

Trăiește o viață nelimitată!

*

Marius Spiridon

Marius Spiridon

Trăiește o viață nelimitată!

Coperta: **Andreea Orîndaru**

O producție marca Createrra:

Website:

www.createrra.ro

E-mail:

salut@createrra.ro

Telefon: (0737) 333 661

©2020, **Marius Spiridon**

©2020, **Editura Createrra**

**Toate drepturile
rezervate.**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României SPIRIDON, MARIUS**

Trăiește o viață nelimitată! / Marius

Spiridon. -București : Createrra, 2019

ISBN 978-606-94910-1-0

159.9

*Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări,
fără acordul scris al editorului, este strict interzisă și se
pedepsește conform Legii dreptului de autor.*

Marius Spiridon

Trăiește o viață nelimitată!

Editura Createrra

Motto:

*În cuvintele în care-acum
te scalzi Se naște tot viitorul tău,
Azi!*

*Milioane de mulțumiri frumoasei mele
soții,
Andreea, căci de la început m-a privit drept
omul minunat care aveam să devin la
sfârșitul acestei aventuri
copleșitoare.*

Nota autorului

Lumea în care trăim se transformă zilnic, pe măsură ce noi facem alegerile de fiecare moment. Putem spune că epoca energiei și informației în care ne aflăm este o reflexie a nivelului de conștiință la care am ajuns ca Ființe și, în schimb, noi înșine, suntem creați și recreați de către informația, tehnologia și oamenii cu care ne înconjurăm.

Pragul la care am ajuns, în a doua decadă a secolului 21, culminează cu un punct critic în contextul planetar în care noi, ca specie, am atins masa critică pentru aventura spirituală care va urma.

Felul în care generăm realitatea din jurul nostru s-a transformat în lumina unei dimensiuni nou adăugate în viața noastră: Posibilitatea.

Vă urez drum bun în această aventură și descoperire, întrucât viața voastră și a noastră, a tuturor, nu va mai fi niciodată la fel!

Capitolul 1

O lume a rezultatelor de negândit

Noi, ființele umane, ne naștem și trăim destine superbe și absolut unice pe fața acestei planete. Suntem creați să fim perfecți așa cum suntem și fiecare detaliu al existenței noastre este conectat la un nivel profund cu legile Universului, respectându-le fără a ne putea vreodată detașa de ele. Nici o idee, conversație, circumstanță, acțiune sau persoană nu ne poate separa de Universul în care trăim.

S-a dovedit de foarte multă vreme că această interconectivitate a tuturor lucrurilor din Univers este omniprezentă la toate nivelurile și scalele realității noastre, dar și în spațiul cosmic observabil și intangibil încă.

Una din legile universale foarte rar menționate în literatură este Legea Integrității - legea unității și a unicității. Foarte ușor de perceput în spațiul cosmic, datorită organizării astrelor în sisteme solare, constelații și galaxii, această lege devine, la nivelul actual de conștiință planetară, tot mai evidentă și mai transparentă pentru noi, oamenii.

Integritatea e întotdeauna prezentă în orice loc, la orice moment. Nu e un concept abstract despre viitor și, cu atât mai puțin, o amintire venită din trecut. Puterea integrității acționează numai ACUM, în momentul prezent, și nu poate exista nicăieri altundeva.

Cum ne afectează Legea Integrității pe noi? Este foarte ușor să observăm această unitate și întregime la obiectele din jur, indiferent că sunt în spațiu cosmic sau pe Pământ. Și totuși, cum se aplică ea ființelor umane? Un copac, un câine, o bicicletă, o planetă, un sistem solar –

sunt toate guvernate de integritate, la orice moment și în orice loc. Chiar și atunci când se strică, dezmembrează, când mor sau când se transformă, ele continuă să fie în integritate cu forța care le-a schimbat starea, în toată non-existența și non-funcționalitatea lor.

Putem considera pe moment că pentru noi, oamenii, integritatea e cea care cauzează ca însăși existența, gândurile, acțiunile, rezultatele, emoțiile și trăirile unei persoane să fie unitare și inseparabile în raport cu intențiile și angajamentele generate în interiorul acelei ființe umane. Întrebarea principală care se ridică acum este următoarea: Ce anume face diferența între acele vise, viziuni, pasiuni și scopuri care ajung să devină realitate și cele care sunt ținute captive în lumea teoretică a ideilor?

Multe discipline au descoperit și furnizat pe parcursul secolelor răspunsul la această întrebare. Unii îi spun sincronicitate, alții îi spun Legea Vibrației, sau Autenticitate, poate chiar și super conductivitate. Hai să ne uităm la felul în care diferitele științe din ziua de azi abordează această temă.

În fizica cuantică, două particule aflate la o distanță nelimitată se sincronizează ca frecvență a vibrației, chiar și atunci când numai una din ele este stimulată să vibreze într-un anumit fel, într-un mediu super conductiv.

Așa numitul experiment al „fotonilor gemeni” repetat de nenumărate ori la Universitatea din Geneva, a scos la iveală faptul că relația de „oglindire” dintre particulele de același fel este generată din nimic și fără a avea cauze de influență directă sau indirectă. Același lucru se întâmplă atunci când acele particule sunt puse chiar și la distanțe imense și sunt stimulate în feluri diferite și aduse la diverse niveluri de vibrație. Pe scurt, dacă avem un foton „aici” și un foton „acolo”, imediat ce aplicăm o anumită

vibrație fotonului de „aici”, fotonul de „acolo” va vibra în mod identic, în timp ce distanța dintre „aici” și „acolo” nu afectează în nici un fel experimentul. Această distanță poate fi aproape de zero sau de infinit și experimentul va decurge în exact același fel.

În spiritualitate, cu cât mai mult devenim ca Ființă, cu atât mai multe porți spre descoperire și conștiință ni se vor deschide în drumul nostru, ajungând astfel să îndeplinim tot mai mult din dorințele ce ne caracterizează pe parcursul acestui itinerariu. Nu contează ideologia în interiorul căreia se cristalizează acest principiu. Lucrul pe care îl au în comun toate ideologiile este că gândurile noastre sunt manifestate în realitate cu atât mai puternic și mai rapid cu cât suntem mai puternici și mai conștienți. În științele sociale, a fi autentic creează rezultate și conectivitate pentru orice ființă umană. A fi autentic este ceva foarte dorit și atractiv și în momentul în care cineva eliberează din interior această energie, are acces direct și rapid la împlinire în orice arie își dorește.

În lumea umanității se creează o rețea infinită de relații, gânduri și acțiuni. Noi suntem construiți, ca oameni, în așa fel încât acțiunile noastre sunt întotdeauna într-un dans perfect și continuu cu cele mai adânci, mai sincere și mai intense angajamente, gânduri și feluri în care ne apare lumea, și în special cu acelea pe care noi înșine le considerăm a fi adevărate. Numai lucrurile și ideile în care noi credem, ajung să se întâmple și să se manifeste în propria noastră realitate, pentru că fiecare acțiune pe care noi o luăm, în orice moment, este izvorâtă din acele credințe.

Din punct de vedere al performanței, acest subiect ocupă o locație oarecum inconfortabilă. Cum putem să ne schimbăm credințele în acele domenii în care suntem

blocați? Ce trebuie făcut pentru a putea lua noi acțiuni, pe care nu le-am mai putut lua înainte? Când ar trebui să avem încredere în credințele noastre și când nu?

Trăim cu toții în contextul unei societăți care cere în continuu rezultate. Șefii noștri, partenerii noștri, prietenii și comunitatea... cu toții cer rezultate de la noi, pentru a putea asigura o existență funcțională, fluidă și armonioasă. Este evident, la nivelul actual de conștientizare, că rezultatele sunt generate din acțiunile luate de fiecare și oricine poate observa chestia asta. Dacă vrei să slăbești puțin – mănânci mai puțin și faci exerciții fizice mai multe. Dacă vrei să alergi un maraton, te antrenezi intens vreo câteva luni și apoi reușești. Dacă vrei să creezi o afacere de succes, atunci iei toate acțiunile prin care o anumită nevoie de pe piață este inventată și/sau satisfăcută cu produse și servicii.

Lumea acțiunilor e simplă, clară și concisă cu excepția că rareori apare în felul acesta. Când acțiunile lipsesc, în sensul că nu sunt luate sau nu sunt aliniate cu așteptările – atunci rezultatele nu apar și nici nu aduc împlinirea pe care ne-o dorim. Și, în acest caz, care anume e sursa acțiunilor noastre, sau a lipsei noastre de acțiune, după caz? De unde vin acțiunile? Cum putem să generăm o abundență de acțiuni în viața noastră?

Tărâmul pe care se nasc acțiunile este cel al gândului! Uită-te în jurul tău, în locul în care te afli chiar acum! Uită-te chiar și la tine! Tot ce este în jurul tău a fost un gând la un moment dat în timp. Hainele cu care ești îmbrăcat chiar acum sunt rezultatul acțiunilor pe care le-ai luat atunci când le-ai ales sau chiar și când ți le-ai dorit. Dacă au fost primite în dar, aceste haine sunt rezultatul acceptării tale! Peisajul din jurul tău, fotoliul sau canapeaua pe care stai, tablourile de pe pereți, mașina din garaj, serviciul pe care îl

ai, oamenii cu care îți petreci timpul – niciun lucru sau ființă din viața ta nu poate fi o excepție de la această regulă a gândului ca sursă a acțiunii. E simplu, nu-i așa?

Din moment ce e atât de clar că originea rezultatelor este în acțiuni și acțiunile vin din gânduri, următoarele întrebări sunt inevitabile! Cum obținem lucrurile pe care le-am dorit dintotdeauna sau prietenii de care am avut nevoie o viață întreagă? Cum putem dispune de banii pe care i-am dorit sau de angajații sau șefii perfecți în serviciile noastre? Cum rămâne cu sănătatea și dragostea noastră, cum o obținem? De ce avem gândurile pe care le avem? Cum ne putem opri din a ne îndesa pe gât o a treia felie de tort la numai 24 de ore după ce am făcut nouă rezoluție de Anul Nou? Ce gând trebuie să avem ca să ne putem opri din fumat sau să dublăm mărimea afacerii noastre? Ce gând trebuie să fie prezent în mintea noastră ca să putem avea o discuție creativă cu partenerul nostru atunci când lucrurile o iau razna?

Pentru o perioadă lungă, lungă de timp firul raționamentului uman s-a oprit în acest punct. Pentru secole, sursa finală a rezultatelor a fost considerată a fi gândul. Oamenii au avut ocazia pentru secole întregi să se gândească mult la gânduri și au creat și mai multe gânduri, fără a face salturi calitative semnificative în domeniul acțiunilor și al rezultatelor.

Această paradigmă a părut dintotdeauna fără cusur. Nu avea nici o verigă lipsă și cu atât mai mult nu avea nici o rezolvare. Și totuși, sunt gândurile noastre aleatorii? Sunt ele în tandem cu alte niveluri ale conștiinței noastre? Care este sursa gândurilor noastre? Cum putem deveni conștienți de această sursă? Sunt gândurile noastre declanșate de evenimente exterioare nouă, asupra cărora nu avem nici un control? Cum se face că, în cazul atâtor

evenimente identice din jurul nostru, lumea are gânduri atât de diferite?

Din moment ce Legea Integrității se aplică în mod uniform la oricine și la orice, diferența dintre gândurile pe care le avem, de la o persoană la alta, poate să stea doar în felul în care lucrurile ne apar, prin starea Ființei noastre și nivelul nostru de conștiință.

Felul în care ne apar lucrurile, prin urmare, este hotărâtor în realitatea pe care o creăm și devine izvorul gândurilor, acțiunilor și rezultatelor noastre, într-un fel care este perfect și inevitabil corelat cu cine suntem în fiecare moment.

Există patru factori majori care stau la baza felului în care ne apare lumea, în forma în care o creăm zi de zi: percepția de sine, intenția, contextul și experiența. Vom vorbi mai mult despre fiecare din acestea, separat, în capitolele următoare. Felurile în care ne apare lumea sculptează în totalitate tot ce punem în lume, fără excepție, atât la nivel personal cât și în întregimea speciei noastre umane. De fapt, nimic din ceea ce se întâmplă după ce lumea ne apare într-un anumit fel, nu face nici o diferență în procesele ulterioare: gânduri, acțiuni și rezultate. În acest punct, corpul nostru devine o simplă mașinărie care doar execută „comenzile” din lumea noastră interioară, traduse în gânduri, acțiuni și rezultate. Doar în momentul în care facem o transformare a felului în care vedem lumea apare o oportunitate pentru noi gânduri, acțiuni și rezultate.

Iată un exemplu din viața reală: Într-o intersecție izolată dintr-un orașel mic, este simulat un accident de mașină, iar echipa care regizează evenimentul studiază reacția trecătorilor, după care îi intervieuează. Primii doi martori ai „accidentului” sunt un sportiv profesionist și o soră medicală. Mașina implicată în accident este răsturnată

pe o parte și combustibilul „se scurge” ușor din rezervor. Ambii trecători au observat imediat accidentul, iar timpul lor de răspuns și acțiunile pe care le-au luat au fost foarte diferite. Cu toate că, după „indiciile” prezente la locul accidentului (scânteii, scurgeri de combustibil și chiar și o alarmă cu numărătoare inversă, încorporată în bordul mașinii), ambii au estimat aproximativ un minut până la explozie, numai unul dintre ei a făcut alegerea să se implice în salvarea pasagerului din mașină.

Pe cât de mult dorim să credem că sora medicală a fost cea care a luat atitudine, adevărul este că sportivul a fost cel care a intrat în acțiune. El s-a deplasat până la mașină și a „salvat” pasagerul imobilizat. După această scenă, ambii au fost intervievați și au fost întrebați un singur lucru: „În ce fel ți-a apărut acest eveniment de ai luat acțiunile pe care le-ai luat?”

Sora medicală a răspuns: „Am văzut că persoana din mașină avea nevoie de ajutorul meu și știu mai bine ca oricine că am toată pregătirea medicală necesară pentru a mă implica, însă situația îmi pune în mod clar propria viață în pericol. Felul în care mi-a apărut situația este că trebuia să mă adăpostesc imediat, din moment ce mașina era pe cale să explodeze. Și asta este exact ce am făcut, deși apoi mi-a părut rău”.

Sportivul a răspuns: „Mașina era cam la 150 de metri distanță și am estimat că va lua foc cam într-un minut. Îmi cunosc corpul și performanța foarte bine. Știu că îmi trebuiau cam 15 secunde să ajung la mașină, cam 10-15 să scot pasagerul și în final 15 secunde să ne îndepărtăm și să ne adăpostim împreună. Felul în care mi-a apărut situația este că e ceva ce pot să fac, iar apoi am acționat instinctual.”

În viața reală, oamenii se confruntă foarte rar cu

acest tip de evenimente. Ce vreau să subliniez aici este că gândurile, acțiunile și rezultatele noastre sunt permanent, total și fără excepție determinate de felul particular în care acel eveniment sau alegere ne apare la nivelul de conștiență la care suntem.

Dacă, de exemplu, asumarea de riscuri, interacțiunea cu autoritățile sau asumarea de responsabilități apare drept periculoasă sau confruntativă, atunci vom evita acest tip de situații, sau, în mijlocul lor, vom bate în retragere.

Pe de cealaltă parte, dacă a fi creativ, curajos, fidel sau cinstit ne apare ca fiind imposibil sau ineficient, atunci acțiunile noastre vor fi într-un dans perfect sincronizat cu aceste considerente, în așa fel încât rezultatele noastre să se identifice cu felul nostru de a vedea situația.

Cineva ar putea întreba, în acest moment, cum se nasc în ființa noastră acele feluri de a percepe lucrurile și cum le putem schimba sau controla? Cum putem descoperi care sunt și cum le putem face să dispară dacă ele ne reduc puterea în viața noastră de zi cu zi? Cum le putem amplifica, în cazul în care ele sunt pozitive? Pentru ușurință în exprimare și de dragul clarității, vom folosi sintagma „realitate personală”, pe scurt „reper”.

Deși, noi oamenii, nu avem niciun control, pe moment, asupra reperelor noastre atunci când se formează, există câteva lucruri care fac o diferență ca de la cer la pământ aici:

- Reperele pot apărea numai acolo unde sunt prezente limbajul și conversațiile, chiar și atunci când acele conversații fac parte din dialogul nostru interior. Fie că suntem implicați direct în evenimentul respectiv, ori suntem simpli observatori ale acelei circumstanțe - reperele se vor naște oricum.
- Reperele se pot relaționa numai la nivelul nostru

personal de conștientă și cunoaștere. De fapt, ele se pot construi, în felul în care sunt, numai pe fundația deja existentă a mentalității noastre curente.

- Reperele au o influență totală asupra felului în care se conturează viitorul nostru, începând cu momentul în care se nasc și până în momentul în care ele sunt transformate sau schimbate. Momentul transformării lor e atunci când devenim conștienți de ele și ne angajăm în a le transcende.

Pentru a înțelege la un nivel mai adânc puterea reperelor noastre, hai să ne uităm pentru un moment la rezoluțiile dintre ani. În peste 90% dintre cazuri, declarațiile pe care le fac oamenii în aceste momente se transformă în cenușă la mai puțin de o săptămână după Anul Nou. După o lună, majoritatea oamenilor, nici măcar nu își mai amintesc să fi făcut o promisiune. De ce se întâmplă aceste lucruri?

Răspunsul este simplu: dacă felul în care îți apare un eveniment asupra căruia vrei să ai un impact nu se transformă, atunci acel eveniment nu va dispărea din viața ta. Dacă reperul nu este transformat, percepția asupra lui rămâne neschimbată. Dacă vrei să te oprești din fumat sau să începi să alergi, să pierzi din greutate sau să pornești o afacere sau o relație – atunci se poate spune că ai o dorință care nu este satisfăcută pe deplin, sau poate chiar deloc. Știind ceea ce știi acum despre sursa acțiunilor și rezultatelor tale, poți să înțelegi cu ușurință că nivelul tău de conștientă și putere de la acest moment creează și păstrează în funcțiune tot ceea ce e prezent în viața ta chiar acum: fumat, siluetă, relații, antreprenoriat, sport etc.

Dacă asociezi (și acesta e doar un exemplu, în realitate paradigmele din viața ta pot fi cu totul diferite) fumatul cu acțiune de a sărbători, alergatul cu durere,

pierderea în greutate cu truda, înființarea unei afaceri cu lipsa securității financiare și a fi într-o relație cu a fi vulnerabil – atunci acțiunile tale vor fi într-un dans perfect cu totalitatea reperelor tale.

Datorită Legii Integrității, acțiunile tale înainte și după Anul Nou vor fi perfect coordonate cu angajamentele pe care le ai, chiar și dacă aceste angajamente sunt inconștiente, ascunse înțelegerii tale. În afara cazului în care felul în care îți apare lumea se schimbă instantaneu, peste noapte, ceea ce nici măcar accidental nu se întâmplă în viața cuiva, atunci acțiunile și rezultate rezoluțiilor Anului Nou vor fi neafectate și prin urmare identice înainte și după.

Consideră, pentru un moment, că nu există nici măcar un domeniu din viața ta care să nu fie determinat de reperatele pe care le ai, de felul în care îți apare lumea. Performanța unei persoane este sculptată, cauzată și generată în interiorul spațiului în care acea persoană își are reperatele. Prin urmare, acea performanță va reflecta numai felul în care lumea îi apare acelei persoane.

În afaceri, indiferent dacă ești proprietar sau ești un angajat, paradigmele și credințele limitative pe care le ai, devin granițele în care se desfășoară afacerea însăși. Compania nu poate și nu se va dezvolta dincolo de acele granițe. În momentul în care activăm numai în interiorul curții în care ne vedem drept cine știm că suntem, afacerea devine cu rapiditate o zonă de confort în care legea este făcută doar de ceea ce știm deja. Atunci când intenția este de a crește, de a crea și de a atinge scopurile pe care ți le dorești în viață, devine necesară transformarea acelor granițe din jurul zonei de confort.

Varietatea identităților umane și a nivelurilor de conștientă întâlnite va transforma aceste „ziduri” din jurul

afacerilor, scopurilor sau visurilor lor fie în situații implacabile și imposibil de depășit, fie, la opusul acestora, în locuri de pornire a unor noi expediții de cucerire. Unii oameni sunt temperați și oprți de ceea ce ei percep ca fiind o provocare, în timp ce pentru alții, tocmai acesta e locul unde începe aventura, împlinirea și viața adevărată. Totul depinde de reperele pe care le are fiecare, de felul în care îi apare lumea și niciodată nu a fost sau nu va fi altfel.

Unul dintre cele mai importante repere construite de oameni este „Paradigma celor trei niveluri” ca sursă a împlinirii, fericirii și liniștii interioare. Ceea ce face această paradigmă umană atât de puternică este faptul că noi ne naștem în interiorul ei, ca într-un context colectiv, care ne conduce inițial pe toți. Nu este ceva ce noi înșine am creat, sau ceva ce trebuie să aprobăm înainte a practica, ci pur și simplu era deja construită în această lume, cerându-se absorbită, atunci când noi am ajuns aici.

Marea majoritate a oamenilor își obțin educația de la părinții lor, care la rândul lor o au de la părinții lor și ei de la bunici și tot așa. Este inevitabil să nu observăm cum orice credință limitativă care ar putea exista în acest sistem se poate strecura pe toată lungimea arborelui genealogic și cum poate călători nestingherită în timp și spațiu. Tot acest proces, ne face pe noi oamenii, ca fiind să apărem drept simpli transportatori de informație pe Pământ și în Univers. Șansele de a modifica ceva în acest circuit devin practic zero, dacă nu devenim conștienți de încărcătura pe care o transportăm.

Paradigma celor trei niveluri se referă la faptul că noi știm, dar știm cu absolută certitudine, ca pentru a FI cineva, ceva sau cumva în această lume, trebuie să AVEM anumite lucruri sau aptitudini, ceea ce se întâmplă numai atunci când FACEM ceea ce trebuie făcut și luăm acțiunile

care trebuie luate. Toată lumea este de acord cu acest lucru, este evident și este acceptat la nivel planetar. Nu este nici un dubiu în legătură cu asta.

Acesta este felul în care gândește toată lumea, inclusiv tu. Cu excepția faptului că acest lucru nu funcționează chiar deloc. Făcând mai mult ca să ai mai mult ca să devii mai mult este o capcană care a fost întinsă cu atât de mult timp în urmă încât noi suntem doar simple exemple ale eficienței ei.

Imaginează-ți pentru o secundă că ai fi fost educat să țințești spre tot ceea ce te ajută să FII împlinit, fericit și cu pace interioară. De dragul acestui exercițiu, poți să adaugi orice altceva din ce ți-ai dorit vreodată să fii. Creează o listă cu feluri în care vrei să FII, indiferent de cât de ridicol ar putea părea, cu condiția ca ele să reprezinte dorințe sincere ale tale.

Un lucru pe care îl știi cu certitudine este că trebuie să FACI lucruri pentru a obține acea listă cu tot ceea ce vrei să FII. Hai să ne uităm la câteva dintre ele. Ia-ți libertatea de a le înlocui pe cele exemplificate aici cu lucruri care îți trezesc interesul în viața ta de zi cu zi.

- *Dacă merg la școală sau la facultate, voi obține tot ce am pe lista mea de obiective.*

Serios? Hai să aruncăm o privire! Ți-a adus educația în mod constant fericire, împlinire sau dragoste? Câteodată, poate! Oricum, sunt sigur că îți poți aminti de unele cazuri în care, deși erai perfect angrenat în procesul educațional, ai putut observa o prezență a tristeții, lipsă a meritelor și poate chiar a abundenței. Deci educația nu aduce în mod necesar fericire, împlinire sau dragoste.

- *Dacă mă duc la Paris, în capitala mondială a dragostei și a romanței, voi fi împlinit și fericit.*

Hai să ne uităm la chestia asta pentru o secundă. De câte ori

ai fost într-un loc minunat și te-ai simțit perfect? De multe ori, așa-i? Oricum, de câte ori ai fost exact în aceleași locuri care ar fi trebuit să îți aducă lucruri de pe lista ta cu obiective de a FI - fericit, liniștit, împlinit și totuși te-ai simțit altfel, poate neliniștit, poate deprimat sau chiar mizerabil? Probabil că pentru la fel de multe ori ca și atunci când te-ai simțit în regulă, nu? Prin urmare, sunt oare locurile în care mergem, ceea ce ne dă felurile în care vrem să fim în interior? Clar că nu!

- *Dacă gătesc sunt împăcat și fericit!*

În regulă, hai să ne uităm de câte ori ai gătit și ai avut în ochi lacrimi de tristețe (și nu de la ceapă) sau sentimente lipsite de putere. Probabil că de multe ori, nu-i așa? Probabil că sunt o grămadă de alte exemple în care fața îți era inundată de zâmbete și sufletul de valuri de pace interioară. Acest exemplu ne arată însă că faptul că gătești, nu determină felul în care vrei să FII în interior.

Putem observa din aceste exemple că ceea ce FACI nu determină ceea ce vrei să FII!

În mod similar, hai să ne uităm la lucrurile pe care le AVEM sau dorim să le AVEM în viața noastră și relația lor cu cine SUNTEM sau cu cine vrem să FIM.

- *Imediat ce o să am propria-mi casă o să fiu împlinit și fericit!*

Nimic nu e mai ușor de atât. Câte emoții diferite ai trăit în confortul propriei tale case? Lacrimi, tristețe, depresie, poate singurătate, izolare și lipsă de utilitate - toate acestea pot fi printre ingredientele oricărei zile petrecute în casa ta. Asta nu înseamnă că fericirea și împlinirea nu sunt acolo, ci doar că acestea din urmă nu sunt livrate în mod constant de simplă deținere a unei case.

- ♦ *Dacă am această mașină sunt împlinit!*

În regulă, am cumpărat mașina, am condus-o, o

ador, m-am certat cu nevasta în legătură cu asta, ea o urăște deja, dar am un contract pe ea și va trebui să o conduc mânios pentru următoarele 36 de luni. Înțelegeți deja firul întâmplărilor...

♦ *Imediat ce am în cont 500.000, voi fi liniștit sufletește!*

Ce drăguț, am banii acum în cont, dar nu am timp să îi cheltui. De fapt, petrec mai puțin timp cu familia, pentru că sunt la servicii tot timpul, ocupat cu a face acei bani care ar trebui să îmi aducă fericirea și liniștea. De fapt, acum sunt frustrat, aproape de divorț și muncit peste măsură! Care e următorul pas?

Este evident că ceea ce AVEM nu ne oferă felul în care vrem să FIM!

Am ajuns la ultima categorie a Paradigmei celor trei nivele de împlinire, fericire și pace sufletească. Aceasta e categoria în care noi SUNTEM, mai degrabă decât noi FACEM sau noi AVEM. Observăm aici o anumită ușurință și naturalețe cu care se mișcă lucrurile.

- *Vreau să fiu fericit, fiind o contribuție la viața oamenilor din jurul meu!*

Așa că, devin mai fericit cu cât contribui mai mult la viața celorlalți. De asemenea, observ că, devin mai puțin fericit, atunci când ofer mai puțin, ceea ce este minunat pentru că pot imediat să îmi cresc fericirea atunci când devin eu însumi o contribuție mai însemnată la viața celor din jur. Asta denotă o relație directă între nivelul fericirii și faptul ca eu sunt o contribuție. Observăm că pot mări sau micșora contribuția mea în funcție de cum îmi doresc.

- *Vreau să fiu liniștit sufletește fiind iertător cu oamenii!*

Aceeași poveste, cu cât sunt mai iertător cu atât sunt mai liniștit sufletește! Dacă vreau mai puțin din toate

astea, sunt mai puțin iertător și atunci devin imediat mai puțin liniștit sufletește. E o legătură evidentă și directă între cele două. Eu sunt permanent în controlul a ceea ce vreau să obțin și să primesc, în funcție de felul în care sunt zi de zi.

- *Vreau să fiu iubit, fiind iubitor!*

Minunat! Cu cât mai iubitor sunt cu atât sunt iubit mai mult. Dacă sunt mai puțin iubitor, mă conectez mai puțin și primesc mai puțin atenție și iubire. Asta mă face din nou să fiu cauza directă a dragostei de care dispun prin felul în care SUNT în fiecare moment.

Oricare din cele de mai sus, poate fi înlocuită cu exemple personale din propria ta viață și principalul lucru pe care îl vei observa este că atunci când ne generăm drept A FI într-un anume fel, lucrurile încep să funcționeze din interior spre exterior. Aceasta se întâmplă pentru că noi putem fi împliniți numai de ceea ce își are sursa în interiorul nostru.

Atunci când alegi în mod autentic să fii responsabil pentru cine ești și să iei acțiuni în legătură cu asta, din interiorul propriei tale ființe - atunci împlinirea, fericirea și liniștea sufletească își vor face apariția pe baza a ceea ce tu însuși ai creat ca fiind sursă a acestor trăiri.

Toate acestea te lasă cu un soi de confidență și încredere că orice îți dorești devine disponibil atunci când declari acest lucru în universul tău interior.

Uitându-ne acum la majoritatea lucrurilor de făcut și de avut, ele sunt de fapt doar accesorii la viața de zi cu zi și nu pot fi încorporate în cine ești tu cu adevărat. Câteodată, oamenii pretind că o mașină îi poate face fericiți, dar ceea ce ei spun de fapt acolo e: „Vreau să fiu văzut drept o persoană realizată financiar!”, sau „Atunci când conduc simt că timpul se oprește în loc și nu mai îmbătrânesc”, sau

poate chiar „Nevasta mea mi-a spus că i-ar plăcea să se vadă într-o asemenea mașină și eu vreau să fiu recunoscut pentru faptul că îi pot oferi acest lucru”.

Nu există nici măcar un singur lucru în domeniile lui A AVEA și A FACE care să nu reprezinte o încercare de a împlini sau a compensa pentru un anume fel în care vrei să fii. Trucul lui A FACE - A AVEA - A FI nu funcționează niciodată!

Singurul mod în care poți să FII într-un anume fel este chiar acela de A FI. Nimeni nu poate pune fericirea în interiorul nostru, cu excepția cazului în care chiar noi o conținem. Nimeni nu poate pune dragostea în interiorul nostru, cu excepția cazului în care noi ne iubim chiar pe noi înșine.

Câți dintre voi aveți o persoană în viața voastră care vă iubește bucățică cu bucățică și pe care nu o puteți nici măcar suporta? Faptul că acea persoană vă iubește, nu vă aduce dragoste pentru că acea dragoste nu vine din interiorul vostru pentru acea persoană. Puteți, cel mult, spune despre această situație că AVEȚI în viața voastră o persoană care vă iubește.

Același lucru este valabil și pentru oamenii care vă urăsc, care nu vă respectă sau care nu vă simpatizează. Faptul că ei sunt în viața voastră nu determină felul în care sunteți voi înșivă! Cu cât sunt ei mai urâcioși și mai lipsiți de respect, cu atât aveți voi mai mult oportunități de a FI o persoană extraordinară! Se poate spune cel mult că aveți în viața voastră o persoană urâcioasă sau lipsită de respect.

Imaginează-ți cum se poate transforma relația ta cu succesul, împlinirea, fericirea, sănătatea sau dragostea, atunci când părăsești contextul colectiv în care se manifestă această paradigmă care a dezorientat oamenii pentru generații la rând!

A FI generează imediat A FACE, a lua acțiuni, iar aceste acțiuni aduc aproape instantaneu rezultate (A AVEA). Când este aplicată invers, această lege universală devine aleatoare și aduce rezultate satisfăcătoare foarte rar și niciodată pe termen lung.

Această carte furnizează metode eficiente și puternice de a face salturi calitative în felurile tale curente de a fi și de a crea o fundație în care tu devii proprietarul, sculptorul și deținătorul cheilor propriului univers interior. După citirea și aplicarea principiilor din această carte, nu va trebui să controlezi și să lupți prin viață, tocmai pentru că vei experimenta libertatea de a fi și libertatea de a acționa, în fiecare secundă, către ceea ce iubești și ceea ce dorești cel mai mult și mai ales, de a crea tu însuși iubirea și dorința.

E timpul să pornim la drum!

Capitolul 2

Strigătul unei posibilități nenăscute

Viața este și se bazează pe o performanță continuă și neîntreruptă în direcția atingerii propriului ei țel. Unele sisteme vii sunt active de atât de mult timp, încât își adresează propriile obstacole din traiectoria lor într-o manieră extrem de rapidă și eficientă. Mai mult, își transformă însăși structura lor internă pentru a se adapta. Natura este unul dintre aceste sisteme. Planeta noastră la fel. Universul este. Universul din care facem parte este un sistem major care conține un număr enorm de alte sisteme vii. În fiecare din aceste sisteme de mare eficiență sunt prezente reguli și principii de bază care acționează în așa fel, încât la prima vedere par a fi generate din haos.

Hai să aruncăm o privire la sistemul de filtrare a apei din ecosistemul planetei noastre. Tot ceea ce implică acest element numit apă, se desfășoară permanent undeva între stratul atmosferic superior și acel strat subțire de sol care acoperă planeta, adânc de doar câțiva kilometri. Dacă, la un moment dat, există un blocaj într-unul din pasajele subterane, sau dacă există un surplus de umiditate care împiedică evaporarea apei la suprafață, sau poate un pH anormal în ingredientele solului, atunci se întâmplă ceva miraculos. Natura acționează pe planuri multiple și găsește întotdeauna o altă posibilitate de a funcționa în întregimea performanței ei, la o capacitate și eficiență foarte aproape de perfecțiune. Natura descoperă de una singură obstacolele și problemele din interiorul proceselor ei și le adresează în așa fel încât să fie împlinită intenția pentru care a fost creată. Natura este o creatoare instantanee de posibilități. Nu se oprește și nu se declară învinsă în nicio circumstanță, ci

găsește permanent metode de a-și reface echilibrul și de a evolua.

Trecând la o scară mai mare, putem observa că Universul funcționează cu o precizie foarte aproape de perfecțiune. Nu există erori sau probleme care să nu fie adresate instantaneu. Planete întregi, stele și sisteme solare sunt create din nimic și dispar în nimic atunci când scopul lor este îndeplinit. Nu există redundanță, risipă sau ezitare. Ce există în Univers e doar pură performanță și acțiune! Datorită Legii Integrității, momentul în care este descoperită o problemă, coincide cu momentul în care este luată acțiunea întru restabilirea balanței universale.

Oamenii au trăit pe Pământ pentru o fracțiune de timp foarte modestă. Ei au un fel de a gestiona viața care denotă fragilitatea vârstei și experienței lor. Deși oamenilor li se aplică aceleași principii ale vieții care sunt valide în Univers, ei au ceva special și tocmai acesta este subiectul capitolului prezent. În momentul în care înțelegem ce stă între noi, ca indivizi sau specie, și performanța de cel mai înalt grad, atunci începem să găsim soluții pentru coliziunile dintre noi și legile de neîncălcăt ale Universului în care trăim. În acel moment, pe care fiecare din noi îl atinge, la faze diferite din viață, putem adresa în mod proactiv, putem armoniza eficient și rafina în mod creativ tot ceea ce ține de umanitate.

Cea mai ingenioasă și folositoare invenție a rasei umane este limbajul. Trecând dincolo de utilitatea primară a acestuia, ca mijloc de comunicare între oameni din regiuni, culturi și dialecte diferite, rolul principal al limbajului este să articuleze și să încadreze secvențe din gândirea umană în scopul schimburilor de experiențe sau a formulării reflecțiilor interioare.

Limbajul apare o dată cu antrenamentul prin imitare și descoperire, pe parcursul primilor ani de viață pe această

planetă și numai în jurul altor ființe umane. Una din trăsăturile particulare ale limbajului este aceea că încorporează pe lângă funcțiile sale generale de comunicare a informațiilor, o suită de proprietăți care transformă tot ceea ce ne-am imaginat vreodată despre limbaj. Eu numesc aceste proprietăți „Transparențe” și consider că ele apar permanent în limbaj, prin interacțiunea dintre realitatea personală a oricărui individ și Legea Integrității universale.

1. Transparența contextului și a intenției

Datorită Legii Universale a Integrității, nici o persoană și nici un act de comunicare nu poate fi vreodată desfășurat în mod separat în raport cu intenția și comunicarea care este creată și livrată. DA, asta înseamnă că ceea ce intenționăm să transmitem cu adevărat în mintea noastră se atașează peste frazele pe care le rostim și este transmis către destinatarul comunicării noastre, chiar dacă acel destinatar suntem chiar noi înșine.

Iată un exemplu: Spunând un simplu „Salut!” cuiva, acesta apare diferit atunci când este rostit în contextul familiei și în intenția de conectare cu un grup de oameni pe care îi iubești. Cu totul diferit este însă, atunci când este spus în contextul de a saluta un străin într-un magazin, de exemplu, în intenția de a-i vinde ceva. Nu poți să confunzi una cu alta, indiferent cât de mult ai încerca!

2. Transparența emoțiilor și a sentimentelor

Emoțiile și sentimentele care sunt prezente la un anumit moment dat, stau la fundația acelei comunicări, în felul în care este rostită și își ating destinația care este intenționată inițial, fără nici o excepție, întotdeauna.

Un bun exemplu este atunci când spui „Este ora 9!” atunci când aștepti pe cineva care ar fi trebuit să fie acolo

la ora 7; emoțiile din spatele acestei afirmații ar putea fi de resentiment și frustrare, nu-i așa? Rostind aceeași frază pe fundalul unei emoții de anticipare și bucurie, ca de exemplu, atunci când spectacolul tău preferat începe la 9:15, livrează un cu totul alt conținut emoțional și sentimental. Persoana care primește acea comunicare, chiar dacă ești tu însuși, are trăiri total diferite.

3. Transparența angajamentului

Angajamentul tău este transparent în totalitate prin limbaj și el controlează și determină cursul întregii acțiuni. Angajamentul al cărui purtător ești iese întotdeauna la iveală prin limbaj.

Când cineva spune, spre exemplu: „Vreau să încep să încerc să vorbesc cu clienții mei mai mult”, angajamentul acelei persoane de a nu face nici o diferență în acel domeniu este evident, cu atât mai mult, frica acelei persoane de a trece la acțiune este evidentă pentru cel care primește acea comunicare.

4. Transparența autenticității

Atunci când Legea Integrității este frântă în limbaj, prin simplă rostire a unor cuvinte diferite de felul în care ne apare situația în acel moment - se creează o coliziune. Aceasta coliziune se produce între stratul de autenticitate prezent pretutindeni în Univers și stratul de limbaj al cărui inițiatori suntem noi, oamenii, în așa fel în care se generează distorsiuni în felul în care comunicarea noastră este primită. Aceste distorsiuni, dacă nu sunt adresate sau rezolvate, se transformă în ancore redundante care se repetă la nesfârșit pentru o viață întreagă, nu numai în felul în care ne apare lumea, în felul în care gândim, acționăm sau în rezultatele noastre, ci și în reperele fiecărui participant la acea

comunicare, în felul său unic.

De exemplu, atunci când ceea ce spui este „Voi fi alături de tine de ziua ta” și ceea ce gândești este „Ce norocos sunt, voi fi în Hawaii la momentul ăla”, discrepanța între ceea ce gândești și ceea ce spui produce în cel ce ascultă o anumită confuzie și dubiu. În plus, aceeași acțiune, te face pe tine să fii o persoană mai mică, genul de om care trebuie să mintă, mai degrabă decât să stea față în față cu adevărul.

Nici unul din participanții la această conversație nu va avea o experiență completă. La sfârșitul acestui gen de conversație, te vei întreba când te vei putea opri din a pretinde că îți pasă de ce este important pentru ceilalți, iar cealaltă persoană va avea probabil un sentiment că e deconectată, confuză și manipulată.

5. Transparența Descoperirii

Angajamentul nostru interior de a descoperi aceste distorsiuni, creează un mediu mental în care conversațiile redundante, repetitive sunt identificate, depășite prin conștientizarea lor și adresate prin închiderea, clarificarea sau recrearea lor.

Acest lucru „vindecă” ființa umană de toată suferința, lipsa de performanță și rezultate sau de absența liniștii sufletești.

Dacă acest angajament al descoperirii nu este prezent, traumele exteriorizate prin limbaj vor acționa nestingherite și nedetectate din spatele a numeroase probleme repetitive din viața noastră. Urmărind acest traseu, sub acțiunea continuă a Legii Universale a Integrității, distorsionăm felul în care ne vedem pe noi înșine și ființa noastră, până la nivelul care reflectă persoana care am ales să fim pentru a supraviețui trecerii prin viață. Această latură se manifestă întotdeauna în viața

prin simplele simptome ale suferinței și ale durerii, în toate felurile – fizice și non-fizice pe care ni le putem imagina, sau pe care le-am văzut în jurul nostru.

Bazându-ne pe angajamentul nostru de descoperire vom distinge cum și unde apar problemele noastre în viață. În orice caz, acest lucru îl vom aprofunda într-unul din capitolele următoare.

Pentru o înțelegere mai adâncă a felului în care limbajul pe care îl folosim ne afectează acțiunile, hai să aruncăm o privire la felul în care ne raportăm la ceea ce știm despre universul în care trăim și la felul în care realitatea noastră personală, gândurile, acțiunile și rezultatele noastre sunt afectate. Vom începe cu o scurtă istorie a planetei noastre și apoi vom încheia acest capitol cu o frântură din ceea ce este posibil pentru noi acum, la nivelul curent de cunoaștere în domeniul salturilor calitative - prin metodele din domeniul limbajului generativ multi dimensional - limbajul ființelor conștiente.

Imaginează-ți că până în urmă cu câteva secole, lumea știa, dar știa cu adevărat - că Pământul era plat! Nu era nici un dubiu în legătură cu asta, se știa pretutindeni fără nici un semn de întrebare. Dacă am avea înregistrări video ale acelei epoci, am putea vedea că toate bărcile mergeau până la o anumită distanță de malul oceanului și apoi veneau imediat înapoi, ca și cum ar fi uitat ceva. De fapt, lor le era teamă că ar fi putut să cadă în spațiul cosmic, de pe marginea Pământului, care era plat. Caraghios, nu? În orice caz, acțiunile lor erau perfect aliniate cu felul în care le apărea lor lumea.

Imaginează-ți că acum ceva timp, oamenii știau că Pământul este în centrul sistemului solar sau chiar în centrul Universului și că tot restul astrelor se rotesc în jurul planetei noastre. Acesta era felul în care lor le apărea lumea și acțiunile lor erau în concordanță cu aceste credințe. De aceea ei credeau

că totul este ciclic și că se repetă la nesfârșit, inclusiv acțiunile și destinul oamenilor care, bineînțeles, făceau parte din acest Univers limitativ. Oamenilor de la acel moment li se părea că ei sunt motivul pentru care întregul Univers există și că totul a fost creat în jurul lor. Prin urmare, toate acțiunile lor reflectau acest mod de gândire: arta, astrologia, religia, filosofia sau științele. Acțiunile tuturor oamenilor de la acea vreme erau în perfectă concordanță cu aparența de centricitate a existenței lor.

Ajungând în epoca contemporană, acum putem afirma cu certitudine că Soarele este centrul sistemului nostru solar și că Universul este teoretic nelimitat. De asemenea, știm că atât noi, cât și Pământul pe care stăm, ne învârtim la nesfârșit în jurul Soarelui și vizităm anual aceleași locuri pe care le-am vizitat și anul trecut. Viața nu se schimbă prea mult de la un an la altul.

Am adoptat, în consecință, același model și în viața noastră, în așa fel încât persistăm în a face același gen de activități, în a avea același gen de obiecte și în a fi în același fel în care am fost o viață întreagă. Devenim tot mai atașați de o bază mentală pe care o numim zona de confort și ne înconjurăm apoi de frica de schimbare. Trăim într-o eră în care deprinderile noastre rămân aceleași într-un mediu care se schimbă permanent. Cu toate acestea, acțiunile noastre sunt într-un dans continuu, perfect sincronizate cu percepția noastră că totul se repetă la nesfârșit.

Ceea ce voi scrie în următoarele paragrafe este foarte, foarte radical.

Consideră, pentru o secundă, că tot ceea ce ai știut vreodată despre felul în care ne mișcăm prin Univers face parte din categoria informațiilor învechite, desuete.

Având acest lucru în minte, ia în calcul faptul că Pământul niciodată, dar niciodată, nu s-a rotit în jurul

Soarelui. Niciodată, nici măcar o dată! Modelul bidimensional cu care am fost obișnuiți nu corespunde realității din Univers, deoarece Pământul nu descrie o traiectorie plană în jurul Soarelui. Același lucru este valabil și pentru oricare din celelalte planete.

Soarele nostru este, de fapt, într-o permanentă cursă spiralată în jurul axului central al galaxiei Calea Lactee, în timp ce planetele sunt absorbite în momentul gravitațional care este creat în această mișcare. Totul se întâmplă exact în felul în care hârtia de ziar și cutiile de aluminiu sunt absorbite într-un tunel, urmând metrourl atunci când părăsește stația.

La nivelul nostru actual de gândire, este foarte nefamiliar și poate chiar ciudat să ne imaginăm o minge de foc, Soarele nostru, gonind în spirală prin galaxie și trăgând după el o coadă de planete cu orbite care mai de care mai ciudate. La un moment dat, omenirea a inventat o poveste în care noi trăim într-un Univers bidimensional, iar sistemul nostru solar se rotește asemenea bilelor de biliard pe o masă - în același plan.

Surpriza care ne așteaptă aici este imensă - mișcarea noastră prin Univers este multidimensională. Din punct de vedere al spațiului și al timpului, nici o planetă nu a completat vreodată o rotație completă în jurul Soarelui și nici măcar nu a trecut de partea cealaltă a Soarelui pentru a închide un cerc complet. Pentru a închide un cerc complet în jurul Soarelui, ar însemna ca o planetă, oricare ar fi ea, să depășească atât viteza stelei noastre, cât și puterea gravitației ei în călătoria prin galaxie. Imaginează-ți, mai degrabă, că Soarele este într-o continuă traiectorie spre descoperire, în timp ce planetele îl urmează, datorită gravitației și momentului său.

În orice caz, de ce este această informație relevantă

pentru noi? Răspunsul nu ar putea fi mai simplu: credințele noastre sculptează absolut fiecare detaliu al vieții noastre! Atunci când tu crezi că viața se învâрте în cercuri, îți vei porni acțiunile din contextul acelei credințe. Dacă tu crezi că fiecare relație este identică cu următoarea - cucerești, te plictisești și părăsești, spre exemplu, atunci exact asta va fi contribuția ta la masa unei relații. Dacă tu crezi că propria ta afacere este limitată de către economie, sau de concurență sau de viteza vântului, atunci exact acestea vor fi granițele afacerii tale. În principal, absolut tot ce izvorăște din tine merge la fel de departe pe cât merge și ființa ta și este limitat în întregime de cine ești tu ca om.

Mulți dintre noi am fost învățați că succesul și sensul vieții vine din trecerea noastră prin etapele vieții și din speranța că totul va fi bine, cumva, în mod miraculos. Totul a fost deja scris în piatră pentru noi: ne naștem, mergem la școală, clădim o carieră, întemeiem o familie și de acolo muncim pentru a întreține și extinde fericirea, sănătatea, siguranța sau prosperitatea noastră. Exact acesta este designul clasic al paradigmei celor trei nivele de care am vorbit în capitolul anterior: facem mai mult ca să avem mai mult ca să fim mai mult.

Exact aceasta e partea din contextul planetar în care suntem născuți și nu putem modifica semnificativ acest lucru. De fapt, puterea noastră de a schimba ceva în lume nu apare decât atunci când creăm și generăm viața noastră la un nivel care să se extindă dincolo de structura acceptată de societate drept imuabilă și definitivă.

Înainte de a transcende realitatea de zi cu zi, definită în mare parte printr-o penurie de alegeri și un nivel oarecum ridicat de resemnare, este necesar un nivel de conștiință diferit. Totul pornește de la transformarea relației pe care noi înșine o stabilim cu limbajul nostru și, în mod particular, cu

felul în care ne relaționăm față de cuvântul nostru.

Ai putea întreba: „De ce este acest lucru semnificativ pentru felul în care se desfășoară viața noastră? Cum anume afectează aceste detalii întâmplările din viață?”

Este clar felul în care reperele noastre, realitatea noastră personală creează mai întâi gânduri și apoi acțiuni și rezultate. Datorită felului în care suntem construiți ca specie, singurul mod în care putem avea acces la a modifica realitatea noastră personală este prin limbaj. Reperele sunt create, recreate, transformate sau dizolvate numai și numai prin utilizarea limbajului. Felul în care ne generăm conversațiile interne sau cele externe, cu interlocutori reali, are un impact imediat asupra realității din jurul nostru.

Chiar dacă studiul conversațiilor și al comunicării face subiectul capitolului 4, este foarte important să observăm la acest nivel că există două categorii principale de oameni pe această planetă, în funcție de felul în care ei se raportează la viața pe care o trăiesc.

Oamenii din prima categorie își petrec majoritatea timpului descriind prin cuvintele lor ceea ce se petrece în lume. Acești oameni creează o relație de cauzalitate între viața lor și circumstanțele din jurul lor. Felul de limbaj pe care un observator îl poate auzi în preajma acestui tip de oameni este:

A. A plouat așa de mult, încât nu am putut alerga astăzi.

B. Mama mea mi-a spus că așa trebuie făcut, așa că nu am avut de ales.

C. Economia nu este favorabilă în acest moment, deci trebuie să așteptăm.

D. Dacă el/ea nu mă mai iubește, la ce mai sunt bună/ bun pe acest pământ?

Așa după cum probabil ai înțeles deja, este necesar să observăm că oamenii din această categorie se raportează la

circumstanțele din jurul lor, ca și cum ele ar dicta opțiunile și alegerile care pot fi abordate. Acest lucru, nu numai că reduce dramatic puterea pe care ei o au în lume, ci și diminuează foarte mult percepția pe care ei o au despre ei înșiși în fața oricărui eveniment care ar putea arăta sau apărea ca nefavorabil în realitatea înconjurătoare. Pentru ca cineva să poată spune „Vreau să îmi extind afacerea, dar trebuie să mă ocup de inflație mai întâi”, un set întreg de repere sau feluri de a vedea lumea trebuie să fie generat în interiorul contextului lor. Vom detalia acest subiect într-unul din capitolele următoare.

Oamenii din cea de a doua categorie sunt genul de oameni care, prin conștiință, prin puterea obișnuinței și a exercițiului, au inversat legile cauzalității care păreau atât de dominante în universul oamenilor din prima categorie. Oamenii din această a doua categorie se raportează la lume ca fiind sursa cuvântului lor. Ei declară și apoi îndeplinesc. Ei creează în limbaj și apoi materializează. Ei își enunță propria viziune și apoi inventează feluri în care să aducă realitatea acolo unde ea se identifică cu ceea ce au enunțat prin cuvânt.

Oamenii aceștia trăiesc în lume ca o sursă permanentă de creație, angajament și posibilitate, pentru că acele scopuri cărora ei se dedică sunt în viața lor pentru a fi îndeplinite.

Pentru o persoană care își trăiește viața în principiile celei de a doua categorii, există o serie de caracteristici distincte asupra cărora vom insista în capitolele următoare. Printre ele se număra responsabilitatea, conștiința, comunicarea, inspirația, completitudinea și nelimitarea în resurse.

Este oare obligatoriu ca cineva să își dea silința pentru a trece intenționat din prima categorie în cea de a doua? Nici gând! Viața este superbă la orice nivel, și orice persoană, de oriunde ar fi, este perfect funcțională și minunată acolo unde

este. A doua categorie de oameni nu a apărut în lume ca o soluție la problemele primei categorii, ci ca o creație nou nouță, ca ceva unic și inedit. Ceea ce se poate observa la prima vedere este că nivelul performanței în cea de a doua categorie este atât de intenționat și evident, încât oamenii de aici arată ca și cum ar extrage succesul, fericirea și împlinirea din atmosferă.

Angajamentul meu este să prezint în restul acestei cărți câteva metode care să te sprijine în a-ți transforma viața, așa cum o trăiești acum, într-un fel în care scopurile și pasiunile pe care le ai să devină nu numai ușor de visat, dar și accesibile, realizabile și repetabile.

Cel mai important lucru cu care îmi doresc să te las la sfârșitul acestui capitol este ceva ce vreau să împărtășesc în legătură cu felul în care funcționează umanitatea. Noi părem că suntem permanent conectați cu ceea ce s-a întâmplat, cu ceea ce am făcut, cu locurile în care am fost, cu felurile în care am fost și așa mai departe. Trecutul se pare că domină contextul în care noi trăim astăzi și pe cât de intim, ușor și familiar apare acest lucru, pe atât de puțină noutate își poate face loc în acest gen de viață.

Felul în care noi, ca oameni, ne putem extinde și crește, este prin a atașa și a relaționa lucrurile care sunt noi în viața noastră, cu cele vechi, deja existente acolo. Nu există un singur lucru nou în lume pe care să îl putem introduce în viața noastră, fără a-l raporta mai întâi la universul nostru deja existent. Datorită obișnuinței noastre de a face viața cât mai ușoară, dezvoltăm o deprindere de a alege numai acele lucruri și situații noi care se conectează ușor cu felul în care suntem deja și cu informațiile pe care le avem deja. Tocmai acest detaliu simplu face ca toate lucrurile pe care le atragem și le acceptăm în viața noastră să fie, în parte majoritară, o repetiție a ceva ce e deja acolo, în interiorul nostru. Unde este

noutatea atunci, dacă noi respingem lucrurile pe care nu le recunoaștem drept a fi familiare?

Confortul față de care manifestăm atâta atracție, ca ființe umane, ne apropie din ce în ce mai mult de lucrurile din care suntem deja făcuți. Acesta este secretul creșterii și expansiunii noastre: putem merge numai atât de departe pe cât suntem și ne putem conecta numai cu ceea ce atragem prin similaritatea și conținutul nostru. Oare cât de important este atunci să ne placă de ceea ce suntem în interiorul nostru, având în vedere că inevitabil atragem ceea ce conținem?

În capitolele următoare vom începe să devenim conștienți de faptul că în absența unui viitor creat cu intenționalitate totală, noi oamenii, putem viețui prin a ne învârti în cercuri în jurul unor fragmente incomplete din trecutul nostru. Acest lucru se întâmplă datorită faptului că Legea Integrității generează în jurul tău mai mult din ceea ce ești deja, experiențe de tipul celor pe care le-ai avut deja și rezultate de genul celor pe care le-ai avut deja.

Am putea spune că, de multe ori, să treci prin viață fără a crea o posibilitate și o viziune care să te ghideze și să te atragă, face ca angajamentele și visele tale neîmplinite să țipe pe fundalul activităților cotidiene în care ești prins. Această durere apare indiferent de domeniul asupra căruia ne îndreptăm atenția moment de moment, este prezentă la tot pasul și vom afla curând cum poate să dispară.

Scopul meu și al acestei cărți este ca să te sprijin în a-ți dezvolta o aptitudine de a-ți genera eul, viața, afacerea, umanitatea sau pasiunile exact în felul în care dorești să le crezi. Hai să aprindem flacăra asta!

Capitolul 3

Zilele unui viitor trecut

Ți-ai pus vreodată una din următoarele întrebări:

„Ce mă determină să fac lucrurile pe care le fac și să mă simt în felul în care mă simt astăzi? De ce îmi iau hotărârile în felul acesta, în loc de felul acela? De ce i-am spus șefului că vreau să muncesc în weekend, când de fapt eu știu că am nevoie de odihnă și de niște timp pentru mine, în mijlocul naturii? Sau, de ce am refuzat o întâlnire romantică, știind că îmi voi smulge părul din cap din cauza asta, imediat după ce închid telefonul? De ce mănânc înghețată la miezul nopții, știind că voi plânge a doua zi dimineată, când mă uit în oglindă? Cum se face că vreau atât de mult să fiu o celebritate și imediat ce ating microfonul mi se înmoaie picioarele și simt că mă înghite pământul? Ce mă oprește din a-mi deschide o afacere și din a fi pe cont propriu?”

Poate că o parte din aceste întrebări, sunt adresate în realitate în mintea ta, poate că nu. În orice caz, ele există și se întâmplă de mii de ori pe zi, în diferite variante și forme, verbal sau numai ca gânduri. Majoritatea acestor propoziții își pierd semnul întrebării și devin declarații pentru noi, cimentând o certitudine pe care o avem despre felul în care suntem: „Nu sunt suficient de bun/bună! Nu merit! Nu pot face asta! Niciodată nu voi găsi iubirea! Niciodată nu voi avea suficienți bani! Voi fi gras/grasă o viață întregă! Tatăl meu m-a abandonat! Mama mea nu m-a iubit niciodată!” Aceste propoziții îmi erau caracteristice acum ceva timp, când le-am descoperit. Pentru tine ar putea fi aceleași, sau altele diferite. Fii atent la vocea ta interioară, în special în locurile sau evenimentele în care ești oprit și îți vei descoperi propria variantă a declarațiilor care îți fură puterea. De unde vin

aceste declarații și cum se face că ele ne dictează ce avem de făcut? Întreabă-te și tu, de asemenea, cât de des asculți aceste voci și de câte ori iei acțiune la îndemnul a ceea ce îți se spune în conversațiile tale interioare?

Sunt sigur că o parte din voi, deja vă întrebați la acest moment: despre ce conversații interioare este vorba, ce voce interioară...? Închide ochii pentru o secundă, stai în liniște și observă... Tocmai vocea care pune aceste întrebări e vocea de care vorbim. Observă cum de fiecare dată când vorbești cu cineva sau chiar și atunci când asculți pe cineva, ești permanent într-o stare în care judeci, evaluezi, raționalizezi și faci strategii. Toate acestea se întâmplă încontinuu atât timp cât ești în viață. Aceasta este vocea ta interioară.

Există numeroase conversații care se desfășoară pe fundalul „computerului” nostru atunci când funcționăm în lume și majoritatea acestor conversații nu sunt, în mod particular, drăguțe și politicoase cu noi înșine sau cu ceilalți.

Oamenii mă întrebă întotdeauna: „Cum scap de sporovăiala asta zilnică din capul meu? Cum o fac să se oprească?”. Unele triburi de nativi americani, cu care am interacționat (Navajo, Pueblo, Hopi) spun că poți să faci acea voce să dispară numai atunci când „îți oprești lumea” și atunci când îți ștergi „istoria personală”. Acea „istorie personală” este felul în care ne antrenăm anturajul – oamenii pe care îi cunoaștem – să ne vadă în felul în care noi vrem să fim văzuți. La un moment dat ajungem chiar noi înșine să ne vedem prin intermediul propriei „istorii personale”.

Alții spun că acea voce va fi cu noi până la sfârșitul vieții și nu există nici un chip să fie oprită. Majoritatea oamenilor de știință consideră că acea voce este tocmai dovada incontestabilă a faptului că mintea noastră funcționează normal.

În orice caz, ceea ce am descoperit eu personal este că,

deși nu pot afecta oprirea sau pornirea vocii, am o influență hotărâtoare în calitatea și gradul în care subiectele conversațiilor îmi dau putere. Acest lucru se întâmplă atunci când sunt atent la ceea ce îmi este transmis și mai mult, atunci când adresez lucrurile despre care se vorbește.

Eu numesc aceste conversații „Lista de așteptare”.

Toate lucrurile de care mă învinovățeam pe mine însumi sau pe ceilalți erau puse pe această „Listă de așteptare” și porneau discuții descurajatoare, care îmi limitau performanța în toate domeniile din viața mea. Această descurajare se întâmpla fie prin diminuarea liberei exprimări, a încrederii, a capacității mele de a acționa sau de a lua decizii clare. Îmi micșora fericirea, abundența și împlinirea, venind întotdeauna dintr-un loc în care mi se spunea ce trebuie făcut, mai degrabă decât ce ar putea fi făcut. Erau niște conversații imperative, de genul ordinelor și al poruncilor.

„Lista de așteptare” conține toate promisiunile, deciziile și poveștile pe care le-am făcut cu și despre mine însumi sau ceilalți. În această listă sunt toate evenimentele despre care am regrete în legătură cu ceea ce aș fi putut face, ar fi trebuit să fac, sau aș fi făcut în acele evenimente care îmi apăreau ca fiind eșecuri sau traume.

Adresarea subiectelor din lista ta de așteptare este calea cea mai rapidă în a îți ridica performanța la nivele de neînchipuit. Acest lucru cere curaj din partea ta. Cere să fii de neoprit și modest în același timp. Funcționează la toate nivelele din viața ta și are efecte în absolut toate domeniile în care ești implicat, începând cu somnul sau dieta și până la creșterea vânzărilor din afacerea ta. Dacă alegi să lucrezi la lista ta de așteptare, întreaga ta viață va fi transformată complet.

Am numai vești bune în legătură cu lista ta de

așteptare.

Prima veste bună constă în faptul că nu e obligatoriu să te ocupi de lista ta de așteptare. Nu trebuie să faci asta ca să îți trăiești viața. Viața va merge înainte, indiferent dacă te ocupi de această listă sau nu, în aceleași fel în care s-a desfășurat și până acum, până să fi aflat tu de existența acestui lucru.

A doua veste bună este că în lume a apărut un nou tip de ființe umane. Această nouă specie este formată din oameni însetați de creștere și conștiință, nerăbdători să demoleze zidurile din jurul lor, să obțină rezultate și să își atingă scopurile, într-un fel în care nu a mai fost văzut până acum pe fața acestei planete.

Acesta este un segment de oameni speciali, care în momentul în care văd o carte cum e cea pe care o ai tu în față chiar acum, ei știu că asta înseamnă să accepte o provocare în totalitatea ei. Oamenii care se consideră pe ei înșiși ca făcând parte din această nouă specie, sunt doritori de salturi calitative majore în domeniile de care sunt pasionați și interesați, știind că singurul lucru care stă între ei și ceea ce râvnesc sunt doar propriile limitări și repere sau realități personale.

Exact despre acest lucru este vorba în cartea „Trăiește o viață nelimitată”: despre cum să dezintegrezi zidurile înalte pe care tu însuți le-ai ridicat în jurul tău ca urmare a unor eșecuri în comunicarea sau în interacțiunea cu ceilalți oameni. Tu ești, din fericire, unul dintre acești oameni, și știi exact ce ai de făcut în propria ta viață pentru a-ți îndeplini scopurile! Tu știi precis faptul că atunci când te concentrezi zilnic asupra persoanei care intenționezi să devii, este necesar să ai acces la o imagine mentală clară a acelei persoane. E necesar să dai la o parte acele conversații și opinii interioare care îți subminează tocmai scopul șederii tale aici.

La un anumit moment în timp, despre care eu, personal, cred că va veni foarte curând – întreaga omenire își va orienta atenția și se va auto-recunoaște ca stându-și în propriul drum, în ceea ce privește viața care e posibilă pe această planetă.

Pe cât suntem de angajați în a crea un viitor minunat și realizări de excepție, pe atât de mult e greu să nu observăm rezultatele pe care le-am pus în lume pe parcursul vieții noastre de zi cu zi. Urmărind traiectoria acestor rezultate existente, putem ajunge chiar la sursa lor. Iată-le: sunt eu, ești tu, noi, voi, oamenii de zi cu zi care își trăiesc viața într-o normalitate absolută!

Haide să aruncăm o scurtă privire la felul în care ajungem să fim ceea ce suntem astăzi. Ce ne-a făcut să fim în felul ăsta? Ce m-a făcut să fiu cine sunt acum? Care este motorul și contextul acțiunilor mele? Am cu adevărat de ales în viața mea?

Pentru o lungă perioadă de timp, am crezut că înțelesul pe care îl pun în viața mea este ceea ce mă conduce și ce îmi dictează alegerile, acțiunile și rezultatele.

M-am uitat apoi, la înțelesul pe care l-am pus în diferitele evenimente din viața mea și felul în care m-au afectat.

De copil, eram ales ultimul în echipe, așa că am înțeles din chestia asta că nu sunt un bun membru de echipă și ca urmare am decis să fiu independent. Am devenit un supraviețuitor excelent în condiții dificile și o persoană foarte solitară.

Apoi, am fost prins de bunica mea furând monede din buzunarul ei. Am fost pedepsit și umilit. Am înțeles în ziua aia, din felul în care familia mă privea și mă arăta cu degetul că sunt un hoț și un mincinos. Am hotărât că nu merit mai nimic din lucrurile bune de care se bucură ceilalți. În același

timp am hotărât că ceilalți merită ce e mai bun. Așa că am devenit un vorbitor public... pentru ca ceilalți să obțină tot ce vor.

Pe măsură ce am trecut prin viață, m-am îndrăgostit și după o vreme inima mi-a fost zdrobită. Am înțeles din asta că m-am lăsat descoperit, așa că am hotărât să îmi țin inima pentru mine, să nu o mai scot în lume. Drept urmare, nu m-am mai angrenat în relații adânci, pentru că erau, în percepția mea, bombe cu ceas.

Aș putea să exemplific la nesfârșit dar sunt sigur că ați înțeles direcția în care merg: anumite lucruri ni se întâmplă zilnic, noi le dăm un anume înțeles (de obicei ele înseamnă ceva rău despre noi sau despre ceilalți) și apoi luăm o hotărâre. Această decizie, conștientă sau nu, devine noua direcție a vieții noastre, în ciuda pierderilor pe care le suferim prin faptul că renunțăm la toate alegerile pe care le-am fi putut avea altfel.

În cele din urmă sfârșim prin a umbla prin lume, demonstrând la fiecare pas că acele decizii pe care noi le-am luat în trecut sunt cele corecte, indiferent de costuri sau de cât de mult trebuie să pretindem. Suntem construiți în așa fel încât trebuie să avem dreptate în legătură cu deciziile noastre, chiar dacă aceste decizii sunt de a nu a avea dreptate în legătură cu ceva.

Iată exemple de decizii pe care eu le-am luat:

„Nu pot fi un bun coechipier, pentru că membrii echipei nu mă plac niciodată. Știu sigur asta, mi s-a întâmplat când aveam 8 ani”. Am dreptate în legătură cu asta! Întotdeauna a fost așa pentru mine!

„Nu pot fi cinstit și bogat, știu asta! Toată lumea care e bogată fură de la altcineva! Știu asta, bunica mea mi-a spus-o când aveam 10 ani!” Am dreptate în legătură cu asta! Întotdeauna a fost așa pentru mine!

„Nu pot fi în siguranță atunci când îmi dăruiesc inima cuiva, știi asta! Mi s-a întâmplat când aveam 16 ani!” Am dreptate în legătură cu asta! Întotdeauna a fost așa pentru mine!

Imaginează-ți acum că zilnic trecem prin sute de evenimente, conversații, gânduri și acțiuni. Până la momentul în care împlinim deja 20 de ani, creăm o junglă adâncă de decizii restrictive și curând vom fi imobilizați în propriile măsuri de siguranță.

Din acest punct, scanăm fiecare eveniment nou pe baza regulilor decizionale pe care noi înșine le-am instituit, și dacă, dar numai dacă, vreunul din evenimente trece în siguranță prin toate filtrele - îi dăm o șansă. Rămânem prin urmare cu o mică fărâmă din energia de care am fi capabili, din exprimarea liberă pe care am putea-o avea sau din împlinirea pe care o dorim. De obicei nu trece mare lucru de aceste filtre. Deja până la acel punct de sortare, irosim majoritatea resurselor în lungul proces de selectare și decizie pe care îl aplicăm la tot ceea ce e în jurul nostru pentru a vedea dacă ceva este bun sau rău, drept sau strâmb, mult sau puțin.

La un moment dat, ajungem să umblăm prin lume într-o cămașă de forță, limitați fiind de propriile noastre decizii. Interacționăm cu alți oameni care umblă în același fel prin lume. Cu toții numim această pușcărie: Viața!

Așa că, aș spune că o viață trăită în acest fel nu se prezintă cu nici un fel de alegeri sau posibilități. Putem decide pe ici colo, dar chiar și acele decizii provin din experiențele limitative pe care noi sau ceilalți le-am avut, ceea ce este un alt nivel al junglei de promisiuni și decizii.

Singurul factor omniprezent în aceste evenimente, decizii, acțiuni și rezultate este FRICA - frica de eșec, frica de a nu fi suficient de bun, frica de nu fi prea vulnerabil, frica de

intimitate, de conectare sau de separare, frica de a nu pierde controlul sau de a nu fi un dictator. Unitatea de măsură a vieții duse în acest fel este frica!

Marea majoritate a oamenilor de pe această planetă merg prin viață în acest fel și nici măcar nu știu că o fac! Avem o infinitate de informații despre dietă și totuși statisticile referitoare la obezitate sunt mai alarmante ca oricând! Știm cu precizie că pădurile creează oxigenul atât de necesar vieții și totuși le doborâm ca și cum ar fi ultima zi din viața noastră! Știm că procrastinarea = amânarea, este factorul numărul unu care ne îndepărtează de visele noastre și totuși... oh, câți dintre noi mai avem măcar vise? Din locul în care stau acum, mi se pare că informația, cunoștințele nu fac o diferență prea mare în ceea ce se întâmplă. Mi se pare că indiferent de ceea ce știm, noi, oamenii, ca specie și ca indivizi, ne plasăm acțiunile la polul chiar opus față de acele cunoștințe.

Știu că ceea ce spun acum arată, poate, ca o sesiune deprimantă de reproșuri. În fapt, eu doar pregătesc terenul pentru capitolele următoare, în care furnizez metode precise de a face curățenie în „Lista de așteptare” și de a crea un viitor nou prin alterarea înțelesului pe care îl punem asupra trecutului din care venim. Imaginează-ți că poți accesa și schimba oricare și toate amintirile din trecut sau judecățile despre viitor! Ce ai schimba în viața ta, dacă ai ști cum să o faci?

Asupra căror decizii din trecutul tău ți-ai exercita puterea dacă ai ști ce ai de făcut? Ai anula, probabil, decizia ta că visele îți sunt de neatins? Poate ai transforma momentul în care te-ai despărțit de persoana iubită și ai hotărât că nu poți avea încredere în partener? Sau poate secunda în care te-ai autoeliminat din jocul vieții și te-ai mutat singur pe scaunul pasagerului, așteptând să fii condus spre destinații știute

numai de alții?

Ce tip de acțiuni sunt necesare astăzi pentru a-ți atinge cele mai sălbatice vise într-un moment din viitor hotărât chiar de tine? Ce abilități ar trebui să deții tu acum pentru a fi exact acolo unde vrei să fii într-un an de acum încolo? Țintești spre a conduce mașina ta de vis? Poate să trăiești un mod de viață în care mergi pe plajă cu un laptop sub braț și asta e afacerea ta? Este cariera de sub lumina reflectoarelor cea pe care ți-o dorești? Sau poate să ai un corp de fotomodel sau de campion?

Gândește-te pentru o secundă!

Din moment ce citești în continuare această carte, probabil deja ai încercat nenumărate feluri care nu te-au adus încă la rezultatele dorite!

Cum ar fi dacă ți-aș spune că drumul care te duce acolo nu are nici o legătură cu a face ceva sau cu a avea ceva anume, ci doar cu A FI într-un anume fel, cu A DEVENI și cu A CREA?

Legea Universală a Integrității funcționează în așa fel încât în orice moment și în orice loc, fiecare om este într-o uniune deplină prin gândurile sale cu acțiunile și rezultatele pe care le are.

Nu există nicăieri și niciodată rezultate neașteptate, surprinzătoare, ci doar angajamente nedescoperite cărora le suntem fideli, chiar dacă nu suntem conștienți de ele! Nimic din lumea noastră exterioară nu este separat de lumea noastră interioară. Nu este și nu va putea fi posibilă o asemenea ruptură datorită integrității pe fundația căreia e construit Universul în care trăim!

În momentul în care îți dedici viața, conștient sau inconștient, îndeplinirii deciziilor tale trecute, poți sfârși doar într-un singur loc și anume în acela din care ai plecat: incompletitudine, insuficiență, frică și lipsă de împlinire. Numai conștiența și responsabilitatea pot genera un viitor

încurajator și împlinit!

Cum funcționează toate acestea în viața de zi cu zi?

Să presupunem că felul în care te porți nu este agreat de către ceilalți și că tu faci acest lucru să însemne că nu ești o persoană distractivă. Ca să fii plăcut de ceilalți, ai putea începe să fii distractiv, glumeț, conectat sau poate chiar carismatic. Dacă arunci o privire la fundalul din care vii și motivația ta de a fi în aceste feluri, vei observa că totul a fost construit tocmai pe teama de a nu fi plăcut de către semenii tăi. Conectarea ta se bazează pe o lipsă a acceptării și își are resursele în frica de deconectare și singurătate. Așa că, deși ești conectat acum, trăiești permanent frica de a nu pierde această conectare.

Hai să încercăm un scenariu diferit. Felul în care te porți nu este agreat de către ceilalți și tu faci ca asta să însemne că nu ești o persoană distractivă. Ca să rezolvi această problemă, ai putea să începi să fii deconectat, singuratic sau poate chiar nesociabil. Dacă arunci o privire la fundalul din care vii și motivația ta de a fi în aceste feluri, vei observa că totul a fost construit tocmai pe frica de a nu fi tu însuși în relația cu cei din jur. Faptul că te definești încontinuu ca genul de persoană singuratică și independentă, este construit tocmai pe frica de a nu ști cine ești sau de a căuta aprobarea și validarea celorlalți. Prin urmare, acest gen de persoană își va crea o dramă personală în care să fie chiar personajul principal.

Acest lucru poate fi repetat la nesfârșit cu orice scenariu și va conține inevitabil, orice decizie prin care încercăm să rezolvăm acea problemă care ne frământă. Prin urmare, felul nostru de a fi conține însăși problema nerezolvată, pentru că a fost construit în jurul ei, o încorporează. Așa că, în fiecare moment în care acea problemă reapare și aceeași decizie este aplicată, problema, în

loc să se rezolve, va fi amplificată prin faptul că este hrănită cu soluții venite din ea însăși. Nu este o imagine plăcută desigur, în schimb este în totalitate previzibilă.

Exact acesta este motivul pentru care oamenii care hotărăsc că trebuie să fie într-o relație datorită unor insecurități de ordin financiar sau personal - sunt acum în pragul divorțului sau la a cincea căsătorie, întrebându-se ce tren i-a lovit. Încercând să cârpinim lipsa securității cu o căsătorie, spre exemplu, este scenariul unui eșec repetitiv și va continua să scoată la suprafață însăși problema din care a izvorât.

Exact acesta este motivul pentru care oamenii care analizează lucrurile pentru mult timp înainte de a lua acțiune, datorită unui eveniment eșuat din trecut - pot apărea ca incapabili de a lua hotărâri rapide și eficiente. De ce se întâmplă în felul acesta? Pentru că, dacă eu analizez lucrurile în mod excesiv datorită fricii de a nu avea suficiente informații, ghicește, te rog, când voi avea suficiente informații pentru ca acea frică să mi se oprească! Probabil că niciodată! În schimb, crezi că procesul prin care eu iau decizii este influențat de această frică? Absolut că DA!

Ce vreau să subliniez aici este că, în absența unui viitor creat independent de trecutul pe care noi l-am trăit, vom funcționa întotdeauna pe baza unei liste interminabile de așteptare.

În capitolul următor, „Pășind cu grijă prin dragoste”, vom învăța care este sursa fricii noastre, cum să o abordăm și cum să ne exprimăm liber și să fim eficienți chiar în prezența ei.

Consideră pe moment că locul de naștere al fricii este chiar acolo unde Legea Integrității se izbește de limbajul pe care îl folosim ca să ne descriem pe noi înșine și pe ceilalți!

Capitolul 4

Pășind cu grijă prin dragoste

Designul minții umane este infinit de complex și are funcții și abilități pentru care nici nu am inventat nume măcar, pentru că nu există în limbaj cuvinte pentru asta. Un lucru inedit care marchează întreaga noastră existență și natura realității în care trăim este faptul că realitatea este creată în propriul nostru creier, în funcție de informațiile care ne sunt transmise prin simțuri.

Ca etape de desfășurare, iată o listă simplificată a proceselor care se întâmplă în interiorul nostru în viața de zi cu zi. Aceasta nu reprezintă o succesiune a evenimentelor fiziologice sau psihologice, întrucât experiența mea în acele domenii nu este relevantă, ci mai degrabă, o înșiruire ontologică a proceselor prin care noi trecem, ca oameni.

Cele 7 etape ale creării înțeleșului pentru om:

T-6 Ceva se întâmplă

T-5 Obținem informații despre acea întâmplare și o facem în mare parte neintenționat și subconștient, datorită faptului că majoritatea covârșitoare a simțurilor noastre sunt pe pilot automat. Dacă dorim să creăm o viziune mai completă a ceea ce simțim, obținerea de detalii suplimentare devine posibilă printr-o focusare a intenției noastre.

T-4 Canalele senzoriale furnizează informații către diferite regiuni ale creierului și cu viteze, priorități și scopuri diferite.

T-3 Creierul nostru încearcă să integreze, aproape instantaneu, noile informații în interiorul celor deja existente acolo.

T-2 La o fracțiune de secundă după procesul anterior, un înțeleș este atașat peste informația care este primită.

Dacă un fragment de informație nu poate fi integrat într-un tipar deja existent, bazat pe interpretarea sa, atunci e marcat ca „neînțeles”. În viața noastră de zi cu zi, aceste fragmente nu pot fi văzute conștient.

T-1 Realitatea noastră personală este creată

T-0 Respirăm, clipim și numim acest moment „Acum” sau „Prezent”.

După cum vedeți deja, intervalul de timp între ceea ce se întâmplă și momentul pe care îl numim „Acum” este de fapt un spațiu liber care se umple, aproape instantaneu, cu o anumită poveste. Această poveste o zămislim noi înșine în interiorul minții noastre și ea este în strânsă legătură cu evenimentul de pe ordinea noastră de zi.

Mintea noastră se raportează la acea poveste ca fiind adevărul sau realitatea, când de fapt este o colecție de înțelesuri atașate unui șir de evenimente care au trecut. Noi nu putem crea înțelesuri despre evenimente care nu s-au întâmplat pentru noi, decât atunci când le legăm de un eveniment trecut care are deja un înțeles al său. Înțelesul este ceva retrospectiv. Poate apărea doar uitându-ne înapoi în timp la un anumit moment din trecut. Creierul nostru este construit ca o mașină recurentă, însărcinată cu a colecta informații și a atașa înțelesuri peste acele informații.

Voi îndrăzni să spun că tot ceea ce determină performanța ta, precum și fericirea, împlinirea, dragostea, dar și frica, anxietatea și complexe tale, se întâmplă în T-2. Toate aceste stări aparțin zonei de înțelesuri a ființei noastre. Așa cum probabil deja ai observat, nimic din ceea ce spun nu invalidează vreo fărâmbă a realității pe care deja ți-ai creat-o. De asemenea, nimic din ceea ce spun nu promovează ceea ce deja ai acolo. Ceea ce spun doar te face conștient de faptul că locația înțelesului pe care le au lucrurile, este în interiorul tău, mai degrabă decât acolo, undeva, în lume.

Înțelesul, ca sursă a realității tale personale, se întâmplă în mintea ta. Nimeni nu poate pune acel înțeles în noi, exact în același fel în care noi nu putem sări nici unul din cei 7 pași ai creării înțelesului, menționați mai sus.

Oricum ar sta lucrurile, tot ceea ce se întâmplă în lume acum este o interacțiune între acțiuni și atitudini, care își au sursa în înțelesurile pe care fiecare dintre noi le-am pus în viața noastră.

Lumea înțelesurilor este atât de întortocheată și acaparatoare, încât generează un nivel ridicat de posesivitate și nevoie de a avea dreptate în relația pe care noi o stabilim cu adevărul. Datorită faptului că se întâmplă în interiorul nostru, ne raportăm la acest înțeles ca fiind Adevărul, singurul și unicul Adevăr. Totodată, acest adevăr devine unitatea de măsură pentru validarea noastră și a celor din jurul nostru. Imediat ce începem să explorăm acest lucru, realizăm că la momentul actual, sunt peste 7 miliarde de realități personale valide pe această planetă! Toți și fiecare dintre noi creăm o realitate personală într-un mod absolut unic și într-un fel în care nimeni, niciodată nu o va mai face vreodată.

Momentul în care ne descoperim și ne acceptăm pe noi înșine că responsabili și creatori a tot „ceea ce este în lume” sau ai realității înconjurătoare - va uni premisele realizării unor lucruri care nu au mai fost văzute vreodată. Eu voi numi doar unul singur dintre ele: Pacea Planetară! Tu ce lucruri ai putea numi acum?

Știind că realitatea este creată în faza „înțelesului” din procesul gândirii noastre (T-2), nu face nici o diferență în felul în care decurge viața. Fie că ne implicăm sau nu în etapele de mai sus, aceste înțelesuri vor fi adăugate intenționat sau automat, peste orice eveniment din viața noastră. Vestea bună este că acest stadiu al creării realității,

este singurul pe care îl putem influența prin conștiința noastră și pe care îl putem transforma după propriul plac, pentru a ne urma pasiunile, scopurile, nevoile și dorințele. Aceasta este locația precisă în care se petrec salturile calitative din viața noastră, prin descoperirea, recunoașterea și dizolvarea tiparelor limitative, sau mai departe, prin aducerea la lumina a angajamentelor noastre ascunse.

T-2, lumea, în felul în care ne apare nouă, este ușor de accesat și influențat prin folosirea unor instrumente pe care noi le avem deja în inventarul nostru. Nu sunt excepții de la acest lucru, fiecare om are tot ce îi trebuie pentru a duce o viață împlinită și fericită. Aceste instrumente pot modifica, în orice moment al vieții noastre, realitatea pe care o percepem și tot ceea ce este posibil pentru noi, atât ca indivizi când și ca specie.

Pârghiile care pot influența destinul uman sunt următoarele (A.L.I.C.E.):

- ◆ Angajament
- ◆ Limbaj
- ◆ Intenție
- ◆ Credință
- ◆ Emoție

Orice eveniment care eșuează testul de continuitate în oricare din cele cinci medii de mai sus (A.L.I.C.E.), este trecut automat în „Lista de așteptare”, generează incompletitudine și inițiază tipare de gândire și percepții ancorate în acel eveniment.

Incompletitudinea este o stare de lipsă de liniște interioară și echilibru emoțional care schimbă în totalitate felul în care gândim, în care luăm acțiune și în care producem rezultate. Principalul indicator al unei situații incomplete este, în primul rând, frica asociată cu acel eveniment. Datorită Legii Integrității, care în mod natural tinde să aducă

completitudine în orice sistem incomplet, ne descoperim pe noi înșine, repetând în mod obsesiv scenariul în care am generat acea lipsă de liniște și echilibru. Designul nostru uman și dependența noastră de tipare de gândire fixe, creează în percepția noastră un anumit sentiment de repetare fără sfârșit a acelor evenimente. În timp, dacă le lăsăm nerezolvate, devin atât de „naturale”, încât ne uităm la ele ca și cum ar fi parte din noi și ca și cum așa am fi fost noi construiți dintotdeauna.

Sursa principală a fricii este dată de distanța dintre zona noastră de confort (experiența noastră actuală) și înțelesul pe care îl adăugăm peste realitatea exterioară sau peste ceea ce noi, personal, vrem să obținem în acea situație. Când această distanță crește peste nivelul pe care noi îl considerăm acceptabil, apare o problemă. Discontinuitatea apărută între locul unde suntem și cel în care noi considerăm că ar trebui să fim, este un teren foarte fertil pentru nașterea problemelor. Vom vedea în capitolele următoare cum însăși creșterea noastră ca oameni și toate salturile noastre calitative, de altfel, își au sursa în cel mai de jos punct al curbei problemelor pe care le avem.

Sursa principală a problemelor noastre apare atunci când o porțiune din cine suntem (chiar și în felul în care ne vedem în mintea noastră), este distorsionată prin prisma celor 5 pârghii enumerate mai sus - angajament, limbaj, intenție, credință și emoție. Gândirea noastră are puterea de a crea scenarii de viitor și trecut aparent reale; chiar dacă acestea există numai în poveștile pe care noi le-am zămislit, ele sunt totuși fragmente din ființa noastră. Când cel puțin una din cele cinci pârghii se lovește de înțelesurile pe care noi înșine le creăm și acceptăm, apare ceea ce noi numim problemă, dezamăgire, cădere sau „breakdown”. În viața reală, aceste probleme pot apărea sub diferite forme:

- ◆ Nerespectarea unei promisiuni față de propria persoană sau față de alții.
- ◆ Faptul de a fi oprit de frică în intenția de a fi, a face sau a avea ceva anume.
- ◆ Neacceptarea sau lipsa de încredere într-o realitate proprie.
- ◆ Invalidarea propriilor emoții.

Puterea noastră de a crea, produce nu numai viitorul și rezultatele pe care le dorim, dar și circumstanțele care trebuie îndeplinite pentru a face acel viitor posibil. Suntem atât de intim și în detaliu conectați cu propria noastră creație, chiar dacă este și în gând, încât dispariția sau modificarea ei determină durere la toate nivelurile. Un exemplu concret ar fi următorul: dacă intenția, angajamentul și resursele noastre sunt investite în planificarea unei vacanțe, atunci când ea este anulată brusc, cu câteva zile înainte de plecare, generează simptome pe care le percepem la nivel personal ca durere.

Fie că suntem conștienți sau nu, creăm, datorită Legii Integrității, o imagine mentală fidelă a persoanei care suntem în viața de zi cu zi. De câte ori alegem sau suntem confrunțați cu posibilitatea de a deveni o persoană mai mică decât cea drept care ne cunoaștem, apare durerea, în contextul angajamentelor noastre existente.

O metodă excelentă de a ne transforma propria realitate personală este metoda F.A.S.T. (Future Aware Strategic Timelines) – crearea conștientă a liniilor de viitor. Această metodă afectează nu numai felul în care propriul viitor este generat și menținut în existență în fiecare secundă dar și felul în care ne raportăm la trecutul pe care l-am trăit.

F.A.S.T.
Crearea conștientă a liniilor de viitor

Într-unul din capitolele anterioare am analizat felul în care funcționează rezoluțiile Anului Nou și am descoperit că în absența unor acțiuni și angajamente decisive, noi și imediate, viitorul se umple automat cu mai mult din ceea ce avem deja în prezent. Acest viitor se cheamă viitorul gravitațional.

Ce înseamnă viitor gravitațional, în orice caz? Cum arată?

Pentru fiecare persoană, viitorul gravitațional conține ceea ce e posibil să se întâmple în viața de zi cu zi, bazat pe lucrurile care s-au mai întâmplat deja, pe alegerile care s-au mai făcut deja – atunci când nu există nici o schimbare în deprinderile, angajamentele sau acțiunile acelei persoane. Atunci când acea persoană continuă să aibe același comportament și să ia aceleași acțiuni, în mod inevitabil, rezultatele curente vor fi din aceeași zonă cu rezultatele perioadei anterioare de timp.

Metoda F.A.S.T. te învață să crezi un șir de evenimente format din acțiuni mici, intenționale, determinate și constante către un scop ales de tine, asigurând continuitate și progres cert până la atingerea acelui scop. Când spun scop mă refer la absolut orice care are importanță pentru tine. Poate fi un rezultat, o finalitate, un lucru material, un fel de a fi, orice care se prezintă ca o dorință arzătoare pe care o ai la un anumit moment în timp.

Ceea ce face această metodă specială este felul în care tu asculți propriul viitor pe care l-ai creat pentru tine, dar mai ales felul în care acest viitor îți apare ție, ca și creator direct al lui. Metoda este concepută să genereze anumite spații între tine și scopul tău, în așa fel încât atunci când spațiile sunt acoperite prin alegeri, te regăsești

mai aproape de scopul propriu zis. În tot acest timp ești în plină acțiune în ceea ce privește persoana care vrei să devii și împlinit în obținerea acelei dorințe.

Metoda F.A.S.T. nu este o colecție de acțiuni, ci mai degrabă o colecție de feluri de a fi pe care vrei să le deții, pentru a obține ceea ce te interesează. Această metodă se aplică numai și numai pentru acele lucruri pe care ți le dorești. Nu funcționează și nici nu dă rezultate pentru subiectele care nu îți încălzesc inima. E o metodă pentru împlinit dorințe aprinse și nu lucruri care îți sunt indiferente.

Ralph Waldo Emerson a spus odată: „Imediat ce iei o decizie, Universul conspiră ca să o transforme în realitate”. Aceasta este cea mai bună dovadă a unei înțelegeri depline a Legii Integrității. Lumea manifestată în interiorul nostru cauzează în exterior o aliniere deplină a tuturor circumstanțelor într-o perioadă de timp relativ scurtă.

La baza acestei metode stau 3 reguli ce trebuie îndeplinite în totalitate deoarece ele se aplică la fel ca și gravitația – în orice loc și asupra oricărui obiect în universul cunoscut.

1. Scopul pe care îl alegi, și din acest moment îl vom numi țintă, e necesar să fie de un interes enorm pentru tine și în același timp trebuie să fie mai mare decât tine. Aceasta înseamnă că pentru a îl atinge, tu trebuie mai întâi să crești ca ființă.

Ținta ta este o dorință personală, sinceră și arzătoare pe care tu însuși o alegi și ești dispus să o urmărești până la capătul lumii, pentru a o realiza.

Aceasta este regula liberei alegeri care, imediat ce e îndeplinită, eliberează un număr nelimitat de posibilități și conexiuni cu universul din care facem parte în mod inseparabil, pentru totdeauna.

2. Regula autenticității – voința ta de a fi cinstit cu tine și cu ceilalți este amplificată de Legea Integrității. Rezultatele tale vor fi întotdeauna în direcția intențiilor pe care le ai, indiferent că ești conștient sau nu de acest lucru. În orice caz, autenticitatea este sprijinită foarte mult de prima regulă: imediat ce îți declari cea mai adâncă dorință, în mod natural vei face tot ce se poate pentru a o îndeplini în mod autentic! În momentul în care nu ești autentic înseamnă să te mulțumești cu o versiune mai mică a propriei tale persoane, de fiecare dată când vrei să obții și să atingi dorințele tale. Modul în care noi ajungem să ne cunoaștem pe noi înșine ca ființe enorme vine din a fi autentic.

3. Regula avansării – de fiecare dată când întâlnești un obstacol, e necesar să fii dispus să faci tot ce e de făcut pentru a lua acțiune în direcția scopului tău. De multe ori simpla enunțare a aceluia scop în momentele de criză, ajută enorm în descătușarea acțiunilor necesare.

Acum că regulile jocului au fost definite având victoria în minte, să aruncăm o privire la structura metodei F.A.S.T. și apoi să practicăm cu un exemplu concret din realitatea mea, și de ce nu, din propria voastră viață.

Pasul 1: Declară-ți un scop concret din viața ta

Scrive clar, pe o hârtie, o descriere a scopului cel mai arzător din viața ta și data până la care vrei să îl obții.

Scopul tău poate să provină de oriunde și, în general, e ceva care se regăsește în lista de mai jos:

- ◆ E ceva ce dorești să realizezi cu toată ființa ta.
- ◆ A fost pentru tine o problemă pentru o perioadă mai îndelungată de timp.
- ◆ Provine dintr-un domeniu în care vrei să faci un salt calitativ sau să treci la următorul nivel.

Scopul meu personal la momentul scrierii acestei cărți

a fost să alerg un maraton de 42 de kilometri, până la ziua mea de naștere, în mijlocul lunii august. Scopul a fost creat ca o rezoluție a Anului Nou, așa că am avut la dispoziție 7 luni în care să mă antrenez și să îl ating.

Felul în care l-am formulat și l-am scris pe hârtie a fost cam așa: „Am alergat un maraton până la ziua mea de naștere.”

Regula de bază la acest pas al metodei F.A.S.T. este: Dacă de scopul tău nu se sperie până și propria ta umbră și dacă nu îți face inima să tresară, atunci a fost stabilit în interiorul zonei tale de confort și împlinirea lui nu va fi spre beneficiul tău. În afară de cazul în care ajustezi acest scop, îți va oferi doar mai mult din ceea ce ai deja, lucru care, în nici un caz, nu ți-a adus încă ceea ce îți dorești să obții în viața ta. Scopul aceste metode este ca tu să crești dincolo de propriile limitări și bariere.

Scrie scopul la timpul trecut. Ne vom uita la împlinirea acestui scop stând într-un viitor în care idealul tău deja a fost obținut și în care tu sărbătorești victoria. Aici, tu ai devenit în toate felurile de a fi care au fost necesare să devii, pentru a te extinde dincolo de limitările tale de la momentul creației.

Reține: dacă în momentul acesta îți dorești ceva, înseamnă că Ființa ta nu conține încă acel fel de a fi! Când devii ceea ce vrei să fii, dorința dispăre!

La acest punct recrează și redefinește scopul tău în așa fel încât să te treacă fiori până și în momentul în care îl rostești cu voce tare.

Scrie-ți scopul pe orice lucru din jurul tău pe care îți poți așterne privirea, pe oglinda de la baie, pe notițe lipicioase puse în bucătărie, pe alarma ta de trezire și pe volanul mașinii tale. Oriunde și peste tot funcționează perfect.

Acest pas al creației nu ar trebuie să ocupe mai mult de o oră din timpul tău, incluzând aici și timpul de scriere al notițelor tale.

După ce ți-ai definit ținta cu claritate, împărtășește creația cu cel puțin 3 din cunoscuții tăi, aparținând diferitelor comunități din viața ta. Aceștia ar putea fi din familie, de la servicii, de la sală, prieteni de zi cu zi și așa mai departe. Faptul că îți împărtășești ținta cu oamenii din jurul tău creează un lucru inestimabil fără de care împlinirea ta e rareori posibilă. Este vorba de ascultarea celorlalți pentru succesul tău. Oamenii din viața ta cu care ți-ai împărtășit scopul, te vor asculta de acum încolo că pe cineva angajat să își îndeplinească propriul cuvânt. Tu, având acum un grup de oameni angajați să te asculte și să te vadă atingându-ți scopul, îți vei extinde semnificativ determinarea în a lua acțiune și capacitatea de a te autogenera drept un gigant creator al vieții tale.

Pasul 2: Creează liantul cu ținta ta

Folosește restul zilei pentru a genera și a declara relația și legătura ta cu angajamentul tău proaspăt creat. La acest nivel este necesar să îți iei notițe, întrucât lucrurile pe care le descoperi și le scrii, te vor susține, mai târziu, de fiecare dată când vei fi oprit în drumul tău spre atingerea țintei stabilite.

Acest pas este construit să se desfășoare laolaltă cu restul activităților care au loc în acea zi și de aceea e necesar să ai la îndemână un carnetel și un dispozitiv cu alarmă (ceas, telefon, etc).

Setează-ți alarma să pornească o dată pe oră, până în momentul când mergi la culcare. Asociază o scurtă descriere a scopului pentru fiecare dată când pornește alarma. În cazul meu, telefonul îmi afișa de fiecare dată

când suna alarma, următorul mesaj: „42.3km până pe 14 august”. Găsește cea mai scurtă, cea mai sugestivă și cea mai motivațională descriere a țintei și, fie o scrii pe o hârtiuță și o lipești pe dispozitivul de alarmă, fie îți programezi telefonul să o afișeze atunci când sună alarma. De fiecare dată când sună alarma, alocă-ți un minut pentru a te vizualiza cum ai obținut ținta pe care ți-ai stabilit-o până la data programată. Imaginează-ți că acea țintă tocmai a fost împlinită și observă gândurile pe care le ai despre asta. Observă sentimentele, emoțiile, felul în care sărbătorești realizarea ta și mai ales felul în care vorbești cu ceilalți despre asta.

Examinează simptomele A.L.I.C.E. în acest domeniu (angajament, limbaj, intenție, credințe, emoții), imediat după momentul în care ținta a fost atinsă în vizualizarea ta:

- Ce lucruri spui despre ținta pe care tocmai ai atins-o? Cu cine îți împărtășești succesul?
- Care sunt intențiile tale în jurul altor domenii din viața ta, acum că acest scop a fost atins? Ce noi intenții poți să creezi în acest moment? Ce oportunități noi se deschid pentru noua persoană care ai devenit?
- Cum te vezi pe tine însuți, acum că ți-ai împlinit scopul, exact în felul în care ai spus că o vei face? Aruncă o privire la felul în care acest lucru ți-a afectat încrederea în tine însuți și în ceilalți. Ce observi?
- Care sunt emoțiile tale? Ce emoții noi trăiești acum, când scopul pentru care ai muncit cu atâta determinare, a fost atins?
- Ia-ți niște notițe scurte, de 3-4 cuvinte, în legătură cu răspunsul la fiecare din întrebările de mai sus. Formulează răspunsurile folosind la începutul fiecărei

propoziții expresia „Eu sunt...”, pentru a marca faptul că tu ești posesorul acelor declarații despre cine ești. Felurile noastre de a fi sunt conectate total cu puterea care ne face să fim cine suntem în această lume: propria noastră voință.

Iată ce am scris eu în notițele mele, în legătură cu ținta mea de a alerga un maraton până la ziua mea: „Sunt un campion, sunt un om de Acțiune, sunt un atlet, sunt zvelt! Sunt sănătos! Sunt sexi! Mamă, sunt confident! Frate, sunt un *rock star*! Sunt un om de cuvânt! Sunt fericit! Sunt recunoscător! Sunt abundent! Sunt decisiv! Sunt cu tărie de caracter! Sunt cine spun eu că sunt!”.

Repetă această procedură simplă de fiecare dată când îți sună alarma și ia notițe în mod constant în legătură cu ținta ta. Indiferent dacă observi sau nu, prin aceste notițe se stabilește o legătură colosală între tine și scopul pe care l-ai plasat în viitorul tău.

Materialul din care este construit acest liant, această legătură este identic peste tot în viața noastră, în conexiunile noastre, în scopuri și în circumstanțe. Acest liant este chiar intenția noastră. Intenția noastră este cea care ne conectează cu toate lucrurile pe care le-am realizat vreodată, conștient sau inconștient. Ea există concomitent la ambele capete ale existenței noastre pământene, ca o forță magică eternă și sublimă.

La un capăt al existenței noastre este minunea de a fi om și ea vine din capacitatea noastră de a arunca și de a extinde intenția noastră în întunecimea recreației și a nimicului. Acela este singurul loc în care creația este posibilă.

La celălalt capăt al existenței noastre este minunea de a fi conectați la întregul Univers, ceea ce aduce în realitatea noastră de zi cu zi, toate circumstanțele care ne sunt necesare pentru a transforma momentul prezent în care

suntem, în viitorul în care intenționăm să fim.

Asta este tot! Declară-ți scopul, extinde-ți intenția și explorează felul în care poate arăta viitorul tău posibil! Ia notițe în legătură cu observațiile tale și fă în așa fel încât să le citești din nou înainte de a merge la culcare în acea seară. Minte ta se va hrăni peste noapte cu mici porții din realitatea pe care îți dai silința să o crezi. Apoi îți va mulțumi pentru faptul că ești persoana care ai fost menită să fii la sosirea pe această planetă: un creator, un aventurier și un explorator!

În dimineața următoare când te trezești, ia-ți câteva minute și reconectează-te cu ținta ta. Citește cu atenție simptomele A.L.I.C.E. (angajament, limbaj, intenție, credințe și emoții) pe care le-ai notat în ziua precedentă și alege-le pe primele zece care sunt atât de puternice încât îți fac „pielea de găină” sau îți aduc lacrimi în ochi. Scrie-le pe o hârtie, sub descrierea și data de realizare a scopului tău. Fă suficiente copii ale acelei hârtii pentru a le avea în toate locurile în care îți petreci majoritatea timpului zilei. Eu am mers într-atât de departe încât le aveam înregistrate audio, pentru a le asculta atunci când alergam.

O parte din voi ați putea să alegeți să creați cântece, filme, tatuaje sau chiar poezii pentru a menține această energie prezentă. Un prieten apropiat de-al meu, Iulian, a creat o mișcare de arte marțiale Tai Chi, tocmai pentru a avea mai multă claritate și conexiune cu scopul său, în felul în care el se relaționează cel mai bine cu acea țintă. Orice lucru care e fidel unei expresii de sine absolut dezlănțuite transformă liantul tău cu ținta aleasă în ceva indestructibil. Când am creat unificarea mea cu maratonul, mi-am imaginat niște odgoane imense de vapor, trăgându-mă pe traseul de alergare, în direcția viitorului pe care l-am generat, spre succes. Deși sună incredibil poate, am avut zile de antrenament în care

acele odgoane au făcut toată munca pentru mine, iar eu eram numai tras, involuntar și fără efort, pe acea pistă. Mai târziu am realizat că liantul meu cu ținta mă chema inevitabil spre acțiune. Întotdeauna se întâmplă așa, indiferent ce scopuri generăm. Întrebarea e: încotro ne lăsăm conduși, atunci când nu suntem conștienți de țintele create?

Știu că suntem cu toții aici să fim inspirați de ceea ce este posibil atunci când ne transformăm frica în curaj și țintele noastre imaginare în realități palpabile! În orice caz, pe măsură ce această realitate este creată, care este lucrul pe care ai vrea să îl ai ca sursă a existenței tale: pasiunile tale sau frica?

Pasul 3: Crearea intervalelor de timp

Acum că este creat liantul, vei observa că ținta te cheamă puternic spre acțiune și generează, în același timp, cantități de energie și de creativitate, care nu ar fi existat altfel în viața ta. Numai creația ta a pus aceste lucruri în existență.

La acest pas, vom împărți timpul dintre momentul prezent și data la care ai programat realizarea scopului tău, în intervale precise.

Dacă ținta ta este pe termen scurt și este programată să se realizeze în mai puțin de 6 luni, vom lucra cu un plan împărțit pe săptămâni.

Dacă este vorba de o țintă care să se realizeze pe o durată între 6 luni și un an, atunci vom lucra cu un plan împărțit pe luni.

Dacă ceea ce urmărim prin scopul nostru este estimat să devină realizabil pe o perioadă mai mare de un an, vom lucra cu trimestre.

În câteva cazuri speciale, cum ar fi afacerile, unde schimbările de circumstanțe se pot genera dramatic de rapid,

chiar și de la o oră la alta, recomand folosirea tuturor intervalelor de timp posibile: săptămâni, luni și trimestre, în același timp. De multe ori e necesară, într-un mediu de afaceri, chiar și împărțirea pe zile și ore, pentru o adaptare perfectă la un obiectiv flexibil.

Ca exemplu, în alergarea mea, am ales să îmi urmăresc progresul zilnic, în așa fel încât să știu în fiecare moment ce distanță mai am de parcurs, ce timp realizez și ce salturi calitative am de obținut pentru a acoperi diferența până la maraton.

Pentru a te sprijini cu procesul de creație, am creat tabele de performanță și le vei găsi gratuit, pe Internet, la www.sufletelibere.ro/fast/tabele.

În acest moment, ia-ți timpul necesar pentru a clarifica exact intervalele de timp alocate pentru fiecare perioadă și apoi suntem gata să trecem la următorul pas.

Pasul 4: Generarea viitorului

Ținta, liantul și împărțirea există acum doar datorită faptului că noi le-am creat. Este momentul să inserăm acțiuni ca puncte de reper, în viitorul creat de noi în mod conștient. Tot acest proces se realizează într-un spațiu care doar stătea acolo, fără să existe nimic în el.

Stând în locul în care scopul tău este deja îndeplinit și realizat, aruncă o privire la perioada de timp imediat anterioară lui, exact așa cum este în tabelul tău. Această perioadă ar putea fi un trimestru sau o lună înaintea realizării scopului final. Ar putea fi chiar o săptămână sau o zi, depinde de cum l-ai creat.

Care este acea acțiune, în intervalul de timp imediat anterior îndeplinirii scopului, care a fost vitală, pentru a îți atinge ținta complet, în toată plenitudinea ei? Care este

stadiul parțial al completării scopului tău, care a fost necesar să fie prezent la sfârșitul acestei perioade?

Ce acțiuni decisive au fost luate în acest moment?

Cum ai luat acele acțiuni? Ce resurse a trebuit să implici în acest proces? Cu cine ai lucrat aici? Ce aptitudini a trebuit să stăpânești înainte să faci acest pas? Ce lucruri și situații s-au deschis imediat după aceste acțiuni, în așa fel încât întregul tău proiect să fie catapultat la nivelul final de realizare al obiectivului tău? Peste ce probleme ai dat și care au fost salturile calitative pe care le-ai avut? Cum ai făcut ca să îți menții acțiunile aliniate cu scopurile tale?

Scrive toate aceste detalii în tabel, lângă perioada de timp la care lucrezi. Scrie toate punctele de reper și toate acțiunile.

Imediat ce ai terminat de scris, mergi la perioada de timp următoare și repetă toate întrebările de mai sus, raportându-te la perioada de timp imediat următoare, în direcția realizării scopului.

Continuă să faci toate aceste lucruri până ajungi în momentul prezent. Stând în locul în care scopul tău este complet palpabil și real obținut, ce acțiune a fost necesară a fi luată astăzi, acum, pentru a determina acel moment de bucurie și împlinire certă care este atingerea țintei?

Acest pas este stadiul creației pure a vieții tale, în felul în care tu vrei să se întâmple și în felul în care o vei trăi. Funcționează cu certitudine pentru un singur scop, dar numai de dragul acțiunii de a lua conducerea vieții tale la modul total, imaginează-ți aventura obținerii tuturor scopurilor tale, în acest fel. Gândește-te pentru o secundă că fiecare dintre acest scopuri izvorăște direct din propriile tale pasiuni și vise. Sunt sigur că poți vizualiza acest nivel de succes! Acum du-te și trăiește-l la modul real!

Adu-ți aminte să folosești în declarațiile tale numai

timpul trecut. Pune-ți reperele viitoare la timpul trecut și foarte curând vei înțelege că noi, oamenii, suntem construiți în așa fel încât să ne generăm acțiunile din experiențele noastre trecute. Exact acesta este motivul pentru care introducem evenimente și în viitorul nostru, la timpul trecut.

În proiectul imens al maratonului meu, câteva dintre reperele inserate în viitor erau:

- Cu o lună înaintea zilei mele de naștere, am alergat pentru prima data 30 de kilometri și m-am simțit extraordinar. Vărul meu, Petrică, mi-a adus la finalul alergării apă și bare de proteine. Mușchii mă dureau de oboseală, în schimb rezistența mea a crescut dramatic începând cu acea zi.
- Cu două luni înainte zilei mele de naștere, am alergat pentru prima data 25 de kilometri. Ce experiență minunată! Am desenat traseul de acasă și am explorat majoritatea parcurilor din Londra pe parcursul acestei aventuri! Am fost un aventurier în misiune de explorare în ziua aceea!
- Cu trei luni înaintea zilei mele de naștere, am alergat primul meu semi maraton. Am trecut prin fiecare kilometru din totalul celor 21, ușor și lin, în timp ce ascultam o carte numită „Simte frica, dar ia acțiune oricum”, scrisă de Susan Jeffers. Au fost cele mai tari două ore din viața mea! Abia aștept să alerg mai mult!

Consideră că punctele de reper de mai sus au fost toate declarate înainte ca măcar să alerg primii 10 kilometri în realitate! De asemenea, ia-ți libertatea de a introduce și alte scopuri secundare în călătoria ta viitoare: cărți, aptitudini, oameni, emoții, locații, orice.

Încearcă să ghicești acum dacă punctele de reper de mai sus au ajuns să se întâmple pentru mine, în realitate, la

momentul programat. Bineînțeles că DA! S-au întâmplat exact în felul în care au fost create! Și, apropo, maratonul s-a întâmplat chiar cu o săptămână mai devreme decât a fost programat!

În acest moment pot să planific alte scopuri în acest domeniu al alergării. Am creat un angajament de a alerga 100.000 de kilometri până împlinesc vârsta de 100 de ani. Asta înseamnă cam 1.600 de kilometri pe an și dacă vrei să mergi chiar la detalii de mare adâncime, visul meu presupune un efort de circa 3 kilometri alergați zilnic.

Ia-ți o zi sau două pentru a parcurge acest pas al metodei în întregime. Uită-te în profunzimea acțiunilor care trebuie luate. Dacă sunt aptitudini pe care nu le ai acum, dar îți sunt necesare în oricare din pașii din viitor, atunci programează-le spre a fi obținute la momentul punctului de reper corespunzător. Introdu în programarea viitorului tău chiar și timpul de studiu care îți este necesar, timpul pentru practică sau timpul pentru aprofundarea acelor aptitudini care îți vor fi necesare.

Bucură-te de tot ce ai ca să îți crezi o viață cu un design propriu!

Acum este timpul să mai aducem niște lianți! Hai la drum!

Pasul 5 Liantul este pentru obiectivele tale secundare ceea ce este cimentul pentru o fundație

Acum ai creat cu succes toate acțiunile tale, toate intervalele de timp și, cel mai important, Ținta Ta principală. Acum hai să presărăm această aventură cu simptome de viață (A.L.I.C.E.). Vom plasa acum angajamente, limbaj, intenții, credințe și emoții în fiecare moment din călătoria ta, în așa fel încât toate circumstanțele care apar să fie acolo doar pentru că tu le-ai creat!

Stând în fiecare punct de reper pe care l-ai creat, din contextul în care acel punct este deja prezent în viața ta, scrie pe hârtie toate simptomele tale de viață (A.L.I.C.E.), exact în felul în care ai făcut deja la pasul al doilea al acestei metode.

Vei observa, pe măsură ce aceste puncte de reper sunt atinse, că încrederea ta, certitudinea, viteza și momentul se clădesc neconținut, fiind fortificate cu salturi calitative extraordinare pe tot parcursul acestui drum în care tu devii un lider.

Scrie pe carnetelul tău simptomele tale de viață pentru toate scopurile secundare din viitorul tău.

Ce spui atunci când scopurile tale secundare sunt îndeplinite? Cu cine împărtășești aceste succese?

Care sunt intențiile tale în celelalte arii din viața ta, acum că aceste scopuri secundare s-au realizat? Ce intenții noi poți să crezi în acest moment? Ce oportunități noi se deschid pentru noua persoană care ai devenit?

Drept cine te cunoști tu acum, având în vedere că ți-ai realizat scopurile secundare, exact în felul în care ai declarat că se vor realiza? Aruncă acum o privire la credințele pe care le ai referitoare la tine însuși/însăși și la ceilalți. Ce observi? Cum este felul tău de a gândi acum, că ești mult mai aproape de scopul tău principal? În ce fel s-au schimbat toate aceste credințe ale tale?

Care sunt emoțiile tale interioare? Ce emoții noi experimentezi acum, din moment ce scopurile tale secundare au devenit realitate, după o perioadă de muncă serioasă?

Scrie în tabelul tău câte un set de 5 până la 10 dintre simptomele de viață care te inspiră cel mai mult. Pune-le în dreptul punctului de reper la care lucrezi. Continuă să faci asta până treci peste toate punctele de reper pe care le-ai creat.

Nu uita să generezi toate aceste lucruri într-un mod

care să funcționeze pentru tine. Fă în așa fel încât să fii permanent în acțiune în legătură cu scopurile tale, programând scopuri și sub-scopuri care sunt realizabile. Creează o fundație pentru propriul tău succes și asigură-te că împărtășești progresul tău cu oameni care să te țină responsabil pentru tot ceea ce ai zis că ai să faci.

Pasul 6 Pe locuri, fii gata, start

Acum ești complet pregătit pentru succes!

Începând cu momentul prezent, treci la acțiune începând cu perioada în care te afli.

Dacă aplici metoda F.A.S.T. într-o afacere, poți obține mai multe detalii pentru un Biz.F.A.S.T. online sau contactează-ne și te vom sprijini cu toată consultanța de care ai nevoie.

Aventura atingerii viselor și scopurilor tale este de obicei una dificilă, majoritatea oamenilor devin resemnați sau cinici pe parcursul ei.

Având metoda F.A.S.T. la îndemână atunci când țiintești spre împlinirea scopurilor tale, nu numai că ajungi să programezi cele mai mici detalii din viitorul tău, dar ai o influență totală asupra viitorului, din moment ce tu ai generat fiecare detaliu.

Problemele și salturile calitative sunt o parte integrantă a acestei călătorii. Un lucru pe care poți să îl ții în minte este faptul că o problemă apare și este percepută ca și problemă, numai atunci când avem un angajament în care suntem opriți. Acea problemă indică, de obicei, exact acțiunea care trebuie luată pentru a avea un salt calitativ.

De exemplu, în scopul meu de a alerga un maraton, nu aș fi considerat că e o problemă faptul că mi-am accidentat piciorul stâng, dacă angajamentul meu nu ar fi fost să îmi ating ținta cu orice preț. Dacă angajamentul meu ar fi fost, să

zicem, să stau acasă și să mă uit la televizor, accidentul de la picior nu m-ar fi oprit din a îmi îndeplini obiectivul și prin urmare, nu ar fi existat nici o problemă.

Consideră că frustrarea, nerăbdarea, anxietatea, avântul și lipsa de sașietate apar numai în lumina faptului că ai un angajament total de a îți atinge ținta. Altfel, toate aceste emoții nu ar exista deloc.

Folosește aceste informații în toate domeniile vieții tale și observă cum devii frustrat numai atunci când ești angajat/ă în a îndeplini un obiectiv mai mare decât tine însuți/însăși. Este necesar ca acest lucru să fie recunoscut întotdeauna de către tine sau de către ceilalți.

Ca o scurtă notă de închidere acestui capitol... Sărbătorește! Sărbătorește cu fericire, exprimare liberă de sine și mândrie pentru fiecare pas al acestei călătorii minunate. Recompensează-te pe tine și pe ceilalți pentru fiecare progres pe care l-ai făcut și vei observa cum această stare de creștere va deveni în scurt timp o obișnuință și chiar o dependență pozitivă. Zona ta de confort se va transforma curând într-un loc al lipsei de posibilități.

În următorul capitol vei descoperi cum contextul este decisiv în felul în care arunci ancorele propriei intenții în viitorul necreat încă. Contextul tău este cel care taie cărțile și cel care face scorurile în tot ceea ce ține de rezultatele tale. De asemenea, vei învăța cum să îți transformi contextele nefavorabile care te urmăresc din trecut. Capacitatea de a îți transforma felurile de a fi care îți limitează acțiunile prezente și viitoare este unul dintre cele mai evolute instrumente pe care poți să le ai în trusa ta de lucru, în timp ce te bucuri de viața pe care o trăiești!

Bucură-te de simptomele vieții tale, Creează-le tu însuți cu putere, Folosește metoda F.A.S.T. și mai presus de orice, Obține toate aceste lucruri în PROPRII TĂI TERMENI!

Capitolul 5

Puterea Contextului

Într-un Univers care ne pune pe masă garanția îndeplinirii pentru fiecare și pentru absolut toate angajamentele pe care le avem, indiferent dacă sunt declarate sau ascunse, contextul este decisiv.

Contextul este locul de naștere al acțiunilor noastre. El este sigiliul de aur care marchează transformarea ideilor în realitate. Această poartă dintre felul în care ne apare lumea și acțiuni există în lumea gândurilor, care este un teritoriu în care se aplică, până la cel mai mic detaliu, Legea Integrității. Aici, contextul definește calitatea vieții noastre.

Odată creat și recunoscut, contextul are puterea de a transforma felul în care experimentăm fluxul vieții. Dacă este nedefinit și inconștient, contextul poate face viața cuiva lipsită de sens și indusă în mod obligatoriu de către circumstanțele exterioare. Dacă acest context este observat și declarat, aduce putere, conștiență și un simț al clarității permanente, în domeniul în care se aplică.

Contextul poartă cu el darul conștienței și al trezirii, în orice formă de comunicare ar fi transmis. El asigură transformarea dintr-un angajament redundant, care rulează pe fundalul vieții noastre, într-un angajament dătător de putere, prezent în întregime și declarat eficient.

Am descoperit deja că nu există nici măcar o intenție în viața noastră care să nu fie îndeplinită. În oceanul vieții, contextul este busola care determină orientarea precisă a ființei noastre prezente, ca și legătură între performanța noastră și experiența noastră în legătură cu noi înșine, în interiorul acestei aventuri.

Hai să aruncăm o privire la câteva situații distincte în

interiorul prezenței unui context declarat și apoi, în termenii unui context nedeclarat, inconștient. Reține că pentru câțiva dintre voi, acest tabel ar putea descrie cu acuratețe situații pe care le aveți sau le-ați avut în trecut. În orice caz, recomand cu putere să vă uitați la felul în care sunt corelate rezultatele și experiența voastră cu existența unui context definit.

<u>Domeniu</u>	<u>Conștientă</u>	<u>Context</u>	<u>Rezultate</u>	<u>Experiență</u>
Dietă	Nu	Necreat	Sănătate slabă	Neputință Boală
	Da	Creat	Sănătate vibrantă	Împlinire Vitalitate
Dragoste	Nu	Necreat	Instabilitate	Resemnare Izolare
	Da	Creat	Conectare prin iubire	Unitate Fericire
Abundență	Nu	Necreat	Lipsuri	Insecuritate Frustrare
	Da	Creat	Bogăție	Libertate
Familie	Nu	Necreat	Fără familie	Singurătate
	Da	Creat	Într-o familie	Sens Unitate

Toate observațiile de mai sus, pe lângă faptul că sunt personale, sunt bazate pe faptul că transformarea acțiunilor este dată de conștienta asupra domeniului respectiv. Consideră că o persoană care știe dezavantajele unei alimentații nesănătoase și totuși continuă să o facă, nu este conștientă încă. Acest lucru se întâmplă și cu o persoană care știe că dragostea creează conexiune și totuși continuă să se

rănească pe ea însăși și pe ceilalți. În acest caz, ce are acel om este doar pură cunoaștere și nu conștiență.

În orice caz, cineva care a devenit conștient de propriile sale „puncte oarbe”, în mod natural, ia acțiuni și selectează alegeri care vor împlini cea mai bună versiune posibilă a vieții lor. Toți facem acest lucru de fapt. Nimeni nu se trezește dimineață cu un plan și o determinare de a își distruge viața, de a face o treabă mediocră, sau de a fi pe jumătate fericit. Numai în lumina conștienței, oamenii se plasează în contexte care apar mai mult sau mai puțin eficiente celor care le observă în acel moment. Ziua în care vom înțelege că, pentru oameni, contextele sunt încorporate decisiv în propriul nivel de conștiență, va fi ziua în care nimeni nu va mai trebui să se schimbe pe planeta acesta, cu excepția propriei persoane.

Contextele, odată ce sunt create, devin foarte contagioase. Imediat ce sunt împărtășite în interiorul acțiunilor pe care le generează, un val autentic de posibilitate conștientă este emis în lume și sunt create salturi calitative pentru toată lumea care participă la acea împărtășire. O îmbrățișare sinceră și o conectare onestă în Londra, poate opri o crimă din a se întâmpla în Africa. Un cuvânt de dragoste și înțelepciune rostit în confortul casei tale poate transforma nenumărate vieți în lumea din afara căminului tău.

Am să vă dau un scurt exemplu pentru a clarifica cum Legea Integrității promovează o explozie de contexte în fiecare secundă a unui eveniment creat cu intenționalitate. E ca o informație virală care străbate planeta, în timp ce inspiră și transformă toată lumea pe care o atinge.

În urmă cu câteva săptămâni, o prietenă de a mea a împărtășit cu mine câteva gânduri despre o situație pe care a avut-o în trecut cu logodnicul ei. Erau împreună de 6 ani și

la început relația lor a fost o adevărată luptă deși s-au iubit enorm din prima clipă. Mi-a împărtășit faptul că datorită unor experiențe dureroase din trecut, a hotărât că dacă cineva încheie o relație romantică cu ea și o părăsește, atunci acea persoană va trebui să plece plângând și să o regrete. Mai mult de atât, relațiile ei, nu contează cât de grav ar fi afectate, trebuie să se termine în proprii ei termeni și la alegerea ei, dar numai atunci când capitolul „durerii și al regretelor” a fost împlinit cu succes. Ea mi-a împărtășit cum a observat impactul pe care îl are comportamentul ei în relația lor, cum l-a judecat pe iubitul ei de ceva vreme și a colecționat dovezi favorabile unei eventuale despărțiri. Ea tocmai realizase că inconștient, plănuia o evadare din relație, într-un fel care i-ar îndeplini propriul design și viziune, lucruri generate fără să știe, din deciziile trecute. Mi-a mărturisit că se va opri din a suprapune acel tipar inconștient peste relația lor, pentru că vede cum dramele din trecutul ei se vor repeta la nesfârșit.

Ce am primit din împărtășirea ei este un nou simț al libertății pe care ea l-a descoperit, în toate locurile în care până atunci ea observa acțiunile partenerului, în scopurile câștigării unui război care avea să urmeze. De fapt, am descoperit împreună că ea făcea acel lucru în toate relațiile ei, romantice sau de prietenie. Am găsit și pentru mine libertatea de a fi în jurul ei după această schimbare, și în mod natural, acest lucru mi-a cauzat mie salturi calitative. În felul acesta, am descoperit o nouă dorință în interiorul meu și anume aceea de a îi sprijini pe ceilalți în a își obține libertatea de a fi așa cum vor ei. Toate aceste lucruri s-au întâmplat și pentru mine și pentru acea prietenă a mea în cele câteva minute în care și-a împărtășit povestea.

Șirul întâmplărilor nu se oprește aici pentru ea. Sora ei, participa la momentul respectiv într-un seminar legat de luarea de acțiuni, un seminar la care eu aveam rolul de a

menține integritatea ce privește prezența, comunicarea și angajamentele participanților. Sora ei se confrunta în acest seminar cu înțelegerea sumară a limbii engleze, fiind în Marea Britanie doar de câteva luni. Frica ei de a vorbi în public și de a urca pe scenă o lăsa perplexă, ori de câte ori era pusă în această situație. După ce mi-am descoperit noua libertate de a fi și de a dăruia libertatea în discuția cu sora ei, atitudinea mea de neutralitate s-a schimbat și am început să o sprijin pentru a își depăși reținerile în privința scenei. Am luat acțiuni pe care nu le-aș fi luat în mod normal. M-am oferit să traduc pentru ea pe scenă, în caz că ea dorește să împărtășească ceva la seara de închidere a seminarului. A acceptat oferta într-o secundă și a vorbit pe scenă cu un curaj enorm și din adâncul inimii. Ea a descoperit atunci, cum frica ei de a nu fi înțeleasă, prezentă pe tot parcursul vieții ei, a dispărut într-o secundă când și-a găsit sprijinul în cei din jur - în mine, echipa ei și în toți ceilalți. Discursul ei, a lăsat întreaga audiență, aproximativ 130 de persoane, în lacrimi de inspirație și bucurie. Seminarul s-a încheiat apoi și fiecare a mers pe drumul lui.

Câteva zile mai târziu, un copil mă oprește pe holul clădirii unde a avut loc seminarul și îmi cere numărul de telefon al fetei care a vorbit pe scenă. L-am întrebat: „De ce vrei numărul ei și ce treabă ai cu ea?” Numerele de telefon sunt absolut confidențiale în compania pentru care făceam coaching la momentul respectiv.

El îmi spune: „Vreau să îi mulțumesc pentru vacanța de la Disney World din Paris și pentru tot ce a făcut pentru părinții mei”. L-am întrebat: „Cum se face că trebuie să îi mulțumești ei și nu părinților tăi pentru toate astea?”

Șiroaie de lacrimi îi apar deodată în colțurile ochilor și îmi spune că trăiește în Africa de Sud și că părinții lui erau pe pragul de a divorța, având doar câteva zile până la

pronunțarea finală a judecătoriei, când ceva neașteptat s-a întâmplat pentru întreaga familie. Într-o seară, mama lui a venit plângând de la seminarul săptămânal la care mergea și l-a iertat pe tatăl său pentru minciunile sale și pentru absența lui din viața de familie. Apoi părinții au stat îmbrățișați minute întregi și au mers împreună în camera copilului zicându-i că e momentul să meargă în excursia pe care și-o dorea de ani de zile: la Disney World în Paris.

Totodată, băiatul mi-a împărtășit și ultimul lucru pe care l-a zis mama lui în acea seară, înainte să îi dea pupicul de noapte bună: „În seara asta am primit un dar de la o tânără din Londra. Ea mi-a dat darul curajului. A vorbit la microfon în seara asta și ce am primit e că pot avea, la fel ca ea, și eu, unitate în familia noastră. Eu cred că tot ce se întâmplă în seara asta cu noi e un cadou de la ea!”.

L-am ascultat pe băiețel cum își depăna viața, care din senin, s-a transformat din stres și traumă în atingerea celui mai mare vis pe care l-a avut vreodată. Și fără să vreau, m-am uitat în urmă, să văd ce a cauzat această revoluție de sentimente și acțiuni. Am urmărit șirul întâmplărilor ca într-un film: Copilul și-a găsit fericirea - Tatăl său a fost iertat - Mama lui a venit acasă inspirată până la lacrimi - Sora prietenei mele a vorbit la microfon cu mult curaj - Eu am sprijinit-o și am tradus pentru ea - Prietena mea mi-a împărtășit descoperirea ei în legătură cu libertatea din relațiile ei.

Poți să vezi acum, cum un sărut și o îmbrățișare poate transforma complet viața unui copil din Africa de Sud? Poți să vezi acum, cum cineva care trăiește într-un context al iubirii și al unității, poate, din Londra, să atingă vieți care se desfășoară la mii de kilometri distanță?

Acest lucru se întâmplă zilnic într-o mie de feluri, ne atinge pe toți de fiecare dată cu fiecare context și întâmplare

pe care o împărtășim cu semenii noștri. Poți să vezi că tu fiind aici și acum, ai un impact asupra vieții care se întâmplă în exterior, departe?

Propriul nostru nivel de conștientă determină cadrul în care se desfășoară viața pe întreaga planetă, pentru că noi suntem toți legați unii de alții în tot ceea ce suntem, în ceea ce facem și în ceea ce avem.

Înțelesul vieții noastre și felul în care noi comunicăm se transformă pe măsură ce acest cadru al vieții se modifică. Imaginează-ți o persoană care ține un deget arătător ridicat în sus. Ce încearcă să comunice?

În contextul numerelor, înțelesul comunicării este „unu”. Dacă întrebarea este: „Cine?”, atunci înțelesul comunicării este „eu”. Dacă gestul se face în contextul unui avertisment, comunicarea înseamnă: „Fii atent” sau „Ai grijă”. Dacă e vorba de starea vremii, poate înseamnă că vântul bate dinspre nord. Dacă este vorba de direcție, înseamnă „sus”. În țări diferite, la momente diferite, chiar și aceste înțelesuri pot fi variate.

După cum vezi, contextul în care se întâmplă ceva nu este numai decisiv pentru acțiunile pe care le generăm, dar și pentru sensul imediat al comunicării care decurge din acea situație, cât și pentru felul în care acea comunicare ajunge la ascultătorii cărora o furnizăm.

Haide să aruncăm o privire la contextul vieții noastre, pentru o secundă. Viața se întâmplă oricum, indiferent dacă noi participăm în ea fiind conștienți sau inconștienți. În orice caz, ce diferență este între genul de viață pe care cineva o trăiește atunci când „rezistă și supraviețuiește” față de momentul în care cineva trăiește o viață în care „crește și se dezvoltă”?

Un singur cuvânt care e prezent în mintea noastră atunci când acționăm, poate transforma viața, dintr-o luptă

plină de durere și resemnare, într-o viață a sănătății, bucuriei, fericirii și împlinirii!

Este doar un cuvânt care transformă o lume! Toate rezultatele unei națiuni, viitorul și experiența ei, pornesc din locul în care găsim puterea și energia de a ne schimba contextul din „Săracii de noi” în „Vreau să cresc”.

Când ne găsim refugiul în interiorul unui cadru numit „Încerc să supraviețuiesc”, de exemplu, toate răbufnirile de acțiune sunt doar reacții la presiunile mediului înconjurător. Și, având în vedere că Legea Integrității acționează pretutindeni, putem vedea faptul că realitatea se formează în exteriorul nostru în funcție de angajamentele, intențiile și contextele în care stăm. Dacă noi suntem o reacție la circumstanțele noastre, când ajungem oare să fim noi înșine? Când ajungem să trăim și să atingem visele noastre? Când ajungem oare să fim împliniți, conectați și fericiți?

Singurul loc în care îți poți liniștea este acela în care acționezi din mijlocul viziunii pe care ai creat-o pentru viața ta. Acolo trăiește cel mai puternic generator de feluri de a fi și de a face din Univers: conștiința ta!

După cum știi deja, toate intențiile tale se împlinesc, atât cele care sunt conștiente când și cele care sunt ascunse. În momentul în care îți crezi o viziune, în special una care îți dă putere, un angajament ascuns de al tău se transformă într-unul declarat. Acest lucru îți dă voie nu numai să fii sursa la ceea ce se întâmplă în viața ta, dar mai ales să fii permanent și conștient în acțiune, în direcția obținerii lucrurilor care sunt importante pentru tine. Legea Integrității are grijă de tot restul detaliilor. Partea ta în acest joc este foarte simplă: intenționează, creează un context și angajează-te în îndeplinirea propriei viziuni!

Cum ajungi să transformi cadrele deja existente, în special cele de care nu ești conștient?

Cum poți crea noi viziuni și noi spații în viața ta?

Răspunsul la aceste întrebări este subiectul cărții mele următoare: „Creează prin Cuvântul tău”. În orice caz, felul în care te raportezi la propriile tale acțiuni și rezultate este cel mai rodnic teren pe care poți căuta contextele și angajamentele tale ascunse. Propria ta perspectivă despre împlinire este ceea ce generează noile tale angajamente și contexte.

Care ar trebui să fi fost contextul meu, în așa fel încât am obținut rezultatele pe care le am acum? Ce fel de viitor mi-am imaginat pentru mine însumi, în așa fel de iau acțiunile astea, acum, în acea direcție? Este angajamentul și contextul meu de acum aliniat cu viitorul pe care mi-l doresc? Ce context, dacă ar fi prezent acum, m-ar plasa în viitorul pe care îl doresc?

În capitolul următor, „Bucuria Completării” vei descoperi cum rezultatele noi pot avea ca sursă numai acțiuni noi și acțiunile noi pot izvorî numai și numai din contexte noi și feluri noi de a vedea lumea. De asemenea, vei avea acces la una dintre cele mai puternice metode de a transforma contextele tale personale - Metoda P.E.R.K.S. - Sistemul de recreare a evenimentelor trecute. Această metodă se ocupă, de fapt, cu a conștientiza și recrea ceea ce există deja în spațiul tău personal și cu ceea ce generează Ființa ta în lume. Folosind această metodă poți să descoperi când, de ce și cum ți-ai creat propriile limitări și mai ales, cum să le transformi pentru totdeauna folosind liniile paralele ale unui trecut alternativ. Această metodă este atât de clară, precisă și de ultimă oră, încât îți va permite să reinventezi și să reconstruiești toate zonele din viața ta unde ai fost resemnat, redundant, cinic sau inconștient.

La finalul acestui capitol, vreau să aduc claritate în relația ce există între context și performanță și să recunosc

faptul că noi, oamenii, moștenim supra-puterea de a ne transforma contextele noastre, natural și fără efort, imediat ce devenim conștienți de existența lor.

La nivelul felurilor noastre de a vedea lumea, despre care știm acum că sunt sursa performanței noastre, diferența dintre un context care funcționează din umbră, fiind contra productiv sau cauzând autosabotaj, și un context aducător de putere și evoluție, este foarte, foarte simplă.

Din punct de vedere structural, ambele contexte sunt întotdeauna împlinite - într-un fel sau altul Legea Integrității le transformă în realitate.

Din punct de vedere intențional, ambele contexte se completează: dacă urmărim să avem dreptate în cearta cu cineva, vom obține acel lucru, chiar dacă înseamnă să îi rănim, să îi umilim, să întrerupem comunicarea sau să distrugem acea prietenie. În același mod - dacă vrem să obținem ceva extraordinar, nu ne vom opri până acel lucru nu este obținut, atât timp cât stăm în contextul pe care noi înșine l-am creat. Deci, și intenția contextelor noastre, indiferent dacă ne diminuează sau ne amplifică puterea, va fi îndeplinit scopul pentru care a fost creată.

Singurul loc în care opoziția celor două contexte devine clar observabilă este în împlinirea, fericirea și libertatea de expresie cu care suntem lăsați atunci când suntem în acțiune. Acest rezultat e vizibil doar în lumina autenticității.

Un context care ne diminuează puterea ne va lăsa întotdeauna că fiind o persoană mai mică, într-o lipsă parțială sau totală de fericire, de împlinire și, în mod clar, cu o vitalitate și libertate de expresie mult reduse. Pe scurt, contextele noastre mici ne fură vivacitatea și conectivitatea.

Un context dătător de putere, chiar dacă funcționează după exact aceleași principii, ne aduce toate felurile de a fi

care nu pot fi furnizate sub nici o formă de către contextele mici: libertate de expresie, fericire, sănătate, vitalitate, motivație, determinare, claritate, împlinire, realizare și voieșie. Dacă din lista anterioară lipsește ceva, poți întotdeauna să adaugi acel ceva în funcție de cum apare în experiența ta personală.

A fi într-un context care ne diminuează nu e mai bine sau mai rău decât a fi într-un context care ne dă putere, în orice caz, noi oamenii, avem o altă super-putere - aceea de a alege tipul de acțiune în care vrem să ne aflăm, în funcție de rezultatele și calitatea vieții noastre.

Câteodată, e suficient să contemplezi asupra a ceea ce lipsește într-unul față de celălalt. Altădată, diferențierea e simplă - te uiți la cum te descurci în realizarea propriilor tale scopuri și situația devine clară.

În orice caz, în majoritatea situațiilor, pornirea noastră naturală de a fi mai buni, de a realiza mai multe și de a acționa la o scară mai mare este ceea ce pornește motorul contextelor noastre în direcția celei mai bune variante a vieții noastre. Ceea ce ne transformă la final, ca Ființe, este momentul în care devenim conștienți de lumea noastră interioară. Abia atunci accesăm nivelurile de putere pe care le dorim.

Consideră efortul tău de a deveni conștient ca fiind cererea ta de a avansa la un nou nivel de performanță. Aceasta este o chestiune de continuitate și răbdare, care ne duce de la stadiul de dorință la acela în care încorporăm abilitățile respective în fiecare secundă. Durata de trecere de la un nivel la altul poate fi de ordinul zilelor sau chiar a lunilor. Tot restul necunoscutelor din această ecuație reprezintă contribuția Universului care va acționa permanent în favoarea noastră, indiferent de situație.

Capitolul 6

Bucuria completării

Richard Leider a spus odată: „Sensul vieții este să trăiești o viață plină de sens”. El a găsit cele mai bune cuvinte pentru a surprinde condiția umană din care facem parte cu toții. Fiecare dintre noi suntem creați în așa fel încât fericirea noastră este alimentată din izvorul nesecat al progresului și evoluției.

Noi, oamenii, ne găsim bucuria în momentele în care facem progres și înaintăm. În felul acesta suntem construiți, în Univers. De fapt, de fiecare dată când zăbovim în trecut și retrăim experiențele noastre din urmă, avem de-a face cu frică și durere. Imediat ce punem deoparte trecutul nostru, bucuria de a trăi ne aduce în dar binecuvântările descoperirii și ale desfășurării viitorului posibil pe care l-am creat.

Pe cât de mult par că sunt similare datorită naturii lor temporale – trecutul, prezentul și viitorul nu locuiesc sub același acoperiș și nici măcar pe același continent. Ele trăiesc în dimensiuni cu totul diferite și pot coexista numai într-un singur loc și anume în mintea umană, datorită felului în care noi suntem construiți.

Noi ne plasăm singuri în această lume ca și alchimiști ai energiilor universale. Venim pe Pământ cu o putere inimaginabilă și singura noastră misiune aici este să descoperim și să acceptăm cu adevărat că suntem posesorii acelei puteri. Acceptarea a ceea ce suntem cu adevărat ne deschide drumul puterii, așa încât ajungem să devenim propriile noastre gânduri, valori și scopuri. Universul distinge instantaneu natura misiunii noastre și orientarea intenției noastre, prin intermediul Legii Integrității. Existența acestei legi determină atât pentru oameni cât și pentru orice altceva

în Univers, o legătură de nezdruccinat între felul în care ne apare lumea și acțiunile noastre. Tot ceea ce devine realitate în viața noastră își are amprenta și originea în harta minții noastre. De fapt, nu este nici măcar un singur lucru în viața noastră care să nu provină din mintea noastră, fie că suntem conștienți de acest lucru sau nu; atât de nondiscriminatorie este Legea Integrității.

Suntem una cu ceea ce cuvântăm, cu principiile noastre, cu acțiunile noastre. În orice caz, nu suntem legați, în mintea noastră, de timp. Felul în care noi percepem timpul, ca oameni, este sub forma unui continuum fără început și fără sfârșit, doar ca un masiv de evenimente omniprezente. Numim acest masiv „viață” și tocmai asta este iluzia cea mai mare dintre toate. Această iluzie este creată de cel mai mare iluzionist dintre toți - mintea noastră.

Trecutul este, și din acest punct a fost dintotdeauna, doar o conversație. El nu este prezent în viața reală, apare doar prin prisma cadrelor de realitate pe care le avem memorate în mintea noastră. Imaginează-ți că mintea ta este un fotograf pasionat care face întotdeauna poze cu ceea ce îl impresionează, apoi le arhivează în fișiere frumos etichetate. Mintea noastră arhivează aceste cadre în același fel, pe baza unor criterii absurde legate de timp și de înțelesul pe care îl acordă acelor cadre. Amintirile noastre nu sunt arhivate alfabetic sau numeric, ci întotdeauna după sensul pe care acele amintiri îl au pentru noi, pe parcursul vieții noastre. Și, așa cum am văzut pe parcursul capitolelor anterioare, această semnificație generează felul în care ne apare lumea și percepția noastră despre lucruri. Tocmai acesta este momentul în care durerea și plăcerea apar în conversație.

Dacă fericirea apare din faptul că evoluăm, că ne mișcăm pe direcția înainte atunci suferința vine din stagnare și recesiune. În acest moment se creează problemele, iar acest

lucru este subiectul de care se ocupă prezentul capitol.

Ce este o problemă la urma urmei? De ce apare? Cum poate fi evitată?

O problemă este felul în care Universul ne atenționează, prin intermediul Legii Integrității, că există o ruptură între angajamentul nostru către scopurile noastre și situația curentă a acțiunilor și circumstanțelor noastre. Când suntem pe o mare fără margini, pierduți în circumstanțele unei furtuni, busola angajamentelor și a intențiilor noastre ne realiniază cu scopurile noastre prin intermediul durerii și a lipsei de împlinire. Acesta este un dar divin pe care noi, oamenii, îl avem, în așa fel încât să ne putem găsi drumul în cele mai întunecate momente din viața noastră.

Pentru un alergător, faptul că ar avea un picior rupt este o problemă majoră în calea angajamentului său de a alerga. Nu mă refer la durerea fizică a unui os rupt. Mă refer la durerea interioară pe care acel alergător o are atunci când dorește să alerge și este oprit în a-și împlini acea dorință.

Pentru un om, a fi în viață este o problemă majoră în calea angajamentului de a crește spiritual. Nu mă refer la faptul că ar putea exista o durere fizică în viață, deși știm cu toții că doare câteodată în acest fel. Mă refer la existența unei dureri interioare, pe care o avem atunci când ne observăm pe noi înșine și pe alții limitându-ne la o fracțiune din ceea ce putem fi și fiind opriiți din a împlini dorința noastră de creștere. Viața este o problemă și apare în felul acesta numai datorită angajamentului nostru de a fi infiniți.

Considerând toate acestea, atât timp cât ești în Viață, nu există absolut nici un chip de a evita problemele. Nu am nici o informație despre existența problemelor în afara Vieții, poate că există, poate că nu. În schimb, atâta timp cât suntem vii și emitem fire de intenție și angajamente în exterior, către Univers – vom avea de a face cu probleme. În

tot acest timp este prezent un simț al împlinirii, care apare de fiecare dată când luăm acțiuni curajoase, de neoprit, care să ne avanseze pe firul acelor intenții.

Pasiunea, fericirea, pacea, iubirea, exprimarea de sine, echilibrul, sensul, unitatea, împlinirea, respectul, conectarea, abundența, voioșia, sănătatea – toate acestea sunt eliberate exploziv atunci când ești angajat în a împlini propria viziune în legătură cu cine ești. Un lucru foarte util de notat aici este faptul că locul de naștere al tuturor felurilor de a fi menționate mai sus este în inima noastră. Încearcă, spre exemplu, să îndrepti mâna spre capul tău și să îți declari angajamentul de a le îndeplini. Așa-i că nu prea funcționează să declari „Sunt angajat să fiu iubitor în viața mea” și să te ții cu mâinile de cap?

Inima noastră este un lider înțelept, generos și creativ. Știe cum să ofere putere către oricine și orice din jurul nostru. În unii dintre noi, inima a renunțat la a fi lider în favoarea minții. Mintea, și-a asumat această funcție. În orice caz, ea nu este proprietarul de drept al acestui titlu de conducere și creație. Guvernarea lumii interioare și exterioare este temporară pentru minte. Exact acesta este motivul pentru care mintea se teme că acele daruri îi pot fi luate înapoi de către inimă. Mintea își desfășoară activitatea prin control, inteligență și strategie, de aceea felurile de a fi – pasiunea, dragostea, fericirea sau voioșia, sunt pentru ea concepte abstracte, care nu pot fi pătrunse în universul ei. Inima va fi întotdeauna cea care conduce și creează. Mintea va dori întotdeauna să poată fi capabilă de a conduce și de a crea, dar nu are și nu va putea avea niciodată capacitatea de a genera intenții și angajamente. Acest lucru face ca mintea să devină inutilă în lumea Ființei. Adevărata ei natură este exact ceea ce este: un muzeu vast de imagini vorbitoare, înrămate și aranjate după dată și înțelesul acordat.

Ca să ne putem vedea drept cine suntem cu adevărat, este necesar să ieșim din acest muzeu, și să descoperim zone care nu sunt cartografiate încă și care nu au nici imagini și nici rame. Singurul lucru care este posibil în interiorul acestui muzeu este doar mai mult din aceleași lucruri care sunt deja pe pereți: imagini, evenimente, dramă, suferință, rame din trecut atârdate în amintiri și implorând să revină la viață. Minte are cu certitudine capacitatea de a ne înșela să credem în vocea trecutului, în orice caz, ea niciodată nu va putea egala autenticitatea inimii noastre și niciodată nu va putea aduce suficiență. Capacitatea de depozitare a muzeului minții noastre este egalată doar de angajamentul de a crește din inima noastră. Este infinit.

Intenția acestui capitol este de a îți îndrepta atenția către viața care se petrece în exteriorul muzeului tău – o viață condusă de inimă și creație. Un instrument eficient care te poate ghida ca un far în această aventură este metoda P.E.R.K.S. – Sistemul de recreare a experiențelor trecute. Aceasta este o metodă atât de puternică și eficientă încât, după aplicarea ei, nu vei mai fi niciodată orbit de culorile muzeului tău sau de amăgirile ramelor vorbitoare.

Înainte să trecem la metoda propriu-zisă, vreau să observi că, oriunde te-ai uita în viață, la orice domeniu, poți fi oprit doar atunci când tu însuși crezi că vocile și imaginile din muzeul tău sunt reale. Poți fi deturnat din drumul tău numai atunci când te identifici cu acele voci. Nu există nici măcar o singură problemă în viață care să nu fi venit dintr-o conversație pornită în acel muzeu. Metoda P.E.R.K.S. acționează în direcție opusă: creează acțiune pură, pe terenul de joc al vieții, unde obiectivele pot fi realizate și unde angajamentele sunt înfloritoare.

Aruncă o privire la toate scopurile pe care le-ai abandonat și la toate circumstanțele care te-au oprit.

Cercetează pentru o secundă călătoriile tale, relațiile, planurile și visele pe care le-ai dat deoparte. Vei observa, întotdeauna, că la baza acestor renunțări există o conversație izvorâtă din mintea ta. Acolo este întotdeauna o imagine vorbitoare din muzeul tău care spune: „Nu pot face asta”, „Mi-a ajuns”, „Gata”, „E prea greu”, „M-am săturat”, „Știam că va fi un eșec”, și așa mai departe.

Îți aduci aminte de acel dar cu care am venit toți pe lume, de busola aceea care ne oferă direcție în cele mai întunecate momente? Acea busolă este chiar inima ta, conexiunea cu cine suntem noi cu adevărat, puntea către intențiile și angajamentele noastre. Cu toții avem inimă, nu-i așa?

Magia acestui capitol abia începe să se întâmple. Universul recompensează fiecare persoană care își folosește busola prin aplicarea irevocabilă, în fiecare secundă, a Legii Integrității, pe tot parcursul acestui joc. Ce vreau să zic de fapt prin acest lucru?

Fiecare persoană care alege să își desfășoare jocul vieții în libertate, în exteriorul muzeului de imagini vorbitoare, este retribuită de Univers cu darul realizării și al împlinirii.

Tot ce este nevoie din partea noastră este simplul efort de a observa că pe parcursul vieții am ascultat instrucțiunile izvorâte din amintirea unei întâmplări trecute. Apoi putem crea, în inima noastră, un angajament nou-nouț. Exact acesta este momentul în care durerea și suferința dispar. Acesta este momentul în care lucruri frumoase încep să se întâmple, iar acțiunile se desfășoară fără efort. Simpla distingere și observare a locației în care problema noastră se suprapune peste imaginea vorbitoare corespunzătoare – ne dă voie să devenim liberi în A FI și liberi în A ACȚIONA.

Când se realizează această descoperire, Universul

răsplătește victoria noastră interioară printr-o recompensă proprie, acționând instantaneu cu integritate. Universul ne va sprijini întotdeauna în creșterea și în eforturile noastre. Tot ce avem de făcut este să ne aruncăm în jocul vieții, așa cum este ea trăită, pe terenul de joacă, în acțiune, dincolo de muzeul vocilor noastre interioare.

Exact asta face pentru tine metoda P.E.R.K.S.!

Hai să mergem la drum și să ne uităm la cât mai multe din problemele noastre, folosind această metodă!

Promisiunea mea pentru tine e că fiecare problemă pe care ai adresat-o în mod autentic, folosind această metodă - nu va mai apărea niciodată în viața ta, pentru simplul fapt că, după rezolvare, ți-ai extins conștiința la un nivel la care problemele actuale nu mai au acces.

Când conștiința ta ajunge să depășească nivelul problemelor tale, acestea dispar.

Pentru o practicare când mai fluentă, am inclus, cu aprobarea unei cliente, să îi spunem Tania, un exemplu de caz real, care va fi scris cu fonduri italice, la fiecare pas al metodei.

Metoda P.E.R.K.S.

– Sistem de recreare a evenimentelor trecute –

Pasul 1

Declară-ți problema cu voce tare

- A. Fii prezent/prezentă! Uită-te la viața ta exact cum se întâmplă chiar acum! Oprește absolut tot ce îți poate afecta concentrarea asupra acestui exercițiu, în acest moment. Declară acest lucru cu voce tare: „Sunt prezentă. Sunt aici. M-am oprit din orice activitate care mă distrage de la acest subiect”.

- B. Observă care este problema la care vrei să lucrezi și scrie-o în carnetul tău: „Problema mea actuală... îmi este frică de a începe relații romantice noi. Prefer să accept compromisuri și să sufăr în relația curentă, mai degrabă decât să o iau de la zero, cu un alt bărbat. Trăiesc permanent cu frica de a fi abandonată și că nu aș putea ști cum să mă conectez din nou cu o altă persoană.”
- C. Ce se întâmplă în realitate? Care sunt faptele propriu zise? „Am descoperit că iubitul meu se vede cu altcineva în timp ce este într-o relație cu mine. Mi-a spus asta în mod deschis și a admis că vrea să continue în acest fel. Am acceptat acest lucru într-o clipită și i-am spus că sunt de acord pentru că îl iubesc prea mult.”
- D. Care sunt emoțiile și sentimentele tale referitor la această problemă? „Simt că e mult mai bine să ai o porțiune din ceva decât nimic. Simt că atunci când sunt aproape de el, chiar și în condițiile astea, îmi pot găsi iertarea pentru lucrurile pe care eu însumi le-am făcut și pentru cine am fost în viața mea. Am făcut alegeri greșite în legătură cu bărbatul până acum și nu vreau să o iau de la capăt. Sunt nefericită cu ceea ce am și cu cine sunt! Mă simt în nesiguranță și în pericol de a fi lăsată singură! Pretind față de toată lumea că totul este în regulă, pe când în interior simt că merit tot ce mi se întâmplă. Îmi este frică de faptul că lumea ar putea afla cine sunt eu cu adevărat! Mă simt vinovată! Ce simt mă sperie teribil!”
- E. Care sunt senzațiile corporale pe care le ai în legătură cu această problemă? „Simt că îmi este rău la stomac și parcă aș fi paralizată. Nu mă pot manifesta deloc atunci când sunt în lume. Îmi târâi picioarele și

întotdeauna sunt șocată în legătură cu ceea ce s-ar putea întâmpla, deși rareori mi se confirmă temerile. Nu pot dansa. Nu mă pot distra. Fumez și beau și vreau să uit cine sunt. Am pierdut atât de mult în greutate!”

Scrie în detaliu, răspunsul tău fiecare din aceste întrebări. Lucrează la o problemă pe care chiar tu o alegi. Fii sigur/sigură că este ceva ce vrei cu adevărat, din suflet, să rezolvi în viața ta.

Pasul 2

Descoperă-ți angajamentele declarate și pe cele ascunse

- A. Care este angajamentul care este oprit din a se îndeplini prin această problemă? Ce dorință adâncă a ta este blocată prin această dificultate? „Vreau să fiu într-o relație fericită, iubitoare și stabilă. Dorința mea este să întemeiez o familie!”
- B. Rostește-ți angajamentul în 3 declarații scurte, incluzând în aceste propoziții și lucrul care te oprește din a îți îndeplini dorințele. Fii cinstită și directă, uită-te după ceea ce încerci să demonstrezi lumii prin faptele tale. Care este declarația pe care vrei să o faci către tine însuși/ însăși, către familia ta, către prieteni sau comunitate prin împlinirea acestui angajament? „Vreau să fiu iubită, dar nu merit acest lucru. Vreau să am cel mai bun bărbat posibil, dar am făcut prea multe greșeli. Doresc un bărbat puternic, dar nu mă simt în siguranță în preajma acestuia. M-am uitat puțin mai departe și am descoperit că ceea ce vreau de fapt să îmi demonstrez mie, familiei și prietenilor, este că pot fi într-o relație funcțională și că pot alege omul

potrivit pentru mine însămi. Vreau să le arăt că m-am schimbat. Mi-e teamă, uneori, să nu fiu judecată și criticată de ceilalți pentru că am fost o femeie ușoară.”

- C. Descoperă cum ai ajuns la situația care a produs această problemă pentru tine. Ce anume a declanșat problema? Ceva s-a întâmplat de a activat această situație. Tu, sau altcineva a zis sau a făcut ceva care a pornit tot ce se întâmplă acum. O anume circumstanță a trebuit să fie prezentă pentru ca tu să fii în situația asta. Ce a fost? „Iubitul meu mi-a spus de numeroase ori că el vrea să mai ieșim din casă, să dansăm, să ne distrăm și să petrecem împreună cu prietenii noștri. Eu muncesc de acasă și, în timpul meu liber, prefer să stau pe sofa și să mă uit la televizor sau să gătesc. În urmă cu două luni, el s-a oprit din a îmi cere toate astea, și m-am gândit că acum totul e ok și că, într-un fel sau altul, i-au trecut toate dorințele astea și că s-a reparat singur. În orice caz, de atunci, el vine târziu acasă și se duce direct la culcare. Mă gândesc că este obosit după atâta muncă. În ultima vreme, l-am văzut foarte serios și tăcut, exact cum obișnuia să fie tatăl meu. Aseară l-am întrebat ce se întâmplă și mi-a spus că a fost la dans cu prietenii lui. Am găsit păr blond pe cămașa lui și de aceea sunt sigură că mă minte. Toate astea m-au luat prin surprindere. Credeam că ne iubim. Nu știu ce să fac acum. Simt că o iau razna.”

Găsește propriile răspunsuri la întrebările de mai sus și notează-le cu acuratețe. Ia-ți timpul necesar pentru a găsi răspunsurile cele mai sincere și mai autentice.

Pasul 3

Descoperă factorul frică

Următorul pas este de a descoperi fricile și blocajele care te întorc din drumul tău către împlinirea angajamentului tău.

Era un moment în viața noastră în care îmbrățișam fiecare descoperire cu inimă deschisă, fiind curioși și aventuroși. La un punct anume, noi, și toți ceilalți oameni, de altfel, am luat o întorsătură abruptă în viață, trecând de la o explorare și descoperire continuă la un trai în interiorul unei zone de siguranță, care protejează persoana care ne credem cu toții că suntem. Acela este momentul în care, majoritatea excursiilor în afara zonei noastre de confort, au devenit echivalentul vulnerabilității, al expunerii, riscului și presiunii. Câteodată, această trecere a graniței devine extremă și se manifestă ca panică, șoc sau cădere.

Nu există o vârstă anume la care se întâmplă această trecere, în orice caz, are întotdeauna de a face cu o semnificație negativă puternică pe care am asociat-o cu una sau mai multe din imaginile vorbitoare din muzeul nostru de amintiri. La început, acele imagini ne dădeau sfaturi timide și observam un ușor disconfort când le ascultam. În timp, cu cât le ascultam și executam mai mult, cu atât mai familiare deveneau acele conversații, până când, după ani și ani de ascultare, am ajuns să le considerăm ca fiind parte din noi și le-am acceptat în realitatea noastră. Atunci au început să treacă neobservate. În final, sfârșim prin a lua comenzi directe și autoritare de la aceste conversații și dăm deoparte din viața noastră tot ce nu se potrivește cu ceea ce spun ele.

Conversații de genul: „Nu merit”, „ E prea riscant”, „Nu trebuie să afle nimeni despre asta”, „Voi fi descoperit”, „Nu se mai poate face nimic acum”, „Ar fi bine să le dau ce vor, dacă eu vreau asta” – devin tiparul cotidian al felului în

care noi ne relaționăm cu noi înșine și cu ceilalți; ele devin filtrele binelui și ale răului în viața noastră.

Aruncă acum o privire la problema cu care lucrezi, într-un fel nou. Privește-o ca pe următorul pas care trebuie luat pentru a îți împlini angajamentul. Consideră faptul că, dacă acest blocaj te întoarce din drum de fiecare dată când îl întâlnești, atunci el există cu certitudine și în alte domenii din viața ta, nu numai în locul cu care lucrezi acum.

Întreabă-te următoarele:

- A. Cum îmi apare acest eveniment în așa fel încât eu abandonez scopurile mele de fiecare dată când mă lovesc de el?

„Lumea îmi apare drept periculoasă, faptul că aș ieși în oraș cu prietenii mei sau chiar și cu familia mea, m-ar expune riscului de a se glumi pe seama mea sau de a fi judecată. Nu pot face acest lucru, mai degrabă mă țin deoparte. Nu cred că iubitul meu e de partea mea. Nu mă simt încurajată și motivată să ies în lume. Mă simt neprotejată.”

- B. Cu ce evit să mă confrunt sau să admit, atunci când mă întorc din drum?

„Nu sunt la fel de distractivă sau de conectată ca ceilalți din grupul meu așa că de ce să eșuez expunându-mă? De fiecare dată când mă întâlnesc cu familia mea, ei nu pierd niciodată ocazia de a îmi aminti că ar fi trebuit să fiu măritată până acum și că nu este acceptabil pentru ei să fiu la a treia mea relație cu un bărbat. Prietenii mei fac exact la fel, îmi spun întotdeauna să caut un bărbat de familie. Problema e că eu iubesc tipii care mă fac să zâmbesc. Nu vreau să spun prietenilor și familiei că nu sunt de acord cu principiile lor de viață. Așa că nu fac nimic în legătură cu asta. Doar mențin distanța!”

- C. Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla dacă mi-aș înfrunta fricile și blocajele?

„Nu pot să îmi las prietenii să îmi spună ce am de făcut și cu cine să mă întâlnesc sau nu. Mi-e frică să nu îmi pierd controlul și să le spun la toți să se ducă dracului cu tot cu principiile lor pentru viața mea. Mi-e frică de acea confruntare și mi se pare permanent că e pe cale să se întâmple. În ceea ce privește familia mea, știu că ei probabil mă vor dezmoșteni pentru că am ajuns deja prea bătrână și nu sunt măritată încă. Știu asta în adâncul sufletului meu! Și ce? Cel puțin mi-am trăit viața exact în felul în care am dorit să se întâmple.”

Continuă acum să dai propriile răspunsuri la aceste întrebări. Fă-ți timpul necesar pentru a aborda toate detaliile care te interesează și nu ezita să le corectezi sau să le completezi dacă îți vin în minte detalii noi.

Pasul 4

Cărarea cea bătătorită

Cel mai probabil lucru în legătură cu problemele nerezolvate este că, atunci când ele apar, noi vom lua permanent același curs al acțiunii.

Atunci când luăm aceleași acțiuni, din nou și din nou, la nesfârșit, nu vom putea ajunge niciodată la un salt calitativ în legătură cu problema noastră și prin urmare angajamentul nostru va rămâne mereu neîmplinit. Singurele care își găsesc împlinirea în acest moment sunt fricile, blocajele și stopările noastre. Ele vor crește tot mai puternice, pe măsură ce le validăm, de fiecare dată când ni se oferă șansa să o facem.

Vă aduceți aminte, desigur, de acele imagini vorbitoare din muzeul nostru? Hai să vedem ce fac ele de fapt pentru noi, și cel mai important, ce fac pentru ele însele.

Aceste imagini acționează și vorbesc de fiecare dată ca și cum ar fi sfătuitoare de încredere, dar, de fapt, pot ele să aducă rezultatele pe care le dorim noi? Hai să aruncăm o privire la ce facem noi în viața reală și să aducem claritate în ceea ce privește finalitatea și sensul acțiunilor noastre. Care sunt cele mai importante 5 acțiuni repetitive pe care le iei atunci când ești în mijlocul unei probleme, pornind de la presupunerea că toate fricile, blocajele și stopările cu care te confrunți sunt reale?

Pune răspunsurile în tabelul de mai jos și observă ce au în comun:

Scopul declarat:						
	Acțiune	Rezultatul final		Este acțiunea lucrată, familiară?	Este acțiunea ușoară?	Te simți împlinit?
		Mai departe de scop	Mai aproape de scop			
1						
2						
3						
4						
5						

Hai să vedem ce a răspuns Tania:

Acțiune		Rezultatul final		Este acțiunea luată, familiară?	Este acțiunea ușoară?	Te simți împlinit?
		Mai departe de scop	Mai aproape de scop			
1	Stau în casă	Da	Nu	Da	Da	Nu
2	Mă deconectez de la familie și prieteni	Da	Nu	Da	Da	Nu
3	Mă uit la videoclipuri de dezvoltare personală	Nu	Da	Nu	Nu	Da
4	Fumez, beau, nu mănânc	Da	Nu	Da	Da	Nu
5	Îmi pun întrebări despre relația mea	Nu	Da	Da	Nu	Nu

Scopul „Vreau să fiu într-o relație fericită, iubitoare și stabilă. Dorința mea e să întemeiez declarată: o familie.”

După ce ai completat acest tabel cu propriile tale răspunsuri pentru problema la care lucrezi, observă relația

care există între familiaritatea acțiunilor tale, gradul lor de dificultate (ușurința lor) și felul în care te apropie sau te îndepărtează de scopul tău.

Încercuiește mai jos propozițiile care ți se aplică ție și sunt adevărate în majoritatea cazurilor pentru tine. Reține, uită-te la fiecare variantă de mai jos ca și cum ar fi adevărată în cadrul problemei tale:

1. Acțiunile familiare mă îndepărtează de scopurile mele.
2. Acțiunile familiare mă apropie de scopurile mele.
3. Acțiunile noi mă îndepărtează de scopurile mele și sunt dificile.
4. Acțiunile noi mă apropie de scopurile mele și sunt dificile.
5. Acțiunile familiare și ușoare mă îndepărtează de scopurile mele și nu mă împlinesc.
6. Acțiunile dificile și noi mă apropie de scopurile mele și mă împlinesc.

În momentul în care ai încercuit ceea ce te descrie cel mai bine, reflectă pentru câteva minute uitându-te la viața ta în afara problemei specifice la care lucrezi acum. Uită-te puțin la domeniile din viața ta în care ești împlinit. Tania, de exemplu, a încercuit răspunsurile 1, 4, 5 și 6 la acest pas. Tu ce ai descoperit pentru tine?

Întreabă-te următoarele:

- Ce au în comun toate acțiunile care mă lasă împlinit?
- Mă apropie de scopul meu acțiunile pe care le iau chiar acum?
- Care este acea acțiune decisivă pe care evit să o iau și care știu că ar face o diferență radicală în atingerea scopului meu?

Pasul 5

Înterupătorii de acțiune

Îți amintești, desigur, toate propozițiile de mai sus, în care ai enunțat atât dorințele tale cât și ceea ce te oprește din a le îndeplini... La acest pas, scrie pe hârtie numai acea parte a declarațiilor tale, care apare după cuvântul „dar”. Citește-le cu voce tare și uită-te la ceea ce se întâmplă cu voință și determinarea ta în a lua acțiuni, în momentul în care le rostești.

Poți observa cum de fiecare dată când spui aceste fraze, ești scuzat din a lua până și cea mai mică acțiune în direcția împlinirii scopului tău?

De asemenea, ia-ți un scurt răgaz pentru a observa care este relația dintre dorințele tale, rostite înaintea cuvântului „dar” și scuzele tale, spuse după cuvântul „dar”. Poți distinge acum faptul că numai una dintre ele poate supraviețui în lumea ta, și întotdeauna la prețul îndeplinirii celeilalte? În general, cea care supraviețuiește și se îndeplinește este cea de după „dar”. Consideră că motivul existenței problemei tale va rămâne neschimbat atât timp cât aceste propoziții – hai să le numim „Înterupătoare ale acțiunii” – vor indica doar o singură variantă de desfășurare a evenimentelor: alinierea cu scuzele tale.

Pentru Tania, înterupătoarele acțiunii sunt:

„Știu că nu merit.

Am făcut prea multe greșeli.

Nu mă simt în siguranță în preajma bărbaților.”

Ea a observat că de fiecare dată când le citește sau le rostește, impulsul pentru acțiune sau pentru a face o diferență pentru ea însăși sau pentru ceilalți scade de la

100% la 0 într-o secundă. Acest lucru este valabil nu numai în domeniul concret la care lucrează ci în toate domeniile din viața ei, chiar dacă sunt aparent, fără legătură unul cu altul.

Când dăm putere laturii cu motivație negativă a umanității noastre, sfârșim prin a fi lipsiți de putere și incapabili de acțiune în direcția obiectivelor noastre.

Consideră că, prin felul în care suntem construiți ca oameni, putem deveni puternici numai prin îndeplinirea a ceea ce este important pentru noi, exact în felul în care am creat acest lucru în mintea noastră. Atunci când invalidăm propria noastră creație, apare instantaneu durerea prin care însăși rezultatele noastre sunt gonite.

În majoritatea cazurilor, noi ne formăm obișnuința de a ne împărtăși întrerupătoarele acțiunii cu toată lumea și chiar cu noi înșine, atunci când suntem singuri. Momentul în care obținem aprobarea celorlalți pentru lipsa noastră de acțiune este cea mai mare înfrângere din viața noastră, pentru că lumea din jur este de acord de acum încolo cu motivele pentru care nu ne putem îndeplini dorințele. Apoi se instalează resemnarea.

Acesta este startul unui lucru pe care îl numesc angajament ascuns și pe care îl vom analiza în detaliu într-unul din capitolele următoare. Pe moment, reține că de fiecare dată când cineva te aprobă pentru lipsa ta de acțiune și pentru scuzele tale, este pentru că tu ai făcut același lucru pentru ei atunci când au fost oprți de scuzele lor. Este un pact tacit pe care îl închei cu ei pentru a vă ignora reciproc acest fel de autosabotare.

Secretul principal al acestui pas este: Când poți sta pentru ca oamenii să își îndeplinească propriile dorințe, atunci propriile tale dorințe îți vor fi îndeplinite.

Ziua în care viața mea a intrat pe făgașul succesului este ziua în care am început să îi trag de mânecă pe oameni,

atunci când divorțau de visele lor.

Pasul 6

Descoperă sursa

Cu toții știm care este motivul principal pentru care ai încredere în tine atunci când conduci o bicicletă. De asemenea, știm cu precizie momentul în care am făcut acea superbă descoperire a echilibrului perfect în mișcare - atât de necesar pentru a putea folosi acea bicicletă. Am creat acel salt calitativ din viața noastră în prima secundă în care am putut conduce bicicleta de unii singuri. Din acel moment, această aptitudine a rămas permanent cu tine și nu poate fi uitată, anulată sau ignorată.

Exact în același fel, știm cu toții care este motivul pentru care suntem resemnați în legătură cu relațiile noastre romantice. Este acea experiență care ne face să ne purtăm cu grijă, să avem nevoi, lipsuri, suspiciuni sau să fim poate, prea dăruitori (ori în orice alt fel te-ai putea regăsi în acest domeniu). Este vorba de acel eveniment în care am hotărât despre noi înșine că trebuie să ne protejăm atunci când dăm sau primim iubire.

Toate experiențele de atunci încoace devin o repetiție plictisitoare a aceluia fragment incomplet din trecutul nostru. Evenimentele care s-au întâmplat sau au eșuat în a se întâmpla, comunicările care au fost spuse sau nespuse sau visurile care ne-au fost năruite sau luate - toate ne lasă cu o incompletitudine. Legea Integrității va acționa întotdeauna în direcția restaurării completitudinii noastre, a întregirii noastre și a echilibrului nostru. Acesta este exact motivul pentru care se pare că realitatea ne oferă de fiecare dată mai mult și mai mult din același eveniment care ne irită. Fricile

noastre de confruntare, de a fi respinși, de a avea succes, sau poate de a vorbi pe scenă, vin întotdeauna din faptul că ascultăm ceea ce ne spun imaginile vorbitoare din muzeul nostru de amintiri. Universul ne oferă în fiecare zi, oportunități nelimitate de a ne obține completitudinea în toate ariile în care suntem incompleți. Pregătirea noastră pentru a crește, pentru a evolua și a ne extinde, va determina felul în care acele oportunități ne apar. Ele pot părea un zid impenetrabil în fața căruia să ne întoarcem spatele de fiecare dată. De asemenea, pot apărea drept o fereastră unică, ce poate fi deschisă pentru a primi sau a oferi căldura, dragoste, pace a inimii sau pace a minții.

Felurile noastre de a acționa care sunt generate în contextul de incompletitudine vor fi stridente tocmai prin faptul că apar ca o reacție la o rană din trecut sau ca o compensare a unei insuficiențe.

Acesta este momentul perfect pentru a descoperi unde și când a fost primul moment în viața ta în care a apărut problema cu care te confrunți chiar acum.

De obicei, amintirile noastre devin șterse în culoare și detalii, pe măsură ce ne îndepărtăm de momentul în care s-au produs.

Acesta nu este și cazul momentelor în care am devenit incompleți. Pentru aceste momente, există în muzeul nostru de amintiri, o secțiune specială, unde imaginile nu își pierd culorile sau nivelul de detaliere, unde durerea și neliniștea sunt permanent prezente și unde numele și fețele nu sunt niciodată uitate.

Fă o plimbare calmă prin această secțiune a muzeului tău. Uită-te după acea imagine care vorbește cu tine despre rana ta. O vei recunoaște după bogăția de detalii și emoții pe care le conține, și mai ales după golul din stomac și sentimentul de cădere pe care i le-ai asociat. Vei ști că acel

moment este cel care a declanșat întreaga serie de repetiții pentru că vei observa acolo felul în care ai fost înainte să se întâmple, vei descoperi pace și normalitate. De asemenea, când te vei uita la cine ai devenit după acel eveniment, vei vedea un lanț nesfârșit de evenimente redundante în care tu ești la discreția persoanei care te declari că ești.

Toate acestea se întâmplă pentru că incompletitudinea este exact ceea ce este: ceva se întâmplă și nu înțelegem complet ce, atașăm rapid și automat o semnificație care ne vine la îndemână atunci, apoi luăm o decizie pentru o viață întregă în baza semnificației pe care noi înșine am adăugat-o.

Descoperirea acestui moment nu numai că te lasă cu o putere grozavă, dar ajungi să te recunoști pe tine ca fiind într-un angajament enorm al vieții tale. Acest lucru se întâmplă pentru că oamenii nu întâmpină nici un fel de probleme, decât atunci când angajamentul lor este frânt de o conversație sau de un eveniment. Noi, ca oameni, suntem ființe cu un grad foarte înalt de angajare.

Să fii în viață este cel mai mare angajament! Și atât timp cât suntem în viață, întotdeauna vom fi în drum spre a deveni ceea ce vrem să devenim! Acest drum se intersectează cu multe piedici și cu toții știm asta. Putem să interacționăm cu putere cu aceste piedici sau putem să întoarcem spatele acelei versiuni mai bune a noastre și să ne mulțumim doar cu o fracțiune din ceea ce am fi putut să devenim.

Vreau să te recunosc pentru faptul că ai citit capitolul prezent până la acest punct și vreau să te recunosc și pentru faptul că ești o ființă umană extraordinară. Știi asta pentru că numai genul tău de gigant puternic poate să ajungă atât de departe și să se confrunte cu asemenea lucruri. Știu că ești pregătit pentru ce urmează pentru că altfel ai fi abandonat această carte cu multe, multe pagini în urmă. Și, în același

timp, știu că ai început să intuiești locația acelu prim moment în care rana și incompletitudinea au luat locul păcii și al inocenței pentru tine.

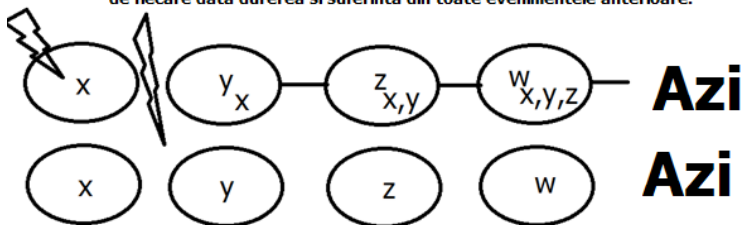
Acum, oferă-ți cu generozitate o porțiune sănătoasă de timp și fă-ți niște notițe în legătură cu lucrurile care te-au pus pe gânduri! Este timpul să revendici ceea ce dorești cu adevărat și să devii omul pentru care ai venit pe lume ca să fii! Este timpul să demolăm zidurile repetiției și ale lipsei de performanță. Și când spun performanță de data aceasta, nu mă refer la eficiență, ci mă refer la performanță asemenea unui număr de dans din viața ta. Hai la treabă acum!

Iată ce a descoperit Tania:

„Am crescut într-o familie foarte religioasă. Obișnuiam să mergem la biserică de numeroase ori în fiecare săptămână și marea majoritate din ceea ce știu, am învățat prin pedepse, vinovăție sau lipsuri. Într-o zi, chiar înainte să împlinesc 12 ani, eram cu mama la biserică și o femeie stătea singură într-un colț, izolată de restul lumii. Ea plângea și suspina stând în genunchi. Am vrut să merg și să o ajut să se ridice. Mama mea m-a luat de mână și mi-a zis cu niște cuvinte care și acum îmi răsună în minte: „Femeile ca ea nu merită să fie ajutate. Ea este la a treia căsătorie și nimeni nu o vrea pentru că este o ușuratică! Nu o vei ajuta! Nu vei fi ca ea!”

Ceea ce a spus mama mea m-a lovit ca un tren și mi-a întors lumea cu fundul în sus. Începând cu acea zi, întotdeauna m-am gândit la mine însămi că fiind ușuratică și în pericol de a fi aflată de ceilalți. Uitându-mă chiar acum la situația mea, pot să văd că sunt exact la a treia relație, nu sunt măritată încă și sunt la distanță de părinții și prietenii mei. Ooo, Doamne, am ajuns întocmai ca acea femeie! Ce poveste tristă!”

O incompletitudine în evenimentul X, face ca toate evenimentele de după el să fie o versiune a aceluiași eveniment X, într-o formă mai dramatică, adăugând de fiecare dată durerea și suferința din toate evenimentele anterioare.



Un eveniment X, care este complet pentru tine, face ca toate evenimentele de după el să fie total independente, unice și nerelationate, dându-ți astfel libertatea de a fi cine vrei să fii, cu alegerile pe care vrei să le faci.

Pasul 7

Refacerea angajamentelor frânte

Nimic nu este mai greu de uitat sau de trecut cu vederea, decât să îți vezi angajamentul frânt chiar în fața ochilor tăi. Noi suntem construiți nu numai să cărăm acea rană cu noi în viața noastră, dar mai ales să o aplicăm la fiecare situație pe care o întâlnim și care seamănă cu evenimentul inițial. Asta e chiar dureros!

La acest pas, ne vom uita la cum ai fi putut să rămâi aliniat cu angajamentul tău la acel moment, dacă nu te-ai fi resemnat cu ideea că a fost frânt. Să răspundem la câteva întrebări, în timp ce ne uităm, ca și mai înainte, la ceea ce a răspuns Tania:

A. Care a fost angajamentul tău frânt?

„Angajamentul meu de la momentul acela era să ajut și să iubesc oamenii, indiferent ce s-ar întâmpla.”

B. Ce anume a frânt angajamentul tău?

„Alegerea mea de a mă mulțumi cu a nu lua nici o acțiune și de a ignora suferința, exact cum mi-a spus mama

să fac.”

C. Ce semnificație ai pus asupra acestui eveniment la momentul respectiv?

„Este greșit să ajuți oameni, ei merită să sufere.

Când greșesc, voi fi singură.”

D. Care este acțiunea sau propoziția care, dacă ar fi fost luată sau spusă la acel moment, te-ar fi lăsat completă cu acel eveniment?

„La acel moment, în biserică, aș fi mers și aș fi îmbrățișat acea femeie. I-aș fi spus că totul va fi bine.”

E. Care este comunicarea sau recunoașterea care dacă ar fi fost făcute către tine sau către ceilalți, ar fi făcut ca tu să fii puternică în angajamentul pe care îl aveai?

„Aș fi spus: „Mamă, m-ai învățat să sprijin și să iubesc pe toată lumea din viața mea. Situația asta nu e deloc diferită. Mă voi duce la ea să îi spun ce m-ai învățat.” Observă cum, stând în angajamentul tău și în posibilitatea sa de a se împlini, ești lăsat întreg și complet în orice moment din viața ta.

Ia-ți ceva timp și notează-ți răspunsurile la întrebările de mai sus. Fii sigur sau sigură că aceste răspunsuri aduc la viață ceea ce a lipsit pentru tine din acel moment și mai ales, ceea ce ți-ai fi dorit să faci, să auzi sau să zici în acea secundă.

Pasul 8

Creează linii paralele de trecut

Tocmai ce ai descoperit semnificațiile și deciziile pe care le-ai atașat evenimentului care ți-a marcat viața. Acel eveniment a generat pentru tine conversații care te- au sleit

de putere începând de atunci și nu ai știut nici un alt fel de a acționa în viața ta, cu excepția felului în care ai fost până acum.

Acum, viața ta poate să meargă exact în felul în care merge deja, întrucât este perfect funcțională și deja ești o persoană cu un grad imens de angajament, un om de succes și o ființă mare.

În orice caz, dacă dorești ca lucrurile să meargă altfel, ai putea să îți actualizezi acțiunile în așa fel încât să se potrivească cu vârsta și experiența ta actuale, ceea ce este perfect realizabil.

Exact cum ai văzut la Tania, ea are aproape 30 de ani și încă mai folosește și mai aplică decizii luate pe atunci când avea numai 12 ani. În acest proces din viața ei, au fost neglijate aproape două decenii de experiență și înțelepciune. Ne vom uita imediat la ceea ce ea a creat pentru ea însăși.

Plasează-te în momentul imediat următor evenimentului la care lucrezi și folosește-te de toate cunoștințele care îți sunt disponibile la momentul prezent, chiar acum.

Știi deja că evenimentul prin care ai trecut ți-a schimbat viața în momentul în care ai luat deciziile pe care le-ai luat și când ai adăugat semnificațiile pe care le-ai adăugat. Ceea ce face o excepție acum, este că ai înțelepciunea de a alege să spui ceva diferit, de a decide ceva diferit și de a căra cu tine în lume ceva diferit. Creează acum ceva ce ți-ai dorit dintotdeauna să ai în acest domeniu, ceva care ți-a lipsit pentru multă, multă vreme.

Răspunde la următoarele întrebări:

A. Ținând cont de nivelul tău de cunoștințe și de experiența ta de la acest moment, ce alegi să fi spus la acel moment în așa fel încât obiectivul tău să fi fost posibil, ușor de obținut și real, în acest moment?

B. Cum ai declara lucrul ăsta în cuvinte?

Ia-ți câteva minute și vezi cum poți construi un trecut posibil diferit pentru tine, în așa fel încât ceea ce ți-a lipsit în tot acest timp să fie prezent pentru tine chiar acum, pe măsură ce îți scrii răspunsurile pe hârtie.

Începe cu întrerupătoarele acțiunii și cu deciziile pe care le-ai luat pe parcursul aceluia eveniment.

Descoperirea și declararea a ceea ce a lipsit pentru tine din momentul în care s-a întâmplat evenimentul inițial, îți va îngădui, nu numai să retrăiești toate evenimentele ulterioare drept complete, ci și să ai un prezent complet diferit, chiar acum.

Iată ce a declarat Tania că a lipsit pentru ea:

„Acceptare, Dragoste, Răbdare și Compasiune”

Bucură-te de sesiunea ta de creație, acum! Ai făcut posibil un nou trecut pentru tine și, în câteva momente, vei alege să pășești într-un nou prezent și prin asta, într-un viitor imaculat, exact așa cum vrei să îl crezi!

Felicitări!

Pasul 9

Regenerarea

În timp ce păstrezi în minte ceea ce tocmai ai creat, aruncă o privire la toate evenimentele majore din viața ta, la cele care au avut loc între evenimentul tău și momentul prezent. Imaginează-ți puțin cum ar fi decurs ele diferit, la momentul la care a apărut fiecare, dacă ai fi avut în viața ta ceea ce tocmai ai creat astăzi.

Ce alegeri noi ar fi fost posibile?

Ce alte acțiuni ar fi fost posibile pentru tine din acel

moment inițial?

Cum ar fi fost relațiile tale cu oamenii? Dar relațiile romantice? Sănătatea? Finanțele?

Aruncă o privire la toate ariile majore din viața ta și descoperă cum, având, la acel moment, ceea ce tocmai ai creat acum, ți-ar fi afectate viața în foarte multe feluri, lăsându-te, poate, mult, mult mai aproape de scopurile tale.

Tania a răspuns aici:

„Aș fi ales să mă mărit, să îmi rezolv conflictele la timp, să rămân în relațiile în care eram, să mă conectez cu prietenii permanent, să îmi iubesc mama și familia întregă, să am o viață conectată și o afacere proprie. Sunt atât de inspirată! Toate astea au devenit posibile doar prin schimbarea deciziei inițiale. Extraordinar!”

Bazat pe viziunea ta, declară-ți angajamentul nou creat acum. Rostește-l cu voce tare și clar de câteva ori, scrie-l pe hârtie și pune-l pe birou, pe frigider, pe ușă, în mașină, oriunde îl poți vedea și citi ori de câte ori îl vezi.

Pentru Tania, angajamentul ei nou este: „Sunt conectată și energică. Sunt iubitoare și iubită. Sunt în comunicare cu familia mea zilnic.”

Acum, vino în momentul prezent cu tot ceea ce ai făcut posibil pentru tine în acea decizie inițială. Aruncă o privire la angajamentul și la problema ta, în felul în care erau ele la începutul acestui capitol.

Ce acțiuni ai putea lua chiar acum, în interiorul noului tău angajament, în așa fel încât scopurile tale sunt atinse, chiar acum?

Ce comunicări imediate poți să faci, care sunt aliniate puternic cu cine ești tu chiar acum?

Tania a descoperit următoarele lucruri: „Voi programa un excursie surpriză, weekendul acesta, cu iubitul meu, în Scoția. Întotdeauna am vrut să mergem acolo. Astăzi, voi

muta biroul din camera fără geamuri, în grădină, în aer liber, și îl voi ține acolo pe toată durata verii, să pot lucra la soare și lumină. Am cumpărat bilete la Teatrul Național, pentru întregul sezon. Voi avea o cină romantică și îmi voi cere scuze de la iubitul meu pentru comportamentul meu. În același timp, îl voi recunoaște pentru dragostea și răbdarea lui față de mine. Apropo, astăzi am alergat primii doi kilometri, în timp ce am vorbit la telefon cu mama mea. Mi-am cerut scuze de la ea pentru toți anii în care am evitat-o. M-a întrebat dacă am băut și când am ajuns acasă am vorbit pentru ore în șir. Este ceva total neașteptat! Mă simt de parcă zbor din nou!”

Pasul 10

Trăiește în noul tău viitor

Acum, la pasul final, este timpul să unim laolaltă angajamentul tău cel nou cu vechile tale întrerupătoare ale acțiunii, folosind o metodă foarte puternică ce va genera posibilități neașteptate pentru tine și pentru obiectivele tale.

La sfârșitul declarării angajamentului tău, pune un „și”, apoi adăugă o formă a întrerupătoarelor de acțiune care are sens în acea propoziție.

Pentru Tania, angajamentul a fost, în pasul anterior: „Sunt conectată și energică. Sunt iubitoare și iubită. Sunt în comunicare cu familia mea zilnic.”

Iar întrerupătoarele acțiunii pe care ea le-a descoperit în pasul 5: „Știu că nu merit. Am făcut prea multe greșeli. Nu mă simt în siguranță în preajma bărbaților.”

Ce a creat ea aici, bazat pe structura de la pasul 9 este: „Sunt conectată și energică și câteodată simt că nu merit să am prieteni. Sunt iubitoare și iubită și mă simt nesigură pe mine din când în când. Sunt în comunicare cu familia mea

zilnic și mai fac și greșeli câteodată.”

Tu ce ai creat pentru tine? Citește cu voce tare de câteva ori și observă cum puterea întrerupătoarelor de acțiune a dispărut și, în același timp, observă cum puterea angajamentului tău s-a multiplicat.

Noi oportunități de acțiune s-au deschis pentru tine acum.

Stând în angajamentul tău, ce acțiuni sunt disponibile acum, când te uiți direct spre obiectivul tău?

Ia-ți câteva minute și scrie forma finală a angajamentului tău pe o hârtie și pune-l în câteva locații din casa ta, de la birou sau chiar din mașină. De ce nu, pune-ți o copie chiar și în portofel, așa încât, de fiecare dată când îl deschizi să îți aduci aminte pentru ce te-ai angajat 100%.

Reține: Dacă te gândești la ceva, e un vis! Dacă scrii acel lucru pe hârtie, este posibil! Dar dacă îl programezi, e REALITATE! Rezervă-ți câteva minute și programează-ți în calendar acțiunile pe care vrei să le ieși pentru că vor crea persoana care vrei să devii.

Cam asta e tot pentru acest capitol, dragii mei! Bucurați-vă de noua voastră viață! Creați posibilități pentru voi în fiecare zi și fiți în acțiune în fiecare moment, pentru că numai prin acțiune poți trăi o viață nelimitată!

Aduceți-vă aminte să aplicați această metodă la orice problemă care e importantă pentru voi sau pe care nu doriți să o mai aveți în viața voastră.

Folosiți restul zilei pentru a reflecta la puterea pe care o aveți acum asupra destinului și acțiunilor voastre. Observați cum determinarea, claritatea și nivelul de responsabilitate pe care le aveți au atins acum alte granițe. Asta este ce e posibil în viața ta acum și poți crește din nou și din nou, în fiecare moment!

Vreau din tot sufletul să vă recunosc pentru puterea,

curajul și angajamentul vostru de a trăi o viață pe care voi ați ales-o și ați creat-o. Nu ați fi ajuns în nici un caz până la sfârșitul acestui capitol, dacă ați fi stat în tribunele vieții voastre!

Acum sunteți pe terenul de joc! Faceți ca fiecare mișcare să conteze! Mergeți în viața voastră și curbați spațiul din jur cu puterea voastră, inspirând oamenii și făcând o diferență!

Vă mulțumesc pentru cine sunteți!

Capitolul 7

Viața, creată din nimic

În lumea fizică, folosim o suită vastă de instrumente cu ajutorul cărora putem să interacționăm cu mediul înconjurător și să cauzăm rezultate sau să producem efecte. Unul din aceste instrumente minunate este chiar corpul nostru. În mod clar, este absolut necesar să avem un corp, dacă plănuim să afectăm lumea fizică, și asta cel puțin pentru o vreme. Am ajuns deja la consensul că numim „Viață” timpul pe care îl petrecem în interiorul acestui corp și folosim această viață pentru a lua o multitudine de acțiuni și pentru a avea o puzderie de ocupații. Pe de altă parte, rareori realizăm că avem doar câte un exemplar din cele două: un corp și o viață.

Suntem dăruiti cu un corp și o viață și folosim acest dar în interiorul unui context planetar colosal, unde felul în care ar trebui să luăm acțiune, să avem rezultate sau să fim, ca oameni – este definit de predecesorii noștri. Nu avem nici un cuvânt în acest context atunci când venim în această lume. Începem să dansăm pe o muzică ale cărei note deja pluteau în aer atunci când am urcat pe scenă și, ironic, lumea este de acord cu faptul că toți trebuie să facem același lucru.

Tocmai în ritmul acestei muzici s-a creat un alt instrument minunat și unic care ne este de foarte mare folos pe tot parcursul vieții noastre aici. Acest instrument este identitatea noastră. Este un costum, o „persoană”, o mască și o reacție la mediul înconjurător și la interacțiunile noastre cu lumea.

Când cineva plonjează în spațiul cosmic, are nevoie de un costum de astronaut. Când cineva se scufundă, are nevoie de un costum de scafandru. Când cineva merge prin foc, are

nevoie de un costum de pompier. Toate aceste costume au propriile opțiuni, comenzi și feluri de a reacționa la mediul în care sunt folosite, în acord cu scopul pentru care au fost create.

Când cineva apare în viață, pe Pământ, primește un corp și o identitate. Acesta este inventarul minim necesar pentru a interacționa cu viața de pe această planetă. Exact cum a fost intenționat prin scopul și designul nostru, corpul și identitatea nu sunt altceva decât sisteme reactive extrem de inteligente și capabile, cu opțiuni complicate de comunicare bidirecțională. Ele analizează mediul, interior și exterior, și iau acțiunile necesare pentru a oferi funcționalitatea întregului, pe baza informațiilor care sunt colectate.

Scopul și cunoașterea mea nu acoperă medicina și cu atât mai puțin psihologia, și voi lăsa aceste subiecte pe seama altora. În orice caz, interesul meu este să arunc o privire la rezultatele finale ale interacțiunii dintre aceste sisteme reactive și Ființa care locuiește în aceste costume.

Pe parcursul vieții, am observat de nenumărate ori că sursa principală a problemelor izvorăște din faptul că ne identificăm cu sistemele noastre reactive, cu aceste costume. Când acționăm din interiorul contextului în care noi suntem corpul sau suntem identitatea, atunci libertatea, fericirea și alegerea sunt rareori prezente.

După cum am văzut în capitolele precedente, faptul că muncim la ceea ce avem și la ceea ce facem, nu produce rezultate în domeniul «cine suntem». Este exact ca în exemplul fumătorului care schimbă țigările reale cu cele electronice, fără să realizeze ce parte din el cere ca această dependență să îi fie exersată. Majoritatea oamenilor compensează, atunci când sunt dependenți de ceva, o anumită lipsă a liniștii, poate un anumit simț al meritului sau

chiar pentru o lipsă a sentimentului de apartenență.

Atunci când lucrăm la costumele noastre exterioare fără să considerăm Ființa pe care aceasta o îmbracă, obținem doar mai mult din același lucru: reactivitate.

Intenția acestui capitol este de a aduce un anumit grad de conștientă în faptul ca bucuria noastră vine atunci când Ființa noastră avansează, când trăiește plenitudinea mersului înainte prin creștere și expansiune. Reactivitatea, pe de altă parte, este întotdeauna promisiunea unei insule de circumstanțe sigure, protective și conservatoare. În reactivitate, Ființa, un geniu în toate domeniile, nu își găsește împlinirea.

Creșterea umană este structurală, nu personală. Acesta este exact motivul pentru care costumele noastre, ca sisteme reactive, funcționează numai în interiorul situațiilor care pot fi cunoscute și cartografiate. Opțiunile pe acest teritoriu sunt foarte limitate. Corpul și identitatea noastră vor avea întotdeauna o abordare primitivă, imitativă sau derivativă față de viață; de aceea, folosirea unor soluții și metode care aparțin acestui teritoriu, va genera, ca rezultat, sistemul însuși. În acest spațiu și în acest context nu pot fi obținute salturi calitative semnificative. De aici apar și limitările actuale existente în cele mai variate domenii din viața noastră, începând de la economie și până la tehnologie. A venit momentul pentru un model de performanță care iese din contextul mecanicii newtoniene, guvernată de cauză și efect.

Vreau să ofer, la acest moment, o metodă prin care se poate crea împlinire, fericire și abundență, pornind chiar din miezul Ființei noastre - acel loc în care reactivitatea nu poate exista și nici limitările.

Metoda M.A.P – Planuri de Acțiune Multidimensională - generează un fel de a aborda cele mai

adânci și mai importante scopuri și dorințe ale noastre, în așa manieră, încât putem sta permanent în contextul creativității și al libertății, în timp ce avansăm spre realizarea lor.

Totul a pornit de la o simplă întrebare: observând că Legea Universală a Integrității transformă în realitate toate angajamentele noastre, ascunse sau conștiente, cum mi-aș putea trăi viața și cărui scop aș dedica-o?

Această întrebare poate fi abordată, inițial, din lumea corpului și a identității. Încearcă asta pentru o secundă, imaginează-ți, în contextul reactivității, obținerea încrederii în sine, de exemplu (sau obținerea oricărei alte trăsături, dacă dorești). Aici, totul devine o luptă fără sfârșit și un loc al neliniștii, deoarece viața se transformă într-un interogatoriu continuu, în care răspundem permanent întrebărilor din exterior: am încredere în mine acum? Dar acum? Și acum?... Într-o lume a reacției, nu e loc pentru libertate.

Se poate defini oare încrederea în sine ca fiind certitudinea că poți reacționa cu succes la orice vine în direcția ta (folosind ceea ce știi deja), sau mai degrabă ca fiind libertatea de a te simți ca acasă cu certitudinea că tu ți-ai creat întreaga realitate, chiar și cele mai ascunse părți ale ei? Dacă răspunsul tău are ecou în partea a doua a acestei întrebări, ce este necesar ca să obții acel gen de acceptare și viziune? Haide să aruncăm o privire la câteva lucruri înainte de a lucra la metoda propriu zisă.

Acceptarea vine într-adevăr dintr-un sens adânc al prezenței. Numai cineva care este prezent la propria viață poate să se bucure de ea în toată plenitudinea. Am avut perioade de timp lungi în viața mea în care am fost condus de următoarea acțiune care trebuie luată, de următoarea țară în care aș putea călători, de următoarea realizare care trebuie bifată și de următoarea emoție pe care ar trebui să o simt. Și,

în timp ce făceam toate astea, eram peste tot numai în prezent nu.

Atunci când trăim momentul ca și cum „nu e acesta» plătim prețul cel mai usturător, pentru că acest lucru ne lasă foarte nemulțumiți cu ceea ce „este» deja în acel moment. O casă mai încăpătoare, o mașină mai mare, un statut mai înalt, o companie mai frumoasă, un salariu mai ridicat și o viață mai sigură, sunt toate cerințe izvorâte de pe teritoriul corpului și al identității.

O viață care este construită pe „nu sunt de ajuns» angrenează oamenii în cursa pentru „mai mult» și „mai bine» și, după cum vezi, ce au în comun aceste două lucruri, este de fapt reactivitatea și raportarea la un moment sau loc precedent, care este considerat standardul sau măsura.

Acceptarea este un fel de a fi ce nu poate fi furnizat de către identitate, deoarece identitatea se țese din lucruri care au fost, din situații trecute. Acceptarea este acum, și de aceea se poate întâmpla doar în prezent, liberă de orice ancore, către alte locuri sau timpuri.

Imaginează-te, pentru un minut, luând acțiuni într-o situație de care ești atașat din trecut ca de exemplu, o relație romantică în care ai fost rănit, sau de un moment din viitor - ca de exemplu, ambiția de a fi într-o relație până la un anumit moment dat, nu contează ce se întâmplă. Ce fel de acțiuni vei fi luat în cazurile acestea? Primul răspuns care apare la îndemână este: acțiunile luate sunt acțiunile unei persoane rănite sau ale unei persoane fără opțiuni, doar cu o singură variantă, prizonieră. Detaliul pe care îl au în comun ambele scenarii este lipsa de libertate prin acționare în interiorul unei realități definite din detaliile trecutului.

Dacă sunt în căutarea dragostei, pornind dintr-un loc în care am fost rănit, atunci, datorită Legii Integrității, voi găsi mai mult din același lucru: voi fi rănit.

Dacă sunt în căutarea dragostei, pornind dintr-un loc în care trebuie să obțin ceva anume, colapsul cu Legea Integrității va scoate la iveală o lume în care controlul este absolut necesar. Din această cauză vor apărea în calea mea persoanele potrivite - victimele - care să facă acest control posibil. De aici rezulta un spațiu fără libertate, aducând doar mai mult din același lucru de la care s-a pornit.

Explorarea dragostei, de exemplu, în locuri unde acceptarea este prezentă, poarta marca unei persoane care deja conține acea dragoste, generând în acest fel un spațiu primitiv pentru și mai multă dragoste.

Acceptarea lucrează mână în mână cu viziunea. Viziunea marchează nașterea unui angajament, este acea săgeată a intenției care ne conectează cu ceea ce ne dorim și ne dă, în același timp, decisivitatea și resursele pentru a obține acel lucru. Nu este o strategie, căci strategiile sunt puse laolaltă sub forma unor jocuri de puzzle bine calculate, într-un domeniu în care toate detaliile sunt prezente și cunoscute. Viziunea poate să vină numai din ceea ce este adevărat pentru noi, ca și ființe, în timp ce strategiile sunt construite pe baza a ceea ce noi trebuie ca să avem. Aceste două lucruri, viziunea și strategia, nu se exclud unul pe altul, și nici nu se diminuează unul pe altul. Este doar folositor să vedem cum unul vine din Ființă (viziune și angajament), iar celălalt vine din corp și minte (strategie și atașament). Viziunea include spațiul în care se creează atracția dintre prezent și acel moment viitor în care angajamentele noastre devin realitate.

Viziunea este o busolă care ne conduce spre o destinație pe care nu am văzut-o niciodată în realitate. Ea este, într-adevăr, darul interior și mecanismul universal care, indiferent de circumstanțe, ne aliniază cu motivul pentru care suntem aici și cu Ființa care suntem cu adevărat.

Nu am descoperit încă felul în care pot crea în mod intenționat un angajament sau o viziune, deoarece acestea sunt generate direct la nivelul de conștientă căruia îi aparțin și în interiorul căruia trăiesc. Ce am observat însă, în legătură cu acest lucru, este faptul că pot crea strategii despre cum poți obține aceste lucruri, folosind ceea ce știu deja și planificând ce pot învăța pentru a atinge acea destinație. Cea de a doua cale, a științei și a învățării, nu poate aprinde scânteia creării unui angajament și nici nivelul de trezire necesar pentru apariția naturală a acestuia. Numai experiența subiectivă, acțiunea și emoția poate transforma timpul și realitatea în conștientă și conștiință.

Asta este exact ceea ce face metoda M.A.P. – Planuri de acțiune multidimensională. Este mai mult un joc al minții decât o metodă. În schimb, nivelul de libertate pe care îl experimentezi atunci când folosești această metodă în interiorul propriilor tale scopuri și intenții, este extraordinar. Spațiul în care se joacă acest joc este cea de-a șasea dimensiune.

Îți amintești din capitolele anterioare, desigur, metoda F.A.S.T. a liniilor strategice de viitor creat conștient. Acea metodă oferea acces la a genera, dinspre viitor spre prezent, toate acțiunile necesare pentru a atinge scopul urmărit. F.A.S.T. este un joc care se desfășoară în cea de-a cincea dimensiune, unde folosim posibilitatea și intenționalitatea în interiorul realității spațiu-timp.

M.A.P. merge mai departe, la cea de a șasea dimensiune, adăugând jocului „posibilități în interiorul posibilităților».

M.A.P. are trei pași simpli:

1. Alege și conectează-te cu o dorință arzătoare sau cu un angajament care este prezent în viața ta la acest moment. Acest lucru ales poate fi orice cu două condiții: să îți aparțină

și să fie arzător. Nu poate fi o toană, nu poate fi un scop pentru o după amiază de duminică, nu poate fi ceva de genul „ar fi drăguț să am asta» - este necesar să fie un diamant care arde în pieptul tău.

2. Desenează două coloane pe o coală de hârtie. Numește-o pe prima – „De ce nu pot împlini acest lucru?» și pe cea de a doua „Ce versiune a mea poate îndeplini cu succes acest obiectiv

Ia atât timp cât îți este necesar și scrie în prima coloană toate lucrurile care te opresc din a atinge acest vis chiar acum. Scrie în cea de-a doua coloană cuvintele care descriu acea versiune de succes a ta care poate atinge visul fără efort. Aceste cuvinte pot fi: curajos, de neoprit, athletic, sănătos, decisiv, etc. De asemenea, în această a doua coloană, adaugă acelor cuvinte pe care le-ai scris, o scurtă propoziție în care enunți o acțiune care poate fi efectuată cu ușurință de către acea versiune de succes a ta.

3. Petrece-ți timpul liber (când te speli pe dinți, când stai la o coadă, în trafic, înainte de culcare sau imediat după ce te trezești) derulându-ți ziua înainte sau înapoi, după bunul plac, și fiind versiunea eroică a ta, având acele calități și aptitudini. Admiră cu răbdare felul în care pot evolua lucrurile (dacă te uiți în viitor), sau felul în care ar fi putut să se desfășoare (dacă te uiți în trecut), în schimb nu interveni. Lasă-le să se întâmple exact în felul în care versiunea ta eroică și supranaturală intenționează să le genereze.

Poți să folosești un fel diferit de a fi în fiecare zi sau poți să exersezi același lucru în fiecare zi pentru zile și săptămâni. Lasă chiar și acest lucru să se întâmple în voia lui, după intenția super eroului care ești în acel scenariu.

Dacă la orice punct din acest exercițiu, amintirile și gândurile tale se interpun repetitiv, notează-le pe o hârtie și rezolvă-le folosind metoda P.E.R.K.S., din capitolul anterior.

Descoperă sursa la ceea ce se interpune și completează cercul vicios cu oamenii și circumstanțele în mijlocul cărora au fost generate.

Folosește metoda M.A.P. pentru a îți petrece timpul în mod creativ. La început, 5 minute de exersare îți vor oferi felurile dorite de a fi, pentru o oră-două. În orice caz, foarte curând, noile tale calități vor înlocui pentru totdeauna clienții frecvenți din mintea ta (grijă, raționalizare și intelectualizare) cu felurile de a fi pe care le practici. Vei ajunge în foarte scurt timp să trăiești viața în cea de a șasea dimensiune, creând posibilități noi de a fi, în interiorul posibilității pe care o reprezinti deja în viața ta.

Creează despre tine povești în care tu ești un erou în acțiune și lăsa acest erou să ia conducerea vieții tale! Ce altceva are de făcut în interiorul unei minți care este ocupată permanent oricum?

Alocă-ți timp pentru a te conecta cu cine vrei să devii și dă-ți ocazia să te vezi fiind acea persoană! Legea Integrității va conecta inevitabil Ființa ta la realitatea pe care o crezi și pe care o meriți!

La acest punct din capitol, vreau să subliniez faptul că o persoană fără angajamente, chemare, deschidere și carismă pentru subiectul și vibrația acestui moment - ar fi închis, ignorat sau poate chiar ar fi ars această carte de mult timp.

Recunoașterea mea este menită să te împuternicească în a fi conștient de faptul că nivelul tău de vibrație și conștientă, te-a adus până la distanța și adâncimea asta în studiul acestei cărți.

Dă-ți, te rog un moment, pentru a lăsa acest compliment să fie absorbit în Ființa ta!

Aruncă o privire în viața ta și observă acceptarea, compasiunea, abundența și dragostea de care dai dovadă peste tot pe unde mergi.

Uită-te până și în colțurile cele mai îndepărtate din viața ta. Ai observat răbdarea și hărnicia ta deja?

Ai zărit angajamentul tău real pentru creștere și pace? Dar cel pentru iertare și unitate? Zăbovește ceva timp pe aceste observații! Lasă-le să se absoarbă în Ființa ta!

Dă-ți voie să te recunoști pe tine însuși, sau pe tine însăși pentru ceea ce te-a adus atât de departe, în tot ceea ce ai devenit până acum!

Înainte de a trece mai departe, la capitolul următor, vreau să aruncăm o privire la felul în care noi răspundem apelurilor pe care Viața ni le adresează în fiecare zi. De asemenea, vreau să cercetăm puțin diferența dintre apelurile la care răspundem și cele pe care le ignorăm.

Nu cred că cineva se trezește vreodată din somn dorind să trăiască într-un context al mediocrității. Nu am văzut niciodată oameni care să se spele pe dinți și să se roage să aibă o zi mizerabilă. Noi dăm permanent tot ce e mai bun din ceea ce avem și ce suntem, potrivit nivelului de conștientă la care funcționăm la acel moment. Noi, ca oameni, suntem întotdeauna la maxim, cu toate instrumentele pe masă, îndreptate, cu toată sinceritatea, direct către angajamentele în care trăim.

Un om înțelept a spus acum ceva timp: «Nu-ți dori să fie mai ușor, dorește-ți să fii tu mai bun!»

Ceea ce dă izul și aspectul de mediocritate în acțiunile cuiva este întotdeauna lipsa de conștientă în felul de abordare a conflictelor interioare.

Conflictul este cel mai puternic instrument în propria ta transformare personală. În orice caz, atât timp când percepem conflictul ca fiind ceva ce trebuie eliminat, această sursă infinită de cunoaștere și conștientă va eșua să transforme visele noastre în aur.

Imaginează-ți pentru câteva secunde, o praștie

imensă. Cu cât o întinzi mai tare și cu cât aștepti mai mult ca tensiunea ei să atingă maximul, cu atât mai precisă, mai rapidă și mai puternică va fi aruncarea.

În viață este exact la fel. Învățăm să scufundăm și să ascundem rapid propriile noastre conflicte și tensiuni. De cele mai multe ori, chiar, eșuăm în a ne uita la tensiuni ca la ceva constructiv.

Hai să ne uităm la felul cum abordăm dragostea. Cu cât mai mult iubim o persoană sau un loc, cu atât mai puternică este atracția către acea persoană sau loc, și cu atât mai îngrijorătoare distanța dintre noi. Tensiunea care apare în dragoste este dată de forța vie a angajamentului. Acea tensiune este tocmai semnalul care indică ceea ce iubim și are valoare pentru noi.

Tensiunea este o investiție atunci când îi știm sursa. Când încercăm să ne rezolvăm tensiunile, compromitem și sabotăm atât dragostea noastră, cât și angajamentul și viziunea noastră interioară. Când încercăm să dizolvăm sentimentul nostru că cineva sau ceva ne lipsește, dragostea pentru acel cineva sau ceva dispare. Când simțim durere în interiorul angajamentului nostru de a fi atletici și sănătoși, momentul în care îngropăm acea durere devine momentul în care torturile, prăjiturile și neglijența în dietă, iau conducerea. Acest lucru se întâmplă pentru că nu mai este nimeni în ființa noastră care să se ocupe de felul în care arătăm.

Viziunea noastră adevărată și sinceră asupra vieții are cea mai mare vibrație în raport cu tot restul lucrurilor din viața noastră. Este datoria noastră să ne ridicăm la acea vibrație și să ne-o asumăm pentru a o putea accesa. Singurul lucru pe care îl avem de făcut cu adevărat în tot acest timp este să ne recunoaștem propria tensiune și să dăm voie conștiinței noastre să ia cea mai evidentă acțiune de luat,

atunci când vine timpul.

La momentul în care scriu acest capitol, eu însumi sunt într-un angajament de a nu atinge nici o picătură de alcool pentru trei luni de zile, nu pentru că aş fi abuzat vreodată de el, ci doar pentru că am observat o asociere inconștientă și o asumare că alcoolul este egal cu celebrare și conectare. Așa că, marcam orice mică victorie din viața mea, sau cream contextul pentru conectare cu oamenii - prin consumarea unui pahar de vin. Ceea ce făceam de fapt era să îmi îngrop setea pentru fericire, anulând instantaneu acea tensiune, în momentul în care apărea.

Acum, cu fiecare zi care trece din momentul în care m-am oprit, văd cum mă pot conecta instantaneu cu oamenii, fără să mă amăgesc cu vreo recompensă pentru eforturile mele. Celebrez fiecare victorie, mică sau mare, cu toată conștienta și puterea pe care le dețin. Alcoolul nu mai este necesar.

Ceea ce am învățat este să nu fac nimic în legătură cu gândurile mele că nu aş fi suficient de bun, sau că nu aş merita suficient de mult, pentru că aceste gânduri reprezintă o sete care nu poate fi satisfăcută niciodată. În loc de asta, mă uit la ele ca la o sursă infinită de tensiune constructivă. Aleg o destinație și un scop, creez un plan și o intenție și nu fac absolut nimic în legătură cu anularea tensiunii care există în viața propriu-zisă.

Scopul vieții este conștiința și conștienta, și de fapt, prin acestea este reducerea continuă a entropiei din Univers, iar acest lucru nu reprezintă, în nici un caz, o problemă care să se ceară a fi rezolvată.

Viața ne apelează în fiecare moment. Ea pune uși și sonerii la fiecare colț, în funcție de ceea ce noi înșine generăm pentru noi prin Legea Integrității.

Consideră că de fiecare dată când sună o sonerie sau

se aude un ciocănit la ușă, darul se află mai mult în a răspunde la acea chemare, decât în a pretinde că nu a fost auzită. Faptul că ignorăm realitatea pe care o atragem creează acea iluzie temporară de libertate obținută prin rezolvarea tensiunilor.

De fapt, în momentul în care ne prezentăm la ușă, gata să îmbrățișăm cu răbdare ceea ce suntem, ceea ce devenim și, cel mai important, ceea ce primim ca daruri ale existenței noastre zilnice - aduce bucuria de a fi prezent și cu pace interioară.

Eu cred că acesta este cel mai mare angajament și cea mai mare binecuvântare de care ne putem bucura, ca ființe umane! Este locul în care toți putem avea experiența unității și a împlinirii, în același timp, ca unul!

Bucură-te de aventura ta!

Capitolul 8

Creare sau schimbare

Umanitatea fără tensiune este ca Pământul fără rotație. Dacă Pământul nu s-ar mai învârti, toate detaliile realității noastre s-ar schimba dramatic: gravitația, conținutul atmosferei, nivelul mării, percepția timpului, lungimea zilelor și a nopților, temperatura, echilibrul plăcilor tectonice și așa mai departe. Planeta Pământ are nevoie de mișcare pentru a crea condițiile de viață actuale. De asemenea, are nevoie să facă parte dintr-un sistem de organizare superior lui, pentru a funcționa în contextul actual - în acest caz este vorba de sistemul solar. Prin separarea Pământului din contextul lui mai înalt, nici una din condițiile actuale nu poate fi îndeplinită.

Tensiunea, pentru oameni, apare la coliziunea dintre felul în care o persoană se percepe pe ea însăși și Ființa care vrea să devină. Spațiul care există între aceste două momente definește contextul scopului și direcției noastre, ca oameni. Evoluția omenirii, prin intermediul experiențelor subiective, al conștienței, al mișcării și emoțiilor – este transparentă în fiecare moment al creșterii noastre. De fapt, nu există nici un sistem în Universul cunoscut care să poată persista în condiții de nemișcare totală, fie că este analizat la nivel unitar, fie că observăm activitatea celei mai mici molecule din structura sa.

Imediat ce un sistem se oprește din a evolua, apare degenerarea și moartea. De aceea, motivatorul principal al mișcării și creșterii noastre devine viața însăși ca stimulator al creșterii conștienței umane și al reducerii entropiei existenței.

La diferite niveluri de conștiență și conștiință,

angajamentul nostru de viață - cel de a ne micșora entropia - poate lua diferite forme. El poate fi de a rezista influenței celorlalți sau a controla detaliile existenței noastre. La fel de bine poate fi de a acționa cu putere către împlinirea proprie sau la a crea, neopriți, viața pe care o iubim.

Pe măsură ce spațiul liber din interiorul angajamentelor noastre este acoperit, creăm, prin intermediul intenției noastre, noi și noi angajamente. În acest fel se creează noi spații libere de parcurs, care generează, la rândul lor, tensiunea în raport cu care sunt inseparabile.

Bazat pe nivelul de conștientă la care activăm, putem să împlinim acest scop al scăderii entropiei din viața noastră prin schimbarea sau crearea detaliilor din viața noastră, în așa fel încât să se plieze exact pe viziunea pe care o avem la acel nivel. Această pliere, este generată automat de către Univers prin aplicarea constantă a Legii Integrității, nouă revenindu-ne doar responsabilitatea devenirii.

Considerând efectul Legii Integrității la acest moment, putem să observăm cum orice eveniment din viața noastră poate fi relaționat în mod constant cu angajamentul nostru de creștere.

Scrierea de cărți, participarea în competiții sportive, creația de artă, inventarea de noi tehnologii sau contribuția în viața celorlalți, își au toate sursa în dorința noastră de creștere, de a fi apreciați sau de a obține pacea interioară, indiferent de felul în care suntem atașați de anumite deprinderi sau produse materiale. Pe cât arată de ciudat, la diferite niveluri de conștientă sunt disponibile seturi total diferite de acțiuni, gânduri și rezultate. Cu toate acestea, scopul și destinația noastră sunt întotdeauna identice. Războiul însuși, este rezultatul în acțiune al unei conștientă la nivelul căreia comunicarea, înțelegerea, acceptarea și

aptitudinea de a antrena resurse sunt percepute prin perspectiva insuficienței. Acesta este exact motivul pentru care, setul de acțiuni specific acestui nivel de conștiință, este generat, cauzându-se, în acest fel, războiul.

În acest capitol, intenția mea este de a cerceta în interiorul polarității naturii noastre umane și de a obține distincția opusurilor. Un donator nu poate exista în absența unui primitor, pacea nu poate exista fără război ori sănătatea fără boală. Ziua nu poate exista fără noapte și dragostea fără frică. În orice caz, ceea ce este posibil în această dualitate a naturii noastre este evoluția dintr-un context al unei constituții reactive într-un context al unui sens adânc al creației și scopului. Viața devine plină și abundentă atunci când noi subscriem la o versiune care poartă marca propriului nostru design. Creația nu poate izvorî din rezistență, deoarece pentru a trăi o viață în felul în care noi înșine o intenționăm, este necesar un nivel imens de detașare față de circumstanțele noastre. În următoarele paragrafe, ne vom uita la „schimbare” și la „creație” ca fiind accesul pe care îl avem la conștiința noastră, în lumina acceptării și a intenționalității.

Scopul acestui domeniu conversațional nu este de a diminua creația în raport cu schimbarea sau invers, și nici de a mări importanța uneia sau alteia, ci mai degrabă de a observa cum intenția, scopul și contextul sunt afectate diferit în fiecare din cele două situații.

Hai să vorbim despre „schimbare” mai întâi.

„Schimbarea” izvorăște din lipsa acceptării și a intenției de a crește. Schimbăm ceva atunci când condițiile inițiale nu sunt suficient de satisfăcătoare sau când este necesară o îmbunătățire, o ajustare și o conversie – pentru a obține echilibrul. Schimbarea este locul în care își dau întâlnire insuficiența și frustrarea cu dorința de a ne mișca

înainte și de a progresa. Un obiect, circumstanță sau persoană care se schimbă vor conține întotdeauna forma inițială plus glazura - care reprezintă diferența prin care se înțelege schimbarea adusă existenței respective.

Schimbarea de obicei se întâmplă în prezența unui anumit nivel de frustrare și de determinare, și totuși, dacă te uiți la oricare din lucrurile care se schimbă vreodată, vei putea să descoperi întotdeauna starea inițială la care se adaugă modificările care au intervenit din acel moment al schimbării.

De exemplu, putem să vedem cu ușurință cum intenția și scopul obiectului numit „casă” a fost constant peste milenii, indiferent cât de multe schimbări au intervenit în natura materialelor, a designului sau a confortului oferit de structura sa.

În exact același mod vedem o persoană de care nu ne place și acționăm în intenția de a nu fi la fel ca acea persoană, cu alte cuvinte ne schimbăm comportamentul pentru a nu deveni la fel ca „mama” sau „tata”, să zicem. Începând cu acea zi, fiecare acțiune sau comportament pe care le emitem va fi la opusul persoanei cu care nu dorim să ne identificăm. Prin urmare, „tata” sau „mama” vor fi întotdeauna prezenți în mintea noastră ca un ghid al „persoanei în care să nu mă preschimb”. Tocmai acesta este motivul pentru care, atât de mulți dintre noi, suntem atât de iritați atunci când ni se spune în față: „Ești exact ca și cutare sau cutare”. Aceasta se întâmplă deoarece, sfârșim în posesia exact a aceluiași set de deprinderi în legătură cu care suntem reactivi, poate că într-o versiune puțin diferită. În orice caz, conținem cu certitudine acea sursă care ne orientează gândurile și acțiunile.

Completarea este vitală în contextul acceptării. Nu putem crea fără a completa. Putem numai să schimbăm

lucrurile, întrucât schimbarea este repetiția unui trecut care nu este vindecător pe deplin. Când intenționăm ca lucrurile să fie diferite, și cu toate acestea pornim de la o fundație clădită pe a fi rănită, a fi cu lipsuri sau a fi îndurerat, sfârșim într-un loc cu și mai multe din același lucru: mai multe răni, mai multe lipsuri, mai multă durere.

Intenția singură nu este suficientă pentru a crea, exact în același fel în care materialele de calitate și planurile arhitectului nu sunt suficiente pentru a construi o clădire superbă. Completarea este pentru creație, ceea ce terenul pe care construim este pentru clădirea propriu-zisă. Imaginează-te construind zgârie nori pe nisipuri mișcătoare. Ele nu vor rezista, probabil că nu se va ajunge cu acea construcție nici măcar până la al doilea nivel și întreaga clădire va începe să se zdruncine.

În același fel, dacă o relație este construită pe „a nu fi ca relația precedentă”, deși toate obiceiurile, nevoile și felurile de a fi ale persoanei sunt identice, șansele ca nouă relație să fie diferită de cea veche sunt neglijabile. Este evident că punând aceeași persoană în circumstanțe diferite, dar cu intenții similare, se va declanșa mai degrabă repetiția, decât transformarea. Schimbarea partenerului nu este tipul de variație care va face o diferență aici. Este necesară o recreare a persoanei care inițiază relația pentru a genera noutate. Este necesar ca percepția de sine a acelei persoane să se transforme.

Majoritatea schimbărilor sunt chemate de necesitatea de a avea „mai mult” sau „mai puțin” din ceva anume. De fiecare dată când vânam ceva ghidați de măsura „mai mult” sau „mai puțin”, păstrăm prezent în contextul și situația noastră, chiar lucrul pe care încercăm să îl evităm: excesul sau lipsa. Aria din viața noastră unde căutăm schimbare, încercăm să ne anunțăm prin aceste mesaje, contrastând cu tot

restul peisajului: „Sunt incomplet aici! Rezolvă acest lucru mai întâi!”. Acesta este întotdeauna cel mai bun indicator al domeniului din viața noastră care trebuie să beneficieze de atenție imediat.

Cred cu toate tăria că ai prins ideea deja. Atunci când mixăm intenția cu lipsa de acceptare pentru ceea ce este în realitate, obținem schimbare. Garantat! Și prin schimbare, persistența cauzei însăși (și a efectului, de altfel) este certă. Hai să vedem ce se întâmplă atunci când aducem acceptare și dragoste în felul în care interacționăm cu lumea. Tu ce crezi?

Să creăm o relație dintr-un loc în care eu accept persoana care sunt și accept cine este persoana cealaltă. Apoi, în intenția și contextul pe care le-am generat, spre exemplu: „Sunt într-o căsnicie împlinită”, haide să vedem care sunt șansele ca această relație să fie total diferită de orice altceva creat vreodată. Când mă uit la iubitul sau iubita mea, nu văd, în primul rând, fețele sau remarcile nimănui altcuiva dinaintea lui sau a ei, și nici nu simt vina față de, sau dominarea acelei persoane din trecut. Nici măcar secretele sau manipularea pe care le-am întâlnit înainte nu mai sunt prezente aici și acum. Cum așa?

Totul stă în a crea acea relație din start, din nimic altceva decât pură intenționalitate, completitudine, contexte și acțiuni puternice.

Cum funcționează creația de fapt?

Am pus laolaltă o listă numită „Cele 5 reguli ale creației”. Nu susțin că ele reprezintă adevărul absolut și nici o încercare a mea de a mărgini realitatea întregă la doar 5 reguli. Este doar ceva ce a funcționat cu adevărat pentru mine și pentru o mulțime de alți oameni pe care i-am sprijinit pe parcursul ultimelor două decenii.

Voi atașa un exemplu sumar pentru fiecare din cele

cinci reguli, de dragul clarității și al preciziei. Nu spun că respectând aceste reguli se va ajunge la cel mai ușor fel de a trece prin viață. Această listă nu este confortabilă. Nu cunosc vreo rețetă ciudată care să te ajute să treci prin viață fiind permanent în zona ta de confort. Aceste principii pur și simplu dau rezultate, o dată ce sunt aplicate, de la prima și până la ultima, global, în toate domeniile vieții. De fapt, dacă aplici aceste principii într-un singur domeniu al vieții tale pentru cel puțin o lună, ele se vor răspândi asupra tuturor domeniilor tale. Eu am început să folosesc aceste lucruri în domeniul alergatului, ca și creație. Acum, mă uit la viața pe care o trăiesc și pot spune că sunt responsabil pentru orice mi se întâmplă sau orice vine în direcția mea. Nu spun că pot face ploaia să se întâmple în curtea mea, însă cu siguranță pot să îmi asum responsabilitatea de a fi acolo atunci când plouă.

Cele 5 reguli ale creației

1. *În momentul în care creăm pe firul adevărului nostru personal și al viziunii noastre, devenim de neoprit, pasionați și de succes.*

Dacă iubești arta, creează artă!

Dacă te bucuri de sporturi, devino un sportiv! Dacă iubești oamenii, aruncă-te în mijlocul lor!

2. *Atunci când ești pe drumul creației proprii, următoarea acțiune naturală se va arăta singură – fii răbdător!*

Când am creat afacerea vieții mele și am fost oprit de faptul că nu am avut în preajma oamenii potriviți, exact aceea a devenit următoarea acțiune de luat: să strâng în preajmă oameni de valoare și cu experiență. Când m-am lovit de zidul maratonistului (blocare musculară care apare în timpul maratonului, după epuizarea glicogenului din sânge), în interiorul angajamentului meu de a termina cursa, aceea a devenit următoarea mea acțiune, să depășesc durerea și să termin cursa.

Când iubita mea mi-a spus, la limita despărțirii, că dorește să se mărite cu o versiune a mea care nu minte și nu înșală, acela a fost următorul fel de a fi pe care să îl devin: onest și fidel.

Când m-am suit pe scenă pentru prima dată și tracul vorbitului în fața publicului m-a paralizat, acela a devenit următorul lucru pe care să îl stăpânesc: să mă conectez cu o mare de oameni în timp ce ei se conectează cu mine.

Când am observat că alcoolul, țigările și lipsa de somn au un impact important asupra eficienței mele în toate domeniile de viață, acela a devenit următorul pas pe care să îl fac: să renunț la obiceiurile care îmi rănesc angajamentele mele reale.

Notează că toate aceste exemple apar în interiorul unor întâmplări reale și ale unor angajamente care există în viața mea; se aplică numai la mine. Pentru tine ar putea fi foarte diferite, atât angajamentele cât și acțiunile de luat. Am antrenat un prezentator de radio care avea un angajament enorm de a fi cel mai bun crainic din istoria radioului. Parte din rutina lui zilnică, era să fumeze 3 țigări, pentru a menține și păstra o voce baritonă „de radio” în emisiunile lui. Acțiunile lui erau perfect aliniată cu cine era el la momentul respectiv. Nu există nimic mai frumos decât să îl văd fiind liber exprimat și că ia acțiuni perfect orientate către visele sincere ale lui.

3. Creația și completarea pot să răsară numai una în prezența celeilalte și invers – Fă ceea ce îți aduce liniștea interioară și prețuiește-ți completitudinea.

Creația din incompletitudine devine schimbare.

Completitudinea fără creație aduce doar rutină și ascultare diminuată față de propria persoană. Puterea nefolosită arde recipientul în care este creată.

Cele mai grăitoare exemple în această direcție, se află

deja în această carte. Nivelul tău curent de conștientă fie te va agăța în paragrafele care îți aduc tensiune și presiune, fie te va propulsa mai departe, în ceea ce este disponibil pentru tine din punct de vedere al creșterii. Unii dintre oameni se vor opri din citit la un moment dat, pentru că lucrurile pe care ei trebuie să le rezolve în viața lor, le vor restrânge accesul la restul acestui conținut, generând stres sau durere. Alți oameni, datorită nivelului la care sunt, vor absorbi cunoștințele respective și mai mult, vor crea feluri diferite de avea salturi calitative.

Imediat ce ne asumăm curajul și timpul să creăm un angajament de a da la o parte ceea ce stă în drumul nostru către pacea mintală și sufletească, vom descoperi o lume cu totul nouă de uși și ferestre deschise. De fapt, vom deveni înșiși constructorii oportunităților noastre.

Pe de altă parte, angajamentul de a perpetua versiunea noastră mai mică, va crea o spirală descendentă a imaginii noastre de sine.

Atunci când 99% devine noul 100%, Ființa noastră are de suferit pe termen lung. Dacă noi, astăzi, ne mulțumim cu 99% din ceea ce putem face, atunci mâine va fi 98%, într-o săptămână va fi 92% și în 49 de zile va deveni 50-50. Acela este locul în care indiferența și resemnarea au aceeași putere ca și contribuția și pasiunea. În acel loc, nu există granițe între extreme, pentru că ele devin egale în ochii tăi. Completarea este cheia în creație. Vice versa este, de asemenea, adevărată.

4. *Creația în exteriorul sinelui înseamnă creație în interiorul sinelui – devino propria ta creație și construiește-te așa cum vrei să fii – rezultatele vor veni de la sine.*

Tot ceea ce se află în jurul tău este acolo pentru că la un anume moment în timp tu ai creat asta în mintea ta. Uită-te în jur: hainele tale, masa, conținutul acestei cărți,

vopsea de pe pereți, mâncarea din frigiderul tău. Totul este acolo, în exterior, exact în felul în care a fost creat în interiorul tău. Majoritatea creațiilor noastre sunt atât de naturale și dezinvolve încât le luăm drept neimportante, deși acest dar al nostru - creativitatea - rămâne superb, dar neexplorat de ajuns.

Atunci când creația ta este intenționată, este foarte important să devii genul de persoană care se înconjoară exact cu rezultatele pe care le dorește.

Indiferent că e vorba de a crea relații extraordinare, de a conduce o afacere de top, de a inspira mii, de a alerga ultra maratoane - toate au în comun un singur lucru - izvorăsc din interior, din a fi acea persoană care să genereze o asemenea realitate în jurul ei.

Cu toții suntem în căutarea unor rezultate minunate. În orice caz, rezultatele minunate iubesc oamenii în care ale căror feluri de a fi își pot găsi izvorul.

5. *Creația este unită cu descoperirea. Fii un explorator!* Descoperirea vine atunci când, în ciuda așteptărilor, mergem dincolo de ceea ce știm, către ceea ce este disponibil și posibil. Acest lucru se naște în interiorul spațiului în care suntem deschiși și cu inima ușoară.

Îmi aduc aminte de o excursie pe care am făcut-o în munții noștri, cu fratele meu Alec. Chiar și acum, amintirea este atât de prezentă încât îmi dă impresia că încă sunt în mijlocul întâmplărilor.

Plecăm dimineață din Bușteni și țintim să atingem platoul Babele, urcând pe Valea Alba, pentru prima dată, în mai puțin de 6 ore. Diferența de nivel nu este prea mare, doar 1400 de metri. Mergem direct către prima creastă pe care o zărim în față. Imediat ce ajungem în vârf, două ore mai târziu, nu dăm peste nici un platou, ci peste o a doua creastă care trebuie urcată. Deja suntem obosiți pentru că unghiul de

înclinare al acelei văi este de aproape 45 de grade. Verificăm busola și cădem de acord că suntem pe traseul corect. Apoi încă două ore. O altă creastă. Nici urmă de platou. Suntem tot pe traseul corect, potrivit hărților. După 15 ore și 7 creste ajungem în sfârșit pe buza platoului Bucegilor, într-o stare de epuizare și disperare totală, dar, în mod ciudat, fericiți și împliniți. Oamenii din jurul nostru, au abandonat de mult vreme și s-au întors în vale. Noi am mers până la capăt.

În acel moment, m-am întors către fratele meu și l-am întrebat: „De ce crezi că am reușit să ajungem până aici?”. El mi-a spus: „M-am imaginat explorând locul ăsta de vis, în timp ce mă bucuram de o expediție superbă cu tine, pe acest munte. Nu era despre punctul final, despre destinație, ci mai degrabă despre noutatea fiecărui pas pe care îl vom face.”

Circumstanțele rareori se potrivesc cu ceea ce noi vrem ca ele să fie. În secunda în care ne abandonăm așteptările, în orice caz, și alegem să fim cu ceea ce este acolo, în realitate, darul descoperirii se desfășoară în fața ochilor noștri.

Mersul pe bicicletă este o descoperire. Bucuria de a pedala pe cont propriu primii 2, 5 sau 10 metri este de neuitat, pentru că nu există nici o altă porțiune similară din realitatea noastră, cu care să putem compara această experiență, sau în raport cu care să o putem judeca, sau să avem așteptări în legătură cu ea. Ceea ce rămâne în acea situație este pură curiozitate, descoperire, explorare și creație.

Fii un explorator, prieten bun!

Acum că am văzut „creația” și „schimbarea” într-o lumină nouă și știm că motivația de a crește conștiința noastră vine dintr-o reducere a entropiei din viața noastră, care este alegerea pe care tu o vei face pentru viața ta?

Suntem loviți de circumstanțe în fiecare secundă din

fiecare zi. Putem alege să fim subiecți ai unui scenariu întreg de circumstanțe sau putem să luăm loc în scaunul regizorului și să avem încredere că nici un detaliu necreat de noi nu își poate face loc în universul nostru personal. Singurele lucruri pe care le putem vedea când deschidem ochii sunt cele create de noi.

Uitându-mă la viața mea, am descoperit cât de bun am fost la a schimba lucrurile, și cu toate astea, îmi organizam inconștient circumstanțele într-un fel în care să am întotdeauna dreptate în legătură cu drama și suferința mea. Pentru că, de fiecare dată când m-am schimbat, am făcut în așa fel încât ingredientele originale ale existenței mele să fie purtate mai departe în pasul următor. Niciodată nu m-am gândit că, dacă renunț la dramă și la suferință, întregul meu context se va transforma, în profunzime.

Când aveam 6 ani, tatăl meu a murit iar eu am hotărât că de fapt m-a abandonat. Timpul a trecut, am mai crescut puțin și a trebuit să mă schimb. Am hotărât să fiu un băiat singuratic și puternic, să nu am nevoie de nimeni, pentru că puteam fi abandonat oricând, dacă mă atașam de cineva. Apoi am mers la liceu, și mi s-au aprins călcâiele după o fată superbă. A trebuit să mă schimb din nou, așa că am părăsit-o tocmai pentru a nu îi da șansa să mă părăsească ea prima. La facultate, m-am schimbat din nou, deja eram adult, așa că am lăsat totul baltă și am plecat în America. Abia 15 ani mai târziu, după renunțări, abandonări și multe despărțiri, am realizat că nu creasem prea multe, ci doar mă schimbam într-una. Atunci am înțeles piesa de teatru pe care mi-o regizasem singur în viața mea. În secunda în care am văzut asta, am aruncat totul deoparte și am început să îmi creez viața exact în felul în care o vreau, mai degrabă decât să ajung să am dreptate în legătură cu poveștile mele lipsite de putere.

Am descoperit că pot fi cu oamenii din jurul meu, că

pot termina proiectele, că pot crea relații de lungă durată, că pot lucra în echipa și că pot avea o familie. În orice caz, această experiență a fost numai și numai pentru mine, experiența ta e ceva ce trebuie să descoperi singur și să faci un salt calitativ către transformare și creație.

Așa că, oameni frumoși, ieșiți în lume și faceți exact ceea ce vă împlinește, ceea ce vă crește și ceea ce vă eliberează.

Nu vă opriți la nimic altceva decât la pacea voastră sufletească și la orice altceva vă hrănește simțul contribuției sau al împlinirii voastre!

Stați jucăuși în centrul liberei voastre exprimări și acționați într-un dans total cu viziunea și visele voastre!

În final, singurul lucru care face diferența este doar un gust care poate fi amar sau dulce.

Ai putea să te știi pe tine sau să fii știut drept omul care se retrage cu frică în zona de confort. Sau drept cel care analizează situația pentru decenii fără să ia acțiune - un locuitor singuratic al unei insule numită „Cândva”.

Ori, ai putea fi descoperitorul, exploratorul, creatorul, gigantul și persoana cu putere drept care să te trezești că ești în fiecare dimineață.

Mergi și bucură-te de viață, prietenul meu! Creează și fii liber!

Acceptă și alege-te pe tine drept căpitanul propriei tale nave!

Drum bun!

Capitolul 9

Puterea Credițelor

Oamenii sunt creaturi ale deprinderilor. Cu toate acestea, toate deprinderile noastre provin din credințele pe care le avem și din felul în care ne apare lumea.

O credință este încrederea în existența sau adevărul a ceva care nu poate fi supus unei demonstrații riguroase imediate. Singura autoritate care validează credințele este experiența și cunoașterea noastră personală. Credințele sunt stâlpii susținători ai performanței. La capătul fiecărei intenții pe care o generăm stau credințele pe care le avem despre viață.

Intenția acestui capitol este să arunce o privire de aproape la noi înșine și să surprindă ființa umană în mijlocul activității sale, în lumina intenționalității și a acțiunii.

Dincolo de nivelul de conștiință și conștiința căruia îi aparținem la un anumit punct din călătoria noastră, motorul existenței noastre este generat de următoarele principii:

- Autenticitatea promovează intenția
- Intenția este orientată de către credințe
- Credințele se transformă în acțiuni prin libertatea de alegere
- Acțiunile generează, în schimb, nivelul lor corespunzător de unitate și conștiință

Datorită Legii Integrității, nu sunt excepții de la acest mecanism, și nici recompense date înainte de a atinge acele niveluri la care se află recompensele. A deveni, pe tărâmul Ființei, arată mai mult ca un proces de absolvire decât ca o retribuție înainte de vreme. Este un munte fără vârf, fără destinație care trebuie atinsă și fără termene finale, cu

excepția celor pe care le setăm noi în propria noastră lume subiectivă.

Credințele sunt destinațiile nevăzute în care ne ancorăm intenția. Puterea lor este dincolo de ceea ce noi putem vedea ca fiind în existență la momentul în care intenționăm ceva. Cu toate acestea credințele au puterea și adevărul unei busole perfect echilibrate care ne duce întotdeauna, indiferent ce s-ar întâmpla, către locația pe care am imaginat-o.

Dincolo de rău și bine, de corect și greșit, de adevărat și fals - credințele sunt felurile în care producem rezultate la dorință, în acord cu o hartă și un mod de lucru al căror unici păstrători suntem noi înșine. Noi le-am inventat și numai noi le putem schimba după cum vrem, în funcție de o balanță subiectiv corectă.

Ascensiunea prin diferite niveluri de conștientă este dată de puterea noastră de depăși limitele pe care le-am impus propriei noastre realități.

În următoarele paragrafe vom arunca o privire la ceea ce trebuie ca o persoană să își crească nivelul de conștientă și să se miște de la nivelul curent la următorul. Nu susțin în nici un fel că aceasta viziune ar fi adevărul universal, deși recunosc cu autenticitate că acesta este adevărul meu, așa cum îl văd la acest moment din existența mea.

Aceștia sunt pașii pe care i-am luat pentru a îmi extinde propria-mi realitate și dacă ei sună reali sau nu pentru tine, simte-te liber să îți urmezi simțurile, în cel mai bun mod care te susține. Cu toții creăm realitatea în care trăim, de la hainele pe care le purtăm și cărțile pe care le citim până la ideile pe care le gândim și cu toții gândim caăștia suntem cine suntem la acest moment. Cercetează cine ești tu, în acest moment, și folosește conținutul acestui capitol pentru a descoperi despre ce este viața ta și ce te poate

elibera.

Hai la treabă!

Condiția umană, în fazele ei de supraviețuire sau expansiune, se bazează pe un proces continuu de formare a credințelor. Credințele sunt generate în fiecare secundă din viața noastră și scopul lor este de orienta intențiile noastre și de a le preschimba în acțiuni. Sub învelișul credințelor gândurile se maturizează în realitate. Odată ce o credință este atașată unei intenții, Legea Integrității generează instantaneu performanță.

Performanța este ceea ce facem noi în legătură cu o intenție și poate fi o acțiune sau o lipsă de acțiune. Lipsa de acțiune este o acțiune. A nu face ceva în legătură cu ceva este o acțiune intenționată de a fi pasiv și inactiv și nu este niciodată lipsit de consecințe. Acțiunea pe care o luăm atunci când ne scufundăm într-o mlaștină care ne absoarbe, poate fi la fel de periculoasă ca atunci când suntem pasivi pe linia de cale ferată atunci când vine trenul. Nu există moralitate aici, totul se rezumă la clarificarea puterii pe care o au credințele asupra performanței noastre.

Credințele nu sunt bune sau rele, cu excepția cazului când avem credința că ele însele ar fi într-un felul sau altul, după libera noastră alegere. Doi oameni pot avea aceeași credință referitor la vorbitul în fața oamenilor. Unul poate crede „vorbitul în public este bun” - și se va bucura de fiecare secundă a acțiunilor lui. Altul poate crede că „vorbitul în public este rău” - și va fi dominat de frică și evitare pe parcursul întregului proces.

Credințele sunt în totalitate personale în universul nostru interior și foarte generale atunci când se referă la lumea exterioară. Când avem credința că a fi într-o relație este riscant, pentru noi este foarte particular și subiectiv, în exterior însă, încorporează un număr practic nelimitat de

circumstanțe care ar putea declanșa această credință. De fapt, toți partenerii potențiali vor arăta înfricoșători și riscanți. Ce vom face prin prisma acestei credințe, eventual, este să avem grijă ca nimeni să nu se califice în a fi partenerul nostru, tocmai pentru a ne putea valida credința pe care o avem.

Credințele nu dispar pe parcursul vieții noastre, ele doar se schimbă sau se transformă pe măsură ce avansăm în procesul devenirii. Oamenii de succes au credințe, la fel și atleții; oamenii sănătoși au credințe, la fel și cei dependenți de droguri; avocații au credințe, la fel și cerșetorii.

Credințele au aceeași funcție peste tot și acea funcție este să se aplice intențiilor noastre și să le transforme în realitate, folosind instrumentele pe care le avem în dotare la acel nivel al conștienței noastre. Aceleași credințe aplicate la diferite nivele vor genera realități radical diferite. Credințele nu pot fi privite separat de creatorii lor. De exemplu, asumarea riscului ca și credință are o traducere diferită în lumea unui om de afaceri atunci când este comparată cu cea a unui atlet. În primul rând, ele se aplică la un set diferit de aptitudini și în segmente diferite ale realității.

Hai să aruncăm o privire la câteva din caracteristicile prezente într-un mediu de conștiență umană restrânsă, și asta nu pentru a diminua în vreun fel vreo persoană sau categorie. Ne uităm la acest lucru dincolo de conceptele de moralitate și mai degrabă într-un cadru al funcționalității. Apoi vom analiza exact aceleași lucruri în interiorul unui nivel ridicat al conștienței umane. După aceea, vom vedea ce anume ia pentru a trece de la prima formă la cea de a doua și vom crea deprinderi evolutive pe care ne putem baza pentru tot restul vieții noastre.

Reține: ceea ce se întâmplă în viața ta este cel mai

bine descris de rezultatele pe care le livrezi și, mai important, de impactul acelor rezultate asupra fericirii, liniștii sufletești și împlinirii tale.

Unele din lucrurile ce urmează ar putea apărea drept inspiraționale, altele ar putea confrunta ceva din interiorul tău. În orice caz, consideră că fiecare din cele două situații este o chemare la acțiune care ți se adresează direct.

Într-un mediu cu un nivel de conștientă scăzută, cauzalitatea este de cele mai multe ori inversată iar realitatea se întâmplă ca și cum ar fi impusă de către exterior asupra noastră. Atunci când spun exterior mă refer la lumea exterioară, la ceilalți oameni și la orice alt fel de evenimente sau situații. Experiența persoanei care trăiește în acest mediu este că nimic nu poate fi schimbat sau influențat deoarece este peste puterile ei.

Se poate vedea cu ușurință cum victimizarea este trăsătura principală a persoanei care trăiește în acest spațiu. Victimele nu au puterea de a transforma contextele vieții, în orice caz au suficientă putere pentru a avea dreptate în legătură cu lipsa lor de putere, și de aceea continuă să creeze și să recreeze scenariile și motive care să reconfirme și să stabilească acel context de care se agață.

Cel mai bun mod de a avea succes constant și de a avea dreptate în legătură cu a fi o victimă este de a genera deprinderi de vibrație joasă în care lipsa de acțiune sau, mai degrabă, acțiunea directă către diminuarea conștientei - să fie abundente. Aceste deprinderi includ amortizarea sau paralizia de orice fel (alcool, droguri, mâncare, depresie sau boli autoinduse, izolare, etc) sau seturi cuprinzătoare de credințe care susțin respectul scăzut pentru propria persoană, lipsa de responsabilitate, complexe de inferioritate, lipsuri și procrastinare.

Nevoia de a aparține este exacerbată la aceste niveluri,

deoarece compensarea, competiția, imitarea și criticismul sunt în universul lor înfloritor. Războiul, conflictul, dominarea și manipularea sunt trăsăturile principale ale comunicării în acest teritoriu. Moneda universală de schimb este numită compromis. Acesta este un principiu reciproc care sigilează relația dintre două persoane de la acest nivel, încă de la prima întâlnire când se face această înțelegere: “Eu voi pretinde că nu îți observ apucăturile, exact atât timp cât tu pretinzi că nu le vezi pe ale mele!” Dacă această regulă nu este onorată, începe războiul.

Oamenii de aici, chiar dacă au o idee precisă despre ceea ce fac, nu au instrumentele necesare pentru a își depăși propriile paradigme. Din acest motiv, ei par din exterior, în ciuda frustrării lor, că sunt îndrăgostiți de problemele lor. Cineva care campează în această zonă are aceleași probleme și dificultăți la nesfârșit, creând aparența unui puzzle mental imposibil de rezolvat. Cineva care descoperă și creează soluții prin care le dispar problemele nu ar mai putea fi o victimă, nu-i așa?

Oamenii care mărșăluiesc în acest spațiu sunt sincronizați perfect unii cu alții și împărtășesc, întocmai ca la orice alt nivel, experiențele la care sunt expuși: bârfă, dramă, raționalizare și consternare.

La interacțiunea cu cineva de la un nivel inferior de conștientă, ei iau atitudini de superioritate și dominație. Când interacționează cu cineva de la nivele superioare de conștientă, ei „o fac pe mortul în păpușoi” sau se deconectează de la realitate prin lipsa de comunicare sau izolare.

Toate aceste lucruri nu sunt doar o regizare genială a oamenilor de la acest nivel. Aceste comportamente sunt generate în mod onest și autentic, deoarece reprezintă cel mai bun set de instrumente care este disponibil pentru ei la

acest moment din viața lor.

Alegerea este prezentă pentru ei, ca și pentru oricine altcineva, în orice loc și în orice moment. Cu toate acestea, la nivelurile de conștiință scăzute, oamenii pretind că nu au de ales, pentru a compensa pentru lipsa de acceptare și de responsabilitate (și acest lucru se întâmplă în toate domeniile din viața cuiva – dietă, relații, odihnă, conduită de afaceri, socializare etc).

Reține, nimeni nu se trezește dimineața plănuid o zi mediocră, la fel de mult pe cât nimeni nu încearcă să facă viața dificilă. Asta este într-adevăr ceea ce este posibil la acest nivel și nu este nimic greșit, rău sau demn de învinovățire în acest segment al realității. Este un stadiu prin care oamenii trec, exact în felul în care râul are un izvor, un curs, o albie majoră și o gură de vărsare.

Câteva din felurile în care se pot recunoaște particularitățile credințelor care își au originea la acest nivel sunt:

1. Dacă o circumstanță, fel de a fi sau eveniment se repetă și nu este adresat cu succes, atunci el aparține de acest nivel. Exemplu: plângerile continue sunt dovada unei lipse de conștiință în adresarea sursei acelor plângeri.

2. Dacă o circumstanță, fel de a fi sau eveniment tinde să capteze și să rețină realitatea într-un anumit fel, aparține de acest nivel. Exemplu: Momentul când cineva își exercită așteptări și atașamente asupra unei persoane sau realități, pretinzând că ar trebui să fie într-un anume fel sau că ar trebui să acționeze într-un anume fel.

3. Dacă un eveniment este incomplet și este generată o acțiune din interiorul acelei incompletudini, ca și o consecință a ei – aparține de acest nivel. Exemplu: Dacă acțiunile mele sunt izvorâte din contextul în care sunt rănit de o insultă, poți observa cum războiul este pe cale să

înceapă? Acțiunile acestea sunt acțiunile unui om rănit.

4. Dacă vine dintr-o experiență trecută, aparține de acest nivel. Exemplu: Pământul nu călătorește prin Univers trecând vreodată, de două ori prin același loc, așa că de ce ar trebui o persoană să facă același lucru? Ceva care deja s-a întâmplat are putere asupra prezentului doar prin atașamentul nostru față de acel eveniment.

Conceptele descrise mai sus nu se aplică la nesfârșit la toate nivelurile de conștiință existente și la relațiile dintre ele. Există un anumit prag al conștiinței, după care setul de instrumente de mai sus se oprește din a exista și se realizează un salt calitativ către un inventar al unei conștiințe superioare. După acest prag, inspirația, creativitatea, abundența, înrolarea și mii de alte feluri de a fi, devin disponibile prin investirea muncii spirituale și fizice de rigoare.

După o cantitate considerabilă de efort și dedicație totală, pragul critic al conștiinței este atins și niveluri de conștiință superioară devin gata disponibile. Mișcarea este, chiar și aici, bidirecțională, indiferent de realizările obținute. Alegerile făcute în minte și în acțiune pot încă promova și/sau retrograda la niveluri superioare sau inferioare, deoarece Universul recompensează, fără posibilități de eroare, contribuția tuturor la scăderea entropiei generale.

Dincolo de acest prag, este posibil un nou tărâm al existenței. Deprinderile de frecvență înaltă sunt naturale la acest nivel, iar victimizarea este înlocuită cu responsabilitate, în timp ce nevoia de a aparține se transformă în leadership. Procrastinarea se transformă în spontaneitate, iar treimea deprinderilor de compensare, imitare și compromis se transformă în contribuție, creativitate și decisivitate.

Cel ce locuiește pe acest tărâm acceptă treptat că dacă

ceva apare în orizontul său vizual, atunci este propria sa creație. Lucrurile se ivesc în realitatea noastră, aici, ca și consecință a faptului că au fost concepute în universul nostru interior. Nimic nu este la întâmplare, ci mai degrabă o manifestare materială, în realitatea de zi cu zi, a credințelor cuiva. Dacă ceva a intrat în realitatea ta, îți aparține. La acest nivel, acceptarea a ceea ce este, își are izvorul în pacea interioară și completitudinea din jurul Legii Integrității și a aplicabilității ei universale. Circumstanțele, evenimentele, oamenii și felurile de a fi sunt generate, într-o vibrație complet sincronizată, în jurul spațiului pe care cineva îl generează prin conștiința sa.

Hai să aruncăm o privire asupra câtorva lucruri care sunt accesibile aici:

Creativitatea, conversațiile constructive și deprinderile pozitive sunt posibile aici atunci când persoana este ancorată adânc în prezent și generează intenții orientate spre viitor prin credințe sănătoase. Repetiția evenimentelor trecute este imposibilă aici, deoarece locuitorii acestui spațiu sunt total conștienți că trecutul este o conversație care persistă doar în zonele de joasă conștiință.

Trecutul este accesibil pe acest tărâm doar ca bază de date a unor experiențe și îndemânări, mai degrabă decât ca profeții menite să se autoîndeplinească. Ceea ce face această abordare posibilă este prezența responsabilității oamenilor asupra propriilor acțiuni și asupra propriilor realități. A fi izvorul propriei vieți este o sursă de putere și încredință extraordinară, în care este prezentă o abundență enormă a alegerilor.

La nivelurile de conștiință ridicată intensitatea performanței este cel mai bun indiciu al unui tandem al viitorului, sănătos și funcțional, creat între intenții și credințe. Acțiunea, proacțiunea și lipsa de acțiune sunt

consecințe clare ale unei înrolări și ale unui angajament totale către o viziune generate cu putere.

Oamenii de o conștientă ridicată au capacități de leadership extraordinare. Ei conduc prin exemplu și prin înrolarea fără efort a celorlalți în scopuri, proiecte și echipe de succes. Acest lucru este posibil aici, datorită faptului că autenticitatea în comportamente și limbaj este foarte atrăgătoare pentru oameni și generează conexiuni instantanee și comunicări puternice în cadrul unor intenții bine definite.

Completarea este fundația unor astfel de oameni, pentru că ei înțeleg că lungimea listei lor de așteptare (așa cum a fost descrisă în capitolele anterioare) are un impact decisiv asupra clarității, confidenței și a capacității de a crea. Lucrurile sunt întotdeauna duse la capăt aici, în contextul în care noutatea poate apărea doar într-un spațiu al nimicului. Construcția care se pune deasupra a ceva care este incomplet nu generează creație, ci mai degrabă schimbare și persistență.

Detășarea este prezentă în acest mediu al unei vibrații ridicate ca și rezultat al conștientei din jurul alegerilor. O alegere puternică poate transforma total viața cuiva, în interval de câteva secunde, făcând posibile orizonturi de viitor creat intențional, în feluri cu totul noi.

Credințele care trăiesc la acest nivel sunt:

1. Încurajarea creației și conversații constructive;
2. Acceptarea a ceea ce este;
3. Amânarea nedefinită și intenționată a procesului automat prin care creierul atașează povești peste ceea ce se întâmplă în realitate;
4. Asumarea responsabilității asupra a ceea ce apare în spațiul personal;
5. Folosirea intențiilor și a credințelor într-un mod cu totul intențional, pentru a crea împlinire, realizare și fericire.

Pe parcursul acestei cărți au fost prezentate feluri numeroase de a ne deplasa de la un nivel de conștiență coborât la un nivel de conștiență ridicat. Aceste metode sunt foarte practice și simple. Ele descriu realitatea așa cum o văd eu și pot fi ajustate pentru a funcționa pentru oricine, cu puțină deschidere și angajament.

Accesul la oricare din lumile descrise în „Trăiește o viață nelimitată” este garantat oricărei persoane care se consideră a fi o cerere clară și decisivă către un fel de viață puternic. Nimic din ce s-a prezentat aici nu este și nu poate fi impus spre a fi crezut sau aplicat. Acesta este exact motivul pentru care tu ești singura persoană responsabilă în legătură cu ce faci din această carte, exact în felul în care ești singura persoană responsabilă pentru orice faci în tot restul vieții tale.

Te încurajez să recunoști că în rare ocazii, oamenii se confruntă cu reacții noi față de mediul înconjurător. Majoritatea reacțiilor noastre își au originea în primii ani din viața noastră. Felul în care acționăm acum față de străini, față de informații noi sau față de locuri noi este un fel de a fi deprins de multă vreme, care se manifestă în toate domeniile din viața noastră.

Reține la sfârșitul acestui capitol, că experiența ta este sculptată în mod continuu de către credințele tale; de asemenea, te invit să observi cum credințele persistente generează experiențe persistente în viața noastră. De aici și până la a lua acțiune în jurul experiențelor pe care le respingem sau care nu ne plac, mai este doar un singur pas, și acel pas este de a adresa felul în care ne raportăm intenția la credințe.

În acea intersecție a darurilor divine pe care le deținem noi, ca ființe conștiente ce suntem, locuiește calitatea vieții noastre ca acțiune.

Durerea nu trebuie să persiste pentru ca noi să luăm acțiune.

Eșecul nu trebuie să devină o deprindere pentru ca noi să ne transformăm.

Resemnarea nu trebuie să se instaleze în inimile noastre pentru ca noi să vrem să gustăm libertatea și împlinirea.

Și mai presus de toate, procrastinarea nu trebuie să ne vămuiască pe lungimea întregii vieți pentru ca noi să realizăm următorul lucru: Ceea ce simțim, emoțiile pe care le experimentăm și conexiunile pe care le încurajăm reprezintă de fapt viața noastră.

Așa că mergi în viață, cere o întâlnire riscantă cu destinul tău, renunță la o deprindere de care te-ai plictisit, în timp ce crezi pentru tine o putere cu totul nouă în care **ORICE ESTE POSIBIL!**

Bucură-te de un nou „eu” cu fiecare pas pe care îl iei și fii în acțiunea care te reprezintă cel mai bine pentru că acela este singurul loc în care libertatea ta de expresie se află în dansul cel mai pur și mai fericit!

Capitolul 10

Puterea Intenționalității colective

În capitolele precedente am văzut cum funcționează optimizarea performanței, setarea scopurilor și a problemelor – la un nivel individual. Am distins împreună feluri de a crea, de a împuternici și de a urma scopul vieții noastre, prin filtrul a ceea ce este important pentru noi, personal.

Cum se întâmplă aceste lucruri atunci când trăim în familie, în comunități sau în societate? În ce fel putem avea un impact asupra obiectivelor unui număr mare de oameni, folosind cunoștințele pe care tocmai le-am împărtășit cu voi?

Pentru a clarifica acest lucru, vom arunca o privire la două contexte similare: corpul omenesc și sistemul solar.

În corpul nostru, se observa de la prima vedere că toate celulele funcționează într-un context dublu. Primul context este cel al unei funcționalități și prosperități individuale - în care celulele au grijă de ele însele, pentru a trăi, pentru a se menține și pentru a se reproduce. Acesta ar putea apărea ca fiind partea „egoistă» sau „independentă» din viața unei celule.

Cel de-al doilea context, prin polaritate, este unul al contribuției, în care celulele lucrează în comunități foarte extinse, pentru binele întregului corp. Ele au diferite funcții și roluri, și sunt organizate în jurul mai multor scopuri: respirație, procesare de date, circulație, mișcare, percepție și așa mai departe. În corp, există o sincronizare perfectă în felul în care celulele lucrează în echipă și este evident că ele, ca și comunitate, realizează lucruri care sunt cu mult peste capacitatea fiecărei unități individuale. Acest context secundar se realizează fără a compromite contextul primar,

cel al abundenței personale, așa numit „egoist».

Când o celulă sau un grup de celule se oprește din a funcționa în acest context dual, și rupe echilibrul dintre „egoism» și „contribuție», atunci este declanșat un proces natural în interiorul acelei comunități. Celulele care nu mai muncesc, din diferite motive, pentru binele comunității, fie degenerază și mor, fie sunt separate de acea comunitate și devin „proscrise» iar resursele lor de grup sunt întrerupte. În acel caz, încep să apară boli și apar efecte de genul cancer, chisturi, infecții și inflamații. Pe scurt, de îndată ce echilibrul este afectat, ambele contexte sunt împăcate și prin aceasta, atât corpul, ca întreg, cât și celulele, trec printr-o „criză» care va fi eventual rezolvată, într-un fel sau altul.

Efectuând aceeași observație la un scară mai mare, întâlnim același echilibru între contextele micro și macro - în realitatea al cărei subsistem suntem, ca de exemplu, planeta noastră, sistemul nostru solar sau galaxia Calea Lactee.

O intenție poate apărea doar în interiorul unui spațiu care cere și permite existența acelei intenții (o intenție superioară sau o anumită pregătire pentru a face o alegere, de exemplu). Aceasta înseamnă că nivelul de conștiență necesară pentru ca anumite acțiuni să fie luate, în subsistem, este de asemenea parte din conștiența colectivă superioară sau de pregătirea suprasistemului pentru acea acțiune.

La nivel planetar, contextul nostru, ca oameni, este cuprins, la acest nivel al conștienței, de condițiile de viață prezente pe Pământ. De exemplu, pentru ca noi, oamenii, să ne putem extinde contextul existenței noastre către alte planete și sisteme solare, avem nevoie de salturi calitative extraordinare în conștiență, corespunzătoare unei avansări enorme în cunoaștere, înțelepciune și tehnologie.

Oamenii nu pot afecta traiectoria planetei. Mai mult de 7 miliarde de suflete trebuie să călătorească oriunde ne

duce Pământul, fără a avea nimic de spus în felul în care acest lucru se întâmplă. Contextul vieții noastre este conținut în interiorul contextului planetar la acest moment.

Exact ca în exemplul celulelor, planeta noastră are un echilibru similar între „egoism» și „contribuție». Pământul ne poartă necondiționat în această călătorie prin Univers, însă, cu toate acestea, când sunt necesare acțiuni radicale pentru a restaura echilibrul său, planeta noastră le va lua cu foarte puțină sau cu zero procrastinare. Glaciațiunile, gravitația, tornadele, cutremurele și deșertificarea sunt toate acțiuni instantanee luate în interiorul acestui sistem sub incidența directă a Legii Integrității, pentru a menține sistemul într-o funcționare optimă.

Fiecare subsistem este inclus într-un sistem superior și funcționează sub incidența atât a regulilor contextului mai înalt cât și a celor din propriul context local. În orice caz, regulile sistemului superior sunt în marea lor majoritate opace, invizibile și imposibil de a transcende din interiorul subsistemului.

De exemplu, o bacterie din interiorul stomacului nostru nu poate avea și nu va avea niciodată, indiferent cât de inteligentă și adaptată devine - o privire de ansamblu asupra mâncării pe care o primește prin intermediul sistemului digestiv, cu toate că viața bacteriei depinde în totalitate de acest lucru. Ora, data, locația, mărimea recoltei, temperatura medie anuală sau utilajele folosite pentru a recolta acea mâncare sunt informații incluse în într-un context care nu va fi pătruns niciodată de bacteria aceea din interiorul propriului ei subsistem. Este necesar a accesa o perspectivă și o conștiință mult mai mare pentru ca aceste cunoștințe să fie disponibile.

În același fel, noi, oamenii, nu putem vedea dincolo de contextele planetare decât atunci când atingem nivelul de

conștiență al sistemului care ne conține.

Intenția acestui capitol final nu este, în nici un caz, de a enunța ceea ce nu putem obține, ci mai degrabă de a descoperi cum putem genera un nivel de intenționalitate care să invite la dans contexte și circumstanțe superioare care să se manifeste în interiorul jocului creat de o ființă umană.

Ți-ai trăi viața diferit dacă ai ști că felurile specifice în care ești, sunt în cauzalitate directă cu rezultatele tale? Ai crea dependențe diferite pentru tine dacă ai ști că asta e necesar pentru noul tu, pentru a obține ceea ce îți este drag inimii?

Așa cum probabil ai înțeles până acum, Legea Integrității este bidirecțională. Noi suntem suma acțiunilor noastre la fel de mult pe cât fiecare acțiune pe care o luăm este parte din noi. Alergătorul este construit din alergările sale, la fel de mult pe cât el este creatorul fiecăreia dintre sesiunile de alergare. El este recreat în mod constant de către propria sa creație. Pădurea devine pădure numai prin adunarea tuturor copacilor care fac parte din ea, la fel cum fiecare copac reprezintă pădurea însăși, într-un context mai înalt.

Ce ai face dacă ți-aș spune că există un fel de a crea în interiorul subsistemelor, în așa fel încât rezultatul nu numai că funcționează pentru sistemul superior, dar și că sistemul superior va investi natural în acea creație venită din interiorul lui? Există un mod de a crea individual, în așa fel încât întreaga comunitate are experiența prosperității. Există un mod de a intenționa local și a beneficia global, un fel și un algoritm de a crea de așa natură încât acea creație este scalabilă indefinit și infinit.

Contextul unui mediu colectiv funcționabil este posibil de obținut din toate punctele de vedere atunci când sunt prezente câteva principii simple ale creației și intenției.

Vom numi acest algoritm F.A.C.E. și, în ultimele pagini ale acestei cărți, ne vom uita la cum poate acest lucru să schimbe fața Pământului pe care trăim.

Îți amintești, intenția acestui capitol este de a genera un nivel de funcționalitate care să fie scalabil în toate direcțiile, în interiorul oricărei culturi, locații, credințe sau domeniu.

F.A.C.E. are 4 componente și ele funcționează în unitate totală – existența oricăreia din ele creează premisele, spațiul și invitația la existență pentru toate celelalte. În exact același fel, diminuarea oricăreia din cele patru componente, datorită Legii Integrității, generează o diluare a întregii suite și face ca întreaga intenție să nu funcționeze în realitate. Fiecare componentă este absolut vitală, în orice caz ele au reciprocitate în a se diminua sau genera una pe alta.

Prima componentă a algoritmului F.A.C.E. este Libertatea de alegere. Orice crezi vreodată, în limbaj, în concept sau în realitatea materială, este amplificat până la ordinul a mii de ori atunci când libertatea de alegere a celorlalți este respectată și încurajată. Aceasta componentă devine disponibilă numai atunci când libertatea ta de alegere este neviciată. Fiecare incompletitudine din trecut, fiecare loc în care intenția ta a fost distorsionată, întreruptă sau eliminată, devine o fisură în spațiul liberei noastre alegeri. În jurul acelei fisuri, capacitatea noastră de a alege este influențată de un set de cercuri vicioase care gravitează peste acea rană.

Capacitatea noastră de a rezolva și de a avea pace interioară în legătură cu toate evenimentele din viața noastră este cheie în a fi capabili să interacționăm cu circumstanțele care apar, într-un mod puternic și responsabil. În momentul în care noi alegem să acceptăm realitatea în felul în care este, libertatea de alegere se ivește ca fiind disponibilă pe scară

largă și înlocuiește tendința deterministă a circumstanțelor noastre.

Provoacă-te pe tine însuși în a dezvolta o deprindere de a îți exercita libertatea de alegere și vei observa cum angajamentul tău îți va indica cu precizie evenimentele care necesită atenție și completare. Observă ce anume te oprește din a alege succesul. Observă poveștile care îți întunecă cel mai scurt drum între tine și ceea ce te face să cânți de bucurie în viața ta.

O dată ce este îndeplinită această distincție, conștiința noastră va determina de la sine dispariția acelor imagini ale intențiilor noastre care au fost distorsionate.

Atunci când intențiile din jurul libertății noastre de alegere au fost regenerate, capacitatea de a fi cu oamenii este amplificată până la nivelul la care se întâmplă ceva de o unicitate absolută. Fiecare conversație pe care o inițiem în spațiul libertății de alegere devine nu numai extrem de atrăgătoare pentru ceilalți, ci se prezintă pe ea însăși ca o oportunitate de a acționa și de a descoperi, către toți cei prezenți. Acest lucru generează un context inspirațional extraordinar pentru creație, leadership și liniște sufletească.

Cele 3 valori menționate mai sus, produc o sursă infinită de carismă și conectivitate, așternând fundația unui mod de a te relaționa cu ceilalți în maniera cea mai motivațională și mai egală posibilă. Acesta este genul de mediu în care războaiele, discriminarea și ura nu pot funcționa. Aceasta este însăși sursa unui viitor marcat de pace, care se întâmplă chiar în prezentul în care aplici această distincție. În interiorul intențiilor colective, aceasta este mina de aur pe care am râvnit să o descoperim de milenii.

Adu-ți aminte să crezi fiecare intenție a ta stând în spațiul libertății de alegere!

Având libertatea de alegere acasă la tine, ca și context al

existenței umane colective, următoarea componentă a algoritmului F.A.C.E. este invitată în existența, în forma sa cea mai valoroasă: Abundența.

Cum ar fi ziua de mâine pentru tine, dacă toate resursele de care ai nevoie, devin nu numai suficiente, dar cu adevărat nelimitate și abundente? Ce ai face în această situație? Cum ți-ai petrece timpul? Cu cine ți-ai petrece viața? Care ar fi activitățile, pasiunile și visele cărora ți-ai dedica fiecare moment din viața ta?

Și mai presus de toate, cum vor fi diferite interacțiunile tale cu acele comunități din care tu faci parte, în interiorul spațiului în care nu este necesar să iei nimic de la nimeni, pentru simplu motiv că totul este din belșug.

Este imposibil de imaginat existența competiției și a polarității într-un spațiu în care totul este suficient, întotdeauna.

Cererea mea este ca tu să pui abundența la însași temelia intențiilor tale. Aceasta nu este o metaforă, ci o acțiune foarte valoroasă de a crea posibilități care duc foarte, foarte departe de contextul în care se desfășoară viața în acest moment pe planeta noastră.

Exact ca și în cazul libertății de alegere, vei întâlni pe drumul tău povești care pretind că sunt adevărate sau își cer cu patos validarea. Aceste povești te pot ancora într-un loc al lipsurilor și al sărăciei mintale și materiale. Consideră-le ca fiind simple raționamente dintr-un trecut care nu trebuie să se perpetueze drept adevărat în viitorul spre care ți-tești.

Această carte prezintă numeroase feluri de a completa și de a crea în jurul oricăror limitări pe care cineva le poate experimenta în identitatea sa. Când îți asumi un risc în plus de a adresa acele conversații din zona „nu sunt suficient» și când le transformi în „tărâmul abundenței», atunci VIATA TA devine MULȚUMITOARE în multe feluri. Principalele

plângeri în zilele noastre sunt în jurul banilor și a timpului. Poți să vezi cum orice este construit peste o lipsă, conține lipsa însăși, ascunsă în interiorul acelei schimbări? Oamenii care își vizualizează viitorul dintr-un spațiu în care „întotdeauna am timp pentru pasiunile mele» sau „banii apar întotdeauna în locuri care au un belșug de posibilități» - aceia merg întotdeauna mai departe decât alții și își ating visele.

Ia un moment și uită-te la viața ta, la felurile în care îți abordezi obiectivele. Mănânci „fast food» pentru că nu ai timp să gătești? Ai pornit o afacere pentru a compensa lipsa banilor din familia ta? Ești singur doar pentru a preveni riscul ieșirii din zona ta de confort? Eviți să fii cu oamenii numai pentru a nu fi judecat sau pentru că nu ești acceptat suficient de către ceilalți? De fapt, tu poți în continuare să inventezi propriile tale întrebări, în toate domeniile din viața ta în care împlinirea nu este prezentă. Dacă descoperi că acțiunile tale sunt generate și construite pe absența sau lipsa unei anumite resurse, atunci... este timpul să iei acțiune în acel domeniu.

Având în vedere că tu știi deja cum să faci acest lucru pentru tine, imaginează-te interacționând într-o comunitate unde toți membrii sunt abundenți. Nu e nimic care poate fi dat sau luat acolo și totuși există o anumită experiență a lipsei.

Abundența este o cauză directă a împărtășirii, mutualității și încrederii, fie că se întâmplă în interiorul unei conversații, fie în acțiuni sau în posesiuni.

Aceste 3 valori de bază generează instantaneu dragoste și deschidere necondiționată. Și asta este exact lucrul pe care se bazează viitorul nostru ca specie, să obținem nivelul de unitate și prosperitate care să determine abundența libertății de alegere.

Adu-ți aminte zilnic să practici crearea de noi intenții și acțiuni în spațiul abundenței, deoarece îți vor ridica jocul la un nivel fără de maxim. Altfel, totul va deveni doar o luptă împotriva persoanei minime care eviți să fii.

Libertatea de alegere și abundența nu numai că vor reciproca în interiorul existenței proprii, creând contexte virtual nelimitate una pentru alta; dar ele, împreună, vor chema în existență, prin Legea Integrității – a treia componentă a F.A.C.E. – Contribuția!

De la început, fără nici o conversație în plus, poți să vezi deja cum această contribuție nu este posibilă într-un loc al lipsurilor și al limitărilor de exprimare și alegere? Contribuția fără libertate de alegere devine depozitare, la fel de mult pe cât contribuția fără abundență este nefuncționabilă și nesustenabilă.

Valoarea contribuției este învățată în inima cuiva care poate dăruia liber și fără așteptări. În interiorul oricărei comunități acesta este însuși nucleul creșterii și dezvoltării.

Acțiunea de a contribui denotă o prezență adâncă a gândirii orientate spre viitor și spre intenționalitate. Acesta este darul de a putea plăti în avans atunci când nu există o așteptare pentru o plată în avans. Atunci când ai putere de a te detașa din rezultatele acțiunilor tale de a dăruia, în spațiul unei recunoștințe modeste sau chiar inexistente - aceasta este starea de minunare care e posibilă pentru rasa umană.

La intersecția acestor trei componente ale F.A.C.E. - libertate de alegere, abundență și contribuție - începe să se contureze un spirit stabil al comunității, condus de auto motivarea fiecărui individ de a acționa într-o intenție evoluată. Și acest lucru, dragi prieteni, este spațiul în care orice proiect, provocare sau viziune poate fi împlinit de un grup de dimensiuni scalabile în orice direcție.

Prezența contribuției generează 3 valori centrale

proprii: recunoștința, gratitudinea și unitatea.

O societate fundamentată pe aceste valori împlinește scopuri de o magnitudine fără precedent și nivelul de conștientă atât al părților sale individuale, cât și al întregului generează împreună minuni. Ele încep să invite implicarea entităților din sistemele superioare, care se înrolează de bună voie și se antrenează nestingherite în dezvoltarea subsistemului în care au fost invocate cele 3 valori menționate până acum.

Reține, creează-ți întotdeauna contextele pe fondul contribuției. În momentul în care creezi o afacere, de exemplu, faptul că pornești de la intenția de a avea o contribuție clară în comunitate - înzecește șansele de succes. De asemenea, contribuțiile făcute într-un mediu care are provocări și dificultăți, crește dramatic rata principalilor indicatori sociali ai bunăstării (competență, autonomie, grad de implicare, sens și scop).

Cea de-a patra componentă a F.A.C.E. este Emoția. Acesta este locul în care ființa umană, experimentează în ambele sale variante (individual și colectiv) - energia unității ca formă de conștientă globală. La acest nivel, limitele impuse de sistemul superior dispar și comunitatea care trăiește în interiorul celor patru componente obține intenția principală pentru care a fost creată.

Cunoașterea obținută de întreaga comunitate este accesibilă fiecărei persoane care face parte din ea, fără discriminare sau limitare.

Toate cele patru componente oferă colectivului informații complete la toate nivelurile: intelectual, material și spiritual. Membrii acestei comunități experimentează un nivel înalt de implicare și libertate și cele trei valori generate aici sunt: împlinire, viață cu sens și apartenență (sentimentul de a te simți ca acasă).

Forțele gravitaționale create atunci când toate cele patru componente F.A.C.E. sunt prezente, determină o curbă a creșterii foarte abruptă și salturi exponențiale în conștiință peste tot în intenționalitatea aceluia colectiv, fie că e vorba de un grup mastermind sau de întreaga specie.

Asumarea în mod deliberat a implementării libertății de alegere, a abundenței, a contribuției și a emoției în tot ceea ce crezi, generează în interiorul Legii Integrității, posibilități noi, circumstanțe și salturi în conștiință absolut extraordinare. Datorită faptului că sunt scalabile în orice direcție, aceste contexte, indiferent de nișa în care se aplică, ajung să fie incredibil de eficiente și cu rezultate nemaipomenite.

Indiferent dacă aceste principii stau la baza unei afaceri, a unei ideologii, familii sau sistem educațional, ale unei linii de producție sau ale unei științe - sunt obținute salturi calitative care depășesc orice estimări.

Reține, întregul este la fel de performant ca și cea mai puțin semnificativă componentă a sa și acesta este exact motivul pentru care numai conștiința poate aduce lumină în toate segmentele, fără nici o discriminare.

Acum, la sfârșitul acestei cărți, mergi în lume și creează un context și o intenție pentru tine, pentru familia ta, grupul tău și pentru comunitatea ta.

Joacă în stil mare, fii curajos, țintește către Soare și dacă ratezi, vei atinge cel puțin Luna.

Ține în minte componentele și valorile centrale ale algoritmului F.A.C.E. nu pentru a fi informat, ci pentru a trăi cu grație.

Libertate de alegere:

- ◆ *Creație*
- ◆ *Leadership*

♦ *Liniște sufletească*

Abundență:

♦ *Împărtășire*

♦ *Mutualitate*

♦ *Confidență*

Contribuție:

♦ *Recunoștință*

♦ *Gratitudine*

♦ *Unitate*

Emoție:

♦ *Împlinire*

♦ *Viața cu sens*

♦ *Sentimentul de apartenență*

Acum e timpul tău să crești și să îți pui amprenta asupra orizonturilor infinite ale conștiinței. Aplică metodele din această carte ori de câte ori e necesar pentru a avea succes în privința obiectivelor tale. Și, mai presus de toate, începe să te știi pe tine însuși ca Om, drept cel de neoprit, cel nelimitat și cel unic în unitatea totală.

Fii cine vrei să fii și alege cu putere pentru tine însuși, Om Ales!

Pentru că la sfârșitul acestei cărți și după aplicarea acestor principii, asta ești, un om care atinge viața pe această planetă ca o rază de conștiință curată și creativă.

Cu multă, multă dragoste! Marius

P.S. La finalul acestei aventuri, te rog să lași un review pe site-ul de la care ai obținut aceasta carte și reține: felul în care faci totul vine din felul în care faci orice. Generozitatea ta este o contribuție pentru alți oameni care încă mai stau pe gânduri în a face o diferență pentru ei înșiși.

Îți mulțume

Cine este CREATERRA?

Createrra inspiră oamenii să devină lideri care creează relații și comportamente armonioase, bazate pe responsabilitate, autenticitate și integritate, trăindu-și viața cu pasiune și obținând ceea ce este important pentru ei. În prezent, echipa Createrra servește românii aflați pe ambele părți ale Prutului, atât în România, cât și în Republica Moldova și este formată din:

ANDREEA TONICIUC | Ministerul Dăruirii

Sunt autoarea cărții Posesorii Busolei și președintele Asociației Suflete Libere. Am petrecut ultimii 5 ani din viață contribuind în viețile oamenilor atât prin proiectele sociale pe care le-am inițiat, cât și prin programele pe care le creez alături de echipa Createrra. După o curățare detaliată a propriei mele vieți, doresc să ofer oamenilor unelte care aduc împlinire și armonie și care scot tot ce e mai bun din spiritul uman. Cred că toți oamenii pot fi cine sunt ei cu adevărat și pot ajunge la o viață împlinitoare și armonioasă. Acest fel de viață poate fi o realitate pentru toți cei care sunt dispuși să se uite cu curaj la viața lor și să admită adevărul care există.

Misiune: „Generând libertate în fiecare moment, obțin armonia care-mi dă puterea de a inspira oamenii.”

MARIUS SPIRIDON | Ministerul Abundenței

Caut, descopăr, creez și aplic noi feluri de a fi și prin

asta îmi asum și împărtășesc această libertate cu oamenii din jurul meu. În Createrra, facilitez oamenilor accesul la propria devenire. Acest lucru este posibil de fiecare dată când înțelegem saltul de la „a fi în viață” și „a trăi”. Scopul meu în această organizație este ca Tu, cel care citești aceste rânduri, să accepți, prin evenimentele noastre, puterea de a fi izvorul lumii în care trăiești. De aceea, sprijin oameni, familii, organizații, companii și comunități să creeze ceea ce le îndeplinește visele, planurile, obiectivele și idealurile. Pentru a fi în postura de a oferi, creez în fiecare moment posibilități de a trăi responsabil, autentic și integru.

Misiune: *„Prin curățenia mea fizică și spirituală obțin liniștea sufletească care îmi dă puterea să transform oamenii.”*

ANDREEA ORÎNDARU | Ministerul Inspirației

Eu sunt Andreea (uneori mai semnez și sub numele de Omul Pentru Oameni) și de formare sunt om de marketing și de suflet sunt om de creștere umană, dedicată pasiunii și dăruirii în orice formă, moment, context. Printre contextele cele mai diverse în care ne putem întâlni se numără: pe holurile ASE (unde predau), în cursuri transformaționale și de creștere (în programele companiei Createrra, la fondarea căreia am contribuit), în momentele în care cauți consultanță în marketing și servicii de design grafic (te pot sprijini cu astfel de lucruri prin propria mea companie), pe ringul de dans sau la cursurile de dans (iubesc să dansez și predau UrbanKiz). În fiecare din aceste locuri, promit să-ți fiu sprijin, să-ți fiu alături cu iubire, empatie, atenție, dedicare, bucurie și, cel mai important, pasiune din toată inima! Îmi iau angajamentul că îți voi aduce multă inspirație zi de zi, beculețe aprinse, bunătate pe pâine și iubirea de

oameni și de România.

Misiune: „*Libertatea mea naște creativitatea de a dărui iubirea prin care aduc împlinire în lume.*”

CRISTINA GLIGA | Ministerul Expansiunii

Pasiunea este oxigenul meu ce îmi oferă posibilitatea să creez și să inspir zi de zi. Impecabilitatea este acel ulei care îmi lubrifică fiecare detaliu dintr-o acțiune ca toate să funcționeze în unison. Echilibrul este apa care mă face să o caut mereu și să mă simt împlinită atunci când o obțin. Pasiunea, impecabilitatea și echilibrul sunt valori cu care mă trezesc și inspir fiecare om ce îmi pășește pragul sufletului.

Misiune: „*Prin responsabilitate obțin încrederea și libertatea de a inspira oamenii să își găsească echilibrul!*”

SIMONA POPA | Ministerul Creației

Sunt o persoană cu o mare pasiune pentru oameni, pe care îi consider extraordinari și creatorii propriilor vieți. În timp, ghidată de această pasiune, m-am axat pe două direcții: pe dezvoltarea mea personală și pe crearea de programe educaționale de impact, în principal în străinătate. După mulți ani de căutări în exterior, am ales să mă întorc acasă, atât la propriu, cât și la figurat, și să fac o diferență în viața oamenilor.

Misiune: „*Iubindu-mă, obțin liniștea interioară care-mi dă puterea să aduc libertate în lume.*”

VLAD GRIGORE | Ministerul Armoniei

Un om al oamenilor. Un profet al armoniei și al egalității ce face din implicarea fără de cusur, o misiune ce este onorată în fiecare zi și cu fiecare acțiune. „No days off” este motto-ul ce mă recalibrează în momentele în care tind să îmi iau o pauză de la misiunea mea de a fi printre semeni sprijinindu-i în călătoria lor spre eternitate. Dintotdeauna am crezut cu tărie că viața este despre a contribui, iar alături de echipa Createrra am descoperit că, generarea, dăruirea, contribuția sunt la ele acasă. AICI imposibilitatea moare de foame în fiecare zi.

Misiune: *„În misiunea sufletului de a fi printre semeni călăuzindu-i spre eternitate!”*

EMIL SÎRBU | Ministerul Expansiunii

Cum spune Mark Twain, în viață sunt două zile importante, prima este cea în care te naști și a doua este cea în care înțelegi pentru ce te-ai născut. În Createrra, am descoperit a doua zi importantă din viața mea, doar că am mai îmbogățit-o cu o doză de valori puternice care le onorez zilnic și inspir și pe alții să le întruchipeze în propriile lor vieți. Tot ce fac în fiecare moment din viața mea este să trăiesc intenționat și acolo viața capătă sens.

Misiune: *„Prin autenticitate, obțin puterea și libertatea de a aduce claritate și armonie în lume.”*

CRISTIANA ȘERBĂNEL | Ministerul Evoluției

Sunt o ființă simplă și în fiecare moment mă las ghidată de iubirea profundă pe care o simt pentru oameni. După ce am călătorit timp de aproape trei ani în propria viață și am avut parte de conștientizări și salturi puternice,

mi-am dat voie să renunț la propriile măști și la atașamentele din trecut, dându-mi voie să reasc și să ofer în întreaga lume darurile mele cu care am pășit pe acest pământ: iubire, acceptare, generare și noi posibilități. Înainte de a mă dedica în totalitate oamenilor, am adus valoare în mediul de afaceri din România, ca și consultant. În prezent, îmi direcționez întreaga pasiune în sesiunile de coaching, în cartea mea și în fiecare moment de interacțiune cu oameni frumoși pe care îi primesc cu grație și curiozitate în spațiul meu.

Misiune: „Prin autenticitate, iubire și prezență, obțin împlinire și generez evoluție și unitate la nivel de umanitate.”

CE DESCOPERI ÎN CADRUL PROGRAMELOR CREATERRA?

- TRIOLOGIA PUTERII PERSONALE: TRĂIEȘTE VIATA ÎN TERMENII TĂI

1. PUTEREA TRECUTULUI

Aduce **recalibrare și regenerare** în viața fiecărui om. Puterea Trecutului te susține, oricine ai fi, să devii intențional, disciplinat, cu liniște interioară și cu o capacitatea extraordinară de regenerare a resurselor tale sufletești. Intensitatea emoțiilor, puterea ta de a fi cu oamenii, capacitatea de **genera acțiuni decisive și intenționale către visele care contează pentru tine**, sunt în acest curs promisiunea noastră către tine. La final de curs vei putea să te întorci în lume drept **o ființă care a făcut pace cu trecutul, transformând lupta în înțelepciune și timpul în inspirație.**

2. PUTEREA PREZENTULUI

Imaginează-ți pentru câteva momente că **te bucuri de o viață în care știi și accepți fiecare moment în forma în care vine și cu emoțiile pe care le poartă**. Mai mult de atât, întreabă-te pentru o secundă: Cum ar fi dacă fiecare acțiune pe care o creez onorează misiunea vieții mele, acel scop măreț pentru care m-am născut și în prezența căruia totul capătă sens și scop? În Puterea Prezentului îți oferi oportunitatea de a **descoperi în mod conștient și asumat misiunea pe care ai avut-o dintotdeauna**. Puterea prezentului este evenimentul în cadrul căruia înveți să explorezi ceea ce este posibil într-o viață trăită din **prezență, acceptare și creativitate: Devii Creatorul Vieții Tale!**

3. PUTEREA VIITORULUI

Este o colecție a celor mai relevante **legi ale spațiului** în care trăim. Aceste legi sunt înțelese, testate și exersate conștient pe parcursul celor trei zile din imersiune, în așa fel încât să **poți citi cu ușurință spațiul unei persoane și intențiile pe care le are**. Descoperi simplitatea și aplicabilitatea **matricei umane**, generezi **acte de creație zi de zi**, obții acces total la a fi cauza pentru care lucrurile se întâmplă în lume, **generezi posibilități** în interiorul posibilităților. Te invit în acest program de valoare umană pentru a dezlănțui latura unică a existenței tale către un gen de viață care va schimba felul în care vezi lumea pentru totdeauna. **Fii TU posibilitatea în care oamenii își găsesc sensul în lume!**

- TRANSFORMARE LA MUNTE

Evenimentul cuprinde un set de experiențe și activități transformaționale unde vei descoperi cum să **completezi spațiul personal**, cum să **creezi în permanență**, cum să **aduci acceptarea trecutului și a prezentului**, toate în puterea extraordinară a grupului. Intenția declarată a acestui eveniment este de a te sprijini în a **renaște propria lume interioară** și de a-ți fi alături în descoperirea a ceea ce este posibil pentru tine, în toate aspectele pe care dorești să le abordezi. Transformare la munte se desfășoară într-un peisaj montan, în sânul naturii, alături de oameni care și-au dat împreună cuvântul pentru aceeași destinație: **ridicarea frecvenței personale** cu sprijinul grupului și conștientizarea faptului că noi suntem creatorii propriei noastre lumi interioare și exterioare. În cadrul evenimentului, îți descoperi **propria aură prin aparatul de scanare GDV - Kirlian**.

- TRANSFORMARE LA MARE

Transformare la mare este un eveniment al posibilităților infinite. 8 zile de **aventură, transformare personală, socializare, dansuri, foc de tabără, concurs de castele de nisip, concurs cu zmee, jocuri de leadership, activități pentru copii și multă distracție**. Toate acestea se vor întâmpla într-un spațiu al **iubirii, libertății și unității**. Traineri de excepție vin să ne sprijine cu salturile de care avem nevoie în toate aspectele vieții noastre. Vom experimenta și deprinde noi metode de **conectare cu propria ființă**. Intenția cu care am creat evenimentul „Transformare la Mare” este aceea de a aduce împreună oameni cu aspirații comune spre a experimenta stări profunde de libertate, unitate și iubire.

- WISDOM RETREAT

Traineri și șamani din diferite colțuri ale Europei se adună la o cabană în vârf de munte, într-o pădure din județul Bacău, să împărtășească informații, experiențe prețioase și să te sprijine să accesezi înțelepciunea și puterea care îți va schimba viața. Cu îndrumarea trainerilor, aici obții **claritate, înțelepciune, descoperi misiunea și te regăsești pe tine**. Toți acești traineri sunt completați de abordarea spirituală a șamanilor, printre care se află și **Andreas**, unul dintre șamanii care folosesc ritualurile indiene din America Centrală și de Sud. În aceste călătorii, Andreas te va ghida prin sunete, esențe, miresme, dans și alte elemente care îți ascut simțurile. Promisiunea noastră este aceea că la finalul evenimentului Wisdom vei avea **puterea de a te conecta profund cu tine și cu ceilalți, de a face alegeri înțelepte și de a genera noi contexte și posibilități spre a experimenta libertatea în orice domeniu al vieții tale**.

- PROGRAME PENTRU COPII ȘI TINERI

1. Trăiește Viața în Termenii Tăi - Copii

Trăiește Viața În Termenii Tăi pentru Copii este un eveniment puternic transformațional pentru copii cu vârsta între 7 și 13 ani și adolescenții cu vârsta între 14-18 ani, creat ca o imersiune de două zile în care copii **se conectează cu ființa lor și se eliberează de credințele limitative create**, înlocuind astfel conversațiile interioare de neputință cu conversații interioare de putere. Acest

program îmbină armonios **jocuri și instrumente simple** care fac o diferență reală în viața fiecărui copil. Copii se conectează cu sinele propriu și integrează în propria experiență noțiuni precum: **responsabilitatea, autenticitatea și integritatea**. De asemenea, copii descoperă noțiunea de spațiu, legea integrității și învață să creeze contexte puternice care să onoreze în fiecare moment propriul adevăr. Cu alte cuvinte, în această imersiune de două zile, **fiecare copil devine invincibil și de neclintit în propriul adevăr**.

2. Generația Alpha

Generația Alpha este un program special dedicat copiilor între 7-13 ani creat cu scopul de a le oferi generațiilor tinere **instrumente simple** prin care să se conecteze la **potențialul lor absolut**. În cadrul întâlnirilor, copii descoperă propriile credințe limitative și creează alături de trainerii special pregătiți soluții pentru a pune în loc **conversații de putere**. Acesta este un program în cadrul căruia copii își dezvoltă în fiecare moment **inteligenta emoțională** prin interacțiuni în cadrul grupului, dar și prin acțiuni sau comunicări ulterioare către membrii familiei, profesori sau alte persoane pe care ei însuși le descoperă în cadrul exercițiilor. Este programul în care fiecare suflet se descoperă pe el însuși, își descoperă **lumina și darurile din interior**. Generația Alpha este un program care promite **încredere în sine, libertate în exprimare, compasiune, înțelegere, libertatea în a alege, capacitatea de a fi prezent asupra poveștii create în urma unui eveniment, dezvoltarea creativității și a sentimentului de empatie**. Intenția din spatele programului este de a aduce **o contribuție reală în**

evoluția generației tineri prin a-i sprijini în a trece spre viața de adolescenți, și mai apoi adulți, cu putere, claritate, încredere, viziune și sens al vieții.

3. Generația Z

Generația Z este un program special dedicat tinerilor cu vârsta între 18-28 de ani cu scopul de a-i ghida în a-și descoperi **pasiunea, puterea interioară și puterea de acțiune** în fiecare moment. Acest curs cuprinde 8 întâlniri de descoperire, conștientizări și creație. Este o imersiune în care **te descoperi pe tine**, dezbrăcat de credințe împrumutate de la părinți, bunici sau prieteni. Obții **încrederea în tine** la un nivel de vibrație înaltă. Descoperi cum este să fii cu tine și să te accepți așa cum ești și așa cum nu ești. Îți descoperi pasiunile și îți dai voie **să crezi un viitor nou** pentru tine, fiind prezent la darurile tale și la cine ești tu, suflet frumos. Este o imersiune despre tine, care te sprijină în a descoperi **potențialul tău absolut**. Noi, creatorii programului, **vedem în tine o posibilitate pentru întreaga lume**. Știm că nu ești aici întâmplător și intenția noastră este să te sprijinim astfel încât să-ți trăiești viața în termenii tăi, într-un sens al total împlinirii!

Descoperă fiecare din aceste **programe și noutățile, inspirația și posibilitățile tale transformationale** la www.createrra.ro ([inclusiv calendarul](http://www.createrra.ro) următoarelor programe de grup la www.createrra.ro/calendar),
pe pagina de Facebook:
<https://www.facebook.com/ABrandNewEra.Createrra/>,

la adresa de e-mail salut@createrra.ro și
numărul de telefon **(0737) 333 661**.

Cuprins

Nota autorului / 1

Capitolul 1 – O lume a rezultatelor de negândit / 2

Capitolul 2 – Strigătul unei posibilități nenăscute / 18

Capitolul 3 – Zilele unui viitor trecut / 30

Capitolul 4 – Pășind cu grijă prin dragoste / 41

Capitolul 5 – Puterea Contextului / 61

Capitolul 6 – Bucuria completării / 72

Capitolul 7 – Viața, creată din nimic / 99

Capitolul 8 – Creație sau schimbare / 111

Capitolul 9 – Puterea Credințelor / 123

Capitolul 10 – Puterea Intenționității colective / 134

Cine este Createrra? / 146