

7 SEMAINES D'AUTO-THÉRAPIE POUR  
UN BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE  
DÉPASSER NOS PEURS, NOS DÉPENDANCES  
ET AUGMENTER L'ESTIME DE SOI

Dr. Rodrigo Gutiérrez Díaz

© Josette Lyon – Paris 2013

ȘAPTE SĂPTĂMÂNI DE AUTOTERAPIE

Dr. Rodrigo Gutiérrez Díaz

© 2020 – Editura PHILOBIA

internet: [www.philobia.com](http://www.philobia.com)  
e-mail: [contact@philobia.com](mailto:contact@philobia.com)

ISBN 978-606-8560-99-1

**Editor: Bianca Biagini**

*Traducere: Dorina Oprea*

*Redactor: Oana Țăranu*

*Copertă & DTP: Cătălin Furtună*

*Imagine copertă: © Elina Nova*

Dr. Rodrigo Gutiérrez Díaz

# ȘAPTE SĂPTĂMÂNI DE AUTOTERAPIE

Depășirea temerilor, renunțarea la  
dependențe, creșterea stimei de sine  
și adaptarea la schimbare

Traducere din limba franceză  
de Dorina Oprea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
GUTIERREZ-DIAZ, RODRIGO

Șapte săptămâni de autoterapie: depășirea temerilor, renunțarea  
la dependențe, creșterea stimei de sine și adaptarea la schimbare /  
dr. Rodrigo Gutiérrez Díaz; trad. din lb. franceză de Dorina Oprea. –  
București: Philobia, 2020

ISBN 978-606-8560-99-1

I. Oprea, Dorina (trad.)

159.9

sănătos. Dacă nu o faci, înseamnă că nu ai grijă de tine și că există riscul să suferi și să acumulezi frustrări. De asemenea, tot de tine depinde să ai grijă de propriul corp și de starea de bine fizică, dar și de cea afectivă și emoțională.

Omul își petrece în mod frecvent timpul căutând răspunsuri în exterior. Însă ele se găsesc acolo unde au fost tot timpul, în noi înșine, alături de originea întrebărilor. S-ar putea ca, de-a lungul vieții, să întâlnești o mulțime de oportuniști și de impostori care să pretindă că le știi pe toate. Nu te lăsa păcălit sau sedus de strălucirea lor și nu te transforma în sclavul răspunsurilor pe care ți le oferă. Dacă faci cu adevărat un efort și cauți totul în interiorul tău, vei găsi acolo soluțiile de care ai nevoie.

Sper din tot sufletul că această carte îți va fi de folos și că te va ajuta să ai o stare de bine optimă. Sper ca informațiile cuprinse în ea să facă o diferență în viața ta de zi cu zi și să poți trece peste greutăți, să eviți disconfortul și să evoluezi astfel încât să profiți la maximum de oportunitățile care îți ies în cale.

Pentru ca rezultatele să fie de durată, te sfătuiesc să recitești periodic cartea. În acest fel, îți vei reîmprospăta cunoștințele, chiar dacă este posibil să fii din când în când prins în vârtejul vieții de zi cu zi. Prin perseverență, vei ajunge într-un final la starea de bine după care tânjești atât de mult.

## CUPRINS

Introducere . . . . .	7
<b>1. Antrenamentul și îmbunătățirea stării emoționale . . . . .</b>	<b>9</b>
Cât de important este să ne cunoaștem pe noi înșine. . . . .	16
Lumea noastră interioară. . . . .	17
Lumea exterioară . . . . .	23
Lărgirea sferei cunoștințelor, fără să ne limităm. . . . .	26
<b>2. Stima de sine și părerea pe care o ai despre tine . . . . .</b>	<b>30</b>
Importanța stimei de sine . . . . .	32
Construirea stimei de sine . . . . .	34
O părere proastă despre sine și o supraapreciere a celorlalți . . . . .	39
Repoziționarea . . . . .	40
Un mediu excesiv de critic . . . . .	42
Combaterea vocii interioare care ne critică excesiv . . . . .	47
Cei din jur nu sunt excesiv de critici . . . . .	50
Respectul față de propria persoană. . . . .	51
Iluzii în ceea ce privește stima de sine . . . . .	54
Să învățăm să ne iubim . . . . .	55
Gestionarea stimei de sine . . . . .	57
Prima săptămână de practică:	
Îmbunătățește-ți stima de sine! . . . . .	59

Prima săptămână de practică: Opinia ta despre alții . . . . .	62
<b>3. Dependența și relațiile cu cei din jur . . . . .</b>	<b>67</b>
Dependența de lucrurile pe care le cunoaștem . . . . .	68
Dependența de rutine . . . . .	69
Dependența de alte persoane. . . . .	71
Dependența de confirmări. . . . .	76
Dependența de recunoaștere. . . . .	78
Dependența de convențiile sociale . . . . .	79
Dependența de grup . . . . .	79
Dependența de ceea ce se întâmplă în exterior ne înrobește. . . . .	81
Încearcă să depinzi în primul rând de tine. . . . .	83
Relațiile cu ceilalți: cunoașterea și acceptarea lor . . . . .	85
Rezistențele socioculturale . . . . .	86
Rezistențele în rândul anturajului . . . . .	87
Îmbunătățirea comunicării: subiectivitatea limbajului . . . . .	90
Evitarea simplificării . . . . .	91
Evitarea interpretărilor subiective . . . . .	92
Încurajarea toleranței . . . . .	93
Interacțiunile cu cei din jur . . . . .	93
Relații sănătoase. . . . .	97
A doua săptămână de practică: Analizarea relațiilor cu cei din jur . . . . .	103
A doua săptămână de practică: Îmbunătățirea relațiilor cu cei din jur . . . . .	105
A doua săptămână de practică: Renunțarea la dependențe. . . . .	108
<b>4. Schimbările . . . . .</b>	<b>110</b>
„Actualizarea”: reinnoirea universului interior astfel încât să ne adaptăm la schimbările din exterior. . . . .	111

O nouă atitudine în fața schimbărilor nedorite . . . . .	112
Identificarea și conștientizarea schimbărilor. . . . .	117
Etapele unei schimbări nedorite . . . . .	120
Schimbările dorite . . . . .	121
Promovarea schimbărilor pozitive. . . . .	122
Limitele alegerilor pozitive . . . . .	124
A treia săptămână de practică: Învăță să adopți schimbarea și să o incluzi în viața ta . . . . .	127
<b>5. Depășirea anxietății. . . . .</b>	<b>130</b>
Anxietatea declanșată foarte ușor. . . . .	130
Atitudinile care declanșează o stare de anxietate . . . . .	133
Protejarea stării de bine personale . . . . .	135
A patra săptămână de practică: Combaterea anxietății. . . . .	141
<b>6. Importanța valorilor . . . . .</b>	<b>143</b>
Formarea unui set de valori . . . . .	144
Conștientizarea propriilor valori . . . . .	145
Valorile parazite . . . . .	145
Valori care se schimbă. . . . .	149
Lista propriilor valori . . . . .	152
A cincea săptămână de practică: Asumă-ți valorile în care crezi cu adevărat . . . . .	155
<b>7. Obiectivele. . . . .</b>	<b>159</b>
Beneficiile obiectivelor . . . . .	160
Importanța alegerii propriilor obiective . . . . .	161
Cum îți alegi obiectivele? . . . . .	166
Cum să atingem obiectivele pe care ni le-am fixat? . . . . .	170
Autoevaluarea periodică a obiectivelor . . . . .	178
A șasea săptămână de practică: Stabilirea obiectivelor potrivite. . . . .	180

<b>8. Trăiește în prezent . . . . .</b>	<b>183</b>
Responsabili pentru starea noastră de bine . . . . .	185
Conștientizarea prezentului . . . . .	186
Posibile devieri de la prezent . . . . .	187
Accentul pus pe momentul prezent. . . . .	191
■ A șaptea săptămână de practică:	
Profită de momentul prezent!. . . . .	192
<b>9. Gândește pozitiv. . . . .</b>	<b>194</b>
Reevaluarea percepției asupra tristeții și bucuriei . . . . .	196
Controlarea emoțiilor negative . . . . .	197
Controlarea gândurilor negative . . . . .	200
Accentul pus pe latura pozitivă . . . . .	200
Încurajarea optimismului și includerea lui în scara noastră de valori. . . . .	201
Cultivarea unui mediu personal pozitiv. . . . .	202
Bucuria de a trăi și transformarea ei într-un obicei . . . . .	204
Nu renunța la tine . . . . .	204
Folosirea unor cuvinte pozitive . . . . .	205
Automulțumirea . . . . .	205
■ Autoevaluare finală. . . . .	206
<b>10. O stare de bine optimă . . . . .</b>	<b>208</b>

## Au mai apărut la Editura Philobia

### Colecția **Psihogenealogia**

- Patrice Van Eersel, Catherine Maillard – **Mă dor strămoșii**. Psihogenealogia sau cum să ne schimbăm viitorul cunoscându-ne trecutul
- Anne Ancelin Schützenberger – **Psihogenealogia și rănilor din familie**. Legăturile transgeneraționale, secretele de familie, sindromul de aniversare, moștenirea traumelor și practica genosociogramei
- Anne Ancelin Schützenberger, Ghislain Devroede – **Copiii bolnavi de părinți**
- Nina Canault – **Cum plătim pentru greșelile strămoșilor**. Inconștientul familial
- Chantal Rialland – **Familia care trăiește în noi**. Ghid practic de psihogenealogie
- Serge Tisseron – **Secretele de familie**. Cum se moștenesc traumele
- Elisabeth Horowitz – **Copilul și arborele genealogic**
- Elisabeth Horowitz – **Boala, o memorie genealogică**. Cum să-ți interpretezi istoria familială pentru a te vindeca
- Marie-Noëlle Maston-Lerat – **Mă doare portofelul**. O perspectivă psihogenealogică asupra banilor și a succesului
- Marie-Jeanne Trouchaud – **50 de exerciții de psihogenealogie**
- Willy Barral – **Corpul copilului ne vorbește**. Istoria părinților se reflectă în simptomele copiilor
- Didier Dumas – **Biblia și fantomele sale**
- Bert Hellinger – **Constelațiile familiale**. Terapie pentru suflet
- Bert Hellinger – **Constelații familiale pentru cupluri**. Adevăratele cauze ale crizelor conjugale și soluții pentru depășirea lor
- Mireille și Hervé Scala – **Cuplul în psihogenealogie**. Influența familiei în alegerea partenerului – o explicație a succesului și eșecului în relații
- Isabelle de Roux, Karine Segard – **Psihogenealogia pentru toți**
- Bruno Clavier – **Fantomele din familie**. Psihanaliza transgenerațională
- Chantal Rialland – **Împacă-te cu trecutul**. Dezvoltare personală cu ajutorul psihogenealogiei

chiar pe cel scris de alții, pe care nu îl mai punem sub semnul întrebării. Cu alte cuvinte, trăim conducând pe pilot automat.

Din când în când însă, diverse chestii neprevăzute și neplăcute – sau chiar și probleme – ne apar în cale și universul fragil în care trăim se clatină din temelii. Poate fi vorba despre un incident nu neapărat foarte grav, de exemplu criza de la împlinirea vârstei de 40 sau 50 de ani, când ajungem să conștientizăm ceea ce ni se întâmplă și să ne gândim mai profund la toate acestea, fiindcă nu știm să înfruntăm și să gestionăm evenimentele inerente.

Este nevoie să se întâmple neapărat un anumit lucru ca să progresăm? De ce să așteptăm să știm sau să învățăm ceva în condițiile în care am putea să ne apucăm chiar acum de treabă? Nu trebuie să amânăm până la 40 sau 50 de ani tot ceea ce ține de descoperirea de sine și nici să ne rezolvăm problemele sau să depășim diverse crize existențiale. Faptul că evoluăm în prezent ne ajută să avem șanse mai mari să fim fericiți și împliniți, amplificându-le și mai mult pe viitor. Cartea de față își propune să îți lumineze calea, astfel încât să îți construiești o viață mai frumoasă, cea la care ai visat dintotdeauna. Cum? Pur și simplu îmbunătățind totul începând chiar de acum.

## 1

# Antrenamentul și îmbunătățirea stării emoționale

Ai avut vreodată impresia că nu ești așa cum ți-ai dori sau că nu te simți bine în propria piele? Ai vrut să schimbi ceva astfel încât propria existență să aibă o însemnătate mai mare? Știm foarte bine cum ne-ar plăcea să fim și ce să facem. Ne identificăm cu personaje reale sau imaginare, cu care tânjim să semănăm. Uneori, iluzia este una de scurtă durată și apare când citim un roman sau vedem un film, la final rămânându-ne însă doar amintirea mirajului care se diluează treptat, odată cu trecerea timpului.

De ce? Suntem oare condamnați să repetăm totul la nesfârșit sau există realmente posibilitatea unei îmbunătățiri care să ne permită să ne îndeplinim nevoile într-o manieră mai adecvată? Răspunsul îl avem fiecare în interiorul nostru. Dacă privim puțin la ceea ce se întâmplă în propria casă, vedem că există lucruri care ne plac și cărora le acordăm atenție, altele care ar trebui îmbunătățite și pe care încercăm să le schimbăm și altele care nu ne ajută la nimic și de care ne debarasăm. Iată o abordare evidentă atunci când vine vorba despre obiectele de care ne-am înconjurat, dar nu și referitor la noi înșine. Am putea să

procedăm oare la fel și în ceea ce ne privește? Ființa umană este perfect capabilă să o facă. E la îndemâna ei. Puțini dintre noi se opresc însă să reflecteze cât de cât la acest aspect.

Trăim într-o lume a priorităților. Multe dintre ele nu au fost stabilite neapărat pentru noi, însă le-am considerat de la sine înțelese. Societatea ne spune ce să facem și cum să trăim, presa ne explică ce anume ne face fericiți, profesia ajunge să ne definească, cei din jur specifică clar ce așteptări au de la noi ș.a.m.d. Și noi? Ce avem oare să ne spunem? Ne mulțumim să urmăm directivele deja trasate sau încercăm să ne creăm unele proprii? Suntem subiecți pasivi sau ne implicăm activ în planificarea propriei vieți?

Cei mai mulți oameni trăiesc într-un ritm definit într-o măsură atât de mare de circumstanțele exterioare încât nu mai au aproape deloc timp să se gândească la ele. Nu mai reflectează la ei înșiși și nici la cum și-ar dori să fie – și nici măcar la posibilitatea de a îmbunătăți ceva. O veritabilă contradicție într-o societate în care evoluția este o valoare prezentă în aproape toate domeniile de activitate.

Avem grijă de mașina personală, o menținem într-o stare bună, îi adăugăm accesorii, o punem la punct și o schimbăm cu un model mai recent. Putem încerca să fim la curent cu ceea ce apare nou pe plan profesional, astfel încât să evoluăm în meseria pe care ne-am ales-o. Ce se întâmplă însă atunci când vine vorba despre propria persoană? Permiteți evenimentelor și circumstanțelor externe, dar și celor care ne înconjoară să definească modul în care evoluăm? Sau, din contră, începem să privim în interiorul nostru astfel încât să ne cunoaștem mai bine și să ne transformăm în motorul propriei evoluții? Este posibil să trăim

fără să fim conștienți de o mulțime de lucruri, adoptând la nivel personal o atitudine pasivă chiar dacă suntem foarte activi la alte niveluri care au legătură cu exteriorul.

De ce se întâmplă acest lucru? Motivele sunt numeroase. În primul rând, societatea în care trăim ne induce ideea că orice îmbunătățire sau progres are beneficii care ne vor influența aptitudinile exterioare, indiferent că vorbim despre cele profesionale, economice, sociale sau despre cele legate de etică, sănătate ș.a.m.d. Nu se acordă însă atenție individului ca întreg și măsurii în care poate evolua din punct de vedere al echilibrului interior, mental și emoțional. Nu se pune accentul pe îmbunătățirea relațiilor și interacțiunilor cu ceilalți, astfel încât să ne folosim de aptitudinile pe care le avem și să ajungem să ne simțim bine independent de evenimentele exterioare. Și probabil că prioritățile sunt destul de diferite dacă ne raportăm la stilul de viață occidental. În al doilea rând, ființei umane nu îi place tăcerea, fiindu-i teamă să privească în interior, să se descopere și să se cufunde în propriile gânduri. Teamă de necunoscut impregnată profund în noi ne face să evităm introspecția și situațiile în care să fim singuri cu noi înșine.

De altfel, inerția, cutumele și obiceiurile formate ni se par confortabile. Ele fac parte din noi, astfel că ne este mult mai greu să punem sub semnul întrebării aspecte care considerăm că ne aparțin și ne definesc.

Dacă adăugăm la toate acestea și teama de schimbare (în condițiile în care ea ne activează incertitudinea legată de potențialele rezultate), ne trezim că nu ne implicăm în mod activ în propria dezvoltare personală, care se va produce astfel în funcție de circumstanțele exterioare, ce îi vor defini de altfel și ritmul. În

cele din urmă, dacă vom profita de tot ceea ce ne învață aceste experiențe, vom fi martorii unor schimbări interioare care vor duce într-un final la o evoluție pozitivă.

De ce să nu facem însă un pas în față și să încercăm să evoluăm în mod conștient în loc să așteptăm ca viața – și șansa – să ne dea anumite lecții? Dacă pornim chiar de acum pe acest drum, vom putea profita de circumstanțe și de oportunități și vom aprecia mai mult ceea ce contează cu adevărat. Într-un final, va exista o probabilitate mult mai mare să ajungem la starea de bine atât de râvnită, la care aspirăm cu toții.

De foarte multe ori, ființa umană se simte atât de conectată la ceea ce se petrece în jurul ei încât trece prin viață asemenea unui somnambul, lăsându-se dusă de val, fără ca măcar să își imagineze că se poate opri puțin să reflecteze. În realitate, ea însăși, dar și felul în care interpretează realitatea și în care acționează se află la originea stării de bine – care se află acolo unde a fost dintotdeauna, chiar dacă nu a căutat-o: în interior. Deși este lipsit de relevanță, suntem atenți doar la exterior – în condițiile în care propriul creier este capabil să surprindă informații atât despre ceea ce se petrece în jurul nostru, cât și despre propriul corp sau despre starea noastră mentală. Acesta are tendința de a fi cât mai practic, în ideea de a economisi timp și resurse. În general, el acordă mai multă atenție solicitărilor primite din afară.

Așa se face că ființa umană, impregnată de o cultură care pune preț pe evoluție – indiferent de domeniu – se concentrează pe îmbunătățirea stării sale fizice (făcând sport și hrănindu-se mai bine), a condițiilor de viață și de muncă sau a relațiilor sociale, dar și pe aprecierea bunurilor materiale. Suntem cu toții de

acord că asemenea îmbunătățiri sunt de dorit – și mulți oameni sunt dispuși să depună efortul aferent și să se sacrifice. Ne facem un abonament la o sală de fitness știind că antrenamentul ne va garanta o stare de bine la nivel fizic, o stare de sănătate optimă și o siluetă agreabilă. Ne străduim din răspuțeri să ne îmbunătățim nivelul de trai, fiindcă asociem bunurile materiale cu bunăstarea și fericirea.

Ființa umană preferă mai presus de orice stimulii exteriori. Cu ajutorul religiei, ea poate evolua însă la nivel spiritual și chiar și intelectual. Am uitat însă că este posibil să ținem cont și de procesele noastre mentale, dar și de modul în care interpretăm realitatea, în care interacționăm, reacționăm, simțim ș.a.m.d. Și din acest punct de vedere putem evolua, însă este nevoie de implicare și de efort conștient. Putem progresa și evolua la nivel personal, la fel de bine cum putem pretinde că acest lucru se produce spontan și firesc, dar și că experiențele, încercările și greșelile ne ajută să ne dezvoltăm la nivel mental, fără să depunem neapărat un efort foarte mare.

Da, așa stau lucrurile, însă putem accelera procesul corectând greșelile pe care le lăsăm să treacă neobservate și care nu se remediază de la sine, ajungând să ne cunoaștem mai bine (cum suntem și de ce acționăm într-un fel sau altul), dezvoltându-ne și capacitatea de a evolua. În acest fel, ne mărim și șansele de a ne îndeplini propriile obiective și de a ne simți mai împliniți. Ce înseamnă asta mai exact? Să ne transformăm în persoane care se pot controla și care nu se mulțumesc să stea la mila sorții.

Mai întâi de toate, trebuie să conștientizăm clar realitatea, să știm ceea ce suntem și cum funcționăm – cu alte cuvinte, să

ne cunoaștem cât mai bine. După aceea, va trebui să stabilim ce anume vrem să îmbunătățim, iar apoi să acționăm, dând dovadă de perseverență, astfel încât să susținem schimbările până într-acolo încât să se transforme în obiceiuri și să devină practic automatisme.

În ce moment începe procesul de evoluție? Nu e nevoie să ne îmbolnăvim, nici să suferim de o tulburare mentală precum depresia sau anxietatea. Este valabil și aici același principiu ca în cazul sportului sau al alimentației adaptate – nu trebuie să ajungi să capeți o boală ca să adopți un stil de viață sănătos. Este vorba despre a evolua, a ne lărgi orizonturile și posibilitățile, astfel încât să ne simțim mai bine cu noi înșine, dar și cu cei din jur și să atingem un nivel mai ridicat de satisfacție personală. Este oare mult prea târziu? La ce vârstă ar fi ideal să începem? Nu, niciodată nu e târziu. Dacă simțim nevoia să pornim la drum, atunci e momentul potrivit. Ființa umană are o tendință naturală către inerție, însă dacă citești cartea de față, înseamnă că ai decis deja să te apuci de treabă. Ca să te schimbi, singurul lucru care contează este să îți dorești cu adevărat. Cumva, știi foarte bine că recompensa o vei găsi în tine și că ea nu așteaptă decât să o descoperi.

Beneficiile acestei îmbunătățiri încep să fie vizibile într-o măsură din ce în ce mai mare în viața de zi cu zi. În relația cu tine însuși sau cu cei din jur, vei obține rezultate mult mai bune, care vor genera la rândul lor noi oportunități și progrese. Te vei privi atât pe tine, cât și tot ceea ce înconjoară într-o lumină cu totul nouă. Te vei simți mai împlinit și starea de bine personală se va reflecta într-o manieră pozitivă și asupra anturajului. Cu toții vor observa că îți merge mai bine, obișnuindu-se astfel să te privească într-o lumină nouă.

Cartea de față constituie un ajutor din exterior, un ghid care să te determine să evoluezi la nivel personal – lucru pe care ți-l doreai de mult, dar nu știai de unde să începi. Este un fel de manual de antrenament personal, care te va determina să renunți la ceea ce te limitează, astfel încât să devii mai bun. Nu este vorba despre o terapie standard, chiar dacă tot ce am scris aici este rodul cunoștințelor mele în diferitele tipuri de terapie și al experienței profesionale în sfera psihiatriei – atât în spațiul public, cât și în privat. Nu există limite impuse de anumite teorii sau discipline, totul fiind extrem de direct și de practic.

Este și motivul pentru care am optat pentru un stil simplu și accesibil. În acest fel, îți va fi mult mai ușor să pui în practică procesul de dezvoltare personală și să obții rezultate pe termen scurt, care îți vor consolida ideea că schimbarea este perfect posibilă.

Cartea de față permite persoanelor care nu au timp să se ducă în mod regulat la ședințe de psihoterapie să obțină rezultate pozitive. Evident, psihoterapia are rolul ei, însă schimbările se produc treptat, este costisitoare, iar de cele mai multe ori cei care apelează la ea au o suferință destul de mare sau chiar o tulburare psihopatologică (depresie, anxietate etc.). Îți propun așadar un ghid, însă tu ești vectorul schimbării, prin intermediul acțiunii – o acțiune care va transcende latura teoretică a cărții. Evident, conținutul lucrării nu substituie consultațiile din partea unui specialist în psihiatrie sau a unui psihoterapeut, mai ales atunci când există o stare psihică de rău pregnantă sau un proces psihopatologic (depresie, tulburare anxioasă pe fond depresiv, probleme de adaptare ș.a.m.d.).



Este important să citești cu atenție capitolele cărții de față, ca să poți compara informațiile cu abordările precedente și să dobândești noi aptitudini. În cele nouă capitole care urmează, vei avea acces la o mulțime de cunoștințe practice, ca să îți regăsești starea de bine. Ultimul capitol are un rol recapitulativ, ca un fel de corolar a tot ceea ce ai învățat.

Dacă dorești, poți face o pauză după fiecare capitol, ca să pui în practică exercițiile propuse, timp de o săptămână. Ți recomand să folosești un jurnal în care să notezi progresele obținute pe calea dezvoltării personale. În viața de zi cu zi, vei avea numeroase oportunități să implementezi ceea ce ai învățat. Evită zona de confort și pasivitatea și amintește-ți că ești promotorul și responsabilul pentru schimbările prin care treci.

La finalul cărții și după aceste șapte săptămâni de practică, vei avea la dispoziție noi resurse personale, ca să te simți cât mai bine și să progresezi în continuare. Amintește-ți faptul că travaliul personal nu va lua sfârșit după această perioadă. Deși progresele vor fi de durată, este obligatoriu să nu te oprești, încorporând informațiile deprinse în viața de zi cu zi. În acest fel, folosind continuu resursele prezentate și însușite, îți vei forma noi obiceiuri și strategii mai sănătoase, astfel încât să evoluezi și să te simți mai împlinit.

### **Cât de important este să ne cunoaștem pe noi înșine**

Înainte de a demara procesul de schimbare, este fundamental să ne cunoaștem cât mai bine. Suntem ceea ce credem că suntem. Gândurile noastre reprezintă ceva activ, care ne permite să conștientizăm felul în care ne prezentăm atunci când ne îndreptăm deopotrivă spre lumea exterioară sau interioară și să

comunicăm cu ele. Modul în care simțim, gândim și reacționăm va determina relația cu tot ceea ce ne înconjoară. Acest lucru ne va condiționa alegerile, obiectivele, rezultatele, emoțiile și, nu în ultimul rând, starea de bine. Din aceste motive, este important să știm să privim în interior, să ne cunoaștem mai bine și să trăim într-o manieră cât mai coerentă.

### **Lumea noastră interioară**

Ce găsim în interiorul nostru? O lume întreagă. Ideal este să privim și să ne analizăm acest ansamblu de informații (gândurile, ideile, convingerile etc.), dar și sentimentele și emoțiile care ne definesc și care ne determină concepția despre ceea ce ne înconjoară. Creierul nostru deține informații (idei, concepte, convingeri, valori, cunoștințe ș.a.m.d.), care provin din exterior sau din noi înșine și pe care le filtrăm, presupunând că ne aparțin, formându-ne ulterior o întreagă concepție despre viață. Uneori, pot fi elemente obiective, însă adesea se dovedesc a fi unele subiective (bazate pe interpretări sau pe ipoteze imaginatice), inspirate de către cei din jur. Sunt informații care ne privesc direct (legate de ceea ce suntem, de ceea ce ne caracterizează, de convingerile pe care le avem, de talente și de potențial, de ce anume înseamnă pentru noi valoare, de ceea ce ne dorim, de obiectivele pe care ni le-am propus etc.) și care reprezintă viziunea noastră asupra lumii.

Informațiile pe care le deținem și care ne-au definit până acum sunt rezultatul circumstanțelor, al mediului familial și sociocultural, al interacțiunii cu cei din jur, al timpului care ni s-a dat de trăit etc. Nu am ales noi integral acești factori, însă toți au contribuit la ceea ce suntem. Cineva născut într-un cartier defavorizat din Calcutta este diferit de cineva născut într-o