

Trăiește frumos, iartă la timp și iubește cu adevărat!

Copyright © Hrisostom Filipescu, 2018

Design copertă: *Hrisostom Filipescu*

Redactor: *Ioana Bostan*

© Hrisostom Filipescu

© Editura I.C.S.E.M., pentru prezenta ediție, Iași
2018

ISBN 978-973-0-27661-9

Descrierea CIP poate fi consultată la
Biblioteca Națională a României

Hrisostom Filipescu

**Trăiește frumos, iartă la timp și
iubește cu adevărat!**

- *Scrisori terapeutice către tine -*



Editura I.C.S.E.M.

Iași, 2018

Cuprins

Introducere.....	7
Scrisoarea către tine.....	12
I.....	17
II.....	21
III.....	25
IV.....	29
V.....	35
VI.....	39
VII.....	43
VIII.....	47
IX.....	51
X.....	53
XI.....	56
XII.....	59
XIII.....	63
XIV.....	66
XV.....	69
XVI.....	74
XVII.....	84
XVIII.....	86
XIX.....	90
XX.....	94
XXI.....	97
XXII.....	101
XXIII.....	105
XXIV.....	109
XXV.....	112
XXVI.....	115

XXVII.....	120
XXVIII.....	123
XXIX.....	126
XXX.....	129
XXXI.....	132
XXXII.....	135
XXXIII.....	138
Plângi.....	142
Scrisoare de la un Prieten Bun.....	145
Draga mea, și dragul meu, (știi tu cine ești).....	149
Imnul dragostei - variantă de „Nașterea Domnului”.....	152
Mai târziu.....	155
Fii tu! Curaj!.....	157
Tipuri de oameni care te scurg de Energie!.....	160
Dragă Moș Crăciun.....	163
Realitatea fricii.....	168
Oamenii vor să fie fericiți.....	170
Obiective.....	173
Știi totul?.....	176
Îți scriu ție.....	179
Exercitii pentru dezvoltarea personală.....	185
Dragă EU din viitor.....	211
Cuprins.....	214

„Nu minți, nu îñșela, nu-ți fie teamă să stai cu tine
însuñi, nu căuta vinovañi! Si va fi bine!”

I

Ce mai faci? Ce greutăti cari după tine? Ce lacrimi ascunzi? Ce dureri sunt încă în sufletul tău? Ce frici? De ce le mai ñii? De ce trăiești cu ele? Nu ai obosit? De ce nu vrei să mergi mai departe liber? În ce crezi? În cine te îñcrezi? Știi că nu ești bine! Si, totuñi, te minți frumos... Iar și iar... Ce te face fericit? Oamenii din jur nu sunt fericiñi. Merg la petreceri, se duc în concedii frumoase, își cumpără mereu lucruri noi, dar sunt triñti. Tot mai triñti! Poñi ridica pe cineva astăzi? Poñi aduce cuiva speranñă? Ei spun că sunt bine, dar sunt falși. Poñi salva viañă cuiva astăzi. Cu o privire, cu un cuvânt, cu o atingere, cu o faptă...

Când cazi încearcă din nou. Si din nou. Mai sunt multe lucruri de făcut! Te întrebi pentru ce să lupti? Pentru tot! Pentru viañă! Sunt atâtea minuni în jurul tău care așteaptă să le descoperi. Dacă ñi-ai petrece mai puñin timp plângându-te de viañă ta, poate vei avea mai mult timp să te bucuri de ea!

Fiecare are un vis! Să fie clar, concis, consistent, complex, stimulator și tu să fii implicat.

Dacă faci ceva în care nu ești implicat total, dacă nu ești 100% pătruns de pasiunea ta, te discreditezi singur. Oamenii te descurajează mereu. Nu-i crede! Dacă îți se închid 50 de uși, trebuie să păstrezi curajul și entuziasmul și în fața ușii cu numărul 51! Încântat, curios, plin de viață! Stăm în anticamera visurilor, așteptând toată viața momentul perfect, dar nu avem curaj. Viața ta este dovada vie că nimic nu este imposibil. Nu mai da vina pe nimeni. Nu ai de demonstrat nimănuia nimic. Totul este în mâna ta. Poți face orice. E momentul tău! Cele mai mari realizări ale omenirii au fost făcute de oameni care au crezut în imposibil. Urmează-ți visele! Nu amâna! Fă primul pas! Trezește-te mai devreme și explorează cine ești. Investește în mintea ta! Cel puțin o carte pe săptămână, conferințe, evenimente culturale. Ești special, ai fost creat să fii unic. Observă-ți atuurile, talentul și pune-le la treabă. Puterea dorinței este cheia. Trebuie să folosești ceea ce ai. Fă tot ce se poate face. Fii flămând de viață!

Dumnezeu îndepărtează unele persoane din viața ta pentru a te proteja. Nu mai alerga după ele...

Care este povestea ta? Ce te pasionează? Dacă te-aș fi cunoscut cu adevărat, ce aș fi știut despre

tine? Ce te face să te simți împlinit? Ce întâmplare sau poveste prin care ai trecut nu îți-e comod să o povestești?

Învață să asculti și să exprimi ceea ce simți, altfel emoția se va transforma în boală. E important să ai pe cineva care te înțelege. Un om nu poate să țină totul în sine. Trecutul, dacă este revelat, ridică greutatea, eliberează. Probabil nu mai ești cel care ai fost cândva... e atât de firesc. Viața vine cu o serie de schimbări spontane și naturale. Dacă opui rezistență, vei crea suferință. Permite realității să fie aşa cum vine.

Nu este important ceea ce ai, contează ceea ce reușești să oferi prin tine însuți, prin gesturile tale, privirea și graiul tău. Urmează-ți inima! Nu acumula tăceri, povestește-le!

Totul în viață atârnă de un fir: un fir de speranță, de bucurie, de sănătate. Așa că bucură-te de ce ai. Azi.

„Sunt suflete și cărți pe care, dacă le citești nu mai poți rămâne același.”

II

După ce înveți arta de a fi, înveți și arta de a iubi! Cuprinși de febra „marilor evenimente”, uităm de micile lucruri esențiale. Treptat, reînvățăm valoarea lucrurilor mici și simple de care avem nevoie. E atât de amuzant... când eram copii ne prefăceam că plângem, iar acum ne prefacem că râdem...

Trăim într-o lume în care timpul nu ne mai ajunge, prietenii dispar încet-încet, goana după mai mult începe să ne stăpânească, lăcomia ne îmbracă sufletele și tot ce este frumos se pierde pe zi ce trece... Plecăm cu toții din această lume și nu luăm cu noi nimic. Când vei învăța cât de mult valorezi, nu le vei mai acorda oamenilor reduceri. Nu dori răul nimănu. Fiecare va primi înapoi toate pietrele pe care le-a aruncat în tine... Așa e viața!

Am învățat că în anotimpurile vieții, suferința nu durează la nesfârșit... Te asigur că orice motiv pentru care suferi acum va trece. Singurătatea, boala, lipsa jobului, nepromovarea examenului, pierderea cuiva drag sau alt motiv pentru care îi-ai

pierdut zâmbetul vor fi doar un decor pe scena vieții. Vei învăța să trăiești cu asta, la fel cum ai reușit să treci prin toate până acum, chiar dacă mintea încă te minte frumos.

Îndrăgostește-te mereu de Visul din vis! Amintește-ți ce îți-a rămas, nu doar ce ai pierdut. Caută să vezi ceea ce ai, nu doar ceea ce îți lipsește. Bucură-te de natură, joacă-te cu un cățel sau o pisică, fă mișcare, mergi pe bicicletă, role sau orice știi că îți aduce bucurie. Socializează, ascultă muzică, roagă-te, gătește mâncarea preferată, orice numai să ieși din gândurile care îți sufocă mintea și te îngroapă în beciul interior. Lucrurile despre care nu vorbim se imprimă pe chipul nostru și se exprimă în dureri.

Mergi acum la oglindă și scoate limba așa cum făceai când erai copil!... Ai văzut că încă mai poți râde? Zâmbește, îți stă bine! Te-ai gândit că pentru unele persoane tu ești motivul lor să zâmbească? Visează! Ce rămâne din tine este ceea ce ai adunat în inima ta... Credeai că s-a terminat? Abia acum ai început viața ta cu adevărat!

Nu poți face nimic fără credință! Nu poți să renunță! Frica este doar în imaginația ta. Nu există!

Tu o creezi cu un gând, dar tot tu o poți distruge. Dacă fugi de ceea ce îți este frică, nu trăiești! Vei fi în viață, dar nu vei fi viu, nu vei fi liber. Explorează talentele pe care le-ai primit și nu mai pierde timpul prețios. Trăiește-ți viața cu pasiune și nu îți mai pune limite! Da, oricând poți să te naști din nou!

Cu cât fugi mai mult de probleme, cu atât mai mult ele devin mai mari. Înfruntă-le și ele vor fi rezolvate. Îți doresc să ai o inimă care nu se pietrifică niciodată, un caracter care nu obosește niciodată și o atingere care nu rănește niciodată cu rea-voință. Fie ca alegerile tale să reflecte speranțele, nu fricile tale!

Ție, omule, îți mulțumesc pentru că pot să te iubesc! Fii tu ce n-au fost alții!