

*Frica te umilește,
îți ia din demnitate, constrânge, te manipulează,
te paralizează,
îți ține mintea captivă și inima cioburi.*

*„Tu nu ai răbdare. Nu te lași până nu distrugi tot.
Ce construiești ziua, risipești seara.”*

Exersați răbdarea. Asumați-vă ce simțiți. Și învățați să așteptați.



*În viață, de multe ori, e ca la box, când primești o lovitură extrem de puternică și care te pune la pământ, esențial e ca în acele secunde cât numără arbitrul să te ridici. E aproape seismică întâlnirea cu adevărul, după ce ai trăit în minciună, dar fiecare dintre noi ajunge la un moment dat în ring cu adevărul și la un soi de faliment personal. Și, în acele secunde în care numără arbitrul, vei ști exact dacă te costă prea mult suflet, prea multă viață, dacă mai vrei ceva din lucrurile false pentru care ai luptat. **Frica ucide.** Întâi îți mărunțește mintea, apoi inima și, în final, îți ia bucuria de a trăi. Fără frică descoperi viața, libertatea, adevărul, dar mai ales iubirea.*

Uneori, arbitrul ajunge cu numărătoarea aproape de final și ești încă jos. Oricât ar dura, esențial e să te ridici. Iar deasupra e numai Dumnezeu.

Aceasta nu este o carte motivațională și nici nu cred că poate avea beneficii terapeutice. Aceasta este o corespondență haotică dintr-un ring de box, scrisă în 4 zile și nopți. Încă se numără aici.

Cartea asta vorbește despre ce ne macină, ce ne dă aer, ce ne irosește mintea și multe nopți, despre ce goluri cărăm cu noi din copilărie, despre ce nu avem curaj să ne spunem și cât ne costă că ne mințim că nu vedem ce ne doare cu adevărat.

Sursa neputințelor și nefericirilor noastre vine de multe ori din incapacitatea noastră de a accepta adevărul, de a ne bucura de prezent, de a înfuleca fiecare mică bucurie ca pe o înghețată la cornet proaspătă.

Depresiile, anxietatea, eșecul, căderile sunt precum o shaorma amestecată cu înghețată. Ai vrea zi de zi să mănânci așa ceva?

După un declin nu mai ești același

*înveți să lupți chiar și atunci când nu mai e război,
înveți să te aperi chiar și atunci când nu mai e pericol
și înveți să aștepti răspunsuri chiar și atunci când
ceilalți au impresia că nu mai există întrebări*

Răni lasă și gimnastica, și baletul. Ați văzut cum arată picioarele unei gimnaste sau ale unei balerine după antrenamente? E durere multă în performanță și în frumusețea sportului sau a dansului. Pentru un sportiv, o accidentare poate ucide un vis sau întreaga carieră. Te gândești de multe ori de câtă putere e nevoie să treci peste un moment în care, dintr-o neatenție, viața ți se schimbă cu totul. Sau de câtă forță e nevoie să revii după o accidentare gravă.

De fiecare dată când ceva ne lovește puternic, să ne gândim la cei care o viață s-au antrenat și o mișcare neatență le omoară visul. De fapt, nimic nu te antrenează pentru asta. În viață, în eșec, află dacă ai sau nu mentalitate de învingător. Nu în succes. Să te ridici e mai complicat și mai valoros decât drumul spre orice succes.