

LIBRIS

We know
books

BRIANNA WIEST

VINDECAREA

începe

CÂND

ești

PREGĂTIT

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

ORION

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
Vindecarea începe când ești pregătit.	13
Când ești pregătit să-ți schimbi viața, citește asta	18
Anul acesta, renunță la oamenii care nu sunt pregătiți să te iubească	22
47 de moduri de a practica microvindecarea în viața de zi cu zi.	26
Adevărul despre cine ești înseamnă mai mult decât îți dai voie să crezi	31
Așa o iei de la început, chiar dacă rămâi acolo unde ești	35
Vindecarea cea mai profundă are loc adesea în modurile cele mai banale	40
Cele 8 faze ale transformării personale profunde	43
7 predispoziții psihologice care te fac să te opui propriei evoluții	50
Tot ce este cu adevărat potrivit pentru tine te va face să te simți împăcat	57
Trebuie să practici renunțarea	62

Iată cum găsești încrederea de a urmări ceea ce iubești cu adevărat.	65
Citește asta dacă vrei să-ți schimbi viața, dar ți-e teamă	76
16 moduri în care oamenii cu inteligență emoțională interpretează emoțiile negative	80
Când ești pregătit să-ți iei puterea înapoi, începe de aici	92
13 lucruri pe care trebuie să nu le mai faci, dacă vrei cu adevărat să progresezi în viață.	97
Emoțiile pe care ți-e frică să le simți conțin înțelepciunea de care are nevoie sufletul tău.	108
10 semne că progresezi în viață, chiar dacă nu ai această impresie	113
Cum să-ți aduci aminte că nu ești singur, chiar și atunci când așa te simți	121
7 moduri de a-ți cultiva reziliența emoțională	126
Ai încredere că inima ta știe adevărul, chiar dacă mintea ta nu-l înțelege	131
Cum să te eliberezi de atașamente, să te reinventezi și să te deschizi către o nouă iubire.	134
Dacă te simți vreodată pierdut, te rog să-ți amintești că îți poți crea un cămin în propria inimă	146
16 sugestii pentru momentele în care simți că nu ești unde vrei.	149
Când viața îți oferă o ocazie să te schimbi, n-o lăsa să treacă pe lângă tine.	157
Când ai impresia că nu vei avansa niciodată, amintește-ți cât de departe ai ajuns.	160

10 lucruri care prevestesc o schimbare majoră în viața ta	163
N-ai cum să rămâi în urmă, fiindcă întotdeauna există mai multe căi	169
Cum afli dacă ești pe o cale greșită.....	173
Vei începe să te simți suficient de bun atunci când vei decide ce înseamnă suficient pentru tine...	176
9 întrebări care te vor ajuta să profiți din plin de fiecare zi.....	179
Anul acesta, renunță la luptele sortite eșecului.....	183
Ce înseamnă de fapt să fii bun cu tine, fiindcă nu e așa de ușor precum crezi.....	186
Amintește-ți că, înaintea unei schimbări uriașe, totul ți se va părea imposibil.....	189
Dacă nu știi ce vrei, începe cu lucrurile de care te temi cel mai mult	192
Uneori, menirea ta este atât de subtilă, încât nici nu-ți dai seama că o trăiești deja	195
Cum începi să te detașezi, chiar dacă nu te simți încă pregătit	199
Există trei tipuri de pierderi în viață și fiecare dintre ele ne învață altceva.....	202
Cum să scrii o declarație de misiune personală pentru ca viziunea ta să poată deveni realitate.....	206
Vei înflori oricum, chiar și fără să-ți dai seama	210
7 tipare de gândire care te mențin blocat într-o viață pe care nu o vrei.....	213
Relațiile nu se termină, ci nu-ți mai servesc	220
Așteaptă să treacă furtuna, fiindcă s-ar putea să-ți schimbe viața.....	223

Râvnim la perfecțiune pentru că vrem să ne simțim în siguranță.....	226
Exagerezi dacă îți dorești ca totul să fie exact cum trebuie în viața ta.....	231
Știi deja care este următorul pas, trebuie doar să găsești curajul să-l faci	241
Sper că vei învăța cum s-o iei calm de la început.....	245

VINDECAREA ÎNCEPE CÂND EȘTI PREGĂTIT

Recunoști senzația aceea vagă și familiară din stomac, de parcă e ceva în neregulă, însă nu prea-ți dai seama ce anume. Începi să faci inventarul vieții tale. Te gândești la locul tău de muncă, la salariul tău, la prietenii tăi, la ce-ar crede acum despre tine cutare sau cutare dintr-o perioadă sau alta a vieții tale, la noua ta fotografie frumoasă de profil de pe Facebook. Toate aceste fragmente la un loc alcătuiesc o imagine care ar trebui să anuleze senzația de mai sus.

Și totuși...

Trăiești sub povara acestei suferințe. Crește treptat și scade brusc. Te lași distras de știri, de munca ta, de Twitter sau de ceva care, pe moment, te sperie puțin mai mult.

Și tot așa până când, într-o zi, îți dai seama că ești chinat de o durere pe care n-o poți desluși. Te roade încet pe dinăuntru. Îți este mai greu să te scoli. Îți este mai greu să ieși afară. E mai ușor să bei un pahar și apoi încă unul. Sau

să mănânci, să faci cumpărături ori să postezi fotografiile cu tine pe Instagram. Fiecare cu viciul lui.

Cu cât te năucește senzația aceea subtilă, dar înfricoșătoare, cu atât e mai rea. Iar cu cât e mai rea, cu atât devii mai convins că încearcă să te avertizeze cu privire la viitor. Începi să asociezi senzația cu gânduri, cu povești de groază. Îți dai seama că poveștile sunt ilogice. Reacționezi exagerat. Ești convins că lumea ta se apropie de sfârșit, iar aceste „senzații viscerale“, în care ți s-a tot spus să ai încredere, te avertizează să te pui la adăpost.

Ceea ce nu poți vedea deocamdată este că, de fapt, nimic nu te amenință.

În realitate, lucrurile sunt cum trebuie să fie și tocmai de aceea, în sfârșit, îți dai voie să simți ceea ce simți. Nu mai face proiecții! Nu-ți mai spune povești! Acele senzații surde și neliniștitoare nu au legătură cu viitorul, ci cu trecutul.

Le porți cu tine de foarte mult timp.

Dacă nu le procesăm până la capăt, experiențele noastre emoționale rămân cu noi, precum mâncarea nedigerată sau hainele vechi pe care nu reușim să le împachetăm și le lăsăm lângă pubela de gunoi. Uneori conțin hrană emoțională, înțelepciune și îndrumare. Alteori sunt doar rămășițe ale unui capitol de mult încheiat.

În ambele cazuri, ne semnaleză în ce privințe nu suntem încă liberi.

Când ești pregătit să te vindeci, va trebui să te întinzi într-un spațiu unde te simți în siguranță deplină și să te concentrezi pe aceste senzații tensionate. Lasă-le să-ți dezvăluie sursa lor. Vei începe să vezi momente de care ai uitat,

emoții despre care nu mai știi că le-ai trăit vreodată. Vor ieși la suprafață imagini și fragmente din trecut. Încet, cu timpul, îți vei da seama care este, de fapt, problema – ce parte din tine a fost nevoită să se rupă și să-ți ridice un zid în jurul inimii, fiindcă în spatele ei era o rană pe care încă nu știai cum s-o vindeci.

Când ești pregătit, vei trece dincolo de zid.

Vei ști că furia, tristețea și anxietatea sunt un vâl, un mecanism declanșator care încearcă să te trezească, nu să te doboare. Va trebui să plângi. Va trebui să plângi pentru fetița de 13 ani cu inima frântă, pentru băiatul de 16 ani ai cărui prieteni s-au purtat urât cu el. Va trebui să jelești ce ai pierdut și momentul când ai pierdut. Va trebui să te întorci în timp, să te strecorei în amintirile acelea ca o persoană adultă și să-l îndemni pe copilul din tine să spună ce ar fi fost nevoie să spună în acele momente, însă nu și-a găsit cuvintele potrivite sau curajul să le rostească. Va trebui să faci acest lucru iar și iar, până când, treptat, îți vei da seama că devii mai ușor. Te eliberezi. Nu poți să dai timpul înapoi, dar, într-un fel, îți schimbi povestea.

Va trebui să transpiri. Va trebui să te întinzi și să-ți miști corpul, să observi cu atenție unde anume ești încordat și unde simți disconfort, unde ai înăbușit și ai înmagazinat toată acea suferință.

Va trebui să te scuturi. Va trebui să te întinzi pe podea și, scuturându-te, să dai afară tot ce ții în tine. Va trebui să-ți dai voie să te simți mic și vulnerabil – adică, în esență, cele două trăiri de care ne ferim cel mai mult.

Va trebui să te abandonezi. Plângând, transpirând, tremurând și schimbându-ți poziția, în cele din urmă vei înceta să mai opui rezistență. Îți vei vedea trecutul așa cum a fost, iar asta îți va permite să vezi prezentul așa cum este: plin de speranță și de potențial.

În cele din urmă te vei ridica, iar lumea ta va începe să se schimbe.

Vei pune capăt unor relații și vei începe altele. Vei suna pe cineva cu care n-ai mai vorbit de foarte multă vreme. Brusc, te vei simți inspirat să participi la un nou curs sau vei compune un e-mail ca să-ți dai demisia. Vei începe să scrii, să citești, să stai afară și să bei apă, simțindu-te recunoscător pentru toate aceste lucruri simple și hrănitore. Vei dormi puțin mai bine.

Treptat, vei începe să redevii tu însuți. Vei pătrunde în focul acela emoțional și vei arde tot ceea ce-ți împiedică esența să participe cu adevărat la viața lumii.

Atunci vei ști că, dacă pierzi pe cineva, trebuie să plângi.

Dacă ești frustrat, trebuie să te simți frustrat.

Când vrei să spui ceva, trebuie să vorbești.

În cursul procesului de vindecare, nu înveți doar cum să te întorci în timp și să remediezi lucrurile rămase nerezolvate. Înveți și cum să mergi înainte, cum să trăiești cu intensitate, cum să-ți procesezi experiențele în timp real. Dacă faci asta în mod repetat, devii din ce în ce mai conștient și începi să fii pregătit să dai piept cu viața. Începi să vorbești din nou, începi să simți din nou, începi să *fii* din nou.

Când te simți suficient de puternic pentru a te confrunta cu problemele vieții, începi să-ți aduci la lumină sufletul.

A fost întotdeauna acolo. Doar că era îngropat sub ani și straturi de identități, stiluri și idei, care se lipiseră de tine ca o platoșă.

Nu ai fost nicio clipă rătăcit.

Ai fost doar ascuns.

Acele senzații inconfortabile pe care le-ai trăit atâta vreme erau doar modul în care sinele tău profund încerca să-ți vorbească, să-ți amintească de prezența lui.

Era doar miezul ființei tale, care îți spunea: *Mergi mai departe. Viața înseamnă mai mult decât atât.*

CÂND EȘTI PREGĂTIT SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA, CITEȘTE ASTA

Cum ar fi dacă, în momentele în care te simți cel mai singur, ți-ai da seama că ești și liber?

Cum ar fi dacă, în acele momente de care te temi cel mai mult, ai înțelege că nu depinzi câtuși de puțin de așteptările celorlalți, că ești capabil să te definești și redefinești, să explorezi viața în propriile tale condiții, să auzi sunetul propriei tale voci? Dar dacă a fi pe cont propriu, indiferent de împrejurări, este un semn de independență și curaj? Dar dacă deja ai reușit? Dar dacă, în loc să crezi că singurătatea ta e un indiciu că ai dat greș, îți dai seama că, de fapt, este o dovadă că ți-ai îndeplinit scopul cel mai îndrăzneț?

Cum ar fi dacă, în loc să crezi că locul tău de muncă nu e destul de bun – în ceea ce privește salariul, statutul sau orice altceva te face să te simți inferior –, ți-ai da seama că totalitatea a ceea ce ești nu poate fi definită printr-un set de sarcini? Cum ar fi dacă ai înțelege că un loc de muncă este un mijloc, nu un scop, iar a face tot ce-ți stă în puteri

pentru a contribui la bunăstarea și siguranța ta sau a familiei tale este important, însă reprezintă doar o fațetă a succesului? Cum ar fi dacă, în loc să crezi că trebuie să fii cel mai bun pentru a fi suficient de bun, ai înțelege că, dacă ai unde să te trezești dimineța și unde să mergi, un motiv pentru a te trezi și ceva de făcut, acesta este un țel și un dar pe care nu trebuie să-l desconsideri?

Cum ar fi dacă, în loc să crezi că ai dat greș, ai începe să-ți dai seama că eșecul este doar un impuls pentru a merge într-o altă direcție? Cum ar fi dacă în loc să socotești toate ocaziile în care n-a ieșit exact așa cum ți-ai imaginat că va fi sau ar trebui, te-ai gândi că poate ești călăuzit către ceva mai bun? Cum ar fi dacă ai simți uimire și admirație pentru faptul că ești protejat de o forță incredibilă, pe care poate că nici n-o poți numi sau vedea, în care poate că nici măcar nu crezi și care-ți refuză până și lucrurile pentru care te rogi cel mai înfocat, fiindcă menirea ta este alta?

Cum ar fi dacă, în loc să crezi că în viață totul trebuie să meargă lin, ți-ai da seama că, de fapt, curajul de a deschide o ușă după alta, chiar dacă toate se închid, face parte din proces?

Cum ar fi dacă, în loc să-ți pierzi speranța și încrederea în lume și în viață, ai permite eșecurilor să te întărească, să te facă să crezi că există o cale și un câmp de forțe care te atrage către el, oricât ai încerca să te desprinzi?

Cum ar fi dacă, în loc să porți rachiună cuiva fiindcă nu este chiar persoana pe care ți-ai imaginat-o, ai înțelege că timpul pe care ți-l oferă cineva este sacrificiul suprem și întruparea iubirii? Cum ar fi dacă ți-ai da seama că persoana respectivă n-are nicio obligație să fie cine crezi tu că

ar trebui să fie, iar cel mai bun lucru pe care-l poți face este să o eliberezi de așteptările din mintea ta? Cum ar fi dacă ai înțelege că nu trebuie să fie așa cum îți imaginezi ca să trăiți împreună iubirea pe care ați fost făcuți s-o împărtășiți? Cum ar fi dacă darul pe care îl primești acum este șansa de a fi martor la inocența sufletului ei, la limitele și imperfecțiunile sale? Cum ar fi dacă viața îți cere să iubești o persoană cu defecte ca să-ți poți iubi în egală măsură propriile defecte?

Cum ar fi dacă viața visurilor tale n-ar fi aceea în care faci totul perfect pentru o audiență din imaginația ta, ci una pe care ți-o dedici câtorva lucruri care contează cu adevărat pentru tine și de care ești pasionat, lăsând deoparte toate celelalte preocupări care nu fac decât să te țină la distanță de iubire și de propria ta viață?

Dar dacă ai un corp care este exact așa cum trebuie să fie, însă tu te focalizezi atât de mult pe niște defecte pe care nimeni nu le observă, încât treci cu vederea frumusețea pe care o văd toți ceilalți? Ce-ar fi dacă ai crede că e ceva în neregulă cu percepția ta, fiindcă ai petrecut prea mult timp visând la ușurința și libertatea pe care credeai că ți le va aduce perfecțiunea? Cum ar fi dacă n-ar trebui decât să privești în jur? Să te uiți la oamenii pe care-i cunoști, la cei pe care nu-i știi, la oamenii care coexistă în lumea din exteriorul tău? Ce-ar fi să-ți dai seama că aproape nimeni nu trăiește acea fantezie, dar cu toate acestea mulți dintre ei sunt iubiți profund și total, sunt plini de viață și fericiți, își urmează propriul adevăr și prosperă așa cum le-a fost menit?

Nu vreau să spun că în viață nu există probleme reale, ci doar că e foarte greu să le identifici dacă te agiți în mod

constant să remediezi probleme imaginare, preocupat de întrebări fără răspuns. Poți să-ți petreci toată viața întrebându-te dacă ești destul de bun, capabil, frumos sau realizat fără să descoperi nimic concret. Prin urmare, ai de ales. Poți alege cum să-ți construiești percepția pe baza a ceea ce există.

Cum ar fi dacă purificarea minții prin gânduri pozitive, pline de bucurie și speranță, ar fi acea reechilibrare mult așteptată, după atâția ani în care te-ai mulțumit cu cele mai sumbre interpretări?

Cum ar fi dacă, după ce atâta vreme ai crezut că scopul vieții este să te apropii de perfecțiune, te-ai deschide față de ideea că ești aici ca să te bucuri de călătorie, cât încă nu s-a terminat?