

SURSA

DESCHIDE-ȚI MINTEA

SURSA

SCHIMBĂ-ȚI VIAȚA

DR. TARA SWART

Traducere din engleză de
Diana Dorobanțu



Cuprins

Prefață: O întoarcere la Sursă	13
Introducere	25
I Știință și spiritualitate	
1. Legea atracției	41
2. Tehnica vizualizării	79
II Creierul modelabil	
3. Creierul uimitor: geneza Sursei	95
4. Creierul maleabil: cum să îți refaci căile neuronale	123
III Creierul agil	
5. Agilitatea mentală: cum să treci repede de la o perspectivă la alta	145
6. Emoțiile: cum să le controlezi	157

7. Corporalitate: cunoaște-te pe tine însuși	173
8. Intuiție: ai încredere în propriul instinct	187
9. Motivație: fii rezilient pentru a-ți atinge obiectivele	195
10. Logica: ia decizii bune	209
11. Creativitate: imaginează-ți viitorul ideal	219
IV Accesarea Sursei	
12. Pasul 1: Creșterea gradului de conștientizare – oprește pilotul automat	233
13. Pasul 2: Crearea planului de acțiune	247
14. Pasul 3: Concentrarea atenției – neuroplasticitatea în acțiune	259
15. Pasul 4: Practica deliberată – activarea Sursei	279
16. Concluzia: Menținerea Sursei	291
Note	293
Bibliografie	302
Mulțumiri	304

Prefață

O întoarcere
la Sursă

1 | Legea atracției

„Atrage ceea ce aștepti, arată ceea ce dorești, devino ceea ce respecti, oglindește ceea ce admiri.”

Autor necunoscut

Ai avut vreodată o zi în care totul să meargă de minune – să ai timp suficient pentru un mic dejun pe îndelete, deoarece te-ai trezit înainte să sune alarma, relaxat și deja alert, să găsești o ofertă bună la ceva ce voiai să-ți cumperi de mult sau să îți se ofere o promovare? Atunci când ni se întâmplă așa ceva, ne spunem că avem „o zi norocoasă” sau că am tras „lozul câștigător”. Astfel de situații ni se par pur întâmplătoare și nu credem că avem niciun control asupra lor. Sau poate cunoști pe cineva care are mereu „noroc”. Genul acela de persoană care are un prieten, care tocmai avea un bilet la un concert la care se epuizaseră biletele, care se alege mereu cu un loc mai bun în avion sau care are o relație fericită cu altcineva cu care se înțelege de minune.

Însă am înțeles că astfel de situații „norocoase” nu sunt pur întâmplătoare: de fapt, ele ne arată cum acționează legea atracției. Gândește-te la ce lucruri bune îți s-au întâmplat recent, când „a dat norocul” peste tine. O promovare pare a fi un noroc, dar de ce nu poate să fie un rezultat al performanței tale? O întâlnire întâmplătoare cu un nou partener poate să pară „un loz câștigător”, când, de fapt, este rezultatul efortului

conștiincios depus pentru a întâlni oameni noi sau pentru a te afla la locul potrivit în momentul potrivit. Viața nu-și urmează cursul firesc, ea constă în totalitatea lucrurilor pe care le facem.

Legea atracției se află în centrul Sursei. Pe scurt, aceasta ne arată că relațiile, situațiile și lucrurile materiale din viața noastră sunt consecințe directe ale felului în care gândim. Noi le „manifestăm” pentru că acționăm în acest sens, ne *concentrăm* asupra lor, le *vizualizăm* și ne *îndreptăm* energia în direcția lor pentru a le materializa. Potrivit acestei idei, dacă ne concentrăm energia și atenția asupra unui anumit lucru, atunci putem să-l transformăm în realitate.

Acest concept al manifestării este controversat și deseori ignorat, așa că întreaga idee a legii atracției ajunge să fie respinsă. Eu însă cred că este parțial vorba despre o problemă de semantică. Succesul cărților precum *The Secret* și *The Master Key System* s-a bazat pe „vibrațiile generate de gânduri” și pe „puterile superioare”, prin urmare cuvântul „a se manifesta” a ajuns să fie încărcat de conotații religioase și să i se asocieze o credință oarbă, dar manifestarea este doar o altă modalitate prin care spunem că „transformăm ceva în realitate”. Are mai mult legătură cu acțiunea decât cu simpla intenție. În loc să asociem acest cuvânt cu situațiile întâmplătoare, ar trebui să considerăm că este o conexiune între intenție și acțiune. Această practică se bazează pe ideologia acestor cărți și este susținută cu ajutorul științei moderne.

În limitele dovezilor științifice, în continuare voi expune șase principii care reprezintă fundamentele legii atracției (paginile 49-78), explorând procesele neurologice care stau la baza lor, și voi prezenta activitățile practice care îți vor permite să transformi aceste principii în puncte-forte și astfel să-ți alimentezi Sursa interioară ca să poți să-ți proiectezi viața ideală.

Aceste șase principii apar în diferite forme în cărți renumite despre legea atracției. Vei fi surprins să afli cât de mult adevăr științific poți să descoperi în ele.

Stabilește-ți intenția

Înainte de a detalia fiecare dintre cele șase principii, vreau să abordez ceea ce entuziaștii legii atracției numesc „punctul de intenție”. Potrivit acestora, este punctul de întâlnire dintre „inimă” și „minte”, dar știința ne demonstrează că această noțiune nu se rezumă doar la o credință oarbă. Atunci când ținem cont de „punctul de intenție” în stabilirea unui obiectiv, ceea ce se întâmplă din punct de vedere științific constă în faptul că intuiția noastră, cele mai profunde emoții și gândirea rațională se aliniază în sens armonios – nu mai sunt într-o relație conflictuală. Este aproape imposibil să ne atingem obiectivele atunci când aceste trei dimensiuni nu conlucrează.

Este interesant de observat că, atunci când luăm decizii în viață, avem tendința de a trata mintea, inima și instinctul ca fiind concepte separate, care deseori ne duc în direcții diferite – există o situație conflictuală între gândirea logică, răspunsurile instinctive ale corpului nostru și emoțiile noastre (fie că vorbim despre decizii majore, precum alegerea unui loc de muncă ținând cont de șansele reale de evoluție în carieră, despre decizii cu un impact mai mic, precum hotărârea de a cum-păra sau nu o jachetă scumpă aflată la reducere). Noile descoperiri științifice ne demonstrează din ce în ce mai mult interdependența dintre trup și minte, oferindu-ne mai multe informații despre conexiunea dintre creier și corp. Ținând cont de interacțiunea dintre nervii și hormonii noștri, acum

vedem mai clar că, de exemplu, dacă suntem înfometate și obosiți, ne sunt influențate starea de spirit și puterea de luare a deciziilor. Dar și dacă suntem deprimați sau stresați putem observa că apar anumite modificări legate de somn, de pofta de mâncare, de greutate și de mulți alți factori fizici. Prin urmare, trebuie să acceptăm toate aceste lucruri și să avem grijă ca intențiile noastre să se bazeze pe armonia dintre creier și corp, pentru că din punct de vedere științific sunt concepte perfect valabile.

PIPPA: O ALEGERE DIFICILĂ

Atunci când am început să o consiliesc pe Pippa, mariajul ei se destrăma. Era căsătorită cu un avocat, care, în cea mai mare parte a căsniciei lor de zece ani, și-a petrecut multe nopți la birou, fiind dependent de muncă, așa că era foarte nefericită. Aveau doi copii mici, cu care Pippa rămânea singură în cele mai multe weekenduri, deoarece soțul ei era la birou sau călătorea în interes de serviciu. De multe ori, se gândise să îl părăsească și mi-a spus că pentru ea era parcă o „căsătorie aranjată” și că se simțea foarte singură. Părinții și socrii ei o rugau să nu divorțeze, spunându-i că lucrurile vor merge mai bine atunci când soțul ei va obține următoarea promovare și când copiii o să crească. Din punct de vedere pragmatic, Pippa știa că, dacă se despărțeau, nu mai putea să stea în casa în care locuiau, fiind îngrijorată de schimbările majore pe care această situație avea să le aducă ei și copiilor.

Am încurajat-o pe Pippa să-și stabilească un plan de acțiune, alegând imagini care să o ajute să-și vizualizeze

viața pe care și-o dorea. Acest sfat s-a dovedit a fi crucial pentru ea. Săptămâna următoare s-a întors cu un plan bine pus la punct. În centrul acestuia se afla o imagine cu o femeie așezată cu spatele la cameră, în fața unui munte, de una singură. Știa că era o călătorie dificilă, dar era încrezătoare că o putea face. Existau și fotografii cu copiii ei, cu locuri în care-și dorea să ajungă și cu aventuri de familie pe care voia să le trăiască.

Acest plan de acțiune a ajutat-o pe Pippa să-și dea seama ce-și dorea cu adevărat și să identifice cauzele raționale care îi afectau puterea de decizie. Chiar dacă circumstanțele în care se găseau aveau să se schimbe pe termen scurt, se simțea încurajată să facă o alegere care, în cele din urmă, avea să fie cea mai bună pentru toată lumea. Permise fricii să-i influențeze deciziile, gândindu-se la cele mai rele scenarii posibile și imaginându-și numai catastrofe – din cauza anxietății și fricii, emoțiile ei fuseseră suprimate de limitări și de probleme de natură logică. Datorită planului de acțiune și a colaborării noastre, a putut să găsească echilibrul dintre minte și inimă și să afle care erau intențiile ei pentru viitor, ce-și dorea cu adevărat.

În acea seară i-a spus soțului că voia să divorțeze. După ce a trecut peste șocul inițial, el a fost de acord. Au trecut patru ani de atunci, este fericită că a divorțat și acum are o relație bună cu fostul soț. Nu se îndoiește că atunci a luat decizia corectă.

Cum să atragi ceea ce îți dorești cu adevărat

Nu există nimic mistic sau magic în legătură cu stabilirea intențiilor proprii. Trebuie doar să te întrebi: „Viața mea evoluează în direcția pe care mi-o doresc?” Dacă răspunsul este

nu, atunci imaginează-ți cum ar trebui să arate și acționează în acest sens. Abia după ce descoperim adevărata putere a creierului nostru – Sursa –, putem începe să gândim și să ne comportăm astfel încât să ne îndeplinim această perspectivă despre viitor.

Este important să ținem minte că abilitatea de a ne stabili intențiile și de a ne concentra este la capacitate maximă atunci când obiectivele noastre sunt în concordanță cu cele mai importante alegeri pe care le-am făcut în viață și cu valorile noastre. De exemplu, dacă iei decizii legate de carieră doar din motive financiare și renunți la dorința sinceră de a da sens vieții tale și de a-i ajuta pe ceilalți, atunci vei suporta consecințele negative, precum stresul și anxietatea – pe plan fizic, spiritual și emoțional –, în timp ce vei încerca să fii împăcat cu tine însuși. Dacă faci compromisuri în privința așteptărilor legate de un partener, pentru că ceasul tău biologic îți spune că a venit timpul să te așezi la casa ta, atunci s-ar putea să descoperi că ai rămas, în final, cu unele nevoi profunde nesatisfăcute.

Toate acestea indică un strigăt interior: „Nu este ceea ce îmi doresc!” Aceste conflicte interne ne slăbesc imunitatea și astfel rezistența. De exemplu, atunci când ești stresat în mod constant, producția de cortizol, hormonul stresului, crește semnificativ, având un impact negativ major asupra celulelor albe din sânge – linia întâi de apărare a sistemului nostru imunitar.

În schimb, atunci când suntem echilibrați, când există o armonie între obiectivele, comportamentele și sinele nostru, putem să reușim orice ne propunem. Este mai puțin probabil să fim distrași de anxietate sau negativitate, iar nivelul hormonului de stres este mai scăzut, așa că vom fi mai sănătoși și vom avea o imunitate mai puternică, evitând îmbolnăvirile minore

frecvente și chiar îngrijorările majore privind sănătatea. Datorită hormonilor care reglează starea de spirit și a endorfinelor care ne dau acea stare de bine, Sursa poate să se desfășoare mai liber.

Văd o mulțime de astfel de exemple în cazul celor pe care îi consiliesc. Mulți dintre oamenii determinați și de succes cred că prosperă în perioade stresante și că o stare constantă cu nivel ridicat de adrenalină și cortizol este ceva normal pentru oricine își dorește să reușească în viață. Ei au tendința să ignore semnalele corpurilor lor care se străduiesc să facă față, fie că simt palpitații, că se simt copleșiți, că au probleme de digestie sau o stare de spirit proastă. Această situație poate continua ani de-a rândul. Primul lucru pe care îl spun acestor oameni este că nu-și permit să ignore aceste simptome și că trebuie să ajungă la cauza lor: faptul că nu există un echilibru între ceea ce le spune inima și instinctul și ideile inflexibile care-i fac să se avânte mai departe, fără a ține seama de consecințele fizice și emoționale. Pentru început, trebuie să îi conving să se oprească și să ia aminte, să-și asculte corpul și mintea și să-și dea seama ce-și doresc cu adevărat de la viață.

Pentru mine, punctul de intenție, considerat drept o metaforă pentru echilibrul dintre corp și minte, reprezintă semnul distinctiv al Sursei care acționează la puterea sa maximă și este ceva la care toți ar trebui să aspirăm. Odată ce stabilim un echilibru între minte și corp (și vom analiza în detaliu acest aspect în Partea a III-a), motivația și energia noastră vor conlucra într-un mod impresionant.

Care este intenția ta?

Acum aș vrea să-ți stabilești intenția: scopul principal care stă la baza tuturor lucrurilor pe care-ți dorești să le realizezi în viitor. Ar trebui să fie ceva îndrăzneț; o imagine de ansamblu

care să reflecte acea parte din viață pe care vrei să o schimbi. Notează-o pe prima pagină a jurnalului tău.

Ar trebui să fii încântat și motivat să pui în practică această schimbare. Atunci când închizi ochii și îți imaginezi că se transformă în realitate, ar trebui să o poți vizualiza în minte și să devii și mai motivat. Iată câteva exemple:

- să am încredere că pot construi o afacere prosperă și că îmi pot găsi un partener minunat de viață;
- să renunț la temeri și să iau decizii curajoase și pline de viziune;
- să găesc o cale de ieșire dintr-o relație/situație familială dificilă și să-mi găesc echilibrul emoțional;
- să descopăr fericirea ducând o viață mai sănătoasă și cu sens;
- să fiu mai înțelegător cu mine însumi, să nu mă mai critic atât de tare, pentru că doar așa pot ajunge să trăiesc viața la care visez și pe care o merit.

Nu te simți constrâns de scopul tău - țintește departe. Pe măsură ce vei avansa cu lectura acestei cărți, vei învăța cum să valorifici Sursa ca să realizezi orice îți dorești. În următorul capitol, îți voi arăta cum să-ți vizualizezi cele mai profunde dorințe (pagina 79). Dacă, pe parcursul cărții, îți vei da seama că trebuie să-ți modifice sau să-ți clarifice intenția și să-ți creezi planul de acțiune, este perfect OK. Te încurajez să aduni imagini pentru planul tău de acțiune și să te gândești cum ar putea arăta viața ta ideală.

Acum să analizăm pe rând fiecare dintre cele șase principii care stau la baza legii atracției și să descoperim ce spune neuroștiința despre ele.

Principiul I: Abundența

Ideea explorării „universului abundent” se află în centrul legii atracției și reprezintă primul principiu de care trebuie să ții cont dacă vrei să-ți valorifici Sursa. Deoarece conceptul abundenței a fost folosit de unii guru inspiraționali într-un scop complet neștiințific, poate că vei fi tentat să respingi aceste informații, considerându-le doar niște gogomării de dezvoltare personală. Dar, dacă vei analiza acest principiu cu atenție, vei descoperi o perspectivă viabilă care este susținută de știință.

Lupta internă pentru o perspectivă a abundenței

În mintea celor mai mulți oameni se dă o bătălie între două perspective între care au de ales: pot să-și trăiască viața dintr-o perspectivă axată pe abundență sau pe lipsuri. Sunt două drumuri diferite, iar fiecare dintre ele ne oferă experiențe de viață foarte diferite.

Abundența este asociată cu gândirea pozitivă și cu generozitatea, bazându-se pe ideea că oricine poate reuși în viață și că, prin modelarea propriei nișe și prin asumarea faptului că putem obține succesul, ne vom crește astfel șansele de a reuși. O mentalitate bazată pe abundență ne crește stima de sine și încrederea, ne ajută să rezistăm în momente grele și generează o stare contagioasă și creatoare, care creează un mediu prosper și un sentiment de comunitate în jurul nostru. Cine se aseamănă se adună, iar dacă te uiți în jurul tău, vei descoperi oameni pozitivi, încrezători, care sunt prieteni, parteneri de viață și de afaceri cu mentalități similare.

Pe de altă parte, atunci când ne percepem viața din perspectiva lipsei abundenței, motivația noastră principală este dată de frică. Gândim în termeni negativi, suntem foarte atenți la ceea ce nu avem și la ce nu merge, precum și la lipsurile noastre

și la inconvenientele situației în care ne aflăm. Credem doar în extreme și ne ferim de obstacole și limitări, retrăgându-ne într-o zonă de confort conservatoare și protectivă, evitând riscul și împotrindu-ne schimbării. Spunem că „nu dăm cioara din mână pe vrabia de pe gard” sau că nu vrem să ajungem „din lac în puț”. Deseori, avem tot atâtea argumente că se pot întâmpla lucruri rele, dacă ne asumăm un risc, pe cât se pot întâmpla lucruri pozitive, dacă acționăm având în vedere perspectiva abundenței.

Gândește-te la tine. Ai rămas vreodată blocat într-o situație – un loc de muncă în care erai nefericit, o relație nesănătoasă, o prietenie ținută de dragul vremurilor trecute – pentru că ți-a fost frică de incertitudine și de schimbare? Ți-e teamă de eșec atunci când începi ceva nou? De obicei, așa se întâmplă dacă ai mai fost rănit înainte – un exemplu bun în acest sens este un prieten al meu care își dorește foarte mult să-și găsească un partener, dar care recent a încetat să mai meargă la întâlniri din cauza unor experiențe negative, rămânând blocat în această situație din cauza mentalității pe care o are. Aceste reacții negative vor fi mereu întărite dacă vom continua să acționăm ca și când cel mai rău lucru ni se va întâmpla.

Frica este o emoție puternică, fiindu-i alocată o parte importantă din creier care o produce. Când apare această stare, zonele din creier care sunt responsabile de emoții și memorie se activează sub acțiunea unor semnale de alertă, declanșând tot felul de amintiri neplăcute și eșecuri din trecut, ca parte a unui mecanism de protecție împotriva pericolului. Această stare generează o buclă de feedback care determină apariția unui răspuns adaptat care să ne ferească de riscuri.

Este interesant de reținut că pierderile au un efect de două ori mai puternic asupra creierului nostru decât câștigul echivalent. Prin urmare, suntem mai predispuși să evităm o

posibilă pierdere decât să câștigăm o recompensă¹. În domeniul afacerilor se încurajează o cultură a învinovățirii care se bazează tocmai pe această prejudecată comportamentală – oamenii se tem mult prea mult să pună la îndoială deciziile proaste și să conteste statu-quo-ul. Mai ții minte când ai cerut ultima dată o mărire de salariu, iar șeful tău te-a luat în vizor? Sau îl mai ții minte pe tipul ăla de care îți plăcea, dar care a dispărut după a treia întâlnire? Prin urmare, creierul tău îți spune: „Dacă te mai pui din nou în această situație, atunci există o șansă destul de mare ca astfel de lucruri să ți se întâmple iar”, făcând ceea ce crede el că e cel mai bine pentru tine. Însă, dacă trăiești după o astfel de mentalitate, atunci nu vei avea parte de o schimbare pozitivă, rămânând blocat în același loc. Ajungem să ne agățăm de ceea ce avem, pentru că suntem atât de conștienți de ceea ce nu avem. Pierderea oricărui lucru ne sperie și așa ajungem să ne temem foarte mult de asumarea riscului, iar dacă mintea ne este prea concentrată asupra pericolelor, atunci ne va fi imposibil să avem o gândire flexibilă, orientată către abundență, și nu vom putea să găsim un echilibru între minte și corp atunci când va trebui să luăm decizii.

Este foarte important să ținem cont că mentalitatea noastră se va adapta în funcție de context. Toți trecem de la o perspectivă la alta în diverse momente ale vieții, iar asta în funcție de factorii de stres care pot declanșa o anumită perspectivă asupra unei situații în care ne găsim. De exemplu, atunci când suntem supuși stresului cronic, înclinația pentru asumarea riscurilor scade drastic în cazul celor mai mulți dintre noi. Atunci când lucrăm la un proiect complex, care ne acaparează mult timp, tocmai înainte de termenul critic de predare, nu suntem dispuși să profităm de o ofertă extraordinară de cumpărare a unei case noi sau nu ne gândim că este