

Andrei Vulpescu

Gabriela Dumitriu

**CINE SUNT EU?**  
**CALEA SPRE AUTOCUNOAȘTERE**  
**ȘI VINDECARE**

Bookzone  
București, 2020

## Introducere

Imaginează-ți că locuiești la curte și, într-o seară, te întorci de la muncă și, pe masa din bucătărie, găsești o petrecere de gândaci. Care este primul tău gând?

Cum scapi de ei, da?

Bun! Ce faci?

Intri pe internet și, fie cauți soluții de stârpire a gândacilor, fie cauți o firmă specializată care îți poate rezolva problema. Nici prin gând nu îți trece că ai putea conviețui cu gândacii pe masa din bucătărie, în dormitor sau baie, nu-i așa? Doar gândul la varianta asta îți dă fiori pe șira spinării și, cel mai probabil, îți provoacă pilo-erecție.

Acum, imaginează-ți că, într-o bună zi, te trezești cu o falcă umflată!

Se întâmplă, nu suntem tocmai un popor care să facă potecă la medicul stomatolog.

Care este primul tău gând? Cum rezolvi situația!

Aici intervin două planuri – cum scapi de umflătură și cum repari măseaua cu pricina.

Dacă pentru primul plan, e suficient să iei niște pastile, pentru cauză chiar ai nevoie de intervenția unui specialist și ceva ne spune că nu vei întârzia să apelezi la unul pentru că, nu-i așa, îți dorești să arăți și să te simți bine din punct de vedere fizic.

Mai departe, imaginează-ți că te-ai despărțit/ai divorțat și simți că ai pierdut direcția propriei vieți. Nu v-ați mai potrivit,

și-a găsit pe altcineva, relația devenise un chin sau, pur și simplu, persoana a dispărut fără urmă și explicații.

Ce faci?

Care este primul tău gând?

‘Stau și sufăr, pentru că mi s-a spus că timpul le rezolvă pe toate’?

Apelezi la un specialist?

Încerci să-ți dai seama ce s-a întâmplat și începi să te cunoști?

Care?

De la bun început, te sfătuim să elimini prima variantă – adică stai și suferi și aștepti ca timpul să rezolve problema. Vestea proastă! Nu se întâmplă! Așa că sfatul nostru este să apelezi la un specialist și, în același timp, să începi procesul de cunoaștere. Deși pare anevoios, în momente de suferință emoțională, să te mobilizezi și să te ocupi de problemă, crede-ne pe cuvânt, va merita fiecare afurisit de pas pe care te străduiești să îl faci, ridicându-te dintre lacrimi, batiste, gânduri de disperare și confuzie, de renunțare pe viață la a mai căuta să fii într-o relație.

Așadar, atunci când te găsești într-o situație dificilă din punct de vedere emoțional, în care te simți dezamăgit, frustrat, disperat, abandonat, iremediabil fără scăpare, nu te speria – există rezolvare!

„Cine sunt eu” vine ca o mână întinsă atât persoanelor care au pierdut busola, cât și celor care vor să-și perfecționeze anumite abilități.

Este o carte care aduce în dezbateră un concept nou, proaspăt – igiena emoțională – o carte care te ajută să te înveți, să te studiezi, să lucrezi cu tine și, de ce nu, să înveți să-ți

controlezi gândurile, deciziile și emoțiile. Însă, notează de pe acum: această carte nu va face nimic în locul tău, nimeni nu poate face asta! Această carte este un ghid și te va ajuta doar în măsura în care îi vei permite să te ghideze.

Încă de la prima întâlnire pe care am avut-o cu Gabriela, în cabinetul ei, ne-am dat seama că, pentru a putea ‘ataca’ acest concept de igienă emoțională, trebuie să mergem adânc, până la bazele educației și a modului în care ne-am format, în speță a modului în care am fost învățați să fim, să gândim, să simțim și să judecăm lucrurile.

Din păcate, am fost educați să avem grijă de propriul corp (grijă însemnând și îndopare cu mâncare), de starea generală de sănătate, însă nu am fost educați să avem grijă de mintea, emoțiile și de sufletul nostru. Mai mult, nu prea ni s-a permis să ne exprimăm emoțiile, în special emoțiile negative.

Punem pariu că mulți dintre cei care vor citi această carte au auzit formulări de genul: „Ce motive ai să fii trist? Ai tot ce îți trebuie! Pune mâna și învață! Ce motive ai să fii deprimat? Despresie? Termină cu prostiile astea!”

Tu ai auzit genul ăsta de abordare? Ia-ți un timp și reflectează, te-ar putea ajuta chiar să notezi persoanele pe care le-ai auzit, de-a lungul vieții tale, spunându-ți lucruri din acest registru de negare emoțională.

De parcă tabloul nu ar fi suficient de sumbru, dacă ne uităm la sistemul de educație, pe lângă emoții, nu ni s-a permis nici să ne exprimăm părerile. Asta înseamnă că am venit în viața adultă cu un bagaj dezbrăcat complet de tot ceea ce înseamnă bunătate, iubire, exprimarea emoțiilor, exprimarea părerilor personale, autonomie, comunicare eficientă etc...

Iar faptul că nu ni s-a permis să ne exprimăm emoțiile negative – furia, tristețea, supărarea, dezamăgirea, durerea

sufletească, umilința, obida, aroganța, respingerea, a produs efecte puternice. De ce? Pentru că emoțiile negative sunt un barometru care ne indică foarte clar faptul că ceva nu e în regulă cu o persoană, cu o situație sau chiar cu noi înșine.

Pe parcursul educației noastre – și aici ne referim atât la cei care au prins copilăria în comunism, dar și la cei născuți după Revoluție – emoțiile pozitive au fost oarecum favorizate, chiar dacă la nivel superficial. Ni s-a spus: „De ce să fii nefericit? Noi (părinții) avem grijă de tine, ai haine, ai un acoperiș, tu mergi și învață, fă-ți un rost. Ce motive ai să fii nemulțumit?” În felul acesta, fără să vrei sau să știi, ai semnat o declarație a falsei mulțumiri, a mulțumirii superficiale, cu interdicția de a simți sau exprima emoții negative, pentru că aceasta a fost normalitatea în care ai trăit. Și nu, nu este cazul să te superi pe părinții tăi, au procedat cum au știut mai bine, mânați de cele mai bune intenții: să te ferească de suferință.

Vezi? În mare, dacă privim cu atenție, educația noastră s-a rezumat strict la supraviețuirea fizică, nicidecum la cea psihologică; la bazal, nu la superior. Asta se datorează, în mare parte, contextului social în care ne-am dezvoltat, axat în primul rând pe supraviețuire și procurarea resurselor necesare, pe nevoile de bază ale piramidei lui Maslow, despre care vom detalia ulterior. Prin urmare, dacă ai o școală, un salariu bun, un acoperiș deasupra capului, o familie, o casă și copii... n-ai voie să fii nefericit. Și totuși...

Suntem o generație de sacrificiu, o generație care gustă din plin din depresie, nefericire crâncenă, tulburări de comportament, lipsă de orizont etc...

Cu rost cu tot, cu salariu cu tot, cu familie cu tot, cu copii cu tot.

Nu ți se pare că acest puzzle al vieții, acest scenariu care ne-a fost predat de părinți, de profesori, de societate, în general,

era cumva ciobit? Incomplet? Nu crezi că tocmai ceea ce a lipsit din acest scenariu social ne-a adus în această poziție de generație Xanax? Care să fie oare piesa din puzzle care conta atât de mult, dar nu a fost deloc cultivată?

Dezvoltarea emoțională!

Ceea ce simțeau conta prea puțin, spre deloc. Nu erai încurajat să îți spui părerea, nu erai întrebat ce simți, trebuia să ții cu familia cu orice preț și să-ți iubești părinții fără să comentezi, chiar dacă, de multe ori, metodele educaționale aplicate în familie erau abuzive. Da. Abuzul a existat și există și este momentul să stăm drepti și să recunoaștem asta, foști copii și părinți, deopotrivă. Dacă ne dorim să ne vindecăm, e cazul să spunem adevărul despre rănilor noastre, indiferent dacă au fost provocate cu intenție sau nu, cu știință sau nu.

Aveam vreo șansă să fim fericiți? Nu chiar!

În schimb, ni s-a dat șansa să învățăm să mimăm fericirea, să ne prefacem că suntem bine și am dezvoltat această abilitate până la nivel de măiestrie. E suficient să te uiți pe Facebook sau Instagram și vei vedea adevărați artiști în mimarea stării de bine. Toată construcția socială care ne-a fost implantată în creier, a fost plină de disfuncționalități, așa că nefericirea actuală este firească. Nu mai contează cine este vinovat, tot ce contează acum este ce facem noi cu ceea ce am primit. Iar asta depinde exclusiv de tine. Vom repeta, ca să ne asigurăm că nu ți-a scăpat: **CE SE ÎNTÂMPLĂ CU VIAȚA TA DEPINDE DE TINE!**

Poate ar fi bine să iei acum o pauză și să reflectezi la asta, pentru că ținem minte cu toții că am fost învățați să dăm vina pe exterior pentru ceea ce ni se întâmplă. Fie că era vorba despre soartă, divinitate, alte persoane, guvern, vecini, prieteni, iubiți, soți, totul depindea în mare măsură de alții. Fericirea sau nefericirea noastră a depins (mereu) de alții.

Și atunci, are vreun sens să ne mirăm că vedem atât de mulți oameni care se simt goi, care nu își găsesc un sens în viață și cad în cele mai adânci văgăuni ale negativismului?

Serios, câți oameni din jurul tău sunt fericiți cu adevărat?

Și câți doar bifează – o casă (proprietate sau închiriată), haine frumoase, un job, un partener, o mașină, un câțel/o pisică, două vacanțe pe an, etc? Câți dintre acești oameni se întrebă – „Oare dacă am toate astea, de ce mă simt așa? De ce simt că nu sunt bine?”

Nu cumva tocmai pentru că nu am fost învățați să punem reflectorul pe ceea ce simțim și gândim? Pe cum gândim, pe ce ne place și ce nu?

Am avut vreo direcție în zona asta? Au existat mentori?

Am cunoscut foarte puține cazuri, ne vin în cap foarte puține exemple.

Fericirea nu a fost niciodată o normă socială! Nefericirea, în schimb, a fost construită cu miga. De ce? Simplu! Pentru că fericirea scade consumul. Da, oamenii fericiți nu consumă. Puneți 1.000 de oameni fericiți într-un mall și vedeți ce se întâmplă... În același timp, puneți 1.000 de oameni nefericiți și urmăriți cu atenție ce se întâmplă. Vor devora tot ce le stă în cale! Asta e diferența!

### **Bleu sau roz? Simțim la fel?**

Dezbătând împreună, la o cafea dintr-un lung șir și încercând să dezvoltăm conceptul de igienă emoțională, ne-am gândit și la educația de gen, la felul cum s-a desfășurat ea de-a lungul anilor. Să luăm exemplul băieților (fără supărare, fetelor, vă vine și vouă rândul!) – ei au învățat, mai ales de la mamele lor, că n-au voie să plângă, pentru că asta este o sarcină ce intră doar în fișa postului fetelor. Dragi bărbați, de câte ori ați auzit,

în copilărie: „Fii bărbat!”, „Bărbații adevărați nu plâng!”, „Tu trebuie să fii puternic!”, „Ce ești tu, bărbat, sau cârlig de rufe?” (jurăm că pe asta încă ne străduim să o pricepem).

De la Holograf încoace, lucrurile par să se schimbe și mamele par să înceapă să înțeleagă faptul că ‘și băieții plâng câteodată’. Uneori e nevoie de o campanie mascată în sprijinul permisiunii de a simți, așa-i? ☺ Ce nu mai aveau voie băieții? Să-și exprime emoțiile în vreun fel, cu excepția celor demne de un mascul – furie, enervare, iritare, curaj, dârzenie. A te simți trist, răvășit, afectat emoțional, îndurerat, îndrăgostit, mișcat, emoționat, nu era ceva masculin. Țsta era tot un atribut al fetelor. Serios, doamnelor, faceți un exercițiu de imaginație, o călătorie emoțională în timp, în adolescență și gândiți-vă – cum își manifestau băieții emoțiile? Ce cuvinte foloseau? Mai țineți minte?

După cât timp auzeți – te iubesc? Credeți că băieții ăia aveau habar ce simt? Noi credem că nu și nici n-aveau de unde. Mai departe, ce au mai învățat băieții? Că femeia trebuie să le fie supusă și că ei sunt principalii furnizori de resurse.

Încă mai există genul ăsta de mentalitate prin anumite zone, chiar dacă, slavă Domnului, lucrurile s-au schimbat foarte mult.

În acest context, bărbatul nu prea avea cine știe ce rol în economia familiei – în afară de resurse. El nu avea prea mari obligații față de soție și copii, fidelitatea și angajamentul necontând foarte mult. Așa s-a născut și ideea că – ”nu contează unde se duce, câtă vreme vine la mine/acasă”. Este un tipar mental cultivat de-a lungul a sute de ani și pe care l-am numi – adaptare la condiții grele de muncă ☺. Tot de aici vine și conceptul de mamă eroină...

Acum, haideți să vedem cum erau crescute fetele. Este foarte important să înțelegem aceste lucruri pentru a putea dezvolta corect și onest conceptul de igienă emoțională.

Ei bine, fetele au avut trei sarcini – să fie gospodine, să fie cuminiți... și să se mărite (virgine, evident – întră la cumințenie)! Observați cum aceste calități sunt subsumate scopului de a găsi un bărbat cu care să întemeieze o familie? Abia mai târziu, aproape de zilele noastre, educația și cultivarea personală au început să conteze. Dar, ce ne facem cu reminiscențele de tip tradiționalist, sedimentate inconștient? Pentru că, oricât de cultivate, educate, independente și autonome devin, femeile, în mod paradoxal, continuă să viseze la Făt-Frumos. Așa au prins teren câteva idei, toxice, zicem noi: iubirea vieții mele, iubirea veșnică, sufletul pereche etc... Mai mult, femeia a învățat că este obligatoriu să aibă copii pentru a fi acceptată social. Ori, atenție – decizia de a avea copii are nevoie să fie asumată responsabil, acum, mai mult ca oricând.

A avea sau nu copii nu ar trebui să fie un criteriu de integrare socială, ci un motiv de reflecție personală: „Simt că îmi doresc asta?”, „Sunt disponibilă pentru nevoile unui copil, în acest moment din viața mea?”, „Am toate informațiile despre ce presupune apariția unui copil?”, „Sunt într-o relație sănătoasă?”, „Văd în partenerul meu un tată potrivit?”

În plus, nici femeia nu a fost încurajată să fie excesiv de emoțională. Ca și în cazul băieților și fetele au fost învățate cu emoții... mai puține. Și cu capac pe exprimarea lor. Așa că dacă auzi o femeie spunând – „Pe mine nu mă interesează vorbele, ci faptele”, vei înțelege de ce spune asta ☺.

Vom reveni asupra acestor aspecte.

### **Unde suntem?**

Venind puțin în actualitate, vorbele contează enorm în economia unei relații sănătoase. Vorbele dau viață aprecierii reciproce. Din păcate, ținând cont de trecutul educațional comun, nu ar trebui să ne mire foarte tare faptul că atunci când

suntem rugați să ne exprimăm sentimentele față de persoana iubită, avem atât de puține cuvinte la noi. În schimb, când suntem rugați să spunem ce nu ne place la partener, scoatem rapid tot arsenalul de invective.

Atunci când suntem provocați în zona de bine, avem mari probleme – ne înroșim ca la prima partidă de amor, ne fâstâcim grav și abia îngânăm un „te iubesc foarte mult”, contactul vizual cu persoana iubită fiind opțional (ca să nu spunem interzis). Deținem ceea ce se cheamă o incapacitate cronică de contact emoțional interuman. Ne este frică de intimitate, de conexiune și tolerăm cu greu orice formă de contact autentic cu celălalt. Ați observat cât de ușor este să privim interlocutorul în ochi atunci când ne exprimăm furia și cât de dificil găsim să ne exprimăm aprecierea, iubirea, recunoștința, rămânând în contact?

Că tot am ajuns la exprimarea emoțiilor, să luăm un exemplu întâlnit în emisiunea ‘Totul pentru dragoste’, de la Antena 1. În platou, doi tineri... Mirela Vaida îl roagă pe el să spună de ce își iubește soția.

Ce face băiatul? Intră într-un tremur fantastic, privește luminile din tavan, căutând parcă un ajutor divin și îngână un răspuns constipat – „Pentru că gătește bine!”

La un asemenea răspuns, în loc să-i aplice o poșetă în cap pentru că și-a permis să o reducă la rolul de bucătăreasă, ea s-a deschis ca un lotus și a exultat!

Ochii ei te bronzau efectiv. ☺

Îți dai seama? Fusese validată social – gătea bine!

Nu pentru asta s-a pregătit o viață?

Vezi ce diferență face o oală de sarmale la vremea ei? Așa și amanta...

Știm, zâmbim și ne place. Ne place, pentru că ne-am săturat de suferință și de lacrimi. De asta am și scris cartea asta, pentru a le oferi oamenilor o mână sinceră de ajutor și, de ce nu, câteva zâmbete.

Pe bune, zâmbetul este cel mai puternic antidepresiv și este gratuit.

Stai, că nu s-a terminat povestea. Știi cum s-a schimbat spectrul de limbaj atunci când l-am rugat pe băiat să spună ce nu suportă la parteneră? A răspuns fără să respire – „Are gura mare”, „Mă controlează”, „Este geloasă”, „N-are încredere în mine” etc...

Omul era ca o mitralieră la poligon. Într-un mod cât se poate de bizar, ochii ei au rămas la fel!

Îi plăcea să fie aia a dracu', aia care face regulile, puternică, intransigentă, ca o mamă neînduplecată. Iar Andrei era speriat în scaun ☺

Cu siguranță și gura mare, controlul, gelozia și neîncrederea intră tot în tiparul educațional al fetelor. Să nu îți imaginezi că ea știa ce apreciază la el. Nici vorbă! Zâmbea și cam atât!

„E băiat bun” – a spus printre dinți la un moment dat, subsumând sub acest termen toate potențialele calități despre care aflase că sunt dezirabile la un bărbat – probabil nu bea, nu fumează, nu face scandal, nu o bate, nu înșeală.

Vezi? Aprecieră! Mare problemă în existența noastră. Marea carență!

Ia gândește-te: cât de des ți s-a spus în copilărie – „Uite ce bine te descurci cu asta”, „Apreciez că ești bun la asta” sau „Apreciez că ai înțeles enunțul” etc...?

Câți dintre părinți se apreciau între ei? De câte ori ai văzut vorbe de apreciere în casă? Nu-i așa că nu prea exista

genul ăsta de validare? În general, ni se spunea: „Bravo, ai luat 10”. Dacă luai 9, ți se spunea – „Ei, Ionel de ce a putut să ia 10?”. Limbajul de validare a fost aproape absent, focusul fiind pe partea goală a paharului, pe nemulțumire și reproș. Nu ne dorim să se înțeleagă că este greșit să fim critici, însă alegem, de departe, critica sănătoasă, constructivă, cu recunoașterea și validarea a ceea ce este pozitiv și merituos.

A utiliza un limbaj de validare înseamnă a recunoaște în primul rând ceea ce este frumos și valoros la celălalt și a scoate asta în evidență, într-un mod autentic, fără exagerări sau invenții. Limbajul de validare nu anulează critica, atunci când este necesară, ci îi dă o nuanță constructivă. În loc de „Nu ești bun de nimic,”- enunț incontestabil fals – putem alege „Te pricepi foarte bine la materiile umaniste, crezi că ți-ar prinde bine puțin mai mult ajutor la matematică? Observ că ai unele dificultăți”.

Dar, vom reveni și pe această temă, deoarece necesită o atenție specială.

Prin urmare, care a fost rezultatul acestui tipar știrbit de cuvinte apreciative? Am învățat să spunem foarte bine ceea ce ne deranjează la ceilalți.

Ceea ce este frumos, ceea ce ne încântă, ce putem să îndreptăm? Ei, dar cine avea nevoie de frumos? Viața era grea și urâtă, nu?

Bagajul nostru a venit în viața adultă cu acest compartiment gol. Însă nu trebuie să disperăm sau să fim pesimiști. Există și oameni care au învățat binele. Și îl folosesc... spre bine.

M-aș referi la un alt caz avut în platou. Tot un cuplu. Întrebat ce apreciază la soția lui, omul a spus, fără să ezite: „Este solară, pozitivă, sinceră, simplă!” Rafală! Praaaaa... De apreciere. Șoc și stupeoare! Deci se poate!

El nu s-a referit la abilități domestice sau la calități fizice, ci a punctat direct în zona trăsăturilor de caracter. În cazul acestui cuplu și ea a răspuns, fără să ezite, cam în același fel: „Este sincer, iubitor, mă face să râd mult, este prezent, ascultă, e pozitiv”.

Oameniiăștia știau foarte bine ce apreciază unul la celălalt. Cu ce au diferit ei față de ceilalți? Erau doi oameni vii, doi oameni atenți, doi oameni interesați unul de celălalt. Doi oameni care se iubesc autentic, doi oameni care sunt prezenți și atenți unul la celălalt, care pot să-ți răspundă la întrebarea – ce apreciezi la partener/ă la orice oră din zi și din noapte? Și o fac cu încredere și hotărâre!

Apropo, cei doi erau împreună de 7 ani, aveau copii și nu se plictisiseră.

Ce rol avea aprecierea în economia relației lor? Unul enorm!

Ia gândește-te, când te uiți în oglindă, dimineața sau seara, ce îți spui? Cum vorbești cu tine? Îți spui: „Mă simt bine azi”, „Ce zi frumoasă”, „Sunt mișto”, „Îmi place de mine”? Sau eviți să te uiți în oglindă? Sau te uiți și te condamni, te ataci... te dușmănești? Ce faci? Ai stat să te analizezi puțin? Minte nu tace niciodată. Dacă îți activezi atenția puțin, vei constata că în mintea ta este permanent un discurs despre cine ești. De când te trezești și până mergi la culcare, mintea îți spune o poveste, pe pilot automat. Îți spune cât de frumos sau de urât ești, cât de deștept sau de prost, cât de bine sau de rău ai acționat, cât de mult te iubește sau nu partenerul, cât de ratat sau de succes ești.

Toate acestea sunt interpretări ale realității, sunt o hartă mentală pe care tu o pui peste un teritoriu, de cele mai multe ori, neutru. De tine depinde dacă e o hartă cu munți abrupti și prăpăstii înfricoșătoare, deșerturi aride și jungle periculoase, sau una cu dealuri, coline verzi, mări însorite și plaje relaxante.

Ia-ți câteva minute și gândește-te:

1. Cum te simți în relația cu tine?
2. Ce îți spui despre tine, în majoritatea timpului?
3. Care este harta ta mentală?

De ce te provocăm să faci asta? Pentru că, așa cum ai văzut, modelul nostru cultural, individual sau colectiv, este concentrat pe ce nu e bun, pe ce nu funcționează, pe ce e urât. Este o adevărată construcție mentală, una extrem de solidă.

### **Cu iubirea de sine cum rămâne?**

Stând câteva ore bune de vorbă, am ajuns la concluzia că și iubirea este un stil de viață, o construcție mentală, poate chiar mai solidă, iar igiena emoțională face parte din această construcție.

Toți vrem să avem o viață fericită însă, așa cum am arătat, nimeni nu ne-a spus și cum sau ce să facem pentru a o avea. Te-am provocat să te gândești la ce-ți spui în oglindă, pentru că suntem convinși că viața fericită este un cumul de obiceiuri sănătoase, iar ceea ce îți spui, modul în care te tratezi, poate fi un obicei bun sau unul toxic. Tu alegi ce lup hrănești, mai ții minte?

Crezi că oamenii care reușesc să-și construiască un cumul de obiceiuri sănătoase, aici intrând și obiceiurile mentale, pot avea o viață nefericită? Noi credem că nu. Însă pentru asta trebuie să conștientizăm modelele cu care am crescut, cum ne-au impactat ele viața și ce putem să facem pentru a le schimba. Chiar dacă în copilărie am fost privați de emoții, de exprimarea lor, chiar dacă bagajul nostru a ajuns găurit la vârsta maturității, putem schimba asta, putem echilibra balanța.

Cum?

Învățând niște lucruri simple, în esență, învățând să gândești altfel despre tine, despre lume, despre evenimentele care se petrec sau s-au petrecut în viața ta. Toate lucrurile astea îți vor impacta, fără doar și poate, viața emoțională.

Credem că a sosit momentul pentru primul exercițiu, așa că asigură-te că ești pregătit. Respiră adânc și caută în interiorul tău răspunsul la întrebarea: „Sunt pregătit/ă să dau drumul nefericirii asumate?”

Dacă răspunsul este da, atunci te invităm să faci primul pas.

Următorul exercițiu este unul de apreciere și recunoștință pentru tot ceea ce ești și ai. O, și crede-ne pe cuvânt, ești și ai foarte mult, mult mai mult decât ți-ai fi putut imagina vreodată. Problema ta este că ești orb. Te comporti ca un cerșetor, în timp ce tu ești, de fapt, o alteță regală. Așadar, comportă-te ca atare!

În fiecare dimineață, începând de astăzi, primul lucru pe care îl ai de făcut, timp de 10 minute, este să-ți exprimi, în sinea ta sau cu voce tare, aprecierea și recunoștința pentru tot ceea ce ai.

„Sunt recunoscător pentru că am un pat în care pot să dorm.”

„Sunt recunoscător pentru că sunt sănătos și mă pot bucura de lumina zilei.”

„Sunt recunoscător pentru că am un acoperiș deasupra capului.”

„Sunt recunoscător pentru că am o pereche de papuci de casă.”

„Sunt recunoscător pentru că am pastă de dinți și periuță de dinți.”