



GABRIELLE BERNSTEIN

M-am vindecat
când mi-am îmbrățișat
emoțiile

Bookzone
BUCUREȘTI, 2022



CUVÂNT-ÎNAINTE

Când am absolvit facultatea în 1971, acele părți din mine pe care le-am arătat lumii au adoptat etica hippie și antisistem a momentului și m-au ajutat să par lipsit de griji și neinteresat de căile tradiționale către „succes”. Însă sub toate acele învelișuri ale mele, eram distrusă de anxietăți. Din cauza ADHD-ului nediagnosticat, am fost întotdeauna un elev slab și am auzit frecvent această critică din partea tatălui meu motivat și de mare succes. Ar fi trebuit să-i calc pe urme și să devin un medic de succes. În schimb, făceam muncă manuală, de la zugrăvit de case până la bătutul țărășilor pe calea ferată, și mă prefăceam că mă bucur de viață. În tot acest timp, criticii mei lăuntrici repetau cele mai dure cuvinte ale tatălui meu. În esență, mă simțeam exact ca ratatul leneș și prost pe care-l descriau acele cuvinte. Habar n-aveam ce să fac cu viața mea.

Apoi am auzit de Meditația Transcendentală (MT) și am făcut inițierea de weekend. Am descoperit că, folosind mantra, pot intra într-o stare de pace și calm pe care nu am mai simțit-o niciodată. De asemenea, am simțit o conexiune liniștitoare cu ceva mai mare și am fost ghidat să iau calea carierei pe care încă o urmez, cincizeci de ani mai târziu. Am practicat MT cu devotament în următorii zece ani, până când clienții mei au început să mă învețe elementele de bază a ceea ce a devenit modelul de psihoterapie al Sistemelor Familiale Interne (SFI) și am recunoscut teama, lipsa de valoare

și suferința emoțională ale unor laturi din mine pe care trebuia să le vindec. M-am schimbat activ pentru a ajuta acele laturi, în loc să le evit.

Timp de mulți ani, Gabby Bernstein și-a ascuns propriile părți exilate, pline de durere și de rușine, în munca obsesivă. Această evitare a lor prin realizări și spiritualitate părea (și probabil era) mai bună, în general, decât dependența sa anterioară de droguri și alcool. Dar, oricum ar fi fost, era tot o formă de a se ascunde de emoțiile sale exilate. Ea se dezvăluie în aceste rânduri curajoase: „Cu toate că renunșasem la băutură și la droguri, tot acționam dependent în efortul de a controla emoțiile inconștiente, inadmisibile pe care nu le puteam confrunta. «Uau, Gabby, faci atât de multe lucruri» sau «Ești atât de impresionantă!» Nu doar că era acceptabil din punct de vedere social să fii dependent de muncă, dar era și ceva ce oamenii admirau... Mă gândeam: *Asta sunt eu. Sunt muncitoare, sunt determinată și am o slujbă importantă; ajut atât de mulți oameni.* Credeam că acest comportament al meu era sănătos, dar, de fapt, era doar un alt tipar de adicție care mă «proteja».”

Povestea de succes pe care și-o spunea Gabby (și pe care i-o spunea toată lumea din jurul ei) o făcea să meargă înainte și să-și ignore multe semnale ale corpului care-i transmiteau că nu era totul chiar atât de roz, cum ar fi problemele articulațiilor temporo-mandibulare și cele gastrointestinale cronice: „Îngropată sub povestea de succes pe care mi-am creat-o despre viața mea se afla o fetiță îngrozită”.

Am găsit îngropați sub propria poveste de succes câțiva băieți pe care i-am lăsat încremeniți în trecutul plin de umilință și singurătate, și mă aștept să găsesc mai mulți pe măsură ce continui să examinez modurile în care încă sunt condus sau distras. Să-i găsesc și să-i înfrunt nu este ușor; de fapt, poate fi cea mai grea muncă

din viața mea. Pentru Gabby, lucrurile s-au schimbat când a început să-și dea seama că părțile din ea care i-au influențat povestea de succes au creat o viață de netrăit și a început să se întrebe de ce. Răspunsul pe care l-a primit din interior atunci când s-a întrebat a fost acela că fusese traumatizată în niște moduri pe care le minimalizase sau le negase într-un tot.

Suntem norocoși că, în ultimele câteva decenii, au evoluat mai multe abordări eficiente pentru tratarea traumei, iar Gabby a devenit atât de dedicată acestei căi de vindecare, încât le-a încercat pe majoritatea, inclusiv lucrul cu durerea fizică a lui John Sarno, experiența somatică a lui Peter Levine, perspectiva înțeleaptă a lui Dan Siegel, precum și terapia EMDRⁱ, *tapping* (TEE)ⁱⁱ și acupunctură, medicamentele și autocompasiunea. La un moment dat, terapeutul lui Gabby a început să folosească abordarea pe care eu am dezvoltat-o și sunt foarte onorat că ultimele capitole ale acestei cărți descriu într-un mod emoționant călătoria ei SFI.

Ea a descoperit că putea să-și respecte laturile care creau dependență, pe cele furioase și dornice de control, care încercaseră să o protejeze din a-și simți durerea. Ea le putea asigura că, deși avusese nevoie de serviciile lor când fusese tânără, acum trebuia să facă față durerii, pentru a se putea relaxa. Când a reușit să iubească în loc să disprețuiască acei protectori, aceștia n-au mai fost atât de duri și au devenit mai degrabă consilieri utili, decât reacții automate extreme. A putut, de asemenea, să vadă unde anume erau blocate în trecut laturile ei

i Eye Movement Desensitization and Reprocessing – adică desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare. Este o formă de terapie pentru tratarea traumei și a problemelor legate de stres (n. red.).

ii Terapia de eliberare emoțională – o tehnică alternativă de acupunctură, în cinci pași, pentru eliberarea anxietății (n. red.).

exilate, rănite și speriate, și să le aducă înapoi acasă, la prezența ei iubitoare.

Pentru mine, următoarea declarație a lui Gabby reflectă o apreciere profundă pentru munca pe care am depus-o toată viața mea și este foarte emoționantă:

„Ani întregi mi-am judecat protectorii și nici măcar nu am putut să-mi recunosc exilul. Astăzi, cu compasiunea și dragostea mea nouă pentru toate laturile mele, pot să mă iert cu ușurință, să-mi observ rolul și să apelez la Sinele meu plin de resurse pentru sprijin. Lucrul cu aceste laturi ale mele este o practică spirituală zilnică ce mi-a schimbat viața pentru totdeauna”.

Este posibil ca această carte să nu ți se pară ușor de citit, deoarece, asemenea lui Gabby, s-ar putea să începi să te întrebi de ce, cu toată munca spirituală pe care ai depus-o, mai ai încă impulsuri și comportamente problematice. De asemenea, s-ar putea să descoperi că protectorii tăi organizează o campanie de succes pentru a discredita cartea sau pe Gabby însăși, astfel încât să nu fii nevoit să îți pui întrebări. Explorarea durerii sau a rușinii exilate nu este pentru toată lumea.

Pe scurt, această carte este un act de curaj extrem. Fiind atât de vulnerabilă și sinceră în aceste pagini, Gabby a riscat să-și supere audiența și colegii lideri spirituali. Dar, odată ce ne vindecăm poverile și ne conectăm la Sine, nu putem continua să ne prefacem. Speranța mea este ca această carte să inspire lumea spirituală nu doar să ne vindece exilurile interioare, ci și să ne schimbe societatea, astfel încât să fie mai puține exiluri exterioare.

Dr. Richard C. Schwartz, fondatorul terapiei
Sistemelor Familiale Interne

INTRODUCERE

Adevărul despre această carte

— Suntem îngrijorați pentru tine, Gabby, au spus redactorii mei după ce au citit prima variantă a manuscrisului. E prea vulnerabil. Dezvălui momente dificile, unul după altul. Nu-ți arăți adevărata forță.

— Capacitatea mea de a fi atât de vulnerabilă este adevărata mea forță, am răspuns.

Conversația a continuat cu câteva momente de lacrimi, explicații pasionale care apărau manuscrisul, amestecate cu momente de înțelegere și dragoste.

Deși a fost o conversație dificilă, a fost necesară. Această carte este diferită de cele opt care au apărut înainte. Ea dezvăluie părți din mine despre care nu știam că sunt acolo până când am început acest proces de scriere și povestește despre cum să supraviețuiești și să prosperi. Aceasta este povestea mea de recuperare după traumă.

Nu este o carte plină cu instrumente prin care să te ajuți singur, care-ți oferă o soluție rapidă la disconfortul pe care-l ai. În schimb, este o călătorie către o transformare pe viață, plină cu povești despre revenire în urma unor momente dificile.

Sper că vulnerabilitatea mea îți va oferi șansa de a o privi mai atent pe a ta. Sper să-ți dai voie să te confrunți cu sentimentele pe care le-ai îngropat adânc și sper să-ți

ofer îndrumări despre cum să le confrunți. Această carte te va ajuta să-ți revendici laturile fragmentate din tine – inocența, credința, capacitatea de a cunoaște iubirea adevărată din interior. Îți oferă calea ghidată către pacea pe care o cauți. Speranța mea este ca această carte să te elibereze.

Deși poate să nu pară precum celelalte cărți ale mele despre manifestare, spiritualitate și conectare la Univers, este de fapt cea mai spirituală carte a mea. Călătoria pe care am parcurs-o pentru a ajunge acolo unde sunt astăzi, metodele către care am fost îndrumată pentru a mă vindeca și calea mea nu sunt decât un miracol. La fiecare pas pe acest drum am fost îndrumată de o prezență universală a iubirii.

Spiritul este în toate. În poveștile cu inimi frânate, frică, traumă și disociere. Există spirit în procesele, metodele și practicile terapeutice împărtășite. Fiecare cuvânt din această carte este infuzat cu iubirea Universului, pentru a te ajuta să trezești cea mai frumoasă latură a ta, sursa iubirii.

Să trăiești o viață spirituală nu înseamnă să treci peste durere și suferință, ci înseamnă, în schimb, să le accepți. Când ne respectăm suferința, devenim suficient de în siguranță pentru a face față părților întunecate și pentru a le aduce la lumină. Aceasta nu este calea ușoară, dar creează miracole. Când deschizi o carte ca aceasta înseamnă că pretinzi un nivel de bucurie și de pace despre care nu știai că există. Spun asta din toată inima. Când îmi vei urma, curajos, îndrumarea, când vei face pașii care trebuie și vei onora sentimentele care se vor ivi pe parcurs, vei deveni o nouă versiune a ta. Vei reveni la tine.

Când eram mică, familia mea avea un obicei la masă. În loc să ridicăm paharele și să spunem „Noroc”, spuneam „Zile fericite!”. Nu-mi amintesc cum s-a născut

această tradiție, dar este o amintire dulce-amăruie pe care o am despre familia mea. Tânjeam după fericire, dar nu cred că eram cu adevărat fericită, pentru că nu cunoșteam pacea interioară sau libertatea.

Astăzi, după 42 de ani de viață, văd cât de *nefericite* au fost acele zile pentru mine. Văd lungul ocol prin teamă care, în cele din urmă, m-a dărâmat. O văd pe tânăra care s-a predat unei căi spirituale de recuperare. O văd pe autoarea și îndrumătoarea spirituală vulnerabilă pe scenă, spunându-și adevărul, pentru a se simți eliberată de trecut. O văd pe femeia curajoasă care a fost prezentă pentru ea însăși în căutarea păcii interioare și a libertății. Îmi văd călătoria spre a deveni un om nou.

Angajamentul meu față de această libertate mi-a permis să ridic paharul și să știu cu adevărat ce înseamnă să spun „Zile fericite!”.

Acum e rândul tău.

Aceasta este o călătorie în care te dezveți de frică și îți amintești de iubire. Te ghidez la fiecare pas pe acest drum...

CAPITOLUL 1

Dorința de eliberare

Este ora 8 dimineața în New York. Stau în Toyota mea albă, rablagită, parcată pe două locuri și aștept ca lucrătorii de la salubritate să treacă pe lângă mine. Îmi apăr ochii de lumina soarelui în timp ce dau pe gât un Gatorade roșu. Sunt deshidratată, mi-e greață și sunt încă în priză de la petrecerea care s-a încheiat în urmă cu 30 de minute. Sunt un dezastru. Noaptea trecută n-am dormit și nu am ce căuta la volan, chiar dacă trebuie doar să respect regulile de parcare din cartier.

E nevoie să stau în mașină încă 30 de minute înainte de a putea parca legal. Așa că împing o casetă în casetofon și apăs pe butonul de play. Am ascultat această înregistrare de nenumărate ori. Este o înregistrare a unei predicții pe care mi-a făcut-o cu cinci luni în urmă o clarvăzătoare. Primele cuvinte ale ei sunt: „Te lupți cu alcoolul și drogurile”. Îmi aud vocea tremurând ca răspuns: „Ei bine, situația nu e chiar așa de rea”. În continuare, clarvăzătoarea spune: „Draga mea, ești capabilă să-ți exerciți liberul-arbitru în această viață. Și ești prinsă între două variante. Poți alege să rămâi pe drumul actual și să te lupți în continuare cu dependența de droguri. Sau poți alege să renunți la ele și să ai un

impact major asupra lumii”. Derulez înapoi înregistrarea ca să o ascult din nou. Apoi din nou.

Cuvintele ei se repetă în capul meu: „Poți alege să rămâi pe drumul actual și să te lupți în continuare cu dependența de droguri. Sau poți alege să renunți la ele și să ai un impact major asupra lumii”. Îi aud cuvintele, dar nu le cred. Nu îmi pot imagina o lume fără dependență, cu atât mai puțin o lume în care eu să am un impact major.

Mă uit la ceas: 8.30. Gunoierii ar trebui să vină în curând. În timp ce o ascult pe clarvăzătoare pe *repeat*, îi trimit un mesaj partenerului meu de afaceri: „Hei, noapte lungă, nu ajung la birou până la prânz”. La 24 de ani, dețin o firmă de publicitate pentru viața de noapte. Nu este nicio problemă dacă ajung la birou la prânz. Derulez înapoi caseta și o ascult din nou. „Poți alege să rămâi pe drumul actual și să te lupți în continuare cu dependența de droguri. Sau poți alege să renunți la ele și să ai un impact major asupra lumii.” Pe stradă, zgomotul oamenilor care merg spre metrou mă întrerupe. Arată atât de aranjați, cu paharele de cafea și gențile agățate de umăr. În timp ce mă uit la oamenii care-și încep ziua, accept că a mea tocmai se termină. Mașina de gunoi mătură aleea din fața mea, iar eu o urmăresc din spate, ca să găsesc un loc de parcare. Îmi las sticla goală de Gatorade pe jos în mașina mea mizerabilă și urc în apartament. De-abia aștept să mă bag în pat, dar trebuie să mă spăl pe față. Sar sub dușul ruginit și las apa să mă curețe în timp ce rimelul îmi curge pe față.

Când termin dușul, mă bag repede în pat și mă ia un fel de stare de anxietate. În timp ce aștept ca somniferul să-și facă efectul, scriu în jurnal, din nou și din nou, cuvintele clarvăzătoarei: „Poți alege să rămâi pe drumul actual și să te lupți în continuare cu dependența de droguri. Sau poți alege să renunți la ele și să ai un

impact major asupra lumii”. Scriu pentru a nu fi nevoită să înfrunt anxietatea severă și palpitațiile inimii. Pe măsură ce pastila își face efectul, anxietatea scade ca și cum s-ar ascunde în spatele unei uși, una care se va redeschide când mă trezesc. Sunetele tomberoanelor de gunoi care se ciocnesc dincolo de fereastra mea și ale oamenilor care se îndreaptă spre muncă devin din ce în ce mai estompate pe măsură ce adorm în sfârșit.

Am lacrimi în ochi când îmi amintesc acea dimineață. Pot să mă întorc înapoi în mașina aia ca și cum ar fi fost ieri. Mă pot conecta la acele sentimente de rușine și nesiguranță. O cunosc intim pe acea fată și sunt mândră de alegerea pe care a făcut-o pentru a fi femeia care este astăzi. Chiar dacă a fost nevoie de încă un an de autodistrugere, dependență și aproape deces pentru a renunța în sfârșit la alcool și droguri, ea și-a lăsat calea să se dezvăluie perfect. Îi mulțumesc lui Dumnezeu în fiecare zi că fata aia a ales calea recuperării.

Sinele meu de 24 de ani nu și-ar fi putut imagina niciodată cine sunt astăzi. Din fericire, a făcut alegerea potrivită de a se curăța și de a avea viziunea unui viitor mai bun, pentru adevărata fericire. O viziune despre libertate și pace interioară.

Astăzi, această viziune mi-a devenit realitate. Sunt eliberată de trecut pentru că am devenit suficient de curajoasă să înfrunt motivele profunde din spatele suferinței mele și să mă prezint fără teamă ca să mă vindec. Și acum știu adevăratul sens al păcii în prezent. Stau aici, în biroul meu, înconjurată de un teanc de cărți spirituale pe care le-am scris. Biroul este împodobit cu cartonașe cu afirmații, cristale și o sonogramă a fiului meu, Oliver, de când era în uter. Soțul meu, Zach, se joacă jos cu Oliver, în timp ce eu stau în birou și îi permit vocii libertății să circule în interiorul meu, astfel încât să te pot ghida spre libertate astăzi.

**Sunt eliberată de trecut deoarece am devenit
suficient de curajoasă încât să înfrunt motivele
mai adânci din spatele suferinței mele și mă
arăț neînfricată în fața vindecării.**

Ghidată de spirit

Călătoria către adevărata pace interioară începe cu dorința de a avea viziunea noului mod de a trăi. Indiferent de cât de mult te-ai frământat sau ai suferit, ai puterea de a avea viziunea unei vieți mai bune. Când revendicăm acea viziune, deschidem o ușă invizibilă către susținere spirituală și îndrumări intuitive, care să ne ajute să facem schimbarea pe care o dorim. Începem călătoria de anulare a fricilor din trecut, astfel încât să putem revendica iubirea, pacea și libertatea în prezent. *Nimicirea* este cuvântul-cheie. Adânc în noi toți se află un adevăr al iubirii, dar am construit ziduri împotriva lui. Nimicirea tiparelor, a formelor de gândire și a programării în care am ajuns să credem este necesară pentru revenirea la adevărul esenței noastre. Nu există nimic „acolo” care ne poate oferi acea iubire; ea este deja în noi. Trebuie să demontăm frica, traumele și tiparele care ne țin blocați în credința că liniștea este de neatins. Liniștea și iubirea sunt ceea ce suntem; dar am uitat. Sunt aici pentru a-ți reaminti că poți revendica acea iubire în siguranță și să afirm că ești pregătit să trăiești cu mai multă pace interioară și libertate decât ai crezut vreodată că este posibil. Iar totul începe cu viziunea unei vieți mai bune. Această viziune este suficientă pentru a da startul unui proces de transformare. Un proces care te va ghida către eliberarea de trecut și pacea interioară din prezent.

Dorința mea de a vedea dincolo de o lume a limitărilor mi-a permis să încep procesul de pătrundere într-un viitor mai bun. Această dorință este cea care mi-a permis să mă vindec, astfel încât să-i pot ajuta și pe alții să se vindece și să aibă un impact asupra lumii. Dar înainte de a putea adopta o nouă viziune pentru viața mea, a trebuit să înfrunt rănilor trecutului, care mă împiedicau să evoluez.

Înfruntarea temerilor și experiențelor trecute este un act de curaj. Mulți oameni își petrec toată viața făcând tot ce le stă în putere pentru a evita rănilor trecutului. Este dureros, înfricoșător și chiar sfâșietor să ne acceptăm părțile rănite din noi înșine. Și nu o putem face singuri. Pentru a merge în locurile care ne sperie, trebuie să avem curaj să cerem ajutor. Acest ajutor va veni sub multe forme, de la terapeuți la consilieri, ghizi spirituali și prieteni. Pe parcursul acestei cărți îți voi prezenta ajutorul pe care l-am primit pentru a-mi revendica experiența libertății. Dar niciuna dintre aceste forme de ajutor nu mi-ar fi fost disponibilă dacă nu m-aș fi îndreptat mai întâi către cel mai important loc, credința mea spirituală.

Întotdeauna am crezut într-o Putere Superioară și m-am simțit atrasă de principiile spirituale și de profesori. Am intuit că am o conexiune cu o sursă de iubire dincolo de spațiul fizic. Chiar și în momentele mele cele mai întunecate de dependență aveam un teanc de cărți spirituale lângă pat. Dorința de a-L cunoaște pe Dumnezeu a fost cea care mi-a salvat, în cele din urmă, viața. Fără credința spirituală și fără încercarea de a-mi extinde conștientizarea interioară, nu aș fi putut supraviețui unora dintre experiențele pe care le împărtășesc în această carte. Spiritualitatea m-a susținut, m-a ținut în siguranță și mi-a direcționat calea spre vindecare.

Privind retrospectiv, pot vedea cum Spiritul mă ghida la fiecare pas pe această cale. Fiecare terapeut, profesor de yoga, carte spirituală sau vindecător a fost sădit în mod divin în viața mea, exact în momentele în care am avut nevoie de ei pentru a face următorul pas. Totul a fost îndrumare divină. Întotdeauna am avut credința că Spiritul mă conduce și asta mi-a permis să fiu îndrumător chiar și atunci când nu mă descurcam cel mai bine. Și a fost sursa de inspirație care m-a ajutat să mă simt suficient de în siguranță pentru a-mi înfrunta epavele trecutului, astfel încât acesta să poată fi vindecat.

Spiritualitatea m-a susținut, m-a ținut în siguranță și mi-a direcționat calea spre vindecare.

Demnitatea

La început nu mi-a fost ușor să-mi înfrunt trecutul. În adâncul sufletului, deși nu-mi dădeam seama atunci, cel mai frică îmi era că nu sunt vrednică de o viață plină de fericire și liniște. Experiențele care m-au format au zugrăvit o viziune asupra lumii bazată pe teama ce m-a separat de pacea din interior.

Sentimentul de nevrednicie este îngropat adânc. Majoritatea oamenilor nici măcar nu îl pot identifica (mie mi-a luat peste un deceniu). Am ținut odată un discurs în fața a sute de antreprenori spirituali. Aceștia erau oameni care-și dedicaseră viața dezvoltării personale și spirituale și își luaseră angajamentul de a-i ajuta și pe alții să facă același lucru. Au ajuns la eveniment crezând că aveam de gând să-i învăț metode de promovare a muncii lor sau de dezvoltare a afacerii lor spirituale. S-au înșelat; urma să li se întâmple ceva mult mai important.

Discursul meu din acea zi a fost despre vrednicie. Am declarat chiar în deschiderea lui că singurul motiv pentru care blocau succesul, abundența sau orice altceva și-ar fi dorit era că nu credeau că sunt vrednici de ele. Publicul a protestat la început pentru că acesta era un concept îngrijorător pentru oamenii care se identifica-seră anterior ca fiind încrezători și influenți. Dar lucrul cu care nu se confruntaseră încă era că blocajele aflate în calea lor nu erau acolo din cauza lumii exterioare, ci a unor sentimente persistente de nevrednicie.

Când vorbesc despre demnitate și merit, nu vorbesc despre a fi demn de bani, de dragoste în cuplu sau de o avansare în carieră. Vorbesc despre faptul de a fi demn de iubire. La începutul recuperării mele terapeutice, psiholoaga mi-a explicat că în spatele tuturor blocajelor și al fricii mele se aflau sentimentele de a fi de neiubit și inadecvare. A durat un moment până am înțeles ce-avrut să zică. La început am vrut să o contrazic pentru că îmi construise o viziune despre viața mea care mă convinsese că sunt necesară și iubită. Pe măsură ce orele de terapie s-au adunat, am putut să privesc lucrurile mai atent. Am putut vedea că sub toate acreditările mele, dragostea fanilor și percepția despre sine aparent pozitivă era o fetiță traumatizată care credea că nu este demnă de iubire. Am început să observ momentele în care efectiv îmi spuneam cu voce tare: „Sunt doar un nimic”. Înainte, băgam aceste momente sub covor. Dar cu cât le-am scos mai mult la lumină, cu atât mi-a devenit mai evident că sufăr într-adevăr de rana care rezidă în esența mea, cea prin care mă simțeam de neiubit și inutilă.

Pe măsură ce am continuat să analizez teoria teraputei mele, am început să observ toate modurile în care evitasem să mă simt de neiubit și inutilă. Am petrecut zeci de ani anesteziind acele sentimente cu droguri, relații romantice, muncă, mâncare și orice

formă de validare exterioară. M-am văzut alergând și am observat rănilor din esența mea de care mă ascundeam. Iar aceste răni au continuat să se perpetueze de-a lungul vieții mele.

Privește în profunzime

Când avem credințe de bază despre nevrednicie, ele se vor manifesta în fiecare aspect al vieții noastre. Pentru a anula această credință, trebuie să ne uităm la ce se află în spatele ei. Învățătorii spirituali Abraham-Hicks spun: „O credință este de fapt doar un gând la care continui să te gândești”. Gândurile bazate pe teamă, care se transformă în convingeri de nevrednicie, apar adesea în copilăria timpurie. Când suntem copii, lumea ni se prezintă cu experiențe care ne separă de demnitatea noastră și începem să construim gânduri potrivit cărora nu suntem suficient de buni, că suntem diferiți sau că nu suntem în siguranță. Atunci când aceste gânduri bazate pe frică nu sunt procesate pe deplin, ele devin o poveste pe care o repetăm iar și iar, până când devine o credință.

Indiferent de cât de fericită sau flagrant de dureroasă ne-a fost copilăria, acele experiențe timpurii au influențat modul în care trăim. Pe parcursul cărții, te voi îndruma să privești mai îndeaproape modul în care experiențele din copilărie îți afectează viața. Când vom privi mai atent aceste experiențe, voi face referire la un cuvânt care poate fi declanșator. Acel cuvânt este *traumă*. Există *Traumă cu T mare* și *traumă cu t mic*. În mod obișnuit, oamenii asociază trauma cu probleme mari, cum ar fi agresiunea sexuală, abuzul, neglijența gravă sau decesul în familie – traumă cu *T mare*. Trauma cu *T mare* poate apărea atunci când cineva este expus la evenimente traumatice variate și multiple, adesea de natură invazivă, sau la dezastre naturale, răni medicale,