

PUNCTUL DE PUTERE ESTE ÎNTOTDEAUNA MOMENTUL PREZENT

Punctul nostru de putere este chiar momentul de față și spațiul în care ne aflăm (aici și acum). Nu contează cât timp am cultivat un tipar negativ, de cât timp suferim de o anumită boală, din cauza unei relații nefericite, a lipsei de bani, a urii de sine etc. Schimbarea poate începe întotdeauna chiar acum. Gândurile pe care le-am avut și cuvintele pe care le-am rostit în trecut au condus la experiențele noastre de viață actuale. Nimeni nu ne obligă însă să continuăm să gândim aceste lucruri și să rostim aceste cuvinte. Gândurile și afirmațiile noastre de astăzi ne vor crea ziua de mâine, apoi de poimâine, săptămâna viitoare, luna viitoare și viitorul mai îndepărtat. Punctul nostru de putere este situat chiar în momentul prezent. Schimbarea începe întotdeauna la acest nivel. Această idee este profund eliberatoare. Noi putem începe chiar acum să ne eliberăm de vechile gânduri negative din mintea noastră. Chiar și cea mai mică schimbare va produce o anumită diferență în viața noastră.

Când eram copii foarte mici, în noi nu exista altceva decât bucuria și iubirea pură. Eram conștienți atunci de importanța noastră și ne consideram centrul universului. Aveam curajul de a cere tot ce ne doream și ne exprimam deschis sentimentele. În primele luni de viață ne iubeam necondiționat fiecare părticică a corpului nostru, inclusiv fecalele. Cu alte cuvinte, știam că suntem perfecți. Acest adevăr a rămas valabil până astăzi, dar noi l-am uitat. Peste el s-a suprapus o întreagă cunoaștere exterioară pe care am învățat-o și care nu valorează nimic.

De câte ori nu ți s-a întâmplat să îți spui: „Asta sunt”, sau „Asta-i situația”? Astfel de afirmații nu înseamnă altceva decât noi ne identificăm cu „ceea ce credem că suntem”. Din păcate, aceste convingeri nu sunt întotdeauna personale, ci ne-au fost inoculate de alții, iar noi le-am acceptat și le-am adoptat în sistemul convingerilor noastre. Spre exemplu, dacă în copilărie am fost învățați că lumea este un loc înspăimântător, noi acceptăm numai acele lucruri care ne confirmă această convingere. De câte ori nu am auzit în copilărie: „Să nu ai încredere în străini”, „Nu ieși noaptea din casă” sau „Oamenii te vor înșela întotdeauna”? Pe de altă parte, dacă atunci când eram mici am fost învățați că lumea în care trăim este un loc sigur și fericit, convingerile noastre sunt cu totul altele: „Iubirea este pretutindeni”, „Oamenii sunt atât de prietenoși cu mine” sau „Banii de care am nevoie îmi parvin cu ușurință”. Experiențele de viață reflectă întru totul convingerile noastre

Din păcate, rareori se întâmplă să stăm și să reflectăm asupra convingerilor pe care le avem. De pildă, ne-am putea întreba: „De ce îmi vine atât de greu să cred că am capacitatea de a învăța? Este acest lucru adevărat? Este

el adevărat pentru mine în momentul de față? Cum s-a născut în mintea mea această convingere? Nu cumva pentru că profesoara mea din clasa întâi mi-a repetat de nenumărate ori că sunt incapabil să învăț? Nu ar fi mai bine pentru mine dacă aș renunța la această convingere?”

Când și când, fă o pauză și urmărește-ți gândurile. La ce te gândești în momentul de față? Dacă este adevărat că gândurile ne modelează realitatea, ți-ai dori ca acest gând să devină realitate pentru tine? Dacă este un gând de îngrijorare, de mânie, de durere sau de răzbunare, în ce fel crezi că te va afecta? Dacă îți dorești o viață fericită, va trebui să emiți în permanență gânduri fericite. Mai devreme sau mai târziu, toate cuvintele pe care le rostim sau pe care le gândim ajung să ne influențeze viața.

Fă-ți timp și ascultă-ți propriile cuvinte. Dacă te auzi repetând un lucru de cel puțin trei ori, notează-l în scris. Este evident că el reprezintă un tipar mental pentru tine. La sfârșitul săptămânii, recitește lista și compară cuvintele pe care le rostești cu experiențele pe care le trăiești. Propune-ți să îți schimbi aceste gânduri și apoi observă cum ți se schimbă viața. Cea mai bună modalitate de a-ți controla viața constă în a alege alte cuvinte și gânduri. La urma urmelor, singurul care îți poate controla gândurile ești chiar tu.