

# CUPRINS

<b>PREFAȚĂ</b>	<b>7</b>
<b>Capitolul 1 SĂNĂTATEA ESTE ÎN TOTALITATE ÎN CAPUL TĂU</b>	<b>9</b>
<b>Capitolul 2 ANXIETATEA – VIITORUL ÎN EXCES</b>	<b>18</b>
<b>Capitolul 3 DEPRESIA – TRECUTUL ÎN EXCES</b>	<b>29</b>
<b>Capitolul 4 STRESUL – PREZENTUL ÎN EXCES</b>	<b>45</b>
<b>Capitolul 5 TRAUME PSIHICE</b>	<b>56</b>
<b>Capitolul 6 ÎNROBIT DE DEPENDENȚE</b>	<b>67</b>
<b>Capitolul 7 SENTIMENTUL DE VINOVĂȚIE</b>	<b>79</b>
<b>Capitolul 8 MONSTRUL DIN NOI</b>	<b>84</b>
<b>Capitolul 9 SFATURI DE LA CREATOR</b>	<b>90</b>
<b>Capitolul 10 PUTEREA SPERANȚEI</b>	<b>103</b>

## Capitolul 1

# SĂNĂTATEA ESTE ÎN TOTALITATE ÎN CAPUL TĂU

**D**upă o zi agitată la serviciu, plină cu multe probleme de rezolvat, numeroase e-mailuri și apeluri telefonice la care trebuie să răspundă, Paul voia să meargă acasă, să mănânce ceva, să se relaxeze pe canapea și să se uite la televizor, indiferent ce program ar fi fost. Cu toate acestea, traficul aglomerat a făcut ca minutele petrecute de obicei în mașină să devină ore. Era întuneric atunci când a ajuns acasă. Intrând în casă, și-a scos imediat pantofii, și-a aruncat servieta într-un colț, și-a salutat în fugă soția și i-a zărit în grabă pe copii, care se jucau pe covor. După un duș cald, s-a îmbrăcat comod și s-a așezat la masă.

– Este ceva de mâncare? a întrebat el pe un ton sec.

– Mama ta a sunat acum ceva vreme. Se plângea că sunt câteva luni de când nu ai mai vizitat-o.

– Știe că nu am timp de așa ceva. Am multe alte lucruri de făcut decât să merg să o văd. Facturi de plătit. Probleme de rezolvat. Și o șefă nouă care nu mă lasă în pace. Ce femeie imposibilă! Am impresia că se teme să nu dea faliment compania. Este foarte greu să lucrezi cu ea. Mă scoate din sărite!

– Doar despre așa ceva vorbești în ultimul timp: probleme, facturi și șefa ta. Ai observat măcar că cei mici, copiii tăi, se află în living? Toată după-amiaza Mark m-a întrebat când vii.

## PUTEREA SPERANȚEI

– Este și astăzi la fel, exact ca în fiecare zi? Alte reproșuri și nemulțumiri! Nu sunt hărțuit destul la serviciu, mă mai hărțuiești și tu acasă! Crezi că e ușor să întrețin o familie doar din salariul meu?

Aceste ultime cuvinte au lovit-o pe Silvia acolo unde o durea. Nu era corect. Ea își lăsase serviciul din motive de sănătate și el știa asta. Deși era o binecuvântare să petreacă mai mult timp cu copiii, ajunsese de nesuportat să audă zi după zi ironiile soțului care îi aduceau mereu aminte de lucrul acesta.

– Copiii noștri cresc și aproape că nu își cunosc tatăl. Ca să nu mai vorbesc de starea în care se află căsnicia noastră!

– Chiar nu poți să mă lași liniștit? Sunt obosit, mă doare capul și nu am chef de conversația asta acum.

Chiar în acel moment, fetița de numai șase ani a lui Paul i-a înmânat tatălui ei un plic.

– Nu acum, dragă! Nu vezi că eu și mama ta vorbim? a respins-o Paul.

A îndesat neglijent hârtia în buzunar fără să o bage deloc în seamă pe micuță, care s-a îndepărtat tăcută și cu ochii în lacrimi.

– Chiar ești atât de nechibzuit? Nu vezi ce îi faci familiei tale?

– Mi-ajunge! Mă duc în dormitor. Mi-a pierit pofta de mâncare.

Paul simțea că pierde controlul asupra lumii lui. Omul care altădată era sigur pe el și echilibrat acum nu mai era în stare să-și administreze propria viață. Gândurile negative au preluat controlul asupra minții lui. Creierul îi era agitat și amintiri nefericite făceau ca totul să pară și mai rău. Corpul îi era într-o stare de oboseală excesivă din cauza lipsei de exercițiu fizic. Stresanta lui șefă îi cerea mereu rapoarte. Tot ce voia acum era să se odihnească și să doarmă – și poate să nu se mai trezească niciodată.

Când s-a întors pe o parte, a simțit ceva în buzunar. A găsit acolo un bilețel mâzgălit cu un creion colorat și a simțit o durere puternică în stomac citind pe el cuvintele: „Tati, te iubesc!”

### **Gaura neagră**

Te-ai simțit vreodată ca Paul, împotmolit în angajamente și incapabil să faci față atât de multor lucruri în același timp? Ai simțit vreodată

**JULIÁN MELGOSA** este licențiat în psihologie la Universitatea din Madrid, Spania, și, de asemenea, are un doctorat în psihologia educației, obținut la Universitatea Andrews. Membru al Societății Britanice de Psihologie, el a fost profesor universitar și este autor a numeroase articole și cărți în domeniul sănătății emoționale. Născut în Spania, locuiește în prezent în Statele Unite.

**MICHELSON BORGES** este jurnalist, licențiat al Universității Federale din Santa Catarina, Brazilia, și, de asemenea, are un master în teologie la Universitatea Adventistă din Brazilia. Este redactor la revista *Vida e Saúde* (Viață și Sănătate). Ca prezentator de seminare, el și-a împărtășit cunoștințele în diferite locuri din Brazilia și din alte țări și este autorul mai multor cărți pe diferite teme, precum: media, știință și religie.

**D**eși majoritatea oamenilor acceptă că exercițiul fizic și o alimentație echilibrată ne ajută să ne simțim bine și ne îmbunătățesc sănătatea, ce ar trebui să facem atunci când boala nu este localizată într-o parte specifică a corpului?

- Te-ai simțit vreodată zdrobit de numeroasele solicitări și angajamente?
- Te-ai descoperit vreodată incapabil să rezolvi tot ce aveai pe agenda de lucru?
- Te-ai confruntat vreodată cu sentimentul de vinovăție în lupta împotriva unei dependențe?
- Ai simțit vreodată îndemnul interior de a „arunca prosopul în ring” ca să abandonezi lupta și să fugi pe o insulă pustie?

**Nu ești singurul!**

Chiar în această clipă, milioane de oameni suferă de efectele anxietății, ale stresului și ale depresiei. Dacă aceasta este și lupta ta – sau dacă știi că cineva cunoscut se confruntă cu această provocare – schimbarea este posibilă! Nu trebuie să rămâi blocat în durere!

*Puterea Speranței* te va învăța cum să ai o viață reușită și plină de sens. Descoperă răspunsurile care te vor conduce pe o cale a păcii, a restaurării și a vindecării. Descoperă puterea speranței!