

Scris de Albu Constantin

Manualul gândirii raționale

București

2026

Cuprins:

0. Conștientizarea vieții.

1. Punerea de întrebări pentru a menține partea rațională dominantă.

2. Observarea constantă a gradului de negativ și pozitiv din viața ta.

3. Meditația despre frumusețea vieții și despre cât de puțin înseamnă moartea.

4. Învăță să fii răbdător și să înțelegi că toate lucrurile se schimbă.

5. Înarmarea prin religie și credință.

6. Percepția hranei pentru organism, nu pentru plăcere.

7. Menținerea unui corp sănătos prin mișcare.

8. Gestionarea fricilor și a emoțiilor.

9. Amintirile bune și rele, cu ce te ajută.

10. Căutarea noului din viață.

Capitolul 0.

Conștientizarea vieții

0.1. Scoala de gândire rațională și dezvoltare personală

O școală modernă, unde se predă o singură materie esențială: gândirea rațională. Accentul este pus pe definirea și aplicarea proceselor mentale pentru a deveni un om evoluat, conștient și echilibrat în viața de zi cu zi.

Aici vei învăța cum să îți controlezi simțurile, să îți definești personalitatea, să te pregătești să trăiești. Vei învăța să stăpânești teama și să o folosești doar atunci când îți e utilă.

Vei învăța care e diferența dintre a trăi și a supraviețui, vei înțelege lumea ce te înconjoară.

Vei învăța despre adevăratele valori morale, despre etică, caracter și integritate și vei respinge treptat conceptul de valoare exclusiv materială, deoarece valoarea autentică nu se măsoară în bani sau bunuri, ci în cine ești și cum trăiești. După ce o să termini lecțiile o să

descoperi libertatea de a alege așa cum ar trebui să alegi. Alegerile cele mai importante vor fi: drumul tău în viață și ce vrei să devii.

0.2. Manualul gândirii raționale

Toți am trăit, câteodată, o stare extremă de frică, de îngrijorare sau de încordare. Câteodată, starea asta durează o zi sau poate două, ori poate un an sau mai mult. Am început toți să ne punem întrebări greșite: „Ce se întâmplă cu mine?”, „De ce reacționez așa?”, „De ce îmi este teamă?”, „Corpul meu de ce nu mă ascultă?”. Sau oare mă ascultă? Întrebarea corectă este, de fapt: „E normal ce se întâmplă cu mine?”. Răspunsul este: DA. Absolut normal.

Corpul reacționează la stimulul minții. Este atât de unit cu mintea ta, încât nu trebuie să-i dai ordine, ci pur și simplu reacționează la gândurile tale. Are modul lui de a reacționa și o să detaliez mai jos câteva moduri, deși sunt atât de multe, încât nu ne-ar ajunge o simplă pagină. Dar subliniez – toate sunt naturale, normale și nimic nu este ieșit din comun. Să încerc să-ți lămuresc, totuși, întrebarea “dacă este normal”. Este vorba despre lumea în care trăim.

O lume care se ferește să discute despre asta. Părinții, primii profesori, încearcă să te crească, dar în foarte rare cazuri te pregătesc și mental. La școală ești învățat să asimilezi și să procesezi informații aplicate economic și mai puțin informații despre mintea ta. De aceea, în contextul în care nimeni nu vorbește despre minte, ți se pare, într-un fel, un caz unicat, ca și cum ai pățit tu ceva și te-ai defectat. Subliniez: toți trecem prin etapa asta. Toți evoluăm și toți simțim schimbarea asta într-un fel care ne sperie.

Frica asta extremă sau constantă care te apasă este, de fapt, o conștientizare. Până acum mergeai pe stradă, printre blocuri, privind mașini, oameni și clădiri, liniștit. Acum te temi. Care este diferența dintre cel de dinainte și cel de acum? Acum conștientizezi. Conștientizezi că blocurile au flori în ghivece pe pervaz, iar tu treci exact pe sub ele. Conștientizezi că privirea ta este înainte, nu în sus, și că oricând poate să-ți cadă în cap un ghiveci smuls de vânt. Conștientizezi că oamenii nu sunt toți așa de frumoși și veseli. Unii sunt agresivi, unii sunt violenți sau cu caractere stricate, iar tu începi să-i deosebești. Pe stradă

vezi mașinile, vezi șoferii cum conduc, claxonează și le simți agresivitatea.

Conștientizezi că mergi la câțiva metri de mașini care cântăresc o tonă și că oricând un șofer, căruia poate i s-a făcut rău, poate să tragă de volan spre tine. Așa că încerci să compensezi prin activarea simțurilor; încerci să fii atent la oameni, la vânt, la blocuri, la ghivecele de flori. Starea ta de atenție maximă pune și corpul în postura de luptă sau de fugă. Mai corect, în postura de supraviețuitor. Totuși, corpul nu este ca mintea. El este mai greoi, are sisteme care nu se activează și nu se dezactivează la fel de repede ca un gând. Durează puțin să se activeze, dar durează mult mai mult să se relaxeze. Tehnicile de relaxare înseamnă proceduri care necesită timp, pentru că asta este important: durata.

Știu că tu vrei pastila magică și să treci de la „îmi este frică” la „gata, sunt perfect liniștit”, doar că nu există pastila asta. Corpul are regulile lui, iar mai jos le vei înțelege. Pentru că asta este întrebarea cea mai grea: „Ce se întâmplă cu mine?”. Răspunsul elimină frica, temerea și le înlocuiește cu acceptarea și înțelegerea. Drumul acesta nou care începe este, de fapt, un drum al evoluției.

Poți să încerci să fugi, să cauți soluții, dar, într-un final, vei înțelege că tu ești cel care trebuie să accepte, să înțeleagă și să repare. Nu cere ajutor de la alții, pentru că doar tu ai tot ce-ți trebuie. Trebuie să te cunoști ca organism, la fel cum trebuie să-ți cunoști mintea, să-ți înțelegi raționamentele și motivele lor, să înțelegi frica și de ce o activezi. Să accepți că organismul și mintea lucrează împreună – în moduri diferite, dar împreună. Unificarea minte-trup îți va aduce liniște și pace, atât în trup, cât și în minte.

=Mens sana in corpore sano.=

Evoluția minții umane nu respectă un set de reguli, iar o minte evoluată nu se poate evalua după nivelul de cunoștințe. Evoluția minții ține de procese și de conexiuni; este, de fapt, o evoluție procesuală. Modul cum primești, cum descoperi și cum prelucrezi informațiile, întrebările pe care le cauți și pe care le pui, postura ta în raport cu o anumită problemă sunt doar câteva elemente ce compun o minte evoluată și rațională.

Nu vreau să lungesc povestea ca să nu pierdem timpul inutil. După ce o să termini capitolele de lucru, o să te rog să le recitești câte unul, o dată pe zi. De ce îți cer

asta? Pentru că mintea omului procesează informația în mai multe etape. Etapa unu: cea de acceptare a informației, dacă ești de acord cu parametrii logici. Etapa a doua: când informația devine informație proprie, acceptată și trecută prin filtrele individuale. Atunci începi să îi transmiți subconștientului, prin fiecare recitare, să o memoreze deoarece este importantă. Etapa a treia este când informația este complet a ta și o scoți din subconștient ca să o aplici de fiecare dată când e nevoie.

O să vezi separat regulile pe care trebuie să le respecti. Le vei respecta dacă vei urma cele trei etape, iar regulile vor fi, de fapt, regulile tale. Ele vor deveni principii de viață solidă, rațională, puternică, dar mai ales evoluată.

Asta nu e, de fapt, o simpla carte, ci mai degrabă un manual pe care nu l-am avut niciodată și mi l-aș fi dorit. Un manual care trebuia să existe în școală, alături de un profesor care să îl predea. Manualul unei gândiri raționale și al unei minți evolute. După ce o să îl înveți, dar mai ales după ce o să îl înțelegi, o să poți să îți controlezi gândurile și să îți strunești mintea să meargă acolo unde

dorești să fie. O să înțelegi armonia: minte sănătoasă în corp sănătos.

Sunt capitole de lucru și sunt puse într-o anumită ordine, ca să te ajute să faci fiecare etapă complet. După ce termini capitolele de lucru și meditațiile, o să îți ofer câteva direcții în care să îți încerci puterile nou dobândite. De aici încolo, o să fie un drum fabulos pe care o să îl faci. Diferența e că o să îl faci plin de liniște și de pace interioară, în armonie.

O să urci trepte și, din ucenic, o să devii maestru. În momentul ăsta, o să înțelegi cât de mare e potențialul tău, cât de puțin știi, dar cât de fericit ești că ai ajuns pe drumul ăsta. O să ajungi un ocean de liniște unic, pentru că fiecare dintre noi e unic, sculptat de modul în care s-a adaptat la situațiile trăite, dezvoltând mecanisme unice. Nu îți cer să ai încredere în mine. Îți cer să ai încredere în tine.

0.3. Neliniștea prin ochii celui care simte

În panica și în confuzia ce te cuprind câteodată, cea mai grea întrebare e: ce se întâmplă cu mine? Ai

senzația că explodezi, că presiunea din tine, care crește, te va rupe în bucăți. Simți amețeală, greață, dureri de stomac, dureri în piept. Îți amorțesc degetele și apoi te furcă, îți simți picioarele reci, iar frigul te face să îți pierzi controlul și să tremuri violent.

Ai variații bruște de temperatură – când îți crește temperatura corpului și simți că te sufoci, imediat după începi să tremuri de frig, cu frisoane care te zguduie. Senzațiile de durere sunt cumplite: te lovești la un deget și simți că ți s-a rupt toată mâna. Traficul intestinal niciodată nu e în ordine, stomacul te doare constant și, când nu te doare, scoate zgomote ce te fac să te jenezi de persoanele din jur.

Te doare pieptul, te doare în stânga, pe unde ar trebui să fie inima, te doare în dreapta, pe unde presupui că e ficatul. Cam așa arată o stare de anxietate și probabil ai simțit singur o parte sau toate simptomele de mai sus, alături de altele mai crunte și „creative”. Sună ca un mare iad, nu? Așa este, și la asta mă refer când spun că poți să stai în iad sau să fugi.

Dacă fugi, peste o perioadă de timp o să ajungi iarăși în acest iad mental. Dacă stai, atunci o să trăiești cu

demonii tăi, o să îi cunoști, o să vezi cum au apărut și cum pot fi uciși. O să transformi iadul în casa ta, locul tău de joacă, iar demonii o să devină jucăriile tale. Pe unii poate chiar o să îi ții ca animăluțe de companie, pentru că o să pară drăguți și micuți, deși acum par cumpliți și înfricoșători.

Drumul e lung până acolo. E greu. Dar l-ai ales, așa că hai să răspundem la întrebările care sunt inevitabile în mintea ta.

0.4. Ce se întâmplă?

Să încep cu ce se întâmplă. Mintea ta evoluează constant, acumulând informații sau trecând prin emoții și situații. Cu cât evoluția este mai constantă, cu atât ai timp să asimilezi dezvoltarea fără să iasă în evidență. Ca de exemplu atunci când faci un antrenament identic zi de zi și devii mai puternic cu fiecare zi, fără să iasă asta în evidență și fără ca măcar tu să îți dai seama.

În modul violent, o situație dificilă, o emoție puternică sau o teamă groaznică te face să evoluezi mult mai rapid. E vorba de instinctul de supraviețuire care se activează în cazul emoțiilor puternice pentru a preveni sau

evita o traumă. De cele mai multe ori, nu se rezolvă pentru că nu există niciun set de instrucțiuni: ce să faci, cum să faci. Țasta e și rolul manualului de gândire rațională.

Să revenim: mintea ta realizează, ca urmare a evenimentului sau evenimentelor, că e nevoie de mai mult ca să poți trece peste, ca să supraviețuiești, și activează mecanismul de evoluție. Doar că nu îl activează ca la o emoție normală și la un ritm cu care te-ai obișnuit — ca la o mașină unde motorul rulează liniștit la câteva mii de turații — ci îl duce direct la maxim. Mașina ta merge direct la turație maximă, pe zona roșie. E ca atunci când te duci la antrenamente și a doua zi vezi că ești de două ori mai puternic, de două ori mai rapid și de două ori mai alert decât erai ieri. Iar asta se întâmplă brusc. Așa că începi să pui întrebări: oare e bine, oare e rău, oare poți să faci față acum că s-a schimbat totul? Normal era să fii slab, acum nu mai ești. Oare e un vis care se va termina, e un coșmar poate sau e realitatea?

Asta se întâmplă în interiorul tău și asta simți de fapt: creșterea puterii tale la un nivel care nu a mai fost înainte, și asta foarte repede. Ca să îți stăpânești noile puteri, trebuie să le înțelegi, să le accepți și, de ce nu, să

le dezvolti în continuare. O parte o să o explic eu și o parte o să o las la analiza ta, să te descoperi ca organism.

Vei afla ce nu știai despre tine: ce face fiecare buton al corpului tău, cum se activează, cum se realizează magia, dar mai ales cum faci trecerea spre calitățile tale ascunse. Dacă te întrebi de ce să faci treaba asta, îți răspund cu o întrebare: când cumperi un telefon nou, verifici ce face fiecare funcție și fiecare buton? Ai primit un organism acum ceva vreme – ai căutat să vezi ce face fiecare funcție și fiecare buton?

0.5. Activarea organelor de simț

Să revenim și să vedem ce se întâmplă în general și apoi o să particularizăm. Evoluția fizică este manifestată prin activarea organelor de simț. Ochii devin alerți și focalizează cu o claritate fantastică, urechile aud zgomote foarte ușoare, mirosul detectează zeci, sute, mii de arome, iar pielea ta devine receptivă și simți orice atingere. Separat de asta, o să remarci că mai ai un simț magnetic și un simț energetic. Astea două simțuri nu se prea regăsesc în cărți, dar există, iar cei care au trecut prin astfel de procese pot să le recunoască și, de ce nu, să le

dezvolte. Hai să începem cu fiecare element și să îl corelăm cu ce simți.

Ochii focalizează excelent. Câteva secunde dacă te uiți la un obiect, remarci detalii la cel mai mare nivel. În cele câteva secunde de privit fix, o să simți efectiv cum se ajustează imaginea mai aproape sau mai departe, ca un fel de zoom. Ochiul tău reglează claritatea și o să simți efectiv cum face asta, parca aplică filtre de decodare. De ce face asta? Ca să identifice pericolul pentru tine ca organism. Când se realizează acest zoom, cadrul rămâne în ceață, iar focusul scoate în evidență ce ai selecționat să privești cu atenție. Dacă nu găsești nimic amenințător, atunci ochii tăi o să caute în continuare, repetând procesul. Asta înseamnă că o să vezi ceață – clar – ceață – clar foarte repede, ceea ce va duce la o senzație de amețelă însoțită de greață și de pierdere a controlului.

Tot de la ochi apar și durerile de cap, migrenele, pentru că în timpul focalizării intense, pe lângă încordarea mușchilor, tu nici nu o să mai clipești, ca să nu pierzi informația vizuală. Așa retina se usucă, clipitul devine rapid și superficial, iar în câteva ore simți zgârieturi când clipești. Picăturile nu prea ajută; doar tu te poți ajuta,

folosind propriile glande de lubrifiere pentru a-ți menține ochii în stare optimă.

Dezvoltarea auzului este poate cea mai evidentă. Resimți zgomotele puternice atât de tare, încât te chinuie efectiv. Auzul e corelat cu urechea internă a echilibrului. O adaptare la un auz mai bun o să îți dea probleme de echilibru; o să simți că de abia te ții pe picioare și o să te sprijini de obiecte ca un om bătrân. Prin suferința asta, vei dezvolta un simț al auzului impecabil.

Dezvoltarea mirosului îți aduce conexiuni stomacale, de la stări de greață și dezgust, la foame intensă sau poftă intensă. Din păcate, mirosul omului este slab dezvoltat, iar anatomic este procesat în lobul central, responsabil cu partea rațională. O să mai discutăm despre asta; momentan, discutăm despre ce simți. Prin dezvoltarea mirosului se antrenează pregătirile stomacului. Când vrei să mănânci ceva, activezi în organism procesele necesare pentru digestia a ceea ce vei ingera. De asemenea, produci hormoni ce reglează și analizează dacă ai nevoie să mănânci sau nu.

Poftele și dorințele alimentare grăbesc digestia pentru a face loc pentru o altă ingerare. Grăbirea digestiei

se face prin scurtarea timpului de trecere al bolului alimentar prin intestine. Peristaltismul este mișcarea normală de contracție și relaxare a intestinelor pentru împingerea mâncării în timp ce se absorb substanțele nutritive. La identificarea unei amenințări sau a unui pericol, cum se întâmplă în anxietate când ai impresia că ești în pericol, grăbirea digestiei se face mult mai puternic și mult mai repede.

Organismul vrea să se poată ocupa de „amenințare”, nu de digestie. Ca urmare, te „bucuri” de crampe, balonare sau diaree. Ca să închei simptomatologia asta nu tocmai plăcută, este evidentă și varianta constipației, când organismul blochează digestia pentru un pericol iminent. Dacă ar fi doar o oprire, ca o teamă sănătoasă de ceva real, nu ar fi nicio problemă, doar că de-a lungul câtorva ore se realizează multiple porniri și opriri succesive. O bucată de lut, dacă stă pe loc, se întărește; dacă este mișcată tot timpul, rămâne elastică. De fapt, sindromul de colon iritabil este doar un colon mult mai sensibil la stările tale.

Dacă te uiți la o planșă de anatomie, o să remarci că în jurul stomacului este colonul și că are două colțuri,

sub coaste, unde apar cel mai des durerile. Mesajele medicale îți spun adesea să fugi la doctor dacă te doare acolo, că poate fi ceva grav. Asta te face să te gândești la ce e mai rău. De la durere până la consult, treci prin emoții care iarăși blochează procesele digestive, iar peste câteva ore o iei de la capăt într-un cerc vicios. Doctorul te pune să faci zeci de analize și, în timp ce aștepti rezultatele, te întrebi speriat: „dacă e ceva grav?”.

Emoțiile reîncep cercul, iar durerea reapare. Analizele ies bune și tu primești un set de medicamente ca să ușureze digestia. Și totuși, digestia ta nu are nicio problemă reală, doar are nevoie de timp. Ai grijă ce mănânci, să nu faci excese, și învață să îți controlezi emoțiile; așa ai rezolvat și această problemă. Din cauza asta funcționează uneori sedativele sau alcoolul, deoarece amortesc trăirea emotivă pentru o perioadă. Ar fi ciudat ca doctorul să îți scrie pe rețetă să bei o bere la trei ore pentru digestie.

Fix la fel este și cu tratamentele pe care le primești, pentru că o pastilă reglează un lucru, dar poate strica altul. Este esențial să înțelegi un aspect fundamental: tu nu ai absolut nimic stricat în interior. Corpul tău doar

reacționează la viteza maximă la tot ce se întâmplă în mintea ta. Odată ce accepți că aceste senzații sunt doar răspunsuri la frică, vei vedea cum întregul sistem începe să se liniștească de la sine, fără să aibă nevoie de „reparații” exterioare constante.

0.6. Viața are gust... sau?

Să revenim la hiperactivarea simțurilor și la gust. Activarea gustului este făcută să contrabalanseze efectele digestive ale anxietății. Intensitatea gustului determină secreții salivare. Ce rol are saliva? Are mai multe roluri, dintre care două sunt deosebit de importante: să scadă aciditatea stomacală și să asigure ungerea bolului alimentar. În starea de anxietate, digestia este ori oprită, ori grăbită. La nivel de stomac, dacă digestia este oprită, atunci producția de acid va crește, pentru că, în orice variantă, alimentele ingerate trebuie mărunțite. Procesele sunt contrare: pe de o parte, stomacul își face rolul de a procesa alimentele, iar pe de altă parte, mintea spune „stop, avem altceva mai important de făcut, trebuie tratată o amenințare”.

Această pauză forțată se poate realiza doar cu ajutorul salivei și de aceea unul dintre cele mai comune simptome este gura uscată. La fel se explică și durerile în partea stângă, în zona superioară a coastelor, cauzate de creșterea acidității stomacale. Când corpul tău crede că e în pericol, folosește toate resursele pentru apărare, ignorând procesele normale. Poți să faci un test de stimulare a glandelor salivare atunci când te doare în partea stângă. Exercițiul cere să îți miști limba sus și jos, perind dinții pentru a crește producția glandelor. Odată înghițită saliva, o să vezi efectele foarte repede; în câteva secunde se ușurează presiunea și durerea, deoarece acidul este neutralizat natural.

0.7. În primul rând mirosul – cel ce activează centrul rațional

Să ne întoarcem la miros și să subliniem importanța și rolul lui. Mirosul activează partea rațională, așa că, din când în când, adu-mecă profund aerul din jur și decodează mirosurile ce sunt ascunse în el. E cel mai important exercițiu pe care trebuie să îl faci, alături de exercițiile de respirație. Inspirarea pe nas și expirarea pe

gură de trei ori, numărând în minte, te ajută să te ancorezi în prezent. A patra respirație o realizezi integral folosind doar gura, atât pentru inspirație, cât și pentru expirație.

Rolul acestui exercițiu este foarte important, deoarece activează partea rațională și o pune la treabă. Îți calmează bătaile inimii conform ritmului respirației, adică ritmul stabilit chiar de tine. Respirația pe gură va deveni un oftat, iar oftatul înseamnă recalibrarea naturală a bătailor inimii. În teorie, totul sună bine, ușor și simplu, nu-i așa? Totuși, în practică, lucrurile stau diferit. Nu știi cât de mult te înșeli dacă crezi că va fi ușor din prima încercare.

Controlul respirației în anxietate este cel care duce la atacul de panică sau, dimpotrivă, cel care oprește apărarea acestuia. O să fie greu, uneori cumplit; vei simți o senzație de lipsă de aer și vei avea impresia că nu îți ajunge ce inspiri pe nări, simțind că te sufoci. Dar, marele dar, aceasta este o luptă a controlului. Este vorba despre controlul tău asupra propriului tău organism și despre cum înveți să îți gestionezi reacțiile fizice.

Chiar și când lași o respirație sau două pe gură, pentru că nu mai rezști să respiri doar pe nas, tot control

se numește. Este o eliberare temporară a unui flux mai mare de oxigen. Singurul aspect de care trebuie să ții seama e că trebuie să îți golești mintea de orice și să te gândești la o propoziție exersată zi de zi. Un exemplu util este: „doar respirația contează 1, doar respirația contează 2, doar respirația contează 3”. Vom mai repeta din când în când aceste instrucțiuni.

Urmărind procesul, te încurajez să dezvolti diverse exerciții de respirație ținând cont de două elemente importante. Primul: trebuie să inspiri majoritar pe nas pentru un volum de oxigen redus. Al doilea: folosește mereu o numărătoare și o propoziție cheie pentru a păstra partea rațională activă tot timpul. Acesta este instrumentul tău principal, pe care să îl stăpânești prin practică zilnică, astfel încât să fie pregătit exact pentru momentele dificile.

0.8. Să continuăm răspunsurile

Să continuăm răspunsurile la ceea ce se întâmplă cu dezvoltarea senzitivă. Dezvoltarea senzitivă este interioară și exterioară. Partea în care resimți dureri, presiuni sau apăsări în perioada digestiei este o

sensibilitate internă, de asemenea dobândită pentru a evolua. Gândește-te că majoritatea oamenilor nici măcar nu simt asta; gândește-te că nici tu nu simțeai asta înainte. Pe de altă parte, sensibilitatea externă o să fie de cel puțin zece ori mai mare. O tăietură mică o să se simtă ca o rană majoră.

Reacția alergică a organismului o să fie exagerată, dar, pe de altă parte, normală în raport cu intensitatea stimulului senzitiv. Este încercarea organismului de a lua toate măsurile de protecție. Durerile musculare pe care, în mod normal, nu le simțeai, acum le simți. Simți bătaile inimii, simți mușchii, simți totul la un nivel care pare groaznic de ridicat. De fapt, este o senzație nouă, pentru că până acum nu ai fost conștient de ea și de capacitatea ta de a simți atât de intens.

Tot ce simți trebuie să fie explicat, întrucât are o explicație clară, anatomică. Trebuie să le explici, să le înțelegi și să accepți că este perfect normal. Este esențial să înțelegi cauzele și funcționalitatea lor. Mare grijă, totuși, să fii atent la modul în care emiți concluziile. Dacă pescuiești într-un lac, foarte probabil o să prinzi pești de dimensiuni normale. Foarte rar o să nimerеști un pește

gigantic. Cam așa este și cu concluziile tale despre propria sănătate.

Nu te gândi la ceva gigantic, pentru că șansele sunt de doar 1%. În 99% din cazuri, va fi normalitate. În 1% din cazuri, durerea de stomac poate să fie o boală gravă; în 99% din cazuri, este o simplă indigestie. 1% reprezintă o boală gravă, iar 99% este ceva ușor vindecabil. De asemenea, aplici aceleași procente și când situația se repetă, deoarece aceste proporții rămân neschimbate și la următoarea situație prin care treci.

În mod normal, trebuie să verifici memoria durerii. Memoria durerii este înregistrată în timpul unui eveniment trecut foarte dureros, care te-a șocat și te-a speriat. Trebuie să te gândești ce ți s-a întâmplat și cum ți s-a întâmplat. Este necesar să iei evenimentul nefericit la studiat pentru a rememora amintirea. Fă asta câte puțin în fiecare zi, dar niciodată mai mult de 30 de minute. Trebuie să verifici toate detaliile amintirii: unde erai, ce făceai, cum erai îmbrăcat sau ce mirosuri erau în aer. Toate detaliile pe care le-ai înregistrat atunci au rămas stocate. Apoi, trebuie să îți amintești ce te-ai gândit, ce raționament ai făcut atunci, dar mai ales ce ai zis și ce ai

stabilit să nu mai faci niciodată ca urmare directă a acelui eveniment. După ce ai identificat asta, uită-te în trecut să vezi de câte ori chiar ți-ai respectat cuvântul, doar ca să nu mai ajungi în situația dramatică. Să știi că aceasta este cea mai frecventă eroare a omului.

În momentul când ai stabilit să nu mai faci un anume lucru, practic ai închis trauma într-o cutie și stai tot timpul cu teama că s-ar putea rupe, iar demonul ascuns acolo o să scape. Cum tu ai făcut cutia, de fapt o să îți fie frică de tine; te vei îndoii că poți să o menții închisă, poate vei fi neatent sau poate o să uiți. Așa îți bagi îndoiala în suflet și ridici fricii o statuie pe care nici măcar nu poți să o atingi. Cutia aceasta va apărea constant, mai ales dacă activitatea pe care ai stabilit să nu o mai faci este obișnuită și te întâlnești cu ea mereu. Ai stabilit, de fapt, un protocol de aducere aminte al fricii și îl porți cu tine tot timpul. Poate e ușor să porți o cutie în spinare, dar peste zece ani, când o să ai o sută de cutii realizate pe același raționament, cum crezi că o să fie? De asta îți spuneam că trebuie să desfaci cutiile și să dai foc la ce ai băgat în ele.

Nicio situație nu are cum să se repete identic. Sunt multe diferențe, dar cea mai importantă este că tu ești mai

bătrân și mai experimentat, dar mai ales că ai trăit deja o variantă negativă. Dacă se va întâmpla ceva neplăcut, la fel ca ultima dată, deja știi că ai supraviețuit atunci. A doua oară o să fie mai ușor, pentru că nici măcar nu o să te mai surprindă. Ai deja dovada că poți trece peste, indiferent de ce îți spune amintirea aceea veche.

Etapă aceasta de curățare mentală trebuie să cuprindă toată viața ta. Trebuie să scotocești zilnic după amintiri. Cauți amintirile plăcute și pe cele neplăcute. Cele neplăcute le studiezi ca să vezi ce restricție ai pus asupra ta de-a lungul timpului. Restricția e, de fapt, cutia în care ai ascuns o frică. Modul în care cauți restricțiile trebuie să pornească de la activitățile tale de zi cu zi, de la tot ceea ce repeți constant. Verifică ce se întâmplă și la ce te gândești atunci când întrerupi o activitate cu care ești obișnuit. Dacă ești atent la starea de nervozitate ce apare ca urmare a întreruperii unui obicei, o să vezi că mintea ta o să meargă spre raționamentul inițial care a creat acel obicei. Să vorbim puțin și de atacul de panică. Știi despre ce vorbesc, cunoști starea de pierdere a controlului și de frică groaznică prin care treci uneori.

Știi și când ai ajuns prima dată la doctor să îl întrebi ce se întâmplă și ai văzut privirea gravă, serioasă, care parcă îți spunea că ai avut noroc că ai scăpat cu viață. E un moment în care, din cauza lipsei de echilibru intern, percepi totul ca și cum ai fi fost la un pas de moarte. Totuși, atacul de panică nu ți-a pus niciodată viața în pericol, deoarece acesta este, în esență, inofensiv pentru organismul tău.

0.9. Atacul de panică este ca un balon de săpun

(Subliniez că diagnosticarea unui atac de panică, mai ales că există condiții medicale urgente care seamănă în simptomatologie, trebuie făcută de un specialist medical). În afară de o accelerare a bătăilor inimii și puțin tremurat, atacul de panică nu mai produce alte efecte. Doar tu poți să produci alte reacții dacă alegi să acționezi sub impulsul fricii. Dacă nu faci absolut nimic, acesta va fi exact ca un balon de săpun care crește și apoi dispare fără nicio urmă.

Senzația nu e plăcută fizic, dar nu e nici cea mai grea prin care ai trecut. Soluția în cazul unui atac de

panică este lipsa acțiunii. Să oprești orice mișcare a corpului, să închizi ochii ca să nu mai fie nevoie să clipești și doar să respiri. Rămâi fără să miști nimic și fii atent la nemișcarea ta. Mută-ți atenția de la degetele de la picioare până la vârful capului, verificând ca absolut nimic să nu se clintească.

Prin această metodă menții centrul rațional activ, deoarece îi dai un ordin clar: să nu se miște. Observi cum intensitatea crește, apoi vezi cum presiunea se risipește în câteva minute. Desigur, vorbim despre atacuri de panică apărute fără o amenințare reală lângă tine. Dacă în fața ta apare un urs, te rog să nu respecți regula nemișcării, ci să vezi dacă poți să bați recordul la alergare pentru a te salva.

0.10. Panica e o alegere. A ta.

Panica este, de fapt, o formă upgradată a fricii. Frica este decizia ta. Tu alegi dacă activezi frica sau nu. Ea este corelată cu instinctul de supraviețuire, dar bazată pe încrederea în tine și pe relația pe care o ai cu tine însuși. Adică vezi un eveniment, îl evaluezi, apoi decizi dacă trebuie să îți fie frică sau nu. Deci este o decizie a ta.

Foarte rar o să apelezi la soluția fricii dacă ți-ai iertat greșelile pe care le-ai făcut de-a lungul timpului.

„Greșeli” este doar termenul ales de tine ca să te cerți. De asemenea, frica scade dacă ai încredere că te descurci, mai bine sau mai rău. Corect ar fi să te descurci mulțumitor pentru tine, indiferent cât realizezi. Doar tu trebuie să fii mulțumit de ce ai făcut; restul, indiferent cine sunt, nu au dreptul să își dea cu părerea dacă ai reușit sau ai ratat, întrucât nici nu contează. Doar părerea ta despre tine contează.

Frica este o emoție, la fel cum este și bucuria. Îți face, în schimb, mult bine pentru că te forțează să te adaptezi, să ieși din confort și să evoluezi. Iar evoluția înseamnă suferință, răbdare și speranță. Să înduri știind că se termină la un moment dat. La final, o să fii mai bun, mai puternic și mai încrezător în forțele tale. Va exista întotdeauna în mintea ta suferința; nu o poți șterge sau uita, dar o poți accepta.

Ca să fii puternic ca om, îți trebuie arme. Printre cele mai importante sunt credința, pozitivismul, umorul, răbdarea, curiozitatea, înțelegerea și acceptarea. Te-ai născut cu ele, dar nu le-ai folosit constant, iar timpul pune

rugină pe orice sabie sau scut. Trebuie să te antrenezi în fiecare zi atât cât poți, ca să poți folosi tot arsenalul pe care îl ai la îndemână în tine. Doar tu ești tot ce ai nevoie ca să învingi.

Te poți ajuta de familie sau prieteni, dar, în final, tu o să porți bătăliile... singur. Ai toate șansele să învingi, pentru că mintea umană este incredibilă. Totuși, ai șansa să și pierzi, nu pentru că nu poți câștiga, ci pentru că nu ești dispus încă să lupți până la capăt sau ți-e teamă de schimbarea pe care o aduce victoria. Știi ce urmează dacă ești înfrânt? O altă bătălie. Te retragi, te regrupezi și pornești din nou la luptă.

Indiferent de câte ori pierzi, mai urmează o bătălie. Asta se va întâmpla până în momentul în care accepți că trebuie să lupți pentru tine. Atunci o să dai totul și atunci o să câștigi mereu. Eu am încredere în tine pentru că îți cunosc potențialul. Știu de ce ești capabil și știi ce poți realiza prin propria voință. Trebuie doar să alegi să vrei și să începi acest drum cu fruntea sus.

Capitolul 1 - Pune întrebări

Întrebările sunt fundația gândirii raționale. Fără întrebări nu folosești decât ceea ce știi deja, iar ce știi deja poate fi corect, parțial corect, greșit sau parțial greșit. Întrebările se adresează eului rațional. Răspunsul eului rațional, pentru că mereu e un răspuns, ține de ce cunoștințe și experiențe ai acumulat până la acel moment al întrebării. O să începem cu analiza de aproape ca să înțelegi prima etapă. Tu acum citești o carte. De ce citești un carte?

Întrebarea de ghidaj ce reglează lumea în funcție de interes. Interesul este un catalizator foarte răspândit, cea mai mare parte a activităților sunt inspirate de interes. De ce citești o carte? Ca să obții informații. Următorul șir de întrebări ar trebui să vină de la sine: oare caut informații? Dacă da, atunci ce fel de informații caut? Oare sursa asta de informație este corectă? Oare ar trebui să

notez informația și să mai caut alte surse pentru confirmare ca să pot să trag o concluzie corectă și completă?

Să revenim la răspunsul "de ce citesc o carte" – pentru că mă plictisesc. De ce mă plictisesc? Pentru că nu am nimic de făcut? Cum să nu am nimic de făcut când sunt atâtea lucruri care îmi plac și pot să aleg oricare dintre ele. Ramificație: nu mai știu ce îmi face plăcere (aici e doar lene și minciună). Oricât de puțin ai experimentat în viață ai aflat o parte din ce îți place și ce nu îți place, deci ai deja un set de activități la care poți apela oricând simți stagnare.

Mai avem și varianta – m-am plictisit de ce îmi făcea plăcere. Răspunsul implică dorința ta de ceva nou, frumos și care să te atragă. De asemenea, dacă eziți și nu faci decât aceleași activități, sunt mari șanse să dezvolti o frică de ce e nou. Poate nu vezi în fața ta o lume tainică cu minuni ce merită să fie descoperite, ci vezi o lume amenințătoare plină de pericole. E alt raționament și o temă de meditație, dar să ne întoarcem la întrebări. Așadar, de ce faci o acțiune ca cititul unei cărți?

Ce întrebări ar trebui să mai pui? Poziția în care stai acum este aleasă conștient de tine sau este doar o adaptare automată la mediul în care te afli? De ce îți miști degetele de la picioare când citești acum cartea? Răspunsul este oare o problemă de atenție a corpului?(poate nu te focusezi sută la sută pe activitatea de citire și mai dezvolți și alte activități sau nu poți să îți menții sub control constant focusul ca să te poți concentra pe toată durata cititului.) Sau ai o problemă de răbdare? De ce citești începutul cuvântului și sari cu privirea printre rânduri? Poți să citești și să rostești cuvintele citite în mintea ta?

Așa se dezvoltă focusul. Acest proces de observare a propriilor mecanisme în timp ce parcurgi un text este primul pas spre o disciplină mentală superioară. Atunci când înveți să fii prezent în cel mai mic detaliu al acțiunilor tale, începi să preiei cu adevărat controlul asupra propriei rațiuni și a modului în care percepi realitatea.

1.1. Atenția este decizia eului rațional

Atenția este decizia eului rațional – ai hotărât să fii sută la sută atent la ceva, iar focusul trebuie să apară atunci când dorești și nu când ești forțat de împrejurări. Dacă apare un animal sălbatic acum lângă tine, descoperi că poți să te focusezi perfect, sută la sută, fără nici măcar să clipești. Focusul este una dintre armele tale. Ca orice armă, dacă nu este ascuțită prin antrenament, se tocește cu timpul. Revenim la întrebări: de ce citești? De ce te miști? Cum citești? Cum te miști?

Lumea în jurul tău este în continuă mișcare, iar "de ce-ul" ar trebui folosit tot timpul pentru identificarea intereselor, atât proprii, cât și ale ființelor care se intersectează cu tine. Să facem o paranteză ca să îți răspund: de ce am scris cartea asta? Din bunățate, din omenie sau poate din rea voință, ori încerc să îți imprim un anume gând? O să răspund sincer: câte puțin din fiecare, și bune și rele. Întrebările sunt de mai multe tipuri: de loc, de timp, de mod.

Când pui o întrebare, activezi eul tău rațional și mai faci un pas în față pe drumul spre a deveni o ființă

rațională, un om. Eu te încurajez să duci "pusul de întrebări" la cel mai înalt nivel. Să te întrebi de ce fac oamenii ceea ce fac, de ce crește iarba, de ce animalele merg și nu plutesc sau de ce pomii au spini. Analizează de ce un ziar online îți scrie despre un singur eveniment al zilei în care se întâmplă mai multe, sau de ce o informație este transmisă de o anumită persoană.

Aceasta este prima etapă: să pui întrebări și să cauți răspunsuri. Etapa nu ar fi completă dacă nu vorbim și de răspunsuri. Când pui o întrebare, raționalul o să îți ofere un răspuns, dar acum trebuie să te întrebi dacă este sau nu corect. Trebuie să verifici setul de cunoștințe ale raționalului și să tragi o concluzie corectă, mai ales că este vorba de bagajul tău de cunoștințe unde nu poți să trișezi; trebuie să muncești și să verifici orice informație pentru a fi corectă.

Când suntem copii, învățăm de la părinți și prieteni, dar ulterior dezvoltăm o structură proprie de analiză. Este important să înțelegem că multe dintre temerile noastre nu ne aparțin cu adevărat, ci sunt preluate de la cei dragi în încercarea lor de a ne proteja sau din propriile lor frici. Recunoașterea acestui mecanism ne

ajută să ne privim trecutul cu mai multă blândețe și să începem să filtrăm rațional ce păstrăm și ce lăsăm în urmă pentru a ne construi propriul drum, liber de fobiile moștenite.

1.2. Dacă pui întrebări, afli răspunsuri...

Dacă pui întrebări, afli răspunsuri despre multe. Prin întrebări se produce mecanismul gândirii, așa că trebuie zilnic să înveți să pui întrebări despre tot. Poate crezi că asta faci și că e simplu, dar te previn că sigur nu faci asta și nici nu e simplu sub nicio formă. O să vezi, dacă încerci, câtă energie îți consumă. Este însă un efort care merită, pentru că te ajută să vezi lumea cu alți ochi și să te înțelegi mai bine pe tine însuși.

Să subliniem importanța ciclului: a pune întrebări – a obține răspunsuri – a pune întrebări despre răspunsuri. Este o mișcare continuă până ajungi în condiția să accepți un răspuns ca fiind corect și complet. Deși mecanismul este primar, pentru a fi dezvoltat trebuie să îți cultivi focusul, răbdarea și sinceritatea cu tine însuși. Acestea

sunt instrumente esențiale despre care vom mai vorbi în capitolele următoare pentru a te susține în acest proces.

Să completăm primul capitol al punerii întrebărilor cu următoarea etapă: care sunt întrebările corecte? Să pui întrebări este bine, dar ce întrebări trebuie să cauți și să găsești pentru ca ele să fie bune pentru tine? Așa îți dai seama despre ce cauți să afli și îți poți stabili interesul. Interesul te obligă spre un set de întrebări pentru a obține răspunsuri, însă uneori îți poate limita privirea, aducând umbră pe lucruri care, deși par neimportante, au o mare însemnătate.

De aceea, este bine să te întrebi tot timpul care întrebare a fost corectă sau care sunt întrebările corecte pentru momentul în care te afli. Ultima etapă, după ce vei învăța să pui întrebări și să cauți răspunsurile potrivite, va fi cea în care te gândești de ce faci acest efort și ce cauți cu adevărat. Aici nu o să îți dau eu răspunsul, pentru că este o călătorie personală. Este datoria ta și, în același timp, frumoasa ta obligație să îți descoperi propriul adevăr.

1.3. Construiește o structură

Cel mai important este să ai o structură în căutarea și verificarea informației. Trebuie avută mare grijă la concluziile prea rapide, bazate pe date insuficiente sau de circumstanță. Dacă ai căutat, spre exemplu, o informație, iar primele două surse ți-au confirmat-o, ai tendința să emiți o concluzie. Este o greșeală frecventă. Chiar dacă informația pare corectă și se verifică în continuare, tot trebuie să duci până la capăt procesul de căutare și analiză.

În concret, imaginăm o situație în care întâlnești o colegă ce nu zice mai nimic, are o atitudine rece și neprietenoasă în raport cu tine și cu alte persoane. Remarci diverse grimase și le interpretezi la vederea ta sau a altor persoane. Îi urmărești comportamentul prima săptămână și concluzionezi că e o persoană rece, rea, care nu te suportă probabil, taciturnă și introvertită. Această etichetare rapidă te poate priva de înțelegerea realității profunde. Totuși, persoana aceasta de care vorbim poate a avut recent o operație la gât, se reface și suferă în timpul ăsta, iar tu și ceilalți, fiind colegi noi, poate nu vă poate spune de ce menține distanța. Deși informațiile de

moment par corecte, ele sunt valide doar într-un anumit interval de timp, fiind legate de o anumită situație care influențează în mod major. Contextul schimbă complet semnificația observațiilor tale inițiale.

Nu poți să știi dacă după recuperare persoana va rămâne la fel de neprietenosă sau se va schimba în bine. Așa că trebuie să obții mai multe date într-o perioadă de timp mai mare înainte de a pune o etichetă definitivă. Această răbdare în colectarea informațiilor te ajută să construiești o structură mentală solidă, ferită de erori de judecată și gata să primească adevărul, nu doar o proiecție a propriilor presupuneri.

Răspunsurile și concluziile, pe de altă parte, sunt de mai multe categorii: proprii sau copiate, primite, sugerate, adică improprii. Trebuie multă atenție când emiți o concluzie să verifici concluzia emisă. Cadrul imparțial logic este obligatoriu alături de o depersonalizare. Trebuie să analizezi din perspectivă obiectivă și să te privești pe tine din exterior. Cunoscându-te, îți vei analiza justificarea acțiunilor și motivația.

1.4. Protejează-ți echilibrul prin alegeri conștiente

Cu ce te ajută? Vei ști cum ai ajuns la o concluzie, iar concluzia devine principiu de ghidaj în viață. E foarte utilă analiza în special în concluziile referitoare la sănătate. Spre exemplu, grupul tău de prieteni susține un influencer ce promovează absența mișcării, lenevia și statul degeaba. Indirect, ca membru al grupului, ajungi să auzi concluzii că activitatea este rea, iar statul degeaba este în regulă.

Dacă ai o structură mentală dezvoltată solid, în care ai dezvoltat anterior o concluzie că activitatea fizică înseamnă o stare de sănătate mai bună, atunci o să respingi informația nouă, mai mult o să încerci să îți convingi prietenii de erorile pe care le copiază și le aplică. O să observi tendința generală de a urma mulțimea în mod automat, căutând validarea în exterior înainte de a trece informația prin filtrul propriei rațiuni.

Confortul de a primi răspunsul este cel mai des folosit în manipulare. Oamenii fără o structură de concluzii bazată pe întrebări și analize au tendința să ia de bun orice primesc. Recomandarea, soluția, propunerea

venită de la o persoană în care au încredere devine ceva acceptat și însușit. Dar oare persoana care recomandă și în care ai încredere îți vrea binele? Îți știe necesarul? Dorințele? Oare știe dacă ai nevoie sau nu? Îți știe situația financiară, oare îți permite? Altă întrebare interesantă e cum a reușit să îți câștige încrederea? Răspunsul tău este mulțumitor sau ai stat pe gânduri fără motiv? Această analiză atentă a surselor de încredere este o formă de respect față de propria minte, asigurându-te că deciziile pe care le iei sunt cu adevărat în beneficiul tău pe termen lung.

Dacă faci o analiză a reclamelor afișate oriunde, o să înțelegi o multitudine de informații. Analizezi forma, simbolurile și modul de prezentare. Analizezi textul, ce cuvinte sunt alese, de ce sunt alese sau repetate. Observi simbolistica imaginilor, directe sau parțiale, și modul de suprapunere. După aceea, analizezi sunetul: ce indică tonul, ce pregătește, tipul de ton ales, timbrul lui și, mai ales, scopul lui. Ce sentimente caută să activeze în tine?

Abia după aceea treci la produs și analizezi din ce e făcut, unde este făcut, ce utilitate are și ce produse similare mai există pe piață. După ce pui întrebările și

cauți răspunsurile, treci la perspectiva personală: îți trebuie? E util? Chiar ai nevoie de el sau doar îmbunătățește confortul? Ți-l permiți? Toate acestea sunt analize, întâi obiective și apoi subiective. Și trebuie să le faci pentru orice, ca o formă de respect pentru resursele tale.

Poate de aceea, câteodată, e mai ușor să primești soluția gata făcută și să pierzi antrenamentul. Ce înseamnă asta? Antrenamentul de a pune întrebări crește viteza și acuratețea. De fiecare dată când îl faci, te vei descurca mai repede și mai amplu. La un moment dat, procesul o să fie aproape instantaneu, iar persoanele de lângă tine o să spună că ai făcut ceva supraomenesc, ca o magie. Totul pornește de la dorința ta de a nu te lăsa condus pe pilot automat.

1.5. Începe călătoria cu pași mici, de la propriile obiceiuri

Structura ta de a pune întrebări trebuie să o construiești de aproape spre departe. Să te analizezi pe tine e primul pas. Te trezești și bei cafeaua. De ce bei cafeaua? Mergi la serviciu. De ce mergi la serviciu?

Plănuiești vacanțe – de ce plănuiești vacanțe? Clipești – de ce clipești? La întrebările pe care le pui este importantă structura. Pui întrebarea, observi modul cum o pui și formularea ei. Observi interesul tău formulat în întrebare și analizezi dacă este corectă.

Analizezi dacă întrebarea e completă sau parțială. Cauți îmbunătățire, apoi cauți soluții, răspunsuri, variante. Oare sunt bune sursele de informație? Sunt suficiente? Trebuie să pui și intervalul de timp? Citind asta, bănuiesc că începi să înțelegi ce vreau să faci. Vreau să obții construcția, pentru că o dată cu ea vine și o foame de cunoștințe și începi să cauți înțelepciunea. Aceasta este în sine evoluție, indiferent la ce nivel ajungi în acest moment al vieții tale.

Căutarea înțelepciunii poate acum arăta ca ceva senzațional, dar îți promit că, pe parcurs, o să ți se pară ceva normal. Ceilalți, care nu aplică acest antrenament, vor considera în continuare că ceea ce faci tu este senzațional.

Este drumul tău spre claritate, o călătorie pe care o meriți pe deplin. Continuă să îți pui întrebări și să îți

construiești propria structură, pentru că aceasta este cea mai sigură bază pentru o viață liberă și asumată.

Capitolul 2 - Pozitiv și negativ

Acum, că ai început să pui întrebări și să cauți întrebările bune, trebuie să faci o distincție realistă și obiectivă între ceea ce este pozitiv și energetic și ceea ce este negativ și consumator de energie. Cel mai util antrenament de evidențiere este cel în care numeri până la o mie în gând. Este un exercițiu de focusare și de creștere a atenției raționale, dar, cu cât vei număra mai mult, cu atât vei observa că îți apar și alte idei sau gânduri în minte.

Ce trebuie să faci este să numeri câte gânduri sunt pozitive și câte sunt negative. Nu dezvoltă nicio idee care apare, ci doar o analizezi dacă este pozitivă sau negativă. Pentru asta, ar trebui să simți ce te energizează și ce nu. Adaug o etapă preliminară în cazul în care nu știi ce îți dă energie: oferă-ți timp să te descoperi ca om, să vezi ce îți place și ce nu. Majoritatea oamenilor au deja o hartă formată prin experiențele lor de până acum.

Să revenim la numărarea gândurilor negative și pozitive. Când ai terminat numărătoarea, o să vezi rezultatul: cu cât numărul de gânduri negative este mai mare decât cel de gânduri pozitive, cu atât o să ai un răspuns asupra stării tale de absență a energiei, moleșeală și lipsă de motivație. Ești supraîncărcat de gânduri negative. Deși manual se pot face retușuri, totul depinde de procentul real al acestora în mintea ta.

Este util să aplici o perioadă mai mare de timp un sistem în care alegi conștient gândurile pozitive în detrimentul celor negative, pe care le respingi și alegi să nu te gândești la ele. Fiecare persoană este diferită, așa că ar fi ciudat și greșit să te categorisesc. Totuși, în era informației și a internetului, cea mai mare parte din sursa negativă ce afectează în mod subconștient orice persoană este reprezentată de fluxul constant de știri.

Majoritatea canalelor de știri abundă de accidente, dezastre, decese, scandaluri, boli și epidemii, pericole reale sau închipuite. Toate acestea sunt informații negative pe care le înregistrezi, iar mintea ta va fi forțată să facă un efort constant să rebalanseze echilibrul dintre pozitiv și negativ. Este esențial să devii conștient de acest

consum energetic invizibil pentru a putea începe procesul de refacere și de protejare a propriului tău spațiu mental.

Ideea că un om informat e un om puternic devine o capcană atunci când informația nu are legătură cu realitatea ta imediată. Trebuie să te gândești câte știri îți afectează în mod direct viața. Răspunsul probabil este: aproape niciuna. Unele ar putea să îți influențeze viitorul, dar este ceva indefinit. Dacă s-ar întâmpla ceva dramatic lângă tine, ai ști mai repede decât cei care redactează știrile. Odată ce ar apărea știrea, probabil ai spune: "știu, am fost acolo".

Dacă nicio știre nu îți afectează în mod direct existența, atunci aceasta reprezintă doar un balast emoțional negativ sau, în termeni academici: stres. A doua mare categorie este legată de rețelele sociale. În esență, o rețea socială online este un loc lipsit de densitate a senzațiilor. Timpul pe care îl petreci urmărind alte persoane este timp pierdut. La fel și timpul petrecut postând lucruri despre tine, deoarece singura părere importantă este a ta.

2.1. Recuperarea propriei aventuri: De la observator la protagonist

În loc să îți cauți povestea vieții și aventura, petreci timp urmărind povestea altcuiva. Ai un rol de observator: îl lauzi sau îl critici în funcție de ce face. Dar iată ceva important: indiferent ce face acea persoană, că reușește sau greșește, ea este pe drumul cel bun. Drumul cel bun este cel în care, la o vârstă înaintată, vei sta cu un grup de prieteni reali și vei povesti despre câte ai făcut, râzând de eșecuri sau de încercările care acum par ridicele.

Atunci nu va mai conta faptul în sine, ci povestea. Nu poți să povestești ce nu ai făcut. Nu poți să povestești doar ce ai observat, comentat sau lăudat la alții. Poveștile adevărate sunt despre ce ai încercat și ce ai construit tu. Rezultatul final este, de fapt, povestea vieții tale. O viață trăită cu adevărat este o succesiune de încercări, bune sau rele, care îți aparțin în totalitate și care îți definesc drumul unic prin lume.

2.2. Analizând informația pozitivă și negativă

Să nu ne depărtăm de la subiectul pozitiv și negativ. Dacă elimini informațiile negative de la știri și de pe rețelele sociale, o să vezi că ai câștigat câteva ore în fiecare zi în care poți să faci ceva ce îți place. Poți să alegi să nu faci absolut nimic; chiar și așa este mai util decât să te încarci negativ. Capitolul anterior – despre punerea întrebărilor – îți oferă un scut logic ce te protejează, dar ai nevoie de antrenament zilnic pentru că ești expus constant la informații necerute.

Să zicem că ai scos știrile din rutina ta, dar pleci spre job și vezi panouri publicitare care îți promit o viață mai bună. Dacă nu ai fost atent la conținutul reclamei de manipulare e bine să îl scoatem în evidență: textul, utilitatea, prețul scăzut promoțional de la un număr mare la un număr mic, stoc limitat. Astfel, răspunzi manipulării: utilitate aparentă, preț redus de la o sumă mare la una mică și stoc limitat. Practic, ai acceptat setul de întrebări ales de altcineva pentru tine, fără să îți dai seama.

Întrebările corecte sunt altele: de ce văd această reclamă? Eu am ales să văd produsul sau e alegerea altcuiva? Real mă ajută sau doar sporește confortul? Îmi scurtează o activitate, dar oare chiar vreau să o scurtez? Beneficiile activității pe care o elimin se regăsesc în noua variantă? Dincolo de obiect, trebuie să analizezi costul real: cât câștig pe oră și câte zile trebuie să lucrez pentru a obține acest produs? Merită cu adevărat acest sacrificiu?

Atâtea zile de muncă înseamnă, de fapt, atâtea ore de viață oferite pentru un obiect. În final, totul se reduce la timp, iar timpul tău este limitat: câțiva ani de tinerețe, de maturitate și de bătrânețe. Aceasta a fost doar o reclamă, dar vezi sute pe zi. O mare parte din stres vine de la această informație necerută care devine energie negativă. Este ceva ce aleg alții să faci tu; ei expun, iar tu citești și consumi din viața ta fără să conștientizezi.

2.3. Echilibrul pozitiv-negativ

Ca să balansezi echilibrul dintre pozitiv și negativ, faci eforturi și consumi energie în acest proces. Totuși, consumi mult mai puțină energie atunci când conștientizezi totul și îți pui întrebări. Cu cât te antrenezi

mai mult în raționarea bazată pe întrebări, cu atât vei deveni mai puternic, iar consumul de energie va fi din ce în ce mai mic. Există multe surse de informație negativă; te încurajez să le analizezi singur și să le așezi acolo unde le este locul: la categoria "consumatoare de energie" sau "nimicuri".

Trebuie să cauți rațional și continuu energie pozitivă, iar cea mai mare sursă este natura. Observă păsările, animalele, insectele; privește răsăritul, apusul, ploaia sau ceața. Bucură-te de amestecul de culori, de tonalitatea diferită a sunetelor și de mirosurile ce plutesc ascunse în aer. Simte parfumul florilor sau mirosul sărat al oceanului. Toate acestea îți dau liniște deoarece îți dăruiesc energie pură, fără să ceară nimic în schimb.

În natură, nimeni nu vrea nimic de la tine și nimeni nu te obligă să faci ceva. Totul este definit și funcțional, iar tu, dacă alegi, poți să intri oricând în regulile ei pentru a-ți regăsi propriul rol. Este un spațiu al libertății depline unde mintea ta se poate odihni. Această conexiune simplă, dar profundă, este cel mai rapid mod de a-ți reface rezervele interioare și de a privi viața cu mai multă claritate și optimism.

A doua sursă mare de energie este legată de sentimentele rare și frumoase: dragoste, prietenie, onoare, respect și credință. Știi despre ce vorbesc, știi că sunt acolo, dar adesea nu le cauți constant. Iar când ai nevoie de lumină în suflet, s-ar putea să nu știi ce să cauți, tocmai pentru că îți lipsește atingerea constantă a acestor sentimente pozitive. Hrănește-ți inima cu ele zi de zi, pentru a fi pregătit în momentele de cumpănă.

2.4. Lărgeste orizontul

Pune întrebări tot timpul ca să afli dacă mediul tău este pozitiv sau negativ și evaluează-ți starea pentru a vedea ce procentaj ai din fiecare. Ce ești tu? Un consumator și un producător de energie. La nivel fizic, acest echilibru se manifestă prin emoții. Organismul tău se încarcă energetic prin somn, însă această încărcare poate fi deteriorată de "nuanța" zilei. Dacă nu acționezi rațional pentru a-ți balansa viața, latura negativă devine majoritară, iar somnul va funcționa doar ca un instinct limitat de supraviețuire.

Așa ajungi să te trezești obosit, fără chef și să urăști tot ce trebuie să faci. Știi povestea aceea că totul e

de vină, numai tu nu? Exact tu ești de vină pentru că nu lași energia pozitivă să te încarce, pentru că nu o cauți. Te gândești la concediu ca la singura salvare, o săptămână pe an. Șapte zile din 365. Este clar că un astfel de sistem nu este sănătos. Natura rămâne cea mai mare sursă de energie de lângă tine, dar trebuie să alegi constant să te hrănești din ea.

Cum te poți deschide pentru a recepționa această energie? Prin meditație. Meditația în mijlocul naturii este ca și cum te-ai conecta la un încărcător perfect. Dacă nu știi cum să o faci, reia capitolul 1 și pune întrebări. Meditația în natură presupune doar să te așezi confortabil și să îți activezi simțurile: ascultă vântul printre frunze, cearta păsărilor, adulmecă mirosul florilor sau al ierbii. Ia o mână de pământ și înregistrează-i mirosul în memorie, lăsându-ți mintea să creeze povești pozitive.

Gândește-te că pe acel pământ a îngenuncheat acum 500 de ani un cavaler oferind o floare, sau imaginează-ți ceva amuzant, precum un cățel de acum două secole. Toată această activitate este, de fapt, o încărcare pozitivă pe care o poți face oricând. Găsește un loc unde crește un pom, dă-i un nume și vorbește cu el.

Spune-i ce ai pe suflet. Copacul este o ființă vie conectată la masa energetică a pământului, mama noastră a tuturor, și reprezintă cea mai pură energie căreia te poți adresa.

Încearcă și o să vezi: în timpul acestei încărcări, grijile nu mai par atât de grele, stresul scade și vei simți cum apare zâmbetul. Acest zâmbet va merge de pe chipul tău direct în suflet. Fă asta zi de zi, indiferent de cât de ocupat ești. Nu există nicio treabă mai importantă pe lumea asta decât să te îngrijești de sănătatea și de propria ta energie.

2.5. Încarcă-te cu energie pozitivă

Acestea sunt modele de gestionare a lucrurilor negative din viața ta. Dacă vrei să evoluezi, atunci ai nevoie de energie. Vei vedea cum începi să dormi mai bine dacă realizezi acest echilibru. Pentru somn, este foarte important ca înainte de culcare să activezi controlul minții. Deși mintea în timpul somnului este selectivă și se ocupă mai ales de emoțiile puternice, ea rămâne totuși influențabilă. Astfel, înainte să adormi, trebuie să te gândești doar la lucruri pozitive și să respingi orice gând negativ.

Să creezi un spațiu de odihnă confortabil înseamnă să îți pregătești patul în fiecare seară – iar pentru asta trebuie să depui un efort conștient. Îngrijește-te să te simți bine în pielea ta: poate un duș plăcut sau puțin masaj pentru mușchii care te dor. Toată pregătirea aceasta nu durează mai mult de o oră, dar îți schimbă radical ziua următoare. Vei vedea dacă merită efortul imediat ce încerci. Diferența între a te pregăti de odihnă și a te arunca în pat cu gândul că mâine o iei de la capăt este colosală.

Organismul tău reacționează la negativ prin emoții precum tristețea, furia, frica sau dezgustul. Este important ca, pe lângă trăirea în sine, să analizezi starea și sursa acestora. Emoțiile nu apar din senin; așadar, dacă identifici sursa, poți să o stabilizezi sau să o neutralizezi printr-o încărcare pozitivă. Aceasta înseamnă, de fapt, conștientă emotivă: să știi ce simți, de ce simți și să alegi activitatea care te echilibrează și compensează emoția resimțită.

2.6. Suntem ceea ce ne închipuim că suntem

O să ne întoarcem puțin la meditație ca să-i potențăm rolul. În sine, meditația înseamnă timp cu tine, evaluarea stării tale prezente, rememorarea trecutului sau planuri și vise despre viitor. Toate sunt foarte importante și corelate, pentru că deciziile tale prezente devin trecutul ce organizează viitorul. Viitorul este realizat de deciziile tale; tu decizi cine ești la fiecare schimbare a ta. Astfel, de fapt, poți să îți schimbi trecutul. Dacă îți schimbi trecutul, înseamnă că viitorul va fi altfel.

Poți să alegi diverse strategii sau perioade de meditație, cum sunt, spre exemplu, retreaturile. Totuși, îți fac recomandarea pentru meditația zilnică și de scurtă durată. Alte tipuri sunt doar o dezvoltare de proces, pe când meditația zilnică este creare de proces. De proces de gândire, de întrebare, de evaluare și de ținut lucrurile sub control. Cea mai bună perioadă este, de obicei, seara când apune soarele. Nu înainte de somn, deoarece va cuprinde și pozitiv și negativ.

O să pornești de la "s-a mai dus o zi". Oare am realizat ceva bine sau rău? Sunt recunoscător și mândru

de ce am realizat astăzi sau de drumul pe care îl urmez în viață? Apoi lași mintea să aleagă și să pună în atenția raționalului ceea ce dorește. E bine să lași subconștientul să scoată în prim-plan ce e important și ce e necesar. Lucrează să rezolvi problema evidențiată pentru un timp stabilit. După ce se termină timpul, indiferent dacă ai găsit o rezolvare sau nu, consideră că timpul alocat problemei e suficient.

După ce ai închis discuția despre probleme, savurează momentul. E momentul în care nu ai nicio grijă, nu te apasă nicio greutate. Era o vorbă înțeleaptă care spunea că suntem ceea ce ne închipuim că suntem. Dacă te vezi puternic, rapid, agil, adaptabil, viața e frumoasă. Dacă te vezi slab, lent, atunci viața e grea și întunecată. O să extind imaginea la grijile și responsabilitățile noastre, ale tuturor. Dacă le privești ca pe niște bestii ce mușcă tot timpul din tine, viața e grea.

Dacă le vezi ca pe niște munți greu de urcat, dar care pot fi urcați, atunci viața e frumoasă. De ce? Munții sunt mereu acolo, dar nu te forțează să îi urci. Tu alegi să îi urci. Poate că acum zâmbești. Poate că simți greutatea de pe umeri mai ușoară sau poate ai luat sacul de griji și

momentan l-ai pus lângă tine. O să îl ridici mai târziu și o să îl porți în continuare, doar că din când în când lasă-l jos și zâmbește. Drumul vieții tale să meargă înainte sau în sus. Dar să meargă cu fruntea senină și cu un zâmbet pe chip.

Capitolul 3 - Viața și moartea

Una dintre marile întrebări ale omenirii este: ce se întâmplă după moarte? Ca să îți răspund sincer: nu contează. Nu trebuie să fie șocant, de aceea o să îți explic. Ce știm deja — pentru că așa se procesează informațiile din mintea umană — este că lumea se află în continuă mișcare și în continuă transformare. Corpul tău face parte din lumea aceasta și, fără îndoială, știi că la un moment dat se va deteriora, se va strica și nu va mai funcționa. Ulterior, se va întoarce înapoi în natură pentru a returna materia din care a fost creat inițial.

Aici ne vom întoarce la primele două capitole și vom analiza dacă este o informație pozitivă sau negativă, căutând întrebările corecte. Incep invers: informația nu este nici pozitivă, nici negativă, pentru că ești o mică parte dintr-un ciclu. Este un cerc al vieții, al morții și, iarăși, al vieții. Energia ta controlează materia doar o mică perioadă

de timp, iar apoi, după ce a epuizat materia, reintră în masa energetică a acestei planete, de unde va prelua altă materie pe care o va folosi până când o va epuiza din nou.

Vei spune, poate, că este crud faptul că tot ce te definește — amintiri, cunoștințe — va dispărea. Așa este, vor dispărea, doar că nu este crud. Vor fi înlocuite cu alte amintiri și alte cunoștințe, poate mai intense, poate mai frumoase sau mai importante, dar cu siguranță noi. Asta înseamnă că vei deveni altceva, apoi altceva, și tot așa. Nu este rău sau bine, ci este pur și simplu ciclul energetic al planetei care furnizează materia necesară pentru realizarea acestui proces continuu de regenerare.

Cât timp va exista această planetă, vei continua ciclurile și, într-un fel, vei renaște. Mai corect spus: o vei lua de la capăt, pornind de la zero. Acestea sunt regulile și îmi pare rău dacă te-ai atașat prea mult de ceea ce ești acum. Lasă lucrurile să se schimbe, acceptă-le. Asta este frumusețea jocului: toate sunt noi și vechi în același timp, totul fiind într-o continuă schimbare. Dacă privești schimbarea cu bucurie și entuziasm, atunci moartea devine doar un proces fizic normal.

Așadar, moartea nu mai pare așa rea, nu? Este o altă călătorie care te duce spre o nouă viață. Totuși, până la acea etapă, tu ai deja o viață, iar acesta este darul cel mai scump din lume. Viața pe care o ai, minunea de simbioză dintre energie și materie, este armonia eforturilor comune de a supraviețui și de a duce această simbioză cât mai departe. Viața îți oferă mereu și "bune" și "rele", dar nu este corect să le numești așa. Denumirea lor reală este schimbarea — viața îți oferă transformări continue.

Bune sau rele reprezintă doar interpretarea ta de moment asupra unei schimbări. Este foarte posibil ca, în viitor, ceea ce a părut o schimbare bună să se dovedească a fi rea, și invers. Trebuie să ne întoarcem la raționament pentru a discuta despre ce ești și ce te definește cu adevărat: amintirile și cunoștințele tale. Tu s-ar putea să crezi că o să pierzi esența ta, dar nu îți dai seama că, de fapt, amintirile tale sunt doar niște povești uitate în trecut pe care alegi să le mai porți cu tine din când în când.

3.1. Detalii definitorii

Dacă te gândești bine, nici măcar tu nu mai ești cel din amintire. Erai într-un fel, dar acum nu mai ești; persoana aceea a rămas în trecut pentru că trecerea timpului implică schimbarea și tu faci parte din schimbarea asta. Așadar nici măcar tu nu ești în amintire, ci a devenit o poveste pe care nu ai uitat-o alături de alte mii de povești uitate.

Nu ai avut evenimente așa importante ca să le reții. Acum zece ani nu mai știi ce făceai într-o anumită zi dacă nu s-a întâmplat nimic memorabil. Termenul în sine e definitoriu – memorabil, care ar trebui memorat. Dacă nu s-a întâmplat nimic, ziua nici măcar nu există pentru tine și poți să faci un calcul: câte zile ai trăit și câte amintiri ai...

Mii de amintiri uitate pentru că nu reprezintă de fapt nimic de reținut. Și după ce uiți mii de lucruri, te gândești că dacă mai uiți cele câteva zeci de lucruri care poate au contat îți pierzi identitatea. Hai să fim sinceri și să recunoaștem că nu identitatea și conștiința te îngrijorează, ci noul. Așa cum ai făcut amintiri prin fiecare

decizie a ta, așa vei face tot timpul, subliniind pe cele utile, frumoase sau urâte, învățând din altele, temându-te de altele. Deci în noul ciclu te vei descurca. Următoarea viață o să îți aducă și împliniri și bucurii și suferințe și tristețe.

Până atunci însă trebuie să completezi viața actuală și să profiți de ea. Cel mai important lucru e să ai încredere în tine ca să încerci lucruri noi. Cuvintele magice ce ar trebui rostite în fiecare zi: mă descurc, mai bine sau mai rău, dar mă descurc.

Referitor la moarte nu sunt multe de spus pentru că e un proces foarte scurt de obicei. Poți să îl măsoari în secunde spre exemplu. Să zicem că îți trebuie 100 de secunde pentru a muri. Să trăiești doar un an înseamnă peste 31 de milioane de secunde. Poți să îmi spui tu la ce e mai important să te gândești: la cele 31 de milioane sau la cele 100 de secunde?

Realitatea e că îți e teamă, deci tu ai decis că trebuie să îți fie teamă. Oare te înșeli? Ar trebui să iei decizia să îți fie teamă? Sau mai corect este că nu ai suficiente informații să iei nicio decizie și întâi să ajungi acolo și atunci o să iei decizia care trebuie în funcție de ce

date primești. Acceptă că ești parte dintr-un ciclu al vieții și al morții și că o să o iei de la capăt indiferent dacă ai succese ori eșecuri.

Viața, pe de altă parte, se măsoară în bucurii, emoții, în esență în lucruri care fac să îți bată inima. Teamă este dușmanul vieții, îți răpește bucuria și trăirea punând un voal de îndoială asupra a tot ce experimentezi. Una dintre maximele mele favorite este: dacă te gândești că o să mori dacă încerci lucrul acela și chiar mori, crezi că te ajută cu ceva să știi că ai avut dreptate?

Ești acolo și mai devreme sau mai târziu o să treci pragul acesta. Nu contează dacă ești precaut și te ferești de probleme, tot vei ajunge la linia de final a ciclului. (Poate puțin mai târziu, dar sigur cu mult mai puține povești de povestit pentru că nu povestești despre ce nu ai făcut). Bine, acum nu e util nici să te duci să tragi un leu de coadă și să aștepti să vezi ce iese.

Probabil închei ciclul mult mai repede și pierzi bunățile și frumusețile ce încă sunt de descoperit în acest ciclu. Deci nu te mai gândi la moarte ca proces pentru că durează prea puțin și oricum e obligatorie. Nu te mai gândi la cum sau când o să mori ca să te păzești pentru că nu

conteaza dacă ai avut sau nu dreptate. Gândește-te la viață. Gândește-te la ce îți face plăcere, la ce te face fericit, la ce te împlinește și pune energie și forță în aceste activități care chiar contează. Viața e frumoasă și trebuie trăită. Merită să fie trăită în fiecare ciclu al ei. Dăruiește-te vieții și trăiește din plin.

3.2. Un nou început

Ca punct de vedere, toate ființele trec prin acest ciclu. Nu ești nici primul și nici ultimul. Nu te uita spre vreo dogmă ce povestește despre iad și rai. Sunt doar povești cu rolul de a te face să respecți regulile, pentru a evita amenințarea ce apare dacă nu le respecți. Religia spune un lucru contradictoriu: există iad și rai, dar există și viață după moarte. Dacă există viață după moarte, înseamnă că raiul și iadul sunt doar etape intermediare.

De fapt, asta înseamnă un nou început. Un nou început de la zero. Îți mai aduci aminte de bucuriile copilăriei? Ce te făcea fericit atunci când erai mic și fără griji? Toate nu ar exista dacă ai păstra amintirile actuale, pentru că nu ai mai fi fără griji. Tocmai de aceea, energia desfăcută de materie devine o energie impersonală care

deschide un capitol nou. Frumusețea noului este posibilă doar în prezența uitării.

Ca ceva să devină nou pentru tine ca persoană, întâi trebuie să îl uiți. Acestea sunt informațiile pe care trebuie să le accepți. Moartea e un proces normal și fiecare organism viu trece prin acest proces în cursul metamorfozelor. Ce poți alege este atitudinea cu care să mori. Poți alege și modul în care mori, doar că ar fi o risipă inutilă și un gest de lașitate. Nu tu ești cel ce trebuie să decidă când se închide ciclul.

Ciclul se va închide ca un rezultat final al deciziilor tale cumulate cu efectele lor. Revin și subliniez: importantă e atitudinea cu care alegi să mori. Poți să mori în genunchi, cu lacrimi în ochi, implorând, cu frică, sau poți să alegi demnitatea. Poți să alegi să mori cu fruntea sus și cu privirea senină, cu un zâmbet pe chip și cu gânduri de mulțumire pentru toate momentele bune și frumoase pe care le-ai trăit.

Clipele ce te-au făcut fericit și mândru. Să mulțumești vieții pentru tot și să te odihnești puțin în moarte până începe noul ciclu. Așa o să înțelegi că numai drumul contează. Destinația e mai puțin importantă. Ce ai

făcut zi de zi, ce ai încercat zi de zi, fără să conteze dacă e reușită sau eșec, fără să conteze dacă ai câștigat sau ai pierdut. Trebuie să trăiești fiecare zi ca și cum ar fi ultima.

Să speri că, atunci când chiar o să fie ultima, o să ai un flashback cu o viață în care ai încercat orice și ai trăit cu adevărat. Această perspectivă transformă teama în curiozitate și regretul în mulțumire. Fiecare pagină scrisă cu curaj în acest ciclu devine temelia pentru cel ce va urma, oferindu-ți liniștea necesară pentru a închide ochii cu inima împăcată și cu sufletul pregătit pentru o nouă aventură.

3.3. Continuare sau restartare?

Să nu omit un element important la ciclul energie – materie – rațiune. Acel element important este dezvoltarea energiei conștiente. Dezvoltarea energiei conștiente presupune că după ce energia se separă de materie, iar apoi preia altă materie pentru realizarea simbiozei, energia este conștientă și preia o parte din vechiul ciclu sau poate mai mult. E o evoluție de conștientizare a materiei și mai ales a energiei.

Această conștientizare se poate realiza în interiorul unui ciclu viață – moarte, astfel încât să poți continua un proiect sau mai multe în ciclul următor. Sunt suficiente exemple de persoane care își aduc aminte lucruri, detalii, fapte din viațile anterioare sau dintr-o viață anterioară. Poate cel mai bun exemplu ar fi Pitagora, faimosul geniu și matematician, care a demonstrat această legătură între cicluri.

Persoanele acestea au reușit nu prin procese de aducere aminte, ci prin conștientizarea energiei din ciclu în ciclu. Parțial sau la un nivel mai mare, dar au reușit să conștientizeze energia, să o personalizeze. Astfel, au creat o linie între ce au fost și ce au devenit, demonstrând ceea ce e evident pe această minunată planetă: totul este trecător, dar totul e un ciclu continuu.

Totul trece, totul se transformă și nimic nu se pierde. Interesantă idee, nu-i așa? Să devii un om atât de evoluat încât să reușești să îți conștientizezi propria energie. Este un proiect care începe simplu: prin a fi rațional și conștient în fiecare secundă. Această perspectivă te ajută să te bucuri de viață cu o intensitate

nouă, chiar dacă nu atingi imediat un nivel înalt de evoluție energetică.

Un om care își conștientizează cu adevărat nevoile de supraviețuire și al cărui scop principal este bucuria autentică de a trăi devine un om liber. Iar un om liber nu mai este definit doar de capacitatea sa de a produce sau de a consuma conform unor reguli exterioare. El alege să existe după propriile valori, punând preț pe viață, nu pe etichete sau granițe.

3.4. Planificarea propriului haos

Să revenim la viață și la moarte, la ciclul nesfârșit și la bucuria fiecărei etape. În afară de a evolua, scopul vieții este să trăiești. Ca să trăiești, trebuie să încerci constant lucruri noi. Ca să știi care sunt lucrurile noi și să vrei să le încerci, trebuie să te gândești la ele și să le cauți. Un fel frumos de a spune e să planifici haosul vieții tale. Când ai terminat un haos, să începi următorul; așa o să ai ce povesti la finalul ciclului.

Atenționarea rămâne stabilită: ai grijă ce haos descoperi și cum poți să îi supraviețuiești. Doar dacă îi supraviețuiești te poți bucura de poveste. Nu sunt eu în

măsură să dau sfaturi despre ce vrea fiecare să facă în viață, pentru că ar însemna o manipulare prin sugerare de soluție sau soluții. Tocmai de aceea, fiecare trebuie să aleagă, să își respecte alegerea și să se dedice complet în realizarea ei.

Ca recomandare, totuși, vă spun la toți să respectați regula planetei: nimic nu este etern și totul se schimbă. Deci, mare grijă la limitările de timp. "Asta aș vrea să fac mereu" — mereu e un termen mai lung decât ar trebui să fie. Pune "acum" în loc de "mereu". Asta vreau să fac acum. Trăiți-vă viața, puneți întrebări și respectați regulile pe care le acceptați voi, nu regulile create de alții.

Cel mai important, respectați viața, atât viața voastră, cât și viața ființelor vii. Învățați pe alții ce știți, dar lăsați-i să trăiască după regulile lor. Nu irosiți nicio secundă, pentru că înapoi nu o să o recuperați. O secundă nu e pierdută, ci doar nefolosită, iar "nefolosit" câteodată e mult mai rău decât "pierdut". Viața ta e un caiet aproape gol în care sunt doar câteva pagini scrise.

Mai sunt atâtea pagini albe, iar tu, prin deciziile tale, îl vei scrie. Peste ani și ani, când vei reciti caietul, ce o să vrei să găsești acolo? Vrei să vezi aceleași activități

— muncește, dormi, mănâncă — sau vrei să vezi altceva?
De asemenea, poate ai alege altceva dacă ai ști că mai sunt
doar câteva pagini albe în caietul tău... ai alege, cu
adevărat, să trăiești.

Capitolul 4 - Răbdarea și faptul că toate sunt trecătoare

Începem noul capitol cu tine upgradat. Acum pui întrebări, cauți răspunsuri, verifici sursele de informație și cauți alte întrebări mai bune. În timpul ăsta, știi și înțelegi dacă ești pozitiv, neutru sau negativ, iar viața te bucură și te încântă, în timp ce pragul dintre o viață și alta este prea mic să îl iei în seamă.

Noul capitol e despre răbdare și ce poate să îți ofere. În primul rând, liniște și pace interioară. Știi că toate se schimbă pe pământ și nimic nu durează, așa că, dacă ai suficientă răbdare, răul va deveni bine, iar binele va fi savurat mult mai intens atunci când apare. Îl vei trata nu ca pe ceva normal, ci ca pe ceva special.

Totuși, să ai răbdare nu e ceva ușor de atins. Într-o carte dragă mie am citit că răbdarea înseamnă să stăpânești cele șapte sentimente: dragostea, ura, bucuria,

neliniștea, suferința, supărarea și teama. Asta, de fapt, înseamnă să le simți pe fiecare, să le înțelegi pe fiecare, să te înțelegi pe tine în raport cu fiecare dintre ele. Trebuie să vezi în ce direcție îți cere instinctul să o iei în funcție de fiecare și, totuși, să savurezi fiecare pas din proces. Asta poți face doar dacă îl accepți. Arată bine, dar se obține greu.

4.1. Conștientizarea răbdării

Răbdarea trebuie construită zi de zi, în mod sistematizat. Trebuie să îți acorzi o perioadă de timp în care dezvolti răbdarea. O să dau câteva exemple practice, dar te încurajez să îți dezvolti ce tip de exercițiu crezi că ți se potrivește și să îl aplici. Numai prin repetare și perseverență vei obține rezultatele, adică un om rațional și răbdător.

Separat, fără răbdare nu poți obține claritate în gânduri. Fără răbdare o să pui câteva întrebări evidente și apoi o să cauți deja răspunsuri, când nu ai terminat etapa de întrebat. La răspunsuri, o să iei două răspunsuri și o să concluzionezi. Concluzii eronate din nerăbdare. La

analiza de pozitiv și negativ nu o să verifici în esență, ci superficial, iar concluziile vor fi superficiale.

Cum spuneam înainte, eu pot să te învăț să fii un om rațional, dar nu pot să schimb un om care nu vrea să fie schimbat sau nu depune efort pentru asta. Să ne întoarcem la exercițiile pe care le recomand. Să numeri în gând până la o mie. În timp ce rostești cifra, să îți închipui că cifra este turnată în metal incandescent lichid, iar la rostire, ca și cum e lovită cu ciocanul, să scoată scânteii.

Alt exercițiu este cel cu literele. Alege o literă și scrie pe o coală de hârtie aceeași literă (ca atunci când învățai să scrii). Scrie toată pagina. Un exercițiu mai simpatic – ia o carte și verifică dacă numerotarea paginilor este corectă. Timpul alocat nu trebuie să depășească o oră, iar activitatea, deși e plictisitoare, e bine să fie plăcută. Exercițiul, pentru a avea rezultate, trebuie făcut zilnic.

4.2. Totul e trecător

Toate trec în lumea asta, e a doua parte a acestei lecții și cerințe. Nimic nu rămâne în aceeași formă. Legea lumii este legea mișcării, iar echilibrul tău îl găsești ca punct fix aflat în mișcare. Pentru asta îți trebuie un efort

și o muncă continuă să te afli într-o viteză egală cu viteza schimbărilor din lume. Implicațiile sunt multiple, iar unele dintre ele minunate. Ca să înțelegi de ce zic asta, așa poți să trăiești 300 de ani regenerându-te în același ritm cu uzura – viteză egală. Trebuie numai să găsești echilibrul ca punct fix aflat în același tip de mișcare și cu aceeași viteză de mișcare cu uzura timpului.

Poate cel mai important efect al răbdării în schimbare și al acceptării este pacea interioară. Știind că ai răbdare, devii perseverent. Nu te deranjează să greșești de 100 de ori pentru că, dacă ai suficientă răbdare, mai devreme sau mai târziu tot o să fii corect. De aceea, de răbdare se leagă cu lanțuri grele perseverența. Perseverența e una dintre armele cele mai importante ale ansamblului tău ca om. Perseverența, de fapt, e legată de alegerea ta și de respectul pe care îl ai față de decizia ta.

Dacă ai hotărât ceva, îți respecti cuvântul indiferent cât durează sau de câte ori încerci. Dacă însă îți încalci cuvântul, înseamnă că ai un raționament greșit și trebuie să te întorci la decizia inițială să o verifici. Ceva cu care nu ai fost de acord a fost acolo.

Perseverența e, de fapt, o luptă continuă. Să nu cedezi, să nu te oprești, să mergi înainte. Mereu zâmbesc atunci când văd videoclipurile motivaționale cu mesajele: "Nu te opri! Mergi înainte orice ar fi! Numai așa vei ajunge la succes!".

Principiul e bun, practica nu. Să mergi doar înainte tot timpul exclude omul rațional. Îți zic: mergi pe drum înainte, dar din când în când oprește-te. Stai lângă drum și uită-te înapoi de unde ai plecat. Uită-te cât ai mers. Uită-te înainte unde vrei să ajungi. Gândește-te la drum că este mai frumos decât destinația, gândește-te că vei întâlni lucruri frumoase ori urâte, că vei cădea și te vei ridica și vei continua. Îți cer să privești înapoi ca să știi mereu cine ești.

E o localizare în spațiu pe care trebuie să o faci din când în când. Să te redescoperi mai exact, să vezi ce ai fost și ce ai devenit, cum ai devenit și să te accepți. Te-ai schimbat, te-ai reinventat, așa că o iei de la capăt și mergi în direcția pe care ai stabilit-o. Ca sfat, schimbarea vine de la sine, dar e mult mai bună schimbarea care vine din decizia ta.

4.3. Răbdarea înseamnă acceptare

În afară de a respira, nu e nimic urgent. Așa că doar respiră, iar restul gândurilor care "trebuie" făcute să aștepte în cutii separate. Poți să le scoți pe rând, le analizezi și le bagi înapoi în cutiile care stau pe raftul minții tale. Nu desface mai multe cutii în același timp. Ia-le separat, închide cutia, treci la următoarea. Stabilește când ai închis cutia, iar gândul sau ideea nu trebuie să mai apară până la decizia ta ulterioară.

Dacă apar două gânduri în același timp, atunci vezi de ce nu sunt în cutie. Nu contează ce fel de gând este, contează că nu e în cutie. Focusul tău trebuie să fie doar pe un singur gând și o singură cutie. Dacă atenția ți se împarte, nu mai poți rezolva nimic și fiecare gând face ce dorește și apare când vrea. Dacă vrei ordine, închide cutiile. Pentru asta îți trebuie răbdare și timp. Trebuie perseverență, pentru că efectele se văd foarte puțin sau deloc, deși sunt prezente.

O să treacă zile, săptămâni, luni, poate ani până o să obții ordinea mentală. Dar acesta este drumul ales de tine și rezultatul este foarte prețios pentru tine. Este o

upgradare a ta. De aceea drumul este lung și greu și puțini aleg să meargă pe el. Folosirea răbdării este necesară pentru dezvoltarea focusului și a atenției.

Din fericire, orice exercițiu pe care îl faci îți dezvoltă focusul, cu atât mai mult cu cât crești durata exercițiului. Să iau ca exemplu exercițiul de a număra până la o mie – durează aproximativ o oră. O oră în care tu o să ghidezi gândurile tale spre o țintă aleasă de tine și o să respingi alte gânduri.

E un proces care îți aparține în totalitate, planificat, gândit și executat, iar colectarea rezultatelor este doar a ta. De asemenea, poți extinde specificul exercițiului și asupra altor activități ce ți se cer. Deși nu mai este planificarea ta, rămân execuția și rezultatele. Rezultatul, de fapt, înseamnă organizarea minții tale. În loc să alergi după un gând, apoi să schimbi direcția către altul și tot așa, tu o să rămâi concentrat pe un gând stabilit de tine.

Doar cu alergătura constantă după ținte multiple poți crea haos. Tu, în schimb, o să ai ordine, o să analizezi fiecare idee în parte și o să compari alegerile în deciziile ce devin din ce în ce mai raționale cu fiecare efort. Totul

este trecător, iar percepția ta n-o să fie de acord cu asta, pentru că vede lucruri solide, organizate, care durează. Sunt de acord, durează, dar durează prin schimbare și adaptare constantă, uneori aproape insesizabilă.

4.4. O privire în timp

Poate ai vizitat orașe, cetăți sau alte asemenea edificii.

Te-ai întrebat oare cum arătau pe vremea când erau în cel mai mare punct al existenței lor? Cât de puternice, cât de durabile păreau? Oare oamenii care trăiau în acele timpuri crezi că se gândeau că peste câteva sute de ani cetatea lor va avea doar câteva ziduri rămase? Poate chiar să nu mai locuiască nimeni? Oare ei se aseamănă cu tine acum? Cum privești orașul în care trăiești, sau țara ca pe un lucru de durată.

Nu știi care e vârsta planetei noastre, poate 4, poate 6 miliarde de ani, poate mai mult chiar. Din istoria ei, noi oamenii avem cunoștințe doar în ultima mie de ani și câteva lucruri puțin mai în urmă. Urmele omului pe pământ apar ca vechi de câteva milioane de ani. Raportat la cât știm în procente, cred că ne învârtim în jurul a

0,01% din toată istoria planetară. Deci noi nu știm 99,99% din istoria noastră și totuși promovăm că suntem o rasă evoluată. Nu suntem. Iar faptul că nu cunoaștem 99,99% din istoria noastră este argumentat prin faptul că totul se schimbă și nimic nu rămâne la fel. Exemplul ăsta ar trebui să ne facă să ne gândim cât de mici suntem în acest curs al timpului. E un dar și un blestem să conștientizezi asta. Ca orice lucru complet în lumea asta binele și răul se integrează ca să realizeze acest complet. Cu fiecare pas poți să te gândești că acum dacă îți e greu înseamnă că o să fie și bine.

Asta ar fi de fapt atitudinea pozitivă cu care ar trebui să fii mereu ancorat. Atitudinea pozitivă care e atașată de speranță și de răbdare. Speranța nu trebuie stinsă niciodată. De fapt nu trebuie lăsată să se stingă niciodată. E o expresie drăguță: am calculat și avem 1% șanse să reușim. Și sunt niște șanse bune. (clar că nu mai contează că sunt 99% șanse de eșec).

4.5. Câte puțin din toate

În timpul tuturor schimbărilor și a nestatorniciei, să menții speranța și să privești doar jumătatea plină a

paharului, să vezi doar ce se întâmplă dacă reușești, devine un mod de a fi al tău. Un mod optimist și plin de speranță. Nu poți să controlezi în viață ce primești. Poți doar să controlezi ce atitudine ai la ce primești și ce faci cu ce primești. Unul dintre lucrurile care totuși nu sunt trecătoare este atitudinea ta. Poți să rămâi constant pozitiv și optimist.

În sine, acesta este un echilibru în mișcare. Trebuie să recunoști că îl cauți. Cauți lucrurile care nu se schimbă și dovadă în acest sens stau obiceiurile, tabieturile tale. Încerci să te protejezi de schimbare și să menții caracteristici distincte prin asta. Dar totul se schimbă și obiceiurile trebuie și ele schimbate pentru că își pierd importanța, își pierd scopul. Asta e marea eroare pe care majoritatea oamenilor o fac. Încearcă să dețină lucruri care nu se schimbă, create din lucruri ce se schimbă.

Toate lucrurile pe care le faci zilnic și despre care crezi că sunt obiceiuri care te definesc, de fapt, sunt încercări de a menține cu forța ceva ce nu are cum să reziste în timp. În realitate, ceea ce încerci în practică, în mod rațional, sperî în subconștient că o să dobândești în

plan mental. Aceste obiceiuri trebuie să îți dea o ordine și o liniște mentală. Țasta e scopul lor. Să luăm un exemplu, poate nu cel mai bun: somnul. Tu nu dormi seara pentru că îți place să dormi, ci dormi ca să te trezești odihnit și încărcat.

Dacă ar fi un încărcător, ca pentru telefon, care să te umple de energie într-o oră, atunci probabil nu te-ar mai interesa să dormi. Organismul are nevoie de somn în proporții diferite, în funcție de vârstă, putere, condiție fizică și altele. Totuși, nu ai nevoie de somn zi de zi, ci ai nevoie de somn când ești obosit, indiferent la ce oră din zi sau din noapte se întâmplă. Manipularea pe care ai suferit-o încă de când erai foarte mic se referă la timp. La cât este ceasul – ora de somn sau ora de mâncare. Te rog să îți imaginezi cum ar fi dacă nu ai avea ceas. Nicăieri, nici pe telefon, nici pe laptop, nici la televizor. Ai reveni la sistemul de zi și noapte. Știi că se termină ziua când apune soarele și că începe ziua când răsare. Ai stabili să te întâlnești cu un prieten când soarele e sus pe cer sau când cade pe înserat, în loc de ora X. Nu ai mai avea oră de masă și oră de somn. Ai mânca atunci când îți e foame și

te-ai culca atunci când îți e somn. Gândește-te cum s-ar schimba viața ta fără acces la ceas.

Pentru că, de fapt, accesul e problema. O să susțin mereu că ceasul la purtător a fost cea mai rea și mai manipulativă invenție a omului. A pus un obstacol în gândurile omului, de la "ce vreau să fac" sau "ce am nevoie să fac" la "ce trebuie să fac". Nu e întâmplător că în fiecare călătorie de autocunoaștere se cere abandonul instrumentelor care arată ceasul. Aceste instrumente îți fură prezentul și te forțează să trăiești într-un ritm care nu îți aparține, deconectându-te de propriile nevoi raționale.

4.6. Alege

Puțin să revenim la lucrurile care nu trec: sentimentele sau atitudinile alese. Acestea sunt, de fapt, lucrurile ce te definesc și ce contează în marea schimbare. Nu obiceiurile te definesc, ci te încătușează. În schimb, atitudinea îți dă direcție și libertate.

Vrei să fii curajos – alege să fii curajos și menține decizia, indiferent de ce se întâmplă și indiferent de cum ai fost înainte. Alege modelul pe care vrei să îl urmezi nu

din lumea din jur, ci din mintea ta. Alege cum vrei să fii și așa o să fii dacă îți respecți decizia.

Noi suntem rezultatul închipuirilor noastre, deci dacă îți faci propriul design, atunci asta poți să fii. După ce alegi ce vrei să fii și cum vrei să fii, atunci poți să faci antrenamentele pentru a deveni ceea ce ai stabilit. În timp, cu răbdare, vei reuși pentru că lucrurile se schimbă permanent, dar tu alegi ca schimbarea să fie decizia ta.

Capitolul 5 - Religie și credință

Poate cea mai puternică armă din arsenalul minții tale este posibilitatea de a crede în ceva. Te poate ajuta în orice moment al vieții, dar mai ales în încercările cele mai grele și îți poate da energie zilnic. Îți poate oferi apartenență, îți poate ghida activitatea, dar mai presus de toate, îți poate dăruia o pace interioară la un nivel atât de înalt și de intens.

La acest nivel, poți deveni un ocean imens în care doar la suprafață se mișcă valurile, în timp ce în adâncuri totul este minunat de calm. Să vorbesc despre religiile actuale sau trecute este un lucru absurd, pentru că ele sunt, de fapt, rezultatul a doar câteva mii de ani de evoluție religioasă. Religiile actuale s-au atașat pe obiceiuri mult mai vechi, le-au transformat în diverse sărbători — într-un cuvânt, le-au asimilat.

Acest proces se numește integrare religioasă în vederea obținerii de noi adepți. Cu cât ritualul sau sărbătoarea era mai mare, cu atât adepții erau mai mulți. Religiile sunt create de om sau modificate major de om. Cel mai mare argument în demonstrarea acestui lucru este conceptul de unicitate religioasă și adevăr.

Aproape toate religiile susțin individual că doar spusele lor sunt adevărate, iar creatorul adevărat este cel căruia i se închină ele. "Restul religiilor, raportat la ele, prezintă minciuna, iar cine aderă la orice altă religie este condamnat pe vecie să se chinuie în diverse iaduri cu diverse chinuri." Al doilea mare argument este legat de cine conduce instituția religioasă: oamenii. Oameni care învață acel unic adevăr pe alți oameni. Dragi cititori, religia nu se învață, ci se simte.

Credința în ceva nu vine din argumentele auzite, povestite sau repetate. Credința în ceva vine în urma unei decizii interne în care analizezi binele și răul, verifici și apoi poți să zici: "Cred". Pentru că, de fapt, aceasta este trecerea de la religie la credință. Implică un proces mental cu regulile stabilite individual. Iar un om rațional are

nevoie de date și informații verificate pentru a lua o decizie.

5.1. Crezi în tine

Să crezi în ceva poate deveni un lucru magic dacă începi cu tine. Să crezi în tine, că orice ai face și oricum ai face o să te descurci, mai bine sau mai rău. Nu trebuie să rupi unitatea ființei tale prin regrete. Îmi pare rău că nu am făcut aia, am fost atât de prost că am făcut ailaltă. Asta e toxina neîncrederii pe care o aduni în tine și de la un regret mic azi și altul mâine o să aduni atâta neîncredere încât o să eziți să faci orice activitate de teamă să nu te dezamăgești.

Partea bună este că în orice variantă lucrurile nu sunt iremediabil pierdute. Dacă înțelegi că nicio situație din viață nu se va mai repeta atunci o să înțelegi unicitatea fiecărei amintiri. De ce unicitate? Pentru că mâine, dacă se repetă, tu ești deja mai bătrân cu o zi. Deja nu mai este o poveste nouă la fel cum este un film pe care îl vezi a doua dată și își pierde din farmec.

Dacă scoți orice îndoială și crezi în tine din tot sufletul și cu toată forța o să poți să muți munții din loc.

Curăță regretele prin iertare. Te ierți și îți promiți că te vei ierta mereu indiferent ce vei face și cum te vei comporta. Asta nu înseamnă să nu îți stabilești reguli. Din contră, să ai tot timpul principii cât mai severe. Vorbesc doar despre ce se întâmplă atunci când le încalci. Trebuie să te aduni, să te ierți, să te întorci pe calea pe care ai stabilit-o.

Regula : Regulă - Excepție - Regulă

Atenție mare la regula excepție regulă. Prea multe excepții de la o regulă fac ca excepțiile să devină regulă, iar regula excepție. Curăță regretele și curăță îndoielile și ai încredere că oricât de rău o să te descurci o să fii mulțumit cu ce ai făcut. Dacă ai o scară mare în față și te gândești dacă poți să urci pe ea până la capăt îți recomand să te gândești doar la fiecare treaptă.

Cam așa este și cu eșecurile. Poți să cazi o treaptă, poți să cazi complet. Când ai căzut o treaptă știi ce drum faci ca să revii de unde ai căzut. Dacă ai căzut complet ai două avantaje – știi tot drumul de urmat și de asemenea să te descurci mai rău decât o cădere completă nu există. Așa că în față e doar loc de îmbunătățire.

5.2. Crezi în tine - urmare -

Prima și cea mai importantă credință: credința în tine. Sunt atâtea argumente ca să crezi în tine și o să enumăr câteva; de asemenea, te las pe tine să mai cauți și să stabilești motivele utile, necesare și suficiente să crezi în tine. Primul argument: te rog să strângi încet degetele în pumn și să observi ce mișcare cursivă și elegantă poți să faci simultan. Le miști pe o direcție sincronizată, cu o anumită forță, toate stabilite de tine. În timpul ăsta clipești. Deci, nu doar îți miști degetele; separat, și respiri.

Adică extragi aerul cu oxigen din mediul înconjurător, îl prelucrezi prin plămâni și îl trimiți la fiecare țesut din corp, inclusiv la degetele pe care le miști acum. Tot în timpul ăsta digeri ultima masă, filtrezi toxinele din corp și le elimini, cureți organismul și îl întărești, obții nutrienți. De fapt, ce face un organism este de o complexitate fantastică, iar tu ești un organism viu. Ar fi timpul să îți asumi că ești viu, că sunt procese pe care subconștientul tău le face separat de rațional și le face foarte bine.

De fapt, ar trebui să recunoaștem că majoritatea proceselor sunt făcute de subconștient și doar o mică parte de rațional. Oricum, trebuie să îți asumi că ești un organism și că faci lucruri fabuloase. Dacă ai spune că asta face corpul, să știi că tu ești și corpul. Corpul și mintea ești tu: o echipă, un tot unitar. Totuși, dacă nu cunoști complexitatea proceselor pe care le faci acum, în acest moment, deși te mândrești cu ele, îți ridic o întrebare: de unde știi că nu poți să faci ceva? Sau de unde știi că nu poți să mai continui?

Sau de unde știi că e prea greu? Nici nu cunoști câte faci, câte poți să faci, nu îți cunoști potențialul și capacitatea de adaptare, așa că aruncă îndoiala. Gândește-te că ești rezultatul a generații și generații de oameni care au trăit, au învățat și ți-au trimis genetic învățăturile lor. Nu te gândi doar la bunici, ci gândește-te la strămoșii tăi care au trăit acum 100.000 de ani. Gândește-te că linia sângelui tău curge de pe vremea când strămoșii tăi creșteau mamuți și se luptau cu tigrii cu colți-sabie. Când nu existau țări cu orașe, ci sate și târguri. De pe vremea când dreptatea trebuia cucerită în luptă. Strămoșii tăi au

trăit și au învățat și au dat linia sângelui până a ajuns la tine. Trage o linie pe hârtie și pune genealogia ta pe foaie.

O știi că îți e scrisă în sânge sau poți să pui o poveste în loc. Începe cu povestea din anul 97.800 când strămoșul tău și-a întâlnit soția. Ce făcea, unde era? Oare era păstor sau era vânător sau poate altceva? S-a întâlnit cu aleasa lui la o serbare, la un festival al lunii și al stelelor. A fost povestea de dragoste scurtă sau a continuat până la următorul festival când s-au adunat, au dansat și au hotărât să stea împreună? Apoi au căutat un luminiș într-o pădure de stejar și acolo au zidit casa și s-au iubit și au avut trei copii care au crescut și apoi s-au făcut mari și au plecat în lume ca să își scrie povestea. Bătrânii au rămas la casa lor până i-a chemat pământul să dea datoria și să reintre în întreg. Construiește linia sângelui tău începând cu acum 3 milioane de ani. Ești rezultatul ei; oare e un motiv bun să crezi în tine?

Chiar îți recomand să iei o mică pauză și să te gândești la ce ești, la câte cunoștințe sunt ascunse în organismul tău.

5.3. Religie

Să ne ocupăm de religie: care este cea mai bună, care e adevărată, care oferă marea recompensă a vieții după moarte – viața veșnică. Cea mai bună ar însemna să le comparăm, cea adevărată ar însemna să le trăim pe fiecare, și noi nu avem decât o singură viață. Cea care îți oferă viață după moarte – toate. Viața după moarte e un dar al tuturor organismelor vii în care curge energia asemeni unui duh sfânt.

Acest dar este o regulă a acestei planete, o regulă a vieții și a morții în care materia, corpul tău, în momentul când energia vieții îl părăsește, începe să se descompună în substanțele din care a fost format cu scopul de a relua ciclul. Energia vitală, după ce se desparte de corp, intră în marea energetică de unde va prelua altă materie și va reîncepe un nou ciclu de viață.

Cu alte cuvinte, nu se termină niciodată, iar moartea este doar o poartă prin care trecem în transformarea noastră. Acum sunt câteva teme pe care le voi trata în mod separat. Una dintre ele este conștiința energiei vitale. Dacă se poate să devină o energie

conștientă. Răspunsul este da. Energia vitală poate deveni o energie conștientă și raționalul să treacă în următorul ciclu cu toate cunoștințele acumulate.

Poate o să întrebi cum? Prin conștientă. Conștientă cunoștințelor acumulate, conștientă energetică proprie și universală. Orice upgradare se realizează prin muncă, suferință și perseverență de-a lungul unei perioade de timp. Cu cât urci mai sus, cu atât vei descoperi atât temele existențiale, cât și modul optim de a le aborda. Spun asta pentru că fiecare organism este unic și are un mod specific de a se dezvolta.

5.4. Religie - urmare -

Despre Tatăl ceresc, poate te întrebi dacă există sau nu. Răspunsul este: da. Există. El a creat lumea cu miliarde de stele, planete, comete, printre care și Pământul, și tot El a creat omul — nu propriu-zis, ci adăugând elementele optime ale creației. Evoluția ca specie a fost stabilită ca țintă, obiectivul fiecărei rase, iar perpetuarea rasei ca obligație minimă.

Tatăl ceresc este creatorul a tot și se regăsește în tot; de aceea, fiecare lucru din jurul tău are o parte divină

șlefuită prin evoluție. De fapt, acesta e scopul tău: evoluția. Prezența conștiinței este dovada că ai ca obiectiv evoluția. De aceea, Tatăl ceresc a lăsat o cale de urmat, atât individual, cât și ca specie. În diverse religii, dacă ascuți cuvintele ce se rostesc în timpul ritualurilor celor mai obișnuite, o să înțelegi alți pași de urmat.

"Fericiți cei ce suferă, pentru că ei vor moșteni Împărăția Cerurilor". Suferințele sunt modul în care devenim mai puternici; sunt, de fapt, încercări ale vieții ce te întăresc și te fac mai înțelept. Nu se menționează că toți cei care suferă vor moșteni Împărăția Cerurilor, deci doar unii vor putea duce drumul până la capăt. Suferințele sunt atât fizice, cât și psihice, și pe toate trebuie să le înfrunți, să le învingi, să înveți din ele și să îți aducă putere.

În religie sunt ascunse cu grijă indicațiile de urmat și calea. Calea nu e plăcută. E grea, e lungă, dar merită. Din păcate, de-a lungul anilor, religiile au devenit comerciale; discursul religios a inclus partea financiară, valoarea pământească, iar acum a ajuns denaturat profund și poate iremediabil. Tatăl ceresc apare ca un tonomat cu surprize la care oamenii se duc și cer să le dea lucruri.

Desacralizarea divinului se face prin aruncarea lui în profan.

Acum 2000 de ani era total alt discurs, alt ritual și altă concepție. Existau jertfe simbolice sau nu chiar simbolice. Civilizațiile vechi au fost distruse de noile religii și asimilate ca parte din ritual pentru obținerea adeptilor. Adepții cotizanți reprezintă forța financiară a bisericii. Când totul ajunge să se rezume la bani, ideea de bază nu mai contează. Asta a ajuns acum biserica. Tatăl ceresc a cerut evoluție, conștiință, conștiință, dar acestea cer timp, dedicație, perseverență și muncă de cunoaștere, de înțelegere și de acceptare.

Omul s-a gândit că mai bine creează banul și atunci încearcă să le cumpere. Din păcate sau, mai degrabă, din fericire, nu se pot cumpăra aceste însușiri. Nu există scurtătură, nu există varianta de a trișa sau de a tăia pe la colțuri. Aceste însușiri se câștigă. Există vechile povești despre oameni care au renunțat la toată averea pe care o aveau și au mers la mănăstire. Au mers ca să evolueze; au înțeles cât de puțin înseamnă ce e material și au ales să se dedice evoluției.

Asceți care s-au retras în munți singuri ca să mediteze la ceea ce contează. Nu sunt oameni nebuni, iar cine a avut ocazia să îi cunoască va confirma asta. Sunt oameni care încearcă să dezvolte conștiința, credința și conștientizarea. Poți fi și tu, dacă îți dedici timp pentru asta. Dacă nu acum, poate la următorul ciclu de viață-moarte. Ai timp destul și totuși nu ai timp deloc. Prea puțin dacă vrei să afli și prea mult dacă nu vrei.

Capitolul 6 - Nutriție și foamea

Foamea este motivația mișcării în natură. Dacă nu ar exista foamea, nu ar fi aproape nicio mișcare a mamiferelor și a insectelor. Toate organismele vii au nevoie de nutriție. Plantele trag prin rădăcini substanțe anorganice pe care le transformă în substanțe organice consumate de insecte și mamifere.

Apoi, fiecare intră într-un ciclu al vieții și al morții, ucigând ca să se hrănească sau murind ca să devină hrană și dăruind energia înapoi pământului pentru a renaște și pentru a juca acest joc de la capăt, într-un ciclu infinit. Omul, cu ajutorul rațiunii, are avantajul că se poate detașa din acest lanț și apoi poate privi la ce se întâmplă, realizând o experiență în afara corpului.

Să urmărim regulile unui om rațional și să punem întrebări. Principala întrebare este: de ce să mâncăm? Răspuns: pentru că este necesar la supraviețuire. Fără

mâncare, în 20-30 de zile organismul cedează și moare, consumându-se singur. Am înțeles mesajul, așa că răspund cu altă întrebare: dacă e necesar să mănânc, atunci cât trebuie să mănânc?

Consultăm un ghid de alimentație și vedem că, pentru un organism uman de atâtea kilograme greutate și atâția centimetri înălțime, avem nevoie de atâtea proteine, atâția carbohidrați și atâtea grăsimi, alături de vitamine și minerale. Scoatem câteva superalimente bogate în tot ce e cerut și care acoperă tot ce scrie în ghidul de alimentație ca necesar și remarcăm că în farfurie rămâne o grămăjoară mică de alimente.

Primul gând care o să îți apară în minte o să fie: "Așa și unde e mâncarea?". Că jumătate de farfurie nu o să umple un stomac. Dacă te mai gândești că următoarea masă o să fie a doua zi, începi să te îndoiești de tot și de toate. Așa că reiei ghidul nutrițional și îl mai citești o dată.

Mai faci o verificare și observi un detaliu – atâtea proteine, atâția carbohidrați, atâtea grăsimi în funcție de ce activitate faci, iar calculul ghidului este pentru o activitate medie. Te oprești întrebându-te ce înseamnă activitate medie, dar treci repede peste cu 2-3 enumerări

de acțiuni în minte. Ajungi iarăși la problemă – farfuria mai degrabă este goală decât plină. Asta e tot și calculul este corect. Probabil că așa e, dar mai bine terminăm cu prostiile și comandăm o pizza. Ne vom gândi la dilemele astea săptămâna viitoare. Sună cunoscut?

6.1. Alegeri raționale

Dragii mei, mâncarea este combustibilul organismului. Cu cât crești calitatea, cu atât merge mai bine. Cu cât depășești cantitatea, cu atât o să meargă mai rău, pentru că e obligat să stocheze ce nu folosește. Iar stocarea înseamnă kilograme în plus. Sunt câteva aspecte importante la alimentație. Primul este pregătirea organismului. Dacă te gândești la mâncare, în corpul tău se fac deja pregătirile pentru recepția mâncării. Cu cât te gândești mai mult timp la mâncare, cu atât o să dezvolti o ingerare mai mare și inutilă.

Cu cât te gândești mai puțin timp la mâncare, cu atât o să dezvolti o ingerare prea mică. Deci nici prea puțin nu e bine și nici prea mult. Un reglator important aici este activitatea fizică pe care omul modern o evită. De fapt, dacă mănânci, ar trebui să desfășori o activitate fizică.

Cum funcționează: corpul, în urma activității fizice, îți va cere hrană. Așa, reglajul trece din plan mental în plan necesar solicitat de organism. Al doilea aspect este legat de alegerea rațională și de regula excepție-regulă de care am mai discutat.

Aplicarea regulii excepție-regulă presupune să creezi excepții atât de dese până realizezi din excepții o nouă regulă. Noua regulă o vei eroda cu excepții în timp până o să creezi din excepții o nouă regulă. În cazul nostru e bine să menții excepția referitoare la mâncarea nesănătoasă, iar regula să fie alimentația sănătoasă. Adică 8 zile din 10 să mănânci sănătos, cu multe legume, fructe și doar în două zile să îți permiți excese. Probabil că acum ai un raport invers pentru că tot amâni să faci ceva în sensul acesta.

Tot rațional trebuie să alegi și ce să mănânci și cât să mănânci. Foarte probabil nu ai făcut o monitorizare la detaliile alimentare și foarte probabil sunt depuse în anumite zone ale corpului tău straturi peste straturi de grăsime. Asta se realizează în timp, în ani, și reprezintă erodare, încetinire și, într-un final, boli. Dacă organismul tău este bolnav, tu o să te focalizezi pe vindecarea lui.

Evoluția ta ca organism va cădea în întuneric până la rezolvarea problemei.

Iar bolile o să încerci să le rezolvi cu câteva pastile. Desigur, protocoalele medicale își au rolul lor de urgență. Partea mai puțin bună este că modelul actual de sănătate a devenit o industrie uriașă, unde accentul s-a mutat pe profit și pe clienți pe viață, nu pe oameni vindecați. Gândește-te că te duci la medic și îi zici: "Cum mă vindec de boala asta definitiv ca să nu mai am nevoie de rețete?". În mod evident, sistemul nu este proiectat să îți ofere un răspuns rapid care să îl lase fără încasări. În schimb, protocoalele standardizate vor funcționa automat: îți vor stabili seturi complete de analize și un set inițial de pastile pe care îl vor regla ulterior după rezultate, transformând o problemă de stil de viață într-o dependență cronică de medicamente.

Nu trebuie să te limitezi la asta. Nu un tratament sau o pastilă te vindecă, ci o schimbare a modului de viață, de nutriție și eliminarea cauzelor care ți-au provocat, de fapt, motivul vizitei la doctor. Poate nu știi, dar orice pastilă face atât bine, cât și rău în organism. Aprobarea lor este pe conceptul: "această pastilă face mai mult bine

decât rău". Adevărul este că intri într-un circuit în care strici și repari...

6.2. Efort și recompensă

Ce să mănânci, cât să mănânci, de ce să mănânci – nu mai menționez când să mănânci, pentru că e plin internetul de sfaturi. Un om rațional se va observa pe sine. Va nota pe o foaie de câte ori se gândește la mâncare, va analiza ce mănâncă și cât mănâncă. Va stabili reguli ca cele 3 mese pe zi, fără gustări între ele, și va stabili un meniu care să nu îl îngreuneze inutil, ci să îi dea putere. După ce stabilește toate astea, omul rațional o să realizeze că dependența alimentară e legată de foamea de energie, de fapt.

Nu se gândește la alimentul propriu-zis, ci la gustul său care îi dă energie, satisfacție și substanțe moleșitoare. Nu am cum să neg că mâncatul este o activitate generatoare de energie. Doar că este o generare limitată. Energia umană se completează pe multe canale, iar acesta e un canal destul de limitat. Energia generată este corelată și de așteptare, și de efortul depus în vederea obținerii beneficiului alimentar.

Exemplu: cumperi o pungă de chipsuri și o mănânci, sau te gândești la o pungă de chipsuri câteva ore, mergi la un magazin aflat la o oră distanță ca să cumperi punga de chipsuri, apoi te întorci și încerci să o savurezi mâncând încet. Realizarea unui plan, a unui obiectiv, efortul depus și încununat cu succes și, desigur, savurarea victoriei. Asta e diferența între să îți gătești mâncarea sau să o comanzi. Să vină de-a gata sau să depui efort ca să o realizezi.

Am ales acest subiect pentru că o minte rațională se poate dezvolta ca o minte sănătoasă într-un corp sănătos. Dacă nu ai grijă de corpul tău și mintea va fi afectată. Să revenim la nutriție. Antrenamentul tău de a pune întrebări o să te oblige să ceri informații despre ce conține fiecare produs, despre ce face în organism și cu ce te ajută. Te încurajez să înveți, să aduni informații, să compari informațiile, să compari sursele de informație. E loc destul de îmbunătățire, poți să înveți de oriunde și de la oricine atâta timp cât informația o verifici și e corectă.

6.3. Păstrează-ți mintea deschisă și curioasă

Un alt mic truc pentru controlul minții e să te ferești să dai concluzii finale. Foarte răspândită această greșeală. În sine nu e greșit, dar devine greșit. Nu e greșit dacă asta e concluzia la datele primite la un moment dat. Devine greșit după o perioadă de timp când reevaluezi cu noi date adăugate. Totuși, dacă ai stabilit definitiv că așa e, o să respingi datele noi și te vei trezi la un moment dat cu o concluzie eronată care te va influența în luarea deciziilor. Problemele apar când "așa este" l-ai aplicat peste tot și mintea ta e plină de raționamente eronate, parțial sau complet.

Te las pe tine să îți analizezi acțiunile și justificările ce stau la baza acțiunilor tale, pentru că cere răbdare; sunt întrebări ce trebuie găsite, sunt evaluări negative și pozitive. Ne întoarcem la nutriție și la foame. Nutriția este, de fapt, cauza principală a bolilor, în special după o anumită perioadă de timp, ceea ce se traduce prin: după o anumită vârstă. Nu încerc să te sperii, dar nici nu vreau să micșorez impactul. Ai poate peste 40 de ani și

deja formulezi în modul: "Păi, în tinerețe aveam altă putere?". Atunci este doar vina ta.

Ai reușit să îți pierzi forța și puterea din tinerețe. Din contră, în loc să fii matur, cu ani de experiență care să genereze o forță mai mare și o energie debordantă, tu nici măcar nu poți să zici că mai ai ce aveai în tinerețe. Foarte mare parte din vină o are nutriția greșită ani de zile. Nu te-a interesat ce mănânci, ci doar să fie gustos. Și încă faci același lucru. Îți oferi în continuare răsfăț și recompensă alimentară fără să faci nimic să le meriți. Dacă depuneai efort în realizare puteai spune că le meriți.

Vestea bună e că ai un organism fabulos și încă poți să îndrepti greșelile. Învăță despre nutriție, învață și acoperă golul informațional. Apoi aplică. Puțin câte puțin, etapă după etapă, ca să nu provoci șocuri de adaptare. Dai timp organismului să se schimbe. Înțelege că tu l-ai modificat de-a lungul anilor, așa că nu te aștepta să te transformi în bine peste noapte. Timp, răbdare, perseverență, informații — acesta e amestecul ce trebuie să îl aplici, iar rezultatele vor apărea. Tu, pe de altă parte, o să ai un scop, o să tragi tare și o să suferi să îl îndeplinești.

Dar suferința o să îți dea o mai mare încredere în tine, în ce poți să faci. Cu timpul o să înțelegi că "imposibil" înseamnă că încă nu a fost rezolvat. Încă. Că "netratabil" înseamnă că încă nu a fost găsit leacul. Încă. O să înțelegi că ești lumină și energie și controlezi materia și poți crește, poți deveni mai puternic fizic și psihic.

6.4. O mică sistematizare a celor mai importante întrebări:

Cât mănânc – vorbim de cantitate și, indiferent ce mănânci, cantitatea contează. Primul pas e un calcul în grame. Câte grame totale de mâncare la o masă. Calculație brută a gramelor și micșorare treptată a porției pentru realizare obiectiv cantitativ.

Când mănânc – menții calculul de gramaj și organizezi mesele dimineața cât mai devreme, apoi prânzul în jurul orei 12-13, iar cina maxim la ora 19. Așa oferi timp de digestie corpului. Obligatoriu în etapa asta e să elimini orice gustare între mese.

O digestie normală durează 6-8 ore, așa că nu ai de ce să îți faci griji despre ce se întâmplă dacă nu ronțai

nimic (excludem persoanele care au anumite boli ce implică o alimentație constantă).

Ce mănânc – aici trebuie să studiezi ce conține fiecare aliment, să începi să eviți grăsimile și carbohidrații, să cauți produse care se potrivesc, să pui accentul pe legume, să eviți gătitul prin prăjire. Excepțiile să fie atât de rare încât să nu devină regulă. Pasul acesta este foarte important ca aport informațional, pentru că o să înveți și trebuie să înveți despre nutriția ta.

De ce mănânc – poate ar trebui numit pasul superior, în care vei analiza dacă mănânci pentru plăcerea de a mânca sau pentru energia pe care ți-o va oferi. E un lucru pozitiv, chiar dacă incomplet. Pozitiv pentru că vei înțelege rolul nutriției. Incomplet pentru că nu trebuie să renunți la plăcerea mâncării ce devine o sursă de energie. Ca un exemplu, gândește-te la o cabană de lemn în pădure, acoperită de nămeți de zăpadă, iar înăuntru arde în sobă un foc de lemne.

Tu stai în fața șemineului cu picioarele spre foc să simți căldura și cu o cană cu băutură aromată lângă tine. La imaginea asta idilică adaugă și un miros de plăcintă coaptă ce se pregătește în bucătăria cabanei. Se schimbă

în bine imaginea? Te ajută mult la crearea unui sistem de amintiri pozitive dacă dezvoltă memoria mirosului și a gustului. Să ai amintiri despre mirosuri și gusturi, de fapt. Nu uita că dezvoltarea simțului mirosului este un simț procesat la nivel rațional în lobul central. Singurul simț care este procesat acolo.

Capitolul 7 - exerciții fizice

O minte sănătoasă într-un corp sănătos. Cam așa începe o poveste ideală. Povestea reală spune că niciun corp nu e perfect sănătos, așa că, înainte de toate, fă o revizie generală, câteva seturi de analize la tot corpul ca să poți pune pe foaie ce ai funcțional și ce ai nefuncțional. Nu e o greșală, așa că mai spunem o dată: punem pe foaie ce ai funcțional întâi, iar apoi punem ce nu ai funcțional.

Referitor la sistemul medical, trebuie să recunoaștem că se descurcă foarte bine să testeze, să analizeze diferitele substanțe din corp ce sunt markeri pentru anumite boli. Referitor la modul de tratament, toate se schimbă, întrucât aici apar interesele financiare ce sunt mai importante decât sănătatea pacientului. Dacă starea de sănătate îți permite, atunci trebuie să faci exerciții fizice zi de zi.

Nu este o zicală repetată obsesiv, ci un adevăr. Corpul tău e format din mușchi și ligamente. Dacă nu sunt folosiți, ei se atrofiază, se micșorează, iar în locul unde au fost, organismul înlocuiește cu grăsime. Nu are rost să intrăm în toate detaliile, ci facem un rezumat: activitatea fizică este responsabilă în proporție covârșitoare de sistemul imunitar și sistemul metabolic.

Asta înseamnă că, dacă nu faci mișcare constant, cu timpul o să faci din ce în ce mai puțină, dar nu ca alegere a ta, ci din cauza neputinței. Separat, conexele activității fizice sunt încrederea în sine și respectul de sine, de asemenea gândirea pozitivă și nivelul de energie al corpului. Așadar, se ridică următoarea întrebare: Vrei să fii puternic, energic, pozitiv?

Dacă răspunsul tău e da, soluția să știi că nu o să îți placă. Ea va conține o rețetă de răbdare, perseverență, muncă și suferință (febra musculară ar trebui să devină ceva așa obișnuit încât să o întâmpini cu bucurie și să te gândești că nu te face să suferi, ci te întărește și te face mai puternic). Probabil o să spui că nu ai timp. Desigur că asta e o minciună. Pentru că o parte a programului tău zilnic îl alegi tu. Să mergem totuși înainte și să îți găsim

timp: dimineăta, înainte să înceapă treburile și obligațiile, alocă o oră de activitate fizică pe care o faci pentru tine și pentru sănătatea ta. Dacă pleci la 7 la job și te trezești la 6, atunci scade o oră. Trezește-te la 5. E oare un efort așa de mare?

7.1. O altfel de perspectivă asupra mișcării

Când vorbesc de mișcare fizică, nu mă refer la mers la sala de fitness, pentru că acolo nu e neapărat activitate fizică, cât socializare, comparare, relaxare. Mă refer la activitatea fizică acasă, iar cea mai utilă activitate fizică este dansul. De ce este cea mai utilă? Pentru că antrenează toate grupele de mușchi fără a pune presiune prea mare pe corp.

Ca stare energetică, sunt studii publicate cu beneficiile dansului, între care: stare de bine, vitalitate, energie, atitudine, reducerea anxietății, gestionarea mai bună a emoțiilor ca urmare a creșterii încrederii în tine – desigur că vine în timp, atunci când repeți și observi că mușchii încep să se sculpeze frumos, când o să vezi abdomenul că nu mai are formă de butoiuș.

Pentru o persoană rațională, activitatea fizică este obligatorie. Este obligatoriu să poată să se gândească la ce alege rațional și nu la problemele unui corp slăbit care îi cer prioritizare mentală spre rezolvare. Nu este vorba de a convinge pe cineva de utilitatea antrenamentului, tocmai de asta îți recomand să îl faci acasă. Singur.

De ce acasă? Pentru că nu poți să folosești scuza deplasării – "azi nu mă duc că e prea departe". Motivația nu va fi denaturată – faci ce faci doar pentru tine și pentru sănătatea ta. Nu te interesează alte păreri, dacă exercițiul ăla e mai bun sau nu, nu te interesează cine zice că nu arăți bine sau cine zice că arăți bine. Dacă alegi dansul ca activitate de mișcare, poți să alegi cum dansezi, e doar decizia ta. Poți să alegi un playlist cu melodiile ce îți plac cel mai mult și doar setul ăsta să îl asculți de fiecare dată, fără să se plângă cineva că e plictisitor. Poți să te îmbraci potrivit pentru dans: sportiv sau provocator sau, de ce nu, în pijamale. Ori renunți la haine și dansezi dezbrăcat. E alegerea ta și e pentru tine, așa că alegerea îți aparține. Recomandarea pentru dans este o recomandare universală. Aproape toată lumea, indiferent de vârstă, poate să practice acest tip de antrenament. Deși e bine să

nu te oprești doar la dans, ci să compui și un set de exerciții pentru ce parte a corpului vrei să dezvolti. Să studiezi ce mușchi sunt antrenați la anumite mișcări și așa să îți scrii singur antrenamentul. De ce să faci asta? Pentru că doar ție îți pasă de tine. Dacă te duci la un instructor, el o să te bage în aceeași grupă cu alți ucenici, fără să ia în calcul că fiecare organism e unic. Dezvoltat mai bine într-o parte, mai slab în altă parte, iar rețeta antrenamentului trebuie să fie individuală. Desigur că nu o să aibă răbdare să facă asta, ci o să îți arate seturi de antrenamente și o să îți zică: "Vrei condiție fizică ca a mea? Faci ca mine". Nu o să înțeleagă că nu e vorba de mușchi, ci e vorba de sănătate. Corelate și totuși distincte. Sănătatea înseamnă mult mai mult.

7.2. Disponibilitatea la efort

Să continuăm. Nu trebuie să crezi că ai rezolvat totul prin antrenament. Trebuie să rezolvi disponibilitatea la efort. Omul are o disponibilitate foarte bine dezvoltată spre confort. Să dăm câteva exemple. Dacă mergi la magazin, la cumpărături, ai tendința să parchezi cât mai

aproape, nu? Asta e disponibilitatea spre confort. De ce să cari sacoșe grele atâta distanță?

Altă disponibilitate spre confort: comanzi mâncare de pe canapea, la telefon, ca să vină la ușă. Îți găsești justificarea că nu ai timp să faci cumpărăturile, dar stai o oră după ce comanzi pe o rețea de socializare, în așteptarea coletului. Ajungi la birou și vă grupați mai mulți colegi să trimiteți pe cineva să aducă prânzul sau îl comandați. Totul ca să eviți activitatea. Totul pentru disponibilitatea la confort. Următoarea etapă ar fi să comandați pe cineva care să mestece mâncarea, ca să evitați și activitatea de a mesteca.

Sunt multe exemple și presupun că, dacă te gândești sincer, găsești și mai multe situații în care ai ales confortul în loc de efort. Acum sper, totuși, că ai înțeles ce trebuie să lucrezi ca să obții disponibilitatea la efort. Înarmează-te cu răbdare, pentru că astea sunt lucruri ce nu se schimbă peste noapte, nici nu există scurtături.

Cum spuneam, e un drum lung și greu, dar presărat cu recompense adevărate. Totuși, mă simt dator să îți cer să nu grăbești organismul. Tocmai pentru că nu se schimbă peste noapte după ani întregi de decizii pe o

direcție a confortului, graba va duce la rupturi musculare sau alte accidentări. Așadar, amânarea momentului nu va mai fi o decizie, ci o necesitate până la însănătoșire.

De asemenea, învață bine răbdarea. Stabilește targeturile lunare, la trei luni, la șase luni, la un an. Niciodată mai mult de un an, pentru că e prea departe și riști să cazi în latura deznădejdiei, în care o să spui că e prea greu, e prea departe și nu ai cum să ajungi la targetul acela. E ca un bloc cu 100 de etaje. Dacă privești la etajele superioare, par greu, dacă nu imposibil de atins. Dacă iei fiecare etaj în parte, câte unul de urcat la fiecare obiectiv, atunci realizezi ceva. În timp. Realizezi că, indiferent cât timp va fi necesar, tu ai capacitatea de a ajunge acolo. Iei fiecare etaj ca un obiectiv și mereu doar un etaj, până obții încrederea în tine că, dacă o iei pas cu pas, ajungi departe.

7.3. Ce câștigi și în cât timp

Să facem o corelație a activității fizice cu transformarea alimentelor pe care le mănânci. În timpul activităților, antrenamentelor tale, tu consumi energie. Energia ta proprie, produsă de organism ca urmare a transformării macronutrienților ingerați. Ca orice

organism, ești adaptabil și orientat spre confort. Asta înseamnă că, după ce ai încheiat un set de activități care te solicită, organismul va stabili noile reguli.

Dacă activitatea a fost solicitantă, atunci va crește nivelul de energie, va crește capacitatea musculară, se va îmbunătăți fluxul de sânge și multe altele. Dacă repeți activitatea, va menține aceste noi reguli, iar dacă te oprești și nu mai repeți, va restrânge regulile. În realitate, este tendința naturală spre confort pe care o are organismul: dacă activitatea e grea, la fiecare repetare o va face mai ușoară pentru a deveni confortabilă.

Activitatea constantă va forța organismul să devină mai puternic pentru ca disconfortul activității să scadă. Ca timp, de obicei se întâmplă între 6 și 9 luni de activitate susținută și destul de intensă, în 5 zile pe săptămână și cu o durată variabilă de 1-2 ore de antrenament. După perioada asta, nivelul exercițiului scade de la solicitant la acceptabil, iar asta e un semnal că ai devenit mai puternic. Atunci e momentul când trebuie să mai adaugi ceva la antrenament ca să devină din nou solicitant. Solicitant, de fapt, înseamnă că îți cere să te dezvolti, să devii mai puternic. Aici se aplică regula: dacă

drumul pe care ești este prea ușor, înseamnă că ești pe drumul greșit.

Dezvoltarea fizică este însoțită de dezvoltare energetică. Ciclurile de încărcare/descărcare devin mai intense și așa vei stoca, genera și utiliza mai multă energie. Energia e plăcută și poate avea diverse utilizări. De luat în calcul ce este perseverența. Cum spuneam, 6 luni nu trec așa ușor. Dar 6 luni în care ai dureri, suferi și simți cum se schimbă tot corpul o să fie și mai lungi.

Sunt și aici câteva metode de abordare a imaginii de ansamblu. Prima ar fi să analizezi rezultatele doar la un interval mai mare. Peste noapte nu se vor întâmpla minuni, dar în 30 de zile, să zicem, o să vezi ceva schimbări. Dacă te uiți zi de zi, nu o să observi nicio îmbunătățire. Pentru ca imaginea de ansamblu să rămână neschimbată, îți ofer un sfat important: fă pauză când organismul îți cere. Pauza este utilă pentru refacere și e un raport intern pe care îl primești. Dacă ignori pauza cerută de organism, poți să forțezi prea mult și să trebuiască oprirea generală ca să te vindeci. Așadar, mai bine pui pauză și imaginea de ansamblu rămâne pe loc o zi, decât

să pui pauză forțată câteva săptămâni. Alta metodă pe care trebuie să o iei în calcul se referă la construcția mentală.

Trebuie să conștientizezi că nu faci asta decât pentru tine. Trebuie să conștientizezi că nu contează ce zice orice altă persoană despre tine, despre antrenamentul tău. Pentru că o să zică. Poți fi sigur de asta. O să zică din ură și invidie. Ei nu te urăsc pe tine de fapt, ci se urăsc pe ei înșiși. Tu devii exemplul lor pentru că faci ceva pentru tine și depui efort, iar ei nu sunt în stare să facă asta.

Pentru că te văd că depui efort să devii mai bun și ei nu sunt în stare să facă asta, de aceea vor încerca să te descurajeze. Dacă tu reușești și îți menții direcția și devii mai bun, mai puternic, ei vor fi nevoiți să îți urmeze pașii. Poate chiar să îți ceară sfaturi. Ăla e momentul când, după toate răutățile, de fapt se recunosc începători în raport cu tine. Asta e construcția mentală pe care trebuie să o alcătuiști: răbdare, perseverență și conștientă în alegerea și respectarea drumului ales.

7.4. Porneste de jos ca sa ajungi sus

Să ne întoarcem puțin la ce constă antrenamentul. Îți recomand orice implică mișcare, totuși, în alegerea exercițiilor, pornește de la cele care antrenează articulațiile. La articulații avem: glezna, genunchiul, șoldul, umerii, coatele, încheietura mâinii, gâtul, degetele, maxilarul. Rotiri sau întinderi sau orice alt element care ajută articulația. Făcute în mod repetitiv, dar fără presiune sau greutate. Strict pentru a lucra articulația.

Presupun că ai făcut o rotire de gât și a trosnit. Asta încerci să cureți, să repara. Dacă faci 30 de rotiri de gât pe zi, o să trosnească vreme de 2 ani. După, o să se miște ca și cum ar fi uns. O să vezi în timp beneficiile cum devin din ce în ce mai vizibile. Nu pot să nu atrag atenția asupra complexității organismului uman. Face lucruri miraculoase dacă îi ceri. Trebuie să îi arăți ce ai nevoie.

Trebuie să îi arăți că ai nevoie de articulații ca să faci antrenamentul. Cum îi arăți? Prin durere. Doar când doare, atunci ia măsuri. Atunci o să întărească și o să repare punctul dureros ca, pe viitor, să fie mai puternic. Tu alegi acest obiectiv când alegi ce activitate vrei să faci.

Dacă te gândești că nu poți să faci un lucru, poate ar trebui să iei exemplul unei femei care duce o sarcină vreme de 9 luni. În astea 9 luni, poate ar fi bine să citești și să înțelegi ce schimbări incredibile poate să realizeze. Atunci poate înțelegi că eforturile tale de adaptare vor fi încununate de succes, pentru că limita organismului tău este foarte sus. De asemenea, recuperarea e incredibilă; poți să iei același exemplu al femeii care, după naștere, în câteva luni își reia toate activitățile.

Suntem oameni, indiferent că suntem bărbați sau femei, așadar capacitatea de adaptare este asemănătoare. Trebuie doar să alegi, să vrei și să îți urmezi drumul. După articulații poți să începi cu musculatura, doar că ar fi util să vezi mereu scopul. Tu nu ai nevoie să ridici 20 de kilograme o dată. Ca să crească musculatura, trebuie să ridici 1 kilogram de 20 de ori ca să realizezi o fibră musculară neforțată și de calitate.

Repetiția în loc de forțare ajută și la minimalizarea riscului de accidentări. Mergi înainte și alege activitățile fizice complexe în care, alături de mișcare, îți folosești și mintea ca să găsești strategii, iar corpul trebuie să le aplice. Sporturile sunt unul dintre aceste tipuri de

activitate cu beneficii diferite în funcție de partea corpului antrenată mai mult, dar având în comun un singur lucru: unificarea minte-corp în acțiune conștientă și totală. Poate este cel mai important lucru de realizat.

Capitolul 8 - Frica și emoțiile

Frica este o alegere, nu un accident. Frica este o decizie a ta. Nu apare din senin, nu este ceva necalculat sau ceva incontrollabil. Apare în urma unui raționament, când stabilești câteva date, iar în urma analizei creierul alertează organismul să se teamă. Unul dintre cele mai comune raționamente pentru frică este cel incomplet. Vine cineva și te sperie printr-un zgomot puternic și apropiat. Auzul tău detectează zgomotul, transmite spre decodare creierului rațional care trebuie să ia o decizie.

Cum în imediata vecinătate aveai mai multă sau mai puțină cunoștință despre ce se întâmplă și nu anticipai posibilitatea apariției unui zgomot puternic, răspunsul creierului este: "Nu știu, așadar trebuie activată frica". Acest răspuns vine cumulat cu intensitatea zgomotului care cere un răspuns rapid. Dacă era un zgomot ușor, aveai timp să te gândești: "Oare ce o fi?".

Așadar, frica este activată ca să mărească bătăile inimii cu rolul de a umple mușchii de oxigen, pregătindu-i de efort, încordându-i. Creierul este inundat de oxigen ca să prelucrez totul mai repede și mai bine. Ca să mărești volumul de oxigen rapid, vei respira pe gură și nu pe nas. Separat, stomacul va opri digestia și mișcarea intestinelor și se va încorda pentru a proteja organele interne și pentru a asigura disponibilitatea la un efort violent și rapid.

Vederea va începe să devină încețoșată în lateralul focusului, iar în zona de focus va fi foarte încordată și clară. Toată această pregătire este o pregătire atât de luptă, cât și de fugă. Complet s-ar numi că este o pregătire de supraviețuire. Deci frica nu e rea în sine, ci foarte utilă. Totuși, ai fost manipulat ca să o vezi ca pe ceva negativ, nedemn și rușinos.

Ca să înțelegi mai bine, o să folosim "instinctul de supraviețuire" ca termen în loc de frică. Poți să înlocuiești peste tot: instinctul de supraviețuire s-a activat accelerând bătăile inimii, blocând temporar digestia... Sună mai bine? Clar. Așa e construită societatea umană, prin manipulare. Frica nu e rea, ci foarte utilă.

O persoană neînfricăată care se află lângă tine în timp ce în calea voastră va ieși un urs grizzly nu o să fie prea fericită. De ce? Pentru că o să se uite la urs și o să evalueze ce ar trebui să facă, pierzând momente prețioase. În timpul ăsta, tu, cu instinctul de supraviețuire activat deja, îți testezi limita vitezei ca să fugi cât mai departe de urs. Pentru că asta face frica: te face mai iute, mai reactiv și maxim de puternic.

Probleme nu sunt când vorbim de o frică corectă, sănătoasă și cu cauze reale. Problemele sunt în dezechilibre – prea multă sau, dimpotrivă, prea puțină frică. Aici intervine creierul rațional. Creierul rațional are nevoie de date și prelucrează date. Un urs îți confirmă instantaneu că alegerea fricii este o alegere bună.

În schimb, dacă vine spre tine un găscan agresiv, aici vorbim de o frică nejustificată. De ce? Pentru că, dacă îi dai două palme la găscan, își va lua zborul. Iar dacă insistă, îl faci friptură. Lipsa de încredere e o cauză foarte des întâlnită pentru această decizie eronată.

Totuși, de multe ori se face și eroarea corelării cu situațiile din trecut, când poate erai mic și ai fost atacat de un găscan. Deși niciun eveniment nu se mai repetă identic,

ai o memorie și trebuie să o controlezi și să înțelegi că tu nu mai ești mic și ai crescut fizic și sau mental.

8.1. Alegeri

Revin la partea în care frica e decizia ta. Poți să alegi să o activezi sau poți să alegi să o dezactivezi. Cum? Activează creierul rațional și frica se dezactivează. Creierul rațional se activează prin respirația pe nas. Pentru că aportul de oxigen este limitat, nu se poate realiza o iuțire a gândurilor ce solicită activarea instinctului de supraviețuire. Așadar, gândurile vor continua rațional, cu analize.

A doua magie este în activarea mirosului și micșorarea senzorilor acceleratori de văz și de auz. Cum am mai discutat, întrucât mirosul este singurul simț care se decodează în lobul central – responsabil cu partea rațională. Poate nu mai ții minte, dar atunci când erai copil și îți era frică, închideai ochii, nu?

Ochii sunt acceleratorul emoțional principal al deciziilor. Dau focalizarea, dar și vederea în ceață care îți dă starea de amețală falsă. Deci știai de când erai mic cum să diminuezi frica, doar că ai uitat. Sau poate știai,

dar nu conștientizai. Acum o să fie altceva. Ca un mic indiciu, este foarte util să practici exercițiile de respirație. Am mai discutat această temă și o să o repetăm pentru buna înregistrare mentală.

Exercițiile de respirație... probabil o să te gândești ce naiba sunt exercițiile de respirație, că de respirat toți respirăm și avem exercițiu dacă o facem toată ziua. Să explicăm puțin. Când respirația pe nas nu o să funcționeze, când o să se declanșeze impulsul de frică, când totul trebuie făcut acum! acum! acum!, respirația va fi foarte greu de stăpânit.

Așa că o să te lupți să respiri pe nas simțind că e prea puțin oxigen și că te sufoci. O să respiri și pe gură din când în când și o să te lupți să inspiri în continuare numai pe nas. Exercițiul standard spune să inspiri pe nas și să expiri pe gură în timp ce numeri până la 3. A patra oară respiri complet pe gură.

După reiei setul de inspirare pe nas și expirare pe gură numărând până la 3. Prin această luptă tu o să îți calmezi organismul. O să îl controlezi și o să îi dai voie să facă doar ce îi dai voie să facă. Și când eliberezi respirația

și folosești doar gura de 2 sau 3 ori, pe care trebuie să le numeri, și atunci este o eliberare controlată.

Antrenamentul acestui exercițiu trebuie să îl faci atât de des până îți intră în reflex. O să vezi cât o să conteze atunci. Nu pot să îți explic altfel. La tot acest sistem de inspirație, expirație și numărare trebuie să îți stabilești o frază cheie. De exemplu, numeri și rostești în minte: "Doar respirația contează".

De fiecare dată rostești pentru că e un adevăr – pentru a supraviețui aici, acum, nu ai nevoie decât să respiri. Separat, trebuie să îți golești mintea de orice alt gând și să te focalizezi pe propoziția cheie. Dacă ai antrenament, o să ai și durată. De câte ori trebuie să faci respirația necesară ca să te calmezi: de câte ori este nevoie. O repeți până te calmezi.

La o frică intensă trebuie poate 20-30 de seturi ca să aduci lucrurile sub control. Partea bună e că, dacă faci asta, dispare posibilitatea apariției unui atac de panică. Fără un volum mare și rapid de oxigen, atacul de panică nu se poate declanșa. Cu timpul și cu repetarea exercițiilor, o să controlezi teama chiar și în situații extreme.

Poate ar fi util un mic rezumat. Dacă simți că teama începe să te înconjoare, atunci închide ochii și adulmecă mirosul din jur, apoi spune ce miros ai detectat. Dacă ai trecut de faza asta, aplică sistemul de respirație până poți să te întorci la activarea mirosului. Dacă ai trecut și de faza asta, luptă pentru preluarea controlului respirației și golește mintea de orice gând, pentru că, de fapt, doar respirația contează și trebuie să lupți pentru fiecare respirație. Așa controlezi instinctivul prin rațional.

8.3. Înțelegerea și acceptarea unei emoții

Să mergem puțin în latura emoțiilor. Emoțiile sunt pozitive și negative. Știm de cele negative deoarece am discutat de una dintre ele: frica. Tot la negative intră tristețea, furia, gelozia, vinovăția. Cele pozitive: dragostea, bucuria, speranța, recunoștința, entuziasmul. Oarecum neutre avem curiozitatea și neliniștea. De ce sunt oarecum neutre? Pentru că sunt tranzitorii, se așteaptă mai multe date pentru a se lua o decizie. Sunt disponibile pe internet multe liste cu fiecare emoție în parte și e o listă destul de mare.

Important e ce fac toate: toate îți fac inima să bată mai tare, toate îți aduc amintiri (bune sau rele) și toate merită să le trăiești, chiar și cele mai dificile, cum sunt teroarea – panica, pentru că aduc un adaos de încredere după ce le înfrunți și le învingi. Să le înfrunți e mai ușor după prima întâlnire sau, cum îmi place să spun, doar primele o sută de întâlniri sunt mai grele, apoi lucrurile devin simple pentru că tu o să fii un veteran care a dus bătălii cumplite cu cele mai teribile spaime și le-a învins. Țasta e demn de respect. Țasta te face să fii om, să evoluezi și la un moment dat să zici: "Hai cu următorul adversar!".

După ce învingi senzațiile, o să pui întrebările ca să afli de ce s-a întâmplat. În funcție de cum pui întrebările, poți să îți creezi traume sau să îți eliberezi mintea. Cea mai obișnuită eroare este cea în care ștergi totul, spui în mintea ta că a fost prea intens, prea periculos, prea violent și nu vrei să mai trăiești astfel de experiență. Țasta este primul pas prin care activezi un sistem de protecție, îl întărești prin obiceiuri și cu timpul o să remarci că o să rămână doar obiceiul pe care îți e teamă să îl încalci, dar nu mai știi de ce și nici nu pare un principiu rațional.

Un exemplu comun este legat de suferința de foame cu dureri cumplite. Poate ai avut un proiect în care ai fost implicat multe zile și la care ai muncit de dimineață până seară, uitând să mai și mănânci. De la epuizarea fizică și sau mentală, ai început să amețești și apoi ai leșinat. Te-ai trezit speriat cumplit și ai stabilit următorul principiu: că nu trebuie să treacă nicio zi fără să te hrănești. Cu timpul ai dezvoltat teama de a sări orice masă. Țasta e procedeul mental în care ajungi să îți fie frică dacă pierzi o masă și nici nu știi de ce.

Pentru că rațional să stai o zi fără să mănânci nu ar trebui să implice niciun fel de problemă fizică. Din contră, postul intermitent are beneficii dovedite pentru sănătate. Putem alege multe astfel de exemple, dar mai degrabă îți cedez inițiativa să cauți de-a lungul vieții tale ca să descoperi factorii inițiali în baza cărora ai dezvoltat raționamente greșite. Țasta, de fapt, s-ar putea numi primul pas. Să cunoști frica inițială. Să înțelegi de la ce au plecat raționamentele tale, care au fost raționamentele tale și ce ai promis să faci ca efect al fricii.

Corect formulat ar fi: ce ai promis să nu mai faci niciodată. Pare ușor? Nu trebuie decât să îți iei amintirile

la răsfoit și să scoți în față toate momentele în care ai simțit frică. După, începi să rememorezi experiența respectivă. Trebuie să rememorezi experiența completă, să analizezi tot ce s-a întâmplat. Să vezi detaliile amintirii, culorile, lumina, mirosul, de asemenea ce s-a întâmplat înainte și după eveniment. Să te observi pe tine ca pe un personaj dintr-un film. Să analizezi ce ai simțit, cum ai reacționat, ce simptome îți dădea frica.

Absolut toate detaliile sunt importante. După ce revezi în detaliu totul, trebuie să urmărești de-a lungul timpului modificările promisiunii tale de a nu mai face ceva. Ce ai adăugat la promisiune, cum ai modificat promisiunea. După ce ajungi cu firul urmărit la final, atunci o să primești și răspunsul la: de ce nu faci o activitate sau altă activitate.

8.4. Construiește și dăruiește: Cum să dăruiești altarele fricii ca să-ți recuperezi libertatea

Dacă îți e greu să refaci totuși activitatea, să găsești o altă activitate similară pe care să o faci și să îți închipui că e, de fapt, activitatea considerată interzisă. Iar

într-un final, să înfrunți exact activitatea pe care ai stabilit-o ca interzisă. Ca să faci asta, trebuie să ai în minte două lucruri importante: 1. Nimic nu mai e la fel, orice experiență este unică în timp și context. 2. Ai mai trecut o dată prin experiență și, chiar dacă a fost greu, ai supraviețuit.

Toate etapele sunt grele, iar poate cel mai greu e să găsești firul mental, mai ales dacă mulți ani au trecut peste el și multe raționamente au fost construite unele peste altele. Ca să găsești ce trebuie, trebuie să cauți acolo unde ești prizonier. Mă refer la activitățile care îți restrâng libertatea. Activități comune pe care le execuți zi de zi. Ia la analiză tot ce faci în mod obișnuit într-o zi și, pentru câteva zile, nu mai repeta acel obicei.

Dacă sub acel obicei sunt temeri, o să îți dai seama imediat. De exemplu: bei cafeaua dimineața. Stai 2-3 zile fără cafea și fără orice alt înlocuitor. Sau seara te uiți la televizor – 3-4 zile nu deschide deloc televizorul. Toate experiențele astea o să îți aducă răspunsuri. Iar răspunsurile sunt, de fapt, date cu care poți lucra. Cu cât ai mai multe date, cu atât raționamentul e mai corect și mai complet.

Poate așa ai primit răspunsul de ce un lucru te-a afectat cumplit, iar altul asemănător a trecut de parcă nici nu ar fi existat. Tu ai lăsat să îți intre în minte, dar nu ai lăsat să și iasă, iar toate acțiunile tale numite "nu mai fac asta niciodată" sunt, de fapt, un altar de aducere aminte. Aducerea aminte înseamnă că îți frica închisă în tine și nu o eliberezi. Analizează-te să afli de unde vine, cum a apărut și ce ai construit pe ea.

Apoi înfruntă ce a mai rămas. O să realizezi că e inutil să o mai înfrunți după ce observi și analizezi toate motivațiile pe firul mental, dar trebuie să faci asta pentru subconștientul tău. Îți demonstrezi că ai scos ideea greșită, că ai corectat raționamentul și vechiul altar de aducere aminte nu mai există, așa că poate trece în uitare.

8.5. Iertarea

Ultima etapă ce trebuie parcursă înainte sau după ce înfrunți frica este cea în care te ierți pe tine. Este important să faci asta pentru că, urmând un fir logic la analiză și la obiceiurile construite, o să ajungi la concluzia: "Ce prost am fost!". Din cauza chestiei ăsteia nu am putut să trăiesc experiența asta sau cealaltă. În timp

ce viața era lângă mine și îmi cerea să profit și să mă bucur, eu stăteam cu gândul la frică, așteptam doar lucrurile rele.

Este corect, ai renunțat la ceva în mod voit și toată viața ai construit-o luând în calcul să nu te mai bucuri complet de orice experiență, ca să eviți retrăirea traumei. Vorbesc la singular despre o traumă, dar niciodată nu este vorba de doar o traumă. Același edificiu, odată ridicat, se va mai ridica și în alte situații dificile și așa e foarte ușor să ajungi la un punct unde toate deciziile tale să fie luate în funcție de ce nu trebuie să faci.

Așa ajungi în stadii de negativism complet, încât îți e teamă să iei orice decizie ca să nu te ducă într-unul din multele raționamente greșite și negative pe care le-ai înregistrat. Asta e cauza pentru care trebuie să te ierți și să pornești la un nou început. Indiferent dacă găsești firul fricii ce a generat trauma sau nu, e important ca, din momentul noului început, să nu mai adaugi nicio frică nouă.

Să observi fiecare situație și fiecare raționament și, oricând se întâmplă, să dai drumul sentimentului fără să construiești nimic pe el și fără să te afecteze. Dacă faci

asta, vechiul tu va rămâne la fel, în timp ce noul tu va deveni mai puternic cu fiecare experiență trăită. La un moment dat, o să devii atât de puternic încât vechiul tu o să pară micuț și insignifiant.

Răbdare, timp, inimă deschisă pentru experiențele vieții – asta e unul dintre cele mai bune remedii. Să ajungi să simți că trece timpul, dar trece în favoarea ta.

Capitolul 9 - Amintiri frumoase și amintiri urâte

Obiectivul omului rațional este să caute înțelepciunea. Adevărul este că peste tot poate să existe înțelepciune, dar asta nu înseamnă că și există. Cea mai mare lecție din care se poate extrage înțelepciunea este lecția vieții. Te învață tot timpul, doar că nu tot timpul ești atent sau dispus să înveți. Din fericire, există amintirile. Evenimentele din viața ta care s-au întâmplat, de fapt, îți definesc personalitatea. Tocmai din acest motiv fiecare dintre noi este unic.

Am povestit despre frică. Să știi că cea mai mare parte a fricilor apare din copilărie. Începând cu părinții care te speriau cu ceva ca să stai cuminte. Asta putem spune că este un tip de frică inițială. Alăturat putem spune că a fost adăugată și prima îndoială inițială. Oarecum trist este că profesorii tăi, și anume părinții, chiar îți doreau

binele, doar că, pentru confortul lor propriu, au apelat la o minciună.

Prima mare minciună: "Dacă nu stai cuminte, vine și te ia Bau-bau", cu alternativele "Dacă nu mănânci tot, nu o să crești mare". Poate pare îndepărtat, dar să știi că ai înregistrat acea amintire ca și amintire rea și de acolo ai construit obiceiuri ca să te ferești de amenințarea înregistrată. De acolo ai construit o setare să respecti reguli și să fii cuminte. Sunt multe amintiri de care nu îți aduci aminte. Le numești uitate.

Dar să știi că nu sunt uitate, ci stocate cu atenție. Nu sunt scoase sub investigația raționalului tău. Subconștientul însă le ține active pe toate. Bun, acum să vedem cu ce te ajută amintirile. Indirect, pentru că îți proiectează viitorul. Viitorul nu este influențat de deciziile tale de acum. S-a întâmplat deja un lucru, o construcție a ta, a persoanei care ia decizia. De aceea trecutul îți definește viitorul.

Mai exact, trecutul ți-a definit caracteristicile în luarea deciziilor, așadar decizia următoare va respecta aceste caracteristici înregistrate în trecut. Totuși, poți să schimbi viitorul dacă schimbi trecutul. Orice decizie a ta

devine noul trecut, iar dacă decizia ta încalcă parametri anteriori, atunci viitorul începe să fie mai imprevizibil. Poți să îți schimbi trecutul oricând și la orice oră.

Pentru asta trebuie să te cunoști, să îți cunoști trecutul, să reactivezi amintiri bune și rele și să le înțelegi, să vezi ce ai fost, cum te-au schimbat fiecare, cum te-ai dezvoltat ulterior și cum poți să le schimbi acum sau să le dezvolti.

9.1. Magia amintirilor

Amintirile sunt bune și rele. Cele bune îți dau energie, îți schimbă starea de spirit, te umplu de bucurie, de respect, de putere. Ca să citez un film interesant ce ascunde multă înțelepciune: Harry Potter era învățat despre magia *Expecto Patronum*. Cum funcționa această magie? Îți căutai o amintire puternică, care te-a făcut foarte fericit, și invocai vraja. Vraja era ca un val sclipitor puternic ce alunga orice lucru negativ și te proteja.

Exact astfel de magie poți să faci și tu în realitate folosind o amintire care te-a făcut să simți fericirea adevărată, cu condiția să te abandonezi complet acelei amintiri și să elimini orice alt gând. Să plutești în detaliile

amintirii. Poate nu cel mai bun exemplu: când ai mers prima dată pe bicicletă. Îți apare ca o aură, te vezi cum priveai ghidonul, vezi cum mișcai pedalele, vântul îl simți cum te lovea în față, presiunea cu care împingeai ca să înaintezi.

Trebuie să activezi toate detaliile amintirii, să le desfaci integral. Să îți aduci aminte cum era cerul, ce culori, ce forme aveau norii, ce miros era în aer, ce era în jurul tău, ce ai văzut când ai pedalat, dacă era dimineața sau seara, dacă ai întâlnit oameni pe drum. Secundar, în corpul tău ai memorat fiecare senzație. Ai memorat încordarea musculară, reușita pedalării, flexarea genunchilor, poate zgârietura căștii de protecție.

Toate acestea trebuie să le simți fizic ca să lași amintirea să își facă magia. Trebuie să îți studiezi în mod constant amintirile. Doar prin exercițiu o să le scoți la lumina raționalului pe cele care se ascund. Abia după ce îți studiezi tot trecutul poți să te înțelegi cum ești, ce te definește și de ce te definește. În acel moment, o să îți dai seama că viitorul e la alegerea ta. O să îți vezi viitorul actual și poate o să te mulțumească, poate nu, dar o să ai posibilitatea să îl schimbi oricând.

Oricât de ușor pare, te anunț că nu este. Din nou o să ai nevoie de rețeta de răbdare, perseverență și constanță cu analiza pozitiv și negativ, mai ales dacă studiezi prea mult trecutul. Riști să uiți prezentul sau să nu îți placă și să iei decizii pripite. Tocmai de aia recomandarea e să pornești pe drumul amintirilor simultan în căutarea amintirilor pozitive, cât și a celor negative. Numerotează și analizează fiecare amintire, indiferent cum este. Vezi cum poate să te ajute, vezi cum te-a schimbat.

Ce energie poate să îți dea cea pozitivă sau ce greutate ți-a atașat cea negativă și de ce te-a privat când ai spus că nu o să mai faci niciodată ceva. Amintirile tale sunt, de fapt, esența conștiinței tale și ce te definește. Dacă nu te gândești și nu le accesezi, peste ele se va pune praful uitării și îți va fi greu să le mai scoți la lumină ca să le poți folosi. Pentru că, de fapt, ăsta e rolul lor: să înveți din ele și să le folosești.

9.2. Tu ai în tine puterea de a învăța

Amintirile sunt, de fapt, arme energetice, sunt surse de respect de sine și încredere în tine. Când ai

înfruntat cu curaj situații și ai reușit – sunt lecții care trebuie să nu le uiți niciodată. Să trăiești amintirea e un lucru total diferit de a înțelege lecția din amintire. Când o să te apuci de analiza bagajului tău, o să descoperi că cele mai bine conturate sunt cele negative. Organismul tău, în măreția sa, încearcă să te ajute să scoată în față, în analiză, ca să eviți pe viitor.

Cel mai des apare eroarea de a rămâne în starea emotivă negativă a amintirii, în loc să intri în avantajele amintirii. Ce ai învățat din ea, câtă putere ți-a dat, cum ai trecut peste, cum ai luptat, cum te-ai recuperat. Sunt aspectele pozitive dintr-o amintire negativă pentru că, de fapt, nicio amintire nu este inutilă. Toate sunt acolo cu un scop: să înveți despre tine. Trebuie să privești detașat de partea negativă, de suferință.

Să vezi raționamentul, deciziile, greșelile, cadrul și abia la final emoțiile. Trebuie să vezi lucrurile din perspectiva puterii tale, adaptabilității tale. Să poți spune că a fost greu, dar m-am descurcat, pentru că așa sunt eu: adaptabil, descurcăreț, răbdător și cu un solid instinct de supraviețuire. Ce o să zică lumea despre tine nu contează absolut deloc atunci când știi ceea ce ești.

9.3. Amintiri șterse sau uitate

În mod normal, ca amintire, se înregistrează mental mult mai puternic cele mai intense. E normal pentru că sunt corelate cu temeri și rememorate prin construcții de evitare. Tocmai de asta par mai puternice cele negative. Și sunt, pentru că pe cele pozitive nu le-ai rememorat de atâtea ori, nu ai construit activități pentru rememorarea a ceea ce te-a făcut fericit. Separat, chiar dacă ai făcut activitatea ce te face fericit, conform amintirii, de-a lungul timpului își pierde din strălucire și, ușor-ușor, se transformă într-o activitate banală. Tu uiți de ce o mai faci pentru că nu e primejdios să uiți că ai fost fericit.

Nu este? De ce crezi că ai gândire negativă deseori și predispoziție depresivă? Pentru că ceea ce e negativ înregistrezi, iar ceea ce e pozitiv uiți. Când tragi linie, descoperi un bagaj negativ clar și un bagaj pozitiv aflat în ceață; parcă era acolo, parcă îmi plăcea să fac asta sau cealaltă și ajungi la întrebarea: oare ce îmi place să fac? Ce îmi oferă bucurie, satisfacție, fericire? Țăsta ești tu, care încerci să echilibrezi lucrurile fără să iei în calcul că deja

știi o grămadă de lucruri ce te fac fericit, iar acum găsești doar scuze ca să nu le mai faci.

Confortul cere renunțări și ia din fericire. Confortul nu e fericire. Să luăm un exemplu în sensul ăsta: jucatul de jocuri cu mingea în copilărie. Nu aveai parte de confort, ci doar de fericire. Acum nu poți să refaci amintirea din diverse cauze. Că nu mai ai formă fizică – deși ai uitat că la joacă veneau și copii mai grăsuți. Altă scuză – nu mai ai timp – doar dacă îți face altcineva programul nu ai timp. Sau: "nu mai am unde să joc" – serios? Nu o să răspund aici.

Poate o să zici: "nu mai am cu cine să mă joc" – ăsta e un gând bun. Așa e, nu ai cu cine; oamenii preferă confortul, folosesc scuza că au ajuns la o vârstă în care nu se mai joacă. (Poate, de fapt, ar trebui interpretat că au ajuns la o vârstă când nu le mai trebuie fericire). Ăștia sunt prietenii tăi, care aleg confortul și te îndeamnă să termini cu prostiile și să respecti statul degeaba. Poți să iei decizia care îți aduce beneficiile cele mai mari. Dacă nu știi care e, poți să iei criteriul – decizia pe care poți să o povestești când îmbătrânești, decizia în care faci ceva.

9.4. Amintiri șterse sau uitate - urmare -

O altă întrebare o să fie referitoare la: oare ai prietenii care trebuie? Nu te gândi la asta. Nu ei sunt de vină, ci tu. Pentru că la un moment dat ai oprit socializarea. Ai ridicat ziduri și nu ai mai lăsat pe nimeni să te cunoască. Te-ai oprit din a cunoaște oameni noi. Țsta ar fi un lucru normal ca rezultat al experiențelor negative, al dezamăgirilor, al trădărilor inerente. Doar că e un raționament greșit și acesta.

Dacă iei în calcul că toate ființele se schimbă, inclusiv tu, atunci cum de faci presupunerea că noile schimbări o să mențină vechile relații? Sau că oamenii schimbați vor semăna cu cei dinainte. Oamenii se schimbă și în bine, și în rău. Cumva, până la un moment, nu te-ai așteptat să se schimbe în rău. Te-a trădat un prieten? De fapt, el a căutat să își realizeze interesele. Nu te-a trădat de fapt, că doar nu depusese un jurământ și nici nu semnase un contract cu tine.

Te-au dezamăgit oamenii care au greșit și au făcut diverse probleme ce te-au afectat și pe tine? Oricine greșește, și tu, și ei, și eu. Că au greșit și tu ai suportat o

parte din consecințe, dimpotrivă, ca prieten ar trebui să ți se pară normal. În schimb, tu probabil ai reacționat demn, ți-ai plătit datoria și apoi ai uitat numărul de telefon al prietenului responsabil cu situația. Putem să mergem în continuare cu raționamentele, dar cred că ai înțeles. Ai cerut de la lume constanță și să nu se schimbe. Ai cerut asta la o lume definită de schimbare permanentă. E greșeala ta. Ți-o asumi, te ierți și refaci ce ai greșit. Oare e corect că ai blocat socializarea și te-ai oprit din a cunoaște oameni noi? Ai trecut de la prieteni la cunoștințe cu care ești atent și distant și ai grijă să nu afle despre tine multe lucruri ca să nu te rănească. Totuși, concluzia e că ai vrea să ai prieteni cu care să te simți bine. Excluzi prietenii cu care să stai alături la bine și la rău. Doar la bine.... Atunci când ai probleme preferi să te bazezi pe tine și atât, iar ei să facă la fel... Onorabil, dar fără perspectivă.

Fără perspectivă pentru că de fiecare dată când accepți un prieten nou, te forțezi pe tine să te adaptezi puțin. Te forțează să devii mai bun, iar tu vrei să fii confortabil. Schimbarea înseamnă adaptare, iar tu practic renunți la adaptare. Orice amintire împărtășită cu cineva

cu care ai trăit-o e un lucru magic. Practic, o parte din esența ta și a celeilalte persoane e comună (amintirile definesc ce ești și cine ești).

9.5. Amintiri care nu se uită niciodată

Să vorbim puțin și de pierderile celor dragi, pentru că are legătură cu acest subiect al îndepărtării prietenilor. Cei dragi nu dispar niciodată, ci rămân în amintirile tale așa cum au fost atunci. Nu te părăsesc niciodată dacă nu uiți ce amintiri ați realizat împreună. Comemorările în scopul acesta sunt: pentru aducere aminte. Absența sau dispariția ființelor dragi înseamnă că nu mai poți adăuga altă amintire la cele existente. Dar ce a fost nu va șterge nimeni din inima ta.

Suferința pierderii apare mult mai intens dacă te izolezi așa cum toată lumea o face. Să facem un calcul rece și matematic. Pierzi un prieten bun, iar toți prietenii tăi sunt 4. Dacă ai avea 30 de prieteni buni în loc de 4, atunci pierderea nu se va resimți extrem. De ce? Nu doar ca număr, ci și ca amintire comună. Dragostea ta împărtășită în mod egal la un număr mare de prieteni este

mai puțin afectată. De asemenea, suferința comună și amintirile comune lucrează cu o forță mai mare pentru a merge înainte.

Dacă mai rămâi cu 3 prieteni, ai pierdut 25% din totalul afecțiunii și al echipei tale, iar separat începi să te gândești că mai rămâneți atât de puțini și poate se apropie și finalul tău. Gândire negativă, sumbră, care aruncă o pată asupra vieții. Sper că am fost suficient de explicit și ai înțeles consecința deciziei tale de izolare. Poate o să mai reluăm acest subiect important; momentan, să vedem sfatul și morala pe care le obținem: încercând să te protejezi de suferință, ți-ai închis drumurile.

Încercând să nu fii dezamăgit, ai iubit din ce în ce mai puțin, iar o pierdere îți ia din suflet și din inimă în loc să ia din ce ai construit peste. Amintirile frumoase sunt construite alături de alte persoane. Nu trebuie să fie aceleași persoane, ci trebuie să depui efort pentru a dezvolta relații ca să poți să îți faci amintiri. Nimeni nu e obligat să facă asta; ridică presiunea, criteriile și lasă oameni diverși să devină prietenii tai, în același timp în care tu încerci să le fii prieten.

De asemenea, iubește cât mai mult. De preferat cât mai multe ființe. Că sunt oameni, că sunt animăluțe de companie, că sunt pomi cu care vorbești, nu contează. Contează să ai sufletul și inima plină de iubire nu doar pentru o singură persoană. Pentru o singură persoană se numește dependență...

Capitolul 10 - Noul – o căutare constantă

Indiferent ce ești, ce scop ai, ce responsabilități ai sau ce îți place sau nu, căutarea elementului de nou trebuie să fie obligatorie și constantă. Pe durata vieții, fiecare persoană tinde să caute confortul, să elimine ce a greșit și să se rezume la activitățile pe care le cunoaște și unde nu va întâmpina surprize neplăcute. Atunci când se întâmplă ceva rău în activitatea cunoscută, pur și simplu o aruncă lângă celelalte activități eliminate, fără să țină cont de nimic.

Oare te regăsești și tu aici? Știi câte nu ai mai făcut din cauza situațiilor neplăcute? În esență nu e un beneficiu, nu e o îndreptare a unei erori, ci e o pedeapsă. Te-ai pedepsit în formula de acum: nu mai ai voie să faci asta niciodată. Bine, exprimarea ta a fost mai elegantă: "decât să fac asta, mai bine aleg să fac orice altceva. Cine

știe ce s-ar mai putea întâmpla și de data asta. Dacă se întâmplă la fel ca data trecută..."

Este timpul să te ierți. Este timpul să conștientizezi că fiecare aventură este irepetabilă în totalitate. Este timpul să ai încredere în tine. O să îți dau un exemplu, doar că am rugăminta să faci exact așa cum îți cer, pentru că e o parte dintr-un exercițiu. Umples o sticlă cu apă fierbinte. Strânge dopul bine să nu se verse. Învelește sticla într-un prosop și ține-o pe abdomen câteva minute. În timp ce își face efectul, o să continuăm raționamentul despre nou. Mare atenție să nu te arzi și totuși să te bucuri de căldură.

Să revenim la iertare. Iertarea e la îndemâna ta și doar tu poți să o acorzi. Pacea interioară de aici pornește. De la echilibrul dintre forțele existente în interiorul tău, iar asta se face numai prin iertare și acceptare. Să iei o bucată de hârtie, să scrii pe ea greșelile pe care le-ai făcut de-a lungul timpului și apoi să o arzi și să te accepți, să te iubești și să te ierți. În momentul în care hârtia a ars complet, nici să nu mai aduci aminte de greșelile trecute. Să fie subiect închis mereu.

10.1. Învățare și reînvățare

După ce te-ai împăcat cu tine, gândește-te ce nu ai mai făcut din cauzele stabilite de tine. Oare îți făceau plăcere acele activități? Aveau element de noutate, de imprevizibil? Orice element de noutate realizează conexiuni noi în creierul tău în marele proces de învățare care ar trebui să dureze toată viața. După ce ai trecut printr-o situație nouă, ai câștigat deja o experiență, ai realizat taskurile necesare (mai bine sau mai rău). Cu cât experiența nouă a fost mai intensă, cu atât mai puternic ai înregistrat o soluție și o tehnică de adaptare.

Repeți experiența nouă de câteva ori sau zeci de ori și o să remarci că lucrurile intră într-un reflex și ușoară monotonie. Mai repeți de câteva ori sau de câteva zeci de ori și deja ești plictisit de activitatea care era odată nouă și plăcută. Știi că așa este, nu? Atunci de ce te îndoiești că retrăirea unei experiențe traumatice de câteva ori sau zeci de ori nu o să urmeze aceeași cale? Să se schimbe din traumă în dezgust, monotonie și la un moment dat plictiseală.

Odată ce ai trecut prin experiență, ai dobândit deja însușirile să treci prin ea. A doua oară deja știi la ce să te aștepți, deja nu mai sunt surprize care să apară și să te prindă nepregătit. Aștepți răspunsul corect? De fapt, te gândești doar la partea rea din traumă, accentuezi suferința și diminuezi răbdarea. Accentuezi chinul și diminuezi puterea ta de a lupta și de a trece peste. O, da, sigur puteai să te descurci mai bine, puteai să găsești o soluție mai bună. Totuși, te-ai descurcat și acum poți să spui povestea.

Dacă nu te-ai fi descurcat în tot ce ai făcut atunci, acum nu mai citeai rândurile astea. De fapt, tu nu mai ai încredere în tine, nu? Nu ai încredere că te descurci dacă mai apare situația respectivă. Deși de atunci și până acum ai acumulat cunoștințe, reflexe, experiență. Deci știi mai mult, ai mai multă experiență și totuși crezi că cel de atunci era o versiune mai bună decât ești tu acum. Concluzia ta ar fi că varianta ta actuală, care e mai bună, mai experimentată, este mai slabă decât varianta veche. Înțelegi unde e greșeala raționamentului tău?

10.2. Lecția sticlei cu apă: Cum să-ți transformi temerile în încredere

Să ne întoarcem puțin la sticla cu apă fierbinte. Poți să te uiți la ea și să fii mândru de tine. De ce? Pentru că e dovada că tu ai încredere în tine. E o sticlă ce conține un lichid fierbinte, periculos pentru tine. Tu ai fost tot timpul atent la pericol, dar nu te-ai îndoit niciodată de tine în timp ce o manevrai. Știai că nu o să scoți dopul pentru că ai încredere în tine. Știai că o să o îndepărtezi dacă te arde prea tare, pentru că ai încredere în tine să te protejezi.

Astfel te-ai gândit doar la căldura pe care o emite și nu te-ai gândit: "Oare o să mă ardă?". Ar trebui să fii mândru de tine și ar trebui să înțelegi că ai încredere mare în tine. Sunt atâtea lucruri pe care le faci pentru că ai încredere în tine și ți se par ușoare. Sticla cu apă fierbinte spune atât de multe. De exemplu, temerile tale sunt de fapt gânduri de pregătire. Te gândești la o situație ca să elimini variabilele și elementele care te pot surprinde.

Poți să alegi să nu te gândești și să spui: "Mă descurc atunci când se întâmplă, dacă se întâmplă", ori poți să te încarci negativ gândindu-te iar și iar la situațiile viitoare. Sticla este fierbinte și te va arde dacă pui mâna

pe ea, totuși dacă te arde prea tare poți să ridici mâna și să oprești disconfortul. Dacă sticla s-ar sparge și tu te-ai arde, durerea nu se va compara cu arsura ușoară pe care o simți când pui mâna pe sticlă. Atunci când s-ar sparge, nu ai mai putea să oprești durerea, suferința, disconfortul.

Așa este și cu gândurile negative. Degeaba menții un gând despre o suferință ca să nu te șocheze atunci când se va întâmpla. Arsura gândului nu se va compara niciodată cu faptul împlinit. Deci degeaba pregătești o situație grea ce se poate întâmpla. Nimic nu se compară cu realitatea, ce vei simți atunci: durerea, suferința. Să te gândești la ce urmează rău e doar o pierdere de timp și de energie și o încărcare negativă.

Am cunoscut persoane care erau terorizate de gândul că o să piardă ființele dragi. Încercau să se distanțeze de ele ca să nu sufere atât de mult atunci. Le-am zis: de ce pui mâna zilnic? Crezi că atunci când o să te arzi o să îți fie mai ușor? Renunți la amintirile pe care încă le poți construi astăzi alături de ființele dragi pentru nimic? E nimic, pentru că indiferent ce o să faci o să suferi atunci, iar suferința aceea nu se va putea compara cu nimic. În loc să trăiești fiecare zi, tu aștepti greutățile și

problemele. Și ghici ce: vor veni, vei suferi, te vei lupta, te vei ridica sau vei cădea. Dar doar atunci, iar nu acum. Un film drag de animație spunea: "Yesterday is history, tomorrow is a mystery but today is a gift. That is why it is called present". Sistemul sticlei se poate aplica la foarte multe gânduri negative. Poate chiar la toate dacă iei în considerare că prin acțiunile tale strângi sau desfaci dopul.

Fumezi? La fiecare țigară ai mai desfăcut puțin dopul. Faci exerciții fizice? S-a mai strâns puțin dopul. Mănânci junk food? Iarăși ai slăbit dopul. Ții câte un regim preventiv – iarăși ai strâns dopul. Doar ține minte că poți să slăbești dopul până iese de pe filet și atunci te arzi. Iar tu nu poți să știi cât filet mai are până cade... Aplici la temeri de diverse boli. Dacă a căzut dopul înseamnă că ai făcut boala. Dacă ai strâns dopul înseamnă că scad șansele să ajungi bolnav.

Spune ce te îngrijorează și vezi cum poți să strângi dopul, iar pe de altă parte ce faci ca să desfaci dopul. Partea bună este că tu ai încredere în tine. Mi-ai demonstrat asta după ce ai trecut prin experiența sticlei cu apă fierbinte. Dacă ai încredere în tine atunci trebuie să încerci lucruri noi. Lucrurile noi pot fi bune sau rele,

depinde din ce unghi le privești, dar toate, absolut toate îți aduc beneficii la învățare, adaptare și cunoștințe.

10.3. Raționament ca să încerci

Omul este ca o bucată de lut. Cu cât o mesteci, o împingi, o presezi, cu atât devine mai elastică și mai manevrabilă. Corect ar fi: adaptabilă. Din contră, dacă nu o expui și o ții fără să facă nimic, devine tare, rigidă. Viața are obiceiul să te lovească. Știi asta, iar dacă nu știi, atunci o să afli. Dacă izbești o bucată de lut întărită, se va sparge în bucăți. Dacă izbești lutul moale și elastic, doar își va schimba forma, dar nu se va rupe.

Important în viață este cât poți să încasezi și să te ridici după. Dacă te rupi în bucăți, devine imposibil să te mai aduni. Ăsta e rolul noului în viața ta. Doar asta te pregătește de șocurile ce vin, doar asta te face mai puternic. Pentru că forța e în flexibilitate și în adaptare. Să cauți noul cere efort, cere să ai încredere în tine și se află în conflict cu confortul.

Confortul e teama de a nu pierde ce ai, extinsă prin încercările negative la tot ce ai. Nu pierzi ce aveai, ci schimbi. Te schimbi pe tine cu o versiune mai bună. Până

unde? Asta e alegerea ta în marea natură a creației. Nu ezita să pleci la drumul ce ți-a fost ursit. E un drum necunoscut pentru că toate deciziile tale îl schimbă în fiecare moment, dar e un drum frumos. Să înfrunți noul cere curaj, cere să riști.

Poți să ajungi în ipostaze bune sau rele, însă dacă nu încerci, nu ai cum să afli. Ce înseamnă totuși noul? Experiențele noului sunt de două categorii: noul unic și neexplorat și noul uitat. Noul uitat se referă la ce făceai acum mulți ani și, de-a lungul timpului, ai uitat, ai refuzat să mai îți aduci aminte din diverse motive. Să renunți la înregistrarea amintirii tale e ca și cum ai renunța la o parte din tine.

Să zicem că o parte mică, dar tot o parte din tine. Fizic ai renunța la ceva din tine? Un deget sau poate o unghie? Presupun că răspunsul e nu. Atunci de ce nu faci alegerea ca să îți menții și mintea întreagă? De ce să renunți la o parte din tine? Avantajul noului uitat este că nu apar foarte multe variabile noi, nu îți faci multe scenarii despre ce poate să se întâmple. Pentru că e o activitate cunoscută, deși uitată.

Ca o mică paranteză, la o activitate ai încercat vreodată să cauți orice s-ar putea să se întâmple în bine? Sunt sigur că ai căutat să îți imaginezi tot ce s-ar putea întâmpla rău, dar varianta cealaltă ai căutat-o? Încearcă, mai ales în situația noului absolut și neexplorat. Afară e o lume plină de oportunități, frumuseți și mistere sau afară e o lume plină de pericole, de mizerie; se referă, de fapt, la același lucru.

De fapt nu e un lucru, ci este un raport. E un raport de lume văzută prin ochii tăi. Nu îți dai seama că ești încărcat negativ și de asta vezi pericolele mai mari decât beneficiile. Vezi paharul gol, în loc să vezi că jumătate e plin.

10.4. Ca să înțelegi căldura trebuie să înveți frigul

Balansarea energetică pozitivă, de care am mai discutat în capitolele anterioare, dar despre care o să mai facem referire, întrucât este foarte importantă. Trebuie să lupți împotriva negativismului permanent. Alte persoane o să încerce să te tragă alături de ele în întuneric, dar tu trebuie să rămâi în lumină. Lumina înseamnă echilibru

dintre pozitiv și negativ. Ca să faci asta, trebuie să conștientizezi tot ce trăiești și să împarți negativul într-o parte și pozitivul în cealaltă.

Separat, trebuie să stabilești un set de lucruri pozitive care să te încarce atunci când ai nevoie, iar aici găsim rolul adevărat al hobby-urilor, al pasiunilor. Ceea ce îți place cel mai mult să faci te încarcă pozitiv și echilibrează raportul negativ-pozitiv. Observi că mă refer la termenul de a balansa. Asta implică să nu faci doar activități care îți plac, pentru că dezechilibrul se poate realiza și prin prea mult pozitiv față de negativ. Dacă pare ciudat, să continuăm totuși raționamentul ca să clarificăm.

Dacă faci doar ce îți place și te energizează, o să transformi în timp, repede sau încet, activitatea din energizantă în monotonă, plictisitoare și neutră. Fără bucuria așteptării și mereu în aceeași stare de spirit, de asemenea repetând mereu activitatea, o să strici un lucru minunat și energetic. Poate îți aduci aminte cu ce bucurie așteptai vacanța atunci când erai la școală. Știi de ce vacanța era așa frumoasă? Pentru că exista școala.

Dacă școala nu exista, vacanța devenea ceva permanent în care nu aveai mare lucru de făcut și care te

plictisea. La fel, știi cât de bună este apa atunci când chiar îți e sete? Dacă ai tot timpul apă de băut, parcă nu are niciun gust, nu? Ia încearcă să mergi câteva ore și să te gândești că nu ai apă la tine – pregătirea mentală este totul. Te gândești la ce dorești și cu cât așteptarea este mai lungă, cu atât savoea este mai mare atunci când în final se realizează.

Toate lucrurile urmăresc același cerc. Dacă nu ai vedea cer senin câteva zile, ai aprecia soarele și albastrul când va reapărea. Dacă ai avea numai cer senin, te-ai uita la el plictisit și neinteresat. Adevărul e că, fără negativ, nu poți să accentuezi pozitivul.

10.5. Renastere

Să revenim la activitatea energetică. Acum ai înțeles de ce e bine să te bucuri de ea în cantități limitate și din când în când. De asemenea, e bine să vezi și negativul ca să apreciezi pozitivul. Despre echilibrul ăsta pozitiv/negativ trebuie să te preocupe constant, mai ales pentru latura tristă sau pseudo-tristă care te atrage. Spun pseudo-tristă pentru că, de fapt, tristețea e momentul de recuperare după o suferință care te-a făcut mai puternic.

Subconștientul tău știe asta, tocmai de asta o înțelege ca pe o renaștere.

Iar cerința pentru renaștere apare când ai închis un cerc de activități și nu mai faci altele noi. Când totul din viața ta se repetă, iar activitățile nu îți mai dau nicio satisfacție. Aici e un punct important pentru eliminarea buclei depresive. Dacă adaugi teama de activitățile noi la indiferența activităților vechi, atunci o să te întrebi pentru ce mai trăiești. Ca și cum, de fapt, ai experimentat totul și ai făcut totul. Dar nu ai experimentat totul.

Din contră, aici te minți despre activitățile noi, că de fapt ce poate să fie diferit și că toate sunt la fel. De fapt, eviți să le practici pentru că îți e teamă să pierzi și riști să te pierzi pe tine. Starea asta negativă e totuși o stare de conștiință intensă în care ești tu, ca om, căutând răspunsuri și obiective. Starea de conștiință intensă e realizată de corpul tău în scopul de a balansa spiritul. Cum spuneam, vezi mai bine, auzi mai bine, simți mai bine și totuși nu îți folosești simțurile.

Nu realizezi că accentuarea simțurilor schimbă totul. Face ca cerul să fie mai colorat, mai frumos, mirosurile mai intense sau mai subtile, sunetele mai

jucăușe. Este de fapt noul uitat, dar sub altă formă. Este un fel de nou recolorat. A fost mereu acolo, dar avea alte culori mai șterse, alt parfum și poate altă formă. Totuși, e ușor să ieși din bucla asta. Trebuie doar să încerci ceva chiar nou. Alegi și faci fără să te gândești a doua oară. Doar o dată trebuie să te gândești, pentru că, până la urmă, amintirile sunt create de tine prin deciziile tale. Așa că este recomandat să te gândești o dată înainte să o faci.

10.6. Scrie povestea ta

Altă bucurie ce îți stă la dispoziție ca să faci noul uitat este să înveți. Înveți un lucru nou despre un pom pe lângă care treci. Cum înflorește, cum rodește, cum polenizează ori dacă poți să faci un ceai din florile lui; poate scoarța îți vindecă rănilor sau, dacă sunt mai mulți pomi, înveți că, dacă unul e atacat, atunci toți secretă substanțe defensive. Și atunci începi să te întrebi: oare chiar e viu copacul și, dacă e viu, oare pot să vorbesc cu el?

Să îl întrebi cum este să fii un pom? Oare vântul șoptește printre frunze sau a răspuns copăcelul? Nu ești departe de adevăr, poți să vorbești cu un copăcel, dar mai

rămâne ca și copăcelul să dorească să vorbească cu tine. Poate preferă să tacă și să te observe o perioadă. De ce? Pentru că nu te cunoaște. Dacă vine un străin la tine și începe să îți povestească o grămadă de chestii, tu începi să vorbești cu el ca și cum vă cunoașteți?

Tot așa, copăcelul poate va avea nevoie de timp. Timp să te cunoască. Timp să te asculte. După o vreme, poate o să vrea să vorbească cu tine. Toate astea poți să le afli doar dacă încerci. Așa am găsit o activitate nouă – să vorbești în fiecare zi cu un copac. Poate la un moment dat o să îți răspundă.... Dacă te gândești să faci asta, dar te trage înapoi gândul despre ce ar zice prietenii tăi dacă te-ar vedea că faci asta, poate nu ai prietenii care trebuie.

Poate ar trebui să îi evaluezi să vezi dacă îți sunt prieteni sau cunoștințe sau simpli oameni pe care îi cunoști. Pentru că un prieten ține la tine, caută să te ajute și să te înțeleagă. Dacă i-ai spune că te duci să vorbești cu un copac, probabil ar întreba "de ce?". Dacă i-ai răspunde că te liniștește să vorbești cu un copac, atunci ar fi suficient pentru un prieten. Am deschis latura asta pentru că, la o activitate nouă, de obicei oamenii preferă să meargă însoțiți de cineva cunoscut.

Din teamă, dar și din împărtășirea experienței. E bine, dar e și rău. De fapt, ăsta e elementul perfect ce cuprinde atât negativ, cât și pozitiv. Așadar, ia un prieten cu tine la activitatea respectivă, dar ai grijă că, dacă iei același prieten la toate activitățile, de fapt ridici ziduri față de ceilalți. Zidurile au și ele două perspective: îi țin pe alții departe de tine, dar dacă te uiți mai bine, zidurile, de fapt, te țin pe tine închis. Construiești totuși un castel cu ziduri înalte, dar lasă uși și ferestre. Lasă să se vadă sufletul și inima ta. Te ajută să fii liber și să faci ce simți și ce vrei. Pentru că zidurile sunt făcute din teamă și pentru protecție. Dacă permiți accesul, atunci nu doar lași să intre, ci lași să și iasă. Asta, de fapt, te face stăpânul castelului și nu prizonierul lui....