

Cuvânt înainte de dr. Rachel Naomi Remen xi

Introducere xv

PARTEA ÎNTÂI Cum te îmbolnăvește frica

Capitolul 1 Psihologia fricii 3

Capitolul 2 Dovezi științifice că frica te poate îmbolnăvi 17

PARTEA A DOUA Adevărul legat de frică

Capitolul 3 Definirea fricii 57

Capitolul 4 Incertitudinea este poarta către toate posibilitățile 101

Capitolul 5 Pierderea este naturală și poate conduce la creștere personală 125

Capitolul 6 Trăim într-un univers semnificativ 151

Capitolul 7 Suntem cu toții Una 195

PARTEA A TREIA Rețeta curajului

Capitolul 8 Eliberează-te 229

Capitolul 9 Cei șase pași pentru cultivarea curajului 247

ANEXA A: 13 tehnici pentru schimbarea convingerilor 331

ANEXA B: 20 de idei pentru cultivarea curajului 336

ANEXA C: 7 pași pentru crearea tribului tău 339

ANEXA D: Rețeta personală a Lisei pentru cultivarea curajului 342

Mulțumiri 347

Despre autoare 355

Capitolul 9

Cei șase pași pentru cultivarea curajului

Timpul tău este limitat. De aceea, nu îl risipi trăind viața altcuiva. Nu cădea în capcana dogmelor; adică a vieții trăite la unison cu convingerile altor oameni. Nu lăsa zgomotul opiniilor altor persoane să îți ascundă sunetul vocii tale interioare. Și ceea ce contează mai mult, ai curajul de a-ți urma inima și intuiția.

- Steve Jobs

Stăteam cu Dennis la o înălțime de câteva zeci de metri, pe o platformă de lemn dintr-un copac. Dennis se temea de înălțimi, așa că deși era prins cu o centură despre care fuseserăm asigurați că poate susține greutatea unui elefant, își simțea inima bătând cu putere. Primul obstacol din cursul de frânghii la înălțime pe care îl urmam ne cerea să coborâm pe o frânghie prinsă între doi copaci, la mare înălțime, prinși cu o centură, dar fără o plasă de siguranță sub noi. În continuare, trebuia să mergem pe un buștean care se legăna între două frânghii. Alte probe pe care trebuia să le trecem includeau balansarea pe un buștean vertical care atârna de o frânghie ca un clopoțel de vânt, trecerea printr-o serie de inele negre și târâtul de-a lungul unui cablu strâns. Dacă cedam și cădeam, ne-au asigurat ghizi noștri, centura cu care eram legați ne-ar fi ținut. Așadar, mintea noastră rațională știa că suntem în siguranță. Când îți pui însă piciorul pe ceva care se clatină, la o înălțime atât de mare, o forță primară pune stăpânire pe tine.

M-am uitat la Dennis, care se apropia de cel mai dificil obstacol al cursei, și l-am văzut stând pe marginea platformei din lemn, arătând cenușiu la față. S-a uitat la solul aflat la mare distanță sub noi și mi-a spus:

- Tu prima.

Am început să îmi prind cârligul centurii în fața lui, dar s-a răzgândit:

- Este mai puțin terifiant dacă mergi tu prima, dar mai amuzant dacă ți-o iau înainte.

Și-a închis ochii și s-a concentrat o clipă ca să își găsească centrul interior, după care și-a dat drumul la vale. Deși se temea, nu a ezitat să își înfrunte teama. L-am ovaționat din spate.

Am optat împreună cu Dennis pentru a ne da în *montagne russe* și pentru a ne înscrie la cursuri de frânghie la înălțime nu pentru a ne traumatiza, ci ca parte integrantă a Rețetei noastre pentru Amplificarea Curajului, care ne cerea să ne punem în situații neconfortabile pentru a învăța să ne detașăm de ele.

Uneori, nu este nevoie de mai mult pentru a lăsa teama să te vindece. Dacă ești suficient de curajos pentru a te confrunta direct cu lucrul de care îți este teamă, aceasta din urmă își pierde influența asupra ta. Încetul cu încetul, curajul încolțește în tine, la fel ca o sămânță. Jia Jiang, despre care am vorbit în capitolul 4, a făcut același lucru pentru a scăpa de teama de respingere. El a trăit o serie de experiențe dureroase de acest fel, dar apoi și-a dat seama că teama sa de respingere îl împiedică să trăiască plenar. Pentru a-și depăși teama, el și-a propus să treacă prin „100 de zile de respingere”, în timpul cărora le-a cerut altora 100 de lucruri nelalocul lor, special pentru a fi refuzat și a se desensibiliza astfel printr-o expunere repetată. El le-a cerut unor necunoscuți de pe stradă să îi împrumute 100 de dolari, să joace cu el fotbal în curtea casei sale, a făcut o cerere de angajare ca model la Abercrombie & Fitch și le-a cerut unor polițiști să îl lase să conducă o mașină de poliție. A solicitat un avion privat de la Tony Hsieh și un interviu cu președintele Obama. A mers până acolo încât i-a cerut unei angajate de la gogoșeria Krispy Kreme să îi facă o gogoasă specială în forma simbolului olimpic, și a cerut o „reînnoire a hamburgerului [1]” într-un McDonalds. Jia și-a filmat cererile și a adunat în jur foarte mulți oameni dornici să îl susțină să își depășească teama de respingere. În mod paradoxal, multe din cererile sale absurde i-au fost îndeplinite, fapt care i-a trezit respectul față de bunătatea oamenilor necunoscuți. De și mai multe ori el a fost refuzat însă, iar acest lucru l-a ajutat să se împace cu teama sa de respingere. După ce s-a supus acestei provocări și a supraviețuit unor respingeri repetate, Jia a declarat: „Imaginația ne prezintă adeseori scenariul cel mai negativ, împiedicându-ne să trecem la fapte. Noi suntem cei care ne respingem cel mai mult”.

Când am început să scriu pe blog în anul 2009, una din cele mai mari temeri ale mele a fost aceea de a nu fi percepută ca imperfectă. În copilărie, am fost un copil exemplar, care lua numai 10 la școală, nu bea, nu fuma, nu consuma droguri și își păstra virginitatea pentru noaptea nunții. Ca medic, am simțit o mare presiune de a fi perfectă când lucram în spital; în caz contrar, pacienți nevinovați ar fi putut muri. Am început astfel să păstrez pentru mine adevărul meu lăuntric sau chiar să spun mici minciuni pentru a proiecta o imagine de sine mai „perfectă” decât cea adevărată. Acest lucru m-a făcut să mă simt izolată, singură și ipocrită, căci oamenii credeau cu ușurință imaginea pe care o proiectam în afară, dar care nu corespundea cu ceea ce simțeam în interiorul meu. Prin urmare, trăiam cu teama constantă de a nu fi „expusă”, iar rușinea minciunii în care mă complăceam mă paraliza și îmi deteriora relațiile.

Intenția mea când mi-am început blogul era să „fiu eu însămi, fără să regret nimic”, într-o manieră publică. M-am folosit de acest blog ca de o oportunitate de a le împărtăși unor necunoscuți faptul că mă luptam cu propriile mele imperfecțiuni, în încercarea de a fi cât mai autentică. Îmi doream să evit tendința mea din trecut de a jongla cu adevărul, să îmi dau jos toate măștile care mă protejau, să practic vulnerabilitatea și să învăț să fac față criticilor. La fel ca în cazul lui Jia, expunerea publică m-a ajutat să rămân fidelă menirii mele. Mi-am dezvăluit cu sinceritate teama de a-mi părăsi slujba, eșecul meu în publicarea primele mele cărți, revelațiile dureroase referitoare la maniera în care operează egoul meu, problemele din căsnicia mea, dificultățile din alte relații, provocările financiare, experiențele mistice pe care le trăiam pe măsură ce îmi continuam calea spirituală și alte vulnerabilități pe care le ținusem pentru mine până nu demult. Pe lângă faptul că m-am desensibilizat în raport cu teama de a fi percepută ca fiind imperfectă, am învățat că marea majoritate a oamenilor nu mă judecau și nu mă criticau atunci când le împărtășeam partea cea mai autentică din mine. Dimpotrivă. Este aproape ca și cum comunitatea ce îmi citește blogul ar fi lua decizia colectivă de a nu se folosi de vulnerabilitatea mea pentru a-mi face rău. Brené Brown afirmă că vulnerabilitatea este poarta către intimitate și conexiune, iar experiența personală m-a învățat că acest lucru este adevărat. Dorința mea de a-mi expune public imperfecțiunile i-a determinat pe oameni să aibă încredere în mine. În loc să mă prezint ca un medic perfect, într-un halat alb imaculat, cu nasturii încheiați până sus și cocoțat pe un pedestal, am acceptat să mă prezint ca o ființă umană. Acest lucru nu numai că nu mi-a afectat reputația și nu i-a determinat pe oameni să mă judece, dar chiar a creat un canal de comunicare cu ei care a condus la mai multă încredere reciprocă. I-am ajutat astfel pe mulți să mi se alăture de-a lungul călătoriei mele, astfel încât să ne simțim mai puțin singuri. Această comunitate de suflet m-a ajutat să iau decizii dificile, pe care unii le-ar considera curajoase.

De-a lungul timpului, Rețeta pentru Amplificarea Curajului meu s-a schimbat de la afișarea în public (pe Internet) a rufelor mele murdare la căutarea celor mai adânci umbre din subconștientul meu, fie singură, fie în compania unor terapeuți, instructori spirituali și prieteni în care aveam mare încredere. Abia acum pot spune că am început cu adevărat să îmi cultiv curajul. Afișarea publică a imperfecțiunilor mele a fost destul de înspăimântătoare. În mod paradoxal, ea mi-a alimentat însă Sinele cel Mic, căci mi-a hrănit dorința de aprobare. Am atras astfel foarte mulți susținători care m-au lăudat pentru tot ce făceam, validându-mi deciziile uneori dureroase. Lumina Pilotului meu Interior nu își dorea însă să devin dependentă de aprobarea celorlalți, și cu atât mai puțin influențată de criticile lor. Ceea ce trebuia să fac era să îmi găsesc pacea interioară, scop în care trebuia să identific adevărul meu real dincolo de amăgirea de sine în care m-am învăluit. Această stare de pace trebuia să provină din acel spațiu interior în care prevala tăcerea. Marea provocare a venit atunci când m-am silit să rămân în stare de meditație cu adevărul meu lăuntric, care

mă speria mai puternic decât orice confesiune publică a imperfecțiunilor mele, mă terifia mai mult decât datoriile de 200.000 de dolari la care ajunsesem și îmi destabiliza psihicul mai mult decât ideea de a-mi părăsi slujba stabilă de medic. Confruntarea cu demonii din mintea mea m-a forțat să ies din zona mea de confort mai mult decât orice altceva. Cercetarea zonelor cele mai umbrite ale Sinelui meu Mic a devenit mai ușoară după ce l-am cunoscut pe Dennis, care își căuta la rândul lui sinele real prin hățișurile subconștientului lui. Deși în ultimă instanță cultivarea curajului este o activitate profund personală, ea nu mai pare nici pe departe la fel de înspăimântătoare dacă ai un partener responsabil care ți se alătură.

Este posibil ca Rețeta ta pentru Amplificarea Curajului să nu conțină călătorii cu un *montagne russe*, cursuri de frânghie la înălțime, terapia prin respingere, meditația tăcută sau expunerea pe Internet. Călătoria ta va fi numai a ta, fiind ghidată de înțelepciunea Luminii Pilotului tău Interior. Cultivarea curajului nu presupune neapărat să te forțezi să faci lucruri care te înspăimântă, iar scopul acestui proces nu este în nici un caz să te traumatizeze. Dimpotrivă, scopul lui este să te ajute să te scufunzi în starea de pace interioară. Acesta este spațiul în care vei găsi curajul de care vorbesc. Pe măsură ce te vei abandona în fața acestei stări de pace, temerile tale te vor conduce pe propria ta cale către creșterea sufletului tău. Scopul acestui capitol este să te ajute să faci acest lucru.

De unde trebuie să începi

Cultivarea curajului nu se pretează la o rețetă simplă, pas cu pas, de genul celei pentru pregătirea unui prăjituri. Fiecare călătorie este individuală și unică, la fel ca o amprentă. Există totuși unele aspecte similare pentru marea majoritate a oamenilor, și unele practici despre care putem presupune că pot ajuta pe oricine, cum ar fi apelarea la un profesionist și găsirea liniștii printr-o practică zilnică. Dacă ai citit cartea mea, *Vindecarea cu ajutorul minții*, cei Șase Pași pentru Cultivarea Curajului ți se vor părea familiari, căci ei merg în paralel cu cei Șase Pași pentru Vindecarea de Sine pe care i-am descris în acea carte. Dat fiind că procesul de cultivare a curajului este o călătorie de vindecare și transformare, aceiași șase pași care funcționează în cazul vindecării fizice te pot călăuzi inclusiv către cultivarea curajului.

Acestea fiind zise, această rețetă nu este unică pentru toată lumea, spre deosebire de procesele descrise în alte cărți de dezvoltare personală. Eu îți voi prezenta o serie de instrumente și te voi ajuta să îți dezvolti anumite idei, dar multe din acestea sunt subiective, fiind trecute prin filtrul convingerilor și preferințelor mele personale. Ale tale pot fi radical diferite, motiv pentru care nimeni altcineva nu poate scrie această rețetă în locul tău. Pe măsură ce îți vei continua lectura, asumă-ți acest proces. Preia doar elementele cu care rezonezi. Exclud-le pe cele care nu îți spun nimic. Lasă-te inspirat. Imaginează-ți cum ar arăta pentru tine o viață trăită în pace. De ce ai nevoie pentru a te elibera?

Cei Șase Pași pentru Cultivarea Curajului

Pasul 1: CREDINȚA. Înlocuiește convingerile care îți induc o stare de teamă cu o încredere care te ajută să îți amplifici curajul.

Pasul 2: SUSTINEREA. Caută sprijin de la oamenii din jurul tău. Oferă-le la rândul tău susținerea ta.

Pasul 3: INTUIȚIA. Învăță să ai încredere în intuiția ta pentru a deosebi teama reală de cea falsă.

Pasul 4: DIAGNOSTICUL. Identifică ce se ascunde în spatele temerilor tale false.

Pasul 5: REȚETA. Scrie-ți Rețeta pentru Amplificarea Curajului.

Pasul 6: ABANDONAREA. Detașează-te de rezultatul final și acceptă realitatea așa cum este.

Pasul 1: CREDINȚA. Înlocuiește convingerile care îți induc o stare de teamă cu o încredere care te ajută să îți amplifici curajul.

Am văzut în prima parte a cărții cât de mult rău ne pot face reacțiile de stres ale organismului. Am arătat acolo că aceste reacții nu se produc exclusiv la factorii de stres obiectivi din prezent, ci și la gândurile, convingerile și poveștile pe care ni le spunem singuri în sinea noastră. Aceste reacții de stres ne pot face chiar mai mult rău decât cele generate de factorii inițiali de stres. Stresul nu este altceva decât o formă a fricii. Deci, ce soluție avem? Noi trebuie să cultivăm convingeri care să ne limiteze reacțiile de stres și să ne ajute să ne relaxăm. Nu toți oamenii realizează că majoritatea temerilor lor false derivă din convingerile limitatoare pe care le consideră adevărate. Mulți nici măcar nu sunt conștienți că au astfel de convingeri, căci le acceptă ca fiind adevărate și nu le mai pun demult la îndoială.

Spre exemplu, să spunem că ai convingerea că nu poți face bani decât dacă muncești din greu și dacă te zbați foarte mult. Aceasta este o convingere limitatoare, nu un adevăr imuabil. Există oameni care sunt plătiți să facă ceea ce le place și care nici măcar nu simt că muncesc. Teama falsă care se naște din această convingere este că dacă vei trece la o carieră care îți face plăcere, vei sfârși prin a da faliment. Există însă foarte mulți oameni curajoși care și-au asumat

acest risc și care obțin foarte mulți bani făcând exact ceea ce le place. Atât timp cât vei continua să rămâi blocat în convingerea limitatoare că trebuie să faci sacrificii și să te zbați pentru a-ți asigura securitatea financiară, nu vei putea face niciodată alegeri curajoase legate de cariera ta.

O altă convingere limitatoare este aceea că toate relațiile romantice își pierd mai devreme sau mai târziu magia, așa că este ceva normal să te simți deconectat, plictisit sau singur într-o relație pe termen lung. Adevărul este însă că există cupluri la fel de îndrăgostite ca în prima zi, în care cei doi parteneri simt aceeași atracție fizică unul față de celălalt. Dacă te vei complăce în această convingere limitatoare, teama falsă care poate apărea te va împiedica să îi ceri partenerului tău să lucreze cu un terapeut marital atunci când nu te mai simți conectat cu el. Pe de altă parte, dacă el refuză să facă acest efort pentru salvarea relației voastre, aceeași teamă falsă te poate face să eviți despărțirea de el, datorită altor convingeri limitatoare, de gen: „Copiii noștri vor fi distruși dacă voi divorța”, „Toată lumea va crede că sunt o persoană rea dacă voi divorța” sau „Nu voi mai întâlni niciodată iubirea la vârsta mea”.

Cele Patru Prezumții Pline de Teamă tind să fie principalele convingeri limitatoare care induc teama. Spre exemplu, convingerea limitatoare care spune că trebuie să te zbați pentru a face bani ar putea intra în categoriile: „Trăiesc într-o lume periculoasă” și „Incertitudinea este nesigură”. Într-o manieră similară, convingerea că toate relațiile își pierd mai devreme sau mai târziu pasiunea și că trebuie să le accepți ca atare ar putea intra în categoriile „Incertitudinea este nesigură” și „Nu pot gestiona pierderea lucrurilor pe care le iubesc”. Practicarea exercițiilor din partea a doua a cărții de față te poate ajuta să îți schimbi aceste convingeri și să înlocuiești cele Patru Prezumții Pline de Teamă cu cele Patru Adevăruri care Promovează Curajul. Acestea din urmă relaxează mintea, reduc reacțiile de stres și pot echilibra sistemul nervos chiar și în mijlocul celor mai stresante evenimente ale vieții. Dacă pornești de la premisa că incertitudinea este un portal către toate posibilitățile, ești automat mai predispus să îți asumi un risc în carieră sau într-o relație, cerându-i partenerului tău să lucreze împreună cu tine la salvarea acesteia. Dacă ai încredere că trăim într-un univers semnificativ, tu simți că nu ai de ce să te temi, chiar dacă sfârșești în datorii, iar relația ta se destramă din cauza riscurilor pe care ți le-ai asumat. Dimpotrivă, ai încredere că aceste rezultate aparent indezirabile au un sens și că sufletul tău își continuă creșterea personală. Ești convins că mai devreme sau mai târziu totul va căpăta sens și că riscurile asumate își vor dovedi valoarea, chiar dacă lucrurile nu au evoluat așa cum ți-ai dorit inițial.

Deși teama poate fi ea însăși un vehicul pentru creșterea personală, schimbarea convingerilor astfel încât să te temi mai puțin ușurează procesul de transformare. De aceea, primul din cei Șase Pași pentru Cultivarea Curajului constă în înlocuirea convingerilor care induc o stare de teamă cu altele care stimulează curajul. Este foarte important să avem grijă ce convingerile cultivăm în legătură cu factorii de stres și cu temerile care îi însoțesc. Sistemul nostru nervos se calmează atunci când ne raportăm în mod corect la incertitudine, când ne împăcăm cu pierderile, când avem încredere că trăim într-un univers inteligent și semnificativ și când ne aducem aminte că nu suntem niciodată singuri. Aceste convingeri se ascund în subconștientul celor mai mulți dintre oameni, de unde rulează programe învățate în copilărie fără ca noi să știm. De cele mai multe ori, noi nu suntem conștienți de faptul că operăm după un program rulat de convingeri precum: „Ai grijă în primul rând de tine” sau „Protejează-ți cu orice preț inima”.

Ce convingeri limitatoare crezi că operează în subconștientul tău? Este posibil ca în timpul lecturii părții a doua să fi devenit conștient de anumite convingeri limitatoare generale care îți guvernează viața, dar pot exista și altele, care se repetă ca niște tipare în viața ta. O modalitate garantată de a afla când operezi ținând cont de o convingere limitatoare bazată pe teamă constă în a-ți examina tiparele repetitive. Să spunem că te-ai căsătorit de trei ori la rând cu alcoolici, sau că ai fost concediat din toate slujbele care ți-au plăcut, sau că rămâi mereu fără bani, sau că te îmbolnăvești ori de câte ori lucrurile par să ia întorsătura dorită de tine. Probabil că ori de câte ori ți se întâmplă așa ceva, îți spui o poveste și te consideri victima celorlalți oameni sau a ghinionului. Există însă șanse mari ca dacă astfel de lucruri ți se întâmplă frecvent, la baza lor să stea o convingere limitatoare.

Iată câteva exemple de convingeri limitatoare care te-ar putea predispuce către rezultate pe care ai prefera să le eviți. Îți sună vreunul familiar?

Rezultat negativ	Convingere limitatoare
Întâlniri amoroase cu narcisiști abuzivi	Trebuie să le fac pe plac altora. Trebuie să îmi sacrific propriile nevoi și bunăstarea personală pentru a câștiga dreptul de a fi iubit.
Probleme financiare repetate	Oamenii buni, generoși și plini de iubire nu strâng bani.
Boli cronice multiple	Trebuie să dăruiesc până când nu mai am nimic pentru a merita respectul celorlalți.

Realizări excesive care nu oferă satisfacție	Nimeni nu mă va iubi vreodată dacă nu voi realiza mai multe lucruri.
Dorința insașiabilă de a acumula bogăție	Nu voi putea supraviețui decât dacă voi avea enorm de mulți bani în cont.
Obezitate cronică în pofida unei diete sănătoase	Nu mă simt în siguranță decât dacă sunt protejat de atenția nedorită printr-o greutate suplimentară.

Exercițiul de cultivare a curajului nr. 15

Identifică-ți tiparele

1. Există tipare negative care se repetă în viața ta? Enumeră-le. Nu te judeca însă din cauza lor. Umple-te de compasiune față de tine însuși.
2. Mai are cineva din familia ta tipare similare, sau dimpotrivă, tipare polar opuse? Nu-ți judeca nici acești membri de familie. Umple-te de compasiune față de ei.
3. Poți identifica vreo convingere care ar putea sta la baza acestor tipare? De multe ori, tu ai moștenit aceste convingeri de la părinți, care le-au moștenit la rândul lor de la părinții lor. Acest exercițiu nu își propune însă acuzarea strămoșilor noștri, ci doar scoaterea la lumină a convingerilor limitatoare care operează prin tine, astfel încât să poți deveni conștient de ele și să le poți vindeca.
4. Dacă ai reușit să identifici o convingere limitatoare, discută despre ea cu un terapeut sau cu un antrenor calificat, sau investighează tehnicile de vindecare a convingerilor limitatoare și de înlocuire a lor cu altele noi. În Anexa A din această carte vei găsi 13 sfaturi pentru schimbarea convingerilor personale.

Optimism versus pesimism

Ești optimist sau pesimist prin natura ta? Datorită explicațiilor pe care le dau evenimentelor negative din viața lor, pesimiștilor le vine mult mai greu să își asume riscuri curajoase, în timp ce optimiștilor le vine mult mai ușor, întrucât pornesc din start de la ideea că totul va merge bine sau se va termina cu bine, chiar dacă acum se confruntă cu dificultăți. Pesimiștii sunt predispuși să creadă că atunci când li se întâmplă ceva rău, acest lucru este cu siguranță personal, generalizat și permanent. Cu alte cuvinte, orice rezultat negativ se datorează unui eșec personal („este numai vina mea”), poate fi aplicat întregii vieți, nu doar acestui rezultat („întotdeauna am avut ghinion”) și va dura de-a pururi („șirul ghinioanelor nu se va termina niciodată”). Pe de altă parte, ei percep evenimentele pozitive ca fiind temporare („hm, am avut și eu noroc o dată în viață”), specifice („norocul meu se aplică doar acestui lucru”) și impersonale („acest rezultat nu se datorează unui lucru făcut de mine”). Optimiștii operează după cu totul alte reguli. Ei consideră evenimentele negative ca fiind temporare, specifice și exterioare lor, și pe cele pozitive ca fiind permanente, generale și datorate propriei lor competențe.

Dacă ai convingeri negative care te împiedică să îți manifesti curajul natural, mângâie-te cu ideea că optimismul și curajul pot fi cultivate. În cartea *Optimismul învățat*, dr. Martin Seligman prezintă un exercițiu pe care îl numește „ABC”, un acronim de la Adversitate, Convingere și Consecințe^[2]. Atunci când te confrunți cu o adversitate (A), evenimentul se transformă într-un gând, care este tradus rapid printr-o convingere (B). Aceste convingeri îți pot influența comportamentul, generând consecințe (C). Dacă vei învăța să îți modulezi traducerea adversității în convingeri, tu poți influența consecințele ce apar în urma unui eveniment neplăcut. Prin schimbarea modului de interpretare, tu îți poți converti gândurile pesimiste în gânduri optimiste, fapt care îți va da mai mult curaj.

Spre exemplu, să spunem că șeful ți-a dat o tîmpă (adversitate). Acest lucru te deranjează și te gîndești: „Șeful meu este atît de nerecunoscător. Nu mă apreciază. Nu voi obține niciodată recunoașterea rezultatelor muncii mele” (convingere). Mai tîrziu, rîbufnești în fața șefului și îți depășești (în mod intenționat) un termen limită (consecință). Sau, să spunem că iubitul tău anulează o întîlnire pe care o așteptai cu entuziasm (adversitate). Îți spui în sinea ta: „Știam eu că era prea frumos ca să fie adevărat. Nu mă iubește” (convingere). Te simți toată ziua rănită, dezamăgită, furioasă și deprimată (consecință).

Cum îți poți schimba convingerile care apar ca urmare a evenimentelor adverse? De pildă, dacă șeful tău se enervează pe tine, în loc să interpretezi la modul personal acest lucru, pornind de la prezumția că este ceva permanent care ți se întîmplă tot timpul, spune-ți că este ceva de moment, care se aplică numai în circumstanțele de față și care nu se referă la tine personal. În loc să pornești de la premisa că șeful nu te apreciază, te poți întreba dacă șeful tău a avut cumva o dimineață proastă acasă și dacă nu ai fost prins la mijloc. În loc să reacționezi printr-o atitudine pasiv-agresivă,

tu poți reacționa cu compasiune. Chiar dacă șeful tău nu va observa acest lucru, cel puțin te vei simți mai bine, ba chiar mai curajos, confruntându-ți șeful cu amabilitate și inițiind o conversație explicativă. Într-o manieră similară, în loc să pornești de la convingerea că iubitului tău nu îi pasă de tine și să te simți deprimată, te-ai putea întreba dacă acesta nu este foarte ocupat și dacă nu are nevoie de ceva mai mult spațiu. Găsește-ți altceva de făcut în această seară și nu te inflama inutil.

Exercițiul de cultivare a curajului nr. 16

Convertește-ți pesimismul în optimism

Dr. Martin Seligman, autorul cărții *Optimismul învățat*, recomandă ținerea unui jurnal ABC timp de câteva zile pentru evaluarea convingerilor care se nasc în mintea ta în fața evenimentelor adverse. În acest scop, trebuie să îți urmărești monologul interior și să îți observi reacțiile atunci când ți se întâmplă ceva neplăcut.

1. Notează în jurnal evenimentul advers.
2. Enumeră-ți gândurile și convingerile care îți trec prin minte ca rezultat al adversității.
3. Notează consecințele lor. Cum te-ai simțit? Cum te-ai comportat?

4. Recitește toate tiparele convingerilor tale și consecințele lor. Te consideri un pesimist sau un optimist? Atunci când îți trec în revistă convingerile care le apar în fața adversității, pesimiștii constată inevitabil că acestea le declanșează stări emoționale și comportamente negative, în timp ce optimiștii observă că gândurile și convingerile lor îi ajută să treacă rapid peste adversitate.

5. Pune-ți la îndoială convingerile pesimiste. În acest scop, va trebui să înveți să te contrazici pe tine însuși. Atunci când ți se întâmplă ceva neplăcut, observă-ți convingerile pesimiste și argumentează contrariul lor. Spre exemplu, dacă pornești de la premisa automată că ți se întâmplă numai lucruri rele, întreabă-te dacă nu există și alte explicații pentru evenimentul advers cu care te-ai confruntat. De pildă, caută explicații alternative pentru supărarea șefului tău sau pentru motivul pentru care iubitul tău a anulat întâlnirea. De vreme ce nu știi care dintre ele sunt adevărate, de ce nu ai alege convingerile care te ajută să te simți mai curajos și mai calm? Alege convingerile optimiste și observă cum pun acestea capăt spiralei descendente la care conduc cele pesimiste.

Întreabă-te întotdeauna ce este adevărat

Este tentant să încercăm să eliminăm toate gândurile și convingerile negative, dar de multe ori acestea îți pot fi de folos. Se creează astfel un paradox, și orice paradox are potențialul de a slăbi frâiele minții cognitive, creând un spațiu pentru rezolvarea creatoare a problemelor.

În cartea lui Lisby, *Cunoașterea extraordinară*, autoarea relatează povestea colegei sale Phyllis Cath, o psihiatră foarte rațională și foarte reputată. Lisby i-a povestit lui Phyllis istoria unui bărbat care a obținut informații pe care nu ar fi avut de unde să le cunoască, într-o manieră ieșită din comun, care nu poate fi atribuită decât celui de-al „șaselea simț”. Prietena ei a experimentat atunci o stare paradoxală. „Pe de o parte, în timp ce ascultam povestea, mă gândeam: „Desigur!”, dar pe de altă parte eram extrem de uimită și o consideram de necrezut. Cum puteam gândi în ambele feluri? Nu părea să aibă nici un sens. Am perceput povestea în două maniere diferite, diametral opuse, fiecare părând să aibă sens numai din perspectiva ei”.

Când a auzit această poveste, Phyllis Cath a intrat pe tărâmul paradoxului, în care gândurile ei erau în același timp normale și de necrezut. Ea a oscilat între cele două puncte de vedere incompatibile fără să le poată reconcilia și fără să poată decide care dintre ele este cel adevărat. Prin urmare, ea nu l-a respins pe nici unul, dar nici nu l-a acceptat pe vreunul. Într-un fel, mintea ei s-a dilatată, ca să le poată include pe amândouă. Atunci când se produce o astfel de dilatare a minții, aceasta reprezintă o invitație pentru accesul la alte posibilități.

Dacă nu ești sigur în ce măsură te ajută sau te limitează convingerile tale, examinează-le cu ajutorul unei tehnici pe care o aplică cu clienții ei partenera mea de afaceri, dr. Anne Davin: pune-ți întrebări legate de adevărul sau neadevrul convingerilor tale.

Tehnica de cultivare a curajului nr. 17

Ce este adevărat și ce nu?

1. Examinează-ți gândurile pe care ți le spui într-o anumită situație. Să spunem că gândești: „Acest lucru nu mă va ajuta niciodată să îmi plătesc facturile”, sau „Sunt prea bătrân ca să fac ce îmi place”. Dacă este posibil, redu convingerea la o singură frază. (Dacă ai mai multe convingeri, poți practica exercițiul de mai multe ori.)
2. Examinează ce ai scris și întreabă-te ce anume este adevărat în legătură cu afirmațiile respective. Invocă-ți

Lumina Pilotului Interior și folosește-ți discernământul pentru a decide ce aspecte ale afirmațiilor în cauză îți sunt utile. Notează aceste aspecte pe o listă separată.

3. Examinează din nou ce ai scris și întreabă-te ce anume nu este adevărat în legătură cu afirmațiile respective. Invocă-ți Lumina Pilotului Interior și folosește-ți discernământul pentru a decide ce aspecte ale afirmațiilor în cauză nu îți sunt utile. Notează și aceste aspecte pe o listă separată.

4. Închide ochii și încearcă să accepți ambele puncte de vedere.

5. Așteaptă ca acest paradox să te ajute să găsești soluții creatoare la problema ta.

Pasul 2: SUSTINEREA. Caută sprijin de la oamenii din jurul tău. Oferă-le la rândul tău susținerea ta.

Deși procesul de cultivare a curajului este prin excelență interior, eu nu îți sugerez nici o clipă să îl practici singur. În ultimă instanță, călătoria de la teamă la curaj este o călătorie a eroului, dar orice erou are nevoie de mentori, ajutoare, parteneri și susținători. Atunci când încerci să-ți alchimizezi teama și să o transformi în creștere personală, se întâmplă frecvent să întâlnești membri de familie, prieteni și alte persoane dragi bine intenționate, dar care își proiectează propriile temeri asupra ta, în loc să îți încurajeze alegerile curajoase. În acest fel, aceste persoane nu numai că nu te susțin, dar îți pot chiar amplifica propria teamă. Teama generează teamă, iar atunci când te afli în etapele de început ale acestui proces de transformare, când ești foarte vulnerabil, este nevoie uneori să îți crezi un cocon în care să te simți protejat și care să îți alimenteze curajul.

În prelegerea TED la care am făcut referire în capitolul 2, Kelly McGonigal a declarat că unul din aspectele sănătoase ale stresului este că generează o secreție de oxitocină care te ajută să devii mai social. Acest „hormon al mângâierii” te motivează să cauți sprijin în momentele stresante ale vieții, iar acesta este un lucru bun. Nu întâmplător, cel de-al doilea din cei Șase Pași pentru Cultivarea Curajului se referă la susținerea socială. Atunci când viața pare foarte stresantă, tu trebuie să te înconjori de oameni care țin la tine. La fel de benefică este și schimbarea atitudinii tale în sensul serviciului adus altora. Conexiunea socială operează în ambele sensuri. Primirea dovezilor de iubire din partea altora te ajută să devii mai curajos, dar la fel de mult te ajută oferirea acestor dovezi.

Oxitocina nu numai că te motivează să cauți suport atunci când te simți speriat și stresat. Atunci când primești acest sprijin, în loc să îți refulezi emoțiile, tu secreți și mai multă oxitocină, iar acest hormon îți protejează sistemul cardiovascular de efectele toxice ale fricii. Fiind un antiinflamator natural, el îți ajută vasele de sânge să rămână relaxate în timpul evenimentelor stresante ale vieții. Dat fiind că inima are receptori la oxitocină, hormonul ajută celulele inimii să se regenereze și să se vindece în fața reacțiilor de stres cronice. Oxitocina fortifică inima, chiar și în fața fricii, și te ajută să te recuperezi mai rapid în fața emoțiilor asociate cu teama și cu evenimentele stresante ale vieții – nu doar la nivel emoțional, ci și fizic.

Există un studiu care a urmărit aproximativ 1000 de adulți din Statele Unite cu vârste cuprinse între 34-93 de ani. Participanții au fost întrebați cât stres au experimentat în ultimul an, dar și cât timp au petrecut cu prietenii, cu vecinii și cu oamenii din comunitatea lor. În continuare, cercetătorii au folosit înregistrările publice pentru a afla care dintre ei au murit în următorii cinci ani.

Ei au descoperit că riscul de moarte crește cu 30% la fiecare eveniment stresant, cum ar fi un deces în familie sau o criză financiară. Acest procent nu a putut fi aplicat însă tuturor participanților la studiu. Oamenii care aveau grijă de alții nu au fost afectați în nici un fel de această asociere cu stresul. Se pare că îngrijirea altora (dar și afecțiunea lor față de tine) creează o mare rezistență la stres.

Atunci când îți schimbi convingerile – primul pas din procesul de cultivare a curajului – și devii capabil să privești pierderea și incertitudinea cu alți ochi, ca pe niște oportunități pentru creștere și conectare, tu devii mai rezistent la nivel emoțional și fizic. Dacă te folosești de aceste experiențe ca de niște oportunități de a căuta sprijin și de a-ți sluji semenii, tu îți amplifici această rezistență. Practic, aceasta este biologia curajului. De aceea, pasul 2 se referă la căutarea susținerii sociale, dar și la oferirea ei din toată inima. Vom vedea mai întâi unde poți găsi acest suport social, după care vom discuta despre oferirea lui, ca modalități de amplificare a curajului personal.

Ce cred „ceilalți”?

Unul din blocajele care te împiedică să acționezi cu curaj este teama de ceea ce vor crede „ceilalți” dacă îți vei asuma riscuri care li se vor părea „nebunești”. Într-adevăr, ceilalți ar putea considera o nebunie ceea ce tu consideri a fi curajos. De altfel, acesta chiar este un criteriu pentru a ști că te afli pe calea cea bună. de fapt, cine sunt „ceilalți”, de care ești atât de îngrijorat? În cartea *Găsește-ți propria Stea Polară*, Martha Beck afirmă că „ceilalți” sunt alcătuiți de cele mai multe ori din câteva persoane cheie. Dat fiind că suntem creaturi sociale care se simt în siguranță în tribul lor, noi suntem dispuși să facem orice pentru a ne integra în clan. Este foarte greu să satisfaci însă gusturile și opiniile unui număr mai mare de cinci sau șase persoane în același timp. De aceea, în loc să iei decizii care îți satisfac propriile dorințe, partea creatoare din tine care aspiră către aprobarea tribului creează un fel de scurtătură. Ea selectează

atitudinile și opiniile câtorva jucători cheie pe care psihologii îi numesc „ceilalți la modul generalizat”, face o sinteză a acestor opinii și o extrapolează la întreaga planetă, considerând că umanitatea nu face altceva decât să stea și să arate cu degetul (acuzator) către tine.

În loc să ne facem griji legate de ceea ce vor crede „ceilalți” dacă vom face ceva curajos, Martha ne invită să ne creăm un nou concept legat de „ceilalți” prin construirea unui cerc interior de sfătuitori în care avem încredere, oameni cărora le cunoaștem opiniile și pe care ne bazăm.

Exercițiul de cultivare a curajului nr. 18

Creează-ți un nou concept legat de „ceilalți”

1. Gândește-te cine sunt „ceilalți” la ora actuală. Enumeră numele oamenilor de a căror judecată te temi și a căror aprobare ți-o dorești ori de câte ori îți faci griji legate de ceea ce vor crede „ceilalți”.

2. Observă dacă acești oameni întruchipează calitățile pe care ți le dorești. Sunt ei buni? Integri? Plini de compasiune? Curajoși? Nu îi judeca, ci doar întreabă-te dacă le prețuiești cu adevărat opiniile.

3. Alege oamenii care ar merita să facă parte integrantă dintr-un grup ideal numit „ceilalți”. Dacă în actualul grup există persoane a căror opinie o prețuiești sincer, păstrează-i! Dacă acești oameni te limitează, în loc să îți susțină creșterea personală, exclude-i și alege-ți un nou grup. Vestea bună este că nu trebuie să îi cunoști personal pe acești oameni. De fapt, nici măcar nu mai trebuie să fie în viață. Tu poți invoca oricând dorești înțelepciunea altor persoane, în viață sau decedate, indiferent dacă le cunoști personal sau nu. Acestea pot fi oameni reali care te iubesc și te sprijină, ținând cont în primul rând de interesele tale, dar pot fi inclusiv autori ai unor cărți inspiraționale, maestri spirituali în viață sau decedați, ba chiar îngeri sau zeități. Alege șase persoane care te încurajează necondiționat și care te ajută să te simți mai curajos.

4. Consultă-te regulat cu noul tău grup. Cere-le sfaturi membrilor săi în timpul meditațiilor, în scris, prin rugăciuni sau în persoană, ori de câte ori ai cu adevărat nevoie de un sfat bun.

Adaptare după cursul online „Găsește-ți menirea”, pe care îl predau împreună cu Martha Beck și Amy Ahlers, pornind de la cartea Marthei, *Găsește-ți propria Stea Polară*.

Găsirea unor mentori cu care rezonezi

De-a lungul procesului de cultivare a curajului, găsirea unui mentor adecvat, aflat cel puțin cu câțiva pași în fața ta pe aceeași cale a transformării, poate schimba totul. Un astfel de mentor ar putea face parte integrantă din grupul pe care îl numești „ceilalți”. Cheia constă în găsirea unor mentori în care ai încredere că îți vor stimula acea parte care aspiră să ia decizii din perspectiva curajului, nu a fricii.

Găsirea unor mentori adecvați nu este întotdeauna ușoară. Este posibil să nu găsești un mentor care să te țină de mână la fiecare pas al călătoriei tale, dar dacă ești dispus să te detașezi și să ai încredere, mentorul perfect va veni singur la tine, la momentul oportun. Fie îți va apărea în prag, fie vei primi un mesaj de la el în căsuța de email. Dacă vei căuta apoi un alt mentor, care să te conducă pe o nouă porțiune de drum, acesta îți va apărea la fel ca primul, întinzându-și mâna ca să îți indice calea.

Este posibil să găsești un mentor cu care rezonezi:

- Într-un loc de adorație.
- Într-o persoană mai vârstnică din viața ta.
- Prin rugarea unui prieten în care ai încredere să te ajute să găsești un maestru spiritual.
- Prin intermediul cărților, blogurilor, cursurilor online, conferințelor sau filmelor video ale unor maestri pe care nu îi cunoști personal.
- Prin folosirea intuiției și angajarea unui specialist care lucrează cu clienți individuali, fie ca psiholog transpersonal, fie ca și consilier spiritual, terapeut sau antrenor.
- Prin apelarea la un maestru de yoga, de meditație sau spiritual în care ai încredere.
- Prin integrarea într-o comunitate spirituală și apropierea de cineva aflat cu câțiva pași înaintea ta, care se oferă voluntar să te ajute.
- Prin găsirea unui sponsor în cadrul unui program în 12 pași.

Dacă ai noroc, te poți angrena într-o „relație evoluționistă” (după cum o numește maestrul spiritual Craig Hamilton) cu un partener de cuplu, un prieten, un membru de familie sau un coleg dispus să rămână în relație cu tine

chiar dacă treci printr-o tranziție potențial dificilă și neconfortabilă, într-o manieră plină de iubire, pornind de la dorința reciprocă de a vă ajuta unul pe celălalt să vă depășiți temerile false și să vă aliniați cu sinele vostru suprem.

Exercițiul de cultivare a curajului nr. 19

Cum să îți găsești un mentor

1. Solicită apariția unui mentor adecvat. Se spune că atunci când discipolul este pregătit, maestrul apare. La fel și invers: atunci când maestrul este pregătit, discipolul apare. Astfel de reuniri se pot produce spontan, după un plan divin, dar te poți inclusiv ruga în acest scop. Clarifică-ți intenția de a-ți găsi un mentor, roagă-te pentru călăuzire, eliberează-te de atașamentul față de rezultatul final, iar apoi fii atent la indiciile care pot apărea.

2. Afirmă-ți intenția în fața altora. Lasă-i pe oamenii în care ai încredere să știe că te afli în căutarea unui mentor pentru călătoria ta. Cere referințe. Dacă știi pe cineva cunoscut aflat pe o cale spirituală care a beneficiat de susținerea unui mentor spiritual, întreabă persoana dacă dorește să îți fie și ție mentor. Poți găsi pe cineva chiar anunțându-ți dorința în media socială sau prin trimiterea unui email persoanelor în care ai încredere. Anunțarea publică a dorinței tale poate facilita procesul.

3. Lasă-te surprins. Mentorul tău ar putea fi un maestru spiritual reputat, dar și un consilier profesionist. Ar putea fi un autor renumit, dar și un simplu preot. Ar putea organiza seminarii de dezvoltare personală sau adunări spirituale. Ține-ți mintea și inima deschise, căci mentorul potrivit pentru tine ar putea lua o cu totul altă formă decât cea la care te aștepți. Spre exemplu, el ar putea fi mai tânăr decât tine, sau o femeie în vârstă dintr-un azil de bătrâni. Ar putea fi o persoană fără adăpost care își revarsă perlele de înțelepciune asupra ta atunci când o vizitezi pe banca sa din parc, șeful tău, sau chiar servitoarea casei. Nu îți limita oportunitățile prin așteptări foarte înguste.

4. Ai încredere în instinctele și în corpul tău. Așteaptă confirmarea instinctului tău atunci când întâlnești persoana potrivită. Fii atent la oamenii ale căror cuvinte îți fac pielea de găină, întrucât *corpul tău știe că spun adevărul*.

5. Fii curajos. Dacă întâlnești pe cineva care îți mângâie sufletul, nu ezita să îl întrebi dacă dorește să îți ofere călăuzire. Dacă îți răspunde negativ, nu o lua la modul personal. Ai încredere că răspunsul lui este aliniat cu binele tău suprem și că mentorul potrivit pentru tine va apărea la momentul oportun.

De asemenea, nu uita că îți poți fi tu însuși cel mai bun mentor. În interiorul tău există înțelepciunea plină de iubire și de discernământ a Luminei Pilotului tău Interior. De aceea, dacă nu știi ce trebuie să faci în continuare, întreabă-ți Lumina Pilotului Interior. Dacă vei învăța să îți accesezi această parte eternă din tine, vei înțelege că nu ești separat niciodată de ea. Vom discuta mai multe despre receptarea și interpretarea mesajelor sale atunci când vom vorbi despre pasul 3.

Găsirea comunități tale de suflet

Este foarte important să te înconjori cu o comunitate de oameni dedicați trăirii unei vieți curajoase pe care ți-o dorești și tu, mai ales dacă fostul tău grup numit „ceilați” te judecă și te critică atunci când încerci să te pui la unison cu adevărul tău lăuntric. Comunitatea ta de suflet îți poate ridica moralul, te poate ajuta să devii mai responsabil, să te angajezi cu mai multă ardoare să îți trăiești viața cu curaj, și poate acționa ca o oglindă, arătându-ți dacă te-ai rătăcit sau te afli în continuare pe calea cea bună.

Unde îți poți forma o comunitate de suflet

- În comunitățile religioase, cum ar fi o biserică, un templu, o moschee sau un centru zen.
- La un curs spiritual, cum ar fi unul de meditație, de dezvoltare a intuiției sau de punere la unison cu Principiul Feminin ori cu Principiul Masculin.
- La o conferință spirituală, cum ar fi cele din ciclul „Pot face acest lucru!”, organizate de editura Hay House, sau „Wisdom 2.0”, Festivalul Health & Harmony și Festivalul Wild Goose.
- La cursurile de yoga.
- La cursurile de dans extatic.
- În organizațiile de voluntari.
- În grupurile pentru femei sau pentru bărbați.
- În taberele spirituale organizate de Institutul Esalen, Kripalu și Institutul Omega.

- În cercurile de meditație.
- În librăriile spirituale, religioase sau metafizice.
- În cadrul programelor în 12 pași.
- În grupurile școlare, cum ar fi cluburile colegiilor sau cele ale părinților care se adună la școala copiilor lor.
- În cadrul programelor de certificare, cum ar fi programul Institutului de Medicină Integrală pe care îl realizez eu, sau cel al Marthei Beck.
- În cadrul programelor spirituale virtuale, cum ar fi programele mele „Remedii pentru suflet”, „Găsește-ți menirea” și „Trezirea intuiției spirituale”, programul „Iluminarea integrală” al lui Craig Hamilton sau cursul de „Ofrande” al Toshei Silver.
- În grupurile de pe Facebook.
- Pe forumurile online.
- În cadrul comunităților create în jurul anumitor bloguri.
- În grupurile muzicale, cum ar fi cercurile de tobe, grupurile kirtan și corurile.
- În cadrul grupurilor profesioniste cu orientare spirituală, cum ar fi grupurile „Găsirea semnificației în medicină”, organizate de Rachel Naomi Remen pentru medici.
- În cadrul grupurilor de studii bazate pe texte sacre, cum ar fi studiul Bibliei sau cel al *Cursului de miracole*.
- În cadrul cluburilor de carte dedicate lecturării unor cărți spirituale.
- În cadrul grupurilor de exerciții inspiraționale, cum ar fi SoulCycle.
- Consultă sfaturile date de Anne Davin și creează-ți propria comunitate de suflet. Vezi în această direcție Anexa C: 7 pași pentru crearea tribului tău.

Slujește-i pe ceilalți

În timp ce găsirea unui grup de suport este esențială pentru cultivarea curajului, focalizarea exclusivă asupra sinelui într-o manieră bazată pe teamă îți poate limita capacitatea de a fi curajos. Este esențial să îți satisfaci propriile nevoi într-o manieră sănătoasă, pentru a-ți putea sluji apoi semenii pornind de la conexiunea pe care o simți cu toate ființele, nu de la un „complex co-dependent al mântuitorului”. Atunci când îți ajuți semenii din dorința pură de a-ți oferi serviciile, sistemul tău nervos se relaxează, teama ta se reduce, iar curajul tău se amplifică în mod natural.

Viața lui Andy Mackie a ilustrat perfect acest lucru. Confruntat cu propria moarte după nouă operații eșuate pe inimă, Andy trebuia să ia 15 medicamente recomandate de medicii săi pentru a-i salva viața. Efectele secundare ale acestora îl făceau însă să se simtă groaznic. În cele din urmă, el a luat decizia curajoasă de a nu-și mai lua medicamentele și de a-și petrece restul zilelor făcând ceva ce și-a dorit întotdeauna. Deși medicii au insistat că va muri în cel mult un an, Andy s-a decis să își folosească banii pe care i-ar fi cheltuit pe medicamente pentru a cumpăra 300 de muzicuțe și a le dărua copiilor, împreună cu un curs gratuit pentru a învăța să cânte la ele. O lună mai târziu, el a mai cumpărat câteva sute. Andy Mackie a murit abia 13 ani mai târziu, după ce a dăruit copiilor un total de 20.000 de muzicuțe! Fundația de Muzică ce îi poartă numele continuă să îi pună în aplicare viziunea.

Uneori, curajul se manifestă printr-o acțiune care ne sperie nu de dragul nostru, ci al altora. Serviciul curajos al lui Andy Mackie l-a ajutat pe acesta să își depășească frica de moarte și să renunțe la medicamentele care îi amplificau suferința. În loc să se concentreze asupra fricii sale de moarte, el a preferat să ajute copiii, iar acest lucru i-a îmbunătățit starea de sănătate. Teamă tinde să ne inspire să găsim un sprijin în exterior, pentru a ne reconforta. Prin urmare, noi ne putem folosi de această înclinație naturală pentru a ne oferi serviciile altora. În acest fel, teama ne poate motiva să facem din această lume un loc mai bun pentru toți.

Chris Guillebeau s-a simțit inspirat să trăiască o viață orientată către serviciu după evenimentele din 11 septembrie 2001, în urma cărora s-a mutat în Africa pentru a-și ajuta semenii de pe o navă-spital. Zece ani mai târziu, în 2011, el a organizat Summit-ul Dominării Lumii, o conferință menită să îi ajute pe vizionari să își amplifice serviciile aduse lumii. Chris a moderat conferința chiar dacă a trebuit să cheltuiască 30.000 de dolari din buzunarul său. Lui nu i-a păsat nici o clipă că pierde bani, căci acesta reprezenta un serviciu pentru el. În anul următor, un donator privat care a auzit că el a pierdut bani la prima conferință s-a oferit să o finanțeze pe următoarea. Bun om de afaceri, Chris pusese deja la cale un plan pentru a își recupera banii în anul următor, ba chiar pentru a ieși în profit. La acest plan s-a adăugat și donația anonimă, care l-a ajutat pe Chris să își recupereze pierderile din anul 2011 și chiar să pună niște bani deoparte

pentru conferințele din viitor. Lui Chris i-a venit o idee cu totul remarcabilă.

Un calcul simplu i-a revelat faptul că dacă împărțea cei 100.000 de dolari primiți ca donație la cei 1000 de participanți la conferință, rezultau 100 de dolari de persoană. Prin urmare, lui Chris, care tocmai scrisese o carte intitulată *Începutul unui proiect cu 100 de dolari*, i-a venit o idee. La sfârșitul conferinței, la care am participat și eu, am primit fiecare un plic în care se afla o hârtie mototolită de 100 de dolari și un bilet pe care scria: „*Investiție de 100 de dolari. Dorim să vedem ce destinație utilă poți da acestor bani. Începe un proiect, fă-i cuiva o surpriză sau fă cu ei ceva complet diferit. Depinde numai de tine*”.

Personal, mi-am petrecut următoarele zile gândindu-mă ce destinație aș putea da celor 100 de dolari. M-am decis să scriu un mesaj pe blogul meu și să îi invit cititorii să își împărtășească ideile lor legate de felul în care ar folosi 100 de dolari pentru a face din această lume un loc mai bun. În final, aveam să aleg mesajul cel mai inspirat și să îi ofer cei 100 de dolari cititorului respectiv. Sute de cititori au răspuns, împărtășindu-și ideile legate de felul în care ar folosi 100 de dolari pentru a face din această lume un loc mai bun. Alții s-au simțit atât de inspirați de ideile primilor încât s-au oferit să le ofere ei înșiși 100 de dolari pentru a-i finanța. Lucrurile au escaladat, și în final cititorii au investit mii de dolari pentru a finanța idei care ar putea schimba în bine lumea, în timp ce eu asistam la întregul spectacol, mișcată până la lacrimi de generozitatea unor străini dedicați ideii de serviciu.

În acest context, îți propun următorul exercițiu de cultivare a curajului, ca o provocare. Ești dispus să investești 100 de dolari pentru un proiect mai mare decât tine?

Exercițiul de cultivare a curajului nr. 20

Investiția de 100 de dolari

1. Dacă cineva ți-ar da 100 de dolari și te-ar provoca să schimbi cu ei această lume în bine, ce ai face cu acești bani?
2. Ești dispus să cheltuiești 100 de dolari din banii tăi pentru acest proiect? Ești suficient de curajos pentru a face acest lucru?
3. Dacă nu ai 100 de dolari de cheltuit, poți face ceva pentru a-i strânge? Există alte persoane dispuse să te finanțeze?
4. Poți provoca pe altcineva să schimbe această lume în bine cu 100 de dolari? Sunt aceste persoane dispuse să ți se alăture în această provocare? Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă toate persoanele care și-ar permite acest lucru ar investi 100 de dolari pentru a schimba această lume în bine...

Pasul 3: INTUIȚIA. Învăță să ai încredere în intuiția ta pentru a deosebi teama reală de cea falsă.

Dacă ai ajuns să faci diferența între teama adevărată și cea falsă, înseamnă că poți avea încredere că instinctul tău te va alerta atunci când te vei confrunta cu o teamă reală care necesită o acțiune imediată, dar și că îți vei pune la îndoială temerile false, examinându-le doar atât cât să te folosești de ele pentru a-ți continua creșterea personală, fără a le lăsa însă să îți guverneze deciziile. Cu cât vei proceda mai des în acest fel, cu atât mai mult îți vei cultiva curajul. Atât timp cât amigdala se află într-o alertă continuă, declanșând reacții de stres de 50 de ori pe zi, îți va fi greu să iei decizii curajoase. Dacă vei învăța însă să îți calmezi sistemul nervos, îți va fi infinit mai ușor să îți accesezi curajul interior.

Pentru a distinge între teama reală și cea falsă, este foarte important să te poți racorda la Lumina Pilotului Interior și să ai încredere în aceasta. Ea îți vorbește cu vocea intuiției tale și îți transmite semnale și avertismente prin intermediul corpului tău. Deși noi suntem setați să ne ascultăm intuiția, cultura în care trăim nu prețuiește deloc această calitate. De multe ori, oamenii o disprețuiesc fătis, o ironizează și o consideră apanajul exclusiv al mediumilor cu boluri de cristal. În plus, marea majoritate a nu trăiesc plenar integrați în corpul lor, ci mai degrabă pe lângă acestea. Ei sunt atât de profund integrați în mintea lor că nu mai țin demult seama de semnalele fizice pe care li le transmite corpul.

Deosebirea fricii reale de cea falsă

Așa cum am arătat în capitolul 3, modalitatea cea mai ușoară de a deosebi teama reală de cea falsă constă în a-ți pune întrebarea dacă cineva se află într-un pericol real în momentul prezent. Te urmărește vreun animal sălbatic? Este cineva pe punctul de a se îneca? Există riscul ca cel mic să se rănească sau să moară? Au trecut mai multe zile de când nu ai avut ce pune pe masă pentru tine și pentru familia ta? Este posibil să mori în următoarele minute? Acestea sunt motive de teamă reală, care declanșează întotdeauna o ACȚIUNE. Teamă reală îți spune: „Fă ceva, chiar acum!” În astfel de situații, corpul tău declanșează reacții de stres care te protejează pe tine și pe cei apropiați. De aceea, nu trebuie să te gândești dacă este cazul să faci sau nu ceva, ci treci automat la fapte. Dacă îți vezi copilul mic căzând într-un bazin cu apă, dacă asști la împușcarea cuiva sau dacă mama ta țipă din camera din spate, vei acționa fără să stai o clipă pe

gânduri.

Temerile reale nu sunt însă întotdeauna atât de explicite. Uneori ele sunt mai subtile, putând genera chiar o stare de confuzie. Spre exemplu, teama reală se poate manifesta sub forma unei cunoașteri intuitive care îți spune: „*Nu am de gând să îmi las copilul să petreacă noaptea în casa acelei persoane*”. Ea se poate manifesta sub forma unui vis, a vocii interioare sau a unui instinct care îți spune că ceva rău este pe punctul de a se întâmpla. Aceste exemple de cunoaștere intuitivă nu reflectă în mod necesar o amenințare iminentă în momentul prezent, dar teama pe care o transmit poate fi într-adevăr reală. Ele te pot conduce la schimbări de comportament care te pot proteja cu adevărat de diferite pericole reale. Spre exemplu, poți intra într-o cameră în care se mai află cineva, și deși necunoscutul este cât se poate de prietenos, poți simți nevoia de a pleca de urgență de acolo. Sau poți avea un vis legat de un accident de mașină care te determină să îți iei precauții suplimentare atunci când te urci într-o mașină. Radiologul dr. Larry Burk adună istorii de la pacienți al căror cancer la sân a fost diagnosticat și tratat în urma primirii unor mesaje de avertizare în vise. Nenumăratele povești care există legate de intuiția părinților care îi ajută pe aceștia să își protejeze copiii sugerează că acest tip de teamă reală poate fi extrem de puternic atunci când sunt implicate persoane la care ținem foarte mult.

Rădăcina cuvântului *intuiție* este *tuere*, care înseamnă „a păzi, a proteja”. Intuiția ne ajută nu doar să ne protejăm pe noi înșine, ci și pe ceilalți. În munca mea de medic, intuiția m-a ajutat de sute de ori să îmi protejiez pacienții. Același lucru ți-l vor spune și foarte mulți polițiști sau soldați. De aceea este atât de importantă atenția acordată adevăratei frici.

Cum poți ști însă căror temeri trebuie să le acorzi atenția ta și pe care trebuie să le ignori? Cel care ne răspunde la această întrebare este Gavin de Becker, autorul cărții *Darul fricii*. Acesta conduce o firmă care oferă consultanță guvernului, mai multe agenții de securitate și grupuri de mas-media. El ne învață cum să evaluăm corect amenințările cu violență.

Experiența l-a învățat pe de Becker că victimele crimelor violente declară aproape întotdeauna că s-au simțit înspăimântate înainte ca ofensatorul să le facă rău, dar și-au ignorat aceste sentimente, deoarece teama li s-a părut irațională. Minte lor cognitivă nu a putut stabili nici o bază pentru teama lor. Înainte de începerea violenței, criminalul li s-a părut politicos, dispus să le ajute și să le ofere siguranță. Și totuși, marea majoritate a victimelor au fost avertizate de un al șaselea simț aparținând unui sistem intern de avertizare extrem de sensibil și corect.

Atunci când viața ne este pusă în pericol, ne spune Becker, instinctul (intuiția) devine întotdeauna mai puternic decât mintea (rațiunea). El ne explică: „Nouă ni se pare că gândirea conștientă este mai bună, dar în realitate intuiția este infinit mai presus de gândirea logică. Cea mai mare realizare a naturii, creierul uman, nu este niciodată mai eficient și mai dedicat atunci când gazda sa este expusă unui risc. Intuiția se află pe un cu totul alt nivel, putând fi asimilată grației, sau chiar miracolului. Intuiția este ca o călătorie de la A la Z fără a mai trece prin literele de mijloc. Ea reprezintă o cunoaștere fără a ști de ce... Intuiția înțelege foarte multe lucruri, și deși îți poate transmite când și când un mesaj mai puțin urgent, aproape tot ce îți comunică ea are semnificații profunde. Spre deosebire de griji, ea nu te va face niciodată să îți pierzi timpul de pomană. Intuiția îți poate trimite mai mulți mesageri pentru a-ți atrage atenția, și cum aceștia pot fi diferiți în funcție de gradul de urgență, este bine să cunoști aceste diferențe”.

De Becker ne explică faptul că intuiția ne vorbește ținând cont de o ierarhie a gradului de urgență. În vârful piramidei urgenței se află frica (teroarea), urmată în ordine de teama obișnuită, suspiciune, ezitare, îndoială, instinct, bănuială și curiozitate. Este posibil de asemenea să experimentezi alte sentimente săcătore, gânduri obsesive, senzații fizice, întrebări, anxietăți și chiar flash-uri de umor negru. De Becker spune: „Dacă te vei gândi la aceste semnale cu mintea deschisă (atunci când apar), vei învăța să comunici cu tine însuși”.

Cum este percepută intuiția

Pentru a deosebi frica reală de cea falsă, trebuie să înveți să identifici felul în care se manifestă intuiția. În timp ce făceam cercetări pentru această carte, am intervievat foarte mulți oameni care au avut intuiții ce i-au protejat de pericol, pe ei sau pe alții (am inclus câteva astfel de exemple în capitolul 6). Când i-am întrebat cum de au știut să acorde atenția lor acestor intuiții în loc să le considere simple gânduri paranoice, marea majoritate mi-au spus că nu erau propriu-zis speriați atunci când le-a apărut intuiția. Deși gândul premonitoriu care le trecea prin minte era destul de înspăimântător, ei nu numai că nu s-au lăsat cuprinși de panică, dar chiar au trăit o stare de calm profund. De fapt, oamenii care și-au dezvoltat cu adevărat intuiția susțin că ceea ce îi ajută să stabilească dacă o intuiție este reală sau nu este starea de liniște profundă pe care o simt. Alții declară că sunt ajutați de corpul lor. Teamă se manifestă adeseori sub forma unei senzații de încheștare în zona plexului solar, iar intuiția se manifestă mai degrabă printr-o dilatare interioară, sinonimă de multe ori cu relaxarea. Ție cum îți vorbește intuiția prin intermediul corpului tău?

Exercițiul de cultivare a curajului nr. 21

Folosește-te de conștiința corporală pentru a deosebi teama reală de cea falsă

1. Examinează un gând de spaimă pe care nu știi dacă să îl definești ca o teamă reală sau falsă. Poate că teama ta se manifestă ca un instinct menit să te protejeze, dar poate că nu ești sigur că nu este vorba de o simplă anxietate sau de paranoia.

2. Lasă-ți corpul să simtă plenar gândul tău de teamă. Nu te gândești la el doar în mintea ta. Percepe-l cu corpul. Lasă-l să îți impregneze fiecare celulă.

3. Observează reacția corpului tău la gândul de teamă. Te simți cuprins de panică sau îți păstrezi calmul? Îți bate inima mai rapid, sau îți păstrează pulsul normal? Respiri mai accelerat sau mai lent? Îți simți plexul solar încordat sau relaxat? Simți vreo durere undeva, sau dimpotrivă, te simți bine la nivel fizic? Întreabă-ți corpul dacă are vreun mesaj pentru tine. Așteaptă apoi răspunsul lui.

4. Relaxează-ți corpul și integrează-te în momentul prezent. Poți aplica în acest scop orice tehnică pe care o cunoști, de la meditație la EFT[3], yoga sau respirația profundă.

5. Pe acest fundal al relaxării fizice și al lucidității (conștiința momentului prezent), încearcă să intuiești calitatea gândului de teamă. Te poți simți calm, relaxat și prezent, în timp ce te confrunți totuși cu gândul? Continui să fii îngrijorat, anxios sau speriat când te gândești la imaginea respectivă? Își pierde gândul puterea atunci când corpul tău este relaxat și mintea îți este focalizată asupra momentului prezent? Dacă gândul își pierde puterea atunci când îți păstrezi calmul și te integrezi în momentul prezent, cel mai probabil este vorba de o teamă falsă, pe care o poți ignora fără probleme. Dacă el rămâne însă foarte puternic în pofida stării de calm pe care ți-ai autoindus-o, este foarte posibil ca el să fie un mesaj al intuiției tale care îți transmite un mesaj de protecție de care merită să ții seama.

Dă volumul la maxim

Unii oameni se simt în mod natural mai puternic conectați cu intuiția lor decât alții, dar toată lumea are capacitatea de a fi intuitivă. De multe ori, experiențele traumatice din copilărie, cum ar fi abuzurile fizice și sexuale, amplifică intuiția copiilor, pentru a-i proteja de alte pericole. Când cresc, mulți din acești copii ajung foarte intuitivi, spre deosebire de cei care cresc în siguranță și care nu simt nevoia să își dezvolte intuiția. Unii copii *se nasc* cu o intuiție foarte dezvoltată și și-o dezvoltă în mod natural, fără să fie neapărat abuzați. Alții ajung să își pună la îndoială intuiția, căci părinții le spun că „inventează lucruri”. Simțindu-se în nesiguranță, acești copii trec pe modul cognitiv și își refulează intuiția. De aceea, atunci când cresc ei au dificultăți în a și-o contacta.

Vestea bună este că – la fel ca și curajul sau optimismul – intuiția poate fi cultivată. Încearcă următoarele sfaturi pentru a da la maxim volumul vocii tale interioare:

Cum îți poți amplifica intuiția

- Meditează. Mesajele primite de la intuiția ta au tendința de a fi tăcute. De aceea, perioadele de timp petrecute în tăcere te ajută să auzi și să interpretezi aceste mesaje.
- Dezvoltă-ți conștiința senzorială. Începe să observi tot ce îți transmit cele cinci simțuri convenționale. În acest fel, îți vei amplifica inclusiv sensibilitatea celui de-al șaselea simț.
- Conștientizează-ți visele. Când mintea cognitivă este prea ocupată, ea poate sufoca emisfera dreaptă și mintea subconștientă – sursele intuiției. Atunci când dormi, mintea cognitivă se odihnește, iar mintea subconștientă devine mai activă, transmițându-ți mesaje sale prin intermediul viselor.
- Fii creativ. Angrenarea în activități creative, cum ar fi desenul, crearea de albume sau ținerea unui jurnal, liniștește mintea cognitivă și te ajută să auzi vocea intuiției.
- Consultă cărțile de tip oracol. Învăță să îți dai în Tarot sau în alte cărți de tip oracol, cum ar fi Oracolul Zeiței, creat de Doreen Virtue.
- Testează-ți instinctele. Ai un *feeling* că un anumit cal va câștiga astăzi la curse? Că mâine va ploua, chiar dacă prognoza meteo spune contrariul? Că noul iubit al celei mai bune prietene a ta îi va face acesteia mari probleme? Dacă ai vreo intuiție legată de anumite evenimente viitoare, notează-o în jurnal și verific-o mai târziu. Observează de câte ori ți se întâmplă să ai dreptate și de câte ori greșești.
- Consultă-ți busola corpului. Intuiția îți vorbește adeseori prin intermediul acestuia, și cu cât îți vei cultiva mai mult conștiința somatică, cu atât mai sensibil vei deveni. Dacă simți o senzație de disconfort fizic atunci când încerci să iei o decizie, fii atent la ea. Te simți mai ușor sau mai greu? Percepi o stare de rău la nivelul stomacului? Ai un acces subit de diaree, sau o durere de cap? Astfel de simptome ar putea fi consecințele unor reacții de stres activate de temerile tale false, dar și semnale ale intuiției tale.
- Fă o pauză în rutina ta zilnică. Ieși afară. Încetinește ritmul. Du-te într-o tabără spirituală, ia-ți un an

sabatic sau petrece pur și simplu o zi într-un mediu nou, fără să îți planifici nimic. Atunci când ești foarte ocupat, este greu să fii sensibil la vocea tăcută a intuiției tale. Eliberează-ți programul și urmărește-ți instinctele.

- Petrece mai mult timp în natură, departe de tehnologie și de celelalte tentații ale minții cognitive. În acest fel, îți vei reactiva intuiția pe care o aveau strămoșii noștri care trăiau în aer liber și pe care se bazau pentru a-i feri de furia elementelor naturii, de prădători și de alte pericole reale.

- Învață lecțiile trecutului. Amintește-ți de o experiență negativă din trecut, de preferință cât mai recentă. Amintește-ți ce ai simțit chiar înainte de aceasta. Poate că ai trăit un instinct fizic că ceva nu era în regulă. Poate că ai avut un vis, sau o viziune. Ai acordat vreo atenție acestor senzații, vise ori viziuni, sau te-ai autoconvins că erau simple prostii? Încearcă să îți amintești exact ce ai simțit, în cât mai multe detalii. Cu cât vei intra într-un contact mai plinar cu acea parte din tine care a încercat să te avertizeze atunci, cu atât mai multă încredere vei avea în ea data viitoare.

- Simte, nu gânde. Minte gândește tot timpul, sporovăind într-una și vorbind cu ea însăși ca un om nebun. În schimb, intuiția simte. Dacă nu ești sigur dacă mesajul primit provine de la minte sau de la intuiție, încearcă să faci diferența între gândire și simțire.

- Începe o mișcare repetitivă. Aleargă. Dansează. Toacă morcovi. Cântă la pian. Pictează. Aceste acțiuni fizice îți pot calma mintea cognitivă, trezindu-ți astfel intuiția.

- Pune-te la unison cu valorile tale. Minte te poate îndepărta de integritatea ta, dar intuiția nu o va face niciodată. Dacă vei observa ce simți atunci când îți trădezi propriile valori, vei învăța ce *nu* înseamnă intuiția. În schimb, dacă vei observa ce simți atunci când îți perpetuezi valorile, te vei pune automat la unison cu intuiția ta.

- Practică definirea caracterului oamenilor înainte de a-i cunoaște. Observă ce informații îți parvin prin studierea lor și prin percepția semnăturii lor energetice, înainte de a vorbi cu ei sau de a afla ceva despre ei de la alți oameni. Cu cât vei fi mai atent, cu atât mai mult vei realiza că știai deja aceste lucruri, chiar dacă mintea ta cognitivă nu le aflate încă.

- Citește cărți despre dezvoltarea intuiției. Printre recomandările mele se numără: *Ai încredere în vibrațiile tale*, de Sonia Choquette, *Dezvoltarea intuiției*, de Shakti Gawain, și *Contractele secrete*, de Caroline Myss.

- Antrenează-ți intuiția. Studiaz-o în cadrul unor cursuri formale sau în cadrul programelor online. Încearcă programele Academiei de Medicină Intuitivă, Fundației pentru Dezvoltarea Spirituală sau cel de antrenament spiritual al lui Jenai Lane.

- Eliberează-te de rezistență. Nu te considera nebun dacă ai o intuiție. De multe ori, mintea cognitivă contestă intuiția, în loc să aibă încredere în ea. Gândește-te la riscul de a-ți pune la îndoială intuiții care ți-ar putea salva viața.

Familiarizarea cu Lumina Pilotului tău Interior

Așa cum ai înțeles deja, acea parte a ființei tale pe care eu o numesc Lumina Pilotului Interior – ghidul tău de-a lungul acestei călătorii de cultivare a curajului – îți vorbește prin vocea intuiției. Prin urmare, o modalitate dintre cele mai eficiente de a-ți deosebi teama reală de cea falsă constă în cultivarea acestei părți a conștiinței tale. Dacă ai probleme în a comunica cu Lumina Pilotului tău Interior, încearcă următoarele practici care te pot ajuta să te familiarizezi cu aceasta.

- **Liniștește-te.** Este aproape imposibil să auzi vocea Luminii Pilotului Interior atunci când te afli într-un mediu zgomotos și când ai mintea foarte ocupată. De aceea, meditează și cere-i Luminii Pilotului Interior să îți împărtășească din înțelepciunea ei.

- **Citește Daily Flame.** Aceste mesaje zilnice sunt scrisori de iubire adresate de Lumina Pilotului Interior Sinelui tău Mic. Le găsești pe site-ul InnerPilotLight.com. Alternativ, scrie-ți singur astfel de mesaje!

- **Lasă-ți Lumina Pilotului Interior să îți scrie o scrisoare copilului tău interior rănit.** Amintește-ți de cele mai grele momente din copilărie, când te-ai simțit profund rănit, singur, speriat, furios sau dezamăgit. Lasă-ți Lumina Pilotului Interior să îți ofere iubire și călăuzire acestei părți rănite din tine.

- **Pleacă într-o drumeție cu Lumina Pilotului tău Interior.** Stabilește-ți de la bun început intenția de a fi deschis și de a primi călăuzire. Apoi fii atent. Observă. Ascultă.

- **Invită-ți Lumina Pilotului Interior să îți vorbească prin intermediul viselor** și roag-o să te ajute să îți interpretezi corect aceste vise la trezire.

- **Desenează-ți Lumina Pilotului Interior.** Acum arată această parte din tine? Aplică-ți creativitatea. Folosește creioane colorate și obișnuite, acuarele sau orice altceva te inspiră.

- **Roagă-ți Lumina Pilotului Interior să te ajute să îți creezi un panou al viziunii.** Decupează cuvinte

și imagini din reviste și lipește-le pe o bucată de carton. Nu pune la îndoială alegerile Luminii Pilotului tău Interior.

- **Invită-ți Lumina Pilotului Interior să aleagă o mantra sau o afirmație pentru tine.** Alege ceva de gen: „Mă aflu pe calea cea bună, chiar dacă nu știu încă încotro mă îndrept”, sau „Mă pot elibera în siguranță de teama mea falsă”, sau „Sunt suficient de bun (Merit tot ce poate fi mai bun)”.
- **Fă-ți o listă de lecturi cu ajutorul Luminii Pilotului tău Interior.** Ce cărți crezi că ar alege pentru tine această parte a conștiinței tale?
- **Fă-ți o listă de prieteni ai Luminii Pilotului tău Interior.** Ce oameni te ajută să îți activezi această parte a conștiinței tale?
- **Fă-ți o listă a locurilor preferate de Lumina Pilotului tău Interior.** În ce locuri simți că se trezește Lumina Pilotului tău Interior?
- **Fă-ți o listă cu melodii preferate de Lumina Pilotului tău Interior.** Ce melodii te ajută să îți trezești Lumina Pilotului Interior?
- **Alege o garderobă a Luminii Pilotului tău Interior.** Dacă Lumina Pilotului tău Interior te-ar putea îmbrăca, ce te-ar sfătuia ea să porți? Care este culoarea favorită a Luminii Pilotului tău Interior? Alege cel puțin un rând de haine care te ajută să te simți mai iluminat.
- **Dă-ți întâlnire cu Lumina Pilotului Interior într-o meditație ghidată.** Poți găsi o astfel de meditație ghidată de mine pe site-ul TheFearCureBook.com, de pe care îți poți descărca gratuit kitul cu Rețeta pentru Amplificarea Curajului.

Îi poți cere de asemenea Luminii Pilotului tău Interior să aibă o conversație de la inimă la inimă cu Sinele tău Mic. Personal, mă angrenez frecvent într-un astfel de dialog. Conștientă că teama nu este altceva decât o parte a conștiinței mele care încearcă să mă protejeze, eu port discuții în contradictoriu cu ea, pline de compasiune, și astfel ea își pierde o parte din putere asupra mea. Cu această ocazie, mă lămuresc inclusiv ce aspecte ale procesului de creștere personală necesită atenția mea. Spre exemplu, dacă mă tem să inițiez o conversație de pe poziții de vulnerabilitate cu cineva la care țin, dialogul dintre cele două părți ale conștiinței mele ar putea suna astfel:

Sinele cel Mic: *Nu îi poți spune asta. Ar putea crede că exagerezi și ar putea fugi cât îl țin picioarele, la fel cum au făcut și ceilalți bărbați din viața ta.*

Lumina Pilotului Interior: *Mă rog, acesta este un rezultat posibil, dar cel puțin m-aș lămuri în privința trăinicieii acestei relații. De altfel, un alt rezultat posibil este că dacă îmi voi explica onest sentimentele, m-ar putea înțelege mai bine și ar putea opta pentru o relație mai deschisă, bazată pe sinceritate.*

Sinele cel Mic: *Da, da, vezi să nu. Poate pe o altă planetă. Pe asta pe care trăim noi, știi foarte bine cum reacționează bărbații atunci când îți arăți vulnerabilitatea. Ei te consideră slabă și dependentă de ei, după care se sperie și o iau la fugă, lăsându-te cu inima rănită. Ar fi trebuit să înveți până acum să îțiții astfel de gânduri pentru tine.*

Lumina Pilotului Interior: *Poate că am fost într-adevăr slabă și dependentă. La urma urmelor, am tendința să devin astfel atunci când preiei tu controlul asupra mea. Acum eu dețin însă controlul, iar acest bărbat a reacționat până acum cu blândețe la vulnerabilitatea noastră. I-am câștigat încrederea, iar el ne-a câștigat-o pe a noastră. Amintește-ți de momentele în care i-am împărtășit anumite aspecte vulnerabile din viața noastră, iar el nu a fugit. Chiar crezi că ne va respinge acum numai pentru că i-am spus adevărul? Chiar dacă acest lucru ni s-a întâmplat într-adevăr în trecut, asta nu înseamnă automat că o să se întâmple și acum același lucru. De asemenea, amintește-ți de valorile noastre. Rostirea adevărului în fața celor care ne-au câștigat încrederea este una din principalele noastre valori. Haide să nu ne sacrificăm valorile din cauza fricii de a nu fi rănite. Îngăduie-mi să îi spun ce simți. În cazul cel mai rău, ne va respinge, dar eu nu te voi părăsi niciodată. Nu te voi abandona niciodată. În cazul cel mai bun, ne vom construi astfel o relație chiar mai intimă, bazată pe mai multă încredere, căci ne va demonstra că ne tratează cu delicatețe vulnerabilitatea. Chiar dacă vei fi rănită, amintește-ți că noi prețuim curajul mai presus de orice, iar sinceritatea este lucrul cu adevărat curajos pe care îl putem face.*

O altă modalitate de a dialoga direct cu teama și de a invoca vocea Luminii Pilotului Interior constă în a scrie o scrisoare adresată ție de cele două aspecte ale conștiinței tale. La fel ca și conversația cu Sinele cel Mic, această metodă te poate ajuta să te distanțezi suficient de mult pentru a înțelege că teama nu este decât o voce din interiorul tău. În acest fel, tu te poți folosi de teamă pentru a-ți potența creșterea personală și pentru a-ți livra mesajele ei referitoare la aspectele pe care trebuie să le vindec. Iată un exemplu de o astfel de scrisoare:

Dragă Liz,

Nu-ți mai amintești ce s-a întâmplat atunci când i-am lăsat pe alții să ne controleze viața? Nu ne-am simțit în siguranță. Mama a fost întotdeauna pe punctul de a-l părăsi pe tata, care obișnuia să bea. Pe tine te bătea frecvent. Am sfârșit prin a trăi mai întâi cu bunica, după care am trecut dintr-un cămin adoptiv în altul. Nu înțelegi că tot ce încerc

eu este să te protejez? Dacă nu mă vei asculta, în viața noastră se va dezlănțui iadul. Eu țin foarte mult la tine și nu îmi doresc altceva decât să fii în siguranță. Te rog, ascultă-mă. Poți fi convinsă că voi avea eu grijă de tine chiar dacă nu vei avea încredere în nimeni altcineva. Sunt întotdeauna aici pentru tine. Ai nevoie de mine.

Cu iubire protectoare,

Teama

Și iată răspunsul potențial al Luminii Pilotului Interior:

Dragă teamă,

Înțeleg ce vrei să spui, draga mea. Îți mulțumesc pentru că ai avut grijă de noi în copilărie. Cu siguranță nu am fi supraviețuit fără tine. Atunci ne-ai salvat, dar între timp lucrurile s-au schimbat. Acum am crescut și am devenit adultă. Eu sunt cea care pot avea grijă de tine astăzi. Nu mai trebuie să te temi. Ești în siguranță. Acum eu dețin frâiele controlului. Lucrurile nu o vor mai lua razna dacă vei avea încredere în mine. De fapt, dacă mă vei lăsa să preiau controlul, tot ce îți dorești ne va sta la dispoziție. Vom putea iubi, visa și risca la scară mare, schimbând în bine această lume. Nu vom putea face însă aceste lucruri dacă nu vei avea încredere în mine. Te asigur că nu te voi părăsi niciodată. Îmi doresc să rămâi lângă mine, dar aș vrea să te detașezi și să ai încredere în mine. Te asigur încă o dată că ești în siguranță. Liz este în siguranță. Noi suntem în siguranță. Totul este bine.

Cu recunoștință,

Lumina Pilotului tău Interior

Cu cât încerci să te opui mai mult fricii, cu atât mai înspăimântătoare și mai zgomotoasă poate deveni aceasta. În schimb, dacă încerci să te împrietenești cu frica, ea se poate calma. Întreabă-ți frica de ce se află aici. Las-o să îți explice în ce fel încearcă să te ajute. Ascultă vocea ei. Onorează acea parte din tine care a fost rănită în trecut și care încearcă să te ajute. Nu-ți judeca frica. Nu te înfuria pe ea. Nu încerca să o reduci la tăcere. Lucrurile nu funcționează așa. Invită-ți Lumina Pilotului Interior să își manifeste compasiunea față de ea. Umple-te de iubire și ai răbdare cu frica ta. Las-o să știe că nu încerci să scapi de ea, ci doar că nu mai dorești să o lași să îți guverneze deciziile. Lasă frica să te vindece, dacă ai suficient curaj.

Exercițiul care urmează îți permite să dialoghezi cu frica și cu Lumina Pilotului tău Interior.

Exercițiul de cultivare a curajului nr. 22

Scrie o scrisoare din perspectiva Luminii Pilotului tău Interior

1. Închide ochii, focalizează-ți atenția asupra respirației și lasă-ți mintea să se liniștească.
2. Invită-ți frica să îți scrie o scrisoare. Începe cu „*Dragă...*” și încheie cu „*Cu dragoste, Frica ta*”. Nu-ți cenzura cuvintele. Lasă-ți frica să fie cât mai înspăimântătoare, cât mai egoistă, cât mai copilăroasă și cât mai slabă.
3. În continuare, conștientizează prezența Luminii Pilotului Interior. Devino una cu acest mentor plin de iubire și de înțelepciune din interiorul tău. Lasă-l să te susțină. Fuzionează cu sinele tău suprem.
4. Roagă-ți Lumina Pilotului Interior să îi răspundă fricii tale. Începe cu „*Dragă frică*” și termină cu „*Cu dragoste, Lumina Pilotului tău Interior*”. Dacă te poți pune la unison cu această parte a ființei tale, tu poți avea o încredere desăvârșită în sfaturile sale. Nu te lăsa însă amăgit! Sinele tău Mic și speriat poate încerca să deturneze vocea interioară în care ai încredere. El ADORĂ să imite vocea înțelepciunii și să se ascundă sub masca de „protector” al tău. Stabilește-ți foarte clar intențiile. Cere-i clar Luminii Pilotului Interior să preia frâiele controlului. Dacă auzi o voce autocritică, speriată, care te judecă, care se îndoiește, care face pe șefa, suspicioasă sau care exprimă orice fel de gânduri negative, aceasta nu este în nici un caz vocea Luminii Pilotului tău Interior. Chiar dacă nu îți spune întotdeauna ceea ce dorești să auzi, vocea Luminii Pilotului Interior îți evocă întotdeauna adevărul. Mai mult, ea sună întotdeauna plină de iubire și de compasiune, chiar dacă îți transmite să te ferești de cineva sau de ceva potențial periculos.
5. Dacă te simți inspirat în această direcție, lasă-ți teama să îți răspundă. Vezi dacă mai are mesaje pentru tine care te pot ajuta să îți continui creșterea personală. Dacă este cazul, poți lăsa apoi Lumina Pilotului Interior să îi răspundă încă o dată fricii tale. Lasă acest dialog să continue atât cât este necesar ca să îți clarifici lecția pe care dorește să ți-o predea teama.

Pasul 4: DIAGNOSTICUL. Identifică ce se ascunde în spatele temerilor tale false.

Esența Remediului împotriva fricii constă în lăsarea acesteia să îți prezinte obstacolele care te împiedică să cunoști starea de pace interioară. Ce mai trebuie vindecat în interiorul tău? Ce anume te predispoune către gânduri pline

de teamă? Ce influențe din copilărie îți declanșează temeri false ce pot opera în interiorul tău? În ce fel te poate determina subconștientul să te temi fără să fie necesar? Ce oameni îți amplifică temerile false? Răspunsurile la aceste întrebări te pot ajuta să îți pui singur „Diagnosticul temerilor”. Diagnosticarea cauzelor care stau la baza temerilor tale îți elevează starea de conștiință, astfel încât frica să nu se mai poată ascunde în cotloanele umbrite ale subconștientului tău, guvernându-ți viața fără permisiunea ta. Atunci când scoți la lumină cauzele ascunse ale temerilor tale, fii blând și plin de compasiune cu tine însuși. Odată ieșite în lumina conștiinței, aceste temeri se vor dizolva de la sine.

De cele mai multe ori, dacă săpăm suficient de adânc pentru a scoate la iveală aceste surse profunde, ceea ce vom găsi vor fi una sau mai multe (sau toate) din cele Patru Prezumții Pline de Teamă:

1. Incertitudinea este nesigură.
2. Nu pot gestiona pierderea lucrurilor pe care le iubesc.
3. Trăim într-o lume periculoasă.
4. Sunt absolut singur.

Capacitatea de a recunoaște faptul că te temi fără să fie necesar din cauza uneia sau alteia din aceste prezumții te poate ajuta să ieși din spirala descendentă a temerilor false. Dacă vei practica exercițiile din partea a doua a cărții pentru a începe să operezi de pe nivelul celor Patru Adevăruri care Promovează Curajul, nu al celor Patru Prezumții Pline de Teamă, mai devreme sau mai târziu vei căpăta o perspectivă nouă asupra lumii, mai curajoasă. Schimbarea perspectivei poate schimba totul, și este posibil ca temerile tale de fiecare zi să se diminueze și să dispară. Alternativ, este posibil să te trezești că nu te mai lupți cu ele. Înțelegerea cauzelor lor profunde te poate ajuta să le vindeci chiar la sursa lor. Diagnosticul temerilor tale te poate ajuta de asemenea să îți scrii Rețeta personală pentru Amplificarea Curajului.

Zece cauze profunde comune ale temerilor false

1. Convingerile limitatoare din copilărie, cum ar fi aceea că nu există suficient pentru toată lumea.
2. Temele generaționale, care tind să se transmită de la părinți la copii, și așa mai departe.
3. Amintirile unor pericole cu care ne-am confruntat în trecut.
4. Proiecțiile pline de teamă ale imaginației în viitor.
5. Temele instinctive, cum ar fi cea de șerpi sau de înălțimi. Acestea sunt temeri legate de supraviețuire pe care toți oamenii le au într-o măsură mai mare sau mai mică.
6. Sușinerea socială inadecvată.
7. Stilul pesimist de a explica realitatea.
8. Educația religioasă care induce teama.
9. Expunerea și sensibilitatea la mas-media.
10. Absența conexiunii spirituale.

Chiar dacă nu realizezi încă, așa cum am discutat în capitolul 3, cele mai multe temeri false ale tale sunt cel mai probabil moștenite. Ele au fost descărcate cândva în subconștientul tău în primii ani de viață. Părinții și celelalte persoane care au avut grijă de tine te-au programat să îți fie frică. Nu ar fi însă corect să dai vina pe ei. Marea majoritate a oamenilor transmit mai departe aceste temeri generaționale, ca pe un virus. Părinții tăi le-au moștenit de la propriii lor părinți, la fel cum tu le-ai moștenit de la ei. Cei mai mulți dintre noi nu suntem conștienți de temerile care ne guvernează viața, așa că le transmitem inconștient copiilor noștri. Prin urmare, dacă vei face efortul (deloc ușor) de a-ți vindeca temerile, nu te vei elibera numai pe tine, ci vei rupe acest lanț al slăbiciunilor, vei întrerupe tiparul temerilor generaționale, îți vei cruța copiii și vei vindeca astfel generațiile viitoare care îți vor urma.

Atunci când ești purtătorul unei temeri generaționale, este foarte ușor să cazi în rolul de victimă. Acest rol este de înțeles! Teamă nici măcar nu îți aparține ție, ci ți-a fost transmisă de altcineva. Este foarte important să înțelegi însă că nu ești o victimă, ci un supraviețuitor. Dacă te vei privi astfel, temerile generaționale pe care le-ai purtat atâta vreme nu te vor mai schilodi, ci te vor întări.

Exercițiul de cultivare a curajului nr. 23

Rupe lanțul temerilor generaționale

1. Alege un moment în care te simți pregătit și spune-ți că în următoarele șapte zile nu vei mai permite să îți fie teamă.

2. Dacă teama totuși apare (și va apărea cu siguranță), întreabă-te de unde provine ea. Oglindești cumva teama mamei tale? Te revolți împotriva fricii tatălui tău? Ți aparține cu adevărat teama ta?

3. Indiferent de unde provine teama ta, las-o deoparte pentru o săptămână. Reamintește-ți că ți-ai propus ca în acest interval de timp să nu manifesti deloc teama și treci la următoarea emoție. Să spunem că te temi să faci schimbări în căsnicia ta. Dacă nu ai voie să manifesti teama, ce altă emoție poți simți în schimb? Te simți vinovat? Rușinat? Trist? Frustrat? Neajutorat? Într-o manieră similară, dacă te temi să faci o schimbare la locul de muncă, ce ai simți dacă nu ți-ar fi teamă? Ce alte emoții se ascund sub temerile tale?

4. La sfârșitul săptămânii, notează în jurnal cum a decurs această experiență pentru tine. Te-a ajutat ea să înțelegi ceva despre sursa temerilor pe care le porți cu tine?

Principiile tale de operare

O altă modalitate de a-ți pune Diagnosticul temerilor constă în a recunoaște modul în care te ține ostatic teama fără măcar să realizezi acest lucru. Pentru a ne ajuta participanții la cursul online de „Remediu pentru suflet” să își identifice temerile care stau la baza deciziilor lor, i-am invitat pe aceștia împreună cu Rachel Naomi Remen să examineze „Principiile de operare ale Sinelui cel Mic”, după cum le-am numit noi. Printre exemplele cele mai comune de Principii de operare ale Sinelui cel Mic se numără:

- Nu te aventura niciodată, dar absolut niciodată, în necunoscut.
- Nu spune adevărul.
- Fă ce ți se spune și astfel vei fi iubit.
- Pune pe primul loc banii, chiar dacă acest lucru te face nefericit.
- Sacrificiul de sine este foarte bun. Îngrijirea de sine este ceva egoist.
- Nu face niciodată greșeli.
- Nu dezamăgi niciodată pe altcineva.
- Spune-le oamenilor ceea ce doresc să audă.
- Evită cu orice preț conflictele.
- Singurul lucru suficient de bun este perfecțiunea.
- Nu lăsa niciodată din mâini frâiele controlului.

Toate aceste Principii de operare ale Sinelui cel Mic – din care marea majoritate derivă din temerile false – reprezintă un obstacol în calea unei vieți trăite în mod curajos. Ele se opun adevărului tău lăuntric și ascultării Luminei Pilotului tău Interior. Din păcate, atunci când nu îți trăiești viața la unison cu adevărul și cu Lumina Pilotului tău Interior, lucrurile nu au cum să decurgă bine pentru tine. Gândește-te la toate momentele în care ți-ai ignorat Lumina Pilotului tău Interior. Probabil că ai făcut acest lucru convins că „procedezi corect”, motivat fiind de teama de a nu-i dezamăgi pe ceilalți oameni, de a nu avea dificultăți financiare, de a nu fi respins, sau de alte temeri care te-au determinat să îți trădezi adevărul lăuntric.

De pildă, dacă ai trimis deja invitațiile de nuntă, probabil că te-ai gândit că trebuie să mergi până la capăt, chiar dacă ai început să ai mari îndoieli că faci bine ce faci căsătorindu-te cu această persoană. Poate că ai petrecut atâția ani pregătindu-te pentru o anumită slujbă, iar banii și securitatea pe care ți le oferă aceasta sunt atât de atrăgătoare, că te-ai autoconvins singur că nu merită să renunți la ea, chiar dacă nu îți place ce faci. Poate că te-ai gândit că ești un „om bun” dacă ai grijă de o rudă mai în vârstă care te tratează ca pe un gunoi. Poate că ai muncit până la extenuare pentru a-i asigura familie tale calitatea vieții pe care ai crezut că i-o datorezi, deși Lumina Pilotului tău Interior ți-a șoptit în permanență să îți simplifice viața. Poate că ți-ai spus că această calitate a vieții celorlalți este mai importantă decât a ta.

Poate că Lumina Pilotului tău Interior nu mai dorește să mergi la biserică, dar Sinele cel Mic îți spune că trebuie să faci acest lucru, de dragul conveniențelor. Poate că Lumina Pilotului tău Interior nu mai dorește să te vezi cu un prieten pe care îl știi de 20 de ani, dar Sinele cel Mic se simte obligat să o facă, de dragul amintirilor voastre comune. Poate că Lumina Pilotului tău Interior nu mai dorește să faci sex în Poziția Misionarului, ci își dorește ceva mai „pervers”, dar Sinele cel Mic îți spune că astfel de fantezii nu pot conduce la nimic bun. Poate că Lumina Pilotului tău Interior dorește să dansezi sub clar de lună, dar Sinele cel Mic preferă să te duci dimineața la sala de gimnastică și să tragi de fiare. Poate că Lumina Pilotului tău Interior își dorește să mănânci carne organică, dar Sinele cel Mic insistă să fii vegan. Poate că Lumina Pilotului tău Interior este disperată să tragi un pui de somn, dar Sinele cel Mic îți spune că nu vei obține niciodată ceea ce îți dorești dacă dormi opt ore pe noapte. Poate că Lumina Pilotului tău Interior își dorește să te lași călăuzit de ea, dar Sinele cel Mic îți spune că acest lucru nu este sigur. Sinele cel Mic își dorește să pui în aplicare Principiile sale de operare *cu orice preț*. El este îngrozit de ceea ce s-ar putea întâmpla dacă vei schimba

vreodată aceste reguli. Nu ești însă curios dacă nu există și un alt mod de a-ți trăi viața?

Exercițiul de cultivare a curajului nr. 24

Principiile tale de operare

- Enumeră-ți Principiile de operare ale Sinelui cel Mic. De ce reguli limitatoare ascuți? Dacă nu îți trece nimic prin minte, întreabă-te ce anume consideri bun sau rău. Gândește-te la regulile pe care ți le-au predat părinții tăi. Tu ce îți înveți pe copiii tăi? Ce ai învățat la biserică, la templu sau la moschee despre felul în care trebuie să îți trăiești viața? Ce crezi că trebuie să faci pentru a primi iubire? Pentru a avea succes? Pentru a te bucura de o sănătate optimă? Pentru a face rost de bani? Pentru a dispune de securitate? Notează toate convingerile sau regulile pe care le identifici răspunzând la aceste întrebări.

- Notează acum Principiile de operare ale Luminii Pilotului Interior. Întreabă-te cine ești cu adevărat, în esența ta. Ce contează cu adevărat pentru tine? La ce aspiți? Ce crezi cu adevărat că este bine sau rău? Care sunt valorile tale de suflet? Ce principii sunt aliniate cu integritatea sufletului tău?

- Compară cele două liste. Cu siguranță vei găsi discrepanțe între ele! Ce listă îți guvernează viața? De ce reguli ții cont atunci când iei decizii? Cum crezi că s-ar schimba viața ta dacă ai ține cont de principiile Luminii Pilotului tău Interior, nu de cele ale Sinelui cel Mic?

Diagnosticul temerilor tale

Dacă ai înțeles în ce fel îți guvernează temerile viața și de unde provin acestea, înseamnă că ești pregătit să îți pui Diagnosticul Temerilor. Notează-l în scris, pentru a te putea folosi de informațiile scoase la iveală de temerile tale în scopul vindecării aspectelor din viața ta care trebuie vindecate. În timpul acestui proces, invocă pașii 1, 2 și 3 din cei Șase Pași pentru Cultivarea Curajului. În cazul în care cauzele primare ale temerilor tale false sunt legate de convingerile tale limitatoare, întoarce-te la pasul 1 și eliberează-te de aceste convingeri. Dacă ești predispus la teamă din cauza lipsei de sprijin, întoarce-te la pasul 2 și începe să îți creezi un grup de suport. Dacă nu reușești să descoperi cauzele primare ale temerilor tale, treci la pasul 3 și lasă-ți Lumina Pilotului Interior să te călăuzească. Dacă tot nu ai nici o idee de unde provin temerile tale false, consultă un terapeut, lucrează cu un consilier spiritual sau apelează la un alt profesionist care te poate ajuta să te cunoști mai bine și să înțelegi care este cauza primară a temerilor tale.

Exercițiul de cultivare a curajului nr. 25

Pune-ți propriul Diagnostic al Temerilor

1. Întreabă-ți Lumina Pilotului Interior: „Care este cauza primară a temerilor mele false?” Notează imediat gândurile care îți trec prin minte, fără să te gândești la ele. Lasă-ți intuiția să scrie pentru tine Diagnosticul Temerilor tale. Enumeră toate motivele care ar putea sta la baza unor temeri nenesecare.

2. În cazul în care te simți blocat, pune-ți următoarele întrebări:

Mi se aplică vreuna din cele Patru Prezumții Pline de Teamă?

Există alte convingeri limitatoare, traume din copilărie sau tipare care induc teama pe care le-am învățat când eram foarte tânăr? Am moștenit temeri generaționale? Dacă da, care sunt acestea?

Sunt pesimist?

Îmi lipsește credința că pot gestiona orice situație care mi-ar ieși în cale?

Am nevoie de sprijin?

Trebuie să le aduc altora servicii?

Sunt deconectat de Lumina Pilotului meu Interior? Îmi lipsește încrederea în călăuzirea ei?

Pasul 5: REȚETA. Scrie-ți Rețeta pentru Amplificarea Curajului.

Dacă ai lucrat la schimbarea convingerilor tale, la crearea unui grup de suport, dacă ai învățat să te folosești de intuiție pentru a discerne temerile reale de cele false și dacă ți-ai diagnosticat cauzele primare ale celor din urmă, probabil că dorești să *faci* ceva în privința acestora. Aici intervine Rețeta pentru Amplificarea Curajului. Nu trebuie să uiți însă că aceasta nu înseamnă întotdeauna că trebuie să „*faci* ceva”. Uneori, ea poate consta în asumarea unor perioade de pauză petrecute în tăcere, în care *nu faci nimic*. Rețeta pentru Amplificarea Curajului nu se referă

întotdeauna la o acțiune radicală. Uneori, ea constă într-o tăcere absolută.

De fapt, Rețeta ta pentru Amplificarea Curajului nu reprezintă propriu-zis un plan de acțiune, cât o oportunitate de a-ți stabili intențiile și de a lua decizii care ar putea necesita anumite acțiuni. Practic, toate Rețetele pentru Amplificarea Curajului încep la fel, prin stabilirea unor intenții clare și prin afirmarea faptului că ești pregătit să îți transformi viața. Intenția conduce automat la acțiune.

Este acesta cel mai bun moment?

Dacă nu îți sunt clare intențiile sau dacă încerci să treci la acțiune fără să fii pregătit, temerile false se pot transforma în niște monștri veritabili. Ele se amplifică și te sabotează, făcându-te să crezi că nu poți avea încredere în tine însuși. De pildă, poți începe un program măreț de creștere și transformare, renunțând însă la jumătatea lui. Sau, îți promiți că vei începe să meditezi, dar îți găsești în fiecare zi o scuză pentru a amâna această practică. Cauți pliante cu programe de dezintoxicare, dar nu te înscrii în nici unul. Te desparți în sfârșit de iubitul tău, dar două zile mai târziu te culci din nou cu el. Încerci să renunți la slujba ta, dar accepți mărirea de salariu pe care ți-o oferă șeful pentru a-ți cumpăra conștiința.

Ori de câte ori îți faci o promisiune pe care nu ți-o respecti, tu îți reduci automat integritatea și curajul. Prin urmare, în loc să te repezi să treci la acțiune, primul pas în orice Rețetă pentru Amplificarea Curajului constă în a-ți stabili foarte clar intenția de a-ți schimba viața. În continuare, trebuie să aștepti înainte de a trece la acțiune până când te consideri *cu adevărat pregătit*. Trage o linie în nisip și treci dincolo de ea cu toată fermitatea de care ești capabil. Pornește din start de la premisa că de această dată nu mai ai de gând să dai înapoi.

Dacă nu te simți pregătit, nu-ți face probleme. Manifestă-ți compasiunea față de tine însuși. Nu încerca să îți cultivi curajul persiflându-te singur. Ai încredere în mine când îți spun că această atitudine nu dă niciodată rezultate. Iubirea de sine conduce la rezultate mult mai bune decât autocritica și judecata. Atunci când te gândești să treci la o acțiune curajoasă din perspectiva compasiunii și a iubirii de sine, se întâmplă ceva magic. La un moment dat, când te aștepti mai puțin, ceva se trezește în tine. Scânteia inițială dă naștere unei flăcări, care crește și luminează întunericul din jur. În acest fel, te trezești că faci cele mai curajoase schimbări în viața ta.

Când vine acest moment, el nu va mai fi o simplă promisiune fără valoare, ci o decizie din adâncurile ființei tale, pe care o vei percepe diferit de alte promisiuni pe care ți le-ai făcut până acum sau de schimbările pe care ai încercat să le introduci în viața ta pentru a le face pe plac altor oameni. Într-o bună zi, vei ajunge să îți respecti atât de mult propria viață, propria sănătate, propria fericire și angajamentul tău față de curaj încât vei decide că *acesta este cel mai bun moment*.

Dacă încă nu te simți pregătit, focalizează-te asupra primilor patru pași. Ai răbdare cu tine. Probabil că ești într-o fază de gestație, și așa cum știe orice femeie însărcinată, sarcina nu poate fi grăbită. Așadar, nu-ți face griji dacă nu te simți pregătit. Ai încredere că momentul oportun va veni atunci când vei fi pregătit pentru schimbare. Fii deschis în fața acțiunii, dar așteaptă acest moment.

Așadar, ești pregătit? Este acesta cel mai bun moment?

Elementele Rețetei

Nu există o Rețetă universală a Curajului, pe care să o poată urma toată lumea, căci acest proces este prin excelență personal. În timpul cercetărilor mele, i-am întrebat însă pe oamenii pe care i-am considerat curajoși ce practici au folosit pentru a-și cultiva curajul, și am primit unele răspunsuri similare. Aproape toți cei pe care i-am intervievat au recomandat practica meditației ca fundament esențial al unei vieți mai curajoase, și nu pot decât să fiu de acord cu ei. Curajul se naște din esența ta spirituală, pe care nu o poți accesa decât în spațiul dintre gânduri. Prin urmare, orice lucru care te ajută să îți creezi spațiul dintre gânduri îți va dinamiza curajul.

Un alt factor cheie care a revenit mereu în răspunsurile primite a fost încrederea. Aproape toți oamenii curajoși pe care i-am intervievat mi-au spus că au trebuit să învețe să aibă încredere nu doar în ei înșiși, ci și într-o forță mai presus de ei. Tu ai încredere că poți cădea pe picioarele tale, chiar dacă trăiești vremuri dificile? Dacă încă nu ai o astfel de încredere, ești dispus să o cultivi? Pe măsură ce vei acumula dovezi că poți cădea pe picioarele tale chiar și în cele mai dificile momente din viața ta, îți va veni din ce în ce mai ușor să ai încredere în tine și în Divin.

Michelle mi-a spus că atunci când și-a privit retrospectiv toate momentele cu adevărat terifiante din viața sa, ea a rămas uimită să constate cât de curajoasă a fost. Jen mi-a spus că își aduce aminte în fiecare zi că viața ei evoluează exact așa cum trebuie. Ea își repetă de foarte multe ori această *mantra*: „*Totul este exact așa cum trebuie să fie*”, iar acest lucru o împiedică să dea curs gândurilor de teamă din mintea ei. Charlotte repetă o *mantra* similară: „*Totul este bine*”.

În alte privințe, am descoperit că abordările acestor oameni diferă foarte mult de la unul la altul. Emilee

consideră util să își identifice frica cu copilul ei interior speriat. Ea vorbește cu acesta și îl asigură că este în siguranță. Sam preferă să își privească mâna atunci când îi este frică. Ori de câte ori îți privești mâna, ne explică ea, acest lucru te integrează în momentul prezent, și astfel vocea fricii dispare. Contemplarea vizuală a mâinii întrerupe șirul gândurilor, iar în spațiul dintre acestea apare starea de pace. Ori de câte ori îi este frică, Ruth practică *asana*-e de yoga care deschid centrul inimii. Ea declară că este foarte greu să te contracti atunci când inima ta se dilată.

Sandra, care a început să practice diferite rutine sportive pe trambulina elastică la vârsta de 47 de ani, afirmă că ori de câte ori i se face frică își reamintește: „Hei, dacă pot să fac un salt pe spate cu rotație completă, pot cu siguranță să îmi gestionez și această teamă”. Anna ne recomandă să facem o pauză și să ne aducem aminte de un moment în care ne-am simțit în al nouălea cer: să ne amintim ce am făcut atunci, cum ne-am simțit, în ce mediu ne-am aflat, ce oameni se aflau alături de noi, mirosurile, sunetele și imaginile pe care le-am perceput, lăsând astfel acel moment glorios să ne umple de curaj. Lottie ne sugerează să ne facem o listă cu toate lucrurile terifiante pe care le-am trăit sau pe care le-am făcut în viața noastră, reamintindu-ne astfel că dacă am supraviețuit acelor lucruri, de multe ori într-o manieră foarte curajoasă, putem cu siguranță să trecem cu bine și prin actuala încercare.

[1] *Burger refill*, după modelul umplerii căni de cafea (*coffee refill*), care în restaurantele americane este oferită gratuit la cererea clientului.

[2] N. tr. *Adversity, Belief and Consequences* în original.

[3] Tehnici de Eliberare Emoțională, cunoscute și sub numele de „terapia prin ciocănituri”.