



Lui Eckhart Tolle,

*pentru că ne-a inspirat cu primele douăsprezece litere ale
bestsellerului său,*

și

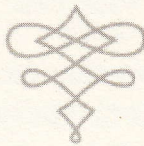
cititorului,

pentru că nu a spus NU citirii acestei cărți



CUPRINS

Lista NU-urilor tale fundamentale	11
De ce ți se adresează această carte	19
Primul Nu-ul care alege viața	29
Al doilea Nu-ul care aduce dragostea adevărată, creativitatea și abundența	51
Al treilea Nu poveștilor false	89
Al patrulea Nu furiilor din trecut	131
Al cincilea Nu sărăciei	147
Al șaselea Nu zgomotului	165
Al șaptelea Nu către „mine”	197
Cum să spui <i>da</i> noii tale puteri	209
Este timpul să spui nu acestei cărți	225
Cum ajungi la <i>da</i>	233
Despre autori	237



LISTA NU-urilor TALE FUNDAMENTALE



Nu este un cuvânt extrem de curajos și dureros de rostit.

De câte ori a trebuit să spui *nu* doar pentru ca asta să provoace neliniște, disperare, certuri și anxietate?

Chiar și orele, zilele și lunile dinainte de a spune *nu* sunt pline de anxietate: „Ar trebui?“, „Aș putea?“, „Ce se va întâmpla?“.

Dar ai dreptul să spui *nu*. De fapt, dispui de o întreagă Listă a Drepturilor. Aceste drepturi sunt deja ale tale. Cartea aceasta te va ajuta să le înțelegi pe deplin.

1. Ai dreptul să-ți aperi viața

Ai dreptul să spui NU lucrurilor care te afectează în mod direct: focul, saltul de pe o clădire, consumul de otrăvă sau supradoza.

Oamenii spun *nu* cu promptitudine unui lucru extrem și dramatic, cum ar fi focul. Dar alte Nu-uri sunt mai subtile. Poate fi mai greu să spui *nu* țigărilor, alcoolului sau relațiilor toxice. Tu decizi la ce anume spui *nu*. Nimeni altcineva nu face asta.

2. Ai dreptul la relații sănătoase și la dragoste adevărată

Tu decizi *cui* să îi spui NU. Ai dreptul să-ți alegi anturajul, indiferent de ce îți impune societatea. Tu decizi cine anume din viața ta te seacă de energie și, apoi, scapă de ei ca să te poți înălța. Asta nu înseamnă să devii un pustnic; înseamnă să îți alegi familia, prietenii, colegii, anturajul, *viața*.

3. Ai dreptul să-ți folosești talentele și să permiți abundenței să intre în viața ta

Ai dreptul să spui NU la orice stă în calea forței tale creatoare și o împiedică să-ți aducă o viață de abundență. Ești necesar într-un mod unic în această lume, însă doar dacă spui *nu* barierelor.

Tu ai o misiune. Doar tu poți oferi darul pe care îl ai. Meriți abundență, bogăție și apreciere pentru munca ta.

4. Ai dreptul să afirmi ceea ce-ți dorești

În fiecare zi, colegii, instituțiile, șefii, prietenii și familia vor să te ocupe de nevoile lor. Nu fac asta pentru că sunt răi sau egoiști. Ei fac asta pentru că, pur și simplu, așa fac oamenii; sunt preocupați de propriile interese.

De asemenea, și tu ești îndreptățit să te ocupi de interesele tale. Nu trebuie să faci ceea ce fac toți ceilalți membri ai societății. Ești o combinație unică de ADN, mediu, cultură și experiențe personale. Pentru ca tu să spui *da* la ceva, acel ceva trebuie să fie special *pentru tine*.

La orice altceva, oricare ar fi consecințele, ești, de asemenea, îndreptățit să spui NU.

Când spui *da* la ceva ce nu vrei să faci, iată rezultatul: urăști ceea ce faci, îți displace persoana care te-a rugat să faci asta și te rănești singur.

5. Ai dreptul să alegi în ce povești să crezi

De ce au urcat oamenii în lanțul trofic, cu 70.000 de ani în urmă? Deoarece am dezvoltat limbajul cu care să spunem povești. Poveștile, miturile, religiile și instituțiile ne îngăduie să cooperăm cu milioane de alți oameni.

Oamenii sunt povestitori excelenți. Asta este ceea ce ne diferențiază de toate celelalte specii. Există mii de povești comune,

înglobate în mitologia societății noastre, iar noi credem că sunt reale. Unele dintre ele sunt: facultatea, deținerea unei case, căsătoria, copiii, o slujbă ușoară, amânarea visurilor noastre pentru când vom avea bani. „Muncește din greu și vei reuși!” Zece mii de ore pentru a deveni expert. Și așa mai departe.

Ai dreptul să spui NU poveștilor care nu ajută la propria evoluție și *da* doar celor care se potrivesc cu munca ta spirituală, cu fericirea ta și cu abilitatea ta de a afișa o viață împlinită.

Diferențierea poveștilor tale adevărate de cele care nu sunt adevărate pentru tine te va proteja de cele șapte miliarde de oameni care doresc să te manipuleze.

6. Ai dreptul să nu te grăbești

Adesea, oamenii vor răspunsuri *chiar acum!* Când îți spun să sari, vor ca tu să-i întreb: „Cât de sus?”

Dar tu ai dreptul să analizezi lucrurile. Dreptul să amâni. Dreptul să spui: „Bine, oferă-mi un răgaz să-mi dau seama ce simt despre asta.” Dreptul să cunoști oamenii care intră în viața ta, fie în afaceri, fie în relații personale, să vezi dacă ei reprezintă alegerea potrivită.

Ne petrecem cea mai mare parte din zi negociind, mai mult sau mai puțin, cu oamenii și mediul din jurul nostru. Deseori, cel mai bun mod de a negocia este să îți oferi timp și spațiu pentru a stabili ce este cel mai bine pentru tine. Reușești spunând *da* doar atunci când ești pregătit și când condițiile sunt prielnice.

Dacă te îndepărtezi temporar de situație, *reduci* oferta de sine. În economia de bază, valoarea este o funcție a cererii și ofertei. Când oferta scade, valoarea crește.

O mică amânare, ca să poți să stabilești cea mai bună alegere, va crește, în același mod, valoarea ta, în orice situație sau relație. Dar nu vorbim despre a obține ceva dintr-o situație, deși ar putea avea acest efect. Este vorba, mai degrabă, despre a-ți acorda o pauză necesară pentru a observa ce se întâmplă, de fapt, și despre a

lua decizii izvorâte dintr-un loc al puterii tale lăuntrice, mai degrabă decât să-ți grăbești deciziile și să faci alegeri bazate pe preconditionarea ta.

7. Ai dreptul să fii sincer, mai presus de toate, cu tine însuși

Ai dreptul să spui NU purtării unei măști pentru a face oamenii să te placă. Poți să ai încredere că felul tău de a fi este în regulă, că sinceritatea ta este cea care îi atrage pe alții către tine și că adevărul tău este cel care îți aprinde focul lăuntric.

Acum, lumea este învăluită în ceață. Sinceritatea este un far. Sinceritatea ta – să spui *nu* minciunii – este cea care aduce navele pierdute acasă. Este ceea ce îți va aduce sănătate, dragoste și bani.

8. Ai dreptul la o viață abundentă și împlinită

Ai dreptul să spui NU complexului sărăciei și oricărui alt complex, de altfel. Ai dreptul să observi gândurile înfricoșătoare care nu-ți aparțin, dar care trec, pur și simplu, prin tine – cele care vor să te sperie, să te amăgească și să te facă să crezi că ești neînsemnat – și să renunți la ele, unul câte unul.

9. Ai dreptul să fii aici, acum

Ai dreptul să spui NU călătoriei în timp. Furiile și regretele aparțin trecutului. Anxietățile și grijile aparțin viitorului. Călătoria în trecut sau viitor nu te va ajuta acum. Ai dreptul să spui *nu* la ceea ce nu se întâmplă chiar acum. Nu-ți va rezolva niciodată problemele din viitor, dar îți va submina mereu punctele forte actuale.

10. Ai dreptul la liniște

Ai dreptul să spui NU zgomotului din jurul tău, știrilor, responsabilităților, presiunilor. În fiecare zi, poți rămâne în liniște pentru un timp, singur, pentru a te conecta cu partea superioară a sinelui tău, cu partea care vrea să te ajute: *permite-i*, așadar, să te ajute. Poți să stai liniștit pentru un moment, în fiecare zi, și să conștientizezi că tu ești suficient.

Din liniște decurge infinitul.

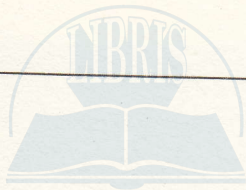
11. Ai dreptul să te detașezi de dorința de control

Ai dreptul să te detașezi de dorința de control chiar și asupra ideilor pe care ți le-ai format despre tine. Acesta este Nu-ul suprem: să spui NU la ceea ce *crezi* tu că ești.

Asta înseamnă să te detașezi de dorința de control în fața drumului. Ceri ajutorul și ai încredere că o mână iubitoare te va cuprinde și te va îndruma să faci acel prim pas.

Nu trebuie să impresionezi pe nimeni. Nu te judecă nimeni. Și nimeni nu te va putea opri.

Pas cu pas, călătoria te va duce acolo unde trebuie să mergi.



— AL TREILEA —

NU POVEȘTILOR FALSE

*Ai dreptul să ceri
ceea ce-ți dorești și să alegi
în ce povești să crezi...*



JAMES: Eram sigur că niciodată nu voi avea o relație cu o femeie care vorbea engleza ca a doua limbă. Ar fi prea greu să o înțeleg. Eu ar trebui să repet. Ar trebui să zic întruna: „Poftim?” Imaginează-ți cum ar fi să fii căsătorit și să spui mereu: „Poftim?”

După prima mea întâlnire cu Claudia, am vorbit cu un prieten și i-am spus că limba ei maternă este spaniola. El mi-a spus: „Bănuiesc că ai terminat-o cu ea.”

Acum sunt căsătorit cu Claudia. Îmi place accentul ei.

Greșesc aproape tot timpul.

Odată la cinci ani, toate manualele de științe ale naturii trebuie aruncate. În mod constant, știința greșește sau trebuie să fie actualizată.

În 1980, mulți se gândeau că un calculator personal ar fi inutil.

Newton a fost înlocuit de Einstein, care a fost înlocuit de mecanica cuantică, înlocuită de...

Toată lumea a crezut că economia va dispărea în 2009.

Uneori, medicina occidentală are dreptate. Alteori, medicina orientală are dreptate.

În anii '70, oamenii scriau cărți în care spuneau că lumea va rămâne fără mâncare până în 1980. Sau că lumea va fi suprapopulată.

Cei mai mulți oameni cred că mariajul lor va rezista pentru totdeauna.

Cei mai mulți oameni cred că propriii copii nu pot greși.

Familia crede că ar trebui să fii prezent la fiecare nuntă sau eveniment de familie.

Toată lumea greșește, aproape tot timpul, și nu are absolut niciun sens să te certî cu ceilalți. Sunt fericiți chiar dacă greșesc. Le satisface nevoile pe care le au.

Părinții mei își doreau să iau note bune, să mă duc la facultate, să-mi iau un serviciu bun, să mă căsătoresc, să am o casă, să fiu promovată la serviciu, să am copii și să locuiesc aproape de ei. Au încercat să-mi dicteze întreaga viață înainte să mă fi născut măcar. Viața lor nu era fericită. Dar poate reușeau să o *forțeze* pe a mea în vreun fel. Să o dirijeze. Să o controleze.

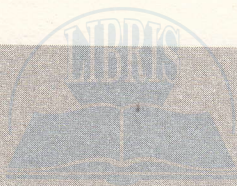
Cât de des ne sunt planificate alegerile de către oameni care sunt ei înșiși nefericiți, bolnavi, îngrijorați pentru propriile lor datorii, nefericiți în propriul lor mariaj sau la propriul lor serviciu? Ar trebui să-i lăsăm pe acești oameni să ne spună ce să facem cu viața noastră? Să ne impună poveștile lor? Au ei dreptate în privința noastră, chiar dacă greșesc în ceea ce-i privește?

Nu vreau să-mi pierd timpul enervându-mă sau certându-mă cu oamenii. Sau să încerc să conving oamenii că greșesc în privința planurilor lor pentru mine. Nu-i deloc distractiv. Aleg, pur și simplu, să nu-i ascult. Lumea este mare. Atunci când o ușă se închide, alte zece se deschid. Atunci când o persoană mă urăște pentru că nu vreau să fac ceea ce el sau ea crede că este bine, mai am șapte miliarde de oameni dintre care-i pot alege pe cei pe care îi doresc în preajma mea.

Oamenii (inclusiv eu, în trecut) urmează în mod instinctiv ceea ce le-a fost impus de instituții, părinți, colegi, școli, cultură, furie și visuri false și așa mai departe. Dar fiecare dintre noi este unic și toți avem propriul drum, indiferent de drumul celorlalți. Trebuie să-ți găsești unicitatea.

Vreau să fac ceea ce-mi dă un sentiment de liniște. Chiar dacă asta înseamnă să spun câteodată *nu* tuturor celor pe care-i iubesc. Tuturor poveștilor pe care ei le spun.

Pentru că asta este o dovadă că mă iubesc pe mine însumi.



- EXERCİTIU - OPINII

Data viitoare când cineva are o opinie cu care nu ești deloc de acord, încearcă asta:

- Nu te certa, n-are niciun rost. Nu le vei schimba *niciodată* părerea.
- Lasă-i să-și exprime opinia. Încearcă să înveți un lucru din asta.
- Încearcă să respecti un aspect din punctul lor de vedere.
- Toată lumea vrea doar să fie auzită.
- Ascultă.