

Anka Mordechai

PRINCIPIILE BUNĂSTĂRII
– SECRETUL SUCCESULUI ABSOLUT –



Aprinde Lumina în viața ta

București, 2020

Cuprins

Cuvânt înainte.....	13
Introducere.....	17
<i>Partea întâi</i>	
PPRINCIPIILE BUNĂSTĂRII.....	25
Ziua Recunoștinței.....	27
PRINCIPIUL AJUTORULUI NECONDIȚIONAT.....	31
Ajutorul necondiționat.....	33
PRINCIPIUL RĂBDĂRII.....	43
Ce este răbdarea?.....	45
Tipuri de răbdare.....	47
Nerăbdarea.....	50
Înțelegerea nerăbdării.....	51
Semnele nerăbdării.....	51
Declanșatorii nerăbdării.....	52
Gestionarea simptomelor nerăbdării.....	54
7 sfaturi pentru a deveni mai răbdători.....	56
Beneficiile practicării răbdării.....	62
Concluzie.....	63
PRINCIPIUL RESPONSABILITĂȚII.....	65
Ce înțelegem prin responsabilitate?.....	67
Asumarea responsabilității personale.....	68
Clasificarea responsabilității.....	70
Responsabilitate personală.....	70
Responsabilitate socială.....	71
Tipuri speciale de responsabilitate.....	71
Angajamentul.....	71

Obligațiile.....	73
Voința.....	73
PRINCIPIUL „SĂ NU ȘTIE STÂNGA CE FACE DREAPTA!”	
.....	77
Secretul.....	79
PRINCIPIUL RECUNOȘTINȚEI.....	83
Ce este recunoștința.....	85
Ce este de fapt recunoștința?.....	86
Recunoștința și fericirea.....	88
Recunoștința și bogăția.....	93
Modalități de a exersa recunoștința.....	98
Concluzie.....	114
PRINCIPIUL DETAȘĂRII (NON-ATAȘAMENTUL).....	115
Detașarea.....	117
Ce este detașarea sau non-atașamentul?.....	124
Eliberarea de atașamente.....	130
Conștientizarea.....	130
Examinarea.....	130
Răbdarea.....	131
Iertarea.....	131
Reconstruiți-vă fundația.....	127
Mantra și afirmații.....	132
Meditația și rugăciunea.....	133
Ajutorul profesionist.....	133
Unde sunteți voi în viața voastră?.....	134
Locus de control extern vs. intern.....	135
Detașarea de rezultate.....	143
Puterea detașării.....	145
Tehnica de manifestare a dorințelor.....	146
Cum să vă detașați de... „orice”, în doi pași.....	146
Omuleții din chibrituri.....	149
PRINCIPIUL BUCURIEI.....	153

Bucuria.....	155
Copacii de lumină.....	158
1 - 2 - 3.....	160
Vizualizarea creativă.....	162

Partea a doua

PROGRAMUL SECRETUL SUCCESULUI ABSOLUT.....	173
Programul <i>Secretul Succesului Absolut</i>	175
Principiul programului.....	176
Descrierea programului.....	177
Secretul Succesului Absolut – PASUL 1.....	181
Stabiliți-vă obiectivul.....	183
Secretul Succesului Absolut – PASUL 2.....	187
Identificați o persoană care are nevoie de ajutor.....	189
Secretul Succesului Absolut – PASUL 3.....	195
Fiți responsabili.....	197
Principiul „Bulgărelui de zăpadă”.....	199
Principiul „Bulgărelui de zăpadă”.....	201
Eu și Legea atracției.....	203
Cum rezonați cu cei din jurul vostru.....	204
Energia partenerilor într-un cuplu.....	208
CV19.....	210
Secretul Succesului Absolut – PASUL 4.....	215
Păstrați secretul faptelor bune.....	217
Secretul Succesului Absolut – PASUL 5.....	219
Obligațiile persoanei ajutate.....	221
Principiul „Dă mai departe”.....	223
Principiul „Dă mai departe”.....	225
Secretul Succesului Absolut – PASUL 6.....	235
Fiți recunoscători. Fiți detașați. Aveți încredere în	
Divinitate.....	237

Respect pentru oamenii și cărți

Ritualul pentru Declanșarea Succesului Absolut ..	241
Secretul Succesului Absolut – PASUL 7.....	243
Bucurați-vă de miracole.....	245
Povestea Mariei.....	247
Povestea lui Andrei.....	255
Experiența mea cu acest program.....	281
În loc de încheiere.....	293
Resurse	295
1. Exemple de note de mulțumire pentru... orice.....	297
2. Pilda slujitorului nemilostiv.....	299
3. Evanghelia după Matei (6: 1-4).....	301
Bibliografie	303

MOTTO:

„Chiar dacă nu ai credință, dând-o altora, o vei avea și tu. Căutând-o pentru altul, o vei dobândi. Pe aproapele tău trebuie să-l ajuți cu ceea ce nu ai. Nu din prisosul, nu din puținul tău, ci din neavutul tău. Dăruind altuia ceea ce nu ai – credință, lumină, încredere, speranță – le vei dobândi și pentru tine. Trebuie să-l ajuți cu ceea ce nu ai. Dând ce nu ai, dobândești și tu ceea ce ai dat altuia. Nu-i așa că e minunat? Dai de băut însetatului apa pe care poate nu o ai nici tu, dai de mâncare înfometatului hrana care și ție-ți lipsește, îmbraci pe cel gol cu o îmbrăcămintă după care jinduiești și tu...

Iată paradoxul creștin în toată plinătatea, puterea și splendoarea lui. Iată ce ne cere Hristos: ce pare absolut imposibil! Să dai ceea ce nu ai! Dar iată și făgăduința nebună, răscolitoare, cutremurătoare: dând ceea ce nu ai, dobândești, tu, ceea ce ai dat din golul ființei tale. Darul suprafiresc făcut altuia se reflectă asupra-ți și te plinește pe tine, te înavuțește, te preface, te încreștinează.

Să dăm, așadar, ce nu avem, cum și El, Dumnezeu fiind, ne-a dăruit moartea Sa de om muritor. Să piară din noi orice frică, nesiguranță, deznădejde. Dăruind vei dobândi”. (Nicolae Steinhardt)

Ziua Recunoștinței

Azi este Ziua Recunoștinței. De fapt, pentru mine, Ziua Recunoștinței este în fiecare zi.

Mi-am făcut un obicei din a fi recunoscătoare pentru tot ceea ce îmi oferă viața, chiar și atunci când pare să nu țină cont de dorințele sau nevoile mele.

Azi sunt recunoscătoare, în mod special, pentru că am început, în sfârșit, să scriu la această carte. De fapt, nu sunt doar recunoscătoare. Sunt bucuroasă, fericită și nerăbdătoare să aștern pe hârtie toată povestea.

Se spune că nimic nu este întâmplător în viață și că toate vin atunci când trebuie și ai nevoie de ele.

Subiectul acestei cărți este în mintea mea de foarte mulți ani, doar că nu găseam modalitatea de a-l transmite mai departe. Mi s-a părut mereu atât de important, încât, chiar dacă au trecut ani mulți fără să amintesc de el, nu am renunțat la ideea de a-l împărtăși cu cât mai multă lume.

Se pare că azi este ziua cea mare. Azi am simțit că a venit timpul să împărtășesc cu voi „secretul”. Secretul Succesului Absolut.

Fiecare avem momentele noastre de visare atunci când citim o carte sau vedem un film, momente în care ne dorim ca imposibilul să devină posibil, iar miracolul din carte sau film să se petreacă și în viața noastră.

Mie cam asta mi s-a întâmplat.

Respect pe... În urmă cu mulți ani, am primit în dar o carte care mi-a captat imediat interesul. De atunci, am recitat-o de multe ori, în diferite etape ale vieții și mereu am fost la fel de încântată de subiectul tratat. Deja știți, din introducere, că este vorba despre cartea *Obsesia* (Lloyd C. Douglas).

O carte merită să ajungă la mine, cu un titlu predestinat, căci chiar a fost ca o obsesie pentru mine.

Mereu am visat la o cale, nu neapărat ușoară, dar simplă și la îndemâna oricui, de a ne manifesta rapid dorințele, de a le transforma în realitate... de a alchimiza.

Nu spun că pentru a mi se îndeplini o dorință eu nu vreau să fac nimic. Nu cer să pocnesc din degete și dorința să îmi fie împlinită, dar aș vrea, așa... o rețetă a succesului care, dacă o urmez cu exactitate, dacă îmi fac partea mea de muncă, dorința să mi se îplinească.

Exact despre acest lucru aș vrea să povestim în continuare. Nu vă promit „marea cu sarea” și nici nu spun că veți avea succes imediat, fără să mișcați măcar un deget, dar vă voi dezvălui o rețetă sigură pe care, dacă o urmați cu exactitate, dacă adăugați toate „ingredientele” și-i respectați regulile, succesul vă este garantat.

Vă voi prezenta, în același timp, și câteva principii esențiale de viață care, aplicate separat sau împreună, chiar vă vor transforma viața. Și, pentru a nu le prezenta într-un mod simplist și plictisitor, înșirându-le „ca la școală”, m-am gândit să le integrez într-un program pe care, așa cum am amintit și în introducere, l-am numit **Secretul Succesului Extraordinar** (sau **Absolut**). În acest fel vă veți putea bucura atât de beneficiile programului, cât și de avantajele fiecărui principiu în parte.

Cu alte cuvinte, vă voi prezenta un program simplu, dar în același timp complex, care cuprinde un mănunchi de principii, cu regulile aferente, și care, odată învățate și aplicate, vor aduce noul în viața voastră.

Inspirată de cartea lui Douglas, pentru a crea programul **Secretul Succesului Absolut** am pornit de la un verset din Biblie, pe care îl veți afla la momentul potrivit. Vă mai amintiți? Toate la timpul lor!

Chiar dacă programul își are cumva rădăcinile în Biblie, cartea nu este religioasă și principiile descrise în paginile ei sunt principii simple de viață, întâlnite de noi în fiecare zi, dar pe care, de cele mai multe ori, le tratăm cu superficialitate sau nu le acordăm importanța meritată.

Principiile pe care le veți descoperi în cadrul acestui program le-am denumit **PRINCIPIILE BUNĂSTĂRII**, pentru că ele chiar sunt în măsură să vă aducă bunăstare pe toate planurile.

PRINCIPIUL AJUTORULUI NECONDIȚIONAT

„Când cere ajutor cel ce a căzut în apă, aleargă; dar nu-l confunda cu cel care petrece, de plăcere, în baltă”.

– Nicolae Iorga

Ajutorul necondiționat

Acesta este primul principiu, din seria celor șapte, despre care vom vorbi în această carte.

Toți știm cât este de important să ni se întindă o mână atunci când suntem în nevoie. La rândul nostru, atunci când ajutăm pe cineva, ne simțim foarte bine, ne creștem vibrația și ne încărcăm cu energie pozitivă.

Este deja știut faptul că **ne este mai bine atunci când dăruim, decât atunci când primim.**

„Dăruind, vei dobândi!” spune Nicolae Steinhardt.

Cu toate acestea, nu putem intra în viața semenilor noștri, cu sfaturi sau cu orice alt fel de ajutor, atunci când ne dorim noi sau când credem noi că „trebuie”, că au nevoie, că este bine. Mai bine zis, nu putem oferi ajutorul altuia doar de dragul de a face ceva sau pentru a ne simți noi bine. Este ca și cum dăruim sau ajutăm din egoism, mai mult pentru binele nostru decât pentru binele celuilalt.

Ajutorul, indiferent de natura lui, **se acordă doar atunci când este cerut.** Nu noi suntem cei care decidem când și cum să ajutăm pe cineva. Doar cel care are nevoie de ajutor este în măsură să spună când și dacă dorește să fie ajutat.

Singurele excepții sunt copiii sau situațiile în care viața cuiva este în pericol. Doar atunci și numai atunci putem interveni fără să fim rugați.

Așadar, avem prima regulă a acestui principiu:

**Regula 1: Oferiți-vă ajutorul doar atunci
 când vi se cere.**

Insist pe această regulă și o voi aminti mai des, pentru că este foarte importantă și aș vrea să recunoașteți ușor contextul în care vă întâlniți cu ea și, în acest fel, să o puteți aplica corect mereu.

Sunt oameni care, din egoism (să se simtă ei bine) sau din mândrie (să arate cât sunt ei de buni sau de puternici și/sau avuți) încalcă în mod repetat și brutal această regulă. Unii dintre ei nici nu își dau seama că fac rău și, cei mai mulți, nici nu știu că ajutând (indiferent cum) ar încălca vreo regulă. Sunt atât de concentrați pe propria imagine, atât de atenți doar la ei, încât nu contează că ajutorul lor nu este dorit și nici bine primit. Contează doar ca ego-ul să le fie mângâiat și să se simtă bine.

Sigur ați întâlnit și voi persoane, unele chiar foarte apropiate, care se simt „obligate” să vă dirijeze viața în fiecare moment. Ca atare, vin cu sfaturi și soluții la toate situațiile apărute în viața voastră și, uneori, chiar mai mult de atât. Anticipând o posibilă provocare în viața voastră, vin cu soluții și pentru ceea ce nu s-a întâmplat sau pentru ceea ce cred ei că s-ar putea întâmpla. Și sunt insistenți și nu vă scapă deloc din ochi până nu faceți așa cum spun ei că este bine pentru voi. Ba, mai mult, uneori vă oferă și suport material, tot ca să nu aveți motive de a refuza ajutorul lor „dezinteresat”.

Partea cea mai problematică este atunci când voi amânați sau refuzați pur și simplu să le urmați sfaturile.

Atunci se produce un adevărat tsunami al învinuirilor și supărarea binefăcătorului vostru atinge cote maxime: vă reproșează că nu sunteți recunoscători și chiar vă amenință că altă dată nu vă mai ajută sau, în cazuri extreme, vă amenință că vă părăsesc (depinde de situație).

Acum, privind și din alt unghi această situație a binefăcătorului insistent, schimbând pentru câteva clipe locurile și punându-vă în locul lui, aș vrea să observați că acești oameni nu sunt răi și nici nu vor să vă facă rău. Nu la modul conștient.

În general, oamenii care intră cu forța în viața altora o fac din două motive:

- ✓ se plictisesc (în viața lor este un mare GOL și nu au cu ce să și-l umple);
- ✓ viața lor este plină cu neîmpliniri și temeri de tot felul și le este frică să și le înfrunte, să și le asume.

În ambele cazuri, ei preferă să se facă utili, bătându-vă pe voi la cap, pentru a nu-și vedea sau pentru a nu fi nevoiți să-și recunoască golul și neîmplinirile din propria viață.

De asemenea, această insistență de a-și impune ajutorul arată că **în viața lor lipsește iubirea**. Acești oameni care, practic, vă agasează, au nevoie cel mai mult de iubirea, compasiunea și empatia voastră.

Dar nici măcar acest lucru nu vă obligă să le acceptați implicarea cu forța în viețile voastre și nici să îi iubiți sau să îi ajutați cu forța să își rezolve problemele, deoarece, și în

În acest caz, se aplică prima regulă a principiului ajutorului necondiționat: **oferiți-vă ajutorul doar atunci când vi se cere**. Dacă acea persoană conștientizează că are o problemă și vă cere să o ajutați, atunci o ajutați. Dacă nu, nu aveți ce să îi faceți.

În astfel de cazuri soluția este – în primul rând – să recunoașteți că aveți o problemă cu acea persoană, să conștientizați acest lucru. Apoi, dacă nu vă simțiți comod cu felul lor de a se implica în viața voastră, puneți punctul pe i, cu blândețe, dar ferm și fără teamă. Cu cât veți fi mai temători, cu atât puterea lor asupra voastră va crește și nu veți scăpa de controlul lor. Iar voi nu vă doriți acest lucru.

În timp, dacă sunt persoane cărora le pasă cu adevărat de voi, vă vor înțelege și vă vor respecta puterea și libertatea de a decide pentru propria voastră viață.

Însă, dacă nu le pasă, după un timp se vor supăra sau se vor plictisi și vor pleca singuri din preajma voastră. Fiți siguri că, dacă nu reușesc să își umple viața cu lucruri frumoase (iubire, proiecte, pasiuni), vor găsi curând alte „victimă”, așa ca nu aveți motive nici de îngrijorare și nici de tristețe.

În concluzie, ca să nu ajungeți ca binefăcătorii voștri – cei plini de sfaturi pentru alții – nu uitați această regulă de bază: **oferiți-vă ajutorul doar atunci când vi se cere**.

Ajutorul se oferă oriunde și oricând, fără a aștepta ceva la schimb. Cu alte cuvinte, ajutorul, la fel ca dragostea, ar trebui să se ofere necondiționat. Mereu!

Regula 2: Oferiți-vă ajutorul necondiționat...

...și, mai ales, ajutați, dăruțiți, iubiți fără să aveți așteptări și fără a pretinde ceva în schimbul ajutorului dat.

Ajutorul se oferă întotdeauna necondiționat!

Este vorba despre acel ajutor sau acea iubire fără atașamente și fără așteptări. Atașamentele vă țin legați și vă iau libertatea, iar așteptările vă vor face, de cele mai multe ori, nefericiți.

Regula 3: Oferiți ajutor din toată inima, cu multă iubire și recunoștință.

Să ne întoarcem la regula numărul 2: **„Oferiți-vă ajutorul necondiționat”**, de la care vom și porni în aventura noastră spre succes.

În continuare vom aborda acest concept – al ajutorului necondiționat – dintr-un unghi diferit față de cel cunoscut de voi până acum. Vă voi arăta cum funcționează Universul și veți vedea cum, datorită ajutorului dat altor persoane, în viața voastră vor apărea mici miracole sau vi se vor împlini dorințele.

Veți vedea, de asemenea, cum vă puteți fixa chiar și un obiectiv și, cu ajutorul faptelor bune sau al ajutorului oferit altor persoane, puteți îndeplini acel obiectiv într-un