

## Ce este Metoda Sedona?

Dacă vei practica această metodă, îți vei simți inima mai caldă și mai deschisă, furnicături plăcute pe șira spinării și corpul parcă plutind. Dacă vei privi în jur, culorile ți se vor părea mai vii și sunetele mai clare, ba chiar ți se va părea că experimentezi mediul din jur pentru prima oară în viața ta. Îți vei simți mintea mai liniștită, dar vei remarca mult mai multe posibilități minunate prin care îți vei putea îmbunătăți viața și vei putea trăi mai fericit. Te vei simți mai relaxat și mai în largul tău, știind că totul este bine în lumea ta și că evoluează așa cum trebuie.

Ochii ți se vor umple de lacrimi, căci nu-ți va veni să crezi că niște exerciții atât de simple pot produce o schimbare atât de rapidă și de profundă în viața ta. Gândul la viitor te va umple de entuziasm, căci vei deveni conștient de faptul că vei putea face față oricăror evenimente bazându-te pe nou descoperita ta tărie interioară, ușurință și încredere în sine, indiferent ce îți va scoate în cale viața.

Dar mai presus de toate, vei ști că acesta este doar începutul!

Și tu poți trăi cu ușurință acest tip de experiență, la fel ca zecile de mii de oameni care au aplicat aceste tehnici simple, dar uluitoare de puternice, pe care le-au predat ani la rând instructorii Metodei Sedona la seminarele și în programele lor audio. La ora actuală aceste tehnici îți sunt puse la dispoziție prin această carte!

Ești pregătit să devii cu adevărat fericit? Ești dispus să realizezi tot ceea ce ți-ai dorit vreodată de la viață? Ești gata să descoperi ceea ce a căutat inima ta dintotdeauna? Dacă ai răspuns negativ la toate întrebările de mai sus, nu te mai osteni să citești această carte. În schimb, dacă ai răspuns afirmativ măcar la una singură, *Metoda Sedona* te va învăța o modalitate pragmatică de a te conecta cu sursa ta interioară din care emană o fericire nelimitată, de a-ți împlini chiar și cele mai îndrăznețe vise, de a-ți realiza potențialul cel mai înalt și de a deveni un „realizat” spiritual, nu doar un căutător.

Trăim astăzi într-o lume aflată într-o schimbare rapidă și continuă, nu întotdeauna pozitivă. Marea majoritate a oamenilor își doresc mai multe certitudini, o securitate și o soliditate pe care nu le putem găsi în afara noastră oricât de mult am încerca. Din fericire, aceste calități există deja în interiorul fiecăruia dintre noi, așteptând doar să iasă la suprafață. Este ca și cum am poseda un izvor interior al bucuriei și vitalității deconectat de la rezerva de apă potabilă. Și totuși, fiecare om are un instrument secret prin care se poate reconecta cu aceasta.

Te simți intrigat? Asta mi-am și propus, căci doresc să îți prezint un proces simplu care îți poate oferi această promisiune: Metoda Sedona. Această tehnică a ajutat deja mii de oameni să se conecteze cu capacitatea lor naturală de a se elibera pe loc de emoțiile neconfortabile sau nedorite. Aceste emoții ne limitează și ne împiedică să ne creăm și să ne susținem viața pe care ne-o dorim. Din cauza lor, nu renunțăm să mai luăm deciziile necesare, ba chiar ajungem să ne imaginăm că emoțiile noastre ne pot dicta cine suntem și ce putem fi. Acest lucru este evident în maniera în care folosim limbajul. Ți s-a întâmplat vreodată să îi spui cuiva: „Sunt furios” sau „Sunt trist”? Atunci când vorbim în acest fel, noi le spunem practic celor din jur, ba chiar și nouă înșine (fără să ne dăm seama), că noi suntem *una cu* mânia sau cu tristețea noastră. Noi ne raportăm la ei și la noi înșine prin sentimentele noastre, ca și cum acestea ne-ar defini. De fapt, noi inventăm povești întregi pentru a justifica de ce simțim ceea ce simțim, fundamentând astfel această percepție greșită a identității noastre.

Nu vreau să spun cu asta că sentimentele noastre nu sunt uneori justificate, ci doar că ele sunt efemere, sunt niște simple emoții, nu sunt una cu noi. Prin urmare, noi putem renunța cu ușurință la ele. Opțiunea de a ne elibera de ele ne ajută să percepem corect realitatea din fața noastră, astfel încât să putem acționa (sau nu) în consecință. Acest lucru se traduce printr-o capacitate de a ne gestiona mai bine viața și de a lua decizii mai clare și mai sănătoase. El ne ajută să acționăm în moduri care ne asistă în îndeplinirea scopurilor și aspirațiilor noastre, fără să le saboteze. Am asistat de multe ori la transformarea procesului de eliberare a emoțiilor într-o capacitate de a avea mai mulți bani, relații mai armonioase, o stare de sănătate și de bunăstare fizică mai bună, și de a fi mai fericiți, mai calmi și mai focalizați, indiferent ce se întâmplă în jurul nostru.

Sună frumos, nu-i așa? Așa am crezut și eu în anul 1976, când l-am cunoscut pe Lester Levenson, cel care a inspirat crearea Metodei Sedona, devenind – între altele – mentorul meu. La acea vreme eram un aspirant spiritual plin de ardoare, dar și confuz, care participa la toate seminarele de profil susținute de maeștri din Orient și din Occident deopotrivă. Am studiat astfel diferite discipline centrate pe corp, inclusiv yoga, tai chi și shiatsu. Am participat activ la numeroase cursuri de creștere personală, printre care EST, Actualism, Teta și Renaștere. Am trăit numeroase experiențe interesante și plăcute la aceste seminare, și am auzit tot felul de concepte care mi s-au părut utile, cel puțin la nivel intelectual. Și totuși, continuam să mă simt incomplet. Îmi doream un răspuns simplu și direct la marile întrebări de gen: „Care este menirea vieții mele?”, „Ce este adevărul?”, „Cine sunt eu?” și „Cum m-aș putea simți împăcat cu viața mea?” O bună parte din lucrurile pe care le-am auzit și pe care le-am experimentat nu au făcut altceva decât să adauge noi întrebări la cele pe care le aveam deja. Nimeni nu părea să dețină răspunsuri care să mă satisfacă cu adevărat, iar „maeștrii” la care mă duceam nu păreau ei înșiși satisfăcuți cu natura lor reală. Există o convingere universală și extrem de puternică potrivit căreia procesul de creștere personală este dificil și presupune un efort foarte mare de purificare a sufletului și de retrăire a emoțiilor dureroase și a problemelor nerezolvate. Din fericire, această convingere (pe care o aveam inclusiv eu) mi s-a schimbat după ce am cunoscut printr-un noroc deosebit un om cu totul remarcabil.