

LBRIS

We know  
books

VERONICA I. COSTACHE

# RENAȘTEREA



EDITURA  
**CREATOR**  
BRAȘOV 2023

## CUPRINS

Renașterea	· 5
Notă	· 7
Introducere	· 13
Confirmarea	· 25
Înainte și după	· 35
Planul călătoriei	· 63
Frica de necunoscut	· 79
Călătoria	· 99
Renașterea	· 127
Body signals	· 147
Oportunități	· 177

## RENAȘTEREA

*În fiecare dimineață când mă trezesc, înainte ca toate gândurile cotidiene să îmi invadeze mintea, îmi setez ritmul zilei.*

*Zâmbesc, deschid ochii și îi mulțumesc Universului pentru că exist. Apoi, în timp ce-mi pun picioarele pe podea, mulțumesc cu toată recunoștința pentru ziua ce tocmai începe și, înainte să ajung să o descopăr, dansez.*

*Fac asta cu întreaga mea ființă: minte, trup și suflet. Mă avânt cu putere printre visuri și le împletesc cu realitatea mea.*

## NOTĂ

***Reflectează, înțelege, eliberează și strălucește,  
cititorule drag!***

În paginile pe care urmează să le citești, am pus gândurile și acțiunile mele, pentru a-mi reaminti cât de prețioasă și glorioasă este viața, precum și cât de fragilă este granița dintre bine și mai puțin bine, dintre agonie și extaz. Fac asta cu intenția de a le folosi drept inspirație și motivație ori de câte ori voi avea de trecut un anumit obstacol în timpul călătoriei mele prin lume, oricât de important sau neînsemnat ar fi el. Și, dacă la rândul lor, alte suflete minunate se vor regăsi în trăirile mele, iar acest lucru le va oferi motivația necesară sau acel imbold de a merge mai departe cu speranță și iubire în suflet, știind că alții înaintea lor au făcut-o deja cu succes, nu pot decât

să fiu recunoscătoare. Acesta este efectul de vindecare pe care poveștile adevărate le au asupra noastră. Deși suntem unici și reacționăm diferit la stimulii interiori și exteriori, cu siguranță fiecare dintre noi are nevoie de modele sau mentori, doar pentru a ne aduce aminte că stă în puterea și voința noastră să facem lucruri extraordinare, în ciuda faptului că, uneori, avem impresia că nu suntem capabili să ne vindecăm, să ne eliberăm de tot ceea ce ne doare și să ne oferim toată libertatea pe care ne-o dorim implementată în viața noastră.

După aflarea diagnosticului de cancer la sân, am știu că sunt binecuvântată, că mi se dă o nouă șansă la viață și că doar apreciind ceea ce am și ceea ce sunt voi reuși să-mi trăiesc viața în cel mai frumos mod cu putință.

Aceste rânduri sunt pentru mine și pentru cei care poate nu s-au gândit până acum cât de benefică este descoperirea de sine și cât de reconfortant este să descopere esența ființei lor și să-și dedice timpul și dragostea necesară pentru împlinirea menirii lor în acest spațiu, AICI și ACUM.

Când îți deschizi inima, lași loc pentru noi orizonturi. Îți recâștigi dreptul la demnitate, iubire și respect, însă pentru asta ai nevoie de curaj. Extrem de mult curaj, care înseamnă, printre altele, vulnerabilitate, pentru că asta presupune să te expui așa cum ești în

totalitate, fără a te simți vinovat sau rușinat. Atunci când te schimbi în mai bine, realizezi că toate aceste sentimente sunt nefondate și ireale. Ele există doar în imaginația ta, iar odată depășite, poți fi tu cu adevărat.

Nu mi-a fost ușor încă de la început să-mi accept vulnerabilitatea sau să-mi deschid sufletul în fața tuturor, fie ei cunoscuți sau necunoscuți. Inițial, mi-am văzut boala ca pe ceva rușinos, venit să mă pedepsească. Mă învinovățeam că n-am făcut un anumit lucru, că nu am făcut un altul, că poate, dacă aș fi ascultat mai mult de semnele pe care parcă corpul și mintea încercau de ceva timp să mi le arate. Și mult timp am avut în minte gânduri care spuneau ceva de genul: poate... dar dacă...

### Hei, STOP!

*Hm, e cam multă agitație în corpul meu, mi-am zis într-o bună zi, admirându-mi chelia care strălucea în razele jucăușe ale soarelui. Și atunci mi-am adus aminte de copilărie, de *Dacă și cu Parcă se plimbau în barcă/Dacă Parcă nu era, Dacă nu se scufunda!**

Așa că i-am alungat și eu din gândurile mele și am început să-mi îndrept atenția către CUM să nu las să se scufunde barca dată pentru a cutreiera și explora necunoscutul, pentru a-mi deschide și cunoaște

acele noi perspective, pe care eram sigură că viața le pregătise pentru mine.

Și, pentru că mi-am iubit mult puful acela alb și fermecător rămas după pierderea buclilor mele, ca o chintesență a experienței mele, și pentru că mi-am îndreptat atenția către bucuria călătoriei, am descoperit, evident, în timp ce-mi plimbam degetele pe scalpul fin și moale sau, cum s-ar zice, pe propria-mi piele, ceea ce Brené Brown spunea despre vulnerabilitate:

***„Vulnerabilitatea este locul unde se naște inovația, creativitatea și schimbarea!”***

Și am simțit cum bucuria inovației, a creativității și a schimbării învăluie fiecare celulă a mea, înlocuind rușinea și vina.

**Reflectează, înțelege, eliberează și strălucește este *mantra* mea.**

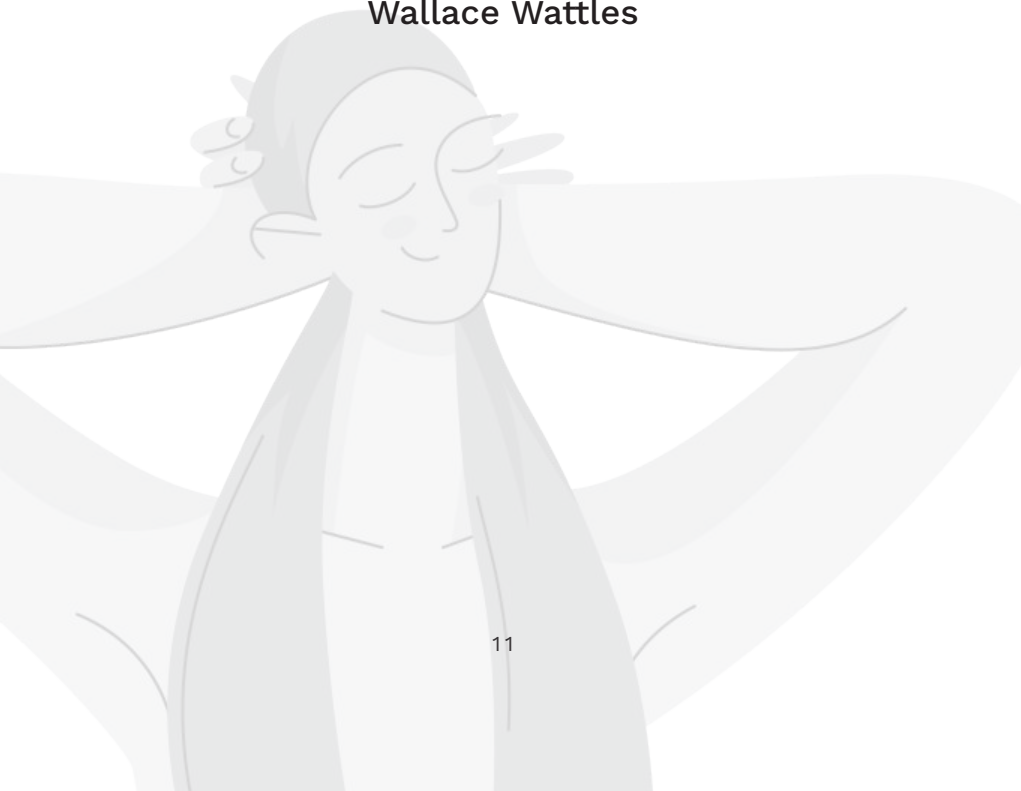
Deoarece viața este cel mai prețios dar. Un diamant pe care trebuie să îl șlefuiți constant pentru a ne asigura că strălucește permanent.

Pentru a nu uita ca, în orice situație, să-mi păstrez curajul, speranța și, mai ales, să nu uit să TRĂIESC!

*Cu iubire și înțelegere,*  
**Veronica I. Costache**

*„Când privești înfățișarea bolii, ea va produce  
forma bolii în mintea ta și, în cele din urmă,  
și în corpul tău, dar asta doar până când  
vei îmbrățișa gândul adevărului, anume acela  
că nu există boală; este doar o aparență,  
iar realitatea este sănătatea.”*

**Wallace Wattles**





## INTRODUCERE

Știi sentimentul ăla când te trec toate emoțiile și stările pământului? Când treci de la starea de căldură arzătoare cu obraji roșii ca para focului la starea de frig, cu sângele parcă înghețat în vene și, după ce și aceasta se risipește, senzația că întreg cerul tocmai și-a găsit culcuș deasupra creștetului tău? Eu le-am simțit pe toate pe pielea mea, însă eram conștientă că, după toate aceste senzații și sentimente contradictorii, se va așterne o liniște completă. E adevărat, aceea dinaintea furtunii, dar este în egală măsură o liniște simplă și caldă, creatoare și constructivă. Tot ceea ce trebuie să faci este să o asculți și să o înțelegi. Te va ajuta fantastic de mult să treci cu bine de furtună.

De o astfel de liniște am fost cuprinsă eu în minunata primăvară a anului 2020.

Acea primăvară care a însemnat începutul pandemiei de Covid-19, când toată lumea era preocupată și îngrijorată de coronavirus. De cum va face față acestuia, dacă să creadă că este real sau nu și cum va supraviețui în noile condiții impuse de guvernele țărilor de pe întreg mapamondul și de Organizația Mondială a Sănătății.

Pe fondul acestor noi necunoscute și incertitudini globale, viața mi-a fost bulversată de noile știri personale, care mi-au schimbat în totalitate direcția, rearanjând busola vieții.

Cum am supraviețuit Covid-ului? M-am concentrat pe a mă descoperi, reseta, reinventa și pe a-mi trăi prezentul în echilibru, astfel încât să ajung să îmi vindec atât corpul, cât și mintea.

Sau, mai concret... am tratat un cancer. Și totul s-a petrecut pe repede înainte, într-o perioadă destul de scurtă ca să reacționez și suficient de lungă ca să acționez.

## **Totul are o rezolvare**

Ne naștem *setați* să iubim: pe noi înșine și tot ceea ce ne înconjoară, dar pierdem din intensitatea iubirii o dată ce devenim adulți. Suntem de mici îndemnați să petrecem timp de calitate în compania

unor lucruri care ne aduc bucurie, dar uităm să facem asta în momentul în care creștem. Suntem curioși și dornici să ne descoperim și cunoaștem corpul încă de la cele mai fragede vârste, dar îl dăm uitării odată ce ne maturizăm. Ne lăsăm imaginația să zboare și ne creăm propria lume încă din momentul în care începem să mergem sau să vorbim și o cenzurăm sau alungăm de cum pășim în adolescență. Ne aruncăm în vârtoarea vieții, construindu-ne, de cele mai multe ori, o lume pe baza convingerilor adunate în timpul perioadei noastre de inocență și încercăm din răspuțeri să-i satisfacem pe cei din jurul nostru, uitând să ne trăim prezentul, să-l înțelegem și să-l consumăm.

Trăim din inerție, fără să apreciem și să fim recunoscători pentru ceea ce ne aduce momentul. Ne avântăm în viață ghidați de trăirile, oamenii și situațiile care ne-au marcat trecutul, acela construit de la primele secunde ale concepției noastre sau transmis de către strămoșii noștri. Și, de cele mai multe ori, nici măcar nu realizăm că viitorul pe care-l creăm zi de zi, trăindu-ne prezentul defectuos, nu este al nostru. Simțim că ceva nu merge așa cum ne-am dori, că în cea mai mare parte a timpului nu ne regăsim în atitudinile și acțiunile întreprinse. Și dăm vina pe neșansă, pe circumstanțe, pe lipsa de noroc, de bani, de

părinți sau prieteni care să ne îndrume. Sau pur și simplu realizăm că ne aflăm într-un impas, dar nu știm cum să ieșim din el, nu întrevădem calea de a găsi o soluție viabilă, care să aducă starea de bine și mulțumire mult dorită.

Ce nu realizăm în momentul acela este că totul are o rezolvare, dacă ne permitem să o căutăm, descoperi, înțelege și accepta. Că suntem construiți să ne creăm viața așa cum ne-o dorim, că suntem capabili să aducem bucurie în mintea și sufletul nostru, exact așa cum o făceam pe când eram copii, când nu exista nu pot sau nu cred că pot, iar atunci când nu reușim singuri, există întotdeauna alternativa de a cere ajutor. Exact așa cum o făceam atunci când eram mici. Pentru că, nu-i așa, doar cine nu cere nu primește!

## Ajutorul

În această perioadă scurtă și lungă în egală măsură, pentru a înțelege și dobândi ce n-am îndrăznit să descopăr timp de ani buni, dar și pentru a realiza cât de fragili și vulnerabili suntem dacă nu găsim calea potrivită să facem față provocărilor, am avut timpul și circumstanțele necesare pentru a le cere Universului și lui Dumnezeu ghidare. Și

am primit-o prin prietenii dragi din jurul meu, prin oamenii noi întâlniți într-un timp în care distanțarea era cuvântul cheie și lumea se închidea în case și în sine.

Și, în special, am primit-o de la mine, din interiorul meu, printr-o introspecție a sinelui, mergând acolo unde sălășluiește bunătatea, puterea, credința în atragerea pozitivității pentru mine și cei din jurul meu, binecuvântarea celor două entități pe care am învățat să le îmbrățișez cu aceeași intensitate și dragoste. Dar asta s-a întâmplat numai după ce întâi am redescoperit bucuria momentelor petrecute cu mine însămi și am reînvățat să mă descopăr pe mine, să-mi identific trăirile, fricile și limitările, să le înțeleg ca mai apoi să am capacitatea să conversez cu ceea ce le-a declanșat. Exact așa cum făceam când eram mici și lipsiți de griji inutile, când eram detașați de întrebări nefolositoare și gândurile noastre erau senine și încărcate de frumos.

O provocare cum este cea adusă de diagnosticarea cu cancer sau altă boală gravă considerată incurabilă poate să aducă nefericire și durere sau, din contră, fericire și alinare în viața celui care este supus unor astfel de încercări.

Știu, sună neverosimil ca o situație critică cum este o boală atât de grea să aducă fericire și alinare în viața unei persoane, dar mie asta mi-a adus. **Asta am vrut să-mi aducă**, pentru că am înțeles că totul depinde de noi și doar de noi cum vrem să tratăm o situație. Dacă ne lamentăm și lăsăm frica să pună stăpânire pe mintea și corpul nostru, lăsăm cale liberă acesteia să atragă noi deznădejdi și boli. În schimb, dacă ne concentrăm pe a descoperi calea calmă de rezolvare prin transformarea gândurilor negative în gânduri pozitive, vindecarea este certă, grăbită și irevocabilă. Sau, după cum spunea Wallace Wattles:

*„Să gândești sănătate atunci când ești înconjurat de aparența bolii sau să gândești bogăție atunci când în jurul tău este aparența sărăciei cere multă putere; dar cel care dobândește această putere devine un MAESTRU. Poate învinge soarta și poate avea ceea ce își dorește.”*

Un maestru al propriei resetări, al desăvârșirii menirii în această viață, un maestru în cunoașterea de sine, în înțelegerea, priceperea, sesizarea mecanismelor care ne guvernează, ghidează sau deturnează acțiunile și deciziile pe care le facem zi de zi.

Și da, a lăsa mintea să creeze o realitate plină de iubire de sine, de echilibru, calm și armonie, benefică vindecării și începerii unui nou capitol, de fapt, a celui mai bun capitol din viață noastră, cere multă putere și încredere în forțele personale. Mult mai greu de pus în practică decât a lăsa să deruleze scenarii învăluite în teamă și conduse de frica pe care o boală sau o situație delicată ne-o produce, dar mult mai recompensatoare și eficiente.

Când am ales să nu mă consider bolnavă, iar cancerul să nu-l văd ca pe o boală, ci ca pe ceva revelator, am simțit, intuitiv, că pot învinge orice și pot avea tot ceea ce-mi doresc. Iar când am descoperit ceea ce-mi doream, când m-am redescoperit, întreaga mea ființă s-a resetat. Întregul meu set de valori a intrat într-un proces de analiză, pierire și redefinire pe care l-am întreprins în mod conștient, așa cum nu o mai făcusem niciodată.

Și de ce s-o fi făcut înainte, când, deși erau chestiuni evidente care mă nemulțumeau, nu consideram că ar trebui să le acord atenție și eram convinsă că vor dispărea sau rezolva de la sine mai devreme sau mai târziu. Dar, nu, nimic nu se întâmplă de la sine dacă nu are parte de un *boost*, de un impuls care să genereze schimbarea, de o acțiune care să identifice trăirile, convingerile și barierele

instalate de acestea și asta deoarece convingerile se dovedesc de cele mai multe ori a fi exact cele care ne țin pe loc sau chiar ne trag înapoi, opunându-se progresului nostru. Indiferent de mediul în care am fost creșcuți și în care ne-am dezvoltat, indiferent de vârsta pe care o avem, suntem presați de limitări negative de care nu suntem conștienți și care, fără să realizăm, ne croiesc drumul în viață.

Copii fiind, suntem educați de părinți și preluăm de la aceștia temerile și credințele lor: „nu te urca în copac (sau orice alt loc care lor li se părea periculos) că o să cazi”. Și, de cele mai multe ori, venea și cireașa de pe tort „vezi, ți-am spus că o să cazi”, pentru că, înainte să pornim să ne urcăm/ facem acel lucru, mintea ne-a fost deja setată pe un singur gând și anume acela că o să cădem. Totodată, experiențele pe care le trăim ne creează un model la care vom reveni și care vor naște reacții ori de câte ori ne reîntâlnim cu o situație similară. Și știm deja că atunci când, de exemplu, am fost mușcați de un câine, vom trăi constant cu această frică și cu convingerea că ori de câte ori vom vedea un câine acesta ne va mușca.

Conform specialiștilor, gândurile și emoțiile noi convingeri acumulate în urma experiențelor și emoțiilor puternice din viața noastră pun în miș-



care roțițele sistemului limbic, hipotalamusului, amigdalei și a cortexului, lăsând urme asupra acestora. Aceste emoții pot fi scoase cu ușurință la suprafață de evenimentele din lumea exterioară, fie că sunt ale noastre (adică le trăim pe propria piele), fie că au fost trăite de strămoșii noștri, fie că le trăiesc cei din jurul nostru, iar nouă ne este declanșat subconștientul, pentru că situațiile sunt asemănătoare celor experimentate și întipărite în celulele noastre.

Ajunși la vârsta maturității, toate aceste convingeri și credințe limitative le „adaptăm” situațiilor timpului în care trăim. Astfel, temerea pe care o aveam copii fiind, cum că vom cădea dacă vom face un lucru diferit, se poate răsfrânge asupra deciziilor pe care dorim să le luăm în viața de zi cu zi, fie ea personală sau profesională. Căderea, ca urmare a acțiunii întreprinse, poate fi considerată un eșec pe care-l putem experimenta dacă vrem să participăm la un concurs, să ne cumpărăm o casă, să aplicăm la job-ul mult visat, să ne schimbăm stilul de viață, să modificăm ceva ce nu ne mai mulțumește. Și, pentru că gândul negativ este mai puternic decât dorința noastră, când „cădem” ne lamentăm cu „ți-am spus eu” venit la pachet din mintea subconștientă cu proiectarea eșecului.

Tatăl unuia dintre prietenii mei a dezvoltat o temere conform căreia va muri din cauza unei cretințe limitative, trecând prin stările de anxietate și panică pe care corpul a încercat să le anihileze, dispersându-le la diferite organe, care să tragă semnalul de alarmă. El își dorise foarte mult să ajungă la muntele Athos, deși i se părea ceva imposibil de realizat, fiind un om care toată viața a muncit, fără a-și satisface nevoile personale, fără a-și lua răgazul de a se bucura de momentele de relaxare ale prezentului. Deci, dorința exista, dar și îndoiala cum că așa ceva se va putea îndeplini. *Dacă se întâmplă un miracol și voi ajunge să văd muntele Athos, pot să mor liniștit.* Și miracolul s-a întâmplat când copiii i-au făcut cadou o excursie la muntele Athos. A fost excursia vieții lui, un miracol care i-a adus bucurie în suflet și poftă mare de viață. Dar acestea au pălit în momentul când, odată întors acasă, a constatat că... nu vrea să moară. Considerând că a încălcat o promisiune făcută sieși sau Divinului, scoasă la iveală de mintea subconștientă ca *trigger* al experiențelor anterioare, corpul a reacționat, conducându-l la o boală pe care a vindecat-o prin înțelegerea și tratarea cauzei care a declanșat totul.

Zâmbește!

Înțelege!

Iubește!

Și, mai presus de toate,

Trăiește!