

EȘTI  
CEL MAI  
TARE

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

**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: **Teodora Vlădescu**  
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 vreți să o transmiteți 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



Tatălui meu și fratelui meu, Stephen, care m-au iubit și m-au susținut mereu.

*Chiar și după atâta timp, Soarele nu i-a spus niciodată Pământului: „Îmi ești dator.“*

*Priviți ce face o asemenea dragoste. Luminează întregul cer.*

**- Hafez**



# CUPRINS

INTRODUCERE .....	9
-------------------	---

## **PARTEA 1 CUM AI AJUNS AȘA**

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

## **PARTEA A 2-A CUM SĂ ACCEPȚI PERSOANA EXTRAORDINARĂ DIN INTERIORUL TĂU**

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

## **PARTEA A 3-A CUM SĂ EXPLOATEZI FILONUL PRINCIPAL**

<b>CAPITOLUL 10:</b> Bazele meditației .....	95
<b>CAPITOLUL 11:</b> Creierul este sclavul tău. ....	102

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

## **PARTEA A 4-A**

### **CUM SĂ-ȚI DEPĂȘEȘTI ODATĂ AIURELILE**

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

## **PARTEA A 5-A**

### **CUM SĂ DAI LOVITURA**

<b>CAPITOLUL 23:</b> Hotărârea fără cale de întoarcere . . . . .	213
<b>CAPITOLUL 24:</b> Banii, noul tău prieten cel mai bun . . . . .	224
<b>CAPITOLUL 25:</b> Amintește-ți să cedezi . . . . .	250
<b>CAPITOLUL 26:</b> Fapte, nu vorbe . . . . .	256
<b>CAPITOLUL 27:</b> 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 bisericești 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

mari, îmi mergea destul de bine – publicasem vreo două cărți, aveam mulți prieteni minunați, o relație apropiată cu membrii familiei, un apartament, o mașină în stare de funcționare, mâncare, dinți, haine, apă potabilă – comparativ cu majoritatea oamenilor de pe planetă, categoric trăiam în puf. Însă, comparativ cu lucrurile de care știam că sunt capabilă, hai să zicem că eram neimpresionată.

Întotdeauna m-am simțit de parcă, *Pe BUNE, doar de atât sunt în stare? Serios? Luna aceasta voi câștiga doar atât cât să-mi plătesc chiria? Din nou? Și îmi voi pierde încă un an mergând la întâlniri cu o grămadă de ciudați, ca să ajung iar în niște relații instabile, care nu se bazează pe niciun angajament, și pentru a crea și mai multe drame? Pe bune? Și mă voi întreba serios care este scopul meu mai profund și mă voi scărda pentru a mia oară în acea mocirlă a nefericirii?*

Era. Foarte. Plictisitor.

Mă simțeam de parcă aș fi dus o viață călduță, în care din când în când mai răzbăteau lucruri extraordinare pe ici, pe colo. Și partea cea mai dureroasă era că, în sinea mea, ȘTIAM că sunt o adevărată vedetă rock, că am puterea de a oferi și de a primi și de a iubi, laolaltă cu cei mai buni dintre cei mai buni, că pot să sar peste clădiri înalte dintr-un singur salt și să creez orice îmi pun în gând... *Ce-i asta? Tocmai am primit o amendă pentru parcare? Ți bați joc de mine, ia să vedem. Nu-mi permit să plătesc, e a treia pe luna asta! Mă duc chiar acum acolo să vorbesc cu ei...și apoi, hopaa, ce să vezi, mă prăbușeam încă o dată epuizată din cauza detaliilor ne semnificative, doar pentru a mă regăsi, câteva săptămâni mai târziu, întrebându-mă cum au trecut acele săptămâni și cum e posibil să mă aflu încă în apartamentul*

meu dărăpănat, mâncând în fiecare seară taco la un dolar, de una singură.

Presupun că, dacă citești asta, și în viața ta sunt câteva domenii în care rezultatele nu arată chiar atât de bine. Și unde știi că ai putea avea rezultate mult mai bune. Poate că trăiești împreună cu sufletul tău pereche și că îți împărtășești cu dragă inimă darurile tale cu toată lumea, dar ești atât de falit încât câinele tău e nevoit să-și procure singur hrana ca să nu moară de foame. Poate că îți merge foarte bine din punct de vedere financiar și ai o legătură profundă cu scopul tău superior, dar nu îți mai aduci aminte de când n-ai mai râs din tot sufletul. Sau poate că stai la fel de prost la toate cele de mai sus și îți petreci timpul liber plângând. Sau îmbătându-te. Sau enervându-te pe polițistele de la rutieră care măsoară cu precizie timpul și care nu au simțul umorului și care, după părerea ta, sunt parțial responsabile pentru criza ta financiară. Sau poate că ai tot ce ți-ai dorit vreodată dar, din anumite motive, încă te simți neîmplinit.

Aici nu e vorba neapărat despre cum să faci milioane de dolari, despre cum să ajuți la rezolvarea problemelor din întreaga lume sau despre cum să ai propria emisiune TV, decât dacă într-adevăr îți dorești asta. Menirea ta ar putea fi pur și simplu să ai grijă de familia ta sau să cultivi lăleaua perfectă.

Este vorba despre a-ți da seama foarte clar ce anume te face fericit și ce te face să simți că trăiești cu adevărat și despre cum să creezi aceste lucruri, în loc să te prefaci că nu le poți avea. Sau că nu le meriți. Sau că ești un cap pătrat, lacom și egocentric, din cauză că îți dorești mai mult decât

ai deja. Sau că iei aminte la ceea ce tati și mătușa Mary cred că *ar trebui* să faci.

E despre a avea curajul să iei forma celei mai strălucitoare, celei mai fericite și celei mai tari versiuni ale tale, orice ar însemna asta pentru tine.

Veștile bune sunt că, pentru a face toate acestea, e nevoie doar de o simplă transformare:

Trebuie să treci de la **dorința** de a-ți schimba viața la **hotărârea** de a-ți schimba viața.

.....

Îți poți pune o dorință stând pe canapea, având în mână un *bong*<sup>1</sup> și în poală o revistă de călătorii.

.....

.....

A lua o hotărâre înseamnă să te implici până la capăt, să faci orice e nevoie și să îți urmezi visurile cu tenacitatea unei majorete care încă nu are partener cu o săptămână înaintea banchetului de absolvire.

.....

Probabil că va trebui să faci lucruri pe care nu ți-ai imaginat niciodată că le-ai face pentru că nu ai reuși niciodată să depășești momentul, dacă unul dintre prietenii tăi te-ar vedea făcându-le sau cheltuind bani pe ele. Sau ar fi îngrijorat pentru tine. Sau nu ți-ar mai fi prieten pentru că acum ești foarte ciudat și diferit. Va trebui să crezi în lucruri

---

<sup>1</sup> *Bong*-ul sau „pipa cu apă“ este un dispozitiv pentru fumat, în general folosit pentru tutun sau alte substanțe. Principiul de funcționare este similar narghilelei. (n.tr.)

pe care nu le poți vedea și în unele lucruri despre care ai dovezi depline că sunt imposibile. Va trebui să te străduiești să-ți depășești temerile, să eșuezi în repetate rânduri și să îți faci un obicei din a întreprinde lucruri care nu îți sunt chiar la îndemână. Va trebui să renunți la convingerile vechi, care te limitează, și să rămâi la hotărârea de a crea viața pe care ți-o dorești, ca și cum viața ta ar depinde de acest lucru.

Pentru că, ghici ce? Viața ta chiar depinde de asta.

Oricât de solicitant ți se pare, nu e nici pe departe la fel de greu de îndurat ca atunci când te trezești în toiul nopții și te simți ca și cum cineva ar fi parcat o mașină pe pieptul tău, cu senzația zdrobitoare că viața se scurge cu repeziciune, iar tu încă n-ai început s-o trăiești astfel încât să aibă cu adevărat sens pentru tine.

Poate că ai auzit relatări despre oameni care au avut adevărate revelații atunci când lucrurile chiar au scăpat de sub control – și-au descoperit un chist sau li s-a tăiat curentul electric sau erau pe punctul de a face sex cu un străin pentru a cumpăra droguri, când deodată s-au dezmeticit, schimbați. Dar nu trebuie să aștepti până ajungi la pământ pentru a începe să te târăști afară din groapă. Tot ce ai de făcut este să iei hotărârea. Și o poți lua chiar acum.

Un vers minunat al poetei Anaïs Nin spune: „Și a venit ziua în care riscul de a rămâne închis în mugure a fost mai dureros decât riscul de a înflori.“ Așa a fost în cazul meu și cred că așa stau lucrurile în cazul celor mai mulți dintre noi. Călătoria mea a fost (și încă este) un proces care a început cu *hotărârea* mea de a întreprinde niște schimbări majore, indiferent de ceea ce trebuia să fac pentru a le realiza. Nu funcționa niciunul dintre lucrurile pe care le încercasem deja: să mă gândesc la ele în repetate rânduri, împreună cu prietenii mei la fel de lefteri ca mine și împreună cu

psihologul meu, să muncesc până nu mai pot, să ies la o bere și să sper că lucrurile se vor rezolva de la sine... Mă aflu în punctul în care aș fi încercat orice ca să mă adun și, Doamne, Dumnezeule mare, era ca și când Universul mă testa să vadă cât de serioasă eram de fapt.

Am mers la seminare motivaționale, unde am fost pusă să port un ecuson cu numele meu pe el și să bat palma cu persoana de lângă mine în timp ce strigam: „Tu ești extraordinar și eu sunt extraordinară!” Am lovit o pernă cu o bătă de baseball și am țipat de parcă luasem foc, am creat o legătură cu ghidul meu spiritual, i-am scris o scrisoare de dragoste uterului meu, am citit fiecare carte de dezvoltare personală din câte există și am cheltuit sume îngrozitoare de bani pe care nu-i aveam pentru a angaja instructori personali.

Practic, m-am sacrificat pentru echipă.

Dacă lumea dezvoltării personale este ceva nou pentru tine, sper că această carte te va ajuta să te familiarizezi cu câteva concepte de bază care mi-au schimbat complet viața, astfel încât să reușești și tu, fără să te faci să vrei să o iei la fugă țipând. Dacă ești la început în domeniul dezvoltării personale, sper că vei afla lucruri dintr-o nouă perspectivă, care te vor lumina pentru a putea să faci câteva schimbări majore, să creezi câteva rezultate tangibile și să te trezești într-o zi vărsând lacrimi de incredibilă bucurie pentru că ai șansa de a fi așa cum ești.

Și dacă pot salva măcar o singură persoană, pentru a nu fi nevoită să-și scoată vreodată la joacă copilul interior, atunci consider că mi-am făcut datoria.

Obiectivul meu principal atunci când am început să mă ocup de mine însămi a fost să fac rost de bani. Habar n-aveam cum să fac rost de bani în mod regulat și m-am simțit aiurea recunoscând că îmi doresc acest lucru. Eram

scriitoare și muziciană, simțeam că e suficient – și destul de nobil, mulțumesc mult – să mă concentrez pe arta mea și să las partea cu banii să se rezolve de la sine. CE BINE mi-a mai mers! Însă am văzut atât de mulți oameni făcând atâtea lucruri murdare și triste pentru a câștiga bani, fără a-i mai menționa pe acei oameni care aveau joburi chinuitor de plictisitoare, încât nici nu voiam să aud de așa ceva. Pe lângă asta, ia în considerare și numeroasele mele convingeri paralizante despre faptul că banii sunt imorali, și e de mirare cum de nu ajunseseam să mănânc din tomberon.

În cele din urmă, mi-am dat seama că nu trebuia să mă concentrez doar pe un mod de a face bani, ci că trebuia și să îmi depășesc frica și sila față de acest lucru, dacă voiam să încep să îi câștig. Acesta a fost momentul în care cărțile de dezvoltare personală au început să se strecoare în casa mea, iar ecusoanele imprimare cu nume și-au ocupat locul obligatoriu și umilitor deasupra sânelui meu stâng. Până la urmă, datoria mea acumulată pe cardul de credit a atins culmi incredibile, atunci când am plătit mai mult decât pentru toate vechiturile mele de mașini puse la un loc și mi-am angajat primul *coach*. În primele șase luni mi-am triplat venitul prin intermediul unei afaceri online pe care am creat-o pentru a oferi consiliere scriitorilor. Și acum am dezvoltat-o până la punctul în care îmi oferă posibilitatea și luxul de a călători prin lume nestingherită, în timp ce scriu, vorbesc, cânt și instruiesc oamenii în toate domeniile vieții lor, folosind multe dintre conceptele care altă dată mă făceau să dau ochii peste cap și de care acum sunt obsedată.

Încercând să te ajut și pe tine să ajungi acolo unde ți-ai propus, îți voi cere să accepți câteva lucruri destul de bizare din această carte și vreau să te încurajez să ai o minte deschisă. Nu, dacă mă gândesc mai bine, vreau să fiu cât se poate de directă: FII DESCHIS SAU AI ÎNCURCAT-O. Vorbesc serios.

E foarte important. Ai ajuns aici unde ești acum, făcând ceea ce ai făcut, așa că, dacă nu ești prea impresionat de situația ta actuală, e clar că trebuie să schimbi lucrurile.



Dacă vrei să trăiești o viață așa cum nu ai mai trăit niciodată, trebuie să faci lucruri pe care nu le-ai mai făcut niciodată.



Nu-mi pasă dacă acum te simți ca un ratat, faptul că știi să citești, că îți poți acorda luxul de a petrece timp citind această carte și că ai banii să o cumperi îți conferă un avantaj.

Nu e un lucru pentru care să te simți vinovat, superior sau pentru care să te vaiți. Ci e un lucru pentru care trebuie să fii recunoscător și, dacă iei hotărârea să faci totul pentru a reuși, fii conștient că ești extrem de bine plasat pentru a da lovitura și pentru a le arăta celorlalți cât ești de grozav, deoarece numai despre asta este vorba cu adevărat.

Avem nevoie de oameni deștepți, foarte generoși și foarte creativi care să manifeste toată bunăstarea, toate resursele și tot sprijinul de care au nevoie pentru a schimba lucrurile în lume.

Avem nevoie ca oamenii să se simtă fericiți, împliniți și iubiți, astfel încât să nu-și verse năduful pe ei înșiși, pe alți oameni, pe întreaga planetă și pe prietenii noștri necuvântători.

Avem nevoie să fim înconjurați de oameni care radiază iubire de sine și abundență astfel încât să nu transmitem generațiilor viitoare convingeri nerealiste, cum ar fi că: *banii sunt răi, nu sunt destul de bun și nu pot trăi așa cum vreau eu.*



Avem nevoie ca oamenii grozavi să nu se mai zbată și să trăiască pe picior mare și în acord cu scopul lor, pentru a fi o sursă de inspirație pentru alți oameni care vor și ei să se ridice.

Primul lucru pe care îți voi cere să-l faci este să crezi că trăim într-o lume a posibilităților nelimitate. Nu-mi pasă dacă o viață-ntreagă ai avut dovada că nu te poți abține să nu te îndopi cu mâncare, că oamenii sunt răi din fire sau că nu ai putea ține un bărbat lângă tine nici dacă ai fi legată cu cătușe de gleznele lui – alege totuși să crezi că orice este posibil.

Fii atent la ce se întâmplă – ce ai de pierdut? Dacă încerci să parcurgi această carte și ți se pare că sunt o grămadă de aiureli, te poți întoarce la viața ta neplăcută. Dar poate că, dacă îți lași la o parte neîncrederea, îți sufleci mânecile, îți asumi câteva riscuri și faci totul pentru a reuși, într-o zi te vei trezi și îți vei da seama că trăiești o viață pentru care înainte îi invidiai pe alții.



PARTEA 1

CUM  
AI AJUNS  
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 albi<sup>1</sup>. 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 League<sup>2</sup>.

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

<sup>2</sup> 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 exploraai și te dezvoltaai 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.) Mentea 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.

.....

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

.....



Mintea noastră subconștientă nu se gândește la nimic, dar ea conduce.



Acesta este motivul pentru care atât de mulți dintre noi trec prin viață tot împiedicându-se, făcând tot ceea ce mintea conștientă ne spune să facem, dar totuși neînțelegând ce ne împiedică să ne creăm viețile excelente pe care ni le dorim.

De exemplu, hai să zicem că ai fost crescut de un tată care avea mereu probleme financiare, care mergea de colo-colo dând cu șutul în mobile și mormăind că banii nu cresc în copaci și care te-a neglijat pentru că era mereu ocupat, încercând, și de cele mai multe ori nereușind, să-și câștige traiul. Subconștientul tău a absorbit acest lucru *ca atare* și e posibil să-și fi dezvoltat convingeri precum:

- Bani = eforturi
- Banii nu sunt disponibili
- E vina banilor că tatăl meu m-a abandonat
- Banii sunt o porcărie și provoacă durere

Derulează filmul înainte până ajungi acolo unde ești un adult care, în mod conștient, ar fi foarte fericit să întoarcă banii cu lopata, dar care în mod subconștient nu are încredere în bani, crede că nu poate avea acces la ei și își face griji că, dacă va face rost de ei, va fi abandonat de o persoană dragă. Poate că aceste convingeri subconștiente se manifestă prin faptul că ești lefter, indiferent cât de mult te străduiești să câștigi bani *în mod conștient* sau prin faptul că ai o căruță de

bani, pe care apoi îi pierzi pentru a evita să fii abandonat, sau în multe alte moduri frustrante.

.....

Indiferent de lucrurile pe care spui că ți le dorești, dacă ai o convingere subconștientă latentă că acel lucru îți va provoca suferință sau că nu îl poți obține, fie A) Nu îți vei da voie să îl ai, fie B) Îți vei da voie să îl ai, dar o vei lua razna din cauza asta. Și atunci o vei da în bară și oricum îl vei pierde.

.....

Nu ne dăm seama că, atunci când ajungem să mâncăm a patra gogoasă sau când ne ignorăm intuiția și ne mărităm cu tipul acela care seamănă mult cu tăticul nostru cel netrebnic și infidel, ne lăsăm conduși de mintea noastră subconștientă, nu de cea conștientă. Și apoi, atunci când convingerile noastre subconștiente nu se potrivesc cu lucrurile și cu experiențele pe care ni le dorim în mintea conștientă (și în suflet), se creează conflicte derutante între ceea ce încercăm să creăm și ceea ce creăm de fapt. E ca și cum am conduce apăsând cu un picior pedala de frână și cu celălalt picior pedala de accelerație. (Evident că avem cu toții și convingeri subconștiente extraordinare, dar nu despre ele este vorba aici.)

Iată alte câteva scenarii care s-ar putea să ți se pară cunoscute sau nu:

**Mintea conștientă:** Îmi doresc foarte mult să-mi găsesc sufletul pereche și să ne căsătorim

**Mintea subconștientă:** Intimitatea duce la durere și la suferință

**Degetul:** Fără verighetă

**Mintea conștientă:** Vreau să slăbesc 11 kilograme.

**Mintea subconștientă:** Nu poți avea încredere în oameni; trebuie să-mi construiesc un scut pentru a mă proteja

**Corpul:** O fortăreață de grăsime

**Mintea conștientă:** Sunt frumoasă și sexy și vreau să fac sex

**Mintea subconștientă:** Plăcerea fizică e un lucru rușinos

**Viața sexuală:** O mare plictiseală

**Mintea conștientă:** Vreau să călătoresc prin lume

**Mintea subconștientă:** Distracția = iresponsabilitate  
= Nu voi fi iubit

**Pașaportul:** Gol

E ca și cum n-ai mai putea să te bucuri de statul pe verandă, pentru că ceva acolo duhnește rău. Poți găsi toate aceste moduri minunate de a rezolva problema – să aprinzi bețișoare parfumate, să instalezi ventilatoare, să dai vina pe câine – dar până nu îți vei da seama că ceva s-a târât sub casa ta și a murit acolo, problemele tale vor persista, împruțându-ți viața.

Primul secret pentru a scăpa de convingerile subconștiente care te limitează este să devii conștient de ele. Pentru că atât timp cât nu îți dai seama de ceea ce se întâmplă cu adevărat, îți vei folosi în continuare mintea conștientă (te gândești că trebuie să vopsești veranda) pentru a rezolva o problemă îngropată mult mai adânc în subconștient (să înlături sconcul mort), iar acesta este un exercițiu de futilitate.

Acordă-ți un minut pentru a analiza unele dintre domeniile mai puțin impresionante ale vieții tale și gândește-te la convingerile care au stat la baza lor și care le-ar fi putut

crea. De exemplu, hai s-o analizăm pe cea care e preferata oamenilor, lipsa banilor. Câștigi mult mai puțini bani decât știi că ești capabil să câștigi? Ai ajuns la un anumit nivel al venitului pe care, indiferent de ce ai face, pari să nu îl poți depăși? Generarea în mod consecvent a unor sume mari de bani ți se pare a fi un lucru de care nu ești în stare din punct de vedere fizic? Dacă așa stau lucrurile, scrie primele cinci lucruri care îți vin în minte atunci când te gândești la bani. Lista ta reflectă multă speranță și bravură sau frică și silă? Care sunt convingerile părinților tăi cu privire la bani? Care sunt convingerile celorlalți oameni pe lângă care ai crescut? Cum era relația lor cu banii? Vezi vreo legătură între convingerile lor cu privire la bani și ale tale?

Mai încolo în această carte îți voi oferi instrumentele necesare pentru a analiza și mai în profunzime convingerile tale subconștiente și pentru a îndrepta lucrurile care te împiedică să trăiești viața pe care ți-ar plăcea să o trăiești, dar, deocamdată, învață să iei puțină distanță, să observi ce se întâmplă în domeniile disfuncționale ale vieții tale și să îți întărești mușchiul atotputernic al conștientizării. Începe să fii conștient de poveștile care operează în subconștient (pentru a face bani, va trebui să fac lucruri pe care le urăsc, mă voi simți prins în capcană dacă voi intra într-o relație intimă, dacă țin dietă, nu voi mai mânca niciodată ceva bun, dacă îmi place să fac sex, voi arde în iad cu ceilalți păcătoși spurcați etc.). Pentru că odată ce realizezi ce se întâmplă de fapt, vei putea începe să târăști afară hoiturile împuțite ale convingerilor tale subconștiente și limitative și să te descotorosești de ele, făcând astfel loc pentru a invita convingeri și experiențe diferite, noi și extraordinare, pe care ți-ar plăcea să le ai în viață.

## CAPITOLUL 2:

# CUVÂNTUL CARE ÎNCEPE CU „D”

*Dacă vrei să afli secretele universului,  
gândește-te la energie, la frecvență și la vibrație.*

**- Nikola Tesla; inventator, fizician, om de mare geniu**

Când am locuit în Albuquerque, New Mexico, eu și prietenii mei frecventam un bar în stil western, numit Midnight Rodeo. Era genul de local în care puteai găsi ondulate și fixativ în toaleta femeilor, bere Bud Light la prețul promoțional de doi dolari cutia, valabil mereu, și un ring de dans rezistent, din lemn de stejar, de dimensiunea unui lan de porumb.

Noi eram cu toții de pe Coasta de Est și ne credeam prea grozavi pentru muzica country, așa că, la început ne duceam doar să ne amuzăm ca niște snobi, mândrindu-ne nevoie mare dacă eram primii care observam o cataramă foarte mare sau un cowboy care purta una dintre mustățile alea ca un ghidon, atât de stufoasă încât ar fi putut să acopere cinci buze superioare. Dar partea noastră preferată era



dansul în linie. Ne zgâiam fascinați la mulțimea fanilor lui Garth Brooks<sup>1</sup>, care respectau coregrafia, dansând cu pași apăsați, simțind bucuria la unison, cu degetul mare vârât intenționat în buzunarul din față al pantalonilor.

Era atât de amuzant încât am început și noi să ne alăturăm lor, făcându-le cu mâna prietenilor noștri, pierduți fiind în marea de pălării de cowboy – *ia uitați!* Apoi, deh, rămâneam pe ring pentru următorul cântec, doar pentru a încerca și a reuși figura aceea în care îți lovești călcâiele, chiar înainte de a te învârti. Apoi ne-am trezit că la fiecare sfârșit de săptămână ne furișam să dansăm de ne săreau din piept inimioarele noastre frânte și rănite<sup>2</sup>.

Cam așa mi s-a întâmplat mie și cu Dumnezeu. Am început cu sarcasm și dându-mi ochii peste cap, dar eram atât de lefteră, atât de lipsită de idei și de sătulă să fiu o fraieră fiindcă nu reușeam nimic în viață, încât am devenit deschisă la sugestii. Din acest motiv, atunci când am început să citesc cărți despre cum să-ți găsești menirea, despre cum să faci bani, despre cum să devii o versiune mai bună a ta și vâzând că toate aveau latura aceasta spirituală, nu le-am aruncat în grămada pentru donații cu atitudinea mea obișnuită, gen *prostiile astea legate de Dumnezeu / spiritualitate sunt pentru fraieri*. În schimb, m-am hotărât să-I acord o șansă bunului și bătrânului Dumnezeu, pentru că nu aveam nimic de pierdut. La propriu. Când colo, ce să vezi, unele dintre ele nu erau cu totul stupide. Așa că am început să citesc mai multe despre asta. Apoi am început să învăț despre asta. Apoi am început să le pun în practică. Apoi am observat cât de bine m-au făcut să mă simt. Apoi am început să cred în ele. Apoi am

---

<sup>1</sup> Garth Brooks, cântăreț american de muzică country, foarte celebru în Statele Unite (n.tr.)

<sup>2</sup> Referință la celebra melodie country *Achy Breaky Heart*, single de debut al cântărețului american Billy Ray Cyrus (n.tr.)

observat toate aceste schimbări extraordinare care au început să se întâmple în viața mea. Apoi am devenit obsedată de ele. Apoi am început să le iubesc. Apoi am început să îmi schimb radical viața datorită lor. Apoi am început să predau din ele. Acum practic călăresc pe taurul mecanic când vine vorba de ele, fluturându-mi pumnul în aer și strigând la tipul care operează comenzile: „Mai tare, Wayne!“

Oricare ar fi părerea ta despre Dumnezeu, dă-mi voie doar să-ți spun că toată chestia asta cu îmbunătățirea vieții va fi mult mai ușoară dacă ai o minte deschisă în această privință. Spune-I cum vrei – Dumnezeu, Zeul, Zeița, Șeful, Universul, Energia Sursă, Puterea Superioară, Atotputernicul, instinct, intuiție, Spiritul, Forța, Zona, Domnul, Vortexul, Filonul Principal – nu contează. Mie, personal, mi se pare că termenul Dumnezeu e un pic prea încărcat, prefer Energia Sursă, Universul, Vortexul, Spiritul, Inteligența Infinită (denumiri pe care te anunț că le voi folosi interșanjabil pe parcursul acestei cărți). Nu e important cum îl vei numi. Important este să începi să devii conștient și să îți dezvolți o relație cu Energia Sursă care te înconjoară și care se află în tine (este una și aceeași energie) și care va fi cel mai bun prieten al tău, dacă îi dai o șansă. Pentru că iată cum stau lucrurile:

.....

Cu toții suntem conectați la această putere nelimitată și cei mai mulți dintre noi nu folosesc decât o mică parte din ea.

.....

Energia noastră circulă în corpurile noastre; învățăm, creștem și evoluăm pe parcurs (cel puțin, așa sperăm – dar presupun că mai sunt și alte variante, cum ar fi să pici în apatie, să regresezi, să te muți din nou cu părinții), până când

călătoria noastră corporală ajunge la final și noi mergem mai departe... *mulțumesc pentru plimbare!* Această constatare, potrivit căreia suntem făcuți din Energia Sursă și conectați la ea, m-a făcut să vreau să înțeleg mai profund spiritualitatea, astfel încât să am parte de o experiență fizică cât mai extraordinară cu putință. Și vreau să-ți spun că, de când am început să fac asta, a fost una cât se poate de extraordinară.

Când sunt conectată la Energia Sursă și când mă aflu în starea de flux, sunt mult mai puternică, mult mai acordată la lumea mea fizică și la lumea de dincolo și pur și simplu mai fericită, în general. Și cu cât meditez mai mult și cu cât acord mai multă atenție acestei relații cu superputerea mea invizibilă, cu atât îmi este mai ușor să manifest în viața mea lucrurile pe care mi le doresc și să fac acest lucru într-un mod atât de specific și într-un ritm atât de rapid, încât mi se zbârlește părul. E ca și cum mi-aș fi dat seama în sfârșit cum să fac ca bagheta mea magică să funcționeze.

Dacă e greșit să iubești Spiritul, atunci eu nu vreau să am dreptate.

#### IATĂ FUNDAMENTUL ÎNTREGII LUCRĂRI PE CARE SUNTEM PE CALE SĂ O REALIZĂM ÎMPREUNĂ ASUPRA VIEȚII TALE:

- Universul e creat din Energie Sursă.
- Toată energia vibrează la o anumită frecvență. Acest lucru înseamnă că și tu vibrezi la o anumită frecvență și că toate lucrurile pe care le dorești și pe care nu le dorești vibrează și ele la o anumită frecvență.
- Vibrația atrage o vibrație asemănătoare.

Cunoscută și sub numele de Legea Atracției, ideea de bază este: Concentrează-te pe ceea ce te face să te simți bine și vei găsi (atrage) ceea ce te face să te simți bine.

Cu toții atragem mereu energie către noi, indiferent dacă ne dăm sau nu seama. Și atunci când vibrăm la o frecvență joasă (ne simțim pesimiști, avem nevoie de încurajare, suntem persecutați, geloși, rușinați, îngrijorați, convinși că suntem urâți), dar totuși așteptăm să dobândim în viață lucruri și experiențe extraordinare, de frecvență înaltă, suntem adesea dezamăgiți.

**Trebuie să îți crești frecvența pentru a se potrivi cu vibrația celei la care vrei să te acordezi.**

E ca și cum ai încerca să asculți un post de radio, dar te afli pe frecvența greșită. Dacă ești la o întâlnire cu un partener foarte atrăgător și sexy și vrei să asculți Slow Jamz pe 105.9 FM, dar setezi butonul pe radioul public de pe 89.9 FM, nu doar că vei rămâne fără muzica dorită, dar vei atrage mai degrabă o discuție despre legile imigrației în SUA, în locul unui trup relaxat în lumina lumânărilor, cu chef de mambo la orizontală.

**Universul se va adapta la vibrația pe care tu o produci.  
Și nu poți păcăli Universul.**

Din acest motiv, atunci când vibrezi la o frecvență înaltă, lucruri extraordinare par să vină către tine fără niciun efort și ai impresia că îți ies în cale oamenii și oportunitățile perfecte (și viceversa). După cum constata Albert Einstein: „Coincidența e modul lui Dumnezeu de a rămâne anonim.“

**Când înveți să stăpânești în mod conștient tărâmul energetic, să crezi în ceea ce încă nu se vede și să rămâi la cea mai înaltă frecvență a ta, atunci îți valorifici puterea înăscută pentru a crea realitatea pe care ți-o dorești.**

Așa că, încă o dată, conștientizarea pe care o cunoaștem dintotdeauna este cheia ta către libertate. Odată ce îți dai seama că îți poți îmbunătăți extrem de mult situația conectându-te cu Energia Sursă și crescându-ți frecvența de vibrație, deja poți să faci asta (mai târziu îți voi arăta exact cum), în loc să alegi să rămâi într-un abis și să te simți ca o victimă a circumstanțelor patetice, cum ar fi să încâlzești la microunde tăiței ramen pentru cină, în cana de polistiren, sau să lucrezi pentru cineva care îți face pielea să ți se încrețească pe tine.

.....

Pentru a-ți crește cu adevărat vibrația, trebuie să crezi că poți obține tot ceea ce îți dorești. Și cea mai bună modalitate pentru a-ți menține această convingere solidă este să rămâi conectat la Energia Sursă.

.....

E ca și cum am fi înconjurați de un bufet nelimitat de experiențe incredibile, de perspective, de sentimente, de oportunități, de lucruri, de oameni și de modalități prin care să ne împărtășim darurile cu lumea, și tot ceea ce trebuie să facem este să ne aliniem energia cu ceea ce ne dorim și să luăm măsuri decisive pentru a primi acest bine în viețile noastre. Și partea aceasta cu privire la măsurile decisive este esențială. Din păcate, nu putem pur și simplu să plutim în piscina vecinului, pe salteaua pneumatică prevăzută cu suporturi pentru pahare, sorbind din cocktailuri și având o energie înaltă, în timp ce așteptăm ca unicornii să coboare zburând din cer. Trebuie să luăm măsuri – acel gen de măsuri determinante pentru a obține măreția.

Trucul este ca ambele părți – energia și acțiunea – să lucreze la unison: dacă energia ta nu este aliniată cum trebuie cu

ceea ce îți dorești cu adevărat, orice măsură pe care ai lua-o va necesita mult mai mult efort pentru a te ajuta să ajungi acolo unde vrei să ajungi, asta dacă te va ajuta să ajungi vreodată acolo. Uneori s-ar putea să ai noroc făcând doar una din ele, dar dacă îți clarifici foarte bine ceea ce îți dorești cu adevărat (în loc de ceea ce gândești că ar trebui să îți dorești), dacă crezi că acest lucru îți este disponibil indiferent de circumstanțele prezente în care te afli, rămânând conectat la Energia Sursă și menținându-ți vibrația înaltă și dacă iei măsuri decisive, în cele din urmă vei reuși.

Ai avut vreodată un vis în care zbori și te distrezi de minune, dar apoi îți dai seama, *hei, ia stai puțin, zbor – eu nu pot zbura*, și apoi te prăbușești la pământ și nu te mai poți ridica? Oricât ai încerca? Așa funcționează și convingerile. Chiar dacă par imposibile, trebuie să crezi oricum, iar în secunda în care nu mai crezi, bula se sparge și nu mai atragi magia în viața ta.

### **Forța este cu tine.**

Nu e vorba despre a crede și despre a avea o vibrație înaltă doar atunci când soarele răsare și când iepurașii topăie peste tot. E vorba despre a crede că există un revers luminos și senin chiar și atunci când lucrurile sunt cât se poate de nesigure sau merg cât se poate de prost.

După cum a spus-o pe bună dreptate André Gide, autor francez și căutător neînfricat al adevărului: „Nu poți descoperi ținuturi noi, dacă nu consimți să pierzi din vedere țărnul, pentru o lungă perioadă de timp.“ E vorba despre a crede că trăim mai degrabă într-un univers iubitor, bun și abundent decât într-unul care este meschin, rău și care găsește pe placul său alți oameni mai degrabă decât pe tine.

Credința ta trebuie să fie mai mare decât frica ta.

## CAPITOLUL 3:

# PREZENT CA UN PORUMBEL

*Dacă ești deprimat, trăiești în trecut. Dacă ești îngrijorat, trăiești în viitor. Dacă ești liniștit, trăiești în prezent.*

**- Lao Tzu; filozof chinez antic, fondator al taoismului, se poate să fi fost un singur individ sau o compilație mitică a mai multora, nimeni nu știe sigur**

Într-o zi eram la un curs de yoga și instructorul ne-a spus tuturor să ne așezăm în poziția porumbelului, cea în care întinzi un picior în spate, îl îndoi pe celălalt într-o parte, în față, și apoi te apleci peste el și rămâi așa. Este în regulă dacă ești porumbel, dar este una dintre pozițiile de care îmi e cel mai teamă, deoarece șoldurile mele nu se mișcă în acele direcții, doare și mereu mă tem că voi rămâne înțepenită.

Deși corpul meu vrea altceva, sunt la curs și fac tot ce pot și sunt hotărâtă să „mă relaxez“, deși nu fac decât să mă rog în tăcere ca tipul să ne spună să schimbăm poziția, lucru pe

care nu îl face, pentru că e prea ocupat să vorbească. Îi tot dă înainte povestind despre conexiunea cu Universul și despre respirația noastră și despre calea către adevărata iluminare și *fir-ar să fie omule nu vrei să te grăbești cred că o să am o fractură pe bune o Doamne cred că am înțepenit de tot cum o să ies eu din poziția asta o să fie nevoie să vină încoace și să mă ridice fiindcă eu chiar sunt înțepenită de tot și apoi dintr-odată...*

Respir. Opresc văicăreala neîncetată din creierul meu, mă liniștesc și cedez. Îmi simt corpul schimbându-se și mă cufund în acea poziție mai adânc decât am făcut-o vreodată. Durerea a dispărut. Panica a dispărut. Sunt una cu Universul. Dar apoi îmi dau seama că eu chiar cred că sunt înțepenită și *pe bune ce naiba omule ai de gând să vorbești toată noaptea am stat în poziția asta afurisită cinci minute serios și apropo genunchiul mă arde rău și tu pe bune n-ai de gând să taci eu mă tot gândesc că o să taci până la urmă dar îi dai înainte și apoi, dintr-odată...*

Mă reconectez. Am revenit în Zonă. Mă cufund cu totul în această poziție și simt o asemenea fericire și o adevărată conexiune cu ceva ce-mi este superior.

Această alternare între a ne pierde cumpătul în mintea noastră și „respirația în momentul prezent“ constituie, practic, modul în care cei mai mulți dintre noi trecem prin viață. În loc să mă îngrijorez în legătură cu posibilitatea de a-mi disloca un șold (viitorul) sau cu privire la cât de nepricepută eram la această poziție (trecutul), aș fi putut să gust din plin splendoarea disponibilă mie în acel moment.

Mereu mă mir atunci când mă gândesc la timpul prețios pe care îl petrecem alergând după veverițele din mintea noastră, punându-ne în scenă dramele, preocupându-ne pentru părul nedorit de pe față, căutând să fim admirați, justificându-ne faptele, plângându-ne de conexiunile încete



la Internet, disecând viețile idioților, atunci când noi stăm în mijlocului unui miracol desăvârșit, care are loc chiar aici, chiar acum.

Ne aflăm pe o planetă care știe cumva să se rotească în jurul axei sale și să urmeze o cale definită, în timp ce gonește prin spațiu! Inimile noastre bat! Putem vedea! Avem iubire, râsete, limbaj, computere, livinguri, compasiune, mașini, foc, unghii, flori, muzică, medicină, munți, briose! Trăim într-un univers nelimitat, plin ochi cu miracole! Este șocant faptul că nu mergem împleticindu-ne în toate părțile, într-o stare de continuă admirație, suspinând. Probabil că Universul se întreabă, *oare ce-ar mai trebui să fac ca să-i trezesc pe nerecunoscătorii aștia? Să fac ca apa, cea mai prețioasă resursă a lor, să curgă din cer?*

Universul ne iubește atât de mult și vrea atât de tare ca noi să luăm parte la miracole, încât adesea ne trimite mici semnale de trezire. Ca în filme, atunci când cineva trece fulgerător pe lângă moarte și este atât de încântat și de recunoscător, încât iese pe stradă, țopăind, râzând și îmbrățișând nebunește pe toți cei care îi ies în cale. Dintr-odată, toate „problemele“ lui contează mai puțin, iar miracolul de a fi viu, astăzi, în acest moment, acaparează ecranul. Cunosc pe cineva care a fost absorbit într-un lac de acumulare și a fost cât pe ce să moară, iar acum vorbește despre asta ca despre una dintre cele mai profunde experiențe, care i-a schimbat complet viața. Nu că i-aș dori asta cuiva, dar îmbărbătează-te cu faptul că, dacă ai nevoie de o catastrofă pentru transformarea ta, ea poate fi aranjată la nivel cosmic.

Universul a făcut să avem în jurul nostru și mentorii perfecți. Animalele, de exemplu. Animalele trăiesc mereu în prezent, iar puterea lor secretă este de a ne atrage și pe noi alături de ele. Câinele prietenei mele este atât de bucuros să o vadă de fiecare dată când ea intră pe ușă, de parcă ar fi

pe cale să îl elibereze după patruzeci de ani în care a stat la închisoare. Chiar dacă a fost plecată doar o oră. Ești aici. Și eu sunt aici. Te iubesc. Sunt atât de bucuros încât am să fac pipi pe toată podeaua.

Copiii mici sunt și ei călăuze excelente. Copiii sunt atât de prinși de bucuria desenului sau a jocului sau a descoperirii, încât rareori ar mânca, ar face baie sau ar dormi, dacă nu i-am obliga. Ei creează în permanență, într-o stare de flux, de fericire intensă, nu au învățat încă să își facă griji din cauza a ceea ce alți oameni gândesc despre ei sau din cauză că, poate, nu au la fel de mult talent ca vecina Lucy, atunci când pictează cu degetele. Ei trăiesc momentul. Pe moment se distrează. Și cu asta, basta.

.....

Ar fi înțelept din partea noastră să imităm mai mult animalele și copiii.

.....

Toate lucrurile pentru care ne facem atât de multe griji și care ne preocupă obsesiv sunt chiar aici, chiar acum. Bani pe care îi vrei există deja; persoana pe care dorești să o cunoști e deja în viață; experiența pe care dorești să o ai e disponibilă acum; ideea pentru cântecul acela genial pe care vrei să îl scrii e aici, acum, așteptându-te să descarci informația. Cunoașterea, revelația, bucuria, conexiunea și iubirea îți fac toate cu mâna, încercând să-ți atragă atenția. Viața pe care ți-o dorești este chiar aici, chiar acum.

Despre ce naiba vorbesc eu? Dacă toate aceste lucruri sunt aici, atunci unde sunt?

Gândește-te la ele așa cum te gândești la electricitate. Înainte de inventarea becului, majoritatea oamenilor nu erau

conștienți de existența electricității. Ea era tot aici, exact așa cum este și acum, dar noi încă nu ne dădeam seama de ea. A fost nevoie de inventarea becului pentru a o aduce în atenția noastră. A trebuit să înțelegem cum să îi dăm o formă concretă în realitatea noastră.

.....

Nu e ca și cum lucrurile și oportunitățile pe care ni le dorim în viață încă nu ar exista.

.....

.....

Este vorba că noi nu suntem conștienți încă de existența lor (sau de faptul că le putem avea cu adevărat).

.....

Cu cât capeteți mai multă experiență în a fi prezent și conectat la Energia Sursă, cu atât devii mai disponibil să accesezi idei și să te folosești de oportunități pe care le-ai putea pierde dacă ai fi cu totul și cu totul absorbit de sporovăiala neîntreruptă din mintea ta.

Există o minunată poveste hindusă despre o femeie care voia să îl întâlnească pe zeul Krishna. Așadar s-a dus în pădure, a închis ochii, s-a rugat și a meditat pentru ca zeul să apară, și când colo, ce să vezi, Krishna a venit spre ea, hoinărind pe cărarea din pădure. Dar atunci când Krishna a bătut-o pe umăr, femeia, fără să deschidă ochii, i-a spus să plece imediat, deoarece ea medita cu un scop foarte important.

Atunci când devenim atât de absorbiți în mintea noastră, ratăm ceea ce ne este disponibil chiar acum, în momentul

prezent. Oprește-te și observă cum te simți acum. Simte-ți respirația intrând și ieșind din corp. Simte aerul pe piele. Simte-ți inima cum bate. Ochii care văd. Urechile care aud. Observă energia din interiorul și din exteriorul freamătului tău. Oprește-ți gândurile și simte conexiunea cu Sursa. R-e-s-p-i-r-ă. Chiar dacă pe cardurile de credit ai datorii care îți dau fiori pe șira spinării sau nu ai mai vorbit cu mama ta de șase ani, chiar acum, în acest moment, poți găsi pace și bucurie în ceea ce este, pur și simplu.

Ca adulți care au responsabilități, cum ar fi corpul de care trebuie să avem grijă și ipotecile pe care trebuie să le plătim, este destul de important să facem din când în când câte o călătorie în afara momentului prezent; câteodată trebuie să ne gândim la viitor și să ne facem planuri de viitor, dar și să ne cercetăm trecutul ca să învățăm din el, să râdem de el sau să-l dăm uitării și să-l lăsăm în urmă pentru totdeauna. Și dacă ne-am oprit doar pentru câte o vizită ocazională în viitor sau în trecut, asta ar fi una, dar petrecem atât de mult timp rumegând la gânduri *junk food* despre „ce-ar fi fost dacă” sau „cum s-a ajuns acolo” – încât să ne-ajute Dumnezeu !

Cu cât petreci mai mult timp în momentul prezent, cu atât viața ta va fi mai bogată. A fi prezent te face să ieși din mintea ta și să te conectezi cu Energia Sursă, care îți crește frecvența, ceea ce atrage către tine lucruri cu o frecvență asemănătoare. Și toate acele lucruri și experiențe de înaltă frecvență sunt deja aici, așteptându-te să vii și tu, așa că tot ce ai de făcut este să taci, să îți faci apariția și să le poțestești înăuntru.

## CAPITOLUL 4:

# MAREA SOMNOLENȚĂ

*Să vrei să fii altcineva înseamnă să irosești persoana care ești, de fapt.*

– **Kurt Cobain; el știi cine e, nu?**

Când m-am apucat inițial de treaba asta cu dezvoltarea personală, se vorbea mult despre ceva numit „Ego“, care mă nedumerea rău de tot. Întotdeauna am crezut că Egoul se referea la a fi îngâmfat și lăudăros și toate cele: „Am să vorbesc întruna despre cât de grozav sunt și după aia o să-ți arăt ce mușchi am.“ Însă, chiar dacă aroganța și îngâmfarea (care, apropo, sunt diferite de dragostea de sine și de încrederea în sine) fac parte din Ego, mai e ceva în afară de ele, după cum am aflat mai târziu.

În comunitatea dezvoltării personale/spiritualității, „Egoul“ este folosit pentru a desemna sinele-umbră, sinele fals sau sinele care se poartă ca un fraier. E acea parte din noi care ne conduce, atunci când facem lucruri cum ar fi să ne sabotăm fericirea înșelându-ne soții sau soțiile, deoarece în sinea

noastră, undeva bine ascuns, zace sentimentul că nu suntem demni de a fi iubiți, sau partea care refuză să asculte inima și să urmeze o carieră în actorie, pentru că suntem îngroziți să fim văzuți drept ceea ce suntem cu adevărat, sau cea care vorbește întruna despre cât de grozavi suntem și ne face să ne arătăm mușchii, pentru că suntem nesiguri și avem nevoie de multă validare din exterior a faptului că suntem suficient de buni.

Cu alte cuvinte, sunt mai multe căi pe care o apucă egoul.

De aici încolo mă voi referi la Ego ca la Marea Somnolență. Sau, prescurtat, MS. Cred că va fi mai puțin derutant. În plus, cred că este mai potrivit, de vreme ce cauza principală a unei stări oribile (faptul că în continuare suntem lefteri, că ieșim la întâlniri cu dobitoci, că nu ne putem opri din plâns în public pentru că ne urâm viețile) este că încă nu ne-am dat seama cât de puternici suntem cu adevărat sau cât de abundent este universul nostru.

Bun, deci, să trecem mai departe.

Marea Somnolență funcționează conform convingerilor tale false, limitative. Acesta este gunoiul care ți-a fost îndesat în subconștient când erai mic și care nu ți se pare că ar fi adevărat, precum și deciziile pe care le-ai luat cu privire la tine și care nu sunt tocmai măgulitoare sau te fac să ai mai puțină încredere în tine. Primește confirmare din surse externe (Fac acest lucru pentru a-ți câștiga iubirea, părerea ta despre mine este mai importantă decât părerea mea despre mine), are caracter de reacție (Circumstanțele îmi controlează viața, sunt o victimă), se bazează pe frică și este extrem de decisă să te țină închis, în siguranță, în realitatea pe care ai creat-o pe baza acestor false convingeri limitative (cunoscute și ca zona ta de confort). Marea Somnolență trăiește în trecut și în viitor și crede că ești separat de tot ce este în jurul tău.

Pe de altă parte, sinele tău adevărat sau sinele tău superior sau sinele tău supererou (sinele care nu este MS), reprezintă acea parte din tine care funcționează conform conexiunii tale cu Energia Sursă. Primește confirmare din interior (Mă iubesc și am încredere în mine, acest lucru mi se pare corect, am un scop, sunt iubit), este proactiv (Îmi controlez viața, cred că am să reușesc și am să-i dau gata), se bazează pe iubire și este decis să creeze o realitate pe baza potențialului tău nelimitat – de îndată ce te trezești din Marea Somnolență. Sinele tău adevărat trăiește în prezent (nu e blocat în mintea ta), crede pe deplin în miracole și este una cu Universul.

Cu toții avem parte în viață de experiențe din ambele perspective, într-o anumită măsură, și, deși mă îndoiesc că există cineva lipsit cu totul de Somnolență, cei mai mulți oameni sunt atât de preocupați de MS, încât se mulțumesc cu realități aflate cu muuuult sub nivelul celor care le sunt disponibile.

Totuși, foarte puțini oameni sunt conștienți de ceea ce este disponibil, deoarece trăim într-o societate bazată pe frică, o societate care consideră că oamenii care se trezesc din Marea Somnolență, care evadează din zonele de confort și care își urmează inima în marele necunoscut sunt prea îndrăzneți. Adesea, cei care cred în ceva ce nu poate fi dovedit sunt considerați iresponsabili, egoiști sau nebuni (asta, desigur, până când au succes și atunci sunt considerați geniali). Aceasta se întâmplă pentru că:

.....

Să vezi cum altcineva face totul pentru a reuși poate fi incredibil de supărător pentru cel care și-a petrecut întreaga viață căutând motive solide ca să justifice de ce el însuși nu poate reuși.

.....

Evident că generalizez și că există o mulțime de oameni care ne încurajează, dar unul dintre primele lucruri cu care s-ar putea să ai de-a face atunci când te hotărăști să te trezești din Marea Somnolență și să faci schimbări pozitive majore în viață este dezaprobarea din partea altor oameni, care continuă să sforăie. În special din partea celor mai apropiați, oricât de jalnic ar suna.

Ei își pot exprima disconfortul în tot felul de moduri: enervându-se, simțindu-se lezați, fiind nedumeriți, criticând, pufnind disprețuitor ori de câte ori vorbești despre noua ta afacere sau despre noii tăi prieteni, făcând constant remarci legate de faptul că nu mai ești așa cum erai înainte, privind încruntați, neliniștiți, tachinându-te, blocându-te pe site-uri-le de socializare etc.

*Shirley, tu chiar o să-ți dai demisia de la locul tău de muncă sigur dintr-o corporație pentru a deschide un salon de manichiură, având în vedere că ai doi copii, o ipotecă și hipertensiune arterială? Atât de puține afaceri au succes, mai ales în sistemul ăsta economic – nu ești îngrijorată pentru ce se va întâmpla cu familia ta dacă nu reușești?*

Bineînțeles că Shirley este îngrijorată pentru ce se va întâmpla cu familia ei dacă nu reușește! În fiecare noapte se trezește cuprinsă de panică din această cauză, dar își depășește teama ca să creeze ceva pentru care are o pasiune nebună, în loc să moară încet și dureros, stând împreună cu tine pe lângă dozatorul de apă, plângându-se de cât de uscat a fost tortul la petrecerea de aniversare dată de șeful vostru săptămâna trecută, în sala de conferințe.

Chiar dacă adesea o fac din iubire și din grijă pentru tine, ultimul lucru de care ai nevoie e ca alții să îți transmită frica și grija lor, atunci când îți întărești mușchii de supererou pentru a face un pas important și a-ți asuma unele riscuri, așa că îți recomand cu tărie să-ți ții gura atunci când ești



În preajma unor oameni care te vor descuraja. Caută-i, în schimb, pe cei care sunt deja grozavi (sau sunt pe cale de a fi) sau pe oamenii despre care știi că te vor sprijini și spune-le ce ai pe suflet. Pentru că vei avea de-a face cu propriul circ intern, atunci când vei încerca să îți depășești obiecțiile din partea propriei MS.

Marea Somnolență e ca o mamă italiancă prea protectoare, care nu doar că nu vrea să ieși vreodată pe-afară, dar vrea să locuiești cu ea pentru totdeauna. Intențiile ei sunt bune, dar se bazează în totalitate pe frică. Atât timp cât rămâi în zona familiară și lipsită de riscuri a realității prezente, Marea Somnolență e satisfăcută, dar dacă vei încerca să te furișezi pe lângă ea pentru a merge la petrecerea zgomotoasă de afară, mama ta prea protectoare și care te controlează își va scoate ghearele, va zgâria, va țipa, va mușca, se va arunca în fața noii tale vieți care se apropie cu repeziciune – va face practic orice poate pentru a te opri. Și n-o să fie plăcut.

E ca atunci când renunți la fumat sau la droguri și intri în sevraj. În sfârșit ai făcut un salt și ai realizat un lucru care îți va îmbunătăți semnificativ viața și, timp de câteva zile, sau câteodată timp de câteva săptămâni, te simți mai rău decât atunci când erai mic. Expectorezi tot felul de chestii scârboase, îți cureți corpul de toxine, tremuri, transpiri, vomți, întrebându-te de ce oare te-ai gândit că ar fi o idee bună. E chiar distractiv.

La fel stau lucrurile și atunci când ne eliberăm de convingerile subconștiente limitative, care ne-au ținut pe loc, și facem un salt uriaș în afara zonei noastre de confort. E o detoxifiere la proporții atât de amețitoare, încât uneori ni se poate părea că universul conspiră împotriva noastră – copacii ne cad peste mașină, computerele ni se strică, ne găsim partenerul în pat cu cea mai bună prietenă, ni se fură identitatea, facem gripă, ni se prăbușește acoperișul, ne așezăm

pe o gumă de mestecat – când, de fapt, Marea Somnolență creează haos în încercarea de a se autosabota și de a păstra totul așa cum este, în loc să meargă mai departe în necunoscut, cu toate acestea dorindu-și cu disperare teritoriile noi. Fiecare om de succes știe asta și a trecut prin așa ceva.

.....

Când faci un mare salt înainte, adesea ai o viață de rahat înainte de a avea o viață de lux.

.....

Îmi dau seama că s-ar putea să pară exagerat, dar amintește-ți că tu îți crezi realitatea. Și ai petrecut o viață întregă creând-o pe cea pe care o ai acum, în mare măsură pe baza convingerilor tale limitative. Atunci când te hotărăști să reinstalezi aceste convingeri, să îți urmezi cu adevărat inima și să faci o revizie generală a ta și a lumii tale, practic, ucizi Marea Somnolență. Iar ea se va repezi la tine, cu făcălețul ridicat deasupra capului, ca să te mâne înapoi în vechea ta viață. Suntem ființe foarte puternice, care își creează realitatea concentrându-și energia, iar dacă mintea noastră subconștientă ar hotărî să concentreze acea energie pentru a ne opri să ne asumăm un risc, fiindcă ea o ia razna și e înspăimântată, lucrurile pot scăpa puțin de sub control.

**Marea Somnolență va face tot ce poate pentru a te împiedica să te schimbi și să te dezvolti, în special dacă încerci să-ți distrugi însăși identitatea pe care tu și toți ceilalți ați ajuns să o cunoașteți drept „tu“ însuși.**

Să nu subestimezi niciodată puterea Marii Somnolențe disprețuite.

Câteodată Marea Somnolență inițiază blocaje emoționale pentru a încerca să ne oprească, altă dată recurge la manifestări fizice. Am un client care s-a hotărât să renunțe la locul lui de muncă plicticos, deși foarte bine plătit, pentru a-și începe de la zero compania la care visează. Habar n-avea de unde să înceapă, ce voia să facă sau cum avea să reușească și, cu toate că avea o familie care se baza pe el, fără garanții sau potențiali clienți, a renunțat la slujba lui sigură și a făcut totul pentru a reuși, deoarece era hotărât să își creeze o viață așa cum îi plăcea. Acesta a fost momentul în care MS s-a dezlănțuit – a făcut nu una, ci două pene de cauciuc după ce a plecat de la o ședință de consiliere cu mine, bona a lovit mașina soției în timp ce conducea mașina lui, conducta de apă de sub bucătărie i-a explodat și, chiar înainte să încheie prima lui mare afacere, a fost lovit de un nenorocit de autobuz (sunt bucuroasă să îți spun că e teafăr). Dar, chiar și cu toate acele scuze extrem de convingătoare pentru a spune *Ok, bine, dă-o naibii de treabă, ai câștigat*, niciodată nu s-a dat bătut. Astăzi este propriul său șef, face ceea ce îi place, călătorește prin lume, negociază afaceri în valoare de mai multe milioane de dolari, transformă în mod semnificativ viețile clienților săi, este creativ și le oferă copiilor săi un exemplu excelent despre cum să-ți trăiești viața cu un scop.

O producătoare de înregistrări cu care am lucrat a hotărât să pună bazele propriului ei studio de înregistrări. Și-a investit toți banii și toate eforturile în cumpărarea de echipament pentru înregistrări, instrumente, amplificatoare, izolări acustice etc. și totul a ars din temelii, imediat după ce fusese terminat. În loc să tragă obloanele, să se bage în pat și să-și sugă degetul mare pentru următorii doi ani, ea a strâns banii necesari pentru a reconstrui un studio și mai bun, iar acum are atât de mult succes, încât poate să-și aleagă muzicienii cu care lucrează și practic trăiește viața la care visase.

Așa că, dacă până la urmă te hotărăști să renunți la locul de muncă unde simți că ți se rupe sufletul și să înființezi patiseria visurilor tale, nu fi supărat dacă un camion îți trece prin vitrină și ajunge direct în pateurile tale. În loc s-o iei ca pe un semn că nu ar fi trebuit să-ți deschizi magazinul, comportă-te ca și când asta ar însemna că te eliberezi de MS și că ești pe drumul cel bun.

Dezvoltarea nu e pentru fraieri, dar nu e nici pe departe la fel de dureroasă ca a trăi viața pe care o trăiești acum, dacă nu îți iei *cu adevărat* inima-n dinți. Dacă vrei să preiei controlul asupra vieții tale și să o transformi în ceva spectaculos de specific „ție“, așa cum au făcut oamenii pe care i-am descris mai sus, nu lăsa pe nimeni și nimic să-ți stea în cale. Crede. Ai încredere că noua ta viață e deja aici și e mult mai bună decât cea de dinainte. Dacă pe Marea Somnolență intră în criză, ține-te bine. Orice s-ar întâmpla, rămâi pe traseul stabilit, pentru că nimic nu e mai grozav decât să privești cum întreaga ta realitate se transformă într-una care te reprezintă perfect.

## CAPITOLUL 5:

# PERCEPȚIA DE SINE E CA O GRĂDINĂ ZOOLOGICĂ

*Sunt bine, nu sunt bine.*

– **Titlul autobiografiei încă nescrise a prietenei mele, Cynthia**

Am o prietenă care este orator de profesie. E genul de persoană atât de elocventă, atât de puternică și de fermecătoare în mod natural, încât ar putea sta în fața tejghelei, comandând un burrito și mie mi-ar da lacrimile: „Așa este! Fără fasole prăjită! Ați auzit ce zice femeia asta!“ Așa că imaginează-ți cât de surprinsă am fost când, la finalul unuia dintre discursurile ei, s-a trântit pe scaun, lângă mine, și a vrut să știe cât de plictisitor a fost. Am, de asemenea, prietene superbe și care cred că arată oribil, clienți geniali, care pe moment se cred darul lui Dumnezeu către omenire, iar în secunda următoare trebuie convinși să coboare de pe culmea inepției autoproclamate, și mai am o vecină antreprenoare, care nu se poate hotărî dacă e o adevărată forță economică sau

dacă nu cumva din cauza ei, în curând, familia ei va ajunge să trăiască sub un pod.

Percepția de sine e ca o grădină zoologică.

Ne petrecem viețile oscilând între momente în care întrezărim măreția noastră infinită și momente în care ne temem nu doar de faptul că suntem incapabili/nedemni/leneși/oribili, ci și că e doar o chestiune de timp până ce vom fi demascați. Ne torturăm neîncetat și cu ce scop? Dacă putem întrezări măreția (și știu că poți), de ce ne irosim timpul prețios oferind energie celorlalte opțiuni? Nu-i așa că viața ar fi mult mai distractivă, mai productivă și mai sexy dacă am lua cu totul în considerare sinele nostru magnific și minunat?

.....

E la fel de ușor să credem că suntem extraordinari, precum este să credem că suntem niște mari fraieri.

.....

E nevoie de aceeași cantitate de energie. De același grad de concentrare. Așadar, de ce alegem să luăm lucrurile în tragic?

Ai observat vreodată că, atunci când o persoană pe care o admiri face ceva fenomenal, te bucuri pentru ea, dar nu ești surprins – *bineînțeles că a făcut ceva fenomenal, e o persoană fenomenală!* Dar să reușești să vezi cât de uimitor ești tu e ca și cum ai împinge în sus pe deal o bezea uriașă. *Da, am pornit, suntem sus, suntem extraordinari! Hopa! Ne lăsăm – ne lăsăm pe stânga! Împingeți. Am pornit. Suntem bine! Stai nițel, acum ne lăsăm pe dreapta...* Nu ajungem nicăieri, făcând un pas înainte și paisprezece înapoi, când nu e deloc nevoie.

În schimb, încearcă să te vezi prin ochii cuiva care te admiră. Acea persoană înțelege. Acea persoană are multă

încredere în tine. Ea nu e conectată la nesiguranțele tale și la convingerile tale negative cu privire la propria persoană. Tot ceea ce vede ea este adevărata ta măreție și potențialul tău. Devino unul dintre fanii tăi înfocați, privește-te din exterior, de acolo de unde toate îndoielile tale de sine nu te pot năpădi, și vezi ce se remarcă.

Tu alegi cum îți percepi realitatea. Așa că, atunci când vine vorba despre percepția de sine, de ce ai alege să te vezi altfel decât ca pe un star rock?

Ești cel mai tare. Așa erai atunci când ai venit pe lume tipând și așa ești și acum. Altfel, universul nu s-ar mai fi deranjat în ceea ce te privește. Nu poți da greș chiar atât de rău încât să nu mai fii cel mai tare. *Așa ești tu*. E ceea ce vei fi întotdeauna. Nu e ceva negociabil.

Ești iubit. Enorm. Teribil. Necon condiționat. Universul o ia razna văzând cât de extraordinar ești. Te adoră și te-a prins într-o îmbrățișare caldă, ca a unei gorile. Vrea să îți dea tot ceea ce dorești. Vrea să fii fericit. Vrea să vezi în tine ceea ce vede el.

Ești perfect. Să crezi că ești mai prejos de atât e la fel de lipsit de sens ca un râu care se gândește că are prea multe cotituri, că apa lui curge prea încet sau că pragurile lui sunt prea rapide. Cine zice asta? Te afli într-o călătorie fără un început, un mijloc sau un sfârșit determinat. Nu există întorsături și schimbări greșite. Doar existăm. Și treaba ta e să exiști așa cum poți. De aceea te afli aici. Să te ferești de ceea ce ești cu adevărat ar însemna ca lumea să fie privată de tine. Ești și vei fi singurul „tu“ care există. Nu refuza lumii singura șansă pe care o are de a beneficia de splendoarea ta.

Cu toții suntem perfecți și minunați, chiar și așa distruși. Fă haz pe seama ta. Iubește-te pe tine însuși și iubește-i pe ceilalți. Bucură-te de ridicolul cosmic.

