

CUPRINS

Cuvânt înainte de Neale Donald Walsh.....	11
Introducere: Patru revelații.....	15

PARTEA I: LUMEA DIN INTERIORUL TĂU

Capitolul 1	Puterea emoțiilor.....	37
Capitolul 2	Natura și valoarea emoțiilor.....	59

PARTEA A II-A: SCHIMBAREA DESTINULUI PERSONAL PRIN TRANSFORMAREA EMOTIILOR

Capitolul 3	Panoul de comandă al destinului personal.....	79
Capitolul 4	Alegerea emoțiilor creatoare.....	93
Capitolul 5	Evitarea emoțiilor distructive	117

PARTEA A III-A: ECHILIBRAREA EMOTIILOR ÎN ORICE SITUAȚIE

Capitolul 6	Schimbarea emoțiilor.....	143
Capitolul 7	Crearea unor noi obiceiuri emoționale.....	167
Capitolul 8	Aplicarea factorilor de iluminare.....	185
Capitolul 9	Cele patru emoții principale care îți pot schimba destinul	211

PARTEA A IV-A: REVENIREA PE CALE

Capitolul 10	Schimbarea destinului personal în perioadele dificile	231
Capitolul 11	Planificatorul Destinului Personal	249

Planificatorul Destinului Personal: Lista săptămânală.....	267
Mulțumiri.....	269
Despre autoare	271

INTRODUCERE

Patru revelații

Aproape întreaga mea viață am trăit într-o închisoare, și nici măcar nu am știut acest lucru. Când mă gândesc la fetița care am fost cândva și la femeia care am ajuns astăzi, îmi vine să cred că au fost persoane complet diferite. Am avut nevoie de foarte mulți ani, de multă durere și de patru revelații pentru a slăbiți călătoria de la adolescența confuză și nefericită care am fost la femeia mulțumită și plină de încredere în sine care am ajuns la ora actuală, capabilă să își controleze emoțiile și destinul personal.

Astăzi sunt consultantă și mentor pentru îndeplinirea scopurilor personale, după cum îmi place să îmi definesc singurătatea mea. Altfel spus, îi inspir pe indivizi, pe sportivi profesioniști și pe membrii organizațiilor să se conecteze la ceea ce îi pasionează, să își stabilească obiective și să își atingă potențialul maxim. Fac acest lucru de 25 de ani, iar revelațiile pe care le-am avut și talentele pe care le-am dobândit mi-au permis să ajut sute de oameni să își creeze singuri viața pe care doresc să o trăiască. Nu am fost însă întotdeauna la fel de entuzastă, de optimistă și de implicată cu mine însumi. În adolescență și în primul ani ai tinereții mele, am trăit într-o închisoare a negativității, fără să am habar că secretul cheii din ea constă în strunirea puterii emoțiilor mele și în folosirea acestora pentru a-mi crea viața pe care mi-o doresc.

De-a lungul timpului, am descoperit că oricât de copleșitoare pot părea uneori emoțiile, noi avem puterea de a le controla, la fel cum avem potențialul de a ne crea propriul destin personal. Am înțeles cu această ocazie că noi avem capacitatea

de a ne schimba destinul personal, că avem acces la un fel de panou plin cu butoane ce controlează diferite perechi de emoții opuse, cum ar fi fericirea și tristețea. Mai mult decât atât, avem capacitatea de a ne folosi de aceste pârghii așa cum dorim, creștând sau amplificând sentimentele pozitive și respectiv reducând la minim volumul emoțiilor negative distructive. La fel ca atâtă alți, și eu am început prin a fi convinsă că emoțiile mele erau controlate de ceilalți oameni și de situațiile exterioare. La acea vreme nu îmi descoperisem încă puterea personală și nu învățasem încă cum să mă folosesc de ea.

Prima revelație: nimeni nu poate leși din închisoarea în care se află dacă nu realizează că este închis în ea

În adolescență am fost o fată tristă, singuratică și nesigură. Fără să îmi dau seama, eram prizonieră în închisoarea propriilor mele emoții întunecate, și la fel ca atâtă alți oameni, am început să beau, pentru că alcoolul mă făcea să mă simt temporar mai bine. Pentru câteva ore, băutura mă făcea să uit de durerea mea, să capăt încredere în mine înșami și să experimentez starea de fericire. De bună seamă, a doua zi sentimentele mele negative reveneau în forță, iar eu descopeream că încrederea în sine pe care o simțisem cu o zi înainte fusese efemeră și dispăruse. Mă simțeam rănită sufletește și nu aveam habar ce puteam face pentru a găsi o soluție mai de durată pentru problema mea.

Împ de mai mulți ani la rând, m-am simțit furiosă și deprimată pentru că în viața mea nu apărea nimeni care să îmi rezolve problemele în locul meu. Eram prea imatură ca să îmi asum responsabilitatea pentru propriile mele alegeri și dădeam vina pe toată lumea pentru problemele cu care mă confruntam și pentru sentimentele mele negative. Cu cât așteptam mai mult să apară un prinț pe un cal alb care să mă salveze, cu

atât mai imposibil de controlat devenea viața mea, cu atât mai înspăimântată și mai frustrată mă simțeam și cu atât mai rău îmi mergea. În acei ani îmi petreceam cea mai mare parte a zilei simțindu-mă grosanic, fără să am nicio idee că aveam puterea de a-mi schimba sentimentele, și implicit viața.

Am ajuns pe fundul căldării într-o zi când aveam 17 ani. Timp de aproape trei ani fusesem cartată de Dave, un jucător foarte popular de fotbal de la liceu la care mergeam. Când m-a invitat să încep împreună pentru prima dată am fost jecată, dar și fericită. Nu-mi puteam imagina de ce dorea să fie împreună cu mine, întrucât la acea vreme gacheta prețurii mele de sine era foarte coborâtă. Dave m-a tratat cu căldură și cu afecțiune, și în scurt timp m-a întrebat dacă doream să fiu prietena lui.

Faptul că mă iubea m-a ajutat să simt o oarecare speranță că într-o bună zi durerea continuă pe care o simțeam va fi înlocuită cu o fericire permanentă și cu o stare de bunăstare fără sfârșit. În ziua de care vorbesc, Dave m-a anunțat însă că dorea „o pauză” și că se vedea deja cu o altă fată.

Aveam deja o părere foarte proastă despre mine (de altfel, dacă stau să mă gândesc, bănuiesc că exact acesta a fost motivul pentru care Dave s-a despărțit atunci de mine), iar acum mi se părea că viața nu merită să fie trăită. Eram absolut convinsă că nu voi mai râde, nu voi mai zâmbi și nu voi mai fi fericită niciodată. La acea vreme credeam, la fel ca atâția oameni, că fericirea este o stare în care intrăm în mod magic atunci când ni se întâmplă ceva bun. Nici prin cap nu-mi trecea că noi ne creștem singuri starea de fericire și că puteam fi mulțumiți inclusiv atunci când treceam prin dificultăți.

Anii au trecut, iar eu m-am întâlnit cu destul bărbai. Am avut câteva relații pe termen lung, dar niciuna nu mi-a oferit sentimentul de siguranță și de liniște pe care îl căutam. Aveam nevoie de asigurări continue de la iubiții mei și mă întrebam obsesiv dacă nu cumva mă înșelau cu alte fete. În cele din

urmă, toate relațiile mele s-au încheiat mizerabil, oricât de promițătoare au părut la început, din cauza propriei mele însecurități.

Dat fiind că nu am reușit să îmi găsesc fericirea și pacea în sfera relațiilor de cuplu, am încercat să le obțin lucrând foarte mult și făcând o grămadă de bani. Încă din adolescență mi-a plăcut să lucrez cu normă parțială și să am bani pentru a-mi putea satisface toate mofturile, cum ar fi cumpărarea unei perechi de blugi la modă cu 50 de dolari. Cu cât aveam mai mulți bani de cheltuit, cu atât mai bine mă simțeam în pielea mea. Când am terminat liceul, aveam o slujbă la o companie de computere, la care mă ocupam de vânzări. Faptul că purtam un talor de afaceri și le puteam vorbi clienților mei despre superioritatea produselor companiei, influențându-le astfel deciziile, îmi oferea o satisfacție interioară reală. Și totul pentru un salariu consistent!

Din păcate, nu am știut să mă bucur nici de această slujbă. Mă simțeam tot timpul frustrată, fiind convinsă că managementul companiei era prost și că lucrurile ar fi putut merge mult mai bine dacă activitatea ar fi fost mai bine organizată. Pe scurt, mă simțeam nefericită și, ca de obicei, dădeam vina pe oricine. Am urmat un program de îmbunătățire a performanțelor angajaților, dar nu m-am ales cu nimic de pe urma lui, întrucât nu-mi puteam imagina cum ar fi putut fi generate dificultățile cu care mă confruntam la serviciu de mine. Am trecut de la un departament la altul, căutând noi colegi și noi sarcini mai bune, dar nimeni și nimic nu îmi putea vindeca propria atitudine și propria nefericire.

Ca de obicei, proiectam soluția la problemele mele în exteriorul meu. Eram convinsă că dacă aș putea obține o slujbă ideală, un iubit perfect și alte circumstanțe exterioare desăvârșite, nu ar mai fi trebuit să sufăr de nesiguranță, de mânie, de gelozie și de tristețe. Nu îmi dădeam seama că oriunde mă duceam,

eu luam cu mine propriile mele emoții negative, mutându-mă astfel dintr-o celulă în alta a aceleiași închisori.

Într-o zi, compania pentru care lucram a angajat un specialist în domeniul dezvoltării personale pe nume Bob Proctor, pentru a ne ține un discurs cu ocazia întâlnirii anuale a angajaților pentru ridicarea moralului. Mi-am așezat atunci în primul rând din sală, lucru absolut uimitor pentru acea perioadă din viața mea, când detestam să fiu văzută de toată lumea dacă nu îmi propuneam personal acest lucru. Desigur, între timp acest comportament a devenit normal pentru mine. Am ascultat cu atenție discursul lui Bob și am făcut atunci multe conexiuni. Eram uimită de inteligența și de înțelepciunea lui, și astfel am trăit prima revelație din viața mea, atunci când l-am auzit spunând:

**„Nimeni nu poate ieși din închisoarea în care se află
dacă nu realizează că este închis în ea.”**

Cuvintele lui m-au zdruncinat puternic, dar mi-au trezit inclusiv o stare de entuziasm fără precedent. Pentru prima dată în viață, mi-am dat seama că trăiam într-adevăr într-o închisoare, în celula rece și întunecată a propriilor mele sentimente negative, pe care mi-o creasem singură.

Emoțiile negative pe care le simțeam nu erau extreme sau de nerezonat, dar ceea ce mă submina cel mai tare era încrederea continuă pe care o simțeam și care mă făcea să mă simt neînsemnată și neputincioasă. Pe scurt, îmi lipsea încrederea în sine și mă temeam încontinuu de eșec (aceasta fiind principala cauză care mă făcea să îl consider pe cel de la serviciu arrogant!). De fapt, eu eram aceea care se simțea nesigură. Cu-i drept, aveam o slujbă bună, dar nu făcusem decât să urmez o oportunitate care îmi apăruse în față, așa că nu mă simțeam deloc responsabilă pentru succesul meu, și nici prin cap nu-mi trecea că aș putea visa la ceva mai presus decât situația mea

actuală. Mă temeam că dacă mi-aș stabili un țel și nu l-aș atinge, dezamăgirea avea să fie prea mare și nu aș fi putut-o suporta.

În ceea ce privește relațiile de cuplu, atitudinea pe care o adoptasem era: „Am trăit deja tot ce poate fi trăit” și eram convinsă că iubirea nu înseamnă altceva decât durere. Nu era de mirare că preferam să mă îngrop în muncă, singurul aspect din viața mea pe care mi se părea că pot să îl controlez, deși chiar și în această privință mă temeam de moarte să nu dau camera gres. În aceste condiții, nici prin minte nu-mi trecea că aveam un destin superior, pe care l-aș fi putut îndeplini. Dimpotrivă, trăiam în permanență într-o stare de anxietate, încercând să mă descurc cu ceea ce îmi oferea viața și sperând că fericirea va apărea ca prin magie într-o bună zi, de undeva din exterior.

Fără o viziune și fără un simț al destinului personal, trăiam practic într-o închisoare. De aceea, cuvintele lui Bob Proctor au produs o impresie puternică asupra mea, așa că am continuat să reflectez asupra lor. Într-o zi, pe când mergeam pe o stradă aglomerată în apropierea biroului meu, am simțit că norii se destramă în sfârșit și că soarele iese din nou pe cerul vieții mele. Am trăit atunci sentimentul copleșitor că voi face ceva măreț, care le va schimba viața în bine multor mii de oameni care, la fel ca și mine, se simțeau nefericiți și confuzați. Nu știam încă în ce va consta acel „ceva”, dar acum că eram conștientă că mă aflam într-o închisoare și că în față mă aștepta o cale mai bună, eram hotărâtă să ies din închistarea mea și să îmi creez singură o viață mai fericită.

Cu această ocazie, am început să ținam singură în mâini cheia celulei mele: controlul emoțiilor mele negative, care mă ținau cu capul la fund și mă împiedicau să respir. Mi-am dat seama că dacă voi reuși să fac acest lucru, voi descoperi încrederea în sine, entuziasmul și optimismul de care aveam nevoie pentru a merge înainte. Nu știam încă să îmi controlez

emoțiile, dar am înțeles că primul lucru pe care trebuia să îl fac era să învăț acest lucru.

Cu această ocazie, am început să înțeleg că nici patronul, nici iubitul meu nu aveau puterea de a mă face fericită. Eu eram singura care îmi puteam modela destinul personal.... Și astfel a început călătoria mea pe calea dezvoltării personale.

A doua revelație: numai cunoscerea nu este suficientă

Mi-am respectat propriul angajament de a-mi asuma responsabilitatea pentru emoțiile, alegerile și viața mea. Mi-am propus să îmi împlinesc destinul în această lume, așa chemare pe care am simțit-o în ziua în care soarele a intrat din nou în sufletul meu. Am înțeles că era sarcina mea să descopăr cum îmi puteam rezolva singură problemele.

Odată cu această decizie, viața mea a început să se transforme în foarte multe domenii. Am devenit director de marketing al unei companii de calculatoare de asigurări naționale. Am acumulat o avere din ce în ce mai mare, mi-am făcut foarte mulți prieteni și am început să duc o viață destul de bună. Dar toate acestea nu mi se păreau suficiente. De aceea, am început să studiez cu pasiune metodele de dezvoltare personală. Expresia „cu pasiune” nu redă decât parțial entuziasmul pe care l-am investit în acea perioadă în studierea acestor metode, de care am devenit practic dependentă. Am participat la toate seminarele de dezvoltare personală de care am aflat, așteptând cu nerăbdare la coadă la intrare pentru a prinde un loc în primul rând. La sfârșitul fiecăruia dintre ele, am cumpărat toate cărțile și casetele audio pe care ni le-au recomandat conferențarii. Am răscolit toate librăriile și am cumpărat toate cărțile pe această temă pe care le-am găsit. Dar nici chiar aceste lucruri nu mi s-au părut suficiente. Am ascultat un mare număr de programe audio produse de studiourile de înregistrare. Am călătorit în

toată jara pentru a putea participa la seminare organizate în alte orașe decât cel în care locuiam. Am cheltuit pe produse din gama dezvoltării personale mai mulți bani decât dau alții pe rata la casă, dar nimic din toate aceste eforturi nu mi-a făcut să mă simt vreodată pe deplin satisfăcută. Eram încă departe de mulțumirea pe care o căutam.

După 11 ani de studii, am început să am îndoieli serioase legate de așa-zisele strategii de obținere a stării de fericire și de împlinire. Eram convinsă că după atâta timp, ar fi trebuit să fiu în cea mai bună formă a mea. Așteptările pe care le aveam în legătură cu starea permanentă de exaltare mă împiedicau să îmi dau seama cât de mult avansasem în acest timp, așa că am început să îmi pierd încrederea și să mă simt din nou spulătată și disperată. Într-o zi, am participat la o conferință ținută de Bob Proctor, care devenise între timp autorul meu favorit de literatură motivațională. Am trăit astfel a doua mare revelație a vieții mele, atunci când l-am auzit spunând:

**„Numai cunoașterea nu este de ajuns.
Adevăratele efecte încep să apară numai odată
cu înțelegerea cunoștințelor acumulate. Aceasta este
singura cale prin care poți ajunge acolo unde dorești.”**

Cuvintele lui Bob m-au marcat profund. Cu această ocazie, am înțeles că simpla ascultare a concluziilor la care au ajuns diferiți experți în domeniul dezvoltării personale nu mă putea ajuta prea mult să îmi modelez singur destinul așa cum doream. În acest scop, trebuia mai întâi să diger și să integrez înțelegându-mă la care au ajuns ei. Aveam numeroase citate scrise în jurnale și lipite sub formă de postere pe pereți, dar nu aprofundasem într-o măsură suficientă semnificația lor pentru a o putea integra în viața mea. Fusesem prea ocupată să mă felicit singură pentru că mă aflam în căutarea adevărului, ca să

Îmi mai fac timp să încetinesc ritmul și să asimilez tot ce aflatam. Nu integrasem cu adevărat nici măcar ideea că eu eram stăpîna propriului meu destin. Într-o manieră inconștientă, încă mă mai așteptam ca toți acei autori motivaționali să îmi schimbe destinul în locul meu.

După ce am avut această revelație, mi-am dezvoltat o nouă pasiune: aceea de a aprofunda informațiile aflate. Am înțeles că trebuie să aplic ce am învățat pentru a putea experimenta adevăratele pe care doreau să mi le transmită acești autori. Am reflectat serios la tot ce am aflat despre emoții și am devenit mai conștientă de propriile mele sentimente. De ce îmi era atât de greu să îmi păstrez atitudinea pozitivă, în condițiile în care găsim foarte bine cît de importantă era aceasta? De ce continuam să mă enervez și să cad pradă nelăcrederii în sine atât de ușor? Existau încă atât de multe lucruri care mă puteau determina să simt emoții negative, controlându-mi propriile butoane. De aceea, m-am decis să nu mai îmi las emoțiile să îmi conducă viața și să mă menționez prizonieră în închisoarea mea personală și am ajuns la concluzia că a sosit timpul să ceretez mai aprofundat de ce depindeam atât de tare de ele și ce puteam face pentru a schimba această situație.

Revelația a treia: este suficientă o cantitate foarte mică de străvă pentru a muri

În această perioadă din viața mea eram mîrșită cu un bărbat minunat. Toată viața mi-am dorit o căsătorie fericită, iar Charles era într-adevăr amuzant, afectuos și călău. Eram convinsă că am reușit să îmi rezolv cea mai mare parte a nesiguranței mele și să mă integrez într-o relație de cuplu atomică și plină de iubire, dar mă aflam încă departe de adevăr. La nivel inconștient, aveam încă un sentiment puternic înclătinat de nevrednicie, care mă făcea să îmi subotez singură această relație, deși reușisem să atrag

În viața mea un bărbat excepțional. Pe scurt, eram convinsă că dacă aş încerca să discut deschis cu el problemele clinicii noastre, acesta se va enerva şi mă va părăsi. De aceea, mi-am reprimat emoţiile profunde ale fricii şi lipsei preţuirii de sine, prefăcându-mă că totul era în regulă. Soţul meu nu îmi spunea nimic despre nevoile lui, iar eu nu îl vorbeam despre ale mele.

Am participat atunci la un nou seminar ţinut de Bob Proctor şi am avut o a treia revelaţie majoră. Bob a aşezat două pahare din sticlă pe o masă, ambele pe jumătate pline, unul cu cafea şi celălalt cu apă. A luat apoi o lingură de apă din primul pahar şi a amestecat-o cu cafeaua din celălalt pahar. Nu am remarcat nicio schimbare. A continuat să amestecă apa cu cafeaua din al doilea pahar, dar abia după mai multe linguri am putut observa o diluare a culorii cafelei, care a început să devină puţin mai transparentă. Bob a explicat atunci că acesta este efectul pe care îl au emoţiile pozitive asupra unei persoane care are o stare de spirit negativă.

În timp ce stăteam acolo, î-am asimilat cuvintele şi am încercat să le aplic asupra vieţii mele. Am fost nevoită să recunosc atunci că aveam nevoie de foarte multă energie pozitivă pentru a putea depăşi toate sentimentele de mânie, de tristeţe şi de nemulţumire care mă copleşeau.

În continuare, Bob a luat o lingură de cafea din al doilea pahar şi a amestecat-o cu apa din primul pahar. Aceasta s-a colorat imediat. El ne-a explicat că acesta este efectul pe care îl au emoţiile negative asupra unei minţi pozitive. După cum s-a exprimat Bob:

**„Este suficientă o cantitate foarte mică
de otrăvă pentru a muri.”**

Cât de adeseori! Deşi în 90% din viaţa mea simţeam că avansez, era suficient un incident minor care îmi declanşa o