

ANDREEA SĂVULESCU

TRĂIEȘTE AUTENTIC

Lecții de fericire
de la un psihoterapeut

Bookzone
BUCUREȘTI, 2019

CUPRINS

POVESTEA MEA	9
--------------------	---

CAPITOLUL I

VIAȚA TRĂITĂ AUTENTIC, CALEA CĂTRE FERICIRE	15
--	----

CE ESTE VIAȚA TRĂITĂ AUTENTIC?	15
--------------------------------------	----

CONVINGERILE CARE BLOCHEAZĂ ACCESUL FERICIRII ÎN VIAȚA TA	17
--	----

CAPITOLUL II

COMPONENTELE FERICIRII	23
------------------------------	----

CONȘTIENTIZAREA	23
-----------------------	----

<i>Care sunt avantajele vieții trăite conștient?</i>	27
--	----

<i>Cum preiei controlul asupra vieții tale?</i>	30
---	----

ACCEPTAREA	33
------------------	----

<i>Acceptarea lucrurilor pe care nu le poți schimba...33</i>	
--	--

<i>De ce ne reprimăm emoțiile?</i>	35
--	----

<i>Consecințele reprimării emoțiilor</i>	37
--	----

<i>Cum să îți identifice emoțiile</i>	37
---	----

<i>Metode de a-ți elibera emoțiile</i>	43
<i>Acceptarea de sine</i>	47
<i>Ce spune o persoană care se acceptă?</i>	48
<i>Factorii care determină nivelul acceptării de sine:</i> ..48	
<i>Cum să te accepți pe tine:</i>	52
<i>Acceptarea, stima de sine și încrederea în sine</i>	57
<i>Stima de sine</i>	57
<i>Semnele unei stime de sine scăzute</i>	58
<i>Semnele unei stime de sine crescute</i>	60
<i>Încrederea în sine</i>	64
<i>Semnele unei încrederi în sine scăzute</i>	66
ASUMAREA RESPONSABILITĂȚII	71
<i>Consecințele neasumării responsabilității</i>	72
<i>Cum să îți asumi responsabilitatea pentru propria viață?</i>	74
<i>Mentalitatea de victimă</i>	79
ANGAJAMENTUL	85
<i>Decizia de schimbare</i>	85
<i>Rezistența la schimbare</i>	87
<i>Cum combați rezistența la schimbare?</i>	90
<i>Problemele</i>	91
<i>Orientarea către rezolvarea problemelor</i>	93
<i>Caracteristicile unei persoane orientate către rezolvarea de probleme</i>	96
<i>Cea mai eficientă metodă de rezolvare a problemelor</i>	98

CAPITOLUL III

OBSTAȚOLELE DIN CALEA FERICIRII ȘI CUM SĂ LE DEPĂȘEȘTI 109

AUTOSABOTAREA 109

Tipuri de autosabotaj 110

FRICILE 116

Ce cauzează frica? 117

Tipuri de frici 117

Frica de respingere 118

Frica de succes 119

Frica de angajament 121

Frica de eșec 122

Frica de intimitate emoțională 124

Frica de singurătate 126

Cum îți controlezi fricile 129

Consecințele fricilor noastre 133

AMÂNAREA 136

Care sunt efectele amânării? 136

Cauzele amânării 139

Cum controlezi amânarea 140

SCUZELE 145

Motivele pentru care inventăm scuze 145

Consecințele scuzelor 146

Tipuri de scuze 147

Cum elimini scuzele din viața ta 151

FINAL **157**

CAPITOLUL I

VIAȚA TRĂITĂ AUTENTIC, CALEA CĂTRE FERICIRE

CE ESTE VIAȚA TRĂITĂ AUTENTIC?

Îmi imaginez că ceea ce ne aduce împreună în acest punct al existenței noastre, se cristalizează în dorință. Dorința de a afla ce este acel „ceva” pe care fiecare dintre noi îl caută obsedant, instinctiv, impulsiv, inconștient sau conștient, pe parcursul vieții. Dorința de a trăi autentic, de a ne intersecta cu fericirea și de a ne demonstra că ea nu este doar un cuvânt în dicționar, că nu este doar o enigmă. Ești conștient de asta, da?

A trăi autentic presupune a trăi veritabil, original, conform cu sinele tău real. A trăi autentic presupune a trăi fără perdea, a te arăta exact așa cum ești, fără teama de a fi criticat, de a fi respins sau judecat. A trăi autentic presupune a te iubi pentru ceea ce ești și a acționa în consecință cu ceea ce te definește, învingându-ți temerile.

Zilnic jucăm diverse roluri și dezvăluim diverse fațete ale sinelui nostru. Adevărul este că suntem niște actori grozavi, gata oricând să învățăm cu ușurință un nou rol și un nou scenariu. Rolurile din filmul vieții noastre devin a doua noastră natură încă de mici. Pe măsură ce creștem, alegem din multitudinea de fațete

ceea ce credem că ne folosește, ceea ce considerăm că ne poate duce pe calea acceptării sociale. Nimeni nu-și dorește să se simtă sau să pară prost, nimeni nu-și dorește să nu fie iubit sau să fie respins, nimeni nu vrea să fie ignorat. În fiecare moment, suntem ghidați de dorința de a fi parte din ceva. Așa că mințim, ascundem, negăm, totul pentru a primi aprobarea. Apoi ne întrebăm unde ne este energia și ce culoare are fericirea aia despre care se tot vorbește în filme și în cărți.

Viața trăită autentic este calea către fericire. Iar fericirea nu este destinația, ci calea în sine. Ca să o experimentezi este necesar să devii conștient de viața ta, de tine, de puterea ta, să te accepți, să preiei controlul și să-ți asumi responsabilitatea pentru propria viață, să îți iei angajamentul și să adopți comportamente care îți vor aduce beneficii pe termen lung.

De mii de ani, oamenii încearcă să afle ce este fericirea. Are ea gust, culoare, miros? O vezi, o auzi, o simți? Are formă, e palpabilă sau e doar în imaginație? Dacă ar fi concretă, i-aș face loc în tabelul lui Mendeleev pentru că eu consider că fericirea este un element „sine qua non”.

Chiar dacă viața ne pune la grele încercări, chiar dacă suferim și, uneori, sufletul nostru se sparge în mii de fărâme, chiar dacă lucrurile nu ies așa cum ne-am dori, niciodată nu încetăm să visăm. De multe ori, în secret, visăm că dăm mâna cu fericirea și că o privim în ochii ei negri și suficient de profunzi pentru o expediție de-o viață, sau strălucind acvamarin, dansându-ne în față, jonglând între albastru și verde, măcar pentru o clipă, pentru un moment.

CONVINGERILE CARE BLOCHEAZĂ ACCESUL FERICIRII ÎN VIAȚA TA

Suntem obișnuiți să renunțăm. Ne dăm bătuți ușor și ne forțăm să acceptăm lucrurile așa cum sunt, fără a mai încerca să schimbăm ceva. Și, cu toate că încercăm să ne întipărim în subconștient convingerea că fericirea este doar un mit, nutrim încă speranța că într-o zi o vom simți pe propria piele, o vom trăi, o vom experimenta.

De ce?

Pentru că fericirea face parte din natura umană. Pentru că auzim o voce interioară, care, deși slabă, ne șoptește constant că fericirea e pe gratis și că avem din naștere dreptul de a fi fericiți! și pentru că omul este singura ființă de pe pământ care are capacitatea de a se proiecta pe sine în viitor, de a se imagina pe el în anumite ipostaze.

Și atunci, ce ne împiedică să fim fericiți?

Adevărul este că cel mai mare factor care te împiedică să experimentezi fericirea autentică îl reprezintă barierele create de convingerile limitative din mintea ta. Convingerile acționează la nivelul subconștientului și prind rădăcini pe parcursul vieții. Dacă le ignorăm, ele ne privează de viitorul pe care îl merităm, de fericirea pe care avem cu toții dreptul să o trăim. Dacă acum nu ești fericit, înseamnă că e ceva ce crezi la nivel inconștient și care te ține blocat.

Este, așadar, esențial să descoperim aceste convingeri, pentru că atât timp cât vor rămâne ascunse, ele vor avea puterea de a ne dicta direcția în care să se îndrepte viețile noastre. Și cu toții vrem să mergem în direcția fericirii, nu-i așa?

Stai în gardă și identifică convingerile care te împiedică să urci o treaptă către un nivel superior!

Îți voi prezenta în continuare douăsprezece convingeri care blochează accesul fericirii în viața ta și care te împiedică să te simți demn de darurile pe care Universul vrea ca tu să le primești.

Crezi că fericirea depinde de ceea ce se întâmplă în jurul tău. Dacă aștepti ca circumstanțele din viața ta să fie favorabile, iar problemele tale să dispară pentru a-ți permite să fii fericit, atunci, probabil, nu vei trăi niciodată fericirea autentică. Una dintre căile către fericire constă în a învăța să fii fericit indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul tău. Fericirea este o alegere pe care o facem atunci când decidem să ne concentrăm asupra lucrurilor care se găsesc în interiorul nostru. Lumea nu este perfectă, iar lucrurile nu vor fi niciodată aliniate în așa fel încât să fim complet mulțumiți, iar dacă îți refuzi fericirea în alte condiții decât acestea, nu vei ajunge să-i cunoști sensul.

Crezi că fericirea ta depinde de alte persoane. Ce spune despre tine faptul că aștepti ca altcineva să-ți servească porția de fericire, eventual, pe o tavă de argint? Ești o ființă care deține controlul asupra propriei vieți sau dai dovadă de pasivitate? Depinde fericirea ta de reacțiile celor din jur? Simți nevoia de a le face pe plac celorlalți pentru că aprobarea lor te face fericit? Te simți mizerabil dacă nu primești validare, aprobare, apreciere?

Convingerea că fericirea ta stă în mâinile altcuiva te transformă într-un om dependent, într-un neputincios a cărui bunăstare depinde de prezența altei persoane. De ce ai vrea să-i dai cuiva asemenea putere asupra ta? Acceptă că tu ești singurul responsabil de propria viață, de fericirea sau nefericirea ta și că e cazul să preiei controlul, să te implici activ în crearea realității tale, a

propriului tău univers. Tu ești cel care deține puterea, asumă-ți asta!

Consideri că nu meriți să fii fericit sau că fericirea trebuie câștigată. Vrei să trăiești o viață autentică, împlinită? Atunci e necesar să depășești convingerea că nu ești demn de a fi fericit pentru că ai defecte sau nu ești așa cum vor ceilalți. Există în noi acea tendință umană de a ne întoarce la perfecțiunea originală. Sună clișeic, dar nu există perfecțiune și toți oamenii merită, în egală măsură, să cunoască fericirea, indiferent de defectele lor. Unii învață să își accepte propria valoare și se consideră vrednici de a trăi măreț, construindu-și o imagine de sine solidă, alții nu-și dau voie să trăiască sentimente pozitive profunde. Ce variantă crezi că este în beneficiul tău?

Crezi că fericirea este dependentă de succesul pe plan material. Sigur că planul material îți oferă anumite beneficii, îți satisface o parte din nevoi, dar, în general, fericirea dependentă de palpabil este o flacără ce se stinge la prima adiere a vântului. Or tu cauți fericirea autentică, așa-i? Acea fericire care ia naștere în interior și care-și păstrează intensitatea independent de factorii externi. Dacă tu îți cultivi bunăstarea interioară astfel încât să trăiești fericirea indiferent de împrejurări, devii mai conștient de oportunitățile care se ivesc și profiți cu ușurință de ele, iar succesul tău material, emoțional, dar și spiritual, nu întârzie să apară.

Crezi că nu ești suficient de deștept, atractiv, aspectuos sau bogat pentru a te bucura de fericirea autentică. Această convingere are oarecum legătură cu cele două enunțate mai sus. Consideri că nu ești un om suficient de bun, încât să meriți fericirea și că acest sentiment mult râvnit este creat de circumstanțe pe care nu le poți controla? Află că nu circumstanțele ar trebui să ne creeze pe noi, ci noi ar trebui să creăm circumstanțele. Nu există niciun motiv rațional pentru care să consideri

că mai mulți bani sau o înfățișare diferită îți pot aduce fericirea mult râvnită. Sunt foarte mulți oameni bogați, frumoși și de succes care nu sunt fericiți și mulțumiți cu viețile lor. Repet, am fost învățați să credem că factorii externi ne determină fericirea când, în realitate, fericirea ia naștere în interior. Fericirea vine odată cu acceptarea propriei persoane și conectarea cu sinele autentic. Devii mai fericit atunci când îți permiți să îmbrățișezi și să experimentezi în profunzime provocările și frumusețile vieții.

Crezi că fericirea este la îndemână, chiar după colț. Dacă fericirea ar avea haine pământești, crezi că s-ar ascunde după colț? Asociezi fericirea cu pozitivismul, de ce crezi că ar fugi de tine? Alergi pe cărări întortocheate, nu crezi că ar trebui să sapi adânc în interior? Fericirea e în tine, poate ar fi cazul să începi să exploatezi comorile interioare. Lasă-te purtat în brațele bucuriei pure, izvorâte din adâncul ființei tale divine!

Consideri că fericirea este posibilă doar în povești. Se spune că fiecare poveste are un sâmbure de adevăr. Poate că această convingere este întemeiată, poate înfățișarea ta trădează urme ale unor dureri adânci, profunde, colosale, dar asta nu înseamnă că trebuie să devii întruchiparea resemnării. Deții o formidabilă forță care îți permite să atingi o stare de exaltare sufletească vecină cu extazul, de ce alegi să îți exerciți puterea autodistrugerii? Fericirea nu este o himeră, crezi în ea și va deveni realitatea din povești!

Crezi că fericirea e pentru oricine altcineva în afară de tine. Dacă fericirea ar fi o loterie, atunci poate s-ar bucura de ea o persoană la un milion. Și totuși, procentul oamenilor care trăiesc o stare profundă de beatitudine este mai mare de atât. Nu sunt multe lucruri raționale care să susțină aceste convingeri limitative ale tale, așa că are rost să-ți consumi energia alimentându-le? Cum crezi că ar arăta viața ta dacă ai

schimba aceste convingeri cu unele care să îți aducă beneficii? Te-ai întâlni cu fericirea atunci?

Trecutul tău dificil te determină să crezi că fericirea este ceva de neatins. Cei mai mulți oameni se plâng că viața este grea și că nu stă în puterea noastră să fim fericiți. Dacă asta este și convingerea ta, nu e de mirare că trăiești cu greu, ești cu adevărat blocat în trecut! Freud spune că fericirea nu este altceva decât o suspendare a durerii. Așadar, cu cât este mai mare durerea, cu atât este mai intensă fericirea. Oricât de mult ai suferi, ține minte că drumul învingătorilor e înainte, suntem copiii Universului, iar Universul abundă în fericire. Mergi înainte și o vei cunoaște!

Crezi că fericirea este trecătoare și fragilă. Ca toate emoțiile pe care le trăim, fericirea poate avea perioade de flux și reflux. De aceea, este imperios necesar să construiești în interior o fundație solidă de fericire, care să constituie un suport pentru tine în momentele în care întâmpini dificultăți. În acest mod, orice s-ar întâmpla în viața ta, te vei putea oricând folosi de resursele interioare pentru a merge mai departe.

Consideri că a fi fericit este echivalent cu a fi iresponsabil. Ești iresponsabil dacă nu preiei controlul asupra propriei existențe și refuzi să accepți în viața ta lucruri minunate. Fericirea este energie și aduce cu sine o stare de spirit agreabilă, exaltare, speranță, disponibilitate către acțiune, implicare. Dacă te bucuri de darurile vieții nu înseamnă că ești iresponsabil și acționezi impulsiv, înseamnă că ești credincios propriei ființe, că îți ești fidel!

Crezi că este greșit să trăiești fericirea autentică într-o lume în care există atâta suferință. Oriunde în lume există suferință. Oamenii trăiesc pierderi, dureri și dificultăți, iar compasiunea reprezintă o calitate neprețuită. Totuși, în ce măsură nivelul fericirii tale influențează nefericirea altuia? Un om fericit deține

capacitatea de a-i ajuta și pe alții să iasă din impas și să caute pasiunea într-o lume a rutinei. Dacă îți împui să suferi privându-te de fericire, nu faci altceva decât să crești procentul de nefericire umană. Nu este un păcat să fii fericit, este un păcat să trăiești nefericit! Când tu ești fericit și nevoile tale interioare pe deplin satisfăcute, ești capabil să oferi dragoste, confort și ajutor. Vrei să fii parte din problemă sau parte din soluție?

Fericirea există în toate mărunțișurile vieții. Deseori, nu reușim să o vedem pentru că mintea, inima și spiritul sunt bânuite de convingeri neadecvate, care ne limitează și ne țin pe loc. Din fericire, conștientizarea acestor convingeri ne permite să le înlocuim cu unele noi, care fac cinste ființei noastre. Te încurajez să folosești metoda afirmațiilor pentru a crea niște patternuri de gândire noi, curate și constructive!

Iată câteva afirmații care te pot ajuta să îți reconstruiești structura interioară și să dobândești o nouă perspectivă asupra vieții:

- *Am tot ceea ce îmi este necesar în interiorul meu și îmi creez propria fericire.*
- *Învăț să accept faptul că merit fericirea.*
- *Orice s-ar întâmpla în jurul meu, dețin în interior resurse de fericire.*
- *Fericirea este la îndemâna mea.*
- *Fericirea este esența mea.*
- *Îmi permit să îmbrățișez fericirea care sălășluiește în sufletul meu.*
- *Dețin tot ceea ce e necesar pentru a fi fericit.*
- *Fericirea mea depinde doar de mine.*
- *Sunt îndreptățit să simt fericirea.*
- *Radiez de fericire și bucurie.*