

# Cuprins

<i>Prefață</i> .....	5
<i>Introducere</i> .....	9
Capitolul 1. Lumea din afară, Lumea dinăuntru .....	15
Capitolul 2. În căutarea umbrei.....	26
Capitolul 3. Lumea este înăuntru nostru .....	39
Capitolul 4. Să ne punem pe noi înșine laolaltă .....	56
Capitolul 5. Cunoaște-ți umbra, cunoaște-te pe tine însuși.....	74
Capitolul 6. „Eu sunt acesta“ .....	91
Capitolul 7. Acceptă-ți cu dragoste partea întunecată .....	114
Capitolul 8. Reinterpretează-te.....	137
Capitolul 9. Lasă-ți lumina să strălucească .....	164
Capitolul 10. O viață care merită să fie trăită.....	189
<i>Cuvânt de încheiere</i> .....	215
<i>Mulțumiri</i> .....	219

## Prefață

**P**e vremea când eram copil, nu mă plăceam foarte mult. De fapt, erau momente când detestam faptul că sunt eu. Mă credeam singura persoană din lume atât de incapabilă de a-mi face prieteni și atât de ridiculizată de către grupul de băieți în care căutam cu disperare – și uneori fără rezultat – să intru.

Lucrurile nu s-au schimbat foarte mult nici când m-am mai maturizat. Da, credeam că viața mea o să ia un curs nou. M-am mutat chiar într-un oraș nou, unde nu mă cunoștea nimeni, unde nimeni nu știa nimic despre tendințele mele din copilărie de a mă lăuda foarte tare, ca o compensare a faptului că nu aveam respect față de mine însumi. Nimeni nu mai vedea ceea ce adulții din copilăria mea numeau „atitudinea mea zănatică“ și nimeni nu mai știa despre obiceiul meu de „a intra cu impetuositate“, umplând camera cu prezența mea – în așa măsură încât toți ceilalți simțeau că nu mai au spațiu în care să se desfășoare. Ineptiile mele sociale nu mai puteau fi descoperite.

Ei bine, am descoperit că mutatul dintr-un loc în altul nu m-a ajutat cu nimic. M-am luat pe mine însumi cu mine.

Apoi, într-o zi, mă aflu într-un lăcaș de desăvârșire a evoluției spirituale și le-am fost prezentat angajaților

din departamentul unde urma să lucrez. Administratoarea clădirii mi-a spus ceva ce nu voi uita niciodată:

– Tot ceea ce tu numești „defecte“ ale tale, tot ceea ce nu îți place la tine însuși reprezintă cele mai mari calități pe care le ai. Ele sunt, pur și simplu, supraamplificate. Ai dat volumul prea tare, asta-i tot. Dă puțin mai încet. În curând, tu și toți ceilalți vă veți vedea slăbiciunile ca fiind punctele voastre tari, aspectele „negative“ ca fiind „pozitive“. Ele vor deveni instrumente minunate, gata să acționeze în favoarea voastră, mai degrabă decât împotriva voastră. Tot ceea ce ai de făcut este să înveți să apelezi la aceste trăsături de personalitate în cantități care sunt potrivite momentului. Apreciază cât de mult e necesar din minunatele tale calități – și nu da mai mult decât atât.

M-am simțit ca și când aș fi fost lovit de trăsnet. Nu mai auzisem niciodată asemenea lucruri. Cu toate acestea, știam în mod instinctiv că este adevărat. Lăudăroșenia mea nu era altceva decât încredere în sine mult prea amplificată. Ceea ce oamenii numeau, în tinerețea mea, „atitudine zănatică“ sau „prostească“ nu era nimic altceva decât spontaneitate și gândire pozitivă – supraamplificate. Iar intrarea mea impetuoasă era doar calitatea mea de conducător, dexteritatea mea verbală și dorința mea de a merge până la capăt – toate trei exprimate mult prea zgomotos.

Mi-am dat seama că toate aceste aspecte ale ființei mele erau calități pentru care fusesem uneori laudat.

Nu e de mirare că nu mai știam ce să cred!

Doar în acel moment când m-am uitat la „latura de umbră“ și am văzut clar de ce alții au numit, uneori, toate acestea drept comportamente „negative“, am văzut și darul care se afla în fiecare dintre ele. Tot ceea ce aveam de făcut era să folosesc aceste comportamente în mod diferit. Nu să le reprim, ci să mi le asum. Și, pur și simplu, să le folosesc în mod diferit.

DEBBIE FORD

condiții, pe ceilalți. Și, odată cu începutul acestui ciclu, îți  
vei schimba nu numai viața, ci vei începe, cu adevărat, să  
schimbi lumea.

Neale Donald Walsch

Ashland, Oregon

martie 1998

