

CRISTINA JOY



# Trezește-te

Cartea întâi

Ghid către fericire, pas cu pas

Pune pe silent zgomotul din jur și  
trezește bucuria fiecărei clipe

Medgidia, 2021

Era 7/11/2020, ora 11:11 seara. Mă aflam în luna a opta a unei pandemii globale, în lockdown, acasă, în Londra.

După o zi plină de “working from home”, ochii mi se închideau în fața laptopului, în timp ce căutam un mod de a alina suferința globală, de a ajuta cât mai multă lume să treacă mai ușor peste aceste vremuri. Oricât de obosiți îmi erau ochii, cumva au remarcat că e 11:11 și am zâmbit. Se zice că 11:11 este un semn divin, de sincronicitate, și că atunci când vezi aceste numere, ești aliniat cu Universul. În acel moment mi-a sclipit sufletul și am simțit o intuiție cum nu mai simțisem până atunci.

Am deschis un fișier word, la întâmplare și am început să tastez: 5 Cărți, Trezește-te. Cartea 1 e publicată pe 11/11/2020.

M-am oprit confuză. Cărți am mai scris, dar nu m-am simțit niciodată inspirată să le public. Părea totul atât de clar și de cert, că nu-mi reveneam. Cu o urmă de îndoială totuși, mă întrebam cum naiba să fie prima carte gata pe 11/11/2020? Mai erau doar 4 zile până atunci. Îndoiala a durat mai puțin de un minut, că degetele mele au și început să tasteze primul capitol. Am pierdut complet noțiunea timpului. Degetele mele au continuat să tasteze fără oprire, cu un “flow” greu de descris în cuvinte. Eram cu singuranță “in the zone”. Nu a trecut mult și al doilea capitol era deja gata. Când am ridicat degetele de pe tastatură, era 11:11 dimineața. Scrisesem 12 ore fără oprire și mă simțeam fresh, de parcă doar ce mă trezisem din somn. Entuziasmul și încrederea că voi publica Trezește-te, Cartea 1 pe 11/11/2020 creșteau cu fiecare cuvânt tastat. 4 zile mai târziu și 77 de ore de scris după, o carte de 45 de pagini era încheată și părea să aibă potențialul de a alina suferința. A fost urcată pe Amazon pe 11/11/2020 la 11:11 seara. Fix așa s-a nimerit să fie totul gata. Sufletul mi-a zâmbit.

Aveam un blocaj care mă împiedica mereu să public și tocmai reușisem să îl îndepărtez. Cu o energie reînnoită, am adus Cartea 1 în armonie cu dorința mea de a face bine, iar cărțile 2, 3, 4 și 5 vor completa melodios ce am început aici.

Mi-am pus inima, zâmbetul și bucuria în fiecare cuvânt.

## PARTEA I : TREZIREA

### Capitolul 1: Câștigă înainte să începi

Era prin 2006, vara. Derutată de eșec după eșec, depresii neîmpărtășite cu nimeni, alegeri proaste după alegeri proaste, provocări care mai de care mai dureroase și dezamăgită profund de tot ce însemna viața, în general, umblam fără scop, pe străzile dintr-un București canicular. Transpirația mi se scurgea de pe frunte, direct în ochi. Hainele deveniseră vizibil ude de la sudoarea abundentă, iar adidașii de “firmă”, făcuți în China, mi se scufundau nepăsători în asfaltul fierbinte, care se topea sub fiecare pas, de parcă se pregătea să mă înghită complet. Nu m-ar fi deranjat.

*“Chiar și cele mai frumoase flori, cresc din mocirlă.”*

Înaintam cu capul în jos, către nicăieri. În momentul în care am schimbat iar direcția de mers, iar vântul părea că adie puțin, alinând disconfortul temperaturilor foarte ridicate, în fața picioarelor mele a apărut, de nicăieri, un post-it pe care scria cu litere de mână: “privește cerul”. Primul gând?

*- Cărui idiot i-o fi năzărit să scrie asta?*

Eram într-o stare în care nimic nu mi se părea o idee bună, nici măcar să privesc cerul. Mi-am continuat drumul, privind în jos. La numai câteva minute am observat din nou, la picioarele mele, același post-it cu mesajul “privește cerul”. Pentru o secundă, m-am încruntat și m-am întrebat surprinsă:

*- Cum naiba a ajuns asta aici?*

Nu-mi păsa prea tare, oricum. Așa că, am continuat să-mi văd de drumul către nicăieri, cu aceeași privire îndreptată spre asfalt. Nu a trecut mult și post-it-ul a apărut, din nou, la picioarele mele. Același mesaj enervant și, parcă, insistent, “privește cerul”.

Pentru o secundă, parcă exasperată de mesajul aceluși post-it, m-am oprit din mers și am privit cerul. Am privit imediat jos, cu o mânie fulgerândă și răspunzându-mi în gând:

*“- L-am privit. Și?”*

Nu apucasem să-mi termin dialogul mental, că și realizasem că mă simțeam puțin mai bine, imediat ce privisem cerul pentru o secundă. Cu mirare și curiozitate, mă întrebam, în gând, dacă să privesc cerul din nou, de parcă era o decizie vitală în viața mea. Am desprins ochii, parcă înțepeniți în asfaltul ce părea un cauciuc moale, în care mă afundam și mai mult, atunci când stăteam pe loc.

Am privit cerul, de parcă îl priveam atunci pentru prima oară. Poate că era cu adevărat prima oară când îl priveam. Cu 100% prezență, cu uimire, cu admirație, cu umilință pentru puterea pe care o avea asupra mea. Am realizat că, doar privind cerul, uitasem pentru câteva momente de tot ce rula, pe repeat, în capul meu.

Era totul perfect. Era senin, era cald, era simplu, era măreț, era parcă pictat, era libertate, era evadare, era lipsă de griji, era minte limpede, era gând senin, era speranță. Cumva, norul mental pe care îl purtasem cu grijă tot drumul cu mine, se transforma acum în soare.

Am simțit cum energia se plimbă prin tot corpul meu și-mi dă furnicături de fericire. O lacrimă a izbucnit spontan și a alunecat pe obrazul meu, parcă la concurență cu

picăturile de transpirație care curgeau abundent, iar un zâmbet mi s-a proptit, inexplicabil, pe chip.

*“- O să fie bine”* - ceva din mine mi-a spus.

Am crezut cu toată ființa mea. De ce? Nu știi!

Când am reușit să îmi desprind privirea de la cer, am remarcat pe banca din fața mea un tânăr, cu părul șaten, chipeș și cu un zâmbet ștrengar pe față. Era îmbrăcat în alb și avea un post-it notes și un pix. Lângă el un rucsac negru cu fermoarul deschis.

Până să mă dumiresc, m-a întrebat:

*Ai fi preferat să-ți pun o piedică și să cazi, ca să privești cerul mai repede?*

*Știi că te învârți în cerc, de mai bine de o oră?*

Încă confuză și fără cea mai mică idee dacă avea dreptate că mă învârteam în cerc de mai bine de o oră, tot ce am reușit să articulez a fost:

*- Aaaaa, nu știu!*

*- Ce te frământă? Vrei să vorbești? - m-a întrebat pe un ton cald.*

*- Nu vreau să vorbesc despre asta.*

*- Ia un loc! - mi-a spus, în timp ce-mi arăta locul de lângă el.*

Eram obosită de la atâta umblat, așa că, cu capul plecat, m-am așezat lângă el, pe bancă.

Nu am putut articula alte cuvinte, iar el, străinul perfect, părea că înțelege asta și nu a insistat cu întrebări.

Am privit împreună cerul preț de câteva minute, după care, s-a ridicat de pe bancă și mi-a spus niște cuvinte care mi-au rămas întipărite în memorie și în suflet:

*Nu termina, până nu începi cu adevărat.*

*Viața adevărată abia începe când eșuezi și când înveți să treci peste eșecuri. Eșecurile sunt cele mai mari daruri.*

*Doar așa crești și înveți.*

*Privește cerul de fiecare dată când simți că nu mai poți, ajută.*

*Apoi, continuă. De fiecare dată! Când simți că nu mai poți, sigur mai poți puțin.*

A făcut câțiva pași, de parcă va pleca. După încă câțiva pași, s-a oprit, și-a fixat privirea în ochii mei și mi-a spus cu un zâmbet cald:

*- Privește cerul!*

Am preluat zâmbetul lui cald instant, iar în timp ce el se pierdea în depărtare, eu priveam cerul și zâmbeam, cu o dorință recâștigată de a trece peste provocările pe care le aveam.

Astfel de ghizi apar când ne așteptăm cel mai puțin, dar, de cele mai multe ori, exact când avem cea mai mare nevoie.

*“Cei mai așteptați ghizi sunt cei care ne ajută să descoperim sursa propriei puteri.”*

**- Cristina Joy**

Din când în când, toți avem nevoie de un ghid, de un cuvânt de încurajare, de o speranță interioară reînnoită, care să ne readucă pe linia de plutire. Uneori, acel ghid, este un străin, alteori, acel ghid, este un citat care îți iese în cale, poate un act de bunătate pe care cineva îl face pentru tine sau poate ghidul este o idee dintr-o carte, care îți ajunge în mâini, aparent întâmplător.

Indiferent în ce formă apare, ghidul are întotdeauna cele mai bune intenții pentru noi. Poate că un ghid se află sub aceste cuvinte așternute din suflet și destinate ție.

Permite acestor rânduri să-ți atingă inima și să te ghideze

către răspunsul pe care îl cauți.

Dacă un rând, o idee, o poveste, un gând sau un cuvânt, creează în tine acel moment de “A-ha!”, scopul a fost atins.

În viață și în tot ce faci, vei câștiga numai dacă decizi să nu renunți.

*“Atunci când ești într-un loc întunecat tinzi să crezi că ai fost îngropat; Dacă ai fost plantat?”*

Jocul nu se termină când eșuezi. Din contră, abia atunci începe cu adevărat. Jocul nu se termină decât când tu decizi să spui stop joc.

Te provoc să continui jocul ăsta numit viață până când meșterești cel mai simplu mod de a câștiga. Continuă să mergi înainte și nu te opri pentru nimic, până când nu zburzi de bucurie, de fericire, de vitalitate, de relații de calitate, de contribuție, de lucruri materiale pe care ți le dorești, de sentimente de împlinire. Da, ai dreptul la orice îți dorești. Poți obține tot ce îți dorești.

*“Provocarea prin care treci azi, dezvoltă puterea de care ai nevoie mâine.”*

Nu spune stop joc până nu dezvolti în tine puterea să continui să te reinventezi ori de câte ori este nevoie. Nu spune stop joc până nu ajungi să stăpânești ca un maestru regulile jocului. Nu spune stop joc până când, maestrul al regulilor fiind, știi acum cum să încalci regulile atât de bine și să câștigi într-un mod în care nimeni nu crede că e posibil să câștigi. Nu spune stop joc, până nu ieși învingător.

Decide aici și acum, orice ai în minte ca scop final, că jocul nu se termină decât atunci când câștigi, indiferent de durată, timp, eșecuri sau obstacole.

Eșecurile și obstacolele nu-ți spun stop joc, sunt doar piese din joc, care trebuie date la o parte grațios, pentru ca tu să poți să continui, mai înțelept și mai puternic, către următorul nivel.

Te provoc să aplici această strategie și acestei cărți.

Câștigă înainte să începi.

Milioane de cărți sunt vândute în întreaga lume.

Și, ghici ce?

Studiile arată că 85% din ele nu ajung să fie citite niciodată.

Poți să-ți imaginezi că milioane de oameni dau bani pe cărți și nici măcar nu ajung să le citească vreodată?

Oare de ce se întâmplă asta?

*“Rezultatele de care te bucuri în viața ta acum sunt fie efectul focusului tău, fie consecințele distracțiilor tale scăpate de sub control. Alegerea este întotdeauna a ta.”*

**- Cristina Joy**

Îți spun eu! Au fost create atât de multe lucruri care să ne vâneze, capteze și să ne consume atenția, încât este greu să ne luptăm cu ele și să decidem conștient ce merită cu adevărat timpul și atenția noastră și ce nu.

Creierul nostru este stimulat de milioane de ori cu chimicale de recompensă, primite de corpul nostru cu extaz și necunoaștere, date de social media, TV, radio, telefoane, ceasuri &co.

Suntem manipulați subtil și redirecționați din lumea pe care noi o considerăm reală, către lumea virtuală. O lume care nu există, care nu este cu nimic la fel de plăcută ca cea reală, dar care, prin inginerie tehnologică, a învățat să ne hack-uiască comportamentul și să ne facă tot mai dependenți de ea. Atenția noastră este atrasă ca de un magnet de către ecrane, iar de fiecare dată când încercăm să scoatem capul din ele, înapoi către realitate, magnetul devine mai puternic, iar capul nostru, revine, ca un sclav supus, legat în lanțuri, la acest ecran.

Suntem, parcă, sedați, adormiți și hrăniți cu dependență.

Suntem departe de conexiunea umană, departe de compasiune, departe de răbdare, departe de empatie, departe de grija reală, departe de suport emoțional, departe de mulțumire, departe de prietenii adevărate, departe de poveștile reale din viața noastră, într-o lume falsă, plină de filtre, povești și imagini, care cerșesc constant acceptarea noastră.

Te provoc să decizi aici și acum să-ți recuperezi investiția pe cartea asta, să-ți propui să o citești până la capăt și să faci toate exercițiile și nebuniile propuse, cu o inimă deschisă, cu curiozitate și fără să judeci nimic ca fiind bun sau rău, adevărat sau neadevărat.

*“Dacă amâni, dacă lași pe mai târziu, dacă dai puterea acestui moment prezent pe o promisiune a unui viitor închipuit, îți lași viața în mâini aleatorii și viitorul pe seama unui pilot automat invizibil, care nu are nici o direcție, viziune sau intenție ca viața ta să devină mai bună, mai distractivă, mai împlinită și mai conștientă, aici și acum, în singurul moment care contează cu adevărat.”*

**- Cristina Joy**

*Promisiunea mea:*  
Eu, ....., îmi promit să citesc cartea aceasta până pe data de ....., să fiu deschis, curios și să eliberez orice dorință de a judeca conținutul. Îmi promit, aici și acum, să investesc mai mult timp pentru a învăța CUM să gândesc. Voi face exercițiile din cartea aceasta, chiar dacă asta va însemna că trebuie să gândesc, să reflectez, să explorez zone pe care nu le-am mai explorat până acum. Intenția mea este ca această carte să mă ajute să evoluez către fericire necondiționată și sunt dispus să fac munca necesară pentru asta.

Semnat,

.....

Data,

.....

Te provoc să îți dezvolți gândirea critică, să nu iei de bun nimic din ce găsești în cartea asta, să nu iei nimic de bun din ceea ce găsești în jurul tău, să pui sub semnul întrebării tot ce este aici și tot ceea ce consideri acum ca fiind adevărat.

Așa începe trezirea.

Cartea asta a venit la mine cu o viteză, o claritate și o certitudine absolută. Trebuia să ajungă în mâinile tale cât mai curând posibil. Da, în mâinile tale.

Dacă citești rândurile acestea, respiră adânc, pune un zâmbet pe față și repetă după mine:

*“Sunt exact unde trebuie să fiu, fac exact ceea ce ar trebui să fac.”*

Nu există coincidențe. Totul se întâmplă cu un motiv. Ai ales să citești rândurile acestea, din milioane disponibile peste tot în lume și pe internet, pentru că aveai nevoie să citești fix asta.

Această carte s-a revărsat din durerea mea, din durerea pe care o simt în interior când aud toate poveștile acestea triste despre prieteni ai prietenilor mei, care s-au sinucis, din durerea pe care o simt, știind că din ce în ce mai mulți oameni sunt în depresie, în disperare, suferă de anxietate, de lipsă de speranță, tristețe, frustrare, nefericire...

Dacă citești rândurile acestea, înseamnă că și tu rezonezi cu durerea mea și că ești deschis să primești o modalitate prin care să participi în a schimba ceea ce nu îți place în jurul tău, prin a deveni un exemplu viu a ceea ce îți dorești să vezi în jurul tău.

Drumul către fericire începe cu conștientizarea sursei nefericirii.

Îmi sfâșie inima să aud oameni care vor să renunțe la tot și care spun: “Nu pot face nimic, sunt prea mic.”

Asta ne-a făcut societatea să credem, pe fiecare dintre noi. Că suntem “micuțul și neajutoratul eu”.

Ideea asta este atât de departe de adevăr.

De ce să crezi tot ce ți se spune?

De ce să renunți la viață, cu atâta ușurință?

De ce să îți dai pe tavă puterea, cu atâta ușurință?

De ce să lași circumstanțe exterioare să dicteze modul cum te simți tu în interior?

Dacă sunt momente în care simți că îți vine să renunți, e ok. Nu îți cer să negi ceea ce simți.

Din contră, vreau ca tu să îmbrățișezi și să accepți toate emoțiile pe care le simți, pentru că sunt valabile.



Mulțumesc din inimă ție, suflet încăpățânat care vrei să te bucuri de viață mai mult, care îmbrățișezi nesiguranța și care te arunci cu capul înainte, în necunoscut.

*Te iubesc. Te onorez. Te apreciez.*

*Suntem conectați.*

*Până la următoarea carte, rămâi binecuvântat!*

## CUPRINS

Nota Autorului	5
Introducere	6
<b>PARTEA 1 : TREZIREA</b>	
Capitolul 1: Câștigă înainte să începi	7
Capitolul 2: Scoate întunericul la lumină	20
Capitolul 3: Dă-ți un reset. Povestea Maestrului Zen	32
<b>PARTEA 2: ACCEPTAREA</b>	
Capitolul 4: Cine ești tu?	37
Capitolul 5: Cine decide cine ești tu?	41
Capitolul 6: Ce filtru pui realității? Harta Conștiinței	68
<b>PARTEA 3: VINDECAREA</b>	
Capitolul 7: Pauza de onestitate. Ce vrei cu adevărat?	73
Capitolul 8: Fugim de frică sau o înfruntăm?	94
Capitolul 9: Ne cuplăm și noi la sursa bucuriei?	114
<b>PARTEA 4: TRANSFORMAREA</b>	
Capitolul 10: Zgomot? Shh! Fericirea e aici, acum.	126