

RÉGINE LABROSSE

Cuprins

50 de ani? Nu-mi pasă!

Am o viață împlinită, senină și încrezătoare

Traducere: Gina Belabed

• SI DACA TRECUTUL MEU AR FI SEMN

1. 100% responsabil
2. Mă eliberez prin lectură
3. Puterea recunoașterii

• PATRU CREDINȚE LA CARE SĂ RENUNT

1. Înțelegem sănătatea
2. Înțelegem că e sănătatea
3. Înțelegem că e sănătatea
4. Înțelegem că e sănătatea



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LABROSSE, RÉGINE

50 de ani? Nu-mi pasă! : am o viață împlinită, senină și încrezătoare / Régine Labrosse ; trad. de Gina Belabed. - București : Editura Niculescu, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-0375-8

I. Belabed, Gina (trad.)

159.9

© 2018 by Editions Marie Claire - Société d'Information et Créations (SIC)

Titlu original: *50 ANS ET ALORS? Vers une vie épanouie, sereine et confiante,*
par Régine Labrosse

© Editura NICULESCU, 2020

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonic: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0375-8

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reproducă sau transmisă sub nicio formă
și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de
stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile
naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Prefață.....	7
Cuvânt-înainte.	
Cadoul nedespachetat de la mijlocul vieții	13
I. O OCANIE UNICĂ DE A STRĂLUCI.....	25
1. Mersul prin ceată.....	27
2. Metoda Shine în 5 etape.....	29
II. ÎMI PLACE CINE SUNT.....	31
1. Îmi ascult corpul emoțional.....	35
2. Îndrăznesc să-mi iubesc trecutul.....	40
3. Îmi reactivez GPS-ul vieții.....	43
4. Îmi ocup locul în lume.....	44
III. ȘI DACĂ TRECUTUL MEU AR FI SEXY?.....	53
1. 100% responsabil(ă)	55
2. Mă eliberez prin iertare	58
3. Puterea recunoaștinței	65
IV. PATRU CREDINȚE LA CARE SĂ RENUNȚI	71
1. Nu mai am timp!	73
2. Acum este prea târziu!.....	75
3. Frumusețea trece odată cu vârsta!	82
4. Este prea târziu să mai iubesc!	87

V. AM GRIJĂ DE BOGĂȚIA MEA	91
1. 50 de nuanțe ale menopauzei	
Înțelegerea schimbărilor și găsirea unor soluții eficiente împotriva acestor simptome	93
2. 50 de nuanțe ale sportului	97
3. 50 de nuanțe ale alimentației	
Sfaturi pentru nutriție și suplimente alimentare care îți aduc energie	100
4. 50 de nuanțe ale somnului	106
5. Mă simt ca o regină (sau ca un rege)	116
6. Corpul pe care mi-l doresc	119
7. Cele 10 reguli de aur ale minții	
Tăcere, meditație, respirație, autosugestie	120
VI. ATENȚIE: ESTE TOXIC!	123
1. Cuvintele care mă ucid	125
2. Alchimistul gândurilor mele	128
3. Perfecționarea perfectă	129
VII. CINE SUNT EU CU ADEVĂRAT	133
1. Valorile mele, cucerirea mea	137
2. Pornește la drum!	163
VIII. STRĂLUCESCU ÎN VIAȚA MEA	169
1. Îmi construiesc noul Eu	171
2. Ritualul meu de reușită	173
3. Stima de sine, în varianta topless	177
4. Ingredientul care lipsește din legea atracției	185
<i>Epilog</i>	189
<i>Despre autoare</i>	191
<i>Exerciții</i>	193
<i>Bibliografie</i>	195
<i>Mulțumiri</i>	196

Prefață

52 de ani deja... La fel și tu?!

„Dumnezeule, ce repede trec anii!” Iată că afirmația aceasta se repetă din ce în ce mai des, lăsându-ne uneori ușor nostalgiici! Și totuși, dacă mă gândesc mai bine, mă întreb dacă anii care ne rămân de trăit nu ar putea deveni până la urmă cei mai frumoși, cei mai bogăți, cei mai plini?

Atunci când am citit prima dată această carte fascinantă pe care ne-o propune Régine Labrosse, mi-am spus: minunat!... Iată ocazia perfectă pentru a face un bilanț serios al perspectivelor pe care le dau astăzi vieții mele.

Nici vorbă să mă „resemnez” cu o viață deja trăită sau să stârnesc vreo „revoluție”, nu, poate că aceasta este cea mai bună oportunitate de „a schimba în bine” câteva aspecte ale vieții mele interioare, mai ales în relația pe care o pot dezvolta cu oamenii și cu lucrurile din jurul meu. O lume pe care anii care trec reușesc, puțin câte puțin, să o transforme. Sunt instructor de NLP* și în ultimii 35 de ani m-am specializat în numeroase abordări asupra dezvoltării umane. În plus, ghidând de peste 30 de ani numeroase persoane în cadrul diverselor cursuri și ședințe de coaching, atât în cadrul unor companii, cât și cu publicul larg, cred că încep să posed o anumită „expertiză” asupra nemănumitelor „soluții” prin care să aducem vieții mai mult sens, mai multă omenie, mai multă energie și, prin urmare, mai multă bogăție.

* Programare neurolingvistică. (n. trad.)

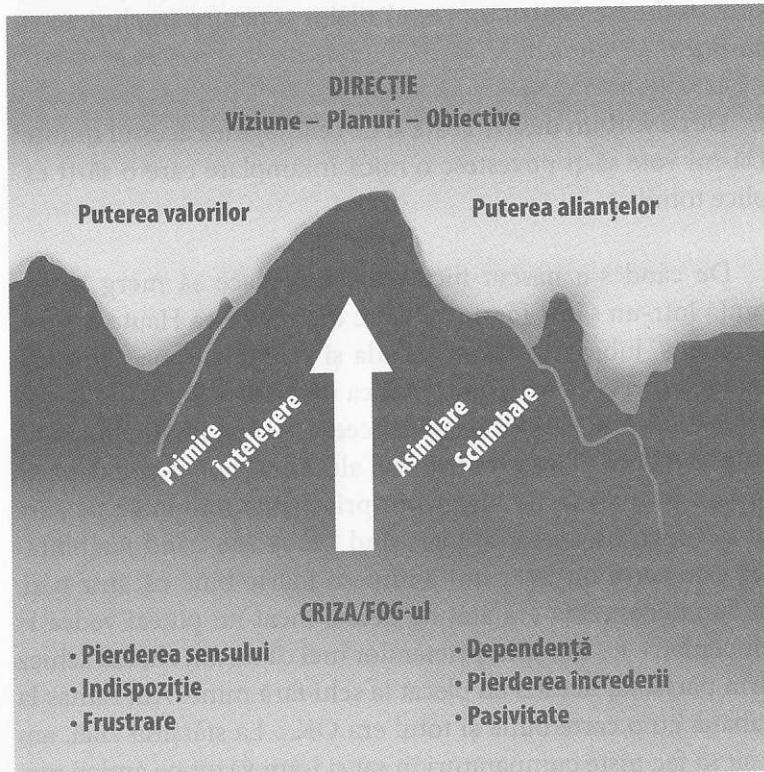
1. Mersul prin ceată

Din emoția pe care o simți în fața unei pânze albe, o expresie în devenire, o creație care va vedea lumina zilei, s-a născut această imagine: cea a unui munte cu o zonă groasă de ceată în vale și soarele cu razele lui luminoase și căldura liniștită. Plecând de la această imagine, am vrut să comunic ceea ce avea să fie această nouă aventură: cucerirea sinelui și a proprietiei vieții spre strălucire pentru tot restul zilelor și pentru împlinirea visurilor.

De ce vorbim despre ceată și de ce imaginea acestui munte? Dă-mi voie să-ți povestesc o mică întâmplare care o să-ți explice totul!

De când s-a născut fiica mea, îmi place să merg în vacanță într-un sătuc foarte autentic din regiunea Haute-Savoie, Samoëns. Iubesc muntele, zăpada și schiul sub toate formele sale și am vrut să mă asigur că fiica mea poate gusta din aceste plăceri și că le va îndrăgi și ea, ceea ce se și întâmplă astăzi. Numai că îmi place muntele mai ales când pot să văd departe în fața mea și să mă inspir din priveliștile minunate pe care ni le oferă; de aceea, atunci când plouă sau când vizibilitatea este zero, nu ies... Îmi amintesc foarte bine că, într-o zi, în Samoëns, ceată era atât de deasă, încât nu puteai vedea la cinci metri. Le-am spus prietenilor mei că nu am chef să schiez prin pâclă, iar aceștia au plecat la schi fără mine. Am rămas la cabană cu o carte bună și totul era OK... La sfârșitul zilei, am ieșit să fac niște cumpărături în sat și i-am văzut pe amicii mei

care se întorceau de la schi... zâmbind larg, mulțumiți de o zi frumoasă și bronzați! Ia te uită! Mi-au povestit că, imediat ce au început să urce cu telecabina, au ieșit din ceața din vale și că sus era soare, cer senin, o zi de vis! Am simțit o ușoară strângere de inimă, iar aceasta a fost o lecție minunată pe care am știut să o folosesc și să o transform în viața mea. Ei bine, da, lucrurile nu sunt, poate, ceea ce par a fi la suprafață; ceea ce mi se pare mie că reprezintă „realitatea” este doar realitatea „mea”. Uneori trebuie doar să-ți schimbi unghiul de vedere, doar să te „ridici” cumva pentru a putea vedea lucrurile altfel!



Din această mică poveste s-a născut conceptul de FOG, care înseamnă, potrivit definiției, „vizibilitate redusă la suprafață”, iar dincolo de ea, soarele este prezent. Deci, trebuie doar să știm acest lucru, să vrem să trecem dincolo și apoi să avem instrumentele necesare pentru a începe ascensiunea. Odată ce am ajuns în vârful muntelui, acolo unde soarele strălucește, exact în acest moment, FOG-ul, ceața din vale, va deveni în viața noastră F.O.C.: o Formidabilă Oportunitate de a Crește!

Destinele noastre vor fi, aşadar, legate pe parcursul acestei metode și împreună o să trăim o aventură minunată! Împreună, îți propun să urcăm versanții muntelui, să găsim scurtăturile pentru a ieși din ceață, din FOG și să vedem cum magia acționează în lumina caldă și binefăcătoare a soarelui!

În capitolul următor, vom vedea importanța și puterea Bilanțului pe care este foarte important să-l facem în acest moment al vieții noastre. Vom răspunde la întrebarea:

✳ „Cum să faci o pauză și să mergi în adâncul ființei tale?”
Acesta este stadiul conștientizării.

2. Metoda Shine în 5 etape

Cartea de față urmează exact, pas cu pas, metoda Shine. Această metodă stabilește calea de urmat pentru a străluci în timpul „vârstei mijlocii” și este compusă din **5 etape**:

- a. Puterea bilanțului vieții noastre și Eliberarea de legăturile împovărătoare.

- c. Găsirea valorilor care ne vor alimenta de acum, a ceea ce este important pentru noi.
 - d. Eliminarea blocajelor care ne împiedică să ne trăim valurile.
 - e. Creșterea încrederii și cum să fim aliniați pentru a ne simți în sfârșit bine și a străluci.

Obiectivele majore ale acestei metode sunt de mai multe tipuri:

- ✿ Să ne privim altfel viața de până acum și să înțelegem care este viziunea noastră despre lume, dar și faptul că totul poate fi schimbat – perceptia noastră, gândurile noastre, comportamentul nostru: ce libertate am simțit atunci când am realizat acest lucru!
 - ✿ Să ne antrenăm fizic și mental pentru a crea automatisme, astfel încât să obținem rezultatele pe care ni le dorim în viața noastră, să ne transformăm.
 - ✿ Să ne îmbunătățim viața, creându-ne un spațiu de confort din ce în ce mai mare.
 - ✿ Să ne activăm în voie forța de atracție, care este o emoție ce ne permite să fim aliniați, să ne deschidem inima și să ne conectăm cu inspirația noastră.
 - ✿ Să ne crestem încrederea în viitor!

dei loști colegi care crescă și o companie de lădenie de mărăcini în Marea Britanie. Am deschis filiale în Franță și Imperiul de-venit. Cu un capital de 10 milioane de lire sterline și un profit de 200 milioane de lire, societatea noastră este una din cele mai mari agenții mondiale în gestionarea tranzacțiilor de cumpărare-vânzare internațională. O frumoasă realizare și un mitru în orășia pentru călătorie, competențele și energie pe care le am.

II. Îmi place cine sunt

„Viața este o provocare, înfrunt-o!”

Maica Tereza

In sfârșit, o pauză în viața ta! Poate că nu așa percep această criză de la mijlocul vieții și este normal, dar ia uită-te mai atent. Până acum, ai fost, la fel ca mine, în construcție sau formare: instruire – școală, studii; dezvoltarea carierei profesionale; împlinirea vieții personale – găsirea unui partener, întemeierea unei familii; constituirea unui patrimoniu – achiziția unui bun imobiliar, investiții. Într-adevăr, construirea carierei mele a fost un element major între 27 și 50 de ani și a fost devoratoare, dar pasionantă!

După ce mi-am terminat studiile în Administrarea afacerilor, studii superioare pe care le-am urmat în Australia, am locuit în Anglia, unde am lucrat ca recrutor specializat în selecționarea personalului bilingv pentru celebrul City of London. Foarte curând, mi s-a oferit conducerea generală a acestei agenții. Pe atunci aveam doar 27 de ani! Îmi doream mai multă experiență, împlinire, provocare, creștere; prin urmare, mi-am schimbat locul de muncă pentru lumea mărcilor și a licențelor, meserie pe care am adorat-o în următorii 30 de ani.

Cariera mi-a permis să lucrez la Londra, apoi în Italia, unde am înființat o filială a grupului nostru. Apoi, întorcându-mă la Londra, am preluat conducerea generală a grupului, cu cele 8 sucursale ale sale în Europa și o echipă de 80 de oameni, pe care am coordonat-o cu pasiune și energie... Aveam 33 de ani în perioada aceea! Am intrat apoi în „lumea minunată a lui Disney”, vreme de cinci ani de neuitat, apoi m-am asociat cu

două foști colegi care creaseră o companie de licențe de marcă în Marea Britanie. Am deschis filială în Franța și împreună ne-am dezvoltat la nivel internațional. În 20 de ani, societatea noastră a devenit prima agenție mondială în gestionarea mărcilor de renume internațional. O frumoasă consacrată și un minunat omagiu pentru calitatea, competențele și energia pe care eu și echipele noastre le-am dăruit în această companie.

În timpul unei perioade de „pauză”, pe când lucram la Disney – o pauză între două posturi –, am decis că este timpul să cunoasc bucuria de a fi mamă... Nu a fost ușor, pentru că a trebuit să trecem printr-o fertilizare *in vitro*, care, în treacăt fie spus, nu încetează să mă uimească... Să poți ajuta natura în acest fel, să poți oferi cuplurilor care suferă de probleme de fertilitate fericirea de a avea în sfârșit un copil este pentru mine ceva incredibil!

După ceea ce medicii numesc o „sarcină prețioasă”, a venit pe lume fiica mea, iar nașterea ei a fost noul stâlp major din viața mea, care se construia zi de zi! Atunci mi-am dat seama că, spre deosebire de afaceri, nu învățasem la universitate cum să procedez. Prin urmare, viața a avut grija, într-un mod ușor dureros, să mă învețe să-mi construiesc o viață de familie și, mai ales, să mă ajute să mă construiesc și dezvolt ca mamă.

Astăzi, la fel ca mine, poți de pe acum să întâmpini acest moment al vieții în care multe lucruri sunt deja împlinite, realizate și nu mai trebuie construite. În sfârșit, poți să te relaxezi, să respiri și să începi să te mai gândești și la tine! Da, chiar la tine! Îndrăznește să-ți faci bilanțul vieții și să fii îngăduitor(-oare) atunci când te gândești la ceea ce a fost viața ta, conștientizând totodată domeniile în care va trebui să faci progrese.

1. Îmi ascult corpul emoțional

Criza vârstei mijlocii reprezintă un adevărat cadou pentru a putea face o pauză, a pătrunde în adâncul ființei tale și a-ți asculta durerile emotionale. Cu toții purtăm în noi aceste dureri, uneori chiar din copilărie. De multe ori, ele sunt accentuate pe parcursul vieții și se adaugă altora, acumulate în decursul anilor. Toți am avut experiențe, uneori foarte dureroase, cu care a trebuit să învățăm să trăim de bine, de rău. Din cauza lor, dumnezeu să există o existență plină de angoase, temeri sau frustrări, în loc să trăim pur și simplu viața pe care ne-am fi dorit-o, în loc să ne bucurăm pur și simplu de momentul prezent. Acest lucru este foarte apăsător.

Cu toate acestea, ne-am descurcat până acum și, mai ales, am „anesteziat” aceste dureri prin serile petrecute pe canapea cu pop-corn, alcool sau substanțe interzise, cu *junk food* sau suferind de bulimie, făcând sex de tip fast-food, cumpărături frenetice și *shopping* impulsiv, luând somnifere sau antidepressive... Ridică mâna dacă și tu te regăsești într-unul sau mai multe dintre asemenea comportamente... În ceea ce mă privește, pot ridica mâna de mai multe ori, pentru că modul meu de a mă „anestezia” în toți acești ani, de a-mi amuși emoțiile, a fost prin intermediul tutunului. Am fumat între 10 și 20 de țigări pe zi, vreme de mai mulți ani, și după ce reușisem să mă opresc, am reluat și mai abitir acest obicei câțiva ani mai târziu.

Un alt mod de a ascunde **aceste** dureri emoționale este refugiu în muncă, în seri de beție, în cumpărături excesive, de parcă mâine toate magazinele s-ar închide! Îmi pare rău pentru restaurantele fast-food, dar eu prefer sexul de tip „Relais Château”*: dacă trebuie să te „anesteziezi”, măcar să fie ceva plăcut! Toate aceste comportamente sunt expresia în exterior a unui sentiment din interior. E timpul să-l înfrunți, să-i acorzi atenție și să-ți auzi propria suferință, să o asculti și să te schimbi! Acest lucru este cu atât mai important cu cât, în caz contrar, corpul tău te va face să te oprești altfel.

Vreme de ani de zile, eu nu m-am ascultat. Când am împlinit 50 de ani, nu eram deloc aliniată la ceea ce îmi doream cu adevărat. De altfel, nici nu prea știam cine eram, mă pierdusem. Nu-mi mai puneam ÎNTREBAREA-cheie: „Ce este important pentru mine?”. Când m-am îmbolnăvit în Detroit, prin problema gravă de sănătate care m-a trimis de urgență înapoi în Franța pentru a fi operată, corpul meu îmi vorbise, dar eu nu l-am auzit decât mult mai târziu: **„Tot ce nu se exprimă se imprimă.”**

Nu aștepta ca doctorul să te anunțe despre rezultate medcale proaste sau să ajungi la sindromul *burn-out* ori la depresie. Aceste semne sunt strigăte de ajutor din partea sinelui tău profund. Ascultă-le! Trebuie să înțelegi ce vor să-ți spună emoțiile tale. Ele sunt ca niște beculețe din automobilul tău care te avertizează când ceva nu funcționează cum trebuie. În astfel de situații nu îți faci imediat o programare la un mecanic auto sau nu te oprești la benzinărie ca să faci plinul? În cadrul acestor emoții, mereu revin niște comportamente tipice.

* Lanț de hoteluri și restaurante de lux. (n. trad.)

În principal, avem patru modalități de a ne gestiona emoțiile.

✿ Fie ne detașăm de ele, adică ne disociem de acestea, ceea ce poate avea un efect de tipul „oală sub presiune”. De exemplu, în anii petrecuți în Italia, am avut o relație cu Marco. La vremea respectivă, nu îndrăzneam să-mi exprim sentimentele atunci când observam că el era lipsit de respect față de mine, până în ziua când totul a explodat și l-am părăsit imediat, fără nicio altă discuție. De multă vreme mă îndepărtasem de unele dintre emoțiile mele, iar efectul a fost devastator.

✿ Unii oameni se îneacă în emoțiile lor: se vor asocia întru totul cu ele, ceea ce poate deveni o chețiune imposibil de gestionat.

✿ Cealaltă modalitate de a-ți gestiona emoțiile este să le transformi. Este ceea ce se numește „emoție racket” în NLP și constă în a înlocui o emoție cu alta. De pildă, se admite, din punct de vedere cultural, că un bărbat nu trebuie să se teamă. Deci, în loc să simtă frică, acest bărbat va camufla această emoție în furie.

Îmi amintesc că, pe când aveam 16 ani, am ieșit într-o sămbătă seara cu prietenii mei din acea vreme. M-am întors acasă la ora 4:00 dimineață, fără să anunț, pentru că nu voiam să neliniștesc pe nimeni. Mama era foarte îngrijorată, iar telefoane mobile nu existau pe atunci. Astăzi este greu să-ți imaginezi viață fără celular! Mama l-a trezit pe tata și, când m-am întors de la petrecere, amândoi mă așteptau în sufragerie. Tata a explodat de furie, ceea ce nu se întâmpla foarte des. Era într-adevăr foarte speriat, dar nu-și putea exprima sentimentele