

Cut the Crap and Feel Amazing
Copyright © 2014, 2017 by Ailsa Frank
Published in 2017 by Hay House Ltd.

Copyright © 2019 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.

Cartea de față a fost publicată în scop informativ. Sugestiile prezentate aici nu substituie vreun tratament medical. Nici autorul și nici editorul nu își asumă responsabilitatea față de eventualele neplăceri cauzate de lectura cărții.

Redactare: Dana-Ioana Chiriță
Tehnoredactare: Anca Șerbu
Design copertă: Despina Iorga

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FRANK, AILSA

Trăiește fără frică!: Tehnici de autohipnoză/Ailsa Frank; trad. din lb. engleză de Daniela Andronache. - București: Editura For You, 2019
ISBN 978-606-639-306-5
I. Andronache, Daniela (trad.)
159.9

Ailsa Frank

Trăiește fără frică!

Tehnici de autohipnoză

Traducere din limba engleză
de Daniela Andronache

Editura For You
București

Abordările ei sunt prezentate pe larg în mass-media britanică și internațională, Ailsa Frank fiind citată adesea în presa scrisă (*The Telegraph, Daily Mail, Daily Express, The Sun, Marie Claire, Woman's Own, Woman's Weekly, Bella Magazine, Top Santé, MEL Magazine, The Independent, The Mirror, The Sunday Times, Best Magazine, Spirit and Destiny, Natural Health Magazine, What Doctors Don't Tell You, New!, Chat, Pick Me Up!, Take a Break, Health Magazine, The Weekly News*) și în presa audio (BBC).

Ailsa Frank este autoarea a două cărți și a colaborat, ca editorialist, cu publicații faimoase, precum *The Mail on Sunday, YOU Magazine, Kindred Spirit Magazine, Spirit and Destiny, Healthy Food Guide* și *Health Magazine*.

Cuprins

Introducere	5
Capitolul 1	Intră în zona fantastică 9
Capitolul 2	Zâmbește 24
Capitolul 3	Lasă nimicurile și uită de griji 31
Capitolul 4	Alegeri și decizii 44
Capitolul 5	Ești în stare să reușești 59
Capitolul 6	Banii și averea 78
Capitolul 7	Datoriile 88
Capitolul 8	Povești cu tâlc despre bani 106
Capitolul 9	Relațiile 125
Capitolul 10	Reguli relaționale 149
Capitolul 11	Stresul, odihna și relaxarea 154
Capitolul 12	Sănătatea 164
Capitolul 13	Dependențe și obsesii 178
Capitolul 14	Inimă frântă, doliu, divorț și pierdere 209
Capitolul 15	Găsește-ți iubirea 220
Capitolul 16	Când ești părinte 231
Capitolul 17	Nu mai căuta scuze și simte-te ca acasă în propria viață 260
Despre autoare	269

Când am început să lucrez ca terapeut, speram să fiu capabilă să folosesc cunoștințele pe care le dobândisem pentru mine însămi ca să ajut măcar câțiva oameni aflați în dificultate. Prea puțin mă gândeam că voi ajunge să ajut mii de persoane, lucru de care sunt extraordinar de mândră, pentru că viața tuturor contează – nu doar pentru ei, ci și pentru mine.

Am scris această carte pentru a le împărtăși cât mai multor oameni cunoștințele și instrumentele despre care am constatat eu că sunt eficiente, astfel încât să poată evita necazurile ori să găsească soluții la propriile probleme. Vreau să învețe cum să lase deoparte nimicurile și să se simtă formidabil. Numeroși oameni dispun de mai multe abilități și mai multe cunoștințe provenite din experiența lor de viață decât își dau seama. Deci, când tu îți închipui că nu poți reuși un lucru, probabil că, de fapt, poți. Să lași prostiile și să te simți formidabil înseamnă doar să te ridici deasupra aspectelor negative și a dramelor, să înveți cum să-ți gestionezi viața mai bine și să schimbi orice trebuie schimbat pentru a intra în gașca celor cu adevărat uimitori. Aplicând tehnicile mele creative pentru a-ți orienta mintea către gândirea pozitivă, în combinație cu ceva bun-simț, poți învăța să te ajuți pe tine însuți.

Din momentul în care începi să citești această carte, îți vei schimba încet-încet modul de gândire. Aplică formidabilul în viața ta de la bun început și privește cum demarează procesul transformării. Citește cartea, apoi recitește-o (sau măcar capitolele cele mai relevante pentru tine). Apoi încorporează aceste tehnici simple în rutina zilnică, astfel încât ele să devină parte din modul tău de viață.

Ceea ce urmează să citești în capitolele următoare îți va face visurile mai îndrăznețe și te va ajuta să ți le împlinești.

1

Intră în zona fantastică

Încetează să mai controlezi totul.

Trăiește viața ca pe o aventură.

Renunță la negativism și simte-te fantastic.

Gândește-te la viața pe care ți-o dorești, nu la cea pe care ai avut-o

Cu mulți ani în urmă, am dezvoltat conceptul de „zonă fantastică” pentru a mă ajuta când lucram sub presiune. Mai târziu, l-am aplicat în viața personală ca să trec prin perioadele dificile, iar apoi în munca mea de hipnoterapeut, pentru a-mi susține clienții. Zona fantastică se află dincolo de temeri, griji, îndoială de sine și suferință. Este un concept simplu, ușor de reținut și funcționează cu adevărat. În hipnoterapie, îi învăț pe clienții mei despre zona fantastică și mulți se întorc ulterior, spunându-mi povești fantastice despre modul în care li s-au așezat viețile.

Ca hipnoterapeut, cunosc puterea minții subconștiente: de fiecare dată când vorbești cu tine însuți, de fapt

te hipnotizezi pe tine însuși. Dacă ceea ce îți spui tu ție este negativ, până la urmă te vei programa să crezi acel gând negativ. Iar dacă discursul tău cu tine este pozitiv, te vei programa pozitiv. Și nu doar ceea ce îți spui ție însuși va avea un astfel de efect, ci permanent ești programat – atât pozitiv, cât și negativ – de alți oameni, de situațiile prin care treci și de experiențele trecute (care au format fundația sistemului tău de convingeri).

Ce este zona fantastică?

Imaginează-ți toată mizeria din viața ta chiar acum (stres, griji, temeri, emoții negative, probleme cu banii, dificultăți cu munca, relații spinoase...), iar apoi imaginează-ți că te ridici cu putere deasupra acestora și toate aspectele negative se rezolvă, pentru că ai găsit tot ce-ți trebuie ca să le faci să meargă bine. Pe de-o parte, sentimentul de blocaj conduce, pur și simplu, la și mai multe sentimente de blocaj. Pe de altă parte, când te ridici deasupra tuturor lucrurilor, bune sau rele, spunându-ți „E fantastic!” și având optimismul că lucrurile se vor rezolva exact așa cum trebuie, te aștepti să se întâmple lucruri cel puțin pozitive. Cu timpul, exact acesta va fi rezultatul pe care îl vei obține.

Când gândești și vorbești din zona fantastică, ajungi în locul potrivit, tocmai la momentul potrivit pentru a ți se întâmpla lucruri uimitoare. Chiar și când totul pare să-ți meargă prost, alungă frustrarea și persistă spunându-ți „E fantastic!”. Vei semăna un pic cu o persoană agreabilă care calcă într-un rahat de câine și iese din toată mizeria mirosind a trandafiri. Dacă ești pozitiv, chiar și în legătură cu un eveniment negativ, acesta se va rezolva tot pozitiv.

Este ușor să te poziționezi în zona fantastică. Trebuie să ții minte un singur lucru: să te simți fantastic. Poate că vor fi multe momentele în care apar crize reale și – de fiecare dată, timp de câteva momente – vei uita să te simți fantastic. Dar este în regulă, pentru că îți vei reaminti curând să te întorci la gândirea fantastică.

Adu conceptul de fantastic în viața ta chiar acum. Reflectează la toate lucrurile pe care ți-ar plăcea să le schimbi și rostește cuvântul „fantastic” cu gândul la ele.

Mulți dintre oamenii care încearcă să se ajute singuri ajung să se concentreze pe viața pe care au avut-o, în loc să se focalizeze asupra vieții pe care își doresc să o aibă. Sunt multe terapii prin cuvinte care se axează pe trecutul negativ, fără a oferi niciun instrument de gestionare a prezentului. Dar eu am învățat că cea mai bună cale de a te detașa de problemele tale dificile, de nedreptățile trecutului și de tulburările emoționale este să te eliberezi de ele prin concentrarea tuturor gândurilor pe momentul prezent și pe viața viitoare pe care dorești să o ai. În caz că te auzi vorbind într-o tentă negativă sau ruminând asupra unui singur lucru, spune-ți: „Lasă fleacurile și trăiește fantastic”, apoi apelează la rezerva ta de amintiri fantastice.

Dacă te chinui fără succes să te simți fantastic, e din cauză că mintea ta subconștientă a fost programată să aibă convingeri negative. Tehnica ce urmează te va ajuta să te eliberezi de ele, astfel încât să începi să gândești mai pozitiv.

Tehnica pietricelelor din iaz

Imaginează-ți că te afli într-o grădină, stând în picioare lângă un iaz a cărui apă are nuanțe aurii, ce reflectă razele soarelui. Imaginează-ți că de jur-împrejurul iazului sunt

risipite pietricele colorate, fiecare reprezentând ceva negativ la care tu trebuie să renunți. Vizualizează cum arunci pietrele în iaz. În timp ce fiecare pietricică se scufundă, urmărește cum se dizolvă în apa colorată. Lasă, așadar, sentimentele negative și pietrele să dispară. Vizualizează pietricelele dizolvându-se una câte una și simte cum te eliberezi, în timp ce le lași să se ducă la fund. Pe măsură ce lași în urmă lucrurile negative, vei face loc în mintea ta pentru gândurile pozitive. Acum, gândește-te la lucrurile frumoase care s-au întâmplat în viața ta, cum ar fi momentul în care ai găsit un serviciu bun, când ai negociat un preț avantajos într-un magazin, ai ținut în mână cheile de la prima ta casă ori ai primit niște vești bune. Să te gândești la astfel de lucruri te va ajuta să îți reamintești senzația de bine pe care ai avut-o atunci și îți va îndepărta din minte chestiunile negative.

Conștientizează sentimentul de libertate pe care ți-l dă senzația că ai o viață fantastică – de exemplu, la fel ca atunci când alergi pe plajă sau pe un câmp, când te învârti cu brațele deschise larg în fața Turnului Eiffel, când mergi cu bicicleta pe munte și vântul îți suflă în față sau în orice alt context care îți dă o stare de bine. Simte bucuria vieții, ca să ai curaj să te deschizi către lucrurile fantastice care ți se întâmplă și îți îmbunătățesc viața.

Dintr-o situație rea poate ieși ceva bun

Viața oamenilor poate fi îngrozitor de grea. Li se pot întâmpla lucruri cu adevărat cumplite sau fiecare zi poate fi o permanentă provocare. Nu sugerez că ar trebui, pur și simplu, să ascunzi sub preș aceste experiențe și să uiți de ele. Este important să accepți că s-au întâmplat, să înțelegi

de ce s-au întâmplat, să înveți din ele și, în final, să le lași în urmă. E util să-ți imaginezi cum arunci dificultățile în iaz ca pe niște pietricele, astfel încât să te poți întoarce cât mai repede posibil în zona fantastică. Repetă frecvent experiența de a te simți fantastic.

Încearcă să vezi partea bună din orice situație. Mulți oameni transformă o experiență negativă într-un eveniment care le redirecționează viața spre mai bine. Fiindcă, de fapt, momentele de prăbușire sunt, în realitate, puncte de cotitură. Uneori, o situație cu adevărat problematică te forțează să te ocupi de ea. În acest caz, nu-ți mai rămâne decât să faci schimbări fantastice pentru viitor. Cel mai rău lucru este să te lași prins într-un negativism care te absoarbe. Trebuie să găsești puterea interioară pentru a ieși de acolo. Gândește-te că meriți ceva mai bun pentru tine însuși și fii creativ în găsirea soluțiilor. Intră în zona fantastică din interiorul tău, pentru a te ridica din locul în care te afli spre unul mai bun. Și inspiră-te de la oamenii care au făcut ceva pozitiv ca să remedieze o situație negativă, cum ar fi:

- părintele care pierde un copil și instituie o fantastică organizație de caritate, pentru a ajuta alți copii diagnosticați cu cancer;
- dependentul de droguri care s-a vindecat și acum îi ajută pe tineri să stea departe de droguri și să-și clădească vieți fantastice;
- omul care își pierde locul de muncă și ajunge să fondeze o afacere fantastică, angajând el însuși alți oameni;
- cel care pierde o persoană iubită și ajunge să ducă o viață fantastică în memoria celui pierdut.

Lucrurile asupra cărora ne focalizăm, despre care vorbim, la care ne gândim sau pe care le ruminăm devin realitatea noastră, pentru că noi ne programăm pe sine – la fel ca cel care e hotărât să devină medic, deși toată lumea îi spune că nu va fi în stare, și care le dovedește tuturor că nu au dreptate, el crezând în propriile forțe, studiind din greu și realizându-și visul.

Viața e destul de simplă: cu cât te concentrezi mai mult asupra lucrurilor pe care ți le dorești, cu atât te apropii mai mult de acele lucruri. Dacă rămâi ancorat în trecut, vei crea o distanță tot mai mare între tine și viitorul tău. Dacă te concentrezi pe viitor, pe stabilirea obiectivelor și pe acțiunile necesare și apoi faci pașii care trebuie făcuți, vei ajunge mult mai repede în acel loc din viitor. Pe scurt, dacă persisti în a crede că viața ta e fantastică, exact asta vei primi.

Cel mai simplu mod de a genera evenimente pozitive în viața ta este să spui: „Îmi merge fantastic!“ Chiar dacă ceea ce ți se întâmplă în acest moment este dificil, tu spune-ți: „E fantastic! Totul se va rezolva fantastic de bine!“

Când capeți obiceiul de a vedea în orice întâmplare aspectele pozitive, înseamnă că te-ai reprogramat să gândești pozitiv și, în scurtă vreme, chiar vei concretiza în realitate situațiile pozitive. Tu ești cel care generează binele, nu vreo forță din afara ta sau alți oameni, căci tocmai mintea ta subconștientă conține setul acesta de credințe. Totul vine din tine, de la modul în care alegi tu să vezi lucrurile, iar cuvintele pe care le folosești, de fapt, te hipnotizează.

Dacă doi oameni trec printr-o situație similară și unul dintre ei trăiește o adevărată dramă, iar celălalt spune „Este

formidabil“, până ca ei să-și dea seama, întreaga situație să poate inversa ori se prea poate să iasă ceva pozitiv din ea. Uneori, din dificultăți învățăm cele mai importante lecții de viață. Așadar, privește totul ca pe o oportunitate de îmbunătățire. Treptat, vei elimina negativismul din viața ta și te vei simți fantastic.

Tehnica dalelor de piatră

Acceptarea înseamnă să recunoști, pur și simplu, că lucrurile nu arată întotdeauna grozav. Imaginează-ți că trecutul tău seamănă cu niște dale de piatră, care ți-au marcat drumul prin viață. Vizualizează în mintea ta experiențele din trecut ca pe niște dale care ți-au servit pentru a înainta pe teren solid, pas cu pas. Lasă toate emoțiile supărărilor din trecut să se dizolve. Tot ce trăim, indiferent dacă este bun sau rău, ne ajută să ne construim caracterul, ne formează experiența de viață, ne generează un spectru întreg de emoții și ne oferă o înțelegere mai clară a ceea ce nu ne dorim, astfel încât să putem afla ce ne dorim de fapt.

Fiecare dală reprezintă o învățătură valoroasă. Cu toții am făcut de-a lungul vieții tot ce-am putut mai bine, cu cunoștințele pe care le aveam. Fiecare persoană pe care ai întâlnit-o a făcut tot ce-a putut mai bine. Și tu, la fel, ai făcut tot ce-ai putut mai bine.

Imaginează-ți că lași în urmă trecutul și mergi înainte pe drumul tău marcat prin dale de piatră. De acum înainte, crede în visurile tale și nu rata oportunitățile atunci când apar, deoarece ele te vor conduce spre viața pe care ți-o dorești. Privindu-ți experiențele din trecut și din viitor ca pe niște dale solide, vei reuși să renunți la emoțiile din

trecut și să te eliberezi de fricile privind viitorul. Cheia pentru a-ți recăpăta echilibrul este să începi să te simți mai bine în propria piele, astfel încât să faci alegeri bune, care, la rândul lor, să te îndrepte spre o viață armonioasă. Niciun moment nu pierde din vedere aceste dale, care îți confirmă faptul că urmezi o cale formată din pași siguri – atât în urma ta, în trecut, cât și în fața ta, în viitor.

Îți poate fi de ajutor să recitești această secțiune și să exersezi tehnica descrisă aici.

Deci, cum pot să-mi construiesc o viață fantastică?

Începe prin a-ți spune ție însuți: „Viața mea e fantastică!“ În capitolele următoare, vei citi despre cum să-ți schimbi credințele negative din fiecare domeniu al vieții. La început, s-ar putea să fie greu să te simți bine în legătură cu ceva ce încă nu s-a întâmplat. Un mod de a reuși este să vizualizezi în avans rezultatele. Hipnoterapeuții lucrează cu clienții lor pentru a-i ajuta să vadă dinainte rezultatul pe care și-l doresc. De exemplu, un fumător își închipuie că este nefumător și simte cum va fi să reziste întreaga zi fără țigări. Dacă îți imaginezi că ceva ce vrei să se întâmple deja s-a rezolvat fantastic de bine, iar tu te bucuri de rezultatul pozitiv al evenimentului, acest lucru va contribui semnificativ la concretizarea stării tale de bine. Piloții de curse folosesc astfel de tehnici, vizualizând cum fac mai multe ture de pistă – înainte de a se urca realmente la volanul mașinii. Cu ochii minții, ei exersează schimbarea vitezelor și frânarea în curbă.

Oamenii sunt adesea atât de ocupați să alerge prin viață, încât nu observă lucrurile minunate care se întâmplă în jurul lor. Când ești conștient că ai un moment bun, fă cu bună știință un instantaneu pe care să-l ții minte: surprinde felul în care te simți, precum și sentimentul tău că totul e fantastic. Conștientizarea momentului pozitiv te ajută mai apoi să reaccesezi amintirea cu mai multă forță, oricând vei decide să faci asta în viitor. Fă-ți un stoc de „instantanee“ cu momente fantastice, pe măsură ce le trăiești, în scopul de a-ți consolida zona fantastică.

În munca mea de hipnoterapeut, ocupându-mă vreme îndelungată de îmbunătățirea sistemelor de credințe ale oamenilor, am descoperit că acest cuvânt („fantastic“) și „senzația de fantastic“ reprezintă adevărate scurtături către o stare de bine și o viață împlinită. „Fantastic“ este un cuvânt de mare impact, care face să se întâmple lucruri extraordinare în realitate. Și este simplu: nu e necesar să ții minte decât o singură tehnică și o singură stare.

- Imaginează-ți că ai un job fantastic.
- Imaginează-ți că ești într-o vacanță fantastică.
- Imaginează-ți că locuiești într-o casă fantastică.

Cel mai bun mod de a-ți imprima sentimente fantastice este să te gândești la oamenii care au o viață minunată. O tehnică de hipnoterapie folositoare este să-ți imaginezi viața cuiva care are ceea ce îți dorești tu. Pășind în viața altcuiva, poți să-ți imaginezi cum te-ai simți tu în locul său. Gândește-te la cineva care are lucrurile pe care ți-ar plăcea să le ai tu. Pentru unii oameni, ar putea fi vorba de o căsnicie fericită. Pentru alții, poate fi securitatea financiară

sau o slujbă grozavă ori o viață relaxată și fericită. Cu toții suntem diferiți, așa că fiecare se bucură de lucruri diferite. Deci, gândește-te la cineva care dispune în propria viață de câteva dintre ingredientele care ți-ar face ție viața mai frumoasă. Imaginează-ți cum te-ai simți dacă ai avea siguranța, iubirea, fericirea, succesele pe care le are persoana la care te gândești. De asemenea, reflectează la momentele în care ți s-au întâmplat ție lucruri nemaipomenite – de exemplu, când ai întâlnit pe neașteptate pe cineva sau ai prins autobuzul ori trenul, deși părea imposibil. Cu toții am avut momente în viață când lucrurile au mers bine. Amintește-ți cum e să simți satisfacția și ușurarea că totul merge ca pe roate. Începe de astăzi să rememorezi tot mai multe dintre lucrurile bune care deja ți s-au întâmplat. Acest lucru te va ajuta să te autoprogramezi pozitiv, în scopul de a-ți dezvolta zona fantastică.

De acum încolo, asumă-ți convingerea că totul e fantastic pentru tine. Oricine a cunoscut inițial eșecuri sau rateuri, pentru ca mai apoi să reușească mai bine decât sperase. De exemplu, nu primești un loc de muncă aparent ideal, însă după asta ți se oferă altul mai bun; sau te îndrăgostești de o proprietate pe care nu o poți cumpăra și apoi primești pe tavă alta mult mai potrivită. Evident, nu putem vedea mereu imaginea de ansamblu; totuși, când aceasta se dezvăluie, ne mirăm că ne-am făcut griji atât de mari. Cu alte cuvinte, începe să ai încredere că ți se vor întâmpla niște lucruri fantastice și totul se va rezolva cu bine. Un exemplu în acest sens ar fi cel al unei persoane care se îmbolnăvește. Pare sfârșitul lumii. Dar ulterior boala o împinge să-și re-evalueze viața, să-și micșoreze nivelul de stres, să mănânce corect, să aibă grijă de sine, dar și să-i aprecieze pe cei apropiați. În realitate, boala se dovedește a fi un semnal de

alarmă care o determină pe acea persoană să-și schimbe viața într-un mod foarte pozitiv.

Imaginează-ți că sărbătorești lucrurile fantastice care se întâmplă în viața ta. Automat, te umpli de bucurie că lucrurile merg cât se poate de bine. Spune-ți: „Da, a ieșit fantastic de bine pentru mine.“

Însă faptul că simți toate astea nu e o scuză pentru a evita să faci lucruri noi. Trebuie să îți continui viața și să ieși în continuare decizii. Dar vei dobândi un calm interior, pentru că știi deja că totul se va derula perfect.

Folosește autosugestia pentru a-ți schimba viața prin soluții constructive, astfel încât să te simți mai bine.

Dacă viața ta este prea aglomerată, îți vei da seama că nu mai ai timp pentru tine. Iar dacă îți faci timp pentru propria persoană, vei fi mai fericit.

Însă dacă viața ta este prea goală, te vei simți singur. Și dacă găsești lucruri interesante cu care să-ți umpli timpul, viața ta va deveni mai împlinită.

Dacă viața ta e tensionată financiar, vei avea foarte acut senzația că nu ai destui bani. Totuși, dacă îți reduci cheltuielile, te vei simți un pic mai eliberat de griji.

În ultimă instanță, dacă îți dai voie să te simți fantastic, viața ta va deveni cu adevărat fantastică.

În Capitolul 3 vei învăța cum să renunți la blocajele care te-ar putea împiedica să ai sentimente de bucurie fantastică. În caz că suferi de depresie ori ai sentimente acute de tristețe, acordă-ți un timp suplimentar pentru a absorbi informația din acele pagini.

Înlocuind sentimentele apăsătoare cu unele fantastice, vei simți că viața ta e diferită. Abia apoi lucrurile pozitive vor începe să se manifeste, iar tu vei identifica mai clar soluțiile.