

Debbie Ford

Întrebările Potrivite

**Zece întrebări esențiale care vă
conduc către o viață extraordinară**

INTREBARILE POTRIVITE Debbie Ford

Zece întrebări esențiale care vă conduc către o viață extraordinară

„Uneori nu primim răspunsurile dorite, pentru că, pur și simplu, nu ne-am pus întrebările potrivite. Nu se va mai întâmpla astfel. Debbie Ford ne spune ce ar trebui să întrebăm, pentru a obține ceea ce ne dorim cu adevărat.”

- Marianne Williamson, autoarea cărții *Iubire magică*

„Indiferent de ce-ți dorești - fie să arăți bine, să ai mai mult succes în afaceri, sau o legătură mai strânsă cu partenerul tău - dacă îți pui întrebările potrivite, vei începe să te îndrepti, cu mai multă forță, în direcția viselor tale„

- Jack Canfield, autor al cărții *Puterea concentrării*

„Calitatea vieții voastre este determinată de calitatea alegerilor pe care le faceți. Dacă vă doriți o viață mai bună, atunci trebuie să alegeți cu înțelepciune, folosind recomandările din cartea *Întrebările potrivite*. Această carte, practică și profundă în același timp, vă va oferi cadrul potrivit pentru a face alegeri care vă vor schimba viața.“

- Cheryl Richardson, autoare a cărții *Tu ești pe primul plan și E viața ta!*

„Întrebările sunt și răspunsul. Debbie ne învață cum să punem întrebările potrivite pentru a obține răspunsurile corecte și pentru a ajunge la rezultatele dorite, chiar acum.“

- Mark Victor Hansen, autor al cărții *Milionar într-un minut*

*Iubitului meu tată din ceruri,
Judecătorul Harvey Ford,
care m-a învățat puterea și importanta
capacității de a pune întrebările potrivite.*

Înțelepciunea ta continuă să trăiască în inima mea.

1. MOMENTUL ALEGERII

În fiecare zi, fiecare dintre noi face o mulțime de alegeri care vor avea impact asupra vieților noastre. Unele dintre acestea sunt de mică importanță și ne vor influența în următoarele câteva minute, ore, sau zile, în timp ce altele ne vor schimba complet cursul vieții. Unele alegeri sunt mai ușor de făcut, altele mai greu. Unele ne vor conduce direct spre succes, în timp ce altele ne vor aduce față în față cu eșecul.

Unele vor părea cutremurător de importante, în timp ce altele vor părea complet ne semnificative. Dar ce trebuie să știm neapărat este că fiecare alegere, importantă sau nu, ușoară sau dificilă, pe care o luăm în mod individual sau colectiv, ne modifică cursul vieții. Calitatea alegerilor noastre va hotărî, dacă ne vom lupta cu frustrările, sau vom trăi o viață extraordinară - viața visurilor noastre.

Capacitatea noastră de a face alegeri implică anumite drepturi și libertăți. Dacă putem alege, atunci putem determina ce decizii să luăm în legătură cu corpurile, sănătatea, relațiile, finanțele și carierele noastre, cu viețile noastre sociale și cu credințele noastre spirituale. Opțiunea ne permite să alegem, să selectăm, să decidem între posibilele căi de urmat. Să mergem la dreapta sau la stânga. Să mergem înainte sau înapoi, să fim fericiți sau triști, iubitori sau plini de ură, satisfăcuți sau nemulțumiți. Alegerea ne dă puterea de a avea succes sau de a fi neîmpliniți, să fim buni sau extraordinari, să simțim plăcere sau durere. Putem alege înghețată cu ciocolată sau cu vanilie, putem munci sau ne putem juca, economisi sau cheltui, putem fi responsabili de faptele noastre sau victime. Putem fi ocupați sau nu, fideli sau nu, disciplinați sau leneși. Putem merge pe o cale care să ne reflecte șinele nostru superior, sau pe una care să ne reflecte șinele nostru inferior, în final, noi suntem cei care alegem.

Lucrul care ne face pe fiecare dintre noi speciali și ne deosebește de toate celelalte forme de viață, este capacitatea de a ne cântări opțiunile și de a face alegeri conștiente, deliberate. Posibilitatea de a alege ar putea fi cel mai de preț dar al nostru. Când eram mai tineri, așteptam cu nerăbdare să ajungem la vârsta la care să nu mai trebuiască să facem ceea ce ni se spune. Consideram că această capacitate de a face propriile noastre alegeri era un dar neprețuit. De-abia așteptam ziua când nu va mai fi nevoie să respectăm regulile părinților, care ne fuseseră impuse timp de ani de zile, și să ne conducem viețile singuri. Așteptam momentul când deveneam liberi și stăpâni pe propriile noastre destine, savurând acel moment hotărâtor, când puteam alege când să ne trezim, când și ce să mâncăm, când să ne culcăm - și când să nu facem toate astea. Ca tineri adulți, dreptul de a alege însemna libertate. Capacitatea de a

alege, presupunea posibilități nelimitate pentru a ne crea un viitor plin de visele și dorințele noastre. Alegerea ne oferea speranță. Ne promitea o viață emoționantă - o viață în care am fi fost liberi să gândim și să creăm orice ne-am fi dorit. Ca tineri ce deveneau adulți, am făcut alegeri pentru că ne entuziasmau, pentru că ne simțeam bine, pentru că ofereau promisiunea unei satisfacții, sau a unei recompense.

Când suntem tineri e ușor să spunem: „O să-mi îndeplinesc visurile mai târziu” sau „Anul viitor va fi anul meu de glorie”. Tinerețea își permite luxul să creadă că „într-o zi” vom ajunge, în mod miraculos, la destinația din visurile noastre. Apoi se întâmplă însă ceva. Ne maturizăm și realitatea crudă își spune cuvântul: ziua pe care am tot așteptat-o, nu va veni în mod miraculos.

Prezentul nostru se bazează pe alegerile pe care le-am făcut ieri și pe cele de acum trei zile, trei luni, sau trei ani. Nu ajungem să avem datorii enorme, din cauza unei singure cheltuieli extravagante. Nici nu ne îngrășăm cu 10 kg pentru că mâncăm copios la o singură masă. Iar relațiile noastre, bineînțeles că nu se încheie peste noapte, în urma unei singure dispute mai aprinse. Suntem acolo unde suntem, din cauza unor alegeri subconștiente nepotrivite pe care le luăm absolut în fiecare zi și care ajung să formeze realitatea în care ne aflăm.

Dacă vrem să înțelegem mai bine cum am creat realitatea prezentă, nu trebuie decât să vedem alegerile pe care le-am făcut în trecut. Examinarea condițiilor actuale ne va demonstra că am ajuns unde suntem, în urma rezultatelor deciziilor luate ieri, alaltăieri și în zilele anterioare. La fel, dacă vrem să vedem cum ne va fi viața în viitor, trebuie să studiem alegerile pe care le facem astăzi. Poate că nu ne-am gândit niciodată la viața noastră în acest mod. Dar, este cert că viitorul va depinde de deciziile luate de noi, chiar în acest moment. Atunci, care este motivul pentru care cei mai mulți dintre noi petrec atât de puțin timp gândindu-se la alegerile pe care le fac? De ce, de multe ori, nu ne uităm în ambele direcții, înainte de a porni înainte și nu cântărim toate opțiunile posibile și consecințele acestora?

Viețile noastre nu sunt un joc de noroc la care avem ghinion - și nici nu sunt astfel, din cauza părinților, a soțului, sau a șefului. Acest lucru are și avantaje și dezavantaje. Dezavantajul este că suntem singurii răspunzători de viața noastră. Avantajul este faptul că noi și numai noi avem puterea de a ne schimba viețile - și o putem face în orice moment.

Este destul de simplu: dacă vrem ca viețile noastre să fie diferite, tot ce trebuie este să facem alte alegeri. Cei mai mulți dintre noi continuăm să facem aceleași alegeri din obișnuință, din confort, teamă sau lene și apoi ne mirăm de ce nu obținem rezultate diferite. Adevărul este că suntem atât de ocupați de supraviețuire, încât nici măcar nu ne dăm seama că alegerile și acțiunile noastre nu ne conduc spre împlinirea speranțelor și a viselor. Suntem prea preocupați de rutina

zilnică și preferăm să mergem pe calea cea mai ușoară, mai cunoscută, sau care opune cea mai mică rezistență - chiar dacă ne conduce spre un loc în care nu dorim, de fapt să ajungem. Mulți dintre noi se poticnesc în fiecare zi, încercând să facă tot ce pot, fără a conștientiza și a avea instrumentele necesare pentru a-și schimba cursul vieții. Apoi suntem uimiți când ne trezim și descoperim că, de ani de zile, luptăm pentru aceleași scopuri și dorințe și tot nu suntem acolo unde ne-am fi dorit.

Cei mai mulți dintre noi au pierdut din vedere relația care există între alegerile și acțiunile noastre și rezultatele acestora. În loc să ne asumăm responsabilitatea pentru starea actuală a lucrurilor, devenim specialiști în a-i acuza pe alții, considerând că e vina lor, atunci când viețile noastre nu sunt atât de minunate pe cât ne-am așteptat.

Am putea chiar arăta cu degetul spre alții, în loc să vedem alegerile pe care noi le-am făcut și care ne-au dus exact în locul în care suntem astăzi. Dacă nu suntem conștienți atunci când facem alegeri, nu vom face nimic altceva decât să repetăm tiparele din trecut.

Dacă vreți să vă atingeți țelurile și să creați viața pe care o doriți, va trebui să faceți alte alegeri, care să vă conducă spre acțiuni noi. Această carte este harta voastră. Cele zece întrebări simple pe care le veți găsi în paginile de față - și pe care am ales să le numesc „întrebări potrivite” - vă vor oferi puterea și inspirația de a vă crea, în mod conștient, o viață de care să fiți mulțumiți, făcând o alegere după alta. Ele vă vor ajuta să deveniți conștienți de alegerile importante și de consecințele lor; vă vor îndruma și vă vor susține în procesul de a lua decizii corecte. Și astfel, veți descoperi drumul cel mai direct spre împlinirea propriilor visuri.

Cartea *întrebările potrivite*, este alcătuită din zece întrebări fundamentale, concepute cu scopul de a vă clarifica motivațiile care stau la baza acțiunilor voastre. Răspunsurile pe care le veți da la aceste întrebări, vor dezvălui imediat modul în care gândiți și vă vor ajuta să faceți alegerile care se dovedesc a fi, în mod categoric, în interesul vostru. Ele pot păcăli prin simplitate, dar sunt deosebit de puternice și pot fi folosite în orice situație, sau în orice moment de cumpănă. Iată care sunt întrebările Potrivite:

- Această alegere mă va împinge către un viitor fericit, sau mă va ține blocat în trecut?
- Această alegere va duce la o viață împlinită pe termen lung, sau va constitui doar o satisfacție de moment?
- Sunt stăpân pe propria mea putere, sau încerc să mulțumesc pe altcineva?
- Mă gândesc la ce este corect, sau la ce este greșit?
- Această alegere îmi va aduce și mai multă energie vitală, sau îmi va fura energia?
- Voi folosi această situație ca pe un catalizator în creșterea și evoluția

mea, sau o voi folosi pentru a mă pedepsi?

- Această alegere îmi sporește puterea, sau mi-o slăbește?
- Este acesta un act de iubire de sine, sau un act de autosabotaj?
- Este acesta un act de credință, sau un act caracterizat de frică?
- Această alegere reprezintă manifestarea laturii mele Divine, sau a laturii mele umane?

De ce aceste întrebări? Odată, l-am auzit pe Tony Robbins, spunând: „întrebările de calitate creează o viață de calitate”. Calitatea vieților noastre este suma tuturor deciziilor noastre. Pentru a lua decizii de calitate, trebuie să vedem limpede. Punându-ne întrebări în legătură cu toate variantele posibile, devenim mai conștienți și putem vedea mai clar eventualele rezultate ale acțiunilor noastre. Când vă puneți aceste întrebări pe parcursul procesului decizional, vedeți imediat dacă decizia pe care sunteți pe cale să o luați este o expresie a părții voastre luminate sau a celei întunecate, dacă alegerea provine din speranțele și visele voastre, sau din temeri și îndoieli. Aceste întrebări vă oferă înțelepciunea necesară, pentru ca ce era înainte inconștient, să devină conștient, pentru ca să puteți alege cu toată puterea ce vine din actul de a fi pe deplin conștient.

ÎNȚELEGEREA IMPACTULUI PE CARE ÎL AU ALEGERILE NOASTRE

Alegerile pe care le facem ne afectează stările de dispoziție și modul în care ne vedem pe noi înșine. Ele influențează calitatea relațiilor cu noi înșine, cu ceilalți și cu lumea. Fiecare acțiune determină apariția unei reacții de aceeași amplitudine, dar de semn opus; aceasta este legea cauzei și a efectului. Nici o acțiune nu trece neobservată. Putem să ne păcălim, spunându-ne că acțiunile noastre nu au nici o importanță - în special dacă știm că nimeni nu ne vede. Dar toate alegerile noastre au o influență asupra viitorului. Dacă ne uităm la oamenii care au făcut ceva important la nivel mondial, vedem că toți au adoptat soluții pline de curaj. Vedem că ei au luat acele decizii cu claritate, certitudine și hotărâre. S-au educat în a lua decizii care nu erau întotdeauna ușor de luat. Acțiunile le-au alimentat forța vitală, țelurile propuse și visurile. De fiecare dată când luăm o decizie care nu este în concordanță cu dorințele inimii noastre, nu numai că ne îndepărtăm de ceea ce spunem că dorim de la viață, dar ne și blocăm forța vitală -acea forță interioară, unică, ce ne ține în viață din punct de vedere spiritual și fizic.

Atunci când punem întrebările potrivite și facem alegerile potrivite, ne alimentăm forța vitală. Cu câțiva ani în urmă, într-un weekend petrecut la o întâlnire condusă de Ammachi - o indiană - liderul spiritual al unui număr mare de oameni de pe tot globul, am înțeles semnificația acestei forțe vitale, așa cum n-o mai făcusem până

atunci. Eram total epuizată și hotărâsem să-l iau și pe fiul meu. Beau; aveam intenția de a mă cufunda adânc în interiorul meu. Știam că trebuie să fac unele schimbări în viață, dar nu știam sigur ce era greșit, ce ar trebui să fac, sau în ce direcție să mă îndrept. Un weekend de rugăciune și de meditație părea să fie exact tonicul de care aveam nevoie pentru a mă lămuri în privința schimbărilor pe care trebuia să le fac.

Când am ajuns acolo, am intrat într-o sală imensă. M-am așezat împreună cu alte câteva sute de participanți și am început să meditez. Îmi era greu să mă concentrez. Adevărul este că eram atât de dezechilibrată, încât nu puteam să stau într-un loc. Decât să continui să fiu agitată în interior, am preferat să mă plimb prin jurul hotelului. Mă simțeam atât de bine afară. Ciripitul păsărelelor, vântul care-mi atingea fața și pe care-l auzeam foșnind prin copaci, erau exact ce-și dorea sufletul meu. Treptat am început să mă relaxez și să mă adaptez la ritmul natural al locului. Apoi, am observat că, la înserat toată lumea ieșea afară pentru o meditație. Am găsit un loc pe o bancă și m-am alăturat celorlalte persoane din grup.

După ce am închis ochii și mi-am îndreptat atenția către respirație, am simțit cât de superficial respiram - era doar o șoaptă față de ceea ce trebuia să fie un curent puternic și continuu de aer. Am continuat să mă relaxez și mi-am promis să uit de tot ce știam și simțeam. Singura dorință era să ies din starea mea, pentru a putea primi îndrumarea pe care știam că o aveam la dispoziție în prezența acestei femei divine și a unui grup de căutători spirituali ca și mine. Când, într-un final, am reușit, am avut o viziune minunată. În interiorul minții, am văzut-o pe Ammachi intrând în conștiința mea. Am respirat adânc, pentru a absorbi înțelepciunea pe care o primeam și am simțit cum inima mi se deschidea larg, în fața adevărului din spusele ei.

În meditație, am auzit-o spunând că nu voi putea să-mi continui activitatea de profesor, dacă nu făceam unele schimbări majore în viața mea. Mi-a spus că eram epuizată, că-mi lipsea puterea și vitalitatea de a continua în același ritm. Apoi, mi-a arătat o imagine care mi-a schimbat viața definitiv. În meditație, a arătat spre abdomenul meu inferior și mi-a spus: „Fiecare dintre noi purtăm o flăcără. A ta este foarte mică. Este numai o licărire.” Mi-a spus că alegerile pe care le făceam nu-mi alimentau focul interior ci, dimpotrivă, îi diminuau puterea. Apoi am văzut imaginea unei flăcări puternice. Era un foc aprig, viu. Esența lui era viguroasă, strălucitoare și puternică, de culoarea aurului, a chihlimbarului, în combinație cu roșu. Această flăcără interioară sănătoasă, plină de forță vitală, era mult diferită față de cea pe care tocmai o văzusem în mine, care era șovăitoare, mică și slabă. Esența focului meu era firavă, timidă și obosită. Arăta ca și când urma să se stingă, dacă nu mai puneai câțiva bușteni pe foc. Pe măsură ce am ascultat mai atent, am auzit ceea ce astăzi consider că au fost cele mai importante informații pe

care le-am primit vreodată.

Toți avem o flacără internă care este păstrătoarea forței noastre vitale. Fiecare alegere pe care o facem, ori aduce mai multă forță, întărind, aprinzând și hrănindu-ne flacăra, ori diminuează această forță, micșorând intensitatea flăcării și re-ducându-i puterea.

Atunci când focul interior este viu, ne simțim puternici și încrezători. Avem puterea și curajul de a spune adevărul, ca și umilința de a cere ce ne trebuie. O flacără sănătoasă ne umple mințile cu imagini clare și cu inspirație și ne oferă tăria de a ține cont de visele noastre și de a le urma. Atunci când ne alimentăm focul din interior, putem vedea cu foarte mare claritate și putem acționa fără să ne abatem din drum. O flacără puternică ne împinge spre stări de conștiință mai înalte, acolo unde sălășluiesc iubirea de sine și libertatea emoțională.

Însă atunci când flăcările sunt mici, suntem vulnerabili, firavi și slabi. Suntem temători, susceptibili și îngrijorați și ne îndoim de propriile noastre puteri. Atunci când flăcările nu au fost îngrijite și hrănite, căutăm cu disperare împlinire în lucrurile din exteriorul nostru. Încetăm să mai comunicăm cu ceilalți, fiindu-ne teamă că nu merităm să fim iubiți și fericiți. Atunci când flăcările noastre sunt slabe, nu avem un sistem defensiv apt să lupte cu boala, îndoiala, grija, lipsa de apreciere față de propria persoană, dependența sau critica. Atunci când flacăra noastră este mică așteptăm ca alții să ne alimenteze focul, pentru că noi nu am făcut-o. Un foc mic este slab și cade pradă dialogurilor negative continue, care se infiltrează în mințile noastre.

Este important de știut faptul că starea și intensitatea focului nostru îi afectează și pe cei din jur. O flacără mică provoacă îngrijorarea celorlalți, în același mod în care ne-am simți obligați să avem grijă de un foc care e pe cale să se stingă. O flacără interioară intermitentă ne impune să căutăm modalități pentru a o înteți și a o revitaliza. Putem să lăsăm nesupravegheat un foc care de-abia mai pâlpâie? Putem să-l ignorăm mai mult de câteva minute? Nu, dacă vrem să-l menținem aprins. Un foc cu izbucniri intermitente riscă să se stingă, în timp ce o flacără sănătoasă se înalță spre cer, arde strălucitor și deține suficientă putere pentru a rămâne aprinsă, chiar și atunci când vântul bate în rafale.

Flăcările noastre sunt esența noastră. Atunci când sunt bine alimentate, ele mențin intensitatea focului. Dar flăcările noastre interioare trebuie îngrijite și protejate. Trebuie să le onorăm, să avem grijă de ele și să le hrănim, pentru a le păstra forța. Sarcina noastră este de a proteja aceste flăcări, știind că ele sunt forța noastră vitală, spiritul nostru și păstrătoarele divinității noastre.

Acum o să vă spun ceva care o să vă trezească la realitate: alegerile ne influențează comportamentul și acțiunile. Fiecare alegere, ori pune lemne pe focul nostru interior, ori îl stropește cu apă, diminuându-i astfel forțele. Dacă vrem să strălucim în toată lumina

noastră, dacă vrem să ne exprimăm în mod autentic și dorim ca forța să ne propulseze scopurile în lume, sarcina primordială trebuie să fie aceea de a ne menține focul interior - forța noastră vitală - cât mai puternic.

Acum aș vrea să vă imaginați că singurul lucru pe care-l aveți de făcut, în viața asta, este să îngrijiți această flacără interioară, s-o mențineți aprinsă și activă. Imaginați-vă că nu aveți absolut nimic altceva de făcut, decât să luați zilnic, săptămânal, lunar și anual hotărâri care să protejeze acel foc. Imaginați-vă cum vă îngrijiți de intensitatea acestui foc, știind că el și numai el, vă poate oferi toată iubirea, banii, sănătatea, siguranța, împlinirea și pacea pe care o doriți. Cel mai probabil veți fi foarte, foarte atenți la acest foc și veți face alegeri care vă vor spori puterea și vă vor îmbunătăți viața pentru a vă menține forța vitală.

Iată câteva exemple de alegeri care vă micșorează lumina și apoi câteva exemple de alegeri care vă întesc focul.

Alegeri care vă micșorează lumina

- Să stați în preajma unor persoane care vă critică și nu vă pot vedea măreția
- Toate acțiunile pe care le faceți pentru că „ar trebui să”
- Toate acțiunile pe care le faceți pentru că „trebuie să”
- Tot ceea ce facem pentru că percepem o obligație
- Încercarea de a fi „drăguți” cu ceilalți
- Încercarea de a obține aprobarea celorlalți
- Lipsa de comunicare
- Să te minți pe tine însuși
- Bârfa
- Lipsa de punctualitate
- Nepăsarea față de sentimentele celorlalți
- Actul de a vă compara cu alții
- Judecarea propriei persoane
- Judecarea celorlalți
- Să nu vă bucurați de ceea ce aveți
- Să așteptați ca ceilalți să vă facă fericiți
- Să trăiți cu teamă
- Să nu aspirați către succes
- Să vă gândiți că alții sunt mai buni decât voi
- Să renunțați la puterea voastră în favoarea altora
- Să vă ignorați dorințele cele mai profunde
- Să cheltuiți peste posibilități
- Să mâncați mult
- Să fiți prea indulgenți cu voi înșivă
- Să vă pierdeți timpul
- Să nu acceptați complimentele care vi se fac

- Să încercați să păreți ceea ce nu sunteți
- Să nu vă impuneți prin stabilirea de limite clare
- Să nu aveți suficient timp pe care să-l petreceți singur cu voi înșivă
- Să nu vă manifestați iubirea pentru familia voastră
- Să nu vă recunoașteți meritele
- Să vă obosiți până la epuizare
- Să nu vă ascultați vocea interioară

Alegeri care vă întetesc focul

- Să manifestați empatie față de ceilalți
- Să vă rezervați timp pentru propria persoană
- Să petreceți timp cu cei pe care îi iubiți
- Să vă observați reușitele
- Să vă odihniți
- Să vă distrați
- Să vă jucați
- Să faceți exerciții fizice
- Să mâncați bine
- Să vă cheltuiți banii într-un mod înțelept
- Să faceți planuri de viitor
- Să stați în preajma oamenilor care vă oferă inspirație
- Să vă rezervați timp pentru a vă hrăni spiritual
- Să acționați în interesul vostru și al comunității
- Să vă apreciați ca persoană
- Să fiți cinstit cu voi înșivă și cu ceilalți
- Să vă respectați cuvântul
- Să vă plătiți facturile la timp
- Să dați dovadă de compasiune
- Să fiți apropiat de cei pe care îi iubiți
- Să faceți dragoste
- Să faceți opere de caritate
- Să le spuneți celorlalți ce mult înseamnă ei pentru voi
- Să faceți ce vă place
- Să perseverați în a vă împlini visele
- Să faceți alegeri care să corespundă cu țelurile voastre
- Să dansați
- Să iertați
- Să vă asumați responsabilitatea
- Să căutați ceea ce este bun
- Să căutați ceea ce este corect
- Să vă faceți treaba bine
- Să fiți aproape de copiii voștri
- Să țineți la partenerul vostru
- Să-i ascultați pe ceilalți din inimă

- Să primiți dragostea ce vi se oferă
- Să oferiți putere celor din jurul vostru
- Să permiteți celorlalți să colaboreze cu voi
- Să creați un sistem de sprijin puternic
- Să spuneți adevărul
- Să învățați să spuneți *nu*, atunci când este cazul

ALIMENTAREA FOCULUI VOSTRU INTERIOR

Cât de puternic este focul vostru interior? Este el plin de viață, animat, vioi? Poate lumina cerul? Când intrați într-o cameră, ceilalți vă simt prezența, focul interior? Sau, vă luptați în fiecare zi încercând să înțelegeți cum să aveți parte de mai mult succes, mai multă iubire, mai mulți bani, de un corp mai frumos și de mai multă recunoaștere din partea celorlalți? încercați să manipulați lumea pentru a vă întezi focul? Sau, stați la căldura propriului vostru foc interior?

Acestea sunt întrebările pe care trebuie să vi le puneți înainte de a merge mai departe. Acesta este momentul să spuneți adevărul. Priviți-vă îndelung și cu sinceritate și întreba-ți-vă: „Sunt eu ceea ce doresc să fiu? Mă simt puternic în interiorul corpului meu? Alegerile pe care le fac, sunt ale unei persoane care are un foc interior intens, sănătos, sau sunt alegerile cuiva"al cărui foc dă semne de oboseală?"

Avem nevoie de propria noastră căldură și de a tuturor celorlalți. Trebuie să știm că fiecare dintre focurile noastre este bine îngrijit și supravegheat. Nimeni nu câștigă, atunci când până și numai unul dintre focurile noastre interioare nu este îngrijit sau, chiar mai rău, se stinge.

2.

TREZIREA DIN MODUL DE FUNCȚIONARE PE PILOT AUTOMAT

Pentru a ne alimenta focul interior, trebuie să ne trezim și să facem, în mod conștient, fiecare alegere. O alegere conștientă reflectă angajamentele cele mai înalte și care sunt în directă concordanță cu perspectiva pe care o avem referitor la viața noastră. Atunci când facem alegeri conștiente, luăm în considerare efectul pe care-l vor avea acțiunile noastre asupra vieții noastre, în ansamblu. Ne gândim destul de mult unde ne vor purta propriile alegeri și impactul pe care-l vor avea asupra viitorului nostru.

De fiecare dată când alunecăm în subconștient și uităm dorințele cele mai profunde, intrăm într-o transă automată, căzând înapoi în programele și tiparele din trecut. Această transă este ca și cum ai merge pe pilot automat: nu e nevoie de nici un efort, sau de gândire. Este transa negării. Această transă ne șoptește la ureche: „Nu

contează. Doar de data asta mai procedez așa. Încep de mâine. De fapt, nu vreau asta cu adevărat. E în regulă, nimeni nu va ști." Vocea acestei transe ne încurajează să o luăm pe calea cea mai ușoară. „Nici o grijă!", ne spune ea, pe măsură ce ne îndepărtăm de la calea visurilor noastre și ne întoarcem pe calea trecutului, ce ne poartă pașii în cerc. Transa negării ne poartă de la un moment la altul, de la o zi la alta și de la un an la altul - în timp ce visele și viețile ni se transformă în niște scuze repetitive, pe drumul nostru spre niciunde.

Când acționăm în mod automat, nu reușim să vedem consecințele propriilor comportamente. Mergem orbește și nu luăm niciodată în considerare planul pe termen lung al vieții noastre. Nu ne examinăm motivele și nici nu încercăm să înțelegem ce ne influențează alegerile. Acțiunile noastre sunt, de fapt, reacții - alegeri care se bazează pe senzația de moment, fără a lua în considerare impactul lor asupra viitorului.

În fiecare moment suntem îndrumați de una dintre cele două hărți existente: una a perspectivei, care reprezintă planul pregătit cu grijă pentru viitor, sau o hartă a automatismelor, trasată de trecut. Alegerile făcute în conformitate cu harta automatismelor - programele repetitive, automate - nu ne hrănesc focul și nici nu ne aduc mai aproape de visele noastre. Și chiar dacă ni se par bune, acest lucru se întâmplă doar pentru că ne sunt familiare. Să vă dau un exemplu: Jody, doctoriță pediatră cu o afacere prosperă, are ca scop ca, o dată la trei luni să-și ia liber o săptămână - în total, patru săptămâni de concediu pe an. Asistenta ei programează din vreme aceste perioade, în agenda de lucru al lui Jody. Totuși, ori de câte ori Jody are foarte mulți pacienți, în loc să se uite la harta de perspectivă pentru a primi îndrumări, răspunsul ei automat, declanșat de harta automatismelor, este acela de a-și anula planurile și de a avea grijă de cei în suferință. De multe ori a renunțat la dorința de a-și face timp pentru a sta mai mult cu familia și pentru a se distra și, până la urmă, a acționat inconștient, regretând ulterior acest lucru. Înainte ca Jody să poată căpăta libertatea de a face ceva diferit, trebuia mai întâi să-și înțeleagă faptul că răspunsul ei automat îi coordona acțiunile. Harta automatismelor o făcea să spună *da* la cererile pacienților. Fără să se gândească, făcea alegeri care, în final, o deturnau de la viața pe care o dorea. Jody a realizat că, atunci când era pe pilot automat, nu mai avea nici un control asupra acestui domeniu al vieții ei. Această înțelegere i-a permis să facă o alegere nouă, conștientă, în concordanță cu scopurile și cu obiectivele ei.

Atunci când facem alegeri în mod inconștient, putem fi siguri că nu suntem prezenți aici și acum. Când acționăm în mod inconștient, apare riscul să cădem pradă impulsurilor noastre inferioare. Fără să ne dăm seama, ne predăm viețile hărții automatismelor, care reprezintă trecutul nostru și tot ce cuprinde acesta - și, în câteva secunde, ne trezim că mergem exact în direcția opusă destinației la care dorim să

ajungem. Adormim la volan, lăsând trecutul și temerile să ne dicteze și să ne limiteze viitorul.

Acest lucru mi-a fost demonstrat foarte clar de către un bătrân înțelept, pe care l-am întâlnit cu mulți ani în urmă. Am vorbit despre viață, despre ce înseamnă să fii om și despre încercările și necazurile care le presupune procesul de evoluție a conștiinței. La sfârșitul întâlnirii, s-a aplecat către mine și mi-a spus cu un aer destul de serios: „Cei mai mulți dintre noi sunt ca niște roboți, care primesc ordine și care reacționează la oceanul colectiv de emoții și traume neprocesate.” Suntem pe pilot automat - re-creăm trecutul, ca sclavi ai dependențelor, poftelor și nevoilor noastre nesatisfăcute. „Vreau înghețată.” „Tabloul acesta ar arăta minunat la mine în sufragerie.” „O să încep programul de exerciții fizice, mâine.” „Data viitoare voi fi mai hotărât.”

Dacă faceți o listă a tuturor alegerilor din trecut, într-un domeniu al vieții în care nu ați obținut rezultatele sperate, veți constata fără îndoială că ați stat adormiți la volan. Fără să vă dați seama, ați apăsat pe butonul pe care scrie: PILOT AUTOMAT. NU ESTE NEVOIE SA FIȚI ATENȚI. Ați uitat că viitorul depinde de alegerile pe care le faceți astăzi. Și, în loc să vă opriți și să vă folosiți de harta de perspectivă pentru a fi siguri că alegerile pe care le faceți vă vor purta în direcția dorită, faceți ce vi se pare mai ușor în acel moment.

FOLOSIREA ÎNTREBĂRILOR POTRIVITE

Dacă vă puneți întrebările Potrivite *înainte* de a face o alegere, veți ieși din ciclurile automate, repetitive și veți putea face pașii intenționați, concentrați, care să vă poarte către viitorul pe care-l doriți. Întrebările Potrivite străpung sistemul vostru de negare și vă trezesc. Ele sunt astfel concepute, încât să le purtați cu voi și să le folosiți zilnic, ca pe un instrument care să vă permită să acționați, în loc să reacționați.

Iată un exemplu: într-una din zilele trecute, am făcut un angajament față de mine însămi să urmez un curs de karate, dar când a venit vremea să mă duc, nu mă mai simțeam în stare. Ceea ce doream într-adevăr era să mă culc. Răspunsul meu automat era să nu-mi respect angajamentul și să inventez o sută de scuze pentru a nu mă duce: „Sunt foarte ocupată. Sunt prea obosită. Nu am timp. Nu am energia necesară.” Dar, imediat, m-am oprit pentru un moment, am închis ochii și mi-am pus câteva dintre întrebările Potrivite:

- „Mersul la cursul de karate îmi va spori puterea, sau dimpotrivă?”
- „Mersul la karate mă va aduce mai aproape de viitorul pe care îl doresc, sau mă va ține legată de trecut?”

Într-o clipă, totul mi s-a limpezit. Datorită angajamentului că voi avea centura neagră până împlinesc cincizeci de ani - mai sunt trei ani

până atunci - singurul lucru pe care-l puteam face, era să-mi pun kimonoul și să mă duc la curs. Odată ce am devenit conștientă, am putut face o alegere hotărâtă, care să ducă la îmbunătățirea vieții mele.

Problema care se pune este următoarea: Dacă vă iubiți pe voi înșivă, dacă considerați că meritați să aveți ce vă doriți, atunci, pentru Dumnezeu, de ce să luați o hotărâre care vă împiedică să obțineți rezultatele dorite?!

Răspunsul la această întrebare este simplu. Dacă sunteți sinceri, veți descoperi, probabil, că nu ați făcut o alegere în deplină cunoștință de cauză. Conștient sau nu, ați fost pe pilot automat și ați urmat harta automatismelor. Atunci când acționați inconștient, cădeți, fără să vă dați seama, în transa negării. Vă sacrificați visele sufletului, în schimbul confortului, sau pentru a obține o răsplată imediată - fără să aveți puterea de a vă opri din executarea unor acțiuni repetitive, cu consecințe nedorite.

În unele cazuri, fără să vă dați seama, puteți chiar să vă îndreptați cu capul înainte și în cea mai mare viteză în direcția opusă, sabotându-vă singuri.

Indiferent dacă sunteți conștienți sau nu, întotdeauna puteți alege între a face alegeri conștiente sau inconștiente, în fiecare zi aveți posibilitatea să alegeți, ori să nu vă pese și să vă lăsați destinul în bătaia vântului - ori să vă deplasați, cu hotărâre, în direcția împlinirii viselor voastre. Întrebările Potrivite vă trezesc la realitate. Aici nu e vorba de o repetiție finală la teatru, ci de viața voastră. Ori veți stoarce tot ce este mai bun din ea și veți manifesta ceea ce vă doriți cu adevărat, ori vă veți îndrepta spre sfârșitul vieții, regretând că n-ați luat alte decizii. Întrebările Potrivite vă oferă posibilitatea de a renunța la modul de funcționare pe pilot automat și de a deveni un navigator conștient, creator al propriei realități. Acestea vă vor apropia de adevăr și vă vor conecta la realitate, ca să puteți vedea dacă acțiunile voastre sunt în concordanță cu obiectivele pe care le aveți - sau nu. Ele vă vor reaminti că de fiecare dată când faceți o alegere, acea alegere vă va apropia, sau vă va îndepărta, de locul unde doriți să ajungeți.

A VĂ CREA VIITORUL

Vă puteți imagina cum ar fi să plecați la drum într-o călătorie de douăzeci de ani, fără să știți unde vreți să ajungeți? Cum ar fi să vă urcați în fiecare zi în mașină și să mergeți pe drumul care vi s-ar părea mai interesant în acel moment? Credeți că acest lucru v-ar da aripi? Considerați că „Destinație necunoscută” este un itinerar care v-ar face să săriți în fiecare dimineață din pat și că aceasta ar putea deveni cea mai înaltă expresie posibilă a vieții voastre? Dacă da, atunci nu mai citiți în continuare.

Dacă, totuși, credeți că veți fi copleșit de anxietate, frustrare sau

plicitiseală după câteva zile, luni, sau ani de hoinărit aiurea prin lume, lăsând viitorul în voia șansei, atunci vă invit să vă opriți chiar acum și să elaborați o hartă rutieră care să vă conducă spre destinația visurilor voastre.

Dacă avem o perspectivă, obiective și țeluri, atunci acest lucru ne ajută în procesul de luare a deciziilor. Dorințele noastre cele mai adânci provin din sufletul nostru și ele ne inspiră să evoluăm spre ceea ce suntem destinați să devenim, țelurile noastre indică drumurile pe care trebuie să le străbatem. Totuși, dacă nu suntem hotărâți în ceea ce privește destinația, putem fi deturnați cu ușurință. Cu cât hoinărim mai mult fără scop sau direcție^ cu atât devenim mai rătăciți și mai confuzi.

Dacă ați pleca într-o călătorie prin țară, ați pleca fără o hartă rutieră? Sau ați consulta o singură dată harta și apoi ați uita de ea? Dacă ați face astfel, s-ar putea să nu ajungeți niciodată la destinație. Dacă ați dori cu orice preț să ajungeți la destinație, în cel mai scurt timp posibil, atunci ați studia cu atenție harta, planificându-vă traseul în fiecare zi. Și dacă v-ați rătăcit la un moment dat, nu vă opriți și nu vă pierdeți cinci ani din viață drept pedeapsă. Trageți pe dreapta, consultați harta și reveniți la drumul corect.

Cel mai important lucru pe care-l puteți face zilnic, este să vă consultați harta de perspectivă. Aceasta reprezintă părerea voastră despre cum ar trebui să vi se desfășoare viața. Vă arată încotro trebuie să mergeți. Fără perspectivă e ușor să cazi pradă pasiunilor de moment și capriciilor date de comportamentele obișnuite din trecut. Chiar dacă începeți călătoria, sta-bilindu-vă obiective de mică amploare, în diferite sectoare ale vieții, cel puțin veți ști în ce direcție să vă îndreptați. Trebuie să vă reevaluați obiectivele, imaginea pe care o aveți despre viitor și vise, pentru a putea stabili un punct de referință fix, punctul cardinal nord, care să vă ajute să navigați și să hotărâți pașii pe care să-i faceți pentru a vă materializa visele.

Imaginea voastră de perspectivă asupra viitorului acționează ca un punct de referință. Astfel, este esențial ca, în fiecare zi, să vă faceți timp pentru a vă concentra asupra imaginii și să conștientizați obiectivele. Acest proces poate fi foarte simplu. Când vă treziți dimineața, înainte de a începe activitățile zilnice, faceți următoarele:

- Petreceți un timp în tăcere și meditație și acceptați faptul că puteți avea tot ce vă doriți.

- Declarați că este normal să vă împliniți toate dorințele inimii.

- Amintiți-vă direcția în care doriți să mergeți, motivul pentru care vreți să ajungeți acolo și ce vă va aștepta când veți ajunge. Imaginați-vă cum vă veți simți, cum veți arăta și cum îi veți ajuta și pe ceilalți, odată ce vi se vor împlini visele.

- Gândiți-vă la toate ocaziile pe care le veți avea în ziua care de-abia începe, pentru a face alegeri care să vă ajute în procesul de a

atinge țelurile propuse și de a vă materializa visele.

Această practică zilnică vă va inspira să faceți alegerile cele mai potrivite. Imaginile vor fi proaspete în minte și veți ști cu claritate ce vă doriți. Apoi, tot ce aveți de făcut este să puneți întrebările Potrivite și, fără nici un efort, veți ști ce decizii să luați.

Atunci când aveți harta de perspectivă în față, dorințele pasagere se vor pierde, în fața angajamentelor pe termen lung. Dacă vă concentrați, cu claritate și cu intenție, asupra a ceea ce doriți, veți putea sta ferm pe poziție și lua decizii care să vă îmbunătățească viața, atunci când veți fi la răscruce de drumuri. Indiferent dacă este vorba de carieră, de sănătate, de relații interumane, de eliberarea de dependențe, sau de actul de a fi un părinte mai bun, trebuie să vă raportați la imaginea de perspectivă pe care ați stabilit-o. Dacă mențineți o imagine clară a ceea ce doriți, puteți determina dacă acțiunea respectivă vă va sprijini în atingerea țelului personal. Dacă nu mențineți, în mod conștient, imaginea de perspectivă, va fi imposibil să luați hotărâri în concordanță cu aceasta. Dacă vă gândiți, pentru câteva momente la țelurile voastre și le conștientizați, acest lucru vă va susține pentru a nu fi deturnați de la ele, ori de câte ori bate vântul.

Nici unuia dintre noi nu i se dă o perspectivă de viață pe care să nu o poată împlini - indiferent dacă este vorba despre un corp mai sănătos, o relație de iubire, o slujbă care să-i ofere satisfacții mai mari, sau despre o acțiune care să schimbe lumea. Dacă n-am avea capacitatea de a ne împlini o dorință reală, n-am mai avea dorințe. Sufletele noastre n-ar mai tânji după acea trăire și n-am continua să facem acest lucru, an după an.

SĂ PUI ÎNTREBĂRILE POTRIVITE, PENTRU A OBȚINE RĂSPUNSURILE POTRIVITE

Recent am folosit întrebările Potrivite cu fiul meu în vârstă de opt ani. Beau nu prea voia să-și facă temele. Se distra minunat, jucându-se pe calculator și nu voia să se întrerupă. Știam că pot să-l forțez să-și facă temele, dar nu doream să-i întăresc părerea conform căreia temele ar fi un lucru neplăcut. Doream să-și facă temele din propria voință. Așa că, l-am întrebat cu un aer indiferent: „Vrei să te duci la facultate?” El a răspuns imediat că *da*. Apoi l-am întrebat: „Vrei să fii la fel de deștept ca mami și ca tați, când vei crește mare?” Din nou a spus *da*. Acum avea o perspectivă asupra viitorului său. Când l-am întrebat: „Dacă-ți faci temele, oare asta te va ajuta să ajungi la facultate și să fii la fel de deștept ca mami și ca tați, sau te va îndepărta de împlinirea dorințelor tale?” Beau a făcut ochii mari, iar fața i s-a însuflețit.

l-am spus apoi lui Beau să-și imagineze cum ar fi dacă s-ar duce a doua zi la școală, fără teme făcute. „Oare această alegere o să te

facă să te simți bine, sau te va face să te simți diferit, rușinat, sau stânjenit?" Doar o clipă i-a trebuit lui Beau pentru a închide jocul Nintendo și pentru a se duce în camera de zi, unde-l așteptau temele. Beau a ales să-și facă temele, nu pentru că l-arr. forțat ci pentru că a văzut singur ce trebuia să facă în propriul lui interes.

Pentru a fi vigilenți și pentru a putea crea un viitor care să ne refleae țelurile, trebuie să punem sub semnul întrebării prezentul. Trebuie să verificăm fiecare alegere pe care o facem și să evaluăm consecințele pozitive sau negative ale acțiunilor noastre, dacă vrem ca faptele cotidiene, să ne reflecte dorințele cele mai profunde. Cu alte cuvinte, odată ce v-ați creat imaginea de perspectivă a viitorului:

- Păstrați permanent această imagine în minte.
- Evaluați cu atenție alternativele, înainte de a acționa.
- Studiați cu atenție alegerile pe care le-ați făcut în trecut, pentru a vedea dacă ele v-au menținut pe drum, sau v-au îndepărtat.
- Puneți întrebările Potrivite pentru a determina cel mai scurt traseu ce trebuie urmat pentru a ajunge la viitorul pe care-l doriți.

Cei mai mulți dintre noi așteaptă ziua când o să le fie mai bine, când vor avea tot ce-și doresc și vor deveni persoanele care-și doresc ei cel mai mult să fie. Dar, după cum știți, acea zi nu vine ca prin minune. Acea zi este o opțiune.

Întrebările Potrivite vă vor reaminti de viața pe care doriți să o aveți și vă vor impulsiona în această direcție. Dar rețineți, a face noi alegeri poate fi un lucru dificil. Să te întorci și s-o iei spre vest, după ce mergi de șase ani spre est, poate fi dificil. Dar, după ce veți face câteva întoarceri în acea direcție, veți ajunge pe drumul cel bun. Apoi, veți putea să vă relaxați și să vă bucurați de călătoria spre destinația voastră.

OCOLIND INTELECTUL

De multe ori nu vedem ce putem face în interesul propriu, deoarece ne împiedică procesul nostru de gândire. Pierdem mult timp și energie negociind, analizând rațional și jus-tificându-ne acțiunile și alegerile. „Ar trebui, oare, să fac asta?”, „Oare n-ar trebui să fac asta?”

Dacă puneți întrebările Potrivite, toate aceste negocieri și justificări dispar. Întrebările Potrivite ne țin ancorați în adevăr și-n deplin acord cu obiectivele și cu dorințele noastre. Ele ocolesc intelectul. Eu, personal, iubesc aceste întrebări Potrivite, deoarece sunt foarte pricepută în a analiza din punct de vedere rațional și sunt mare maestră în a-mi găsi scuze. Cu ajutorul rațiunii pot ieși din orice situație.

Acum încerc să nu mai gândesc. Privesc doar la rezultatele pe care vreau să le obțin și pun întrebările Potrivite.

Atunci când întrebați: „Alegerea aceasta îmi va aduce mai multă putere?” răspunsul apare imediat. Nu-l puteți contesta. Minte s-ar putea să spună: „Sunt prea ocupată. O să încep de mâine.” Dar tot ce trebuie să faceți este să vă întrebați din nou: „Această alegere îmi va spori puterea? Această acțiune îmi va întări focul interior?”

Dacă răspunsul este *da*, atunci acționați în acel mod. Nu vă gândiți, nu analizați, nu căutați justificări. Toți am devenit pricepuți în arta de a ne lăsa mintea să ne ducă nicăieri. Putem să amânăm, să chibzuim și să analizăm rațional cât dorim. Dar, dacă acțiunea noastră ne lasă cu o senzație de slăbiciune, de lipsă de putere, atunci ne-am micșorat flacăra, forța vitală și ne-am depărtat cu câțiva pași de țelurile mult dorite.

Adevărul este că cei mai mulți dintre noi gândesc prea mult. Răspunsurile pe care le vom da la întrebările Potrivite, ne vor inspira pentru a ocoli intelectul și pentru a acționa dintr-o perspectivă superioară. Atunci când acțiunile noastre alimentează focul interior, descoperim că nu trebuie să gândim prea mult. Apoi, după ce am făcut alegerea potrivită, vom avea parte de experiența încântătoare de a ne simți ca acasă în corpurile noastre și împăcați în suflete.

OCOLIREA EMOȚIILOR

Foarte multe dintre alegerile și deciziile noastre sunt determinate, de asemenea, și de emoțiile noastre. Copilul din noi, - de trei, șase, sau doisprezece ani - vrea să hotărască el și să fie șeful. Dacă punem întrebările Potrivite, avem posibilitatea de a ocoli stările emoționale și de a acționa în conformitate cu scopurile noastre, indiferent de ceea ce simțim pe moment. Vine o vreme când fiecare dintre noi trebuie să-și depășească reacțiile emoționale automate și, în loc să ne întrebăm: „Ce cred despre asta?”, să ne întrebăm: „Această alegere mă va apropia de imaginea cea mai înaltă pe care o am despre mine însumi?” Cu alte cuvinte, harta de perspectivă și nu starea noastră de spirit ar trebui să ne fie ghid.

Să vedem un exemplu.

Când plecați de acasă spre băcănie, nu vă opriți la fiecare colț să vă întrebați ce *simțiți* despre mersul la băcănie. Cunoașteți destinația și urmați drumul.. Probabil că veți merge pe drumul cel mai scurt. Atunci, de ce când sunteți pe cale să obțineți siguranță financiară, vă opriți la fiecare cafenea sau magazin de îmbrăcăminte și vă întrebați: „Ar trebui să intru?”, sau „Am chef să cumpăr ceva astăzi?” De ce permiteți emoțiilor să influențeze împlinirea, sau nu, a dorințelor? De ce nu urmați indicațiile hărții? Dacă scrie „Independență financiară: fără cumpărături în următoarele șase luni”, de ce nu urmați acest traseu? Dacă v-ați fi dus la băcănie, ați fi ales cel mai bun drum pentru a ajunge acolo, chiar dacă nu v-ar fi convenit în acel moment - și l-ați fi urmat, fără a vă întreba ce simțiți despre asta.

Poate ați observat că emoțiile voastre fluctuează în mod constant. De aceea, nu e cea mai bună idee să vă luați după ele. Dacă vreți să ajungeți la destinația dorită, vă sugerez să uitați de emoții pentru o vreme. Păstrați-le pentru a vă iubi copiii, pentru a avea grijă de cei mai în vârstă, pentru a face o schimbare pozitivă în lume, pentru a vă aprecia pe voi înșivă. Nu le folosiți ca pe o busolă în drumul vostru spre viitor; ele nu au această menire. Atât timp cât lăsați emoțiile să vă îndrume, nu faceți altceva decât să renunțați la dreptul de a vă atinge obiectivele stabilite.

Nu e întotdeauna ușor să mergi pe drumul drept și să faci alegerile corecte. De fapt, ar putea fi foarte greu să luați o decizie diferită de cele predictibile și familiare din trecut. Ar putea să fie dureros să nu vă mai duceți la cumpărături, sau să vă continuați exercițiile fizice. Dacă ar fi să faceți ceva diferit față de ce ați făcut în ultimii zece sau douăzeci de ani, ați fi probabil speriați.

Dar, odată ce vedeți că acea acțiune vă aduce mai multă putere și forță, puteți alege conștient ce cale să urmați.

Pentru a putea face alegeri conștiente, trebuie să fim dispuși să renunțăm la a merge pe calea cea mai ușoară, la momentele de plăcere și la atașamentul față de stilul nostru caracteristic de a rezolva lucrurile.

Trebuie să menținem vie imaginea viselor și a dorințelor noastre și să fim conștienți de alegerile pe care le facem.

Întrebările Potrivite sunt destinate să ne oprească și să ne facă să ne gândim de două ori, înainte de a acționa într-un mod ce caracterizează mai mult trecutul, decât viitorul nostru.

Ce este extraordinar în ceea ce privește folosirea întrebărilor Potrivite pentru a obține rezultatele pe care le dorim, este că nu trebuie să ne simțim suficient de buni, de deștepți, sau de merituoși pentru a le obține. Întrebările Potrivite nu țin cont dacă suntem suficient de buni, sau de deștepți, sau de merituoși. Pentru ele nu are importanță ce gândim sau ce simțim.

Întrebările Potrivite ne permit să privim faptele. „Această alegere îmi aduce mai multă forță vitală? Mă va aduce ea mai aproape de viitorul pe care-l doresc? Este acesta un act de iubire de sine?”

Atunci când, înainte de a face o alegere, ne punem aceste întrebări și răspunsul este: „Nu, nu, nu, nu”, dar o facem oricum, cel puțin ne va fi clar că noi suntem aceia care ne sabotăm viitorul. Atunci, în loc să fim o victimă a circumstanțelor, ne asumăm responsabilitatea pentru consecințe.

Un moment al perfecțiunii apare atunci când ne oferim darul de a face o alegere care să ne aducă forță - o alegere conștientă, o alegere conformă cu dorințele noastre cele mai adânci. Fiecare dintre noi are capacitatea de a-și crea o viață plină de momente perfecte, doar punând una sau mai multe dintre aceste întrebări.

Atunci suntem îndreptățiți să așteptăm să ajungem la destinația

visurilor noastre.

3.

EVALUAREA ANGAJAMENTELOR NOASTRE ASCUNSE

Lumea exterioară reflectă angajamentele noastre interioare. Dacă dorim să știm față de ce anume ne simțim angajați cu adevărat, tot ce avem de făcut este să ne privim viețile. Toți, indiferent dacă suntem conștienți sau nu, creăm exact lucrurile față de care suntem cel mai mult angajați.

Este necesar să înțelegem că alegerile pe care le facem sunt întotdeauna conforme cu angajamentele noastre cele mai profunde. Examinând ce am făcut și ce nu, vom descoperi față de ce anume suntem, cu adevărat, angajați. Atunci când viețile noastre nu se desfășoară după cum ne-am dori, putem fi siguri că există un angajament conflictual ascuns, altul decât acela pe care-l susținem în exterior.

De exemplu, puteți spune că doriți siguranța financiară, dar dacă vă cercetați cu atenție alegerile, descoperiți cheltuieli mai mari decât câștigați în fiecare lună. Dacă vă uitați mai profund pentru a vedea de ce nu economisiți pentru viitor, sau de ce nu vă plătiți datoriile, veți găsi fără îndoială un alt angajament, mai adânc, care ar putea fi acela de a cheltui banii, oriunde și oricând doriți. Și astfel, atunci când vedeți ceva care vă place, răspunsul natural și angajamentul mai profund înving. Fără să vă gândiți, vă îndepărtați de la drum și respectați angajamentul de a cheltui banii, în loc să-i economisiți.

Poate că v-ați hotărât de nenumărate ori să vă îmbunătățiți forma fizică, dar când vine momentul să faceți exerciții, găsiți mereu câte o scuză și deveniți prea ocupați sau prea obosiți pentru a vă ține de promisiunea făcută. S-ar putea că, atunci când priviți în profunzime, să descoperiți că sub acest angajament de suprafață există altul mai puternic, acela de a vă simți prost în corpul vostru. Chiar dacă vă treziți în fiecare dimineață cu cele mai bune intenții, atunci când e vorba să faceți alegeri înțelepte pentru sănătatea proprie, angajamentul adânc învinge și vă împiedică să acționați spre împlinirea obiectivului propus.

S-ar putea să vă doriți o relație sexuală foarte bună cu soțul/soția, dar de fiecare dată când se ivește ocazia, găsiți un motiv pentru a evita intimitatea. Privind la un nivel mai profund, ați putea descoperi faptul că, și dacă aveți dorința sinceră de a face sex pasional cu soțul/soția, mai există și o altă dorință, mai adâncă, de a îl/o pedepsi pentru că nu v-a oferit ceea ce ați dorit, la un anumit moment dat. Cum să faceți acest lucru mai bine decât retrăgându-vă, atunci când celălalt vă dorește să-i fiți aproape? Iarăși, angajamentul vostru ascuns învinge.

Cei mai mulți dintre noi nici nu-și dau seama că există și alte angajamente în afara celor pe care încercăm să le manifestăm. De aceea, pe acestea eu le numesc angajamente *ascunse*, ele există la un nivel subconștient. Ele sunt angajamentele noastre primare și, dacă nu sunt aduse în conștient, vor învinge orice alte dorințe. Angajamentele ascunse ne influențează gândurile, credințele și - cel mai important - alegerile; ele sunt acele forțe nevăzute care dau formă realităților noastre. *Angajamentele ascunse sunt responsabile pentru discrepanța dintre ce spunem că vrem și ce trăim în realitate.*

Aceste angajamente ascunse sunt formate din deciziile subconștiente luate de noi în trecut. Dacă ați fost crescuți de părinți autoritari, chiar dacă vă doriți disciplină și organizare, viața voastră ar putea fi într-o stare de haos, întrucât angajamentul primar este acela de a fi un spirit liber. Sau, s-ar putea ca angajamentul ascuns să fie acela de a fi în siguranță -deci, alegerile vor fi făcute în această direcție. Chiar și atunci când cereți să fiți promovați, sau vă doriți o funcție de conducere, nu vă puteți manifesta dorința, deoarece angajamentul vostru primar, este să rămâneți în siguranța realității existente.

Sau, în cotloanele întunecate ale inconștientului, ați hotărât că nu puteți avea încredere în nimeni și că cel mai bine este să fiți singuri. Atunci, chiar dacă vă doriți iubire și intimitate, în viață veți alege întotdeauna partenerul nepotrivit, deoarece angajamentul primar este să fiți de unul singur.

Atunci când faceți în permanență alegeri complet diferite față de ceea ce spuneți că doriți, este necesar să descoperiți rădăcinile acestora. Când sunteți derutați de alegerile pe care le-ați făcut - și care sunt diferite de intențiile declarate - verificați dacă nu cumva există angajamente ascunse. Vă garantez că le veți găsi.

Aceste angajamente ascunse ne țin blocați în același loc, an după an. Cei mai mulți dintre noi consideră că alegerile noastre inconștiente sunt dovada slăbiciunii, se datorează ghinionului, sau sunt erori și moduri greșite de a aprecia o situație, pe care le cunoaștem și le facem adesea. Cumpărăm o poșetă nouă, deși vrem să ne achităm creditul de pe cârd. Mâncăm prăjituri, când, de fapt, zicem că vrem să slăbim, înșelăm persoana iubită, deși spunem că ne dorim o relație cinstită și apropiată.

De fiecare dată când stabilim o altă perspectivă pentru viața noastră, este foarte probabil să ajungem față în față cu angajamentul ascuns care ne-a controlat până acum acest domeniu de viață și ne-a împiedicat să ne atingem țelul respectiv. Să vă dau un exemplu: Cea mai arzătoare dorință din viața mea, în prezent, este să am o stare de sănătate cât mai bună. Asta înseamnă că, până la următoarea mea zi de naștere, masa mea musculară să se mărească, valorile colesterolului să scadă și parametrii sângelui să fie mai buni și să fiu în stare să fac exerciții intense de gimnastică aerobică, timp de patruzeci

de minute, fără să gâfâi ca un câine obosit. Pentru a îndeplini acest obiectiv, va trebui să fac alegeri sănătoase în ceea ce privește tot ce introduc în corpul meu.

Vreau să știți că deja mănânc mai bine. Orice persoană care ar examina dieta mea, mi-ar spune că este suficient de potrivită pentru scopul propus. Dar acum câteva dimineți, după ce încă un doctor mi-a spus că trebuia să limitez consumul de zahăr și să scad nivelul colesterolului, ce credeți că a fost primul lucru pe care l-am dorit? Ei bine, am făcut o cafea fantastică. Am luat o parte din amestecul de ciocolată cu proteine al fiului meu și l-am pus în cafeaua mea - și iată cafeaua mea de dimineață. Iar această băutură delicioasă este, din întâmplare, plină de tot ceea ce n-ar trebui să consum.

Dar, în acea dimineață, în timp ce executam acest ritual în mod automat, ca în transă, am auzit dintr-o dată vocea mea interioară care-mi spunea: „Această băutură este plină de cofeină și de zahăr. Nu e cea mai bună alegere pentru tine, în dimineața aceasta, dat fiind scopul pe care ți l-ai propus, legat de sănătate. Ce ai putea consuma în locul ei?” Am încercat foarte tare să ignor această voce și chiar am început să o combat: „Pentru numele lui Dumnezeu, este doar o cafea” (spunea intelectul meu); „Da, dar mă face să mă simt atât de răsfățată” (spuneau emoțiile mele). Dar, odată ce mi-am pus întrebările Potrivite - dacă această cafea era un act de iubire de sine, sau de sabotaj de sine - indiferent de cât de mult am încercat, n-am putut ascunde faptul că eram gata să fac o alegere neînțeleaptă.

Devenise limpede că eram pe cale de a-mi începe ziua cu o alegere care mai degrabă mi-ar fi scăzut forța, decât să mi-o fi mărit. Eram conștientă că această alegere m-ar fi ținut mai degrabă blocată într-un tipar din trecut, decât să mă aducă mai aproape de visul meu. În lumina acestei concluzii, a trebuit să-mi pun întrebarea: „de ce sunt tentată să fac această alegere”. Știam că trebuie să existe un angajament primar inconștient față de altceva, decât față de obiectivul meu de a avea o stare de sănătate perfectă. Am închis ochii, am respirat adânc și m-am întrebat: „Ce doresc, cu adevărat, în acest moment?” Ce am auzit, a fost că eram extrem de atașată de plăcerea pe care mi-o oferea acea băutură specială. În timp ce respiram și ascultam vocea înțelepciunii mele interioare, puteam vedea, efectiv, imaginea unei părți din mine care tânjea după puțină atenție, mângâiere și iubire. Conștientizând angajamentul meu ascuns, puteam opta pentru una dintre cele două variante.

Puteam să-mi pun întrebarea: „Cum să asigur nevoile acelei părți din mine care dorește s-o iau mai încet și să-i ofer mai multă atenție?” Mi-au apărut în minte mai multe opțiuni - să mă plimb pe plajă, să mă joc cu fiul meu, să mă cufund într-o baie caldă. Sau, aș putea urma ordinele angajamentului meu primar și să adopt o cale mai ușoară. Una dintre opțiuni mă va conduce în direcția dorinței mele celei mai profunde, cealaltă mă va îndepărta mult de ea.

Acesta este un război, o lupta interioară care se dă între angajamentele noastre subconștiente și dorințele sufletului. Sufletul tânjește după toate acele lucruri care ne vor aduce bucurie și împlinire, în timp ce în subconștient, angajamentele noastre ascunse se luptă pentru a fi exprimate și recunoscute.

Angajamentele ascunse sunt atât de puternice, deoarece ele sunt angajamentele noastre primare. Dacă le ignorăm, ne vor ține blocați în trecut și ne vor priva de viitorul pe care-l merităm. Angajamentele ascunse ne împing să repetăm la nesfârșit aceleași acte de autosabotaj, în timp ce ne alimentează sentimentul de resemnare. Întrucât celor mai mulți dintre noi nu li s-a spus niciodată nimic despre aceste angajamente primare ascunse, nici măcar nu știm că ele ar exista. Dar trebuie să le descoperim, deoarece, atât timp cât ele rămân ascunse, vor continua să ne dicteze ce alegeri să facem. Vom avea mereu parte de stresul și de lupta iscată între a spune că vrei un lucru și a face altul. Vom continua să simțim neputința de a nu fi capabili să obținem viitorul pe care-l dorim.

O ZI DIN VIAȚĂ, DICTATA DE UN ANGAJAMENT ASCUNS

Uite cum funcționează: în ultimii patru ani v-ați tot propus să slăbiți cu zece kilograme, dar iată-vă astăzi, fără a vă fi îndeplinit obiectivul stabilit. Prin urmare, vă treziți într-o dimineață și hotărâți că astăzi este ziua cea mare. Spuneți: „Pot să o fac! De-acum încolo, o să fac numai alegeri bune pentru sănătatea mea”. Începeți dimineața mâncând o cană cu lapte și fulgi de ovăz, o felie de pâine integrală și plecați la serviciu, simțindu-vă mai puternic. Apoi, după ce mâncați o salată verde la prânz, aveți poftă de ceva dulce și hotărâți să va aplecați peste farfuria celei mai bune prietene și să luați câteva bucățele din plăcinta ei cu brânză. Este atât de bună, că nu vă puteți opri și, ca orice prietenă bună, o ajutați să o termine. Apoi, după o zi lungă, mergeți să vă luați mâncarea preferată - un hamburger cu cartofi prăjiți - pentru cină. Argumentați alegerea, spunând că n-ați avut timp, decât pentru a vă opri la un fast-food, deoarece ați lucrat până târziu și, oricum, meritați hamburgerul acela, martor vă este Dumnezeu. Pentru moment, vă simțiți mai bine. Vinovăția vă ocolește, iar argumentele vă împiedică să vedeți dacă există și o cauză mai profundă pentru alegerea făcută. Scuza pentru comportamentul inconsecvent vă oprește de la a dezgropa sursa actului de auto-sabotaj comis de voi. Dar, mai târziu, în timp ce vă pregătiți de culcare, începeți să regretați alegerile făcute. Hamburgerul cu cartofi prăjiți vă fac să nu vă simțiți prea bine și acel moment de fericire se întoarce rapid împotriva voastră, devenind o sursă de rușine care vă răpește obiectivele propuse și dorințele personale și vă alimentează sentimentul de resemnare. Vă duceți la culcare, jurând că mâine va fi o zi diferită. Vă treziți de dimineață dorind să mâncați corespunzător și să vă

respectați regimul alimentar, dar, pe la ora patru după amiaza, după ce ați consumat un mic dejun și un prânz sănătos, capitulați din nou în fața acelei poftă pentru o mică gustare. Și iar întreru-peți dieta, iar ciclul începe să se repete. Aceasta este o zi dictată de un angajament ascuns.

Oare acesta e un lucru rău? Este rău, doar dacă vă urâți pe voi înșivă pentru că n-ați mâncat ce trebuia în ziua aceea. Alegerea vă fură din putere, numai dacă vă pedepsiți când vă urcați pe cântar, în ziua următoare, și constatați că greutatea voastră nu s-a micșorat. E foarte dureros să faci un angajament pentru o dorință în exterior și apoi să faci alegeri exact opuse împlinirii acesteia. Rețineți, această carte vă vorbește despre atingerea țelurilor propuse. Nu e o carte despre ce trebuie să faci ca să slăbești. Este doar un exemplu al uneia dintre cele mai obișnuite lupte umane. Este un exemplu clar al unei situații în care spui că vrei un anumit lucru și, în același timp, există un angajament primar care se opune dorinței inimii. Atunci când faceți alegeri care mai degrabă vă îndepărtează de obiectivul propus, decât să vă apropie, să știți că acționați pe baza unui angajament ascuns.

„Dacă acest exemplu vă este familiar, v-aș ruga să conștientizați față de ce dorință vă simțiți angajat, atunci când mâncați prăjitura cu brânză, sau alte alimente care nu vă susțin în îndeplinirea scopului propus. Puteți face asta închizând ochii și întrebându-vă: „Ce vreau acum?” Veți descoperi că mâncați pentru a vă simți mai bine, sau pentru a demonstra că aveți un caracter prea slab și că nu o puteți face de unul singur. Sau poate, veți descoperi că vreți să mâncați orice doriți, când doriți. Este un lucru foarte des întâlnit: nu vă place ca altcineva să vă spună ce să faceți - nici măcar o altă parte din voi. Astfel începe lupta interioară. O parte din voi ar putea dori un corp frumos sau doar mai multă sănătate, iar o altă parte, pur și simplu nu suportă să i se spună ce să facă. Sunteți în plin război și vă luptați cu voi înșivă.

Singurul mod de a opri această luptă interioară, este să conștientizați ce se petrece. Trebuie să încetați să vă considerați victimă și să înțelegeți că există dorințe conflictuale. Doar atunci când veți descoperi angajamentele ascunse care vă sabotează rezultatele, veți putea cu adevărat să alegeți. Punând întrebările Potrivite și ascultând răspunsurile, veți recăpăta automat controlul asupra vieții voastre. Dacă puteți vedea, conștient, că alegerile pe care le faceți sunt expresia angajamentului vostru primar, vă veți elibera.

Aducând la lumină angajamentele ascunse care vă influențează procesul decizional, veți putea vedea clar modul în care vă sabotați propriul succes. Atunci când faceți mai multe alegeri care vă fură din putere și care vă îndepărtează de o dorință exprimată în exterior, puteți fi siguri că există un angajament ascuns care vă conduce viața. Să luăm în discuție cazul lui Helen. Scopul ei este să-și achite datoriile și să economisească suficient pentru a plăti un avans la casă. Timp de

cinci ani a visat că anul respectiv va fi acela în care, în sfârșit, va putea să-și achite toate datoriile și să înceapă să economisească bani pentru viitor. Dar, în fiecare an, Helen rămânea în aceeași situație financiară ca și în anul precedent. Găsea întotdeauna câte o scuză, ca să nu-și plătească datoriile - facturi medicale neașteptate, o bicicletă nouă pentru fiica ei, un drum acasă, ca să-și vadă părinții și rudele. Avea întotdeauna un motiv prin care își justifica situația financiară. Când am întrebat-o pe Helen despre datorii, răspunsul a fost vag și neclar în ceea ce privește suma de bani pe care o datora și ce plan realist își făcuse pentru a-î achita. Ea se gândise să caute ajutor specializat pentru a o sprijini să-și elaboreze un plan prin care să-și pună la pună situația financiară. Dar, în final, Helen alegea întotdeauna să-și cheltuiască timpul, banii și energia în alte scopuri (alegerea numărul unu).

În continuare, am văzut că, de fiecare dată când lui Helen îi intrau în buget sume de bani în plus - fie ele prime sau plăți pentru timpul suplimentar lucrat - ea nu trimitea acești bani direct la casele de credit. În schimb, se răsplătea pe ea însăși cu câte ceva special, sau cumpăra un obiect pentru casă (alegerea numărul doi). Apoi ne-am uitat la cheltuielile lunare, să vedem dacă ar putea reduce ceva și să economisească pentru planul ei de perspectivă. Helen cheltuia foarte mult din venitul ei pentru un regim care s-o menținea în formă. Pe lângă cotizația lunară la sală, plătea ore de yoga și de arte marțiale. Deși cheltuia mult mai mult pe programul de păstrare în formă, decât cei cu aceleași venituri, își justifica această cheltuială, spunând că datorită slujbei solicitante și a responsabilităților de acasă, trebuia să aibă mult mai multă grijă de ea (alegerea numărul trei).

Este ușor să justifici comportamentul lui Helen, motivând că are o slujbă solicitantă și că merită să-și cheltuie banii pe tot ceea ce-și dorește. Dar, rămâne faptul că este constant stresată, deoarece cheltuie mai mult decât câștigă. De peste cinci ani ea are aceleași vise și obiective financiare și a progresat foarte puțin în această direcție. Îi acuză pe alții pentru situația ei financiară și se folosește de datorii și de proasta gestionare a banilor, ca să se pedepsească și să-și demonstreze că nu mai există nici o scăpare.

Ignorarea angajamentelor noastre ascunse amână momentul în care va trebui să ne confruntăm cu alegerile făcute în trecut și, în același timp, ne face să continuăm să mergem pe același drum, îndepărtându-ne de țelurile noastre. Este absolut imperativ să aducem la lumină angajamentele care ne-au făcut să ajungem în situațiile în care ne găsim. Helen face acum același lucru pe care-l făcea și în trecut. Ea alege să cheltuiască, în loc să facă economii pentru viitor.

Primul ei angajament este să aibă tot ce-și dorește, când își dorește, așa că își cheltuie banii pe orice consideră ca fiind important într-un anumit moment, fără să se gândească profund la consecințele pe termen lung ale acestor alegeri pe termen scurt. Modul ei de

gândire idealist o face să trăiască cu speranța că poate cineva, cum ar fi soțul ei, va face rost de bani pentru avansul la casa pe care și-o dorește cu disperare, sau că va găsi un serviciu mai bun și va putea să se descurce mai bine decât acum, din punct de vedere financiar. Toate aceste idei o fac să se învârtă într-un cerc vicios, sperând, dorind și imagi-nându-și modul în care ar putea, totuși, să ajungă ca prin minune la destinația dorită, fără a trebui să facă noi alegeri.

ADEVĂRUL VĂ VA ELIBERA

Întrebările Potrivite se bazează pe ideea simplă că adevărul vă va elibera. Adevărul ne scoate din strânsoarea trecutului. Atunci când spunem adevărul - chiar dacă nu ne convine faptul că ne-am angajat față de altceva, în loc de ceea ce spunem că dorim - scăpăm de lupta care se poartă în interiorul nostru. Un frumos proverb rusesc spune: „Amarul adevăr este mai bun decât o dulce minciună”. Durerea și suferința noastră vin de la modul în care ne mințim continuu, insistând cu: „Dar doresc cu adevărat o relație apropiată! Vreau să am o sănătate perfectă! Vreau să-mi dezvolt firma și să am o carieră înfloritoare!”, când, de fapt, avem alte angajamente mai profunde. Când vrem ceva, fără a conștientiza angajamentele noastre primare în respectivele domenii de viață, ne simțim neputincioși, dar când spunem adevărul - că de fapt suntem angajați față de alte scopuri decât acelea pe care le declarăm - suferința scade în intensitate.

Suferința este rezultatul angajamentelor noastre conflictuale.

Trebuie să aducem la lumină angajamentele noastre ascunse, înainte de a găsi puterea să le schimbăm. Conștientizându-le, câștigăm puterea de a sta în adevăr. Apoi, avem puterea de a fi cinstiți și de a spune: „Am dorit să-mi fac o carieră de succes, dar acum văd că angajamentul meu primar este ca altcineva să aibă grijă de mine”. Odată ce recunoaștem adevărul, putem începe procesul de transformare.

Recunoscând angajamentul primar - acela că ne-am dori ca altcineva să ne poarte de grijă - înțelegem de ce am făcut, în mod repetat, alegeri care ne-au sabotat succesul în carieră. Vedem ulterior că alegerile noastre sunt în perfect acord cu primul angajament. Deci, în realitate, am creat exact ceea ce doream. Când aducem adevărul la lumină, trăim o transformare profundă a modului în care ne percepem pe noi înșine.

IDENTIFICAREA ANGAJAMENTELOR NOASTRE ASCUNSE

Dezvăluirea angajamentelor ascunse care ne împiedică să ne îndeplinim obiectivele, reprezintă etapa critică pe care trebuie să o depășim, dacă dorim să ne schimbăm viețile. Fiecare dintre noi trebuie să avem curajul de a aduce la lumină minciunile pe care ni le spunem

nouă înșine. Prin conștientizarea angajamentelor noastre primare, avem posibilitatea de a le înlocui cu altele noi, pline de forță. Intenția care stă la baza examinării angajamentelor primare este de a le aduce la lumină și de a le accepta existența. Conștientizându-le complet și aducând lumină acolo unde a fost întuneric, putem să le depășim și să creăm angajamente noi, conștiente, care să fie în acord cu perspectivele cele mai înalte, referitoare la viitorul nostru.

Pentru a găsi angajamentele ascunse, scrieți pe hârtie un obiectiv sau o dorință pe care n-ați putut s-o îndepliniți. Apoi, faceți o listă cu toate acțiunile pe care le-ați inițiat sau nu în ultimul an, și care au fost exact contrare îndeplinirii acestui obiectiv. Acum luați lista și gândiți-vă că alegerile care v-au îndepărtat de la scopul dorit, sau care nu v-au apropiat de acesta, sunt o expresie a unui angajament mai profund, cel primar. Apoi, închideți ochii și puneți-vă întrebarea: „La ce angajament se referă aceste alegeri?” Acolo veți găsi angajamentul vostru ascuns.

Este important să nu vă criticați pentru că aveți aceste angajamente ascunse. Ele apar din nevoia de a compensa acele lucruri din viața noastră care ne-au împovărat, ne-au copleșit, sau ne-au slăbit. Am făcut aceste angajamente, la vremea când nu aveam libertatea sau tăria de a face propriile noastre alegeri, în mod deschis. Într-un anumit moment din viață, aceste angajamente primare ne-au folosit. Acum, depășind acea perioadă, putem să le conștientizăm, să recunoaștem că ne-au folosit odată și să facem alte angajamente și alegeri care să ne poarte către viitorul pe care-l dorim.

Întrebările Potrivite ne dezvăluie adevărul. Atunci când ne punem aceste întrebări și primim răspunsul, ele ne dezvăluie cele mai adânci angajamente ale noastre - acelea care ne-au determinat să facem alegeri negative. Până când nu vom începe să punem aceste întrebări, angajamentele ascunse vor continua să facă ravagii printre visele noastre. Odată ce vom aduce aceste angajamente la suprafață, vom putea să le examinăm la lumina conștientiei noastre din prezent. Doar atunci când vom fi prezenți și conștienți, vom putea să ne alegem cu hotărâre direcția în care să se îndrepte viețile noastre.

Nu putem merge și spre est și spre vest, în același timp. Putem merge ori într-o direcție, ori în alta. Nu putem scădea valorile colesterolului, mâncând prăjituri cu ciocolată și pui fript în fiecare zi. Nu putem să ne clădim o casă, dacă cheltuim tot ce câștigăm într-o lună. Nu putem avea o relație apropiată, în timp ce ne înșelăm partenerul. Este puțin probabil să avem parte de o carieră de succes, dacă continuăm să rămânem într-un post în care ne simțim în siguranță și dacă nu ne asumăm nici un risc. Nu ne vom menține condiția fizică, continuând să stăm la televizor, în loc să ne ducem la plimbarea zilnică. Noi trebuie să ne alegem drumul.

Dacă doriți cu adevărat să vă schimbați viața, trebuie să faceți noi alegeri. Întrebările Potrivite vă vor trezi și vă vor oferi forța

necesară pentru a schimba direcția spre care se îndreaptă viața voastră. Și mai important decât atât, ele vă vor da forța pentru a vă îndeplini cele mai profunde dorințe.

De fiecare dată când veți face o alegere nouă, dătătoare de putere, de fiecare dată când veți întoarce mașina și vă veți îndrepta în direcția perspectivei stabilite, veți prinde aripi și veți simți cum focul vostru interior, va arde cu și mai multă intensitate.

De fiecare dată când vă opriți, o luați mai încet și faceți o alegere care să vă hrănească sufletul, vă veți oferi vouă înșivă încrederea de a continua călătoria spre destinația propriilor vise.

4.

ACEASTĂ ALEGERE MĂ VA ÎMPINGE CĂTRE UN VIITOR FERICIT, SAU MĂ VA TINE BLOCAT ÎN TRECUT?

Fiecare alegere pe care o facem ne conduce spre una dintre cele două direcții. Ori ne îndreptăm spre un viitor care ne dă aripi, ori spre un trecut care ne limitează. Atunci când mergem în direcția dorințelor noastre cele mai profunde, simțim cum întregul univers ne sprijină, iar noi suntem însuflețiți de viețile noastre. Entuziasmul nostru se trezește dimineața și ne oferă motivația și energia de care avem nevoie ca să înaintăm în forță.

Nu contează ce obiective de perspectivă avem - să câștigăm un milion de dolari, să extindem sentimentele de iubire către copiii din cartier, să punem în aplicare o lege nouă, sau să ajungem profesor. Atunci când acțiunile noastre se nasc direct din propria perspectivă asupra vieții, radiem bucurie, iar energia noastră ne face să trecem fără efort prin viață.

Alegerile care vin în sprijinul viselor noastre ne dau o putere extraordinară și încredere în sine. Când vedem că progresăm spre ceea ce ne dorim în viață, ne simțim puternici, plini de speranță și încrezători. A face alegeri care ne ajută să înaintăm, ne oferă curajul și încrederea de a ne materializa obiectivele și dorințele.

Pe de altă parte, alegerile născute din sentimentul de frică ne țin legați de trecut. Nevoia de siguranță, de securitate și de evenimente previzibile ne împiedică să pășim în afara realității pe care o cunoaștem. Întrucât ne este teamă de ceea ce am putea găsi în afara zonei de confort, a lucrurilor familiare, stăm blocați în trecut, chiar dacă acesta nu ne mai mulțumește. Suntem convinși că dacă ne agățăm de ceea ce cunoaștem, vom fi în siguranță și ne este teamă că dacă lăsăm trecutul în urmă, vom fi în pericol. Cu alte cuvinte, mai bine un rău cunoscut, decât unul neștiut.

Frica de nou și de necunoscut ne face să credem că visele noastre sunt nerealiste și irealizabile. Temerile noastre susțin că ar trebui să fim mulțumiți cu ce avem. Totuși, atunci când încetăm să mai

credem în noi înșine, atunci când pierdem speranța că putem fi orice dorim, o parte din noi începe să moară. Privându-ne de dreptul de a visa, de a ne reaminti ce dorim cu adevărat, pierdem treptat legătura cu spiritul nostru superior. Simțim că prea de multe ori am încercat și de fiecare dată am eșuat, astfel încât ezităm s-o mai facem din nou. Frica ne pătrunde întreaga ființă, paralizându-ne, oprindu-ne din înaintare.

Dar adevărul este următorul: Ori vă deplasați spre înainte, ori spre înapoi. Nu există cale de mijloc. Niciodată nu stați pe loc, deși uneori vi se pare că așa este. Fiecare alegere contează. Fiecare alegere - chiar dacă vi se pare minoră și lipsită de consecințe majore - vă duce într-o anumită direcție. Chiar și alegerea de a nu face nimic va avea un efect asupra vieții voastre. Și aceasta este tot o alegere.

E ușor de observat modul în care alegerile importante ne modelează viețile și destinele. Este ușor să ne păcălim și să credem că alegerile mici nu contează prea mult. Dar o sută de alegeri mici în direcția greșită, ne pot duce la o viață în care visele noastre *bă* fie întotdeauna departe de realizare. Dacă nu ne putem imagina care ar fi consecințele unor acțiuni, cum ar fi să nu dăm un telefon cuiva, sau să ne plătim facturile la timp, trebuie doar să punem prima parte a acestei întrebări Potrivite: „Această alegere mă va împinge către un viitor fericit?” Dacă răspunsul este *nu*, trebuie să presupunem că alegerea noastră ne va conduce în direcția opusă.

Jim Rohn, autorul cărții *Cinci piese importante în puz-zie-ui vieții*, spune: „Eșecul nu este un eveniment negativ singular. Noi nu eșuăm peste noapte. Eșecul este rezultatul inevitabil al unei gândiri necorespunzătoare și al acumulării de alegeri proaste. Pe scurt, eșecul nu este nimic altceva, decât un număr de erori de judecată, repetate în fiecare zi.”

Atunci, de ce atât de mulți dintre noi nu sunt conștienți de alegerile pe care le fac zi de zi - alegeri care mai degrabă ne îndepărtează de obiectivele noastre, decât să ne apropie? De ce continuăm, zi după zi, să repetăm comportamente care nu ne mai sunt de folos? Așa cum spune Rohn: „bucuria momentului umbrește consecințele din viitor”.

Atât timp cât multe dintre comportamentele noastre nu sunt recunoscute - nu numai de către noi, dar și de cei din jurul nostru - considerăm că ele nu au prea mare importanță. Dar au. Nici o acțiune, indiferent cât de mică sau lipsită de consecințe ni se pare, nu trece neobservată. Chiar și atunci când avem impresia că am scăpat nepedepsiți, universul cunoaște adevărul - ca și noi, de altfel. Putem să ne mințim ani de zile, spunând că ne îndreptăm spre împlinirea visurilor noastre. Dar starea de fapt reflectă adevărul în ceea ce privește alegerile pe care le facem.

Cu alte cuvinte, cauza este în noi.

Marcus este un om fermecător, de aproape patruzeci de ani, care

și-a creat o carieră de succes ca antrenor de fitness. Deși este foarte priceput în meseria sa, iar munca îi face plăcere, cel mai profund vis al lui e să devină actor. Marcus este atras de artă și îl încântă modul în care se simte când se află pe scenă. Hotărât să-și împlinească visul, urmează cursuri de actorie și are diferite roluri în piese de teatru. Este un actor talentat, a cărui muncă e apreciată de critici. El spune că niciodată nu se simte mai plin de viață, decât atunci când se află pe scenă. După ani de zile, în care a văzut că actoria nu înseamnă pentru el mai mult decât un hobby, Marcus s-a hotărât să renunțe treptat la meseria lui și să se dedice unei cariere de actor.

Dar, patru ani mai târziu, Marcus este la o distanță mai mare de visul său, decât oricând. În pofida scopului de a deveni actor de profesie, acțiunile și comportamentul său l-au ținut blocat în trecut și nu l-au apropiat de viitorul pe care și-l dorește, l-am spus lui Marcus să-și facă o listă cu alegerile zilnice care l-au îndepărtat de țelul său. Lista arăta astfel:

- Accept în permanență noi clienți și nu mai am timp să-mi urmez cariera de actor.
- În fiecare lună cheltuiesc mai mult decât câștig, lucru care mă obligă să am tot mai mulți clienți, ca să acopăr cheltuielile.
- Petrec mai mult timp și energie în dezvoltarea corpului fizic, decât cu pregătirea mea ca actor.
- Ascult glasul meu interior, care spune că e prea greu și că sunt prea bătrân.
- Mă înscriu la cursuri de dezvoltare a aptitudinilor mele de antrenor personal și nu la cele care mă ajută să-mi dezvolt calitățile de actor.

Marcus își justifică alegerile, spunând că are nevoie de munca de antrenor de fitness, în caz că meseria de actor nu va da roade. Dar situația de a fi cu un picior în barcă și cu unul pe mal, l-a împiedicat să-și îndeplinească visul. Cu fiecare zi care trece, Marcus simte că e din ce în ce mai atras spre trecut, decât spre viitor.

Mintea ne poate juca feste. Cei mai mulți dintre noi continuă să se păcălească, zi după zi. Capacitatea de a aduce argumente în favoarea comportamentului care se împotrivesc țelului nostru în viață, ar putea fi cel mai mare blestem, deoarece ne face maeștri în a ne justifica acțiunile. Punându-ne în fiecare zi întrebarea Potrivită: „Această alegere mă împinge către un viitor fericit, sau mă ține blocat în trecut?”, avem la dispoziție o busolă, cu ajutorul căreia ne putem monitoriza direcția spre care se îndreaptă viețile noastre. În momentul în care punem această întrebare, ni se deschid ochii. Apoi, putem conștientiza câte dintre alegerile pe care le facem zilnic, săptămânal și lunar ne duc spre obiectivele propuse și câte ne îndepărtează de la drum.

Bill s-a descurcat foarte bine în cariera lui de director executiv. Până la vârsta de cincizeci de ani, își atinsese multe dintre obiectivele profesionale și obținuse statutul, situația financiară și toate privilegiile asociate cu succesul. Dar, în fiecare dimineață când se ridica din pat, simțea din ce în ce mai mult că ceva lipsea. Bill nu mai avea entuziasm. Dacă e să spunem adevărul, trecuseră ani de când Bill nu mai era încântat de slujba lui, dar n-a renunțat la ea, deoarece era lucrul pe care-l cunoștea și care îi oferea siguranță. Se putea să nu fie ceea ce-și dorea, dar Bill hotărâse că era mai bine decât ceva necunoscut. A continuat să lucreze, cu senzația sâcâitoare că nu făcea nimic care să-i ajute pe oameni. Dorea cu intensitate să contribuie la binele oamenilor.

Bill dorea de multă vreme să lucreze într-o organizație care să se ocupe de schimbarea în bine a lumii. Ani de-a rândul își spusese că va veni momentul în care-și va putea îndeplini visul. Dar în sinea lui se temea că, dacă și-ar fi urmat visul și ar fi eșuat, ar fi fost distrus. Așa că nu a făcut nimic în acest sens. Totuși, conflictul dintre dorința și temerile lui îl măcinau din ce în ce mai mult, în fiecare zi.

Bill a început să-și studieze alegerile zilnice și să-și pună întrebarea: „Această acțiune mă va împinge către un viitor fericit, sau mă va ține blocat în trecut?” Nu mai era nici o speranță. Nu mai putea amâna momentul deciziei. Imediat, el a început să facă alegeri care erau mai potrivite cu viitorul pe care-l dorea.

Bill a aflat de o organizație nonprofit, a cărei unică misiune era de a transforma viețile oamenilor. A fost atât de însuflețit de impactul pe care-l avea această organizație în lume, încât s-a hotărât să-și ofere timpul și energia pentru a servi scopurilor acesteia. Căuta orice ocazie pentru a contribui cu talentele și capacitățile sale la activitatea organizației. A scris manuale de proceduri, care au îmbunătățit eficiența acțiunilor desfășurate de aceasta. Bill n-a făcut economie de energie. S-a cufundat în muncă și s-a decis să învețe totul despre organizație și despre activitățile sale.

Treptat, Bill a început să sesizeze o modificare în starea lui de spirit și de energie. Deși lucra mai multe ore - la slujba lui obișnuită în timpul zilei și la organizație noaptea - el avea, de fapt, mai multă energie și se simțea mai plin de viață decât înainte.

Cu timpul, Bill, și-a dat seama că, acesta era genul de muncă pe care își dorise întotdeauna s-o desfășoare. El a început să discute cu oamenii cheie din organizație și a scris o propunere în care arăta modul în care contribuția sa ar fi putut să sprijine scopurile acesteia. Șase luni mai târziu, Bill a primit slujba visurilor sale. Într-un final, dorința lui de a trăi o viață mai împlinită a învins. Urmându-și inima și renunțând la tiparele familiare din trecut, Bill și-a creat o viață la care nu mai spera. Munca lui îl însuflețește și-i satisface vechea dorință de a face schimbări pozitive în viața oamenilor. Începe fiecare zi cu un sentiment al utilității și este plin de energie și foarte entuziasmat de viața lui.

Atunci când ne asumăm riscul de a ne urma dorințele inimii, acest lucru furnizează energie viitorului nostru și însuflă viață viselor noastre. Dacă ne oprim și ne întrebăm dacă ceea ce facem ne conduce spre un viitor fericit, sau ne îndepărtează de el, avem posibilitatea de a ne reaminti perspectivele de viitor pe care ni le-am stabilit. Apoi, putem evalua cu onestitate câte dintre alegerile noastre ne conduc în direcția bună și câte ne fac să rătăcim drumul.

Această întrebare vă poate schimba viața într-o clipă, deoarece imediat ce realizați că vă îndreptați în direcția greșită, aveți puterea de a face o nouă alegere - o alegere care vă poate aduce viața pe care o doriți.

5.

ACEASTĂ ALEGERE VA DUCE LA O VIAȚĂ ÎMPLINITĂ PE TERMEN LUNG, SAU VA CONSTITUI DOAR O SATISFACȚIE DE MOMENT?

Cei mai mulți dintre noi doresc să-și creeze un viitor care ne aduce împliniri și inspirație. Pierdem un număr nesfârșit de ore visând la ziua în care obiectivele noastre vor fi atinse și inimile noastre vor fi împăcate. Întrebarea: „Această alegere va duce la o viață împlinită pe termen lung, sau va constitui doar o satisfacție de moment?” este vitală pentru toți cei ce sunt hotărâți să-și transforme visele în realitate. Concentrarea pe dorințele noastre pe termen lung este esențială în timp ce ne ocupăm de activitățile cotidiene, deoarece e atât de ușor să ne abatem din drum și să uităm, pentru un timp, ce anume vrem, exact când avem de gând să ne deplasăm cu toată forța în direcția viitorului pe care-l dorim. Atunci când, înainte de a lua o hotărâre, ne punem această întrebare, ne putem da seama dacă alegem să mergem drept pe drumul spre visele noastre, sau optăm pentru o rută ocolitoare.

Pentru a avea o viață împlinită pe termen lung, trebuie să nu pierdem din vedere perspectiva stabilită pentru viitorul nostru. Pentru a menține cursul e nevoie de o oarecare tenacitate și putere de concentrare. Este inerent naturii umane să alegem calea cea mai ușoară, preferând să suferim consecințele comportamentului nostru ... mai târziu.

Dorințele de moment sunt mai puternice decât angajamentele noastre pe termen lung.

Alegerile făcute pe moment, fără să ne gândim la consecințe, se bazează pe obținerea de recompense imediate. Acestea vin pe neașteptate - de obicei sub forma unui impuls venit din interior, sau a unei pofte. Ele pot veni pe furiș, brusc, și sunt cunoscute sub denumirea de „hoți de vise”. Atunci când facem alegeri care răspund unui îndemn, unui impuls sau unui capriciu, putem fi siguri că ele se bazează, mai degrabă, pe recompensa imediată, decât pe atingerea

obiectivelor pe termen lung.

Recompensa imediată este, de cele mai multe ori, o iluzie. Ea este o încercare de a ne păcăli. Adevărul e că nu poți considera ca fiind recompensă, ceva care ne strică planurile de viitor. Fratele meu, Michael, mi-a spus odată: „*Recompensă imediată* este o denumire improprie, deoarece nu e o definiție reală a ceea ce se întâmplă cu adevărat. Ar trebui denumită *recompensă instantanee*, pentru că nu durează decât pe moment. Încercați să vă faceți rapid o plăcere, dar remuscarea se instalează imediat ce va dați seama că v-ați îndepărtat de la obiectivele propuse. Impulsul de moment a dispărut, dar vinovăția a rămas”.

Realitatea este că alegerile care ne susțin planurile pe termen lung, nu sunt întotdeauna ușor de făcut. Ele nu sunt cele mai plăcute, sau cele mai incitante. Dar, a face alegeri ținând cont de viitorul nostru, este un lucru vital - dacă vrem ca perspectiva stabilită de noi să devină realitate.

Atunci când facem alegeri care sunt în opoziție cu visele noastre, ne privăm singuri de viitorul pe care-l dorim. A ne păcăli că vom ajunge la destinația dorită, deși nu mergem pe ruta stabilită, este o glumă proastă. Recompensa instantanee ne face să călătorim, iar și iar, în aceleași cercuri vicioase. Așa cum spunea odată psihologul Rollo May: „Nebunia face ace- lași lucru, iar și iar, și așteaptă să obțină rezultate diferite”. Dacă dorim un viitor nou, care să nu semene cu trecutul nostru, trebuie să facem alegeri noi în prezent. Suntem maeștri în a găsi scuze și în a ne păcăli pe noi înșine, considerând că lucrurile se vor schimba în mai bine, printr-o minune. Dar rețineți: alegerile mici care sunt în perfect acord cu perspectiva noastră pe termen lung, sunt poarta către viitorul pe care-l dorim. Cei mai mulți dintre noi, într-un moment sau altul în viață, am avut tendința de a lua decizii impulsive, care ne-au îndepărtat de pe calea către împlinirea viselor noastre, direcționându-ne pe un drum lung și întunecat, spre niciunde. Poate vă amintiți de un moment în care ați simțit pofta de a mânca un profiterol, exact după ce ați început un regim de slăbire. Sau, poate, ați fost prins comandând produse dintr-un catalog, exact după ce v-ați achitat datoria de pe cârdul cu dobânda cea mai mare. Aceste impulsuri vin pe neașteptate și, dacă le urmăm, ele ne vor face să ne uităm angajamentele, numai pentru a satisface o dorință de moment.

Denise era divorțată de peste douăzeci de ani și în câteva luni va împlini cincizeci. A venit la mine, dorind cu disperare să afle de ce nu întâlnise bărbatul visurilor sale. Dorința de a se îndrăgosti și de a se recăsători o avea de mulți ani. Povestea Denisei referitoare la motivul pentru care nu are relația dorită, spunea că niciodată nu întâlnește genul potrivit de bărbat. Era o scuză - la fel de bună ca oricare alta - care să motiveze faptul că era încă singură, după atâția ani. Dar, la o privire mai atentă, am descoperit un adevăr mai adânc: Denise se întâlnește numai cu bărbați care sunt cu zece până la cincisprezece ani

mai tineri decât ea - bărbați care caută o relație pe termen scurt și nu o relație angajantă, pe termen lung. Astfel, în loc să fie fidelă dorinței sale cele mai adânci și să caute pe cineva care dorește același lucru ca și ea, Denise alege calea cea mai ușoară, preferând o noapte de distracție. Această relație durează, de obicei, câteva săptămâni și apoi rămâne singură - cu nimic mai aproape de scopul ei, decât era cu câteva săptămâni înainte.

De ce alegem calea cea mai ușoară, preferând să suferim consecințele mai târziu? Atunci când părăsim calea care duce la împlinirea viselor noastre, putem fi siguri că există o nevoie inconștientă care încearcă să ne atragă atenția. Și, dat fiind că cei mai mulți dintre noi nu-și fac timp să se îngrijească de lumea lor interioară, singurul mod prin care nevoile inconștiente pot fi satisfăcute, este prin transpunerea lor în fapte, folosind impulsurile și dorințele noastre urgente.

Ca oameni, e posibil să aveți multe nevoi neîmplinite, de care sunteți, sau nu, conștienți. Aceste nevoi stau în permanență la pândă, căutând ocazii pentru a fi satisfăcute. Dacă nu facem alegeri conștiente pentru a le satisface, ele se comportă ca niște intruși, apucând tot ce le poate satisface pe termen scurt.

Deseori folosim același comportament pentru a satisface nevoi inconștiente diferite. Într-o zi puteți mânca o prăjitură cu ciocolată, pentru că vă simțiți deprimăți. A doua zi, o mâncați pentru că v-ați certat cu soția și, cu următoarea ocazie, pentru că nu sunteți mulțumiți de slujba pe care o aveți. Noi acționăm pe baza acestor impulsuri, deoarece încercăm să schimbăm ceea ce simțim - iar adoptarea celor mai ușoare soluții, ne oferă speranța de a găsi puțină liniște. Încercăm să ne tratăm cu ceva care, în final, nu este bun pentru noi. Ceea ce arată ca o satisfacție pe moment, este, în realitate, o formă de autopedepsire.

E absolut necesar să recunoaștem nevoile noastre nesatisfăcute și să avem grijă de ele, deoarece, dacă nu o facem, vom merge permanent pe căi care mai degrabă ne îndepărtează de scopurile noastre, decât ne apropie de ceea ce ne dorim. Atunci când nu ne ocupăm de nevoile nesatisfăcute care zac în noi, ele vor continua să ne împingă spre un comportament impulsiv, ne vor face să uităm de perspectiva noastră pe termen lung, în favoarea unor recompense pe termen scurt. Astfel, nevoile nesatisfăcute, și nu perspectiva de viitor, sunt acelea care ne influențează comportamentele.

Bob are patruzeci de ani și e comerciant pe Wall Street. El evită categoric să-și înfrunte sentimentele - indiferent de consecințe. Odată era un om foarte bogat, dar acum se luptă de șase ani cu probleme financiare. Bob refuză să recunoască adevărul în legătură cu situația lui financiară și, astfel, poate evita sentimentul de durere cauzat de greșelile din trecut și de amintirea pierderilor financiare. Dacă ar putea să-și manifeste sentimentele care-l copleșesc și vinovăția cauzată de

modul în care-și administrase banii, ar evalua corect situația și ar elabora un nou plan. În schimb, el înrăutățește situația, acționând pe baza aceluiași impulsuri care l-au dus, inițial, în situația financiară precară în care se găsește astăzi, l-am povestit lui Bob despre *Teoria gropii*, a prietenului meu, Dennis Schmucker, care spune: „Când te afli într-o groapă, nu mai continua să sapi.”

Într-un final, când Bob a fost doborât complet de încercările ratate de a redobândi controlul, a fost forțat să recunoască că toate eforturile lui de a-și recâștiga banii erau căi ușoare de rezolvare, care se sfârșeau cu înrăutățirea situației și care-l măreau foarte tare starea de anxietate. Când a fost forțat să înfrunte realitățile propriei situații, l-au copleșit sentimentele de rușine și de disperare, pe care le evitase de atâta timp. Datorită confruntării cu aceste sentimente și nu prin mascarea lor cu o nouă schemă de îmbogățire rapidă, Bob a putut pune întrebările potrivite, iar ulterior a putut să acționeze într-un mod care știa că-l va ajuta ca, pe termen lung, să obțină stabilitate financiară.

Există un gen de iluzie care ne face să credem că vom găsi drumul spre ieșire, dacă continuăm să săpăm și mai adânc. Facem o mulțime de cumpărături, pentru că am făcut economii mai mult timp. Continuăm să jucăm, deși tocmai am pierdut salariul nostru pe o lună. Lucrăm la sala de sport timp de două ore și ne răsplătim efortul cu o înghețată.

Toate acestea conțin un paradox - deoarece, chiar și atunci când trebuie să ne concentrăm pe planurile noastre pe termen lung, nu vrem să ne lipsim de mici plăceri, în viața de zi cu zi. Trebuie făcută, însă, mențiunea că nu toate alegerile care implică recompensa instantanee sunt neapărat rele. Unii oameni sunt atât de concentrați pe viitor, încât se privează de orice distracție. Cu toții avem nevoie ca, uneori, să iăsăm garda jos și să ne distrăm. Toți avem dreptul de a ne relaxa din când în când; trebuie doar să fim atenți să nu facem asta, exact în aspectele din viață pentru care luptăm. Deci, dacă scopul vostru este acela de a slăbi, trebuie să fiți atenți, atunci când vă satisfaceți poftele în acest domeniu. La fel, dacă scopul vostru este să economisiți bani, atunci, mai degrabă mâncați un profiterol, decât să vă satisfaceți dorința de a cumpăra o jachetă de 300\$.

Întrebările pe care trebuie să vi le puneți sunt: „Această acțiune mă va împiedica să-mi îndeplinesc obiectivele?” și „Chiar pot să fac o alegere conștientă în acest domeniu al vieții mele, sau acționez pe baza unei nevoi inconștiente?” Următoarea întrebare potrivită: „Această alegere îmi va aduce o satisfacție pe termen lung, sau o recompensă pe termen scurt?”, ar trebui folosită atunci când vedeți că nu vă apropiați de obiectivele propuse, atunci când aceleași scopuri nu sunt atinse an după an și atunci când vă dați seama că repetați aceleași comportamente, iar și iar.

Această întrebare poate constitui un ghid important de urmat, în

timp ce vă desfășurați activitățile zilnice. Vă va ajuta în examinarea și demontarea comportamentelor automate, care v-au prins ca într-o capcană. Numai atunci când evaluați situațiile din perspectiva cea mai înaltă a vieții voastre, puteți vedea dacă alegerile respective vă vor sprijini planurile pe termen lung, sau nu. Folosirea acestei întrebări vă permite să renunțați la ceva ce vă doriți, pentru ceva ce vă doriți mai mult. Vă oferă un barometru stabil pe care să-l utilizați, atunci când vreți să determinați dacă alegerile pe care le faceți astăzi, vă vor ajuta în viitor.

6.

SUNT STĂPÂN PE PROPRIA MEA PUTERE, SAU ÎNCERC SĂ MULȚUMESC PE ALTCINEVA?

Această întrebare importantă: „Sunt stăpân pe propria mea putere, sau încerc să mulțumesc pe altcineva?” ne provoacă să avem încredere în noi și să facem alegerea îndrăzneată de a crede în capacitatea noastră înăscută de a ști care e interesul nostru cel mai înalt. A fi stăpâni pe propria noastră putere, înseamnă să renunțăm la nevoia de a-i face pe ceilalți asemănători nouă și, în schimb, să ne onorăm pe noi înșine, chiar dacă alegerile noastre nu sunt conforme cu opinia generală. Pentru a fi stăpâni pe propria noastră putere, trebuie să fim curajoși și încrezători și să avem tăria de a ne apăra interesele. A fi stăpâni pe propria noastră putere ne cere să fim vulnerabili, să ne ascultăm vocea interioară și să ne asumăm riscuri care ne scot în afara siguranței oferite de lucrurile pe care le cunoaștem deja.

Revendicarea întregii noastre puteri înseamnă să aruncăm zarurile, să ne stabilim cea mai înaltă strategie și să încercăm să ne facem cea mai frumoasă viață posibilă.

Nici unul dintre noi nu știe cu adevărat dacă ceea ce gândește, ce vrea, sau ce crede, îi va aduce viitorul pe care-l dorește. De prea multe ori considerăm că alții știu mai bine decât noi. Este atât de ușor să ne minimalizăm capacitățile, pretinzând că: „Nu sunt sigur”, sau „Nu știu”, sau „Ei știu mai bine decât mine”. Dar nici una dintre aceste declarații nu ne va oferi pace sufletească sau forță. De multe ori lăsăm să învingă temerile că nu suntem destul de puternici, de deștepți, sau de merituoși. A fi stăpâni pe puterea noastră înseamnă să onorăm faptul că fiecare dintre noi a fost pus pe acest Pământ cu tot ceea ce-i trebuie pentru a trăi o viață plină de scop și semnificații. A fi stăpâni pe puterea noastră înseamnă să revendicăm credibilitatea și unicitatea propriei noastre naturi umane. Înseamnă să avem încredere că propria noastră strălucire ne va ghida. A fi stăpâni pe puterea noastră înseamnă să descoperim și apoi să mărturisim ce este bine și ce nu pentru noi. Atunci când suntem fideli adevărului nostru personal și devenim stăpâni ai vieții noastre, facem saltul plin de curaj al credinței -

atât de necesar pentru a ne depăși temerile și a-i înfrunța pe cei care vor să ne intimideze.

Nu contează cine suntem - cât de bogați, de faimoși, de talentați sau de educați suntem. La un moment dat, fiecare dintre noi se va înfrunța cu necesitatea de a lua o hotărâre, de a-și revendica puterea, ori de a-și ceda puterea, prin încercarea de a mulțumi pe altcineva. Cu câteva nopți în urmă, am avut o discuție cu prietena mea, Alanis Morissette, poet de excepție și de șapte ori câștigătoare a premiului Grammy, despre importanța păstrării puterii personale și a luptei pentru ceea ce credem noi că este corect, chiar și atunci când contravine opiniei generale. Amândouă aveam multe exemple de astfel de momente de la începutul carierei noastre - momente în care ne cedasem puterea cuiva despre care gândeam că știe mai multe decât noi. Ea mi-a povestit ce i se întâmplase cu câțiva ani în urmă, după marele ei succes cu albumul de debut, *Jagged Little Pill*. Alanis era decisă să-și transmită mesajul într-un mod special și simțea o dorință intensă de a-și scrie și de a-și regiza clipurile.

Dar dorința ei a fost întâmpinată de o puternică opoziție. Producătorii din industria muzicii au încercat tot ce era posibil pentru a o face să se răzgândească, spunându-i că nu era indicat să-și regizeze propriul video clip, fiindcă îi lipsea experiența și, prin urmare, nu va putea coordona proiectul. Au mers atât de departe, încât i-au spus că dacă-și va face singură clipul, își va ruina cariera cu mâna ei. Mulți dintre cei din anturajul său au reacționat și ei cu teamă și neîncredere. Deși Alanis s-a simțit tristă, frustrată și dezamăgită de lipsa de sprijin din partea celor în care avea încredere, a hotărât să continue oricum, apreciindu-și mai mult calitățile de artist, decât dorința de a nu înșela așteptările celor din jurul ei.

Alanis și-a menținut decizia și și-a revendicat dreptul de a-și prezenta muzica, într-un mod care să corespundă integrității ei personale. A fost entuziasmată de întregul proces creator, iar, în final, a ajuns să-i placă nu numai rezultatul, dar și tot ce s-a întâmplat pe parcurs. Alanis mi-a spus: „Știu că, de fiecare dată când îmi mențin punctul de vedere, acest lucru alimentează următorul eveniment în care trebuie să-mi dovedesc tăria. Faptul că mi-am apărut părerile m-a ajutat să-mi întăresc încrederea în mine - că pot sta într-un post de comandă, că pot să coordonez și, în final, că pot să fiu propriul meu producător. N-aș fi ajuns niciodată unde am ajuns acum, dacă i-aș fi ascultat pe cei care voiau să renunț la puterea mea, sau dacă i-aș fi lăsat pe alții să-mi definească aspectul creator". Alanis a avut curajul să se folosească de puterea ei pentru a-și transpune visul în realitate. Deși călătoria a fost grea, a perseverat, având încredere că oriunde va ajunge, va fi bine pentru ea. Și-a oferit darul de a fi fidelă propriei sale integrități.

Pentru a ne crea viața pe care o visăm, ne trebuie o bază solidă pe care să construim persoana care suntem și care să demonstreze

lumii ce reprezentăm ca individ. Obținem această bază de neclintit, trăind conform structurii proprii noastre integrități. Când avem tărie de caracter, avem rădăcinile adânc înfipte în adevărul nostru, ceea ce înseamnă că ne respectăm nevoile, dorințele și pe noi înșine. Atunci când trăim o viață integă, urmăm îndrumările care se aliniază perfect la dorințele sufletului nostru. Atunci când suntem în acord cu șinele nostru superior, avem suficientă încredere în noi, pentru a ne urma inima. Putem sta drept și spune adevărul despre cine suntem și ce dorim, chiar dacă asta dezamăgește pe cineva.

Pe de altă parte, știm când suntem șovăitori și deconectați de la integritatea noastră, deoarece ne simțim timizi și intimidati. Renunțăm la nevoile și dorințele proprii, pentru a putea câștiga iubirea altora. De fiecare dată când încercați să-i faceți pe plac cuiva și uitați de propriul vostru adevăr în favoarea respectivei persoane, vă cedați o parte din putere. Uitați cine sunteți și predați altcuiva hăturile vieții voastre. Absolut în fiecare zi aveți ocazia să vă revendicați dreptul de a vă apăra interesele, sau de a vă ceda puterea. Revendicarea puterii presupune apărarea celei mai înalte expresii de sine -onorând, în același timp, aspectele cele mai sacre și înalte ale naturii noastre umane.

A fi stăpâni pe puterea noastră înseamnă să ne acceptăm așa cum suntem. Înseamnă să ne acceptăm calitățile și slăbiciunile, strălucirea și defectele, indiferent ce cred ceilalți despre noi. Atunci când ne trăim viețile în mod integru, ne simțim suficient de puternici pentru a fi fideli propriilor noastre dorințe.

De fiecare dată când ne trădăm integritatea personală, construim bariere care ne împiedică să ne transpunem visele în realitate. Dacă, indiferent în ce domeniu al vieții noastre, nu acționăm din integritate, sau trădăm propria noastră părere referitor la ceea ce considerăm că este bine sau rău pentru noi, cădem în capcana de a pune interesele lumii exterioare înaintea intereselor personale. În acel moment, întrerupem legătura cu puterea noastră imensă și cu capacitatea noastră de a crea ceea ce ne dorim.

Atunci când nu suntem fideli integrității personale, tăiem legătura cu inteligența noastră înnăscută și nu ne mai putem auzi vocea propriei noastre înțelepciuni interioare. Aceasta ne vorbește ^;in intermediul intuițiilor noastre. Când nu avem încredere în intuiție, ne plasăm puterea în exterior.

Recent am avut parte de o astfel de experiență, când instinctul mi-a dat semnale repetate cum că ceva nu era în regulă, iar eu am continuat să ignor aceste semnale venite din interior, în luna decembrie a anului trecut, am cumpărat casa visurilor mele. Așezată pe un deal cu vedere la oceanul Pacific, casa avea tot ce-mi doream, inclusiv peisaje a căror frumusețe îți lua respirația. Avea un singur defect: era puțin cam mică pentru mine și fiul meu. Eu sunt genul de persoană care e întotdeauna încântată să aducă modificări într-o casă,

așa că am început să caut un arhitect care să mă ajute să fac din ea palatul perfect. După ce am discutat cu două persoane venite pentru această lucrare, l-am ales pe cel care mi-a spus tot ce mi-am dorit să aud - că voi avea proiectul pe care-l doream, că lucrarea se va încheia conform bugetului stabilit de mine și că perioada de execuție va fi de șase luni.

Dar nu s-a întâmplat așa. După ce au trecut trei luni și nici o parte din lucrare nu fusese predată conform planificării, am început să devin bănuitoare și din ce în ce mai îngrijorată. Mă întâlneam cu arhitectul săptămânal, sperând că va spune ceva care să-mi micșoreze îngrijorarea. Deși niciodată nu-mi dădea răspunsuri directe, îmi zâmbea mult și spunea lucruri de genul: „Nu-ți face griji. Totul este sub control. Știu ce fac”. Plecam de la aceste întâlniri săptămânale simțindu-mă un pic mai bine, dar vocea sâcâitoare din interior, care-mi spunea că lucrurile nu erau în regulă și că nu-mi apărăm suficient interesele, nu tăcea niciodată.

În general, sunt o femeie care dă dovadă de multă putere personală. În nici o altă situație - cu un angajat, cu agentul meu literar, cu un editor, sau cu prietenii - nu m-aș fi mulțumit, sub nici o formă, cu răspunsuri vagi. Dar, deoarece mi-am spus că această persoană este expertul, că el știa mai multe decât mine și pentru că-mi era și prieten pe deasupra, m-am hotărât să nu iau nici o poziție, mi-am ignorat vocea interioară și mi-am băgat capul în nisip, încercând să pretind că totul era în regulă. Acum, când privesc lucrurile retroactiv, văd că pentru tot ceea ce nu am făcut, în final am plătit cu puterea mea. Iată câteva exemple:

- Nu i-am dus contractul avocatului meu, pentru a-l citi.
- Nu am avut încredere în intuiția mea de a cere o opinie din afară, atunci când termenele nu au fost respectate.
- Întrucât arhitectul îmi era prieten, nu am cerut referințe.
- Nu am recunoscut niciodată faptul că mi-am pierdut încrederea în el, nici față de el, nici față de mine.

Bineînțeles, mai existau și alte alternative. Puteam să-i cer arhitectului să întrerupă celelalte lucrări și să respecte termenele stabilite cu mine. Puteam să chem un alt arhitect care să verifice ce se lucrase deja și să-mi spună *exact* ce se întâmplă. Dar teama de a avea o confruntare directă cu omul pe care-l angajasem și să risc astfel ca el să nu mă *mal placă*, m-au făcut să păstrez tăcerea și să pierd mult mai mulți bani decât aș vrea să recunosc - și ca timp, o întârziere de un și jumătate. Greșeala mea a fost costisitoare; a voastră nu trebuie să fie la fel.

V-am împărtășit această experiență, pentru a demonstra cât de ușor ne putem ceda puterea în favoarea unei persoane sau a unei situații și cât de tentant este, uneori, să-ți ignori vocea interioară.

Intuițiile noastre sunt ca un barometru; ele ne arată când ne cedăm puterea altcuiva. Instinctul ne șoptește la ureche: „Trezește-te și fii atent. Ceva nu este în regulă. N-ar trebui să te trateze astfel”. Instinctele noastre reprezintă bătaie în ușă care spune: „Hei tu, cel de acolo, ceva nu este în regulă! Nu mai continua să faci acest lucru!” Dacă ne facem mici și ne este teamă de confruntare, există posibilitatea să ne simțim prea intimidati pentru a ne spune părerea. S-ar putea să considerăm că alții știu mai multe, sunt mai deștepți, sau au mai multă experiență și, de aceea, autoritatea lor nu ar trebui contestată. Dar atunci când ne negăm instinctele naturale și punem fericirea altora înaintea fericirii noastre, ne îndepărtăm de adevărul nostru și ne dăruim puterea pe o tavă de argint.

Pentru a fi complet stăpâni pe puterea noastră, trebuie să acceptăm ideea de confruntare. Trebuie să ne permitem să facem ceva valuri. Trebuie să avem încredere că este mai important să ne apărăm interesele, decât să obținem aprobarea celorlalți.

A face plăcere celorlalți este un obicei pe care unii dintre noi l-au căpătat din copilărie. Am învățat că, dacă făceam ceva anume - dacă eram drăguți, dansam, eram politicoși, sau luam note bune la școală - puteam obține afecțiunea și aprobarea pe care o doream. Unii dintre noi au învățat să renunțe la propriile nevoi, pentru binele familiei. Ne-am păstrat opiniile pentru noi. Am tăcut, chiar dacă de-abia așteptam să ne spunem părerile. Am preferat să urmărim mai degrabă turma, decât să facem valuri. Pentru cei mai mulți dintre noi, acest tipar comportamental a fost determinat de interacțiunile cu părinții. Acum, acest obicei este adânc gravat în psihicul nostru. Am învățat să renunțăm la puterea noastră, pentru a primi aprobarea celorlalți. Ne negăm darul de a vorbi, de a ne spune părerile și de a ne exprima în mod autentic. Obligațiile, impunerile care încep cu „ar trebui” și vinovăția, devin cei care ne dictează faptele.

Atunci când suntem blocați în tiparul de a face plăcere celorlalți, nu avem posibilitatea să facem alegeri clare. Suntem stăpâniți de dorința de a satisface dorințele celorlalți, ca să fim iubiți. Pentru a fi stăpâni pe puterea noastră, trebuie să avem posibilitatea de a spune *nu*. Trebuie să renunțăm la a mai avea nevoie de aprobarea celorlalți și la dorința a-i face pe ceilalți fericiți. Adevărul este că nu vom fi plăcuți de toată lumea și nici nu este treaba noastră să-i facem pe alții fericiți - la fel cum nu este nici treaba lor să ne facă pe noi fericiți.

E atât de ușor să ne cedăm puterea pentru a le face plăcere partenerilor, sau pentru a ne alina familiile. Dar, dacă alegerile pe care le facem ne fură prea mult din timpul nostru, dacă ele ne privează de bucurie sau de pacea interioară, sau dacă ne împiedică să ne exprimăm darurile noastre creatoare, atunci ele sunt încălcări pe care continuăm să le facem împotriva sufletului nostru. Aceste încălcări, nu numai că ne afectează într-un mod negativ, dar îi afectează pe toți cei din jur. Atunci când nu avem grijă de noi, deoarece încercăm să-i facem

pe alții fericiți, ne umplem de resentimente exact față de persoanele pe care încercăm să le mulțumim. Recent, prietena mea Jen a trăit acest tip de experiență, într-o perioadă în care își rezervase timp pentru ea.

După ce lucrase douăzeci și unu de zile fără întrerupere, Jan se simțea epuizată și slăbită. A spus hotărât familiei, colegilor de serviciu și prietenilor că dorea o perioadă de liniște, în care să-și hrănească sufletul și să se odihnească. Împreună cu prietenul ei, Jeff, s-a dus să petreacă o noapte la un hotel dintr-o stațiune din apropiere, pentru odihnă și relaxare. Jen s-a trezit a doua zi dimineață, cu senzația plăcută că putea să-și facă programul după cum voia. Avea o zi întreagă în fața ei și era liberă să facă tot ce-și dorea. Apoi, Jeff a întrebat-o dacă ar fi de acord să ia masa împreună cu un prieten de-al lui. Prima reacție a lui Jen a fost: „Categoric nu. Astăzi e ziua *mea*”. Dorea să se ducă la sala de gimnastică, înainte de masajul programat pentru după amiază, iar micul dejun cu prietenul lui Jeff făcea imposibil acest lucru.

Deși dorea să fie singură pentru un timp, Jen a decis că ar fi „drăguț” să spună *da* și să se ducă la micul dejun. Și-a argumentat această alegere, spunându-și că prietenul lui Jeff va sta în oraș doar pentru câteva săptămâni și că asta va fi, poate, singura ocazie de a-l întâlni. A continuat să-și justifice hotărârea, gândindu-se că nu i-ar plăcea ca cineva să nu-i permită ei să-și vadă unul dintre prietenii de departe - deci, cum ar fi putut refuza cererea lui Jeff? Și-a spus: „Ce rău poate să fie într-o oră pierdută pentru micul dejun? În marea schemă a lucrurilor, această alegere chiar nu contează”.

Dar, la câteva minute după ce spusese *da*, Jan s-a supărat și a regretat că a renunțat atât de ușor la timpul ei de singurătate, pentru a-i face pe plac partenerului. Făcând asta, și-a ignorat nevoia ei profundă de a-și programa weekendul după cum voia. A intrat în tiparul cunoscut, conform căruia a pus nevoile celorlalți înaintea nevoilor ei. Înainte ca micul dejun să se încheie, Jan se simțea deja lipsită de putere și copleșită de resentimente. Și, așa cum se întâmplă de ceie mai multe ori, nu era supărată numai pe ea însăși, dar și pe Jeff, pentru că nu a simțit intuitiv ce dorea ea. Jen nu a putut să se bucure măcar de masajul de după amiază, deoarece era supărată pe ea însăși și era dezamăgită că renunțase la dorințele ei.

Mai târziu, în timp ce stătea la piscină, Jan și-a amintit de întrebările Potrivite. Întrebarea care i-a venit imediat în minte a fost: „Sunt stăpână pe mine, sau încerc să mulțumesc pe altcineva?” A închis ochii și a memorat evenimentele, pentru a vedea dacă, în cazul în care și-ar fi pus întrebarea înainte de a-i spune *da* lui Jeff, ar fi văzut unde urma să o ducă această alegere. Și-a reamintit de momentul în care s-au trezit dimineață, cu senzația plăcută că nu trebuiau să se ducă nicăieri și că nu trebuiau să facă ceva anume. Și-a amintit de angajamentul ei de a avea un weekend în care să se relaxeze complet

și în care să facă numai acele lucruri ce o puteau reechilibra și restabili. Apoi s-a gândit la propunerea lui Jeff și și-a pus întrebarea: „Acțiunea de a mă îmbrăca și de a mă duce la micul dejun îmi va fi benefică, sau voi face asta pentru a mulțumi pe altcineva?” Când a pus problema în această manieră, Jen a putut vedea clar că acea alegere era, de fapt, o violare a propriilor ei nevoi - și a înțelese de ce se simțea chiar mai epuizată decât înainte. Făcând alegerea de a nu fi fidelă propriilor dorințe, Jan a renunțat la puterea de a avea grijă de ea însăși. Dacă Jen și-ar fi pus această întrebare Potrivită, ceea ce n-ar fi durat mai mult de treizeci de secunde, atunci și-ar fi respectat nevoile proprii și ar fi schimbat complet direcția weekend-ului care era atât de important pentru ea.

De ce Jen n-a fost conștientă de acest lucru, înainte de a trece prin orele de chin și de resentimente? Este destul de simplu. Primul ei angajament este să fie „drăguță”; să aibă grijă de ceilalți și să fie egoistă. În mintea ei, a alege ceea ce este bine pentru ea e un act de egoism, deci, în mod automat alege să pună nevoile celorlalți înaintea dorințelor sale. Unii dintre voi ați putea crede că a făcut alegerea corectă - că nevoile prietenului ar trebui puse înaintea dorințelor ei. Dar, de fiecare dată când renunțăm la noi pentru altcineva, stricăm, în final, exact relația cu acea persoană.

Această întrebare Potrivită ne permite să fim stăpâni pe noi și să fim clari în ceea ce privește prioritățile noastre. Dacă opțiunea mea este de a mă ignora atunci când simt nevoia disperată de a avea grijă de mine, voi ajunge să am resentimente exact față de cei pe care i-am considerat a fi mai importanți decât mine. Chiar dacă voi încerca toată ziua să fiu fericit(ă) și plăcut(ă), în subconștient, eu sunt supărat(ă), deoarece am făcut o alegere care mi-a răpit din forță. Acest sentiment ascuns va ieși în mod inevitabil la suprafață, oricât de mult aș încerca să neg ceea ce simt.

Pierdem, ori de câte ori ne cedăm puterea și minimalizăm importanța propriilor noastre nevoi. Mulți oameni cu care lucrez consideră că ei înșiși nu contează prea mult. Ei cred că e bine să renunțe la ei înșiși, atâta timp cât fac pe altcineva fericit. Își spun că sunt suficient de puternici pentru a suporta faptul că se neglijează pe ei, atâta timp cât fac acest lucru pentru fericirea altcuiva. Sau își spun că asta e menirea lor - de a se sacrifica. Deseori, asta ni se spune când suntem tineri și acest lucru ne face să renunțăm la noi și să jucăm rolul martirului. De fiecare dată când ne ignorăm dorințele pentru a face pe plac altcuiva, întrerupem legătura cu capacitatea noastră de a ne iubi și hrăni sufletele.

Vă rog rețineți că a mulțumi pe cineva nu înseamnă a avea grijă de acel cineva. Este important de reținut că nu putem avea grijă de altcineva, dacă nu avem grijă mai întâi de noi. Când ne vom întreba, dacă alegerile pe care le facem provin dintr-o poziție de putere personală, sau din dorința noastră de a mulțumi pe altcineva, vom fi

forțați să ne confruntăm cu modurile subtile - și uneori nu chiar atât de subtile - prin care ne agresăm propria persoană.

Întrebarea Potrivită vă ajută să vă revendicați puterea în toate domeniile vieții. S-ar putea ca, în unele sectoare ale vieții, să vă situați pe poziții de forță personală, dar sigur vor apărea oameni sau situații care, temporar, vă vor abate din drum. Exact în aceste momente vă invit să respirați adânc, să priviți în interiorul vostru și să vă puneți această întrebare importantă.

7.

MĂ GÂNDESC LA CE ESTE BINE, SAU LA CE ESTE RĂU?

Întrebarea: „Mă gândesc la ce este bine, sau la ce este rău?” are puterea de a transforma un moment de disperare, într-unui de bucurie. Atunci când căutăm binele, focalizăm conștient lentilele percepțiilor noastre. Dintr-o dată, putem vedea binele din orice situație și din orice persoană. Pentru cei mai mulți dintre noi, a căuta binele nu este modul normal de a privi lumea. De fapt, suntem pregătiți pentru a observa răul din orice relație sau situație. Dar atunci când alegem să căutăm binele, o realitate complet nouă ni se dezvăluie.

Oamenii care au succes în viață, caută binele. Să vă dau un exemplu. Există mai mult de șapte sute de agenți imobiliari în orașul Lajolla, California, în care locuiesc eu și probabil sunt mai puțin de douăzeci cei care fac majoritatea afacerilor. Am avut privilegiul de a lucra cu unul dintre acești douăzeci, un bărbat pe nume Ozstar Dejourday. De fiecare dată când sunam, și intram pe căsuța vocală, mă întâmpina vocea lui entuziastă: „Vă mulțumesc pentru telefon. Ce viață minunată avem noi cei care locuim în frumosul orașel La Jolla, California!” Doar auzindu-i vocea simțeam nevoia să mă scol în picioare, să zâmbesc și să respir cu recunoștință. Ozstar este omul care caută binele.

Într-o zi, i-am cerut lui Ozstar să-mi spună ce îl însuflețește într-atât, încât îi molipsește pe toți cei pe care-i întâlnește, cu atitudinea lui pozitivă. Am vrut să descopăr ce lentile speciale folosește el, de vede viața ca pe o sărbătoare magică. S-a uitat la mine și, cu un zâmbet larg pe față, mi-a spus: „Ochii, mintea și inima ți-au fost date pe gratis, la fel și aerul, apa și strălucirea soarelui. Cum să nu fii recunoscător pentru toate aceste daruri prețioase! De aceea, cuvântul *mulțumesc* este cel mai important cuvânt din orice limbă. Atunci când spunem „Mulțumesc”, suntem acolo pentru toate darurile noastre și pentru iubirea pe care o împărtășim.”

Perspectiva luminoasă adoptată de Ozstar mi-a amintit de unul dintre citatele mele preferate, din Marcel Proust: „Adevărata aventură a descoperirilor constă nu în-a vizita peisaje noi, ci în a le vedea cu ochi noi.”

Atunci când căutăm binele, invităm viața să ne inunde cu toate darurile ei multiple. Căutând binele, ne deschidem inimile și putem trăi într-o stare de recunoștință pentru tot ce avem. Aceasta ne face să apreciem lucrurile mici care ne binecuvântează în fiecare zi. Ne face să nu mai considerăm că darurile vieții ni se cuvin de drept. Gândiți-vă doar pentru cât de multe lucruri puteți fi recunoscători! Faptul că citiți această carte înseamnă că aveți capacitatea de a citi și, în același timp, că aveți resursele financiare de a cumpăra o carte, sau de a intra într-o bibliotecă. Inima voastră pompează, plămânii voștri respiră și aveți capacitatea neprețuită de a vedea, simți, gusta și mirosi. Acestea sunt daruri extraordinare! Starea de recunoștință se regăsește în fiecare dintre noi și, atunci când ne oprim și punem această întrebare, accesăm imediat nivelul acela de conștiință unde se găsește iubirea și recunoștința. Când căutăm binele, suntem un model de inspirație pentru copiii, prietenii, colegii noștri și pentru comunitatea în care trăim.

A căuta binele, e o artă care cere practică. Dar iată răsplata: când căutăm binele, ne simțim puternici, buni și merituoși. Când căutăm răul, ne simțim prost, resemnați și dezamăgiți.

E ușor să cauți ce este rău. Pentru cei mai mulți, acesta este modul normal de a privi lumea. Suntem experți în a descrie amănunțit ce nu e bine la serviciu, în relațiile noastre, la profesorii, copiii, trupurile, guvernele și conturile noastre din bancă. Căutăm să găsim ce e rău, alegem să ne trăim viețile privind prin lentilele cele mai înguste posibil, concentrându-ne pe zonele în care ni s-au înșelat așteptările, în care ceilalți nu ne-au îndeplinit dorințele, în care lumea nu arată așa cum am hotărât noi că ar trebui să arate. Când privim la ce este rău, ochii noștri se concentrează pe defectele celorlalți, subliniindu-le slăbiciunile și incompetența.

În afară de a ne schimba imediat perspectiva asupra vieții și, în consecință, dispoziția noastră sufletească, această întrebare ne arată că, poate - doar poate - ce este rău nu este „acolo”, la ceilalți. Poate că problema nu e în afara noastră, ci mai degrabă în propriile noastre lentile, cele prin care am ales să privim lumea. Putem să combatem ușor acest punct de vedere, spunând că *sunt de vină* partenerii noștri, șefii noștri și chiar și chelnerul care a adus salata pe care n-o doream. E absolut sigur că dacă în orice situație vom căuta ce este rău, îl vom descoperi. Atunci, experiența pe care o vom trăi va fi una de dezamăgire și nemulțumire.

În momentul în care descoperim ceva rău, în mod automat arătăm cu degetul, acuzând persoana sau situația vinovată. E ușor să dai vina pe alții. A da vina pe ceilalți este modul de dezvinovățire al celor leneși. Am făcut-o și eu de un milion de ori până acum. L-am arătat cu degetul pe alții, în loc să-mi asum responsabilitatea pentru realitatea pe care o văd. Am fost vinovată de a-mi fi acuzat șeful, prietenul, consilierul - și chiar pe mama - pentru nemulțumirea mea.

A-i face pe ceilalți vinovați este scuza noastră, atunci când trebuie să ne justificăm capriciile și comportamentul necorespunzător. Con-centrându-ne pe ceea ce este rău, evităm să ne asumăm responsabilitatea.

Luna trecută, am cerut unui grup de zece persoane să mediteze la această întrebare și să observe de câte ori pe zi dau vina pe ei înșiși, pe o altei persoană, sau pe un anumit eveniment din viețile lor. Iată ce mi-au spus, ulterior:

Naomi a primit de la un prieten un e-mail, care conținea o poză cu ea. Uitându-se la poză, primul ei gând a fost: „Doamne, arăt într-adevăr ca naiba”. Tot ce putea vedea erau defectele - dinții strâmbi, ridurile de la ochi, pielea lăsată de pe gât. Nu-i plăcea nimic la poză. Naomi chiar l-a acuzat pe cel care-î făcuse poza că nu o fotografiase dintr-un unghi bun! Când și-a dat seama că se concentrase numai pe ce era rău la ea, Naomi a hotărât să petreacă aceiași timp uitându-se la ce era bun. A făcut o listă cu toate lucrurile pentru care îi era recunoscătoare corpului ei și o listă cu tot ce îi plăcea la ea. Era recunoscătoare pentru faptul că era foarte sănătoasă, că avea un corp puternic și o inimă caldă. Era recunoscătoare că zâmbește des și că are niște ochi strălucitori, plini de iubire, îi plăcea pielea ei bronzată și frumosul ei păr blond. Dispoziția lui Naomi s-a schimbat dintr-o dată, în momentul în care a început să se uite la ce era bine.

Kim a sesizat cum înrăutățea lucrurile prin observații, aparent ne semnificative. Într-o seară, avea o conversație plăcută cu soțul ei, când a început să observe modul în care el bea, înghițitură după înghițitură, din paharul cu suc. S-a adâncit atât de mult în judecățile ei referitoare la cât de des bea el din suc, că de-abia se mai putea concentra pe ceea ce fusese o conversație foarte interesantă. În loc să se uite la ce era bun la el, ea se concentrase pe singurul lucru care o deranja în acel moment. Kim și-a dat brusc seama că, dacă se concentrează pe ce era rău, își fura plăcerea de a avea o seară de intimitate cu soțul ei. S-a oprit, a respirat adânc și s-a uitat în ochii soțului ei. Și-a amintit de tot ceea ce iubește la el și a fost recunoscătoare pentru nenumăratele daruri pe care el le aduce în fiecare zi în viața ei. Punând întrebarea, a reușit să transforme un moment de neplăcere și frustrare, într-un moment de recunoștință și iubire sinceră.

Erin așteptase șase ani ca să rămână însărcinată și să aibă familia pe care și-o dorise din totdeauna. Când l-a născut pe Jonathan, era convinsă că el era cea mai perfectă creatură de pe Pământ. Acum, la cinci ani, Jonathan se duce la grădiniță, într-o zi, când Erin a ajuns la grădinița lui Jonathan, educatoarea a făcut o remarcă referitoare la obiceiul băiatului de a se scobi în nas. Erin era îngrozită. Știa că, ocazional, Jonathan manifesta acest comportament neplăcut și acasă, dar se simțea stânjenită și rușinată că făcea același lucru și la școală. Pe măsură ce devenea tot mai preocupată de prostul obicei al fiului său, Erin pierdea din vedere imaginea generală - aceea că fusese

binecuvântată cu un copil sănătos, amuzant, creativ și iubitor. Cu cât Erin îl muștra mai mult pentru comportamentul lui, cu atât mai mult Jonathan făcea acest lucru - uneori scobindu-se în nas chiar în fața ei, pentru a-i atrage atenția, într-un final, când Erin a realizat că se concentra doar pe părțile rele ale fiului ei, a hotărât să renunțe la a-i mai corecta comportamentul și, în schimb, să se concentreze pe lucrurile bune ce-l caracterizau. Înainte de culcare, după ce îi citea o poveste, Erin îl mângâia pe cap și îi vorbea de toate lucrurile care îi plăceau la el. După câteva zile, Jonathan a încetat să-și mai scobească nasul pentru a-i face în ciudă mamei lui și, în schimb, părea extrem de fericit, atunci când ea avea numai cuvinte bune la adresa lui.

Fusese una dintre cele mai aglomerate săptămâni pentru Ed, un bărbat care lucrează ca director de producție într-o companie de comerț. Era în mijlocul activității de stabilire a miilor de detalii de dinaintea unui show prezentat de firma sa, când a primit un telefon de la șeful său, care-l ruga să lase totul deoparte și să vină la sediul firmei, pentru o scurtă întâlnire. Pe drumul spre întâlnire, Ed și-a dat seama că dispoziția i se schimbase brusc. Mai devreme muncise cu plăcere, dar acum se simțea neliniștit și supărat. Într-un moment de conștientă, Ed și-a pus întrebarea: „Acum caut binele, sau răul?” Curând a înțeles de ce dispoziția i se schimbase în mod radical. Nu numai că el considera întâlnirea ca ceva rău, dar își învinovățea șeful pentru că-l chemase să fie prezent și se învinovățea și pe el pentru că nu dorea să meargă acolo. M-a sunat și mi-a spus: „OK, Debbie, acum înțeleg. Văd ce fac și ce mă determină să mă supăr. Și, începând cu acest moment, hotărâsc să văd numai binele dintr-o situație.”

Ed a respirat adânc și a făcut o nouă alegere - aceea de a declara că este absolut perfect dacă se duce la o întâlnire în mijlocul zilei. El s-a gândit la toate avantajele acestei schimbări bruște de program: i-a oferit șansa de a ieși din birou pentru un timp și de a se întâlni cu colegii, înainte de spectacol. Doar schimbând perspectiva de la rău la bine, Ed a putut să se simtă din nou mulțumit și a putut să se relaxeze și să se bucure pe durata întâlnirii.

S-ar putea ca aceasta să fie cea mai importantă întrebare pe care ne-o putem pune, dacă suntem într-adevăr hotărâți să trăim o viață plină de liniște și mulțumire. Abraham Lincoln ne amintește că, suntem exact atât de fericiți pe cât hotărâm să fim. Căutarea răului ne împiedică să vedem perfecțiunea care există în viețile noastre, în clipa prezentă. Trebuie să ne întrebăm ce s-ar întâmpla dacă ne-am schimba lentilele prin care privim lumea. Cum s-ar modifica viețile noastre, dacă i-am privi pe colegii noștri de serviciu ca pe niște ființe divine, care se află aici ca să ne împărtășească din înțelepciunea lor? Ce s-ar întâmpla dacă ne-am considera vecinii ca fiind cei mai înțelepți oameni din lume? Ni se vor părea mai altfel decât îi vedem acum?

Cum ar fi dacă ne-am privi partenerii ca pe niște persoane a căror unică menire este de a ne aduce nouă fericire și bucurie? Ce am

auzi? Ce am vedea? Ce ar fi posibil?

Să căutăm binele poate fi o alegere care să ne îmbunătățească viața - o alegere care promite să ne asigure pacea, mulțumirea și împlinirea.

8.

ACEASTĂ ALEGERE IMI VA ADUCE MAI MULTĂ ENERGIE VITALĂ, SAU ÎMI VA FURA ENERGIA?

Forța vitală este cheia supraviețuirii noastre. Fără ea, încetăm să mai existăm. Forța vitală, pe care chinezii o denumesc *chi*, japonezii *ki* și Ayurveda *prana*, a fost descrisă ca fiind energia care aduce viață în corpurile noastre. Forța vitală este păzitorul minților, trupurilor și sufletelor noastre. Punând această întrebare Potrivită: „Această alegere îmi va aduce mai multă energie vitală, sau îmi va fura energia?”, putem să evaluăm dacă alegerea pe care o vom face ne va întări forța vieții și ne va ajuta să ne păstrăm intensitatea, puterea și strălucirea focului interior, sau va fura din energia vitală pe care o avem. Fiecare dintre noi putem alege și, cu fiecare acțiune, ori ne alimentăm, ori ne slăbim forța vitală. Această întrebare ne amin- teste, imediat, de faptul că fiecare alegere, decizie și acțiune are un impact asupra sinelui nostru profund și asupra senza- ției noastre de bine.

Cei mai mulți dintre noi consideră că forța vitală este un drept ce li se cuvine de la sine. În mod inconștient trecem prin viață gândind că suntem nemuritori, considerând că sănătatea este ceva care ni se cuvine și ignorând nevoile trupurilor noastre. Însă în momentele de conștientizare nu putem decât să simțim și să fim recunoscători pentru mărgețul dar care ni s-a încredințat - darul de a fi în viață. Dacă fiecare dintre noi și-ar da seama cât de prețioasă este forța noastră vitală, am avea grijă de ea, la fel cum am face cu un nou născut. Am trăi respectând miracolul existenței noastre. Atunci când ne dăm seama de cât de prețioasă este viața, trecem prin ea fiind conștienți de faptul că forța vitală trebuie alimentată și hrănită. În mod automat ne întrebăm cum putem să avem grijă și să protejăm această energie minunată.

În fiecare zi ne confruntăm cu o multitudine de alegeri. Hotărâm ce vom mânca, cât ne vom odihni și cât exercițiu fizic vom face pentru corpul nostru și în ce ritm vom trece prin activitățile cotidiene. Fiecare alegere pe care o facem ori ne sporește forța vitală, ori ne diminuează vitalitatea. Pe scurt, ne dezvoltăm sau murim, ne extindem sau ne contractăm. De fiecare dată când facem alegerea de a ne alimenta forța vitală, alegem viața. De fiecare dată când acțiunile noastre ne fură energia, ne micșorăm focul interior.

E atât de ușor să uităm că trupurile noastre sunt un dar delicat - o casă temporară pentru sufletele noastre. De obicei, doar în momentele de mare suferință - cum ar fi moartea unei persoane iubite, sau o boală gravă - devenim conștienți de efemerul vieții. În aceste momente când suntem față în față cu propria noastră mortalitate sau a

celor pe care-i iubim, devenim cu adevărat conștienți de importanța de a face alegeri care să ne întărească și nu să ne micșoreze forța vitală.

Atunci când forța vitală ne este amenințată, căutăm cu disperare să ne refacem vitalitatea în lumea exterioară. Anne constituie un exemplu grăitor. Ea și-a petrecut ultimii șaptesprezece ani umblând fără scop de colo colo, încercând să-și organizeze viața. Marcată de un sentiment intens de singurătate, a trecut de la un soț la altul și de la un prieten la altul, ajungând la cincizeci de ani fără un partener. Timp de mulți ani a fumat de marijuana și țigări, în încercarea de a amorti durerea emoțională, profundă. Pe parcursul anilor, de fiecare dată când mă întâlneam cu ea, îi simțeam durerea.

Anne nu numai că se dezamăgise pe sine, dar dădea și un exemplu foarte prost pentru cei doi copii ai ei, mari acum, pe care-i iubea foarte mult. Dorința cea mai profundă a Annei era să fie o mamă bună și ca cei doi copii să o respecte. Dar eșuase în a-și atinge scopul. Când durerea a devenit prea mare pentru a o mai putea suporta, Anne s-a hotărât să se privească pe ea însăși cu alți ochi. Știa că nu putea să-și influențeze în bine copiii, dacă continua să facă alegeri care îi diminuau vitalitatea. A făcut o listă cu toate comportamentele care îi furau forța vitală. Lista ei arăta astfel:

- Mă scol târziu dimineața.
- Trec de la o slujbă la alta, niciodată de ceva în mod definitiv.
- Fumez marijuana în mod regulat.
- Fumez țigări.
- Îmi ascund obiceiurile față de copil
- Amân achitarea facturilor.
- Nu sunt punctuală.
- Nu mă țin de angajamentele personale.
- Spun că sunt stăpână pe situație când, de fapt, nu sunt.
- Nu sunt alături de copiii mei.
- Mă cert pe mine însămi, continuu, pentru toate obiceiurile proaste.

Citind lista, a fost ușor pentru Anne să vadă că-și slăbea forța vitală și că o parte din ea murea în fiecare zi, deoarece alegea comportamente și acțiuni care erau, de fapt, autodis-tructive. Știa acest lucru de câțiva vreme, dar nu fusese capabilă să-și modifice comportamentul. Când a privit obiceiurile din listă ca pe niște lucruri care nu-i amplificau forța vitală și nu ca pe niște dovezi ale lipsei ei de valoare, perspectiva a început să i se schimbe.

Examinând lista, Anne a început să se gândească: „Dacă aceste lucruri îmi fură energia și, în consecință, disponibilitatea mea către schimbare, ce ar putea crea exact opusul?” Cu mult curaj și cu ajutor de la prieteni, Anne a făcut o nouă listă de alegeri care i-ar întări forța

vitală. Angajându-se să-și trăiască viața conform ideii ei de a fi o mamă și o bunică extraordinară, a elaborat o listă de alegeri care s-o ajute în acest sens:

- Să se lase de fumat.
- Să se ducă la întâlnirile grupului Narcomanii Anonimi.
- Să angajeze pe cineva care s-o îndrume în viață.
- Să se hrănească cu alimente care s-o hrănească corespunzător.
- Să facă zilnic meditații.
- Să se mute mai aproape de copii.
- Să asculte, cu un interes real, care sunt nevoile copiilor și să reacționeze corespunzător.
- Să petreacă mai mult timp cu nepotul ei.

În mai puțin de șase luni, viața Annei a început să se transforme. În loc să se considere o ratată și să se urască pe sine, a început să revină la viață. Copiii i-au răspuns cu generozitate, recunoscând transformările care avuseseră loc și faptul că devenise o mamă mult mai bună și o bunică devotată.

Dacă păstrăm în minte această întrebare în timp ce ne planificăm acțiunile zilnice, vom vedea că, de fapt, avem nenumărate ocazii de a ne spori forța vitală. Să stăm în preajma oamenilor și locurilor pe care le iubim, să facem lucruri care ne oferă o satisfacție profundă, să medităm la ce ni se întâmplă în viață, să ne relaxăm mai mult, să spunem adevărul, să râdem mult, să mâncăm corespunzător, să facem exerciții fizice în mod regulat, să discutăm îndelung cu cei pe care-i iubim - acestea se numără printre cele mai bune moduri de alimentare a vitalității noastre. Forța noastră vitală înflorește, atunci când suntem complet ancorați în momentul prezent.

Atunci când avem nostalgia trecutului, ne furăm propria energie. Dacă ne readucem în memorie situații, evenimente și circumstanțe pe care nu avem puterea să le schimbăm, acest lucru ne diminuează capacitatea de a fi prezenți aici și acum. De fiecare dată când vă gândiți la ce nu v-au oferit părinții, la felul necorespunzător în care s-a comportat fostul/fosta iubi-t(ă), sau la modul în care v-a trădat prietenul cel mai bun, vă concentrați pe trecut, în ținutul fără cale de întoarcere și energia voastră vitală se scurge.

Tradiția toltecă ne spune că ne cedăm o parte din forța vitală, atunci când continuăm să ne gândim la un eveniment dureros din trecut, ale cărui răni nu s-au vindecat încă. Emoțiile neprocesate care însoțesc aceste evenimente, ne împovărează și ne afectează negativ inimile. Ele trebuie înfruntate și rezolvate, dacă vrem să avem acces la întreaga noastră vitalitate. În final, vom descoperi că iertarea este cheia pentru a recupera forța noastră vitală, blocată în durerile din trecut.

Maggie și Sarah erau deja prietene foarte bune de cinci ani, când

au ajuns să lucreze în aceeași firmă de publicitate. Deși, de obicei, lucrau la contracte diferite, în timpul prânzului se ajutau reciproc cu idei. Entuziasmul și camaraderia lor aveau un impact deosebit asupra celor din jurul lor, transformând locul de muncă, care fusese destul de tern înainte, într-un ioc plin de energie, de voie bună și de vitalitate. Dar, la un moment dat, între cele două prietene s-a întâmplat ceva care a schimbat toate acestea.

Într-un weekend, Sarah și cu soțul ei au invitat-o pe Maggie la un grătar. Maggie i-a spus ceva soțului lui Sarah, ceva ce Sarah a considerat că reprezenta o trădare enormă la adresa prieteniei lor și a încrederii pe care i-o acordase. Sarah i-a cerut lui Maggie să plece și nu a mai vorbit cu ea în acel weekend. Luni la serviciu, tensiunea dintre cele două era palpabilă. Resentimentele au persistat, întrucât fiecare s-a închis în sine și și-a menținut poziția.

Zidul de piatră ridicat de tăcerea dintre ele, a rămas acolo timp de optsprezece luni. În tot acest timp au stat la birouri alăturate, dar nu și-au vorbit niciodată. Când participau împreună la întâlniri, schimbau între ele numai priviri pline de răceală. Dacă uneia i se recunoșteau meritele, cealaltă se mani-festa cu dispreț. Sarah a început să deteste să se mai ducă la serviciu în fiecare zi. Se simțea nesigură când se exprima în prezența lui Maggie și, în consecință, creativitatea și performanța ei au scăzut odată cu vitalitatea.

Sarah era la sfârșitul puterilor și se gândea să-și caute altă slujbă. Iubea firma la care lucra și își amintea cât de bine se simțise înainte. Când am încurajat-o să se uite mai adânc, Sarah a văzut că singurul lucru care stătea în calea ei era resentimentul față de Maggie. Și-a dat seama că această dușmănie o costa foarte mult. Îi afecta dispoziția sufletească, bunăstarea mentală și chiar rezultatele de la serviciu. Când i-am pus întrebarea Potrivită: „Acest resentiment îți sporește forța vitală, sau ți-o slăbește?”, Sarah a văzut clar ce trebuia să facă. A adoptat soluția plină de curaj de a renunța la supărarea ei față de Maggie.

A doua zi a invitat-o pe Maggie la prânz, i-a spus că regretă cele întâmplate și i-a cerut iertare. Amândouă au plâns și au recunoscut cât de greu le-a fost să poarte această povară a resentimentelor - cât de greu le-a fost să fie atât de aproape din pună de vedere fizic și, totuși, atât de departe una de inima celeilalte.

Nu numai că aveau mai multă energie și entuziasm, dar întregul birou a sărbătorit împăcarea lor. Toți s-au bucurat de atmosfera de încredere reînnoită, de spiritul de colaborare și de libertatea de exprimare care domnea în birou. Nici una dintre ele nu realizase în ce măsură resentimentele redusese vitalitatea celor din jurul lor.

Cedarea energiei noastre este o opțiune. Renunțarea la resentimente și iertarea celor care ne-au dezamăgit, este o opțiune. Resentimentul ne fură forța vitală. În zilele noastre, acesta ar putea fi unul dintre criminalii cei mai mari ai spiritului uman. Avem puterea de

a alege să ne rupem de trecut, să mergem înainte și să ne revendicăm energia - acum.

Această întrebare Potrivită ne permite să beneficiem de toată energia care este disponibilă pentru noi, în fiecare moment. Ea ne provoacă să fim atenți la fiecare alegere pe care o facem, pentru a vedea dacă aceasta ne sporește sau ne micșorează focul interior. Nu putem face alegeri care ne slăbesc focul și să ne așteptăm ca acesta să rămână puternic.

Forța vitală este cea care ne face legătura cu entuziasmul și cu vitalitatea noastră. Când această forță este puternică/avem energia, puterea și încrederea de a ne respecta obligațiile zilnice și de a ne urmări visele.

Când forța noastră vitală este puternică, emanăm în exterior strălucirea și frumusețea adevăratei noastre naturi.

9.

VOI FOLOSI ACEASTĂ SITUAȚIE CA PE UN CATALIZATOR SPRE CREȘTEREA ȘI EVOLUȚIA MEA, SAU O VOI FOLOSI PENTRU A MĂ PEDEPSI?

Transpunerea viselor noastre în realitate înseamnă să învățăm să transformăm negativul în pozitiv. Este o capacitate de o importanță vitală care, atunci când este practică, poate transforma durerea în pace și tulburarea într-un triumf. În viețile noastre, toți am trecut prin evenimente și circumstanțe care ne-au oprit din drum și ne-au împiedicat să mergem mai departe. Toți am trecut prin perioade dificile, am trăit tragedii și alte evenimente neplăcute, care ne-au împiedicat să vedem frumusețea și dreptatea existente în toate lucrurile. Aceste evenimente sunt inevitabile. Ele fac parte din experiența umană. În timp ce nu putem împiedica apariția acestor evenimente de viață nedorite, putem transforma rănilor noastre emoționale în înțelepciune și putem folosi fiecare eveniment ca pe un catalizator care să ne aducă o mai mare capacitate de înțelegere.

Ca ființe umane avem capacitatea unică de a alege modul cum vom interpreta și procesa fiecare eveniment ce are loc în viețile noastre. Am fost binecuvântați cu darul extraordinar al liberului arbitru. Liberul arbitru ne oferă puterea de a alege modul în care ne privim experiențele de viață. Liberul arbitru ne permite să ne folosim de evenimentele din viețile noastre, pentru a crește și a evolua, sau pentru a ne pedepsi.

Această întrebare Potrivită: „Voi folosi această situație ca pe un catalizator spre creșterea și evoluția mea, sau o voi folosi pentru a mă pedepsi?”, ne cere să îmbrățișăm adevărul care ne spune că viața ne va aduce, în mod inevitabil, și unele experiențe mai dificile. Și acestea nu au loc întotdeauna din vina noastră. Atunci când are loc un incident sau un eveniment care aduce cu el suferință, tristețe, pierderi, sau

regrete, nu trebuie să ascundem sau să negăm aceste sentimente.

Trebuie să simțim aceste emoții, să ne recunoaștem durerea și, apoi, să luăm decizia de a folosi acel eveniment pentru a ne face viețile mai bune. Trebuie să studiem incidentul în sine și să vedem cum putem să-l interpretăm. Apoi, putem alege o nouă perspectivă.

Perspectivile noastre dau formă realității noastre. O perspectivă nouă, amplă, poate spori, mai degrabă, valoarea vieților noastre, în loc să ne împiedice să creăm un viitor plin de iubire, demnitate și liniște a minții. Această întrebare Potrivită ne cere să privim ceea ce ni se întâmplă, din perspectiva că fiecare persoană și situație din viață se comportă exact de maniera în care trebuie să se comporte, în acel moment dat. Dacă într-o situație când o persoană ne respinge, cineva ne aduce vești proaste, sau nu ne îndeplinește dorințele, sau un copil vrea să ne atragă atenția prin acțiunile lui, ne punem întrebarea: „Ce aș putea învăța din această întâlnire? Cum pot folosi acest lucru pentru a evolua și a-mi schimba viața?”, ni se vor deschide noi posibilități în viață. Cealaltă opțiune ar fi: „Ce am făcut să merit asta?”, sau „Ce nu fac bine?” Prima opțiune ne va permite să observăm puncte de vedere pe care nu le-am putut vedea înainte; a doua ne va ține prinși în capcana realității dureroase de a fi victime și nu vom avea altă alternativă decât să ne desconsiderăm și să ne pedepsim, lată cele două opțiuni pe care ni le oferă această întrebare Potrivită.

Tot ceea ce există și se întâmplă în această viață poate fi utilizat pentru a ne transforma, pentru a ne aduce mai aproape de esența noastră spirituală și de visele noastre.

Cu alte cuvinte, ori folosim viața în favoarea noastră, ori împotriva noastră. Asta vrea să spună și zicala: „Viața este un profesor pentru cel înțelept și un dușman pentru prost”. Dacă vedem viața ca pe un profesor, ne depășim durerea și suferința. Astfel, putem să ne cheltuim energia pentru a crea ce ne dorim - nu să o pierdem, gândindu-ne mereu la trecut.

Întrebarea Potrivită ne va transforma imediat perspectiva, de la una de îndoială de sine sau de reproș, la una deschisă, din care să învățăm. Ea dezamorsează criza și face trecerea de la a demonstra cât de dificilă este situația, la a ne întreba cum putem acționa în mod pozitiv și cum să obținem un rezultat benefic.

Perspectiva noastră asupra situațiilor, influențează și modul în care îi vedem pe ceilalți și pe noi înșine. Ea acționează ca niște lentile prin care noi privim lumea.

Dacă ne angajăm să folosim fiecare eveniment, relație sau experiență de viață ca pe o ocazie de a crește și a evolua, dacă suntem dispuși să căutăm căile prin care fiecare incident să ne susțină în dorința noastră de a deveni cele mai bune ființe umane cu putință, atunci, în mod sigur, vom vedea noi posibilități în situațiile care, inițial, păreau fără ieșire.

Atunci vom putea extrage înțelepciunea din toate aceste

evenimente, înțelepciune care va constitui combustibilul de care avem nevoie, pentru a depăși aceste piedici și pentru a putea merge înainte. Când privim viața prin aceste lentile, accesăm un nou nivel de înțelegere. Iar ceea ce este și mai important, atunci când ne punem această întrebare, ne deplasăm fără efort către viitorul pe care ni-l dorim.

Este ușor să rămânem blocați în drama circumstanțelor actuale din viața noastră și, în loc să folosim un anumit eveniment ca pe un catalizator care să ne ajute să evoluăm, considerăm că ce ni s-a întâmplat semnifică ceva rău la adresa noastră și folosim această situație ca pe o pedeapsă. Cei mai mulți dintre noi nu au nevoie de altcineva pentru a se pedepsi, deoarece noi ne pedepsim, în mod constant, pe noi înșine. Există multe, multe moduri prin care putem să ne pedepsim pe noi înșine, sau pe alții. Ne pedepsim, atunci când ne refuzăm dreptul de a obține ceea ce ne dorim cu adevărat, sau când acționăm în moduri ce ne vor duce, într-un final, la suferință - ca în cazul muncii în exces, sau al supraalimentării. Ne pedepsim, atunci când ne lăsăm în voia comportamentelor de care ne rușinăm ulterior. Ne pedepsim pe noi înșine, de fiecare dată când nu ne recunoaștem meritele. Ne pedepsim, atunci când ne gândim în continuu la un eveniment din trecut, analizând unde am greșit și ce-am fi putut face altfel. Ne pedepsim, când ne irosim energia noastră prețioasă, încercând să ne dăm seama ce-am fi putut face pentru a evita întreaga situație. Nu contează dacă vorbim despre o întâlnire la care nu am ajuns, sau despre un telefon pe care trebuia să-l dăm, sau despre ruperea unei relații; avem întotdeauna posibilitatea de a folosi fiecare eveniment pentru a învăța și a evolua, sau pentru a-l îndrepta împotriva noastră.

Lisa și Howard erau împreună de aproape un an și chiar se gândeau să se mute împreună. Lisa se îndrăgostise până peste cap de Howard, încă din prima clipă în care-l întâlnise. El era fermecător, sexy și era foarte plăcut să fii în preajma lui.

Howard avea un mod special de a o ține în șah pe Lisa. Deseori, se întreba ce simțea ei cu adevărat pentru ea. Pe parcursul relației, avusese destule semnale de avertizare care-i spuneau că, poate, Howard nu era jumătatea ei. Avea privirea alunecoasă și mania jocurilor de noroc, lucruri care o făceau să nu se simtă în largul ei. Dar Lisa a rămas în această relație și au mers împreună la consilieri de cuplu, sperând să depășească diferențele dintre ei și să-și stabilească prioritățile. Într-un final, a sosit ziua în care Lisa a auzit de la una din prietenele ei, că Howard se întâlnise cu o altă femeie. Deși a fost distrusă, a rupt relația și nu a mai privit niciodată înapoi.

În săptămânile care au urmat, Lisa și-a amintit de semnalele de avertizare pe care le ignorase și de ocaziile de a se întâlni cu alți bărbați, pe care le pierduse cât timp fusese cu Howard. A regretat anul pierdut din viață și toată energia risipită cât timp a investit în viitorul ei

cu Howard. Ulterior, într-o dimineață rece de iarnă, pe când își făcea plimbarea de dimineață. Lisa a realizat că avea de luat o decizie extrem de importantă în ceea ce privea modul ei de a se raporta la situație.

Se putea folosi de despărțirea de Howard pentru a se pedepsi în continuare, sau ar fi putut să o folosească ca pe un catalizator pentru a crește și a evolua, și pentru a se apropia mai mult de relația pe care și-o dorea.

Lisa și-a luat jurnalul și a început să scrie febril ce a învățat în anul petrecut cu Howard. Lista ei arăta astfel:

- Am învățat că merit să fiu cu un bărbat care să fie foarte îndrăgostit de mine.
- Am învățat să am încredere în instinctele mele și să fiu mai atentă la semnele pe care le primesc de la ceilalți și care arată cine sunt ei cu adevărat.
- Am învățat că cel mai important lucru pe care pot să-l fac, atunci când întâlnesc un bărbat, este să privesc ce e în el - adică să cumpăr cartea, nu coperta.
- Am învățat să nu compromit valorile în care cred.

Datorită experienței ei cu Howard, Lisa știa mai limpede ca oricând ce dorea - și ce nu dorea - de la un bărbat. Aceasta a făcut-o să elaboreze o listă a tuturor calităților, importante pentru ea, pe care le dorea la un bărbat:

- Cinste
- Integritate
- Generozitate
- Responsabilitate financiară
- Bunătate

Cele mai multe dintre aceste calități sunt lucruri pe care Lisa, nu s-ar fi gândit niciodată să le caute la un bărbat. Dar, mulțumită experienței ei cu Howard, știa acum mult mai clar ce dorea ea de la bărbatul pe care l-ar fi ales ca partener de viață. Până să-și termine de completat listele, ea se transformase deja, în mod dramatic. Luase hotărârea ca despărțirea de Howard s-o apropie de relația pe care o dorea și a decis să n-o mai folosească ca pe un mod de a se pedepsi. Această transformare a făcut-o pe Lisa, să fie mai entuziastă în ceea ce privește propriul viitor și recunoscătoare rolului pe care Howard îl jucase în clarificarea dorințelor ei.

Atunci când ne pedepsim, nu avem acces la înțelepciunea divină care poate fi extrasă din suferință și dezamăgire. Marele psiholog elvețian, Carl Jung, spunea: „Aurii se găsește la întuneric”. Sarcina noastră este să găsim aurul din orice situație și să-l folosim pentru a ne

îndrepta în direcția dorită. Noi suntem proiectanții. Noi suntem aceia care alegem lentilele prin care vom privi lumea.

Atunci când ne îndreptăm în direcția obiectivelor noastre și viața „începe să se întâmple”, trebuie, pentru a nu fi deturnați de la drum, să punem această întrebare Potrivită și să hotărâm ferm că respectivul eveniment este o ocazie de a evolua. Trebuie să fim destul de curajoși pentru a rămâne ancorați în cunoașterea plină de înțelepciune, conform căreia nu există accidente și totul este exact așa cum ar trebui să fie. Exact în momentele de provocare cele mai mari, trebuie să privim în spatele a ceea ce se vede și să găsim o înțelegere mai profundă a acestora. Când descoperim acea semnificație mai profundă, vom cunoaște iertarea și eliberarea de evenimentele din trecutul nostru. Acest lucru ne va transforma perspectiva și ne va asigura accesul la o privire de ansamblu, mult mai cuprinzătoare, asupra vieții.

Întrebarea Potrivită este utilă, în mod special atunci când sunteți în suferință. Dacă suferiți, în mod sigur folosiți ceva din trecutul sau din prezentul vostru, pentru a vă pedepsi. Dacă vreți să nu mai suferiți, transformați-vă perspectiva și puneți-vă această întrebare importantă: „Cum pot să folosesc ceea ce mi se întâmplă, pentru a crește și a evolua?”

Această întrebare vă aduce o ușurare imediată și vă permite să vă priviți viața ca pe o operă în devenire. Atunci când optați pentru varianta de a privi evenimentele din viața voastră ca pe niște experiențe din care puteți învăța, transformați automat momentele dureroase, în unele de iluminare.

Marele învățător spiritual Muktananda spune: „Folosește totul în avantajul tău”.

Aceasta este marca cunoașterii spirituale. Când hotărâm să ne folosim de aceste momente, mai degrabă pentru a ne extinde înțelegerea asupra propriilor noastre persoane și asupra lumii, decât să ne scufundăm în autocompătimitate sau reproșuri, facem saltul! de la neputință, la putere. Măiestria constă în a ne folosi de situațiile în care ne aflăm și nu să le lăsăm pe acestea să ne folosească pe noi.

Tot ce trebuie să faceți pentru a vă schimba, în mod radical, viața este să faceți alegerea de a vă privi succesele și tragediile ca pe niște invitații pentru creștere și evoluție.

Această întrebare Potrivită vă împinge imediat spre acțiuni pozitive, purtându-vă pașii spre o mai mare înțelegere, claritate și scop.

10

ACEASTĂ ALEGERE ÎMI SPOREȘTE PUTEREA, SAU MI-O SLĂBEȘTE?

Ce înseamnă să-ți sporești puterea? A-ți spori puterea înseamnă

să primești sau să adaugi putere, să te impulsionezi. Când ai putere, te simți viguros, energic și limpede, iar o energie vibrantă îți circulă prin corp. Atunci când faci alegeri care vă sporesc puterea, sunteți ancorați în momentul prezent. Aveți senzația unei cunoașteri interioare profunde, care vă spune că sunteți exact acolo unde trebuie să fiți. Când aveți putere, puteți accesa nivelele superioare de conștiință. Deoarece doriți să mergeți înainte în forță, mintea voastră este liniștită și golită de obișnuitele conversații negative.

Oamenii care au putere își apără interesele și îi invită și pe ceilalți să facă la fel. Ei sunt într-o stare de a fi în care iubirea pură - iubirea de viață, iubirea de sine și iubirea pentru ceilalți - se găsește din abundență. Ei aduc speranță celor care se fac mici în fața vieții de zi cu zi. Oamenii cu putere sunt conducători prin excelență, iar ei îi însuflețesc pe cei din jurul lor.

Această întrebare Potrivită: „Alegerea aceasta îmi sporește, sau îmi slăbește puterea?” vă permite să accesați, oricând doriți, starea în care simțiți că aveți putere.

Am pe birou un semn pe care scrie: EȘTI PE SCHIURI? Îl păstrez acolo, pentru a-mi aminti ce înseamnă să ai putere. A avea putere înseamnă să simți bucuria de a coborî, fără efort, un munte. Este o stare de a fi în echilibru cu legile naturii, unde dai tot ce poți - nu te reții, nu te uiți înapoi, te concentrezi pe locul unde vrei să ajungi. Pentru aceia dintre voi care nu schiați, unul dintre lucrurile pe care le înveți repede este acela că, dacă nu vă mențineți drept pe schiuri, vă pierdeți echilibrul. Schiorii începători se apleacă spre spate - spre panta de pe către coboară - considerând că acolo vor găsi siguranța. Dar dacă încercați să coborâți muntele aplecați spre spate, atunci, cel mai probabil, veți cădea.

Pentru a vă menține poziția și pentru a avea o coborâre fără peripeții, trebuie să renunțați la gestul instinctiv, absolut natural, acela de a vă apleca spre spate. Siguranța o veți găsi, de fapt, dacă vă aplecați spre înainte - o mișcare sigură, fluidă, care vă va permite să coborâți cu ușurință și veselie. Exact la fel este și senzația de a căpăta forță. Când vă deplasați cu viteză maximă în direcția dorințelor voastre, acționând, elibe-rându-vă de trecut și fiind în perfect acord cu universul, aduceți mai multă putere vouă înșivă și propriei vieți.

Întrebarea Potrivită vă va muta rapid din trecut, înspre momentul prezent, deoarece veți *simți* efectiv cum crește forța în interiorul corpului vostru. Știți că alegerile voastre vă sporesc forța, atunci când vă fac să vă simțiți puternici și siguri în interior. Știți că ați făcut o alegere care vă diminuează puterea, atunci când vă simțiți nesiguri, stânjeniți și resemnați.

De mai mulți ani, pregătesc la institut persoane care să-mi ușureze munca și care să devină Consilieri Integrative (vom folosi această traducere pentru termenul *Integrative Coach*, pe care îl vom defini, folosind explicația dată de Debbie Ford, într-un interviu: „Un

consilier integrativ nu este un terapeut. ... El este o persoană care oferă resurse, strategii și sprijin pentru a te ajuta să-ți atingi scopul și să faci schimbările pe care le dorești. Asemenea unui antrenor de atletism, un consilier integrativ te încurajează să treci la acțiune, se bucură de reușitele tale și le sărbătorește, și îți reamintește scopul pe care îl ai în viață, atunci când simte că ești gata să renunți. Consilierul integrativ te sprijină să-ți clarifici ținta și să o transpui în practică, ca și pașii pe care trebuie să-i faci pentru a fi sigur că ești pe calea spre succes, îți măsoară reușita și te ajută să te ții de cuvânt. El este hotărât ca tu să reușești și să ai succese remarcabile, ajutându-te să-ți fixezi standarde mai înalte decât ai face-o tu însuși". N. T.)

Unul dintre consilierii pe care-i pregătesc, Suzanna, este o femeie uluitoare, de aproape patruzeci de ani. Figura ei strălucește de căldură, iubire și compasiune. Când Suzanna a început pregătirea, mă așteptam să-și facă o meserie din asta.

Dar, după șase luni în care s-a luptat să-și pună afacerea pe picioare, era evident că ceva o împiedica să-și atingă scopul. Deși este o femeie remarcabilă și un consilier strălucit, ea își crea singură probleme, întârziind la întâlniri sau părând zăpăcită și neatentă în timpul întâlnirilor. Într-un final, am discutat amândouă, pentru a vedea în ce domeniu al vieții ei făcea alegeri care îi diminuau puterea, și nu i-o sporeau.

Pe măsură ce vorbeam, primul lucru care i-a venit Suzannei în minte a fost faptul că avea trei slujbe de colaborator, în timp ce încerca să-și consolideze praaica. Deși venitul obținut o ajuta să se descurce, deoarece soțul ei se străduia să dezvolte o afacere nouă și aveau unele probleme de ordin financiar, Suzanna a spus că ia sfârșitul zilelor ei lungi se simțea obosită și supărată.

Am întrebat-o dacă alegerile referitoare la carieră îi sporeau puterea. „Este limpede că nu”, mi-a spus. De fapt, ele îi furau liniștea și o făceau mai puțin eficientă în toate domeniile vieții, inclusiv în practica de consilier. În fiecare zi se resemna, din ce în ce mai mult, să trăiască o viață care era mai puțin decât își dorea cu adevărat. Alegerile ei avuseseră un impact negativ chiar și asupra relației cu soțul său, John, pe care-l adora. Apoi am întrebat-o; „Din cele trei slujbe pe care le ai, care îți sporește într-adevăr puterea?” Pentru Suzanna răspunsul acesta era simplu. Prima ei iubire era să fie consilier. A spus că nimic nu i-ar face mai multă plăcere decât să-și folosească tot timpul, talentele și eforturile pentru a-și dezvolta practica de consilier, l-am cerut Suzannei să facă o listă cu toate alegerile care îi diminuau forța și care o îndepărtau de la scopul propus. Lista arăta astfel:

- în loc să-mi dedic toată energia carierei de consilier, am trei slujbe de colaborator și, drept urmare, mă simt răvășită și epuizată.
- N-am mai avut grijă de mine, așa că oamenii nu sunt atrași de

ce am eu de oferit.

- Mă angajez în prea multe lucruri și apoi folosesc lipsa de timp ca pe un motiv pentru a nu-mi promova și dezvolta practica de consilier.

Apoi, i-am cerut Suzannei să întocmească o listă cu ce ar trebui să facă pentru a fi complet disponibilă unei cariere de consilier. A doua ei listă arăta astfel:

- Să renunț la celelalte slujbe pe care le păstrez pentru a-mi suplimenta venitul.

- Să-mi dedic o oră pe zi pentru a mă îngriji.

- Să petrec o oră pe zi vorbindu-le oamenilor despre practica de consilier integrativ.

Întrucât Suzanna era hotărâtă să trăiască o viață care să o însuflețească și care să-i confere putere, a luat hotărârea plină de curaj de a realiza toate cele de mai sus. Înainte de a pune mâna pe telefon și de a-și suna patronii, Suzanna a citit ce scria pe semnul pe care i-l dădusem să-l lipească deasupra calculatorului și care spunea: ACEASTA ACȚIUNE ÎMI VA SPORI PUTEREA, SAU O VA DIMINUA? Suzanna cunoștea răspunsul. A făcut alegerea care îi asigura putere și a renunțat imediat la două dintre cele trei slujbe. De asemenea, a început să se îngrijească în mod regulat de ea însăși, făcând exerciții fizice și folosind metode de contemplare.

În următoarele câteva zile după ce a ales să facă aceste acțiuni care îi confereau putere, Suzanna a primit mai multe telefoane - absolut din senin - de la persoane cu care vorbise despre practica de consilier integrativ doar o singură dată până atunci. Suzannei i s-a părut miraculos faptul că, în momentul în care a făcut alegerea de a-și spori puterea, a obținut tot ce-și dorea, fără cel mai mic efort în această direcție. Preluarea acestor noi clienți compensa, aproape în totalitate, venitul la care tocmai renunțase. În prima lună a mai avut încă patru clienți și era pe drumul de a-și atinge scopul.

Suzanna ar fi putut să aleagă calea cea mai simplă și să renunțe în continuare la visul ei, pentru o senzație de falsă securitate - dar, dacă ar fi făcut-o, n-ar mai fi trăit viața pe care o trăiește astăzi. Când ne sporim puterea, ne deplasăm cu curaj spre înainte. Și când ne diminuăm puterea stăm pe loc, încercând să ne agățăm de orice credem noi că ne oferă siguranță. Când ne simțim fără putere, așteptăm de la alții ceva care să ne dea încredere în noi. După ce ați făcut o alegere care vă diminuează puterea, închideți ochii și veți putea auzi pălăvrăgeala interioară care face afirmații negative și vă creează o stare de resemnare. Dialogul nostru interior este dominat de trecut - de toate eșecurile, temerile, greșelile și regretele. Lipsa de putere ne lasă o senzație de slăbiciune și de nesiguranță. Alegerile care ne fură din putere duc la disperare, dacă le repetăm suficient de

des. Apoi disperarea duce la resemnare, care duce la lipsă de încredere. Și dacă nu avem în noi încrederea că putem lua decizii care sunt în interesul nostru cel mai înalt, atunci în cine să mai avem încredere?

Bette are douăzeci și trei de ani și tocmai a terminat facultatea. Dorea foarte tare să-și găsească o slujbă stabilă și să-și creeze un stil de viață care s-o onoreze și care să fie benefic pentru evoluția ei. Într-o seară, pe când era în oraș cu câțiva prieteni, l-a întâlnit pe Nick. El a abordat-o în forță și i-a spus tot ce-i place unei femei să audă - că era deșteaptă, frumoasă și amuzantă. Însă Nick nu știa că, doar cu câteva săptămâni în urmă, Bette luase decizia de a nu se întâlni cu nimeni, până ce nu-și găsea slujba potrivită. Trecutul îi demonstrase că o relație răpește mult timp și hotărâse că nu-și putea permite să-și consume energia, dacă era cu adevărat decisă în privința serviciului. Totuși, a doua zi după prima lor întâlnire, când Nick i-a dat un telefon pentru a o invita la prânz, Bette a acceptat, în loc să refuze și să fie fidelă angajamentului de a-și petrece ziua lucrând la CV.-ul ei, Bette a luat o hotărâre care, în final, urma să-i diminueze puterea și să o abată de la drumul stabilit.

În luna următoare, Bette s-a implicat din ce în ce mai mult în relația cu Nick și, de două sau trei ori pe săptămână, lua hotărârea de a-și mai amâna obiectivele legate de carieră, pentru a se întâlni cu el. De fiecare dată când făcea o altă alegere decât cea pe care și-o propusese, își diminua puterea, fără ca măcar să-și dea seama. Patru luni mai târziu, relația cu Nick s-a încheiat și ea tot nu avea serviciu. Însă acum, în loc să fie fără serviciu, dar cel puțin entuziastă în ceea ce privea viitorul, Bette era fără serviciu și cu o senzație de resemnare și de neputință. Cât de simplu este să ne diminuăm puterea! Alegerile aparent nevinovate, făcute sub influența momentului, ne pot fura speranța viitorului dorit și ne pot scădea amploarea viselor. De fiecare dată când ne propunem ceva și facem altceva, ne slăbim puterea.

Întrebarea Potrivită poate fi folosită oricând, în orice ocazie, pentru a determina dacă gândurile voastre vă dau forță, sau vă slăbesc puterea. Gândurile sunt cele care ne construiesc viitorul. Una dintre cele mai importante schimbări pe care o putem face fiecare este să examinăm calitatea gândurilor noastre și să punem această întrebare, pentru a ne ridica nivelul de gândire.

Cercetătorii ne spun că avem aproximativ șaiszeci de mii de gânduri zilnic - și aș îndrăzni să spun că mare parte dintre ele sunt negative. Aceste conversații interioare negative ar putea fi ceva de genul: „Arăt atât de obosit(a) astăzi” sau: „Arăt oribil în pantalonii ăștia”. Aceste gânduri pot apărea după ce ați avut o discuție de afaceri la telefon și vă gândiți: „Ar fi trebuit să spun altceva”, sau „N-ar fi trebuit să accept atât de ușor”. Când vă surprindeți ascultând astfel de flecăreli, opriți-vă pentru un moment și întrebați-vă: „Dacă ascult acest dialog interior, îmi voi spori puterea, sau mi-o voi diminua?” în cazul în care constatați

că pierdeți forță ascultând pălăvrăgeala care are loc în mintea voastră, *nu mai ascultați!*

Prin comportamentele zilnice, ori vă sporiți puterea, ori o slăbiți. Înainte de a începe să mâncați ceva, întrebați-vă: „Dacă mănânc această mâncare, îmi voi spori puterea, sau o voi diminua?” Înainte de a vă duce la cumpărături, puneți întrebarea: „Această achiziție îmi va spori puterea, sau o va diminua?” Bineînțeles că, pe măsură ce faceți acest lucru, trebuie să vă asigurați că obiectivele și visele vă sunt stabilite ferm în conștiință. Dacă vă cumpărați un articol de îmbrăcăminte, acest lucru ar putea să vi se pară că vă sporește puterea pentru moment - dar, dacă scopul vostru este să economisiți bani, atunci trebuie să întrebați: „Dat fiind angajamentul meu de a economisi bani, cumpărarea acestui obiect de îmbrăcăminte îmi va spori puterea?”

Sau, dacă ați decis să aveți o relație mai plină de iubire, de sprijin reciproc, cu soțul/soția voastră, care tocmai v-a rugat să vă revizuiți obiceiul de a cheltui, atunci puteți întreba: „Dat fiind angajamentul meu de a avea o relație mai bună cu partenerul, cumpărarea acestui obiect îmi va spori puterea, sau dimpotrivă?” Puteți să puneți această întrebare și atunci când vă gândiți să nu-i spuneți unui prieten motivul supărării, sau să nu vă duceți la picnicul organizat la școala fiului vostru. Dacă sunteți tentat să mai rezolvați ceva în drum spre casă, știind că veți întârzia la cină, puteți întreba: „Este aceasta o alegere care să-mi sporească puterea?”

Această alegere vă provoacă, încă odată, să vă conștientizați acțiunile. Înainte de a lua o decizie, puneți această întrebare Potrivită și priviți adânc în interiorul vostru pentru a găsi răspunsul. Veți constata deseori că doar privind în interiorul vostru și întrebând: „Alegerea aceasta mă va face să mă simt slab, sau puternic?”, veți putea vedea dacă acțiunea respectivă vă va spori puterea, sau o va slăbi.

În fiecare moment facem alegeri care ne sporesc puterea sau dimpotrivă. Sporirea puterii este gratuită, nu vă costă nimic. Este doar o alegere pe care doar voi o puteți face.

11

ESTE ACESTA UN ACT DE IUBIRE DE SINE, SAU UN ACT DE AUTOSABOTAJ?

Întrebarea „Este acesta un act de iubire de sine, sau un act de autosabotaj?” va trebui pusă în mod constant, dacă sunteți hotărâți să aveți tot ceea ce vă doriți și ce meritați. Atunci când vă iubiți pe voi înșivă, simțiți că meritați să revendicați darurile acestei lumi. Iubirea de sine vă asigură liniște mentală și echilibru. Iubirea de sine asigură respectul de sine și capacitatea de a-i respecta pe ceilalți. Vă oferă încrederea de a sta drept și de a cere ce vă doriți. Iubirea de sine

reprezintă principalul ingredient pentru o viață împlinită, plină de succes.

Cred că a ne iubi așa cum suntem este una dintre cele mai dificile și, totuși, una dintre cele mai importante sarcini ale fiecăruia dintre noi, în această viață. Să ne iubim pe noi înșine înseamnă să iubim *tot* ceea ce suntem - strălucirea și frumusețea, defectele și prostiile, altruismul și egoismul, curajul și lașitatea. Înseamnă să iubim, să onorăm și să acceptăm totalitatea naturii noastre umane. Înseamnă să avem grijă de noi și să ne apreciem calitatea de individualitate unică.

Când alegem să ne iubim, ne revendicăm măreția. Când ne iubim pe noi înșine, acceptăm faptul că suntem o capodoperă arhiteaonică minunat construită și completă și nu un proiect în construcție care are în mod constant nevoie de reparații, schimbări și renovări. A ne iubi pe noi înșine înseamnă să iubim valorile în care credem, să ne iubim originea, să ne iubim capriciile și handicapurile. Fiecare dintre noi vine în această lume cu un anumit număr de calități și defecte și, dat fiind că aceste aspecte care ne caracterizează nu vor dispărea, avem sarcina de a le accepta pe toate, găsind în noi compasiune și înțelegere pentru imperfecțiunile naturii noastre umane.

Iubirea de sine ne face să fim conștienți de propriile noastre nevoi și ne ajută în toate privințele, pentru a ne satisface, în mod regulat, acele nevoi. Când ne iubim pe noi înșine complet și necondiționat, se întâmplă ceva magic. Îi învățăm pe ceilalți, fără a folosi cuvinte, cum să se iubească pe ei înșiși. Devenim modele ale iubirii de sine - pentru copiii noștri, pentru membrii familiei, pentru prietenii noștri și pentru comunitatea în care trăim. Nu numai că-i învățăm că iubirea de sine este alegerea corectă, ci și faptul că este singura alegere posibilă. Atunci când ne facem darul iubirii de sine, toți cei din jurul nostru se simt impresionați în prezența noastră și ating nivele mai profunde de iubire pentru ei înșiși. Și cel mai important lucru, atunci când ne iubim pe noi înșine, putem savura nestingheriți de toate bucuriile și darurile acestei lumi.

Ce înseamnă să alegi iubirea de sine? Înseamnă să faceți zilnic alegeri care vă creează o stare de bine și să vă puteți privi în ochi, convinși că ceea ce ați făcut a fost lucrul cel mai bun pentru voi. Înseamnă să fiți mândri de alegerile și de acțiunile voastre. A vă iubi pe voi înșivă înseamnă a face alegeri care să vă permită să aveți grijă de persoana importantă care sunteți.

Fiecăruia dintre noi i s-a dat un singur templu pentru care să se simtă responsabil - și noi locuim în el. Dacă eu îl părăsesc pe al meu, pentru a avea grijă de templul tău, iar al meu ia foc și arde până la temelie, înseamnă că nu mi-am îndeplinit menirea în această lume. Dar dacă am grijă de propriul meu templu, o să am resursele necesare pentru a te ajuta și pe tine să-l îngrijești pe al tău. Deci, este esențial să te gândești la tine - la corpul tău, la mintea și la spiritul tău - ca la

un templu foarte sacru, pe care să-l respecti și de care să te îngrijești. Atunci vei înțelege că până și cel mai mic act inconștient poate deveni unul de autosabotaj, care te va face să te desconsideri și mai mult - în loc să te respecti pe tine însuși.

Când am început să folosesc această întrebare cu clienții mei, i-am întrebat dacă alegerile lor erau acte de iubire de sine, sau de ură de sine. Curând am descoperit că majoritatea oamenilor au o aversiune lesne de înțeles față de conceptul de ură de sine. Deși pacienții mei constatau că alegerile făcute nu reprezentau acte de iubire de sine, ideea că ei făceau ceva ce le demonstra că, de fapt, se urau pe ei înșiși, era prea greu de acceptat. Recunosc că termenul de *ură de sine* este destul de dur - dar, după părerea mea, orice act de autosabotaj este un act de ură de sine. Dacă te iubești pe tine însuși, vei face alegeri care te avantajează în cel mai înalt grad. Te vei gândi serios la ce anume te face să te simți bine. Întrucât această carte se bazează pe noțiunea că adevărul te va elibera, mă simt obligată să vă ajut să vedeți - ca un act de iubire de sine - cât de cruzi sunteți, atunci când luați decizii care nu vă ajută să vă creați viața pe care o doriți.?

După cum știm cu toții, atunci când iubim pe cineva sau ceva, acționăm în interesul ei/lui. Petreceți timp pentru a-i îngriji, din dorința profundă ca ei să se simtă bine. Dacă doriți să le dați o educație bună copiilor voștri, nu-i trimiteți la o școală proastă. Dacă vreți ca ei să fie sănătoși și puternici, nu-i hrăniți cu alimente cu mult zahăr, grăsimi și colesterol. Fiți atenți la alegerile pe care le faceți pentru ei. Fiți conștienți de alegerile pe care le faceți, lată ce vă cere această întrebare Potrivită să faceți pentru voi. Vă cere să vă opriți și să vă gândiți ce angajamente conștiente și inconștiente aveți și, apoi, să vă asigurați că deciziile pe care le luați, alegerile voastre, vă vor conduce spre destinația dorită.

Atunci când ne lăsăm pradă comportamentelor de autosabotaj, facem alegeri din șinele nostru inferior și nu din cel superior. Permitted angajamentelor ascunse, nesănătoase, să ne îndepărteze de la destinația dorită. În consecință, ne petrecem zilele într-o stare de suferință și neliniște. Atunci când ne sabotăm pe noi înșine, atunci când ne negăm propria noastră iubire de sine, ne este teribil de teamă de ce cred ceilalți despre noi. Ajungem maeștri în prefăcătorie, încercând permanent să ascundem lucrurile pe care le urâm la noi.

Mesajul pe care-l transmitem celor din jur este nu doar acela că noi nu suntem importanți, dar și că nici ei nu sunt.

Atunci când ne sabotăm pe noi înșine, ne negăm dreptul de a avea ceea ce ne dorim și, în mod inconștient, inducem altora falsa percepție că e normal ca și ei să renunțe la visele lor. Rețineți că fiecare alegere pe care o facem fie ne apropie de obiectivele noastre, fie ne îndepărtează. Putem fi siguri că dacă nu ne deplasăm în direcția a ce spunem că dorim, atunci ne sabotăm, pe undeva, pe noi înșine. Deseori este greu să ne vedem sau să ne recunoaștem comportamen-

tele care reprezintă acte de autosabotaj, deoarece e dureros să le privim și e și mai dureros să ne asumăm responsabilitatea pentru ele. Găsim scuze bine argumentate pentru a evita confruntarea cu actele noastre de autosabotaj. Ne acuzăm părinții, partenerul, conjunctura, guvernele, sau universitatea pentru că nu ne-au oferit toate bunătățile pe care le merităm. Nu ne oprim pentru a studia alegerile și comportamentele noastre, care și-au adus din plin contribuția la situația actuală și care ne-au făcut să mergem pe un drum greșit.

James este un exemplu grăitor privind modul în care noi rătăcim drumul. James a venit la mine, în speranța că va putea crea o relație mai intimă cu soția lui, Sallie. Îi era dor de iubirea și de sentimentul de legătură ce-i unise la începutul căsniciei lor, care dura de șapte ani. L-am întrebat pe James dacă poate identifica alegerile pe care le-a făcut și care au avut o influență negativă asupra dorinței lui de a ajunge la o mai mare intimitate cu Sallie. James a luat sarcina în serios, dar, în pofida nerăbdării, după săptămâni de gândire n-a putut să definească nici o alegere de acest gen.

Apoi, într-o seară, pe când o aștepta pe Sallie să vină de la o întâlnire de afaceri, James a hotărât să ia masa la un restaurant din zonă. A găsit un loc pe terasa unei cafenele și a început să facă ceea ce făcea, în mod automat, ori de câte ori era într-un loc public: a început să se uite la femeile care treceau. Lui James îi plăcea foarte mult să urmărească femeile cu privirea. Îi făcea plăcere să le admire, indiferent dacă erau grase sau slabe și, în special, să-și imagineze cum ar fi să fie cu una dintre ele. Și atunci, într-un moment de adevăr, James a realizat că ceea ce considera a fi un obicei nevinovat era, deT fapt, un act de autosabotaj. Faptul că se uita la alte femei și își imagina că ar fi cu ele, era una din cauzele pentru care era neatent și distant cu soția lui. Alegerea de a se uita la alte femei îi fura plăcerea de a se bucura de prezența soției. James și-a dat seama că alegerea lui nu era numai un act de lipsă de respect față de ea dar, în mod clar, îl ducea în direcția opusă destinației la care voia să ajungă. El a descris această alegere ca un act de autosabotaj, deoarece era evident că îl sărăcea de energia lui vitală și îl îndepărta de obiectivul lui de a fi mai apropiat de Sallie. Faptul că se uita la alte femei îl ținea în lumea fanteziei și nu în realitatea vieții lui cu Sallie.

Punându-și această întrebare și dând dovadă de curajul necesar pentru a auzi răspunsul, James a fost încurajat să descopere și alte moduri subtile prin care se sabota pe el însuși și căsnicia lui. Lista pe care a întocmit-o era după cum urmează:

- Admir în mod evident alte femei, chiar și în prezența soției mele.
- O acuz pe Sallie că nu este ca femeile din fanteziile mele.
- Caut să am legături profund personale cu prietene și colegi de serviciu, în loc să mă îndrept spre soția mea pentru acest lucru.

- Nu manifest un grad de intimitate cu Sallie și, astfel, las să se acumuleze resentimente între noi.

După ce a făcut această listă, James și-a dat seama că ar putea alege să renunțe la aceste comportamente și să-și folosească energia folosită când le privea pe femei, pentru a elabora modalități de a fi mai intim cu propria lui soție. Dându-și seama că alegerile făcute în trecut îi sabotaseră nivelul de intimitate din căsnicie, James a făcut o listă de noi alegeri, acte de iubire de sine care îl vor îmbogăți pe el și căsnicia lui.

A doua listă arăta astfel:

- Aș putea să scriu despre tot ce iubesc, apreciez și admir la Sallie.

- Aș putea găsi metode pentru a fi intim cu Sallie.

- Voi petrece zece minute pe zi, amintindu-mi momentele în care m-am simțit profund legat de Sallie.

- Aș putea să-i scriu lui Sallie bilețele în care să-i spun că vreau să avem o legătură intimă și pasională.

James a văzut că fiecare dintre acțiunile de mai sus reprezintă acte de iubire de sine, deoarece ele îl vor face să se simtă mai bine în ceea ce privește comportamentul lui față de Sallie. În sinea lui, știa că se angajase să se distanțeze de ea, din cauza temerilor legate de intimitate și, astfel, adoptase comportamente care îl făceau să se rușineze de el însuși. Când simțea acea rușine, el o îndepărta pe Sallie - și pe oricine, de altfel - deoarece se simțea atât de stingherit de acțiunile lui. E important de știut că, de fiecare dată când noi acționăm într-un mod care se opune dorințelor pe care le declarăm, ne manifestăm prin sentimente de vinovăție, rușine sau dezamăgire la adresa propriei persoane. Atunci ținem oamenii la distanță, pentru ca ei să nu vadă ceea ce noi simțim într-un mod atât de dureros. Până când James nu va hotărî să renunțe la comportamentele ce-l fac să se simtă atât de nemulțumit de el însuși, nu va putea să aibă cu Sallie relația pe care și-o dorește.

Autosabotajul se manifestă sub multe forme. De fiecare dată când lăsăm ca ceva de moment să ne distragă atenția, de fiecare dată când ne comparăm cu altcineva și ne considerăm inferiori celui pe care l-am luat drept model, de fiecare dată când ne uităm la viețile noastre și spunem: „Nu este ceea ce îmi doream”, comitem un act de autosabotaj. De fiecare dată când, inconștient, ascultăm dialogul interior negativ care cântă același refren pentru a mia oară și de fiecare dată când ne pedepsim pentru că nu suntem perfecți, alegem autosabotajul, în locul iubirii de sine.

Ne autosabotăm, atunci când facem „ce ar trebui”, în loc să respectăm dorințele inimii noastre. Toți avem atât de multe expresii cu

„ar trebui”, care stau în calea iubirii complete față de noi înșine: *ar trebui* & mă gândesc mai întâi la ceilalți; *ar trebui* să fiu mai maleabil; *ar trebui* să fiu fericit că mănânc morcovi când, de fapt, eu aș vrea o bucată de plăcintă. E atât de ușor să fim nemulțumiți de noi din cauza lui „ar trebui”, dar treaba noastră - de fapt, menirea sacră ce ni s-a încredințat - este să învățăm să iubim persoana care suntem, așa cum suntem, în acest moment. Iubirea de sine nu vine din scrierea unei cărți, sau prin câștigarea unui milion de dolari, sau din cumpărarea unei case noi. Respectul de sine vine din micile alegeri, pline de iubire, pe care le facem zilnic - alegerile care ne spun: „Tu ești important. Tu ești o persoană bună. Meriți să ai grijă de tine. Tu contezi”.

Cred din toată inima că aceasta este cea mai grea sarcină pe care o avem, mulți dintre noi. Atunci când suntem cu adevărat în prezența divină a naturii noastre umane, facem alegeri care reflectă iubirea sinelui nostru cel mai profund și ne oferim darurile pe care le merităm pe deplin. Ceea ce simțim despre noi este rezultatul tuturor alegerilor pe care le-am făcut în trecut. Deci, dacă nu vă convine ce simțiți referitor la voi înșivă, aveți puterea de a schimba acele lucruri, făcând alte alegeri.

Ce-ar fi dacă obținerea fericirii și împlinirii ar fi ceva la fel de simplu ca a vă duce seara la culcare, după ce ați scris o listă cu toate lucrurile făcute în acea zi, care v-au alimentat respectul de sine și, apoi, când vă treziți a doua zi dimineață, vă puneți întrebarea: „Cum o să mă iubesc și cum o să mă respect astăzi?” Ce-ar fi dacă mesajele tuturor măștrilor din vechime, învățăturile spirituale, cărțile de genul „ajută-te singur” și toate tehnicile de transformare pe care le-am creat, s-ar reduce la a învăța cum să ne oferim nouă înșine iubirea pe care încercăm să o primim de la alții? Ce-ar fi dacă tot ce avem de făcut este să ne iubim complet pe noi înșine și să facem alte alegeri astăzi - alegeri care reprezintă expresia iubirii noastre de sine? Înainte de a lua o hotărâre, întrebați-vă: „Oare cineva care se iubește pe sine, ar face această alegere? Este această acțiune expresia cuiva care se respectă și care are grijă de el însuși?” Ambele întrebări vă vor duce înapoi la întrebarea: „Este acesta un act de iubire de sine, sau unul de autosabotaj?”

12

ESTE ACESTA UN ACT DE CREDINȚĂ, SAU UN ACT NĂSCUT DIN FRICA

Fiecare alegere importantă pe care o facem este ghidată de unul dintre următoarele două aspecte: ori e un act de credință, ori e unul născut din frică. Credința deschide ușa către un viitor nou. Ea ne permite să mergem pe alte trasee și să explorăm alte posibilități. Când suntem ancorați în credință, avem curajul de a călători spre o

destinație pe care nu am mai vizitat-o. Întrebarea extrem de puternică: „Este acesta un act de credință, sau un act născut din frică?”, ne ajută să facem alegeri din șinele nostru superior, din acea parte din noi care este profund conectată la tot ce este și va fi. Când facem alegeri care își au originea în esența noastră spirituală și care sunt ancorate în credință, avem libertate deplină.

Credința este prietenul de lângă noi. Când avem credință, ea acționează ca și pământul de sub picioarele noastre. Când facem alegeri ce se nasc din credință, știm că există o putere, o forță nevăzută, care ne ocrotește. Credința ne oferă capacitatea de a privi dincolo de realitatea imediată și de a ne imagina opțiuni noi și curajoase pentru viitor. Credință înseamnă să ai încredere în ceva care trece dincolo de cunoașterea ta imediată. A avea credința că suntem parte dintr-un întreg mai mare, ne permite să ștergem barierele dintre noi.

Credința ne dă putere și siguranță, și ne face să simțim că nu suntem niciodată singuri.

Credința reprezintă fundamentul unei vieți spirituale. Când alegem să acționăm din credință și nu din frică, putem vedea lumea dintr-o perspectivă mai înaltă. Credința ne invită să credem în ceva ce nu vedem, nu simțim și nu știm. Când acțiunile noastre se bazează pe credință, alegem să ne plasăm încrederea în ceva ce ne depășește temerile.

Frica, pe de altă parte, ne ține ancorați în trecut. Frica de necunoscut, frica de a fi părăsiți, frica de a fi respinși, frica de a nu avea suficient, frica de a nu ne ridica la înălțimea așteptărilor, frica de viitor - toate aceste temeri și multe altele, ne țin blocați într-o capcană, în care repetăm aceleași tipare și facem aceleași alegeri, iar și iar. Frica ne împiedică să renunțăm la comoditatea oferită de ceea ce cunoaștem - și chiar la lipsa de comoditate cu care ne-am obișnuit deja. E aproape imposibil să atingem cea mai înaltă perspectivă a vieților noastre, atât timp cât ne lăsăm ghidați de fricile noastre.

Temerile noastre ne spun ce putem și ce nu putem face. Ele ne spun să ne limităm acțiunile și să nu riscăm. Temerile ne fac să ne agățăm cu disperare de obiceiurile și de comportamentele din trecut, chiar și atunci când acestea nu ne mai sunt de folos. Rădăcina tuturor tiparelor noastre negative și care se repetă, este frica. Frica ne face să mergem continuu în cerc și nu ne lasă să găsim ieșirea dintr-o viață ce ne leagă și ne doboară.

De ce ne este frică? Ne este teamă că viața nu ne va aduce ceea ce dorim, sau ce credem că dorim. Ne este teamă că dacă încercăm și nu reușim, ne va dura prea tare. Sau poate ne este teamă că, dacă reușim, ne vom simți vinovați și nu vom putea face față. Ne este teamă că dacă ne ridicăm și ne revendicăm partea noastră din lume, vom fi respinși sau abandonați de prieteni și familie. Ne este teamă că nu vom mai fi stăpâni pe viețile noastre și că vom pierde controlul. De

fiecare dată când facem ceva diferit față de trecut - diferit față de ce am fost, sau de cine credem că suntem - ne confruntăm cu temerile noastre. Totuși, când continuăm să facem alegeri din frică, vom pierde ocazii majore și ne asigurăm un viitor care nu este nimic mai mult decât o continuare a trecutului nostru. Dacă suntem cu adevărat sinceri cu noi înșine, vom vedea că multe dintre acțiunile și alegerile noastre se nasc din teama că dacă pierdem ceea ce avem deja - chiar dacă nu ne place ce avem - va fi mai rău decât dacă nu obținem ce ne dorim. Frica ne împinge să acceptăm o slujbă pe care nu o dorim, deoarece ne este teamă că nu vom avea suficienți bani. Frica ar putea să ne țină într-o relație fără viitor, deoarece ne este teamă că nu vom găsi pe altcineva - sau ne-ar putea face să luăm hotărâri dezonorante, deoarece ne este teamă că nu se va mai ivi o a doua ocazie. Atunci când frica ne controlează hotărârile, ne rămân foarte puține opțiuni. Frica alimentează neîncrederea în propriile forțe și autocritica. Frica distruge visele și nimicește oportunitățile.

Frica ne închide, în timp ce credința ne deschide. Te-me-rile sunt alcătuite din mânia și durerea noastră, din grijile, resentimentele și nesiguranțele noastre, iar credința este constituită din speranță, posibilitate, încredere și o încredere interioară în bunăvoința universului. Recent am lucrat cu o femeie minunată, care avea un trecut plin de suferințe legate de relațiile intime. Ceea ce Leslie își dorea mai mult decât orice pe lume, era să aibă o relație plină de iubire și de înțelegere și, de curând, întâlnește pe cineva care părea să fie bărbatul perfect. Chiar dacă Jacob rui era tipul ei de bărbat, era disponibil din punct de vedere emoțional, iubitor, sincer și devotat. Luni de zile, Leslie a încercat să fie deschisă opțiunii de a construi o relație solidă. Pierduse mulți ani în relații pasagere și simțea că venise, în sfârșit, momentul să se oprească la un partener.

Dar, după opt luni împreună cu Jacob, Leslie era nemulțumită și sfâșiată, deoarece dorise cu atâta disperare ca relația să meargă. Întrebarea care îi tot venea în minte era: „Este ceva în neregulă cu mine, sau nu este el *acele* Leslie era derutată și nu știa dacă să continue angajamentul față de acest bărbat, sau să se despartă.

Am rugat-o pe Leslie să închidă ochii și am întrebat-o: „Dacă ai avea încredere completă în univers și în viitorul tău, ce ai face?” Leslie și-a dat într-o clipă seama că, deși îl iubea foarte mult trebuia să-i spună lui Jacob că nu putea continua relația cu el, în acel moment, l-am cerut apoi să scrie toate celelalte lucruri pe care i le-ar spune credința, iată lista ei:

- Credința ar spune: „Jacob m-a pregătit foarte bine pentru venirea sufletului pereche în viața mea”.
- Credința ar spune: „De acum încolo, nu mai trebuie să trăiesc în lipsuri”.
- Credința ar spune: „Cred că există un plan mai mareț pentru

mine, deși eu nu îl pot vedea".

- Credința ar spune: „Eliberează-te de el".

- Credința ar spune: „Există cineva pe care îl vei iubi și la care vei ține mai mult decât la Jacob".

Apoi i-am cerut să scrie ce ar spune frica, iată lista:

- Frica ar spune: „N-o să mai găsesc niciodată pe altcineva mai bun".

- Frica ar spune: „O să rămân singură, dacă nu stau cu Jacob".

- Frica ar spune: „Trebuie să fie ceva cu mine și de aceea nu sunt mulțumită cu Jacob".

- Frica ar spune: „Este ceva în neregulă cu mine, ceea ce mă împiedică să întretin relații de lungă durată".

- Frica ar spune: „Rămâi cu Jacob, pentru că, decât să fii singură, mai bine cu el".

Când Leslie și-a terminat listele, și-a dat seama că singurul lucru drept și corect pe care-l putea face, era să încheie relația cu Jacob. A văzut clar că acceptase această relație mai mult din teama că n-ar mai fi găsit pe altcineva și mai puțin din credința că Jacob era partenerul sortit. Leslie a recunoscut că una dintre cauzele pentru care toate relațiile ei se sfârșiseră atât de rău, era teama care o reținea în relația respectivă mai mult decât ar fi fost bine pentru ea, ca și faptul că, întotdeauna, ajungea să facă ceva categoric, care o rănea și pe ea și pe partener.

Trebuie să ne întrebăm: „Unde îmi este credința în acest moment? Există credință în temerile mele? Cred în ideea că nu voi obține ceea ce îmi doresc? Cred în perfecțiunea universului? Am credința că voi fi ghidat(ă) spre situații care-mi vor oferi exact ce am nevoie?"

Cei mai mulți dintre noi își plasează credința unde nu trebuie. Avem mai multă încredere în durerea noastră, în trecutul și în opiniile noastre negative, decât în dreptul nostru înnăscut de a fi fericiți. Avem mai multă încredere în poziția de victimă; avem credința că o să rămânem cu mâinile goale, că vom fi înșelați, sau că nu vom reuși. Nu avem încredere că nevoile noastre vor fi satisfăcute. Nu avem încredere că vom avea tot ce ne dorim. Când avem încredere în temerile noastre, ne izolăm exact față de lucrurile pe care le dorim.

Când avem încredere în opiniile noastre negative, în defectele și în nesiguranțele noastre, ne răpim posibilitatea de a evolua, de a ne schimba și de a înflori în ființele divine care am fost sortite să devenim. Atunci când punem această întrebare, ea ne dezvăluie imediat cât de mult sau cât de puțin avem încredere în lumea noastră.

Când alegem să trăim o viață bazată pe credință, prima noastră sarcină este să încetăm în a mai crede că suntem directorul general al

universului.

Credința ne cere să nu mai încercăm să ne controlăm viețile. Această capitulare este un act de curaj. Este o cale divină, care ne deschide ușa spre realitățile situate dincolo de cele pe care le cunoaștem. A capitula și a trăi o viață bazată pe încredere înseamnă să recunoaștem natura divină a universului. Actul de a capitula confirmă faptul că avem încredere într-o forță superioară care se îngrijește de nevoile noastre și ne ghidează în direcția dorințelor inimilor noastre.

Capitularea este un act de credință; este un dar pe care vi-l oferim vouă înșivă. Înseamnă să spuneți: „Chiar dacă mi-e teamă, sau nu știu sigur încotro mă îndrept, am încredere că totul se va termina în favoarea mea.” Credință înseamnă încredere. Credința ne oferă speranță, șansă și promisiune. Dacă alegem să trăim cu credință, vom fi binecuvântați cu sprijinul, colaborarea și prietenia universului.

13

ACEASTĂ ALEGERE REPREZINTĂ MANIFESTAREA LATURII MELE DIVINE, SAU A LATURII MELE UMANE?

Această întrebare Potrivită poartă cu ea puterea de a vă transforma întreaga viață. Întrebarea: „Această alegere reprezintă manifestarea laturii mele Divine, sau a laturii mele umane?” poate să vă ridice din limitările realității voastre individuale și să vă ducă într-un loc în care aveți puterea și înțelepciunea de a transcende orice conjunctură sau luptă din planul uman. Atunci când vă puneți această întrebare, treceți rapid de la o viață condiționată, bazată pe reacții la lumea din jurul vostru, la fundamentul etern și sigur al unei vieți ancorate în adevărul Divin.

Conștiința Divină și conștiința umană coexistă în noi toți. Cei mai mulți dintre noi nu realizează că, deși suntem oameni, avem acces la nivele superioare de conștiință, în fiecare moment al vieții noastre. Atunci când accesăm aceste nivele superioare de conștiință, ne deschidem unei experiențe Divine care modifică modul cum ne privim viețile și încercările și necazurile existenței noastre umane de zi cu zi. Această întrebare Potrivită ne deschide ușa către cunoașterea unor tărâmură ale realității, unde poate că nu am ajuns niciodată.

Când ne uităm la viețile și la experiențele noastre dintr-o perspectivă Divină, știm în mod intuitiv cum să acționăm spre binele nostru și al celorlalți. Asta înseamnă că nu trebuie să luăm în considerare numai propria noastră realitate, ci să rămânem deschiși și la perspectivele celorlalți.

Am auzit toți expresia conform căreia există mai multe variante ale aceleiași istorii - a ta, a lor și a mea. Când privim toate aceste realități în același timp, transcendem limitările naturii noastre umane și privim dintr-o perspectivă Divină.

Ceea ce putem realiza prin eforturile noastre omenești pălește în comparație cu ceea ce putem realiza, atunci când ne recunoaștem latura Divină.

Mulți dintre noi nici măcar nu-și dau seama că putem alege care aspea al nostru să constituie fundamentul pe care să ne construim viețile. Deci, nu e de mirare că mulți dintre noi permit sinelui inferior - temerile noastre, ego-ul nostru, poftele noastre și natura noastră umană - să ne influențeze alegerile și acțiunile și să coordoneze totul. Natura noastră umană este acea parte din noi care e condusă de instinctul de supraviețuire și de frică. Este partea care se luptă și trudește, manipulează și controlează, pentru ca noi să obținem ceea ce credem că ne aduce fericire. Șinele nostru uman cerșește recunoaștere și pretinde că lui i se datorează ceea ce creăm în viețile noastre. Natura noastră umană se agață de strategii și de planificări, deoarece nu se simte suficient de sigură pentru a avea încredere în ordinea Divină a vieții. Atunci când facem alegeri din perspectiva naturii noastre umane, rămânem într-un final cu o senzație de lipsă de putere, de deprimare și de epuizare.

Este important de știut că natura noastră umană nu „greșește”. De fapt, ea este minunată. Pentru ca noi să ne trăim cele mai mărețe vieți cu putință, trebuie să ne împăcăm cu șinele nostru uman, pentru că doar atunci ne vom putea preda viețile în mâinile Divinității. Șinele uman este păstrătorul multora dintre darurile noastre - dar, în același timp, este plin de limitări, scuze și planuri care servesc scopurilor lui.

Această întrebare Potrivită ne oferă șansa să alegem aspectul după care ne vom conduce viețile, alegerile zilnice și percepția noastră din fiecare moment. Ea ne dă puterea de a alege cine va conduce astăzi, latura mea Divină, sau cea umană?

Când i-am pus lui Shelley această întrebare pentru prima dată, era la capătul puterilor. Divorțată fiind, ea încerca să-și facă o carieră ca profesoară de liceu, o altă carieră ca mamă a doi adolescenți și o relație cu bărbatul pe care-l iubea. Cu senzația permanentă că era copleșită, Shelley se simțea de multe ori supărată, frustrată și nemulțumită. Zâmbetul fals de pe fața ei îi făcea pe cei din jur să se simtă păcăliți și derutați, deoarece, deși le zâmbea continuu, îi informa pe un ton extrem de aspru de toate lucrurile care considera ea că ar fi trebuit făcute altfel. Dădea ordine tuturor, din momentul în care se trezea dimineața și până își pune capul pe pernă seara. Își petrecea zilele încercând să găsească modalități prin care să obțină mai mulți bani de la fostul soț, să-l ajute pe prietenul care era interesat de ea și să-i facă pe cei doi copii ai ei să ducă la bun sfârșit tot ce era pe lista lor de activități zilnice - inclusiv temele - la timp și fără discuții. Recunoștea că se transformase într-un soi de tiran și, din acest motiv, începuse să se urască pe ea însăși și să-și urască viața.

Într-o zi, după o controversă cu un alt profesor din școală, Shelley a fugit în cancelarie și a izbucnit în plâns. Digul s-a spart și n-a mai putut

să se controleze. Brusc, în mijlocul durerii, nemulțumirii și frustrării, Shelley a văzut pentru prima dată că avea nevoie de ajutor. Când a venit la unul dintre seminarele mele, i-am cerut să facă o listă cu tot ceea ce-și dorea în viață, iată lista:

- Vreau o minte liniștită.
- Vreau să am încredere că cei din jurul meu vor avea grijă de ei înșiși.
- Vreau ca în fiecare zi să am timp pentru a face ceva numai pentru mine.
- Vreau să simt că sunt ajutată și susținută.
- Vreau să mă simt în legătură cu restul lumii.
- Vreau să fac ceva care să producă schimbări pozitive în lume.

Pe măsură ce citeam lista, era simplu de observat că Shelley se afla în mijlocul uneia dintre cele mai obișnuite lupte umane. Se simțea izolată, singură, speriată și complet ruptă de restul lumii. Viața ei se transformase exact în ceea ce dorise să evite. Devenise doar o persoană care încerca să supraviețuiască și nu femeia importantă care dorea să fie, care să facă schimbări pozitive în lume, să fie respectată și să fie un membru marcant al societății.

I-am cerut lui Shelley să se gândească la alegerile pe care le făcuse în ultimii ani și să se întrebe dacă acestea au fost manifestarea laturii ei umane, sau a sineiui superior -Divinitatea ei. La început, s-a uitat la mine de parcă aș fi fost nebună. Noțiunea de Divinitate, pur și simplu, nu făcea parte din vocabularul ei. I-am spus că fiecare alegere a noastră își are originea ori în șinele nostru inferior - natura noastră umană - ori în șinele nostru superior. Divinitatea noastră. Când i-am explicat în acest mod, i-a trebuit mai puțin de un minut să realizeze că marea majoritate a alegerilor ei izvorau din frică, fiind o reacție din trecutul ei, și erau făcute doar din considerente personale, fără a ține cont de ce anume voia ea să facă spre binele omenirii. I-am explicat că un astfel de răspuns nu este „rău” și că, de fapt, cei mai mulți dintre noi aleg în mod automat, conform intereselor personale - ceea ce este absolut omenesc. Am asigurat-o pe Shelley că e vorba doar despre instinctul nostru natural de supraviețuire și că, dacă nu ni se amintește acest lucru și nu suntem vigilenți, cădem înapoi în programele automate ale lui *eu, mine, al meu și eu însumi*- primul limbaj al naturii noastre umane.

După ce Shelley s-a gândit un timp la conversația noastră, am întrebat-o dacă ar fi dispusă să-și privească viața dintr-o perspectivă mai înaltă. Era mai mult decât dispusă. I-am cerut să închidă ochii și să vizualizeze cea mai înaltă perspectivă posibilă pentru ea însăși. În timp ce lacrimile îi curgeau pe obraji, Shelley și-a amintit de ea când era doar o femeie tânără, hotărâtă să schimbe lumea. S-a reconectat la dorința ei profundă de a deveni un adevărat educator și de a scrie cărți

care să-i ajute și pe alți profesori, pentru ca ei să devină mai eficienți și pentru a produce un impact mai mare asupra tinerilor de astăzi. Foarte adânc ascunsă era și dorința ei de a avea o viață de familie plină de iubire, comunicare și veselie.

După ce a petrecut mai multe minute contemplând viitorul care-i guvernase atât de multe decizii când era tânără și a văzut cum, după câteva dezamăgiri - încheierea căsătoriei ei și alte evenimente - acele vise au rămas o simplă amintire, aproape ștersă.

I-am sugerat apoi, să-și ia o pauză liniștită de prânz și să-și imagineze, cum era din nou tânăra care stătea în pragul celei mai mărețe perspective a vieții ei. I-am cerut să revină cu o listă a tuturor alegerilor pe care le-ar face, dacă ar ști că este o ființă divină, care are puterea de a face minuni în viața ei și a celorlalți, I-am sugerat să se gândească, în cel mai măreț mod posibil și să-și imagineze, că totul este posibil. Problema care se punea era cum ar acționa, dacă ar fi ghidată de Divinitatea ei și nu de latura ei umană. Lista arăta astfel:

- Mă voi trezi dimineața și voi petrece zece minute în liniște și rugăciune, pentru a mă conecta la șinele meu superior.

- Voi elabora un plan care să-mi reamintească de visul meu de a avea o influență pozitivă asupra profesoriilor din lume.

- Voi deveni membru al unei organizații de profesori și mă voi duce la conferințe de cel puțin două ori pe an, chiar dacă va trebui să plătesc eu cheltuielile.

- Îmi voi implica copiii în acest plan de influențare pozitivă a calității educației și le voi cere să-mi devină parteneri.

- Îi voi cere prietenului meu să petreacă o oră pe săptămână cu mine, pentru a mă sprijini să găsesc noi oportunități care să-mi sprijine inițiativa.

- Îi voi comunica directorului și celorlalți colegi de la școală activitatea în care m-am angajat.

- Voi împărtăși opiniile cu elevii mei.

- Voi mobiliza un grup de profesori care au același scopuri, sau unele similare, ca să formăm un grup de sprijin care să ne ajute pe toți să ne îndeplinim obiectivele.

- Voi găsi o slujbă deosebită pe perioada verii, cu ajutorul căreia să-mi suplimentez venitul.

În mai puțin de o oră, Shelley strălucea - era însuflețită, energică și profund ancorată în inima ei. Ostilitatea îi dispăruse și locul ei a fost luat de iubire și recunoștință.

Câteva săptămâni mai târziu, Shelley m-a anunțat că, întrucât a înțeles distincția dintre alegerile omenești și cele Divine, aceasta i-a transformat total realitatea și, în același timp, realitățile tuturor celor din jurul ei. Copiii erau însuflețiți, se simțeau mai iubiți și mai acceptați; prietenul ei era entuziasmat că ea și-a regăsit drumul către perspectiva sa cea mai înaltă. Shelley a spus că se simțea ca și când ar fi fost

îndrumată de ceva mult mai mare decât ea. „Cel mai mare dar pe care l-am primit de la această întrebare este că acum mă simt în legătură cu lumea ca un întreg”, mi-a spus ea.

Pot să afirm că 90% din noi lăsăm latura noastră umană să ne coordoneze viețile - și asta doar pentru simplul fapt că am uitat că avem puterea de a alege o cale mai înaltă. Nici măcar aceia dintre noi care au căutat mult în interiorul lor și care respectă o practică spirituală zilnică nu pot să spună că, în mod automat, acțiunile lor vor fi coordonate de Divinitatea lor, deoarece tendințele noastre umane au rădăcini atât de adânci, în timp ce folosim această întrebare, este important să înțelegem că a face alegeri din Divinitatea noastră e o practică ce trebuie cultivată în mod deliberat, în fiecare zi și în fiecare moment. Pentru cei mai mulți dintre noi, modul obișnuit în care funcționăm în lume se naște din natura noastră umană.

Toți putem avea succese, atunci când luăm decizii din partea noastră umană. În mod sigur, este posibil să obținem rezultate și să ne găsim împlinirea, făcând alegeri care se bazează pe șinele nostru uman. Mi-am demonstrat acest lucru de multe ori. Dar mai știu, din experiența mea personală, că atunci când ne conectăm la Divin, când luăm hotărârea de a cere îndrumare și putere dintr-un loc situat dincolo de șinele nostru individual, rezultatul este mult mai mare decât orice am fi putut crea noi, cu limitările noastre umane. Indiferent dacă este vorba de o afacere, o relație, o chestiune legată de copii, atunci când pășim în afara sinelui nostru îngust se obțin rezultate mult mai semnificative. Când vrem să soluționăm o problemă folosindu-ne de latura noastră umană, opțiunile sunt extrem de limitate. Dar, când îi încredințăm Divinității situația respectivă, răspunsul ne poate veni în multe feluri. Dintr-o dată putem vedea soluția salvatoare care fusese, de altfel, permanent în fața noastră. Am trăit toți experiența unei „coincidențe” când, de exemplu, cineva ne trimite un articol care ne oferă exact răspunsul pe care-l căutam. Sau, ne întâlnim cu cineva pe care nu l-am mai văzut de mult timp și aflăm că acesta are exact capacitatea sau relația de care aveam nevoie pentru a ne rezolva o chestiune de afaceri. Divinitatea este nelimitată. Ea funcționează dincolo de limitele umane -și când alegem să ne privim viețile prin ochii Divinității, vedem că și posibilitățile noastre sunt nelimitate.

Acest lucru este, în mod sigur, valabil pentru Mark, un bărbat care se apropie de șaiszeci de ani și actualmente este pensionar. În tinerețea lui, Mark fusese un avocat strălucit în Miami - o persoană cu care nu ți-ai fi dorit să te răfuești. Era cunoscut pentru geniul lui și pentru lipsa lui de scrupule. Era considerat o persoană cu o voință puternică, o personalitate strălucitoare și mereu stăpână pe situație. Se folosea de forța și de inteligența lui, pentru a-i intimida pe oameni. Cunoștințele sale în domeniul juridic îl propulsaseră în vârful piramidei. Când nu se ocupa de problemele clienților săi, avea propriile lui vendete de rezolvat. Ideea care-l călăuzea era să se răzbune pe cei

care-i greșiseră cândva. Timp de douăzeci și cinci de ani, Mark făcuse alegeri ce veneau din latura lui umană, nefiind conștient de faptul că, în final, aceste alegeri îi vor fura forța, îl vor lăsa fără putere și-i vor răpi dreptul de a duce o viață fericită. De fapt, el a plătit cu energia și cu fericirea sa acest atașament față de luptele sale pe plan personal.

Într-o zi, după încheierea unei alte asemenea bătălii, Mark a cedat. A recunoscut că nici nu mai conta dacă câștiga sau pierdea. După terminarea fiecărui proces se simțea vlăguit, obosit și neîmplinit. În aceste întreprinderi mărunte nu mai găsea nici o satisfacție sau rezolvare reală și nici o mulțumire, într-un moment de revelație, Mark și-a dat seama că victoriile erau inutile și pierderile înregistrate de el, devastatoare. Nu mai putea continua să ia decizii din acel loc din interiorul lui, al cărui singur interes era să se răzbune.

Într-un gest măreț, Mark și-a închis firma și și-a pus deoparte diploma de avocat. Rușinat de comportamentul lui obsesiv, Mark a apelat la o sursă superioară pentru îndrumare. Spre marea lui surprindere, răspunsurile căutate de el au apărut fără efort. A văzut că există o justiție superioară în lume, situată la un nivel mai înalt decât cea pe care o practica el -și că drumul Divin era calea către glorie, iar drumul uman era calea către suferință. Și-a dat seama că, în momentul în care renunța să se mai gândească numai la revendicările lui și urma calea superioară, își îmbunătățea nu numai propria viață, dar și pe cea a familiei și a comunității în general.

I-am cerut lui Mark să scrie tot ceea ce i-a adus faptul că trăia urmându-și latura sa umană. Lista arăta astfel:

- Securitate financiară
- Reputație
- Succes
- **Stres**
- Enervare
- Tumult emotional
- Conflict interior
- Mânie
- Supărare
- Dezamăgire
- Resemnare
- Sentimentul de goliciune interioară

În timp ce făcea lista, Mark și-a dat seama că, deși în exterior era un om de succes, în interior era o epavă. El a aflat că dacă accepta existența unei forțe superioare - mai înțeleaptă și mai corectă decât el - și dacă lua deciziile din perspectiva acestei forțe, răsplata depășea orice și-ar fi putut imagina, I-am cerut apoi lui Mark să enumere ce ar fi avut acum în viață, dacă deciziile luate pe parcurs ar fi provenit din

Divinitatea lui. Lista este următoarea:

- Liniște mentală
- Respect față de propria persoană
- Mai mult timp destinat proiectelor comunității
- Mai mult timp destinat familiei
- Mai mult timp și energie pentru a fi creativ și productiv
- O inimă mai iubitoare
- Un respect mai mare pentru timpul și energia sa

Mark a început să aibă o perspectivă mai largă asupra vieții și opțiunilor lui. Acum trăiește fiecare zi cu înțelegerea că noi, oamenii, avem un potențial foarte mare de evoluție, de expansiune și de influențare a vieților celor cu care intrăm în contact și că avem doar un timp limitat pentru a face asta. A învățat pe pielea lui că atunci când ne pierdem timpul criticând, acuzând, judecând și dând vina pe lumea din jurul nostru, alegem, de fapt, să trăim o viață la un nivel de conștiință unde sălășluiește suferința și unde crește nemulțumirea. El mi-a mărturisit înțelepciunea pe care i-a oferit-o această experiență: atunci când ne irosim timpul privind imaginea de dimensiuni reduse, nu ne mai rămâne timp pentru a ne devota imaginii de ansamblu. Imaginea de ansamblu nu ne conține numai pe noi, ci și lumea din jurul nostru. Mark a înțeles că opțiunea de a acționa din latura lui Divină ar putea însemna, uneori, să întoarcă și celălalt obraz, sau să renunțe la atitudinea lui. Imaginea de ansamblu ne cere să înțelegem ca sunt o mulțime de oameni inconștienți în lume, care acționează astfel încât agresează starea de bine a celorlalți.

Când vă hotărâți să folosiți această întrebare Potrivită, primul pas este să vă angajați să urmați calea superioară și să acceptați să fiți îndrumați de forța, oricare ar fi ea, în existența căreia credeți. Această forță poate fi Dumnezeu, Spiritul, universul, iubirea, natura, sau ființa voastră superioară. Apoi, faceți o listă cu ce ați avea disponibil, dacă v-ați conduce viața conform acestei surse, dacă i-ați permite acestei surse să facă pentru voi ceea ce nu ați putea face de unul singur. Eu am făcut acest lucru acum câțiva ani, când am luat hotărârea să las ca acțiunile mele să fie îndrumate de șinele meu superior. Era important pentru mine să trec pe hârtie toate beneficiile pe care le-aș fi obținut, dacă aș fi renunțat să-i dau întâietate laturii mele umane. Păstrez această listă la îndemână, pentru ca, ori de câte ori sunt tentată să iau o decizie care, într-un final, nu va fi în folosul întregului, să o citesc și să mă reîntorc în acel loc Divin din interiorul meu. Iată lista cu ceea ce mi se oferă, atunci când permit Divinității mele să mă ghideze:

- Credința că totul se va rezolva în interesul meu cel mai înalt, chiar dacă eu nu pot vedea acest lucru în momentul actual.

- Cunoașterea faptului că voi avea tot ce-mi trebuie, inclusiv timp suficient.

- Liniștea minții și deschidere către experimentarea unor realități mai largi.
- Sentimentul de ușurare datorat mersului în direcția fluxului vieții, în loc să mă lupt zadarnic, încercând să „rezolv” situațiile.
- Acces la oameni și la conjuncturi potrivite, astfel încât să-mi pot face cunoscut mesajul.
- Cunoașterea faptului că pot să am încredere în ordinea Divină.
- Cunoașterea faptului că nu sunt niciodată singură.

Odată ce acceptăm să fim ghidați de șinele nostru Divin, se întâmplă ceva magic. Începem să vedem lumea prin lentile pure, pline de iubire. Ne trezim și căutăm dovezi ale lucrării Divine în viețile noastre și putem să ne concentrăm pe ceea ce se întâmplă pe moment, mai degrabă decât să ne pierdem timpul și energia făcând proiecții în viitor, sau rumegând asupra situațiilor din trecut.

Căutăm oportunități pentru a fi de ajutor întregului, suntem dispuși să renunțăm la prejudecățile noastre și, în schimb, să căutăm darurile pe care ni le oferă orice situație. Când privim cu ochii ființei noastre Divine, căutăm binele din viețile noastre și suntem recunoscători că suntem în viață și într-un corp - că avem capacitatea neprețuită de a gândi, simți și de a ne aduce contribuția.

Veți ști că sunteți condus de Divinitatea voastră și nu de latura umană, atunci când veți fi într-o stare de permanentă uimire plină de admirație și evlavie față de viața voastră și față de univers. Vă veți simți conectat la întreg și în siguranță și veți avea încrederea că puteți primi tot ce aveți nevoie și tot ceea ce vă doriți. Vă veți simți îndreptățiți să primiți ajutorul și sprijinul universului și veți observa, cu uimire, cum dorințele inimilor voastre vor fi împlinite spontan și fără nici un efort.

Deci, marea întrebare este: ce strategie ați putea adopta voi astăzi, pentru a alege o experiență Divină, în locul unei experiențe umane? Ce element de sprijin va trebui să creați, astfel încât să vă amintiți că aveți puterea de a alege? Ce anume vă va reaminti că alegerea vă aparține în fiecare zi?

La început, eu am folosit în diferite locuri bilețele pe care scria: „Acum aleg din latura mea umană, sau din Divinitatea mea?” Le-am pus în mașină, le purtam cu mine în portofel și erau răspândite peste tot pe biroul meu. Sau vorbeam zilnic cu un prieten, pentru a ne sprijini reciproc, în efortul nostru de a lua decizii bazate pe Divinitatea din noi. Ceea ce vreau să spun este că, dacă avem de gând să facem ceva ieșit din limitele obișnuitului și să ne trăim viețile la nivelul cel mai înalt al conștiinței noastre, trebuie să ne implicăm complet în alegerile pe care le facem zilnic.

Cu toții avem capacitatea de a ne accesa Divinitatea și de a o împărtăși cu lumea întreagă. A gândi din perspectiva Divinității noastre înseamnă să accesăm conștient nivelul superior din interiorul nostru,

Înainte de a lua decizii care ne pot afecta pe noi, pe alții și lumea în general. Înseamnă că ne menținem la un standard superior și că suntem gata să renunțăm la opiniile noastre personale. Valoarea acestei întrebări o reprezintă capacitatea ei de a transforma inconștientul în conștient și de a ne oferi perspective și puncte de vedere care, înainte, nu ne-ar fi fost accesibile.

Faptul că punem această întrebare Potrivită ne permite să vedem o versiune mai largă, mai extinsă despre noi înșine, chiar și atunci când trăim o experiență umană.

Oare poate exista un mod mai măreț de a ne trăi viața, decât acela în care să aducem frumusețea, blândețea și măreția noastră în toate situațiile?

Ce dar mai măreț poate oferi lumii fiecare dintre noi, decât acela de a permite Divinului să ne conducă, liber și necondiționat, viețile?

14

A TRĂI RĂSPUNSURILE

V-ați întrebat, vreodată, în ce constă măreția unei persoane? O persoană extraordinară este o persoană obișnuită, care face alegeri extraordinare. Oamenii extraordinari au perspective mai înalte despre ei înșiși, decât acelea dictate de angajamentele ascunse. Ei renunță la viețile lor individuale, pentru a servi lumea din jurul lor. Oamenii extraordinari fac alegeri care sunt în acord nu numai cu cea mai înaltă expresie a lor, dar și cu binele superior al lumii. Dacă cercetați cu atenție oamenii pe care-i considerați extraordinari, veți afla că se străduiesc să atingă perfecțiunea, să-și aducă contribuția în lume, să nu se mulțumească cu puțin, să fie un exemplu pentru ceilalți și să urmeze o cale superioară.

Fiecare dintre noi are acest potențial extraordinar. Promisiunea unei flori se află în fiecare sămânță și în fiecare dintre noi există capacitatea de a trăi o viață extraordinară. Dar, la fel cum sămânța are nevoie de soare și de apă pentru a se transforma într-o floare, la fel și noi avem nevoie de hrană și de sprijin, pentru a ajunge la deplina noastră măreție. Vă promit că folosind aceste întrebări Potrivite și apoi acționând corespunzător, veți face, una după alta, alegeri extraordinare, care vă vor ajuta să deveniți persoanele care ați fost sortiți să deveniți.

Am început călătoria miraculoasă de trezire la totalitatea naturii mele umane și a Divinității mele, cu aproximativ douăzeci și cinci de ani în urmă. Pe drumul către viața extraordinară pe care o am astăzi, mi-am dedicat mii de ore seminarelor, conferințelor, cărților și terapiei. Dar, ca să fiu sinceră, lucrul care m-a sprijinit mai mult decât toate acele instrumente minunate, a fost faptul că am avut alături de mine

un consilier. Am auzit odată pe cineva spunând: „Nimeni nu ajunge la Olimpiadă fără un antrenor, deci de ce să încercați să vă câștigați cea mai bună viață, fără a avea un consilier?” Ei bine, m-am gândit eu, totul este foarte clar. Consilierii ne sunt ca niște ghizi. Ei ne arată unde suntem, păstrează în minte destinația la care dorim să ajungem și ne sprijină în a face orice corecție ar fi necesară pentru a ne atinge obiectivele. Fiecare dintre noi are nevoie de un consilier și fiecare are dreptul la unul. Eram pe la începutul călătoriei mele, când am decis că, dacă ar fi să manifest cea mai bună viață cu putință pentru mine și familia mea, aș avea nevoie de un consilier. Pot spune cu sinceritate că, de atunci, nu mi-a lipsit niciodată prezența unei persoane care să mă sprijine și să mă îndrume în indiferent care domeniu al vieții mele. De-a lungul timpului am avut mulți consilieri diferiți -unii prieteni, alții specialiști. Ei sunt pretutindeni în jurul nostru. Dar ei sunt atât de utili, pe cât le permitem noi să fie.

Astăzi, consilierii mei se asigură că voi face exact ce spun că vreau să fac. Ei îmi subliniază punctele slabe ale propriei mele perspective și îmi arată care ar trebui să fie următoarele mișcări. Consilierii mei sunt eroii mei. Ei sunt întotdeauna în culise, oferindu-mi stabilitate și însuflețindu-mă să-mi ating maximum de potențial. Cu siguranță că nu aș fi ajuns unde sunt astăzi, dacă aș fi fost singură. Alături de mine sunt unii dintre cei mai extraordinari oameni din lume. Caut să am în jurul meu oameni dedicați cauzei mele și binelui meu suprem - la fel cum sunt și eu pentru alții - și care sunt categorici în hotărârea lor de a mă ajuta să transmit lumii mesajul meu. Ei mă opresc atunci când mă abat de la drum, mă înfruntă când le fac probleme, mă iubesc când îmi este teamă, mă aplaudă când am rezultate remarcabile - și marea lor majoritate mă inspiră să devin cel mai bun posibil.

Deci, iată întrebarea finală pe care v-o pun: De ce anume ați avea nevoie, pentru a vă crea propria voastră galerie de susținători? Ce ar trebui să creați, pentru a fi siguri că, indiferent de locul în care vă aflați în viață, aveți pe cineva alături care vă arată cea mai înaltă imagine a voastră și vă sprijină să vă puneți întrebările Potrivite, pe cineva care să vă susțină în a face alegeri în direct acord cu visele voastre de viitor?

A avea acest sprijin nu înseamnă neapărat să cheltuiți și mulți bani. Dacă nu vă permiteți să angajați un consilier inte-grativ, puteți aduna în jurul vostru și alte persoane care să vă ajute să vă puneți întrebările Potrivite și să luați deciziile corecte, îi puteți cere unui profesor sau unui prieten pe care-l admirați să vă fie mentor, iar voi puteți face același lucru pentru altcineva. Tot ce vă trebuie este o persoană care să nu vă permită să faceți compromisuri, sau să reveniți la tiparele angajamentelor voastre ascunse, cineva care să vă reamintească ceea ce ați spus că veți face și care sunt scopurile voastre, chiar și atunci când uitați de ele. Sper că v-ați dat seama că

Întrebările Potrivite nu se referă numai la o singură opțiune majoră, ci și la toate acele mici alegeri pe care le faceți pe parcursul zilei. Întrebările Potrivite vă dau puterea de a face alegerea cea mai înaltă, în orice moment al vieții voastre. Dacă nu asta urmăriți - dacă vreți să continuați să vă lamentați, spunând „săracul de mine”, dacă sunteți hotărâți să rămâneți o victimă și nu vreți să obțineți ceea ce vă doriți - atunci nu folosiți aceste întrebări. Dar, dacă sunteți hotărâți să deveniți creatori responsabili ai realității voastre, să vă atingeți maximumul de potențial și doriți ca viețile voastre să aibă relevanță, atunci aceste întrebări vă vor arăta calea.

Întrebările Potrivite vă fac conștienți de consecințele alegerilor voastre și vă motivează pentru a urma o cale mai înaltă. Doar punându-vă sub semnul întrebării reacțiile automate, puteți ieși din transa negării și veți putea merge pe alte trasee, în final, sunteți singurii care vă puteți schimba direcția vieții. Nimeni nu o poate face în locul vostru. Oamenii vă vor spune, iar și iar, că vă îndreptați către o direcție greșită, dar până nu vă convingeți, până nu vă saturați să tot mergeți în cerc, nimic nu se va schimba. Nimeni nu vă poate alege direcția vieții, nimeni nu vă poate obliga să mergeți pe o anumită cale, decât voi înșivă. Aveți de ales: drumul spre nicăieri, sau drumul către destinația visurilor voastre - o viață extraordinară.

Voi, alegeți!

DESPRE AUTOARE

Autoarea Debbie Ford, cotate de *New York Times* ca unul dintre cei mai importanți scriitori contemporani, este o expertă de recunoaștere internațională în domeniul transformării spirituale. Cele trei cărți publicate anterior, *Partea întunecată a căutărilor de lumină**, *Divorțul spiritual* și *Secretul umbrei*** au fost traduse în douăzeci și două de limbi, și sunt folosite ca manuale de educație în universități și alte instituții de educație și de pregătire spirituală de pe tot globul. Este fondatoarea Institutului Ford pentru Consiliere Integrativă, o organizație de dezvoltare personală care îi pregătește toți cei care doresc, oferindu-le calificările, diplomele și procedeele necesare pentru a crea o formă de consiliere unică, cu impact asupra vieților oamenilor. Sute de Consilieri Integrativi autorizați folosesc marca înregistrată a lui Debbie, pentru a-i sprijini pe oameni să aibă cele mai mărețe căi în viață.

Misiunea lui Debbie este de „a-i face pe oameni să ducă vieți complet integrate”. Pe lângă prelegerile ținute la conferințe și în diferite grupuri din Statele Unite și Canada, Debbie conduce personal renumitul seminar „Shadow Process Workshop”, o experiență profund transformatoare de trei zile, care aduce în viața participanților iubire de sine și libertate emoțională.

Adresa ei de Internet, www.debbieford.com, atrage mii de cititori în fiecare lună, cititori care doresc să obțină rezultate pozitive prin cursurile, publicațiile și seria ei de casete. Este, de asemenea, autoarea unei publicații informative, care apare de două ori pe săptămână, denumită *The Right Questions in Action*.

ZECE INTREBARI PROFUNDE CARE NE VOR SCHIMBA MODUL DE A LUA DECIZIILE SI, IN CONSECINTA. NE VOR OFERI PUTEREA DE A NE IMPLINI TOATE VISELE.