

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 Petrescu, Lorina Chițan,
Roxana Samoilescu, Sînziana 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

Prefață..... 9

PARTEA I. Oameni diferiți (Different People)..... 13

O nouă paradigmă: *Be Different*..... 15

Be Different — 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 însuși 49

Iubește și acceptă diversitatea unicității 53

Arta de a fi diferit 57

Tu însuși 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

Învăț 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 părtași 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



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 întrească 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 retrăim *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 însuși, 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 celuilalt, 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 mânghește 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 stării 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 însuți 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 rămasăgul 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 capacitatea 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

mai bine ce este convenabil pentru tine? Poate că altul vede dintr-o altă perspectivă lucrurile, dar oare îți și poate oferi un sfat mai bun? Adevărul este că nu am fost învățați să ne ascultăm intuiția pentru a alege ce e mai bine pentru noi. Cine, în afară de tine, poate ști ce este bine pentru propria-ți persoană?

Ce este bine pentru tine, acum, în viața ta? De ce ai tu nevoie cu adevărat? Cine poate ști mai bine decât tine? Însă așa am fost învățați. Am fost învățați să nu avem încredere în noi, să avem nevoie și de o altă opinie, de o altă perspectivă, de un alt exemplu care însă ne îndepărtează de propria unicitate. Părerea altuia reprezintă, adeseori, chiar înstrăinarea de tine însuși, deoarece te poate face să te îndoiești de propria persoană, de propriul instinct. Știe altul mai bine decât tine? Atunci când vrei să fii ca alții, să te compari cu alții, riști să nu-ți trăiești unicitatea vieții tale. Atunci când este vorba despre realizarea ta, dacă imiți viața altuia și nu trăiești conform modelului tău autentic, este evident că te confrunți cu o iluzie. Și asta pentru că nu este ceva creat din tine, din trăirea sufletului tău, din manifestarea lui Dumnezeu prin tine și mai ales pentru că nu te lași ghidat de navigatorul tău lăuntric, acel far călăuzitor ce te îndreaptă către împlinirea misiunii tale aici, pe pământ. Tu însuși ești venit aici, pe pământ, cu un dar. *Iar esența darului este dăruirea.* Dăruiește din darul tău și-ți vei împlini menirea. Unicitatea ta îi va face și pe ceilalți să fie diferiți în sensul lor. Nu uita asta!

Darul din noi are multe forme de manifestare. Dacă înțelegi ce înseamnă să fii într-adevăr diferit și dacă poți să animi această putere în interiorul tău, puterea de a-ți manifesta darurile divine primite de la Dumnezeu,

atunci ești un spirit liber. Și când spunem liber, ne referim la acea libertate care îți oferă spațiu în lăuntrul propriei ființe. Să știi cum să intri acolo și să-ți accesezi, să-ți cunoști această putere divină, aceasta este *eliberarea*. Și atunci tu știi că orice este în afara ta — informații, păreri, sugestii — nu e obligatoriu să preiei fără să-l supui unui examen al propriei conștiințe. Ai astfel posibilitatea de a folosi diferitul din tine ca pe un filtru care cerne orice informație, orice învățătură și, în general, absolut tot ce te interpelează din exterior.

Rămâi treaz în interiorul tău! Doar acolo ai acces la ceea ce ești, la diferitul din tine.

În ziua în care am simțit această eliberare, am simțit viața. Era o altă zi din viața mea, din viața noastră. Diferită de altele, dar nu pentru că trebuia să se întâmple ceva special, ci doar pentru faptul că era o altă zi. O zi nouă este o zi care îți poate dăruii posibilitatea să trăiești sau să mori. Aceea era ziua morții și a vieții, a extincției și a renașterii. Două sentimente în aceeași zi. După ani de conflict lăuntric, de întrebări, reprimări și așteptări, acea zi urma să fie ziua în care viața cea veche, lipsită de autenticitate, a luat sfârșit, făcând loc unei existențe mântuite, eliberată, deschisă fericirii. Nu am povestit niciodată în detaliu acea zi. Nici măcar părinții nu știu exact ce a însemnat ea pentru mine.

O zi de primăvară în care, așa cum copacii începuseră să înflorească și florile voiau să-și facă loc printre frumusețile vieții, și sufletul mi-a înflorit.

Până în acea zi de primăvară, tot așteptam să fiu înțeleasă de sora mea. Dar nici nu știam ce înseamnă să fii înțeles. Era doar sentimentul că nu trăiesc pentru mine, ci pentru ea, că nu-mi trăiesc viața personală, ci cu viața