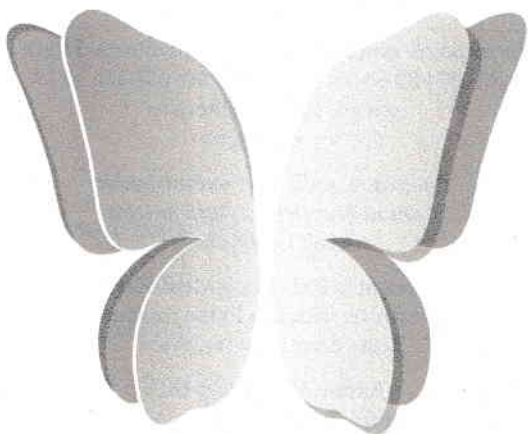


LIBRIS | We know
books

Lynn Grabhorn

PUTEREA
INCREDIBILĂ
A SENTIMENTELOR



cum să-ți croiești o viață fericită

Traducere din limba engleză de
ROXANA I. NICOLESCU

LITERA

București

CUPRINS

<i>Introducere</i>	11
1. Cum de am ajuns în starea asta	15
2. Duhul nostru din lampă	43
3. Nu, nu, nu asta (<i>Pasul unu</i>)	65
4. Da, da! Asta, asta și asta! (<i>Pasul doi</i>)	97
5. Condițiile, fie blestemate!	125
6. Doamne, simt! (<i>Pasul trei</i>)	149
7. Forța ESTE cu tine (<i>Pasul patru</i>)	177
8. Bani! Bani! Bani!	201
9. Relații și alte comori	225
10. Corpul trăiește, corpul moare	251
11. Veșmântul stării de bine	275
12. 30 de zile până la reușită	297
<i>Anexă</i>	333

Cum de am ajuns în starea asta

Cum obținem ceea ce avem în viață? Cum de unii oameni par să aibă totul, în timp ce alții suferă atât de mult? De ce a intrat aiuritul ăla în tine pe autostradă? De ce a trebuit un copilaș să moară la o vârstă atât de fragedă? Cum se face că tipul din biroul vecin a fost promovat, iar tu, nu? De ce nu poate toată lumea să aibă parte de prosperitate, de bucurie și de siguranță?

În căutarea noastră interminabilă după mai multă fericire în viață, devorăm mormane de cărți despre gândirea pozitivă. Totuși, dacă aceste cărți dețin într-adevăr secretele unei vieți bogate și fericite, de ce cumpărăm întruna altele noi? Da, câteva dintre ele aproape că ne-au oferit secretul acelei impalpabile „vieți fericite“, dar nici una n-a pus punctul pe i; viața noastră nu s-a schimbat prea mult.

„Poate că pur și simplu nu era cartea care trebuia“, găsim noi o explicație. „Să mai încercăm una.“ Sau o altă religie. Sau un alt tip de meditație. Sau un alt îndrumător sau clarvăzător sau doctor sau o altă relație. Căutăm oriunde, peste tot, senzația eliberării de oboseala și de

zbuçiumul din viața de zi cu zi și totuși cei mai mulți încă n-am descoperit-o. De ce oare?

Cum de n-am aflat niciodată secretul simplu al vieții fericite, orice ar însemna ea pentru noi? Cum de continuăm să ne zbatem și să ne răzvrătim ca niște câini turbați pentru a obține ceea ce vrem, în timp ce secretul împlinirii celor mai tainice dorințe ale noastre a fost tot timpul la fel de simplu ca viața însăși?

Dacă tu crezi într-adevăr că lucrurile ți se întâmplă printr-un noroc sau ghinion, din întâmplare sau printr-o coincidență ori fiindcă te-ai dat cu capul de niște pereți nu tocmai prietenoși, atunci ține-te bine! Această carte poate fi periculoasă pentru nemulțumirea ta.

Jessie Marcatorul

Cu ani în urmă, cu mult timp înainte să aud de Legea atracției, prietena mea Mindy a insistat să mergem împreună la un meci de baseball pentru copii. Fiul ei juca în apărare pe partea stângă – dar nu din cauza asta voia s-o însoțesc.

Numărul de spectatori din weekend m-a surprins. Ai fi zis că însuși legendarul Babe Ruth se reîncarnase ca invitat special. Dar, oricât de multe întrebări i-am pus, Mindy nu a cedat și n-a vrut să-mi spună de ce mă chema la meci. Așa că, la naiba! I-am făcut jocul.

A venit rândul fiului ei să lovească, dar el a ratat. Echipa lui a avut două lovituri, însă nu a marcat nici un punct. Apoi a venit rândul celorlalți; entuziasmul mulțimii era palpabil. Doi tineri hotărâți au intrat pe teren, dar au ratat

imediat, mulțumită excelentului apărător din echipa noastră. Era acum rândul lui Jessie și au izbucnit aplauzele. De ambele părți.

Jessie era scund. Chiar foarte scund. Băta părea să fie mai mare decât el. A intrat pe teren cu fățișă încredere în sine și a trimis mingea atât de departe peste tufișuri, încât n-a mai fost găsită. Am rămas mască. Publicul s-a dezlănțuit, iar Mindy s-a uitat la mine și mi-a făcut cu ochiul.

Acest scenariu imposibil s-a repetat de patru ori. Micuțul Marcator Jessie făcea senzație. Era un fenomen. Și, cum eu studiam fizica manifestării, sigur că, exact cum își imaginase Mindy, mi-am dorit să aflu ce îl făcea pe acest pitic atât de bun.

După ce s-au consumat felicitările, mi-am croit drum prin mulțime până la el și l-am întrebat dacă putem să vorbim puțin. Când am ajuns în partea de sus a tribunelor, i-am zis:

– Jessie, cum reușești să faci asta? Cum de marchezi atâtea puncte?

– Habar n-am, a răspuns el inocent, făcându-le relaxat cu mâna unor coechipieri. De fiecare dată când e rândul meu să lovesc, pur și simplu simt cum ar fi să mă conectez și mă conectez.

Deși nu știam asta la momentul respectiv, Jessie tocmai descrisese principiul fundamental al manifestării cunoscut drept Legea atracției, mecanismul fizic care creează fiecare moment al zilei.

Astăzi, Jessie trăiește pe picior mare, are o soție frumoasă, doi copii minunați, o casă plină cu suveniruri aduse de prin călătoriile în jurul lumii și un computer cu ajutorul

căruia obține sume enorme de bani gestionându-și investițiile. A refuzat o carieră în baseball pentru că voia să fie propriul șef și să-și facă propriul program. Cum de a ajuns să aibă atâta succes? La fel cum lovea mingea: simțind. Nu doar gândind, ci *simțind*.

„Condiția umană“, pe naiba!

Nu ți s-a părut niciodată ciudat că viața noastră e atât de grea, deși noi suntem ființe geniale? *Voilà!* Suntem o specie formidabil de inteligentă, care poate scinda atomul, poate zbura către Lună și poate crea desenele animate *Familia Flintstone*... Și, în ciuda acestor realizări, alergăm de bezmetici aruncându-ne unii pe alții în aer, făcând atacuri de cord sau murind de foame.

Nu are sens. Cum de am ajuns în halul ăsta? Ori să fie de vină doar așa-zisa „condiție umană“?

Totul a început cu foarte mult timp în urmă, odată cu primele afirmații false ale celor însetați de putere. Aceștia au susținut că viața noastră depinde de lucruri pe care nu le putem controla, inclusiv de faptul că suntem dominați de alții. De vreme ce asta a crezut toată lumea secole la rând, asta credem și astăzi.

Și, astfel, asemenea părinților noștri și părinților părinților noștri, timp de Dumnezeu știe câte mii de ani, ne-am zbatut, ne-am căsăpuit, ne-am chinuit, ne-am făcut griji și am pierit înainte de vreme din cauza solicitărilor inutile ale vieții. Am crezut că de vină este condiția umană, ca parte a nefericii pe care am ajuns s-o numim „realitate“.

Dar condiția umană este un mit. Și, de altfel, mit este și ceea ce considerăm a fi realitatea. Adevărul este că, în starea noastră firească de zi cu zi, noi avem capacitatea supremă de a manevra lucrul numit „viața noastră“ astfel încât să fie oricum ne dorim să fie. *Oricum!* Nimic nu ne e imposibil! De la o familie fericită la un strat de ozon fără găuri în el.

Și atunci de ce catralioanele de cărți despre cum să ai totul, cum să te îmbogățești, cum să-ți vizualizezi drumul către succes și să obții putere prin gândire pozitivă nu ne-au arătat modul de a ieși din starea asta? Foarte simplu! Pentru că absolut toate cărțile omit cea mai importantă soluție din toate timpurile:

Creăm simțind, nu gândind!

Exact: obținem ceea ce avem în funcție de modul în care simțim, nu încercând să forțăm lucrurile să fie într-un anumit fel sau să ne controlăm mintea. Orice accident de mașină, promovare profesională, iubit grozav sau lamentabil, cont bancar plin sau gol ni se întâmplă prin acțiunea celei mai simple legi a fizicii: lucrurile similare se atrag. Și, de vreme ce majoritatea nu prea suntem încântați de ceea ce am avut în viață, am devenit maeștri în a atrage un număr coplesitor de întâmplări de care am fi preferat să ne lipsim. Vrei o mașină nouă? S-a făcut! Vrei să fii un antreprenor de succes? Nici o problemă! Vrei să închei un contract? Să faci mai mulți bani? Să ai o relație minunată? Să trăiești fără teamă? Să ai o viață spirituală împlinită? Sănătate înfloritoare, libertate, independență? Le poți avea dacă știi să le dai viață prin puterea *sentimentelor*.

Legea atracției – lucrurile similare se atrag – este absolută (și nu are nimic de-a face cu personalitatea). Nimeni nu trăiește în afara ei, deoarece ea este legea universului. Doar că nu ne-am dat seama decât recent că ni se aplică și nouă. Este legea care stă la baza succesului sau a eșecului. Este cauza accidentelor ușoare sau a celor care fac victime. Mai exact, este ceea ce influențează fiecare moment din viața noastră.

Așadar, dacă vrem să ne schimbăm viața ori să avem parte de mai multă prosperitate, sănătate, siguranță sau fericire de orice fel, trebuie doar să deprindem pașii simpli ai manipulării „sentimentelor” noastre și o lume complet nouă a abundenței ni se va deschide la cerere.

Am fost învățați pe dos

Cei mai mulți dintre noi n-au nici cea mai vagă idee cum obținem ceea ce avem în viață. În primul rând, e lista lungă de lucruri pe care ni le dorim și pe care nu le obținem niciodată și nici nu sperăm să le obținem. Vine apoi lista și mai lungă de lucruri pe care nu ni le dorim, însă de care, din câte se pare, avem parte cu o regularitate demoralizantă. Nimeni nu e de vină că visurile ni se distrug constant. Pur și simplu am fost învățați pe dos.

Probabil că lucrul cel mai distructiv pe care l-am învățat este că viața e un șir de întâmplări care ne sunt servite pe un uriaș platou numit Ursită sau Soartă, începând întotdeauna cu părinții care ne-au dat viață și cu mediul în care am crescut. Dacă ne-am născut bogați, am tras lozul norocos. Dacă

Cum de am ajuns în starea asta ne-am născut săraci, probabil destinul nostru va fi o viață grea. Dacă am găsit fericirea, s-a întâmplat fiindcă am fost binecuvântați de Marele Noroc. Dacă un idiot beat ne-a lovit pe autostradă, a fost de vină ghinionul absolut.

Am fost învățați că putem câștiga ceva doar atât timp cât ne străduim în direcția asta și că „a acționa“ este totul. Acționează, acționează, acționează! Muncește, zbate-te, transpiră, chinuiește-te și, dacă ai noroc, e posibil să ajungi în frunte!

Am fost învățați de cei mai în vârstă care ne vor binele, dar nu știu nici ei ce înseamnă asta, să fim precauți și atenți. „Nu te urca în copac, puiule, o să cazi!“ „Nu purta chestia aia caraghioasă, o să râdă lumea de tine!“ „Nu uita să încui ușile, o să intre hoții!“ Am devenit o specie atât de defensivă, încât toată viața noastră se învâрте în jurul unor avertismente ca: „Fii atent!“, „Fii precaut!“, „Ai grijă!“. Doamne ferește să lăsăm vreodată garda jos!

Dar cea mai mare piedică în împlinirea potențialului nostru vine din primii ani ai copilăriei, când am fost învățați să căutăm defecte – în orice! La locul de muncă, la mașina pe care o avem, în relații, la haine, în silueta noastră, la starea de sănătate, la autostrăzi, în planeta, credința, distracțiile, copiii noștri, în guvern, chiar și la prietenii noștri! Și totuși majoritatea oamenilor nu pot nici măcar să se pună de acord asupra a ce e bine sau rău, așa că ne războim, facem greve, organizăm proteste, concepem legi și mergem la psihiatru.

„Asta e viața“, îți explici tu. „Trebuie să acceptăm și binele, și răul, și suferințele, și coborâșurile. Trebuie să fim atenți, să

muncim din greu, să facem lucrurile bine, să fim vigilenți și să sperăm la o pauză. Da, așa e viața.“

Nu, nu și NU! Pur și simplu nu asta e viața adevărată și e timpul să privim drept în ochi modul în care creăm de fapt ceea ce avem, conturile bancare goale sau pline, locurile de muncă grozave sau plictisitoare, norocul sau nenorocul și toate celelalte lucruri de pe această scenă pe care o numim nonșalant „realitate“!

Cum facem deci? Nu râde; totul derivă din felul...
în care vibrăm!

Uite, mami, vibrez!

În această lume, totul e alcătuit din energie: tu, eu, piatra, masa, firele de iarbă. Și, din moment ce energia este, de fapt, vibrație, înseamnă că tot ceea ce există vibrează. Totul! Inclusiv tu și eu.

Fizicienii contemporani au căzut în cele din urmă de acord că energia și materia sunt una și aceeași, astfel că revenim de unde am plecat: totul vibrează pentru că totul – fie că ne dăm seama, fie că nu – este energie. Energie pură, care pulsează și care circulă neîntrerupt.

Deși există o singură energie, ea vibrează diferit. Asemenea sunetului emis de un instrument muzical, un anumit tip de energie vibrează rapid (precum notele înalte), la frecvențe înalte, iar altul vibrează lent (precum notele joase), la frecvențe joase. Totuși, spre deosebire de tonurile unui instrument muzical, energia care se revarsă din noi provine din emoțiile noastre foarte intense și creează tipare de unde

Cum de am ajuns în starea asta
electromagnetice încărcate de energie, transformându-ne
în niște puternici magneți ambulanti – dar volatili.

Foarte frumos, dar ce contează? Ei bine, dacă vrei să știi de ce ai fost nevoit să te zbați din greu toată viața, ar trebui să conteze pentru tine! Dacă vrei să afli cum să-ți schimbi viața ca să fie exact ceea ce vrei tu, ai face bine să conteze pentru tine, fiindcă vibrațiile electromagnetice pe care le emiți în fiecare fracțiune de secundă au atras – și continuă să-ți atragă – totul în viață, mare sau mic, bun sau rău. Totul.

Fără excepție.

De la nici un comision la nici un comision

Zona centrală a Californiei este un fel de Mecca pentru cei cărora le place să vândă terenuri. Ferme de vite, vii, stațiuni, ansambluri rezidențiale, ferme de lapte, așezări întregi; dacă ai cunoștințele și răbdarea să propui o înțelegere pe placul tuturor părților implicate, poți face o avere din comisioanele gigantice.

Tom, unul dintre amicii mei, exact asta făcea cu o frecvență scandaloașă. Era agent imobiliar, avea în jur de 45 de ani (cam cât mine) și era profesionist recunoscut în domeniul afacerilor cu terenuri. Eu tocmai vândusem o afacere în Los Angeles și mă mutasem în zona de coastă din centrul Californiei.

N-aveam habar ce urma să fac până când l-am întâlnit pe Tom. În câteva luni mi-am luat licența de agent imobiliar și mi-am început formarea în mod serios, sub aripa lui, la binecunoscuta sa agenție imobiliară. Pentru că vânzările mele urmau să-i umple și lui buzunarele, și-a făcut timp

să mă instruiască bine. Am petrecut ore întregi comparând recoltele de struguri, testele de sol și posibilele recolte de nutreț de pe diversele segmente de teren care ar fi putut să hrănească un „X” număr de vite. Având în vedere că eu cunoșteam vacile doar din laptele și carnea cumpărate de la magazin și, deși fusesem cândva amatoare de băuturi alcoolice, tot ce știam despre vinuri ar fi încăput pe un vârf de ac, instruirea mi s-a părut fascinantă.

Tom a muncit împreună cu mine luni întregi înainte să mă lase să îmi fac debutul. Pe măsură ce învățam despre această nouă lume, concepeam și un plan de a vinde terenuri din centrul Californiei unor cumpărători din străinătate. Când am terminat prima etapă a formării, pusesem bazele agenției imobiliare Western Lands, USA, și aveam un plan de marketing atât de bine pus la punct, încât mă miram cum de nu se gândise nimeni la așa ceva înaintea mea.

Și aceasta a fost prima mea greșală. Planul meu era atât de simplu, atât de fără cusur și de pregătit să aducă vânzări uriașe, încât știam că trebuie să fie ceva în neregulă cu el. Era prea bun. Totul avea să se petreacă prea repede. Cineva avea să mi-l fure. De fapt, era atât de bun, încât pur și simplu m-a speriat.

În fine, a venit și ziua cea mare. Prezenta prima mea bucată de teren, o fermă mare cu vedere la minunata zonă de coastă Big Sur din California. Nu doar prețul era de câteva milioane, comisionul urma să fie mai mare decât tot ceea ce câștigasem până atunci în viața mea. În câteva săptămâni, vânzătorul și cumpărătorul au căzut de acord. Reușisem o vânzare și m-am panicat instantaneu.

Tom era mulțumit; toată lumea era mulțumită; eu eram îngrozită. Și, cu cât se apropia data semnării contractului, cu atât deveneam mai paranoică. Era prea frumos ca să fie adevărat, prea ușor, era incredibil. Stomacul meu reacționa zgomotos ca o mașină de spălat plină până la refuz.

Tom a încercat să-mi alunge teama, spunându-mi cât de mândru era de mine și că nu mai văzuse afacere atât de curată și necomplicată. Dar eu eram un pachet de nervi. Era de necrezut, nu era cu puțință. Și așa a fost!

În ziua cu pricina, când eram aproape de a încheia vânzarea, cumpărătorul a găsit niște motive juridice să se retragă. Mi se adeveriseră cele mai rele temeri.

Și asta s-a mai repetat de două ori până când, în cele din urmă, i-am spus lui Tom că pur și simplu nu pot face față presiunii și stresului afacerilor cu comisioane mari, care mergeau bine până la un punct, dar nu ajungeau niciodată până la capăt. Iar el mi-a zis doar atât:

– Draga mea, tu le-ai alungat cu temerile tale. Trebuie să le simți cum se rezolvă, să simți cum dai mâna cu toți și cum sărbătorești pe urmă. Trebuie să fii sigură c-o să meargă bine, draga mea, altfel, crede-mă, n-o să meargă niciodată. Dacă nu simți că se întâmplă, nu se va întâmpla.

Habar n-aveam despre ce vorbea. După ce eșuase prima vânzare, mă apucasem de toate cărțile celebre despre gândirea pozitivă și cum să te îmbogățești rapid. Însă, după ce am pierdut alte două vânzări cu doar câteva zile sau ore înainte de semnarea contractului, am hotărât că acest potențial tărâm al fericirii nu e pentru mine și am ales