

Ce este Metoda Sedona?

Dacă vei practica această metodă, îți vei simți inima mai caldă și mai deschisă, furnicături plăcute pe șira spinării și corpul parcă plutind. Dacă vei privi în jur, culorile îți se vor părea mai vii și sunetele mai clare, ba chiar îți se va părea că experimentezi mediul din jur pentru prima oară în viața ta. Îți vei simți mintea mai liniștită, dar vei remarca mult mai multe posibilități minunate prin care îți vei putea îmbunătăți viața și vei putea trăi mai fericit. Te vei simți mai relaxat și mai în largul tău, știind că totul este bine în lumea ta și că evoluează așa cum trebuie.

Ochii îți se vor umple de lacrimi, căci nu-ți va veni să crezi că niște exerciții atât de simple pot produce o schimbare atât de rapidă și de profundă în viața ta. Gândul la viitor te va umple de entuziasm, căci vei deveni conștient de faptul că vei putea face față oricăror evenimente bazându-te pe nou descoperita ta tărie interioară, ușurință și încredere în sine, indiferent ce îți va scoate în cale viața.

Dar mai presus de toate, vei ști că acesta este doar începutul!

Și tu poți trăi cu ușurință acest tip de experiență, la fel ca zecile de mii de oameni care au aplicat aceste tehnici simple, dar uluitoare de puternice, pe care le-au predat ani la rând instructorii Metodei Sedona la seminarele și în programele lor audio. La ora actuală aceste tehnici îți sunt puse la dispoziție prin această carte!

Ești pregătit să devii cu adevărat fericit? Ești dispus să realizezi tot ceea ce ți-ai dorit vreodată de la viață? Ești gata să descoperi ceea ce a căutat inima ta dintotdeauna? Dacă ai răspuns negativ la toate întrebările de mai sus, nu te mai osteni să citești această carte. În schimb, dacă ai răspuns afirmativ măcar la una singură, *Metoda Sedona* te va învăța o modalitate pragmatică de a te conecta cu sursa ta interioară din care emană o fericire nelimitată, de a-ți împlini chiar și cele mai îndrăznețe vise, de a-ți realiza potențialul cel mai înalt și de a deveni un „realizat” spiritual, nu doar un căutător.

Trăim astăzi într-o lume aflată într-o schimbare rapidă și continuă, nu întotdeauna pozitivă. Marea majoritate a oamenilor își doresc mai multe certitudini, o securitate și o soliditate pe care nu le putem găsi în afara noastră oricât de mult am încerca. Din fericire, aceste calități există deja în interiorul fiecăruia dintre noi, așteptând doar să iasă la suprafață. Este ca și cum am poseda un izvor interior al bucuriei și vitalității deconectat de la rezerva de apă potabilă. Și totuși, fiecare om are un instrument secret prin care se poate reconecta cu aceasta.

Te simți intrigat? Asta mi-am și propus, căci doresc să îți prezint un proces simplu care îți poate oferi această promisiune: Metoda Sedona. Această tehnică a ajutat deja mii de oameni să se conecteze cu capacitatea lor naturală de a se elibera pe loc de emoțiile neconfortabile sau nedorite. Aceste emoții ne limitează și ne împiedică să ne creăm și să ne susținem viața pe care ne-o dorim. Din cauza lor, nu renunțăm să mai luăm deciziile necesare, ba chiar ajungem să ne imaginăm că emoțiile noastre ne pot dicta cine suntem și ce putem fi. Acest lucru este evident în maniera în care folosim limbajul. Ți s-a întâmplat vreodată să îi spui cuiva: „Sunt furios” sau „Sunt trist”? Atunci când vorbim în acest fel, noi le spunem practic celor din jur, ba chiar și nouă înșine (fără să ne dăm seama), că noi suntem *una cu* mânia sau cu tristețea noastră. Noi ne raportăm la ei și la noi înșine prin

sentimentele noastre, ca și cum acestea ne-ar defini. De fapt, noi inventăm povești întregi pentru a justifica de ce simțim ceea ce simțim, fundamentând astfel această percepție greșită a identității noastre.

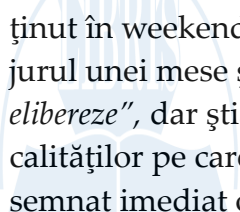
Nu vreau să spun cu asta că sentimentele noastre nu sunt uneori justificate, ci doar că ele sunt efemere, sunt niște simple emoții, nu sunt una cu noi. Prin urmare, noi putem renunța cu ușurință la ele. Opțiunea de a ne elibera de ele ne ajută să percepem corect realitatea din fața noastră, astfel încât să putem acționa (sau nu) în consecință. Acest lucru se traduce printr-o capacitate de a ne gestiona mai bine viața și de a lua decizii mai clare și mai sănătoase. El ne ajută să acționăm în moduri care ne asistă în îndeplinirea scopurilor și aspirațiilor noastre, fără să le saboteze. Am asistat de multe ori la transformarea procesului de eliberare a emoțiilor într-o capacitate de a avea mai mulți bani, relații mai armonioase, o stare de sănătate și de bunăstare fizică mai bună, și de a fi mai fericiți, mai calmi și mai focalizați, indiferent ce se întâmplă în jurul nostru.

Sună frumos, nu-i așa? Așa am crezut și eu în anul 1976, când l-am cunoscut pe Lester Levenson, cel care a inspirat crearea Metodei Sedona, devenind – între altele – mentorul meu. La acea vreme eram un aspirant spiritual plin de ardoare, dar și confuz, care participa la toate seminarele de profil susținute de maestri din Orient și din Occident deopotrivă. Am studiat astfel diferite discipline centrate pe corp, inclusiv yoga, tai chi și shiatsu. Am participat activ la numeroase cursuri de creștere personală, printre care EST, Actualism, Teta și Renaștere. Am trăit numeroase experiențe interesante și plăcute la aceste seminare, și am auzit tot felul de concepte care mi s-au părut utile, cel puțin la nivel intelectual. Și totuși, continuam să mă simt incomplet. Îmi doream un răspuns simplu și direct la marile întrebări de gen: „Care este menirea vieții mele?”, „Ce este adevărul?”, „Cine sunt eu?” și „Cum m-aș putea simți împăcat cu viața mea?” O bună parte din lucrurile pe care le-am auzit și pe care le-am experimentat nu au făcut altceva decât să adauge noi întrebări la cele pe care le aveam deja. Nimeni nu părea să dețină răspunsuri care să mă satisfacă cu adevărat, iar „maestrii” la care mă duceam nu păreau ei înșiși satisfăcuți cu natura lor reală. Exista o convingere universală și extrem de puternică potrivit căreia procesul de creștere personală este dificil și presupune un efort foarte mare de purificare a sufletului și de retrăire a emoțiilor dureroase și a problemelor nerezolvate. Din fericire, această convingere (pe care o aveam inclusiv eu) mi s-a schimbat după ce am cunoscut printr-un noroc deosebit un om cu totul remarcabil.

Întâlnirea cu Lester Levenson

L-am cunoscut pe Lester la un seminar ținut de un conferențiar binecunoscut, Lester fiind invitatul de onoare al acestuia. În acea zi, am ieșit cu un grup de cursanți pentru a lua prânzul împreună. Prezența lui Lester m-a izbit imediat prin unicitatea ei. Emană o pace absolută, părea extrem de echilibrat și se simțea în mod evident foarte confortabil în pielea lui. Nu avea deloc un comportament prețios, puteai vorbi orice cu el și îi trata pe toți ceilalți ca pe niște prieteni, inclusiv pe mine, pe care nu mă cunoștea deloc. De la bun început, mi s-a părut evident că își încheiase căutarea și că găsisse răspunsurile pe care eu încă le mai căutam. Pe scurt, trebuia cu orice preț să aflu mai multe despre acest om.

Când l-am întrebat pe Lester cum a reușit, m-a invitat la un seminar care avea să fie



ținut în weekendul următor. Nu mi-a spus decât că „un grup de oameni avea să stea în jurul unei mese și să se elibereze.” Nu prea îmi era clar ce dorea să spună prin „să se elibereze”, dar știam că dacă această tehnică avea să mă orienteze măcar în direcția calităților pe care le avea în mod evident Lester, îmi doream să o aplic. Prin urmare, am semnat imediat o cerere de înscriere.

În acel weekend m-am aflat exact în poziția în care te afli tu acum. Eram pe punctul de a mă îmbarca într-o călătorie și mă simțeam ușor agitat. Nu știam exact ce avea să presupună aceasta, și întrucât participasem deja la foarte multe seminare, eram destul de sceptic. Chiar m-am întrebat: „Dumnezeule, oare o să trăiesc din nou o dezamăgire?” Totuși, în timpul cursului am asistat la eliminarea multor convingeri limitatoare cultivate pe termen lung, atât ale mele cât și ale altora, cu o ușurință și o rapiditate uimitoare, fără ca cineva să fie nevoit să își explice celorlalți viața.

Mi-am dat așadar seama destul de rapid că am găsit ce căutam. De fapt, în sinea mea am știut că m-am născut în această lume pentru a face acest proces de eliminare și pentru a-l împărtăși restului lumii, iar până astăzi mi-am îndeplinit neclintit această menire. În ultimii 26 de ani am asistat la schimbarea vieții a mii de oameni în bine – proces radical, dar în același timp blând – prin aplicarea unei tehnici simple, dar uluitor de eficientă.

Originile Metodei Sedona

Pe măsură ce prietenia mea cu Lester s-a dezvoltat, am descoperit mai multe despre el, fapt care mi-a confirmat impresiile de început. Lester reușise să facă față celei mai mari provocări a vieții. În anul 1952, la vârsta de 42 de ani, acest fizician și antreprenor se afla la apogeul succesului lumesc, dar era nefericit și bolnav ca om. Avea multe probleme de sănătate, suferind de depresie, un ficat mărit, pietre la rinichi, probleme cu splina, hiperaciditate și ulcere care îi perforaseră stomacul și formaseră leziuni. De fapt, era atât de bolnav încât după a doua operație pe inimă, medicii l-au trimis acasă (în apartamentul său din Central Park South, New York, pentru a muri în liniște.

Lui Lester îi plăceau însă provocările. De aceea, în loc să abandoneze lupta, el s-a decis să se întoarcă în laboratorul său interior și să găsească aici răspunsurile pe care le căuta. Prin determinarea și puterea sa de concentrare, el a reușit să își transeandă mintea conștientă, găsind astfel ceea ce căuta. Ceea ce a descoperit s-a dovedit a fi un instrument perfect pentru creșterea personală – o modalitate de a se elibera de toate limitările sale interioare. Lester a fost cuprins de un entuziasm atât de mare în urma acestei descoperiri încât s-a folosit intensiv de ea pe o perioadă de trei luni. La sfârșitul acestui interval de timp, corpul său era perfect sănătos. Mai mult decât atât, el a intrat într-o stare de pace profundă, care nu l-a mai părăsit până în ziua în care a murit, în data de 18 ianuarie 1994.

Ceea ce a descoperit atunci Lester a fost faptul că noi suntem ființe nelimitate. Singurul lucru care ne limitează sunt propriile noastre concepte mentale limitative. Aceste concepte nu sunt însă adevărate. De aceea, noi ne putem elibera cu ușurință de ele. Experiența lui Lester l-a ajutat să înțeleagă că dacă el putea practica această tehnică, înseamnă că o putea preda la fel de ușor altora, care puteau beneficia la rândul lor de pe urma ei. În consecință, el a început să lucreze cu oamenii, atât individual cât și în grupuri

mici.

Lester credea cu putere că procesul de creștere personală nu depinde de nicio sursă exterioară, cum ar fi un maestru. Prin urmare, nu și-a propus niciodată să devină *guru*-l cuiva. Adepții săi se simțeau însă atât de elevați în preajma lui încât au insistat să îl privească în acest fel, în pofida protestelor și încercărilor lui de a evita acest lucru. În anul 1973, Lester a înțeles că trebuie să își formalizeze învățăturile într-un sistem care să poată fi predat cu ușurință altora și care să nu mai fie neapărat identificat cu el. Și-a organizat astfel tehnicile de creștere personală într-un sistem ce poate fi aplicat de oricine, iar acesta a devenit cunoscut sub numele de Metoda Sedona. Acesta este subiectul cărții de față.

Cum mi-a schimbat viața tehnica eliberării

Încă de la început, relația mea cu Lester a fost una de prietenie adevărată. M-am simțit imediat atât de atras de el și de învățăturile sale încât am urmat în cel mai scurt timp toate cele trei cursuri pe care le ținea: Cursul de Bază în luna noiembrie, Cursul Avansat în ianuarie și Cursul pentru Instructori Acreditați în februarie. Cu alte cuvinte, m-am grăbit cât am putut de tare să învăț tot ce era de învățat. De asemenea, am început să lucrez direct cu Lester, ajutându-l să își împărtășească învățăturile cu restul lumii.

Lucrul cu Lester mi-a permis să petrec mai mult timp alături de el, să îl observ în acțiune și să văd cum face față provocărilor inevitabile ale vieții. Pe scurt, am fost foarte impresionat. Una din plăcerile noastre era să stăm într-o cafenea și să discutăm ore întregi. Nimic nu îi plăcea mai mult lui Lester decât să povestească în fața unei cești de cafea, obicei pe care și l-a păstrat până înainte de moarte. El obișnuia să spună: „Biroul meu este servieta mea și cel mai apropiat loc în care pot bea o cafea.” Întâlnirile noastre erau întotdeauna presărate de umor, lucru care mă umplea de frustrare, căci mie mi se părea că nimic nu este mai important decât să discuți despre adevăr, în timp ce Lester prefera să orienteze discuția către subiectele cele mai mondene. Totuși, nu puteam să contest că ori de câte ori eram împreună, înțelegerea și experiența directă a adevărului se aprofundau în ființa mea, chiar dacă nu vorbeam aproape niciodată despre el. Lester era un exemplu viu al acestuia, nu un predicator. Acest lucru m-a ajutat să descopăr și să experimentez o libertate mult mai mare în viața de zi cu zi, practică pe care am păstrat-o până în această zi.

Eram atât de dedicat acestei munci încât am început să organizez grupuri de sprijin pentru oamenii care aplică Metoda Sedona în apartamentul meu din Upper West Side, Manhattan. Nu a trecut însă mult și mi-am dat seama că trebuie să mă maturizez și să îmi continui eu însumi creșterea personală înainte de a-i putea fi de vreun folos lui Lester și organizației sale. Prin urmare, m-am decis să îl susțin în calitate de voluntar și participant activ, nu de angajat. În tot acest timp am continuat să explorez în diferite modalități cum îmi poate schimba tehnica de eliberare viața de zi cu zi.

La scurt timp, mi-am început propria afacere, vânzând bijuterii. Succesul pe care l-am obținut mi-a permis să lucrez *part-time* și să îmi explorez viața cu ajutorul tehnicii de eliberare cu normă întreagă. Am continuat să fac acest lucru până în jurul anului 1981, implicându-mă când și când în ceea ce făcea Lester. Aplicând Metoda Sedona în viața mea personală și de afaceri, am devenit din ce în ce mai convins că am găsit o tehnică ce putea

ajuta orice om. Pe la sfârșitul anilor 70, Lester s-a mutat în Arizona. Prin urmare, contactul meu cu el a devenit ocazional, dar influența lui asupra vieții mele a continuat să rămână la fel de profundă.

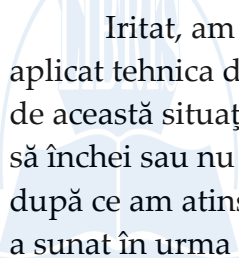
În anul 1981 am fost invitat la Phoenix pentru a participa din nou la o întrunire pentru instructori acreditați. La acest seminar a început o etapă nouă a relației mele cu Lester. Evenimentul mi-a reaprins dorința de a lucra direct cu el și de a împărtăși lumii Metoda Sedona. Am început așadar să țin regulat seminare la New York și să zbor în Arizona de mai multe ori pe an pentru noi instrucțiuni oferite în cadrul unor tabere de lucru intensiv. Toate acestea mi-au accelerat dramatic creșterea personală prin folosirea Metodei Sedona. Am remarcat producerea unor rezultate profunde, atât în mine cât și în alți prieteni care participau la seminare.

Tot în această perioadă de timp m-am decis să particip mai activ în lumea afacerilor, implicându-mă mai plener în aceasta. Am lucrat o perioadă scurtă de timp cu tatăl meu, vânzând proprietăți industriale în New York și în jurul acestuia, dar mi-am dat seama că această activitate nu mi se potrivește. M-am angajat apoi la o firmă din Manhattan care vindea clădiri și apartamente. Am aplicat Metoda Sedona pentru a-mi îmbunătăți capacitatea de vânzare și am devenit în scurt timp unul din cei mai buni agenți ai companiei. O vreme această activitate mi-a făcut plăcere, dar apoi m-am alăturat fratelui meu și am creat o divizie de investiții la compania de imobiliare a tatălui meu. Tranziția la vânzarea de clădiri de birouri, centre comerciale și alte investiții mari nu m-a deranjat deloc; dimpotrivă.

Pentru prima dată în viață, m-am apropiat de fratele meu. M-am eliberat de amintirile neplăcute care ne-au afectat pe timpuri relația și am format împreună cu el o echipă de afaceri fantastică. Exista însă un tipar recurent care se repeta în viața noastră: începeam mult mai multe afaceri decât reușeam să finalizăm. Într-o zi, Lester m-a sunat din senin ca să vadă ce mai făceam. I-am explicat ce se întâmpla. Mi-a spus atunci câteva cuvinte care aveau să-mi transforme dramatic cariera, inclusiv raportul afaceri deschise / finalizate: „Finalizează afacerea la bancă, nu în capul tău.” Deși nu am apucat să îi explic ce se întâmpla, Lester a înțeles o tendință pe care o aveam și eu, la fel ca atâția alți agenți imobiliari: eram atât de ocupați să ne imaginăm cât de grozav va fi când vom finaliza o afacere încât neglijam finalizarea ei propriu-zisă. De îndată ce am început să mă eliberez, în loc să visez cu ochii deschiși, am început să finalizez mult mai multe afaceri.

Am învățat o altă lecție importantă legată de tehnica de eliberare când am primit o listă cu nouă centre comerciale expuse la vânzare de la un broker xerox, după cum li se spune în industria imobiliară. Un broker xerox este o persoană care primește liste scrise cu proprietăți de la alți brokeri, dar care nu se deranjează să verifice datele sau să intre în contact cu proprietarii sau cu agenții care scot pe piață proprietățile.

Am trimis o copie a acestei liste unuia din cei mai buni clienți ai mei, iar acesta mi-a trimis pe loc o ofertă foarte apropiată de prețul final. De bună seamă, am fost cuprins de entuziasm, așa că am pus mâna pe telefon și am sunat persoana despre care credeam că este proprietar. Cu această ocazie, am descoperit însă că lista provenea de la un broker xerox și că nu aveam nicio șansă să contactez adevăratul proprietar.



Iritat, am înțeles că nu aveam altceva de făcut decât să mă detașez. Prin urmare, am aplicat tehnica de eliberare. Mi-am golit mintea și mi-am eliberat toate sentimentele legate de această situație, până când am ajuns să mă simt perfect împăcat indiferent dacă aveam să închei sau nu afacerea. Într-o manieră incredibilă, primul telefon pe care l-am primit după ce am atins această stare a fost de la proprietarul real al centrelor comerciale, care m-a sunat în urma unui anunț publicitar de căutare de proprietăți care tocmai apăruse (întâmplător) în ziarul *Wall Street Journal*. Când acesta mi-a cerut să îi scot la vânzare proprietățile (care erau identice cu cele din lista mea), aproape că am căzut de pe scaun.

Acesta este unul din numeroasele evenimente pe care le-am trăit și care m-au făcut să cred că fraza pe care am auzit-o de atâtea ori din gura lui Lester: „Chiar și imposibilul devine posibil atunci când te-ai eliberat complet – este adevărată.

Am învățat astfel să aplic Metoda chiar în timp ce finalizam afaceri, în timpul renegocierilor unor contracte de milioane de dolari, când fiecare dintre noi încercam să ne înșelăm reciproc prin inventarea unor povești noi, care nu corespundeau datelor asupra cărora căzuserăm de acord, în loc să semnăm pur și simplu documentele și să facem schimb de cecuri. Am trăit multe astfel de momente tensionate în care erau implicați foarte mulți bani. Dat fiind însă că aplicam tehnica de eliberare, știam întotdeauna când trebuie să îmi țin gura (lucru foarte dificil pentru un broker), dar și când trebuie să intervin, știind că ceea ce susțin este corect. Răsplata financiară a acestei practici mi-a întrecut toate așteptările.

Așa se face că până la începutul anului 1987 am economisit suficienți bani pentru a mă muta în Arizona și pentru a mă alătura lui Lester, pentru a-l sprijini în demersul său de împărtășire a Metodei Sedona restului lumii. Spre consternarea tatălui și fratelui meu, m-am mutat la Phoenix și am devenit voluntar cu normă întreagă al organizației nonprofit a lui Lester, Institutul Sedona, unde am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru a răspândi vorba despre această învățătură. Mi-am petrecut cea mai mare parte a ultimilor ani de viață ai lui Lester lucrând direct cu el pentru împlinirea misiunii sale, practic fără nicio recompensă financiară. Nu-mi păsa că lucrez gratuit, căci vedeam cât de mult bine făceam și cât de mult mă transformam eu însumi în bine.

În anul 1989, Lester m-a rugat să mă mut la Sedona pentru a-l ajuta să vândă absolvenților o parte din proprietățile imobiliare ale organizației pentru a strânge fonduri. Acolo am cunoscut-o pe soția mea Amy. Am văzut-o la un curs de karate și mi-am dat imediat seama că eram suflete pereche, așa că a doua zi am invitat-o în oraș. La acea vreme își dădea însă întâlnire cu un alt bărbat, dar mi-a cerut cartea de vizită în caz că situația avea să se schimbe. Câteva luni mai târziu, am primit un apel telefonic de la ea și am ieșit împreună la o întâlnire. Era o zi de miercuri. În sâmbăta care a urmat Amy participa deja la cursul de Metoda Sedona.

La ora actuală, eu și Amy avem o relație frumoasă și plină de iubire, dar lucrurile nu au stat întotdeauna astfel. Începutul a fost destul de greoi pentru amândoi. Mult timp după ce ne-am întâlnit, Amy a fost interesată de alți bărbați, așa că a trebuit să practic foarte multă vreme tehnica de eliberare pentru a fi ales în cele din urmă de ea. După ce ne-am căsătorit, am continuat să avem neînțelegeri. De altfel, o bună parte din acestea sunt absolut naturale în orice cuplu, așa că le mai avem inclusiv la ora actuală. Dat fiind însă că

aplicăm amândoi Metoda Sedona, ori de câte ori se întâmplă ceva care ne tulbură relația, ne detașăm imediat de aspectul respectiv. Din perspectiva mea, relația pe care o avem este neobișnuită, în sensul că devine pe zi ce trece tot mai armonioasă și mai plină de iubire.

La începutul anilor 90, relația mea cu Lester a ajuns la un asemenea nivel de încredere și respect reciproc încât mi-a oferit drepturile de autor ale cărților sale și m-a rugat să îi continui munca. Am susținut organizația pe care a creat-o încă doi ani după moartea lui. În 1996 am decis să trec la un nivel nou, așa că am înființat împreună cu Amy o companie nouă, numită Sedona Training Associates, pentru a răspândi la o scară mai mare Metoda Sedona.

Unul din lucrurile care mă impresionează cel mai mult în legătură cu procesul de eliberare este faptul că aceasta m-a condus la o stare de pace, de fericire, de bucurie și de calm care nu mă mai părăsește niciodată, indiferent ce se întâmplă în jurul meu. Nu vreau să spun cu asta că nu continui să trăiesc și eu, la fel ca orice om, momente mai bune sau mai proaste, ci doar că ceea ce consideram înainte experiențe extatice sau excepționale au devenit acum normale pentru mine, iar momentele de apogeu devin din ce în ce mai înălțătoare. Nu-mi dau seama cât de departe pot ajunge cu această metodă, dar îmi propun să aflu.

Vestea bună este că nu sunt singur în această privință. Foarte mulți oameni din întreaga lume au obținut rezultate similare în viața lor. Cu ani în urmă, o companie de asigurări din New York numită Mutual a efectuat un studiu al eficacității Metodei Sedona. Un grup de agenți de vânzare au fost antrenați în această metodă, iar apoi vânzările lor de polițe au fost comparate cu cele ale unui grup de control timp de șase luni. În perioada studiului, grupul care a învățat Metoda a obținut rezultate mai bune cu 33% decât grupul de control. Studiul a fost împărțit în două perioade de câte trei luni. S-a dovedit că rezultatele obținute în al doilea interval au fost mai bune decât cele din primul interval, ceea ce arată că eficacitatea Metodei se amplifică în timp.

Cum trebuie folosită această carte

Citind această carte, vei învăța în ce constă Metoda Sedona – o tehnică pe care o vei putea folosi de-a lungul întregii vieți. Pe măsură ce vei începe să te eliberezi de toată povara emoțională pe care te-a împiedicat să faci ceea ce ți-ai dori sau știi că ar trebui să faci, vei deveni din ce în ce mai eficient. Nu vei găsi în această carte o listă cu ceea ce „trebuie” și „nu trebuie” să faci, sau de comportamente pe care trebuie să le adopți neapărat. Noi ne impunem deja destule astfel de clișee. Ceea ce vei învăța va fi cum să te transformi din interior în exterior. Acest gen de schimbări sunt întotdeauna permanente.

În plus, pe măsură ce vei experimenta acest sistem simplu în viața ta, vei descoperi noi și noi modalități de a-l aplica. Indiferent ce vei înțelege citind această carte și începând să lucrezi cu Metoda, acesta va fi doar vârful aisbergului. Această tehnică simplă îți va transforma fiecare aspect al vieții, căci se bazează pe premisa că noi suntem ființe nelimitate. Dacă îți privești retrospectiv viața, sunt convins că ai avut și tu, la fel ca marea majoritate a oamenilor, crâmpie de revelații ale acestei stări de conștiință infinită, care este absolut naturală. Ai trăit probabil la viața ta momente în care te-ai simțit „pe val”, în care totul s-a legat de la sine și s-a derulat fără niciun efort din partea ta. Prin aplicarea

Metodei Sedona, va fi posibil să experimentezi zilnic astfel de momente.

Nu știi ce fel de cititor ești. Poate că te implici plenar în ceea ce citești, sau poate te limitezi să reții ideile utile pe care să le aplici mai târziu, atunci când situația ți-o cere. Sfatul meu este să te implici plenar și să faci toate exercițiile recomandate în această carte. Experiența personală m-a învățat că singura modalitate eficientă de eliberare este practica sau experiența directă. Dacă vei citi de mai multe ori această carte vei obține beneficii suplimentare, fapt care te va ajuta să integrezi mai bine capacitatea ta înnăscută de a te elibera de limitări.

Cartea de față este împărțită în două părți. În Partea Întâi vom explora împreună fundamentele procesului de eliberare și motivațiile care stau la baza limitărilor noastre. Cu această ocazie, îți voi prezenta diferite tehnici care te vor ajuta să avansezi accelerat pe calea ce conduce către eliberare, dar și să faci față evenimentelor adverse, să îți cultivi rezistența, să fii „prezent”, să îți rezolvi sentimentele legate de conflictele din trecut, să îți realizezi scopurile și să îți echilibrezi aspectele pozitive și negative ale ecuației emoționale. În Partea a Doua a cărții ne vom ocupa de anumite domenii mai specifice ale vieții, asupra cărora Metoda Sedona poate avea un impact pozitiv foarte puternic. Printre acestea se numără eliberarea de vinovăție, de rușine, de teamă și de anxietate, îmbunătățirea relațiilor, cultivarea unei stări optime de sănătate și contribuția la crearea unei lumi armonioase, care trăiește în pace.

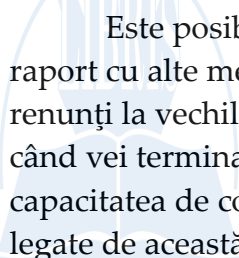
Citește această carte în ordinea prezentată, căci fiecare capitol contribuie la construirea unui fundament solid pentru cele care vor urma. Nu vei putea învăța tot ce are de oferit această carte dacă nu vei citi capitolele în ordinea indicată și dacă nu vei aplica tot ce ai învățat în viața de zi cu zi. Fiecare capitol conține cel puțin câteva nestemate care îți vor îmbogăți viața. Deschide-te cât poți de mult în fața ideilor din această carte și privește-o ca pe o oportunitate de a-ți schimba conștiința și viața.

Dacă după încheierea cărții vei dori să mergi mai departe, Sedona Training Associates îți oferă o versiune audio a acestui curs și seminare live în principalele orașe din Statele Unite și din restul lumii.

Nu crede tot ce spun eu

Nu crede automat ceea ce vei citi în această carte. Aplică principiile descrise aici și convinge-te singur de eficacitatea lor. Faptul că un autor spune ceva nu înseamnă automat că așa stau lucrurile. Oamenii au tendința de a crede foarte ușor ceea ce spun alții, mai ales dacă este vorba de o autoritate într-un domeniu sau altul. Lester credea cu convingere că noi trebuie să evităm acest lucru, indiferent cât de mult credem într-un maestru sau într-un expert. Ceea ce trebuie să facem este să rămânem deschiși în fața mesajului său, dându-ne astfel ocazia de a crește, dar nu trebuie să acceptăm ce spune acesta decât după ce i-am verificat mesajul prin experiența personală directă. Lester numea acest procedeu: „preluare a informațiilor în vederea verificării lor.”

Sugestia mea este să preiei toate informațiile din această carte în vederea verificării lor. Oferă-ți permisiunea de a te deschide în fața mesajului, fără a-l accepta însă orbește. În acest fel, informațiile receptate vor avea o valoare mult mai mare dacă le vei explora și le vei aplica în viața ta – cu alte cuvinte, dacă le vei verifica în viața de zi cu zi.



Este posibil ca unele idei din cartea *Metoda Sedona* să îți se pară contradictorii în raport cu alte metode sau tehnici pe care le-ai învățat. Asta nu înseamnă că trebuie să renunți la vechile metode sau principii. Lasă-le însă deoparte pe moment, cel puțin până când vei termina de explorat această carte. Sfatul meu este să îți suspenzi temporar capacitatea de comparație și judecata critică până când vei trage concluziile tale personale legate de această carte. Abia atunci vei putea compara aceste idei cu celelalte și vei putea verifica ce anume se potrivește și ce nu. Marea majoritate a oamenilor consideră tehnica de eliberare un adjuvant minunat pentru alte tehnici și terapii pe care le aplică.

Contradicțiile sunt inevitabile atunci când compari diferite căi sau tradiții de creștere personală, ceea ce nu înseamnă neapărat că unele dintre ele sunt false. Există posibilități multiple care conduc la descoperirea de sine, și cu cât vei accepta mai multe dintre ele, cu atât mai profundă va fi înțelegerea la care vei ajunge și cu atât mai pragmatice vor fi aplicațiile ei. Există multe raze care conduc la același soare central.

Este o simplă chestiune de rezonanță

Experiența m-a învățat că tot ceea ce există în această lume are o vibrație personală, inclusiv noi înșine și toți cei pe care îi cunoaștem. Nu ai remarcat niciodată că unii oameni te bine-dispun automat, în timp ce alții te prost-dispun prin simpla lor prezență, chiar fără a face sau a spune ceva? Pe măsură ce ne eliberăm din punct de vedere emoțional și ne amplificăm nivelul de înțelegere, această rezonanță sau frecvență de vibrație crește la rândul ei. Dar lucrurile nu se opresc aici. Chiar și în rândul oamenilor care se află pe aceeași frecvență de vibrație ca și noi există unii cu care ne înțelegem mai bine decât cu alții. Acest lucru este valabil inclusiv pentru maestri și pentru idei.

Pe măsură ce vei continua să citești *Metoda Sedona*, este posibil să descoperi că rezonezi mai intens cu anumite capitole, în timp ce altele te vor face să te simți puțin confuz sau indiferent. Anumite secțiuni ale cărții îți se vor părea mai importante decât altele, în funcție și de situațiile prin care treci. Dacă vei continua să lucrezi cu tehnica de eliberare, în viața ta vor apărea alte situații, care te vor face să prețuiești mai mult capitole care inițial nu îți-au trezit interesul. Acest lucru arată că te-ai transformat și că ești pregătit să percepi lucrurile dintr-o perspectivă diferită. Acceptă aceste schimbări și modifică-ți perspectiva ținând cont de ele.

Adoptă o atitudine jucăușă și plină de blândețe

Mai presus de toate, tratează-te cu iubire în timp ce aplici procesele din această carte. Fii cel mai bun prieten și suporter al tău, nu un sergent sau un șef dur. Lasă-te transformat de experiența bucuriei. În scurt timp vei începe să faci descoperiri din ce în ce mai interesante și mai inspirate legate de modalitățile prin care te-ai limitat singur. Pe măsură ce aceste limitări vor începe să dispară una câte una, te vei simți din ce în ce mai ușor, mai fericit, mai relaxat și mai în largul tău.

Metoda Sedona ne reamintește de un lucru pe care spiritul nostru îl recunoaște intuitiv: noi ne putem bucura de libertate și de fericire chiar acum. Nu trebuie să așteptăm să ajungem la ele într-un viitor îndepărtat, după ce am muncit din greu în acest scop pentru a le binemerita și pentru a ne pregăti în vederea primirii lor. Noi avem toate motivele să ne bucurăm și să fim fericiți chiar acum, în acest moment!

Partea Întâi

Cursul „Metoda Sedona”

Prima parte a cărții de față acoperă aproape întregul material predat în versiunea live și în cea audio a Cursului de Bază al Metodei Sedona. Ea include de asemenea anumite materiale din cursurile avansate și chiar o serie de tehnici noi, care te vor ajuta să îți schimbi dramatic cursul vieții în bine și să păstrezi pentru totdeauna acest curs. Deși aceste tehnici sunt extrem de simple, așa cum vei descoperi în scurt timp, ele sunt infinit mai puternice decât îți poți imagina în momentul de față. În plus, dacă vei continua să aplici aceste tehnici și principii în viața ta de zi cu zi, puterea și eficacitatea lor vor crește exponențial.

La peste un sfert de secol după ce le-am învățat eu însumi, mărturisesc că le privesc și astăzi cu aceeași uimire. Ori de câte ori văd cât de ușor trăiesc oamenii care le aplică schimbări pozitive în viața lor, mă minunez și mă umplu de recunoștință pentru că mi s-a dat șansa de a împărtăși lumii acest proces elegant și minunat de puternic.

Capitolul 1

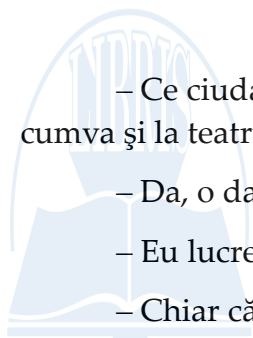
Dincolo de ciclul suprimare-exprimare

Schimbările rapide și pozitive care s-au petrecut în viața lui Joe de îndată ce a început să aplice Metoda Sedona reprezintă un model ideal pentru noi toți. Dificultățile cele mai persistente dispar, noi posibilități fantastice apar din senin, iar sincronicitățile abundă, netezind calea oricărui om care aplică Metoda. Când Joe a învățat această Metodă, el se afla într-o perioadă foarte proastă din viața lui, atât din punct de vedere personal cât și profesional. În urmă cu un an și jumătate el trecuse printr-un accident de avion în urma căruia a fost nevoit să meargă șapte luni într-un scaun cu rotile, compania sa îl concediase, iar divorțul de soția sa, care trena de trei ani, devenea din ce în ce mai complicat. La numai câteva săptămâni după ce Joe a început să aplice tehnica de eliberare, lucrurile s-au schimbat cu 180 de grade. Mai întâi de toate, soția sa a fost de acord cu un proces de mediere în urma căruia cei doi au ajuns în sfârșit la o înțelegere amiabilă. În al doilea rând, el s-a întâlnit întâmplător la un bal de caritate cu președintele companiei cu care se judeca pentru concediere abuzivă. Acesta nu știa nimic despre povestea lui John, așa că în luna care a urmat avocatul lui Joe l-a sunat și i-a spus că respectiva companie a fost de acord cu un pachet mult mai generos de plăți compensatorii.

Ca și cum toate acestea nu ar fi fost de ajuns, Joe s-a decis să plece într-o vacanță de un weekend într-o insulă paradisiacă, pentru a-și sărbători aici norocul din ultima vreme. În timp ce citea o carte pe plaja din Nassau, el a început să discute cu o femeie care s-a dovedit mai târziu a fi marea iubire a vieții sale. La acea vreme nu avea însă nicio intenție serioasă, căci trebuia să prindă avionul către casă ce decola peste numai două ore. Jean i se părea însă o figură familiară, iar după ce a aflat că locuiește în Toronto, la fel ca și el, a întrebat-o:

– Ascultă, aceasta nu este o replică de agățat, dar nu cumva locuiești pe strada cutare?

– Ba da, i-a răspuns ea.



– Ce ciudat! Eu merg la fizioterapie acolo. Cred că te-am văzut în metrou. Te duci cumva și la teatrul din centru?

– Da, o dată sau de două ori pe săptămână, i-a răspuns Jean.

– Eu lucrez în centrul Toronto-ului, în Scotia Plaza, la etajul 53.

– Chiar că e ciudat... Eu lucrez la etajul 30!

A trecut astfel o oră. Când Joe s-a ridicat să plece, cei doi au făcut schimb de telefoane, după care el a uitat de incident. Peste două săptămâni, bilețelul cu numărul de telefon al lui Jean i-a căzut însă întâmplător din carnețel și i-a reamintit de ea. După ce a sunat-o, cei doi s-au întâlnit și s-au înțeles uimitor de bine. În scurt timp s-au îndrăgostit, iar Joe a cerut-o în căsătorie pe Jean.

Cu cât Joe a aplicat mai intensiv Metoda Sedona, cu atât mai rapid a decolat cariera lui de director executiv în industria de investiții bancare și cu atât mai sus a avansat el în ierarhia instituției. Veniturile sale au crescut astfel exponențial. În ceea ce privește bogăția și banii, Metoda a făcut minuni în cazul lui. Peste toate, Joe a continuat să aplice Metoda pentru a se detașa de grijile pe care și le făcea în legătură cu starea sa fizică. În urma accidentului de avion, el își rupsese 32 de oase, inclusiv cele ale piciorului stâng, rotula genunchiului drept, mâna și craniul, rămânând practic handicapat fizic. Deși medicii i-au spus că nu va mai putea merge niciodată normal, la ora actuală nimeni nu-și poate da seama că a suferit vreun accident după felul în care merge, și în plus nu mai are deloc dureri. Joe aplică aceleași tehnici ale Metodei Sedona pe care le vei învăța și tu citind această carte – dimineața și seara, dar și de-a lungul zilei. În consecință, duce o viață fericită, are succes, se distrează și trece cu grație prin evenimentele vieții, care i se par din ce în ce mai satisfăcătoare. După cum spune Joe însuși: „Mă simt binecuvântat. Metoda Sedona transformă marile probleme în chestiuni neînsemnate.”

Viața așa cum o cunoaștem noi

Armonia și fericirea necondiționată sunt două atribute absolut naturale ale fiecăruia dintre noi, dar iată cum percep marea majoritate a oamenilor o zi obișnuită de lucru: ne trezim, ne dăm cu greu jos din pat și chiar înainte de a ne duce la baie, începem să ne facem griji anticipate sau să ne planificăm evenimentele zilei. Ne risipim astfel rapid puțină energie pe care am acumulat-o după somnul agitat de peste noapte (dacă am avut norocul să adormim!). Plecăm apoi la serviciu, ne stresăm din cauza traficului sau a mulțimii enorme de oameni aflați în tranzit, la fel ca și noi, sau ne simțim pur și simplu frustrați din cauza acestui timp „pierdut.” Când ajungem în sfârșit, nu ne simțim deloc plini de entuziasm, căci toate sarcinile pe care le avem în față ne stresează deja. Orele trec, iar noi așteptăm cu nerăbdare ora prânzului sau sfârșitul zilei. Interacționăm de mai multe ori cu colegii, uneori în mod satisfăcător, dar de foarte multe ori într-o manieră neplăcută. Suntem convinși că nu putem influența cu nimic ceea ce ni se întâmplă sau reacțiile noastre în fața acestor evenimente (ceea ce simțim). De aceea, ne reprimăm emoțiile și ne vedem plictisiți sau iritați de viață.

Spre sfârșitul zilei, ne simțim epuizați din cauza reprimării acestor emoții. În cel mai bun caz, ne ducem la barul local și povestim cu prietenii, mâncăm, bem și privim știrile la televizor, care ne stresează încă și mai mult, și în tot acest timp sperăm că

sentimentele noastre reprimite vor dispărea de la sine. Deși ne simțim puțin mai bine, căci nu trebuie să ne confruntăm cu ele, realitatea este că aceste sentimente nu dispar cu adevărat, ci se scufundă în subconștientul nostru. Ajungem astfel ca o oală sub presiune, care necesită o energie din ce în ce mai mare pentru a-și păstra capacul deasupra. Când în sfârșit ajungem acasă la soțul sau la soția noastră și la copiii, aceștia doresc să ne povestească propria lor zi, dar noi nu mai avem energie pentru a-i asculta. Încercăm să mimăm că îi ascultăm cu interes și cu plăcere, dar ne pierdem firea la cel mai mărunț incident. În cele din urmă, toată familia se așează în fața televizorului, până se face ora de culcare. A doua zi dimineața ne trezim și o luăm de la început.

Cam sinistru, nu-i așa? Și totuși, nu ți se pare familiar acest scenariu?

De bună seamă, este posibil ca povestea vieții tale să fie ceva mai bună decât cea descrisă în scenariul de mai sus. Poate că ești o mamă care stă acasă și își crește copiii. Poate că ești un contractor independent și îți rezolvi majoritatea afacerilor la telefon sau pe Internet. Poate că ești artist. Trendul rămâne însă același. Rutina în care ne aflăm nu face decât să se adâncească de la o zi la alta, până când ni se pare că nu mai avem nicio cale de ieșire.

Ei bine, există o astfel de cale, iar viața ta nu trebuie să se deruleze după scenariul de mai sus.

Eliberarea

Una din principalele modalități prin care ne creăm singuri o stare de dezamăgire, de nefericire și tot felul de păreri greșite este cramponarea de gândurile și sentimentele care ne limitează. Nu „cramponarea” în sine este inadecvată. De multe ori, această reacție este perfect justificată în anumite situații. Spre exemplu, eu nu îți sugerez să *nu* te „cramponezi” de volanul mașinii pe care o conduci, sau de scara pe care urci. În mod evident, o astfel de „distanțare” ar avea consecințe nefericite. Nu ți s-a întâmplat însă niciodată să te cramponezi de un punct de vedere chiar dacă acesta nu îți mai slujește în mod evident? Nu ți s-a întâmplat să te cramponezi de o emoție chiar dacă nu puteai face nimic pentru a ți-o satisface, pentru a o corecta sau pentru a schimba situația care a cauzat-o? Nu ți s-a întâmplat niciodată să te cramponezi de o tensiune sau de o anxietate chiar dacă evenimentul care le-a provocat a trecut de mult? Acesta este genul de cramponare pe care îl vom explora în această carte.

Care este opusul cramponării? Ei bine: „detașarea” sau „eliberarea.” Atât eliberarea cât și cramponarea fac parte integrantă din procesul natural al vieții. Înțelegerea acestui lucru este chiar fundamentul Metodei Sedona. Indiferent cine ești, dacă citești aceste cuvinte, îți garantez că ai experimentat deja de multe ori procesul de eliberare, adeseori fără să fii conștient de ceea ce se întâmplă și fără să fi auzit niciodată de Metoda Sedona. Detașarea sau *procesul de eliberare* este o capacitate naturală cu care ne naștem cu toții, dar pe care suntem condiționați să nu o mai folosim după ce ajungem la stadiul de adult. Foarte mulți oameni se simt încurcați deoarece nu știu când să se detașeze și când să se cramponeze de emoțiile lor. Cei mai mulți dintre ei încurcă lucrurile, cramponându-se atunci când ar trebui să se detașeze, de cele mai multe ori în detrimentul lor.

Există puține sinonime pentru cramponare și detașare care ar putea clarifica și mai

mult lucrurile. Două dintre ele sunt: închidere și deschidere. Atunci când arunci o minge, trebuie să îți ții mâna strânsă în jurul acesteia printr-o mișcare a brațului. Dacă nu îți deschizi mâna și nu dai drumul mingii la momentul potrivit, aceasta nu va ajunge acolo unde dorești, ba te-ai putea chiar răni. Alte sinonime sunt: contracția și expansiunea. Ca să putem respira, noi trebuie să ne contractăm plămânii pentru a elibera aerul din ei, iar apoi să ni-i dilatăm pentru a-i umple cu aer. Nu este suficient doar să inspirăm. Pentru a încheia procesul de respirație trebuie să și expirăm. Un alt exemplu este tensionarea și relaxarea mușchilor. Dacă nu am putea aplica ambele procese, mușchii noștri nu ar putea funcționa corect, căci marea majoritate a mușchilor lucrează în perechi opuse de parteneri.

„Una din marile mele realizări de până acum este faptul că am reușit să îmi transcend o bună parte din gândurile nenecesare legate de anumite emoții distructive. Pur și simplu, mă eliberez de ele. Pot folosi mult mai bine energia consumată anterior pe furie, teamă și invidie pentru proiectele profesionale care îmi solicită atenția sau pentru familia mea.”

– Per Heiberg, Norvegia

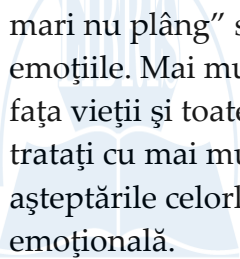
Este interesant de remarcat componenta emoțională a cramponării și eliberării, precum și gradul impactului sentimentelor noastre asupra corpului. Nu ai observat niciodată că atunci când sunt supărați, oamenii își țin de multe ori respirația? De-a lungul procesului de respirație, atât inspirația cât și expirația pot fi inhibitate prin cramponarea de anumite emoții nerezolvate. Marea majoritate a oamenilor au de asemenea tensiuni reziduale în mușchi, care nu le permit să se relaxeze vreodată plenar. Și de această dată, la baza acestor tensiuni stau emoțiile nerezolvate sau reprimare.

De ce rămânem însă blocați? Atunci când ne suprimăm emoțiile, în loc să ne permitem experiența trăirii plene a sentimentelor noastre în momentul în care acestea apar, noi le perpetuăm și acest lucru ne face să ne simțim neconfortabil. Prin evitare, noi ne împiedicăm emoțiile să treacă libere prin noi, și astfel să se transforme sau să se dizolve, iar această suprimare este neplăcută.

Suprimare și exprimare

Ți s-a întâmplat vreodată să te uiți la un copil mic căzând și apoi privind în jur pentru a vedea dacă are vreun motiv ca să plângă? Dacă sunt convingși că nu se uită nimeni la ei, copiii mici se detașează instantaneu de ceea ce li s-a întâmplat, se șterg de praf și acționează ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. În schimb, dacă văd că pot capta atenția unui adult, ei încep să plângă și aleargă în brațele părinților. În alte cazuri, copiii se supără pe prietenii lor, ba chiar le spun: „Te urăsc și nu o să mai vorbesc niciodată cu tine”, după care, câteva minute mai târziu, se poartă de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic.

Noi am pierdut această capacitate naturală de a ne detașa de emoțiile noastre, deși o aveam în mod natural atunci când eram copii. Părinții, profesorii, prietenii și societatea în ansamblul ei ne-au modelat fără știrea noastră conștiința, astfel încât am uitat de această capacitate. De fapt, acest lucru a fost posibil tocmai pentru că nu am fost niciodată conștienți de faptul că am avut această capacitate de a ne detașa. Ori de câte ori ni s-a spus „nu”, cum să ne comportăm, că trebuie să ne maturizăm și să devenim responsabili, când trebuie să stăm cuminți și să păstrăm tăcerea, când să nu ne mai tânguim, întrucât „băieții



mari nu plâng” sau „fetele mari nu se enervează” – noi am învățat să ne suprimăm emoțiile. Mai mult, dacă am reușit să ne reprimăm aceste emoții, exuberanța naturală în fața vieții și toate sentimentele pe care ceilalți le considerau inacceptabile, noi am fost tratați cu mai mult respect, ca un adult. Am început să ținem astfel cont mai mult de așteptările celorlalți legate de noi decât propriile noastre nevoi și de bunăstarea noastră emoțională.

Există o glumă care ilustrează perfect acest lucru: în primii doi ani din viața unui copil toată lumea încearcă să îl învețe să meargă și să vorbească, iar în următorii 18 ani toată lumea încearcă să îl convingă să stea jos și să tacă.

Nu vreau să spun cu asta că nu este bine să îți disciplinezi copiii. Aceștia trebuie să învețe care le sunt limitele permise pentru a putea funcționa în viață, iar uneori trebuie să fie protejați de anumite pericole evidente. Problema este că acest proces de disciplinare este dus de multe ori la extrem de către adulți.

Ceea ce noi numim „suprimare” nu este altceva decât o apăsare a capacului pe oala sub presiune a emoțiilor noastre, refularea, negarea și reprimarea lor, precum și acțiunea ca și cum ele nu ar exista. Orice emoție pe care nu o exprimăm și de care nu ne eliberăm prin detașare este automat stocată în mintea noastră subconștientă. Un mecanism important al acestui proces este fuga de propriile emoții. Noi refuzăm să ne confruntăm cu acestea (să le privim în față), până când se scufundă în subconștient. Ai auzit probabil expresia: „Timpul vindecă toată rănilă.” Personal, consider discutabil acest lucru. Cei mai mulți dintre oameni traduc această expresie prin: „Acordă-mi suficient timp și îmi voi reprima toate emoțiile.”

De bună seamă, există situații în care suprimarea se dovedește o opțiune mai bună decât exprimarea, de pildă atunci când te afli la lucru, iar șeful sau un coleg îți spune ceva cu care nu ești de acord, dar nu este un moment potrivit să îi dai răspunsul. Nesănătoasă și neproductivă este doar obișnuința de a-ți suprima emoțiile.

Noi ne evităm emoțiile uitându-ne la televizor, ducându-ne la cinematograful, citind cărți, bând alcool, consumând medicamente și droguri, făcând exerciții fizice și prin alte activități menite să ne distragă atenția de la durerea noastră emoțională o perioadă suficient de lungă de timp pentru a o putea refula în subconștient. Sunt convins că ești de acord că majoritatea acțiunilor din lista de mai sus nu sunt inadecvate în sine, ci doar atunci când ne realizăm în exces, pierzând controlul asupra lor. Noi ne folosim de ele pentru a compensa incapacitatea noastră de a face față conflictelor emoționale interioare prin care trecem. Fuga excesivă de propriile emoții este atât de prevalentă în societatea noastră încât a condus la apariția multor industrii care au înflorit de pe urma ei.

Atunci când devenim adulți, noi ajungem atât de buni la suprimarea emoțiilor noastre încât aceasta ne devine o a doua natură. Într-un fel, devenim la fel de buni la suprimare pe cât eram în copilărie la eliberare. De fapt, ajungem să ne reprimăm o energie emoțională atât de mare încât devenim un fel de bombă cu ceas ambulantă. De multe ori, nici măcar nu ne mai dăm seama că ne-am reprimat adevăratele reacții emoționale, până când este prea târziu, iar corpul nostru manifestă primele simptome ale unor boli asociate cu stresul, umerii ne înțepenesc, stomacul ni se ulcerează, sau dimpotrivă, explodăm și

spunem sau facem ceva ce regretăm mai târziu.

Suprimarea este doar unul din aspectele pendulului emoțional. Celălalt aspect este exprimarea emoțiilor. Atunci când suntem furioși, țipăm. Atunci când suntem triști, plângem. În acest fel, noi dăm curs emoțiilor noastre. Eliberăm o parte din aburul acumulat în interior, dar asta nu înseamnă că am stins inclusiv focul. Exprimarea emoțiilor ne face de regulă să ne simțim mai bine decât suprimarea lor, mai ales dacă ne-am blocat multă vreme această capacitate. Imediat după ce am dat curs emoțiilor noastre ne simțim mai bine, dar expresia emoțională poate avea la rândul ei efecte secundare negative.

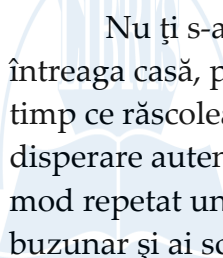
Orice terapie bună se bazează în general pe ajutorarea pacientului să intre în contact cu emoțiile sale și să și le exprime. La rândul lor, relațiile echilibrate și durabile nu ar putea supraviețui fără exprimarea clară a sentimentelor noastre. Ce se întâmplă însă atunci când ne manifestăm inadecvat emoțiile în afara unei situații terapeutice? Ce simte persoana cu care avem de-a face? Expresia inadecvată poate conduce la neînțelegeri și conflicte, precum și la escaladarea reciprocă a emoțiilor, care poate scăpa de sub control.

Nici suprimarea, nici exprimarea emoțiilor nu reprezintă așadar o problemă în sine. Ele sunt capete opuse ale aceleiași mișcări de pendulare, ale aceluiași spectru al manifestării emoțiilor noastre. Problemele apar numai atunci când pierdem controlul asupra acestora, și de multe ori ne trezim făcând opusul lucrurilor pe care le intenționăm. Adeseori, rămânem blocați la unul din capetele spectrului. În astfel de momente, noi trebuie să găsim în noi puterea de a ne elibera, de a ne detașa de emoțiile noastre.

A treia alternativă: Eliberarea

Punctul de echilibrare și alternativa naturală în fața suprimării și exprimării inadecvate este detașarea sau eliberarea – ceea ce noi numim Metoda Sedona. Aceasta reprezintă echivalentul stingerii focului și goliri conținutului oalei sub presiune. Dat fiind că orice emoție reprimată încearcă să devină manifestă, eliberarea nu înseamnă altceva decât oprirea acțiunii interioare de blocare a acestor sentimente pentru a le lăsa să treacă prin tine, lucru care se întâmplă ușor, datorită presiunii sub care se află. Dacă vei folosi Metoda Sedona, vei descoperi că îți poți suprima sau manifesta cu ușurință emoțiile ori de câte ori este necesar, dar cel mai adesea vei opta pentru punctul de echilibru, respectiv pentru cea de-a treia opțiune pe care o ai: cea a *eliberării*. De altfel, tu știi deja cum să faci acest lucru.

Chiar dacă ai devenit un expert în reprimarea și / sau exprimarea emoțiilor tale, tu continui să practici inclusiv în prezent eliberarea de ele. De pildă, râsul reprezintă o modalitate ideală de eliberare, beneficiile sale asupra stării de sănătate și eliminării stresului fiind bine documentate. Gândește-te la ultima dată când ai râs în hohote. Poate că te-ai uitat la o comedie sau ai discutat cu un prieten, când deodată ai izbucnit în râs. Ai simțit mai întâi un fel de gădilătură interioară, după care ai izbucnit într-un râs nestăpânit, care ți-a cutremurat întregul corp. Cu cât ai râs mai mult, cu atât mai ușor, mai relaxat și mai fericit te-ai simțit, intrând într-o stare de euforie. Dacă vei aplica procesul descris în această carte, vei trăi senzații similare. Deși de cele mai multe ori nu vei râde cu voce tare atunci când te vei descătușa de emoții, vei zâmbi frecvent și vei simți aceeași stare de ușurare ca în cazul unui râs sănătos.



Nu ți s-a întâmplat niciodată să îți pierzi cheile sau ochelarii și să întorci pe dos întreaga casă, pentru a le găsi în final în buzunar? Amintește-ți de un astfel de moment. În timp ce răcoleai prin casă te simțeai din ce în ce mai tensionat. Dacă ai ajuns la o disperare autentică, ai golit probabil chiar și conținutul tomberoanelor. Te-ai întrebat în mod repetat unde ai putut pune cheile. În final, în urma unei inspirații, ai băgat mâna în buzunar și ai scos un oftat de ușurare – *Ahhhh* – iar tensiunea și anxietatea ți-au dispărut ca prin farmec, descoperind că ai avut tot timpul la tine cheile sau ochelarii. După ce ți-ai „spus vreo două”, te-ai liniștit, umerii ți s-au relaxat și probabil ai simțit un fior de ușurare trecându-ți prin corp. Acesta este un alt exemplu de eliberare naturală din viața de zi cu zi.

Dacă îți vei perfecționa aplicarea Metodei, vei trăi din ce în ce mai des această stare de relaxare și înțelegere, chiar dacă emoția eliberată a fost una de lungă durată, pe care ai încercat o viață întreagă să o rezolvi. Vei descoperi că ai avut dintotdeauna răspunsurile pe care le-ai căutat.

Sunt situații în care starea de ușurare spontană poate apărea chiar în mijlocul unei certți. Amintește-ți de un moment în care ai discutat aprins cu cineva drag și în timpul căruia s-a petrecut următoarea suită de evenimente: te-ai implicat foarte tare în discuție, fiind absolut convins că ai dreptate și că poziția ta este justificată, iar apoi ai surprins privirea persoanei din fața ta. Fără să îți propui neapărat, te-ai conectat cu ea pe un nivel superior (acela care o face să ți se pară atât de specială și să o iubești), iar în acea clipă ceva s-a relaxat în tine, iar poziția ta anterioară nu ți s-a mai părut la fel de justificată. Ai reușit chiar să privești problema din perspectiva persoanei. Poate că ai făcut o pauză scurtă și ți-ai reconsiderat atitudinea, găsind pe loc o soluție ușoară și reciproc avantajoasă.

„Atunci când mă aflu la serviciu, sunt mai energic, mai pro-activ și mai pozitiv. Lucrez în domeniul vânzărilor, iar respingerea nu are același efect asupra mea. De fapt, din ce în ce mai puțin clienți potențiali mă refuză.”

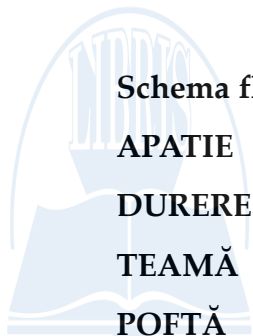
– David Fordham, Londra, Anglia

Dacă vei integra idile din această carte, vei învăța să privești lucrurile inclusiv din alte puncte de vedere, eliberându-te astfel de tot felul de conflicte interioare, unele dintre ele atât de vechi încât ai și uitat de ele.

Continuumul eliberării emoționale

Dacă îți vei analiza retrospectiv viața, vei descoperi cu siguranță numeroase situații în care te-ai eliberat în mod natural de emoții. De regulă, noi facem acest lucru accidental sau atunci când suntem puși cu spatele la zid și când nu ne-a mai rămas nicio altă opțiune. Dacă te vei focaliza asupra întăririi acestei capacități naturale practicând Metoda Sedona, te vei putea elibera în mod conștient de emoții, astfel încât această opțiune să devină viabilă de-a lungul întregii tale vieți, zi de zi, chiar și în momentele tale cele mai proaste.

Schema de mai jos te ajută să înțelegi mai bine procesul de eliberare, indiferent dacă acesta este spontan sau conștient (pe cel din urmă îl vei învăța citind această carte). Ea te va ajuta să înțelegi mai bine distincția dintre eliberarea, suprimarea și exprimarea emoțiilor. Fiecare categorie reprezintă un continuum prin care trecem cu toții, clipă de clipă.



Schema fluxului eliberării emoționale

APATIE

DURERE

TEAMĂ

POFTĂ

MÂNIE

ORGOLIU

CURAJ

ELIBERARE

ACCEPTARE

PACE

Tensiune	Eliberare	Relaxare
Nefericire	Eliberare	Fericire
Confuzie	Eliberare	Claritate
Moarte	Eliberare	Viață
Greutate	Eliberare	Ușurare
Închidere	Eliberare	Deschidere
Contractie	Eliberare	Expansiune
Neproductiv	Eliberare	Productiv
Ineficient	Eliberare	Eficient

Pe măsură ce vei continua să practici tehnica de eliberare, vei constata o tendință de a te deplasa dinspre partea stângă către cea dreaptă a schemei de mai sus. Uneori vei constata diferența la o singură rubrică din cele de mai sus, iar alteori la mai multe rubrici.

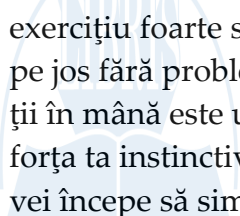
Când și când vei forța trecerea în partea dreaptă a schemei (probabil o faci deja). Spre exemplu, te poți forța să iei decizia de a nu te mai gândi la o problemă particulară. Aceasta nu echivalează însă cu o eliberare autentică. Dacă forțezi luarea unei decizii, ajungi să te simți neconfortabil, iar în final tensiunea ta interioară crește. Dacă te forțezi să îți schimbi un comportament fără a-ți schimba simultan sentimentele, unele categorii din cele de mai sus vor evolua către partea dreaptă, dar altele vor evolua în sens invers. În schimb, atunci când practici în mod conștient procesul de eliberare, întregul continuum evoluează către partea dreaptă.

Ce înseamnă însă eliberarea sau detașarea *conștientă*? Cum putem pune în practică acest proces?

Eliberarea practică

Există trei modalități de abordare a procesului de eliberare, și toate conduc la același rezultat: eliberarea capacității naturale de detașare instantanee de orice emoție nedorită, simultan cu dizolvarea oricărei emoții reprimată în subconștient. Prima modalitate constă în optarea conștientă pentru renunțarea la emoția nedorită. A doua constă în acceptarea acestei emoții și manifestarea ei deschisă. A treia constă în pătrunderea în însăși inima emoției.

Îngăduie-mi să îți explic mai clar. În acest scop, am să te rog să participi la un



exercițiu foarte simplu: ia un pix, un creion sau orice alt obiect mic pe care îl poți arunca pe jos fără probleme. Ține-l în fața ochilor și strânge-l cu putere. Imaginează-ți că ceea ce ții în mână este una din emoțiile tale limitatoare, iar mâna simbolizează conștiința ta (sau forța ta instinctivă de cramponare). Dacă vei ține obiectul suficient de mult timp în mână, vei începe să simți o stare neconfortabilă, dar familiară.

În continuare, deschide-ți palma și lasă obiectul să ruleze pe ea înainte și înapoi. Observă că tu ești cel care se cramponează de el. Obiectul nu este atașat de mâna ta. La fel se petrec lucrurile și cu sentimentele tale. Ele nu sunt mai atașate de tine ca acest obiect de palma ta.

Noi ne cramponăm de sentimentele noastre și uităm că facem acest lucru. Așa cum am afirmat în introducere, chiar și felul în care ne exprimăm verbal reflectă acest lucru. Atunci când ne simțim triști sau iritați, noi nu spunem de regulă: „Mă simt trist” sau „Mă simt iritat”, ci: „Sunt trist” sau „Sunt enervat.” Fără să ne dăm seama, noi ne identificăm – în mod eronat – cu sentimentele noastre, considerând că *suntem una cu* ele. De multe ori, ni se pare că un sentiment se cramponează de noi, dar acest lucru nu este niciodată adevărat... Noi suntem cei care deținem controlul asupra sa, dar nu ne dăm seama de acest lucru.

Lasă acum obiectul să cadă din mâna ta.

Ce s-a întâmplat? I-ai dat drumul (l-ai eliberat), iar el a căzut pe podea. A fost greu? Desigur că nu! Exact la acest lucru ne referim noi atunci când vorbim de „eliberare.”

Tu poți face acest lucru cu orice emoție: poți opta pentru a te elibera de ea.

Referindu-ne la aceeași analogie, dacă îți ții palma deschisă, își este foarte greu să te cramponezi de pixul sau de obiectul pe care îl ții în mână. În mod similar, dacă îți privești în față un sentiment, tu îți deschizi practic conștiința în fața lui, permițându-i astfel să se dizolve de la sine, la fel ca norii care trec pe cer sau ca fumul care iese dintr-un coș și se pierde în aer. Este ca și cum ai scoate capacul de pe o oală sub presiune.

Dacă ai privi obiectul – pixul, creionul sau o pietricică – printr-un microscop și ai mări suficient de mult imaginea, obiectul ți s-ar părea din ce în ce mai mult ca un spațiu gol. Practic, ai privi mai degrabă spațiile dintre molecule și atomi. În mod similar, atunci când pătrunzi în inima unui sentiment, constăți că acesta nu are nicio esență substanțială.

Pe măsură ce vei începe să stăpânești din ce în ce mai bine tehnica de eliberare, vei descoperi că chiar și cele mai profunde sentimente sunt doar de suprafață. În esența ta, tu ești o oază de liniște, un vid beatific, o stare de pace, neavând nimic de-a face cu durerea și întunericul pe care marea majoritate a oamenilor le bănuiesc a se ascunde în interiorul lor. Nici chiar cele mai extreme emoții ale tale nu au mai multă substanță ca o bulă de săpun. Și cred că știi ce se întâmplă atunci când împungi cu degetul o bulă de săpun: se sparge. Exact același lucru se întâmplă atunci când pătrunzi în inima unui sentiment.

Amintește-ți de aceste trei analogii atunci când vei începe să practici procesul de eliberare. Acesta te va ajuta să te detașezi de toate tiparele comportamentale, mentale și emoționale nedorite. Tot ceea ce trebuie să faci este să fii suficient de deschis în fața acestui proces. Acesta îți eliberează conștiința, oferindu-ți accesul la o gândire mai clară, dar nu

reprezintă în sine un proces de gândire. Te ajută să ai acces la mai multă creativitate, dar nu trebuie să fii în mod particular creativ sau eficient pentru a-l pune în practică.

Cu cât vei constata într-o mai mare măsură efectele benefice ale procesului de eliberare, cu atât mai mult se vor amplifica acestea, fără să trebuiască să te gândești la *felul în care* și la *motivele* pentru care acesta funcționează. Lasă-te controlat cât de mult poți de inimă, nu de creier. Dacă nu îți poți imagina cum funcționează procesul, iar acest lucru începe să te obsedeze, te poți folosi chiar de acest proces pentru a te elibera de obsesie. Îți garantez că dacă vei lucra cu el, vei sfârși prin a înțelege din ce în ce mai clar cum funcționează prin experiența ta directă.

Așadar, să începem.

Opțiunea de a te elibera de o emoție

Găsește-ți o poziție confortabilă și interiorizează-te. Poți ține ochii deschiși sau închiși.

Pasul 1: Focalizează-ți atenția asupra unei probleme în legătură cu care îți dorești să te simți mai bine. Conștientizează ceea ce simți în momentul de față. Sentimentul nu trebuie să fie neapărat foarte puternic. De fapt, te poți focaliza chiar asupra sentimentelor tale legate de această carte și de ceea ce îți dorești să obții în urma citirii ei. Acceptă ceea ce simți și manifestă plenar acest sentiment.

Probabil că aceste instrucțiuni ți se par simpliste, dar așa și trebuie să fie. Cei mai mulți dintre oameni trăiesc prin gândurile, imaginile și poveștile lor legate de trecut sau de viitor, dar nu sunt conștienți de ceea ce simt în momentul de față. Singurul moment în care putem face ceva în legătură cu ceea ce simțim (sau în orice altă privință, de pildă în legătură cu viața noastră), este **MOMENTUL PREZENT**. Prin urmare, nu trebuie să aștepti ca o emoție să devină foarte puternică pentru a te elibera de ea. De fapt, chiar și starea de gol interior, de amorțeală sau de deconectare reprezintă un sentiment de care ne putem elibera la fel de ușor ca și de emoțiile puternice, pe care le recunoaștem imediat. Fă ceea ce îți stă în puteri. Cu cât vei lucra mai mult cu acest proces, cu atât mai ușor îți va fi să identifici ce simți.

Pasul 2: Pune-ți una din următoarele trei întrebări:

Mă pot elibera de acest sentiment?

Pot accepta în mod neutru acest sentiment?

Pot accepta cu bucurie acest sentiment?

Aceste întrebări nu fac altceva decât să îți clarifice dacă este posibil să faci acțiunile pe care le presupun. Prin urmare, atât răspunsul afirmativ cât și cel negativ sunt la fel de acceptabile. Cu alte cuvinte, te poți elibera de o emoție chiar dacă răspunzi negativ la întrebări. Răspunde așadar la întrebarea pe care ți-ai pus-o fără să te gândești prea mult la ea, fără să despici firul în patru și fără să intri într-o dezbatere internă legată de consecințe și de cum este mai bine să procedezi.

Toate întrebările folosite în timpul acestui proces sunt în mod deliberat foarte simple. Ele nu sunt importante în sine, ci sunt concepute cu scopul de a te orienta către

experiența detașării, adică a refuzului de a te mai crampona de emoția respectivă. Indiferent ce răspuns ai dat la întrebarea de la Pasul 2, treci la Pasul 3.

Pasul 3: Indiferent pe care din cele trei întrebări de mai sus ți-ai pus-o, pune-ți acum următoarea întrebare: „*Sunt eu dispus să fac acest lucru?*”

Și de această dată, ferește-te de dezbateri interne prelungite și inutile. Amintește-ți că faci acest proces pentru tine, cu scopul de a câștiga mai multă libertate interioară și o claritate mai mare. Nu contează dacă ceea ce simți este justificat, dacă ai dreptate sau dacă ai simțit în acest fel foarte mult timp.

Dacă răspunsul este negativ sau dacă nu ești sigur, întreabă-te: „*Ce prefer? Să trăiesc acest sentiment sau să mă eliberez de el?*” Chiar dacă răspunsul este și de această dată negativ, continuă cu Pasul 4.

Pasul 4: Pune-ți următoarea întrebare, la fel de simplă ca și cele de dinainte: „*Când?*”

Practic, aceasta reprezintă o invitație să te eliberezi ACUM. Este posibil ca procesul de eliberare să se declanșeze pe loc și cu ușurință. Îți reamintesc în această direcție că eliberarea este o decizie pe care o poți lua oricând dorești.

Pasul 5: Repetă pașii precedenți până când te simți eliberat de respectivul sentiment.

Este destul de probabil că te vei elibera puțin câte puțin la fiecare pas al procesului. La început, rezultatele ți se vor părea extrem de subtile, dar dacă vei persevera, vei începe să le recunoști din ce în ce mai ușor. Este la fel de posibil să descoperi că ai straturi succesive de sentimente legate de un subiect particular, dar cele de care te-ai eliberat nu se vor mai întoarce să te bântuie!

Acceptarea cu bucurie a unei emoții

Ai remarcat probabil că atunci când te-ai focalizat asupra sentimentelor tale în timpul pasului 2 al procesului de eliberare descris mai sus, acestea au dispărut pur și simplu. Dat fiind că pierdem foarte mult timp reprimându-ne emoțiile sau opunându-le rezistență, în loc să le lăsăm să circule liber prin noi, acceptarea cu bucurie sau într-o stare neutră a unei emoții este de multe ori suficientă pentru a ne elibera de aceasta.

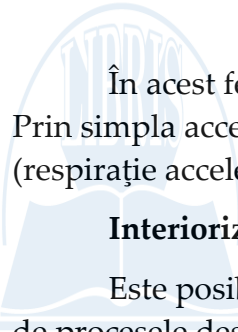
Una din cursantele mele, Natalie, a învățat să se elibereze fără niciun efort de emoțiile sale prin simpla recunoaștere a lor în momentul prezent. Fiind controlor de trafic, ea se simțea adeseori cuprinsă de anxietate atunci când trebuia să dea drumul marilor camioane să intre pe autostradă. În minte îți apăreau totul felul de imagini de coșmar cu accidente de circulație, iar Natalie intra în panică. La un moment dat, ea și-a procurat o casetă audio de eliberare emoțională și a început să o asculte în drum spre serviciu, dialogând cu ea însăși:

– Deci, te simți anxioasă?

– Da, mă simt.

– Ești dispusă să îți simți până la capăt această anxietate?

– Da.



În acest fel simplu, ea a descoperit în scurt timp că nu se mai simte anxioasă deloc. Prin simpla acceptare a stării sale de panică, în loc să îi opună rezistență, senzațiile ei fizice (respirație accelerată și tremurături) dispăreau de la sine, iar mintea ei se liniștea.

Interiorizarea

Este posibil ca experiența ta personală de eliberare prin interiorizare să fie diferită de procesele descrise mai sus. Mai întâi de toate, nu se recomandă să încerci să te interiorizezi în timp ce faci altceva. Tehnica funcționează mult mai bine atunci când faci o pauză în acest scop, dar mai ales atunci când emoția pe care o simți este puternică.

Iată ce ai putea experimenta: să spunem că primești o veste proastă care te deranjează. Începi să simți o stare intensă de teamă sau de durere, așa că îți rezervi câteva minute pentru a te elibera de ea. Te așezi, închizi ochii și te scufunzi în emoția ta cât de profund poți. Îți pui apoi una din următoarele întrebări:

- *În ce constă esența acestui sentiment?*
- *Îmi pot acorda permisiunea de a mă scufunda în conștiința mea până la esența acestui sentiment?*
- *Mă pot pune la unison cu acest sentiment?*

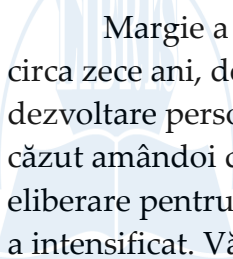
Lucrând mai mult timp cu aceste întrebări, le poți reformula așa cum ți se potrivește cel mai bine. De pildă, îți poți imagina că te scufunzi efectiv în esența sentimentului tău sau poți descoperi efectiv în ce constă această esență.

De îndată ce te vei scufunda în interiorul tău, este posibil să experimentezi diferite imagini sau senzații. Spre exemplu, poți observa o intensificare temporară a emoției. Continuă totuși să te întrebi: „*Mă pot scufunda și mai mult în această emoție?*” Indiferent ce imagine îți apare, ce simți sau ce poveste îți spui (legată de emoția respectivă), forțează-te să te scufunzi din ce în ce mai mult în ea.

Dacă vei persevera, vei ajunge într-un punct în care nu mai poți înainta mai departe. Vei ști că ai atins centrul emoției atunci când mintea ta se va calma, iar tu te vei simți împăcat. Nu este exclus chiar să vezi o lumină interioară sau să te simți înconjurat de o stare aproape beatifică de vid și de tăcere.

Dacă nu ești foarte sigur că ai ajuns în acest punct sau dacă te simți blocat și consideri că nu mai poți avansa deocamdată în timpul acestui proces, dar nu simți că acesta s-ar fi încheiat, căci nu te-ai eliberat complet de emoția ta, treci la o altă formă a procesului de eliberare.

Reține: dacă sentimentul este încă foarte puternic sau chiar s-a intensificat, înseamnă că nu ai ajuns în centrul emoției. *Toate* sentimentele, cu excepția celui de pace interioară, există la suprafața conștiinței. Este posibil ca la ora actuală să crezi altceva. Foarte mulți oameni se tem să se scufunde adânc în interiorul sentimentelor lor deoarece sunt convinși că nu vor putea suporta intensitatea durerii sau că se vor rătăci în interiorul conștiinței lor. Eu te asigur însă că dacă vei trece dincolo de suprafață și dacă vei ajunge în centrul real al unui sentiment, vei descoperi că aici prevalează exclusiv starea de pace. Una din persoanele care au descoperit acest lucru a fost cursanta mea Margie.



Margie a venit la cursul meu purtând în suflet o durere profundă, pe care o avea de circa zece ani, de când s-a simțit trădată de membrii personalului unei organizații de dezvoltare personală (diferită de a mea). Fără a intra în detaliile poveștii ei de viață, am căzut amândoi de acord că scufundarea în durerea ei ar fi cea mai bună modalitate de eliberare pentru Margie. I-am pus așadar întrebările de mai sus, iar la început durerea ei s-a intensificat. Văzând că începe să plângă, am încurajat-o să intre încă și mai adânc în interiorul conștiinței sale, dincolo de senzațiile pe care le simte și de povestea pe care și-o spune. Spre surpriza lui Maggie, ea a intrat în doar câteva minute într-o stare de pace profundă. Mai târziu, Margie mi-a povestit că a evitat foarte mult timp durerea deoarece aceasta i se părea un ocean fără fund, în care s-ar fi putut îneca. După ce s-a eliberat de ea, ea a realizat că durerea ei nu exista decât la suprafața conștiinței sale. Ceea ce evitase de fapt a fost oceanul de iubire care exista în interiorul ei și de existența căruia nu știa nimic.

Pe măsură ce lucrează din ce în ce mai mult cu această modalitate de eliberare, marea majoritate a oamenilor descoperă că le vine din ce în ce mai ușor să pătrundă în inima oricărei emoții pe care o trăiesc, permițându-i astfel să se dizolve. Ei observă că orice sentiment, indiferent cât de traumatic li s-ar părea, nu are decât foarte puțină substanță, fiind de fapt foarte mult zgomot pentru nimic!

Sentimentele nu fac altceva decât să mintă

Dacă te surprinzi justificându-ți rațional o emoție specifică, de pildă spunându-ți că aceasta joacă un rol util în viața ta și că este normal să te crampezi de ea, acesta reprezintă un semnal de alarmă că te minți singur. Pe măsură ce vei aprofunda procesul de eliberare, vei descoperi (între altele) că sentimentele pe care le-ai eliberat încearcă să își justifice existența și să te convingă să le păstrezi. În acest scop, ele mint cu ușurință și îți fac cele mai deșarte promisiuni, cum ar fi: „Teama te menține în siguranță”, „Atât timp cât mă voi simți vinovat, nu voi mai repeta această greșeală”, „Dacă mă crampezi de mânia mea, o să mă răzbun pe persoana care m-a jignit (în realitate îți faci rău doar ție însuși).” Adevărul este că sentimentele nu fac decât să perpetueze problema pe care te ajută – chipurile – să o previi. Pentru a-și păstra propria existență, ele sunt dispuse la orice minciună.

La cursurile mele obișnuiesc să repet două fraze simple care sintetizează acest proces. La prima vedere, ele seamănă puțin cu niște *koan*-uri zen, neputând fi înțelese decât atunci când te eliberezi cu adevărat. Iată care sunt aceste fraze: „Sentimentele nu fac altceva decât să mintă. Ele ne spun că dacă ne vom elibera de ele, vom avea parte de o soartă cruntă, de care avem deja parte din cauza cramponării de ele.”

Mintea este similară unui computer

Pentru a înțelege mai bine în ce constă Metoda Sedona, îți propun să explorăm maniera multiplă în care funcționează mintea umană prin comparație cu un computer. De altfel, orice computer funcționează în bună măsură după un model al minții umane, așa că această comparație nu este deloc forțată. Știi probabil că orice computer are nevoie de hardware și de software pentru a putea opera. De dragul analogiei, să spunem că un hardware este echivalentul creierului și sistemului nervos, iar un software este echivalentul gândurilor, sentimentelor, amintirilor și convingerilor noastre, precum și al

inteligenței noastre inerente.

În ce constă sistemul de operare uman? Programele de soft care guvernează corpul și mintea sunt sinonime cu inteligența care îi permite sistemului să funcționeze și să acumuleze cunoaștere. Aproape întreaga cunoaștere de care avem nevoie pentru a putea funcționa sunt înnăscute. Singurele excepții sunt capacitățile pe care le învățăm și care pot varia în mare măsură, de la cântatul la un instrument muzical la chirurgia pe creier.

Noi funcționăm la fel ca un computer care funcționează cu atât mai rapid și mai eficient cu cât dispune de o memorie (sau de un spațiu pe hard disk) mai mare. Pe măsură ce trecem prin viață, noi trăim experiențe și acumulăm date până când memoria noastră de bază se umple la capacitate, iar capacitatea noastră de procesare devine greoaie și își încetinește ritmul. În cazul unui computer, noi putem elibera spațiul prin ștergerea sau comprimarea fișierelor. În mod similar, corpul și mintea noastră comprimă experiențele neutre din punct de vedere emoțional, care sunt percepute ca fiind încheiate. În schimb, experiențele foarte încărcate emoțional și care ni se par incomplete sunt similare unor programe și fișiere deschise, care continuă să opereze din culise. Ele folosesc mult prea mult din memoria și din capacitatea noastră de procesare.

Programele deschise nu reprezintă o problemă pentru cei mai mulți dintre oameni atunci când aceștia sunt tineri, dar pe măsură ce îmbătrânim, memoria devine din ce în ce mai greu disponibilă chiar și pentru funcțiile corporale, cum ar fi respirația și digestia. În consecință, sistemul se gripează și începe să cedeze. În acest fel, programele și fișierele deschise își lasă amprenta asupra capacității noastre de bază de a funcționa eficient în viață și de a învăța noi capacități utile. Ele creează o stare de confuzie mentală și de conflict interior, căci ne transmit din ce în ce mai des mesaje contradictorii, care interferează unele cu altele și cu intențiile noastre conștiente.

„Printre beneficiile câștigate se numără eliberarea de supărătoarele senzații de anxietate la locul de muncă, un succes din ce în ce mai mare și plăcerea de a lucra, precum și reducerea considerabilă a fricii de viitor.”

– Bonnie Jones, Olympia, Washington

Atunci când aplicăm Metoda Sedona, noi ne eliberăm de încărcătura emoțională care continuă să activeze vechile programe și fișiere din culisele ființei noastre. În acest fel, noi ne amplificăm memoria disponibilă și ne accelerăm capacitatea de procesare. Procesul de eliberare ne ajută astfel să ne păstrăm înțelepciunea câștigată din experiență, fără a ne secătui energia și memoria din cauza senzației emoționale asociate cu neîmplinirea. Cu alte cuvinte, cu cât aplicăm mai mult Metoda, cu atât mai bine funcționează sistemul nostru uman.

Procesul de eliberare în scris: tu ce îți dorești de la viață?

Pe măsură ce vei continua să citești această carte, vei primi din când în când invitația de a-ți explora în scris sentimentele, pe niște fișe de lucru. În organizația noastră, Sedona Training Associates, noi numim acest tip de proces: „eliberare în scris.” Îți recomand de asemenea să îți cumperi un caiet legat cu spirală sau un jurnal simplu pe care să îl folosești numai în acest scop. Când vei termina cartea, vei putea rupe paginile folosite pentru procesul de eliberare în scris, păstrându-ți astfel intimitatea. Nu ai niciun motiv să

păstrezi aceste pagini.

Așadar, înainte de a continua cu lectura, ia-ți noul jurnal și notează pe el o listă cu toate lucrurile pe care dorești să le schimbi în viața ta. Ea îți va servi ca o declarație de intenție pentru acest curs de dezvoltare personală numit „Metoda Sedona.” Pe măsură ce vom avansa de-a lungul procesului, ne vom întoarce din când în când la ea. De aceea, acordă-ți tot timpul necesar și încearcă să scrii o listă cât mai completă.

Atunci când îți notezi intențiile, încearcă să nu te limitezi la ceea ce crezi că este „posibil” în urma citirii unei cărți. Gândește-te că înveți o tehnică ce îți va fi de folos de-a lungul întregii vieți. Distrează-te. Această carte își propune să te învețe un proces care te poate ajuta să devii, să ai și să faci *orice*. De fapt, procesul este atât de intens și operează pe un nivel atât de fundamental încât multe din intențiile notate pe lista ta vor continua să producă rezultate chiar și fără să lucrezi direct cu ele.

Notează beneficiile obținute

Pe măsură ce te eliberezi de diferite poveri emoționale, sfatul meu este să notezi în jurnal toate beneficiile pe care le obții, astfel încât să fii stimulat să lucrezi și mai mult cu tine. Notează aceste rezultate pozitive în jurnalul eliberării sau cumpără-ți un alt jurnal numai pentru ele, pe care să îl poți duce în buzunar sau într-o geantă, astfel încât să îți poți nota gândurile ori de câte ori te simți inspirat.

Iată o listă scurtă cu câteva din beneficiile la care te poți aștepta pe măsură ce vei continua să lucrezi cu Metoda Sedona:

- Schimbări pozitive de comportament și / sau atitudine
- O stare de bunăstare, de eficacitate și de bucurie mai mare în timpul activităților de zi cu zi
- Comunicații mai deschise și mai eficiente
- O capacitate amplificată de rezolvare a problemelor
- O flexibilitate mai mare
- Mai multă relaxare și încredere în acțiune
- Diferite realizări
- Diferite finalizări
- Noi începuturi
- Achiziționarea unor capacități și talente noi
- Amplificarea sentimentelor pozitive
- Reducerea sentimentelor negative
- Amplificarea iubirii față de semenii

Pe lângă aceste beneficii, pe măsură ce vei continua să explorezi și să aplici Metoda Sedona vei descoperi tiparele care te-au limitat până acum și modalitățile specifice prin care îți poți schimba viața în bine. Îți recomand insistent să notezi inclusiv aceste realizări

imediat ce devii conștient de ele.

Revenirea la viață

Atunci când am scris această carte, scopul meu a fost să te învăț o tehnică cu ajutorul căreia să poți deveni, avea și face orice îți propui. Promisiunea este că dacă vei lucra cu perseverență aplicând Metoda Sedona, aceasta îți va transforma fiecare segment al vieții în bine. Într-un fel, te vei simți ca și cum ai reveni la viață. Te vei surprinde zâmbind din ce în ce mai des și râzând la gândul stresului de altădată sau al tensiunilor dizolvate practic instantaneu.

Înainte de a trece la capitolul următor, joacă-te puțin cu exercițiile pe care le-ai citit până acum și vezi ce lucruri noi poți descoperi singur. Practică procesul de eliberare de-a lungul întregii zile și observă alte metode prin care aplici în mod natural acest proces. Cu cât îți vei analiza mai detaliat maniera în care îți gestionezi emoțiile, cu atât mai mari vor fi beneficiile și ușurința cu care vei practica procesul de eliberare. Fii perseverent. Cu cât vei explora mai mult procesul de eliberare, cu atât mai natural va deveni acesta, ca o alternativă la suprimarea și exprimarea emoțiilor tale, eliberându-te cu adevărat.

Principalele întrebări ale procesului de eliberare din acest capitol

Ce simți ACUM?

Poți accepta într-o stare neutră sau cu bucurie aceste emoții?

Te poți elibera de ele?

Ești dispus să o faci?

Când?

CUPRINS:

Mulțumiri

Cuvânt Înainte de Jack Canfield

Introducere: Ce este Metoda Sedona?

Partea Întâi: **Cursul „Metoda Sedona”**

Capitolul 1

Dincolo de ciclul suprimare-exprimare

Capitolul 2

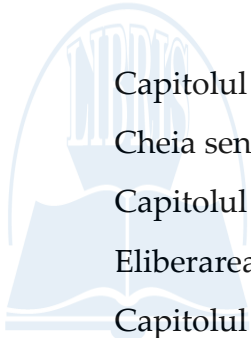
Formula succesului

Capitolul 3

Harta către eliberarea emoțională

Capitolul 4

Dizolvarea rezistenței



Capitolul 5

Cheia seninătății

Capitolul 6

Eliberarea pe un nivel mai profund

Capitolul 7

Eliberarea de cele patru nevoi de bază

Capitolul 8

Stabilirea și atingerea scopurilor

Capitolul 9

Dincolo de atașamente și de aversiuni

Capitolul 10

Un proces eficient al luării deciziilor

Capitolul 11

Tehnica de purificare

Capitolul 12

Sinteza cursului

Partea a doua: **Aplicații pentru viața de zi cu zi**

Capitolul 13

Secretul eliberării de teamă și de anxietate

Capitolul 14

Evitarea tiraniei vinovăției și rușinii

Capitolul 15

Renunțarea la vechile obiceiuri proaste

Capitolul 16

Acumularea de bogăție

Capitolul 17

Magia relațiilor

Capitolul 18

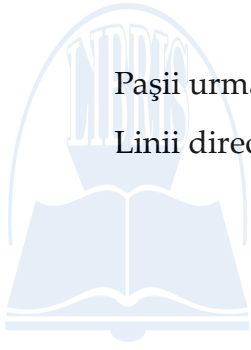
Cultivarea unei sănătăți optime

Capitolul 19

Libertate și eficacitate la nivel organizațional

Capitolul 20

Susținerea acestei lumi



Pașii următori

Linii directoare pentru grupurile de sprijin „Metoda Sedona”