

BRIANNA WIEST

ANUL CARE
ÎȚI VA
SCHIMBA
VIAȚA



365 DE ZILE PENTRU A
DEVENI CINE VREI SĂ FII
CU ADEVĂRAT

Traducere din limba engleză de
IRINA-MARINA BORTOI

ORION

INTRODUCERE

Sper că acesta este anul în care îți vei schimba viața.

Nu într-un fel superficial. Nu în felul în care rearanjezi puțin lucrurile la suprafață și te întrebi de ce dedesubt nimic nu se simte prea diferit. Nu într-un fel marcat de conformitate. Nu în felul care te apropie cel mai mult de toate simbolurile tradiționale ale succesului, cele care te fac să zâmbești lângă realizările tale, dar și să te simți măcinat de vinovăție și regret.

Sper că acesta este anul în care îți schimbi viața așa cum ți-ai dorit întotdeauna, în taină, să o faci. Anul în care descoperi că acele vise tăcute care dăinuie de atâta timp sunt de fapt ecouri ale unor vieți paralele, povești-surori care îți cer să le depeni, să faci un salt spre ele, să ți le scoți din minte și să le aduci într-o realitate fizică, tangibilă.

Sper că acesta este anul în care îți vei schimba viața în felul în care numai tu poți să o faci, cu puterea pe care numai tu o deții. Nu pot s-o fac eu în locul tău. Cuvintele nu pot s-o facă în locul tău. Ele pot doar să te încurajeze și să te îndrume ca un prieten vechi, un mesaj de departe și dinăuntrul tău. Sper că te vei concentra mai mult pe ceea ce simți printre rânduri, decât pe ceea ce vezi pe aceste

pagini. Sper că fiecare zi te va face să te oprești și să contempli ușa a treia a posibilității, o ușă invizibilă, pe care poate ai ratat-o. Sper să nu-ți fie teamă să privești înăuntru, în spațiul de unde izvorăște întreaga ta viață.

Sper că acesta este anul în care încetezi să mai dansezi în jurul persoanei care ți-ai propus să fii, al lucrurilor pe care ești aici ca să le faci. Sper că acesta este anul în care înveți să sfidezi ceea ce este rezonabil și să-ți construiești un sens într-o lume creată chiar de tine. Sper că acesta este anul în care vei descoperi că podeaua nu doar rezistă, dacă rămâi acolo unde stai, ci, cu fiecare pas pe care îl faci și oriunde te duci, se va înălța să te întâmpine, așa cum a făcut-o întotdeauna, așa cum o face întotdeauna.

Sper că acesta este anul în care îți dai seama că totul – absolut tot ce se întâmplă în viața ta – se va desfășura cu mult mai multă ușurință, dacă se află în rezonanță cu adevărata intenție a sufletului tău. Sper că acesta este anul în care vei începe să scoți la suprafață acele adevăruri lăuntrice. Sper că acesta este anul în care vei găsi cel mai îndrăzneț și mai neînfricat gen de curaj. Sper că acesta este anul în care vei păși cu înflăcărare în viața care ți-a fost menită dintotdeauna.

Înăuntru tău sălășluiește o viziune măreață pentru viața ta, pe care, în timp, lumea din jur a redus-o la tăcere.

A venit din nou timpul să ascuți.

A venit din nou timpul să trăiești.

BRIANNA WIEST

ZIUA 1

Curajul cu care întâmpini ziua de azi va deveni soarta pe care o întâlnești mâine. *Vei continua să reiei amintirile de ieri sau vei trăi clipa și vei profita la maximum de ceea ce se află acum în fața ta?* Nu astfel încât să-ți impui voința asupra sorții tale, ci pentru a trăi pe deplin în fiecare clipă, pe măsură ce îți este prezentată. Nu pentru a clădi o poveste curată, dintr-un singur rând, ci pentru a crea un mozaic de experiențe care se formează în permanență, evoluează în permanență și se desfășoară în permanență, pe măsură ce lăuntricul se transpune în realitate, dezvăluind în sfârșit fragmentul de univers care a ajuns să fie cunoscut prin tine tocmai în acest moment, în acest loc, în această formă. Ești exact acolo unde trebuie să fii. Aceasta este ziua perfectă pentru un nou început.

ZIUA 2

Există o putere formidabilă în a nu ști. A nu ști ce urmează, a nu ști ce să hotărăști, a nu ști cum vei ajunge acolo unde știi că vrei și trebuie să ajungi. Fiecare clipă conține portaluri către oportunități, iar când alegi să pășești prin unul dintre ele, îți pui la dispoziție realități care au fost odinioară invizibile. Când nu știi ce urmează, intri pe tărâmul potențialului infinit. În loc să încerci să-ți planifici viața într-un mod mult prea sigur și succint, poți începe să-ți faci planuri pentru momentul prezent, pentru bucurie, pentru călătorie. În loc să-ți duci viața pe pilot automat, poți învăța cum să trăiești neîntrerupt *prezentul* în continuă schimbare și plin de posibilități. Când recunoști în cele din urmă că nu știi ce urmează, intri în vortexul de aur, în spațiul dintre toate lucrurile pentru care știi că ești menit și tot ceea ce ți-ai imaginat până acum că vei fi.

ZIUA 3

Într-o bună zi îți vei da seama că fericirea nu înseamnă cum arată casa ta, ci cum îi iubești pe oamenii dintre pereții casei tale. Fericirea nu înseamnă să găsești succesul până la un moment dat, ci să găsești ceva ce iubești atât de mult, încât timpul însuși pare să dispară. Fericirea nu înseamnă să te gândești că ai câștigat aprobarea lumii, ci să te trezești în fiecare zi și să te simți complet împăcat cu tine însuși, așteptând în liniște ziua care abia începe, fără să te preocupe modul în care te percep ceilalți. Fericirea nu înseamnă să ai ce e mai bun din toate, ci capacitatea de a te bucura de ce e mai bun din toate. Fericirea înseamnă să știi că faci ce poți cu ce ți-a fost dat. Fericirea nu este ceva care ni se arată după ce ne-am rezolvat toate problemele și toate stau perfect la locul lor, ci când vedem părțile bune și strălucitoare care ne aduc aminte că lumina zilei este mereu aici, dacă încetănim îndeajuns ritmul ca s-o observăm.

ZIUA 4

A te proteja pe tine însuși înseamnă să înveți cum să faci o pauză între ceea ce simți și cum reacționezi. Atunci când nu există conștientizare între ceea ce percepi și modul în care reacționezi, orice te poate controla. *Exersează pauza.* Lărgeste spațiul dintre ceea ce simți și ceea ce faci în consecință. Hotărăște în ce merită să-ți investești energia, deoarece lucrurile cu care interacționezi sunt cele cărora le dai putere.

ZIUA 5

Există două râuri care curg prin noi în permanență: unul poartă în el toate glasurile lumii, iar celălalt, un singur glas care stă singur, glasul ghidului nostru interior. Primul curge impetuos, statornic și constant, cu instrucțiunile, îndrumările și avertismentele lui; cei mai mulți dintre noi trăim neatent, lăsându-ne împinși spre fiecare bornă de reper, spre fiecare lucru la care ni s-a spus că trebuie să ajungem, să ne apropiem de el, să-l realizăm. Iar la un moment dat privim în jos și ne dăm seama că avem mâinile goale. Viețile noastre au fost țesute într-o poveste pe care nu am scris-o noi. Pe măsură ce pierdem din vedere busola interioară, se lasă o ceață peste conștientizarea clipei prezente. Devenim împovărați de confuzie, nehotărâre și nesiguranță. Devenim incapabili să ne conducem singuri, pentru că fiecare râu strigă mai tare decât celălalt, ispitindu-ne cu virtuți și făcându-ne silă cu vicii. Cu timpul, ne epuizează rigiditatea încercării de a fi ce ni se spune că trebuie să fim, a existenței ce contrastează cu adevărul catifelat și efervescent care sălășluiește adânc înăuntrul nostru. Oricât de zgomotos poate deveni primul râu, putem auzi întotdeauna chemarea tăcută a celui de-al doilea.

Viața noastră începe în ziua în care alegem să ne urmăm cunoașterea interioară, chiar și în timp ce auzim și uneori ascultăm cu atenție cunoașterea colectivă a primului râu. Prima dovadă de înțelepciune este să recunoaștem că există un adevăr fragmentat pretutindeni și că a delimita cele două râuri, în complet bune sau complet rele, înseamnă a ne priva de profunzimea și de frumusețea pe care inimile noastre încearcă să le dezvăluie. Călătoria nu înseamnă să abandonăm unul dintre râuri în favoarea celuilalt, ci să știm când e momentul să-l ascultăm, să-l auzim și să-l urmăm pe fiecare.

ZIUA 6

Nu poți să-ți dorești ceea ce nu ai deja înăuntrul tău. Dorința este o proiecție în exterior proporțională cu potențialul din interior. Există atât de multe posibilități în această lume, atât de multe lucruri la care să speri și să as-piri! Există atât de multe lucruri pe care ți le-ai putea dori, dar o viziune foarte specifică este cea care te trezește în interior. Există foarte puține lucruri care te entuziasmează într-atât, încât să te simți aproape stânjenit că ți le dorești. Dorința este o parte integrantă din cine ești, este o parte din tine, chiar dacă tu nu o conștientizezi, chiar și atunci când orgoliul tău alege să te apere de conștientizarea aceea. Lucrul pe care tu îl aștepți este propria ta disponibilitate de a accepta muntele pe care trebuie să-l urci, pentru a scoate acele dorințe din părțile cele mai profunde ale ființei tale și a le aduce la viață în lumea pe care o locuiești deja.