CUPRINS

Nota autoarei la ediția a zecea aniversară 9

Prefață 17

Introducere
Viața trăită din toată inima 27

Curajul, compasiunea și conexiunea:
Darurile imperfecțiunii. 37

Explorarea puterii iubirii, apartenenței și convingerii că ești de-ajuns așa cum ești 61

Obstacolele care ne apar în cale 73

Reperul nr. 1
Cultivă autenticitatea 98

Reperul nr. 2
Cultivă compasiunea față de sine 106

Reperul nr. 3
Cultivă o atitudine rezilientă 116

Reperul nr. 4
Cultivă recunoștința și bucuria 133

Reperul nr. 5
Cultivă intuiția și credința 145

Reperul nr. 6
Cultivă creativitatea 153

Reperul nr. 7
Cultivă joaca și odihna 160

Reperul nr. 8
Cultivă calmul și liniștea interioară 167

Reperul nr. 9
Cultivă munca plină de sens 175

Reperul nr. 10
Cultivă râsul, cântecul și dansul 183

Gânduri pentru final 195

Despre procesul de cercetare:
Pentru iubitorii de adrenalină și dependenții de metodologie 199

Mulțumiri 205
Note 207
Indice de integrare 217

Nota autoarei la ediția a zecea aniversară

Se împlinesc 13 ani de la ~~căderea~~ trezirea mea spirituală din 2007 și zece ani de când am scris *Darurile*.

~~Viața a fost bună. Adică, totul a fost ușor, aș putea spune chiar perfect, din momentul în care am început să cultiv practicile minunate de pe lista cu lucruri făcute din toată inima și am renunțat la toate comportamentele de pe „lista cu rahaturi" despre care scriu în cartea asta. De parcă odată ce-ți însușești cele zece repere călăuzitoare, totul se rezolvă ca prin magie. Gata cu rușinea. Gata cu anxietatea. Gata cu disprețul de sine. Gata cu tonele de sarcini zilnice. Gata cu „niciodată nu ești suficient de bun".~~

Of.

În ultimii 13 ani, am iubit, am pierdut, am căzut de prea multe ori ca să le mai țin minte șirul și, din fericire, tot de atâtea ori am reușit să mă ridic, mi-am fracturat degetele de la picioare, mi-am frânt singură inima și le-am permis și altora să mi-o frângă. Am

condus-o pe fiica mea la colegiu, după care am zăcut o săptămână și-am plâns încontinuu, m-am reîndrăgostit de Steve, am început să mă îndoiesc că mariajul nostru va dura și m-am gândit cum o să ne împărțim între noi albumele la divorț, am mai scris patru cărți, am pierdut pe drum un milion de idei grozave și am dat peste zece idei bune, am îngropat oameni pe care i-am iubit, inclusiv părinții, am avut ocazia să-l văd pe Charlie cum devine un adolescent nemaipomenit, mi-am pierdut primul animăluț de companie, mi-am cumpărat ochelari de vedere, m-am ținut tare cât m-am lăsat de băut, am descoperit că abstinența e superputerea mea, am planificat intervenții, mi-a trecut prin minte că poate și eu am nevoie de o intervenție, am luptat pentru dreptate socială, am continuat să descopăr alte unghiuri moarte și zone de privilegii nerecunoscute, mi-am schimbat domiciliul, am început afaceri, am închis afaceri, m-am bălăcit în mai multe mocirle de depresii ușoare, am înotat în magicul meu Lake Travis cu oamenii pe care-i iubesc cel mai mult, am fost recunoscătoare pentru fiecare dar din viața mea și atâta m-am văicărit pentru cele mai mărunte neplăceri, încât până și eu m-am săturat să mă aud plângându-mă.

Au fost 13 ani frumoși, plini, uimitori, grei ca naiba. În majoritatea zilelor, aș spune că viața e minunată, chiar dacă mai apar momente extrem de dureroase. Cu toate astea, n-o să te mint – sunt perioade în care simt că momentele dureroase ne vor înghiți cu totul și nu știu cum să mă întorc la o viață echilibrată, cu atât mai puțin la o „viață minunată". De fapt, în timp ce scriu aceste rânduri, sunt în carantină cu familia mea, în toiul pandemiei de COVID-19, și mă pregătesc pentru un interviu cu Ibram X. Kendi pe tema antirasismului, pentru podcastul său. Este 3 iunie 2020 și vreau să cred cu toată tăria că vom trece peste această pandemie și că lucrurile *nu* vor reveni la normal. Că vom deveni

o țară gata să-și asume propriul trecut și să facă tot ce e necesar pentru a pune capăt politicilor și practicilor care nu numai că dezumanizează comunitatea de culoare, ci toate comunitățile care au suferit sub supremația albă.

Când mă gândesc la ultimii zece ani și la tot efortul, munca de cercetare și cuvintele care compun prima ediție a cărții de față, îmi dau seama – cu mulțumire, dar și cu durere în suflet – de două lucruri:

1. Transpunerea celor zece repere călăuzitoare ale vieții trăite din toată inima în practici zilnice și durabile e mai dificilă decât mi-aș fi imaginat vreodată.
2. Transpunerea celor zece repere călăuzitoare ale vieții trăite din toată inima în practici zilnice și durabile e mai valoroasă decât mi-aș fi imaginat vreodată.

Nu exagerez când spun că scrierea acestei cărți mi-a schimbat viața și continuă s-o facă. Aventura vieții trăite din toată inima mi-a propulsat cariera, continuă să-mi influențeze relația cu Steve, mă ajută să găsesc curajul de a fi părintele care-mi doresc să fiu și grația de a încerca din nou atunci când dau greș și, cel mai important, mă ajută de fiecare dată să redescopăr drumul către mine însămi. Către tot ce mă definește – părțile pe care le iubesc și părțile pe care le-am abandonat și pe care le aduc înapoi acasă ca să le șterg lacrimile, să le bandajez genunchii juliți și să fiu întreagă.

Am scris *Darurile* la 40 și un pic de ani. Ellen avea 11 ani când a fost publicată cartea, iar Charlie avea doar 5 ani. Acum Ellen este în ultimul an la colegiu și Charlie se pregătește de liceu. Nu am schimbat poveștile, și în mare parte nici textul. Lecțiile sunt aceleași chiar dacă copiii au crescut, eu și Steve avem mai multe

riduri și fire de păr alb și unele dintre concepte au stat la baza altor cărți.

Integrare

Când le-am împărtășit ideea unei ediții aniversare de zece ani, cititorii ne-au cerut ferm să nu modificăm textul. Cartea a devenit un ghid de referință și un punct de reper pentru mulți oameni și vrem să respectăm acest lucru. Am adăugat totuși un indice de integrare, pentru ca principiile să fie mai ușor de încorporat în viața de zi cu zi.

În timp ce ne documentam pentru *Rising Strong*[1] (*Ridică-te mai puternic*), am descoperit mai multe dovezi legate de creativitate ca factor stimulator al integrării; creativitatea ne ajută să transpunem cunoașterea în realitate. Practic, lucrurile pe care le învățăm cu mintea noastră ajung în inima noastră cu ajutorul mâinilor noastre.

Indicele de la finalul cărții este adaptat după un sistem pe care îl știu de la Maria Popova, care i l-a explicat lui Tim Ferriss într-un podcast, în 2014. Maria este scriitoare, poetă, critic cultural și geniala creatoare a brainpickings.org, un newsletter și o publicație online pe care Library of Congress le-a adăugat la arhiva sa digitală permanentă de materiale culturale disponibile.

Asta se întâmpla acum șase ani și e posibil ca Maria să fi renunțat la propriul sistem, însă, pentru aceia dintre noi care s-au întrebat adesea cum a reușit ea să identifice, să pună laolaltă și să îmbine toate materialele pe care le oferă cititorilor pe brainpickings.org, abordarea ei a fost de-a dreptul revelatoare.

În cadrul podcastului, Maria a explicat că, atunci când citești o carte, îți rămân în minte anumite idei principale care sunt legate tematic. În majoritatea cărților, aceste idei esențiale nu sunt

expuse secvențial. Un indice alternativ se bazează pe idei care sunt importante pentru tine – nu doar termeni-cheie –, astfel că un indice personalizat îți permite să găsești și să înregistrezi tiparele care au semnificație și relevanță personală. După ce am început să concep indici alternativi, mi-am schimbat modul în care citesc, învăț, analizez și integrez informații. De exemplu, pentru cartea lui Ibram Kendi *How to Be an Antiracist*, în indicele meu apar următoarele lucruri:

Expresii frumoase (am împrumutat ideea de la Maria):
Nu înțeleg – trebuie să mă mai documentez:
CF (vine de la cină în familie – ceva ce vreau să discut cu restul familiei):
Nu știam chestia asta:
Alte cărți pe care să le citesc:
Schimbări în cultura organizațională:
Citate:
CVI (asta vine de la cercetare în vizuina iepurelui – e modul meu de-a spune că vreau să verific materialele-sursă originale):
Să-i spun și lui Steve:
EXTREM DE GREU:

În dreptul acestora, am notat o serie de numere de pagină despărțite prin virgulă (de pildă, 13, 46, 167, 229). Când revin la paginile respective (pe care le marchez cu bilețele adezive), văd pasajele subliniate. Pe cuvânt că e un miracol. Când termini de citit cartea, ai și informații noi, *și* un plan de integrare a lor în viața ta. Pentru această carte, îți ofer pagini și o listă de sugestii pentru indice, bazate pe metodele pe care am văzut că le-au folosit mii de oameni ca să integreze ideile în activitățile lor zilnice. Cred

că e oarecum poetic faptul că rădăcina latinească a termenului *a integra* este *integrare*, care înseamnă „a alcătui un întreg". *Cum putem folosi ceea ce învățăm despre viața trăită din toată inima ca să devenim la propriu mai întregi?*

Mai există două instrumente de integrare care te vor ajuta să-ți însușești și să pui în practică informațiile. Primul este „Chestionarul vieții trăite din toată inima", pe care l-am îmbunătățit, testat și validat mai mulți ani la rând și care constă în zece subscale aliniate la cele zece repere. Este un instrument online gratis, cu ajutorul căruia îți poți inventaria punctele forte și oportunitățile de dezvoltare în raport cu principalele teme dezbătute în carte. Îți recomand să completezi chestionarul înainte să te apuci de citit. E util să-l analizezi după ce termini cartea, dar cred că e și mai util să parcurgi cartea știind care sunt aspectele pe care le stăpânești deja și în ce aspecte e nevoie să devii mai bun.

Găsești chestionarul pe brenebrown.com/wholeheartedinventory.

Cel de-al doilea instrument de integrare pe care ți l-am pregătit este un workshop online gratuit pe care-l vom lansa în toamna anului 2020. Vom parcurge cele zece repere, voi răspunde la întrebări (și voi pune la rândul meu întrebări) și vom SĂPA împreună mai adânc.

Din toată inima

• • • •

În ultimii zece ani, am avut marea onoare să predau și să fac cunoscute teoriile mele despre curaj și vulnerabilitate peste tot în lume. Deși sunt profesoară și cercetătoare, aceste experiențe îmi permit de fiecare dată să învăț mai mult decât predau. Dacă am înțeles un lucru, acela este că experiența împărtășirii vulnerabilității este diferită pentru fiecare om în parte. Dă-mi voie să-ți explic.

Cea mai mare victimă a traumei – ceea ce ne răpește trauma adesea – este siguranța emoțională, și uneori fizică, de care avem nevoie ca să fim vulnerabili. Este un fapt pe care l-am constatat în lucrul meu cu veterani, militari și supraviețuitori. Iar trauma nu este doar un rezultat al violenței – neglijența și sărăcia sunt și ele factori traumatizanți. Dezumanizarea – esența rasismului, sexismului, homofobiei, transfobiei, xenofobiei și a tuturor formelor sistemice de opresiune și/sau biasuri – este o formă de traumă zilnică. E suficient să fii martor la suferința unei persoane care-ți împărtășește identitatea pentru a suferi o adevărată traumă emoțională și fizică.

Multe dintre aceste forme sistemice de traumă sunt atât de percutante, încât să le ceri oamenilor să îmbrățișeze vulnerabilitatea și imperfecțiunile fără să ții cont de ceea ce au trăit pe pielea lor ar însemna să le ceri să facă un lucru care nu este sigur emoțional sau chiar fizic în toate mediile.

Și atunci ce e de făcut? Cred că fiecare om are dreptul la spații sigure, menite să încurajeze vulnerabilitatea. Nimeni nu poate să îmbrățișeze pe deplin darurile vulnerabilității, curajului și autenticității dacă acestea îi sunt refuzate din cauza a ceea ce este sau a experiențelor trăite. A fi imperfect, autentic și vulnerabil este o funcție umană, nu un privilegiu pe care și-l permit cei care reușesc să fie astfel fără să fie etichetați, marginalizați și judecați.

Avem cu toții responsabilitatea să creăm asemenea spații sigure și să demontăm sistemele care perpetuează trauma. Să trăim și să iubim din toată inima nu vizează doar dezvoltarea de sine. Scopul final este să schimbăm lumea.

Fără conștientizare, muncă și acțiune, vom continua să trăim într-o lume în care cei care-și împărtășesc vulnerabilitățile sunt percepuți ca fiind curajoși și puternici, în timp ce, în cazul altora, faptul că își împărtășesc dificultățile și temerile devine o

confirmare a prejudecăților conștiente sau inconștiente pe care le avem. Experiențele care atribuie cea mai mare semnificație vieții noastre sunt născute din vulnerabilitate – și aici se încadrează și libertatea. Așa cum spunea Martin Luther King, Jr.: „Nimeni nu va fi liber până ce noi toți nu vom fi liberi." Nu vom putea trăi din toată inima dacă nu facem tot ce ne stă în putință ca să eliminăm suferința provocată de nedreptate.

Folosesc și astăzi pe post de rugăciune personală definiția autenticității pe care am scris-o prima dată pentru cartea de față. Așadar, cu aceste cuvinte în inimă și în mână, iată rugăciunea mea pentru noi toți și promisiunea mea zilnică:

> Să găsim curajul să renunțăm la ceea ce credem că ar trebui să fim, pentru a ne putea accepta pe deplin sinele autentic – imperfect, creativ, vulnerabil, puternic, distrus și frumos.
> Să avem compasiune pentru noi și pentru ceilalți, știind că suntem cu toții făcuți din putere și suferință.
> Să creăm o lume dreaptă și echitabilă, în care privilegiul să nu fie o condiție prealabilă pentru exprimarea propriilor păreri și pentru autenticitate și în care toată lumea să simtă că e bine primită și că poate să-și exprime în siguranță puterea și vulnerabilitatea.
> Și în sfârșit, să avem parte de forța conexiunii, de iubirea apartenenței și de grația bucuriei pure.

Îți mulțumesc că-mi ești alături în această călătorie.

Traducere de Alina-Gabriela Rudeanu

Prefață

Lucrul cel mai curajos pe care îl putem face vreodată este să ne asumăm povestea vieții noastre și să ne iubim pe noi înșine de-a lungul acestui proces.

Atunci când începi să vezi un tipar care se repetă în viața ta, nu îl mai poți ignora. Crede-mă, am încercat, dar când același adevăr începe să se repete din ce în ce mai des, devine tot mai greu să te prefaci că este o simplă coincidență. Spre exemplu, indiferent cât de mult am încercat să mă conving singură că șase ore de somn pe noapte îmi sunt suficiente, ori de câte ori dorm mai puțin de opt ore mă trezesc anxioasă, nerăbdătoare și tânjesc după carbohidrați care să compenseze energia pierdută prin suprimarea somnului. E un tipar. Un alt obicei îngrozitor de-al meu este cel al amânării: de fiecare dată amân lucrul la o carte sau reorganizarea casei, petrecând în schimb mult prea mult timp și cheltuind mult prea mulți bani pentru a cumpăra produse pentru birou și sisteme de organizare. Absolut de fiecare dată.

Unul dintre motivele pentru care este imposibil să ignorăm tiparele pe care le-am descoperit este că mintea noastră e special concepută pentru a căuta aceste tipare, conferindu-le semnificație. Acest lucru este valabil în mod particular pentru mine, căci m-am pregătit ani la rând tocmai în acest scop, iar în prezent îmi câștig existența în acest fel.

Munca mea de cercetare constă în observarea comportamentului uman pentru a identifica și pentru a descoperi conexiunile subtile, relațiile și tiparele care conferă semnificație gândurilor, comportamentelor și sentimentelor noastre.

Sinceră să fiu, îmi place ce fac. Studierea tiparelor este un lucru minunat și unicele dăți în care am încercat să ignor tiparele descoperite s-au referit strict la viața mea personală și la vulnerabilitățile de care încercam din răsputeri să uit. Această situație s-a schimbat în noiembrie 2006, când studiul în urma căruia am ajuns să scriu această carte m-a condus la concluzii surprinzătoare. Pentru prima dată în cariera mea, eram disperată să îmi ignor propriile concluzii rezultate din cercetarea făcută.

Până atunci, mă consacrasem studierii profesionale a emoțiilor dificile precum rușinea, teama și vulnerabilitatea. Am scris mai multe articole academice despre rușine, am creat instrumente de cultivare a rezilienței în fața rușinii pentru terapeuții profesioniști care se ocupă de sănătatea mintală și de dependențe[2] și am scris o carte despre aceste metode pe care am intitulat-o *Credeam că problema e doar la mine*[3].

Am adunat mii de povești adevărate de viață de la oameni care trăiesc în toate colțurile țării, cu vârste între 18 și 87 de ani, care m-au ajutat să descopăr tipare noi, despre care voiam să aflu mai multe. Practic, nu există om care să nu se lupte cu rușinea și cu teama că nu este suficient de bun. Din păcate, majoritatea se tem să își reveleze sinele real. Vestea bună este că în acest noian

imens de date acumulate am găsit și nenumărate povești ale unor oameni care trăiesc cu adevărat vieți uimitoare și admirabile.

Am auzit povești legate de capacitatea de a-ți accepta imperfecțiunea și vulnerabilitatea. Am descoperit că există o conexiune inextricabilă între bucurie și recunoștință și că multe lucruri pe care până atunci le consideram de la sine înțelese, cum ar fi odihna și joaca, sunt la fel de vitale pentru sănătatea noastră ca nutriția corectă și exercițiile fizice. Acești subiecți ai studiului meu aveau încredere în ei înșiși și îmi vorbeau despre autenticitate, iubire și apartenență într-o manieră pe care nu o cunoscusem niciodată până atunci.

Îmi doream să integrez aceste povești de viață într-o imagine de ansamblu generală, așa că am luat o foaie de hârtie și am scris pe ea prima expresie care mi-a trecut prin minte: *din toată inima.* Nu eram prea sigură ce însemna, dar îmi era din ce în ce mai limpede că acești oameni trăiau și iubeau din toată inima.

Aveam foarte multe întrebări legate de oamenii care „trăiesc din toată inima". Care sunt valorile lor? Cum reușesc să își creeze această reziliență uimitoare în viața lor? Ce lucruri îi preocupă și cum reușesc să le rezolve sau să le abordeze? Este oare posibil ca cineva să își „creeze" în mod deliberat o viață trăită din toată inima? Ce trebuie să facă în acest scop? Ce obstacole se opun acestui lucru?

În timp ce analizam poveștile de viață ale subiecților mei, căutând tipare care se repetă, am înțeles că acestea pot fi integrate într-una sau alta din două coloane. Pentru a simplifica lucrurile, le-am intitulat „Da" și „Nu". În coloana „Da" am scris cuvinte precum prețuire de sine, odihnă, distracții, încredere, intuiție, speranță, autenticitate, iubire, apartenență, bucurie, recunoștință și creativitate. În coloana „Nu" am notat cuvinte precum perfecționism, amorțeală, certitudine, epuizare, autosuficiență (independență excesivă), a fi cool, a te integra în grup, judecăți critice și lipsuri.

Când am terminat, am privit cele două coloane și am trăit un șoc. „Nu! Nu! Nu! Cum este posibil?“ am murmurat.

Deși scrisesem eu însămi aceste cuvinte, am fost șocată când le-am recitit. Atunci când evaluez datele, mă identific în totalitate cu cercetătoarea din mine, concentrându-mă exclusiv asupra surprinderii esenței din poveștile analizate. Nu mă gândesc dacă procedez sau nu eu însămi la fel, ci doar la ce spun participanții. Nu le evaluez experiențele din perspectiva experienței mele de viață, ci doar din punctul lor de vedere.

Am rămas pe scaunul meu din bucătărie foarte mult timp și am privit aceste liste. Am continuat să le recitesc de mai multe ori, de sus în jos și de jos în sus, de la stânga la dreapta și invers. La un moment dat, mi-au dat lacrimile și mi-am dus mâna la gură, la fel ca cineva care tocmai a primit o veste proastă.

De fapt, chiar primisem o veste proastă. Inițial fusesem convinsă că voi descoperi că oamenii care trăiesc din toată inima sunt exact ca mine și fac tot ce fac eu: muncesc din greu, respectă regulile, forțează lucrurile până când le rezolvă, încearcă întotdeauna să se cunoască mai bine, își cresc copiii așa cum spun cărțile de specialitate că trebuie să facă și așa mai departe.

După ce studiasem vreme de un deceniu subiecte grele, precum rușinea, eram absolut convinsă că meritam confirmarea că îmi „trăiesc corect viața“.

Însă în acea zi (și în fiecare zi de atunci încoace) am învățat o lecție dură:

> Deși este extrem de important să ne cunoaștem și să ne înțelegem pe noi înșine, există un aspect infinit mai important pentru a duce o viață din toată inima: să ne iubim pe noi înșine.

Cunoașterea este importantă, dar numai dacă suntem buni și blânzi cu noi înșine în timp ce facem eforturi să descoperim cine suntem. Viața trăită din toată inima înseamnă nu doar aprofundarea cunoașterii de sine și asumarea puterii personale, ci și acceptarea fragilității și a vulnerabilității noastre.

Cea mai dureroasă lecție din acea zi m-a lovit în plin, tăindu-mi respirația: din datele acumulate mi s-a părut evident că nu le putem oferi copiilor noștri ceea ce nu avem noi înșine. Viața și iubirea de sine *din toată inima* reprezintă un indicator infinit mai clar al succesului parental decât ce învățăm din cărțile de dezvoltare personală.

Călătoria vieții trăite *din toată inima* presupune în egală măsură munca cu inima și munca cu mintea. În timp ce stăteam în bucătăria mea în acea zi de noiembrie, mi-a devenit evident că pe cât de bine stăteam la capitolul „minte", pe atât de prost stăteam la capitolul „inimă".

În cele din urmă, m-am adunat, am tras o linie sub lista atributelor negative și am scris sub ea cuvântul *eu.* Toate dificultățile de care avusesem parte în viața mea erau sintetizate perfect de acea listă.

Mi-am încrucișat brațele pe piept, m-am așezat mai bine pe scaun și m-am gândit: „Grozav! Viața mea e definită de lista atributelor de rahat!"

M-am învârtit prin casă vreo 20 de minute, încercând să ignor cu grație revelația profundă pe care tocmai o avusesem, dar nu-mi mai puteam scoate din minte cuvintele ce defineau atributele negative care mă împiedicau să îmi trăiesc din plin viața. Nu mă mai puteam întoarce la ignoranța mea de dinainte, așa că am făcut primul lucru care mi-a trecut prin minte: am împăturit hârtia cu lista atributelor negative și am băgat-o într-o cutie pe care o țin sub pat, în care se

află ornamentele pentru pomul de Crăciun. Nu am mai scos lista de acolo decât peste mai bine de un an.

Am apelat apoi la o terapeută în care aveam mare încredere și am început o muncă serioasă de analiză sufletească, care a durat un an și care mi-a schimbat pentru totdeauna viața. Încă râd împreună cu Diana, terapeuta mea, atunci când ne aducem aminte de prima vizită pe care i-am făcut-o. Diana, care face muncă de psihoterapie cu mulți psihoterapeuți, a început ca de obicei cu întrebarea:

– Ce se întâmplă în viața ta?

Am scos imediat lista cu atributele pozitive care îți permit să îți trăiești viața *din toată inima* și i-am spus impasibilă:

– Vreau să integrez în viața mea atributele din această listă. Sper să primesc de la tine sfaturi și instrumente de lucru în acest scop. Nimic prea profund. Nu mă interesează să dezgropăm rahaturi din copilărie sau alte chestii de genul ăsta!

A fost un an lung, la care mă refer cu afecțiune pe blogul meu ca la ~~căderea~~ trezirea mea spirituală din anul 2007. Mie una mi s-a părut a fi o cădere nervoasă, după toate regulile manualelor de psihologie, dar Diana a numit-o trezirea mea spirituală. Bănuiesc că aveam amândouă dreptate. De fapt, am ajuns chiar să mă întreb dacă poți trăi o trezire spirituală fără o cădere nervoasă, sau invers.

Nu este deloc o coincidență faptul că această suită de evenimente a început în noiembrie 2006. În acea lună stelele erau aliniate perfect pentru o cădere nervoasă: renunțasem complet la zahăr și la produse făinoase, mai erau câteva zile până la aniversarea mea (perioadă în care îmi contemplu întotdeauna viața), eram epuizată din cauza muncii și mă aflam chiar la începutul unei *crize de la jumătatea vieții.*

Oamenii numesc revelațiile de care au parte de regulă la jumătatea vieții o „criză“, dar în realitate este vorba de cu totul altceva. Simt nevoia disperată de a-și trăi viața pe care și-o doresc, nu cea pe care se presupune că „ar trebui“ să o trăiască. Este o perioadă în care universul îi provoacă să renunțe la gândul că trebuie să fie într-un anume fel și să se accepte așa cum sunt în realitate.

Perioada de la mijlocul vieții este fără doar și poate una dintre cele mai revelatoare, dar există și alte momente definitorii care pot declanșa o astfel de evaluare:

- căsătoria;
- divorțul;
- nașterea unui copil;
- recuperarea în urma unei dependențe;
- mutarea într-un alt oraș;
- plecarea de acasă a copiilor care au crescut;
- pensionarea;
- trăirea unei pierderi sau a unei traume;
- o slujbă nesatisfăcătoare.

Așadar, Universul ne oferă destule apeluri la trezire de-a lungul vieții. Din păcate, foarte mulți oameni le evită sau le ignoră.

Revenind la povestea mea, s-a dovedit că munca pe care trebuia să o desfășor cu mine însămi era profundă și dificilă. Am continuat să mă lupt cu toate obstacolele, până într-o zi în care, încă extenuată, plină de noroi și apă pe bocancii de călătorie, am înțeles: „Dumnezeule! Mă simt altfel. Mă simt autentică și fericită. Încă mi-e teamă, dar, în mod paradoxal, mă simt cu adevărat curajoasă. Ceva s-a schimbat în viața mea, o simt până în străfundurile ființei.“

Într-adevăr, mă simțeam mai sănătoasă, mai fericită și mai recunoscătoare decât oricând până atunci. Eram mai calmă, mai echilibrată și mult mai puțin anxioasă. Îmi reaprinsesem făclia creativității, mă reconectasem cu familia și cu prietenii într-o manieră nouă și, cel mai important lucru dintre toate, mă simțeam cu adevărat comod în noua mea piele, pentru prima dată în viață.

Am învățat să mă gândesc mai mult la ce simt eu și mai puțin la „ce ar putea gândi ceilalți despre mine". Mi-am stabilit limite noi și am început să renunț la nevoia de a le fi pe plac altora, de a fi performantă și perfectă. Am început să spun mai des „Nu" și mai rar „Da, sigur" (umplându-mă apoi de resentimente, căci nu voiam să fac lucrul respectiv). Am învățat să spun „O, da!", nu „Sună distractiv, dar am prea mult de lucru ca să fac așa ceva" sau „O să fac asta atunci când voi fi mai _____ (suplă, mai puțin ocupată, mai bine pregătită)".

Cât timp am înaintat în călătoria „vieții trăite din toată inima" alături de Diana, am citit aproape 40 de cărți, inclusiv toate autobiografiile care descriu o trezire spirituală pe care am putut pune mâna. Am avut astfel ghizi incredibil de utili, dar încă îmi doream un manual care să îmi ofere inspirație, resurse și care să-mi servească drept tovarăș de-a lungul călătoriei sufletului meu.

Într-o zi, pe când mă uitam la vraful de cărți așezate într-un echilibru precar pe noptiera mea, am avut o revelație! *Voiam să îmi povestesc istoria vieții sub forma unor memorii*, să povestesc cum s-a transformat o cercetătoare științifică deșteaptă foc și cinică într-un stereotip pe care l-a ridiculizat întreaga ei existență, pentru ca la jumătatea vieții să devină o căutătoare spirituală care s-a vindecat, a devenit conștientă de sănătatea ei, creativă și în contact cu sentimentele sale, petrecându-și zilele în contemplarea grației, iubirii, recunoștinței, creativității și autenticității și fiind