

CUPRINS

PARTEA I. INTRODUCERE

1. TEHNICI DE BAZĂ	11
2. CINE EŞTI? CE CONVINGERI AI?	29

PARTEA A II-A. PROCESUL

3. STAREA DE SĂNĂTATE	43
4. BUNĂSTAREA INTERIOARĂ.....	57
5. TEMERI ȘI FOBII.....	67
6. MÂNIA.....	81
7 JUDECATA CRITICĂ ȘI AUTOCRITICĂ.....	91
8. DEPENDENȚELE	103
9. IERTAREA.....	115
10. MUNCA	125
11. BANII ȘI PROSPERITATEA.....	137
12. PRIETENII	149
13. SEXUALITATEA	163
14. IUBIREA ȘI RELAȚIILE INTIME.....	177

PARTEA A III-A. NOUA TA VIAȚĂ

15. NOUA TA IMAGINE LEGATĂ DE SINE.....	191
---	-----

TEHNICI DE BAZĂ

„Îmi manifest intenția de a mă transforma.“

Subiectul acestei cărți este transformarea de sine. Știu că ceea ce îți dorești nu este să te schimbi tu, ci să se schimbe toți ceilalți. Tu ți-ai dori ca părinții tăi, frații, rudele, șeful, prietenii, iubitul sau iubita, proprietarul locuinței pe care ai închiriat-o, vecinii, preotul și chiar membrii guvernului să se schimbe pentru ca tu să poți duce o viață perfectă. Din păcate, lumea nu funcționează în acest fel. Dacă dorești ca viața ta să se schimbe, tu ești cel care trebuie să te transforme mai întâi. Dacă te vei transforma, toți cei din jurul tău se vor schimba la rândul lor, cel puțin în relația cu tine.

Ești dispus să faci această schimbare?

Dacă ești dispus, te pot ajuta să îți creezi viața pe care îți-o dorești. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să îți

schimbi anumite gânduri și să renunți la unele convingeri. Sună simplu, nu? Chiar este. Din păcate, acest proces nu se dovedește întotdeauna la fel de ușor de transpus în practică. De aceea, îți propun să explorăm împreună o serie de convingeri pe care le-ai putea avea, legate de diferite domenii ale vieții. Dacă se dovedește că ai convingeri pozitive, nu pot decât să te sfătuiesc să le cultivi în continuare și să le întărești și mai mult. În cazul în care convingerile tale se vor dovedi însă negative, te voi ajuta să renunți la ele.

Viața mea ilustrează perfect ce se întâmplă atunci când îți schimbi convingerile. Cândva am fost un copil abuzat care a crescut într-o stare de sărăcie, fără niciun pic de prețuire de sine, dar cu foarte multe probleme. În timp am ajuns o femeie renumită, capabilă să ajute foarte mulți oameni. Nu mai trăiesc de mult în durere și în suferință. Dimpotrivă, mi-am creat o viață minunată. Dacă dorești, și tu poți face acest lucru.

Sfatul meu este să te tratezi întotdeauna cu blândețe în timp ce practici exercițiile recomandate în această carte. Schimbarea este posibilă, dar poate fi dificilă sau ușoară. Depinde în mare măsură de tine. Conștientizează fiecare efort pe care îl faci. Există întotdeauna o perioadă de tranziție de la vechile la noile convingeri. În această perioadă este posibil să oscilezi între vechiul și noul mod de a gândi, între vechile tipare comportamentale și cele noi. Nu te descuraja. Fii plin de iubire față de tine însuți, la fel cum ai proceda cu un prieten care trece printr-o perioadă dificilă. Oferă-ți toate încurajările de care ai nevoie, căci treci printr-o experiență nouă, cu care nu ești familiarizat.

Tehnici de bază

Nu vei obține rezultate optime decât dacă vei practica cu perseverență exercițiile recomandate în această carte. Totuși, chiar dacă le vei practica mai rar, rezultatele nu vor întârzia să apară. Fă atât cât poți. Exercițiile îți vor oferi informații noi legate de tine însuți. Vei avea astfel posibilitatea să faci alegeri noi. Fiecare alegere nouă va reprezenta o sămânță pe care o vei planta în solul grădinii tale mentale. Semințele au nevoie de timp pentru a germina și pentru a crește. Reține: dacă plantezi o sămânță de măr, nu vei obține instantaneu un măr adult din care vei putea culege fructele. În mod similar, lucrul cu sine nu conduce întotdeauna la rezultate instantanee.

Sfatul meu este să aplici tehnicele recomandate în acest manual practic pe rând. Alege un domeniu de viață și lucrează numai cu el. Examinează-ți sincer sentimentele atunci când practici un exercițiu. Începe prin a citi integral cartea, astfel încât gândurile și amintirile tale să iasă la suprafața conștiinței, și abia apoi începe să aplici exercițiile din ea.

Aplică exercițiile chiar dacă nu ai probleme în domeniul de viață respectiv. Convincerile care ar putea ieși la suprafață în urma aplicării lor te-ar putea surprinde. Dacă ești conștient că ai probleme într-un anumit domeniu, aplică exercițiile de mai multe ori. Mai mult, creează-ți propriile exerciții.

Ține o cutie cu șervețele alături. Oferă-ți permisiunea de a-ți explora trecutul și de a plângе, dacă simți nevoie. Lacrimile fac parte integrantă din fluviul vieții și au efecte foarte purificatoare.

Înainte de a începe, doresc să recapitulez principalele principii care stau la baza filozofiei mele de viață. Probabil că îți le mai amintești din cartea *Poți să-ți vindeci viața*.

CE CRED EU

Viața este un proces simplu. Noi primim întotdeauna ceea ce oferim. Personal, cred cu toată convingerea că noi suntem singurii responsabili pentru tot ceea ce se întâmplă în viața noastră, deopotrivă pentru experiențele noastre pozitive și pentru cele negative. Fiecare gând pe care îl emitem ne modelează viitorul. Cu alte cuvinte, noi ne creăm experiențele de viață prin gândurile pe care le emitem și prin cuvintele pe care le rostим.

Convingerile sunt idei și gânduri pe care le accep-tăm, considerându-le adevărate. Ceea ce gândim despre noi însine și despre lumea în care trăim devine adevărat pentru noi. Lucrurile în care credem (prin libera noastră alegere) ne pot îmbogăți lumea și viața, dar ni le pot inclusiv sărăci. Fiecare zi poate fi pentru noi o experiență care ne umple de entuziasm, de speranță și de bucurie, sau dimpotrivă, de durere, de tristețe și de dezamăgire. Doi oameni care trăiesc în exact aceleași circumstanțe pot experimenta viața extrem de diferit. Ce anume îl face pe unul să spună că viața este frumoasă, iar pe celălalt că este mizerabilă? Eu cred că la baza viziunii lor legate de viață stau convingerile pe care le au. Dacă suntem dispuși să ne schimbăm convingerile de bază, viața noastră se poate transforma în mod dramatic.

Indiferent ce convingeri legate de sine și de lume ai, amintește-ți întotdeauna că acestea sunt simple gânduri, iar gândurile pot fi schimbate. Poate că nu vei fi de acord cu toate ideile pe care îi le voi expune în continuare. Poate că unele dintre ele îi se vor părea nefamiliale și te vor speria. Nu-i face probleme. Oricum nu vei putea adopta

decât ideile care îți se potrivesc. Poate că o parte din tehnicele descrise în continuare îți se vor părea simpliste sau naive, fiind convins că nu au cum să dea rezultate în cazul tău. Tot ce îți cer eu este să le încerci.

Mintea noastră subconștientă acceptă întotdeauna convingerile pe care le adoptăm prin libera noastră alegere. Puterea universală nu ne judecă și nu ne critică niciodată. Ea ne acceptă exact aşa cum suntem. De aceea, dacă accepți o convingere care te limitează, aceasta va deveni adevărată pentru tine. De pildă, dacă accepți ideea că ești prea scund, prea înalt, prea gras, prea slab, prea deștept, prea prost, prea bogat, prea sărac sau incapabil să atragi o relație armonioasă în viața ta, aceste convingeri se vor adeveri.

Îți amintesc din nou că acestea sunt simple gânduri, iar gândurile pot fi schimbate. Opțiunile noastre sunt nelimitate, iar punctul de putere este întotdeauna momentul prezent.

Tu ce gândești în clipa de față? Sunt gândurile tale pozitive sau negative? Îți dorești ca aceste gânduri să îți modeleze viitorul?

Când eram copii, noi am învățat să ne cunoaștem pe noi însine și să înțelegem lumea în care trăim pornind de la reacțiile adulților din jurul nostru. De aceea, o bună parte din ideile care ne definesc și din regulile după care ne conducem viața nu ne aparțin. De pildă, dacă ai crescut în compania unor oameni nefericiți, speriați, care se simțeau vinovați sau mâñoși, înseamnă că ai adoptat foarte multe idei negative legate de tine însuți și de lumea în care trăiești.

Atunci când devenim adulți, noi avem tendința de a recrea mediul emoțional în care am crescut în copilărie. Avem de asemenea tendința de a recrea relația personală pe care am avut-o cu părinții noștri. Dacă am fost criticați când eram copii, ne simțim atrași de adulții care au același tip de comportament. Același lucru este valabil și pentru situația în care am fost lăudați, iubiți și încurajați când eram copii.

Eu nu te încurajez în niciun caz să îți condamni părinții. Gândește-te că ești victima altor victime și că părinții tăi te-au învățat ceea ce au știut mai bine la momentul respectiv. Dacă părinții tăi nu au cunoscut iubirea de sine, nu aveau cum să te învețe această iubire. Dimpotrivă, s-au descurcat cum au putut mai bine ținând cont de informațiile care le stăteau la dispoziție. Gândește-te cum au fost crescuți ei însăși. Dacă dorești să îți înțelegi mai bine părinții, îți recomand să le pui întrebări despre copilăria lor.

Ascultă nu doar ce îți spun, ci și felul în care o fac. Ce îți spune limbajul corpului lor? Se uită în ochii tăi când îți vorbesc? Privește-i în ochi și încearcă să descoperi în ei copilul lor interior. Acesta nu îți va apărea decât pentru o fracțiune de secundă, dar îți va revela o serie de informații foarte valoroase.

Eu cred că noi ne alegem singuri părinții. Da, am convingerea că noi am decis singuri să ne încarnăm pe acest pământ într-un anumit loc și într-o anumită perioadă de timp, cu scopul de a învăța anumite lecții care ne pot conduce mai departe pe calea evoluției noastre spirituale. Cu alte cuvinte, eu cred că ne alegem singuri sexul, culoarea

pielii și țara, ba chiar și părinții care ne pot inocula setul de convingeri cu care dorim să lucrăm în actuala viață.

Aceste convingeri joacă un rol covârșitor în viața noastră, dar nu sunt altceva decât simple gânduri, iar gândurile pot fi schimbate. Indiferent cu ce probleme te confrunți, experiențele tale nu reprezintă decât proiecțiile exterioare ale gândurilor tale. De pildă, ura de sine reprezintă un gând. Ea generează un anumit sentiment, iar tu te identifici cu el. Un lucru este însă sigur: dacă nu ai avea gândul respectiv, nu ar apărea nici sentimentul corespondent. De vreme ce gândurile pot fi schimbate, este evident că dacă îți vei schimba gândul de ură, sentimentul va dispărea la rândul lui.

Trecutul nu are nicio putere asupra noastră. Nu contează cât de mult timp am cultivat o convingere negativă. Noi ne putem elibera de ea chiar acum.

Indiferent dacă poți crede sau nu acest lucru, noi ne alegem singuri gândurile. De multe ori, reluăm atât de des un anumit gând încât ni se pare că acesta apare de la sine în mintea noastră. În realitate, noi suntem cei care am făcut alegerea inițială. Dacă dorim, noi putem refuza să mai emitem anumite gânduri. De câte ori nu îți s-a întâmplat să refuzi un gând pozitiv legat de tine însuți? Ei bine, poți face același lucru și cu gândurile negative.

Convingerea cea mai profundă a tuturor oamenilor cu care am lucrat ca și consilier este: „Nu sunt suficient de bun!“ Absolut toți cei cu care am lucrat, dar și toți oamenii pe care îi cunosc, suferă într-o măsură mai mare sau

mai mică de ură de sine sau de vinovătie. „Nu sunt suficient de bun“, „Nu fac suficient de mult“ sau „Nu merit acest lucru“ sunt câteva din cele mai comune convingeri pe care le-au adoptat oamenii. Din ce punct de vedere nu ești suficient de bun? După standardele cui?

Am descoperit că resentimentele, autocritica, vinovăția și teama generează cele mai multe probleme în noi însine și în viața noastră. Aceste sentimente apar ca urmare a acuzării altor persoane și a neasumării responsabilității pentru propriile experiențe. Dacă pornim de la premisa că noi suntem singurii responsabili pentru viața noastră, înseamnă că nu mai putem acuza pe alțineva pentru ceea ce ni se întâmplă. Tot ceea ce se „întâmplă“ în lumea noastră exterioară oglindește gândurile noastre interioare.

Nu doresc să justific în acest fel comportamentul greșit al altor oameni, dar doresc să subliniez că noi suntem cei care atragem în viață noastră acest tip de comportament. Anumite gânduri ale noastre atrag oameni care se comportă în acest fel. În cazul în care în viața ta apar în mod constant oameni care te abuzează și care te tratează urât, înseamnă că ai un tipar mental care atrage acest tip de comportament. Dacă vei renunța să mai emiți gândul respectiv, acești oameni vor dispărea din viața ta, sau comportamentul lor va înceta.

Noi ne putem schimba atitudinea față de trecutul nostru. Aceasta nu mai există și oricum nu mai poate fi schimbat, dar noi *ne putem* schimba gândurile referitoare la el. Ce rost mai are să ne pedepsim în prezent pentru că cineva ne-a rănit cu foarte mult timp în urmă?

Dacă vom opta pentru a crede că suntem o victimă neputincioasă și că nu mai există nicio speranță pentru noi, Universul va susține această convingere, confirmându-ne din nou și din nou proasta părere pe care o avem despre noi însine.

În mod similar, dacă vom opta pentru a crede că noi suntem singurii responsabili pentru experiențele din viața noastră, deopotrivă pentru cele bune și pentru cele rele, noi vom avea posibilitatea de a schimba efectele trecutului nostru. Ne vom putea transforma și ne vom putea elibera de acesta.

Calea ce conduce către libertate trece prin poarta iertării. Chiar dacă nu știm cum să iertăm și nu ne dorim în mod real acest lucru, manifestarea *intenției* de a ierta este suficientă pentru a declanșa procesul de vindecare. Dacă dorim să ne vindecăm, este foarte important să ne eliberăm de trecut și să îi iertăm pe toți cei care ne-au făcut vreodată rău.

Repet: acest lucru nu înseamnă că eu accept sau scuz comportamentul abuziv. Singurul lucru pe care îl doresc eu este să te ajut să te eliberezi de consecințele lui. Iertarea înseamnă detașare, eliberare. Noi ne înțelegem cu ușurință propria durere, dar nu și durerea persoanei care ne-a abuzat. Cu siguranță, această persoană suferea la rândul ei, iar comportamentul ei nu a făcut decât să oglindească ceea ce credeam *noi* în interiorul nostru. Oamenii fac întotdeauna ce știu mai bine, ținând cont de cunoașterea, înțelegerea și luciditatea lor la momentul respectiv.

Ori de câte ori ascult pe cineva care vine la mine cu o problemă, indiferent care este aceasta (o boală, lipsa ba-

Iubește-te pe tine însuți și vindecă-ți viața

nilor, o relație dezastruoasă sau un blocaj la nivel creator), eu nu lucrez decât cu un singur principiu: *iubirea de sine*.

De-a lungul vieții am descoperit că atunci când ne iubim, ne acceptăm și ne aprobăm pe noi însine, orice blocaj se dizolvă. Aprobarea și acceptarea de sine aici și acum reprezintă secretul schimbărilor pozitive în toate domeniile vieții.

Din punctul meu de vedere, iubirea de sine înseamnă să nu te critici niciodată, dar absolut niciodată, indiferent de context. Autocritica nu face decât să ne blocheze în tiparul pe care încercăm să îl schimbăm.

Practică aprobarea de sine și vezi ce se întâmplă. La urma urmelor, te-ai criticat atâtia ani la rând. A funcționat vreodată?