

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BETTERELLI, CRISTINA

Sinele tău ascuns / Cristina Betterelli. - București : Bookzone,
2025

ISBN 978-630-305-530-5

159.9

CRISTINA BETTERELLI

Sinele tău ascuns

11 pași pentru a-ți accesa puterea interioară

Redactor: **Justina Ene**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© 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

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

PROLOG	7
Scurtă incursiune în misterele minții	9
PASUL 1 Conștientizează puterea inestimabilă a subconștientului tău	17
PASUL 2 Scapă de gândurile negative despre viitor! Fii prezent acum și aici	33
PASUL 3 Creează o viziune clară asupra scopului tău	71
PASUL 4 Dezvoltă o mentalitate de creștere	93
PASUL 5 Ieși din cutie. Privește problema din alt unghi	131
PASUL 6 Dezvoltă-ți inteligența emoțională și socială	165
PASUL 7 Dă-ți voie să ierți. Iertarea este esențială pentru împlinirea ta	205
PASUL 8 Vindecă-ți rănilile emoționale	243
PASUL 9 Evaluează relațiile din viața ta	303
PASUL 10 Practică recunoștința	333
PASUL 11 Caută sensul vieții	347
Încheiere	363
Referințe bibliografice	365

SCURTĂ INCURSIUNE ÎN MISTERELE MINȚII

Pentru început, propun să ne familiarizăm puțin cu modul în care funcționează mintea, pentru că la modul acesta ne vom raporta pe întreg parcursul călătoriei noastre. Îmi place să-i spun călătorie, pentru că vom fi purtați împreună, pe cărări abia întrezărite, în trecutul nostru. Vom străbate drumuri vechi, pe care, poate le-am văzut cu coada ochiului, dar la care nu ne-am gândit c-ar putea duce undeva, în viitor. Vom reveni asupra lor în trecut, dar nu pentru a zăbovi prea mult, ci mai degrabă pentru a le mai vedea o ultimă dată, înainte să le reconfigurăm.

Vezi tu, unele drumuri pe care suntem acum nu sunt tocmai rezultatele unor bifurcații de bun augur. De aceea, vom reveni de mai multe ori, pe parcursul acestei cărți, la diferite momente-cheie din viața ta. Și nu vom schimba trecutul, nu la reconfigurarea aceea mă refer. Dintr-o infinitate de variante și posibilități, momentele tale cheie din trecut au reprezentat exact ceea ce putea să se întâmple atunci, în condițiile acelea. Nu le vom schimba pe ele, unele s-au petrecut poate cu zeci de ani în urmă, în vremuri „de mult uitate”. Vom schimba însă interpretarea lor, perspectiva ta de azi asupra trecutului.

Iar perspectiva aceasta nu e deloc uitată, din contră, îți spun că e vie și sălășluiește în prezent, în subconștientul tău.

Mă voi strădui să te ajut să te transpui într-o călătorie plină de mister, dar și de farmec, o călătorie pragmatică, transformațională, dincolo de granițele rigide ale instruirii, cu care poate te-ai întâlnit până acum. O călătorie la capătul căreia să fii mai împlinit.

Conștient. Subconștient. Inconștient.

„Până nu faci subconștientul conștient, îți va conduce viața și tu îl vei numi soartă.”

CARL GUSTAV JUNG

În primul rând, ce este subconștientul?

Poate fi o întrebare la care nu te-ai gândit prea mult până acum, mai ales că cele mai multe descoperiri în domeniul neuroștiințelor au avut loc recent și se întâmplă încă. Iar explozia informațională a vremurilor noastre pare să fi acaparat cumva planurile bunăstării fizice, cu accent pe nutriție, diete pentru slăbit, antrenamente cardio sau de forță. Personal, consider că este cel puțin la fel de important, dacă nu chiar mai important, să aflăm cum funcționează mintea noastră, pe lângă secretele privind îngrijirea tenului, accelerarea metabolismului sau tonifierea musculaturii.

În căutarea drumului spre o viață împlinită, unii dintre noi încercăm și ne antrenăm în diverse activități, precum cele menționate anterior, citim cărți motivaționale, ascultăm podcasturi, participăm la

workshopuri sau achiziționăm programe ce promit o schimbare radicală, rapidă. Abia în ultimă instanță, după ce am epuizat variantele de mai sus, în încercarea de a ne găsi sensul în viață, apelăm și la serviciile unui specialist care să ne ghideze în procesul de înțelegere și reorganizare a minții noastre (conștientă și neconștientă). Iar atunci când facem asta, începem adevărata călătorie a cunoașterii, aceea spre interior.

Potrivit estimărilor științifice actuale, mintea noastră se împarte în două părți: partea conștientă, care ocupă mai puțin de 5% din minte, și partea neconștientă, în proporția covârșitoare de 95%. Unii specialiști menționează în lucrările lor procente între 85% și 99% din mintea noastră, reprezentând partea neconștientă. În caz că mai aveai vreun dubiu, partea neconștientă e acea parte a minții noastre de care NU suntem conștienți. Partea neconștientă se împarte la rândul ei, în alte două componente: subconștient (numit de Sigmund Freud „preconștient”) și inconștient.

Termenul *subconștient* desemnează toate acele fenomene psihice care nu se regăsesc permanent în partea conștientă, dar care, în funcție de împrejurări, pot trece pragul conștiinței. Pentru detalieri, voi lua exemplul lui George, un inginer trecut de 30 de ani, care-și dorea să aibă mai multe amintiri din copilărie. La sugestia mea de a se întoarce pentru câteva zile în locul în care copilărise și pe care-l uitase în urmă cu mulți ani, George a fost plăcut surprins să vadă că multe dintre amintirile sale erau încă vii, în subconștient.

Aflat pe ulița din spatele bisericii, George și-a amintit de laița pe care curățase cândva, împreună cu bunica lui, mere pentru plăcintele de sărbători.

Și-a amintit în timp ce trecea pe lângă o bucătărie de vară din care răzbătea un miros îmbietor de plăcintă cu mere și scortişoară. Și, pentru câteva momente, a re trăit bucuria pe care o simțise bunica, mândră că nepotul o ajută la treburile gospodărești. Deși George își aduce aminte de această discuție abia acum, după 30 de ani, întâmplarea a fost tot timpul acolo, așezată pe „un raft” în depozitul minții lui subconștiente. Împrejurările au generat trecerea pragului conștientiei și, din acel moment, amintirea s-a păstrat mai departe în mintea conștientă.

Inconștientul este acea subcomponentă a neconștientului care constituie dimensiunea cea mai inaccesibilă a minții umane. Acea cameră de depozitare obscură, în care se află experiențe, evenimente, situații și emoții la care, oricât ne-am gândi, nu vom avea acces niciodată. Spre exemplu, primul cuvânt rostit sau, ceva mai recent, imaginile propriului nas, observat zilnic prin mișcările ample ale globului ocular, dar pe care creierul alege să nu le salveze în depozitul conștient. Motivul e acela că nu le consideră importante, așa că alege să facă loc celorlalte imagini, percepute din mediul înconjurător. Și lista continuă cu multe alte amintiri plăcute și mai puțin plăcute din viața noastră, pe care inconștientul le conține. Iar de aici, aceste amintiri ne definesc comportamentul și ne ghidează viața, deși noi nu ni le mai amintim.

Separarea simțitoare între cele două componente ale minții noastre (conștientă și neconștientă), își are poate rădăcinile în modalitatea de procesare a datelor recepționate de mintea noastră din mediul înconjurător.

Diverse măsurători neurologice precizează că o cantitate informațională de peste 10 milioane de

biți ajunge în fiecare secundă la nivelul creierului prin intermediul simțurilor noastre. Și totuși, mai puțin de 1 000 biți/secundă reușesc să fie prelucrați în mod conștient de către mintea noastră. Dar dacă la creier ajunge această cantitate colosală de informație, ce se întâmplă cu diferența neprocesată?

Pare incredibil, nu? E destul de greu, la prima vedere, să procesăm faptul că suntem conștienți de mai puțin de 0,01% din cantitatea informațională care ajunge în creierul nostru din realitatea înconjurătoare.

Și totuși, dacă ne gândim bine, organele noastre de văz detectează aproximativ 10 milioane de nuanțe diferite, și asta doar din rândul culorilor posibil de văzut. Unde ajung celelalte aproximativ 9,99 milioane de culori pe care nu ni le amintim, deși creierul nostru a primit toată această cantitate informațională? Urechile pot distinge zilnic peste 300 000 de tonalități și fac asta continuu, pentru că nu se opresc niciodată din activitate, indiferent dacă dormim sau nu. Dar nu suntem conștienți de fiecare dintre ele.

În fapt, creierul primește aceste cantități colosale de informații din mediul înconjurător și înmagazinează toate situațiile prin care treci tu, asociate cu trăirile, stările și emoțiile tale. Și realizează continuu activitatea aceasta, atât în starea de trezie, cât și în cea de somn, pentru că *mintea neconștientă nu doarme și nu se odihnește niciodată*. Îți dă de gândit pentru data viitoare, când mai adormi cu televizorul aprins și începe vreun film horror, pe care mintea ta neconștientă îl procesează și înmagazinează în întregime, cu tot cu emoțiile resimțite la pachet. Mintea neconștientă va

înregistra toate acele emoții ca fiind ale tale. Și știi că e un film, dar TU te sperii, emoțiile sunt ale TALE. Și vor fi înregistrate ca atare.

În timp ce dormim, auzim totul, absolut totul. Și nu doar ascultăm, ci înmagazinăm în neconștient. Ce anume?! Toate certurile petrecute noaptea, când „copiii dorm”, toate emoțiile de panică și frică resimțite în timp ce la televizor rulează un film horror, iar pe fundal cineva țipă să-și salveze viața etc. Pentru mintea neconștientă, indiferent dacă privești filmul treaz sau poate doar îl asculți în somn, frica pe care o trăiești tu e reală. Reacțiile fizice, corporale, specifice fricii, sunt reale și ele: ritm cardiac crescut, respirație accelerată, nivel crescut de adrenalină. În momentele acelea, filmul nu e real, dar frica simțită de tine e reală. Iar mintea va avea grijă s-o înmagazineze ca atare, pe un raft, în depozitul tău neconștient.

Cercetările în neuroștiințe arată că mintea produce zilnic între 50 000 – 70 000 gânduri, iar de majoritatea nu suntem conștienți. Poți să mai citești asta o dată! E vorba de peste 50 000 de gânduri zilnice ale minții noastre de care NU suntem conștienți, pentru simplul fapt că sunt produsul minții neconștiente (care e mereu activă, inclusiv în timpul somnului). Efectele acestor zeci de mii de gânduri pe zi vor fi resimțite însă în starea noastră de spirit. Spre exemplu, poate vom simți o teamă puternică în dimineața următoare, neștiind sursa gândurilor care au generat aceste stări, dar care pot fi zgomote sau informații receptate de creier, din horrorul auzit lângă patul nostru în noaptea anterioară.

Îmi amintesc că, atunci când am citit prima dată despre asta, m-am gândit imediat la aplicabilitățile practice. Sunt o fire pragmatică și am încercat, de

când mă știu, să găsesc aplicabilitate în viața de zi cu zi pentru descoperiri din domeniul acesta. Personal, n-am înțeles de ce descoperirile în domeniul neuroștiințelor nu sunt atât de mediatizate precum cele din nutriție, sport, sănătate fizică etc.

Practic, primul lucru pe care l-am făcut a fost să nu mai discut niciodată despre probleme în preajma copilașilor mei, în timp ce aceștia dorm. E mai mult decât clar, astăzi, că mintea lor neconștientă înmagazinează toate discuțiile din camera în care dorm, la pachet cu trăirile și emoțiile noastre negative, în timp ce le povestim. Am încetat, de asemenea, să mai las televizorul aprins în timp ce reclame și știri, care de care mai problematice, rulau încontinuu, fără ca eu să fiu măcar conștientă de ceea ce se spune acolo.

Am început să gândesc conștient orice acțiune întreprind în prezența copiilor mei, în timp ce dorm. Am schimbat, de exemplu, modalitatea în care îmi ridicam copilașul adormit în cărucior, pentru a-l duce în pătuț, unde să se odihnească mai bine. În mod uzual, în trecut, când nu aveam aceste date despre minte, îmi luam încet, cu cea mai mare grijă, copilașul adormit, încercând din răsuputeri să nu-l trezesc în timpul mutării. Țin minte că descoperisem chiar un interval exact, de numai câteva minute, în care puteam să fac asta, fără să se trezească. Era destul de frustrant, mai ales când adormea în mașină, să-mi planific activitățile în funcție de intervalul acela scurt, de numai câteva minute, în care putea fi manevrat, fără să se trezească.

Ceea ce nu știam eu era faptul că mintea noastră e tot timpul trează, chiar și atunci când dormim.

A, și nu orice minte! Ci tocmai mintea neconștientă, adică acea parte ce reprezintă peste 95% din mintea noastră, cea care rulează o cantitate informațională de peste 10 milioane de biți pe secundă. Practic, mintea aceea în care se regăsește inteligența adevărată, nemărginită! În aceste condiții, cum să nu-și dea seama mintea că ești ridicat din locul în care dormeai și că stai suspendat în aer, ținut de brațele cuiva? Și cum să nu vrei să vezi cine te ține și ce vrea să facă cu tine?! Evident că asta te face să te trezești!

Când am înțeles lucrul acesta, am schimbat absolut tot ce ținea de somn în viața mea. Puteam muta oricând minunea mea de copilăș adormit, la orice oră și de oriunde. Tot ce trebuia să fac era să conștientizez că cea mai mare parte a minții lui e tot timpul trează. Și să mă comport ca atare. Așa că mă apropiam ușor, în timp ce dormea, și-i șopteam: *Iubirea mea, mami te ia acum în brațe și tu o să dormi foarte bine în brațele mele. O să dormi foarte bine, pentru că eu te țin strâns și te iubesc. Iar tu o să dormi și mai bine. Iar mai târziu, odată ajunsă în cameră: O să te pun acum în pat, pentru că ne e foarte somn, iar în pătuț, o să dormi și mai bine. O să dormi în pătuțul tău, de acasă.*

Subconștientul nu doarme niciodată și nici nu se odihnește, fiind mereu activ.

JOSEPH MURPHY, *Puterea extraordinară a subconștientului tău*

PASUL
1

CONȘTIENTIZEAZĂ
PUTEREA INESTIMABILĂ A
SUBCONȘTIENTULUI TĂU

**„SUBCONȘTIENTUL AMPLIFICĂ
ORICE IDEE CARE PĂTRUNDE ÎN EL.”**

JOSEPH MURPHY,

Puterea extraordinară a subconștientului tău

**PARE GREU DE CREZUT CĂ PESTE
95% DIN MINTEA TA PRODUC
GÂNDURI/IDEI, FĂRĂ CA TU SĂ FII
CONȘTIENT DE ASTA?**

Să analizăm atunci ce se întâmplă în minte, chiar în acest moment! Mintea ta conștientă se concentrează pe citirea acestui pasaj și, eventual, pe asimilarea informației incluse în el. Și, exact în același timp, mintea ta neconștientă este foarte ocupată cu: activitatea de producție a milioanelor de celule necesare în fiecare secundă corpului tău, supravegherea respirației, furnizarea oxigenului și substanțelor nutritive în corp, monitorizarea și controlul pulsului, digestia, sau cu eliminarea substanțelor chimice dăunătoare din organism. Ea îndeplinește multe alte funcții vitale, intervenind în absolut fiecare aspect al existenței tale. În plus, mintea ta neconștientă (subconștientă și inconștientă) memorează și procesează continuu absolut tot ce trăiești și experimentezi în orice moment, inclusiv momentul acesta, într-o enciclopedie pe care o porți cu tine și la care va avea acces tot restul vieții.

Mulți oameni de știință apreciază că, în realitate, mintea e de fapt neconștientă în proporție de peste 99%, atribuind chiar mai puțin de 1% minții conștiente. Și poate nu această informație intrigă atât de mult, cât faptul că nu știm ce se întâmplă în acea parte, deloc conștientă a minții noastre.

Gândește-te la mintea neconștientă ca la o cameră de depozitare a tot ceea ce NU se află, în mod