

Ailsa Frank

*Trăiește  
fără frică!*

*Tehnici de autohipnoză*

Traducere din limba engleză  
de Daniela Andronache

Editura For You  
București

*Pentru Assaf, Francesca, Jane, Lydia, Dana,  
minunații mei clienți, personalul de la Starbucks  
din Camberley, care mi-a pregătit cafeaua  
în timp ce scriam această carte,  
și pentru toți oamenii din viața mea.*

## *Introducere*

Fiecare acțiune pe care o întreprinzi în viață are o consecință – care poate fi sumară și discretă sau se poate propaga ca valurile făcute o pietricică aruncată în apa unui lac. Uneori, apar în viața noastră situații rezultate din propriile acțiuni și reacții; alteori, faptele celorlalți generează efecte care ne influențează realitatea.

Cât suntem copii, avem control puțin sau deloc asupra circumstanțelor ivite în propria viață. Apoi, cu toate că avem mai mult control la maturitate, alegerile pe care le facem și deciziile pe care le luăm se vor baza tot pe experiențele din copilărie. Totuși, oricare ar fi acele experiențe, fiecare dintre noi are până la urmă abilitatea de a-și ghida cursul propriei vieți.

Eu am reușit să scriu această carte datorită experiențelor mele de viață, a întrebărilor pe care mi le-am pus, a răspunsurilor pe care le-am găsit și a experienței acumulate mulți ani ca terapeut (perioadă în care i-am ajutat pe alții să-și îmbunătățească modul de a gândi și să se descurce mai bine în propria viață).

Viața este doar o serie de etape, fiecare conducând la următoarea – lucru pe care merită să ți-l reamintești de fiecare dată când treci prin perioade stresante sau dificile. Ori ce s-ar întâmpla, este doar o fază și vei trece de ea.

În 2002, viața mea părea perfectă – din afară. În culise însă, căsnicia mea (care dura de 19 ani) se destrăma. Și eu la fel. În toamna aceluiași an, am avut o cădere mentală și am petrecut o perioadă într-o instituție de psihiatrie (acela fiind momentul în care întreaga mea lume s-a schimbat). Viața mea s-a răsturnat dramatic – de la a fi o bună profesionistă și mama unei fetițe minunate în vârstă de 10 ani, până la a locui mai târziu singură într-o garsonieră.

Fusesem o persoană bună și iubitoare, dar în demersul de a avea mereu grijă de ceilalți îmi ignorasem propriile nevoi prea mult timp, până când în final devenisem atât de înglodată în grijile și responsabilitățile celorlalți, încât mă pierdusem pe mine. Apoi, după ce căsnicia mea s-a destrămat, oamenii despre care eu presupuneam că vor fi alături de mine... nu au fost. Știu că unii dintre ei nu mi-au fost alături fiindcă îi speriasse purtarea mea din timpul acelei căderi mentale și nu știau cum să reacționeze.

Pe scurt, în afară de faptul că mi-am pierdut mințile, am pierdut și custodia fiicei mele, casa, familia, prietenii, câinele, banii, mașina și toate posesiunile. Ca și cum întreaga mea lume ar fi fost ștersă cu buretele precum creta de pe o tablă. Ca mamă iubitoare și devotată, petrecusem zece ani încercând să fac lumea fiicei mele perfectă. Apoi, dintr-o singură lovitură, o dezamăgisem. Până la urmă, mi-am reconstruit relația cu ea, dar aveam să trecă opt ani înainte să o văd din nou de ziua ei, ba chiar și mai mult până când aveam să petrec din nou cu ea ziua de Crăciun. Ce i-a lipsit ei cel mai mult în tot acest răstimp a fost ca eu să fiu acolo pentru ea și să fac toate lucrurile normale pe care le considerăm ca fiind sigure – cum ar fi să luăm micul dejun și să ne uităm la televizor împreună.

În perioada celor mai dificile și însingurate momente ale mele, m-am chinuit să-mi reconstruiesc viața și să mă împac

cu faptul că nu puteam să mă întorc pur și simplu în lumea pe care o părăsisem, deoarece prăbușirea mea schimbase totul. În schimb, a trebuit să caut niște căi de a mă ajuta singură: trebuia să fiu puternică nu doar de dragul meu, ci și al fiicei mele. Am hotărât să nu iau antidepresive în acea perioadă, fiindcă știam că acestea doar mi-ar masca problemele subterane. Ceea ce trebuia să fac era să dau piept direct cu circumstanțele și să învăț să fac față noii mele realități.

Destul de devreme în perioada recuperării mele, am luat decizia că, într-un fel sau altul, viața mea va fi fantastică, în ciuda a tot ceea ce se întâmplase. Astăzi, poate că lucrul cu adevărat fantastic din ea este chiar relația pe care o am cu fiica mea.

Din fericire, în cel mai greu moment al vieții mele, am întâlnit pe cineva care a ținut la mine și m-a susținut, pentru că a văzut cine sunt eu cu adevărat. Mi-a spus mai târziu că motivul pentru care a rămas alături de mine în timpul unora dintre cele mai proaste momente ale mele a fost acela că vedea (până și atunci când eu eram disperată că nu aveam niciun contact cu copilul meu) că tot făceam progrese. Acest om este acum soțul meu, iar suportul pe care el mi l-a oferit în acele vremuri îngrozitoare a însemnat enorm. Am realizat atunci că, dacă vrei să ai o viață mai bună, secretul e să continui să te adaptezi și să evoluezi – schimbându-ți starea mentală, astfel încât să nu rămâi niciodată blocat într-o situație rea.

Deși acum sunt în relații bune cu familia mea și cu fostul soț, nu am uitat ce înseamnă să nu fii crezut sau aprobat nici măcar de prietenii sau familia ta. Și cât de dificil este să fii nevoit să înveți să te descurci singur! Și mai știu, de asemenea, că – dacă eu pot să mă schimb (pe mine și circumstanțele vieții mele) – atunci fiecare client care vine la mine simțindu-se pierdut, stresat, supărat sau incapabil să facă față... ei bine, și el poate să-și clădească o viață fantastică.

Când am început să lucrez ca terapeut, speram să fiu capabilă să folosesc cunoștințele pe care le dobândisem pentru mine însămi ca să ajut măcar câțiva oameni aflați în dificultate. Prea puțin mă gândeam că voi ajunge să ajut mii de persoane, lucru de care sunt extraordinar de mândră, pentru că viața tuturor contează – nu doar pentru ei, ci și pentru mine.

Am scris această carte pentru a le împărtăși cât mai multor oameni cunoștințele și instrumentele despre care am constatat eu că sunt eficiente, astfel încât să poată evita necazurile ori să găsească soluții la propriile probleme. Vreau să învețe cum să lase deoparte nimicurile și să se simtă formidabil. Numeroși oameni dispun de mai multe abilități și mai multe cunoștințe provenite din experiența lor de viață decât își dau seama. Deci, când tu îți închipui că nu poți reuși un lucru, probabil că, de fapt, poți. Să lași prostiile și să te simți formidabil înseamnă doar să te ridici deasupra aspectelor negative și a dramelor, să înveți cum să-ți gestionezi viața mai bine și să schimbi orice trebuie schimbat pentru a intra în gașca celor cu adevărat uimitori. Aplicând tehnicile mele creative pentru a-ți orienta mintea către gândirea pozitivă, în combinație cu ceva bun-simț, poți învăța să te ajuți pe tine însuși.

Din momentul în care începi să citești această carte, îți vei schimba încet-încet modul de gândire. Aplică formidabilul în viața ta de la bun început și privește cum demarează procesul transformării. Citește cartea, apoi recitește-o (sau măcar capitolele cele mai relevante pentru tine). Apoi încorporează aceste tehnici simple în rutina zilnică, astfel încât ele să devină parte din modul tău de viață.

Ceea ce urmează să citești în capitolele următoare îți va face visurile mai îndrăznețe și te va ajuta să ți le împlinești.

## *Intră în zona fantastică*

*Încetează să mai controlezi totul.  
Trăiește viața ca pe o aventură.  
Renunță la negativism și simte-te fantastic.*

### **Gândește-te la viața pe care ți-o dorești, nu la cea pe care ai avut-o**

Cu mulți ani în urmă, am dezvoltat conceptul de „zonă fantastică“ pentru a mă ajuta când lucram sub presiune. Mai târziu, l-am aplicat în viața personală ca să trec prin perioadele dificile, iar apoi în munca mea de hipnoterapeut, pentru a-mi susține clienții. Zona fantastică se află dincolo de temeri, griji, îndoială de sine și suferință. Este un concept simplu, ușor de reținut și funcționează cu adevărat. În hipnoterapie, îi învăț pe clienții mei despre zona fantastică și mulți se întorc ulterior, spunându-mi povești fantastice despre modul în care li s-au așezat viețile.

Ca hipnoterapeut, cunosc puterea minții subconștiente: de fiecare dată când vorbești cu tine însuși, de fapt

te hipnotizezi pe tine însuși. Dacă ceea ce îți spui tu ție este negativ, până la urmă te vei programa să crezi acel gând negativ. Iar dacă discursul tău cu tine este pozitiv, te vei programa pozitiv. Și nu doar ceea ce îți spui ție însuși va avea un astfel de efect, ci permanent ești programat – atât pozitiv, cât și negativ – de alți oameni, de situațiile prin care treci și de experiențele trecute (care au format fundația sistemului tău de convingeri).

### **Ce este zona fantastică?**

Imaginează-ți toată mizeria din viața ta chiar acum (stres, griji, temeri, emoții negative, probleme cu banii, dificultăți cu munca, relații spinoase...), iar apoi imaginează-ți că te ridici cu putere deasupra acestora și toate aspectele negative se rezolvă, pentru că ai găsit tot ce-ți trebuie ca să le faci să meargă bine. Pe de-o parte, sentimentul de blocaj conduce, pur și simplu, la și mai multe sentimente de blocaj. Pe de altă parte, când te ridici deasupra tuturor lucrurilor, bune sau rele, spunându-ți „E fantastic!“ și având optimismul că lucrurile se vor rezolva exact așa cum trebuie, te aștepti să se întâmple lucruri cel puțin pozitive. Cu timpul, exact acesta va fi rezultatul pe care îl vei obține.

Când gândești și vorbești din zona fantastică, ajungi în locul potrivit, tocmai la momentul potrivit pentru a ți se întâmpla lucruri uimitoare. Chiar și când totul pare să-ți meargă prost, alungă frustrarea și persistă spunându-ți „E fantastic!“. Vei semăna un pic cu o persoană agreabilă care calcă într-un rahat de câine și iese din toată mizeria mirosind a trandafiri. Dacă ești pozitiv, chiar și în legătură cu un eveniment negativ, acesta se va rezolva tot pozitiv.



Este ușor să te poziționezi în zona fantastică. Trebuie să îți minte un singur lucru: să te simți fantastic. Poate că vor fi multe momentele în care apar crize reale și – de fiecare dată, timp de câteva momente – vei uita să te simți fantastic. Dar este în regulă, pentru că îți vei reaminti curând să te întorci la gândirea fantastică.

Adu conceptul de fantastic în viața ta chiar acum. Reflectează la toate lucrurile pe care ți-ar plăcea să le schimbi și rostește cuvântul „fantastic“ cu gândul la ele.

Mulți dintre oamenii care încearcă să se ajute singuri ajung să se concentreze pe viața pe care au avut-o, în loc să se focalizeze asupra vieții pe care își doresc să o aibă. Sunt multe terapii prin cuvinte care se axează pe trecutul negativ, fără a oferi niciun instrument de gestionare a prezentului. Dar eu am învățat că cea mai bună cale de a te detașa de problemele tale dificile, de nedreptățile trecutului și de tulburările emoționale este să te eliberezi de ele prin concentrarea tuturor gândurilor pe momentul prezent și pe viața viitoare pe care dorești să o ai. În caz că te auzi vorbind într-o tentă negativă sau ruminând asupra unui singur lucru, spune-ți: „Lasă fleacurile și trăiește fantastic“, apoi apelează la rezerva ta de amintiri fantastice.

Dacă te chinui fără succes să te simți fantastic, e din cauză că mintea ta subconștientă a fost programată să aibă convingeri negative. Tehnica ce urmează te va ajuta să te eliberezi de ele, astfel încât să începi să gândești mai pozitiv.

### ***Tehnica pietricelelor din iaz***

Imaginează-ți că te afli într-o grădină, stând în picioare lângă un iaz a cărui apă are nuanțe aurii, ce reflectă razele soarelui. Imaginează-ți că de jur-împrejurul iazului sunt

risipite pietricele colorate, fiecare reprezentând ceva negativ la care tu trebuie să renunți. Vizualizează cum arunci pietrele în iaz. În timp ce fiecare pietricică se scufundă, urmărește cum se dizolvă în apa colorată. Lasă, așadar, sentimentele negative și pietrele să dispară. Vizualizează pietricelele dizolvându-se una câte una și simte cum te eliberezi, în timp ce le lași să se ducă la fund. Pe măsură ce lași în urmă lucrurile negative, vei face loc în mintea ta pentru gândurile pozitive. Acum, gândește-te la lucrurile frumoase care s-au întâmplat în viața ta, cum ar fi momentul în care ai găsit un serviciu bun, când ai negociat un preț avantajos într-un magazin, ai ținut în mână cheile de la prima ta casă ori ai primit niște vești bune. Să te gândești la astfel de lucruri te va ajuta să îți reamintești senzația de bine pe care ai avut-o atunci și îți va îndepărta din minte chestiunile negative.

Conștientizează sentimentul de libertate pe care ți-l dă senzația că ai o viață fantastică – de exemplu, la fel ca atunci când alergi pe plajă sau pe un câmp, când te învârti cu brațele deschise larg în fața Turnului Eiffel, când mergi cu bicicleta pe munte și vântul îți suflă în față sau în orice alt context care îți dă o stare de bine. Simte bucuria vieții, ca să ai curaj să te deschizi către lucrurile fantastice care ți se întâmplă și îți îmbunătățesc viața.

## **Dintr-o situație rea poate ieși ceva bun**

Viața oamenilor poate fi îngrozitor de grea. Li se pot întâmpla lucruri cu adevărat cumplite sau fiecare zi poate fi o permanentă provocare. Nu sugerez că ar trebui, pur și simplu, să ascunzi sub preș aceste experiențe și să uiți de ele. Este important să accepți că s-au întâmplat, să înțelegi

de ce s-au întâmplat, să înveți din ele și, în final, să le lași în urmă. E util să-ți imaginezi cum arunci dificultățile în iaz ca pe niște pietricele, astfel încât să te poți întoarce cât mai repede posibil în zona fantastică. Repetă frecvent experiența de a te simți fantastic.

Încearcă să vezi partea bună din orice situație. Mulți oameni transformă o experiență negativă într-un eveniment care le redirecționează viața spre mai bine. Fiindcă, de fapt, momentele de prăbușire sunt, în realitate, puncte de cotitură. Uneori, o situație cu adevărat problematică te forțează să te ocupi de ea. În acest caz, nu-ți mai rămâne decât să faci schimbări fantastice pentru viitor. Cel mai rău lucru este să te lași prins într-un negativism care te absoarbe. Trebuie să găsești puterea interioară pentru a ieși de acolo. Gândește-te că meriți ceva mai bun pentru tine însuși și fii creativ în găsirea soluțiilor. Intră în zona fantastică din interiorul tău, pentru a te ridica din locul în care te afli spre unul mai bun. Și inspiră-te de la oamenii care au făcut ceva pozitiv ca să remedieze o situație negativă, cum ar fi:

- părintele care pierde un copil și instituie o fantastică organizație de caritate, pentru a ajuta alți copii diagnosticați cu cancer;
- dependentul de droguri care s-a vindecat și acum îi ajută pe tineri să stea departe de droguri și să-și clădească vieți fantastice;
- omul care își pierde locul de muncă și ajunge să fondeze o afacere fantastică, angajând el însuși alți oameni;
- cel care pierde o persoană iubită și ajunge să ducă o viață fantastică în memoria celui pierdut.

Lucrurile asupra cărora ne focalizăm, despre care vorbim, la care ne gândim sau pe care le ruminăm devin realitatea noastră, pentru că noi ne programăm pe sine – la fel ca cel care e hotărât să devină medic, deși toată lumea îi spune că nu va fi în stare, și care le dovedește tuturor că nu au dreptate, el crezând în propriile forțe, studiind din greu și realizându-și visul.

Viața e destul de simplă: cu cât te concentrezi mai mult asupra lucrurilor pe care ți le dorești, cu atât te apropii mai mult de acele lucruri. Dacă rămâi ancorat în trecut, vei crea o distanță tot mai mare între tine și viitorul tău. Dacă te concentrezi pe viitor, pe stabilirea obiectivelor și pe acțiunile necesare și apoi faci pașii care trebuie făcuți, vei ajunge mult mai repede în acel loc din viitor. Pe scurt, dacă persisti în a crede că viața ta e fantastică, exact asta vei primi.

Cel mai simplu mod de a genera evenimente pozitive în viața ta este să spui: „Îmi merge fantastic!“ Chiar dacă ceea ce ți se întâmplă în acest moment este dificil, tu spune-ți: „E fantastic! Totul se va rezolva fantastic de bine!“

Când capeți obiceiul de a vedea în orice întâmplare aspectele pozitive, înseamnă că te-ai reprogramat să gândești pozitiv și, în scurtă vreme, chiar vei concretiza în realitate situațiile pozitive. Tu ești cel care generează binele, nu vreo forță din afara ta sau alți oameni, căci tocmai mintea ta subconștientă conține setul acesta de credințe. Totul vine din tine, de la modul în care alegi tu să vezi lucrurile, iar cuvintele pe care le folosești, de fapt, te hipnotizează.

Dacă doi oameni trec printr-o situație similară și unul dintre ei trăiește o adevărată dramă, iar celălalt spune „Este

formidabil“, până ca ei să-și dea seama, întreaga situație să poate inversa ori se prea poate să iasă ceva pozitiv din ea. Uneori, din dificultăți învățăm cele mai importante lecții de viață. Așadar, privește totul ca pe o oportunitate de îmbunătățire. Treptat, vei elimina negativismul din viața ta și te vei simți fantastic.

### ***Tehnica dalelor de piatră***

Acceptarea înseamnă să recunoști, pur și simplu, că lucrurile nu arată întotdeauna grozav. Imaginează-ți că trecutul tău seamănă cu niște dale de piatră, care ți-au marcat drumul prin viață. Vizualizează în mintea ta experiențele din trecut ca pe niște dale care ți-au servit pentru a înainta pe teren solid, pas cu pas. Lasă toate emoțiile supărărilor din trecut să se dizolve. Tot ce trăim, indiferent dacă este bun sau rău, ne ajută să ne construim caracterul, ne formează experiența de viață, ne generează un spectru întreg de emoții și ne oferă o înțelegere mai clară a ceea ce nu ne dorim, astfel încât să putem afla ce ne dorim de fapt.

Fiecare dală reprezintă o învățătură valoroasă. Cu toții am făcut de-a lungul vieții tot ce-am putut mai bine, cu cunoștințele pe care le aveam. Fiecare persoană pe care ai întâlnit-o a făcut tot ce-a putut mai bine. Și tu, la fel, ai făcut tot ce-ai putut mai bine.

Imaginează-ți că lași în urmă trecutul și mergi înainte pe drumul tău marcat prin dale de piatră. De acum înainte, crede în visurile tale și nu rata oportunitățile atunci când apar, deoarece ele te vor conduce spre viața pe care ți-o dorești. Privindu-ți experiențele din trecut și din viitor ca pe niște dale solide, vei reuși să renunți la emoțiile din

trecut și să te eliberezi de fricile privind viitorul. Cheia pentru a-ți recăpăta echilibrul este să începi să te simți mai bine în propria piele, astfel încât să faci alegeri bune, care, la rândul lor, să te îndrepte spre o viață armonioasă. Niciun moment nu pierde din vedere aceste dale, care îți confirmă faptul că urmezi o cale formată din pași siguri – atât în urma ta, în trecut, cât și în fața ta, în viitor.

Îți poate fi de ajutor să recitești această secțiune și să exersezi tehnica descrisă aici.

## **Deci, cum pot să-mi construiesc o viață fantastică?**

Începe prin a-ți spune ție însuși: „Viața mea e fantastică!“ În capitolele următoare, vei citi despre cum să-ți schimbi credințele negative din fiecare domeniu al vieții. La început, s-ar putea să fie greu să te simți bine în legătură cu ceva ce încă nu s-a întâmplat. Un mod de a reuși este să vizualizezi în avans rezultatele. Hipnoterapeuții lucrează cu clienții lor pentru a-i ajuta să vadă dinainte rezultatul pe care și-l doresc. De exemplu, un fumător își închipuie că este nefumător și simte cum va fi să reziste întreaga zi fără țigări. Dacă îți imaginezi că ceva ce vrei să se întâmple deja s-a rezolvat fantastic de bine, iar tu te bucuri de rezultatul pozitiv al evenimentului, acest lucru va contribui semnificativ la concretizarea stării tale de bine. Piloții de curse folosesc astfel de tehnici, vizualizând cum fac mai multe ture de pistă – înainte de a se urca realmente la volanul mașinii. Cu ochii minții, ei exersează schimbarea vitezelor și frânarea în curbă.

Oamenii sunt adesea atât de ocupați să alerge prin viață, încât nu observă lucrurile minunate care se întâmplă în jurul lor. Când ești conștient că ai un moment bun, fă cu bună știință un instantaneu pe care să-l ții minte: surprinde felul în care te simți, precum și sentimentul tău că totul e fantastic. Conștientizarea momentului pozitiv te ajută mai apoi să reacezezi amintirea cu mai multă forță, oricând vei decide să faci asta în viitor. Fă-ți un stoc de „instantanee“ cu momente fantastice, pe măsură ce le trăiești, în scopul de a-ți consolida zona fantastică.

În munca mea de hipnoterapeut, ocupându-mă vreme îndelungată de îmbunătățirea sistemelor de credințe ale oamenilor, am descoperit că acest cuvânt („fantastic“) și „senzația de fantastic“ reprezintă adevărate scurtături către o stare de bine și o viață împlinită. „Fantastic“ este un cuvânt de mare impact, care face să se întâmple lucruri extraordinare în realitate. Și este simplu: nu e necesar să ții minte decât o singură tehnică și o singură stare.

- Imaginează-ți că ai un job fantastic.
- Imaginează-ți că ești într-o vacanță fantastică.
- Imaginează-ți că locuiești într-o casă fantastică.

Cel mai bun mod de a-ți imprima sentimente fantastice este să te gândești la oamenii care au o viață minunată. O tehnică de hipnoterapie folositoare este să-ți imaginezi viața cuiva care are ceea ce îți dorești tu. Pășind în viața altcuiva, poți să-ți imaginezi cum te-ai simți tu în locul său. Gândește-te la cineva care are lucrurile pe care ți-ar plăcea să le ai tu. Pentru unii oameni, ar putea fi vorba de o căsnicie fericită. Pentru alții, poate fi securitatea financiară