

# INTRODUCERE

## Patru revelații

**A**proape întreaga mea viață am trăit într-o închisoare, și nici Amăcar nu am știut acest lucru. Când mă gândesc la fetița care am fost cândva și la femeia care am ajuns astăzi, îmi vine să cred că au fost persoane complet diferite. Am avut nevoie de foarte mulți ani, de multă durere și de patru revelații pentru a săvârși călătoria de la adolescența confuză și nefericită care am fost la femeia mulțumită și plină de încredere în sine care am ajuns la ora actuală, capabilă să își controleze emoțiile și destinul personal.

Astăzi sunt consultantă și mentor pentru îndeplinirea scopurilor personale, după cum îmi place să îmi definesc singură meseria. Altfel spus, îi inspir pe indivizi, pe sportivii profesioniști și pe membrii organizațiilor să se conecteze la ceea ce îi pasionează, să își stabilească obiective și să își atingă potențialul maxim. Fac acest lucru de 25 de ani, iar revelațiile pe care le-am avut și talentele pe care le-am dobândit mi-au permis să ajut sute de oameni să își creeze singuri viața pe care doresc să o trăiască. Nu am fost însă întotdeauna la fel de entuziastă, de optimistă și de împăcată cu mine însămi. În adolescență și în primii ani ai tinereții mele, am trăit într-o închisoare a negativității, fără să am habar că secretul ieșirii din ea constă în strunirea puterii emoțiilor mele și în folosirea acestora pentru a-mi crea viața pe care mi-o doresc.

De-a lungul timpului, am descoperit că oricât de copleșitoare pot părea uneori emoțiile, noi avem puterea de a le controla, la fel cum avem potențialul de a ne crea propriul destin personal. Am înțeles cu această ocazie că noi avem capacitatea

de a ne schimba destinul personal, că avem acces la un fel de panou plin cu butoane ce controlează diferite perechi de emoții opuse, cum ar fi fericirea și tristețea. Mai mult decât atât, avem capacitatea de a ne folosi de aceste pârghii așa cum dorim, creând sau amplificând sentimentele pozitive și respectiv reducând la minim volumul emoțiilor negative distructive. La fel ca atâția alții, și eu am început prin a fi convinsă că emoțiile mele erau controlate de ceilalți oameni și de situațiile exterioare. La acea vreme nu îmi descoperisem încă puterea personală și nu învățasem încă cum să mă folosesc de ea.

### **Prima revelație: nimeni nu poate ieși din închisoarea în care se află dacă nu realizează că este închis în ea**

În adolescență am fost o fată tristă, singuratică și nesigură. Fără să îmi dau seama, eram prizonieră în închisoarea propriilor mele emoții întunecate, și la fel ca atâția alți oameni, am început să beau, pentru că alcoolul mă făcea să mă simt temporar mai bine. Pentru câteva ore, băutura mă făcea să uit de durerea mea, să capăt încredere în mine însămi și să experimentez starea de fericire. De bună seamă, a doua zi sentimentele mele negative reveneau în forță, iar eu descopeream că încrederea în sine pe care o simțisem cu o zi înainte fusese efemeră și dispăruse. Mă simțeam rănită sufletește și nu aveam habar ce puteam face pentru a găsi o soluție mai de durată pentru problema mea.

Timp de mai mulți ani la rând, m-am simțit furioasă și deprimată pentru că în viața mea nu apărea nimeni care să îmi rezolve problemele în locul meu. Eram prea imatură ca să îmi asum responsabilitatea pentru propriile mele alegeri și dădeam vina pe toată lumea pentru problemele cu care mă confruntam și pentru sentimentele mele negative. Cu cât așteptam mai mult să apară un prinț pe un cal alb care să mă salveze, cu

atât mai imposibil de controlat devenea viața mea, cu atât mai înspăimântată și mai frustrată mă simțeam și cu atât mai rău îmi mergea. În acei ani îmi petreceam cea mai mare parte a zilei simțindu-mă groaznic, fără să am nicio idee că aveam puterea de a-mi schimba sentimentele, și implicit viața.

Am ajuns pe fundul căldării într-o zi când aveam 17 ani. Timp de aproape trei ani fusesem curtată de Dave, un jucător foarte popular de fotbal de la liceul la care mergeam. Când m-a invitat să ieșim împreună pentru prima oară am fost șocată, dar și fericită. Nu-mi puteam imagina de ce dorea să fie împreună cu mine, întrucât la acea vreme ștacheta prețuirii mele de sine era foarte coborâtă. Dave m-a tratat cu căldură și cu afecțiune, și în scurt timp m-a întrebat dacă doream să fiu prietena lui.

Faptul că mă iubea m-a ajutat să simt o oarecare speranță că într-o bună zi durerea continuă pe care o simțeam va fi înlocuită cu o fericire permanentă și cu o stare de bunăstare fără sfârșit. În ziua de care vorbesc, Dave m-a anunțat însă că dorea „o pauză” și că se vedea deja cu o altă fată.

Aveam deja o părere foarte proastă despre mine (de altfel, dacă stau să mă gândesc, bănuiesc că exact acesta a fost motivul pentru care Dave s-a despărțit atunci de mine), iar acum mi se părea că viața nu merită să fie trăită. Eram absolut convinsă că nu voi mai râde, nu voi mai zâmbi și nu voi mai fi fericită niciodată. La acea vreme credeam, la fel ca atâția oameni, că fericirea este o stare în care intrăm în mod magic atunci când ni se întâmplă ceva bun. Nici prin cap nu-mi trecea că noi ne creăm singuri starea de fericire și că puteam fi mulțumită inclusiv atunci când treceam prin dificultăți.

Anii au trecut, iar eu m-am întâlnit cu destui bărbați. Am avut câteva relații pe termen lung, dar niciuna nu mi-a oferit sentimentul de siguranță și de liniște pe care îl căutam. Aveam nevoie de asigurări continue de la iubiții mei și mă întrebam obsesiv dacă nu cumva mă înșelau cu alte fete. În cele din

urmă, toate relațiile mele s-au încheiat mizerabil, oricât de promițătoare au părut la început, din cauza propriei mele insecurități.

Dat fiind că nu am reușit să îmi găsesc fericirea și pacea în sfera relațiilor de cuplu, am încercat să le obțin lucrând foarte mult și făcând o grămadă de bani. Încă din adolescență mi-a plăcut să lucrez cu normă parțială și să am bani pentru a-mi putea satisface toate mofturile, cum ar fi cumpărarea unei perechi de blugi la modă cu 50 de dolari. Cu cât aveam mai mulți bani de cheltuit, cu atât mai bine mă simțeam în pielea mea. Când am terminat liceul, aveam o slujbă la o companie de computere, la care mă ocupam de vânzări. Faptul că purtam un taior de afaceri și le puteam vorbi clienților mei despre superioritatea produselor companiei, influențându-le astfel deciziile, îmi oferea o satisfacție interioară reală. Și totul pentru un salariu consistent!

Din păcate, nu am știut să mă bucur nici de această slujbă. Mă simțeam tot timpul frustrată, fiind convinsă că managementul companiei era prost și că lucrurile ar fi putut merge mult mai bine dacă activitatea ar fi fost mai bine organizată. Pe scurt, mă simțeam nefericită și, ca de obicei, dădeam vina pe *ceilalți*. Am urmat un program de îmbunătățire a performanțelor angajaților, dar nu m-am ales cu nimic de pe urma lui, întrucât nu-mi puteam imagina cum ar fi putut fi generate dificultățile cu care mă confruntam la serviciu *de mine*. Am trecut de la un departament la altul, căutând noi colegi și noi sarcini mai bune, dar nimeni și nimic nu îmi putea vindeca propria atitudine și propria nefericire.

Ca de obicei, proiectam soluția la probleme mele în exteriorul meu. Eram convinsă că dacă aș putea obține o slujbă ideală, un iubit perfect și alte circumstanțe exterioare desăvârșite, nu ar mai fi trebuit să sufăr de nesiguranță, de mânie, de gelozie și de tristețe. Nu îmi dădeam seama că oriunde mă duceam,