

**LBRIS**

We know  
books

Thimon von Berlepsch  
Cu Lisa Bitzer

# **ACTUALIZARE pentru SUBCONȘTIENT**

Gânduri noi.

Comportamente noi.

Sentimente noi.

Traducere din limba germană de  
Daniel Sebin



## Cuprins

Prolog .....	13
Introducere:	
Gânduri noi. Comportamente noi. Sentimente noi.....	23
Capitolul 1	
Actualizare sau de ce creierul tău nu este o tăbliță de piatră.....	29
Calculatorul vechi și software-ul nou.....	29
Convingerile identității tale .....	34
Creierul tău magic .....	42
Gândesc, deci simt .....	50
Neuroplasticitatea și suferințele în dragoste.....	60
Capitolul 2	
Hipnoza sau cum ia naștere realitatea .....	69
Cine este șeful aici: conștientul sau subconștientul?.....	79
Transa vs Repetiția – Căile învățării .....	90
Repetiția e mama învățării.....	93

Capitolul 3	
Mentalitatea sau cum îți influențezi propria viață.....	107
Love it, change it or leave it.....	107
DJT-ul existenței tale .....	111
Gândirea în termeni absoluți.....	125
 Capitolul 4	
FasterEFT sau cum faci tapping pentru a fi fericit.....	135
 Capitolul 5	
Pierderea controlului sau omul preistoric din tine .....	149
Legătura dintre tigru cu colți-sabie și	
stresul modern .....	149
Fobiile – când faci din țânțar armăsar .....	161
Mindfulness – Privirea de spectator.....	167
 Capitolul 6	
Relații sau cum să rezolvi conflicte .....	181
Regulile jocului în relațiile tale .....	181
Adevărul despre percepția ta.....	183
Citirea eronată a gândurilor și predicția falsă.....	191
Percepție, efect, așteptare – metoda PEA .....	199
Nu și fără neocortexul meu.....	208
It's all love.....	223

Capitolul 7	
Autohipnoza sau cum să-ți schimbi realitatea .....	227
Cum să faci ca autohipnoza inconștientă să devină	
conștientă.....	227
Viitorul mental.....	229
Ești ceea ce spui.....	235
 Capitolul 8	
Autohipnoza sau update în tranșă .....	251
Cum va fi actualizarea ta? .....	251
Fazele unei sesiuni de autohipnoză .....	253
O călătorie mică prin tranșă .....	255
Câteva cuvinte despre tranșă.....	266
Pregătirea părții eficiente.....	268
Obiectivele tale SMART.....	270
Sugestiile tale.....	277
Sesiune de autohipnoză completă cu partea eficientă .....	289
Scurt rezumat .....	296
 Epilog.....	299

## Prolog

Pe scenă, picăturile de transpirație de pe fruntea lui Sarah străluceau în lumina reflectoarelor. Se uita panicată la scara instalată în fața ei. Respira superficial, iar vocea îi tremura. 800 de spectatori se uitau captivați la această scenă: Va reuși Sarah să își stăpânească frica și să își pună sub semnul întrebării reflexele? Își va dovedi sieși că poate să fie un alt om și astfel să își schimbe viața? Își va actualiza subconștientul?

Mă aflu la festivitatea de Anul Nou a prietenei mele Laura Malina Seiler, cea mai mare realizatoare de *podcast*-uri din Germania. În sală sunt 800 de oameni, 7 000 se uită online. Laura m-a rugat să le sa le demonstrez participanților cum fiecare dintre noi ne creăm zilnic propria realitate și felul în care putem influența acest proces. Fiind magician și hipnotizator, reinterpretarea realității face parte din viața mea de zi cu zi, așa că am acceptat cu plăcere.

Tocmai ce explicasem publicului: „Creierul nostru se modifică încontinuu și se adaptează fiecărei experiențe noi, iar asta pe tot parcursul vieții. Dacă înțelegem acest fapt, putem să folosim anumite metode, ca să influențăm tiparul de reacții inconștiente și automate al creierului nostru. Astfel, o frică nu mai este înspăimântătoare, o traumă nu mai este atât de dureroasă, avem mai multă înțelegere într-o relație, iar obiectivele greu de atins devin, dintr-o dată, tangibile”.

În timpul acestei explicații, mă uit la fețele din sală, unele aprobatoare, iar altele neîncrezătoare. Nu toți își pot imagina că se pot reinventa. Și știu și de ce: Le lipsește experiența concretă pentru a avea această speranță. Fără aceasta cuvintele mele devin similare unui mesaj motivațional superficial. Sună bine, dar nu poate pune în practică.

Pentru a le permite tuturor participanților din public să aibă o experiență concretă și să îi conving de puterea minții lor, îi întreb:

– Mi-ar face plăcere să vă demonstrez faptul că fiecare dintre noi trăiește într-o stare de transă hipnotică personală pe care o numim „realitate” și că o putem influența și modela după bunul nostru plac. Uneori, reușim mai repede decât ne așteptăm și are totuși efect pe tot parcursul vieții. Cine suferă de frică de înălțimi?

Mai multe mâini se ridică.

– Mă refer la o frică pronunțată de înălțimi. Nu doar la senzația de greață pe care o ai când urci Turnul Eiffel.

Unele mâini rămân ridicate. Aleg o tânără simpatică pe care o rog să mi se alăture pe scenă.

– Cum te numești?

– Sarah.

– Sarah, cât de frică îți este de înălțimi? Poți să urci pe scară?

Dă din cap în semn de dezaprobare:

– Nici măcar nu pot să mă urc pe scaun!

– Interesant... Un moment, te rog.

Dispar în spatele cortinei și mă întorc cu o scară de pictor pe care o plasez la trei metri de Sarah. La vederea scării, o forță stranie pare să fi pus dintr-odată stăpânire pe corpul lui Sarah.

Pălește și, dintr-o domnișoară care părea relaxată, devine brusc foarte tensionată.

– Cum te simți când vezi această scară? întreb eu.

Cu vocea tremurândă, răspunde:

– Îmi bate inima foarte tare, tremur și nu mai pot să respir...

– Pe o scară de la 1 la 10, cât de puternică este frica?

– 15! (Mai târziu mi-a spus că mai avea puțin și părăsea scena.)

O liniștesc.

– Nu ți-am spus că va trebui să urci pe ea. Voiam doar să văd în ce fel de transă a fricii intri dacă îți arăt această scară.

Sarah este vizibil ușurată. În public se lasă o liniște mormântală. Toți sunt curioși să vadă ce urmează.

– Dacă te-ar încuraja acum toată lumea de aici să urci pe scară, scandând și aplaudând, ai reuși cu siguranță. Ți-ai depăși frica și apoi ai fi mândră de tine. Dar ar fi dureros. Ar trebui să îți confrunți spaima și toată agonia fizică pe care o simți chiar acum, nu-i așa?

Sarah dă din cap absentă.

– Acasă însă nu te motivează 800 de oameni. Acolo ești singură. Și nu știi dacă atunci vei mai dori să repeți această experiență încă o dată. De aceea aș dori să încep acum cu tine o sesiune de consiliere foarte eficientă, în care, înainte de toate, subconștientul tău va învăța senzația pe care ar trebui să o aibă în momentul când vei urca pe scară. Așadar, îți vom actualiza programul pentru frică, ca să înveți un mod alternativ de a te raporta la acest eveniment. Și abia după ce vei putea să urci această scară în mintea ta, fără frică sau reacții fizice, vei putea face acest lucru să devină realitate. Nicidecum mai repede! Promit.

Putine persoane cu fobii fac ceva împotriva propriei spaime, pentru că majoritatea nu vor să o înfrunte sub nicio formă, nedorind să treacă prin acest chin. Frica de acestea este atât de mare, încât preferă să trăiască cu deficitul lor, Fapt cauzat de falsa impresie că numai prin chin și suferință te poți ridica din propria cenușă, precum pasărea Pheonix. Această schimbare este posibilă și fără înfruntarea fricii.

Pot înțelege perfect acest fenomen și, tocmai de aceea, metoda mea presupune ca înfruntarea fricii să aibă loc abia după actualizarea mentală, adică după ce a avut loc intervenția mentală, iar clientul nu o mai resimte. Astfel devine o parte importantă în procesul de reducere a fricii și are un efect de durată.

– Începem?

Sarah dă din cap, iar eu încep actualizarea. Mă hotărâsc să folosesc o metodă pe care o utilizez des în sesiunile mele de consiliere cu hipnoză și care mi se pare cea mai eficientă în situația aceasta, deoarece, pe scenă, în fața unui număr atât de mare de oameni, nu am mult timp să o ajut pe Sarah să își reprogrameze subconștientul.

Cinci minute mai târziu, privirea și gesturile lui Sarah s-au schimbat vizibil - rânjește și se tot uită la scară. Vreau să mă asigur că reacția ei de stres a dispărut cu totul și o întreb:

– Cât de sus pe scara fără se află frica ta de scară acum?

Își întoarce privirea către mine și zâmbește:

– Zero!

– Vrei să te urci pe scară?

Sarah dă din cap și începe să urce scara. Frica ei a dispărut. Pare chiar că îi face plăcere să se cațare până în vârful scării. Odată ajunsă acolo, se așază și ridică mâinile.

Publicul, care își petrecuse ultimele minute într-o stare de încordare teribilă, este extaziat. Aplauze frenetice, ovații în picioare și strigăte de încurajare pentru Sarah. Piele de găină!

– O, Doamne! o aud pe Sarah cum strigă, de la o înălțime de trei metri deasupra podelei.

Fiecare persoană din sală simte că Sarah și-a recâștigat controlul prin această acțiune. Le-a demonstrat în mod convingător tuturor cât de puternică este mintea noastră, de fapt, și cât de repede ne putem elibera de vechile obiceiuri.

Nu am vindecat-o pe Sarah: i-am arătat doar un alt mod de a se raporta la scară și, pentru că a acceptat această cale, a reușit să facă o schimbare în subconștientul ei. Mai exact, o actualizare.

Două săptămâni mai târziu, am primit următorul e-mail de la Sarah:

„Ah, Thimon, dacă ai ști cât de mult m-ai ajutat! Îți mulțumesc din suflet că mi-ai arătat de ce sunt în stare. După această trăire minunată, m-am mai urcat de câteva ori fără urmă de frică pe o scară, pentru că pur și simplu nu îmi venea să cred... MULȚUMESC!!”

Dacă este posibil să înlături acrofobia, adică frica de înălțimi, în 5 minute, de ce și-a păstrat Sarah atât de mult timp această fobie? Cum de a fost convinsă timp de douăzeci de ani că nu poate să se urce nici măcar pe scaune, darămite pe scări? Pentru că, înainte, nu i-a arătat nimeni că poate să fie și altfel, că poate să fie o persoană căreia nu îi este frică de înălțimi. Pentru ea, spaima era normală, devenise parte din viața ei.

Mulți oameni se simt la fel sau asemănător. Își spun: „Pur și simplu, așa sunt eu”. Chiar și atunci când suferă din cauza trăsăturilor lor. Își acceptă fricile, dependențele, obiceiurile proaste,

trăsăturile de caracter și multe altele, pentru că nu văd nicio variantă mai bună. Sau consideră că dorințele lor de schimbare nu pot fi îndeplinite: „Nu pot să am succes financiar la locul meu de muncă”. Sau: „Invidia mea este prea puternică și nu pot să o controlez”.

Sunt convinși că unele părți din viața lor vor rămâne mereu la fel. Pur și simplu nu știu că ar putea să existe o altă cale pentru ei. O existență fără frică, fără invidie, fără pesimism, perfecționism și toate celelalte obstacole care îi opresc din a avea viața pe care și-o doresc și din a fi mulțumiți.

La începutul acestei cărți se găsește un citat din *Alice în Țara din Oglindă*. Acolo, regina spune: „Trebuie să înveți să crezi în lucruri imposibile.” Și chiar așa este. Cât timp nu ți se pare posibil să fii altfel decât ești acum – cu alte sentimente, convingeri, obiceiuri, moduri de a te comporta și așa mai departe –, nu vei putea să schimbi nimic la tine, vei rămâne la fel și vei avea mereu aceleași trăiri. Abia atunci când vei crede că imposibilul poate deveni realitate, vei căuta să afli cum să îl faci posibil. Întrebarea legată de acel „dacă” nu se mai pune în cazul tău.

În această carte aș vrea să îți demonstrez că, în principiu, fiecare om se poate schimba. Creierul nostru este responsabil pentru cine suntem noi și pentru felul în care ne comportăm și, pentru că îl putem modela în adevăratul sens al cuvântului, folosind doar puterea imaginației noastre, putem, în cele din urmă, să schimbăm cine suntem.

În paginile ce urmează vei afla faptul că întocmai acest proces este posibil. Vei înțelege că nu e nimic greșit cu tine, indiferent ce obiceiuri și modele de gândire te limitează în acest moment. Responsabile pentru gândirea, comportamentul și sentimentele

tale sunt programele vechi de pe hard-disk-ul din capul tău. Acestea au fost instalate mai demult, dar astăzi nu mai sunt actuale. Din această cauză nici măcar nu mai sunt compatibile cu viața ta. Dacă actualizezi aceste programe, viața va fi mai simplă și mai frumoasă pentru tine.

De asemenea, îți voi povesti și de alți clienți cu fobii pe care am reușit să-i ajut în cadrul sesiunilor mele de consiliere cu hipnoză. Fricile, chiar și pentru un ochi neformat, demonstrează foarte bine felul în care funcționează creierul. În principiu, în cazul unei frici, este vorba despre manifestarea extremă a unui proces subconștient care are loc fără voința persoanei respective. Cu toate acestea, acest proces nu are loc doar în cazul fobiilor, ci apare în mod asemănător la orice comportament care ne limitează.

Prin urmare, această carte este despre felul în care, cu ajutorul minții și cu un pic de exercițiu, poți să schimbi realitatea ta personală. După ce vei înțelege felul în care funcționează creierul tău și ce mecanisme îți pot fi utile, vei ști cum să le folosești în viitor și, în consecință, vei fi în stare să te comporți și să te simți așa cum îți dorești tu.

Poate că ai mai auzit sau ai mai citit despre unele dintre teoriile pe care ți le voi prezenta. Dacă te afli în această situație, folosește aceste paragrafe pur și simplu ca pe o recapitulare sau re-împrospătare a memoriei, care te ajută să aplici aceste idei în viața de zi cu zi. Teoria se asimilează doar în momentul aplicării acesteia. Mai ales când acțiunea se face îndeajuns de multe ori încât devine un obicei la care nu mai trebuie să te gândești.

Cât timp nu îți vei petrece restul vieții meditănd într-o mănăstire tibetană, te vei confrunta mereu cu situații dificile în viața ta. Nu pot să promit că vei fi un cu totul alt om când vei termina

această carte, care strălucește și plutește 30 de centimetri deasupra podelei și care nu mai trebuie să facă față vreunei provocări. Un asemenea rezultat este improbabil, chiar dacă mai citești încă o sută de alte cărți de dezvoltare personală.

Mai degrabă aș dori să te ajut să reflectezi asupra atitudinii pe care o ai față de anumite părți din viața ta, care nu merg prea bine, și să ți-o actualizezi, pentru a te putea comporta - și, bineînțeles, simți - mai fericit și încrezător în viitor. Poate că ai trăsături care îți fac viața mai dificilă și îți dorești să le elimini, lucrând la subconștientul tău. În această carte, îți voi arăta ce posibilități ai, ca să-ți atingi aceste scopuri.

*Actualizare pentru subconștientul tău* nu dorește doar să fie un instrument de depășire ale pragurilor mentale și să explice faptul că felul în care percepem viața își are originea în interiorul nostru, ci vrea și să ofere și sfaturi practice legate de felul în care poți să-ți schimbi viața în fiecare aspect al acesteia. Prin „FasterEFT” pe care îl prezint în capitolul 4, poți să înfrunți amintiri negative și să reușești să-ți controlezi reacțiile emoționale. Ai dori să devii mai bun sau mai eficient într-o parte a vieții tale? Atunci, capitolele 7 și 8 care se ocupă cu autohipnoza vor fi de interes pentru tine. Dacă, odată ce termini de citit această carte, vei programa chiar și o singură ședință la un hipnoterapeut sau un consilier, voi considera că mi-am atins scopul. Mulți nu au prea mult respect față de această metodă fantastică de terapie și aș dori să te conving că nu trebuie să fie așa.

Tu ești arhitectul vieții tale. Ai toate resursele necesare în tine pentru a experimenta schimbarea și pacea. Subconștientul tău are puterea de a rezolva probleme și de a te ajuta să-ți atingi scopul.

Trebuie doar să îl îndrumi și să îl actualizezi. Creează o legătură cu subconștientul tău și vei simți adevărata bucurie a vieții: în dragoste, în viața profesională și în relația cu tine însuși.

Îți urez multă distracție la lectură și în actualizarea ta personală!

Al tău, Thimon von Berlepsch

## INTRODUCERE

**Gânduri noi. Comportamente noi.  
Sentimente noi.**

La spectacolele, seminarele și ședințele mele individuale, primesc mereu aceleași întrebări: De ce avem nevoie ca să putem să multă o schimbare adevărată? Poate oricine să se schimbe? Dacă da, atunci cum?

Din experiența mea, totul începe cu o realizare: există un anumit aspect al vieții tale pe care vrei să îl schimbi. Conștientizarea acestui lucru este obligatorie.

Acest fapt poate pare evident în acest moment, dar majoritatea oamenilor nu sunt conștienți că schimbarea ar putea să le facă bine, că ar putea să fie mai fericiți în acest fel. Se complac în anumite circumstanțe ce le produc suferințe sau cu anumite trăsături care îi limitează, dar care „pur și simplu așa sunt și nu pot fi schimbate”.

Aceștia pot fi și de părere că circumstanțele externe sau alte persoane sunt responsabile pentru propria lor suferință. Așadar, consideră că nu sunt în măsură să-și influențeze starea de spirit și de aceea nu fac schimbări.

Cât timp nu îți este clar ce ai de schimbat și că tu ești cel responsabil pentru inițierea acestui proces, totul în viața ta va rămâ-

ne la fel. Cheia către propria ta fericire este în mâinile tale și porți în tine toate resursele necesare, ca să duci viața pe care ți-o dorești.

În primul rând, aș dori să te ajut să afli ce ai putea să schimbi. În acest scop, îți voi prezenta, printre altele, câteva modele interesante și îți voi povesti despre clienții mei de la sesiunile de consiliere, cum ar fi Sarah, despre care îți vorbeam în prolog. Povestii ca aceasta ne aduc speranță. Nici Sarah nu și-ar fi putut imagina vreodată că ar putea să fie o persoană care nu are frică de înălțimi. Demonstrația mea de hipnoză de pe scenă, și explicațiile mele legate de alte posibilități de aplicare ale acesteia i-au arătat cum și-ar putea îmbunătăți calitatea vieții. Îmi doresc ca și tu să ai parte de asemenea realizări.

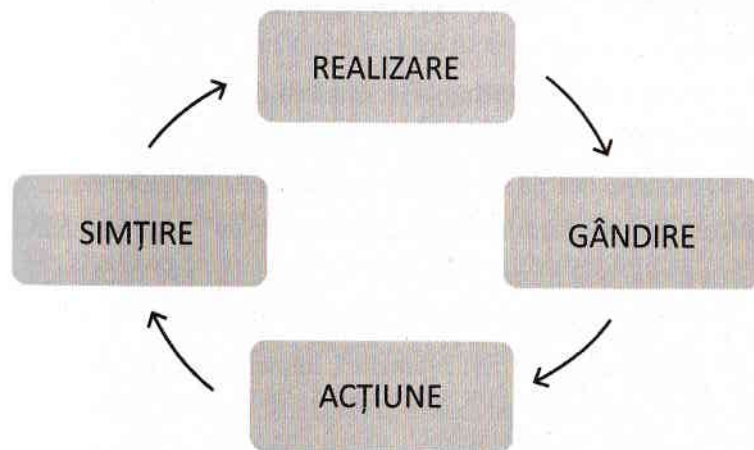
Poate că ți-ai dori să poți să zbori din nou cu avionul fără frică? Sau să scapi de un obicei neplăcut, cum ar fi fumatul? De comportamente enervante sau alte convingeri despre propria persoană care te limitează? Poate ai dori să-ți îmbunătățești abilitățile de comunicare?

Îți voi explica de ce și cum ai putea să-ți atingi aceste scopuri. Imediat ce ai înțeles această idee și ai luat o decizie legată de felul în care ai putea să devii arhitectul vieții tale, începe călătoria palpitantă a dezvoltării tale personale. Astfel pornești mecanismul care îți va împinge viața în direcția bună.

Subtitlul acestei cărți sună așa: „Gânduri noi. Comportamente noi. Sentimente noi”. Aceste concepte vin ca urmare a realizării descrise anterior și, pentru mine, fac parte din procesul de schimbare care te va ajuta să-ți atingi țelul. Abia după ce ți-ai schimbat convingerile și procesele de gândire, vei putea să îți re-

modelezi comportamentul viitor. Dacă te porți altfel, vei obține rezultate noi și, în consecință, te vei simți diferit.

Aruncă o privire pe ciclul schimbării, cu care îmi place mie să lucrez:



Gândurile noi înseamnă cunoștințe noi pe care poți să le dobândești. Autoreflexie, recunoașterea unor fapte, intuițiile noi și momentele de „aha” duc la reorientare. De aceea, în această carte aș dori, de exemplu, să-ți explic cum funcționează creierul tău, ce procese au loc în interiorul său și care programe – unele dintre ele fiind foarte vechi – încă determină comportamentul până în ziua de azi. Atunci vei înțelege că poți să trăiești și altfel, chiar dacă, până acum, părea imposibil în anumite părți ale vieții tale.

Dacă vei pune sub semnul întrebării câteva din convingerile tale la finalul acestei cărți și dacă dorești să te eliberezi de vreo trăsătură supărătoare personală, îți voi arăta posibilitățile pe care le ai la dispoziție, ca să realizezi această schimbare.

Aș dori să personală că fiecare om poate să facă o actualizare a minții sale. Dacă problema ta personală este foarte specifică și nu găsești aici nicio metodă potrivită ca să o rezolvi, nu te da bătut. În acest caz, poți continua procesul de dezvoltare personală sau poți lucra individual cu un specialist. După cum am explicat mai devreme, această realizare valorează deja mai mult decât greutatea sa în aur.

Cu aceste noi cunoștințe, faci următorul pas în ciclul schimbării comportamente noi.

Gândurile noi nu sunt suficiente de unele singure. Cunoști vorba: „Teoria ca teoria, dar practica ne omoară”? Cele mai bune teorii și cele mai frumoase modele nu au niciun rost dacă adună praf și sunt mâncate de molii în memoria noastră.

Comportamentele noi reprezintă implementarea concretă a teoriei. Cunoștințele pe care le-ai dobândit trebuie puse în practică. Folosește informațiile din carte și transpune-le în viața de zi cu zi. Dacă prin acestea ajungi la concluzia că ar fi necesară colaborarea cu un terapeut sau cu un consilier, atunci și programarea unei ședințe ține de „Comportamente noi”, întocmai ca însușirea de cunoștințe noi prin seminare sau frecventarea grupurilor de suport menite să te ajute să-ți atingi obiectivele. Devino un om de acțiune! Lectura acestei cărții în sine nu te va face o persoană mai mulțumită și nu te va scăpa de toate defectele. Te poate inspira să identifici vechile programe și scheme de gândire. Actualizarea lor rămâne în sarcina ta. Folosește metodele acestea și vei fi uimit de cât de mult se va schimba comportamentul tău.

Cine face mereu același lucru va avea mereu același rezultat. Numai cine este într-adevăr pregătit să își formeze noi obiceiuri

prin repetiție și să își întrerupă vechile comportamente poate să determine o schimbare în viața sa. Să fim sinceri: schimbarea înseamnă efort și oricine susține altceva este pe calea greșită. Cu toate acestea, uneori, o actualizare este mai ușor de realizat și are loc mai repede decât îți imagineai până la momentul acela. Cum altfel ar fi putut Sarah să își depășească frica de înălțimi care o stăpânise toată viața în doar cinci minute?

Prin „Sentimente noi” mă refer la rezultat. Feedback-ul pe care îl primești pentru efortul tău. Pentru că munca ta va da rodate vei simți diferit, iar mediul din jurul tău va reacționa diferit la tine. Acceptă această schimbare și bucură-te de ea. Este important să te bucuri de succese! Numai așa vei rămâne motivat și vei trece prin următoarele etape ale ciclului. Așadar trebuie să fii atent și să gândești într-un mod nou, să întrerupi vechile structuri, să-ți antrenezi comportamentul și așa mai departe...

Ședințele mele individuale de consiliere prin hipnoză durează între una și două ore. Unii clienți îmi povestesc în timpul sesiunilor de feedback: „Într-adevăr, pot să mă uit la un păianjen de la distanță, dar încă îmi este scârbă de ei și nu aș vrea să fiu în aceeași cameră cu unul”. Uită însă că înainte începeau să strige și zbiere la vederea unui păianjen și le era atât de frică, încât li se făcea rău. Doar pentru că spaima nu le-a trecut cu totul după o ședință, continuă să se concentreze pe partea negativă. Trec cu vederea succesul pe care l-au realizat într-un timp atât de scurt. Cine se concentrează în exclusivitate pe faptul că vrea să ajungă la o anumită mărime a hainelor, dar nu sărbătorește triumful de a fi slăbit primele două kilograme, își pierde repede motivația și se va întoarce cât de curând la vechile obiceiuri.

Așadar, este important să-ți observi și să-ți documentezi progresele, oricât de mici par, ca să-ți înveți creierul să gândească în felul următor: „Acesta este noul drum pe care vreau să merg de-acum înainte. Ajută-mă cu asta! Îți explic mai târziu ce trebuie să faci mai exact”.

Noile tale sentimente, adică răspunsul la noul tău comportament, vor avea un efect asupra experiențelor tale inițiale. Voi ai să te schimbi și ești pe drumul cel bun. Asta te motivează să continui cu noile tale gânduri și cu noile tale comportamente.

Prin faptul că ai cumpărat această carte, ai făcut deja primul pas: „Realizarea”. Având în vedere că ne întâlnim amândoi, aici și acum, voi presupune că există deja anumite părți în viața ta pe care ai dori să le optimizezi.

Dacă ai primit această carte cadou și nu știi încă ce schimbări ar putea să îți îmbogățească viața, permite-mi să te inspir. Îți voi arăta metode prin care poți afla acest răspuns. Fii sigur că există mereu ceva ce poți să actualizezi.

Așadar, să începem!

## CAPITOLUL 1

### Actualizare sau de ce creierul tău nu este o tăbliță de piatră

#### Calculatorul vechi și software-ul nou

Când am dezvăluit anturajului meu titlul cărții, am primit următorul răspuns: „Cum adică actualizare? Nu sună cam tehnic?” – Da, tocmai! Așa și trebuie!

Aș dori să îi conving pe cititorii mei că o parte semnificativă a creierului nostru funcționează ca un calculator: programe, informații, date și așa mai departe sunt scrise pe hard-disk și, după o anumită perioadă, rulează în fundal. Când un program de pe calculatorul nostru personal nu funcționează cum ar trebui, facem o actualizare a *software*-ului. Dacă se blochează sistemul de operare, bineînțeles că repornim calculatorul.

Când înțelegem faptul că și creierul nostru funcționează în mod asemănător și că putem să ne actualizăm obiceiurile și comportamentele, atunci devine posibil să ne dezvoltăm și pe plan personal. Nu suntem neputincioși în fața versiunii actuale a creierului nostru, ci îl putem actualiza.

Când venim pe lume, suntem livrați cu un hard-disk mai mult sau mai puțin gol și cu un procesor performant. Acesta este creierul. Funcțiile care servesc supraviețuirii (cum ar fi respirația,

digestia, reflexele și așa mai departe) țin de setările din fabrică ale sistemului de operare ce funcționează în fundal. El face parte din organismul uman și este identic la fiecare om. De aceea este și instalat înainte de nașterea ta. Nu poți să schimbi nimic la funcțiile necesare supraviețuirii, deoarece sunt controlate de regiuni foarte vechi ale creierului. Cu toate acestea, îți influențează comportamentul din acest moment.

Pe parcursul primilor ani de viață înveți lucruri importante de care vei avea nevoie mai târziu: să te târăști, să fugi, să vorbești, să te legi la șireturi, să scrii, să faci calcule... Acest tip de dezvoltare poate fi comparat cu programele care sunt descărcate treptat pe hard-disk-ul tău. Concluziile din experiențele pe care le ai sunt transferate, de asemenea, ca date. De exemplu: „Atunci când plâng, mama vine și mă consolează”. Ai făcut-o de două ori, a funcționat, așa că ai continuat în acest fel.

Sau: Ai pus mâna pe o plită te-a durut, nu mai faci asta nici odată! Plita este inamicul tău.

Programele și datele stocate pe hard-disk nu sunt mereu compatibile. Unele dintre acestea sunt foarte vechi și uneori nu pot rula împreună cu cele noi. La vârsta de 4 sau 5 ani ești învățat că nu mai ai voie să te arunci pe podea și să zbieri cât de tare poți, atunci când îți dorești ceva. Cât erai copil, încă mai mergea așa, dar acum trebuie să ceri în mod politicos, dacă-ți dorești ceva. *Software*-ul tău – comportamentele pe care le-ai învățat și le-ai aplicat până acum – și noile circumstanțe din viața ta se află într-o stare de conflict. Așa că durează o vreme până să începi să întrebi politicos când vrei să primești ceva, și să nu te mai arunci pe podea și să urla. Oamenii care nu fac această trecere sau nu

reușesc să o facă decât parțial sunt, de exemplu, colericii care nu și pot controla accesele de furie pentru că nu au învățat modele alternative de reacție.

Nu toată lumea este colerică, dar *nobody is perfect*. Asta înseamnă: poți să suferi de complexe de inferioritate sau de frici, să ai dificultăți în a avea încredere în oameni sau în a începe relații interpersonale sau ai prea puțină încredere în tine. Toate aceste trăsături au apărut cu un motiv, iar acesta se găsește aproape de fiecare dată în trecut. Este vorba despre modelele comportamentale ale creierului care s-au format cel mai probabil pe parcursul copilăriei. Majoritatea sunt experiențe pe care le-ai avut sau programe instalate de părinții tăi ca urmare a educației lor sau a mediului în care trăiești. Ele sunt deseori foarte vechi și nu mai sunt compatibile cu circumstanțele actuale din viața ta.

Mai demult, programele acestea îndeplineau un scop, mai exact, să te apere, trup și suflet, cât încă erai copil. Uneori sunt reacții la o traumă sau la o suferință sufletească, declanșată de o întâmplare semnificativă. Poate că din perspectiva ta actuală nici nu mai merită pomenite, dar poate că, în mintea ta de copil, au fost la originea unei inscripții care te influențează până în ziua de azi. Până și interpretările greșite, adică presupunerile incorecte pe care le făceai când erai copil și-au lasat amprenta în comportamentul tău. De exemplu, atunci când mama ta te lua mult mai târziu de la grădiniță pentru că era stricată mașina, presupunerea ta putea să fie: „Mama nu vine să mă ia. Nu pot să supraviețuiesc fără ea, deci cel mai probabil voi muri”. Din perspectivă actuală, este o concluzie irațională, însă creierul unui copil poate să funcționeze tocmai în acest fel. Urma rămasă poate fi o teamă de