Carte tradusă în 42 de limbi
și vândută în peste 2 milioane
de exemplare

167

Andrew Matthews

Urmează-ți inima

Cum să descoperi sensul vieții personale și profesionale

CUPRINS

Urmează-ți inima. Cele 10 idei-cheie 11

Capitolul 1
Suntem aici pentru a ne învăța lecțiile, iar lumea
ne este profesoară. 13

Capitolul 2
Universul nu are preferați. 35

Capitolul 3
Viața ta este o reflexie perfectă a credințelor tale . . . 53

Capitolul 4
Dacă ții prea mult la lucruri,
oameni, bani… ai încurcat-o 75

Capitolul 5
Lucrurile asupra cărora te concentrezi
se dezvoltă. 87

Capitolul 6
Urmează-ți inima. 99

Capitolul 7
Dumnezeu nu o să coboare niciodată de pe un nor, spunând: „Îți dau voie să obții succesul!“ 133

Capitolul 8
Când te lupți cu viața, viața câștigă întotdeauna . . . 151

Capitolul 9
Cum să-i iubești pe oameni? Pur și simplu, acceptându-i 181

Capitolul 10
Scopul tău în viață nu este să schimbi lumea. Este să te schimbi pe tine. 197

- De ce am nevoie de dezastre?
- Lecțiile
- Cât trăim, învățăm

Câteodată, un lucru poate fi chiar sub nasul tău…

Când aveam zece ani, cel mai de preț lucru pe care îl aveam era mingea mea de fotbal — mâncam cu ea, dormeam cu ea și o lustruiam în fiecare săptămână… în locul pantofilor. Știam tot ce era de știut despre fotbal — dar, în privința altor lucruri, cum ar fi felul în care apar copiii, eram oarecum în ceață.

Într-o după-masă, mă jucam pe stradă și mi-am pierdut mingea cea iubită. Am căutat-o peste tot. M-am gândit că o furase cineva.

Într-un final, am observat o femeie care părea să o ascundă sub haină. Așa că am mers la ea și am întrebat-o: „Ce crezi că faci cu mingea mea ascunsă sub bluză?"

S-a dovedit că nu-mi furase mingea… dar în după-amiaza aceea am învățat de unde vin copiii — și cum arată o femeie gravidă în nouă luni.



În acea zi, mai târziu, mi-am găsit și mingea.

Ceea ce m-a fascinat cel mai mult a fost motivul pentru care, până la vârsta de zece ani, nu observasem niciodată o femeie gravidă… și de ce, de atunci încolo, am părut a fi înconjurat de ele.

PE SCURT

În viață, atingem anumite puncte în care suntem pregătiți pentru a afla noi informații. Până în acel moment, un anumit lucru poate fi chiar sub nasul nostru, fără ca noi să-l observăm.



De ce am nevoie de dezastre?

Singurul moment în care cei mai mulți dintre noi învățăm ceva este cel în care primim o lovitură după ceafă! De ce? Pentru că este mai ușor să nu te schimbi. Așadar continuăm să facem ceea ce facem până ce ne lovim de un zid.

Să luăm ca exemplu sănătatea. Când ne schimbăm regimul alimentar și începem să facem sport? Atunci când corpul nostru începe să funcționeze prost — când doctorul spune: „Dacă nu-ți schimbi stilul de viață, o să te omori cu zile!“ Dintr-odată suntem motivați!

În relații — când ne spunem unii altora cât de mult ne iubim? Atunci când căsnicia este pe cale să se destrame, când familia are probleme!

La școală — când ne punem într-un final cu burta pe carte? Când suntem pe cale să picăm examenul. În afaceri — când încercăm idei noi și luăm deciziile dificile? Când nu ne mai putem plăti facturile. Când învățăm ce înseamnă relațiile cu clienții? Atunci când clienții au plecat!

Când ne rugăm de obicei? Când viața noastră pare că se prăbușește! „Doamne, știu că ultima dată când ți-am vorbit lucrurile mergeau tare prost…“

Învățăm cele mai valoroase lecții atunci când apar problemele. Când ai luat cele mai importante decizii din viața ta? Atunci când erai la pământ — după dezastre, după refuzuri, după ce ai fost lovit de soartă. În acele momente ne spunem: „M-am săturat să fiu lefter, m-am săturat să fiu tratat prost. Nu mai vreau să fiu mediocru. O să fac ceva.“ De succese ne bucurăm, dar nu învățăm mare lucru.



Eșecul ne doare și așa ajungem să învățăm. Privind înapoi, ne dăm seama că, de obicei, „dezastrele“ au fost puncte de cotitură.

Oamenii eficienți nu caută problemele cu lumânarea, dar atunci când se lovesc de ele, se întreabă: „Cum trebuie să schimb felul în care gândesc și acționez? Cum pot să devin mai bun decât sunt?“ Învinșii ignoră toate semnalele de alarmă. Atunci când lucrurile se duc pe apa sâmbetei, ei se întreabă: „De ce mi se întâmplă mie toate acestea?“

Suntem sclavii obișnuinței. Facem mereu aceleași lucruri până când suntem obligați să ne schimbăm.

Mary este părăsită de iubitul Al. Distrusă, se închide în baie pentru o săptămână. Apoi, încet-încet, începe să-și sune vechii prieteni și să cunoască alții noi. În curând, își schimbă locuința și locul de muncă. După șase luni, este mai fericită și mai încrezătoare decât a fost vreodată în viață. Privește înapoi la „dezastrul“ pierderii lui Al și îl consideră cel mai bun lucru care i s-a întâmplat vreodată.



Fred este concediat. Nereușind să-și găsească de lucru, își începe mica lui afacere. Pentru prima dată în viața sa, este propriul șef și face ceea ce-și dorește cu adevărat. Încă mai are unele probleme, dar viața lui a căpătat

un alt sens și a devenit mult mai interesantă — și toate astea datorită unei aparent dezastru.

Așadar, este viața un șir de dezastre dureroase?

Nu neapărat. Universul ne îmboldește încontinuu cu semnale subtile. Atunci când ignorăm semnalele, ne îmboldește cu barosul.

Dezvoltarea este mult mai dureroasă atunci când ne împotrivim.

Lecțiile

Unele lucruri sunt dincolo de înțelegerea noastră… Atunci când un copil se naște cu SIDA, când o tânără mamă este împușcată în timpul unei luări de ostatici, când un sat întreg este distrus de o inundație, nu putem decât să ne întrebăm: „De ce?“ Pentru astfel de lucruri nu pare a exista un răspuns. Dar, la un alt nivel — la „nivelul vieții de zi cu zi“ — putem găsi câteva indicii.

Ai observat vreodată că anumiți oameni au un fel de magnetism pentru anumite lucruri? Louise este concediată cam la fiecare șase luni, Frank este dat în judecată cam în fiecare an, Jim face intoxicație alimentară în vacanțe.

Anumiți oameni parcă *nu pățesc* anumite lucruri. Jim nu este niciodată concediat, Louise nu merge niciodată la tribunal și Frank nu trimite vederi din spital.

Anumiți oameni au parte de anumite lecții. Putem reacționa la aceste lucruri în trei feluri. Putem spune:



- „Viața mea este un șir de lecții de care am nevoie, care se desfășoară într-o ordine perfectă."
  (Abordarea cea mai sănătoasă, care garantează liniștea sufletească maximă.)

- „Viața este o loterie, dar profit pe cât se poate de orice se întâmplă."
  (A doua opțiune din punctul de vedere al rezultatelor pozitive — oferă o calitate medie a vieții.)

- „De ce mi se întâmplă mereu lucruri rele?"
  (Garanția tristeții și frustrării maxime.)

Lecțiile ne sunt oferite în mod continuu. *Dacă nu învățăm lecțiile, trebuie să le reluăm iar… și iar… și iar.*

Îl poți numi plan divin, îi poți spune desfășurarea naturală a evenimentelor, cert este că acest lucru se întâmplă. Fie că ne place, fie că nu ne place. Fie că ne asumăm responsabilitatea sau pretindem că suntem niște victime, fie că ne împotrivim sau o ignorăm. Toată viața noastră lucrurile au fost astfel. De fiecare dată când vecinul tău te-a supărat, de fiecare dată când un vânzător te-a înșelat sau când un iubit te-a părăsit, ai avut chiar sub nasul tău o lecție.

Dacă suntem deprimați șapte zile pe săptămână, cel mai probabil nu am învățat o lecție. Atunci când pierdem încontinuu locuri de muncă, iubiți, bani… este un semn că nu am fost atenți. Așa cum a spus odată o doamnă: „Am tot timpul aceleași probleme, îmbrăcate în pantaloni diferiți!"

Cel mai rău lucru pe care îl putem spune este: „Nu-i corect!"

PE SCURT

Nu suntem aici pentru a fi **pedepsiți**. Suntem aici pentru a fi **educați**. Fiecare eveniment are potențialul de a ne transforma, iar dezastrele au cele mai mari șanse de a ne schimba gândirea. Comportă-te ca și cum fiecare eveniment are un scop — și viața ta va avea un scop. Stabilește motivele pentru care ai nevoie de o experiență, trăiește-o și nu vei mai avea nevoie de ea.



Aș putea face orice în afară de asta!

De obicei, dorim să amânăm cele mai importante lecții. Este posibil să analizezi relația dificilă pe care o ai cu mama ta și să spui: „După toate lucrurile răutăcioase pe care le-a spus, *numai* să o iubesc n-aș putea.“ Exact! Probabil că ai *putea* face orice altceva. Din această cauză asta e lecția ta. Dezvoltarea înseamnă un nou început!

Fostul meu soț este o pacoste!

Atunci când divorțăm de o persoană nu înseamnă că ne încheiem socotelile cu aceasta. În cazul în care căsnicia



a luat sfârșit, dar încă îl învinuim pe celălalt pentru nefericirea proprie sau pentru creditul ipotecar, încă suntem legați de el! Rămânem conectați pentru că mai avem de învățat.

Vei spune: „Dar omul este un nemernic! *Numai* să-l iert nu aș putea!“ Să-l ierți *ar fi*, probabil, cel mai greu lucru — și e posibil nici să nu te pricepi la asta —, așa că ai șansa de a exersa. Poți amâna această lecție a iertării, dar dacă îți dorești ca viața (și sănătatea ta) să se îmbunătățească, va trebui să o urmezi la un moment dat. Când ești încredințat că altcineva îți conduce viața, acea credință va deveni un adevăr. Ai putea avea impresia că *persoana respectivă* stă în calea fericirii tale. De fapt, tu ești cel care face acest lucru — pentru că tu alegi felul în care privești oamenii.

Șeful meu este un nemernic. Nu este vina mea — trebuie să înceteze să mai fie un nemernic! (Deci ce lecție am eu de învățat?)

Atât timp cât ești convins că șeful tău este un adevărat nemernic, o să fie un nemernic. Și este OK să îl consideri un nemernic. În momentul în care alegi să te schimbi — de exemplu, concentrează-te asupra punctelor sale bune, nu îl mai judeca, încearcă să empatizezi puțin — problema o să dispară.

Cum, mă vei întreba? Există o mie de posibilități… a) el ar putea răspunde la schimbarea ta de atitudine, începând să fie mai deschis, b) ar putea fi transferat la un alt departament, c) ai putea să-ți găsești un alt loc de muncă, d) ar putea să-și găsească el un alt loc de muncă, e) ar putea să înceapă să-ți placă de el. (Serios!) Cât de des nu ni se întâmplă să ne împrietenim cu oameni pe care, inițial, nu-i puteam suporta?

Atunci când te schimbi, se schimbă și situația ta. Este lege. Nu trebuie să-ți dai seama cum se va întâmpla acest lucru. Transformarea ta îți schimbă situația. Dar schimbarea trebuie să fie sinceră. Poți spune: „O să îl suport pe Fred, dar știu că oricum este un nemernic!“ Dar aceasta nu este o schimbare importantă din partea ta.

Cât va dura? Atât cât este necesar pentru ca tu să te schimbi.

De ce să nu părăsesc locul de muncă imediat? Poți face asta. Dar este posibil să ajungi să lucrezi pentru un alt nemernic — așa funcționează marele program cosmic!

Poate, dacă te muți într-un alt oraș, o poți lua de la început

Greșit! *De obicei, cel mai bun loc pentru a o lua de la început este cel în care te afli!* Să-l luăm drept exemplu pe Fred, care are datorii la jumătate dintre vecini. Fred își spune: „Poate ar fi cazul să mă mut!“ Dar atunci când se mută, va lua cu el tiparele de gândire și obișnuințele — iar acestea îi guvernează viața. Fred schimbă orașele și atrage aceleași situații, și alți creditori enervați.



Dacă ești un risipitor și emigrezi în Argentina, vei fi în continuare un risipitor. Cel mai bun sfat pentru Fred: „Înainte să-ți schimbi adresa, încearcă să-ți schimbi gândirea!“



Lecțiile ne urmăresc în jurul lumii

În familia lui Jill, cuvântul bani era considerat un cuvânt murdar. Părinții ei nu duceau lipsă, dar ei îi era rușine să-i ceară, ei nu doreau să-i împartă și întreaga familie se certa din cauza lor. Jill a plecat de acasă, a mers să locuiască în Barcelona și s-a căsătorit cu un tip care face o grămadă de bani și ei nu-i oferă nimic! Atunci când cobori din avion, lecțiile tale te întâmpină oriunde ai ajunge!

Dacă aș putea ajunge în Tibet,
poate aș găsi sensul vieții…

Unii dintre noi au idei mărețe despre călătoriile spre meleaguri îndepărtate în căutarea sensului vieții… Jim pornește în călătorie spre munții Himalaya. Într-o zi, stând la un colț de stradă plin de praf, chinuit de diaree și visând la o baie caldă, este lovit de o strălucire: „Poate că mă pot «ilumina» la Ritz Carlton!"

Căutarea sensului vieții în Tibet poate părea aventuroasă, dar iluminarea în Tibet este pentru tibetani! Sensul vieții pentru cei mai mulți dintre noi poate fi probabil găsit la marginea orașului.

Lecțiile de care ne temem

Singura cale de a învinge teama este să o înfruntăm. Pentru că atragem întotdeauna experiențele de care avem nevoie pentru a învăța, atragem adesea experiențele de care ne este teamă.

Prin urmare, dacă îți este foarte teamă de datorii, cel mai probabil te vei confrunta cu această problemă. Dacă îți este teamă de singurătate, o vei atrage. Dacă îți este teamă