

IBDIS

We know

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CHIRIAC, GINA

Algoritmul miracolului : creează-ți o nouă realitate prin puterea minții și a inimii / dr. Gina Chiriac. - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-625-8

159.9

Editor: **Crenguța Nicolae**
Grafician copertă: **Dacian Neagu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau reprodusă 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. GINA CHIRIAC

ALGORITMUL MIRACOLULUI

**CREEAZĂ-ȚI O NOUĂ REALITATE PRIN
PUTEREA MINȚII ȘI A INIMII**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

PREFAȚĂ de Florentina Fântânanu	13
Introducere	17
Partea I Realitatea percepută	
Capitolul 1 CE ESTE REALITATEA	27
Realitatea obiectivă vs. realitatea percepută	28
Interpretarea noastră determină ceea ce numim „adevăr”	35
Filtrul perceptiv	38
Cine ești tu? Identitatea este suma gândurilor, emoțiilor și alegerilor	40
Suntem mai mult decât realitatea fizică	43
Legătura dintre realitatea obiectivă și subconștient	45
Capitolul 2 LUMEA DIN OGLINDA DIGITALĂ	47
În căutarea sensului	47
Puterea atenției și alchimia privirii	51
Coerența – limbajul conștiinței	53
Capitolul 3 CREDINȚELE LIMITATIVE	57
„Nu ești suficient de bun”	58
Cum se formează credințele limitative	61
Impactul credințelor limitative	62

Identificarea credințelor din programele subconștiente	67
Capitolul 4 ÎN LUMEA CUANTICĂ	75
Câmpul conștiinței – spațiu de potențial interior	76
O viziune pentru dezvoltarea și evoluția personală	83
Separare vs. interconectare	87
Principiile lumii cuantice și legea rezonanței	89
Starea de sănătate din perspectivă cuantică	92
Certitudinea că totul este deja posibil	95
Capitolul 5 CUM FUNCȚIONEAZĂ CREIERUL	105
Creierul – un artefact al trecutului	109
Mintea conștientă și mintea inconștientă	111
Undele cerebrale:	
limbajul intern al minții	114
Dincolo de condiționarea emoțională	131
Capitolul 6 COERENȚA MINTE-INIMĂ	135
Tiparele elegante ale naturii	137
Starea de coerență – adevăratul control asupra realității	143
Povești din cabinet	151
 Partea a II-a Crearea unei noi realități	
Capitolul 7 ALGORITMUL MIRACOLULUI	159
Poarta către subconștient	167
Unde începe schimbarea?	180
De la supraviețuire la creație: ce înseamnă transformarea	184

Etapele algoritmului miracolului	189
Capitolul 8 CUM SĂ-ȚI RESCRII PROGRAMELE MENTALE	191
Tehnici pentru schimbarea tiparelor mentale	191
Transformarea emoțională	202
Accesarea minții inconștiente	206
Cum se imprimă un nou program	212
Cum să aplici principiile neuroplasticității pentru noi tipare mentale	215
Capitolul 9 REPROGRAMAREA MINȚII PRIN MEDITAȚIE	229
Efectele meditației	231
Creierul ca hartă a viitorului	236
Schimbarea minții prin meditație	241
Puterea spațiului în meditație	243
Capitolul 10 CUM SĂ-ȚI ACTIVEZI POTENȚIALUL GENETIC	251
Tehnici de echilibrare și reprogramare genetică	255
Semnalarea unor noi gene și schimbarea biologică	257

Partea a III-a Atingerea stărilor de conștiință superioare

Capitolul 11 DE LA NIVELUL DE CONȘTIINȚĂ ALFA LA BETA, THETA ȘI DELTA	261
Tehnici pentru reprogramare subconștientă	261
Exerciții pentru antrenarea creierului în stările optime de funcționare	266

Cum să folosești stările extinse de conștiință	274
Capitolul 12 SCHIMBAREA FRECVENȚEI ENERGETICE	283
Reglarea și amplificarea frecvenței energetice în corp	285
Echilibrarea emisferelor cerebrale pentru claritate și focus	291
Capitolul 13 PUTEREA MINTII ÎN PROCESUL DE AUTOVINDECARE	295
Mintea – creatorul vindecării	296
Tehnici practice pentru optimizarea sănătății fizice și emoționale	298
Capitolul 14 MANIFESTĂ VIITORUL PE CARE ȚI-L DOREȘTI	301
Strategii de modificare conștientă a viitorului	302
Cinematograful minții	303
Capitolul 15 CUM SĂ GENEREZI FRECVENȚA ABUNDENȚEI	307
Principiile abundenței	309
Protocol de transformare a convingerilor limitative	315
Exerciții pentru reprogramarea mentală și atragerea prosperității	318
Capitolul 16 CUM SĂ ACTIVEZI FRECVENȚA IUBIRII	323
Iubirea ca frecvență a coerenței	324
Cum se rescriu credințele despre iubire	331
Cum atragi partenerul de cuplu	335

Practici pentru activarea frecvenței iubirii	338
Cuvânt pentru cititor	341
Referințe	347
Mulțumiri	351

Introducere

Scriu aceste rânduri cu recunoștință și bucurie, într-un moment în care viața îmi reamintește, încă o dată, că nimic nu este întâmplător. Sunt în avion și zbor către Tenerife. Este ultima zi din iulie. Corpul încă îmi vibrează, după ce am ascultat o nouă melodie a unui prieten drag și simt atât de multă recunoștință pentru felul în care mă susține viața.

În timp ce avionul se ridică în aer, lăsând în urmă agitația unei zile toride de vară, simt aripile inspirației crescând odată cu altitudinea. O stewardesă, zâmbind cald, îi spune unui pasager din grupul nostru: „Zâmbește! Bucură-te! Pleci în vacanță! Decolăm și mergem în paradis!”

Am simțit, în timp ce decolam, aripile inspirației, înălțându-mă odată cu avionul și mi-am spus: „Acesta este momentul să mă conectez cu tine, dragă cititorule!”

Am așteptat acest moment. Nu poți merge oricum la întâlnirea cu divinitatea din celălalt. E nevoie de o anumită stare ca să deschizi ușa acestei frecvențe. Și acum, iubirea a deschis-o pentru mine. A venit timpul să ne întâlnim. Să te întâlnesc. Așadar, îmi deschid brațele, extensia sufletului meu, și îmi deschid inima ca să te primesc în lumea mea, o lume a adevărului în care cred și pe care îl știam fără să mi-l fi spus nimeni niciodată, înainte de a-l afla și de a învăța despre el.

Și știi că ești aici cu mine acum, fiindcă și tu știi și simți la fel. Este mai mult decât ți s-a spus. Ești mai mult decât poți cuprinde cu mintea conștientă.

Sunt explorator de suflete. Le caut, le găsesc, le vindec, le optimizez. Apoi, împreună cu posesorii acestora, le punem pe făgașul optim al vieții lor. Oamenii numesc acest drum al conștientizării psihoterapie.

În 2007 am înființat prima școală de psihoterapie integrativă din România, Asociația Română de Psihoterapie Integrativă (ARPI), acreditată de Colegiul Psihologilor din România, Asociația Europeană de Psihoterapie Integrativă (EAIP) și Asociația Europeană de Psihoterapie (EAP), cele mai înalte foruri de acreditare europeană, în care psihologii, medicii, asistenții sociali, preoții și profesorii acreditați învață de la o echipă de psihoterapeuți și formatori europeni să deprindă taina vindecătorilor de suflete.

Am învățat să fac aceste lucruri în Strasbourg, absolvind și devenind formator al Școlii Europene de Psihoterapie a psihiatrului Richard Meyer. Viața m-a dus apoi în Anglia, într-un program de psihoterapie integrativă coordonat de Ken Evans și echipa sa. Întorcându-mă regenerată, mi-am adus profesorii și mentorii cu mine, pentru frații, surorile și copiii mei din România. Pentru britanici, acum România a devenit ACASĂ. Am obținut, în cei 20 de ani de psihoterapie românească, recunoaștere europeană pentru ARPI, iar certificatele absolvenților psihoterapeuți români sunt recunoscute la nivel european.

Acum avem cursanți din Italia, Bulgaria, Turcia, Belgia, care studiază psihoterapia integrativă în România, în ARPI. Din comunitatea de psihoterapeuți pe care o avem fac parte români psihoterapeuți, care au cabinete de psihoterapie în aproape toate orașele din România, dar și practicieni din Italia, Belgia, Marea Britanie, Franța, Spania, Germania, Norvegia, Danemarca, Suedia, astfel încât suntem conectați la spiritul european.

Investesc în continuare în poporul meu, am ales să rămân și să trăiesc discret acasă în România, organizând cursuri de formare pentru toți cei care vor să devină psihoterapeuți, grupuri de dezvoltare personală, workshopuri pentru români, ținând cu grijă sufletele, aici pe pământ, într-o slava și bucuria Cerului.

Pentru mine, începutul oricărui drum împreună cu un pacient, un grup de cursanți și acum împreună cu tine, dragă cititorule, este o celebrare! Fiecare suflet pe care îl însoțesc pe drumul cunoașterii și al vindecării, în zborul către tărâmul împlinirii, al descoperirii de sine mă aduce, în mod paradoxal poate, mai aproape de propriul meu sine. Celebrez acum șansa de a ne întâlni, de a rezona cu tine ascultând concertul vieții, cântând împreună devenirea.

Această carte este o experiență în sine. Este mai mult decât o întâlnire în planul minții, la nivel de idei sau de informații, mai mult decât o întâlnire a emoțiilor, este o întâlnire în spațiul aceleași frecvențe. Este o întâlnire la nivel de conștiințe și destine.

Paginile pe care ți le ofer sunt rodul unei călătorii interioare de mai bine de 20 de ani, în care am explorat la intersecția dintre psihologie, psihoterapie, neuroștiință, spiritualitate aplicată și experiența personală. În rolul meu de psihoterapeut, formator și supervisor, am însoțit mii de oameni în procese de transformare profundă, observând aceleași legi universale care guvernează atât vindecarea, cât și crearea unei noi realități. Nu m-am mulțumit niciodată cu răspunsuri superficiale și, dincolo de cursurile de formare la care am participat de-a lungul timpului, am efectuat cercetări aprofundate și am experimentat principiile prezentate în carte în sesiunile individuale de terapie și împreună cu participanții la cursurile mele de formare în dinamică de grup.

Cartea de față este o sinteză a cunoașterii acumulate și a lecțiilor învățate, prezentată într-un limbaj accesibil.

Din această experiență a luat naștere programul nostru, Neuropsychy Genius Training, susținut de cercetări științifice cu rezultate măsurabile, pe care l-am construit într-o structură care îmbină neuroștiința, psihoterapia integrativă și practicile moderne de meditație ghidată. În cadrul acestui program, participanții învață cum să-și reprogrameze creierul, să-și reseteze emoțiile și să-și antreneze corpul să trăiască pe frecvența viitorului pe care îl aleg conștient.

Miracol este tot ceea ce știința nu a descoperit încă

Și vă primesc pe fiecare dintre voi cu prețuire. Te onorez, dragă cititorule, și te primesc în casa sufletului meu, tocmai pentru că îți înțeleg și îți conștientizez măreția, dincolo de cele cinci simțuri, acolo unde timpul și spațiul se întâlnesc la nivel cuantic, devenind un infinit de posibilități. Această dimensiune despre care vorbesc acum este cea în care am învățat să trăiesc din ce în ce mai mult și în care te invit și pe tine pentru a te percepe, prin aceste pagini de știință transpusă în viața de zi cu zi.

Atunci când ne întâlnim, venim unul către celălalt cu întreaga noastră poveste. Cu emoții, cu trecut, cu vise, cu speranță. Fiecare pagină deschisă este un spațiu sacru în care sufletele noastre se recunosc, dincolo de timp și de formă. Aici, printre rânduri, ne atingem, ne recunoaștem dincolo de cuvinte, ne celebrăm și, copleșiți de iubire, ne reîndrăgostim de Sursa care se manifestă prin noi. Acel necunoscut care se manifestă prin noi, dincolo de ce știm, care mișcă totul în afara noastră și care este viața însăși.

Îți spun și ție, dragă cititorule, așa cum le spun și cursanților mei:

Bine ai venit în călătoria către acest necunoscut care ești, în această aventură extraordinară în care ai șansa să te îndrăgostești de cea mai înaltă variantă de destin a ta. Fie să înveți despre tine ceea ce ai știut întotdeauna în adâncul tău: că ești creatorul propriei tale realități.

Este mult mai mult decât o simplă metaforă sau o promisiune abstractă.

Știu și sunt convinsă că ai această carte în mână fiindcă rezonezi cu mine. Și în aceeași măsură, eu rezonerez cu tine. Rezonanța este un fenomen pe care știința îl susține cu dovezi la nivel fizic. Așadar, nimic nu este întâmplător. Miracol este tot ceea ce știința nu a descoperit încă. Și mi se pare fascinant cum acum putem să învățăm acest algoritm al miracolului. Să învățăm foarte clar cum să manifestăm, cum să ne transformăm și mai ales cum să aducem toate visurile noastre în materie. Căci asta este, de fapt, esența vieții pe pământ.

Te-ai gândit vreodată că știința vieții pe pământ este algoritmul manifestării tale în calitate de creator de materie, creator de realitate?

Cum ar fi dacă ți-ai privi viața știind că este o imagine în oglindă a minții tale, a emoțiilor tale, a programelor tale la nivel inconștient, a conștiinței tale, a cine ești tu cu adevărat. Nu a cine crezi tu că ești conform filtrului tău perceptiv. Este o mare diferență. Dacă vrei să te cunoști, privește-ți viața. Ea este manifestarea celor 95% din tine pe care încă nu le cunoști, pentru că la nivel conștient poți cunoaște doar aproximativ 5% din cine ești, deci foarte puțin. Cercetările arată că, atunci când înțelegi acest lucru și începi să lucrezi cu mintea inconștientă, îți poți activa resursele latente – acel potențial extraordinar cu care te-ai născut.

Așadar, îți propun acum o experiență transformațională, într-un univers de dincolo de materie, prin ochii unei psihoterapeute, având ca ghid busola neuroștiinței în acțiune. Prin aceste pagini vei învăța cum să-ți faci mintea să conteze și cum poți accesa frecvențele iubirii, sănătății și abundenței și să le manifesti în materie, astfel încât să fii împlinit și fericit.

Cum să folosești cartea pentru a crea o nouă realitate

Poate că te afli într-un moment de viață în care simți că trebuie să se schimbe ceva. Poate că ai obosit să trăiești pe pilot automat, să repeți aceleași gânduri, emoții și comportamente, așteptând rezultate diferite. Poate că intuiești deja că în tine există un potențial neexplorat, o versiune mai bună a ta care așteaptă să fie activată.

Motivația mea profundă este să-ți arăt că schimbarea este posibilă la orice vârstă, indiferent de trecutul tău. Nu trebuie, chiar nu trebuie să fii prizonierul amintirilor, al rănilor sau al condiționărilor vechi. Adevărata transformare începe când înțelegi că personalitatea ta – suma gândurilor, emoțiilor și acțiunilor tale – nu este fixă, ci flexibilă, iar schimbând-o, îți schimbi inevitabil realitatea și viața.

Vom învăța cum îți funcționează mintea și cum poți face ca ea să conteze cu adevărat. Cum îți poți modela tu tiparele care îți influențează realitatea, în loc să te lași modelat de ele. Pentru că da – poți să-ți alegi gândurile pe care vrei să le ai, poți să alegi frecvența emoțiilor pe care să-ți trăiești viața. Să alegi, clipă de clipă, în ce direcție vrei să te duci.

Te invit ca împreună:

- ◇ Să depășim timpul – să recunoaștem poveștile pe care le-am tot repetat despre trecut – și să alegem altele.
- ◇ Să depășim mediul – să învățăm a nu mai crede ce spune lumea despre noi, limitându-ne la percepția lor despre valoarea noastră de sine, să nu mai lăsăm lumea din jur să ne spună cine suntem.
- ◇ Să devenim conștienți de cum funcționează corpul nostru și să-l percepem ca pe o hartă a subconștientului – să-l privim cu blândețe, să învățăm să ne onorăm devenirea, să alegem să privim cu compasiune, din postura de înțelept, spre cine am fost și să începem să ascultăm conștient programele inconștiente pentru a le actualiza la versiunea pe care o dorim în prezent.

Cu alte cuvinte: să devenim geniali. Dar nu în sensul clasic al cuvântului. Ci geniali în simțire. În prezență. În alegeri.

Te invit, așadar, să pășești dincolo de ceea ce este familiar, să pășești împreună cu mine în spațiul necunoscutului – unde frica se amestecă cu uimirea și unde realitatea se deschide către un câmp infinit de posibilități sau de realități posibile.

Cartea nu este o rețetă rapidă, ci o invitație la explorare conștientă. Vom lucra cu două instrumente fundamentale – intenția clară și emoția elevată – pentru a-ți accesa puterea de creator. Vom învăța să depășim timpul, spațiul și limitele percepției obișnuite, pentru a materializa visurile tale cele mai îndrăznețe.

Îți cer un singur lucru, ca o condiție esențială înainte de a începe această călătorie transformațională: să îți păstrezi mintea și inima deschise. Ceea ce îți propun este să primești noua informație pentru a-ți activa

puterea de a-ți construi un nou destin, o nouă viață, relații împlinite și noi abilități. Vei învăța cum să-ți controlezi destinul genetic și cum să-ți manifesti dorințele în materie fără să fii condiționat de timp, de spațiu, dar mai ales de limitările corpului fizic.

Putem spune că această călătorie este despre recunoașterea propriei tale capacități de transformare. Despre faptul că poți trăi, gândi și simți altfel. Și astfel poți crea altceva.

Partea I – Vei descoperi cum se formează realitatea ta percepută și cum funcționează mecanismele subtile ale minții, emoțiilor și corpului. Vom explora efectul de observator, percepția ca filtru și rolul programelor inconștiente.

Partea a II-a – Vei învăța pas cu pas algoritmul miracolului, un cadru de lucru care îmbină neuroștiința, psihoterapia și principiile cuantice. Vei descoperi cum să rescrii programele mentale și emoționale și cum să creezi o identitate nouă.

Partea a III-a – Vei explora tehnici de accesare a stărilor de conștiință superioară și metode de menținere a noii realități, pentru ca schimbarea să fie stabilă și profundă.

Poți folosi cartea ca pe un ghid. Îți recomand să revii periodic la capitolele care te inspiră, să aplici exercițiile, să notezi revelațiile și să observi cum, la fiecare lectură, percepția ta se rafinează, pentru că, în esență, ceea ce urmează este o chemare la autodepășire, o invitație la masa regilor și reginelor, într-un festin al simțurilor și al conștiinței. Un loc unde îți vei aminti că ești arhitectul propriei tale vieți și că, dincolo de ceea ce ți s-a spus vreodată, ești infinit mai mult decât crezi.

Partea I

Realitatea percepută

CE ESTE REALITATEA

Ceea ce trăim ca „realitate” nu este doar un dat exterior, ci apare ca rezultat al unei interpretări continue, influențată de starea fiziologică, atenție, emoții și filtre învățate. Conform lui Daniel Siegel (2020), mintea construiește sensul și dă formă percepției prin procese dinamice care implică atât creierul, cât și contextul relațional.

Mintea are o tendință firească: aceea de a reduce necunoscutul la familiar, de a interpreta tot ce întâlnește prin grila cognitivă a trecutului. Această tendință se numește neurorigiditate. Este o formă de protecție și adaptare, dar și o limitare profundă. Tocmai de aceea, adevărata transformare începe când avem curajul să ne privim realitatea nu ca pe o certitudine, ci ca pe o posibilitate deschisă – una care poate fi modelată, aliniată, recreată. Deschiderea către necunoscut este primul pas către o realitate extinsă.

Atunci când cineva intră în cabinet și-mi spune cu durere în glas: „Asta e realitatea!”, îmi iau și eu un moment să respirăm împreună. Să simt ce spune, dincolo de cuvinte. Pentru că, de cele mai multe ori, ceea ce numim realitate nu este un adevăr absolut, ci o poveste pe care am fost nevoiți s-o credem ca să supraviețuim.

E ca și cum am purta cu toții niște ochelari cu lentile colorate de tot ce am trăit: fricile noastre, rănilile

nevindecate, lucrurile nespuse din familie, dar și de visurile noastre uitate. Vestea bună este că lentilele pot fi schimbate. Percepția noastră este doar o oglindă fidelă a ceea ce am învățat să vedem – nu cine suntem cu adevărat.

Acolo unde ești tu, cel/cea adevărat/ă, deja există o altă realitate posibilă, și împreună o vom aduce la lumină. Genialitatea și supranaturalul, mistica, înțelepciunea și evoluția sunt posibile doar atunci când construim sinapse noi.

Realitatea obiectivă vs. realitatea percepută

Fiecare dintre noi trăiește o realitate percepută – o experiență subiectivă modelată de emoții, amintiri, credințe și de modul în care corpul este reglat. Neuroștiințele moderne susțin că percepția reprezintă o interpretare, nu o reflectare fidelă a lumii exterioare (Siegel, 2020). Această perspectivă ne invită să înțelegem că hărțile noastre interioare pot fi observate și, treptat, transformate.

Filtrul perceptiv al fiecăruia influențează inclusiv activarea anumitor circuite neuronale, fapt ce determină reacții fiziologice și emoționale specifice. Două persoane pot trăi același eveniment și îl pot percepe radical diferit, în funcție de filtrul lor perceptiv.

Una dintre cele mai cunoscute abordări din psihoterapie, apărută la începutul anilor 1960, este terapia Gestalt, care ne învață cum să ne schimbăm perspectiva asupra modului în care funcționează lumea noastră, să ne convingem că avem mai multă putere decât credem și

să înțelegem cum gândurile și convingerile influențează profund lumea în care trăim.

De aceea este nevoie să înțelegem că realitatea este o construcție a percepției personale (André Moreau, 2005). Este necesar să identificăm filtrul prin care percepem realitatea și să înțelegem că ceea ce numim realitatea exterioară este o replică a ochelarilor trecutului prin care privim prezentul.

Dacă ai acces la o nouă informație, aceasta nu va produce de una singură schimbarea. Doar prin practică zilnică, până când informația nouă devine trăire pe o frecvență nouă, de care ești conștient și pe care înveți să o practici. Dacă informația este aplicată repetat, atunci creierul își rearanjează rețelele neuronale, adică formează legături stabile și durabile prin procesul numit neuroplasticitate.

Adevărul este că ceea ce numim realitate este, de cele mai multe ori, o combinație subtilă între ceea ce vedem cu ochii fizici că se întâmplă în afară și ceea ce există în interiorul nostru: amintiri, emoții, frici, traume, dorințe, interpretări și gânduri automate. Ceea ce creierul nostru captează din lume este apoi trecut printr-un filtru perceptiv nevăzut, dar extrem de puternic – un sistem de convingeri format în copilărie, întărit de societate, modelat de experiențe și susținut de ceea ce am ales să credem că este „adevărat”.

Așadar, realitatea percepută este personală. Subiectivă. Doi oameni pot privi aceeași scenă și pot trăi două realități complet diferite. Și nu pentru că cineva greșește, ci pentru că fiecare vede prin lentilele sale. Aceste lentile nu sunt simbolice – sunt reale, neurologice. Se regăsesc în traseele neuronale create de gândurile și emoțiile repetate zilnic.

Realitatea obiectivă – ceea ce s-ar putea măsura cu o riglă sau un termometru – este, desigur, un cadru

comun. Un pahar este un pahar. Dar modul în care îl privim contează: este pe jumătate plin sau pe jumătate gol? Răspunsul e întotdeauna în noi.

Transformarea începe atunci când încetăm să mai credem că „lucrurile sunt așa cum sunt” și începem să ne întrebăm: „Ce parte din mine face ca lumea să arate așa?” Aici începe transformarea conștientă, adică alchimia miracolului.

Lecția unei plimbări prin ploaie

Îmi amintesc că acum câțiva ani am ajuns prima oară în New York și eram fascinată de Manhattan. Eram uluită de măreția minții umane, care crease tot locul acela venit parcă din viitor. Plătisem cu mult timp înainte o excursie cu elicopterul să pot vedea orașul de sus. Doar că în acea zi ploua torențial și excursia mea a fost anulată. După ce furia neputinței a declanșat robinetul adrenalinei, am avut un moment de conștientă și am realizat cum mă otrăvesc singură cu fiecare gând negativ despre ploaie, care altminteri îmi produce bucurie și plăcere. Mă uitam la mine cum stăteam în camera de hotel și îmi ratam șansa de a vedea New Yorkul de sus, știind că nu voi bifa acest obiectiv de pe lista mea de lucruri de făcut o dată în viață. Am avut atunci un moment de prezență în care am realizat că era de fapt visul adolescenței care fusesem.

Și în timp ce mă mutam din realitatea și percepția din trecut în realitatea din prezent, în aici și acum, dintr-odată mi-am dat seama că pe fereastră vedeam Central Park din Manhattan. Uitându-mă mai bine, am văzut o trăsură cu un vizitiu acoperit cu o manta de ploaie, așteptând.

În mai puțin de 10 minute am închiriat trăsura și am avut parte de una dintre cele mai frumoase

experiențe din viața mea, plimbându-mă prin ploaie prin Central Park, simțind mirosul ploii, observând copacii toamnei și culorile lor, ascultând povestea aleilor în limba română, pentru că vizitiul era român emigrat în Statele Unite. În felul acesta am avut parte de povești pe care nu mi le-aș fi putut imagina și pe care nu le-aș fi știut niciodată dacă aș fi rămas în nostalgia și chimia trecutului meu.

Din perspectiva neuroștiinței, tot ceea ce percepi este procesat și interpretat de creierul nostru printr-un filtru numit sistem de recunoaștere a tiparelor. Acesta selectează miliarde de informații senzoriale și păstrează doar ceea ce se potrivește cu harta ta interioară – cu amintirile tale, credințele, tiparele tale emoționale. Explic adesea în cursurile mele că creierul nu e interesat de adevăr, ci de supraviețuire. Creierul tău este programat să te protejeze de situații periculoase, și de aceea instinctul de supraviețuire blochează automat orice inițiativă când interpretează realitatea ca fiind periculoasă. Starea de cunoscut este deci starea în care creierul tău se simte cel mai bine, pentru că el asociază cunoscutul cu starea de siguranță.

Paradoxal, chiar dacă această stare de siguranță este una toxică, în care suferi sau nu ești respectat sau ești abuzat, pentru creier este mult mai sigur să rămâi în ea decât să faci un pas în afara a ceea ce el cunoaște deja. Așa că va filtra și va modela tot ce vezi, astfel încât să confirme programele pe care le știe deja. Ce înseamnă asta, concret? Dacă ai crescut într-un mediu în care iubirea era condiționată, creierul tău va interpreta neimpli-carea partenerului ca respingere, chiar dacă nu e cazul. Acest proces poartă în neuroștiință numele de codificare predictivă – creierul nu așteaptă să vadă lumea, ci o anticipează și o umple cu sens pe baza trecutului tău.