

Libris.ro

Respect pentru camera ta

ARIELLE ESSEX

*Miracole
la îndemână*

ALEGERI CARE VINDECĂ ȘI
CONSTRUIESC REZILIENȚA



MIRACOLE LA ÎNDEMÂNĂ

CUPRINS

Mulțumiri	9
Cuvânt-înainte	11
Prefață	15
Introducere	25
 Capitolul 1	
Cum pot înfăptui o minune de care am nevoie	35
 Capitolul 2	
Medicină mintală: Vindecarea sufletului minții	59
 Capitolul 3	
De ce se întâmplă asta și de ce acum?	74
 Capitolul 4	
Atenția. Resursa-cheie a rezilienței	96
 Capitolul 5	
Cum ia naștere stresul prin gândire?	119
 Capitolul 6	
Cum poate fi oprită o furtună virtuală	138

Capitolul 7	
Cu capul în nori	161
Capitolul 8	
Înnorat, cu miracole răzlețe	182
Capitolul 9	
Iertând ceea ce nu poate fi iertat	201
Capitolul 10	
Zbor deasupra norilor	224
Capitolul 11	
Reziliența în timp real	247
Capitolul 12	
Alegerea care vindecă	267
Postfață	283
Note	287
Bibliografie complementară	291

MIRACOLE LA ÎNDEMÂNĂ

ALEGERI CARE VINDECĂ ȘI CONSTRUIESC REZILIENȚA

ARIELLE ESSEX

Cuvânt înainte de
ROBERT HOLDEN

Traducere din engleză de
AURA CHERECHEȘ

CAPITOLUL 1

Cum pot înfăptui o minune de care am nevoie

CEEA CE URMEAZĂ SĂ CITIȚI vă va schimba viața pentru totdeauna! La sfârșit puteți afla secretul care nu a fost niciodată dezvăluit până acum. Puteți fi unul dintre primii oameni care redescoperă vechi învățături, ascunse de secole. Această magie uimitoare va vindeca totul, va cicatriza totul și vă va repara toată viața pe loc — fără niciun efort! Este rapid, eficient, cu efect pe termen lung și GRATUIT! În cele din urmă, veți fi în măsură să rezolvați acele probleme care v-au ținut pe loc atât de mult timp.

Întrebarea este: primul paragraf v-a stârnit interesul? Ați simțit cum se înmulțesc speranțele și crește energia? Ați fost, în parte, curioși să citiți mai departe? Sau poate scepticismul vă dădea ghes, în timp ce vă spuneți: „Nu am mai auzit asta undeva?” Poate v-ați simțit copleșiți de cinism și incapabili de vreo reacție. Observați ce fel de răspuns v-a trecut prin minte. Cât de des sunteți bombardati de oferte, de reclame, de invitații, de produse sau de promisiuni care pretind că ar aduce beneficii uimitoare?

Nu contează de câte ori am auzit asemenea abordări, astfel de promisiuni pot oricând să aibă un impact asupra noastră și să ne trezească interesul. Bineînțeles, unii se descurcă mai bine decât alții. Comerțul depinde de înțelegerea mecanismului care pune în mișcare mințile oamenilor. Ce îi face pe oameni să gândească așa cum gândesc? Ce îi mână pe oameni în acțiunile lor? Ce provoacă boala și ce ajută la vindecarea ei? Cei care doresc să rezolve o problemă sau să vindece o boală caută de multe ori un soi de „pilulă magică“. Nutresc, în secret, speranța de a găsi ceva care să îndepărteze repede problema. Ceea ce îmi doresc cu adevărat este să își reia viața, exact așa cum era înainte.

De crezi tot ce citești, mai bine nu mai citi.

PROVERB JAPONEZ

Miracolele se întâmplă. Pentru a învăța să dăm naștere unui *miracol la îndemână*, avem nevoie să înțelegem cum funcționează mintea omului și în ce mod gândurile influențează vindecarea. Există mai mulți factori implicați în apariția și rezolvarea unei probleme de sănătate. Această carte se va concentra pe modul în care corpul poate fi ajutat să se vindece în mod natural, prin reducerea stresului și schimbarea modului de a gândi. Deși în stadii diferite se folosesc metode de vindecare diferite, abordarea conștientizării va accelera eficiența, indiferent de tratamentele pe care le alegeți. Cuvântul vindecare (*healing*, în engleză) are rădăcini în vechiul cuvânt german *haelan*, care înseamnă „a fi întreg, bine, sănătos“. A fi întreg înseamnă a fi integrat în mod conștient în lumea înconjurătoare. Iată, deci, un indiciu cu privire la procesul explicat în această carte.

Potrivit unui reputat biolog, dr. Bruce Lipton, 80% dintre boli se vindecă oricum, cu sau fără tratament. Doar 10%

dintre ele, aproximativ, trec cu ajutorul unor intervenții medicale. Efectul placebo are eficiență între 33% și 75% din cazuri, chiar și atunci când oamenii știu că primesc placebo. În studiile clinice, medicamentele depășesc cu puțin efectul placebo. În plus, în cazul primirii unui medicament de la un medic, în spital, efectul placebo este neglijat. Oamenii se fac bine de la tratament sau de la credința lor în efectul aceluia? Puterea efectului placebo nu mai poate fi ignorată. În schimb, sursa puternică de vindecare din mintea care crede în efectul placebo ar trebui să fie investigată în detaliu¹.

Desigur, ar fi iresponsabil să nu solicităm consultații medicale și să nu urmăm un tratament adecvat ori de câte ori este necesar. Când trebuie să vă însănătoșiți, este logic să faceți tot ce puteți pentru a vă ajuta corpul și mintea să se reechilibreze. În cazul în care un medic prescrie un tratament, nu are sens să luați o doză și apoi să vă opriți, pentru că nu obțineți un rezultat imediat. Trebuie urmat tratamentul până la capăt și trebuie să aveți răbdare ca organismul să-și revină. Același principiu se aplică și pentru lucrul cu mintea. Este nevoie să continuați să faceți modificările necesare până când are loc o schimbare perceptibilă, de durată. Cartea de față nu poate înlocui sfaturile medicale adecvate, scopul fiind completarea și eficientizarea metodei de vindecare alese.

Confruntarea cu o situație de criză

Se pare că, în această lume ciudată, lucrurile se întâmplă pe nepusă masă. Se vede treaba că avem un control redus asupra evenimentelor. Cu toate acestea, dacă nu putem controla evenimentele, putem controla măcar modul în

care reacționăm la ele. Când viața curge lin și totul merge după placul nostru, e ușor să fim fericiți. Plutind pe aripile norocului și ale șansei surâzătoare, ne amăgim gândind că astfel de momente lipsite de griji vor dura pentru totdeauna. Dar râul vieții nu curge niciodată fără răsturnări de situație, fără meandre și surprize. Apele liniștite și prietenoase se schimbă rapid pe timp de furtună. O criză apărută brusc provoacă șoc și supărare. Mareele vieții ne pot zdruncina convingerile care formează zonele personale de confort.

Dacă vă credeți o victimă a evenimentelor care vă scapă de sub control, atunci veți deveni lipsiți de putere și oarecum neajutorați. Dintr-odată, opțiunile voastre se limitează. Poate v-ați lovit deja de neplăceri. Atunci când viața nu merge conform planului, atunci când se ivesc probleme sau când tocmai ați primit un diagnostic șocant, este momentul să învățați cum să le faceți față intemperiilor. Confruntarea cu o criză presupune diferite alegeri.

Victoria în fața schimbării perturbatoare necesită reziliență în adevăratul sens al cuvântului. Acest lucru înseamnă certitudinea capacității de revenire după o nenorocire și a depășirii oricărei împrejurări potrivnice. Aveți nevoie de un organism puternic, robust și rezistent: de reziliență în luarea deciziilor și în alegerea opțiunilor, precum și de curaj în gândire. Organismul vostru se reflectă în oglindă. Personajul vostru se reflectă în propriile decizii, alegeri și acțiuni. Atitudinea, gândurile și credințele voastre se reflectă în rezultate. Când e nevoie de rezultate diferite, când organismul, mintea sau emoțiile trebuie să se vindece, este necesar să gândiți altfel. De îndată ce vă veți schimba gândirea, emoțiile îi vor urma exemplul. Dacă vă doriți fericire și pace, alegeți să gândiți diferit. Această carte vă va ajuta să

vă dați seama care gânduri trebuie puse din nou în cum-pănă, astfel încât să vă puteți găsi calmul interior. Odată ce mintea voastră nu se mai află în tensiune, organismul poate ajunge departe în procesul natural de vindecare.

*În confruntarea dintre val și piatră,
valul câștigă mereu — nu prin forță, ci prin perseverență.*

BUDDHA

Atunci când se confruntă cu o criză, oamenii au nevoie de răspunsuri rapide, au nevoie de ajutor, dar nu știu ce să facă. Este normal să sperăm în minuni și să ne dorim să dispară criza. Viața este destul de plină și fără probleme suplimentare de rezolvat: e logic să ne dorim o soluție rapidă, ca să putem merge mai departe ca și până atunci; nu e plăcut să auzi că problemele de sănătate ar putea avea legătură cu probleme vechi, încă nerezolvate. Prin urmare, la începutul unui drum spre vindecare, după cum am menționat mai devreme, cele mai des întâlnite întrebări sunt următoarele:

- Cum pot înfăptui un miracol de care am nevoie?
- Cum a fost posibil să mi se întâmple mie una ca asta și de ce acum?
- Cum se poate ca gândurile mele să fi contribuit la asta?
- Cum pot rezolva problema asta și cum pot scăpa de ea chiar acum?
- Cum se poate ierta și uita ceea ce e de neiertat?
- Cum pot să-mi revin și să mă asigur că nu se întâmplă din nou?

Ca să vindecați o boală sau să rezolvați orice criză nu este nevoie să vă transformați viața într-o cursă către auto-perfecționare. Nu este necesară o „reparație capitală“. Trebuie doar să învățați să optați pentru ceea ce vă duce la

vindecare. Indiferent ce vă face să citiți această carte, oricare ar fi problemele pe care trebuie să le rezolvați, amintiți-vă că sunteți deja perfecți. Dacă sunteți vii, înseamnă că încă nu v-ați încheiat misiunea. Prin urmare, mai aveți timp să vă dezvoltați, să creșteți, să evoluati și să faceți schimbări pozitive! O problemă cu care vă confrunțați în prezent reprezintă o simplă invitație la unele schimbări specifice, astfel încât viața să capete mai mult sens, să fie mai fericită și mai liniștită. Această carte încearcă să vă ajute să înlăturați obstacolele din cale.

Ce este un miracol?

Potrivit unei definiții de dicționar, un miracol este „un eveniment minunat, consecință a unui act supranatural, contrar legilor naturii și atribuit unei cauze divine“. Cuvântul provine din latinescul *miraculum*, care înseamnă „minune“, iar radicalul final însemna „care te face să zâmbești“. Ce ar trebui să se întâmple pentru ca problemele voastre să vă facă să zâmbiți?

O altă definiție vine din volumul metafizic și profund *Cursul de Miracole*: „Un miracol este o schimbare de percepție.“ De aceea, un *miracol la îndemână* implică schimbarea percepției și concentrarea pe gânduri utile, pentru favorizarea vindecării și construirea rezilienței. Revelațiile din *Cursul de Miracole* m-au inspirat foarte mult în periplul meu spre vindecare, așa încât am inclus câteva citate în carte, pentru a vă împărtăși o parte din această înțelepciune atemporală; principiile sale ne ajută să descoperim multe dintre gândurile și modelele de credință care pot sta în calea progresului. După identificarea unui gând care trebuie schimbat, nu ne rămâne decât să alegem modalitatea

de a gândi altfel. Adoptarea unor gânduri mai practice și mai afectuoase scade nivelul de stres și, prin urmare, ajută vindecarea.

Confruntarea cu o problemă serioasă este momentul cel mai potrivit să devenim realiști. În primul rând, este nevoie să înfruntăm problema și să rezolvăm criza cât mai eficient cu putință. Evitați intrarea în faza de negare și nu pretindeți că nu s-a întâmplat nimic. În schimb, evaluați corect situația și faceți toate schimbările necesare ca să vă simțiți confortabil din punct de vedere fizic, mintal și emoțional. Apoi ocupați-vă de concepțiile și convingerile mai profunde. *Miracole la îndemână* vă solicită o schimbare în modul de gândire. Nu trebuie să vă schimbați întregul sistem de valori. Această carte nu vă vorbește despre gândirea pozitivă sau despre alte platitudini. Nu este vorba de credință oarbă sau de a adopta o nouă cale spirituală. Schimbarea necesară în gândire reprezintă nici mai mult, nici mai puțin decât redescoperirea adevărului despre cine sunteți cu adevărat. Această carte se adresează tuturor celor care s-au întrebat, „cum se face asta?“.

Am văzut leacuri care pot însufleți o piatră.

WILLIAM SHAKESPEARE, *Totul e bine când se termină cu bine*

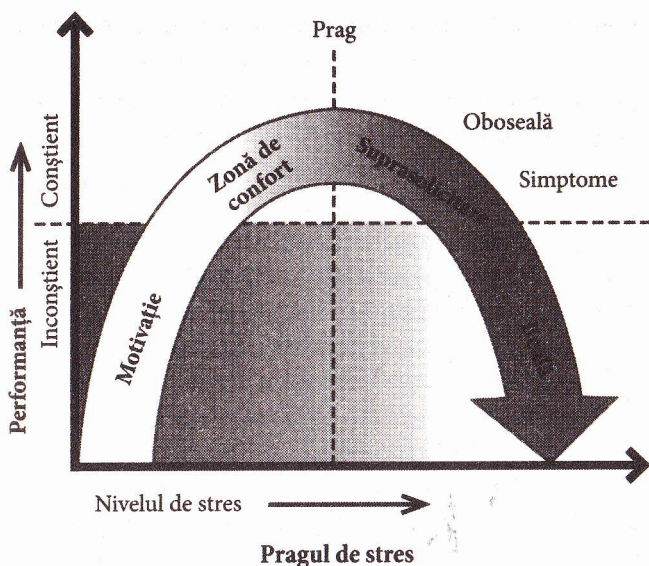
Metoda de vindecare a simptomelor fizice provocate de o problemă poate fi necesară și utilă, dar nu poate duce la transformare completă. Dacă facem ceea ce trebuie, adică o dietă corectă, exerciții fizice, odihnă, tratament adecvat, dăm dovadă că depunem eforturi de îngrijire personală. Din păcate, chiar dacă facem lucrurile corect din punct de vedere fizic, este posibil ca problemele să nu dispară. Nu uitați, chiar și marii lideri spirituali suferă de boli și pleacă,

în final, dintre noi. În schimb, există mulți oameni care au suferit din pricina unor boli grave, s-au aflat aproape de moarte și apoi și-au revenit complet. Poate că ar fi bine să precizăm că acești oameni care se bucură de remisii spontane își schimbă, de obicei, atât de radical convingerile, încât întreaga lor viață se schimbă în cursul acestui proces.

Confuzia legată de stres

Stresul aduce după sine multă presiune negativă. Cei mai mulți oameni vorbesc despre stres ca despre o stare negativă. Dar cine și-ar dori o viață complet lipsită de provocări? Deși pare că pacea, armonia și fericirea reprezintă idealul, o stare de beatitudine constantă nu prea mai are farmec. Stresul pozitiv te motivează să faci mai mult, să te străduiești, să răspunzi provocării și, în cele din urmă, să câștigi! Nimeni nu gustă plictiseala, așa că, probabil, problemele fac viața mai interesantă. Totuși, prea multe probleme te aduc în pragul unui stres nesănătos, te fac să te simți copleșit, și epuizat. Soluția este găsirea unui echilibru.

Nu conștientizăm mare parte dintre lucrurile care provoacă stresul: de exemplu, o concurență sănătoasă, efortul pentru atingerea unui scop, un post important, deschiderea în fața noului, schimbările din viața de zi cu zi, o casă nouă, o altă relație. Ori de câte ori o nouă activitate ne solicită mai multă atenție, grijă și asumarea unor decizii, ne simțim mai vii, mai sensibili și mai lucizi. Câtă vreme totul merge bine, e interesant. Chiar dacă acest lucru presupune efort, faceți față provocărilor, vă atingeți obiectivele și reușiți în ce v-ați propus. Vă aflați încă în zona de confort, simțindu-vă motivați și nerăbdători.



Dacă provocările durează prea mult timp, sau dacă agenții care provoacă stres se înmulțesc, sau dacă termenele nu pot fi respectate, sau dacă numărul de sarcini neterminate nu vă mulțumește, atunci treceți pragul dintre stresul pozitiv și cel negativ. În loc să vă simțiți plini de energie, motivați și entuziasmați de provocări, sunteți obosiți, epuizați și surmenați. Deoarece hormonii stresului mențin organismul în stare de alertă, sistemul imunitar nu poate funcționa bine. În timp, aceste efecte negative ale stresului rod organismul tot mai mult, cauzând simptome și boală.

*Erou este acela care știe
 cum să mai reziste încă un minut.*

PROVERB NORVEGIAN