

Lucia Giovannini

O VIAȚĂ CU TOTUL NOUĂ

*Calea spre învingerea fricii și emoțiilor negative
și spre realizarea visurilor*

Traducere din limba italiană
de Otilia Deac

Editura For You
București

Cuvinte de apreciere despre cartea *O viață cu totul nouă*

„Nemaipomenit! Cea mai pătrunzătoare și mai profundă carte despre viață și schimbare pe care am citit-o de mulți ani încoace. Observații clare, abordări înțelepte și un ton lipsit de critică, totul presărat cu citate uimitoare și prezentarea unor întâmplări în care ne putem regăsi cu toții. Are un impact puternic asupra cititorului. O recomand cu căldură.“

Derek Sivers, sivers.org

„O cunosc pe Lucia de mulți ani și întotdeauna m-a uimit capacitatea ei de a plasa situații complexe într-un cadru foarte simplu. Cunoștințele și formarea ei multidisciplinară te determină să vezi lucrurile din perspective diferite, printr-o abordare extrem de echilibrată, dându-ți astfel seama în ce punct te afli și care sunt blocajele ce te trag înapoi. Înțelepciunea ei de a face lucrurile să pară ușoare îți permite să vezi schimbarea ca pe un exercițiu simplu, încetând să mai fie o misiune fără sorți de izbândă.

Prietenia și sprijinul Luciei m-au ajutat enorm în evaluarea situațiilor complicate.“

Alessandro Giuliani, Director general
la MISB Bocconi – India

„*O viață cu totul nouă* propune o călătorie plină de forță care ne ajută să trecem de la conștientizare la acțiune. Din experiența noastră, știm că adevărata cheie a schimbării este să poți avea acces la diferite instrumente care să îți stea la dispoziție ori de câte ori viața te pune în situații dificile – iar această carte exact asta face! Este un ghid care ne ajută, de la un an la altul, să ne creăm viața la care visăm!

Lucia a ținut câteva cursuri în India, iar cartea *O viață cu totul nouă* a avut un succes instantaneu. Ea îi ajută pe participanți să se înțeleagă pe sine la un nivel mai profund, să dizolve barierele și blocajele și să își creeze o viziune puternică. La câteva luni după seminar, participanții încă ne scriau, împărțându-ne cât de mult îi ajută tehnicile predate de Lucia. Este un sentiment copleșitor!

Observațiile Luciei și capacitatea sa intuitivă de a-i înțelege pe oameni creează o legătură imediată cu cititorii. Geniul ei stă în faptul că face lucrurile complexe să pară simple. Pasiunea ei de a crea schimbări și cunoștințele sale de psihologie sunt evidente în fiecare interacțiune. Această carte arată într-adevăr calea spre crearea unei vieți cu totul diferite!“

Sneha Shah și Shashank Gupta, Directorii
companiei Isra, ce oferă ateliere de dezvoltare
personală pentru companii

Rosanna și Renato, nu știu dacă știți (și poate că nu v-am spus-o niciodată atât de clar), dar sunteți doi părinți minunați! Vă mulțumesc că m-ați însoțit în această călătorie pe pământ și că nu ați încetat niciodată să credeți în mine!

Nicola, mulțumesc pentru dragostea ta și prezența ta în viața mea! Sprijinul tău este de neprețuit, iar simplul fapt de a te avea pe tine lângă mine mă face să mă simt acasă.

Cuvânt înainte

În inima oricărui om există dorința de a da un sens și un scop propriei vieți, de a lăsa o urmă a trecerii sale prin lume. Această dorință este motivul pentru care te-a atras această carte. Uneori, căutarea începe prin sentimente de nefericire sau o impresie vagă că există o profunzime a vieții la care nu ai avut acces încă. Alteori, o dificultate bruscă, neașteptată, cum ar fi pierderea locului de muncă, a unei relații, a unor sume de bani sau a sănătății, declanșează un proces de introspecție și de examinare a propriei vieți.

O viață cu totul nouă este ghidul pe care îl cauți pentru a-ți găsi alinarea. Autoarea îți oferă o hartă a schimbărilor care ar trebui să aibă loc la fiecare nivel al vieții tale: fizic, mental, emoțional și spiritual. Te inspiră să le spui „Da“ vieții și visurilor tale, pasiunilor și posibilităților. Ești dispus să faci această călătorie? O hartă nu folosește la nimic decât dacă ești dispus să pornești la drum. Tot ceea ce îți trebuie este dorința de a începe și angajamentul de a parcurge fiecare etapă a procesului.

Noi, oamenii, spunem adesea că vrem să ne schimbăm viața. De ce nu o facem? Poate că ne lipsesc abilitățile necesare pentru a îmbrățișa schimbarea sau poate că egoul nostru ne face să ne temem de necunoscut, de o nouă cale despre care nu știm exact unde duce. Cât efort va fi necesar ca să urmăm această nouă cale?

Ca terapeută, am lucrat de foarte multe ori cu oameni care erau nemulțumiți de un loc de muncă sau de o relație și, în ciuda eforturilor pe care le-am făcut pentru a obține o schimbare, au rămas blocați în acea situație. Până când... într-o bună zi au fost concediați sau partenerul lor de viață a decis să plece. Când nu ascultăm șoaptele inimii noastre, acestea devin tot mai gălăgioase. Dacă nici atunci nu facem schimbarea, Spiritul găsește o cale de a crea ceea ce spunem că vrem, într-un mod la care nu ne-am așteptat niciodată.

Poveștile noastre de viață încep să se cristalizeze la o vârstă fragedă. Minte inconștientă absoarbe toate experiențele noastre, cuvintele pe care le auzim de la alții și emoțiile pe care le simțim ca răspuns la acestea. Toate sunt înmagazinate în noi și dau naștere credințelor noastre despre experiențele viitoare. Începem să ne creăm propriile povești despre dreptul nostru de a primi dragoste sau nu, despre potențialul nostru de a avea succes în viață (sau lipsa acestuia), despre faptul că schimbările pot avea loc în siguranță sau sunt înfricoșătoare, despre câți bani putem câștiga și multe altele! Ulterior, mintea noastră inconștientă va face tot posibilul să recreeze aceste povești în viața noastră de adult. În timpul atelierelor de training în care predau filosofia lui Louise Hay, folosesc o pereche de ochelari de soare supradimensionați pentru a ilustra ideea că avem filtre (atât de numeroase!) în mintea inconștientă care ne împiedică să ne realizăm potențialul și să trăim o viață în care suntem stăpâni pe noi în toate domeniile. În special în domeniul relațiilor participante pot înțelege cu ușurință (și uneori chiar fac haz de asta!) cât de multe conflicte cu semenii lor au loc din cauza acestor filtre! Conștientizarea filtrelor existente în *toate* domeniile vieții noastre este cheia pentru o schimbare pozitivă.

Imaginează-ți pentru o clipă că în fiecare zi porți concomitent, peste tot, mai multe perechi de ochelari de soare. Fiecare dintre acestea îți filtrează experiența, reținând ceea ce

deja crezi despre tine și eliminând ceea ce nu corespunde respectivei concepții. Modelele tale cotidiene de gândire creează emoții ce reconstituie convingeri din copilărie. În următoarele zile, acționează ca un observator al propriei minți. Acordă-le o atenție deosebită gândurilor tale: te fac să te simți mai puternic sau nu? Cartea *O viață cu totul nouă* îți arată pas cu pas cum să îți dai jos acești ochelari de soare și să îți îndeplinești visurile.

Da, a pătrunde pe un teritoriu nou poate fi o experiență înfricoșătoare. Este nevoie de curaj și încredere. Îmi amintesc de o scenă captivantă din filmul *Indiana Jones și ultima cruciadă*. Indiana Jones se află în căutarea Sfântului Graal (potiul din care a băut Iisus la Cina cea de taină). Căutarea devine cu adevărat presantă când tatăl lui Indiana este împușcat și numai apa din Sfântul Graal îl mai poate salva. Folosind o carte ce conține indicii ambigue, Indiana depășește două obstacole și ajunge la cel de-al treilea, o crevasă uriașă cât Marele Canion. Singurul indiciu din carte este să „sară de pe capul leului“. Dar un astfel de gest l-ar putea duce la o moarte sigură, prăbușindu-se în abis. Lupta pe care o dă cu sine i se reflectă pe chip, într-un prim-plan al camerei de filmat. Să aibă încredere în indiciu și să sară sau nu? Dintr-odată, sare! În mod incredibil, aterizează pe un pod care fusese invizibil până atunci.

Așa e viața. Spiritul are mereu o plasă de siguranță care ne așteaptă, deși în mijlocul unei situații grele poate fi dificil să avem încredere că există o soluție. Cu toate acestea, cheia este să te concentrezi pe ceea ce vrei, nu pe ceea ce ți se întâmplă. Amintește-ți că lucrurile cărora le opui rezistență persistă. Miracolele se întâmplă atunci când ai încredere că există o soluție pentru provocarea cu care te confrunți sau o direcție nouă pe care să o alegi, în ciuda faptului că nu știi cum se va întâmpla.

Cei mai mulți oameni au un mod de gândire care îi face să fie obsedați de problemă, în loc să comande soluția din ceea ce mie îmi place să denumesc, în glumă, „Bucătăria cosmică“.

Care sunt comenzile tale cu privire la propria viață? Pe măsură ce parcurgi fiecare capitol din această carte, vei descoperi idei și exemple puternice care te vor ajuta să îți dezvolți un nivel de încredere în tine însuși, unul mai profund. Pe măsură ce pui ideile în practică, înțelegi singur procesul schimbării și lucrurile care te-au blocat până atunci. Vei descoperi ce anume te inspiră să treci la acțiune și cum să folosești instrumente precum meditația, tehnicile de respirație și hărțile propriilor viziuni pentru a-ți transforma viața.

Lucia Giovannini a reunit cu măiestrie experiențele sale personale unice, exemple privind căile spre schimbare ale clienților săi, studii științifice, o varietate de procese de dezvoltare personală, idei și întrebări care dau de gândit, instrumente practice de transformare și multe altele pentru a te inspira în alegerea căii proprii.

Cultivă idei, emoții și modele de gândire noi! Nimeni nu îți poate realiza visurile în afară de TINE. Ai aceste visuri dintr-un motiv anume, iar Viața te va sprijini pe măsură ce îți asumi misiunea de a le îndeplini, cu încredere și curaj.

Dr. Patricia J. Crane,
autoarea cărții *Ordering from the Cosmic Kitchen*
și formatoare principală în Atelierul de formare de lideri
Poți să-ți vindeci viața (Heal Your Life Workshop Leader
Training), bazat pe filosofia lui Louise Hay

Prefață

Până acum ceva vreme, dacă cineva m-ar fi întrebat ce este *O viață cu totul nouă*, i-aș fi răspuns: „Un ghid pentru schimbare.“ Și exact asta este. În ultimii ani, cartea *O viață cu totul nouă* a ajutat mii de cititori să creeze schimbările dorite în viață, să-și realizeze visurile sau cel puțin să facă pași mari înainte. Și, în același timp, a sprijinit mulți oameni să gestioneze mai bine schimbările nedorite, acelea pe care viața le impune.

Deci, da, cartea pe care o ții în mână este un ghid pentru schimbare! Dar în ultimii ani am realizat că este mult mai mult decât atât: este o metodă care îmbină experiența mea personală de 40 de ani de cercetare spirituală și psihologică și aproape două decenii de predare a acestor discipline. Cartea îmbină povestea mea de transformare cu aceea a multor participanți la cursurile BlessYou! din întreaga lume. Ea adună la un loc diferite tehnici și curente filosofice și este o punte de legătură între Orient și Occident, între logică și intuiție, între înțelepciunea milenară a trecutului, descoperirile științifice ale prezentului și posibilitățile viitorului. Iar atunci când vei începe să o pui în practică, îți vei da seama că este un stil de viață. *O viață*

cu totul nouă este mai întâi o promisiune, apoi o idee, o serie de pași și, în cele din urmă, o realitate.

Nota autoarei

Ca să ilustrez mai bine conceptele propuse, am ales să-ți împărtășesc multe relatări personale și cazuri reale având ca protagoniști persoane care în ultimii zece ani au participat la cursurile noastre pentru companii sau la cursurile deschise publicului larg. În scopul protejării intimității lor, numele și unele detalii au fost modificate de mine. Episoadele care se referă la viața mea, în schimb, sunt relatate așa cum s-au întâmplat, pentru că intenția mea este aceea de a-ți oferi călătoria mea personală către schimbare și învățăturile aferente, în deplinătatea și adevărul lor.

„Nimeni nu iubește schimbarea, cu excepția nou-născuților care au scutecul murdar.”

Anonim

Introducere

„Diferența dintre ceea ce facem și ceea ce suntem capabili să facem ar rezolva cele mai multe dintre problemele lumii.“

Mahatma Gandhi

De multe ori, cei care participă la cursurile mele mă întreabă la sfârșitul seminarelor: „Ai cărți să ne recomanzi? Ce putem citi?“ Apoi vine fatidica întrebare: „Tu ai scris ceva? De ce nu scrii o carte? Ne-ar ajuta să punem în practică în viața de zi cu zi, acasă, la locul de muncă, pașii de dezvoltare personală și ar accelera schimbarea. Ar fi ca un antrenor personal, alături de noi, amintindu-ne ce să facem, ne-ar stimula, ne-ar corecta, ne-ar inspira – un prieten întotdeauna disponibil pe care să-l consultăm...“

Ani la rând, răspunsul meu a fost automat: „Există mii de cărți pe piață, uite o listă cu câteva titluri interesante...“ Dar, ori de câte ori cineva îmi adresa această întrebare, ceva făcea să-mi bată inima și să-mi strălucească ochii. Evident, chemarea era profundă.

Însă un alt gând își făcea loc în mintea mea: „Dar cine te crezi? Ce ai tu atât de special încât să scrii o carte care să le fie într-adevăr de ajutor altora?“

În iulie 2005, soțul meu, Nicola, și cu mine planificaserăm să petrecem întreaga lună în Statele Unite pentru o serie de cursuri, dar, în ultimul moment, cursurile au fost amânate. Dintr-odată, aveam în viața mea o mare resursă care îmi lipsea: timpul. Și îl aveam din abundență! Nu mai existau scuze, aveam în sfârșit vreme pentru a începe cartea pe care mi-am dorit dintotdeauna să o scriu.

Cu toate acestea, după câteva zile m-am trezit din nou invadată de angajamente. Trebuia să-mi decorez casa unde ne mutaserăm recent, aveam de aranjat grădina, pagina web trebuia refăcută, trebuia să pregătesc calendarul pentru cursurile de toamnă, zece pisici sălbatice au decis să-și facă reședința în grădina noastră...

Desigur, obiectivul meu exista încă în fața mea, dar ceva mă împiedica să fac pasul, să încep să scriu. Spațiul care mă separa de ceea ce voiam părea imens – atât de mare, încât mă făcea să iau serios în considerare ideea de a renunța. La urma urmei, era doar un vis. Și, mai mult decât atât, unul greu de realizat. „Este prea complicat“, mă gândeam. „Nu am suficient timp (și nici resurse, nici bani, nici capacitate), nu voi reuși niciodată...”

Îți sună familiar? De câte ori ți-ai spus și tu astfel de cuvinte?

În cazul meu, știam ceea ce îmi doresc. În ciuda acestui fapt, nu era deloc ușor. Câți dintre noi pot să spună cu sinceritate că știu exact ceea ce-și doresc? Și, cel mai important, cum putem conecta ceea ce ne dorim cu scopul cel mai profund legat de sensul existenței noastre? Ce moștenire vrem să-i lăsăm lumii? Cum și pentru ce vrem să-și amintească lumea de noi? Iar atunci când simțim nevoia de a ne schimba, de a ne îmbunătăți viața, relațiile, munca, cum să ducem schimbarea în direcția aleasă? Ce

instrumente să folosim? Care sunt etapele schimbării și cum le putem pune în practică în cel mai bun mod? De ce ajutoare dispunem în această călătorie? Și cum să învățăm să acceptăm schimbările forțate, cele pe care viața ni le impune? Cum să transformăm incertitudinea, durerea și suferința în combustibil pentru evoluția personală?

Acestea și multe altele sunt întrebările care nu mi-au dat pace mulți ani la rând și care m-au stimulat să analizez interpretarea sufletului uman, să studiez noile descoperiri ale psihologiei cognitive și ale neuroștiinței, să examinez textele spirituale antice, să dialoghez cu medici și vindecători din cele mai îndepărtate locuri ale lumii și să experimentez pe pielea mea tot ceea ce am învățat, în timp ce mă confruntam cu schimbările din viața mea și cu provocările mai mari sau mai mici pe care le implică astfel de schimbări. Acestea sunt întrebările abordate în paginile următoare, cu scopul de a te ghida în călătoria spre schimbare.

Cui se adresează această carte, despre ce este vorba și la ce rezultate te poți aștepta

„Nu știm dacă, schimbându-ne, devenim mai buni, dar știm că pentru a deveni mai buni trebuie să ne schimbăm.”

Anonim

În mod substanțial, problemele pe care le întâmpinăm în viață pot fi clasificate în două categorii: cele care ne obligă la o schimbare nedorită și cele care ne fac să ne dorim o schimbare ce întârzie să apară.

În cel de-al doilea caz, avem tot două posibilități: știm ceea ce vrem, dar nu știm cum să obținem. Sau nu știm ceea ce vrem.

În oricare dintre situații, fie că te confrunți cu o schimbare nedorită, fie că este vorba despre un vis de realizat, că începi o nouă fază a vieții, că vrei să te cunoști mai bine, să-ți dezvolti potențialul, să-ți îmbunătățești munca, relația sentimentală, relația ta cu tine însuși sau cu alte persoane ori să faci astfel încât existența ta să aibă un sens mai profund și satisfăcător, paginile ce urmează te vor călăuzi în procesul de transformare. Cartea *O viață cu totul nouă* vrea să fie un ajutor concret în a găsi motivația, puterea și instrumentele pentru a rezolva situațiile și stările sufletești care ne iau oxigenul și energia vitală, facilitând astfel schimbarea.

În această carte se vorbește despre visuri și despre cum să le transformăm în obiective realizabile, cum să dezvoltăm flexibilitatea fără a pierde direcția și ce mecanisme ne țin pe loc, în frică și anxietate, blocându-ne astfel împlinirea.

Vom porni împreună într-o călătorie prin diferite etape ale schimbării: conștientizarea de la punctul de plecare, conștientizarea mecanismelor pe care le folosim pentru a ne anestezia și a nu simți durerea emoțională și care ne împiedică, la rândul lor, să ascultăm chemarea schimbării, apoi recunoașterea convingerilor și a limitelor în care ne încătușăm singuri identitatea – un gard invizibil și, prin urmare, mult mai periculos.

Cartea de față este deopotrivă o invitație de a aduce claritate cu privire la direcția pe care i-o dai existenței tale, un catalizator care te împinge spre împlinirea de sine și un

ghid pentru crearea „hărții viziunii“. Odată creată această hartă, vei avea la dispoziție o busolă pentru a gestiona mai bine emoțiile și stările de spirit și le vei da o nouă direcție acțiunilor tale. Această carte te învață și câteva tehnici ușoare și la îndemâna oricui. Ele pot fi comparate cu un set de instrumente virtuale: odată învățate, vor rămâne la îndemâna ta pentru toată viața, pe termen nelimitat.

Se spune că aceasta ar fi o călătorie pentru eroi: dar în fiecare om doarme un erou și, atunci când este trezit, ajungi să te eliberezi de neplăcere și suferință și să-ți faci din propria viață o capodoperă.

În atâția ani de activitate, am avut onoarea ca la seminarele mele să fiu martoră la schimbarea a mii de oameni, care, prin aceste metode, și-au îmbunătățit enorm calitatea vieții, a relațiilor, a muncii. Asemenea seminarelor, și cartea de față transmite noi idei și sugestii de reflecție care ne stimulează să încetăm să ne vindem visurile, să ne subestimăm, să ne simțim victime și fără cale de ieșire, să avem gânduri și emoții negative și să trăim sub capacitățile și posibilitățile noastre.

Cu siguranță, cartea nu este și nu vrea să fie o pilulă magică care-ți rezolvă toate problemele. În ea găsești semințe, înveți cum să le plantezi, cum să ai grijă de plante și cum să obții fructele dorite. Acest proces necesită voință, angajament și acțiune.

Ceea ce faci cu aceste semințe – le arunci sau le folosești – depinde de tine. Aceste semințe, dacă sunt folosite, dau roade. Au funcționat pentru mii de oameni din întreaga lume. Au funcționat pentru mine și de aceea am hotărât să-ți împărtășesc și diferite aspecte ale vieții mele. De ce nu ar funcționa și pentru tine?

Sugestii de folosire

„Participarea la o conferință de artă culinară nu este suficientă pentru a-ți potoli foamea. Pentru asta, trebuie să gătești ceva și să mănânci. Dacă vrei să cultivi fructe, nu e de ajuns să studiezi agricultura. Trebuie să plantezi pomi și să-i îngrijești.“
Mata Amritanandamayi (Ammal)

Te poți folosi de această carte în mai multe feluri. Poți să o citești pur și simplu și să găsești sugestii interesante, care te vor face să reflectezi. Sau folosește-o ca pe un curs pentru a gestiona și favoriza schimbarea. În acest caz, devine o adevărată călătorie interioară, spre o nouă relație cu tine însuși și cu lumea.

Vei găsi diferite exerciții care te vor ghida prin fazele transformării și, deoarece calitatea vieții noastre este determinată în mare măsură de calitatea întrebărilor pe care ni le adresăm, vei găsi și multe întrebări. Dacă vei răspunde cu sinceritate, ți se vor deschide noi posibilități, care te vor ajuta să te cunoști mai bine, să definești cine ești, unde ești, unde vrei să mergi și cum să ajungi acolo. După cum vei vedea, o mare parte din ceea ce ne ghidează gândurile și reacțiile acționează la nivel subconștient, în afara conștientizării. Întrebările pe care le vei găsi în diverse capitole sunt concepute tocmai pentru a te ajuta să faci lumină în acea parte din tine. Dacă în fața unora dintre ele te simți confuz, nu-ți face griji! Înseamnă doar că acele mecanisme sunt încă sub nivelul conștiinței tale. Pentru a conștientiza astfel de mecanisme, am implementat o tehnică pe care o

sugerăm la cursuri, adică spune-ți „Știu că nu știu, dar, dacă aș ști, care ar fi răspunsul?“, apoi lasă pur și simplu gândurile sau asocierile de idei să vină la suprafață, fără să încerci să le judeci sau să le schimbi.

La toate seminarele mele, partea experimentală are un rol important: doar prin experiență putem să dovedim ce este adevărat pentru noi și să-l facem parte din noi, să-l integrăm în profunzime. Există o diferență substanțială între cunoașterea intelectuală și cea emoțională. A ști cum să te relaxezi produce un efect complet diferit față de a avea o experiență de relaxare. Pentru a învăța un sport, nu este suficient să-i știi regulile, este nevoie și de antrenament; la fel, exercițiile pe care le vei găsi în aceste pagini sunt folosite pentru a-ți instrui mușchii mentali, emoționali și spirituali. Le poți face singur sau cu un prieten ori într-un grup.

Un alt lucru pe care-l poți face pentru a aprofunda relația cu această carte este să ții un jurnal. Când începi călătoria interioară, este foarte util să fii atent la gânduri și stări, la reacții, la vise, la eventualele intuiții profunde. Toate acestea te ajută să-ți pui istoria personală pe hârtie și să fii mai conștient de ceea ce se întâmplă în interiorul tău. Vei găsi multe alte resurse, articole, fotografii, experiențe, exerciții suplimentare și, prin intermediul blogului, poți lua legătura cu comunitatea de cititori și practicieni din România, Italia și din lume și cu ceea ce-mi place să numesc „Calea schimbării“.

Folosește paginile jurnalului tău și pentru exerciții. Poți face acest lucru și urmărindu-ți pur și simplu gândurile, fără a folosi pix și hârtie, dar vei ajunge să te pierzi în meandrele gândirii. Simplul fapt de a-ți nota ideile îți

permite să-ți eliberezi mintea de miile de gânduri care o năpădesc și să păstrezi o anumită detașare față de emoții și preocupări. Acest lucru, la rândul lui, te va face să privești lucrurile dintr-o perspectivă diferită. Dacă alegi să folosești jurnalul, fă-o de la început, astfel încât acesta să conțină călătoria ta în întregime. Vei vedea că va fi mult mai util dacă îl vei actualiza cu o anumită continuitate. Poți, de asemenea, să-l personalizezi cu desene, fotografii, imagini sau decupaje cu fraze semnificative pentru tine.

Poți parcurge din nou calea schimbării și exercițiile ori de câte ori dorești. Folosește jurnalul ca pe un ghid atunci când vrei o schimbare în anumite domenii din viața ta. De fiecare dată vei descoperi noi părți din tine, noi potențiale și domenii de îmbunătățit.

Ca să funcționeze, nu e nevoie ca tu să „cumperi” ideile cu ochii închiși sau să fii de acord cu fiecare idee prezentată. Chiar dacă, în cele din urmă, vei asimila numai o singură idee sau un singur exercițiu, acea parte va schimba ceva în bine în viața ta.

În timpul creșterii noastre, o alimentație adecvată este suficientă pentru a ne face să ajungem la autonomie fizică; nu trebuie să facem alte eforturi și totul se întâmplă în mod natural. Dar putem spune același lucru despre autonomia psihologică și emoțională? Este la fel de ușor de obținut?

În societatea noastră, investim mult timp pentru a acumula date și noțiuni, suntem copleșiți de informații. Dar cât de mult știm despre ceea ce se întâmplă în interiorul nostru? Majoritatea oamenilor dedică multă energie, timp și bani pentru a-și îmbunătăți aspectul exterior, dar este acest lucru un ajutor suficient pentru a face față pro-

vocărilor vieții? Cât timp dedicăm pentru a ne cunoaște pe noi înșine și pentru a deveni mai buni? Cam toată lumea acceptă ideea că, pentru a fi în formă, e nevoie de exerciții fizice în mod regulat. Cum ar fi viața noastră dacă am accepta ideea de a face în mod regulat exerciții pentru bunăstarea mentală și emoțională?

Cum ai judeca pe cineva care, deși are o comoară imensă, o ține îngropată în pământ, se zbate pentru a se întreține și-și petrece viața plângându-se de mizeria lui? Majoritatea oamenilor nu se comportă foarte diferit de o astfel de persoană și își petrec viața fără a înțelege și fără a-și folosi potențialul, fără a face modificările necesare pentru a trăi mai bine, pentru a-și realiza obiectivele și pentru a deveni o ființă umană mai bună. Nu riscăm astfel să ne risipim zilele, irosindu-ne viața?

Cred că a sosit timpul să investim în adevărata bunăstare și să dedicăm ceva timp și energie pentru a ne explora mecanismele interioare și complexitatea sistemului nostru minte-corp-emoții.

Ești dispus să-ți antrenezi inima și mintea? Vrei să intri în circuitul schimbării?

Drum bun!

Lucia