

Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0725.931.146
Telefon: 0268.324.970
E-mail: adevardivin@gmail.com
Site: www.divin.ro

Copyright © 2018 Editura ADEVĂR DIVIN.

Titlul original în limba engleză *Chicken Soup For The Soul - 20th Anniversary Edition: All Your Favorite Original Stories Plus 20 Bonus Stories for the Next 20 Years*, de Jack Canfield, Mark Victor Hansen și Amy Newmark.

Copyright © 2013 Jack Canfield, Mark Victor Hansen și Amy Newmark.

Ediția originală a fost publicată în 2013 de Chicken Soup For the Soul Holdings LLC.

Contractul a fost intermediat de Andrew Nurnberg Associates International Ltd., Bulgaria.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CANFIELD, JACK

Supă de pui pentru suflet : conține toate poveștile tale favorite din ediția originală, plus 20 de povești bonus pentru următorii 20 de ani / Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark ; trad.: Cristian Hanu. - Brașov : Adevăr divin, 2019

ISBN 978-606-756-036-7

I. Hansen, Mark Victor
II. Newmark, Amy
II. Hanu, Cristian (trad.)

821.111

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU
Corectură: Elena DAVID

Supă de pui pentru suflet®

A 20-a ediție aniversară

Conține toate poveștile tale favorite din ediția originală, plus 20 de povești bonus pentru următorii 20 de ani

Compilație realizată de:

**Jack Canfield
Mark Victor Hansen
Amy Newmark**

Cuvânt înainte de Heidi Krupp

ADEVĂR  DIVIN
Brașov, 2020

Supă de pui pentru suflet

Cuprins

Cuvânt înainte, <i>Heidi Krupp</i>	xv
Introducere	1
Cum a început totul, <i>Jack Canfield</i>	4

1

~ Despre iubire ~

Sufletul meu pereche, <i>Mark Victor Hansen</i>	15
Spiritul iubirii, <i>Deepak Chopra</i>	26
Iubirea: unica forță creatoare, <i>Eric Butterworth</i>	32
Singurul lucru de care îmi aduc aminte, <i>Bobbie Probst</i>	34
Cântecul inimii, <i>Patty Hansen</i>	37
Adevărata iubire, <i>Barry și Joyce Vissell</i>	40
Judecătorul care obișnuia să ofere îmbrățișări, <i>Jack Canfield și Mark V. Hansen</i>	42
Chiar nu se poate întâmpla și aici? <i>Jack Canfield</i>	46
Prin simplul fapt că ești cel care ești, tu poți schimba în bine această lume, <i>Helice Bridges</i>	49
Câte una pe rând, <i>Jack Canfield și Mark Victor Hansen</i>	52
Darul, <i>Bennett Cerf</i>	54
Un frate ca acesta, <i>Dan Clark</i>	55
Despre curaj, <i>Dan Millman</i>	57
Marele Ed, <i>Joe Batten</i>	59
Iubirea și taximetristul, <i>Art Buchwald</i>	63
Un simplu gest, <i>John W. Schlatter</i>	66
Zâmbetul, <i>Hanoch McCarty</i>	68
Amy Graham, <i>Mark V. Hansen</i>	72
Poveste de Ziua Îndrăgostiților, <i>Jo Ann Larsen</i>	76
Carpe Diem! <i>Alan Cohen</i>	79
Te cunosc, ești la fel ca mine! <i>Stan Dale</i>	85

Nevoia cea mai delicată, <i>Fred T. Wilhelms</i>	89
Bopsy, <i>Jack Canfield și Mark V. Hansen</i>	91
Cățeluși de vânzare, <i>Dan Clark</i>	95

2

~ Învăță să te iubești pe tine însuți ~

Medicul din interiorul meu, <i>Kris Carr</i>	99
Nu este nimic în neregulă cu tine, <i>Robert Holden</i>	104
Călugărul înțelept, <i>Mastin Kipp</i>	108
Sora mea, prietena mea, <i>Lori Deschene</i>	113
Buddha de aur, <i>Jack Canfield</i>	116
Începe cu tine însuți, <i>Anonim</i>	119
Adevărul și numai adevărul! <i>Știrile de dimineață</i> <i>la televiziunea din Dallas</i>	121
Acoperirea tuturor bazelor, <i>Sursă necunoscută</i>	123
Doamna cu căruciorul <i>Bobbie Probst</i>	125
Capacitatea de reacție, <i>Bernard Gunther</i>	127
Regulile condiției umane, <i>Cherie Carter-Scott</i>	130

3

~ Despre arta de a-ți crește copiii ~

Tabăra de antrenament, <i>Darren Hardy</i>	134
Observă miracolul, <i>Eric Handler</i>	137
Copiii învață ceea ce văd în casă, <i>Dorothy L. Nolte</i>	141
De ce l-am ales pe tata să îmi fie părinte, <i>Bettie B. Youngs</i>	143
Școala animalelor, <i>George H. Reavis</i>	152
Atingerea, <i>Victor Nelson</i>	154
Te iubesc, fiule, <i>Victor B. Miller</i>	157
Ceea ce ești este la fel de important ca și ceea ce faci, <i>Patricia Fripp</i>	160

Familia americană perfectă, <i>Michael Murphy</i>	162
Spune-o pur și simplu! <i>Gene Bedley</i>	167
O moștenire a iubirii, <i>Bobbie Gee</i>	171

4

~ Despre învățare ~

Aroganța controlată, <i>Dr. Mehmet Oz</i>	174
Eu sunt fericire, <i>Robert Holden</i>	177
O lumină în întuneric, <i>Nick Ortner</i>	180
O vizită la bunicul meu, <i>Don Miguel Ruiz</i>	183
Să-mi fac un viitor, <i>Frank Trujillo</i>	187
Acum mă plac pe mine însumi, <i>Everett Shostrum</i>	188
Toate lucrurile bune în viață, <i>Helen P. Mroska</i>	190
Tu ești o minune, <i>Pablo Casals</i>	195
Noi învățăm făcând, <i>John Holt</i>	196
Mâna, <i>Sursă necunoscută</i>	197
Băiețelul, <i>Helen E. Buckley</i>	199
Sunt profesor, <i>John W. Schlatter</i>	204

5

~ Trăiește-ți visul ~

Destinul meu personal, <i>Tory Johnson</i>	209
Cred că pot! <i>Michele Borba</i>	214
Odihnească-se în pace:	
Înmormântarea lui „Nu pot”, <i>Chick Moorman</i>	217
Povestea lui 333, <i>Bob Proctor</i>	222
Nu există camioane, <i>Anthony Robbins</i>	225
Cere, cere, cere, <i>Jack Canfield și Mark V. Hansen</i>	230
S-a mișcat pământul pentru tine? <i>Hanoch McCarty</i>	234
Abțibildul lui Tommy, <i>Mark V. Hansen</i>	236

Cine nu cere, nu primește – dar cine cere, primește, <i>Rick Gelinas</i>	242
Călătoria lui Rick Little, <i>Adaptare de Peggy Mann</i>	246
Magia credinței, <i>Edward J. McGrath, Jr.</i>	251
Albumul dorințelor Glennei, <i>Glenna Salsbury</i>	252
O nouă bifare pe listă, <i>John Goddard</i>	255
Ascultă, iubito, căci eu sunt bărbatul visurilor tale! <i>Jack Canfield</i>	262
Orice om are un vis, <i>Virginia Satir</i>	266
Urmează-ți visul, <i>Jack Canfield</i>	269
Cutia, <i>Florence Littauer</i>	272
Încurajarea, <i>Nido Qubein</i>	276
Walt Jones, <i>Bob Moawad</i>	278
Ești suficient de puternic pentru a le face față criticilor? <i>Theodore Roosevelt</i>	283
Asumarea riscului, <i>Patty Hansen</i>	284
Încearcă ceva diferit, <i>Price Pritchett</i>	286
Serviciu zâmbind, <i>Karl Albrecht și Ron Zenke</i>	289

6

~ Depășirea obstacolelor ~

Pagina goală, <i>MK Asante</i>	292
Obstacolele, <i>Viktor E. Frankl</i>	295
Gândește-te la următoarele exemple, <i>Jack Canfield și Mark V. Hansen</i>	296
John Corcoran – Omul care nu putea citi, <i>Gary Smith</i>	300
Abraham Lincoln nu s-a dat bătut, <i>Sursă necunoscută</i>	305
Lecție de la un fiu, <i>Danielle Kennedy</i>	308
Eșec? Nu! Doar o amânare temporară, <i>Dottie Walters</i>	312

Ca să devin mai creativ, aștept..., <i>David B. Campbell</i>	317
Toată lumea poate face ceva, <i>Jack Canfield</i>	322
Da, poți, <i>Jack Canfield și Mark V. Hansen</i>	326
Aleargă, Patti, aleargă!, <i>Mark V. Hansen</i>	329
Puterea hotărârii, <i>Burt Dubin</i>	332
Credința, <i>Roy Campanella</i>	335
A salvat 219 vieți, <i>Jack Canfield și Mark V. Hansen</i>	337
Ai de gând să mă ajuți? <i>Mark V. Hansen</i>	341
Încă o ultimă dată, <i>Hanoch McCarty</i>	344
Măreția există pretutindeni în jurul tău – Folosește-te de ea, <i>Bob Richards</i>	346

7

~ Perle de înțelepciune eclectică ~

Într-o singură clipă, <i>Anthony Robbins</i>	351
Trebuie să ne deconectăm pentru a ne conecta? <i>Michael Bernard Beckwith</i>	356
Cum putem renunța la obiceiurile proaste, <i>Gabrielle Bernstein</i>	359
Cele mai triste două cuvinte, <i>Amy Newmark</i>	362
S-a făcut, <i>Florence Littauer</i>	366
Fă o pauză ca să vezi cu adevărat, <i>Jeffrey Michael Thomas</i>	369
Dacă aş putea să o iau de la început, <i>Nadine Stair</i>	373
Sachi, <i>Dan Millman</i>	375
Darul delfinului, <i>Elizabeth Gawain</i>	376
Atingerea mâinii Maestrului, <i>Myra B. Welch</i>	379
Cuvânt de încheiere, <i>Amy Newmark</i>	381
Fă cunoștință cu cei patru autori ai cărții de față.....	386



Sufletul meu pereche

Iubirea trebuie să fie în egală măsură o lumină și o flacără.

– Henry David Thoreau

Sunt un bărbat cu adevărat fericit în căsnicia mea. Nu sunt mulți cei care pot spune acest lucru. Îmi place să descriu relația dintre mine și soția mea Crystal ca pe o „Relație a două Suflete Pereche”. Astfel de relații sunt foarte rare, ideale și private, așa că se întâmplă foarte rar să auzim despre ele. Astfel de relații li se par ireale celor care nu le descoperă decât în cărțile de dragoste, care par mai degrabă o simplă fantezie neverosimilă.

Sufletele pereche se oglindesc într-o manieră corectă, dar pozitivă, unul pe celălalt, aflându-se constant într-o relație de armonie divină și sublimă. Ele își experimentează împreună destinul, dorindu-și ca partenerul lor să devină, să facă și să posede ceea ce își dorește, la fel cum își doresc aceste lucruri lor însele. Gândesc la fel în multe privințe, dar sunt puternice acolo unde partenerul lor este slab și vulnerabile atunci când au nevoie de puterea partenerului lor.

Relația dintre sufletele pereche permite completarea calităților individuale ale fiecăruia și închiderea cercului iubirii. Ea

nu are nimic de-a face cu competiția și cu degradarea celui alt pentru a obține o poziție de putere asupra lui, ci mai degrabă cu bunătatea, compasiunea, iubirea necondiționată și gingașia. La fel ca două flăcări ale unor lumânări care fuzionează, sufletele pereche (numite de unii „flăcări gemene”) înțeleg că pot fuziona la rândul lor, devenind astfel infinit mai strălucitoare (nu doar de două ori!).

Și eu, și Crystal simțim o mare bucurie în a ne angrena plener în relația noastră. Înțelegem amândoi că aceasta este temelia pe care este construită întreaga noastră viață, care se sprijină în mod natural de ea. Prin urmare, relația noastră joacă un rol decisiv pentru afacerea, prietenii, familia, biserica și celelalte activități sociale ale noastre.

În calitatea mea de cocreator al legendarei serii de cărți *Supă de pui pentru suflet*, de conferențiar profesionist foarte ocupat și de personalitate TV, una dintre întrebările care mi se pun cel mai des este: „Cum ți-ai găsit sufletul pereche perfect pentru tine?” Recunosc în subsidiar și alte întrebări, care nu mi se pun deschis, de gen: „Cum l-aș putea găsi la rândul meu? Voi doi păreți să vă bucurați de o relație de iubire perfectă, de o prietenie inexplicabilă, de o bucurie fără egal și de o armonie bazată pe cooperare. Cum puteți să vă bucurați de aceste lucruri șapte zile pe săptămână și 365 de zile pe an?”

Dat fiind că primesc foarte des astfel de întrebări (directe și indirecte), m-am decis să răspund deschis și complet la ele în această formă, cu speranța că răspunsul meu îi va ajuta și pe alții să își amplifice iubirea, gândirea, ființa, și să devină un suflet pereche pentru partenerul lor, începând chiar din interiorul lor. Dacă îți propui să devii un suflet pereche pentru partenerul tău (sau îți cauți un astfel de suflet), sper ca aceste rânduri să te inspire și să te convingă că acest lucru este perfect posibil. Primul lucru pe care doresc să ți-l împărtășesc în această direcție este acela că va trebui să devii exact ceea ce îți dorești să găsești la sufletul tău pereche.

În cadrul relației noastre de tip „Suflete Pereche”, noi înțelegem că ne putem crea singuri prezentul și viitorul. În acest scop, ne ancorăm amândoi într-un spațiu eliberat de bagajele emoționale ale trecutului. Dat fiind că viața și factorii care ne activează butoanele emoționale nu încetează niciodată, eu și soția mea ne dedicăm prima oră a dimineții rugându-ne și meditănd împreună. Ne vizualizăm astfel cu ochii închiși viața pe care ne-o dorim în continuare și maniera în care ne putem maximiza experiențele vieții și iubirea.

Întrebarea care rămâne este: „Cum am ajuns la această filozofie de viață?” Realitatea este că i-am văzut pe părinții mei certându-se și împăcându-se, căci se iubeau foarte mult și țineau enorm la copiii lor. Ei au pus unitatea familiei mai presus de fricțiunile și de vicisitudinile pe care li le scotea viața în cale. Când eram copil, eram convins că la fel se petrec lucrurile în toate căsniciile, că acestea funcționau ca un parteneriat și că cei doi membri ai relației de cuplu își rezolvau problemele într-o atmosferă de bunătate și de respect reciproc.

Ei bine, prima mea căsnicie a fost extrem de diferită! Deși prima mea soție a fost o parte importantă din viața mea timp de foarte mulți ani, de-a lungul timpului relația noastră a devenit combativă, complicată și bazată pe confruntare. După 27 de ani în care am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru a o face să meargă, m-am văzut nevoit să o închei. Mi s-a părut atunci că mi-am pierdut parțial esența și că dacă mai rămâneam în această relație aveam să dispar complet (eu, cel adevărat). În consecință, am depus actele pentru divorț.

Chiar dacă la acea vreme am avut foarte mulți prieteni și fani în jurul meu, m-am simțit speriat și singur, căci nu mai eram obișnuit să nu trăiesc într-o relație de cuplu. Cu această ocazie, am înțeles că o căsnicie cu sufletul meu pereche a fost dintotdeauna principala mea prioritate, acesta fiind inclusiv motivul pentru care am rezistat atât de mult timp într-o căsnicie disfuncțională. M-am gândit totuși că aș putea inversa această stare de lucruri.

Gândindu-mă ce aş putea face în această direcție, timp în care mă confruntam cu o depresie ușoară generată de ceea ce mie mi se părea a fi o pierdere care mi-a zdrobit inima, mi-am reamintit de un gând inspirat pe care mi l-a trimis Dumnezeu cu mult timp în urmă, și anume că sufletul meu pereche există undeva în această lume, iar mai devreme sau mai târziu îl voi găsi. Am început imediat să visez un vis nou, imaginându-mi perfecțiunea pe care mi-o doream, chiar dacă aceasta nu exista (pe moment) decât în ascunzișurile minții mele.

De-a lungul anilor, am predat prin cărțile și la seminariile mele principiile manifestării: să îți imaginezi exact ce anume îți dorești... să notezi în scris, cât mai detaliat, aceste lucruri... să le vizualizezi ca fiind deja realizate etc.

Prin urmare, exact asta am făcut! M-am așezat și am scris 267 de lucruri pe care mi le doream la sufletul meu pereche, atunci când îl voi cunoaște în sfârșit. Am împărțit această listă doar cu două persoane (doi dintre partenerii mei principali, care credeau – la fel ca și mine – în posibilitatea de a atinge imposibilul), iar apoi am așezat lista mea într-un loc ferit.

La scurt timp după toate acestea, am ținut o prelegere la o conferință a unui autor aspirant din Los Angeles. Încă de când mă aflu pe podium, am observat un spirit feminin foarte luminos în audiență. Am fost imediat extrem de atras de ceea ce vedeam. Femeia mi-a lăsat o primă impresie durabilă, dinamică și irezistibilă. Aceasta a fost vestea cea bună. Vestea mai puțin bună a fost că stătea lângă un bărbat. Mai târziu, după pauza de prânz, am remarcat-o din nou, la fel de impresionat, dar de data aceasta era singură. Sufletul meu a fost încântat. Am întrebat o cunoștință cine era femeia, iar răspunsul a fost că la fel ca și mine, aceasta era divorțată și singură, iar numele ei era Crystal.

În timpul recepției VIP care a urmat, am fost înconjurat de foarte mulți oameni, care mi-au pus numeroase întrebări legate de prelegerea mea. Am văzut-o pe Crystal în partea opusă a camerei. Spre încântarea mea, o altă invitată a gesticulat prea

brusc și a răsturnat un pahar cu vin roșu, pătând pantalonii albi ai lui Crystal.

Am profitat imediat pentru a mă desprinde din cercul admiratorilor mei și am alergat către ea, oferindu-mă să îi salvez pantalonii prin folosirea unei soluții de bicarbonat de potasiu luată de la bucătăria hotelului. Din fericire, cunoșteam foarte bine hotelul, întrucât am ținut foarte multe prelegeri în această locație. În sfârșit, am reușit să fiu singur cu ea!

După ce am rezolvat problema petei de vin, am întrebat-o dacă a mâncat ceva. Mi-a răspuns că nu. Am invitat-o imediat să mă însoțească la masă, cu mențiunea că trebuia să facem acest lucru în altă parte, întrucât sutele de invitați de la prelegerea mea nu ne-ar fi lăsat niciodată să vorbim în liniște. A fost de acord, așa că am plecat către unul dintre cele mai în vogă restaurante din Hollywood.

Când am ajuns, foarte mulți oameni așteptau la coadă să intre. Ne-am dus în fața cozii. Recepționarul m-a ignorat complet, dar a murmurat, arătând către Crystal:

- Cine este?
- Chiar nu știi? l-am întrebat.
- Nu sunt foarte sigur.
- Regina Danemarcei, i-am răspuns în glumă.
- Chiar așa!?

Mi-am ridicat sprâncenele.

– Bun, atunci cine ești tu?

De răspunsul meu depindea dacă vom fi așezați la o masă sau nu. Prin urmare, ca să nu îl dezamăgesc, i-am spus:

- Cine călătorește cu Regina?
- S-a gândit o clipă, apoi a izbucnit:
- Regele... O, nu ești chiar...

I-am zâmbit, am aprobat dând din cap și am obținut imediat un separeu privat, cel mai bun din restaurant.

După ce ne-am văzut așezați la masă, ne-am amuzat amândoi copios de cele întâmplare! Timpul a trecut fără să ne dăm

seama, în timp ce ne împărtășeam reciproc viețile. Nici unul dintre noi nu mai simțiserăm până atunci o sincronizare atât de perfectă la nivel sufletesc. Vibram amândoi într-o stare de fericire sublimă, pentru simplul motiv că eram împreună. Trei ani mai târziu, ne-am căsătorit în superbul peisaj stâncos din Sedona, Arizona.

La șase luni de la nuntă, mi-am făcut curățenie în calculator și am descoperit un document de care uitasem, intitulat: „Calitățile Sufletului meu Pereche”. L-am deschis imediat, curios să descopăr cât de mult s-a suprapus realitatea peste idealul pe care mi l-am conceput cu ani în urmă, referitor la caracteristicile, virtuțile și calitățile persoanei pe care mi-aș fi dorit-o ca suflet-pereche.

Citind lista, am rămas uluit, dându-mi seama că Dumnezeu mi-a manifestat plenar visul legat de o parteneră perfectă de viață, ba chiar mi-a întrecut toate așteptările. Crystal s-a dovedit a fi literalmente tot ce mi-am dorit, ba chiar mai mult. Am rămas astfel cu convingerea că visurile și rugăciunile mele au fost ascultate și că Dumnezeu mi-a răspuns la ele.

Îți voi împărtăși în continuare 112 dintre calitățile sufletului meu pereche pe care le-am notat atunci. O fac doar pentru a te inspira, astfel încât să obții la rândul tău ce am obținut eu, sau mai mult. Dacă ești deja căsătorit, îți recomand să notezi tot ce îți dorești de la un partener ideal de viață, iar apoi să compari această listă nu cu partenerul tău, ci chiar cu tine. Cât de multe dintre aceste calități manifesti deja? Dacă partenerul tău este suficient de deschis, poți face amândoi acest exercițiu, comparând apoi listele și amplificându-vă iubirea unul față de celălalt. Motivul pentru care foarte mulți oameni nu sunt satisfăcuți în căsnicia lor este absența comunicării referitoare la nevoile și adevărurile lor profunde.

Recomandarea mea este să îți crezi propria listă, cât mai cuprinzătoare. În ceea ce privește lista mea personală, aceasta are doar scopul de a te inspira. Reține: ceea ce îți dorești cu

adevărat te dorește la rândul lui/ei. Încă și mai important, trebuie să manifesti tu însuți cât mai plenar ceea ce aștepti de la altcineva. Spre exemplu, atunci când mi-am creat lista mea și le-am prezentat-o celor doi parteneri ai mei, aceștia m-au ajutat să înțeleg că mai am de lucru cu mine pentru a deveni tot ceea ce așteptam de la sufletul meu pereche, pentru a-l putea atrage în viața mea. Așa că am început să lucrez cu mine însumi!

Întrebarea pe care ar trebui să ți-o pui întotdeauna atunci când te gândești la ceea ce îți dorești de la altcineva este: „Ce trebuie să devin pentru a putea atrage o astfel de femeie (sau un astfel de bărbat)? Pot manifesta eu însumi aceste atribute?”

Iată așadar trăsăturile sufletului pereche al lui Mark, în viziunea acestuia:

1. Să fie disponibilă.
2. **Să știe să sărute perfect (să stăpânească arta iubirii și desfătării tactile)*.**
3. **Să avem valori similare.**
4. Să fie înzestrată cu o mare putere personală.
5. Să socializeze ușor cu necunoscuții.
6. Să fie elegantă.
7. Să fie inteligentă.
8. Să aibă o personalitate conservatoare.
9. **Să fie o amantă excelentă.**
10. Să aibă simțul aventurii.
11. **Să locuiască în sudul Californiei, sau să fie dispusă să se mute aici (sau să cădem împreună de acord să ne mutăm altundeva împreună).**
12. Să fi călătorit în multe locuri și să îi placă să călătorească.
13. **Să mă iubească necondiționat și să îmi demonstreze acest lucru.**
14. Să lucreze pentru autoperfecționare, îndeosebi pentru evoluția spirituală.
15. **Să îi placă afacerea mea.**

16. Să fie frumoasă și să se îngrijească.
17. Să devenim amândoi prioritatea nr. 1 pentru celălalt.
18. Să privească cu entuziasm viața.
19. Să fie sănătoasă și plină de vitalitate (să aibă un mod de viață orientat către sănătate).
20. Să fie atrasă de dezvoltarea și de creșterea personală.
21. Să fie fericită.
22. Să fie suplă și într-o condiție fizică bună.
23. Să aibă o personalitate excepțională.
24. Să stăpânească perfect arta conversației.
25. Să fie înțeleaptă.
26. Să fie plină de duh.
27. Să fie minunată.
28. Să aibă o imaginație bogată.
29. Să fie generoasă.
30. Să aibă înclinații filantropice, manifestate deja (înainte de apariția mea în viața ei).
31. Să fie amuzantă (înzestrată cu simțul umorului).
32. Să zâmbească frecvent.
33. Să fie curată, bine îngrijită și să miroasă bine în mod natural.
34. Să mă inspire să o iubesc din ce în ce mai mult.
35. Să fie cooperantă.
36. Să fie echilibrată din punct de vedere financiar.
37. Să nu fie cheltuitoare (să cheltuiască mai puțin decât câștigă).
38. Să aibă o independență financiară relativă.
39. Să se cunoască pe sine.
40. Să fie flexibilă.
41. Să socializeze ușor și cu grație.
42. Să îi placă distracția (ieșitul în oraș).
43. Să fie jucăușă și aventuroasă.
44. Să îi placă să danseze.
45. Să fie înzestrată cu conștiința abundenței (nu a sărăciei).

46. Să își dorească să creeze amintiri superioare.
47. Să putem vorbi decenii la rând, fără să ne plictisim unul de celălalt.
48. Să trăiască în lumea ideilor.
49. Să facă tot ce îi stă în puteri pentru ca această lume să devină mai bună.
50. Să fie pasionată în mod deliberat.
51. Să fie sofisticată.
52. Să avem împreună o conexiune profundă la nivel sufletesc, și să ne-o amplificăm din ce în ce mai mult.
53. Să fim suflute pereche.
54. Să îi placă exercițiile fizice, întinderile, și să lucreze pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate, puterea, flexibilitatea; să facă zilnic exerciții aerobice și de echilibru.
55. Să își dorească să vadă lumea.
56. Să fie plină de afecțiune (pentru toată lumea).
57. Să practice tehnici spirituale profunde.
58. Să practice meditația.
59. Să fie creativă.
60. Să nu fumeze.
61. Să nu bea alcool.
62. Să nu consume droguri.
63. Să fie caritabilă.
64. Să aibă o etichetă foarte bună.
65. Să prefere alimentele organice și mâncarea sănătoasă.
66. Să aibă o personalitate pe placul prietenilor mei, astfel încât aceștia să îi prefere compania.
67. Să îmi iubească familia, copiii și nepoții, iar dacă are la rândul ei copii, aceștia să se înțeleagă bine cu ai mei.
68. Să fie bine integrată în plan cultural, politic, financiar, social, emoțional și spiritual.
69. Să îi simt plenar iubirea față de mine.
70. Să aibă propria ei afacere, cu produse sau servicii create de ea.

71. Să fie simpatizată, respectată, admirată și apreciată de membrii personalului meu.
72. Să o pun mai presus de cariera mea.
73. Să mă ajute să îmi cunosc și să îmi dilat iubirea.
74. Să împărtășim gusturi similare în aproape toate domeniile.
75. Să fie plină de energie și de entuziasm.
76. Să aibă un caracter integru.
77. Să aibă un fel de a fi plin de prospețime, ca o zi de primăvară.
78. Să aibă o minte tânără și să nu își piardă niciodată acest fel de a fi.
79. Să fie curată și îngrijită.
80. Să aibă o minte originală.
81. Să mă iubească în toate dimensiunile mele.
82. Să fie disciplinată.
83. Să nu fie geloasă.
- 84. Să fie monogamă.**
85. Să fie încântătoare.
86. Să urmărească întotdeauna binele în orice situație.
87. Să aibă o bucurie contagioasă.
88. Să trăiască experiențe sacre.
89. Să aibă ochi luminoși.
90. Să își dorească să învețe mereu lucruri noi.
91. Să își dorească să își slujească semenii.
92. Să cultive o atitudine mentală pozitivă.
93. Să socializeze ușor.
94. Să fie extraordinară.
- 95. Să fie mândră de relația cu mine (la fel și eu de relația cu ea).**
96. Să aibă un simț excelent al designului, legat de sine, de profesia ei, de casa noastră etc.
- 97. Să știe să se îmbrace elegant.**
98. Să fie mereu frumoasă, astfel încât să atragă privirile.
99. Să trăiască frumos, cu grație și cu demnitate spirituală.

100. Să mă adore.
- 101. Să ne dăruim în întregime unul altuia.**
- 102. Să lucreze pentru bunăstarea ei.**
103. Să știe să își impună granițele și să le respecte pe ale mele.
- 104. Să devină cea mai bună prietenă a mea.**
105. Să fie loială.
106. Să inspire încredere.
107. Să inspire credință.
108. Să aibă integritate.
109. Să fie onestă.
110. Să aibă compasiune.
111. Să fie pasională.
112. Să fie bine integrată.

*** Caracterele bold indică trăsăturile cele mai importante pentru mine, la care nu aş fi dispus să renunţ.**

Acum îmi cunoști intenția clară pe care mi-am stabilit-o înainte de a o cunoaște pe Crystal. Într-un loc secret din mintea mea, eu știam că ea există undeva; în caz contrar nu mi-aș fi putut crea niciodată o imagine atât de clară și de focalizată legată de ea. Eram perfect conștient că trăiește și că mă voi apropia de ea cu fiecare respirație a mea.

– Mark Victor Hansen