

First published in the United States by Running Press, a member of Perseus Books. Romanian edition published by arrangement with Agenția Literară Livia Stoia.

You are a BadAss

Copyright © 2013 by Jen Sincero

Copyright © 2017 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro, www.actsipoliton.ro

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Alexandra Cilliota**

Tehnoredactor: **Angelica Ardeleanu**

Coperta: **Mădălina Ioniță**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Editor: **Mona Apa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SINCERO, JEN

Êști cel mai tare: cum să nu te mai îndoiești de măreția ta și să începi să trăiești o viață extraordinară / Jen Sincero; trad.: Dana Dobre. – București: Act și Politon, 2017

ISBN 978-606-913-197-8

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9


AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vrei să o transmiți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Jen Sincero

EȘTI CEL MAI TARE

CUM SĂ NU TE MAI ÎNDOIEȘTI DE **MĂREȚIA TA**
ȘI SĂ ÎNCEPI SĂ TRĂIEȘTI O **VIAȚĂ EXTRAORDINARĂ**

Traducere din limba engleză:
Dana Dobre

 ACT și Politon

2017

CUPRINS

INTRODUCERE	9
-------------------	---

PARTEA 1

CUM AI AJUNS AȘA

CAPITOLUL 1: Subconștientul m-a pus să fac asta.....	21
CAPITOLUL 2: Cuvântul care începe cu „D”.....	32
CAPITOLUL 3: Prezent ca un porumbel.....	39
CAPITOLUL 4: Marea somnolență	45
CAPITOLUL 5: Percepția de sine e ca o grădină zoologică.....	53

PARTEA A 2-A

CUM SĂ ACCEPȚI PERSOANA EXTRAORDINARĂ DIN INTERIORUL TĂU

CAPITOLUL 6: lubește-te așa cum ești acum	59
CAPITOLUL 7: Știu ce-i cu tine, dar ce-i cu mine?	71
CAPITOLUL 8: Ce cauți tu aici?.....	79
CAPITOLUL 9: Bărbatul care purta o piele de animal în jurul șoldurilor	89

PARTEA A 3-A

CUM SĂ EXPLOATEZI FILONUL PRINCIPAL

CAPITOLUL 10: Bazele meditației	95
CAPITOLUL 11: Creierul este sclavul tău.....	102

CAPITOLUL 12: Dă-ți frâu liber	111
CAPITOLUL 13: Dăruiește și primește	120
CAPITOLUL 14: Recunoștința: drogul care îți permite să obții lucruri extraordinare	124
CAPITOLUL 15: Iartă sau chinuie-te	133
CAPITOLUL 16: Las-o mai moale	142

PARTEA A 4-A

CUM SĂ-ȚI DEPĂȘEȘTI ODATĂ AIURELILE

CAPITOLUL 17: E atât de ușor, odată ce îți dai seama că nu e greu	149
CAPITOLUL 18: Procrastinarea, perfecțiunea și o terasă cu bere poloneză	165
CAPITOLUL 19: Drama de a te simți copleșit	172
CAPITOLUL 20: Doar fraierii se tem	183
CAPITOLUL 21: Milioane de oglinzi	194
CAPITOLUL 22: O viață minunată	208

PARTEA A 5-A

CUM SĂ DAI LOVITURA

CAPITOLUL 23: Hotărârea fără cale de întoarcere	213
CAPITOLUL 24: Banii, noul tău prieten cel mai bun	224
CAPITOLUL 25: Amintește-ți să cedezi	250
CAPITOLUL 26: Fapte, nu vorbe	256
CAPITOLUL 27: Teleportează-mă, Scotty	269
RESURSE	273
SEMINARE	283
MULȚUMIRI	285

INTRODUCERE

Poți să începi din nimic și acolo unde pare că nu e nimic și nicio soluție, se va făuri o cale.

– Reverendul Michael Bernard Beckwith; fost consumator de droguri, ulterior consumator de spiritualitate, ulterior un tip foarte tare și o adevărată sursă de inspirație

Obişnuiam să cred că astfel de citate sunt niște aiureli. Nici nu înțelegeam la ce se refereau. La o adică, nici nu-mi păsa, mă credeam prea grozavă. Puținele lucruri pe care le şti-am despre lumea spiritualității/dezvoltării personale mi se păreau de un prost gust impardonabil: aveau un iz de disperare, de osanale bisericesti și de îmbrățișări nedorite din partea unor străini dezagreabili. Și mai bine nici nu-ți spun cât de arțăgoasă eram când venea vorba de Dumnezeu.

În același timp, erau multe lucruri din viața mea pe care doream cu disperare să le schimb și, dacă aş fi putut să îmi demolez atitudinea superioară, chiar mi-ar fi prins bine să mă ajute cineva în acest sens. Ce vreau să spun e că, în linii

Respect pentru oameni și cărți

PARTEA 1

CUM AI AJUNS AȘA

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

CUM
ȘI AȘA
AȘA

CAPITOLUL 1:

SUBCONȘTIENTUL M-A PUS SĂ FAC ASTA

Ești o victimă a regulilor după care îți trăiești viața.

**– Jenny Holzer; artistă, gânditoare,
autoare a unor vorbe de geniu**

În urmă cu mulți ani am avut un accident cumplit la bowling. Eu și prietenii mei ne aflam la finalul unui meci aprins de depar-tajare și eram atât de concentrată ca ultima mea lovitură să fie una remarcabilă – luându-mi avânt, proclamându-mi cu voce tare victoria iminentă, dansând și învârtindu-mă în timp ce mă apropiam – încât nu mi-am dat seama unde îmi sunt picioarele atunci când am dat drumul mingii.

Acesta a fost momentul în care aveam să aflu cât de serioasă este comunitatea jucătorilor de bowling în legătură cu penalizarea celor care depășesc linia de foul chiar și cu un deget. Pe tot culoarul se toarnă ulei, ceară, lubrifiant sau o

substanță incredibil de alunecoasă și, dacă cineva depășește din greșeală suprafața delimitată, în timp ce încearcă lovitura perfectă cu boltă, acea persoană își va simți picioarele zburând de sub ea și fundul prăbușindu-i-se pe o suprafață pe care n-o poate sparge nici măcar o minge de bowling care vine din aer.

Câteva săptămâni mai târziu, în timp ce stăteam întinsă pe pat cu un tip pe care îl întâlnisem la magazinul Macy, i-am explicat că de la accident încoace mi se întâmplă să mă trezesc în miezul nopții cu dureri groaznice de picioare. Conform acupuncturului meu, acest lucru se întâmpla din cauza nervilor spinali, care fuseseră afectați când căzusem, și pentru a putea dormi noaptea, aveam nevoie de o saltea nouă, mai tare.

— Și eu am dureri de picioare când dorm! a spus el, ridicându-se să bată palma cu mine, la care eu am rămas impasibilă.

Nu l-am lăsat să aștepte cu mâna în aer doar pentru că nu îmi place deloc gestul respectiv, ci și pentru că m-a enervat. Deja mi se pare cu totul bizar și jenant să fiu nevoită să cumpăr o saltea – să stai întins pe o parte, cu o pernă între coapse, și toți cei din jur să se uite la tine de parcă e ceva ce îi privește – dar faptul că a trebuit să fac asta în condițiile în care agentul de vânzări stătea întins lângă mine, cerându-mi insistent să batem palma, a fost mai mult decât puteam suporta.

N-am putut să nu observ că, în timp ce clienții lor testau mii de poziții, toți ceilalți vânzători stăteau în picioare, la capătul patului, trâncănind despre saltele, dar nu și al meu. El s-a așezat pe spate lângă mine, cu brațele încrucișate la piept, și a început să sporovăiască, uitându-se în tavan, de parcă eram într-o tabără de vară. La o adică, era destul de drăguț și incredibil de priceput în materie de arcuri, latex și

spumă cu memorie, dar îmi era frică să mă întorc pe partea cealaltă, temându-mă că mă va lua în brațe pe la spate.

Am fost prea prietenoasă? N-ar fi trebuit să-l întreb de unde era? A crezut oare că m-am referit la altceva, atunci când am bătut cu palma în locul gol de lângă mine pentru a testa protecția pentru saltea?

Evident că ar fi trebuit să-i fi cerut lui Bob Ciudatul să se dea naibii jos din pat sau să fi găsit pe altcineva care să mă ajute, în loc să mă furișez afară pe ușă și să pierd singura ocazie din acea săptămână de a cumpăra o saltea, dar nu am vrut să îl fac să se simtă prost.

Eu n-am vrut să îl fac pe el să se simtă prost!

Cam așa au fost educați cei din familia mea să facă față oricărui fel de interacțiune care ar putea fi stânjenitoare. Pe lângă măsura de siguranță de a fugi în direcția opusă, alte unelte din cutia noastră de scule în materie de confruntări includeau și: încremenește, vorbește despre vreme, uită tot, izbucnește în lacrimi în momentul în care nu te mai aude nimeni.

Lipsa noastră de deprinderi privind gestionarea confruntărilor nu era o mare surpriză, ținând cont de faptul că mama mea provine dintr-o descendență veche de protestanți anglo-saxoni albi¹. Părinții ei erau genul de părinți în opinia cărora copiii nu ar trebui să vorbească în prezența adulților și care priveau orice fel de manifestare emoțională cu același dispreț oripilat pe care îl acordau de obicei doar scotch-ului ieftin și celor care își continuau studiile în altă parte decât în universitățile din Ivy League².

¹ În original, WASP – acronim pentru White Anglo-Saxon Protestant (protestant anglo-saxon alb) (n.tr.)

² Ivy League (Liga Iederei), grupul celor opt universități private din nord-estul Statelor Unite ale Americii: Harvard, Yale, Princeton, Cornell, Columbia, Brown, Pennsylvania și Dartmouth (n.red.)

Și chiar dacă mama mea a creat pentru noi un cămin cât se poate de cald, de iubitor și de plin de veselie, mi-a luat ani întregi să învăț în sfârșit cum să scot două vorbe atunci când mă confrunt cu fraza aceea care face să îți înghețe sângele-n vine: „Trebuie să vorbim.“

Ce vreau să spun prin asta e că nu e vina ta că ești distrus. E vina ta dacă *rămâi* distrus, dar la baza acestui fapt se găsește ceva ce s-a transmis în familia ta din generație în generație, cum ar fi un blazon sau o rețetă beton de turte de mălai sau, în cazul meu, ideea că o confruntare produce un atac de cord.

Când ai venit pe lume țipând erai doar un ghemotoc, o ființă cu ochi mari, incapabilă de a face altceva decât să trăiască în momentul prezent. N-aveai habar că ai un corp, ca să nu mai vorbim de faptul că ar trebui să-ți fie rușine de el. Când priveai în jurul tău, totul *exista*, pur și simplu. Din punctul tău de vedere, nimic pe lume nu era înfricoșător, nimic nu era prea scump sau demodat. Dacă un obiect se apropia de gura ta, îl băgai în gură, dacă un obiect se apropia de mâna ta, îl apucaai. Erai pur și simplu o... *ființă* umană.

În timp ce explorați și te dezvoltai în noua ta lume, primeai și mesaje de la oamenii din jurul tău cu privire la modul în care stau lucrurile. Din momentul în care ai fost capabil să înțelegi, au început să îți umple capul cu convingeri de-o viață, dintre care multe nu au nimic de-a face cu persoana care ești de fapt sau nu sunt neapărat adevărate (de exemplu, lumea este un loc periculos, ești prea grasă, homosexualitatea este un blestem, mărimea contează, nu ar trebui să-ți crească păr acolo, e important să mergi la facultate, să fii muzician sau artist nu e o carieră adevărată etc.)

Principala sursă a acestor informații au fost, bineînțeles, părinții, ajutați de societate, în general. Atunci când te creșteau, părinții tăi, într-un efort sincer de a te proteja, de a te

educa și de a te iubi din toată inima (sper!), ți-au transmis convingeri pe care le-au deprins de la părinții lor, care, la rândul lor, le-au deprins și ei de la părinții lor, și tot așa.

Problema e că multe dintre aceste convingeri nu au nimic de-a face cu cine sunt/au fost *ei* sau cu ceea ce este adevărat, în realitate.

Îmi dau seama că fac să pară că suntem cu toții nebuni, dar asta e din cauză că și suntem, oarecum.

.....

Cei mai mulți oameni trăiesc într-o iluzie bazată pe convingerile altcuiva.

.....

Asta până se trezesc. Să sperăm că această carte te va ajuta să faci tocmai acest lucru.

Iată cum stau lucrurile: noi, oamenii, avem o minte conștientă și una subconștientă. Cei mai mulți dintre noi ne dăm totuși seama doar de mintea conștientă, deoarece acolo procesăm toate informațiile. O folosim pentru a ne da seama de lucruri, pentru a judeca, pentru a ne preocupa, pentru a analiza, a critica, a ne îngrijora că avem urechile prea mari, pentru a ne hotărî odată pentru totdeauna să nu mai mâncăm prăjeli, pentru a pricepe că $2 + 2 = 4$, pentru a încerca să ne aducem aminte unde naiba am lăsat cheile de la mașină etc.

Mintea conștientă este ca un elev silitor neobosit, sare mereu de la un gând la altul, activitatea ei încetează doar atunci când dormim și se reia în momentul în care deschidem ochii. Mintea noastră conștientă, cunoscută și sub numele de lobul frontal, nu se dezvoltă pe deplin decât în perioada pubertății.

Pe de altă parte, mintea noastră subconștientă constituie partea non-analitică a creierului, care este complet dezvoltată încă de când venim pe lume. Ea cuprinde tot ce ține de sentimente, de instincte și de izbucnirea, în mijlocul supermarketului, a crizelor de furie care-ți străpung urechile. Tot acolo sunt stocate toate informațiile timpurii pe care le primim din exterior.

Mintea subconștientă crede tot, pentru că nu are un filtru, nu face diferența dintre ce e adevărat și ce nu e. Dacă părinții ne spun că nimeni din familia noastră nu știe cum să câștige bani, îi credem. Dacă ne arată că o căsnicie înseamnă să ne aruncăm pumni în față unul altuia, îi credem. Îi credem atunci când ne spun că un grăsan îmbrăcat într-un costum roșu va coborî pe horn și ne va aduce cadouri – de ce n-am crede și celelalte prostii cu care ne alimentează?

Mintea noastră subconștientă este ca un copil care atâta știe și, nu întâmplător, primește cele mai multe informații atunci când suntem mici și nu avem destulă minte (pentru că lobii frontali, partea conștientă a creierului nostru, încă nu s-au format pe deplin). Asimilăm informații prin intermediul cuvintelor, zâmbetelor, încruntărilor, oftaturilor adânci, sprâncenelor ridicate, lacrimilor, râsetelor etc. ale oamenilor din jur, fără nicio capacitate de a le filtra și toate sunt depozitate în micul nostru subconștient care le absoarbe ca fiind „adevărul” (cunoscut și drept „convingerile” noastre), acolo unde trăiesc, nederanjate și neanalizate, până ce ajungem pe canapeaua psihologului, zeci de ani mai târziu, sau ne internăm iar într-un centru de dezintoxicare.

În general, îți pot garanta că, ori de câte ori îți pui întrebarea „Care naiba e problema mea?!”, plângând, răspunsul are la bază o convingere subconștientă falsă, jalnică și limitativă, de care te-ai lăsat purtat fără să îți dai seama. Ceea ce

înseamnă că a înțelege acest lucru are o importanță crucială. Hai să recapitulăm, da?

- 1.) Mintea noastră subconștientă conține schițele pentru viețile noastre. Ea dirijează spectacolul pe baza informațiilor nefiltrate pe care le-a adunat atunci când eram copii, cunoscute și sub numele de „convingeri”.
- 2.) În cea mai mare parte, nu ne dăm deloc seama de aceste convingeri subconștiente care ne dirijează viețile.
- 3.) Atunci când mintea noastră conștientă se dezvoltă în cele din urmă și trece la treabă, indiferent cât de mare, de inteligentă și de pretențioasă devine, ea continuă să fie controlată tot de convingerile pe care le purtăm cu noi în mintea subconștientă.

.....

Mintea noastră conștientă crede că ea conduce, dar nu e așa.

.....