



Unici și diferiți

ALINA ȘERBAN & ANDREEA ȘERBAN



Alina Șerban & Andreea Șerban

Unici și diferiți



Editori:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial:

Magdalena Mărculescu

Coperta colecției:

Faber Studio

Foto copertă: © Dana & Stéphane Maitec

Director producție:

Cristian Claudiu Coban

Redactor:

Valentin Protopopescu

Dtp:

Gabriela Chircea

Corectură:

Ioana Bănică, Lorina Chițan,

Roxana Samoilescu, Sinziana Doman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ȘERBAN, ALINA

Unici și diferiți / Alina Șerban & Andreea Șerban. –

București: Editura Trei, 2012

ISBN 978-973-707-724-0

I. Șerban, Andreea

821.135.1-4

Copyright © Editura Trei, 2012

C. P. 27-0490, București

Tel. /Fax: +4 021 300 60 90

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

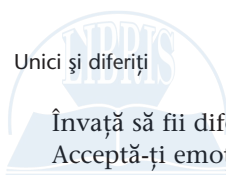
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-724-0



Cuprins

<i>Prefață</i>	9
PARTEA I. Oameni diferiți (<i>Different People</i>)	13
O nouă paradigmă: <i>Be Different</i>	15
<i>Be Different</i> — un pariu pe care nu-l poți pierde	19
Suntem unici! Suntem diferiți!.....	21
Rămâi treaz în interiorul tău.....	23
Suntem la fel pentru că suntem diferiți.....	32
Puterea de a fi diferit	36
Natura omului e diferită.....	40
Fii creatorul vieții tale	41
Fiecare zi este diferită	46
Fii conectat cu tine însuți	49
Iubește și acceptă diversitatea unicității	53
Arta de a fi diferit	57
Tu însuți ești un model pentru cineva.....	60
Îndrăznește să fii diferit.....	62
O practică simplă de schimbare: iubește și nu judeca....	72
Nu întotdeauna este la fel	77
A accepta nu înseamnă a te compromite	80
A asculta este o artă.....	81
Cedând nu înseamnă neapărat că te recunoști învins...	87
Activează-ți filtrul inimii	89



Învăță să fii diferit	92
Acceptă-ți emoțiile.....	96
Evită efectul de halou.....	100
Acceptă să joci rolul vieții tale	103
Comunică diferit	104
Cutia libertății	108
Acționează din inimă	111
Fii tu însuși diferit	116
Ziua ta preferată.....	119
Ascultă-ți instinctul	120
Piramida <i>Be Different</i>	123
O identitate diferită.....	135
Convingerile fac diferența.....	139
Accesează codul puterii de a fi diferit	149
Comuniunea cu tine însuși	154
Vindecarea prin puterea iubirii	159
Experiențele ne formează	165
Înlocuiește așteptarea cu răbdarea	172
Acționează în armonie cu valorile tale	176
Orice e posibil.....	181
Abandonare în credință.....	186
Părinți diferiți pentru copii diferiți	190
Cei 3 A (Atenție — Acceptare — Acțiune)	200
Între vechi și nou se află diferitul	209
Spiritual sau diferit?.....	214
Satisfacția sinelui	217
Spune stop pentru a începe.....	221
Era trăirii și nu a supraviețuirii	224
Nu te separa de prezent.....	227
Însămânțarea unicității pe pământ.....	229
Îndrăznește să spui NU.....	232
PARTEA a II-a. Diferit în afaceri (<i>Different Business</i>).....	235
Fii diferit în profesia ta.....	237
Planifică altfel	241



Etichetă sau atitudine.....	242
Valori diferite pentru un altfel de mediu de afaceri	247
Muncește diferit.....	251
Mediul în care lucrăm ne influențează starea de spirit	260
Echilibrul între viața personală și cea profesională.....	264
 PARTEA a III-a. O lume diferită (<i>Different World</i>)	267
Și dacă am îndrăzni să fim pătași la o lume diferită?	269
Nu fugi de tine, de lume	271
Legea diferitului	274
Misiunea de a fi diferit	279
O familie unică	284
Fii contemporan, fii diferit.....	286
Formarea omului modern	296
Mănâncă diferit	302
Tu ești parte din schimbare.....	319
Lumea interioară generează lumea exterioară	320
Fii diferit pentru o lume diferită	324
Puzzle interpersonal	326
Concluzie. Unici și diferiți	330

www.unicisidiferiti.ro
info@unicisidiferiti.ro
www.be-different.com
tel : +40 720 047 688



Prefață

Dragă cititorule,

Ne naștem cu un potențial extraordinar și cu capacitatea de a ne antrena mintea și corpul să fie unice, să fie deosebite. Dar școlile pe care le urmăm în viață ne anulează treptat unicitatea printr-o educație mult prea generală pentru a ne putea explora talentele. Mulți profesori se plafonează și obosesc să mai predea, de aceea nu mai reușesc să fie o sursă de inspirație. Apoi situația se înrăutățește, căci suntem condiționați să ne conformăm opiniilor și așteptărilor celorlalți.

Astfel, creștem și devenim parte din masa cenușie și ajungem să ne definim comportamentul în termeni de date statistice. Prin urmare, avem de pildă o profesie medicală (mă refer la propria-mi carieră) care îi consideră pe pacienți drept statistici și îi tratează în consecință. Devenim numere într-o statistică uriașă. Așa că, atunci când suferi de un cancer aflat într-un stadiu mai avansat, medicii consultă statisticile și oferă un pronostic asupra timpului care îți mai rămâne. Nu îți spun că este vorba despre o medie, ci fac ca totul să sune ca un fapt incontestabil. Pentru că suntem dresați să ne

Încredem în autoritate, acceptăm această estimare ca fiind adevărată în ceea ce ne privește și o transformăm în principiul călăuzitor al minții noastre. Toți pacienții mei bolnavi de cancer care au supraviețuit *aleg să fie diferiți*, aleg să nu fie parte dintr-o statistică, ci să lupte și să creadă în *unicitatea lor*. Datorită acestei atitudini nu numai că au supraviețuit, dar au revenit la o stare de sănătate și vitalitate depline. De fapt, boala le-a dat ocazia să facă un pas înapoi spre a se vedea mai bine și a-și descoperi forța.

Cuvântul „a educa” provine din latinescul *educere*, care însemna a extrage, a aduce la suprafață. Pentru a fi diferiți avem nevoie de educație, adică de aducerea la lumină a talentului ascuns în fiecare.

Străvechile Vede — fructul științei spirituale a Indiei, cea mai veche de acest fel — vorbesc despre centrele de energie din corpul nostru, chakrele. Există șapte astfel de centre, inima reprezentând al patrulea centru (nucleul acestei serii). Fiecare centru trebuie să fie echilibrat pentru a putea fi conștienți de întregul nostru potențial. Echilibrarea acestor centre de energie presupune dezvoltarea nivelului conștiinței și depășirea provocărilor fiecărui nivel.

Primul nivel se referă la teama de viață în sine, teama de a fi diferit și teama de eșec. Acesta este fundamentul curajului de a-ți parcurge drumul personal în viață.

Al doilea nivel este despre eliberarea de obișnuința de a-i mulțumi pe ceilalți și de a rămâne blocat în zona de confort a masei cenușii.

Al treilea nivel este punctul în care începem să avem aspirații: visuri, dar fără angajamentul de a acționa. Mulți oameni rămân blocați în acest nivel.



Apoi cel de-al patrulea nivel (nivelul inimii) este acela care se referă la puterea de a ne accepta și a ne conștientiza unicitatea, de a îndrăzni să fim diferiți, să ne urmăm inima pe calea către adevăratul nostru potențial. *Aceasta este calea pe care te îndrumă cartea de față.*

Urmează nivelul al cincilea, nivelul angajamentului, care se referă la construirea disciplinei ce te va ajuta să-ți urmezi calea și să rămâi pe ea.

Nivelul al șaselea se referă la înțelepciunea pe care o dobândești în urma experiențelor. Ajuns aici, nu mai grăbești lucrurile, te încrezi mai mult în propria intuiție și știi întotdeauna că metoda cea mai bună este aceea de a-ți asculta inima, indiferent de ceea ce spun ceilalți.

Nivelul al șaptelea e cel al aspirației către perfecțiune: nu mai reacționezi în funcție de circumstanțe, ci răspunzi din perspectiva stării tale de pace interioară și de liniște.

Cititorii pot afla în cartea de față metode de aplicare a principiilor oferite de Alina și Andreea, care s-au devotat acestui drum plin de provocări și au inspirat mii de profesioniști să iasă din convențional și să facă diferența în lume.

Avem nevoie de oameni care trăiesc în armonie cu inima lor și care nu sunt ghidați de principii bazate pe lăcomie și sete de putere.

Astfel vom putea crea o lume diferită pentru toate generațiile ce vor veni. Aceasta este calea mea și sper că va deveni și a voastră.

Numai bine și rămâneți pe calea inimilor voastre!

Dr. ROY MARTINA

Medic cu peste 30 de ani de experiență în medicină holistică, autor a peste 80 de cărți, multe dintre acestea devenind bestseller, trainer și speaker



PARTEA I. Oameni diferiți

(Different People)



O nouă paradigmă: *Be Different*

Ce-ar fi viața fără noi și noi provocări? Noutatea întreține focul cunoașterii și ne stârnește curiozitatea, inventivitatea și inteligența. Iată de ce lansăm de la bun început o provocare, una deosebită, care să te scoată din cenușiul existenței cotidiene. Te invităm, dragă cititorule, să reflectezi la o nouă paradigmă, una care privilegiază acceptarea diferitelor noastre părți, care tinde să ne întregască unicitatea. Cu toții suntem unici și fiecare are mai multe straturi ce-i compun lăuntrul. Suntem un întreg din întregul Creației.

Cartea de față este o mărturie ce are ca izvor experiența noastră de surori gemene, experiență care ne-a făcut să reținem *diferitul* unicității.

Suntem gemene dintr-o unică celulă, create dintr-o unică manifestare a sursei divine și, cu toate acestea, nu suntem la fel. Iată de ce rândurile acestea nu construiesc o carte despre gemeni, deși o legătură există deoarece, așa cum spuneam într-o emisiune la care am fost invitate, fiecare are propriul său geamăn interior. Este vorba de sinele nostru profund. Suntem mai mult decât ceea ce se vede sau decât ceea ce știm.

Be Different dorește să fie un concept, o metodă de viață și o nouă paradigmă care să te ajute să intri în

contact cu sinele tău profund, să cunoști „geamănul din lăuntru tău” sau, altfel spus, *să-ți cunoști cât mai multe aspecte ale propriului sine*. Doar așa îți vei trăi viața care-ți este hărăzită, și nu pe a altora. *Doar conștientizându-ți și acceptând aspectele universului tău interior te vei simți împlinit și doar știind cum să intri în contact cu ele vei avea o viață mai frumoasă, mai liniștită, mai sănătoasă, în armonie cu propriile valori.*

Tu ești o ființă unică și diferită și faci parte din diversitatea creației unită într-o singură bătaie de inimă a universului.

Tu ești diferit. Și oricare altă persoană pe care o întâlnești în viață este diferită. Suntem unici, suntem diferiți. Dar cum poți să ajungi la „acest diferit” din lăuntru tău? Este *calea* pe care dorim să o oferim în cartea de față. În expunerea viziunii noastre despre această artă de a trăi o viață mai frumoasă vom folosi termeni care, la prima vedere, pot suna inedit: „diferitul din interiorul tău”, „codul de acces la puterea ta de a fi diferit”, „a face diferență” ș.a.m.d. Însă tocmai acesta este sensul paradigmei pe care am numit-o *Be Different*: să te determinăm să te exprimi, să gândești, să trăiești diferit. Cu siguranță că, după ce o să citești cartea, vei ști ce înseamnă pentru tine și doar pentru tine aceste sintagme. Esența lor rezidă însă în îndemnul nostru: *fii diferit! Be Different!* Începe să trăiești tu o viață *altfel* și vei putea ajuta și alte persoane să-și aducă aminte că fiecare dintre noi are dreptul să se bucure de o viață diferită.

Acești termeni se vor regăsi în multe din paginile următoare, iar definirea lor (în accepțiunea noastră sau din perspectiva altor autori, după cum va fi cazul) va figura în câteva note de subsol.



Cartea de față exprimă convingerea noastră că, astăzi mai mult decât oricând, este nevoie să ne aducem aminte că suntem cu toții diferiți, să ne respectăm diferențele, fără a dori să ne schimbăm unii pe alții, să ne comparăm unii cu alții, ci doar să ne acceptăm și să ne iubim diferențele. Totodată, dorim să subliniem importanța ideii de a trăi prezentul prin conștientizarea faptului că fiecare moment al vieții noastre este diferit. Viața înseamnă mișcare. Mișcarea diferitului interior care vrea să fie în armonie cu mișcarea diferitului exterior. Cu tine, cu mine, cu apa, cu munții, cu pomii, cu animalele, cu tot diferitul creat de Dumnezeu, cu Dumnezeu Însuși.

Atunci când fiecare dintre noi va începe schimbarea pornind de la propria persoană, nu vom mai recurge imediat la judecarea semenilor noștri, nu vom mai avea așteptări de la ei și, în consecință, nu vom mai suferi în relațiile noastre interumane. Am dori ca paginile ce urmează să constituie pentru cititor un catalizator al conștientizării condiției sale diferite prin excelență. Tu însuți, dragă cititorule, ești un dar de la Dumnezeu, dar nu trebuie să uiți că, în egală măsură, oricare altă persoană (mamă, tată, copil, prieten, vecin, iubit, iubită, angajat, partener) este unică și diferită, deși împărtășește cu tine această origine divină.

Când totul va fi înțeles în această lumină și fiecare va simți pace în inima sa, fără să mai aibă așteptări de la alții sau să-i judece pe alții, doar atunci fiecare va avea o contribuție veritabilă la crearea unei lumi diferite. Înainte de a i-o cere celuiilalt, pornește de la tine însuși conștientizarea acestei realități care începe deja să ia formă sub ochii tăi. Conștientizează-ți ceea ce te face diferit înainte de a-i

cere altuia să fie diferit. Doar atunci vei prilejui existența asemănării. *Asemănarea frumuseții unuia cu frumusețea celuilalt, asemănarea noastră, a tuturor, prin unicitatea sursei divine din noi.*

Sunt momente în care credem că știm totul, suntem încredințați că nu mai avem nimic de învățat sau de descoperit la propria persoană. Credem că ne cunoaștem îndeajuns. Se spune că fiecare are propriul destin, că fiecare are drumul său unic în viață, că fiecare își are propria soartă, că fiecare își croiește singur drumul în viață. Sunt multe zicale de felul acesta care ne amintesc că suntem unici.

Cădem de acord cu faptul că suntem unici și că fiecare are propriul drum de parcurs în viață, dar cu toții avem un drum unic: *drumul spre mântuire, spre o viață fericită*. Tot ceea ce se întâmplă în aceste vremuri are ca obiectiv să ne facă să uităm că suntem unici, că suntem diferiți unii de alții și că fiecare are dreptul la o viață mai bună.

Paradigma *Be Different* te scoate din starea de confort — stare iluzorie, de fapt — în care te-ai complăcut mare parte din viața ta. Ce îți oferă în schimb? La început, o mare tulburare, o neliniște pozitivă. Pentru că nu mai poți privi lumea în care trăiești cu aceiași ochi nepăsători. De pildă, ne mâhnește profund acest dezastu creat de noi, oamenii, care ne ocupăm timpul alergând să ne satisfacem nevoile egoiste, adesea superficiale și frivole, în loc să amenajăm spațiul necesar pentru a ne uni diferitul din noi astfel încât să îngăduim tuturor să își exprime propriul adevăr.

Dar stările acesteia de tulburare, de neliniște, de disconfort față de o stare pasivă, de nepăsare, pe care o

cultivăm până de curând, îi urmează degrabă sentimentul deplin al regăsirii de sine, al înțelegerii și adecvării la propriul adevăr. Când înțelegi că toți sunt diferiți, *îți descoperi noi abilități*, precum aceea de a fi empatic, prin înțelegerea faptului că fiecare e diferit, că fiecare dezvoltă perspective diferite de gândire, unghiuri diferite din care vede o situație. Și asta pentru că fiecare are experiențele lui în viață. Acum poți realiza că nu îți rămâne decât să te înțelegi pe tine însuși mai bine, acceptând că și tu ești unic, dar observând valorile altora, care diferă de ale tale. Vei renunța atunci la așteptări zadarnice, vei înțelege că nu poți schimba pe nimeni, că fiecare este unic și, prin aceasta, devine creatorul propriei vieți.

Be Different — un pariu pe care nu-l poți pierde

Noua paradigmă este ca un pariu din care vei ieși câștigător. Păstrând proporțiile, e un pariu asemănător cu rămașagul lui Blaise Pascal¹: *nu ai nimic de pierdut dacă alegi să fii diferit, să gândești și să acționezi diferit*. Poți să nu crezi prea mult în posibilitatea de a-ți schimba viața, și atunci, în cel mai rău caz, te vei întoarce la punctul de la care ai pornit. Sau poți să fii încrezător în dorința ta de schimbare și să câștigi ocazia vieții tale: aceea de a te întâlni cu tine însuși, de a-ți privi, față în față, propriul adevăr, eliberat de egoism, de iluzii, de acele așteptări neîntemeiate pe care le aveai față de o lume

¹ Blaise Pascal, *Cugetări*, Editura Științifică, 1992. Putem paria, spune Pascal, să credem sau nu în Dumnezeu: „Dacă veți câștiga, câștigați totul; dacă pierdeți, nu pierdeți nimic. Pariati deci că există, fără să ezitați”.

care te etichetase, te încadraseră în șabloanele ei fixe, care încercaseră să te așeze într-un pat al lui Procust croit după măsuri total străine ție.

Iată, deci, un alt pariu pe care nu-l poți pierde. Mai mult, toată lumea câștigă. *În noua paradigmă, nu vei mai adopta orbește modele de viață impuse din afară.* Dimpotrivă, vei deveni tu însuși un model de viață, un model de acceptare a diferenței (dintre oameni) și de acces la ceea ce este diferit (în tine). Dar asta se întâmplă doar când acceptăm că suntem diferiți și că putem învăța unul de la celălalt. Cel care acceptă câștigă și el noi experiențe, văzând lucrurile diferit de cum era obișnuit. Prin urmare, accesul la puterea de a fi diferit capătă un sens unitar atunci când acest gest este făcut de cât mai mulți oameni. Așa cum, pentru a ne întoarce la Pascal, dar pentru a invoca, pe de altă parte, și tradiția creștină răsăriteană, nu te poți mântui de unul singur, ci numai în comuniune, alături de semenii tăi, împreună cu ei.

Observă ce rol joci în viață. Încearcă să înțelegi că poți oricând să te găsești într-un rol al învingătorului: îți învingi propriul orgoliu, îți învingi egoul și așa te apropii mai mult de semenii tăi, te apropii mai mult de Dumnezeu. *Cât de mult se poate mări universul unei persoane atunci când acceptă și universul altei persoane!* Iată calea prin care capacități noi încep să înflorească în tine, precum empatia și compasiunea. Simți cum te îmbogățești, cum universul tău ia amploare și oportunitățile ți se deschid.

Se spune că fiecare are în viață modele, dar imaginează-ți cum ar fi ca fiecare om, fiecare experiență să fie pentru tine o șansă prin care chiar tu să devii model pentru tine însuși. Asta pentru că, atunci când din tine izvorăsc noi dimensiuni, noi laturi ale ființei

tale, ele devin un model, îți dau imboldul de a avea încredere în tine, în resursele tale nelimitate. Când ajungi să înțelegi că totul este diferit, că fiecare om e unic, nu vei reuși, ca prin minune, să-i înțelegi pe toți oamenii, dar măcar îi vei accepta așa cum sunt. Și asta este deja imens.

Așa cum spuneam, universul nostru lăuntric este nelimitat; el reprezintă un fel de punere în abis² a universului exterior. *În noi avem, redus la scară umană, tot ceea ce ne înconjoară.* Ființa umană dispune de capacități incredibile. Marile descoperiri, invențiile care ne-au schimbat viața au fost făcute de oameni ca noi. Gândește-te la câteva nume ilustre ale unor oameni pe care îi admiri. Poate că din lista ta fac parte Socrate, Da Vinci, Einstein, Pasteur, Gandhi, Maica Tereza și multe alte personalități. Poate că admiri câteva figuri de oameni care au acționat în tăcere, smerit, neurmărind afirmarea, ci numai binele celorlalți. Toți aceștia au acționat diferit; însăși viața lor e diferită de a majorității oamenilor obișnuiți. Și ei au fost însă oameni ca tine. Pe tine ce te oprește să faci în acest fel diferența? *Exprimă-te în direcția diferenței izvorâte din unicitatea ta!*

Suntem unici! Suntem diferiți!

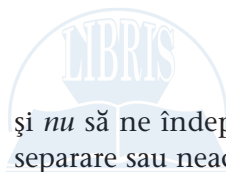
„O unică celulă, cu drept la vieți diferite.“ Este concluzia noastră de surori gemene, după ani de trăiri,

² Termen cu originea în limba franceză (*mise en abyme*), care descrie fenomenul vizual al reflectării spațiului dintre două oglinzi aflate față în față. În istoria artei și în literatură, termenul se referă la o tehnică prin care o imagine (un tablou, o sculptură, o operă literară) conține o copie mai mică a ei înseși. La această semnificație ne referim în textul nostru.

întrebări și așteptări. Am ajuns la această concluzie într-un moment privilegiat: cel al accesării conștiinței în sensul cel mai profund al termenului. Altfel spus, am înțeles și am acceptat faptul că suntem diferite. De atunci totul s-a schimbat. Iar noi am fost fericite.

Astăzi, după ani de autoanaliză a raporturilor dintre noi, realizăm că viziunea noastră despre gemeni era doar o convingere care ne-a așteptat și a lăsat urme, chiar de la venirea noastră pe lume.

Dintotdeauna, toată lumea din jurul nostru avea aceleași așteptări de la noi, ca și cum am fi fost integral identice. De multe ori, chiar numele noastre erau spuse împreună și eram strigate „*Alinaandreea*“. De fapt, părinții, prietenii și societatea au anumite așteptări de la tine, de la noi toți. Chiar dacă suntem gemene identice și se spune că avem 100% gene comune, comportamentul, modul de exprimare și gândirea noastră sunt diferite. Multe studii publicate au conchis că — dincolo de ADN — gemenii mai au ceva în comun, chiar dacă nu se poate defini exact ce anume. Se spune — și este adevărat — că gemenii se nasc deja într-un mediu în care există așteptări de la ei. Părinții, oamenii din jur s-au așteptat să semănăm și, frecvent, ne-au tratat ca pe una și aceeași persoană. Noi suntem împreună de dinainte de momentul nașterii, iar apoi, trăind împreună, am învățat să ne simțim reciproc. Noi două am venit împreună pe lume, dar, de fapt, toți oamenii sunt împreună de dinaintea momentului nașterii, prin simplul fapt că provin din aceeași sursă, că sunt creația lui Dumnezeu. Și dacă noi am stabilit un pact să ne întâlnim aici ca surori gemene, atunci fiecare vine ca să respecte un pact, rămânând ca aici, pe pământ, să ne simțim unii pe alții,



și *nu* să ne îndepărtăm unii de alții prin judecată, prin separare sau neacceptare.

Nu vreau să intrăm în detalii asupra studiului despre gemeni. Ceea ce ne dorim este să amintim că, deși totul se naște dintr-o unică sursă, fiecare are datoria sacră să reîntregească întregul cu unicitatea sa, aceasta fiind șansa noastră de a ne bucura de trăirea unicității în unitate.

Avantajele concrete ale aplicării în viața de zi cu zi a acestui nou mod de gândire numit de noi „Paradigma *Be Different*” ne ajută să nu mai percepem lumea dintr-o perspectivă a separării, a individualismului. Simplul gând că momentele, problemele, fricile mele, bucuriile și în general orice trăire a mea pot deveni, la un alt moment al vieții, și ale tale anulează temerea de a fi judecat sau de a te judeca pentru ceea ce simți.

Faptul că fiecare își îngăduie să-și experimenteze unicitatea în diferite forme, așa cum alege, așa cum simte, ne aduce pe toți cât mai aproape unii de alții, în frumusețea unicității divine.

Rămâi treaz în interiorul tău

Atunci când ești în armonie cu propriul adevăr, faci alegeri care privesc sufletul, și nu mintea.

Volumul atât de mare de informații, de tentații și de păreri diferite te face să te îndoiești de propria părere, de propriile senzații și trăiri, de unicitatea ta, ca în final să te îndoiești de propria persoană și să nu mai înțelegi nimic.

De ce se întâmplă asta? De ce avem nevoie și de părerea altuia în locul intuiției personale? Oare altul știe