

*Nothing Changes Until You Do*

Copyright © 2014 by Mike Robbins

Originally published in 2014 by Hay House UK Ltd.

**Copyright © 2016, 2021 Editura For You**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: [www.graficadesign.ro](http://www.graficadesign.ro)

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**ROBBINS, MIKE**

**Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi: ghid pentru compasiunea de sine și puterea de a-ți depăși obișnuințele** / Mike Robbins; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. - Ed. a 2-a. - București: For You, 2021  
ISBN 978-606-639-411-6

I. Vișan, Monica (trad.)

159.9

Mike Robbins

# Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi

*Ghid pentru compasiunea de sine  
și puterea de a-ți depăși obișnuințele*

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză  
de Monica Vișan

Mike locuiește în Regiunea Golfului San Francisco, cu soția sa, Michelle, și cu cele două fiice ale lor, Samantha și Rosie.

Pentru a afla mai multe despre Mike și activitatea lui, accesează [www.Mike-Robbins.com](http://www.Mike-Robbins.com).

Mike poate fi contactat și pe Facebook ([www.facebook.com/mikerobbinspage](http://www.facebook.com/mikerobbinspage)) ori pe Twitter (@MikeDRobbins).

## Cuprins

Cuvinte de apreciere despre cartea <i>Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi</i>	5
Introducere	13
Capitolul 1 Concentrează-te pe ceea ce contează cu adevărat	21
Capitolul 2 Nu uita că o zi proastă pentru orgoliu e o zi bună pentru suflet	29
Capitolul 3 Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi	34
Capitolul 4 Nu uita: ești valoros pentru simplul fapt că tu ești tu	39
Capitolul 5 Fii îngăduitor cu tine	44
Capitolul 6 Cere ajutor	49
Capitolul 7 Să nu cazi în capcana comparației	55
Capitolul 8 Important e să fii sincer, nu să ai mereu dreptate	61
Capitolul 9 Iubește-te! Restul vine de la sine	67
Capitolul 10 Nu te lua prea în serios	74

Capitolul 11	Adu-ți aminte cât de puternic ești	80	Capitolul 31	Lasă-te impresionat	188
Capitolul 12	Nu trebuie decât să fii prezent	85	Capitolul 32	Lasă lucrurile să ți se întâmple cu ușurință	192
Capitolul 13	Dă-ți voie să greșești	91	Capitolul 33	Acceptă-te așa cum ești	196
Capitolul 14	Cere ceea ce-ți dorești	96	Capitolul 34	Când e vorba despre bani, fii realist și indulgent cu tine	200
Capitolul 15	Împacă-te cu trupul tău și cu felul în care arăți	101	Capitolul 35	Renunță la „trebuie“	208
Capitolul 16	Ai încredere în intuiția ta	108	Capitolul 36	Ai mare grijă de tine	212
Capitolul 17	Nu circumstanțele contează, ci ceea ce ești tu cu adevărat	114	Capitolul 37	Concentrează-te pe lucrurile ce depind de tine	217
Capitolul 18	Arată-ți prețuirea față de oameni	119	Capitolul 38	Învață să te ierți	221
Capitolul 19	Atenție la sindromul impostorului!	126	Capitolul 39	Lasă-ți lumina să strălucească	225
Capitolul 20	Dă-ți voie să plângi	131	Capitolul 40	Trăiește ca și cum urmează să mori (căci până la urmă fix asta se întâmplă!)	231
Capitolul 21	Acționează curajos, indiferent de rezultat	136	Anexă	Meditații	237
Capitolul 22	Acceptă neputința	141	Recomandări		240
Capitolul 23	Fii dispus să vorbești despre lucrurile dificile	145	Mulțumiri		243
Capitolul 24	Exersează recunoștința	150	Despre autor		249
Capitolul 25	Ai curajul să fii vulnerabil	155			
Capitolul 26	Ai încredere în tine	160			
Capitolul 27	Nu uita că tu însemni mult mai mult decât ceea ce faci	165			
Capitolul 28	Ia viața așa cum este	171			
Capitolul 29	Vorbește despre adevărul tău (chiar dacă îți tremură vocea)	176			
Capitolul 30	Nu-ți bate capul cu mărunțișurile	182			

presus de orice, această carte te va ajuta să dai dovadă de mai multă compasiune, de mai multă acceptare și de mai multă iubire față de tine, ceea ce îți va permite să dai dovadă de mai multă compasiune, de mai multă acceptare și de mai multă iubire față de oamenii din viața ta și față de tot ceea ce există în viața ta.

Deși relatările din această carte se referă la mine și la persoane pe care le cunosc eu, cel mai important personaj din carte ești tu. Relația ta cu tine îți oferă contextul în care relaționezi cu persoanele și cu tot ceea ce există în jurul tău.

Din păcate, cele mai multe reacții cu privire la cum ar trebui să-ți trăiești viața au la bază așteptările celorlalți și/sau ale culturii ori mediului în care trăiești. Chiar dacă aceste lucruri și persoane sunt importante și esențiale în viață și în creșterea spirituală, cel mai important este cum te raportezi la tine și ceea ce crezi tu despre tine. Sper că aceste povestiri te vor ajuta să-ți privești viața dintr-o perspectivă nouă.

Îți mulțumesc că ai ales această carte, care este în sine un act de iubire de sine. Mă simt recunoscător, îndatorat și onorat să parcurg această călătorie împreună cu tine!

Să pornim, așadar!

## Capitolul 1

### Concentrează-te pe ceea ce contează cu adevărat

La începutul lunii martie 2011, mama mea, Lois Dempsey Robbins, a fost diagnosticată cu cancer în stadiul 4. Boala s-a generalizat foarte repede și, în 13 iunie, același an, mama a murit. Am stat cu ea până în ultima clipă. A fost oribil și minunat în același timp...

Mi-a fost tare greu să văd degradarea fizică a mamei mele și suferința îngrozitoare pe care o trăia. Mă luptam și cu ideea că avea să moară și că la 37 de ani o să rămân fără niciun părinte (tata murise în 2001), iar fiicele mele aveau să crească fără bunica lor, care pur și simplu le adora.

Însă au existat și momente extraordinare în perioada aceea. Cam cu o săptămână înainte să moară, stăteam amândoi pe patul ei, vorbind despre diverse. Începuse deja să nu mai știe de ea, dar, într-un moment de luciditate, m-a privit drept în ochi și mi-a spus pe un ton liniștit:

– Îmi pare rău că nu te-am învățat mai multe, Mike.

Am fost surprins auzind astfel de vorbe din gura ei. Mama nu era tipul de persoană care să-și ceară scuze ușor

sau să-și arate vulnerabilitatea, deși în ultima lună deveni-se mai puțin dură și se deschisese foarte mult.

– E în regulă, mamă, i-am zis. M-ai învățat destul.

După o pauză, am adăugat:

– Îmi pare rău că uneori ți-am dat bătăi de cap.

M-a privit și mi-a spus răsând:

– Nu-i nimic, așa și trebuia.

Am râs și am plâns un pic amândoi, dar mai mult am râs. Relația noastră a avut de suferit de-a lungul anilor, dar în momentul acela exista între noi o legătură strânsă.

Acest tip de apropiere, conversațiile pline de profunzime, vindecarea, percepțiile profunde, iubirea, iertarea, sprijinul și legătura cu familia au reprezentat unele dintre cele mai frumoase lucruri pe care le-am trăit în zilele și săptămânile dinainte și de după moartea ei.

Diagnosticul, boala și moartea mamei m-au făcut să mă gândesc mai mult la cele mai importante lucruri și la cei mai importanți oameni din viața mea – așa cum se întâmplă de multe ori când trecem printr-un eveniment traumatizant. Această încercare m-a făcut să evaluez lucrurile mai rațional și să fiu mai conștient.

Ceea ce am observat este că, din păcate, nu acord atenția cuvenită lucrurilor și oamenilor importanți din viața mea. Nu atât cât îmi doresc. De multe ori sunt preocupat de temeri, de obsesii ce țin de orgoliu, de drame (ale mele sau din lume), de ambiții și tot felul de instincte de supraviețuire și reacții afective. Deși înțeleg că asta face parte din natura umană, îmi dau seama că, în astfel de momente, nu reușesc să fiu pe deplin implicat în cele mai importante aspecte ale vieții mele.

De ce suntem astfel distrași de la ceea ce este cu adevărat important? De ce uneori e nevoie să apară o boală,

*Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi*

o criză, un accident, o tragedie sau chiar moartea ca să ne trezească și să ne atragă atenția?

Cred că ne umplem viața cu mult prea multe „chestii“. Suntem mult prea ocupați, supraaglomerați și obsedați de informație. Listele nesfârșite cu lucruri de făcut sunt mult prea lungi și alergăm tot timpul pentru „a ține pasul“ sau pentru „a fi importanți“. Iar în tot acest timp ne stresăm la maximum!

Majoritatea ne plângem deseori că nu putem face nimic ca să îndreptăm lucrurile (dând vina pe viața pe care o ducem, pe tehnologie sau pe responsabilități, familie, carieră etc.), însă realmente avem un cuvânt de spus – chiar mai mult decât suntem dispuși să recunoaștem – cu privire la programul pe care îl avem. Putem decide cât timp acordăm comunicării cu ajutorul mijloacelor electronice sau cu cât de multe „chestii“ ne umplem viața de zi cu zi. Multe dintre acestea ne distrag atenția de la ceea ce este important și ne împiedică să simțim adevăratele emoții – acesta fiind unul dintre principalele motive pentru care ne dorim să fim atât de ocupați și de preocupați de tot felul de lucruri, altele decât cele importante.

Să te concentrezi pe ceea ce este cu adevărat important e uneori înfricoșător. Unii dintre cei mai importanți oameni, unele dintre cele mai importante activități și aspecte din viața noastră par lipsite de importanță pentru cei din jur și pot avea sau nu de-a face cu cariera noastră sau cu grija pe care trebuie s-o avem față de familie. Poate că alții nici nu le agreează, nici nu le înțeleg și nici nu sunt de acord cu ele. Și, chiar dacă o fac, din păcate este mult mai ușor să ne uităm la televizor, să ne verificăm e-mailul, să facem curat în casă, să ne planificăm ziua, să navigăm

pe internet și doar să reacționăm la ceea ce se întâmplă în jur – în loc să ne implicăm activ în lucrurile pe care le prețuim cel mai mult.

Se poate să nici nu știm cu adevărat ce anume este cel mai important pentru noi. Sau este posibil să existe în noi o luptă interioară despre ceea ce ar trebui să fie cel mai important.

Cu atâtea convingeri, idei, așteptări și obiective contradictorii, în noi și în jur, nu este tocmai ușor să știm cu certitudine ce anume e cel mai important pentru noi. Și, chiar dacă am ști, ar trebui să fim extrem de puternici pentru a trăi tot timpul în acord cu ceea ce este cel mai important pentru noi. Fie că e vorba despre lipsa noastră de transparență sau despre teama de a-i dezamăgi pe ceilalți (ori despre amândouă), concentrarea asupra a ceea ce este cu adevărat important pentru noi poate fi mult mai dificilă decât pare la prima vedere.

Deși toate aceste „motive“ și altele au o logică, faptul că nu ne îndreptăm atenția spre ceea ce este cel mai important pentru noi are un impact real și de cele mai multe ori negativ asupra vieții noastre, asupra muncii și asupra tuturor celor din jur. Sfârșim prin a duce o viață în totală neconcordanță cu cine suntem cu adevărat, ceea ce duce la stres, nemulțumire și la oportunități și experiențe ratate.

Cum ar fi dacă am trăi concentrați în permanență pe ceea ce are cu adevărat importanță nu pentru că apare un semnal de alarmă, o criză sau o schimbare majoră în viața noastră, ci pentru că decidem să facem asta într-un fel proactiv? Cum ar arăta viața noastră dacă am renunța la o parte din ceea ce ne distrage atenția de la lucrurile cu adevărat importante, la grijile și problemele, de cele mai

*Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi*

multe ori neînsemnate, ce ne distrag atenția și ne-am concentra cu adevărat asupra oamenilor și lucrurilor care sunt cu adevărat importante pentru noi?

Unul dintre cele mai profunde lucruri pe care mi le-a spus mama înainte să moară a fost acesta:

– Îmi doresc ca oamenii să știe că nu trebuie să sufere din cauza asta.

Pe măsură ce i se apropia sfârșitul, dorința mamei de a-și împărtăși înțelepciunea creștea, iar asta era ceva extraordinar. Pentru că eram concentrat mai mult pe ceea ce era cu adevărat important și mă preocupau mai puțin grijile mele, listele cu lucruri de făcut și chiar părerile mele, am reușit să-i acord mamei mai multă atenție și să ascult cu adevărat lucrurile înțelepte pe care ni le împărtășea – un dar minunat!

Iată câteva lecții-cheie pe care le-am învățat de la mama în ultimele zile ale vieții ei, când începuse să capituleze și să-și deschidă sufletul. Sunt simple (deși nu ușoare) aduceri-aminte pentru fiecare dintre noi:

### **1. Exprimă-te**

Spune ceea ce ai de spus! Nu ține lucrurile în tine! Pe măsură ce se apropia clipa morții, mama a început să se exprime într-o manieră mult mai autentică și mai transparentă. Purtam conversații despre lucruri despre care nu mai vorbiserăm niciodată până atunci și și-a împărtășit sentimentele într-un mod eliberator și încurajator. De prea multe ori în viață se întâmplă să ne reținem din teama de a nu fi respinși, judecați și izolați. A ne exprima înseamnă a renunța la filtrele ce ne pun piedici și limite și a ne trăi viața „cu voce tare“.

**2. Iartă**

Mama și cu mine ne tragem dintr-o serie lungă de ranchiunoși. Ca și mine, ea se pricepea teribil de bine să poarte pică. Am urmărit-o cum, conștient sau nu, a renunțat treptat la ranchiunile și resentimentele pe care le avea, mici sau mari. Era ca și cum ar fi spus „Cui îi mai pasă?“. Atunci când nu mai ai de trăit decât câteva luni sau săptămâni, ideea că „Viața este prea scurtă“ devine ceva mai mult decât un abțibild de lipit pe luneta unui automobil: devine realitate! Iar când trăim în această realitate, cel mai normal lucru pe care îl putem face este să-i iertăm pe cei din jur – și pe noi înșine.

**3. Trăiește cu pasiune**

Este extrem de important să încercăm lucruri, să fim îndrăzneți și să ne trăim viața cu pasiune adevărată. Da, e foarte ușor să ne lăsăm acaparați de preocupările noastre sau să ne facem griji cu privire la ceea ce vor crede ceilalți despre noi. Mama, care a fost toată viața ei o femeie destul de pasionată, a început să trăiască cu și mai multă pasiune când trupul ei se deteriora. În ultimele zile și săptămâni de viață stătea de vorbă cu toată lumea, vorbea despre ceea ce-i plăcea, împărtășea idei grandioase și renunțase la multe dintre îngrijorările ei cu privire la ceea ce gândeau alții despre ea. Era uimitoare – un model extraordinar ce ne reamintește importanța pasiunii!

**4. Arată-ți prețuirea pentru ceilalți**

La un moment dat, mama a spus:

– Este atât de important să-i prețuiești pe oameni! Nu știi de ce nu am făcut asta mai des în viață!

*Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi*

Deși trecea prin clipe atât de grele, a făcut tot ce i-a stat în putere pentru a le arăta oamenilor ce anume aprecia la ei – iar oamenii i-au împărtășit și ei prețuirea lor. Prietena mea Janae a înființat un „telefon al bucuriei“, un număr de telefon la care oamenii puteau să sune ca să lase mesaje pentru mama în ultimele ei zile de viață. Ajunseserăm la aproape 50 de mesaje minunate, toate exprimând iubire și prețuire pentru mama, iar pe multe dintre ele am reușit să i le punem să le asculte înainte să moară. Prețuirea noastră este cel mai minunat dar pe care li-l putem face celorlalți și nu trebuie să așteptăm apropierea morții (a morții noastre sau a altcuiva) pentru a-l oferi.

**5. Capitulează**

Deși era evident că mama nu-și dorea să moară, cam cu o lună și jumătate înainte de a-și da sfârșitul s-a întâmplat ceva cu adevărat remarcabil: a capitulat. Mama avea o voință extrem de puternică și era o adevărată luptătoare, așa că probabil nu i-a fost ușor să renunțe. Cu toate acestea, faptul că o vedeam cum cedează în fața sorții și accepta ideea că avea să moară ne-a inspirat și ne-a schimbat viața – nouă, celor din jurul ei, dar și ei. Mare parte din frumusețea, vindecarea și transformarea care au avut loc, pentru ea și pentru noi, în perioada când trăgea să moară s-a datorat acestei capitulări. Nu era nici renunțare, nici cedare, nici trădare, ci împăcare cu soarta și acceptarea vieții – și a morții – așa cum este ea. Capacitatea noastră de a capitula în viață este direct legată de câtă liniște și împlinire vom avea.

Mama ne-a învățat, pe mine și pe ceilalți, că și atunci când ne aflăm în fața morții putem trăi cu bucurie – ce dar

minunat și ce lecție măreață, ce moștenire importantă lăsată celor care rămân! Nu trebuie să așteptăm să trăim lucruri dureroase pentru a ne trezi! O putem face constatând ce anume ne atrage atenția și adresându-ne o întrebare simplă, dar esențială: „Este asta cu adevărat important?”

## Capitolul 2

### Nu uita că o zi proastă pentru orgoliu e o zi bună pentru suflet

În urmă cu ceva vreme, ascultam la radio un interviu cu Michael Bernard Beckwith, fondatorul Agape International Spiritual Center și autorul volumului *Life Visioning*. Beckwith spunea: „O zi proastă pentru orgoliu este o zi bună pentru suflet.” Când l-am auzit, am izbucnit în râs. Înțelepciunea acestei afirmații avea ecouri profunde în mine. M-am gândit la o serie de experiențe pe care le-am trăit și care fuseseră destul de „dăunătoare” orgoliului meu (adică stânjenitoare, dezamăgitoare și chiar dureroase). Însă, privind acum în urmă, îmi dau seama că au fost extraordinar de benefice pentru dezvoltarea și creșterea mea spirituală, adică pentru sufletul meu.

Unul dintre cele mai dureroase și mai edificatoare exemple în acest sens este încheierea carierei mele de jucător de baseball profesionist. Aveam 23 de ani, eram la al treilea sezon în ligile inferioare, la echipa Kansas City Royals, când m-am accidentat la brațul cu care aruncam.

Accidentarea s-a soldat cu o serie de operații și, în cele din urmă, cu încheierea carierei de jucător.

Cea mai importantă dintre lecțiile pe care le-am învățat din această încercare era că trebuie să mă prețuiesc pe mine, talentul meu și experiențele trăite atunci când acestea se întâmplă, nu după aceea. În toți anii în care am jucat baseball (în special în timpul colegiului, la Stanford, și în ligile inferioare), aproape tot timpul îmi spuneam că nu sunt suficient de bun. Mă comparam cu toți cei din jur și încercam din răsuputeri să nu fac ceva greșit. Apoi, când totul s-a terminat și nu am reușit să ajung în ligile superioare din cauza accidentării, mi-am zis: „Of, cred că am ratat ce era mai important!”

Lecția aceasta mi-a fost esențială în viața și activitatea mea, acesta fiind și motivul pentru care am scris și am vorbit atât de mult despre ea în toți acești ani. Dar acum câțiva ani, în urma unei întâmplări petrecute cu fiica mea, Samantha, înțelepciunea și înțelegerea izvorâte din această lecție s-au aprofundat într-o manieră diferită.

Era în aprilie 2010, când Samantha avea 4 ani. Ea era în vacanța de primăvară de la grădiniță și m-am hotărât să-mi iau și eu liber în după-amiaza aceea ca s-o duc să vadă un meci de baseball între Cal și Stanford, la Berkeley, nu departe de unde locuiam. Surioara ei mai mică, Rosie, care la vremea aceea avea 1 an și jumătate, a rămas acasă cu Michelle. Având în vedere viața pe care o duceam, programul meu și încercările noastre continue de a ne descurca cu cei doi copii, eram foarte fericiți că în acea după-amiază aveam să petrecem un timp prețios doar noi doi, Samantha și cu mine.

În timp ce ne îndreptam spre locul unde urma să aibă loc meciul, Samantha, care stătea în scaunul ei pentru copii montat pe locul din spatele meu, m-a întrebat:

– Tati, o să joci și tu?

În toamna precedentă, Samantha mă văzuse jucând în meciul anual al absolvenților la Stanford, un meci demonstrativ de baseball între echipa de atunci de la Stanford și o echipă formată din foști jucători, cei cărora timpul le permitea să fie acolo și care aveau curajul necesar să reintră pe teren și să joace împotriva puștilor de la facultate. Oricum, Samantha mă văzuse în echipament complet. Și, pentru că acum ne duceam să-i vedem jucând pe cei de la Stanford, voia să știe dacă joc și eu.

– Nu, i-am răspuns.

– De ce nu? m-a întrebat Samantha.

– Pentru că tati nu mai joacă baseball.

– Ba da, te-am văzut eu, a insistat ea.

– Scumpa mea, acela nu era un joc adevărat.

– Nu înțeleg, a zis Samantha.

– Iubito, am continuat, tati nu mai joacă baseball pentru că s-a accidentat la brațul cu care aruncă și a fost operat de mai multe ori la braț, așa că nu am mai putut să joc.

– Vrei să spui că nu mai poți juca baseball?

– Da, draga mea, i-am răspuns.

– Și ești supărat că nu mai poți să joci, tati?

– Scumpa mea, mă bucur că mă întrebi. Nu, nu sunt supărat. Am fost supărat atunci când s-a întâmplat; era ceva foarte important și am fost foarte supărat. Însă asta s-a întâmplat cu mult timp în urmă și acum nu mai sunt supărat. De fapt, sunt chiar recunoscător.