



Deși autoarea a depus toate eforturile pentru a furniza numere de telefon și adrese de internet corecte la data publicării acestei cărți, nici editura, nici autoarea nu își asumă nici o responsabilitate pentru erorile sau schimbările intervenite după publicare. În plus, editura nu are nici un control asupra și nu își asumă nici o responsabilitate pentru website-urile sau conținutul acestora aparținând autoarei ori unei terțe părți.

Unele nume și caracteristici de identificare au fost schimbate, pentru a proteja intimitatea persoanelor implicate.

# 15 lucruri la care trebuie să renunți pentru a fi fericit

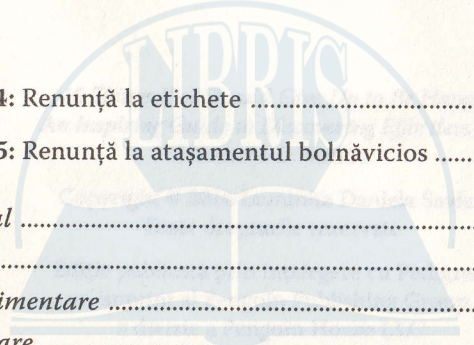
Ghid motivațional pentru a descoperi  
bucuria fără efort



Cuvânt-înainte de Vishen Lakhiani,  
fondator și director executiv Mindvalley

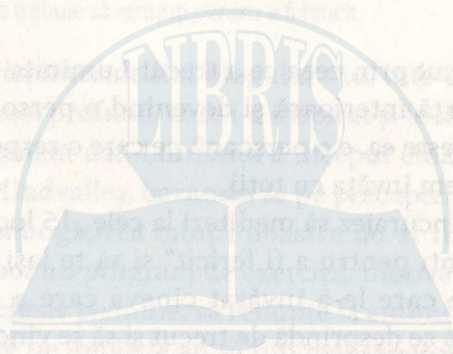
Traducere din limba engleză de  
Adriana Vulpe

INTRODUCTIV



<b>Capitolul 14: Renunță la etichete</b> .....	163
<b>Capitolul 15: Renunță la atașamentul bolnăvicios</b> .....	173
<i>Notă de final</i> .....	183
<i>Mulțumiri</i> .....	185
<i>Lecturi suplimentare</i> .....	187
<i>Despre autoare</i> .....	189

*Lui Danny și Lecky*



## INTRODUCERE

Eram acasă, într-o seară liniștită și calmă. Genul de seri de care nu vrei să-ți aduci aminte. Era frig, iar cerul era întunecat. La fel de întunecat ca amintirile acelor ani.

Stăteam cu frații mei în mijlocul sufrageriei și ne uitam la televizor, în timp ce părinții noștri erau pe undeva prin casă.

Cum stăteam noi acolo și ne distram, l-am auzit dintr-odată pe tata țipând enervat, spulberând tăcerea.

– *Cine le-a luat? Lipsesc bomboane! Cine le-a luat? Cine a mâncat bomboanele?*

Fără să rostesc un cuvânt, m-am uitat la una dintre surorile mele, iar privirea de pe chipul ei mi-a dat numaidecât de înțeles că ea le luase.

Părea îngrozită. Cu toții eram. Lacrimile ne șiroiau pe obraji. Eram speriați cu toții, fiindcă știam ce urma să se întâmple.

Apoi a mai întrebat o dată, cu o voce și mai furioasă:

– *Cine naiba a luat bomboanele? Spuneți-mi imediat!*

Nimeni nu a îndrăznit să scoată o vorbă.

– *Cine le-a luat? Dacă persoana care le-a luat nu recunoaște, o s-o pățiți cu toții! Cu toții, m-ați auzit? Cu toții!*

Fără a mai aștepta ca tata să repete întrebarea, am spus, cu fața scaldată în lacrimi:

– *Eu le-am luat. Eu am luat bomboanele. Eu sunt de vină.*

Nu știu sigur ce anume m-a făcut să-mi asum vina, dar am făcut-o. Poate fiindcă știam că pot îndura durerea mea, dar nu și pe a altcuiva. Pur și simplu nu voiam să-i facă rău surorii mele.

– *Îmi pare rău. Eu le-am mâncat. Le-am mâncat pe toate. Te rog să mă ierți. Te rog!*

În clipa în care am spus că eu eram de vină, m-a luat de păr și a început să mă târască spre baie.

Pe atunci, nu împlinisem nici zece ani și îmi amintesc că plângeam și țipam foarte tare, implorându-l să-și scoată mâinile din părul meu, să mă ierte.

– *Te rog, tată, te rog! Lasă-mă! Îmi pare rău! Îmi pare rău! N-o să mai fac.*

Nu scotea o vorbă și aveam impresia că nu auzea nimic din ce spuneam.

M-a aruncat pe podeaua din baie și a început să strige:

– *Adu-mi benzina! Adu-mi benzina! O să vezi ce pățesc cei care fură de la mine! O să vezi ce-o să pățești fiindcă m-ai mințit! Stai să vezi!*

Eram îngrozită, neștiind pentru ce îi trebuia benzina.

Tata obișnuia să facă o mulțime de lucruri ciudate, iar unul dintre ele era să aducă benzină în apartament. În mijlocul sufrageriei aveam o cutie uriașă plină cu sticle de benzină. Erau peste o sută de litri de benzină la noi în casă.

– *Aduceți-mi benzina! Aduceți-mi benzina sau vă dau foc la toți! Acum!*

După ce mi-a pus hârtie între degetele de la picioare, a început să-mi toarne pe ele benzină și, în cele din urmă, mi-a dat foc.

Eram îngrozită.

– *Te rog, tată, te rog! N-o să mai fac. Oprește-te, te rog! Te rog!*

Lacrimile mi se rostogoleau pe obraji și-mi încălzeau fața ca niciodată până atunci, iar mirosul de fum începea să umple aerul.

– *Mă doare, mă doare! Ajutați-mă, vă rog! Vă rog! Să mă ajute cineva! Vă rog..*

Aveam dureri mari, țipam și-l imploram să stingă focul, rugându-mă la Dumnezeu ca tatei să i se facă în cele din urmă milă de mine și să înceteze.

Fiecare secundă în care a ars focul mi s-a părut o veșnicie. Eram convinsă că nu aveam să supraviețuiesc.

Nu știu sigur cât am stat acolo, în picioare, cu degetele în flăcări, dar știu că la un moment dat am leșinat.

M-am simțit secătuită, epuizată. N-am mai putut să lupt și trupul meu a cedat.

Nici nu m-au dus la spital. Mama și frații mei m-au îngrijit cum au putut mai bine, asigurându-se că îmi voi reveni.

După acel incident, n-am mai putut merge bine luni întregi, fiindcă aveam degetele de la picioare distruse.

Îmi amintesc că profesorii și colegii de școală mă întrebau:

– *Luminița, ce-ai pățit la picioare? De ce mergi așa? Ești bine? Ce s-a întâmplat?*

Iar eu le răspundeam zâmbind:

– *Nimic. Nu e nici o problemă. Mă simt bine. Sunt bine.*

Dar nu eram. Nu eram deloc bine.

\* \* \*

Poate vă întrebați de ce am început o carte despre fericire cu această întâmplare din copilăria mea. Iată răspunsul meu pentru toți cititorii.

Mai bine de cinci ani, ca blogger, ca autoare la PurposeFairy și înainte de a începe să scriu această carte, am primit numeroase critici și comentarii de la persoane care considerau că ideile și sfaturile mele legate de fericire sunt, în cel mai bun caz, naive și, în cel mai rău caz, periculos de stupide.

Erau de părere că ideile, sfaturile, instrumentele și recomandările despre care scriu și pe care le ofer nu erau valabile pentru ei și nu-i puteau ajuta. Afirmau că acestea funcționează doar în cazul persoanelor cu o copilărie „normală”. Susțineau că poveștile și adevărurile profunde pe care le ții în mână chiar acum, dintre aceste coperti, nu au puterea să-i transforme în mod pozitiv pe cei care au trecut prin experiențe groaznice și traumatizante.

Așadar, țin să vă spun că ceea ce vreau să vă împărtășesc a funcționat în cazul meu. Spune asta cineva care:

A trăit cu un tată alcoolic și abuziv mai bine de doisprezece ani.

A fost lipsită de dragoste și susținere pe parcursul întregii copilării.

Obișnuia să creadă că respectul de sine este dat de valoarea netă și, cum nu a avut niciodată suficientă, a avut o stimă de sine scăzută.

A fost abuzată fizic, mental și emoțional ani și ani la rând.

A locuit în orfeline mizerabile, supraaglomerate, cu îngrijitori răi și iresponsabili.

A fost ridiculizată, etichetată, judecată și batjocorită în mod constant pe parcursul întregii copilării și adolescențe.

S-a luptat să renunțe și să se desprindă de persoana pe care o iubea cel mai mult, fostul ei iubit, cu care avusese o relație îndelungată.

Și multe, multe altele.

Nu spun toate acestea fiindcă îmi doresc sau am nevoie de compasiune (nu am). Împărtășesc toate acestea pentru a detalia amploarea lucrurilor oribile prin care am fost nevoită să trec și pentru a demonstra o idee simplă: povestea trecutului tău nu trebuie neapărat să devină povestea vieții tale. Trecutul tău nu trebuie să-ți devină viitor.

---

*Povestea trecutului tău nu trebuie  
neapărat să devină povestea vieții tale.*

---

Mai mult decât atât, poți avea o viață fericită, plină de frumusețe, bucurie și împlinire.

Este cu totul posibil, iar în această carte împărtășesc lecțiile desprinse din această călătorie, alături de adevăruri profunde din înțelepciunea orientală antică, din spiritualitatea contemporană și din cercetările științifice din domeniul psihologiei pozitive – toate mi-au fost extrem de folositoare și m-au ajutat să mă vindec.

Toate acestea au funcționat în cazul meu. Mai important, au funcționat pentru mulți dintre prietenii mei și pentru mii și mii de persoane care mi-au citit blogul. Prin urmare, am motive să cred că vor funcționa și în cazul tău.

Ceea ce urmează să citești a pornit de la un articol de pe blogul meu, intitulat „15 lucruri la care trebuie să renunți pentru a fi fericit”, care a fost distribuit pe Facebook de peste 1,3 milioane de ori. Această carte elaborează în profunzime tot ceea ce am scris în acel articol, astfel încât să beneficiezi de mai multe detalii, exemple și idei, analizate și explorate din diverse unghiuri și perspective.

Pot să îți promit 100% că absolut totul din această carte va funcționa și în cazul tău? Nu, nu pot promite acest lucru, dar, din ceea ce am văzut și am experimentat, cred cu tărie că mesajul său te va ajuta să ai o viață mai bună și mai fericită.

Cartea cuprinde povești despre prima oară când mi s-a frânt inima, despre călătoriile mele dintr-o țară în alta, când am lăsat totul în urmă, despre cum m-am pierdut pentru a mă regăsi și despre cum am reușit să las în urmă o viață tristă, lipsită de speranță, plină de întâmplări dramatice și negativism și să ajung

15 lucruri la care trebuie să renunți pentru a fi fericit

persoana care sunt astăzi: eliberată, independentă financiar, capabilă să se exprime nestingherit și liberă să călătorească în locuri superbe din lumea întreagă, de la Miami Beach la templele și orezăriile din Bali. Am inclus aici și relatările câtorva cititori care m-au contactat, împărtășindu-și propriile lupte și succese. Sper că vă vor inspira, așa cum m-au inspirat și pe mine.

Într-o lume în care suntem lăsați să credem că pentru fericire, bogăție și succes trebuie să fim mai buni decât toți ceilalți, să avem, să facem și să știm mai multe, această carte ne arată exact contrariul.

Renunțând, găsim fericirea, drumul spre casă și piesele lipsă din viață. Așadar, fără să mai lungim vorba, îți spun: renunță și fii fericit. Să începem!

---

*Renunțând, găsim fericirea, drumul  
spre casă și piesele lipsă din viață.*

---

# 1

## Renunță la trecut

Una dintre problemele ce apar atunci când privim prea des în trecut este aceea că s-ar putea să ne întoarcem și să ne dăm seama că viitorul ne-a scăpat printre degete.

MICHAEL CIBENKO

### POVESTEA MEA

---

La sfârșitul anilor 1980 și începutul anilor 1990, eu și familia mea nu duceam o viață cătuși de puțin plăcută în țara noastră europeană, România, care la vremea aceea trecea printr-o perioadă de tranziție, după ieșirea din comunism.

Ani de zile, mama și frații mei au fost la fel de îngroziți de tata cum eram și eu. Atât de îngrozită, încât mă ghemuiam sub pătură, pe o pernuță, și mă rugam lui Dumnezeu cu lacrimi în ochi să-mi apere familia și pe mine.

Cu toate acestea, viața era foarte grea, nu doar acasă, ci pretutindeni unde mergeam.

Copiii de la școală și de la locul de joacă își băteau pe rând joc de mine și mă jigneau; profesorii mă priveau de sus, cu milă, și mă tratau de parcă eram mai puțin importantă decât ceilalți

**15 Things You Should Give Up to Be Happy**  
**An Inspiring Guide to Discovering Effortless Joy**  
Luminița D. Saviuc

Copyright © 2016 Luminita Daniela Saviuc  
Toate drepturile rezervate

Ediție publicată prin înțelegere cu Pedigree,  
un imprint al Penguin Publishing Group,  
o divizie a Penguin House LLC

## INTROPECTIV®

*Introspectiv* este o divizie a Grupului Editorial Litera  
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

*15 lucruri la care trebuie să renunți pentru a fi fericit*  
*Ghid motivațional pentru a descoperi bucuria fără efort*  
Luminița D. Saviuc

Copyright © 2016 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii  
Coordonator editorial: Doru Someșan  
Redactor: Mihaela Moroșanu  
Corector: Cătălina Călinescu  
Copertă: Claudia Pascu  
Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
SAVIUC, LUMINIȚA D.

15 lucruri la care trebuie să renunți pentru a fi fericit.  
Ghid motivațional pentru a descoperi bucuria fără efort /  
Luminița D. Saviuc; trad.: Adriana Vulpe. –  
București: Litera, 2016

ISBN 978-606-33-1231-1

I. Saviuc, Luminița D.

II. Vulpe, Adriana

616.146 – 006.6

## CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte de Vishen Lakhiani</i> .....	9
<i>Introducere</i> .....	13
<b>Capitolul 1: Renunță la trecut</b> .....	19
<b>Capitolul 2: Renunță la temeri</b> .....	33
<b>Capitolul 3: Renunță la convingerile limitative</b> .....	47
<b>Capitolul 4: Renunță la scuze</b> .....	61
<b>Capitolul 5: Renunță la rezistența față de schimbare</b> .....	73
<b>Capitolul 6: Renunță la învinovățire</b> .....	83
<b>Capitolul 7: Renunță la a te plânge</b> .....	95
<b>Capitolul 8: Renunță la luxul de a critica</b> .....	105
<b>Capitolul 9: Renunță să-ți trăiești viața conform așteptărilor celorlalți</b> .....	115
<b>Capitolul 10: Renunță la convingerile defetiste</b> .....	125
<b>Capitolul 11: Renunță la control</b> .....	137
<b>Capitolul 12: Renunță la nevoia de a avea întotdeauna dreptate</b> .....	147
<b>Capitolul 13: Renunță la nevoia de a-i impresiona pe ceilalți</b> .....	155