

ROSIE ACOSTA

# Mă iubesc pe deplin

O călătorie vindecătoare  
către iubirea de sine

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2023

## APRECIERI PENTRU MĂ IUBESC PE DEPLIN

„Mă iubesc pe deplin te va ghida cu blândețe prin practici surprinzător de puternice pentru a-ți recâștiga corpul, energia și adevărul.”

– Melissa Urban, autoarea de bestsellere,  
fondator și CEO al Whole30

„Rosie este adevărata definiție a unui lider autentic – vulnerabil, ancorat, curajos și empatic. *Mă iubesc pe deplin* îți va deschide ochii și îți va reaminti că transformarea este posibilă – prin iubire.”

– Sahara Rose, autoarea bestsellerului  
*Discover Your Dharma* și gazda podcastului *Highest Self*

„Rosie oferă o înțelepciune autentică și practică, prin care ne îndrumă să ne întoarcem la propriul adevăr fundamental: Suntem iubiți. Aceste învățături sunt un balsam în cazul în care avem sentimentul că suntem rătăciți în lume; cuvintele lui Rosie ne îndrumă cu afecțiune spre recuperarea propriului adevăr.”

– Tracee Stanley, autoarea cărții *Radiant Rest*  
și creatoarea site-ului *Empowered Life*

„Povestea lui Rosie ne inspiră pe toți să fim mai rezistenți, mai realiști și mai creativi în același timp. Călătoria ei devine a ta prin experiențele universale generate de frică, greșeli și drumul spre autodescoperire.”

– Ryan Harris, campion Super Bowl

„*Mă iubesc pe deplin* ne învață cum să ne fim cel mai bun prieten în mod necondiționat. Rosie este prietena de care avem nevoie cu toții să ne ajute să ne dăm seama că suntem suficient de valoroși și că nu suntem niciodată singuri. Povestea lui Rosie nu este doar inspirațională, dar ne și învață că suntem exact așa cum trebuie să fim.”

– Mike Bayer, autorul bestsellerului *One Decision* și CEO al Centrelor CAST

„Rosie Acosta este o gazdă empatică și explorează mereu posibilități prin care iubirea poate să influențeze lumea. Este o bucurie să discuți cu ea. Este o voce apreciată în rândul noii generații.”

– Mark Nepo, autorul romanului *The Book of Soul*

„Rosie este o autoare care are capacitatea de a completa fiecare cuvânt de pe fiecare pagină din cartea ei cu râuri de bunătate și vulnerabilitate. Te simți imediat mai puțin singur! *Mă iubesc pe deplin* este o invitație de a te iubi PE DEPLIN, într-un mod profund și autentic.”

– Christine Gutierrez, terapeut și autoare a cărții *I Am Diosa*

„*Mă iubesc pe deplin* ne reamintește că în călătoria noastră către iubirea de sine avem adesea nevoie de un ghid cu o „lanternă” mai luminoasă decât a noastră. Rosie – cu magia sa rară care îmbină vulnerabilitatea, sinceritatea și umorul – este lanterna. Dacă ai simțit vreodată că nu-ți găsești locul în propria viață sau în lume, această carte te va ajuta să-ți schimbi

relația cu tine însuși, astfel încât să poți trăi o viață în care te simți conectat, iubit și autentic.

– Tracy Middleton, director de brand  
și redactor șef, *Yoga Journal*

„Rosie a trecut prin momente dificile în viață; ea are darul unic de a te ajuta să-ți transformi întreaga viață prin practică și răspândind mai multă iubire.”

– Candice Kumai, autoarea bestsellerului  
*Kintsugi Wellness* și gazda a podcastului *Wabi Sabi*

„Rosie scrie *Mă iubesc pe deplin* cu sinceritate, conștiințare profundă și un scop bine definit. Ea oferă o perspectivă autentică asupra modurilor în care ne putem simți iubiți pe deplin.”

– Ethan Nichtern, autorul cărții *The Road Home*

„Foarte mulți dintre noi ne aflăm chiar în acest moment într-un proces de vindecare a celor mai profunde răni. *Mă iubesc pe deplin* este un balsam reconfortant pentru acest proces – alături de înțelepciunea și sentimentul de prietenie transmise de inimitabila Rosie Acosta. Perspectiva ei spirituală izvorăște dintr-o profundă autenticitate, din experiența personală și dintr-un angajament ferm de a urma cea mai bună cale – iubirea deplină. Sunt o mare admiratoare atât a autoarei, cât și a cărții și voi citi și reciti aceste pagini pline de iubire.”

– Katie Silcox, autoare de bestsellere  
și fondatoarea școlii Shakti

„*Mă iubesc pe deplin* este un adevărat nectar pentru minte, corp și spirit. Plină de înțelepciune, umor și o sinceritate izbitoare, această carte ne îndeamnă să căutăm o iubire mai sinceră, deplină și reală în noi înșine, atât prin mijloace profund spirituale, cât și practice. Este o ofertă curajoasă pentru cei hotărâți să se iubească pe sine, indiferent cât

de profundă a fost ura pe care au simțit-o, au interiorizat-o sau căreia i-au fost martori. Li se adresează celor dispuși și pregătiți să răspundă chemării puternice pe care Acosta o lansează în această carte, o chemare către iubirea deplină (de sine).”

– Octavia Raheem, fondatoarea Starshine & Clay Online Meditation and Yoga for Black Women and Women of Color și autoarea cărților *Pause, Rest, Be* și *Gather*

„În paginile cărții *Mă iubesc pe deplin*, vei simți cum Rosie te îndrumă într-o călătorie pentru a-ți descoperi propria iubire de sine. Pe măsură ce își împărtășește experiențele din copilăria pe care a petrecut-o în atmosfera violentă a bandelor din East Los Angeles, până la momentul în care a început să predea și să susțină discursuri în întreaga lume, ea ne inspiră să depășim provocările și să ne redescoperim puterea, reziliența și iubirea. Darul înțelepciunii sale se regăsește în aceste pagini și ne îmbogățește inimile.”

– Agapi Stassinopoulos,  
autoarea cărții *Speaking with Spirit*



*Celor doi guru ai mei, Cháy și Chucky, pentru  
că m-au îndrumat spre adevăr și spre ceea ce  
înseamnă să fii iubit pe deplin.*

OKZONE

# CUPRINS

APRECIERI PENTRU <i>MĂ IUBESC PE DEPLIN</i> .....	5
INTRODUCERE	
În căutarea propriului drum .....	15
PARTEA I — MINTEA .....	27
CAPITOLUL 1 — EȘTI PE DEPLIN SUSȚINUT .....	29
Adevăr fundamental: Chiar dacă viața pare lipsită de sens, dacă încerci, îi poți descoperi înțelesul.	
CAPITOLUL 2 — EȘTI PE DEPLIN CREATIV .....	45
Adevăr fundamental: Nu-ți bate capul cu ce fac alții.	
CAPITOLUL 3 — EȘTI PE DEPLIN PUTERNIC .....	59
Adevăr fundamental: Ne plac liniile drepte deoarece putem anticipa ce ne așteaptă.	
CAPITOLUL 4 — EȘTI PE DEPLIN PREZENT .....	71
Adevăr fundamental: Transformarea interioară nu este ușoară. Dar dacă nu depui efortul necesar, nu vei aprecia rezultatul pentru care ai muncit atât de mult.	

PARTEA A II-A — CORPUL .....	85
CAPITOLUL 5 — EȘTI PE DEPLIN RESPECTAT .....	87
Adevăr fundamental: Poate că ești un diamant în stare brută, dar nu uita, ești totuși un diamant. Comportă-te în consecință.	
CAPITOLUL 6 — EȘTI PE DEPLIN REZILIENT .....	105
Adevăr fundamental: Nimic nu este întotdeauna greșit. Nimic nu este întotdeauna corect.	
CAPITOLUL 7 — EȘTI PE DEPLIN PĂTRUNS DE GRAȚIE DIVINĂ .....	121
Adevăr fundamental: Riscă. Atunci când ai dubii, amintește-ți cine ești.	
CAPITOLUL 8 — EȘTI PE DEPLIN SINCER .....	135
Adevăr fundamental: Ceea ce nu este exprimat este reprimat.	
PARTEA A III-A — SPIRITUL .....	145
CAPITOLUL 9 — EȘTI PE DEPLIN IMPLICAT .....	147
Adevăr fundamental: Caută în interiorul tău și interacționează cu ceilalți.	
CAPITOLUL 10 — EȘTI PE DEPLIN ÎNȚELEPT .....	161
Adevăr fundamental: Inima ta cunoaște doar adevărul.	
CAPITOLUL 11 — EȘTI PE DEPLIN REZISTENT .....	175
Adevăr fundamental: Adevărul este cel mai simplu și cel mai evident. Asta înseamnă să ai încredere în tine.	



CAPITOLUL 12 — MĂ IUBESC PE DEPLIN .....	189
Adevăr fundamental: Momentele bune și adevărate sunt semnele divinității.	
MULȚUMIRI .....	201
GLOSAR .....	205
BIBLIOGRAFIE .....	206
DESPRE AUTOARE .....	207

BOOKZONE

# INTRODUCERE

## În căutarea propriului drum

*Până la urmă, suntem capabili să îndurăm mult mai mult decât ne-am putea imagina.*

—FRIDA KAHLO

Am citit mai demult că este nevoie de peste 10 mii de ore pentru a deveni expert sau maestru într-un anumit domeniu<sup>1</sup>. Aș putea spune că eu am devenit expertă în a trăi copleșită de frică. În copilărie, îmi doream să fiu oriunde altundeva decât unde eram. Viața altor oameni părea mai bună decât a mea. Era mai simplu să mă uit în exterior. Cum ar fi fost dacă aș fi crescut într-o zonă mai bună a orașului? Cum ar fi fost dacă aș fi avut un corp diferit? Cum ar fi fost dacă aș fi luat alte decizii? Cum ar fi fost dacă nu aș fi crescut acolo unde am crescut?

După toți acești ani de studiu și practică, frica este o abilitate pe care mi-am perfecționat-o. Este o voce care începe în mintea mea și care creează cele mai pesimiste scenarii posibile. Când fac jogging dimineața, mă tem că poate o să mă lovească o mașină. Când sunt în pat și-mi

---

<sup>1</sup> Gladwell, Malcolm. *Outliers: The Story of Success*, prima ediție, Back Bay Books, 2011 (n. a.).

urmăresc emisiunea preferată, îmi imaginez cum cineva ar putea să intre și să ne omoare pe mine, pe partenerul meu, Torry, și pe câini. Când călătoresc, îmi imaginez avionul prăbușindu-se chiar în timp ce îmi înmoi pli-culețul de ceai în apă fierbinte și admir un minunat răsărit. Când stau afară și-mi privesc portocalul, observ o crăpătură în beton și mă gândesc: *S-ar putea produce un cutremur în orice moment.* Un mic impuls de electricitate îmi străbate pieptul și încep să mă panichez. Îi spun: „Bună ziua, prieten vechi.”

Când nu mă gândesc la evenimente catastrofale, îl consult pe Dr. Google pentru a vedea cărei boli îi corespund simptomele mele. Îmi induc o stare de panică suficient de puternică încât să sar de pe scaun și să spun: *Fac infarct.* Trăiesc întrebându-mă: *Când se va întâmpla următoarea nenorocire?* Totul se poate încheia într-o clipă. Toate acestea sunt temeri justificate, dar observ că predomină atunci când lucrurile merg bine.

*Itată un semn că îți este bine: ești în viață. Respiri și te bucuri citind această carte. Felicitări, ești pe drumul cel bun să închei o altă zi dificilă din viața ta de om. Îți merge bine.*

Viața este grea și, să fim sinceri, uneori se poate schimba rapid.

Orele în care ești treaz pot părea interminabile. Zilele care se transformă în săptămâni, în luni și apoi în ani trec neobservate, în timp ce sărbătorim aniversări, etape importante și trecătoare ale vieții. Și apoi, într-o zi, totul se termină. Petrecem atât de mult timp umplând golul spațiului și timpului cu lucruri, sarcini și liste care, în marele plan al vieții, nu contează cu adevărat.

Este deprimant.

Cu toate acestea, privind lucrurile în perspectivă avem posibilitatea să ne orientăm mai mult spre ceea ce este cu adevărat important. Ne ajută să ne amintim de ce suntem aici. Așadar, cum ne dăm seama ce contează cu adevărat? Discernământul este capacitatea de a identifica și de a face diferența între două sau mai multe lucruri, în scopul de a alege ceea ce te ajută cel mai mult.

Am învățat totul despre cum este să trăiești cu frică petrecându-mi copilăria în East Los Angeles. Nu a fost peisajul tipic de vis, cu palmieri frumosi aliniați, specific sudului Californiei. Acolo era normal să auzi la știri despre cineva ucis din cauza violențelor dintre bande sau despre un trecător nevinovat care a murit în urma unui atac armat. Era normal pentru că se întâmpla chiar la doi pași de casa noastră. Ca urmare, cea mai mare parte din perspectiva mea asupra lumii s-a format prin normalizarea fricii.

De asemenea, credeam că toată lumea încalcă legea la un moment dat și că a fi în sistemul de detenție pentru minori era un fel de inițiere. Nu știam că existau și alte opțiuni. Nici măcar nu știam că *există* altceva. Să lupt cu niște atacuri de panică debilitante, să iau medicamente pentru anxietate și depresie, aceasta era „normalitatea” mea.

Am parcurs un drum lung de la momentul când mă temeam că gloanțele ne-ar fi putut străpunge pereții apartamentului, dar uneori, când urmăresc paginile de Instagram ale oamenilor, simt aceeași anxietate ca atunci când eram copil. „Nu postez suficient”. Studiez sute de poze încercând să găsesc peisajul sau citatul inspirațional potrivit. Într-adevăr, am parcurs un drum lung de la momentul când mă temeam că gloanțele ne-ar fi putut străpunge pereții apartamentului.

Platformele de rețele sociale au devenit o parte extrem de prezentă în viețile noastre. Trăim într-o lume a satisfacției imediate, unde importanța și valoarea ne sunt bazate pe accesări și „like”-uri sociale. Ne „inspirăm” din citate și videoclipuri care compilează cele mai bune momente în detrimentul stimei noastre de sine. Ne simțim dezorientați și incapabili să ne simțim iubiți și interconectați cu adevărat. Într-o lume în care ni s-a înrădăcinat ideea că suntem mai conectați decât oricând, ne-am rupt de noi înșine. Ideea este că suntem importanți și nu avem nevoie de nimeni în afară de noi înșine pentru a o valida. Permiteți informațiilor greșite să ni se infiltreze la nivel psihic fără a le gândi sau a le pune sub semnul întrebării, doar pentru că acestea apar pe conturi YouTube cu milioane de vizualizări și în postări cu titluri atrăgătoare.

Am fost învățați să credem în senzațional pentru a ne potoli nemulțumirea față de obișnuit. Ne simțim mai separați unii de alții decât oricând. Suntem mai preocupați să avem dreptate decât să fim amabili. Îmi plac platformele de rețele sociale, nu mă înțelegeți greșit. Sunt un instrument excelent, la fel ca orice altceva, pentru a ne simți mai conectați, dar am observat cât de mult m-a făcut să mă concentrez pe ceea ce *nu se întâmplă* în viața mea, în loc să văd ceea ce *se întâmplă*. Este datoria noastră să discernem dacă servește sinelui nostru superior sau ne deconectează și mai mult de cine și ce suntem cu adevărat. Să devenim conștienți de modul în care aceasta ne afectează reprezintă o provocare vitală, care ne ajută să identificăm ce suferințe sunt activate și de ce.

## Iluminarea este o călătorie

*The Yoga Sutras of Patanjali* scrisă de Sri Swami Satchidananda discută despre cinci blocaje majore pe drumul spre iluminare, așa cum sunt înțelese în tradițiile budistă și hindusă. Acestea sunt cunoscute sub denumirea de cele cinci suferințe mentale sau cele cinci *kleshas*. Acestea sunt ignoranța, egoismul, atașamentul, aversiunea și frica de moarte.

Se știe că suferințele construiesc caracterul și ne fac mai puternici, dar uneori viața te lovește direct în față. De aceea există yoga și meditația. Am avut odată un ochi vânăt, dar nu m-a durut la fel de tare ca atunci când a trebuit să-mi înfrunt fricile interioare. Filozofia yoga s-a transmis din generație în generație de mii de ani și are și astăzi la fel de mult sens ca în orice alt moment din istorie.

Dacă citești această carte, probabil că încerci să afirmi ceva profund din interiorul tău, ceva ce știi că este adevărat. Poate că tânjești după mai multă iubire; să fii iubit, să fii îndrăgostit sau să dăruiești iubire. Ai venit în locul potrivit. Sunt aici să îți spun că nu ești singur. Sunt alături de tine. Te simt, te văd și am fost și eu acolo.

Am crezut că toate problemele mele vor dispărea ca prin minune dacă deveneam instructor de yoga superiluminat. Că orice traumă, nesiguranță sau defect de caracter vor dispărea într-un nor pufos de salvie, iar restul va arde într-o sală de yoga încinsă. Am visat că voi înjura mai puțin, voi vorbi mai blând și voi avea părul lung și ondulat de yogin. Că drumul meu către iluminare va fi fără cusur. Că voi medita zilnic, voi

asculta cărți spirituale pe Audible, iar chakrele mele vor fi superaliniate.

Apoi universul mi-a răspuns: LOL.

Încercam să mă încadrez într-un tipar spiritual care nu funcționa, pentru că nu eram potrivită.

Am învățat rapid că pentru a ajunge într-un loc în care să-mi placă cine sunt trebuie să am răbdare, timp și să exersez – trei lucruri pe care nu le-am înțeles în copilărie. Sunt cea mai nerăbdătoare persoană pe care o cunosc și trebuie să o iau de la capăt în mod constant. Ce am învățat a fost că integrarea experienței mele de viață în lecțiile pe care le predau m-a îndrumat către o acceptare mai profundă a ceea ce sunt fără a fi nevoie să pretind că sunt altcineva. Nu am putut schimba cine eram sau de unde veneam, dar am putut schimba ceea ce credeam despre mine și despre lume. Am putut fi mai deschisă la a face greșeli și am putut învăța cum să identific ce îmi servește cel mai bine intereselor personale și aspirațiilor pe care le am în viață.

Această călătorie mi-a deschis calea **pentru a cunoaște** ce înseamnă cu adevărat iubirea deplină și este o călătorie pe care o voi detalia în această carte prin relatarea experiențelor prin care am trecut, precum și a perspectivelor și exercițiilor care vă vor ajuta în călătoria voastră spre o înțelegere mai profundă, o schimbare intenționată și întoarcerea la sinele vostru adevărat.

Fiecare dintre noi are o poveste și o valoare unice, și fiecare dintre noi este iubit pe deplin. Acest lucru poate fi dificil de crezut pentru cineva ca mine; cineva care a avut nevoie de dovezi externe că există ceva mai mare decât obstacolele din calea mea, că există o putere mai mare decât mine însămi.

## Iubirea deplină

Iubirea este cel mai puternic lucru din Univers. Ne unește. Absența ei ne poate îndepărta unii de alții. Trăim într-o lume care este constant amenințată de lipsuri, ură și divizare, forțe care ne separă de adevărul pe care îl știm cu toții: că suntem ființe iubite pe deplin.

Iubirea este un verb. Este ceva ce facem. Primul nostru contact cu iubirea ne formează viziunea asupra întregului nostru univers. Viețile noastre sunt menite să ne pregătească și să ne învețe să iubim și să ne bucurăm de călătoriile noastre unice, în ciuda tuturor obstacolelor. Această carte se referă la înțelegerea locurilor în care iubirea deplină se manifestă în viețile noastre. Este vorba despre modul în care gândurile și impresiile ne modelează credințele, ne alimentează visurile și ne deschid calea pentru practica spirituală. Majoritatea dintre noi suntem suficient de norocoși încât să putem alege să trăim o viață plină de iubire, având o abordare inovatoare.

## Ce sunt adevărurile fundamentale?

Adevărurile fundamentale pe care le vei descoperi în această carte provin din mantrele sau afirmațiile pe care le-am descoperit atunci când mi-am putut face o introspecție. Când am reușit să ajung la adevărul a ceea ce simțeam, acest lucru mi-a deschis calea către vindecare și m-a ajutat să merg înainte. Eu simt că aceste adevăruri sunt autentice și corecte. Sunt ancora mea. Sper că îți vor oferi același confort și alinare în momentele de



îndoială și te vor inspira să-ți scrii propriile adevăruri fundamentale.

## Ai încredere în practică

Voi menționa cuvântul *practică* de mai multe ori pe parcursul acestei cărți. Viața este o practică permanentă – o aplicație sau o implementare repetitivă. Suntem ceea ce facem în fiecare zi. Cum se aplică acest lucru în cazul iubirii? Dacă exersăm să ne simțim iubiți pe deplin în limitele capacităților noastre, putem ajunge în cele din urmă într-un punct în care vom simți această iubire oricând și oriunde. Este nevoie de practică, pentru că așa este viața. Practica îți oferă abilitatea de a te întoarce la esența a ceea ce ești, de a te simți acasă cu tine însuți, de a te accepta pe deplin așa cum ești. Te ajută să te conectezi cu înțelepciunea și fericirea care există în partea din tine care a fost și va fi întotdeauna nelimitată.

*Viața  
este o practică  
permanentă.*

## Cum să-ți scrii propriul adevăr

Prin lecturarea acestei cărți, capitol după capitol, și prin exercițiile de a ține un jurnal, de a practica meditația, mișcarea și ritualurile zilnice, vei începe să-ți recunoști propriile adevăruri fundamentale. Te vei afla legătură cu cele mai profunde părți ale tale. Sinceritatea deplină față de tine însuți conduce la iubirea de sine deplină. Te vei conecta cu tine însuți scriindu-ți și refăcându-ți propria poveste și narațiune a vieții, astfel

încât să te simți puternic și conectat cu cine și cu ce ești cu adevărat – o forță de neoprit.

În copilărie, scrisul era singura modalitate prin care îmi puteam exprima adevăratele sentimente și am învățat că punerea lor în cuvinte mă făcea să mă simt mai bine.

Am scris prima mea carte când aveam șase ani, iar aceasta a fost „publicată” de învățătoarea mea din clasa întâi. Pe parcursul anului școlar, învățătoarea ne dădea exerciții de scriere și ne cerea să completăm spațiile goale. Primeam sugestii de teme precum „Casa visurilor mele ar fi...”, sau „Dacă aș putea să-mi pun trei dorințe...” La sfârșitul anului, învățătoarea a adunat răspunsurile fiecăruia dintre noi și a făcut o expoziție cu scrierile noastre pentru a le putea vedea toată lumea. Încă mai am acea carte și din când în când, în momente de nostalgie, mă uit la imaginile pe care le-am desenat când eram copil.

Încă de la acea vârstă fragedă, am folosit jurnalul pentru a-mi stabili ordine în propriul haos. Jurnalul mă ajută să creez o senzație de conexiune cu ceva mai mare, ceva care mă ancorează pe acest pământ. Când scriu, nu mai am impresia că gândurile și sentimentele mele sunt doar idei aleatorii care plutesc în eter. Jurnalul le face să se simtă reale și validate. Este o modalitate de a mă conecta cu forța mea interioară. Sper că veți ține un jurnal pe măsură ce parcurgeți această carte, iar la sfârșitul fiecărui capitol am inclus întrebări de reflecție pentru a vă ghida procesul de scriere.

## Fii autentic

Poate nu te afli unde *vrei* să fii sau unde *crezi* că ar trebui să fii, totuși ești aici, în acest moment în timp. Pe cât îți stă în putință, te simți în siguranță și protejat în mediul tău, citind această carte. Atunci când nu îți sunt satisfăcute nevoile de bază, totuși, este dificil să te angajezi în activități spirituale; nu pentru că nu poți, ci pentru că mintea ta se va concentra pe nevoile tale de bază de a te simți în siguranță și protejat. Aceasta a fost întotdeauna cea mai mare provocare în lumea spiritualității. Unele cărți de dezvoltare personală discută despre conectarea cu tine însuți prin meditație, yoga sau doar gândire pozitivă. Am avut dificultăți în a găsi cărți cu care să mă pot identifica și care să se concentreze pe realitatea vieții, pe problemele sociale sau provocările trecute / actuale. Am dorit să învăț nu doar cum să mă ajut pe mine însămi, ci și cum să le transmit această cunoaștere și practică oamenilor precum cei alături de care am crescut – oamenilor care, dacă le spuneai „Gândește pozitiv”, își dădeau ochii peste cap și îți arătau degetul mijlociu. Ei au fost educați să creadă că un sistem este proiectat să îi împiedice să prospere, iar în unele cazuri au dreptate.

Suntem cu toții diferiți, avem nevoi diferite, dar la nivel fundamental, știm cu toții că pentru a schimba ceva, mai întâi trebuie să ne schimbăm pe noi înșine. Trebuie să fim agenții schimbării, să gândim diferit, să alegem ceea ce este posibil; trebuie să ne alegem cuvintele cu grijă și să acționăm cu inima deschisă.

Schimbarea este înfricoșătoare, dar este singura constantă pe care te poți baza.

## Mintea, Corpul și Spiritul

Această carte are trei părți: Mintea, Corpul și Spiritul. Pentru a ne înțelege pe noi înșine, trebuie mai întâi să înțelegem de unde venim și cum ne-a fost modelată mintea. Trebuie să ne înțelegem corpul ca fiind modalitatea prin care ne gestionăm sentimentele. Ceea ce simți, poți vindeca. Conectându-ne la propriul corp, recunoaștem un anumit nivel de înțelepciune care există în interiorul nostru. Apoi, ne conectăm la propriul spirit sau la orice putere superioară pe care o percepem. Recunoaștem că spiritul este esența care ne definește, interconectată total cu orice trăiește și respiră.

*Yoga* înseamnă uniune, unificarea minții, corpului și spiritului.

Rădăcina cuvântului, *yuj*, înseamnă „a uni sau a îmbina”. Yoga este studiul paradoxurilor, modul în care un lucru poate coexista cu opusul său, precum yin și yang. Există o mică parte de yin în yang și o mică parte de yang în yin. Când am descoperit acest sistem și am învățat despre crearea unei conexiuni profunde și a unui echilibru, totul în viața mea a devenit clar. Totul este interconectat. Este vorba despre echilibrarea întregului. Echilibrul la care mă refer aici nu se referă la a menține două lucruri în echilibru perfect. Este vorba despre a învăța să navighezi pe valurile vieții: să fii precum apa. Apa se poate adapta la orice situație.

Dacă ești de acord cu mine în privința aceasta și vrei să te conectezi cu cele mai înalte părți ale ființei tale și ești pregătit pentru iubirea deplină, vino și ia loc lângă mine; un mic secret între prieteni nu poate dăuna nimănui.

Să începem.