

LBRIS

We know  
books

Paul-Henri Pion

TRECI MAI DEPARTE!  
50 de exerciții practice pentru  
a te elibera de temeri și  
a renunța la control

Traducere din limba franceză de  
Renata Ungureanu

philobio

## 50 EXERCICES DE LÂCHER-PRISE

Paul-Henri Pion

© 2010, 2014, 2021, Éditions Eyrolles, Paris, France

## TRECII MAI DEPARTE!

50 DE EXERCIȚII PRACTICE PENTRU A TE ELIBERA  
DE TEMERI ȘI A RENUNȚA LA CONTROL

Paul-Henri Pion

ISBN 978-606-9707-60-9

© 2022 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com  
e-mail: contact@philobia.com**Editor: Bianca Biagini***Traducere:* Renata Ungureanu*Redactor:* Corina Iordănescu*Corector:* Nicoleta Valentina Arsenie*DTP:* Gabriela Căpitănescu*Copertă:* Cătălin Furtună*Ilustrații:* Tiffany Cooper**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
PION, PAUL-HENRI****Treci mai departe! 50 de exerciții practice pentru a te elibera de temeri  
și a renunța la control** / Paul-Henri Pion; trad. din limba  
franceză de Renata Ungureanu. - București : Philobia, 2022

ISBN 978-606-9707-60-9

I. Ungureanu, Renata (trad.)

159.9

## CUPRINS

|  |    |
|--|----|
| Introducere.....   | 7  |
| Pentru un început promițător .....   | 9  |
| Exercițiul nr. 1. Pentru a clarifica situația .....                                      | 9  |
| Exercițiul nr. 2. Jocuri de lumini .....   | 11 |
| Exercițiul nr. 3. „Și”, un cuvânt pozitiv.....   | 12 |
| <br>I. Înoată împotriva curentului .....   | 15 |
| Exercițiul nr. 4. Dimpotrivă.....  | 15 |
| Exercițiul nr. 5. <i>Mea culpa</i> .....   | 17 |
| Exercițiul nr. 6. Referitor la sarcini.....  | 19 |
| Exercițiul nr. 7. ...totul se rezumă la putere! .....                                    | 20 |
| Exercițiul nr. 8. Nu fi prea amabil! .....   | 22 |
| Exercițiul nr. 9. Ca să-ți meargă bine, trebuie ca mai întâi<br>să-ți meargă rău.....    | 24 |
| Exercițiul nr. 10. Lasă lucrurile să se desfășoare de la sine, fără să<br>intervii ..... | 26 |
| Exercițiul nr. 11. Explicația nu dezvăluie motivul... ..                                 | 29 |
| Exercițiul nr. 12. La o întrebare absurdă, un răspuns absurd... ..                       | 30 |
| Exercițiul nr. 13. Spiritul de frondă.....   | 31 |

|   |    |
|---|----|
| II. Detașează-te de ceilalți.....   | 35 |
| Exercițiul nr. 14. Când ai de-a face cu plângăcioși .....                       | 35 |
| Exercițiul nr. 15. Când ai de-a face cu fricoși.....                            | 38 |
| Exercițiul nr. 16. Brrr! Îi e teamă.....  | 40 |
| Exercițiul nr. 17. De la o nimica toată se ajunge la o ceartă de proporții..... | 41 |
| Exercițiul nr. 18. Șșșșt! Ascultă.....  | 43 |
| Exercițiul nr. 19. Destul! .....  | 44 |
| Exercițiul nr. 20. Îți mulțumesc, mă faci mai puternic! .....                   | 46 |
| Exercițiul nr. 21. Ia te uită, o rază de lumină!.....                           | 49 |
| Exercițiul nr. 22. Un om informat valorează cât doi .....                       | 49 |
| Exercițiul nr. 23. Dovezi destul de slabe.....                                  | 51 |
| Exercițiul nr. 24. Când ai de-a face cu ingrați.....                            | 54 |
| Exercițiul nr. 25. Nu te-ntinde să ajuți mai mult decât ți-e plapuma.....       | 55 |
| Exercițiul nr. 26. Nimeni nu mă iubește! .....                                  | 57 |
| Exercițiul nr. 27. Obişnuiește-te să fii refuzat!.....                          | 59 |
| Exercițiul nr. 28. Fă o pauză! .....  | 61 |
| III. Detașează-te de tine.....  | 63 |
| Exercițiul nr. 29. Pe cont propriu!.....  | 63 |
| Exercițiul nr. 30. Cum să faci față propriei mâini.....                         | 65 |
| Exercițiul nr. 31. Un pic de bun-simț .....                                     | 68 |
| Exercițiul nr. 32. Pe locuri, fii gata... apucă-te de scris! .....              | 69 |
| Exercițiul nr. 33. Când te confrunți cu propriile idei fixe .....               | 71 |

|  |     |
|--|-----|
| Exercițiul nr. 34. O purificare sănătoasă.....           | 73  |
| Exercițiul nr. 35. Față în față cu propriile temeri..... | 74  |
| Exercițiul nr. 36. Înfruntă-ți demonii!.....             | 76  |
| Exercițiul nr. 37. Fii imperfect! .....                  | 78  |
| Exercițiul nr. 38. Împacă-te cu situația!.....           | 81  |
| Exercițiul nr. 39. N-o să se mai întâmple!.....          | 83  |
| Exercițiul nr. 40. Când părinții se autoinvită.....      | 86  |
| Exercițiul nr. 41. Ține de postură.....                  | 88  |
| Exercițiul nr. 42. Îndrăznește să încerci! .....         | 90  |
| Exercițiul nr. 43. Prea bine-crescut?.....               | 92  |
| IV. Dă-ți voie să te distrezi!.....                      | 95  |
| Exercițiul nr. 44. Demarează! .....                      | 95  |
| Exercițiul nr. 45. Oprește sabotarea!.....               | 97  |
| Exercițiul nr. 46. Mici plăceri cotidiene .....          | 98  |
| Exercițiul nr. 47. La masă! .....                        | 100 |
| Exercițiul nr. 48. Puțin sport.....                      | 102 |
| Exercițiul nr. 49. Hei, sunt bine! .....                 | 105 |
| Exercițiul nr. 50. Continuă să acționezi! .....          | 106 |
| Concluzie .....  | 110 |
| Resurse bibliografice .....                              | 111 |

nii tăi interiori. Treptat, luptele pe care le porți cu semenii tăi, dar și luptele interioare – oricât de justificate ar fi – vor rămâne în urmă, întrucât ai să te deschizi în fața fluidității vieții. Aceasta va fi ultima etapă, și totodată prima dintr-un nou parcurs, fiindcă vei învăța să-ți crezi propriile exerciții pentru a evolua.

Atenție, însă, 50 de exerciții înseamnă destul de mult! Iar dacă îți propui să le faci pe toate deodată, atunci află că aceasta este cea mai sigură cale de a eșua în încercarea ta de a te transforma. Pornește modest, lăsând timpul să lucreze, adică acordându-ți răgazul necesar pentru a integra fiecare experiență. Două săptămâni în care faci zilnic câte un exercițiu (sau grup de exerciții, în cazul în care acestea alcătuiesc o succesiune coerentă) reprezintă un ritm bun, în lipsa unor instrucțiuni contrare. În felul acesta, te asiguri că-ți însușești pe deplin noile atitudini sau măcar verifici că le-ai adoptat corespunzător. Ai grijă să respecti întru totul instrucțiunile propuse: ele constituie un cadru care face legătura dintre dinamica procesului și rezultatul final, iar dacă nu le respecti, exercițiile nu vor da roade.

De-a lungul acestui parcurs, anumite exerciții îți vor plăcea mai mult decât altele. Dacă se întâmplă ca un anumit exercițiu să nu-ți „spună mare lucru”, întreabă-te cinstit dacă procedezi deja în maniera descrisă sau dacă nu cumva te temi să încerci experiența respectivă. În acest ultim caz, învață următoarea frază și repet-o mental în fiecare zi: „Nu caut să mă schimb, pur și simplu adaug aceste exerciții rutinei și mă las surprins de viață“.

## PENTRU UN ÎNCEPUT PROMIȚĂTOR

Ai decis să treci mai departe, bravo ție! Nevoia de a renunța la control și dorința de a trece mai departe apar atunci când procesele și acțiunile care au loc involuntar încep să devină deranjante. În pofida obiectivelor pe care ți le-ai fixat pentru a te elibera de o serie de blocaje, simți că acest proces firesc îți scapă printre degete, și tocmai de aceea îți vine în ajutor cartea pe care o ții acum în mână.

Decizia de a merge mai departe este un proces de durată. Exercițiile care urmează reprezintă primii trei pași meniți să te ajute să pornești pe acest nou drum. Succes!



### Exercițiul nr. 1. Pentru a clarifica situația

Lumina este primordială pentru existența vieții. E valabil și în cazul tău?

**Instalează-te confortabil în locul în care te afli și conștientează gradul de luminozitate care domină în mintea și în imaginația ta. Răspunde apoi la următoarele întrebări.**

- 1 Gândește-te la un eveniment fericit pe care l-ai trăit. Scena respectivă este una mai degrabă luminoasă sau întunecată?

- 2 Gândește-te la un eveniment trist pe care l-ai trăit. Scena respectivă este una mai degrabă luminoasă sau întunecată?
- .....

- 3 Gândește-te la o acțiune întreprinsă și dusă la bun sfârșit. Scena prezintă contraste vii sau e mai degrabă ternă, cu contururi estompate?
- .....

- 4 Când te gândești la subiecte care te-au determinat să îți această carte în mâini, gândurile-ți sunt mai degrabă luminoase sau sumbre?
- .....

## Comentarii



Cu siguranță, ai răspuns că evenimentul fericit din amintirea ta a fost încununat de o luminozitate mai mare decât în cazul unei întâmplări triste. Limbajul curent ne confirmă lucrul acesta, întrucât o persoană posomorâtă este considerată „ștearsă”, în vreme ce una „radioasă” este percepută ca fiind pozitivă și veselă. În același mod, orice demers derulat cu succes capătă contururi clare în istoria noastră interioară.



## ★ Exercițiul nr. 2. Jocuri de lumini

Amintește-ți de un eveniment oarecare, o scenă din viața cotidiană la care ai luat parte, apoi urmează instrucțiunile de mai jos.

- 1 Vizualizează luminozitatea ce însoțește această scenă. Când o ai limpede în minte, treci mai departe.
- 2 Acum, crește luminozitatea. Conferă mai multă claritate acestei scene și notează-ți dispoziția.
- .....
- .....
- 3 Revino la imaginea inițială, conștientizând încă o dată nivelul de luminozitate aferent, așa cum ți-ai amintit tu scena în primă instanță. Iar acum scade luminozitatea și claritatea scenei și notează sentimentul care te învăluie.
- .....
- .....
- 4 Care dintre cele două scene ți se pare mai agreabilă și la care dintre ele ai avea chef să iei parte?
- .....
- .....



## Comentarii

Cu cât scena e mai luminoasă, cu atât sunt mai mari șansele ca ea să fie însoțită de bună dispoziție și să stimuleze dorința de a trece la acțiune. Pe de altă parte, scăderea luminozității atrage după sine diminuarea bunei dispoziții. Acest fenomen are legătură cu faptul că propria reprezentare a realității este o construcție a sistemului nostru neurosenzorial. Acesta din urmă are și capacitatea de a genera imagini care acționează asupra moralului nostru. Când te joci cu luminozitatea unei imagini, lucrul acesta modifică nivelul de apreciere a situației și capacitatea noastră de a acționa.

Exersează sporirea gradului de luminozitate a propriilor gânduri pe tot parcursul exercițiilor din această carte. Lucrurile pur și simplu vor deveni mai limpezi, iar posibilitatea de a evolua – cu atât mai reală.



## ★ Exercițiul nr. 3. „Și”, un cuvânt pozitiv

**Începând din acest moment și de-a lungul următoarelor două săptămâni, fă următorul experiment.**

De fiecare dată când rostești (sau ești pe punctul de a rosti) „dar...”, reformulează în sinea ta ceea ce vei spune (ori ai de gând să spui), înlocuind „dar” cu „și”. Care este rezultatul experimentului?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

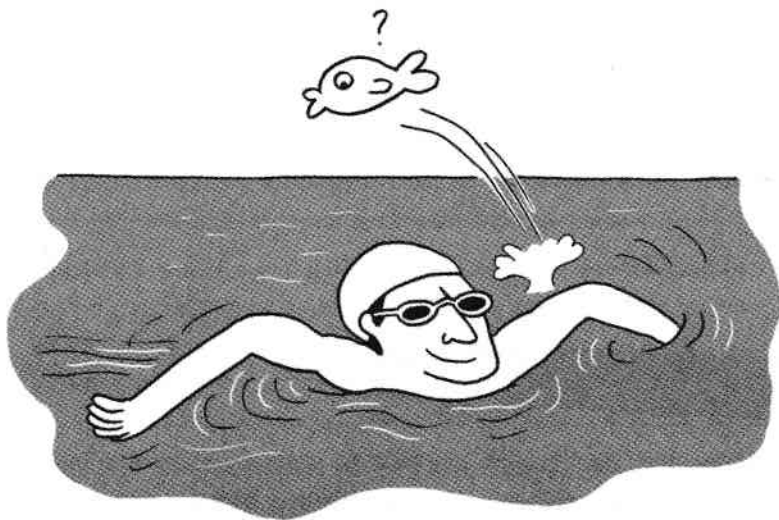
.....



## Comentarii

Înlocuind „dar” cu „și”, mai mult ca sigur ai observat că întâlnești din ce în ce mai puțină opoziție în schimburile pe care le ai. Tot ce se întâmplă indică faptul că ai căpătat tot mai multă încredere în tine. Iar cei din jurul tău pur și simplu par mai dornici să aibă de-a face cu tine.

Practic, de fiecare dată când folosești cuvântul „dar”, contrazici ceea ce tocmai ai spus, ceea ce îi face pe interlocutorii tăi suspicioși în privința ta. „Dar” poate fi înlocuit în mod avantajos cu „și” în cele mai multe cazuri. Expresia „și, totodată...” poate fi, de asemenea, folosită cu succes. A se utiliza fără moderație!



## CAPITOLUL I

ÎNOATĂ ÎMPOTRIVA  
CURENTULUI

Să te schimbi nu e deloc ușor. Dat fiind că ai experimentat fel de fel de „soluții-minune” care nu au avut efectul scontat, știi deja că bagheta magică menită să desfacă menghina constrângerilor care te obolesc și îți aduc suferință nu există. Ca atare, trebuie să cauți dincolo de rațiune și magie, să încerci ceva ce nu ai mai încercat niciodată până acum...

Oricât de curios ar putea să pară, a lăsa lucrurile să meargă de la sine presupune să accepți absurdul. Exercițiile care urmează reprezintă începutul unor soluții aparent ilogice, dar care dau rezultate bune. Descrierea comportamentelor sugerate, adesea neobișnuite, te va ajuta să înțelegi mai bine cum să treci mai departe. E rândul tău!



## ★ Exercițiul nr. 4. Dimpotrivă

**Descrie, în cele ce urmează, cum ai reacționa dacă ți s-ar spune unul dintre următoarele lucruri. Explică într-un mod cât mai simplu ce stare te cuprinde.**

1 „Încearcă să nu te mai gândești la asta!”

2 „Fă în așa fel încât să-ți placă!”

3 „Vreau să mă iubești!”

4 „Trebuie să-ți schimbi atitudinea!”

### Comentarii



Toate aceste „ordine” au ceva în comun: sunt sortite eșecului, pentru că nu poți dicta cuiva să fie altfel decât este.

1. Cu cât încerci să nu te mai gândești la un anumit subiect, cu atât mai mult o faci. Pe termen lung, dinamica aceasta contribuie la epuizarea celui care, dorind să reprime un eveniment din viața sa, „îl dă uitării” (se întâmplă când o durere sau o frică este extrem de puternică și devine insuportabilă, astfel că a o uita pare singura cale pentru a te proteja).

2. Plăcerea nu poate fi un ordin. O astfel de dinamică poate fi întâlnită în anumite patologii ale relației amoroase: dacă-ți comanzi în mod obsesiv „trebuie să simt plăcere”, lucrul acesta strică actul sexual tot așa cum „trebuie să dorm” împiedică un copil să adoarmă în tihnă.

3. Îmi închipui că ai rămâne interzis dacă ai auzi așa ceva. Este chiar posibil să simți că nu primești respectul ce ți se cuvine în momentul în care ți se ordonă să te comporți într-un anumit fel. Este evident imposibil să obligi pe cineva să iubească. Suntem capabili să îl seducem pe celălalt, adică să creăm condiții care să-i trezească dorința de a ne iubi, dar nu îl putem forța să ne iubească.

4. Din nefericire, nu există o telecomandă pentru schimbarea obiceiurilor. Obiceiurile au prins rădăcini în interiorul nostru grație repetiției sau în urma experienței. Dacă nu le putem suprima, putem face altceva în schimb: putem crea noi obiceiuri, recurgând la repetiții și noi experiențe *ad-hoc*, care să le înlocuiască pe cele vechi.



### ★ Exercițiul nr. 5. Mea culpa

Îți dorești să pui capăt conflictelor și să scapi de tensiunile și agresiunile verbale? Iată un truc extrem de simplu pe care îl poți pune în aplicare ca să ai succes.

Urmează sfatul de pe pagina următoare.