

Cuprins

Cuvinte de apreciere despre cartea <i>Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi</i>	5
Introducere	13
Capitolul 1 Concentrează-te pe ceea ce contează cu adevărat	21
Capitolul 2 Nu uita că o zi proastă pentru orgoliu e o zi bună pentru suflet	29
Capitolul 3 Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi	34
Capitolul 4 Nu uita: ești valoros pentru simplul fapt că tu ești tu	39
Capitolul 5 Fii îngăduitor cu tine	44
Capitolul 6 Cere ajutor	49
Capitolul 7 Să nu cazi în capcana comparației	55
Capitolul 8 Important e să fii sincer, nu să ai mereu dreptate	61
Capitolul 9 Iubește-te! Restul vine de la sine	67
Capitolul 10 Nu te lua prea în serios	74

Capitolul 11	Adu-ți aminte cât de puternic ești	80
Capitolul 12	Nu trebuie decât să fii prezent	85
Capitolul 13	Dă-ți voie să greșești	91
Capitolul 14	Cere ceea ce-ți dorești	96
Capitolul 15	Împacă-te cu trupul tău și cu felul în care arăți	101
Capitolul 16	Ai încredere în intuiția ta	108
Capitolul 17	Nu circumstanțele contează, ci ceea ce ești tu cu adevărat	114
Capitolul 18	Arată-ți prețuirea față de oameni	119
Capitolul 19	Atenție la sindromul impostorului!	126
Capitolul 20	Dă-ți voie să plângi	131
Capitolul 21	Acționează curajos, indiferent de rezultat	136
Capitolul 22	Acceptă neputința	141
Capitolul 23	Fii dispus să vorbești despre lucrurile dificile	145
Capitolul 24	Exersează recunoștința	150
Capitolul 25	Ai curajul să fii vulnerabil	155
Capitolul 26	Ai încredere în tine	160
Capitolul 27	Nu uita că tu însemni mult mai mult decât ceea ce faci	165
Capitolul 28	Ia viața așa cum este	171
Capitolul 29	Vorbește despre adevărul tău (chiar dacă îți tremură vocea)	176
Capitolul 30	Nu-ți bate capul cu mărunțișurile	182

Capitolul 31	Lasă-te impresionat	188
Capitolul 32	Lasă lucrurile să ți se întâmple cu ușurință	192
Capitolul 33	Acceptă-te așa cum ești	196
Capitolul 34	Când e vorba despre bani, fii realist și indulgent cu tine	200
Capitolul 35	Renunță la „trebuie“	208
Capitolul 36	Ai mare grijă de tine	212
Capitolul 37	Concentrează-te pe lucrurile ce depind de tine	217
Capitolul 38	Învăță să te ierți	221
Capitolul 39	Lasă-ți lumina să strălucească	225
Capitolul 40	Trăiește ca și cum urmează să mori (căci până la urmă fix asta se întâmplă!)	231
Anexă	Meditații	237
Recomandări		240
Mulțumiri		243
Despre autor		249

Introducere

Această carte abordează unul dintre cele mai importante și mai dificile aspecte ale vieții: relația cu noi înșine. În cei 40 de ani de viață ai mei, dar în special în ultimii 13, de când sunt antrenor spiritual, speaker și autor, am observat că nu succesul, mai mare sau mai mic, și nici circumstanțele cu care ne confruntăm în viață sunt importante, ci relația pe care o avem cu noi înșine.

Din păcate, mulți dintre noi nu au o relație cu sine sănătoasă și plină de încredere, iar în cultura noastră se pare că există o epidemie de autocritică, neîncredere în sine și convingere că valoarea noastră intrinsecă e determinată de ceea ce facem, de câți bani avem, de cum arătam sau de o serie întreagă de alți factori externi. Nimic mai puțin adevărat!

Cu cât relația pe care o avem cu noi înșine este mai nesănătoasă și mai înclinată spre critică, cu atât mai mult acest aspect se manifestă negativ în viața noastră: ne sabotăm succesul, căpătăm dependențe de tot felul (mâncare, muncă, alcool, droguri, sex, tehnologie etc.), ne purtăm urât cu cei apropiați, ne batem joc de trupul nostru, producem drama, conflicte și suferință în multe domenii ale vieții. Aceste

comportamente sunt incompatibile cu compasiunea pentru sine, cu acceptarea de sine și cu iubirea de sine – acestea fiind temele de bază ale cărții de față.

A face pace cu tine este esențial pentru tot ceea ce e cu adevărat important în viața ta. Când te simțim realmente bine în propria piele și când ești bun și iubitor cu tine, totul vine de la sine! Indiferent cât de „bune“ sau „rele“ sunt situațiile cu care te confrunți, capacitatea de a le face față, de a reacționa, de a reuși și de a prospera în cele din urmă este determinată de modul în care te raportezi la tine.

Vorbesc și scriu de mai bine de un deceniu despre aceste subiecte importante, de care sunt pasionat. În viața mea m-am confruntat (și continui să mă confrunt) cu probleme dificile. Sunt în totalitate de acord că îi învățăm cel mai bine pe ceilalți ceea ce avem noi cea mai mare nevoie să învățăm. De aceea voi începe prin a-ți împărtăși ceva din călătoria mea prin viață, ceva care m-a făcut să scriu această carte.

Nu am mai scris o carte de cinci ani. Prima mea lucrare, *Focus on the Good Stuff*, a apărut în 2007, iar a doua, *Be yourself, Everyone Else Is Already Taken*, în 2009. În doar trei ani, am scris două cărți și ni s-au născut mie și soției mele, Michelle, două fete (Samantha, care are acum 8 ani, și Rosie, care are 5). A fost pentru amândoi o perioadă incredibilă și emoționantă din multe puncte de vedere, o perioadă în care s-au împlinit multe dintre lucrurile la care eu și Michelle visam la începutul relației noastre. Însă, pe la sfârșitul anului 2009, începusem să mă simt epuizat și confuz. Privind în urmă la ultimii trei ani, dar în special la anul 2009, îmi dau seama că mă

simțeam dezamăgit, descurajat și copleșit de viață, muncă și paternitate. Dar cel mai dureros și cel mai perfid lucru era că mă simțeam îngrozitor în propria piele. Aveam toate lucrurile pe care spuseseam că mi le doresc, dar nu eram fericit – de fapt, eram destul de nefericit.

Undeva, pe drum, pierdusem legătura cu pasiunea, cu scopul și inspirația mea. Am căzut în capcana supra-viețuirii și a construirii sinelui. Încercam să fac față tuturor cerințelor și presiunilor vieții mele din ce în ce mai tumultuoase și să le demonstrez celorlalți (și mie însumi) că sunt suficient de bun, demn de atenție și de recunoaștere, precum și un autor, speaker, antrenor spiritual, soț, tată și bărbat adevărat.

A fost un an greu și pentru Michelle, și pentru mine. Deși ni se întâmplau o mulțime de lucruri „bune“ (cel puțin aparent) și ne așteptam să avem un an extraordinar, plin de reușite și de creștere spirituală, acesta s-a dovedit până la urmă a fi un an plin de dezamăgiri, de zbateri, dar, cu siguranță, și de creștere (însă nu cea pe care ne-o doriserăm noi). Din diverse cauze, la sfârșitul anului am descoperit că aveam o datorie de 105 000 de dolari și o casă evaluată cu 300 000 de dolari mai puțin decât atunci când o cumpăraserăm (achiziționaserăm o casă pe care nu ne-o puteam permite, pe care am finanțat-o 100%, aproape la cel mai mare preț al pieței din zonă, și a cărei valoare scăzuse semnificativ în momentul spargerii bulei imobiliare).

În plus, faptul că eram părinți ne doborâse pur și simplu; și, deși nu ne așteptaserăm niciodată să fie ceva ușor, nu eram deloc pregătiți pentru cât de mult avea să ne ocupe timpul, să ne schimbe viața și pentru cât de devoratoare era creșterea unui copil. Ne iubim din suflet fetele, dar de