

LBRIS

We know
books

Milton Cameron

**PUTEREA
GÂNDULUI**

Traducere: *Lydia Constanța Ciucă*



NICULESCU

CUPRINS

BAZELE GÂNDIRII POZITIVE5
A fi și a deveni7
A gândi în mod diferit9
Regulile jocului11
Analizarea gândurilor15
Gânduri formulate eronat16
Refuzul de a crede25
Evaluarea propriilor valori27
Măsurarea valorilor personale28
Modificarea gândirii33
O metodă practică ușoară34
Asimilarea ideilor noi39
Câteva exemple40
O forță41
Neutralizarea gândurilor pesimiste42
Rolul subconștientului44
Gânduri pozitive47

Transformarea angoasei în succes	.51
De ce? Cum?	.53
Un angrenaj teribil!	.54
Transformarea angoasei într-un sentiment pozitiv	.56
Primul pas	.57
A doua etapă	.59
O problemă de alegere	.61
Exercițiu	.63
Continuarea exercițiului	.64
În noi înșine	.65
Atragerea prosperității	.69
Absolut nimic	.69
Exercițiu	.71
Schimbarea necesară	.75
Protejarea sănătății	.79
Cum să-ți „ajuti” sănătatea	.82
A fi senin și prudent	.86
Și destinderea?	.88
Normal!	.90
A crede	.91
A vizualiza	.97
Un program de șapte zile	.99
În ce constă o gândire negativă?	.102
A acționa într-un fel și a aștepta	
cu totul altceva	.107
Aceași natură	.109
Critica	.111
Noi convingeri	.114

Curățenia	.117
Legea iertării	.118
Să folosim ce avem	.121
Nu e bine să forțezi evenimentele	.122
Sentimentalism sau sensibilitate	.126
Ieșirea din impas!	.127
RUGĂCIUNEA ȘI GÂNDIREA POZITIVĂ	.129
A te ruga lui Dumnezeu: mijlocul suprem	.131
De când lumea!	.133
Rugăciunea tradițională	.137
Ce? De ce?	.139
Rugăciunea de izbăvire	.141
A nu accepta nefericirea	.145
A respinge elementul negativ	.146
Rugăciunea de afirmare	.147
Rugăciunea contemplativă	.149
Rugăciunea științifică	.153
Subconștientul	.154
Modul de funcționare	.158
Convingerea subconștientului	.161
Scopul: reglementarea unei situații	.164
ALTE TEHNICI	.167
Folosirea creativității ca sprijin al gândirii	.169
Autohipnoza	.172
Trucuri pentru folosirea mai eficientă a minții	.177
Concluzie	.181

A fi și a deveni

De mai mulți ani auzim deseori vorbindu-se despre gândirea pozitivă și despre impactul ei asupra vieții și reușitei persoanelor care recurg la această tehnică. Această teorie e cunoscută sub mai multe denumiri: gândire constructivă, putere a subconștientului, psihologie dinamică, miracole ale gândirii, vizualizare creativă etc.

Aceste tehnici sau metode, în afara faptului că ridică anumite semne de întrebare, suscită cu certitudine reflecția. Cum se face că o persoană e zâmbitoare și alta tristă? Care e motivul pentru care un om e vesel și înfloritor și altul e nefericit și amărât? Cum se poate explica faptul că o ființă este frământată și speriată, în timp ce vecinul ei este sigur de el și nu se teme de nimic? Care este diferența dintre o persoană care se bucură de succes și alta, căreia îi este hărăzit doar eșecul? Între un om

care lucrează în domeniul care-i place și altul care muncește fără preget într-un sector care nu-i aduce nicio mulțumire?

Care este secretul unei persoane căreia îi reușește totul, primește onoruri, în timp ce alături de ea, un alt ins, în ciuda eforturilor sale constante, nu reușește să realizeze nimic demn de luat în considerație și se trezește condamnat la banalitate, uneori chiar la mediocritate? De ce se găsesc oameni care trăiesc în palate și alții în cocioabe? Cum se face că o persoană poate să se vindece de o boală așa-zis incurabilă, în timp ce alta moare din aceeași cauză?

Toate aceste întrebări fac parte din viața de zi cu zi, îndeosebi atunci când ne confruntăm cu ele într-un fel mai izbitor. Dacă e simplu să-ți pui întrebări asupra tuturor acestor aspecte ale vieții, e mult mai greu să le afli răspunsurile. Care este diferența dintre o persoană fericită și una nefericită, între cineva perfect sănătos și cineva bolnav? Există vreo diferență între o persoană care reușește și alta sortită eșecului? Toate aceste întrebări sunt foarte importante, deoarece ele nu reflectă doar realitatea în care trăim, ci ne și determină să-i facem față.

Desigur, putem totuși să invocăm, sub formă de explicație, influența hazardului, a norocului, a sorții, dar suntem nevoiți să recunoaștem că aceste răspunsuri nu sunt cu adevărat satisfăcătoare, în sensul că ne fac să ne

abatem de la noianul nostru de frământări, găsindu-ne pretexte confuze pentru pasivitate, pentru „supunerea” în fața vicisitudinilor vieții.

A gândi în mod diferit

De altfel, dacă ne gândim mai bine la importanța acestei chestiuni, se ivesc alte întrebări, și mai profunde. De exemplu, cum se face că multe persoane, bune și devotate, îndură chinurile iadului pe pământ, în timp ce altele, complet imorale și egocentrice, au parte de succese și de prosperitate?

Mai multe „ghiduri” răspund acestor întrebări și făgăduiesc realizarea unor minuni, în mai puțin de două săptămâni. Un mare număr de lucrări se înscriu în această perspectivă, fără îndoială seducătoare, dar puțin realistă. Puține scrieri izbutesc să-și ducă la îndeplinire promisiunile. Cauza e simplă: timpul.

Putem să medităm la fericire și la bogăție timp de câteva ore sau zile, dar, dacă restul gândurilor nu se află la același diapazon, nu se va manifesta niciun aspect semnificativ, nu se va produce nimic important; toate întrebările vor rămâne fără răspuns și nu se va produce nicio transformare.

Alte lucrări, dimpotrivă, propun parcursuri lungi, care riscă să ne descurajeze înainte de a putea remarca materializarea obiectivelor noastre.

Aceste metode și tehnici nu sunt total greșite, ci mai curând greșit înțelese, greșit conduse; dar dacă sunt înțelese, transmise și trăite cu totul altfel, ele se pot dovedi de o eficacitate remarcabilă. Pentru că dinamica ce le condiționează depinde de ideea următoare: schimbând felul nostru de a gândi, acționăm altfel asupra evenimentelor, ne transformăm viața.

La prima vedere acest lucru poate părea simplu, chiar simplist, cel puțin până când încercăm să punem în mișcare această dinamică. În momentul acela, în mod inevitabil, lucrurile se complică, pentru că realitatea noastră – viața noastră de zi cu zi – nu e neapărat în acord cu aspirațiile, dorințele sau visele noastre. Și pe bună dreptate! E mai curând greu, pentru majoritatea muritorilor ce suntem, să ne închipuim, de pildă, că am putea fi într-o situație financiară mulțumitoare, atunci când avem doar banii necesari ca să facem față necesităților minime!

Totuși situația nu e fără ieșire. Există mai multe feluri de a opera schimbări pozitive în viața noastră, folosindu-ne de gândirea pozitivă, ca și de puterea gândurilor noastre; dintre aceste metode, unele sunt mai ușoare decât altele, dar toate au un punct comun: rezultatele pe care le obținem sunt în acord cu eforturile pe care le depunem.

Prima hotărâre pe care trebuie să o luăm este de a accepta asumarea responsabilității nu numai a propriei

noastre vieți, ci și a situațiilor care apar, a evenimentelor cărora trebuie să le facem față. Nu putem fi stăpânii destinului nostru, dacă noi considerăm că îi suntem victime, dacă hotărârile care se impun sunt în afara puterii noastre de înțelegere. În fine, dacă noi credem că nu putem schimba nimic.

Prima hotărâre pe care trebuie să o luăm: să ne considerăm pe deplin responsabili de tot ce ni se întâmplă. Nu într-o mică măsură, nu numai când acest lucru ne convine, ci în mod constant, fără răgaz, indiferent de împrejurări. Este vorba aici despre cel dintâi pas care trebuie făcut, primul pas fără de care nu se poate realiza restul.

Să vedem cum se procedează.

Regulile jocului

Am inclus mai multe discipline și metode într-o singură tehnică, ce vă va permite să aplicați efectiv gândirea pozitivă într-un fel simplu, creându-vă, în același timp, posibilitatea de a vă cunoaște mai bine. De fapt, această metodă va înlesni evoluția voastră.

Ca în oricare altă tehnică, sunt reguli de urmat și tocmai aceste reguli – și acceptarea lor – vă vor oferi prilejul de a transforma viața voastră. Nu e întotdeauna clar sau ușor să vi se impună ceva, iar voi să vă supuneți. Multe persoane se descurajează când nu obțin rezultatele scontate după o zi sau două. Dar gândirea pozitivă

nu e o magie! Nu este cu putință să-ți transformi întreaga viață printr-un singur gând și după câteva secunde de efort.

Gândirea pozitivă este un proces care necesită eforturi din partea noastră și o doză bună de hotărâre; nu ajunge să spunem „Mi-ar plăcea să am mai mulți bani” o singură dată, ca prosperitatea să pătrundă de îndată în viața noastră. Repet: nu e vorba de o formulă magică, ci, într-un fel mult mai riguros, de o modalitate de a optimiza potențialul nostru.

În primul moment, toate acestea pot să vi se pară, într-adevăr, simple, dar, cum veți constata curând, nu este atât de ușor cum pare, doar din dorința de a fi convinși, deoarece noi înșine ne suntem cei mai aprigi dușmani. Nu e nevoie să căutăm motive în altă parte, să aruncăm vina asupra altuia, gândurile noastre sunt hotărâtoare pentru ceea ce suntem și ceea ce avem în viața noastră. Dacă există neajunsuri, dacă există lipsuri și probleme – eșecuri, sărăcie, boală etc. – noi suntem singurii răspunzători de toate acestea.

În același fel, trebuie să ne asumăm succesele, prosperitatea și sănătatea noastră. Pentru atingerea acestui scop, avem datoria să învățăm să transformăm gândurile noastre ca să putem acționa în sensul pe care-l dorim și să dobândim ceea ce dorim.

Dacă sunteți convinși că nu sunteți îndreptățiți să vă bucurați de succes, să dispuneți de bogăție, de sănătate sau de orice altceva, probabil, nu le veți obține. De altfel, este primul obstacol pe care trebuie să-l depășiți, pentru că e vorba, adeseori, ca să nu spunem întotdeauna, de o condiționare cu care v-ați deprins de la vârsta cea mai fragedă și care vă împiedică să vă atingeți țelul – sunteți profund convinși că nu meritați fericirea, succesul, bogăția sau sănătatea.

Dacă vreți să acționeze gândirea pozitivă asupra voastră trebuie mai întâi de toate să vă cunoașteți pe voi înșivă – să vă cunoașteți cu adevărat. **ATUNCI E POSIBIL SĂ TRANSFORMAȚI TOTUL.**

În concluzie, într-un anumit sens, voi spune (cu riscul de a șoca editorul!) că această carte nu vă garantează nimic, pentru că, chiar dacă veți descoperi în ea modul de întrebuințare a capacității de transformare a gândului vostru, nu vă va folosi strict la nimic, dacă voi nu vă consacrați timpul și eforturile acestei transformări – transformarea voastră.

De acum încolo, totul depinde numai de voi.

Analizarea gândurilor

Înainte de toate trebuie să analizați care sunt gândurile voastre spontane, adică cele care vă trec prin minte instinctiv, firesc. Deseori nu ținem seama de ele, avem chiar tendința de a le împiedica să se manifeste! Dar e absolut necesar să vă analizați cu atenție gândurile, fiindcă ele stau la baza unui întreg proces care se va desfășura și care poate să vă facă robii unei existențe ce nu vă mai convine. Nu e important, cel puțin la început, să descoperiți care le sunt cauzele, nici să aflați de unde provin; esențial este să vă opriți și să acordați atenție acestui val neconținut de gânduri care vă trec neînțet prin minte.

Este de primă importanță să le analizați cu minuțiozitate, deoarece, adesea, obstacolul principal al aplicabilității gândirii pozitive provine din această sarabandă a gândurilor. În cea mai mare parte a timpului, acestea

constituie o parte integrantă din ființa noastră, într-o măsură atât de mare, încât nu le mai dăm atenție; putem chiar afirma că ele ne sunt atât de familiare încât devin, ca să zic așa, convingeri.

Așadar, spre deosebire de ceea ce se cere când ne pregătim să medităm, atunci când trebuie să impunem tăcere „vocilor lăuntrice” din mintea noastră, eu vă invit acum să le ascultați, ba chiar să le notați. Acordați-le atenția cuvenită; ce vă trece prin minte când vă treziți dimineata? Dar seara, când mergeți la culcare? Procedeți la fel când luați hotărâri, când faceți proiecte și așa mai departe.

Gânduri formulate eronat

Iată o listă de stereotipuri care vă sunt poate familiare; ele sunt însoțite de câteva explicații, referitoare la felul în care pot interfera cu principiile gândirii pozitive și pot influența gândurile voastre, existența pe care o duceți.

- *Viața e grea...*

Este genul de gândire care blochează, îngreunează, dacă nu chiar zădărnicește orice posibilitate de a te bucura de viață. Vine o vreme în care sunteți atât de conștienți că viața e grea, încât vă străduiți, în mod inconștient, să o luați pe drumurile cele mai anevoioase, ca să justificați această afirmație.

- *După 40 de ani s-a dus viața...*

Acesta este unul dintre cele mai limitative gânduri care pot exista, pentru că, trebuie să recunoașteți, chiar dacă nu ați împlinit încă 40 de ani, mai devreme sau mai târziu tot la această vârstă ajungeți. Acest gen de gândire vă determină să vă temeți de îmbătrânire, lucru care este hărăzit tuturor oamenilor. Pe măsură ce vor trece anii, veți fi cu atât mai puțin capabil de a realiza ceva. Cu toate acestea, nu există limite cu privire la vârstă, pentru a-ți atinge scopul, pentru a-ți materializa visele. Nu e niciodată prea târziu. Pentru că a reuși nu e o problemă de vârstă, ci de atitudine.

- *Sunt o persoană plicticoasă...*

Motivul poate fi faptul că nu aveți prieteni apropiați; este poate și cauza pentru care nu aveți imaginație. Cine ar putea îndrăgi o ființă atât de plicticoasă cum sunteți voi? Sfârșind prin a crede că sunteți anost, nu mai faceți niciun efort ca să stârniți interesul celorlalți și să rețineți atenția. Ați încetat să fiți inventiv, din moment ce nu sunteți considerat ca având imaginație.

- *Viața e o vale a plângerii...*

Cu un astfel de gând este evident că nu puteți năzui la fericire și că bucuria, satisfacția, reprezintă pentru voi ceva interzis. Oricine crede în această axiomă crede că suntem pe pământ doar pentru a suferi și a pătimi.