

Redactare: *Emanuela Șoimaru*  
Tehnoredactare: *Rodica Boacă*  
Copertă: *Dorin Dumitrescu*

Titlul original: ***Life's Missing Instruction Manual. The Guidebook You Should Have Been Given at Birth***

Copyright © 2006 by Hypnotic Marketing, Inc.

All Rights Reserved. This translation published under license  
Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

© 2020 Toate drepturile asupra acestei ediții  
sunt rezervate editurii METEOR PRESS

Contact:  
Tel./Fax: 021.222.83.80  
E-mail: [editura@meteorpress.ro](mailto:editura@meteorpress.ro)

Distribuție la:  
Tel./Fax: 021.222.83.80  
E-mail: [carte@meteorpress.ro](mailto:carte@meteorpress.ro)  
[www.meteorpress.ro](http://www.meteorpress.ro)

ISBN 978-973-728-785-4

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României



# *Joe Vitale*

# **MANUAL**

## *pentru*

# **VIAȚĂ**

UN GHID  
PE CARE TREBUIA SĂ-L PRIMIȚI  
LA NAȘTERE

Traducere de *Viorica Horga*





„Prețuiți viața.”

BENU

## Cuprins

---

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <i>Cuvânt-înainte</i> de dr. Gay Hendricks ..... | 13 |
| <i>Mulțumiri</i> .....                           | 17 |

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>INTRODUCERE: Îndrumări pentru utilizarea manualului</b> .....                | 19 |
| Introducere .....                                                               | 21 |
| <b>Dumneavoastră: Felicitări pentru viața dumneavoastră</b> .....               | 23 |
| Vârful dumneavoastră de putere este chiar acum .....                            | 25 |
| „Aș fi vrut să fi aflat...” ~ Jim Edwards .....                                 | 28 |
| Puteți fi fericit acum .....                                                    | 29 |
| Viața nu trebuie să fie grea .....                                              | 29 |
| În spatele ochilor sunteți dumneavoastră înșivă ....                            | 30 |
| Sentimentele sunt gânduri ascunse .....                                         | 31 |
| Totul este energie dirijată de gânduri .....                                    | 32 |
| Nu puteți opri șirul gândurilor, dar nici nu aveți nevoie să le dați curs ..... | 33 |
| Totul este o proiecție din interiorul dumneavoastră ....                        | 34 |
| Firea dumneavoastră este rolul pe care îl interpretați ..                       | 35 |
| Cum puteți afla ceea ce vreți .....                                             | 36 |
| Primiți mai mult din orice lucru asupra căruia vă concentrați atenția .....     | 37 |
| Orice ați spune după „Sunt” definește ceea ce veți deveni .....                 | 37 |
| Veți atrage către dumneavoastră și ce iubiți, și ce urâți ....                  | 38 |
| Corpul dumneavoastră nu are nevoie de asamblare .....                           | 38 |

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Coafură frumoasă, zi minunată .....                                                              | 39 |
| Amintirile nu vor fi niciodată exacte .....                                                      | 39 |
| Iubirea .....                                                                                    | 40 |
| Sexul .....                                                                                      | 41 |
| Hrana .....                                                                                      | 41 |
| Exercițiile fizice .....                                                                         | 42 |
| Trei lecții de viață pe care era bine să le fi învățat<br>mai devreme ~ dr. Paul Hartunian ..... | 43 |

### CAPACITĂȚILE INTERIOARE: Înțelegeți care

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| vă este potențialul vieții .....                                                                 | 45 |
| Orice lucru este posibil .....                                                                   | 47 |
| Crearea viitorului cu ajutorul unui creion .....                                                 | 48 |
| Atingerea scopurilor este ușoară .....                                                           | 48 |
| Mintea funcționează potrivit propriei concepții .....                                            | 49 |
| Cum să vă schimbați în bine starea într-un singur<br>minut .....                                 | 50 |
| Zâmbetul este recunoscut pretutindeni .....                                                      | 50 |
| Exercițiu: râdeți ca un copil căruia îi țâșnește<br>laptele pe nas .....                         | 51 |
| Cuvintele rostite pot atrage împlinirea lor .....                                                | 51 |
| Dincolo de comportamentul fiecăruia se află<br>o convingere personală .....                      | 52 |
| Recâștigați-vă stima de sine: gândiți pozitiv<br>despre dumneavoastră ~ dr. Joe Rubino .....     | 53 |
| Trei secrete pentru a vă organiza bine timpul .....                                              | 61 |
| Un pui de somn prinde bine câteodată .....                                                       | 63 |
| Lăsați frica la o parte ~ Cindy Cashman .....                                                    | 63 |
| Cum să depășiți obstacolul ascuns care<br>vă împiedică să aveți ce doriți ? ~ Craig Perrine .... | 69 |
| Cum vă vedeți, așa veți fi... ~ Kevin Hogan .....                                                | 73 |
| Orice lucru are anotimpul său ~ Alan R. Bechtold ....                                            | 77 |
| Ce aș fi vrut să fi știut din tinerețe ~ Bob Scheinfeld .....                                    | 82 |

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Marii filozofi nu au făcut decât să vă prezinte<br>părerile lor ..... | 85 |
|-----------------------------------------------------------------------|----|

### LEGĂTURILE CU CEILALȚI: Grija față de oameni 87

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Cea mai valoroasă lecție de viață pe care<br>o veți învăța vreodată ~ Chip Tarver ..... | 89  |
| Relațiile sunt utile dezvoltării personale .....                                        | 90  |
| Părinții dumneavoastră v-au crescut cum<br>au putut mai bine .....                      | 91  |
| Copiii dumneavoastră vor evolua în felul lor .....                                      | 92  |
| Puteți realiza orice dacă aveți un ajutor .....                                         | 93  |
| Ascultarea ~ John Milton Fogg .....                                                     | 94  |
| Propagarea în lanț a influenței fiecăruia .....                                         | 96  |
| Oamenilor le plac persoanele drăguțe .....                                              | 96  |
| Oamenii vor să fie iubiți .....                                                         | 97  |
| Alegerea unui model în viață scoate la iveală<br>tot ce are un om mai bun în el .....   | 97  |
| Cum să puneți capăt unui conflict .....                                                 | 98  |
| Cum să procedați cu inamicii .....                                                      | 99  |
| Omul care s-a oferit să mă snopească în bătaie .....                                    | 99  |
| Toată lumea are probleme .....                                                          | 101 |
| De ce ne ratăm viața ? ~ Bill Harris .....                                              | 101 |

### REMEDIEREA: Grija față de sine .....

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Universul răspunde întotdeauna prin „Da” .....                      | 109 |
| După ce învățați o lecție, nu mai aveți nevoie<br>să exersați ..... | 109 |
| Oferiți ceea ce vreți să primiți .....                              | 110 |
| Obțineți rezultatele pe care este firesc să le obțineți .           | 110 |
| Și asta va trece .....                                              | 111 |
| Nu vă temeți .....                                                  | 112 |
| Sursa fricii ar putea conține ceea ce căutați .....                 | 112 |

|                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Acceptați să amânați satisfacția imediată<br>pentru a obține rezultate uluitoare .....          | 113 |
| Lecția pentru îndepărtarea nenumăratelor<br>piedici ale vieții ~ Ann Taylor .....               | 114 |
| Miracolele se întâmplă mereu – fără excepție .....                                              | 121 |
| Confuzia este acea stare minunată de dinaintea<br>limpezirii .....                              | 121 |
| Cu cât este mai mare dezordinea în jur, cu atât<br>mai mare este și dezordinea interioară ..... | 122 |
| Fereastra nopții vă oferă șansa de a vă formula<br>comanda .....                                | 122 |
| Primiți cu bunăvoință duhurile .....                                                            | 123 |
| Nu vă străduiți să atingeți perfecțiunea .....                                                  | 127 |
| Perfect așa cum este ~ John Burton .....                                                        | 127 |
| Contează felul în care vă simțiți ~ Mandy Evans..                                               | 130 |
| Iertarea ~ Jeremy Likness .....                                                                 | 134 |
| Nu există o logică .....                                                                        | 136 |
| Cum să luați o hotărâre .....                                                                   | 138 |
| Veți vrea întotdeauna să aveți dreptate, dar asta<br>se va întâmpla doar rareori .....          | 138 |
| A avea discernământ nu este un păcat ~ Bruce<br>M. Burns .....                                  | 139 |
| Vorbele injurioase rănesc .....                                                                 | 140 |
| Prezicătorii sfârșitului lumii își pot crea o imagine<br>negativă .....                         | 140 |
| Totul se întâmplă acum .....                                                                    | 141 |
| Pentru ce este potrivit momentul actual ? .....                                                 | 141 |

#### PERFORMANȚA OPTIMĂ: Obțineți de la viață

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| tot ce poate fi mai bun .....                    | 143 |
| Din înțelepciunea indienilor: Cei doi lupi ..... | 145 |
| Nu vă temeți să cereți ajutor .....              | 145 |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Pentru a vă schimba, ardeți podurile rămase<br>în urmă .....          | 146 |
| Cum să procedați când vă este frică ~ dr. Larina<br>Kase .....        | 147 |
| Teama mea moștenită de ruina financiară ~<br>dr. Robert Anthony ..... | 149 |
| Jucați un rol de victimă ? ~ Nerissa Oden .....                       | 155 |
| Cum să căpătați o slujbă .....                                        | 157 |
| Luați-vă un animal de companie .....                                  | 158 |
| Boala este un strigăt al corpului .....                               | 158 |
| Plătiți-vă taxele .....                                               | 159 |
| Întrebarea recurentă a minții vă poate scoate<br>din răbdări .....    | 160 |

#### SPECIFICAȚII: Ce trebuie să știți despre ceilalți ..

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Oamenii venerează trecutul, se plâng de prezent<br>și se tem de viitor .....                                    | 163 |
| Oamenii nu-și pun niciodată la îndoială convingerile<br>personale, așa că nu încercați<br>să le schimbați ..... | 164 |
| Oamenii tind să spună „da” dacă îi determinați<br>de la început să facă asta .....                              | 164 |
| Oamenii fac diverse lucruri numai pentru<br>satisfacția pe care le-o procură .....                              | 165 |
| Oamenii vor plăti oricât pentru schimbarea<br>stării lor interioare .....                                       | 166 |
| Oamenii vor să fie fericiți și cam atât .....                                                                   | 166 |
| Oamenii reacționează la măgulire .....                                                                          | 167 |
| Oamenii nu se vor certa niciodată cu dumneavoastră<br>dacă nu le veți spune că nu au dreptate .....             | 167 |

Respect pentru oameni și cărți

|                                                                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Oamenii acționează întotdeauna din motive personale pozitive, chiar dacă au un comportament negativ .....                                    | 168 |
| Oamenii vă răspund dacă vă transferați interesul dinspre propria persoană către persoana lor .....                                           | 169 |
| Oamenii vor să li se recunoască meritele .....                                                                                               | 169 |
| Toți oamenii au nemulțumiri .....                                                                                                            | 170 |
| Oamenilor le place să colecționeze ceva, fie cărți, fie degetare, fie rețete, deși s-ar putea să nege asta .....                             | 171 |
| Oamenii își păstrează obiceiurile proaste până când ele devin chinuitoare .....                                                              | 171 |
| Oamenii vor face tot ce vreți atât timp cât nu vor avea nimic împotriva solicitării dumneavoastră. Rezolvați-le obiecțiile și vor ceda ..... | 172 |
| Oamenii simt că sunt controlați de altcineva și caută cu disperare să-și recapete puterea de decizie .....                                   | 173 |
| Oamenii ascultă comenzile care îi fac să se simtă superiori .....                                                                            | 173 |
| Oamenii sunt profund afectați de părerile celorlalți ...                                                                                     | 174 |
| Oamenii acționează în propriul beneficiu .....                                                                                               | 175 |
| Oamenii reacționează inconștient la intențiile dumneavoastră inconștiente .....                                                              | 175 |
| Oamenii nu-și schimbă niciodată emoțiile sau dorințele esențiale – își modifică numai înfățișarea și instrumentele .....                     | 176 |

#### MODUL CORECT DE UTILIZARE: Definirea

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| scopului vieții .....                                                                        | 177 |
| Puteți avea orice doriți atâta vreme cât nu aveți neapărată nevoie de lucrul respectiv ..... | 179 |
| „Rag” și „Rage” ~ Mark Joyner .....                                                          | 179 |

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Cugetări nonconformiste ~ Blair Warren .....                                                 | 181 |
| Poate fi la alegerea dumneavoastră să îmbătrâniți sau nu .....                               | 183 |
| Banii înseamnă energie .....                                                                 | 183 |
| Marketingul nu este dăunător .....                                                           | 184 |
| Eșecul nu înseamnă moarte .....                                                              | 188 |
| Nu vi se poate întâmpla niciodată ceva rău. ....                                             | 188 |
| Cum să priviți moartea .....                                                                 | 188 |
| Singurul lucru pe care puteți conta .....                                                    | 189 |
| Secretul vindecătorului – Cum vă poate transforma relațiile ? ~ William Wittmann, M.Ed. .... | 193 |
| Trei secrete ~ Marc Gitterle, doctor în medicină ....                                        | 199 |

#### OPERAȚIA DE ASAMBLARE NECESARĂ:

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Cum vă puteți crea singuri viitorul .....                                                                 | 205 |
| Aproape întotdeauna primii pași sunt nesiguri ....                                                        | 207 |
| Nu căutați soluții de avarie ~ Bill Hibbler .....                                                         | 207 |
| O metodă nouă pentru a vă atinge ușor scopurile ....                                                      | 211 |
| Învârtiți ruleta vieții pentru a ajunge la împlinirea de sine ~ dr. Rick Barrett .....                    | 215 |
| Primele 10 convingeri distructive despre bani (și soluții pentru depășirea lor) ~ Dan Klatt ....          | 222 |
| Mintea dumneavoastră este un instrument pentru dobândirea prosperității sau a sărăciei ~ Randy Gage ..... | 226 |
| Când oamenilor buni li se întâmplă lucruri rele .....                                                     | 228 |
| Viața este scurtă ~ Jillian Coleman .....                                                                 | 229 |
| Manualul utilizatorului pe care aș fi vrut să-l fi primit la naștere ~ Pat O'Bryan .....                  | 232 |
| Aude aliquid dignum .....                                                                                 | 237 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Despre autor ..... | 239 |
|--------------------|-----|



## *Vârful dumneavoastră de putere este chiar acum*

Războaie.

Probleme economice.

Afaceri proaste.

Șomaj.

Toate astea sună destul de rău, nu-i așa ?

Aș vrea să vă reamintesc însă faptul că am trăit, am supraviețuit și chiar am prosperat și în vremuri mult mai rele. De exemplu:

În 1780, George Washington spunea: „Ne lipsesc banii; și ne-au lipsit o perioadă lungă de timp...”

Mai târziu însă a creat o proprietate care, la data morții sale, valora trei sferturi de milion de dolari.

În 1840, un călător scria: „Panica este atât de mare și disperarea atât de groaznică, încât, deși sunt foarte multe ferme pregătite să primească culturile și unele dintre ele sunt chiar cultivate, acestea sunt lăsate de izbeliște și niciun om nu poate fi găsit pe câmp.”

Am depășit însă și problema aceea.

În 1857, un editorial susținea: „Este un moment sumbru al istoriei. De mult timp – în orice caz, majoritatea celor care citesc acest ziar nu au prins asemenea vremuri – nu au mai existat atât de multe victime și o spaimă atât de mare.”

A trecut și asta.

În 1873, întreaga națiune a parcurs un moment de panică. Un ziar a scris:

„În toată țara, producătorii își închid fabricile și își concediază salariații, pur și simplu din cauză că nu mai pot nici să-și vândă mărfurile pe care le produc, nici să împrumute bani pentru a le transporta în alte locuri până când va reveni cererea pe plan local.”

Națiunea a supraviețuit totuși aceluia moment înfricoșător.

În 1893, cineva scria despre timpurile tulburi la care fusese martor: „Am trecut prin toate situațiile de spaimă colectivă din ultimii treizeci de ani, dar niciodată, până la această panică din 1893, n-am asistat la o suferință atât de extinsă și care să fi afectat un număr atât de mare de oameni.”

Ne-am descurcat și de această dată.

Am mai răzbătut și prin Marea Depresiune din 1929, prin două războaie mondiale, prin panica de la sfârșitul anului 2000 și chiar prin cea declanșată de evenimentele de la 11 septembrie 2001.

Deseori, doar oglindirea evenimentelor în mass-media este cea care imprimă o atmosferă generală sumbră, ca de sfârșit de lume. Reflectați la cuvintele rostite cândva de Gandhi: „Când ajung la disperare, îmi aduc aminte că mereu, în cursul istoriei, căile adevărului și iubirii au ieșit biruitoare. Au existat tirani și criminali, iar pentru un timp ei au părut chiar invincibili, dar în cele din urmă s-au prăbușit. Gândiți-vă la asta... întotdeauna.”

Aș putea continua așa la nesfârșit. Esențialul este însă următorul: viața va avea întotdeauna suișuri și coborâșuri. Secretul este să te menții deasupra curentului cât de bine poți. Nemulțumirea față de situația existentă

vă împiedică să sesizați sau să creați noi oportunități. În toate conjuncturile de panică, în toate generațiile, au existat bărbați și femei care și-au păstrat ochii larg deschiși și au profitat de oportunitățile ivite.

Fie că a fost un George Washington care a ajuns președinte și și-a clădit propria avere, fie un P.T. Barnum care a prosperat în timpul Războiului Civil, un fapt rămâne sigur: Nu circumstanțele vă creează pe dumneavoastră, ci dumneavoastră creați circumstanțele. Aceste „vremuri grele” ar putea deveni, pentru oricare dintre noi, cea mai minunată perioadă de prosperitate.

Poate că nu trebuie decât să vă micșorați pretențiile. În 1941, Bruce Barton scria: „Am fost șomer de trei ori în viață. De fiecare dată am făcut o prospectare a împrejurimilor și am descoperit că existau destule oferte de muncă, chiar dacă nu sunt similare celei pe care o făcusem până atunci.”

Barton a fost scriitor de bestselleruri, congressman, un conferențiar popular și fondator al uneia dintre cele mai mari agenții de publicitate din lume, BBDO. A devenit și milionar.

Și încercați să nu cădeți în capcana unei concepții mult îndrăgite, aceea că trecutul a fost mai bun decât prezentul. În 1907, faimosul magnat John D. Rockefeller spunea: „Oamenii vorbesc uneori ca și cum noi, cei mai în vârstă, am fi trăit în niște vremuri cu oportunități deosebite, de parcă un tânăr din ziua de azi n-ar avea șanse să întreprindă ceea ce a întreprins generația mea pentru că toate drumurile i-ar fi blocate și toate lucrurile mărețe ar fi fost epuizate. Nimic nu poate fi mai greșit. În perioada când am deschis eu ochii era un întuneric adânc, ca în miez de noapte, pe când ziua de astăzi este ca o amiază orbitoare.”

O vorbă pentru cei înțelepți: Ascultați, acționați și prosperați.

În jurul dumneavoastră sunt multe oportunități.

Pe care o veți vedea mai întâi și de care dintre ele veți profita?

Vârful de putere în viața dumneavoastră este momentul prezent.

Clipa *aceasta* este pentru dumneavoastră amiaza orbitoare.



*„Aș fi vrut să fi aflat...”*

**Jim Edwards**

„Aș fi vrut să fi aflat că pot înfăptui orice cred cu adevărat că pot. Pare simplist ceea ce spun, dar aceasta este baza oricărei realizări (sau nerealizări) în viața fiecăruia dintre noi. De îndată ce am crezut că pot, am putut... iar înainte, când credeam că nu pot, nu puteam. Dacă vreți să trăiți o viață mai bună, schimbați-vă convingerile despre ceea ce este posibil să dețineți, despre lucrurile la care aveți dreptul și despre ceea ce puteți înfăptui dacă vă puneți ambiția în joc. Bineînțeles, afirmația pare evidentă, dar până când nu o veți trăi, nu o veți respira și nu vi-o veți însuși, veți continua să trăiți ca în trecut, ceea ce aș putea să jur că nu-i tocmai ce vă doriți. Începeți să credeți în dumneavoastră și lumea se va schimba în bine mai repede decât ați visat vreodată că este posibil!”

Jim Edwards, autor al cărții *5 Steps to Getting Anything You Want* („Cinci pași pentru a obține orice vă doriți”), [www.HowToGetAnythingYouWant.com](http://www.HowToGetAnythingYouWant.com).



*Puteți fi fericit acum*

Aproape nimeni nu crede când aude acest lucru, cu toate acestea fericirea este o opțiune personală.

Puteți fi fericit chiar acum.

Da, imediat.

Cum?

Luând decizia să fiți fericit.

Nu aveți nevoie de mai mulți bani (deși ar fi plăcut să-i aveți).

Nu aveți nevoie să fiți mai zvelt (deși v-ar putea surăde ideea).

Nu aveți nevoie de nimic (deși v-ați putea dori unele lucruri).

Puteți spune pur și simplu: „Am de gând să fiu fericit chiar acum.”

Este un truc pe care puțini oameni îl cunosc, pentru că nu au avut manualul utilizatorului pentru propria viață.

Zâmbiți. Fiți fericit.

„Dacă nu sunteți fericit, lăsați să vă scape o ocazie uriașă.”



*Viața nu trebuie să fie grea*

Nu, nu există motive pentru ca viața să fie grea.

Sunt puțini cei care știu acest lucru (dacă nu cumva au citit și ei acest manual).

Majoritatea oamenilor cred că trebuie să se zbată și să ducă o luptă continuă. Nu este deloc așa. Puteți lăsa viața să se desfășoare în voie. Secretul este să vă concentrați asupra a ceea ce vreți, să dați curs ocaziilor care vi se prezintă pentru a determina împlinirea dorinței și să aveți încredere în procesualitatea existenței.

Sigur, viața poate fi dificilă.

Dar poate fi și ușoară.

Diferența o stabilește, într-o proporție hotărâtoare, felul în care apreciați ceea ce vi se întâmplă.

Dacă socotiți că maratonul este o probă grea, n-o să vă vină deloc ușor să participați. Dar dacă vă place să alergați și priviți maratonul ca fiind o provocare personală primită cu bucurie, atunci veți considera că este ușor. Veți transpira pe drum și vă veți chinui să urcați pantele, dar până la urmă va fi o plăcere.

La fel ca în orice altă situație, alegerea vă aparține.



### *În spatele ochilor sunteți dumneavoastră înșivă*

Stăteam întins pe spate, pe masa de operație a doctorului. Intervenția chirurgicală era minoră, așa că eram treaz în timp ce doctorul îmi scormonea prin piept, tăind cu bisturiul, cu foarfecele, pentru a-mi curăța o rană.

Nu era o operație grea, cum ar fi fost o plastie pe inimă sau un transplant de plămâni. Totuși, stăteam pe masa aceea, foarte treaz, și mă simțeam ca și cum doctorul ar fi lucrat pe o mașinărie. Se întâmplase pur și simplu ca eu să fiu în mașinăria aceea. Ceea ce făcea el nu mi se întâmpla mie, ci unui lucru aflat în posesia mea.

Rețineți aceste lucruri:

Aveți un corp.

Dar nu sunteți totuna cu corpul dumneavoastră.

Aveți o minte.

Dar nu sunteți totuna cu mintea dumneavoastră.

Aveți emoții.

Dar nu sunteți totuna cu emoțiile dumneavoastră.

Sunteți ființa vie de dincolo de toate acestea, capabilă să aleagă ceea ce vrea, să dirijeze totul.

Alegeți cu înțelepciune. (Manualul vă va ajuta să faceți acest lucru.)



### *Sentimentele sunt gânduri ascunse*

„Sentimentele sunt umbrele gândurilor”, scria Michael Ryce în cartea sa *Why Is This Happening to Me... Again?* („De ce mi se întâmplă asta tocmai mie... din nou?”)

Gândurile ne creează sentimentele, dar uneori acest proces decurge cu o viteză atât de fulgerătoare, încât nici nu le mai înregistrați înainte de a se metamorfoza în sentimente.

„Sentimentele vă informează asupra naturii impactului pe care îl are energia gândurilor asupra fiziologiei”, scrie Ryce. „Dacă suferiți, înseamnă că vă aflați în mijlocul unei erori.”

Conștientizați faptul acesta.

Este un concept care vă va deveni mai clar când veți reciti manualul, pe măsură ce vă veți trăi viața. Deocamdată, trebuie să realizați faptul că sentimentele nu se furișează pur și simplu, neanunțate, și că ele nu scapă controlului dumneavoastră.

Sentimentele provin din gânduri. Schimbați-vă gândurile și vă veți schimba sentimentele.

Veți avea nevoie de ceva timp pentru a vă obișnui.

Găsiți-vă plăcerea de a vă ocupa de acest proces.



### *Totul este energie dirijată de gânduri*

Energia este cea care compune lumea întreagă – pe dumneavoastră, pe mine, cartea aceasta, scaunul pe care stați, camera în care vă aflați și așa mai departe.

Felul în care gândiți începe să organizeze energia într-o anumită formă.

De exemplu, încercați să păstrați în minte un gând negativ mai multe minute și apoi uitați-vă într-o oglindă. Veți vedea în jurul dumneavoastră o „aură” întunecată. Probabil veți avea umerii căzuți, privirea întunecată și sprâncenele încruntate. Gândurile v-au determinat aceste schimbări, pe care ceilalți le vor percepe ca pe o modificare energetică.

Acum încercați păstrați în minte câteva minute un gând pozitiv. Mergeți din nou la oglindă. Veți vedea o aură luminoasă. Umerii vor fi drepti, ochii scânteietori și fața zâmbitoare. Din nou, gândul a fost cel care v-a modificat energia.

Gândurile încep să schimbe energia întregii atmosfere din jurul dumneavoastră. Întrețineți o gândire de tip pozitiv, care vă va susține, pe dumneavoastră și pe cei din jur, ajutându-vă să trăiți o viață fericită, cu multe realizări.



### *Nu puteți opri șirul gândurilor, dar nici nu aveți nevoie să le dați curs*

Mintea funcționează neîntrerupt toată viața, zi și noapte, fie că suntem treji, fie că dormim.

Este un lucru bun. Aveți nevoie de ea pentru a vă ajuta să mergeți, să vorbiți, să conduceți mașina și să trăiți.

Veți observa că unele gânduri vă fac să vă simțiți bine, în timp ce altele vă imprimă o stare neplăcută. Unele gânduri vor fi bune, altele rele. Unele vă vor îndemna către un comportament pozitiv, altele, din contră, către unul negativ.

Nu trebuie să vă supuneți tuturor gândurilor.

Cu mai mulți ani în urmă mi-am cumpărat un tricou pe care era imprimat un text: „Meditația nu este ceea ce gândiți”.

Exact.

Meditația este spațiul *de dincolo* de gânduri. Cu cât dați mai multă atenție ecranului pe care vă apar gândurile, cu atât vă veți elibera mai mult de ele.

S-ar putea ca în momentul acesta să nu înțelegeți prea bine, dar amintiți-vă doar atât:

**„Nu puteți opri șirul gândurilor, dar nici nu aveți nevoie să le dați curs.”**