

ROBERT M. WILLIAMS



Editura For You
București

Cartea aceasta este dedicată Divinității
din fiecare dintre noi.
Fie să îți dai seama de Divinitatea ta,
să îți descoperi măreția și
să devii pacea pe care o cauți.

„Pacea este cheia către
tot ce înseamnă cunoaștere,
tot ce înseamnă mister,
tot ce înseamnă viață.“

*Din Evangheliile eseniene
ale păcii*

Cuvânt înainte

Percepția că viața noastră e controlată de genele pe care le avem este atât de importantă pentru civilizația noastră, încât această dogmă se află inclusă în cel mai elementar nivel de educație al unui copil. Mesajul că „genele controlează viața“ este repetat mereu, la fiecare nivel al învățământului, de la școala gimnazială până la liceu și la facultatea de medicină. Publicul larg a fost condiționat să creadă despre corpul uman că acesta reprezintă un *automat* rafinat, controlat genetic. În sprijinul acestei credințe atribuim abilitățile și, mai important, *dizabilitățile* noastre naturii codurilor genetice pe care le-am moștenit.

Întrucât, aparent, genele controlează trăsăturile vieții unui individ și cum nu am avut niciun cuvânt de spus în ceea ce privește genele cu care am fost dotați la momentul concepției, am putea să ne considerăm, pe drept cuvânt, *victime ale eredității*.

Am fost programați să acceptăm că suntem supuși puterii genelor noastre atunci când creăm experiența vieții

pe care o trăim. Lumea este plină de oameni care trăiesc mereu cu teama că, într-o bună zi, pe neașteptate, genele se vor întoarce împotriva lor. Gândește-te la masele de oameni care își percep genele ca pe niște bombe cu ceas, așteptând ca în viața lor să explodeze cancerul sau vreo altă boală catastrofală și letală. Alte milioane de oameni își atribuie sănătatea șubredă, cum ar fi bolile cardiovasculare, caracterului inadecvat al mecanismelor biochimice ale corpului lor. Părinți înnebuniți sunt gata să dea vina pe „dezechilibrele chimice“ din creierul copilului lor pentru comportamentele inadecvate ale acestuia.

Dogma științifică acceptată în prezent susține că suntem posesorii unor coduri genetice la mâna a doua pe care, în aparență, nu putem să le schimbăm. Ca urmare, suntem nu numai victimele eredității, dar și neputincioși în ceea ce privește capacitatea noastră de a ne „reprograma“ soarta. Asumându-ne rolul de victime neputincioase, este posibil ca, pe bună dreptate, să negăm responsabilitatea pe care o avem pentru sănătatea noastră șubredă atât mentală, cât și fizică. Din păcate, această negare duce la foarte multă suferință și boală.

Cam atât cu veștile proaste

Vestea bună e că, de fapt, nu suntem victimele genelor noastre. Recent, progresele uluitoare în domeniul fizicii și biologiei celulare au dat peste cap bazele filosofice

ale biomedicinii convenționale. Un nou mod fundamental de a înțelege lucrurile apărut la frontierele științei celulare recunoaște că mediul, mai exact modul în care noi percepem mediul, ne controlează direct comportamentul și activitatea genelor. Cum „percepțiile“ noastre pot fi exacte sau inexacte, ar fi mai potrivit să le numim credințe. Nu genele, ci credințele sunt cele care îți controlează sistemul biologic.

Noile progrese în fizică și biologie ne arată un viitor plin de speranță și de autodeterminare. Cartea simplă și profund dătătoare de putere a lui Rob Williams aruncă o altă lumină asupra transformării semnificative a modului în care înțelegem mintea omenească și a felului în care aceasta afectează sistemul biologic și comportamentul. Psihologia de schimbare personală prezentată în paginile ce urmează reprezintă un pas uriaș înainte către eliberarea de limitările unor concepte depășite despre creșterea și dezvoltarea personală. Ea ne arată calea prin care să devenim stăpânii destinului personal, în loc să fim victime ale genelor noastre. Atunci când sunt aplicate, aceste principii pot să accelereze considerabil exprimarea naturii noastre adevărate ca ființe spirituale cu potențial nelimitat.

Dr. Bruce H. Lipton, specialist în biologie celulară
și autor al cărții *Biologia credinței*,
publicată de Editura For You

Nota autorului

De la începuturile sale, în 1988, pentru PSYCH-K s-au schimbat multe. La început era folosit în principal pentru a aborda obstacolele psihologice în calea fericirii la persoanele care căutau o viață mai bună. Adesea era descris ca un proces psihologic ce se folosește pentru a îmbunătăți viața la nivel mental și fizic. El a fost un instrument popular pentru schimbare atât în rândul nespecialiștilor, cât și printre profesioniștii care lucrează în domeniul sănătății mentale. De-a lungul timpului, sistemul a evoluat dincolo de menirea sa inițială, pentru a reflecta nevoile în schimbare ale omenirii. Conștiența din ce în ce mai mare a rolului spiritualității în viața noastră a căpătat o importanță maximă. Faptul că mulți au descoperit folosirea PSYCH-K pentru accelerarea evoluției spirituale face ca acesta să devină cea mai populară și uluitoare metodă de schimbare. Astfel, în prezent, PSYCH-K este caracterizat pe scară largă ca fiind un proces spiritual cu beneficii pe plan psihologic.

ROBERT M. WILLIAMS

Ca inițiator al PSYCH-K, sunt de acord. Cred că, de fapt, toate problemele sunt probleme spirituale cu efecte secundare în fizic. Capacitatea de a schimba credințele limitatoare care ne împiedică să ne dăm seama de Divinitatea noastră, să ne descoperim măreția și să devenim pacea pe care o căutăm este cel mai mare dar pe care îl aduce PSYCH-K pentru toți cei care sunt pregătiți să facă saltul.

Împreună putem schimba lumea.

ROB WILLIAMS
Inițiator al PSYCH-K
11 februarie 2009

Prefață

Să fim mai înțelepți, nu să ne străduim mai mult

Dacă ești la fel ca cei mai mulți oameni, atunci de-a lungul anilor te-ai străduit să devii o persoană mai bună. Dar când e vorba de realizarea obiectivelor în viață, uneori pare că ești cel mai mare dușman al tău, în loc de a fi cel mai bun prieten. Acest conflict interior te împiedică să ai o viață plină de bucurie, de fericire și pace. Cei mai mulți fac față acestui conflict prin dublarea eforturilor pentru a depăși împotrivirea pe care o simt înăuntru. Dar, câteodată, *a ne strădui mai mult* nu e răspunsul potrivit. Povestirea de mai jos ilustrează ce vreau să spun.

„Stau într-o cameră liniștită la Millcroft Inn, un locșor pașnic, ascuns între pini, la vreo oră de Toronto. Abia a trecut de amiază și e spre sfârșitul lui iulie, iar eu ascult

suneteleperate ale unei lupte pe viață și pe moarte care se desfășoară la numai câțiva metri mai încolo.

O musculiță își epuizează ultimele energii ale scurtei sale vieți într-o încercare nereușită de a zbura prin geamul ferestrei. Scâncetul aripilor spune concluzia amară a strategiei muștei: *străduiește-te mai mult*.

Dar nu merge.

Eforturile ei frenetice nu oferă nicio speranță de supraviețuire. Ca o ironie, lupta face parte din capcană. Muștei îi este imposibil să se zbată cu suficientă forță astfel încât să reușească să treacă prin sticlă. Cu toate acestea, micuța insectă și-a mizat viața pe atingerea acestui obiectiv folosind efortul brut și hotărârea.

Musca aceasta e condamnată. Va muri aici, în rama ferestrei.

În partea cealaltă a camerei, la o distanță de 10 pași, ușa e deschisă. Acestei mici creaturi i-ar fi de ajuns un zbor de 10 secunde ca să ajungă la lumea din afară pe care o caută. Folosind numai o părticică din efortul irosit acum, ar putea să fie liberă din această capcană autoimpusă. Posibilitatea de scăpare e la îndemână. Ar fi atât de ușor!

De ce nu încearcă o altă abordare, ceva total diferit? Cum de a ajuns să fie atât de blocată în ideea că numai această cale de ieșire, împreună cu un efort hotărât, îi oferă cea mai mare șansă de succes? Ce logică o face să

continue până la moarte și să caute o scăpare făcând mereu același lucru?

Fără îndoială că această abordare e logică pentru muscă.

Din păcate, e o idee care o va ucide.

A te strădui mai mult nu e neapărat soluția pentru a obține mai mult. Poate să nu-ți ofere nicio promisiune reală că vei obține ceea ce dorești de la viață. De fapt, în anumite situații, chiar asta reprezintă o mare parte din problemă.

Dacă îți pui toate speranțele de reușită în a te strădui mai mult decât oricând, e posibil să îți anulezi șansele de succes.¹

După cum spune zicala: „În cazul în care continui să faci ce ai mai făcut, vei obține doar ce ai mai obținut.“

Există și un mod mai bun de a găsi pacea care lipsește din viața ta, mai bun decât acela de a-ți dubla eforturile și de a te strădui mai mult.

Despre el e vorba în această carte.

¹ Povestea aceasta e folosită cu permisiunea lui Pritchett Rummler Brache. Ea a apărut prima oară într-o cărțuție numită *You*. Toate drepturile sunt rezervate. (n. aut.)

Introducere

„Zicalele rămân lipsite de sens până ce nu sunt încorporate în obiceiuri.“

KAHLIL GIBRAN

Să facem din înțelepciune un obicei, și nu un efort

Te întrebi vreodată de ce viața ta nu conține înțelepciunea și inspirația pe care le-ai întrezărit în toate cărțile de self-help¹ pe care le-ai citit, în toate seminarele și prelegerile la care ai participat, casetele pe care le-ai ascultat sau ședințele de terapie la care ai fost? Ei bine, să presupunem că ai citit toate cărțile potrivite, că

¹ În limba engleză, conform Cambridge Dictionary, termenul *self-help* se referă la activitatea de a te ajuta pe tine și pe alții care se confruntă cu dificultăți sau experiențe similare, fără a apela la ajutorul unor organizații oficiale. (n. red.)

ai fost la nenumărate seminare și i-ai ascultat pe cei mai puternici „guru“ de pe planetă. De ce există această suspiciune sâcâitoare că lucrurile au rămas cam la fel ca întotdeauna? Știi tu: mă refer la problemele de genul relație-prosperitate-respect-de-sine-slăbit-epuizare-pierderea-locului-de-muncă-nu-pot-să-mi-organizez-viața! Cei mai mulți dintre noi nu vor să admită acest lucru, pentru că adesea investesc o grămadă de timp și de bani în autoperfecționare și tot sfârșesc prin a se învinovați că nu au destulă voință sau dedicare pentru a-și realiza obiectivele.

Pe scurt, pur și simplu, nu ne străduim destul! Sau, dacă decidem că problema nu suntem *noi*, atunci neapărat e vina celorlalți, și anume soțul sau soția, șeful, părinții, societatea sau chiar Dumnezeu.

Și dacă aceste explicații nu definesc în mod satisfăcător adevărata problemă, atunci putem oricând să dăm vina pe nenoroc, pe o karma negativă, pe o structură genetică proastă sau pe soartă, ca scuze pentru că „nu se poate face nimic“ și că ne mulțumim cu o viață de resemnare tăcută, de ranchiună și de disperare. Desigur, cei mai mulți dintre noi afișează o „față fericită“ în fiecare zi. Dar pe cine mințim noi oare?

Să ne împăcăm cu noi înșine

Cartea aceasta se referă la partea/pacea¹ lipsă dintre a *ne strădui mai mult și a acționa mai înțelept*, dintre *cunoaștere extraordinară și o viață extraordinară*, dintre a dobândi înțelepciunea și a pune acea înțelepciune în mișcare în viața noastră. Lucrarea explică de ce înțelepciunea pe care o deții nu se arată întotdeauna în viața ta așa cum vrei tu, iar faptul de a face în continuare ceea ce făceai este parte din problemă, nu din soluție. În sfârșit, ea explică modul în care această frustrare, atunci când e transformată în cunoaștere, are puterea să te elibereze de tirania intensificării eforturilor. Informațiile din această carte mi-au schimbat viața. Pe baza unor ani de experiență în folosirea PSYCH-K (pronunțat *sai-ki*) cu alții și cu mine însumi, am încredere că acest nou mod de a înțelege procesul schimbării, alături de aptitudinile necesare pentru a-l aplica, are același potențial și pentru tine.

¹ Titlul acestei cărți este, de fapt, un joc de cuvinte generat de faptul că în limba engleză cuvintele *piece* („parte“) și *peace* („pace“) sunt omofone. (n. red.)

Ce să aștepti de la această carte

„Nu e suficient să știm; trebuie să aplicăm.
Nu e suficient să vrem; trebuie să facem.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Întrucât citești această carte, ești interesat probabil să îți îmbunătățești viața și să devii un om mai bun. Sper că informațiile și dezvăluirile pe care le vei găsi aici vor fi suficient de convingătoare încât să faci pasul următor: să înveți cum să aplici aceste informații pentru a crea viața pe care o dorești cu adevărat și pe care o meriți. Citirea acestei cărți este primul pas, foarte important, dintr-un proces de transformare format din doi pași.

Pasul 1 este să obții informațiile necesare pentru a hotărî *de ce* să întreprinzi acțiunile sugerate aici. Pasul 2 este să înveți *cum* să aplici informațiile și este un proces interactiv și bazat pe experiență. Cel mai bun mod în care poți avea experiența procedurilor PSYCH-K de schimbare a credințelor, la care se face referire în această carte, este prin intermediul ședințelor private sau al seminarelor predate de instructori PSYCH-K certificați la nivel național și internațional.¹

¹ Vizitează pagina de internet a PSYCH-K la www.psych-k.com pentru a găsi o listă a instructorilor certificați din zona ta. Pentru suplimentul de afaceri al PSYCH-K, consultă www.per-k.com. (n. aut.)

Imaginează-ți că încerci să înveți să înoți citind o carte. Desigur, poți să afli *despre* înot, dar nu e ca atunci când intri efectiv în apă. Cărțile sunt vehicule excelente pentru transmiterea de informații, de dezvăluiri și de inspirație, dar nu sunt suficiente când e vorba de transmiterea de cunoaștere bazată pe *experiența interactivă* directă. Din acest motiv, cartea de față se referă mai mult la „de ce să facem“ PSYCH-K decât la „cum să facem“ PSYCH-K.

În ciuda limitărilor intrinsece ale unei cărți în facilitarea unor experiențe care se învață cel mai bine într-un cadru de grup interactiv, există câteva excepții semnificative de la regulă care sunt cuprinse în această carte. De exemplu, vei învăța un procedeu simplu, direct și care poate fi verificat despre cum să comunici direct cu mintea ta subconștientă pentru a descoperi credințele ascunse care au fost programate în trecut și care îți pot sabota succesul și fericirea. De asemenea, vei învăța cum să îți stabilești țeluri de viață astfel încât ele să devină mai degrabă niște profeții care se împlinesc de la sine decât niște lupte de zi cu zi!

În plus, prezintă informațiile și introspecțiile necesare pentru a înțelege ce anume lipsește din cele mai multe abordări pe care poate că le-ai încercat deja, printre care vizualizarea, afirmațiile, gândirea pozitivă și folosirea voinței. Eu îți sugerez o metodă nouă și mai eficientă de a-ți atinge obiectivele personale, un procedeu care îți

ROBERT M. WILLIAMS

dă cunoașterea și instrumentele de care ai nevoie pentru a crea viața pe care o dorești cu adevărat. Este un procedeu ce are puterea să îți *elibereze mintea din închisoarea credințelor limitatoare*.

Bun venit în lumea reală a posibilităților, în loc de lumea pre-programată a limitărilor!

Cuprins

Cuvânt înainte.....	7
Nota autorului.....	11
Prefață / Să fim mai înțelepți, nu să ne străduim mai mult	13
Introducere.....	17
Capitolul 1 / Rădăcinile PSYCH-K	23
Capitolul 2 / Când drumul până acolo reprezintă mare parte din amuzament	32
Capitolul 3 / Conexiunea minte/corp	45
Capitolul 4 / Întregirea creierului	54
Capitolul 5 / Puterea și biologia credințelor	58
Capitolul 6 / Credințe conștiente versus credințe subconștiente	68
Capitolul 7 / Să le punem pe toate laolaltă	80
Capitolul 8 / Oameni adevărați... Rezultate adevărate	98
Capitolul 9 / Testarea credințelor subconștiente	116

Capitolul 10 / Miturile referitoare la schimbare	137
Capitolul 11 / Magia credinței	142
Capitolul 12 / E abia începutul	152
Epilog / PSYCH-K și tabloul în întregime	162