are deseori un efect advers: ea animă gânduri transformându-le în „lucruri” care trebuie evitate sau atinse. Simpla observare a apariției energiei Gândului, preluarea unei forme și evaporarea sa înapoi în neant, va duce aproape întotdeauna la o calitate mai bună a experienței, prin comparație cu aducerea „poliției gândului” ca să controleze gândurile culpabile.

Când, în mod involuntar, creăm mai mulți demoni decât îngeri, fără a observa că ei curg din același stilou, atunci ne chinuim; când, în mod intenționat, ne orientăm gândurile către partea pozitivă, atunci ne bucurăm mai mult de viața noastră. Iar când vedem dincolo de pozitiv și negativ, către spațiul Conștiinței pure care le cuprinde, către energia Gândului care le creează și forța animatoare a Minții care le aduce la viață, atunci înflorim.

PRINCIPIILE ÎN ACȚIUNE

Deși sper să percepți aceste energii universale pe măsură ce le descriu, știu că a citi chiar și cea mai potrivită descriere a modului în care funcționează viața nu ți-o va schimba în bine mai mult decât îți va satisface foamea citirea unui meniu foarte bine scris. Prin urmare, scoțând în evidență aceste forțe invizibile, deseori menționez la început *efectele* lor, precum

explicarea electricității aprinzând o lampă sau demonstrarea gravitației lăsând un pix să cadă pe podea. Iar modul cel mai ușor, pentru mulți dintre noi, în care vedem Minte, Gândul și Conștiința în acțiune este prin a observa cum propria experimentare a unui anumit eveniment de viață se poate modifica în timp și chiar clipă de clipă.

- Soldul nostru bancar e așa cum e, dar puterea Gândului îl poate face să pară foarte mult sau puțin, nici pe departe suficient sau mai mult decât suficient. Și, pe măsură ce simțim ceea ce gândim, aceasta va aduce cu ea senzații temporare de siguranță sau nesiguranță, fericire sau tristețe, entuziasm sau frică.
- Gândirea noastră e așa cum e, dar, depinzând de nivelul nostru de conștiință în acel moment, ne pierdem în emoțiile pe care le aduce sau le vedem așa cum sunt: o mișcare mereu schimbătoare a energiei pe fundalul constant al naturii noastre mai profunde. În funcție de nivelul nostru de înțelegere, sistemul gând/emoție ne poate duce de nas sau apare ca o fascinantă mișcare în interiorul nemișcării proprii naturi.
- Nivelul nostru de conștiință e așa cum e, dar licărirea constantă a Minții arde întotdeauna, menținându-ne inima bătând, plămânii respirând și creierul gândind, pe măsură ce ne trăim viața.

Prin analogie, gândește-te la creierul tău ca funcționând precum un laptop conectat la un fel de internet universal. Internetul universal (adică Principiul Minții) reprezintă energia și inteligența vieții manifestându-se prin tine și către tine. Tot

ceea ce apare pe ecranul tău este construit din energia Gândului, iar ceea ce determină ușurința curgerii Gândului este lățimea ta mentală de bandă (adică Principiul Conștiinței).

Lățimea de bandă este infinită prin natura ei; însă gama a ceea ce vedem se extinde și se contractă în mod regulat. Când lățimea noastră de bandă este mare, putem procesa informația rapid și ușor, putem face față la mai multe sarcini simultan și eficient, iar experiența noastră este una de simplitate și curgere. Când lățimea de bandă este scăzută, totul încetinește, nimic nu funcționează cum trebuie și experimentăm oarecum un „tampon” mental, în care nu ne mai amintim nici măcar unde ne-am lăsat cheile, fără a mai vorbi de a conduce o afacere, a atinge un obiectiv sau a avea o conversație utilă cu clienții și colegii noștri.

În această analogie există două lucruri care merită cunoscute despre lățimea de bandă. Primul: nu avem control direct asupra ei – se extinde și se contractă de una singură. Al doilea: cu cât mai mult înțelegem relația dintre lățimea de bandă și claritatea mentală, cu atât mai puțin înclinați suntem să o umplem cu o grămadă de gânduri în plus, indiferent cât de pozitive ar fi.

PEȘTERA LUI PLATON PENTRU UN NOU MILENIU

Pentru a înțelege mai bine implicațiile acestui secret, imaginează-ți că ești la cinema și urmărești un film de groază. Filmul este bine realizat și ești cufundat în el până într-acolo încât te contracti fizic în scaunul tău când fata aceea drăguță coboară pe scările întunecate cu o veche lanternă ale cărei baterii, în mod