

TEHNICI DE BAZĂ

„Îmi manifest intenția de a mă transforma.“

Subiectul acestei cărți este transformarea de sine. Știu că ceea ce îți dorești nu este să te schimbi tu, ci să se schimbe toți ceilalți. Tu ți-ai dori ca părinții tăi, frații, rudele, șeful, prietenii, iubitul sau iubita, proprietarul locuinței pe care ai închiriat-o, vecinii, preotul și chiar membrii guvernului să se schimbe pentru ca tu să poți duce o viață perfectă. Din păcate, lumea nu funcționează în acest fel. Dacă dorești ca viața ta să se schimbe, tu ești cel care trebuie să te transforme mai întâi. Dacă te vei transforma, toți cei din jurul tău se vor schimba la rândul lor, cel puțin în relația cu tine.

Ești dispus să faci această schimbare?

Dacă ești dispus, te pot ajuta să îți creezi viața pe care îți-o dorești. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să îți

schimbi anumite gânduri și să renunți la unele convingeri. Sună simplu, nu? Chiar este. Din păcate, acest proces nu se dovedește întotdeauna la fel de ușor de transpus în practică. De aceea, îți propun să explorăm împreună o serie de convingeri pe care le-ai putea avea, legate de diferite domenii ale vieții. Dacă se dovedește că ai convingeri pozitive, nu pot decât să te sfătuiesc să le cultivi în continuare și să le întărești și mai mult. În cazul în care convingerile tale se vor dovedi însă negative, te voi ajuta să renunți la ele.

Viața mea ilustrează perfect ce se întâmplă atunci când îți schimbi convingerile. Cândva am fost un copil abuzat care a crescut într-o stare de sărăcie, fără niciun pic de prețuire de sine, dar cu foarte multe probleme. În timp am ajuns o femeie renumită, capabilă să ajute foarte mulți oameni. Nu mai trăiesc de mult în durere și în suferință. Dimpotrivă, mi-am creat o viață minunată. Dacă dorești, și tu poți face acest lucru.

Sfatul meu este să te tratezi întotdeauna cu blănările în timp ce practici exercițiile recomandate în această carte. Schimbarea este posibilă, dar poate fi dificilă sau ușoară. Depinde în mare măsură de tine. Conștientizează fiecare efort pe care îl faci. Există întotdeauna o perioadă de tranziție de la vechile la noile convingeri. În această perioadă este posibil să oscilezi între vechiul și noul mod de a gândi, între vechile tipare comportamentale și cele noi. Nu te descuraja. Fii plin de iubire față de tine însuți, la fel cum ai proceda cu un prieten care trece printr-o perioadă dificilă. Oferă-ți toate încurajările de care ai nevoie, căci treci printr-o experiență nouă, cu care nu eşti familiarizat.

Nu vei obține rezultate optime decât dacă vei practica cu perseverență exercițiile recomandate în această carte. Totuși, chiar dacă le vei practica mai rar, rezultatele nu vor întârzia să apară. Fă atât cât poți. Exercițiile îți vor oferi informații noi legate de tine însuți. Vei avea astfel posibilitatea să faci alegeri noi. Fiecare alegere nouă va reprezenta o sămânță pe care o vei planta în solul grădinii tale mentale. Semințele au nevoie de timp pentru a germina și pentru a crește. Reține: dacă plantezi o sămânță de măr, nu vei obține instantaneu un măr adult din care vei putea culege fructele. În mod similar, lucrul cu sine nu conduce întotdeauna la rezultate instantanee.

Sfatul meu este să aplici tehnicele recomandate în acest manual practic pe rând. Alege un domeniu de viață și lucrează numai cu el. Examinează-ți sincer sentimentele atunci când practici un exercițiu. Începe prin a citi integral cartea, astfel încât gândurile și amintirile tale să iasă la suprafață conștiinței, și abia apoi începe să aplici exercițiile din ea.

Aplică exercițiile chiar dacă nu ai probleme în domeniul de viață respectiv. Convincerile care ar putea ieși la suprafață în urma aplicării lor te-ar putea surprinde. Dacă ești conștient că ai probleme într-un anumit domeniu, aplică exercițiile de mai multe ori. Mai mult, creează-ți propriile exerciții.

Ține o cutie cu șervețele alături. Oferă-ți permisiunea de a-ți explora trecutul și de a plângе, dacă simți nevoie. Lacrimile fac parte integrantă din fluviul vieții și au efecte foarte purificatoare.

Înainte de a începe, doresc să recapitulez principalele principii care stau la baza filozofiei mele de viață. Probabil că îți le mai amintești din cartea *Poți să-ți vindeci viața*.

CE CRED EU

Viața este un proces simplu. Noi primim întotdeauna ceea ce oferim. Personal, cred cu toată convingerea că noi suntem singurii responsabili pentru tot ceea ce se întâmplă în viața noastră, deopotrivă pentru experiențele noastre pozitive și pentru cele negative. Fiecare gând pe care îl emitem ne modeleză viitorul. Cu alte cuvinte, noi ne creăm experiențele de viață prin gândurile pe care le emitem și prin cuvintele pe care le rostим.

Convingerile sunt idei și gânduri pe care le accep-tăm, considerându-le adevărate. Ceea ce gândim despre noi însine și despre lumea în care trăim devine adevărat pentru noi. Lucrurile în care credem (prin libera noastră alegere) ne pot îmbogăți lumea și viața, dar ni le pot inclusiv sărăci. Fiecare zi poate fi pentru noi o experiență care ne umple de entuziasm, de speranță și de bucurie, sau dimpotrivă, de durere, de tristețe și de dezamăgire. Doi oameni care trăiesc în exact aceleași circumstanțe pot experimenta viața extrem de diferit. Ce anume îl face pe unul să spună că viața este frumoasă, iar pe celălalt că este mizerabilă? Eu cred că la baza viziunii lor legate de viață stau convingerile pe care le au. Dacă suntem dispuși să ne schimbăm convingerile de bază, viața noastră se poate transforma în mod dramatic.

Indiferent ce convingeri legate de sine și de lume ai, amintește-ți întotdeauna că acestea sunt simple gânduri, iar gândurile pot fi schimbate. Poate că nu vei fi de acord cu toate ideile pe care îi le voi expune în continuare. Poate că unele dintre ele îi se vor părea nefamiliale și te vor speria. Nu-i face probleme. Oricum nu vei putea adopta

decât ideile care îți se potrivesc. Poate că o parte din tehnicele descrise în continuare îți se vor părea simpliste sau naive, fiind convins că nu au cum să dea rezultate în cazul tău. Tot ce îți cer eu este să le încerci.

Mintea noastră subconștientă acceptă întotdeauna convingerile pe care le adoptăm prin libera noastră alegere. Puterea universală nu ne judecă și nu ne critică niciodată. Ea ne acceptă exact aşa cum suntem. De aceea, dacă accepți o convingere care te limitează, aceasta va deveni adevărată pentru tine. De pildă, dacă accepți ideea că ești prea scund, prea înalt, prea gras, prea slab, prea deștept, prea prost, prea bogat, prea sărac sau incapabil să atragi o relație armonioasă în viața ta, aceste convingeri se vor adevăra.

Îți amintesc din nou că acestea sunt simple gânduri, iar gândurile pot fi schimbate. Opțiunile noastre sunt nelimitate, iar punctul de putere este întotdeauna momentul prezent.

Tu ce gândești în clipa de față? Sunt gândurile tale pozitive sau negative? Îți dorești ca aceste gânduri să îți modeleze viitorul?

Când eram copii, noi am învățat să ne cunoaștem pe noi însine și să înțelegem lumea în care trăim pornind de la reacțiile adulților din jurul nostru. De aceea, o bună parte din ideile care ne definesc și din regulile după care ne conducem viața nu ne aparțin. De pildă, dacă ai crescut în compania unor oameni nefericiți, speriați, care se simțeau vinovați sau mâniași, înseamnă că ai adoptat foarte multe idei negative legate de tine însuți și de lumea în care trăiești.