

LBRIIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TRACY, COURTNEY

**Conduși de inconștient : preia controlul asupra părților
ascunse ale minții tale în 12 pași / dr. Courtney Tracy.**

- București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-474-2

159.9

Traducător: **Diana Ciornenschi**

Redactor: **Mihaela Savu**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

YOUR UNCONSCIOUS IS SHOWING

Copyright © 2025 by The Truth Seekers, LLC

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodușă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

DR. COURTNEY TRACY

conduși de **INCONȘTIENT**

Preia controlul asupra părților ascunse
ale minții tale în 12 pași

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

Cuprins

<i>Recunoștință</i>	13
<i>Redescoperă arta de a fi om</i>	15
<i>Cine este Courtney Tracy?</i>	18
<i>Ce conține această carte?</i>	21
PARTEA I: INCONȘTIENȚUL TĂU ÎȚI INFLUENȚEAZĂ VIAȚA	25
1. Noua structură în trei părți a inconștientului	27
<i>Rugăciunea seninătății în variantă amplificată</i>	32
<i>Cum îți influențează inconștientul tău viața</i>	38
<i>Cum să controlezi „ceea ce nu poate fi controlat”</i>	45
<i>De ce ar trebui să-mi pese că inconștientul meu îmi influențează viața?</i>	50
2. Schimbă-ți perspectiva	55
<i>Toate părțile tale</i>	63
<i>Adevărata „superputere” umană</i>	71
3. Ceea ce simți este ceea ce gândești:	
<i>Inconștientul somatic</i>	75
<i>Orchestra ta interioară</i>	81
<i>Nu totul se petrece doar în mintea ta (sau în interiorul corpului tău)</i>	92
<i>Podul Seducției</i>	100

4. Ești părtinitor: Inconștientul cognitiv 109

Sărută-te, căsătorește-te, ucide:	
Charlie, Nina sau Max?	116
Creierul tău ține minte mai multe lucruri decât tine	124
Cu toții suntem oi	128
Mă simt murdar, dă-i pedeapsa cu moartea	134
Diferența dintre emoții și sentimente	142

**5. Identitatea ta este un concept:
Inconștientul psihanalitic** 147

Monștrii din mintea ta	156
Terenul de joacă al gremlinilor	162
„Cum ar fi dacă” lucrurile ar fi diferite?	168
Nu învățăm neputința, detectăm controlul	174

PARTEA A II-A: CEI 12 PAȘI AI CONȘTIINȚEI 183**6. Fii om înainte de toate** 185

Aprinde, acordează, renunță și fii aici, acum	197
Inconștientul generațional	202
Să transformăm „conștiința de sine” într-un lucru bun	211

**7. Privește-te cu adevărat:
Autocunoașterea și acceptarea de sine,
Pașii 1, 2, 3 și 4** 215

Pasul 1: Recunoaște	218
Pasul 2: Crede în tine	224
Pasul 3: Angajament față de conștiință	234
Pasul 4: Un inventar al inconștientului	241

**8. Crește conștient: Onestitate, schimbare
și îndreptarea greșelilor, Pașii 5, 6, 7, 8 și 9** 255

Pasul 5: Onestitate conștientă	261
Pasul 6: Pregătește-te	270
Pasul 7: Schimbare și control conștient	280
Pasul 8: Răul inconștient	289
Pasul 9: Îndreptarea greșelilor	296

**9. Ajută alte persoane: Creștere și ajutorare,
Pașii 10, 11 și 12** 303

Pasul 10: Conștiința de sine constantă	307
Pasul 11: Îmbunătățirea înțelegerii tale conștiente	311
Pasul 12: Conștiință împărtășită	324

*Cei 12 Pași ai Conștiinței și metodele
terapeutice bazate pe dovezi* 333*Glosar* 341*Note* 351

Recunoștință

În primul rând, vreau să-mi exprim cea mai profundă recunoștință față de soțul meu, ale cărui sprijin neclintit și dragoste au fost ancora și sanctuarul meu. Odată cu publicarea acestei cărți, sărbătorim 20 de ani petrecuți unul în brațele celuilalt.

Fără „tine”, Max, eu pur și simplu nu aș putea fi „eu”. Te iubesc.

Părinților mei, Ken și Deneen, vă mulțumesc pentru că mi-ați dat viață. M-ați lăsat mereu să fiu eu și v-ați păstrat întotdeauna autenticitatea, și aș spune că suntem niște oameni destul de iubitori și grozavi. Voi fi mereu fetița voastră. Vă iubesc mai mult decât veți ști vreodată.

Tricia și Jeff, vă mulțumesc pentru sprijinul și dragostea voastră și pentru că ați pus bazele pe care să-mi clădesc visurile. (Și mulțumesc pentru soțul meu. E minunat.)

Mulțumiri speciale lui Sammi Cools. Mi-ai influențat călătoria ca Doctor al Adevărului așa cum doar tu ai fi putut-o face. Meriți tot ce e mai bun. Continuă să simți, aceasta este puterea ta.

Jessica Flores, îți mulțumesc pentru că ai răspuns la telefon în acea zi și în fiecare zi. Sper să fac același lucru atât cât vom trăi. Ești cea mai bună prietenă pe care am avut-o vreodată și sunt atât de mândră de tine.

CeCe Lyra, agentul meu literar minunat, ai avut încredere în mine și ai îmbrățișat proiectul meu cu o pasiune și un angajament care mi-au depășit cele mai îndrăznețe

visuri. Îndrumarea ta a fost esențială în crearea acestei cărți. Ți mulțumesc pentru că ai avut încredere că-mi pot transforma viziunea în realitate.

Ceri și Sarah, vă mulțumesc pentru că mi-ați fost alături pe parcursul propunerii și al primelor etape ale scrierii acestei cărți, ajutându-mă să gestionez complexitățile sale (și ale mele) cu grație și răbdare.

Eileen Rothschild și întregii echipe de la St. Martin's, vă mulțumesc pentru că ați crezut în viziunea mea și pentru că ați avut încredere că o pot transforma în realitate. Încrederea voastră în acest proiect a fost o sursă enormă de motivație și mândrie.

Și tuturor oamenilor din întreaga lume care mă văd așa cum sunt cu adevărat, acceptarea și sprijinul vostru mă încurajează să fiu cea mai autentică versiune a mea. Vă mulțumesc, oameni. Sunt atât, *atât* de recunoscătoare că existați.

Redescoperă arta de a fi om

Nu pot să mă schimb.

Nu voi reuși niciodată să mă controlez.

Sunt singurul care e așa.

E atât de greu să fii om.

Ai dreptate. E greu să fii om. (Dar greșești în privința celorlalte afirmații.)

Există două adevăruri despre condiția umană pe care le-am învățat și care m-au determinat să scriu această carte. Nu le-am descoperit în timp ce-mi obțineam masteratul sau doctoratul pentru a deveni terapeut. Ele provin din propriile mele experiențe de viață și din ani și ani de ascultat poveștile altor oameni.

Aceste adevăruri sunt:

1. Mulți dintre noi ne tratăm pe noi înșine (și/sau pe ceilalți) îngrozitor; iar acest lucru se întâmplă pentru că
2. Majoritatea dintre noi nu înțelegem cum funcționăm ca oameni. Atunci când nu ne înțelegem pe noi înșine, nu putem să-i înțelegem pe ceilalți.

E timpul să redescoperi arta de a fi om.

A redescoperi arta de a fi om înseamnă să stăpânești arta de a deveni o versiune mai bună a ta. Înseamnă să recunoști că, deși majoritatea articolelor de psihologie de masă îți vor spune altceva, nu trebuie să fi trecut printr-o traumă profundă pentru a funcționa pe pilot automat, în timp ce forțe nevăzute îți controlează emoțiile și comportamentele.

Aceasta reprezintă pur și simplu o parte a condiției umane. Să redescoperi arta de a fi om înseamnă să auzi, poate pentru prima dată, că a fi om este adesea un lucru haotic și neplăcut.

Hai să recunoaștem: este complicat să fii om. Trebuie să trăiești într-o lume în care poveștile pe care ți le spui, adesea scrise de alte persoane sau dictate de societate, îți modelează identitatea. Trebuie să trăiești cu un creier care, prin gândurile și judecățile sale automate, ia decizii în locul tău, fără ca tu să-ți dai seama. Și trebuie să trăiești o viață în care semnalele creierului tău sunt adesea ignorate, fie că vorbim de stresul care se manifestă ca durere fizică, fie de instinctele pe care le ignori în favoarea „logicii”. De exemplu, să alegi un partener pe baza salariului lui, nu a felului în care te tratează.

Din momentul în care te-ai născut, societatea, familia, prietenii și normele culturale în care ai crescut au început să te modeleze (chiar și limbile pe care le înveți determină conceptele despre care afli — unele sentimente pot fi exprimate doar printr-un anumit cuvânt dintr-o anumită limbă). Lumea și oamenii din jurul tău ți-au arătat ceea ce cred ei că ar trebui să fii — rolurile pe care ar trebui să ți le asumi, comportamentele pe care ar trebui să le ai și așteptările pe care ar trebui să le îndeplinești. Dar atunci când vine vorba de esența reală a naturii umane, există o tăcere profundă. Cei mai mulți dintre noi nu am avut pe nimeni care să ne vorbească despre ceea ce se petrece înăuntrul nostru — vârtejul de senzații, gânduri, sentimente și comportamente care alcătuiesc experiențele noastre interioare și exterioare. Și, fără să primim prea mult ajutor, am fost lăsați să înțelegem viața pe cont propriu.

Procesul de redescoperire a artei de a fi om presupune să contești narațiunile ce ți-au fost transmise și să vezi dacă acestea rezonază cu adevărurile tale cele mai profunde și cu valorile tale cele mai importante. Înseamnă să privești

cu atenție alegerile și deciziile pe care le iei zilnic: îți aparțin ele cu adevărat sau sunt tipare bazate pe trecutul tău, care aduc în prezent dureri familiare din experiențele anterioare? Și înseamnă să te conectezi la înțelepciunea corpului tău, recunoscând că senzațiile fizice și emoțiile nu sunt doar un zgomot de fundal, ci semnale vitale care te ghidează spre sănătatea și bunăstarea ta.

Cine este Courtney Tracy?

Sunt o femeie născută în sudul Californiei, din doi adolescenți care s-au îndrăgostit.

Părinții mei se certau, nu s-au căsătorit niciodată și, în scurt timp, am ajuns să locuiesc cu o mamă singură, care trăia din ajutor social și tichete de masă și care avea mai multe locuri de muncă. Sub acoperișul părinților ei hispanici severi, încerca să ne crească pe mine — o fetiță extrem de emoțională, ciudat de rigidă și profund reflexivă — și pe fratele meu vitreg mai mic așa cum putea mai bine.

Când aveam șapte ani, am obținut un scor în procentula 99 la testul GATE — testul care clasifică copiii drept „supradotați” și „talentați” în sistemul educațional —, dar am refuzat cu încăpățănare să continui programul, pentru că sala de clasă era prea luminată, iar profesorul era gălăgios. De asemenea, am făcut pe mine la școală (de mai multe ori), pentru că nu știam cum să ascult semnalele corpului meu. Nu voiam să mă mai întorc niciodată acolo.

Când aveam opt ani, am citit exemplarul bunicului meu al romanului *Război și pace* — o poveste filozofică de 1 300 de pagini despre destin și liber arbitru în Rusia aflată în război — de la un capăt la altul, în fiecare zi, toată vara, refuzând să fac orice altceva.

Când aveam zece ani, am mers la Disneyland („cel mai fericit loc de pe Pământ”) și sunt sigură că am avut cea mai proastă experiență posibilă. Nu mai fusesem niciodată într-un loc în care să mă simt atât de suprastimulată.

Până la 13 ani, mi-am pierdut virginitatea și am descoperit că substanțele pot schimba cu ușurință felul în care te simți, gândești și acționezi. Mi-a plăcut asta.

Iar până la 15 ani, anul în care l-am cunoscut pe băiatul care urma să-mi devină soț, m-am internat pentru prima dată într-un centru de dezintoxicare, incapabilă să controlez modul în care corpul, creierul și mintea mea încercau să gestioneze totul. Reabilitarea a funcționat și nu prea.

Șapte ani mai târziu, după ce ne căsătoriserăm și eu eram în continuare complet scăpată de sub control, el mi-a dat un ultimatum (despre care scriu în această carte), iar asta a schimbat pentru totdeauna traiectoria vieții mele. În acel an, la 22 de ani, am decis să preiau în sfârșit controlul asupra vieții mele și am început drumul către a deveni terapeut.

După 12 ani, cinci afaceri, patru diplome, doi copii și o căsnicie de succes și de lungă durată, pot spune că am învățat să mă controlez pe mine și viața mea într-un mod pe care nu l-aș fi crezut vreodată posibil. Nu sunt perfectă, dar, așa cum vei afla curând, perfecțiunea nu este scopul procesului de a-ți îmbunătăți viața.

Bună! Sunt dr. Courtney Tracy, asistent social clinician și doctor în psihologie clinică în statul California. Dețin mai multe companii în domeniul sănătății mintale, fac parte din consilii de administrație ale unor organizații nonprofit și sunt un creator de conținut premiat, cunoscut online de un public format din peste 2 000 000 de oameni ca „The Truth Doctor”. Îți împărtășesc adevărul meu pentru a te ajuta să-l împărtășești și tu pe al tău, iar acest lucru a schimbat viețile multor, multor oameni.

Am devenit terapeut (o persoană care ghidează alți oameni ce se confruntă cu probleme mintale) pentru că, în copilărie, aveam atâta nevoie să înțeleg ce se întâmpla în interiorul meu și ce puteam face ca să mă ajut, fără să-mi

provoc suferință mie înseși sau altor persoane. Aveam nevoie de educație și experiențe practice — cele două instrumente pe care ți le ofer în această carte.

Sunt un terapeut pentru că trăim într-o lume în care oamenii au nevoie de terapeuți — o lume care se mișcă mai repede decât poate suporta corpul nostru, plină de mai multă frică decât poate procesa creierul nostru și cu mai multe limitări decât oportunități de a ne transforma visurile în realitate.

Eu sunt dr. Courtney, iar motivul pentru care sunt terapeut este că nu e deloc ușor să fii om. Și nu trebuie să treci singur prin asta.

Ce conține această carte?

În această carte, îți propun o călătorie în două părți.

În partea I, voi schimba modul în care înțelegi ce înseamnă să fii om — cu dovezi detaliate și bazate pe cercetări, care arată că ești mult mai scăpat de sub control decât crezi. Dar nu-ți face griji, pentru că în partea a II-a îți ofer cei 12 Pași ai Conștiinței — calea ta spre a-ți îmbunătăți controlul pe care îl ai asupra ta și asupra alegerilor tale. Partea I este ca un manual de psihologie scris de cel mai bun prieten al tău (care este și terapeut), iar partea a II-a este un ghid pentru a-ți schimba viața — te ajută să-ți observi obiceiurile nocive, inclusiv pe cele de care nu ești conștient, să lucrezi la un plan pentru a te schimba, să repari greșelile din trecut și apoi să-ți împărtășești adevărul cu alții, altfel încât să-i ajuți să-și găsească propriul adevăr, exact așa cum am făcut și eu. Am inclus în această carte tot ce știi, tot ce i-a ajutat vreodată pe clienții mei și pe mine însămi.

Dacă ai studiat psihologia, unele idei din această carte îți vor fi familiare, în timp ce altele ar putea fi noi sau explimate într-un mod care te va ajuta să le înțelegi cu adevărat. Apelez la informații și din alte domenii de studiu, inclusiv fiziologie, neuroștiințe și filozofie (nu te teme; această carte este concepută să fie o lectură simplă, plăcută și utilă). Sper că stilul meu și modul în care îți prezint aceste informații, alături de părțile personale din viața mea pe care ți le împărtășesc, să fie contribuțiile mele, alături de cele ale

clinicienilor și cercetătorilor care au dezvoltat inițial teoriile și conceptele prezentate.

De-a lungul celor 12 Pași, vei răspunde la întrebări, vei face exerciții și, în cele din urmă, vei vedea cum este să te simți *cu adevărat* viu, să te cunoști pe tine însuși și să faci alegeri care îți aparțin. Majoritatea exercițiilor experiențiale se bazează pe modele științifice și terapeutice care s-au dovedit eficiente în reducerea multor probleme comune cu care ne confruntăm ca ființe umane (anxietate, depresie, stres, impulsivitate, deconectare, reacții la traumă). Pentru cei interesați, legăturile dintre experiențe și metodele validate de cercetări sunt detaliate în Anexă.

Cred că această carte este una dintre primele care explorează *toate* procesele ascunse înăuntrul tău — de la modul în care funcționează corpul tău la deciziile automate pe care le iei fără să-ți dai seama, până la felul în care experiențele și poveștile tale de viață îți influențează comportamentele. Deși s-ar putea ca informațiile în sine să nu fie „noi”, cred că modul în care le conceptualizez este nou și sunt încredincioasă că te vor ajuta.

Pe măsură ce parcurgi aceste pagini, vei învăța mai multe despre mine în timp ce te ajut să înveți despre tine. Un schimb de adevăruri în care povestea mea, sper eu, te încurajează să spui altcuiva povestea ta, să-l înveți pașii pe care urmează să ți-i prezint, să răspândești adevărul. De ce? Ei bine, Dan Brown a spus-o cel mai elocvent în cartea sa *Simbolul pierdut*:

Adevărul are putere. (...) Iar atunci când auzim adevărul, chiar dacă nu-l înțelegem, simțim că el rezonază în interiorul nostru... vibrând odată cu înțelepciunea noastră inconștientă. Poate că adevărul nu-l învățăm, ci ni-l reamintim... îl rememorăm... îl recunoaștem... ca fiind deja înăuntrul nostru.

Cei 12 Pași ai Conștiinței

- Pasul 1** – Recunoaște: inconștientul tău iese la iveală și îți controlează viața.
- Pasul 2** – Crede în faptul că există o versiune mai bună și mai conștientă a ta.
- Pasul 3** – Ia-ți angajamentul deliberat de a-ți folosi conștiința ca instrument pentru schimbare.
- Pasul 4** – Privește haosul inconștient pe care l-ai evitat până acum.
- Pasul 5** – Fii sincer: împărtășește-ți tiparele inconștiente cu o altă persoană.
- Pasul 6** – Pregătește-te: creează o listă de moduri în care vrei să-ți cultivi inconștientul.
- Pasul 7** – Cultivă-ți inconștientul în mod conștient.
- Pasul 8** – Asumă-ți responsabilitatea: identifică persoanele afectate de comportamentele tale inconștiente.
- Pasul 9** – Repară activ răul inconștient pe care le-ai cauzat în relații.
- Pasul 10** – Iluminează-te constant; tiparele inconștiente sunt puternice.
- Pasul 11** – Extinde-ți și ajustează-ți continuu înțelegerea asupra conștiinței.
- Pasul 12** – Ai devenit conștient? Perfect. Acum ajută pe altcineva să facă același lucru.

LBRIS

We know
books

PARTEA I:

**INCONȘTIENȚUL TĂU ÎȚI
INFLUENȚEAZĂ VIAȚA**

1

Noua structură în trei părți a inconștientului

Înainte să devin terapeut, eram o scorpie.

Nu spun că unii terapeuți nu pot fi scorprii, pentru că... pot fi. Dar dacă m-ai întreba astăzi ce fac, aş răspunde: „Sunt terapeut.” Dacă m-ai fi întrebat acum 15 ani, aş fi spus: „Sunt o scorpie.” Are sens? Nu. Dar majoritatea lucrurilor pe care le gândim, simțim, spunem și facem atunci când suntem nevindecați, atunci când nu suntem conștienți de modul în care funcționăm și ne apărăm inconștient împotriva rănilor viitoare nu au sens. Cel puțin nu atunci când vine vorba de modul în care ne-am dori cu adevărat să ne trăim viețile.

Scorpiile se *comportă* de parcă ar deține controlul. Terapeuții știu că nu-l dețin.¹

În copilărie, nu-mi doream nimic mai mult decât să dețin controlul. Totuși, timp de peste un deceniu, am fost exemplul perfect de persoană pe care ai eticheta-o drept „scăpată de sub control”. „Sun-o dacă vrei să te simți bine”, spuneau ei — nu genul de senzație de bine pentru care apelezi la un terapeut, ci genul de distracție care are loc în pat. „Dă-i mesaj dacă consumi droguri” — nu pentru a te ajuta să renunți la ele, ci pentru a te ajuta să faci rost de droguri. Nu-mi păsa de oameni și nu-mi păsa de mine.

Am studiat psihologia pentru prima dată în liceu. Am ajuns cumva într-o clasă de psihologie avansată (clasa în care intrau „copiii deștepți”) și mă târam acolo la 7 dimineața, după ce mă trezisem cu 20 de minute înainte, stând aplecată peste geamul mașinii prietenului meu și privind în jos la propria vomă, gândindu-mă: „Puteam să mor aseară.” Eram complet detașată de gravitatea acestui fapt — să bei Jack și Cola pe un stomac plin cu ecstasy și fast-food ieftin nu se termină de obicei bine.

Am ajuns la facultate, doar că, în primii câțiva ani, am trecut de la a leșina agățată de mașini la a leșina sub ele. (Nu știu care dintre cele două situații era mai sigură; probabil niciuna.) La 22 de ani, am fost diagnosticată cu tulburare de personalitate borderline după un consum excesiv de droguri, în timpul căruia sunt destul de sigură că am fost drogată fără voia mea și din nou am fost la un pas de moarte. Viața mea s-a schimbat complet odată cu acest diagnostic. Tulburarea de personalitate borderline, prescurtată BPD, este o tulburare caracterizată de instabilitate în relații, imagine de sine, emoții și comportament.² Impulsivitate. Promiscuitate. Tendințe suicidare. Și o teamă profundă de *a nu deține controlul*. Bingo! În tinerețe, această etichetă mi se potrivea perfect.

Acest diagnostic și ultimatumul primit de la iubitul meu din liceu, devenit acum soțul meu, au alimentat o dorință profundă de a mă schimba. Nu ultimatumul categoric pe care mi l-a dat, „Schimbă-te sau te părăsesc”, a fost cel care a făcut diferența. Ci faptul că, atunci când a spus asta, eu am auzit: „Schimbă-te sau vei pierde cea mai importantă persoană din viața ta” și nu voiam să se întâmple asta. A fost prima dată când am privit cu adevărat înăuntrul meu. Prima dată când mi-am permis să spun: **„Pentru cineva care crede că are control asupra propriei vieți, o dai rău de tot în bară. Ești pregătită să te oprești?”** Și eram.

Indiferent dacă un diagnostic nou, un ultimatum, o simplă dorință de a-ți îmbunătăți viața sau orice altceva te-a făcut să cumperi această carte, mă bucur că ești aici. Această carte este despre schimbare. Este despre control. Este despre alegerea de a lucra la propria persoană, chiar și atunci când îți este teamă să o faci. Chiar și atunci când simți că toate forțele sunt împotriva ta. Și vom face asta analizând părțile ascunse dinăuntrul tău. Părți despre care s-ar putea să nu știi că există. Sisteme și funcții care decid (mai mult decât tine, cel puțin în acest moment) ce gândești, ce simți și cum te porți.

Timp de decenii, domeniul psihologiei a evitat oamenii cu diagnosticul meu de BPD. Terapeuții alegeau activ să nu lucreze cu persoane ca mine (și unii încă o fac). „Sunt așa cum sunt și nu se vor schimba niciodată.” Oricât de îngrozitor ar suna, are sens. Ca oameni, nu ne place să facem lucruri dificile, iar a ajuta pe cineva să-și schimbe tiparele comportamentale adânc înrădăcinate în supraviețuire, anxietate și frică este, fără îndoială, un lucru dificil.

Dar nu doar persoanele cu boli mintale (sau fizice) au corpuri, creiere și minți ce pot fi scăpate de sub control. Majoritatea gândurilor, sentimentelor și comportamentelor noastre sunt influențate de inconștientul nostru (partea din noi care se află în afara conștientizării noastre), ceea ce înseamnă că, de multe ori, nu decidem cu adevărat ce să gândim, ce să simțim sau cum să ne comportăm. S-ar putea ca asta să sune ca o scuză, dar nu este. Este *adevărul*.

Inconștientul tău este puternic — mult mai puternic decât conștiința ta (partea din tine de care ești conștient). Motivul pentru care adoptăm obiceiuri pe care ne dorim să le putem schimba, comportamente care ne rănesc pe noi înșine și pe alții, și gânduri sau sentimente pe care nu ni le dorim este că trupul, creierul și mintea noastră încearcă inconștient să ne protejeze și să ne mențină în viață. Pentru