

**LBRIS**

We know  
books

VIATA  
CARE  
TE  
AȘTEAPTĂ

Eliberează-te de gândurile  
negative și găsește-ți calea

**BRIANNA  
WIEST**

Traducere din limba engleză de  
ANDREEA-FLORINA MIZDREA

ORION

Nu-ți dai voie să fii fericit

19

Ai inima frântă și simți că n-o să treci niciodată peste

29

Nu înțelegi de ce oamenii sunt atât de aspri

39

Faci totul ca la carte, dar tot nu-ți iese

45

Nu ai încă viața pe care ți-o dorești

49

Nu înțelegi cum ceva care părea că e făcut pentru tine nu a  
avut finalul dorit

53

Simți că n-o să depășești niciodată provocările

61

Nu poți să te oprești din a te compara cu ceilalți

65

Vrei să-ți schimbi viața, dar nu știi de unde să începi

77

Îți pasă prea mult de ce cred cei din jur

85

Simți că nu ești demn de iubire

89

Nu știi ce vrei

95

Crezi că se va întâmpla ceva rău în orice moment

117

Trebuie să treci peste, dar este dificil

121

Pare că nu-ți găsești drumul în viață

125

Te simți singur și nu știi de ce

129

Nu știi care e rostul tău în viață

145

Nu ești sigur că vei găsi ceva care te reprezintă

153

Te simți neînțeleș

157

Ești încremenit de teamă

161

Simți că trebuie să accepți criticile pentru a evolua

169

Nu știi dacă să mai continui sau să mergi mai departe

175

Ți-ai pierdut orice speranță

181

Îți pui piedici

185

Nu știi ce-o să faci în continuare

189

Simți că ți-a ajuns până peste cap

193

Simți că te-ai împotmolit sau că nimic nu se va schimba

197

Simți că totul se destramă

205

## CITEȘTE ASTA CÂND NU-ȚI DAI VOIE SĂ FII FERICIT

Fericirea nu este o revelație, necesită antrenament.

Deși partea ta conștientă îți șoptește că e tot ceea ce vrei să simți și ți ține cont și îți reamintește de toate motivele pentru care ar trebui s-o simți, cum ar fi toate dorințele îndeplinite, toate oportunitățile, toate aspectele unei vieți bune pe care este evident că o ai, adevărul este că partea subconștientă, motorul principal intern, vrea să simtă ce îi este deja familiar.

Ai fi surprins ce consideră a fi familiar.

Dacă ți-ai petrecut ani din viață într-o călătorie de vindecare, familiar înseamnă că ai răscolit și ai reparat, înseamnă procesul prin care te-ai pierdut și te-ai regăsit, prin care ai sfârșit și ai început. Dacă ți-ai petrecut ani din viață rezolvându-ți problemele interioare găsind soluții la problemele altora, fiind receptorul universal, terapeutul fără plată, persoana din viața tuturor care este responsabilă atât pentru viața celorlalți, cât și pentru bunăstarea și viitorul lor, familiar înseamnă pacea pe care o simți când schimbarea apare

la exterior, nu la interior. Familiar înseamnă să găsești soluții, iar găsirea soluțiilor înseamnă că trebuie să vedem întotdeauna o problemă sau să ne apropiem de cei care vor să-și proiecteze suferințele pe o persoană dornică de a le primi. Dacă ți-ai petrecut ani din viață într-o continuă stare de teamă, de neajuns, de îngrijorare cu privire la ce urmează, întrebându-te dacă vei fi sau nu în regulă, familiar înseamnă incertitudine. Familiar înseamnă să dobândești și să ai impresia că nu ai dobândit destul.

Mai mult, dacă ți-ai petrecut ani din viață crezând că fericirea înseamnă bună dispoziție, acea emoție intensă pe care o simți când se întâmplă ceva incredibil, atunci, cel mai probabil, ți-ai petrecut timpul dintre acele sușuri vrând mai mult și întrebându-te de ce nu se întâmplă mai rapid și mai des.

Familiarul s-a transformat în nefericire, deoarece nu înțelegi ce este de fapt fericirea.

Este ușor să crezi că fericirea este ca o serie de emoții intense care au început să se întrepătrundă într-o stare constantă, precum stelele care apar încet-încet pe cerul nopții, până când întunericul din jurul lor dispare. De fapt, fericire e ceea ce numim vulnerabilitate, capacitatea de a crea și de a fi.

Fericirea înseamnă să navighezi printr-un ocean de experiențe, pe ape necunoscute și neexplorate, nu să rămâi prins într-un cerc vicios pe tărâmurile cunoscute. Fericirea înseamnă sensul profund pe care-l dăm vieții căreia încercăm să-i dăm formă, înseamnă ceea ce devenim. Apare atunci când până și cele mai banale activități încep să pară extraordinare.

O găsești explorând și învățând din greșeli, dar este reprimată de constrângerea sau așteptarea că prima noastră aventură este cea finală, de ideea că dacă nu ne iese rapid din prima, nu o să ne iasă deloc. Fericirea înseamnă tăria de a plânge când lucrurile sunt frumoase, dar și complicate. Să jelim. Să spunem ce simțim chiar dacă ne sperie. Fericirea înseamnă curajul să asimilezi totul ca feedback și să mergi mai departe. Nu este ceva ce putem prelua din jur, ci mai degrabă e felul în care reacționăm la vocile interioare.

E felul în care învățăm să ne încredem unii în alții, să punem totul pe tavă. Să lăsăm sămânța vieții să prindă rădăcini, să înmugurească și să crească.

Înseamnă să înțelegem că acea dorință arzătoare nu vine la sfârșitul cursei, ci după ce ai abandonat-o. Înseamnă să renunțăm la jocul egoului și să revenim la planul interior, unde putem crea ceva magnific.

Nu cauți sentimentul de la finalul călătoriei, ci sentimentul că o poți continua.

Adevăratul sens apare din dorința de a ajunge la destinație lăsând în urmă o moștenire, o viață trăită la adevăratul potențial. Ce este sensul, de fapt? Sensul e lucrul care ne întărește voința. Care ne pavează calea, care ne dă curaj și încredere.

Sensul e lucrul care ne ajută să depășim eșecurile și să acceptăm victoriile. Sensul e lucrul care ne dă puterea de a merge mai departe. Sensul nu te îndeamnă să treci la

nivelul următor, ci te face să-ți dai seama că miracolul se află deja la același nivel cu tine. Sensul nu presupune să renunți la confort în favoarea căutării unei victorii mai mari, ci te ajută să accepți obstacolele în căutarea frumosului. Sensul e felul în care iubești un copil. Sensul e felul în care o să-ți amintești de acest moment și o să-ți spui: *Îmi doresc să fi încercat mai mult, îmi doresc să fi acceptat provocarea*. Nu pentru că ar fi fost simplu, ci pentru că ar fi meritat.

O viață plină de sens este una în care te trezești în fiecare zi entuziasmat pentru ce va urma, ce vei trăi, ce vei simți. Înseamnă să te îndrăgostești de urcuș. Înseamnă să accepți că moartea e singura destinație. O viață plină de sens este una în care realizezi și înțelegi că ești doar o mică parte din univers. Recunosc, trăirile intense sunt incredibile când le simți, dar nu sunt constante. Când se întâmplă asta, deseori ne otrăvim corpul și mintea. Suntem mai puternici când acceptăm provocări, creștem când suntem forțați să fim vulnerabili și să mergem mai departe. Suntem aici să creăm ceva, iar acel ceva suntem noi înșine. Noi avem uneltele să ne pavăm drumul în viață.

Sensul nu e dat de faptul că ai evitat să speli vasele, ci de recunoștința și pacea pe care o simți deoarece ai o casă pe care s-o îngrijești, în primul rând.

Sensul nu e dat de ceea ce ți-a fost luat, ci de sentimentul pe care-l simți când oferi.

Întrebarea pe care vrei să ți-o pui este: *cum vreau să arate viața mea în cele mai tăcute și mai simple momente și ce sunt dispus să îndur ca acea realitate sacră să existe?*

Sensul vieții poate părea imposibil de găsit, de parcă nu are cum ca un aspect atât de complex și de existențial să aibă un răspuns evident și simplu. Dar deja știi ce vrei. Vrei lucrurile care te inspiră puțin câte puțin în fiecare zi. Când ignori acele impulsuri atât de mult timp, se transformă în bariere care reacționează atunci când cineva se proptește în ele. De aceea, cele mai profunde răni, de cele mai multe ori, ne indică cele mai ascunse destine, având un potențial neexplorat.

Sensul este dat de dorința de a-ți coafa părul diferit, de proiectul pe care îl ai la serviciu, de felul în care îți aranjezi dulapurile, de prietenii cărora le trimiți mesaje, de activitățile la care te-ai înscris, de e-mailurile la care trebuie să răspunzi, de antrenamentul de la sală la care nu te duci, de cât de bine te simți când faci cele mai simple lucruri, cum ar fi să cureți blatul de la bucătărie după o zi lungă și obositoare, să te așezi și, pur și simplu, să respiri. Sensul este dat de marea dragoste care îți este menită s-o găsești când nu mai lași lucrurile neînsemnate să conteze. Este dat de pasiunea pe care știi că trebuie s-o ai în viață, de călătoriile în care ai fost invitat, de lucrurile pe care ești menit să le vezi și să le cunoști.

Când realizezi că fiecare moment de cunoaștere interioară poate să contribuie la sensul vieții, începi s-o faci din inerție. Te simți din ce în ce mai inspirat, deoarece te simți din ce în ce mai împlinit. Devii mai productiv. Ești mai eficient. Începi să identifici mai multe oportunități și să profiți de ele. Dacă vei continua să faci asta destul de mult timp, vei descoperi că ți-ai schimbat întreaga viață. Decât să te preocupi de următorul lucru mareț cu care să te lauzi, te preocupi de bucuria zilei de mâine. Încetezi să mai găsești fericirea

În bunăstarea lucrurilor, ci în felul în care le transformi în ceea ce vrei tu să fie.

Când nu știi ce vrei, aștepți până dai de ceva simplu.

Începi acolo.

Începi unde simți că ești chemat, unde simți că ești îndrumat. Începi cu ceva de care ai probabil cea mai mare nevoie, și anume odihnă, liniște sau să te hrănești sănătos. Când accepți că aceste forme simple de vindecare contribuie primele la sensul vieții, atunci poți vedea imaginea de ansamblu.

Începi să sperii din ce în ce mai mult.

Începi să-ți dai seama când revii la un tipar emoțional anterior și faci un efort să nu-ți proiectezi haosul interior pe lumea exterioară. Ești blând cu tine. Îți amintești că acum te simți în siguranță, că știi ce te așteaptă după colț. Știi cum arată căderea nervoasă, haosul. E un dans ai cărui pași îi știi și-n somn. Te ajută să-ți ocupi vremea într-un mod natural și intuitiv, deoarece, în timp, ai dezvoltat și asta. Când începi să crezi o lume nouă după un standard ridicat, îți oferiție și celor din jur prezumția de nevinovăție. Nu o faci deoarece ești naiv sau ignorant, ci ca să nu aduci în noul prezent fantome ale trecutului. Ci ca să vezi lucrurile ca atare când te trezești dimineața, fără patina istoriei, ca să arunci din nou o privire în exterior și să vezi ceva familiar.

Până la urmă, artist e cel care nu se oprește din pictat. Scriitor e cel care nu se oprește din a transforma cuvintele în

propoziții, sentimente, pagini, mesaje, speranță. Fotograf este cel care nu se oprește din a fotografia. Mamă este cea care nu se oprește din iubit. Profesor este cel care nu se oprește din învățat și predat. Lider este cel care nu se oprește din a fi curajos și din a ține torța sus. Erou e cel care nu se oprește niciodată, nici măcar atunci când restul ar fi renunțat.

Adevăratul sens al vieții nu este dat de realizări extraordinare, ci de momentul în care ne dăm seama că acele realizări au fost atinse prin perseverență și simplitate. Adevăratul sens al vieții este dat de momentul în care ne dăm seama că e același lucru cu a trăi o viață cu adevărat plină de o fericire profundă.

# LBRIS

We know  
books

*Fericirea nu este menită să fie găsită, ea se creează.  
Devine un ritual, o rutină. Nu depinde de noroc,  
ci presupune disciplină. Investește unde vrei să crești.  
Devenirea va fi incomodă oricum.*

## CITEȘTE ASTA CÂND AI INIMA FRÂNTĂ ȘI SIMȚI CĂ N-O SĂ TRECİ NICIODATĂ PESTE

O inimă frântă este inevitabilă. Dacă ai avut curajul să-ți deschizi inima, este o experiență universal valabilă. De-a lungul vieții, vei întâlni oameni cu care vei avea o legătură strânsă și cu care vei împărtăși secrete, atât despre voi înșivă, cât și despre ceea ce înseamnă să fiți împreună, iar apoi vă veți despărți. Vei afla că este în regulă să renunți la unii dintre ei. Vei afla că nu toate lucrurile sunt menite să rămână împreună. Vei învăța și din ce-ai avut, și din ce-ai pierdut.

Știu că asta nu ajută cu nimic senzația rece de amorțeală pe care o simți acum în tot corpul. Știu că te simți ca și cum ți-a amorțit fiecare os, ca și cum ești încă șocat de ruptura de un lucru în care ai sperat și care era familiar. Și vreau să-ți spun că, deși doare, este normal. Nu suntem mențiți să ne îndepărtăm de lucrurile de care ne-am atașat.

Și dacă suntem?

Există întotdeauna un motiv.

De cele mai multe ori, nu-l înțelegem la momentul respectiv.

Acum trebuie să ai grijă de tine și să te exprimi. Trebuie să lași experiența să treacă prin tine, chiar dacă simți că-ți rupe stomacul în două, căutând o cale de scăpare, un răspuns care pare că nu vine. Înțelege că soluția pe care o cauți este ea însăși sursa problemei – viața aceea e bună, dar grea. Acea durere este o parte inevitabilă a procesului.

După ce ai scăpat de tot haosul interior și te-ai întors pe un teren oarecum neutru, vei vedea luminița de la capătul tunelului. Una care îți va schimba percepția în ceea ce privește posibilitatea, scopul și sensul. Una care nu numai că te va ajuta să treci peste, dar care te va îndrepta spre persoana care ți-era menit să fii, spre viața care ți-era menită s-o trăiești.

Tu decizi dacă momentele grele din viața ta te vor doborî sau te vor determina să evoluezi. Acestea sunt momentele în care decizi dacă vei îndura doar coborâșurile sau în care vei vedea clar că viața se agită la suprafață atunci când ceva intens încearcă să iasă la iveală.

Tu decizi dacă pentru tine o inimă frântă înseamnă că nu meriți mai mult sau dacă reprezintă doar un proces dureros, dar important, în evoluția noastră, de care se izbește oricine la un moment dat, asta dacă, în primul rând, are noroc să iubească

Tu decizi dacă un eșec îți oferă tot ceea ce ai nevoie pentru a reuși.

Tu decizi cum te raportezi la situație.

Eșecurile devin mai importante decât victoriile la început, mai ales în dragoste. Dacă nu rămâi pentru totdeauna cu persoana de care te-ai îndrăgostit, acest proces va părea doar un șir de dezamăgiri până vei da de persoana potrivită, până când acea persoană își va întrepătrunde viața cu a ta, până când nucleul existenței tale se va împărți în două.

Chimia, conexiunea și atmosfera destinsă nu sunt singurele care contează.

Și viitorul e important.

Și ceea ce urmează e important.

Tu ești persoana de acum, dar ești și persoana care vei deveni. Persoana care vrei să devii. Există și orașe care te așteaptă, activități pe care vrei să le încerci, idei care așteaptă să prindă viață.

Ca mulți alții, dacă te uiți în urmă sigur sunt câteva lucruri pe care le-ai pierdut de care poți spune că te bucuri că nu au funcționat așa cum ți-ai dorit. Nu aveai de unde să știi ceea ce nu știai. Nu puteai să vezi imaginea de ansamblu. Cine era și cine erai tu. Ce părea a fi o potrivire perfectă la prima vedere s-a dovedit a fi ceva complet diferit la o inspecție mai amănunțită.

Viața știe.

Viața a auzit conversații pe care tu nu le-ai auzit.

A văzut lucruri pe care tu nu le-ai văzut.

Știe lucruri pe care tu nu le știi.

Când viața te trage într-o direcție care pare opusă inimii tale, trebuie să ai măcar puțină încredere că ceea ce pare o dezmințire este de fapt o prevenție, un mod prin care te asigură că ajungi unde ai nevoie. Poate asta e momentul în care realizezi că viața te iubește atât de mult, încât nu-ți oferă ceea ce dorești cu atâta ardoare, ci se asigură că îți oferă ceea ce meriți cu desăvârșire.

Când simți că nu poți trece peste, de parcă durerea te apasă din ce în ce mai tare, nu uita că se întâmplă cu un motiv. Există întotdeauna un motiv ascuns. Nu pierzi doar un partener, o flacăra sau un prieten, îți pierzi și scopul, siguranța, certitudinea a ceea ce urma. În același timp, jelești viața pe care ai fi putut s-o ai. Dacă nu-ți crezi o nouă viață, să nu te surprindă când persoana pe care o știai și o iubeai îți umple și-ți consumă întreaga ființă deșartă. Să nu te surprindă când, în absența persoanei cu care ți-ai făcut planurile de viitor, va apărea o versiune fantomatică a acesteia, numai gândindu-te la ea, care îți va acapara o bună parte din atenție și gânduri.

Dacă te regăsești în asta, trebuie să iei noua ta viață cu final deschis ca pe un viitor luminos.

Acolo trebuie să-ți focalizezi atenția, chiar și în cele mai grele momente.

Deoarece nu poți să-ți găsești sufletul pereche dacă tu nu reprezinți întruchiparea sufletului tău.

Nu ai de unde să știi cine e persoana potrivită pentru tine dacă nu știi ce e potrivit pentru tine. De la compatibilitatea abstractă, la cea practică, nu poți construi o viață cu altă persoană dacă nu știi cum vrei să arate acea viață.

Asta e șansa ta să schimbi ceva.

Să deschizi ochii și să vezi.

Uneori, lucrurile la care nu vrem sub nicio formă să renunțăm sunt cele care ne țin pe linia de plutire, care par că ne ridică și ne eliberează de lucrul de care ne este cel mai teamă, și anume să devenim cine suntem meniți să fim. Să ne avântăm curajoși în necunoscut și să începem să construim. Credem că singurătatea e reprezentată de absența altor oameni, când de fapt este rezultatul unei legături frânte cu noi înșine. Putem să ne simțim singuri chiar și într-o cameră plină de oameni și putem fi cei mai fericiți când suntem singuri.

Asta nu înseamnă că trebuie să treci prin viață singur.

Absolut deloc.

Dacă treci printr-o perioadă în care ești mai singur decât ți-ai dori, iar eforturile tale de a cunoaște alți oameni nu dau roade, o poți lua ca pe o oportunitate să te cunoști mai bine și mai în detaliu. Acela este începutul conexiunilor pe care le vei crea cu ceilalți.