

CRISTINA SORLEA

Descoperă bucuria de a trăi!

Update mental, emoțional și spiritual



București, 2025

Editat de **Evrika Publishing SRL**.

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin **Evrika Publishing**.

Copyright © 2025, Evrika Publishing

! Nicio parte (fragment sau componentă grafică) din această lucrare nu poate fi reprodusă fără acordul scris al **Evrika Publishing**.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SORLEA, CRISTINA

Descoperă bucuria de a trăi : update mental,
emoțional și spiritual / Cristina Sorlea. - București :

Evrika Publishing, 2025

ISBN 978-630-6536-26-9

159.9

Design copertă: Aurelian LEAHU

Tehnoredactare: Gabriela ANGHEL

EVRIKA
PUBLISHING

ENTUZIASM

VIZIUNE

REZULTATE

!NOVAȚIE

KARMA

AȚIUNE

Redacție:

tel.: 0790.557.986

e-mail:

redactia@evrikapublishing.ro

evrikaaa.ro



Evrika Publishing



evrika.publishing

ujmagro[®]
UNIVERSUL JURIDIC MAGAZIN

Librăria UJmag:

tel.: 0733.673.555; 021.312.22.21

e-mail: comenzi@ujmag.ro

ujmag.ro



UJmag.ro

Cuprins

De ce update mental, emoțional și spiritual?	9
1. Cine ești?.....	19
2. Atitudinea: iadul sau raiul tău.....	35
3. Cum îți schimbi gândirea	60
4. Relații toxice versus relații armonioase	87
5. Oboseală versus odihnă	118
6. Ce este ego și cum ne influențează viața de zi cu zi	137
7. Ce este trezirea spirituală	143
8. Nu-ți gestiona timpul, gestionează-ți energia zilnică ...	146
9. De ce este important să-ți crești nivelul conștiinței	170
10. Traumele transgeneraționale și emoțiile negative captive. Cum le poți vindeca	186
11. Relația ta cu banii.....	214
12. Valorile personale: GPS-ul vieții armonioase.....	225
<i>Note</i>	238

Notă despre autoare

Cristina Sorlea este business & life coach dedicat, cu peste șapte ani de experiență în ghidarea oamenilor spre excelență și împlinire personală.

Printr-o abordare unică ce combină tehnici de coaching, NLP, analiză comportamentală, lucrul cu emoțiile neprocesate și evoluție spirituală, Cristina ajută clienții să își depășească limitele și să-și descopere adevăratul potențial prin metoda sa inovatoare: update mental, emoțional și spiritual.

Viața i-a oferit numeroase provocări, dar pasiunea pentru dezvoltare personală și credința că întotdeauna lucrurile se pot îmbunătăți au ghidat-o să devină un sprijin pentru cei care caută să depășească dificultățile, să atingă noi niveluri de succes și astfel să descopere bucuria de a trăi. Prin interacțiunea sa directă și empatică, Cristina a reușit să își ajute clienții să vadă „luminița de la capătul tunelului“ și să găsească soluții practice pentru provocările personale sau din business.

Lucrează cu zeci de antreprenori și cu echipele lor, dar și cu diverse persoane care își doresc să evolueze, contribuind semnificativ la dezvoltarea lor personală și profesională. Misiunea ei este de a inspira și ghida oamenii să își

descopere adevăratul potențial, să își depășească limitele, să își construiască viața pe care o doresc cu adevărat și să se bucure de ea.

Cristina ne spune că bucuria este starea normală a oamenilor, starea în care ar trebui să ne aflăm în cea mai mare parte din timp, așa că deviza ei este:

DESCOPERĂ BUCURIA DE A TRĂI!

1

CINE EȘTI?

**Te invit să îți răspunzi acum la această întrebare.
Chiar așa: cine ești?**

Acum că ai conștientizat cine crezi tu că ești, hai să plecăm la drum, poate fi cel mai important drum din viața ta de până acum: e călătoria în interiorul tău.

Acolo se află resursele tale, acolo este liniștea pe care o cauți, acolo este bucuria de a trăi, acolo sunt răspunsurile pe care le cauți.

În interiorul tău există resursele de care ai nevoie ca să materializezi în exterior lucrurile, relațiile și banii de care ai nevoie.

Mai sus spuneam că ai conștientizat cine crezi tu că ești. Da. De foarte multe ori, credem despre noi altceva decât suntem în fondul nostru profund.

La începutul fiecărui program de coaching individual, ofer fiecărui participant posibilitatea de a-și genera propriul raport de analiză comportamentală DISC și prima pagină la care mă uit, în calitate de consultant analiză comportamentală, este pagina cu cele trei grafice: grafic 1 – cine crede el că este, graficul 2 – cine este în realitate

și grafic 3 – cum crede el că trebuie să se prezinte el în relația cu ceilalți.

Sunt rare cazurile în care o persoană are cele trei grafice identice. De cele mai multe ori, are o părere deformată sau ușor nerealistă despre propria persoană.

Ai nevoie de claritate mentală și emoțională pentru a conștientiza cine ești tu cu adevărat.

Și acestea se obțin în urma unui proces de autocunoaștere, de muncă cu tine pe interior.

La sfârșitul acestui capitol, îți voi oferi exercițiul celor trei roți pentru a putea conștientiza unde ești acum în procesul tău de creștere și care ar putea fi următorii pași ca să continui să crești.

Pentru că singura garanție ca ziua de mâine să îți fie mai bună este să crești azi, să te schimbi.

Ce este schimbarea?

Schimbarea este o dovadă a iubirii.

Viața este energie care se extinde și se exprimă continuu. Acțiune. Schimbare continuă. Când tu te deschizi către schimbare, tu onorezi viața, îți onorezi propria viață și te iubești.

Conceptele de mai sus sunt descrise în cartea *FLUX – Psihologia Fericirii*, de Mihaly Csikszentmihalyi.²

De la primii oameni de pe planeta Pământ și până în prezent, evoluția s-a produs prin schimbare. Ritmul schimbării a fost diferit de la o epocă la alta.

După orice schimbare urmează ceva nou. Aproape nimic nu va mai fi ca înainte. În perioada Covid a apărut telemunca, educația online etc.

Resimțim schimbarea ca și când am avea de-a face cu o prăbușire sau o catastrofă. Și poți simți frustrare pentru că nu mai e ca înainte. Pentru că o schimbare în lume îți cere să îți modifice construcția mentală, să îți schimbi modul de a gândi și credințele sau convingerile tale. Un exemplu trist, dar adevărat din 2023 mediatizat și de Digi24³ este cel al unei contabile care a vrut să se sinucidă pentru că nu mai făcea față schimbărilor legislative. Studii sociologice arată că străbunii noștri și-au trăit întreaga viață fără ca ceva să le schimbe, în mod semnificativ, viziunea asupra lumii. Pentru bunicii noștri o informație nouă care să le zdruncine percepția asupra lumii apărea la 30–40 de ani.

Pentru părinții noștri aceste schimbări apăreau la 15–20 de ani. Adică suficient timp ca ei să-și mențină părerile despre viață și viziunea asupra lumii. Astăzi schimbările se produc la interval de șapte-nouă luni. De aceea e foarte important să trecem și noi printr-o schimbare interioară. Nu mai poți defila prin viață cu aceeași gândire ca acum 10 ani și să te aștepti să ai un succes mare.

Astăzi, limbajul și modalitățile noastre de exprimare se schimbă peste noapte, obiceiurile și stilul nostru de viață se schimbă în funcție de sezon. Credințele și convingerile se redefinesc constant. Mă dezvăț ca să pot să

învăț ceva nou tocmai pentru a ține ritmul cu schimbările din lumea exterioară.

Pentru că schimbarea are loc atât de rapid pretutindeni, atât în exterior, cât și în interiorul nostru, avem nevoie de un ghid sau *manual de utilizare* pentru schimbări atunci când acestea ne modifică profund realitatea vieții. Cu alte cuvinte, este responsabilitatea noastră să ne educăm legat de ce presupune procesul schimbării și cum să ne gestionăm pe noi înșine atunci când trecem prin schimbări sau alegem conștient să ne schimbăm pe noi înșine.

*Majoritatea simțim că siguranța vieții ne este amenințată atunci când ne confruntăm cu orice fel de schimbare majoră, mai ales dacă este vorba de marea triadă: **bani, relații și sănătate**.*

Dacă una dintre acestea se schimbă, situația devine o provocare, spre exemplu, atunci când nu ai bani. Dacă două se schimbă, situația devine incredibil de dificilă. Dacă toate trei se schimbă deodată, situația poate deveni distrugătoare.⁴

O schimbare în lume sau în viața ta personală îți cere să îți modifice construcția mentală, să îți schimbi modul de a gândi și credințele și convingerile tale.

Indiferent ce îți oferă viața, mereu există o cale de a întoarce lucrurile în favoarea ta și de a face din viața ta ceea ce ți-ai imaginat mereu.

În continuare, voi fi vulnerabilă și voi împărtăși cu tine câteva aspecte din procesul meu de creștere personală cu

intenția de a te motiva să ai curajul să te schimbi pentru a putea atinge astfel abundența la care visezi.

Încă de când aveam vreo șase ani și umblam desculță cu un soi de jenă, alături de bunica mea care mergea, cu puținii bani, la cumpărături la bolda din sat (minimarket de azi), încă de atunci simțeam că viața poate fi mai mult de atât, intuiam că viața este o bucurie, de fapt, atunci nu știam că ceea ce intuiam este vocea divină care ne ghidează discret, către abundență, pe fiecare dintre noi, dacă oprim zgomotul interior să o putem auzi.

Deși bunica se plângea mai mereu despre cât de grea este viața, de faptul că este nedrept că tu te-ai născut sărac și nu mai poți face nimic să ieși din această stare de zbatere continuă, eu refuzam să accept în totalitate această programare mentală și emoțională; în adâncul ființei mele, știam că viața poate fi o bucurie.

Cred că acesta a și fost motivul pentru care la 11 ani i-am declarat păpușii mele Nicoleta că începând de azi nu mă mai joc, am treabă: vreau să învăț, să pot apoi să-i demonstrez bunicii că viața poate fi o bucurie. Și știam sigur că pot face asta doar dacă învăț. Dacă citesc cât mai mult, dacă citesc poveștile de viață ale altor oameni și descopăr cât mai multe posibilități.

Astfel că de la 11 ani eu am început să citesc romane. Primul meu roman a fost *Jane Eyre*, de Charlotte Brontë.

Evident că eram o ciudată pentru prietenii mei care încă se jucau cu păpuși și mașinuțe.

Și mai ciudată eram pentru mama mea care avea pe atunci, ca valoare principală, munca fizică și, la vremea respectivă, cititul pentru ea era o pierdere de vreme.

Ți se strică capul de la atâta carte.

Practic, nimeni din anturajul meu nu mă înțelegea atunci și asta îmi provoca multă suferință, mă făcea să mă îndoiesc de mine și să cred că nu sunt bună și interesant e că, în același timp, mă și ambiționa să continui pentru a le demonstra că viața poate însemna mai mult de atât, că viața poate fi o bucurie.

În noi există mereu două voci: una a realității prezente și a zonei de confort care mereu îți va arăta dovezi pentru care nu poți să avansezi, te va face să te îndoiești de tine și de posibilul din viața ta, și cealaltă voce, a creșterii care îți va vorbi prin visuri mari, prin obiective de îndeplinit.

Secretul este să alegi de care voce asculți mai mult.

Vezi tu, este foarte greu să îți depășești condiția! Însă cu siguranță se poate pentru absolut oricine își dorește asta și este dispus să facă efortul necesar.

Ca să evoluezi, implică un efort: să studiezi, să reflectezi, să evaluezi, să renunți la unele obiceiuri, să înveți comportamente noi. Succesul e la deal și să urci dealul nu e întotdeauna ușor.

E mai simplu să te plângi și să nu faci nimic să evoluezi. Prea mulți oameni sunt victime în propria viață tocmai pentru că nu își asumă acest efort de devenire.

Și este și mai greu când nu ai în jur oameni care să te susțină și să creadă în tine.

De aceea este foarte important să îți găsești o sursă de motivație și suport. Poate fi o carte, un material audio, cursuri la care să participi, poți avea un coach, mentor, consilier sau terapeut, poți face parte dintr-o comunitate orientată spre creștere, poți urmări persoane care deja sunt acolo unde vrei tu să fi.

După 19 ani în care am fost profesoară în învățământul preuniversitar – atât gimnaziu, cât și liceu –, când am decis să îmi dau demisia și să încep un nou capitol, cei din jur mi-au spus:

Ești nebună, dai cu piciorul la toată cariera ta.

Nimeni în jurul meu nu era interesat pe atunci de dezvoltare personală.

Îmi place să spun adesea că, dacă nu am avut un mediu de suport, mi l-am cumpărat. Adică am investit în cursuri și mentorat ca să mă asigur că săptămânal mă pun într-un mediu de creștere.

Mă bucur că am făcut acest efort al creșterii personale ca să-mi depășesc condiția și să trăiesc viața la nivelul de abundență visat – chiar acum scriu din casa noastră de la munte –, sunt recunoscătoare că am investit peste 100.000 de euro în cursuri și certificări naționale și internaționale în ultimii opt ani, ceea ce mi-a permis să lucrez cu circa 6.000 de persoane, atât prin seminarii, training

cu echipe din firme, teambuilding, webinarii online, cât și programe de coaching 1 la 1 sau prin cursuri disponibile pe www.cristinasorlea.ro.

Mă bucur să îți spun că, indiferent în ce punct al vieții tale ești acum, este posibil și ești îndreptățit să trăiești cu bucurie; este posibil să îți trăiești visul tău, oricât de ciudat sau îndrăzneț ar fi.

Indiferent care este nivelul sau visul la care vrei să ajungi, stă în puterea ta să faci toate acțiunile de care ai nevoie să te ducă acolo.

Nu ești singur, sunt aici să te ghidez în transformarea de care ai nevoie, continuă să citești și să aplici ce descoperi în această carte pentru că în continuare îți voi prezenta:

- **informațiile** de care mintea ta rațională are nevoie pentru a se înțelege și a se debarasa de convingeri ce nu o mai servesc ca să ajungă apoi la acea claritate mentală atât de necesară evoluției tale;
- **exemple concrete** din viața mea și a sutelor de clienți de până acum despre cum funcționează aceste informații;
- strategii și metode rapide ca să aplici și tu aceste informații, pe care hai să le numim **exerciții**.

Toate acestea au puterea să declanșeze în tine acea transformare pe care o cauți.

Nici nu trebuie să mă crezi, rămâi deschis, citește și aplică ceea ce ți-am pregătit în continuare și vezi, la final, tu însuși transformarea.

Da. Potențialul de a duce o viață abundentă se află deja în interiorul fiecăruia, inclusiv în tine. Însă, și aici e cheia, e nevoie să faci această muncă de transformare a ta ca să poți elibera acel potențial, e nevoie de această călătorie în interiorul tău.

Or, această călătorie implică multe.

Imaginează-ți că ai decis să călătorești în America. Ai nevoie de mai mulți bani, ai nevoie de viză, bilete de avion, cazare, poate câteva lecții de engleză. E nevoie de multă muncă pentru o călătorie așa de îndepărtată.

La fel este și călătoria în interiorul tău pe care hai să o numim transformare sau schimbarea de care ai nevoie ca să-ți atingi potențialul divin.

Când îți exprimi potențialul tău interior, practic, tu tinzi către ceea ce unii numesc mântuire, adică îți îndeplinești scopul pentru care ai venit pe-acest Pământ.

Nu poți atinge acea stare de împlinire și satisfacție, acel sentiment de bucurie al vieții atâta timp cât în tine există un cântec necântat.

Potențialul neexprimat generează frustrare, neliniște și uneori chiar suferință.

Sunt multe persoane care afirmă: *Dar mie mi-e bine și așa, nu vreau mai mult* crezând greșit că asta este o virtute. Păcălindu-se că în zona de confort este siguranța

viitoare și fericirea. Habar nu au că zona de confort este o închisoare autoimpusă.

Nu există viață adevărată în zona de confort. E ceea ce numea Mihai Eminescu: *Un mort frumos cu ochii vii* în poezia *Luceafărul*.

Lumea se schimbă cu o viteză amețitoare, studiile arată că valoarea totală de schimbări care se producea la nivel mondial într-un singur an, în 2000, în anul 2020 aceeași cantitate de schimbări se producea în 30 de secunde. Or, când tu te opui schimbării personale alegând zona de confort, practic, devii copleșit, suporti o mare doză de stres.

Sunt mulți profesioniști excelent pregătiți în domeniul lor (contabili, medici, avocați, IT-iști ș.a), dar care își pierd din puterea profesională tocmai pentru că ignoră și propria creștere personală. Un antreprenor care construiește un business mare, dar care nu se dezvoltă și el, mai devreme sau mai târziu, va fi cel care pune frână propriei afaceri. Dezvoltarea personală este esențială pentru o viață trăită cu bucurie.

Ani de zile am trăit cu iluzia că, dacă îmi dau toate gradele didactice, sunt director de școală și am făcut carieră, asta e tot. Nu înțelegeam de ce aveam acea zbatere continuă, acea agitație mentală și sentimentul că îmi lipsește ceva. Am ignorat total creșterea mea personală, lucrul cu mine pe interior.

Din păcate, mi-am dat seama că sunt pe pilot automat, că mă zbat și că mă stresez inutil abia după ce m-am

operat de cancer la vârstă de 38 de ani. Nu eram conștientă că îmi trăiam viața de la un nivel scăzut de conștiință.

Atunci mi-am pus pentru prima dată întrebarea:
CINE SUNT?

A fost întrebarea care mi-a dat reset total. Atunci am luat decizia să mă schimb.

E o întrebare foarte puternică, de aceea am ales ca primul capitol al cărții să înceapă cu această întrebare.

Atunci, la 38 de ani, m-am întrebat pentru prima dată de ce sunt pe-acest Pământ?

Dumnezeu ne iubește necondiționat și vrea ca noi să creștem pentru că știe că încălcarea legii creșterii – principiu pe care este construit Universul – ne produce suferință.

Nu aștepta să suferi ca să îți dai voie să crești.

Poți evolua și crește din proprie inițiativă sau poți evolua prin suferință.

Faci lumea un loc mai bun atunci când îți dai voie să strălucești prin lumina potențialului tău.

Mă bucur pentru fiecare antreprenor care a creat noi locuri de muncă extinzându-și afacerea după ce i-am oferit servicii de coaching și training, mă bucur pentru fiecare persoană care are o stimă de sine mai bună și se bucură de viața ei după ce i-am oferit ghidare.

Nu aș fi putut facilita toată această creștere pentru ceilalți dacă nu mi-aș fi dorit mai mult de la viața mea.

De fiecare dată când vrei mai mult în viața ta, când vrei să treci la nivelul următor, ai nevoie să devii mai mult, ai nevoie de această transformare sau evoluție. Unii o numesc dezvoltare personală.

Dacă îți alegi cu atenție un ghid, poți ajunge mai repede acolo.

Ce înseamnă să îți alegi cu atenție ghidul?

Înseamnă să cauți acea persoană care vibrează cu tine, care are valori comune cu tine, acea voce care simți că te inspiră și cu care rezonezi.

E foarte important ca acea persoană să te placă, să vadă valoarea din tine. Să ai încredere că acea persoană îți vrea binele.

E important să fii în armonie cu mentorul tău. În termeni de specialitate se numește să fii în raport sau în sinergie.

Studiile arată că 40% din reușita unui proces de transformare sau vindecare vine din relația de raport și armonie care se creează între cei doi: ghidul și cel ghidat.

Așa se explică de ce medici/terapeuți/antrenorii/consultanții renumiți nu pot genera rezultate cu oricine.

Există expresia: *M-am dus la x că e renumit, dar pe mine nu m-a ajutat*; a fost doar lipsa rezonanței.

Este absolut normal să nu rezonezi cu toată lumea.

Din păcate, prea multe persoane nu înțeleg acest principiu universal și atunci când întâlnesc o persoană cu care nu rezonează, o devalorizează spunând că nu este bună.

Ce este grav aici este că, atunci când devalorizezi pe cineva, subconștientul tău nu știe asta și, de fapt, te devalorizezi pe tine.

Tu nu vibrezi cu oricine. Este responsabilitatea ta să cauți persoane cu care tu rezonezi.

Fiecare om are o valoare, chiar dacă pe moment tu nu i-o poți vedea.

Fiecare carte are o valoare diferită pentru fiecare.

Îți doresc să descoperi în paginile următoare valoarea de care tu ai nevoie fix acum, în acest pas al vieții tale.

Permite-mi să îți reamintesc că această carte este o călătorie în interiorul tău și pentru asta ai nevoie de efort, de curaj și de perseverență ca să o parcurgi până la final.

Cu alte cuvinte, să continui să citești și să aplici și atunci când descoperi despre tine lucruri dureroase sau pe care, poate, nu ai vrea să le recunoști.

Știi deja că a călători în America nu e ușor.

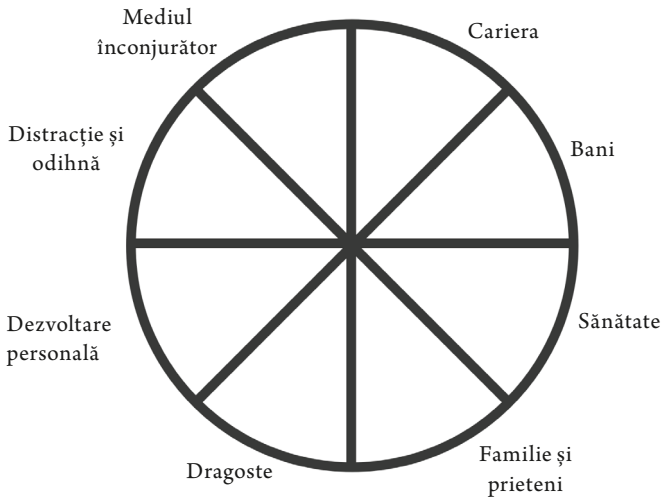
Mă angajează să îți ofer tot sprijinul și iubirea de care ai nevoie. Primești?

Hai să continuăm drumul împreună!

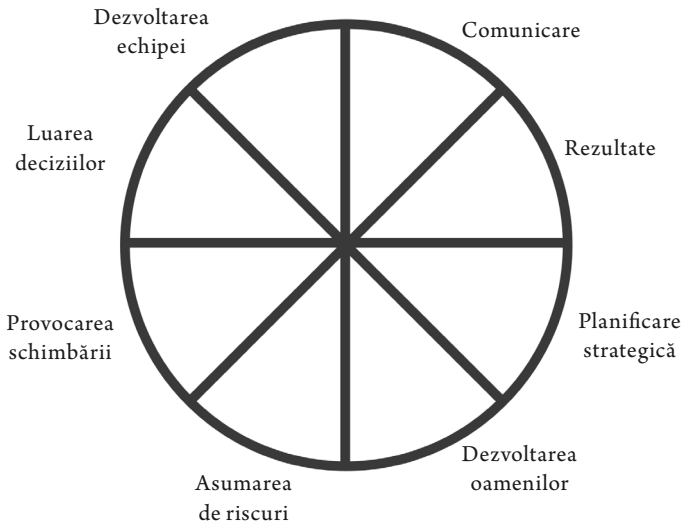
➤ EXERCITIU:

Folosind o scară de la 1 la 10, acordă-ți o notă care să reflecte nivelul la care ești tu acum pentru fiecare arie de la cele trei roți de mai jos. Dacă o arie nu se aplică la tine, o poți înlocui cu o alta mai potrivită. Fii obiectiv, nu te subestima sau supraestima.

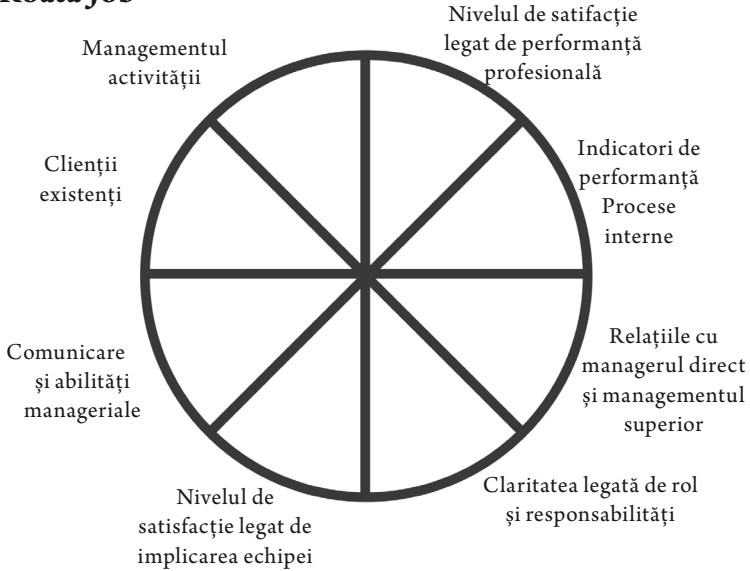
Roata Vieții



Roata de Leadership



Roata Job



Acum, gândește-te și scrie care sunt pașii pe care i-ai putea face pentru a-ți îmbunătăți notele:
