

CUPRINS

Nota autorului	6
Introducere	7
Partea I	Noua poveste a omului17
Capitolul 1	Ruperea vrăjii lui Darwin23
Capitolul 2	Suntem creați cu intenție67
Capitolul 3	Creierul din inimă.....101
Capitolul 4	Noua poveste a omului131
Partea a II-a	Trezirea noii povești a omului169
Capitolul 5	Suntem „cablați“ pentru conexiune ...171
Capitolul 6	Suntem „cablați“ pentru viață lungă...219
Capitolul 7	Suntem „cablați“ pentru destin287
Capitolul 8	De aici, încotro mergem?.....337
Resurse	357
Mulțumiri	359
Despre autor	365

INTRODUCERE



Originea noastră: De ce are importanță

De când primii noștri strămoși au privit cu venerație stelele îndepărtate de pe cer într-o noapte fără lună, o singură întrebare a fost pusă de nenumărate ori de către nenumărați oameni care au avut în comun aceeași experiență de-a lungul epocilor. Întrebarea pe care au pus-o indică exact esența fiecărei provocări, oricât de mică sau de mare ar fi, ce ne va testa vreodată în viață. Ea se află în centrul fiecărei alegeri cu care ne vom confrunta vreodată și formează temelia fiecărei decizii pe care o vom lua vreodată. Întrebarea aflată la baza tuturor întrebărilor puse în cei aproximativ 200 000 de ani estimați de când suntem pe pământ este „Cine suntem noi?”.

În privința celui mai mare paradox din viața noastră, după 5 000 de ani de istorie consemnată și realizări tehnologice ce uimesc imaginația, încă nu avem un răspuns fără echivoc la această întrebare elementară.

Cheia 1: În prezența celor mai mari progrese tehnologice din lumea modernă, știința încă nu poate răspunde la întrebarea fundamentală a existenței noastre: „Cine suntem?”

DE CE CONTEAZĂ ORIGINEA NOASTRĂ

Modul în care răspundem la întrebarea „Cum am ajuns să fim așa cum suntem?” influențează profund esența fiecărui moment din viața noastră. El ne formează ochii percepției – *filtrele* – prin care îi privim pe ceilalți oameni, lumea din jur și, cel mai important, pe noi înșine. De exemplu, atunci când ne considerăm separați de corp, abordăm procesul de vindecare simțindu-ne ca niște victime ale unei experiențe asupra căreia nu avem control. În mod contrar, descoperiri recente confirmă faptul că, atunci când abordăm viața *știind* că propriul corp este proiectat să se repare, să întinerească și să se vindece în mod constant, această schimbare de perspectivă produce în celulele noastre reacțiile chimice ce ne oglindesc convingerea.¹

Respectul de sine, prețuirea de sine, sentimentul de încredere, starea de bine și siguranța noastră rezultă exact din felul în care ne concepem în cadrul lumii. De la persoana

¹ Există o avalanșă de noi cercetări ce explorează puterea convingerilor umane, efectul placebo și puterea așteptărilor noastre cu privire la vindecarea corpului. Acest exemplu descrie un studiu randomizat dublu orb efectuat cu un grup suferind de Parkinson. Joseph Mercola, *How the Power of Your Mind Can Influence Your Healing and Recovery*, mercola.com (5 martie 2015), <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/03/05/placebo-effect-healing-recovery.aspx>. [Cu excepția notelor de traducere sau de redactare, semnalate ca atare, toate notele de subsol îi aparțin autorului. (n. red.)]

căreia îi spunem „da“ atunci când e vorba despre alegerea unui partener de viață și durata relației noastre după ce o creăm până la munca pe care ne simțim demni să o îndeplinim, cele mai importante decizii din viață pe care le vom lua vreodată se bazează pe felul în care răspundem la întrebarea simplă și atemporală „Cine suntem?“.

La un nivel mai spiritual, răspunsul nostru creează fundația felului în care privim relația noastră cu Dumnezeu. Ea ne justifică mentalitatea atunci când e vorba despre a încerca să salvăm o viață omenească și când alegem să-i punem capăt uneia.

Felul în care gândim despre noi înșine se reflectă și în ceea ce îi învățăm pe copiii noștri. Atunci când delicatul lor sentiment al valorii de sine e amenințat de intimidarea neconținută venită, de exemplu, din partea rivalilor și colegilor de clasă, răspunsul lor la „Cine sunt eu?“ este cel care le dă puterea de a-și vindeca rana. Răspunsul lor poate chiar să facă diferența între momentul când se simt vrednici să trăiască și când nu se simt.

La o scară mai mare, felul cum gândim despre noi înșine determină politicile corporațiilor și ale națiunilor de a justifica aruncarea în fiecare an a peste 12 milioane de tone de materiale plastice folosite și a mii de litri de deșeuri radioactive în oceanele lumii sau demonstrează că prețuim oceanele pline de viață suficient de mult pentru a investi în protejarea lor. Chiar și modul în care țările aleg să creeze granițele care le despart și felul cum justifică guvernele noastre trimiterea trupelor peste aceste granițe, pe pământul și în casele oamenilor unei alte națiuni, pleacă de la modul în care ne vedem pe noi ca oameni. Dacă ne gândim bine, răspunsul nostru la întrebarea fundamentală „Cine suntem noi?“ se află în centrul a tot ceea ce facem și definește tot ceea ce prețuim.