

LBRIS

We know
books

Cristian Stan

**GÂNDURI PENTRU
SUFLET**



Motivație, Încredere și Curaj

București 2021

Înainte să începi, citește asta

Experiența pe care am trăit-o în ultimii ani a fost uimitoare, trecând de la a fi un tânăr speriat de singurătatea și neîncrederea pe care le simțea atunci când s-a încheiat prima sa relație în care investise cu adevărat, la a fi o voce pentru cei ce simt că au nevoie să se regăsească, căutându-și încrederea, respectul și iubirea de sine. Am adunat o comunitate de peste 190.000 de mii de oameni care au început călătoria spre ei înșiși, oferind mai departe principiile, valorile și resursele pe care eu le-am folosit la rândul meu pentru a crește și a mă transforma. Am construit o relație deosebită cu mine însumi și am învățat să ofer sincer și autentic oamenilor pe care îi iubesc cu adevărat.

Nu spun aceste lucruri pentru a mă lăuda sau pentru a scoate în evidență ceva, ci o spun pentru că sunt sigur că orice persoană poate găsi puterea interioară prin care să își transforme viața așa cum își dorește. Orice om poate ajunge să decidă pentru el însuși ce fel de experiență vrea să trăiască și cum vrea să își petreacă timpul pe care îl are aici. Oricine poate să devină acea variantă a sa la care visează. Chiar tu poți face asta!

Pentru că eu nu sunt cu nimic special. Povestea mea nu este unică, iar lecțiile pe care ți le ofer în această carte nu sunt ale mele. Ci sunt ale vieții pe care atât eu, cât și tu o trăim. Experiențele pe care le vom avea fiecare de-a

lungul timpului sunt diferite, însă lecțiile pe care le vom primi sunt aceleași. Dar depinde doar de tine dacă alegi să le accepți, să le înveți și, apoi, să le folosești.

Dumnezeu, Energia Creatoare, Universul sau Natura (spune-i cum vrei tu) are un mod aparte de a te ajuta să crești, să te dezvolti și să te transformi. Îți oferă constant tot ce ai nevoie, însă nu o face așa cum te-ai aștepta. Ci o face prin persoanele pe care le trimite în jurul tău, prin experiențele pe care ești nevoit să le înduri, prin ce îți oferă sau îți ia. Pentru că acestea sunt lecțiile deghizate care vin spre tine, încercând să te ajute să devii mai puternic și mai încrezător. Însă este responsabilitatea ta să înveți să le recunoști și să le înțelegi.

Calitatea vieții tale se va reflecta mereu în calitatea deciziilor tale! Pentru că deciziile pe care le-ai luat în fiecare moment de până acum au construit viața pe care tu o ai acum.

Cele mai nefericite persoane pe care le știu sunt cele care au încercat să găsească mereu un vinovat pentru ce nu a mers bine în viața lor. Au încercat de fiecare dată să găsească pe altcineva din cauza căruia nu au reușit să aibă sau să facă ceea ce își doreau cu adevărat. Spuneau: „Dacă nu s-ar fi întâmplat acel lucru, aș fi fost mult mai bine acum” sau „Dacă nu m-ar fi tratat așa acea persoană, aș fi avut acum mai multă încredere în mine”. Însă, indiferent că ne place să acceptăm asta sau nu, noi suntem pe deplin responsabili pentru felul în care arată viața noastră acum.

Știi că nu pare corect. Este chiar frustrant de cele mai multe ori să știm că noi trebuie să suportăm consecințele faptelor altor persoane. Pentru că nu suntem noi vinovați de fiecare dată când ceva n-a mers exact așa cum ne doream. Sau poate că a mers chiar invers, dând toate planurile de viitor pe care le aveam peste cap. Însă, indiferent de cine este vinovat, noi suntem responsabili să găsim de fiecare dată cea mai bună soluție. Adică acea decizie care ne ajută să creștem și să avem viața pe care ne-o dorim.

Însă cum putem să depășim obstacolele pe care le întâmpinăm acum? Cum putem să transformăm ceea ce avem în momentul de față în ceea ce ne dorim să avem sau să simțim? Cum putem să avem viața pe care ne-o dorim? Simplu.

*Învățam din lecțiile pe care viața ni le trimite
și le folosim pentru a deveni mai puternici.*

Mult timp după ce mi-am încheiat relația toxică despre care îți povesteam la începutul cărții „*Arta De A Te Iubi*”, am dat vina pe ea pentru felul în care mă simțeam. Eram pierdut, neîncrezător și nesigur. Acea despărțire crease în mintea mea o poveste pe care o foloseam de fiecare dată când trebuia să explic de ce mă simțeam așa: „Din cauza acelei relații mi se întâmplă asta. De când ne-am despărțit, nu pot să trec peste, nu pot să o uit. Pentru că nu a fost corect, iar eu încă am nevoie de explicații din partea ei. Dacă o să îmi primesc explicațiile, atunci o să fiu bine, încrezător și sigur pe mine!”. Asta obișnuiam să

răspund atunci când cineva mă întreba de ce nu sunt bine. Țasta era motivul meu întemeiat pentru care simțeam asta. Însă ce nu realizam era că mă foloseam de scuza asta ca să ascund faptul că eu eram pierdut, neîncrezător și nesigur cu mult înaintea despărțirii. Însă, pentru foarte mult timp, reușisem să maschez foarte bine asta. Chiar și față de mine. N-aș fi acceptat să cred asta înainte să încep acea relație. Însă, după ce ne-am despărțit, lucrurile au ieșit la suprafață și erau mult mai clare. Aparenta mea încredere în mine nu avea nicio bază care să o susțină, așa că atunci când a fost pusă la încercare, s-a prăbușit, iar eu odată cu ea. Eu doar m-am folosit de motivul despărțirii pentru a justifica asta. Eram atât de orb, încât nici nu vedeam că fac asta. În mintea mea, totul se lega:

*„Ne-am despărțit, iar asta m-a făcut
să îmi pierd încrederea în mine!”*

La câteva luni distanță, începeam să văd pentru prima dată adevărul. Motivul pentru care căutam un vinovat era pentru că mă temeam să îmi asum eu responsabilitatea. Motivele mele îmi păreau foarte bune. În mintea mea, ele nu reprezentau scuze. Nu erau minciuni. Dar, în adâncul meu, cred că știam foarte bine cine era vinovat pentru faptul că eu nu trăiam viața pe care mi-o doream. Însă ce nu voiam să văd era faptul că există mereu o soluție: asumarea responsabilității. Un lucru era cert: aveam oricând puterea să fac tot ce ține de mine pentru a avea tot ce îmi doresc. Fie că era vorba de condiția mea fizică, relația mea, afacerea mea sau poate doar starea mea de bine. Toate erau în mâinile mele.

Pentru că puteam oricând să decid să fac tot ce ține de mine pentru a le schimba. Dar de ce nu am făcut-o până atunci?

Nu realizasem niciodată, însă ***motivul pentru care nu mi-am asumat niciodată responsabilitatea pentru schimbările pe care voiam să le fac era frica***. Frica de eșec, frica că totuși nimic nu se va schimba, indiferent de efortul meu, frica de ce ar putea spune alții sau chiar frica că aș putea să pierd anumite persoane din viața mea dacă mă voi schimba. Mă temeam că o să fac ceva greșit, așa că am decis să nu fac nimic. Am preferat să continui să trăiesc așa, chiar dacă nu eram mulțumit de viața pe care o aveam. Am preferat să fac asta pentru că așa măcar știam la ce să mă aștept.

Frica de schimbare nu vine din faptul că nu știi ce să faci. De cele mai multe ori, știi foarte bine ce trebuie să faci. Dacă vrei să slăbești, știi că trebuie să mănânci sănătos și să faci sport. Dacă vrei să ai propria afacere, știi că trebuie să renunți la slujba actuală și să începi ceva pe cont propriu. Dacă vrei să nu mai suferi în relația ta, știi că trebuie să renunți la partenerul tău actual. Însă de ce nu facem aceste schimbări? De ce nu decidem să facem ce știm că trebuie făcut ca să avem rezultatele dorite? Părerea mea este că nu luăm aceste decizii pentru că ne temem că viața noastră va rămâne la fel sau mai rea, chiar și după ce vom face toate aceste schimbări. Ne temem că, undeva pe drum, vom greși sau vom eșua și vom fi nevoiți să ne întoarcem în același loc din care am plecat. Ne temem că va trebui să recunoaștem în fața tuturor că nu

am fost destul de buni încât să avem viața pe care ne-o dorim. Ne temem că vom încerca, dar nu vom reuși. Iar asta ne convinge să rămânem blocați de bună voie în condițiile, contextul, mediul și, în final, chiar viața pe care nu ne-o dorim. Pentru că preferăm să fim aici, găsind constant un alt vinovat pentru această situație, decât să încercăm să schimbăm ceva și să fim noi acel vinovat.

*Frica de schimbare vine chiar din faptul că
nu credem că va exista o schimbare.*

De-a lungul vieții noastre, am fost învățați că a-ți asuma responsabilitatea este același lucru cu a-ți asuma vina. Credem că cel care își asumă responsabilitatea pentru a repara greșeala este același cu vinovatul pentru acea greșeală. Pentru că am fost programați să simțim vină atunci când ni s-a spus că noi eram responsabili să facem ceva sau să avem grijă de cineva, însă nu am făcut-o. Ni s-a spus că atunci când ești vinovat pentru ceva, ești responsabil să suporti consecințele. Inevitabil, în mintea noastră s-a creat o legătură negativă între vină și responsabilitate. Iar asta ne descurajează să ne asumăm responsabilitatea, chiar și atunci când nu este vina noastră, de teama că vom fi judecați în final pentru ceva sau că va trebui să suportăm niște consecințe.

Refuzăm să strângem gunoiul de pe stradă pentru că „*altcineva l-a aruncat, deci acela este responsabil să îl ridice*”. Refuzăm să îngrijim grădina blocului pentru că „*este responsabilitatea tuturor vecinilor să o facă*”. Refuzăm să avem grijă de propria stare de bine pentru că

„nu noi suntem cei care ne-am adus în situația asta, așa că tot alții sunt responsabili să ne împace”.

Plasăm constant responsabilitatea în mâna celor care sunt vinovați, încât uităm complet că tot ce ne ajută vreodată este să rezolvăm situația. Când găsim gunoaie, le putem ridica de jos pentru a le arunca la gunoi. În schimb, noi ne îndrăgostim de povestea care ne arată cine este vinovat pentru faptul că ele sunt pe jos. Iar asta face ca strada pe care noi mergem să rămână plină de gunoaie. Când vrem să aranjăm grădina blocului, putem planta florile preferate. În schimb, noi ne îndrăgostim de povestea care ne spune că este o muncă colectivă pe care trebuie să o facă toți vecinii împreună. Iar asta face ca grădina să rămână un loc gol și trist. Când simțim că starea noastră de spirit nu este bună, putem să începem acea activitate la care ne gândeam de mult sau acel sport pe care îl urmăream cu interes. Putem cumpăra o carte nouă care să ne învețe cum să trecem peste aceste stări. În schimb, noi ne îndrăgostim de povestea care ne arată cine este vinovat pentru tristețea, dezamăgirea și neîncrederea noastră, iar asta ne ține blocați în aceste sentimente precum o ancoră pe fundul mării.

Responsabilitatea nu presupune asumarea vinovăției. Ci înseamnă doar să nu mai lăsăm anumite cauze externe să afecteze liniștea internă. Nu mai lăsăm lumea din exterior să o afecteze pe cea din interior. Nu spun că ar trebui să facem un scop în viață din a strânge gunoaiile de pe stradă sau din a planta flori în jurul blocului, însă cred că ne-ar aduce un beneficiu mult mai

mare să facem ce simțim că este corect pe moment, decât să găsim un vinovat care ar trebui să facă ceva. Nu spun că ar trebui să treci cu vederea orice persoană care a făcut ceva care te-a afectat, însă cred că te-ar ajuta mult mai mult să faci ceva în privința asta, decât să îți reamintești constant ce ți-a făcut.

Nu sunt nici naiv, crezând că cineva sau ceva se va schimba peste noapte dacă vei face asta. Însă asumarea responsabilității nu este despre schimbarea altcuiva, ci despre a ta. Pentru că devii genul de persoană care nu așteaptă ca alții să îi rezolve problemele, genul de om care își ia viața în mâini. ***Înveți să privești situația așa cum este, dar să o transformi în ce îți dorești să fie.*** Și, fie că îți vine să crezi sau nu, asta este singurul lucru de care vei avea vreodată nevoie: să nu te lași condus de context, condiții sau circumstanțe, ci să faci tot ce ține de tine pentru a transforma experiența pe care o trăiești. Asta este cea mai mare putere a ta!

„Lumea se schimbă când tu te schimbi!”. Sunt sigur că ai mai auzit asta până acum. Însă de ce crezi că este adevărat? De ce crezi că este important ca tu să te schimbi înainte să se schimbe ceva în jurul tău? Și oare asta funcționează și invers? ***Oare tu te vei schimba dacă contextul, condițiile și circumstanțele din jurul tău se vor schimba?*** Hai să luăm exemplul clasic al câștigătorului la loto. Se spune că este visul oricărui om să câștige un premiu imens în bani. Se crede că asta îi va face viața perfectă și îi va aduce fericirea pentru că îl va scăpa de tot timpul pierdut la muncă. Și cu timpul câștigat

poate face tot ce își dorește, fie că e vorba de fi mai aproape de familia sa, a călători, a-și cumpăra tot ce își dorește sau orice altceva.

Însă studiile arată că 90% dintre cei care câștigă marele premiu ajung să fie mai dezamăgiți și mai triști decât înainte. De cele mai multe ori, pe lângă faptul că pierd tot ce au câștigat, ajung în situația de a împrumuta bani pentru a trăi de pe o zi pe alta. Întrebarea este: cum ajung 90% din cei care își văd visul împlinit să trăiască, de fapt, cel mai mare coșmar? Cum este posibil să piardă o sumă atât de mare? Cum reușesc să transforme acest noroc într-un ghinion?

La prima vedere, pare să fie vorba despre un blestem adevărat. Unul care nu permite câștigătorilor la loto să se bucure de premiul lor sau de fericirea care ar trebui să vină odată cu el. Însă nu este un blestem. Pentru că același lucru se întâmplă și cu copiii care s-au născut într-o familie bogată și care moștenesc o sumă imensă de la părinți, pierzând toți banii muncii. Pentru că oricât de mulți bani ai avea, nu te poți numi un om bogat decât atunci când câștigi banii prin munca ta. Nu poți pretinde că ești un milionar dacă câștigi la loto, ci te poți considera doar un om care a câștigat un milion de dolari la loto. Pentru că, până nu devii omul care muncește pentru ei, vei fi doar un om care știe să îi cheltuie. Iar asta te va aduce exact înapoi la locul de unde ai plecat.

Poți câștiga toți banii din lume peste noapte. Dacă nu știi ce să faci cu ei, îi vei pierde la fel de ușor. Poți avea