



INTRODUCȚIV

MINCIUNI TOXICE PE CARE ȘI LE SPUN FEMEILE

Alungă-ți criticul interior și
trezește superstarul din tine

AMY AHLERS



INTRODUCȚIV

MINCIUNI TOXICE PE CARE ȘI LE SPUN FEMEILE

Alungă-ți criticul interior și
trezește superstarul din tine

AMY AHLERS



INTRODUCȚIV

MINCIUNI TOXICE PE CARE ȘI LE SPUN FEMEILE

Alungă-ți criticul interior și
trezește superstarul din tine

AMY AHLERS

INTROSPECTIV

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

AMY AHLERS

MINCIUNI
TOXICE
PE CARE
ȘI LE SPUN
FEMEILE

Alungă-ți criticul interior și
trezește superstarul din tine

Traducere din limba engleză de
AURELIA ULICI

LITERA

București

Big Fat Lies Women Tell Themselves
Ditch Your Inner Critic and Wake Up Your Inner Superstar

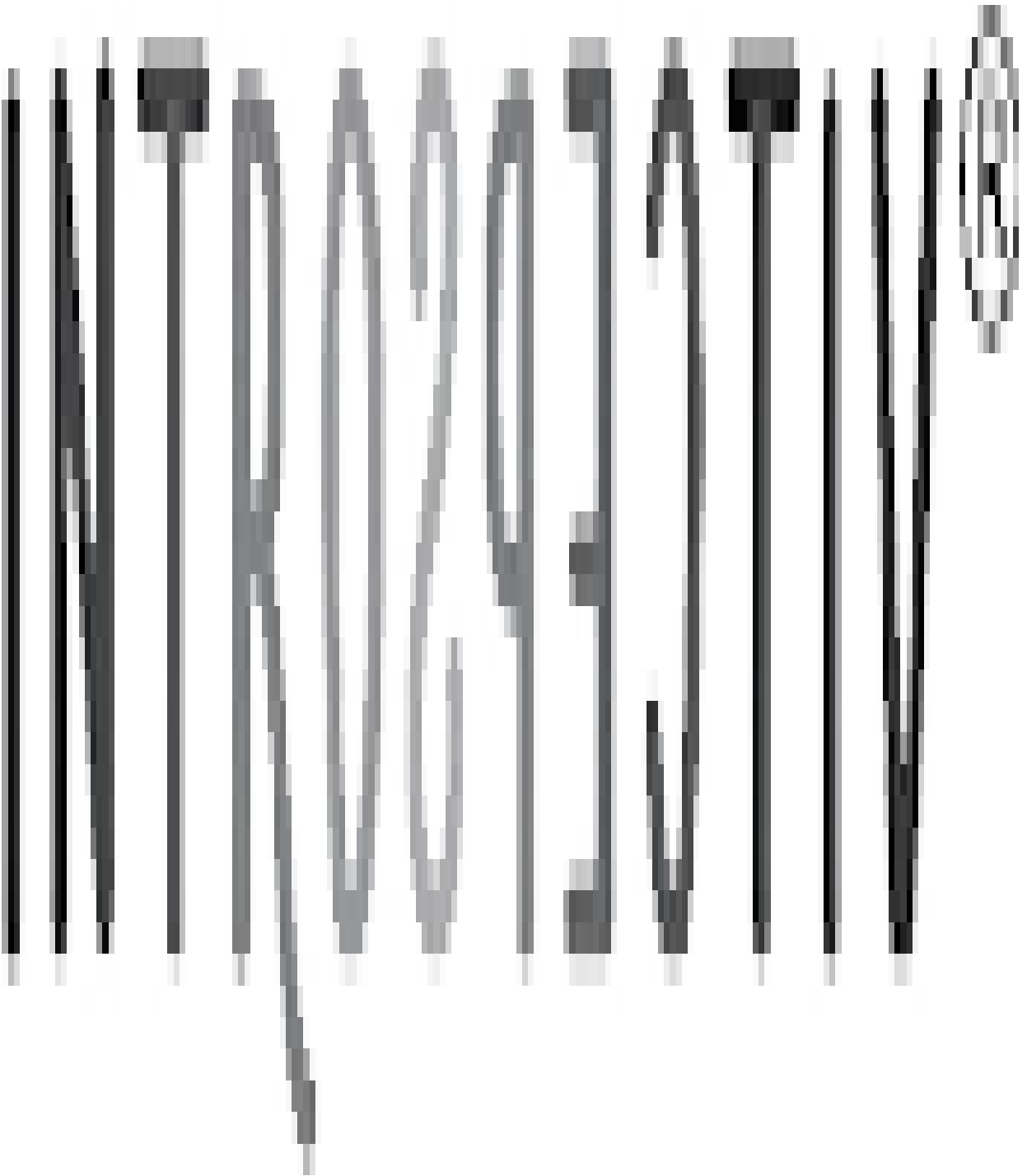
Amy Ahlers

cuvânt-înainte de SARK

Copyright © 2011 Amy Ahlers

Toate drepturile rezervate

Ediție publicată pentru prima oară în
Statele Unite ale Americii de New World Library



Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Copyright © 2021 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Laurențiu Dulman

Corectori: Oana Sănițariu, Justina Bandol

Copertă: Bell Studio

Tehnoredactare și prepress: Gabriela Anghel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AHLERS, AMY Minciuni toxice pe care și le spun femeile / Amy Ahlers;

trad. din lb. engleză de Aurelia Ulici. –

București: Litera, 2021

ISBN 978-606-33-7632-0

ISBN EPUB 978-606-33-7901-7

I. Ulici, Aurelia (trad.)

821.111

Fiicei mele, Annabella, al cărei superstar interior strălucește nespus de puternic. Îți doresc să rămâi mereu conectată la lumina ta și la adevărul că ești minunată. Te iubesc!

Și pentru Rob, care mă iubește nu doar în clipele când strălucesc, ci și în clipele când sunt posomorâtă. Îți mulțumesc că mi-ai arătat ce înseamnă iubirea necondiționată.

Prefață

Cunosc foarte bine suferința de a duce o viață dominată de minciuni toxice despre tine însăși și de un discurs interior negativ. Acum cunosc puterea și eliberarea totală oferite de o viață diferită.

Toate suntem educate să credem astfel de minciuni de la cea mai fragedă vârstă, iar cele mai multe dintre noi o ținem așa toată viața. Frumoasa carte a lui Amy aruncă o lumină puternică și curajoasă asupra minciunilor toxice pe care ni le spunem nouă însene și ne învață cum să ne schimbăm dialogul interior, cum să acordăm putere înțelepciunii interioare și cum să trezim superstarul din noi.

Parcurgând cele cincizeci și nouă de minciuni din această carte, cu siguranță te vei recunoaște pe tine însăși sau poate pe cea mai bună prietenă a ta, pe sora, mama sau fiica ta. Citește și însușește-ți adevărurile date la iveală de Amy, lasă-le să te lumineze și să te schimbe. Explorează și exersează provocările și lasă-le să te transforme. Folosește afirmațiile pentru a-ți susține noile convingeri.

De-a lungul celor peste douăzeci de ani cât am scris cărți și am susținut ateliere de dezvoltare personală, n-am întâlnit niciodată ceva mai dăunător decât credința în minciunile pe care ni le spunem nouă însene și care au consecințe atât de grave asupra noastră. Lipsa iubirii și a respectului de sine este o adevărată boală transmisă din generație în generație, iar pentru a ne vindeca de ea avem nevoie să ni se arate cum să trăim altfel.

Cartea de față exact asta face. Într-un limbaj practic și accesibil, îți arată cum să gândești și să trăiești altfel. Amy nu numai că dă în vileag minciunile toxice, ci îți și prezintă măștile sub care s-ar putea ascunde. Și crede-mă, toate o să ți se pară cunoscute. În plus, Amy oferă o mulțime de exemple, atât din viața ei, cât și din viața unor persoane foarte asemănătoare cu tine.

Deci vești bune! Cu siguranță nu ești singură, ba mai mult, te afli într-o companie excelentă. Și țin să te asigur că Amy Ahlers chiar face ce zice, ghidându-și viața după sfaturile din această carte. Știu asta pentru că suntem apropiate atât personal, cât și profesional, așa că am văzut-o punându-le în

practică și am avut parte de excelentele ei îndrumări. În plus, Amy este o mamă excepțională pentru fiica ei, Annabella.

Cartea oferă soluții reale și hrană spirituală, arătându-ți cum să-ți folosești înțelepciunea interioară și cum să-ți trezești la viață superstarul interior.

Vei învăța de asemenea o metodă extrem de eficientă în trei pași, pe care s-o folosești oricând pentru a scăpa de criticul interior și pentru a căpăta puterea să faci schimbări și să evoluezi.

Această carte, precum și minunata listă de lecturi suplimentare de la sfârșit îți vor face viața mult mai bogată!

Susan Ariel Rainbow Kennedy – SARK,

autoarea bestsellerului

Glad No Matter What: Transforming Loss and Change into Gift and Opportunity

www.planetsark.com

Introducere

Cea mai importantă relație din viața ta este relația cu tine însăși. Dar, pentru cele mai multe dintre noi, relația asta nu e tocmai bună. Suntem incredibil de dure cu noi înșene. Și asta e nasol!

Ne închipuim că, dacă am fi suficient de realizate, de rafinate, de frumoase și de bogate, am putea, ca prin magie, să ne schimbăm dialogul interior critic într-unul încurajator, grijuliu, iubitor. Dar, după mai mult de un deceniu de coaching cu femei din toate domeniile imaginabile, în cele din urmă am înțeles: femeile sunt foarte dure cu ele însele în pofida situației lor reale. Toate ne certăm în mintea noastră atât pentru lucruri importante, cât și pentru cele mai neînsemnate defecte. Iar asta nu ne ajută să avem mai mult succes, să ne simțim mai împlinite și nici să facem mai mult.

Cea mai importantă relație din viața ta este relația cu TINE ÎNSĂȘI.

Și cine ne poate reproșa faptul că suntem atât de dure cu noi înșene? Avem o mulțime pe cap: carieră, iubire, copii, sănătate... și lista continuă la nesfârșit. Trebuie să facem cumpărăturile, să gătim, să facem sex de vis cu partenerul (să nu-l lăsăm niciodată să uite că e bărbat – presupunând că, într-adevăr, e bărbat), să spălăm rufe și să ne ocupăm de treburile casnice, să ne menținem sănătatea, să avem copii realizați și, în plus, un cur tare și țâțe ferme. Și să ne mai și placă să se tragă de noi într-un milion de direcții în același timp. Să fim maleabile ca plastilina. Dar suntem doar niște ființe umane, nu? Nouă când ni se dă o pauză?

Prețul minciunilor noastre

Fundația Națională pentru Știință a descoperit că, în medie, o persoană are până la șaiszeci de mii de gânduri pe zi și că, în marea lor majoritate, sunt negative și critice. Cu alte cuvinte, ne spunem fără încetare minciuni toxice, până devenim dependente de ele. Acest discurs intern negativ ne erodează stima și iubirea de sine, provocând depresie, insatisfacție, stres și scăderea productivității.

Plătim un preț foarte mare pentru aceste minciuni. Iată câteva date pentru acelea dintre voi care sunteți pasionate de statistici:

- Suntem foarte stresate, iar Institutul Național de Sănătate (National Institute of Health) raportează că 70% dintre toate bolile sunt legate de stres.
- Suntem îngrijorate. Un număr al revistei Time a susținut că, în prezent, femeile sunt mai puternice, dar și mai nefericite decât au fost vreodată.
- Chiar și atunci când ne merge bine, nu simțim că ne merge bine. Iată ce spun Betsey Stevenson și Justin Wolfers în *The Paradox of Declining Female Happiness* (De ce este fericirea femeilor în declin?): „Numeroși parametri obiectivi arată că viața femeilor din Statele Unite s-a îmbunătățit în ultimii treizeci și cinci de ani, dar măsurătorile binelui subiectiv arată că fericirea femeilor a scăzut atât în sine, cât și raportat la a bărbaților“.*
- Tot acest dispreț de sine ne afectează serios sănătatea psihică. Institutul Național de Sănătate Mintală (National Institute of Health) susține că, în Statele Unite, aproape de două ori mai multe femei decât bărbați sunt afectate de depresie și că între cinci și zece milioane de femei și fete suferă de tulburări de alimentație.

Toate astea sunt deprimante! Nu cu mult timp în urmă, femeile luptau ca să-și câștige dreptul la vot, iar acum suntem puternice, libere și... total nefericite. A venit vremea să deschidem ferestrele și să strigăm către lume: „Sunt al naibii de furioasă și n-am de gând să mai suport!“ (Mulțumesc, Paddy Chayefsky!) Și tu, și eu suntem pregătite să ne câștigăm fericirea – și nu doar cu ajutorul antidepresivelor. A venit vremea să ne purtăm mai frumos cu noi însene, să ne simțim mai bine în pielea noastră. Ești pregătită? Dă-mi voie să-ți arăt cum.

Nu crede tot ce-ți trece prin cap.

Criticul interior

Permite-mi să ți-l prezint pe criticul interior sau fata răutăcioasă dinăuntrul tău, un termen pe care l-am născocit împreună cu colega mea Christine Arylo. Fata răutăcioasă dinăuntrul tău e negativistă. E malițioasă. E moralizatoare.

Ea compară tot ce e mai rău în tine cu tot ce e mai bun în ceilalți.

Îți aruncă în față vorbe aspre și te face să te simți de parcă ai fi din nou în clasa a șaptea – și nu în grupul fetelor populare din clasă. Îndeletnicirea preferată a fetei răutăcioase dinăuntrul tău e să te facă să te simți neînsemnată, nepotrivită și lipsită de orice valoare. Ea găsește mereu dovezi cu care să-și susțină teoria: nu ești suficient de bună.

Dar am o veste nemaipomenită pentru tine: criticul interior este un mare mincinos! Îți spune minciuni toxice ca să te țină în loc, ca să rămâi în zona ta de confort. Chiar dacă zona ta de confort nu e tocmai... confortabilă. Îți va spune în permanență că „nu ești suficient de bună“, că „e prea târziu“ și că „ești o ratată“.

Numai minciuni.

Imediat ce îți dai seama că acest critic interior este un mincinos, vezi dacă poți să-l prinzi în flagrant. (Indiciu: ori de câte ori gândești rău despre tine, el este prezent cu un megafon în mână.) Observă cât de mult îi place să vorbească în termeni absoluți. Are obiceiul de a folosi cuvinte precum niciodată, întotdeauna, pentru totdeauna, totul, toată lumea, trebuie, nimic și nimeni, ca să te pedepsească și să te facă să te simți o cauză pierdută. Vede lucrurile doar în alb și negru, fără să lase loc micilor slăbiciuni omenești.

Crezi că ești singura în situația asta? Îți închipui că numai femeile foarte nesigure cred aceste minciuni, lăsându-și criticul interior să-și facă numărul? Nu e deloc așa! O persoană puternică precum Elizabeth Gilbert – autoarea bestsellerului Mănâncă, roagă-te, iubește – a mărturisit la un moment dat: „Deși am scris cinci cărți până acum, mă tem uneori că nu am scris cărțile potrivite“**, iar Oprah a recunoscut în fața întregii lumi că preocuparea pentru kilogramele în

plus i-a răpit deseori bucuria de a trăi: „Sunt furioasă pe mine. Sunt pur și simplu stânjenită. Nu-mi vine să cred că, după atâția ani, după ce am învățat să fac atâtea lucruri, încă mă gândesc la greutatea mea!“*** Deci fata răutăcioasă, cu minciunile ei toxice, se ascunde în toate femeile, chiar și în cele mai de succes. Cu alte cuvinte, nu e vorba doar de eșecul tău.

Descoperă minciunile toxice ale criticului tău interior

Alături de Christine Arylo, cu care am înființat Inner Mean Girl Reform School (Școala de corecție a fetei răutăcioase), am ținut conferințe și am predat cursuri despre fata răutăcioasă și minciunile ei toxice. (Am creat împreună și un set gratuit de instrumente pentru cititoarele acestei cărți, disponibil pe www.BigFatLiesTheBook.com, unde primești gratuit și un set de transformare a fetei răutăcioase dinăuntrul tău. Te rog să-ți iei și tu unul imediat!) După ce am consiliat mii de femei, am aflat că fata răutăcioasă poate apărea în mai multe ipostaze. Pentru unele dintre voi, ar putea apărea ca o fată tristă, sau o fată furioasă, sau o fată naivă. Oricum ți se va înfățișa, vreau să te ajut să cunoști fata răutăcioasă dinăuntrul tău, ca s-o poți alunga odată pentru totdeauna!

Să începem cu următoarele lucruri:

- Fă o listă cu zece locuri, situații sau împrejurări în care criticului tău interior îi place să se arate și să se pună pe criticat. La serviciu? La evenimente sociale? În pat? Când te uiți în oglindă? După ce identifici în ce situații este posibil să se manifeste criticul interior, vei fi mai bine pregătită să te ocupi de el.
- Apoi ia o foaie și un creion și desenează-ți criticul interior. E o grasă cu ochelari mari? E o tipă foarte mișto? E o femeie neglijentă cu țigara într-o mână și un Martini în cealaltă? Nu contează că n-ai talent la desen. Nimeni n-o să vadă desenul niciodată, așa că dă-i înainte! Iar dacă nu vrei să desenezi, poți găsi într-o revistă sau pe internet o imagine care s-o întruchipeze pe fata răutăcioasă dinăuntrul tău. E util să ai o imagine mentală a vocii care te chinuie.
- Străduiește-te s-o cunoști mai bine pe fata răutăcioasă dinăuntrul tău. Observă ce o face mai vocală și ce anume îi scade puterea. Ce se întâmplă dacă îi strigi:

„Gura!“? Ce se întâmplă dacă doar o privești liniștită în ochi și o asiguri că totul va fi bine? Poate că din când în când are nevoie de un compliment. La urma urmei, criticii interiori au și ei nevoie de iubire.

•Care sunt minciunile preferate ale criticului tău interior? Ce-ți repetă la nesfârșit? (Indiciu: răsfoiește cartea dacă simți că ai nevoie de câteva exemple.) Fata răutăcioasă dinăuntrul tău adună mereu dovezi pentru a avea câștig de cauză. Face tot ce poate ca să-și justifice dezamăgirea față de tine, ca să-ți spună povești denigratoare despre tine și valoarea ta.

Semne care arată că îți lași criticul interior să-și facă numărul

Dacă simți oricare dintre emoțiile negative de mai jos, e limpede că ai căzut în capcana minciunilor toxice ale fetei răutăcioase dinăuntrul tău:

- teamă
- disperare
- neîncredere în sine
- depresie
- vinovăție
- regret
- furie
- reproș
- plictiseală
- pesimism
- frustrare

- nerăbdare
- dezamăgire
- gelozie

Ți-e mai limpede deja cât de dăunător e să-i crezi minciunile? Acum, că ai devenit conștientă de criticul tău interior și de poveștile pe care ți le spune, e vremea să asculți cealaltă voce dinăuntrul tău – vocea înțelepciunii interioare.

Descoperă-ți înțelepciunea interioară

Am vești minunate pentru tine: deși vocea criticului interior e foarte puternică și răutăcioasă, o altă voce dinăuntrul tău poate fi și mai puternică – vocea adevărului tău propriu, pe care îmi place s-o numesc vocea înțelepciunii interioare. Ia-ți chiar acum câteva clipe și ascultă vocea înțelepciunii tale interioare. Închide ochii, respiră adânc și invit-o să se arate. Simte cum, de undeva din adânc, te îndeamnă să devii conștientă de măreția ta.

Amintește-ți un moment când înțelepciunea ta interioară te-a făcut să fii sută la sută sigură. Un moment în care pur și simplu ai știut că un anumit lucru e bun pentru tine sau că o anumită persoană va avea o influență nefastă în viața ta. Poate că ai urmat vocea acestei înțelepciuni interioare și s-a dovedit că intuiția ta a fost corectă. Sau poate că nu ți-ai urmat instinctul, iar mai târziu ai regretat și i-ai spus celei mai bune prietene: „Eram sigură că n-ar fi trebuit să plec în acel moment!” sau: „Am simțit că nu era slujba potrivită pentru mine, și totuși am acceptat-o“. Poate că înțelepciunea ta interioară se arată când gătești, scrii sau pictezi, când faci o baie prelungă sau în timpul unei drumeții – e vorba de acele momente când simți o inspirație divină. (Vrei un pic de ajutor ca să-ți accesezi înțelepciunea interioară? Am creat special pentru tine un fișier audio cu o vizualizare ghidată care îți va ușura munca. Intră pe www.BigFatLiesTheBook.com ca să descarci fișierul, precum și un set complet de instrumente ajutătoare foarte amuzante.)

Permite înțelepciunii interioare să evolueze. Te voi ajuta să te conectezi cu ea, ca

s-o poți cunoaște mai bine. Începe cu cele ce urmează:

- Observă cum comunică cu tine înțelepciunea ta interioară. Ți se șoptește la ureche? O simți în corp? Ți se evocă anumite imagini? Sau poate simți pur și simplu când este prezentă? Conștientizează felul în care se conectează cu tine.

- Fă un desen al înțelepciunii tale interioare – o imagine care să-i surprindă esența. Dacă vrei, poți să folosești acuarele sau creioane colorate. Dacă ți-e mai ușor, poți să iei o poză de pe internet sau să faci un colaj. Scopul este ca ea să devină cu adevărat prezentă.

- Dă voie înțelepciunii interioare să răspundă minciunilor toxice ale criticului interior. Dacă o întrebi și ești deschisă, vei fi în stare să recunoști, să auzi, să vezi sau să simți răspunsurile ei. Apropos, înțelepciunea ta interioară îți poate spune și adevăruri dure, dar o face din iubire și compasiune, nu pentru că te judecă sau vrea să te facă de rușine.

Bravo! Așa-i că e minunat să-ți îmbrățișezi înțelepciunea interioară? Când te concentrezi asupra ei, simți una dintre emoțiile pozitive de mai jos:

- optimism

- entuziasm

- bucurie

- poftă de râs

- fericire

- stare de bine

- poftă de aventură

- inspirație

- libertate

- putere

- pasiune

- speranță

- siguranță de sine

- cunoaștere

Îți recomand cu tărie să-ți faci timp în fiecare zi să te conectezi cu înțelepciunea ta interioară. S-ar putea s-o simți cel mai puternic când te rogi sau când meditezi – fie că stai întinsă nemișcată, în liniște, fie că asculți o incantație sau citești dintr-o carte de meditație. De asemenea, ar fi bine să-ți creezi obiceiul de a te consulta cu ea înainte de orice decizie sau încercare. Poți să ții pe birou, pe noptieră sau chiar în mașină o reprezentare a ei sau un obiect care îți amintește de ea. Unele femei își invocă înțelepciunea interioară dimineața, când se dau cu cremă și se îmbracă pentru birou, simțindu-se binecuvântate de sinele lor profund. Altele o invocă înainte să dea un telefon sau înainte să scrie un e-mail

important. Eu mi-am instalat pe computer o alarmă care, atunci când lucrez, se activează la fiecare șaptezeci și cinci de minute, amintindu-mi să mă conectez cu înțelepciunea mea interioară, să respir și să mă întind. Deci poți alege orice mijloc care ți se pare ție potrivit pentru a-ți invoca înțelepciunea interioară. Explorează-o cât mai mult cu putință, pentru că darurile pe care vrea să ți le împărtășească sunt nenumărate. O să fii uimită de câte are să-ți ofere.

Trezește-ți superstarul interior

Pe măsură ce te vei conecta tot mai mult cu înțelepciunea ta interioară, vei simți că lumina din adâncul tău strălucește din ce în ce mai puternic. Pentru că asta ai de făcut: să-ți aduci aminte cum să strălucești! Când îți vei trezi superstarul interior, lumina din tine va sclipi mai puternic decât oricând înainte.

Vreau să te simți atât de conectată cu înțelepciunea ta interioară, cu sursa ta de energie, cu Dumnezeu, cu universul, cu lumina din tine, încât să te transformi în superstarul dinăuntrul tău. După ce superstarul din tine se trezește cu adevărat, faci toate capetele să se întoarcă spre tine când intri într-o încăpere, pentru că ești cu adevărat tu însăși. Ești de neoprit! Și atragi tot ce-ți dorește inima, fiindcă ești ca un magnet pentru iubire, fericire și succes.

Toate am avut momente când am simțit această conexiune cu superstarul nostru interior, iar scopul meu este să-ți arăt că ele pot constitui începutul unei noi vieți și că această conexiune poate constitui o bază sigură pentru noua ta zonă de confort. Vei simți că noua ta normalitate este să strălucești. Când îți dezarmezi criticul interior și fata răutăcioasă, intri într-o armonie perfectă cu adevărul a ceea ce ești în realitate, iar lumina ta nu mai poate fi întunecată de nimic. Aceasta este miza cărții de față: să te conectezi cu superstarul tău interior. Am să-ți ofer instrumentele de care ai nevoie ca să-l trezești și să-l menții prezent în viața ta, astfel încât să poți fi tot timpul în armonie cu darurile tale și cu frumusețea ta interioară. E timpul să strălucești!

Iată adevărul pe care îl știu despre tine...

Ești strălucitoare... iar când nu ești, asta se întâmplă pentru că te-ai deconectat de la superstarul tău interior. Ești iubitoare și demnă să fii iubită... iar când nu ești, asta se întâmplă pentru că te-ai deconectat de la superstarul tău interior. Ești plină de bunătate... iar când nu ești, asta se întâmplă pentru că te-ai deconectat de la superstarul tău interior.

Descoperă cât de puternică ești cu adevărat.

Când ești deconectată de la superstarul tău interior, pierzi legătura cu adevărul propriu, cu acea parte din tine care este profund conectată cu sursa ta de energie. Cu alte cuvinte, pierzi legătura cu divinitatea – sau oricum vrei să-i spui puterii care ne depășește pe noi toți: universul, conștiința colectivă, forța vitală, Dumnezeu, Iisus, Buddha. A venit vremea să-ți eliberezi înțelepciunea interioară și să te lași condusă de superstarul dinăuntru tău.

Alegerea îți aparține

Pe măsură ce parcurgi această carte și începi să-ți schimbi modul de gândire și de acțiune, s-ar putea să fii tentată să revii la viața ta obișnuită. Asta se numește „homeostazie”: mintea, corpul și spiritul nostru tind să revină la lucrurile cu care sunt familiarizate. Ne întoarcem la vechile noastre priorități, la grijile noastre de zi cu zi. Revenim la viața dinainte și la vechile noastre obiceiuri. Ignorăm șansele de schimbare care ni se oferă.

În fiecare clipă, trebuie să faci o alegere:

Poți alege o perspectivă care te face să te simți rău și, prin urmare, să fii mai

înclinată să-l crezi pe criticul tău interior și minciunile lui toxice.

sau

Poți alege o perspectivă care te face să te simți bine, care te conectează la înțelepciunea ta interioară și te conduce pe calea adevărului tău propriu. Această cale te va conduce către mai multă fericire și succes în toate domeniile vieții. Și te va ajuta să-ți trezești pe deplin superstarul interior.

Alegerea îți aparține.

De acum înainte, voi fi antrenorul tău personal, iar miza mea va fi să te trezesc la realitate. Voi complota cu înțelepciunea ta interioară și cu superstarul ascuns înăuntrul tău ca să te ajut să-ți dai seama cât de extraordinară ești cu adevărat. Te invit să alungi minciunile care îți copleșesc viața, astfel încât să-ți poți trăi visele și să fii mai fericită. Te invit să-ți recuperezi puterea de la fata răutăcioasă dinăuntrul tău și să strălucești mai intens ca niciodată!

Metoda trezirii în trei pași

Poate te întrebi: „Amy, cum se face asta? Cum îmi trezesc superstarul interior?” În cartea de față îți ofer instrumentele cu ajutorul cărora poți să contracarezi minciunile toxice care te asaltează. De asemenea, îți pun la dispoziție o metodă foarte sigură, pe care am dezvoltat-o în ultimii unsprezece ani în același scop și care s-a dovedit a fi salvatoare în orice moment. Ori de câte ori simți emoții negative sau ești dominată de fata răutăcioasă dinăuntrul tău, parcurge cei trei pași ai metodei:

•**Pasul unu:** *Întreabă-te: „Ce spune fata răutăcioasă dinăuntrul meu?” Și repetă cuvintele ei. Rostește cu glas tare criticile neplăcute care îți răsună în cap. De*

multe ori, simplul fapt de a auzi acele cuvinte te trezește la realitate și te poate scoate din criza emoțională. Așadar, adu la lumină minciunile toxice din întunericul în care stau ascunse, astfel încât să poată fi respinse.

•*Pasul doi: Închide ochii, respiră adânc și întreabă-te: „Ce știe înțelepciunea mea interioară?” Și las-o să spună tot ce are de spus – nu platitudini sau replici de un optimism forțat, ci adevărul despre cine ești tu în realitate și despre care ar trebui să fie miza ta în momentul respectiv.*

•*Pasul trei: Lasă adevărul înțelepciunii interioare să prindă rădăcini în tine repetându-l de câteva ori (cu voce tare, dacă este posibil) și însoțindu-l de un gest pentru a fixa cât mai bine mesajul. Este o tehnică eficientă de programare neuro-lingvistică (NLP), al cărei scop este să pună corpul în acord cu adevărul tău. De exemplu, înțelepciunea mea interioară îmi cere să duc mâna la inimă; în schimb, clienta mea Jeanine scutură ușor din mână, făcând-o să semene cu un fluture care se îndepărtează de ea, iar prietena mea Alison se mângâie pe burtă. Adăugarea unui astfel de gest nu doar că face învățarea mai profundă, dar îți și oferă o mișcare de care te poți folosi ori de câte ori simți că ești furioasă, supărată sau tristă. Gestul sugerat de înțelepciunea ta interioară îi va aminti trupului să se calmeze, chiar și fără cuvinte.*

De exemplu, să presupunem că ești supraponderală și te cerți în sinea ta din cauza asta. Poți s-o crezi pe fata răutăcioasă și să-i accepți minciunile, cum ar fi: „Sunt grasă și n-o să slăbesc niciodată” sau: „Nu-s bună de nimic”. Sau poți alege să crezi adevărul înțelepciunii interioare, unul plin de înțelegere și de dorință de schimbare: „Am avut multe probleme pe cap și am uitat de greutate, dar am puterea de a reveni pe drumul cel bun. Vreau să-mi fac timp ca să am grijă de mine”. Alege să crezi ce-ți spune înțelepciunea interioară, pentru că întotdeauna îți va inspira compasiune față de tine însăși și te va aduce în armonie cu adevărul tău – astfel te vei simți întotdeauna mai bine. Aplicând frecvent această metodă, vei simți cum îți trezești la viață superstarul interior.

De ce ne mințim?

Citind cele de mai sus, poate că te-ai întrebat: „Dar ce-i cu toate minciunile

astea? De ce sunt femeile atât de dure cu ele? De ce îl lăsăm pe criticul interior să dețină toată puterea?“ Experiența personală și îndelungata mea activitate de consiliere m-au învățat că toate astea se întâmplă deoarece evităm să ne asumăm riscuri. Ne agățăm de confort, și astfel puterea noastră rămâne nefolosită. Ne îngrozește faptul că am putea fi puse la locul nostru, așa că preferăm să rămânem închise în celula noastră, pe care o cunoaștem și o înțelegem foarte bine. Puterea feminină este profundă, vastă și, în multe privințe, mai misterioasă decât puterea masculină cu care am fost îndoctrinate încă de când eram fete. Pe măsură ce învățăm să ne cunoaștem și să ne iubim înțelepciunea și superstarul interior, ne vom accepta tot mai mult propria putere și autoritate. Și, pe măsură ce vom străluci tot mai tare, vom vedea că și alte femei din jurul nostru învață să strălucească. Ce frumoasă ar fi lumea dacă toate am fi mândre de noi însele, pline de energie și compasiune, înțelepte și iubitoare, încrezătoare în noi și în cei din jur! Vestea bună este că, în loc să ne ascundem de puterea noastră, suntem libere s-o îmbrățișăm fără rezerve și să ne asumăm impresionanta responsabilitate de-a o pune în slujba noastră, a altora și a lumii.

Nu te mai minți!

Alege adevărul!

Simte-te minunată!

Ia-ți câteva clipe de răgaz și imaginează-ți că te simți puternică și fericită. Imaginează-ți o lume în care toate femeile se simt puternice și fericite. E o perspectivă stânjenitoare sau înfricoșătoare? Dacă da, s-ar putea ca tocmai acest disconfort să fie motivul pentru care îți spui la nesfârșit minciuni toxice.

Pe măsură ce avansezi cu lectura cărții și descâlcești minciunile pe care ți le spune fata răutăcioasă dinăuntrul tău, este esențial să descoperi avantajul pe care îl oferă fiecare dintre minciunile tale toxice. La urma urmei, există întotdeauna un avantaj – altfel nu ne-am spune singure aceste minciuni! De obicei avantajele sunt:

•Descoperi că ai avut dreptate: „Știam eu că n-o să mergă!“

- Te descalifici singură ca să nu te descalifice altcineva: „Am picat examenul pentru că nu am învățat“.
- Te simți inclusă într-un grup: „Toate ne plângem de căsniciile noastre!“
- Nu trebuie să-ți asumi puterea: „Nu pot face nimic în legătură cu asta“.
- Îți menții confortul și obișnuințele: „Lasă, e mai bine să nu fac valuri“.
- Atragi atenția: „Am nevoie de ajutor!“
- Te simți îndreptățită: „Sunt supărată, așa că e în regulă să primesc o prăjitură“.
- Te agăți de furie și de învinovățirea celor din jur: „N-o să-l iert niciodată pentru ce mi-a făcut“.

Când înțelegi avantajele minciunilor tale toxice, îți este mai ușor să scapi de păienjenișul autoamăgirii și să-ți recapeți puterea. Vezi care dintre avantajele de mai sus îți sunt cele mai familiare, fii atentă când își fac apariția și întreabă-te: „Care este adevărul?“ sau: „Ce crede înțelepciunea mea interioară despre asta?“

Mod de folosire

Structura cărții de față este simplă și accesibilă. Fiecare capitol este dedicat câte unei minciuni toxice și conține:

- Un adevăr: demontarea minciunii respective și prezentarea afirmației contrare, împreună cu un exemplu din viața reală care să te inspire să înlături viziunea negativă asupra ta cu ajutorul unor gânduri și perspective pozitive și încurajatoare.
- O provocare: un exercițiu care îți permite să pui în practică adevărul respectiv. Îți recomand să duci la bun sfârșit aceste exerciții. Scrie, schițează și desenează drumul către înțelepciunea ta interioară. Am creat pentru tine fișe de lucru pe care le poți descărca de pe site-ul www.BigFatLiesTheBook.com, ca să ți le printezi și să lucrezi separat, dacă nu vrei să faci însemnări pe carte – e o idee

bună să ai un dosar al tău.

- O afirmație: o mantră pe care s-o repeți cu voce tare ca să fixezi lucrurile învățate. În setul de instrumente disponibil online, vei găsi și afirmații pe care le poți printa ca să le lipești pe oglinda de acasă sau pe bordul mașinii. În felul acesta îți va fi mai ușor să-ți amintești adevărul despre cât de minunată ești!

- Un citat care să-ți servească drept motivație și încurajare.

Gândește-te la cartea de față ca la o prietenă veselă care spune lucrurilor pe nume și care îți aduce cel mai frumos dar cu putință: o viață mai bună. Minciuni toxice este o metodă rapidă și ușor de urmat pentru a obține transformarea personală. La urma urmei, trăim într-o cultură a fast-foodului, a discuțiilor rapide, a internetului de mare viteză, a avioanelor, trenurilor și mașinilor rapide. Deci avem nevoie și de dezvoltare personală rapidă, nu-i așa?

Poți alege să folosești această carte în multe feluri:

- Citește toată cartea, marchează minciunile la care vrei să lucrezi, apoi revino asupra lor.

- În fiecare săptămână, citește despre câte o minciună și pune în aplicare sfaturile din capitolul respectiv.

- Folosește cartea în mod curent ca pe un instrument de meditație pentru descoperirea adevărului. Pune mâna pe ea ori de câte ori ai chef, deschide-o la un capitol oarecare și vezi cum te poate ajuta să te apropii mai mult de adevărul tău.

Faci afirmații tot timpul

Hai să discutăm despre afirmații! Adevărul e că facem afirmații tot timpul – fie că ne dăm seama sau nu. Și de obicei e vorba de afirmații negative pe care, fără să fim conștiente, am fost programate să le facem. Altfel spus, în general afirmăm minciuni toxice. În fond, convingerile sunt doar gânduri pe care ni le-am repetat în minte de foarte multe ori. De aceea, pe parcursul lecturii acestei

cărți, te sfătuiesc să formulezi afirmații pozitive și să-ți schimbi modelele de gândire. Îți promit că, dacă faci efortul necesar și îți afirmi zilnic adevărurile, îți vei schimba modul de gândire. Și asta, draga mea, îți va schimba viața!

Ești pregătită?

Și, pentru că te consider o nouă prietenă, îți voi împărtăși povești atât din viața mea, cât și din viața prietenilor, colegilor și clienților mei (desigur, toate numele și particularitățile clienților au fost schimbate, ca să le protejez intimitatea). Am învățat foarte mult de la nenumărați oameni și sunt sigură că o să-ți facă mare plăcere să cunoști și tu câteva dintre persoanele minunate pe care am avut norocul să le întâlnesc pe drumul vieții mele.

Oricare ar fi modul în care vei alege să folosești această carte, sper să ți se pară utilă și revelatoare. Tu îți cunoști cel mai bine viața și numai tu poți descoperi adevărata relație pe care o ai cu tine însăși, așa că folosește sfaturile din această carte ca să trezești superstarul tău interior!

Și acum, să trecem la minciunile toxice...

Betsey Stevenson și Justin Wolfers, „The Paradox of Declining Female Happiness“, disponibil la <http://www.nber.org/papers/w14969>.

Elizabeth Gilbert, „The Key to a Well-Lived Life: Lighten Up!“, disponibil la <http://www.oprah.com/spirit/Elizabeth-Gilbert-on-Failure-and-Living-Well>.

Oprah Winfrey, „How Did I Let This Happen Again?“, disponibil la <http://www.oprah.com/spirit/Oprahs-Battle-with-Weight-Gain-O-January-2009-Cover/1>.

RĂDĂCINA RĂULUI: MINCIUNI TOXICE DESPRE VALOAREA TA

Când spun „rădăcina răului“, mă refer la minciunile fundamentale despre tine însăși și despre lume în general pe care ți-ai construit viața. Aceste gânduri negative îți vin mereu în minte, chinându-te zilnic. Sunt minciunile care se pretind adevăruri de bază, dar în realitate nu sunt decât povestea ta despre viață.

E posibil ca, la nivel rațional, să știi că aceste minciuni toxice nu au nicio legătură cu realitatea. Și totuși ele reușesc să ți se strecoare în subconștient, alimentând fata răutăcioasă dinăuntrul tău. Iar apoi, când te aștepți mai puțin, simți cum te lovesc în moalele capului.

În această secțiune, scopul nostru este să descoperim cele mai mari și mai toxice minciuni din mintea ta. Pentru că vreau să tăiem răul de la rădăcină! Iar apoi să înlocuim aceste minciuni cu adevăruri ferme despre tine, care să fie un sprijin real pentru superstarul tău interior! Aceste adevăruri vor transforma relația pe care o ai cu tine însăși într-una sănătoasă, pozitivă și iubitoare.

Poate că te întrebi: „Amy, îmi propui cumva să-mi zic mereu lucruri măgulitoare numai ca să-mi fletez orgoliul?“ Nicidecum! Rolul înțelepciunii interioare și al superstarului interior nu este să-ți spună că ești cea mai tare și că nu mai e nimeni ca tine. (Deși ne place grozav să auzim asta!) Nu-ți cer ca în fiecare zi când te uiți în oglindă să-ți spui: „Sunt dată naibii!“ Scopul tău este să ai o relație sinceră cu tine. Iar dacă va fi nevoie să-ți spui lucruri incomode (de exemplu: „Termină cu relația asta!“, „Mănânci prea multe dulciuri“ sau: „A cam venit timpul să te îngrijești de sănătate și să te apuci de sport!“), o vei face pentru că te iubești cu adevărat. Iar pentru asta trebuie să fii convinsă în adâncul tău că:

- Ești minunată exact așa cum ești.
- Ești generoasă.
- Ești plăcută.

- Te afli în locul potrivit.
- Da, lumea e un loc prietenos.
- Și multe altele...

Trebuie să-ți trăiești viața având convingerea că meriți să fii iubită și că ești bună exact așa cum ești! Dacă vrei să vezi adevărul că ești o persoană minunată, e timpul să te debarasezi de minciunile toxice care îți întunecă viața – ai nevoie să faci curățenie în sufletul tău. Și vreau să fii la fel de iubitoare cu tine însăși pe cât ai fi cu un bebeluș sau cu cea mai bună prietenă a ta.

Când lucrez cu clientele mele în ședințele de coaching, începem acest proces de detoxificare a sufletului încercând să aflăm ce-și spun ele atunci când lucrurile merg prost. Așa că adu-ți aminte când ai dat de greu ultima oară. Poate să fi fost un fleac sau ceva foarte grav, de la faptul că ai pierdut metroul până la moartea unei persoane apropiate. Care a fost gândul negativ care ți-a trecut prin minte? „Nu sunt destul de bună“, sau: „Nu merit să fiu iubită“, sau: „Sunt varză“, sau: „Lumea este împotriva mea“? Ei bine, asta s-ar putea să fie minciuna ta fundamentală – rădăcina răului.

În această secțiune, vei găsi exerciții incitante care te vor ajuta să-ți întărești respectul de sine, sentimentul propriei valori și iubirea față de tine însăși. Îmi doresc din tot sufletul să te prețuiești cât mai mult cu putință și să ai un respect de sine cât mai ridicat. Și să nu te mire dacă va fi nevoie să refaci aceste exerciții în mod regulat. Ne vom strădui să-ți schimbi convingerile de bază, așa că repetiția va fi cheia succesului. Vom cerceta una câte una minciunile care constituie rădăcina răului. Caută să-ți dai seama care dintre ele îți este cea mai familiară și străduiește-te s-o demontezi – astfel va începe transformarea ta. Pe locuri, fiți gata, start!

Minciuna toxică nr. 1

Nu sunt suficient de bună.

Variante:

Nu sunt așa cum ar trebui să fiu.

Nu fac doi bani.

Adevărul: Un sondaj online realizat de Oprah.com le-a cerut internautilor să răspundă la întrebarea: „Ce vă lipsește în viață?” Răspunsul cel mai frecvent, care le-a depășit cu mult pe celelalte, a fost iubirea de sine. Minciuna care îți spune că nu ești suficient de bună, că nu ești demnă de respect are o răspândire de-a dreptul pandemică, dar nu-i da crezare, pentru că iată care e adevărul: ești suficient de bună. Viața tare are un rost. Ești demnă de respect. A afirma că ești suficient de bună este o decizie. Și a venit în sfârșit vremea să decizi că ești suficient de bună. Este o decizie importantă, așa că nu-ți face probleme dacă trebuie să te antrenezi pentru ea. Va trebui să iei decizia asta iar și iar, până va deveni convingerea ta profundă.

De curând, am condus alături de Christine Arylo o tabără de coaching de trei zile, în cadrul căreia douăzeci și una de femei extraordinare s-au angajat să facă un progres major în viața lor. Am fost uimită de vulnerabilitatea lor și de curajul lor de a recunoaște că minciuna toxică „nu sunt suficient de bună” le-a sabotat de nenumărate ori. În ultima zi a taberei, ne-am așezat toate în cerc, și fiecare participantă a luat loc pe rând în mijloc, iar noi i-am spus exact vorbele pe care

avea nevoie să le audă. Cuvintele ești suficient de bună au fost rostite de nenumărate ori. Acum te invit și pe tine în mijlocul unui cerc imaginar. Închipuie-ți că ești înconjurată de un grup de femei radioase care te plac exact așa cum ești. Imaginează-ți că îți spunem: „Ești suficient de bună“. Lasă-te învăluită de această afirmație și răspunde provocării de mai jos.

Provocare: Lista de întrebări și sugestii de mai jos te va ajuta să-ți amintești cât de mult te iubești și că ești suficient de bună:

- Care e calitatea ta cea mai importantă? Observă că nu te întreb: „Ce faci ca să fii demnă de laudă?“ Îți cer să te gândești cine ești. Fă o listă a calităților tale fundamentale și pune-o într-un loc unde o poți vedea zilnic. Calitatea ta cea mai importantă ar putea fi atitudinea pozitivă, zâmbetul, respectul față de ceilalți sau felul în care îți crești copilul.

- Observă în ce împrejurări simți de obicei că îți scad stima și iubirea de sine. Sunt anumite persoane din viața ta care îți creează sentimentul că nu ești suficient de bună? (De exemplu, te simți o ratată când îți vizitezi cea mai bună prietenă din liceu? Ești cu moralul la pământ după ce iei masa cu o colegă de birou care e negativistă?) Ce anume îți trezește disprețul de sine? (De pildă, simți că te detești atunci când te gândești la corpul tău și la cât de rău arăți?)

- Fă-ți promisiunea de a fi mereu conștientă de situațiile și oamenii din viața ta care îți perpetuează sentimentul că nu ești suficient de bună. Încearcă să petreci cât mai puțin timp cu „vampirii energetici“ – persoanele negativiste care te secătuiesc de energie și entuziasm. Sau, dacă e posibil, întrerupe relațiile cu oamenii de acest gen!

Sentimentul că nu ești suficient de bună se naște aproape întotdeauna în copilărie. Iar la maturitate, fetița sau preadolescenta din noi încă are nevoie de aprobarea și iubirea celorlalți. Următorul joc te va ajuta să îndrepti acest neajuns al educației tale timpurii. Obiectivul este să înlocuiești sentimentul că nu ești suficient de bună cu iubirea, acceptarea și respectul de sine.

- În unele școli primare se încă păstrează obiceiul de a premia elevii cu stelute aurii pentru reușitele lor la învățătură. Hai să folosim și noi acest sistem, ca să poți măsura mai ușor cât de mult ai grijă de tine – vor fi premii pentru superstarul tău interior. Iată un exemplu: clienta mea Danielle era frumoasă,

încrezătoare și independentă, dar, de fiecare dată când se afla în preajma surorilor ei, redevenea o adolescentă certăreață de treisprezece ani. Își dădea câte o stelută aurie dacă reușea să-și păstreze calmul când era ironizată de surorile ei – lor li se părea că au haz, dar ea se simțea întotdeauna criticată.

- Acordă-ți două stelute aurii dacă îți păstrezi iubirea de sine în situațiile cele mai dificile și în preajma celor mai dificile persoane. Danielle își oferea două stelute aurii de fiecare dată când își amintea să părăsească reuniunea de familie înainte ca lumea să bea prea mult și să înceapă ironiile la adresa ei. Ai putea să-ți dai stelute de fiecare dată când nu te lași atrasă într-o dispută cu colegul de serviciu sau de fiecare dată când refuzi un lucru care știi că nu-ți face bine – o gogoasă cu ciocolată, de pildă. Nu uita, scopul este să devii pe deplin conștientă de momentele când tinzi să-ți faci rău și să te răsplătești când ești stăpână pe tine însăși.

- Premiază-te de fiecare dată când aduni un număr mare de stelute. Iată cum proceda Danielle: când strângea zece stelute, se premia cu o plimbare pe plajă; pentru douăzeci de stelute, își oferea o ședință de masaj sau mergea la salon să-și facă manichiura, iar la o sută de stelute, își lua o vacanță! Încearcă și tu!

Afirmație: Nici toate stelutele aurii din lume n-ar putea să-mi exprime adevărata valoare!

„De multe ori ne punem în calea propriei fericiri pentru că nu ne simțim suficient de bune, suficient de inteligente, suficient de frumoase sau de valoroase... Ești minunată pentru că exiști. Simplul fapt că ești în viață te îndreptățește să fii fericită – e dreptul tău din naștere. Ești minunată exact așa cum ești.“

OPRAH WINFREY, realizatoare TV și miliardară prin forțe proprii

Minciuna toxică nr. 2

Sunt o impostoare.

Variante:

Sunt falsă.

Mă dau drept altcineva decât sunt.

Adevărul: Criticului tău interior îi place să folosească această minciună atunci când vrei să te dezvolti, să evoluezi, să îți asumi riscuri – adică ori de câte ori te aventurezi în afara zonei tale de confort. Este normal să simți că devii o altă versiune a propriei persoane atunci când îndrăznești să faci lucruri noi.

Adevărul este că viața îți oferă doar lucrurile pentru care ești pregătită. Ai obținut un nou job? Înseamnă că ești calificată pentru el, altfel nu l-ai fi obținut. Ai fost invitată să faci parte dintr-un grup de dezvoltare personală alcătuit din femei puternice care dețin funcții de conducere? Felicitări, înseamnă că și tu ești o femeie puternică!

Îmi aduc aminte de clienta mea Kristy, pe care fata răutăcioasă din mintea ei a tot chinuit-o cu minciuni toxice după ce și-a schimbat locuința. Noua ei casă era de două ori mai mare decât cea veche și – de ce să n-o spunem – foarte elegantă. În primele câteva luni de după mutare, Kristy avea constant impresia că, din clipă în clipă, urma să vină poliția s-o aresteze pentru că era o impostoare. Imediat ce a înțeles că sursa acestei minciuni era criticul ei interior, a început să

se simtă mai bine în noua casă, bucurându-se de ce realizase împreună cu soțul ei.

Provocare: Data viitoare când simți că bate la ușă minciuna cum că ai fi o impotoare, parcurge aceste etape:

1. Întreabă-te: Care este oportunitatea de dezvoltare de care profit acum? (O nouă slujbă? O promovare? Un contract pentru o carte? O nouă proprietate?) În cazul lui Kristy, oportunitatea era mutarea într-o casă mai mare.
2. Cum ți-ai creat această oportunitate? Kristy și soțul ei au muncit din greu ca să strângă avansul pentru noua lor casă. De asemenea, au avut noroc să primească o moștenire și să facă niște tranzacții imobiliare profitabile. În plus, știau foarte bine cum trebuia să arate casa ideală. După ce a răspuns la această a doua întrebare, Kristy și-a dat seama în sfârșit că noua casă era în întregime rodul muncii lor!
3. Care sunt primele trei motive pentru care simți că meriți această oportunitate? Iată motivele lui Kristy: 1) aveau nevoie de mai mult spațiu, deoarece li se mărise familia, iar ea și soțul lucrau amândoi de acasă; 2) își respectase soacra, având mare grijă de ea, iar cheltuirea unei părți din moștenire pe noua casă era un omagiu adus ei; 3) Kristy și-a spus că merita o locuință frumoasă.
4. Conectează-te cu înțelepciunea ta interioară și întreab-o: Care crezi că este adevărul despre această oportunitate? Înțelepciunea interioară a lui Kristy știa că noua lor locuință era un simbol al iubirii, al succesului și al bucuriei. Ea și soțul ei sunt recunoscători în fiecare zi pentru șansa de a locui în această casă minunată.

Demontând în felul acesta minciuna că ai fi o impotoare, vei descoperi adevărul că meriți din plin noua ta viață! Iar superstarul tău interior va străluci și mai tare.

Afirmație: Accept cu bucurie darurile din viața mea. Le merit pe toate și știu că viața nu-mi va da niciodată mai mult decât pot duce. (Sugestie:

include în textul acestei afirmații și adevărul împărtășit de înțelepciunea ta interioară la punctul 4.)

„Ești un magnet viu.“

BRIAN TRACY, președinte al companiei Brian Tracy International, specializată în training și dezvoltare personală

Minciuna toxică nr. 3

Nu merit să fii iubită.

Adevărul: Să ne imaginăm, draga mea, că stăm față în față. Lasă-mă să petrec câteva momente cu tine – cu tine cea adevărată. Te rog ascultă-mă până la capăt. Toate merităm să fim iubite. Și tu meriți să fii iubită. Orice greșeli ai fi făcut, fii sigură că undeva pe lume există iubire pentru tine. Dar, ca să te poți bucura de această iubire, trebuie ca mai întâi să te iubești tu pe tine însăși.

Cooper, o clientă de-a mea, era o scriitoare foarte talentată și o excelentă bucătăreasă vegetariană, dar criticul ei interior o chinuia neîncetat cu această minciună toxică. După câteva ședințe de coaching, am hotărât împreună să-i botezăm fata răutăcioasă Lulu cea Neiubitoare. Cooper și-o imagina pe Lulu cea Neiubitoare cu un Martini într-o mână și cu o țigară în cealaltă. Stătea mereu în fundal și repeta la nesfârșit: „Nu meriți să fii iubită, dragă! Cine o să te iubească pe lumea asta? N-o să fii iubită niciodată!”

După ce și-a botezat fata răutăcioasă și după ce a desenat-o, lui Cooper i s-a aprins beculețul. Și-a dat seama că această minciună era felul în care Lulu cea Neiubitoare încerca s-o protejeze, astfel încât să nu fie niciodată rănită sau vulnerabilă. Cu alte cuvinte, marele avantaj al credinței lui Cooper că nu merita să fie iubită era faptul că nu avea să fie rănită niciodată. Însă prețul era mult prea mare. Rămânând sub influența lui Lulu cea Neiubitoare, Cooper continua să atragă bărbați care o tratau prost, ceea ce îi confirma teoria: „Nu merit să fii iubită”. Cu toate astea, voia să iubească și să fie iubită cu adevărat – și își dorea cu disperare să nu-i mai răsune în minte că nu merită să fie iubită. Primul pas a fost să înceapă să se iubească pe ea însăși, iar apoi viața ei s-a transformat în totalitate. Nu numai că a devenit mult mai mulțumită de ea însăși, dar în cele din urmă, după un an de căutări, a reușit să-și găsească sufletul-pereche. (S-au cunoscut la piață, în timp ce stăteau la coadă să cumpere ridichi – nu se știe

niciodată când și unde îți găsești iubirea, nu-i așa?) Acum este o femeie căsătorită și foarte fericită.

Provocare: Găsește un loc liniștit în care să poți face următorul exercițiu de vizualizare. (Mi-ar plăcea să te ghidez în acest exercițiu, așa că am înregistrat un fișier audio pentru tine, pe care îl poți descărca gratuit de pe www.BigFatLiesTheBook.com.)

•Ia loc pe un fotoliu comod sau pe o canapea și respiră de zece ori. Inspiră adânc, umflându-ți abdomenul, și expiră prelung. Pe măsură ce numeri, vei simți că ritmul respirației ți se încetinește și corpul ți se relaxează tot mai mult.

•Imaginează-ți că stai față în față cu tine însăși.

•Privește adânc în ochii tăi. Studiază-te cu atenție.

•Observă cât de frumoasă ești. Observă ce prezență plăcută ești. Gândește-te la ce merge bine în viața ta.

•Acum gândește-te la dezamăgirile pe care le porți în tine. Gândește-te la visurile care încă nu ți s-au împlinit. Gândește-te la ce nu merge bine în viața ta.

•Imaginează-ți câteva clipe că ești prietena ta cea mai bună. Ce vrei să-ți spui ție însăși în calitate de cea mai bună și mai dragă prietenă a ta?

•Lasă-te pătrunsă cu adevărat de propriile tale cuvinte.

•Încheie spunându-ți: „Te iubesc. Meriți din plin să fii iubită“.

•Observă cum se simte corpul tău când îți spui aceste cuvinte pline de iubire. Dă-ți seama că este începutul unei frumoase prietenii – o prietenie pe viață, care va rezista testului timpului.

Felicitări! Tocmai ai avut acces la înțelepciunea ta interioară și la superstarul dinăuntrul tău, care te iubesc necondiționat și știu că meriți din plin să fii iubită.

Repetă zilnic această meditație în următoarele treizeci sau patruzeci de zile. Îți garantez că, în felul acesta, îți vei schimba programarea neuronală și vei începe

să vezi că meriți să fii iubită.

Afirmație: Toată lumea merită să fie iubită – și mai ales eu.

*„Tu, la fel ca oricine altcineva din întregul univers, îți meriți iubirea și
afecțiunea.“*

BUDDHA

Minciuna toxică nr. 4

Trebuia să fac mai bine.

Variante:

Trebuia să fac altfel.

Trebuia să fiu mai înțeleaptă.

Adevărul: Dacă ai fi știut să faci lucrurile mai bine, cu siguranță le-ai fi făcut mai bine. De multe ori ne imaginăm că ar exista o altă versiune a noastră, „eul perfect“, care ar fi făcut lucrurile cu mult mai bine decât „eul real“. Când ne comparăm cu acest eu perfect, nu suntem niciodată la înălțimea așteptărilor. Adevărul e că nu există decât un eu – eul prezent, cel de aici și acum. Iar acesta face lucrurile cât de bine poate. Să nu ne mai spunem la nesfârșit că trebuia sau ar trebui să facem lucrurile altfel și să renunțăm la comparațiile cu așa-zisul eu perfect.

Sharon făcea întruna astfel de comparații. Era în plin proces de redactare a lucrării de licență și se compara în permanență cu eul ei perfect, simțind că ar fi trebuit s-o termine într-un timp record. Într-una din ședințele de coaching, am ajutat-o să-și dea seama cât de ridicol e să faci asemenea comparații și, dintr-odată, am izbucnit amândouă în hohote de râs. Se simțea foarte ușurată că scăpase de această întrecere cu eul perfect, pe care n-o putea câștiga niciodată. În cele din urmă, și-a terminat disertația la timp și a fost foarte mândră de munca ei.

Provocare: Străduiește-te să-ți dai seama când cazii în capcana de a te compara cu eul perfect:

1. Începe prin a face o listă cu toate lucrurile pe care crezi că ar trebui să le faci.
2. Observă că aceste lucruri te trag înapoi.
3. Observă cât de bine te simți când scapi de această listă.
4. Apoi acceptă-ți eul real, adică eul prezent, și nu-l mai critica.
5. La final, înlocuiește în lista întocmită de tine pe ar trebui cu aş putea – cu siguranță vei simți că, în felul acesta, pătrunzi pe tărâmul posibilităților și al inspirației. De exemplu, „Ar trebui să mă duc la sală de trei ori pe săptămână“ devine: „Aş putea să mă duc la sală de trei ori pe săptămână“, „Ar trebui să fac curat în garaj“ devine: „Aş putea să fac curat în garaj“, „Ar trebui să fiu mai cumpătată cu cheltuielile“ devine: „Aş putea să fiu mai cumpătată cu cheltuielile“.

Afirmație: Fac mereu lucrurile cât pot de bine.

„Există ceva bun în toate.“

ERNEST HOLMES, scriitor și maestru spiritual american, autorul cărții Știința minții

Minciuna toxică nr. 5

Nu sunt la fel de bună ca cei din jur.

Variantă:

Sunt mult mai bună decât oricine.

Adevărul: A gândi așa e ca și când ai juca la ruletă în Las Vegas. Dacă te tot compari cu ceilalți, în cele din urmă o să pierzi – de fiecare dată. Când faci parte din „echipa câștigătoare” (adică simți că te descurci mai bine, că arăți mai bine sau că ai mai mult succes decât oricine), pierzi pentru că te izolezi de ceilalți, lăsând impresia că ești arogantă, și pui distanță între tine și cei din jur în loc să creezi conexiuni. Când faci parte din „echipa perdantă” (adică toată lumea arată mai bine, se descurcă mai bine și are mai mult succes decât tine), sfârșești prin a te simți îngrozitor în pielea ta. Și cine vrea una ca asta?

Draga mea prietenă Samantha Bennett, fondatoarea companiei Organized Artist, mi-a spus odată: „Știi, de multe ori am impresia că mă aflu în minunata sală de bal a vieții mele, dar tot ce mă preocupă e praful de pe plinte. Și mă apuc să-l compar cu praful din sala de bal a altcuiva. În felul ăsta, o să mi se pară tot timpul că nu sunt la fel de bună ca cei din jur”. Da, exact așa este!

Nu vom putea ști niciodată ce se petrece cu adevărat în viața altora. Tot ce putem ști e ce se întâmplă în viața noastră. Așa că renunță la comparațiile nesfârșite și pășește cu grație în superba sală de bal a vieții tale!

Provocare: Renunță definitiv la comparații și bucură-te de sala de bal a vieții tale!

•Observă când ești mai tentată să faci comparații – altfel spus, când îți vine să te uiți la praful de pe plinte. Cumva când te gândești la bani? La cât ești de grasă sau la cum arată corpul tău? La viața ta amoroasă? La carieră?

•Ia decizia de a renunța dintr-odată la orice comparație. Altfel spus, trebuie să începi o „dietă a comparației“, cum obișnuiește să spună Christine Arylo, partenera mea de la Inner Mean Girl Reform School. La fel cum un regim alimentar te face să renunți la mâncarea nesănătoasă, dieta comparației îți cere să renunți la comparațiile nesănătoase.

•Adună în jurul tău o echipă de susținere care va avea grijă să „te abții“ de la comparații. Treaba acestei echipe este să-ți atragă atenția ori de câte ori începi să te compari cu alții și să te încurajeze să te bucuri de ceea ce ai – superba ta sală de bal. Sună-i pe membrii echipei tale ori de câte ori simți că aluneci pe panta comparației.

•Exprimă-ți recunoștința pentru tot ce îți oferă sala de bal a vieții tale. Ține minte: sunt mulți cei care au dus o viață mai bună după ce au hotărât să scape pentru totdeauna de o dependență. Lasă-te inspirată de exemplul lor și scapă de comparații!

Afirmație: Îmi mut privirea de la praful de pe plintă ca să văd imaginea de ansamblu a vieții mele – care e împlinită, minunată și incomparabilă!

„Trandafirii vor fi întotdeauna trandafiri. Crinii vor face întotdeauna flori de crin. Iar tu vei fi întotdeauna tu însăși – și nimeni nu va fi ca tine!“

RUMI, poet persan și mistic sufit din secolul al XIII-lea

Minciuna toxică nr. 6

Fără mine, nu s-ar face nimic.

Variantă:

Nimeni nu vede câte sacrificii fac.

Adevărul: Dacă minciuna asta îți e familiară, îmi pare rău că trebuie să ți-o spun, dar să știi că faci pe martira. Iar a juca rolul de martiră este o alegere. Și, cum treaba mea e să te trezesc la realitate, am să-ți spun adevărul fără ocolișuri: dacă simți că faci prea multe sacrificii, ești liberă să nu le mai faci! Și ți-o spun din tot sufletul, draga mea. Când alegi să faci pe martira, asta poate să însemne unul din două lucruri:

1. Sau vrei atenție și un motiv să te plângi, caz în care ar fi bine să-ți recunoști această nevoie toxică de atenție. Adevărul e că nu faci decât să contribui la propria ta nefericire. Pentru tine, cea mai mare provocare ar fi să nu te mai văicărești timp de treizeci de zile și să descoperi cât de creativă ești în rezolvarea problemelor.
2. Sau ai o dorință reală de a te face utilă și de a ajuta, însă o faci în detrimentul tău, caz în care trebuie să-ți schimbi prioritățile și să ai mai întâi grijă de tine. Cea mai mare provocare în cazul tău ar fi să te pui pe tine pe primul loc și să lași pe locul doi dorința de a-i ajuta pe ceilalți. Chiar a sosit timpul să faci asta.

Provocare: Imaginează-ți că viața ta e un dulap mare plin cu diferite ținute care reprezintă diferite atitudini. Există în el ținuta puterii, ținuta bucuriei, ținuta victimizării ș.a.m.d. Îmbracă ținuta martirei și vezi cum te simți. Cum arăți? Te prinde bine? Te simți în zona ta de confort – e o haină pe care o îmbraci des? Ți se pare nefamiliară? Fii cât se poate de sinceră. Ce dezavantaje îți aduce faptul că porți tot timpul ținuta martirului? Ai vreun avantaj? Hotărăște s-o păstrezi în dulap, dar să n-o îmbraci tot timpul. Sau poate vrei s-o dai cuiva de pomană chiar acum! Ce alte ținute crezi că ai putea încerca?

Afirmație: Am dreptul și aleg să am grijă mai întâi de mine!

„Sunt stăpânul destinului meu

Și sufletul singur mi-l conduc.“

„Invictus“ de WILLIAM ERNEST HENLEY, poet și critic englez

Minciuna toxică nr. 7

Mi-e foarte rușine.

Adevărul: Există două tipuri de rușine: rușinea provenită din greșelile pe care le-ai făcut și rușinea provenită din lucrurile care ți s-au întâmplat, adică din evenimente care nu s-au aflat sub controlul tău. Numitorul comun al acestor două tipuri este că, în momentul când ți-e rușine, te concentrezi asupra trecutului – fie asupra greșelilor pe care le-ai făcut, fie asupra lucrurilor rușinoase care ți s-au întâmplat.

Dacă ți-e rușine de acțiunile tale sau de anumite trăsături ale caracterului tău, e timpul să-ți recunoști greșelile și defectele, oricât de îngrozitoare ar fi, și să ți le asumi ca pe niște oportunități de a evolua și de a învăța. Ideea de bază e că rușinea nu-ți aduce nimic bun – doar înăbușă speranța și dezvoltarea, împiedicându-te să înveți lecțiile vieții. Cel mai bine este să iei decizia de a te ierta.

Dacă sursa rușinii sunt niște lucruri care s-au întâmplat fără voia ta, încurajează-te cu povestea lui Greg, un muzician care mi-a fost client mult timp. Lui îi era rușine din pricina abuzului la care fusese supus când era mic. În mod rațional, știa că rușinea lui era nejustificată. În plus, abuzul se petrecuse când era copil, deci nu avea niciun rost să-și asume răspunderea pentru ce se întâmplase. Când a venit la mine, Greg deja făcuse câțiva ani de psihoterapie cu un terapeut foarte bun, care îl ajutase să-și proceseze trauma. (Te sfătuiesc să nu sondezi singură o amintire rușinoasă, dacă asta îți pricinuieste o mare suferință – cel mai bine este să apelezi la un grup de susținere sau la un terapeut profesionist. Nu lăsa mândria sau teama să te împiedice să obții tot ajutorul de care ai nevoie, bine?) În ședințele pe care le-am făcut cu Greg, am descoperit că sursa rușinii lui era faptul că nu se apărase când fusese abuzat, chiar dacă pe atunci nu era decât un copil. Îi era rușine că nu ceruse ajutorul unui adult, în pofida amenințărilor pe care i le tot repeta agresorul său. Era una dintre ideile ridicole cu care îl tot

chinuia criticul interior. Iar Greg continua să-și imagineze că un copil s-ar fi putut opune agresorului – o mare minciună toxică. L-am ajutat să scape de rușinea lui, sugerându-i să stea de vorbă cu el însuși cu multă blândețe, așa cum ar face-o cu un prieten bun sau cu un copil. Încetul cu încetul, a început să se vadă într-o lumină nouă și să se raporteze la el însuși cu multă compasiune, iar în cele din urmă s-a eliberat de falsul sentiment de responsabilitate pentru abuzul la care fusese supus. A fost ca în filmul *Good Will Hunting*, în care terapeutul interpretat de Robin Williams îi spune întruna pacientului jucat de Matt Damon: „Nu e greșeala ta“, până când acesta din urmă izbucnește în lacrimi, alungând odată pentru totdeauna rușinea pricinuită de ceea ce îndurase în copilărie.

Puterea ta stă în prezent, așa că străduiește-te să scapi de rușine chiar în acest moment.

Provocare: Începe prin a-ți pune următoarele întrebări:

1. „De ce mi-e rușine?“ Fii sinceră și precisă. Observă dacă ți-e rușine din pricina unor acțiuni ale tale sau pentru că ți-ai asumat răspunderea pentru acțiunile rușinoase ale altcuiva. Dacă motivul e acesta din urmă, te rog continuă să-ți sondezi sentimentele, așa cum a făcut Greg, și vezi dacă ți-e rușine că nu te-ai apărat sau că nu ai vorbit, oricât de nerealiste ar fi aceste așteptări.
2. „Ce-mi spune criticul interior despre această situație?“ Scoate la lumină cuvintele care te chinuie și te rușinează. Spune-le cu glas tare!
3. Închide ochii, respiră adânc și întreabă-te: „Ce știe înțelepciunea mea interioară despre asta?“
4. Scrie adevărul oferit de înțelepciunea ta interioară și rostește-l cu voce tare, însoțindu-l de gestul ei specific, așa cum ți-am recomandat în introducere.
5. Întreabă-te: „Ce i-aș spune unei prietene apropiate dacă mi-ar mărturisi că simte această rușine?“ Găsește niște cuvinte pline de compasiune.
6. Acum, folosește răspunsul la întrebarea de mai sus și vorbește-ți așa cum ai face-o cu o prietenă. Iată câteva exemple: „Nu-i nimic, toată lumea greșește. Mi se pare că îți e tot mai clar ce vrei de la viața ta – și asta e un lucru bun!“ Sau: „Ești o persoană bună chiar dacă ai dat-o în bară. Ce ai învățat din asta?“ Sau:

„Sunt gata să mă eliberez de răspunderea pe care o simt pentru actele rușinoase ale altora. Sunt gata să mă vindec“.

7. La final, fă un mic ritual de eliberare. Completează spațiile goale din textul următor, apoi rostește-l cu glas tare. Îți recomand să stai în picioare cu bărbia ridicată și să desfaci brațele într-un gest de eliberare. Poți să aprinzi o lumânare sau să mergi într-un loc drag ție (o plajă, o biserică sau traseul tău preferat de drumeții). Ritualul poate fi mai puternic dacă e de față și o persoană dragă, care, după ce rostești textul, să-ți răspundă: „Așa să fie!“

„Prin aceste cuvinte mă eliberez de toată rușinea pricinuită de _____ (doar numește experiența, nu intra în detalii). O încredințez spre vindecare lui Dumnezeu / universului / energiei primordiale. Sunt gata să-mi însușesc lecția acestei experiențe. Acum știu că această experiență m-a ajutat să mă dezvolt. Mă iert pe mine însămi și pe _____ (completează cu cei pe care trebuie să-i ierți, dacă e cazul). Știu că _____ (adaugă vorbele tale de la punctul 6). M-am eliberat. Așa să fie!

Afirmație: Ia răspunsurile de la punctele 5 și 6 și repetă-le zilnic, timp de treizeci de zile.

„A înțelege înseamnă a ierta – chiar și pe tine însuși.“

ALEXANDER CHASE, jurnalist american

Minciuna toxică nr. 8

Sunt un rebut.

Adevărul: Îmi dau lacrimile ori de câte ori aud pe cineva rostind această minciună. Îmi amintește de maldărul de rebuturi din magazinele de haine – piese vestimentare care ajung să se vândă la jumătate de preț din cauza celei mai mici rupturi sau a unui alt defect. Ei bine, scumpa mea, află că nu ești defectă și cu siguranță nu faci parte din maldărul cu rebuturi. În adâncul tău, superstarul interior abia așteaptă ocazia să strălucească.

Iată adevărul: poți lăsa oricând în urmă orice etapă din trecutul tău. Îți stă în putere să înveți lecția unei suferințe și apoi s-o lași în urmă. Poți să-ți iei viața de la capăt în orice moment. Și vei vedea că noile tale experiențe sunt complet diferite: oameni noi, împrejurări noi – o viață nouă. Demnă de tine.

Provocare: Dacă ai căzut pradă minciunii că ești un rebut, a venit vremea să-ți redefinești relația cu tine însăși. Ce evenimente din trecut te-au făcut să crezi că ești un rebut? Exercițiul de mai jos are rolul de a te ajuta să demontezi această minciună și să înțelegi care este sursa ei. Dacă simți că amintirile care ies la suprafață sunt prea apăsătoare, te rog să contactezi un psihoterapeut care să-ți acorde susținerea de care ai nevoie. Urmează pașii de mai jos:

- Închide ochii, gândește-te la minciuna „sunt un rebut“ și caută să-ți dai seama unde o simți în corp. Simți cumva un nod în gât? Sau îți ard palmele?
- Concentrează-te asupra acelei zone a corpului tău și încearcă să-ți dai seama câți ani simți că ai și vezi ce amintiri ies la suprafață. Ai șaisprezece ani și ești tachinată de un băiat care îți place?

- Câtă putere aveai atunci asupra acelor evenimente? De exemplu, dacă ți-a rămas întipărit în minte că te certa profesorul de gimnastică în clasa a treia, câtă putere aveai să împiedici acest adult să te umilească? (Să știi că niciun copil nu se poate apăra singur de un adult, în special de un adult cu autoritate care se presupune că are grijă de el.)
- Câtă putere ai acum asupra felului în care te gândești la acele evenimente? Pont: în asta constă toată puterea ta – în felul în care alegi în prezent să te gândești la acele evenimente.
- Gândește-te la trei experiențe pozitive pe care le poți evoca pentru a te simți mai puternică în prezent. Să faci jogging, de exemplu. Sau să-ți prezinți cu încredere ideile colegilor de birou. Sau când ai născut.
- Dacă ai sta de vorbă cu eul tău din trecut despre anumite evenimente neplăcute, ce i-ai spune? Scrie-i o scrisoare eului tău din trecut (celui de la optsprezece sau douăzeci de ani) și spune-i ce simți acum despre acele evenimente.
- Acum ia-ți angajamentul de a te strădui să-ți cunoști eul puternic din prezent, dându-ți întâlnire cu tine însăși o dată pe săptămână sau o dată pe lună. Da, o întâlnire cu tine cea minunată! Poate că la întâlnirile acestea speciale te scoți la un film, faci însemnări în jurnal într-o cafenea sau faci o baie fierbinte. Ideea este să te cunoști pe tine cea din prezent.

Afirmație: Sunt împlinită. Sunt iubită. Sunt puternică.

„Toată lumea e defectă. Toți avem cucuie și cicatrici, nu-i așa?”

PAUL QUARRINGTON, dramaturg, romancier și regizor canadian

Minciuna toxică nr. 9

Nu mă integrez nicăieri.

Variantă:

Rămân mereu pe dinafară. Sunt altfel decât ceilalți. Sunt specială.

Adevărul: Minciuna asta e cât se de poate de răspândită. Și foarte dureroasă. E greu să simți că rămâi mereu pe dinafară, cu nasul lipit de geam, uitându-te la petrecerea dinăuntru, la care nu ești niciodată invitată.

Dar minciuna asta e și foarte alunecoasă! Ea oferă un mare avantaj, deci e mai greu de demontat. În fond, îmi doresc să te simți specială și să te bucuri de faptul că ești unică. Dar nu vreau să te îndepărtezi de lume și să te izolezi pentru că ești altfel decât ceilalți. Vreau să te simți acceptată, iubită și susținută de cei ca tine!

Rachel avea o față răutăcioasă căreia îi plăcea s-o certe spunându-i că nu se integrează nicăieri. Totul începuse în liceu, când avea impresia că gașca fetelor populare se distra de minune, în timp ce ea era singură și neîncrezătoare în forțele ei. Bineînțeles că și fetele populare erau nesigure pe ele, aveau îndoieli și își doreau să se integreze și să se simtă acceptate. Toate suferim la pubertate, scumpa mea!

Ca adult, Rachel și-a dat seama că nici măcar nu mai încerca să se integreze. Era mai puțin dureros să creadă că așa e ea, rămâne mereu pe dinafară, decât să-și asume riscul de a încerca să comunice, să creeze o legătură cu cineva. Deci iată cât de perfidă poate fi această minciună. Credința că nu te integrezi îți poate

folosi ca mijloc de autoapărare. Te ajută să te simți în siguranță, dar, de cele mai multe ori, din cauza ei ajungi complet singură și nefericită. A venit vremea să abandonezi această minciună!

Provocare: Hai să aflăm împreună ce avantaje îți aduce această minciună. Răspunde la întrebările de mai jos:

- Cum îți celebrezi unicitatea?
- Care este legătura dintre convingerea că ești altfel sau specială și sentimentul că nu te poți integra în niciun grup.
- Cum te izolezi? Cum contribui tu la sentimentul de neapartenență? Îți asumi răspunderea pentru felul cum te retragi, te ascunzi sau te îndepărtezi?
- Unde trasezi limita dintre celebrarea splendorii și unicității tale, pe de-o parte, și sentimentul de izolare și singurătate, pe de altă parte?
- Ce faci ca să te integrezi? Ce oameni te sprijină? Ți-ai creat un grup în care să poți fi tu sută la sută?
- Timp de patruzeci și opt de ore, vreau să aduni dovezi care să arate cât ești de integrată în mediul tău. Observă momentele când te simți acceptată de cei din jur. Fii atentă la invitațiile, zâmbetele și ofertele pe care le primești.
- Dacă nu ai un grup de sprijin, ia-ți inima în dinți și apucă-te să-ți construiești unul. Ești o lideră! Așa că fă-ți o comunitate – oamenii potriviți pentru tine abia așteaptă să iei legătura cu ei!

Afirmație: Mă pot integra. Cei din jur mă solicită. Mă pot bucura de mine însămi împreună cu ei.

„Cei care contează nu se supără,

iar cei care se supără nu contează. “

BERNARD BARUCH, bancher și politician american

Minciuna toxică nr. 10

Sunt neputincioasă.

Variantă:

Lumea este împotriva mea.

Adevărul: Suntem foarte puternice – atât de puternice, încât putem alege să ne lipsim de puterea noastră. Pentru că uneori e mult mai ușor să fii victimă. Când ești victimă, nu trebuie să-ți asumi nicio răspundere pentru ce ți se întâmplă; tot ce ai de făcut e să stai deoparte și să-ți plângi de milă – și știm bine cât de plăcut poate fi uneori. Și totuși există imense inconveniente în a fi victimă: e plicticos și deprimant, plus că te face să simți că viața ta e inutilă.

Pe de altă parte, a-ți folosi puterea pentru a-ți asuma responsabilitatea te face să te simți foarte bine. Să preiei controlul poate părea un pic înspăimântător la început, dar asta îți permite să devii stăpâna universului tău. Îți dă un real sentiment de libertate. Îți permite să ai curaj și să fii creativă.

Provocare: Renunță la mentalitatea de victimă și observă lucrurile asupra cărora ai putere. Răspunde la următoarele întrebări:

•Câtă putere ai asupra stării tale emoționale? E o întrebare foarte importantă, pentru că uneori ne simțim victimizate de propriile emoții. Dar emoțiile se nasc

din gânduri, iar gândurile sunt ușor de gestionat dacă ești atentă la ele. De aceea te încurajez să faci afirmații și să ascuți adevărul înțelepciunii interioare (și, desigur, să renunți la minciunile toxice ale criticului interior). O mentalitate mai flexibilă îți va permite să plantezi semințele unor gânduri pozitive – iar când vei avea gânduri bune, te vei simți bine!

- Cât de des spui „nu“ lucrurilor sau persoanelor care te victimizează? Ca adulte, alegerea ne aparține aproape în orice situație – dacă suntem atente. Îți poți părăsi slujba. Poți pune capăt unei prietenii dacă nu funcționează. Poți chiar să renegociezi raporturile cu tine însăși pentru a te simți mai puternică!

- Te victimizezi în mod automat atunci când te simți vulnerabilă? Nasol! Asta e o zonă de confort care nu numai că nu e confortabilă, dar e de-a dreptul chinuitoare. Detest aceste comportamente automate care ne fac să ne simțim rău în mod constant. Observă automatismele care te fac să te victimizezi.

- Când și unde în viața ta te simți puternică? Observă ce senzații îți produce în corp sentimentul de putere. Te simți mai înaltă? Mergi altfel? Explorează posturile care te fac să te simți puternică și adoptă-le atunci când te afli în situații sau în preajma oamenilor care te pot face să te simți victimă. De exemplu, când mergi la ședințele de la serviciu, îmbracă-te cu un taior sobru și așază-te la masă într-un loc vizibil, adoptând o ținută dreaptă și hotărâtă, pentru a te simți puternică. Observă rezultatele!

- Timp de o săptămână, abordează o perspectivă nouă, care te face să te simți mai puternică: perspectiva „pot face asta“, perspectiva „femeia de succes“, perspectiva „să ne punem pe treabă“ sau perspectiva „să nu-mi iau viața prea în serios“.

- Păstrează timp de o săptămână perspectiva pe care ai ales-o. Vezi ce se întâmplă!

Afirmație: Scrie o nouă afirmație pentru tine, pe baza perspectivei alese. De exemplu: „Sunt o învingătoare!“ sau „Sunt o superfemeie, nu te pune cu mine!“ – ceva care să-ți dea încredere și energie.

„Am fost întotdeauna opusul unui paranoic. Îmi trăiesc viața ca și când toată lumea ar face parte dintr-un complot care să-mi sporească starea de bine.“

STAN DALE, realizator radio și fondator al Human Awareness Institute

Minciuna toxică nr. 11

E prea târziu.

Adevărul: Cel mai bun timp e prezentul. Forma pe care o ia această minciună n-are importanță. Poate criticul interior îți spune: „E prea târziu să-ți schimbi cariera“, sau: „E prea târziu să-ți mai cauți un iubit“, sau: „E prea târziu ca să mai înveți lucruri noi“. Dar adevărul e că, din moment ce ești în viață și citești această carte, încă mai ai timp pentru toate astea!

O dovadă grăitoare că niciodată nu-i prea târziu e povestea lui George Dawson, care a fost invitat la Oprah Winfrey Show. La vârsta de nouăzeci și opt de ani, George s-a hotărât să devină prima persoană din familia lui care învață să scrie și să citească – până la el, toți membrii familiei ei fuseseră analfabeți. Ei bine, când a împlinit o sută de ani, George a putut să citească pentru prima oară în viață felicitările primite de ziua lui. Mai vrei vreo dovadă?

Provocare: Înțelege în ce constă această minciună, urmând etapele de mai jos:

- În primul rând, gândește-te în ce situații o folosești ca scuză. Îți spui, de pildă, că e prea târziu să faci o facultate? Sau că e prea târziu să înveți să pictezi? Sau prea târziu să slăbești?
- Dă-ți seama ce anume îți răpește această minciună. Posibilitatea de a iubi? O nouă carieră? Șansa de a te simți mândră de corpul tău când mergi la plajă? Dă-ți voie să-ți împlinești visurile pe care ți le-ai refuzat până acum. Spune-mi, ce vrei cu adevărat?
- Care e cel mai rău lucru care se poate întâmpla dacă îți urmezi visul? Dă-i voie criticului interior să-și imagineze cel mai rău scenariu. Îți șoptește cumva că

cineva o să-ți frângă inima? Că o să pici la examene și n-o să-ți iei licența? Că scenariul tău de film n-o să se vândă?

- Dă-ți seama că fata răutăcioasă dinăuntrul tău încearcă să te apere – se gândește că, dacă nu încerci, nu vei fi rănită. Mantra ei este: „Dacă nu încerc, evit suferința unui posibil eșec“. Dar adevărul e că, te lași ținută în loc de scuza asta oricum suferi. Fie că o recunoști sau nu, dorința de a-ți împlini visul există în tine – și te chinuie.

- Acum gândește-te la cel mai bun scenariu: ce s-ar întâmpla dacă ai alege să-ți împlinești visul. Care e visul tău cel mai drag? Să-ți iei licența și să fii mândră de tine cum n-ai mai fost niciodată? Să găsești iubirea vieții tale și să fii fericită până la adânci bătrâneți? Să vinzi un tablou făcut de tine și să te bucuri că este apreciat?

- Caută persoane care au îndrăznit să-și urmeze visul, chiar dacă părea „prea târziu“. Sigur vei găsi povești care să te inspire, precum a lui George Dawson! De pildă, clienta mea Jennifer a descoperit povestea unei femei care a învățat să picteze la vârsta de optzeci și trei de ani. Iar mama prietenei mele Judy și-a găsit marea iubire la șaiszeci și șapte de ani!

- Dă-ți seama că te poți descurca atât în cel mai rău, cât și în cel mai bun scenariu. Așa că înfruntă-ți frica și asumă-ți riscul!

Afirmație: Sunt pregătită să înfloresc.

„Și a venit ziua când riscul de a rămâne un boboc nedesfăcut a devenit mai dureros decât riscul de a înflori.“

ANAÏS NIN, scriitoare franco-cubaneză

Minciuna toxică nr. 12

O să fiu fericită când o să am_____.

Variantă:

O să fiu fericită când o să fiu_____.

Adevărul: Această minciună este extrem de întâlnită în societatea noastră. Realitatea e că fericirea noastră poate fi independentă de împrejurări – ba chiar trebuie să învățăm s-o separăm de împrejurări. Altminteri, vom alerga în permanență după proverbialul zăhărel și nu-l vom putea înhăța niciodată. Imediat ce-ți atingi scopul – să-ți iei o mașină sau o casă nouă, să obții o promovare sau să slăbești zece kilograme –, te vei fixa asupra următoarei dorințe, asupra următorului zăhărel al fericirii tale.

Uită-te în urmă la lucrurile importante pe care le-ai dobândit. De la fiecare dintre ele te-ai așteptat să fie remediul tuturor problemelor din viața ta – dar n-a fost, nu-i așa? A avea dorințe face parte din natura umană. Și, imediat ce obținem un lucru pe care ni-l dorim, ne stabilim o nouă țintă. Ca să demontăm minciuna pe care o analizăm aici, e suficient să ne gândim, de pildă, la studiul realizat de PNC Advisers, o firmă de consultanță din Pittsburgh care nu are decât clienți milionari. Mai mult de o treime dintre milionarii chestionați au spus că sunt în permanență preocupați să aibă suficienți bani și că s-ar simți mult mai în siguranță dacă ar avea măcar de două ori mai mulți. Cei cu două milioane de dolari sunt convinși că s-ar simți mai bine cu patru, cei cu patru își închipuie că opt milioane le-ar aduce mai multă siguranță și fericire, iar cei cu un miliard cred că ar fi în sfârșit liniștiți dacă ar avea 2 miliarde... Și tot așa la nesfârșit. Rezultă

limpede că cel mai înțelept e să ne bucurăm și să fim fericiți în prezent. Să profităm de fiecare etapă a călătoriei, trecând de la o dorință la alta fără îndârjire și iluzii.

Provocare: Fă o listă a lucrurilor pe care ești mulțumită că le ai în viața ta. Apoi fă o listă a tuturor dorințelor tale: atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, atât materiale („Să am 65 de kilograme“), cât și imateriale („Să fiu sănătoasă și plină de energie“). În fiecare zi, concentrează-te asupra câte unui lucru pe care îl ai deja, precum și asupra unei dorințe. Exprimându-ți recunoștința pentru ce ai și conștientizându-ți dorințele, vei fi fericită în prezent și vei simți un plăcut sentiment de anticipare a bucuriilor viitoare.

Marge a acceptat această provocare și a descoperit că, multă vreme, conștientizarea lipsurilor o împiedicase să-și atingă scopurile. Este un fenomen obișnuit. De fiecare dată când își dădea voie să-și dorească un lucru, se gândea imediat că încă nu l-a obținut, ceea ce o făcea să se simtă nemulțumită și deprimată. Ca să se simtă mai bine, alegea soluția greșită, anume să-și dorească mai puțin, ceea ce i-a adus o existență banală, mediocră. După ce a dus la bun sfârșit această provocare, a început să anticipeze bucuria pe care avea să i-o aducă îndeplinirea dorințelor, simțind totodată recunoștință pentru ceea ce avea. A permis din nou dorințelor în viața sa și a reînceput să se simtă bine în propria piele. În plus, a început să obțină mai mult din ce-și dorea!

Afirmație: Sunt fericită, mulțumită și dornică de cât mai multe lucruri încântătoare!

„În viață e bine să ai două scopuri: primul, să obții ceea ce-ți dorești, al doilea, să te bucuri de ce ai obținut. Însă doar oamenii cei mai înțelepți l-au atins pe al doilea.“

LOGAN PEARSALL SMITH, eseist și critic american

Minciuna toxică nr. 13

Autocritica mă motivează.

Variantă:

Ajung să fac ceva doar dacă sunt dură cu mine.

Adevărul: A-ți hrăni sufletul cu înțelegere de sine și cu iubire de sine necondiționată nu este doar cel mai reconfortant și mai minunat dar pe care ți-l poți face ție însăși, ci și cel mai eficace mod de a realiza cât mai mult din ce-ți dorești. Poartă-te cu tine însăși ca un părinte. Când copilul învață să meargă, nu-l certăm de fiecare dată când cade, ci îl încurajăm, îl susținem entuziaști și considerăm că eșecul face și el parte din experiența umană. Nenumărate studii au arătat că acest mod de a crește copiii este de departe mai eficace decât bătaia, amenințarea sau critica.

Același lucru este valabil și în relația cu propria persoană. Cu cât suntem mai bune și mai iubitoare cu noi înșine, cu atât suntem mai bucuroase și mai fericite. Oferindu-ne susținere și dragoste necondiționată, vom avea parte de mai mult succes. Mulți oameni cad în capcana de a crede că, dacă se relaxează și sunt înțelegători cu ei înșiși, vor deveni indolenți și vor scăpa lucrurile de sub control. Ei bine, după mai bine de zece ani de coaching, pot să-ți spun cu certitudine că nu e deloc așa. Dimpotrivă, iubirea și înțelegerea de sine reprezintă calea spre o viață mai bună și mai fericită. La urma urmei, viața este prea scurtă ca să ratezi fie și un strop de bucurie!

Provocare: Străduiește-te să fii mai bună cu tine, urmând procesul de mai jos:

- Înainte de toate, dă-ți seama cât de des ești dură cu tine. Când întreb o femeie: „În ce situații ești dură cu tine?“, de cele mai multe ori începe să plângă, pentru că știe cât de mult se critică. Poate să fie stânjenitor sau chiar rușinos să admiți cât de dură ești cu tine.
- Întreabă-te ce te temi că s-ar putea întâmpla dacă ai fi mai înțelegătoare cu tine. De exemplu, dacă te cerți pentru cât de grasă ești, te-ai putea teme că, renunțând să mai fii dură cu tine în ce privește greutatea, o să te apuci să mănânci în neștire. Dacă te cerți că nu ai un iubit, te-ai putea teme că, devenind mai relaxată în privința asta, nu vei mai ieși la nicio întâlnire romantică și vei rămâne singură pentru totdeauna. Ai observat că, de obicei, criticului interior îi place să vorbească în termeni absoluți? Folosește cuvinte precum întotdeauna, veșnic și niciodată. Adesea îți poți schimba perspectiva asupra lucrurilor pur și simplu înlocuind acești termeni absoluți cu uneori sau doar astăzi. O adevărată magie, nu?
- Observă unde duce acest ciclu neîntrerupt al autocriticii. Ironia e că a fi dure cu noi însene produce exact lucrul de care ne temem cel mai tare. Cu alte cuvinte, atunci când ne muștrăm prea mult, ajungem să mâncăm excesiv sau ne alegem un partener greșit – din nou!
- Străduiește-te să-ți oferi mai multă înțelegere și mai multă iubire de sine. Care ar fi cea mai mare dovadă de iubire față de tine însăși în această etapă a vieții? Să te retragi de pe site-ul de dating și să-ți petreci mai mult timp cu prietenele? Sau poate să mergi în fiecare săptămână la piață ca să cumperi legume și fructe proaspete de la producătorii locali?
- Relaxează-te. Fă un pas în spate și privește cu detașare aspectul pentru care te critici. Vezi imaginea de ansamblu și amintește-ți cât de tare ești în alte domenii ale vieții tale. Bucură-te de realizările de până acum!

Afirmație: Cel mai important lucru este să mă iubesc pe mine însămi. Și sunt din ce în ce mai relaxată în fiecare zi.

„Compasiunea față de propria persoană îți întărește motivația și te ajută să faci mai degrabă ce e sănătos decât ce e dăunător pentru tine.“

KRISTIN NEFF, autoare și specialistă în dezvoltare personală

MINCIUNI TOXICE DESPRE CORP ȘI ÎNGRIJIREA PERSONALĂ

Când scriu aceste rânduri, fiica mea, Annabella, are trei ani. Am o fotografie pe biroul meu care o surprinde în toată zburdălnicia și splendoarea ei. Recent, Annabella a început să ia lecții de balet, și mă uimește felul în care se privește în oglindă în timp ce dansează. Se admiră drăgăstos în tutu-ul ei, plină de curiozitate. Nu se judecă în niciun fel și nici nu se simte stânjenită de cum arată. Nu simte decât iubire și curiozitate. Se simte minunat în timp ce dansează și face piruete. O privesc îndelung cu dragoste și mândrie – e o adevărată sursă de inspirație pentru mine. Dacă las garda jos, fata răutăcioasă dinăuntrul meu intervine cu întrebări de genul: „Când o să i se termine iubirea de sine și o să treacă la autocritică? Când va începe să se uite în oglindă cu dispreț? Când va lăsa deoparte curiozitatea și bucuria și va începe să vadă o mulțime de lucruri care nu-i plac la ea?” Și mi se pune un nod în gât.

Îmi doresc din tot sufletul ca și noi, femeile adulte, să ne putem uita din nou în oglindă cu dragostea, bunătatea și respectul de sine ale unui copil de trei ani. Să renunțăm la judecățile aspre și să dăm dovadă de mai multă compasiune față de noi însene. Dar asta n-o să se întâmple curând, nu-i așa? Pentru că avem prea multe obstacole de învins. Industria publicității a câștigat miliarde de dolari vânzându-ne ideea că nu suntem suficient de bune. Că nu suntem suficient de tinere, de frumoase sau de suple, că avem sâni prea mici sau șolduri prea late. Gândește-te la ce-ți displace cel mai mult atunci când te uiți în oglindă și ai să vezi că piața îți oferă o mulțime de „soluții” pentru a-ți rezolva „problema”.

Subconștientul nostru absoarbe toate aceste imagini negative în fiecare zi. Studiile arată că numai 8 la sută dintre imaginile care ne asaltează în fiecare zi sunt percepute conștient. Asta înseamnă că 92 la sută dintre imaginile femeilor impecabil fardate, trase prin inel și perfect proporționate care ajung la retina noastră ne influențează direct subconștientul, afectându-ne felul în care ne percepem pe noi însene. E un atac violent la adresa respectului nostru de sine: toate acele trupuri impecabile ne sunt prezentate ca un ideal pe care trebuie să-l atingem. La un moment dat, uitându-se la fotografiile ei retușate, modelul Cindy Crawford a spus: „Nici eu nu arăt atât de bine ca Cindy Crawford!”

Trebuie să depunem eforturi considerabile pentru a ne schimba ideile despre cum ar trebui să arătăm. Trebuie să depășim minciunile toxice despre corp și îngrijirea personală. Trebuie să ne ascultăm înțelepciunea interioară și, prin eforturi susținute, să ne construim o relație sănătoasă cu noi însene. Dacă nu pentru propria noastră fericire, atunci pentru a fetițelor noastre, care, dacă nu facem nimic acum, vor suferi din pricina acelorași minciuni toxice când vor deveni femei. Și putem învăța ce înseamnă iubirea de sine chiar de la fetițele noastre.

Să începem acum!

Minciuna toxică nr. 14

Sunt prea grasă / slabă / urâtă / înaltă etc.

Adevărul: Nu cunosc nicio femeie care să nu vrea să schimbe măcar un aspect al înfățișării ei. Cum am putea să nu vrem asta din moment ce, încă de foarte mici, subconștientul nostru e bombardat cu imagini ale unor femei perfecte? După părerea expertului media Jean Kilbourne, americanul mediu este expus la trei mii de reclame pe zi! Și aproape toate ne spun că nu suntem în regulă și vor să ne vândă ceva care să ne facă să arătăm mai bine, să devenim mai slabe, să părem mai tinere... Gândește-te la asta câteva clipe.

Deci, când te uiți în oglindă și criticul tău interior te cicălește că ești grasă, urâtă sau prea bătrână, pune-ți următoarele întrebări: Prea grasă în comparație cu cine? Prea bătrână în comparație cu cine? Prea urâtă în comparație cu ce model (machiat și ultraretușat în Photoshop)?

Caută să-ți dai seama cum te ține în loc această credință. Cumva crezi că ești prea grasă ca să fii iubită sau ca să atragi un excelent partener de afaceri? Că ești prea bătrână ca să obții jobul mult visat? Sau ca să înveți să sculpezi? Sau ca să-ți găsești marea iubire? Astfel de credințe ne limitează drastic acțiunile.

Provocare: Întrucât această minciună este atât de răspândită, o să-ți ofer o doză zdravănă de iubire sub forma câtorva întrebări și a unor instrumente foarte eficiente cu ajutorul cărora s-o combați. Pune-te pe treabă, frumoaso!

- Pentru care aspect al înfățișării tale te critici cel mai dur?
- Cum susține fata răutăcioasă că te dezavantajează acest „defect”? Te împiedică să ai o relație plină de iubire? Sau să promovezi?

•Cât de adevărată este această afirmație? Cu alte cuvinte, faptul că ești grasă chiar te împiedică să-ți găsești un iubit? Nasul tău mare te împiedică să-ți schimbi cariera? Vei observa că, în 99 la sută dintre cazuri, tu singură te împiedici să obții ce îți dorești, nu ridurile din jurul ochilor sau mărimea șoldurilor!

•Acum imaginează-ți preț de câteva clipe că nu respectiva trăsătură fizică te împiedică să obții ceea ce îți dorești. Lasă-te convinsă de această idee.

•Gândește-te la o femeie care, deși este prea grasă, prea bătrână sau prea cum crezi tu că ești, are totuși succesul, iubirea sau cariera la care visezi. Să presupunem, de pildă, că te consideri prea urâtă ca să-ți găsești un iubit. Gândește-te la o celebritate care, deși are o față considerată urâtă, și-a găsit sufletul pereche! Sau la o prietenă care este cu iubitul ei încă din liceu, de pe vremea când amândoi erau stângaci și plini de coșuri.

•Iar acum, ca să ai o imagine corectă asupra persoanei tale, completează spațiile de mai jos: „Sunt prea _____ (notează o caracteristică negativă), dar sunt _____ (notează o trăsătură care îți place la tine)“. De exemplu: „Sunt prea bătrână, dar sunt foarte energică, mare cinefilă și o bucătăreasă excelentă“. Sau: „Am sâni prea mici, dar sunt iubitoare, cooperantă, amuzantă și bună la pat!“ Sau: „Sunt prea urâtă, dar sunt o mamă minunată, o prietenă grozavă și mare amatoare de drumeții“.

Afirmație: Sunt frumoasă, sexy și puternică exact așa cum sunt.

„A dori să fii altcineva înseamnă să irosești persoana care ești.“

ANONIM

Minciuna toxică nr. 15

A avea grijă de mine e o dovadă de egoism.

Adevărul: Când punem starea noastră de bine pe primul loc, devenim mai capabile să-i sprijinim pe ceilalți. Știu cât de greu e să-ți rezervi timp pentru tine însăși – chiar știi! Dar este vital s-o faci, ca să poți fi o persoană prezentă și iubitoare. Dedicând timp îngrijirii personale, vei deveni o mamă, o prietenă, o soră și o colegă mai bună. În interviul pe care i l-am luat în cadrul seriei de seminare online The Women Masters (Profesionistele), Lisa Nichols – o excelentă autoare și specialistă în dezvoltare personală – a folosit o metaforă foarte expresivă: nu dăruie celor din jur dacă ești doar ca o ceașcă plină, ci umple-ți ceașca până dă pe-afară și dăruiește doar din ce se revarsă în farfurioară. (Dacă vrei să afli cum să faci asta, intră pe www.BigFatLiesTheBook.com și descarcă trusa cititoarei, în care vei găsi și interviul motivațional al Lisei!)

Ca mamă cu serviciu, știu din proprie experiență cât de importantă e îngrijirea personală și cât de greu e să găsești timp pentru asta. Știu că e vital să-ți reîncarci bateriile, ca să poți fi cea mai bună mamă cu putință. În primele câteva luni de viață ale fiicei mele, mi-a fost imposibil să-mi găsesc timp pentru mine. Am avut parte de sprijinul unui soț implicat și al unei familii minunate, dar, întrucât luasem decizia de a-mi alăpta fiica, numai eu mă puteam ocupa de hrănirea ei o dată la câteva ore. După o lună, eram atât de obosită, încât izbucneam în plâns din orice. Mi-am dat seama că trebuie să-mi urmez sfatul și să-mi iau în fiecare zi douăzeci-treizeci de minute doar pentru mine – ca să fac o baie parfumată, să ies la plimbare sau să meditez. M-a surprins cât de egoistă m-am simțit pentru că-mi făceam timp pentru mine, dar m-a surprins și faptul că, după ce-mi reîncărcam bateriile, eram capabilă să ofer mult mai mult decât înainte.

Provocare: Anunță-i pe cei dragi că faci o prioritate din îngrijirea personală. Scrie o listă cu lucrurile care știi că te relaxează și te umplu de energie (plimbări în natură, băi prelungi, exerciții fizice, yoga, cititul ziarelor, cântatul la pian, un album cu tăieturi din ziare, croitoria, cafeaua cu prietenele, meditația, integramele – orice îți face bine). Apoi programează-ți un interval dedicat îngrijirii personale – cel puțin o oră pe săptămână, pe care s-o respecti cu aceeași strictețe cu care respecti și celelalte sarcini din agenda ta. Scopul este ca, în timp, să ajungi să te îngrijești de tine în fiecare zi.

Iată alte câteva exemple de timp dedicat ție înseși:

- să faci o oră de sport, ascultând și cântând melodiile tale preferate;
- să gătești ceva la cuptor;
- să citești o carte captivantă;
- să mergi la muzeu, la teatru, în parc, pe plajă.

Afirmație: Îmi dau voie să pun îngrijirea personală pe primul loc. Fie ca ceașca mea să dea pe-afară!

„Iubește-te pe tine însăși, și restul va veni de la sine.“

LUCILLE BALL, actriță americană

Minciuna toxică nr. 16

Într-o bună zi, o să câștig bătălia cu kilogramele.

Adevărul: Scumpa mea, crede-mă, n-o să câștigi nimic pentru că nu există nicio bătălie. Exiști doar tu și relația pe care o ai cu trupul tău – minunatul tău trup. Corpul știe cum să respire, să se miște, să danseze, să râdă, să ofteze, să înghită, să meargă și să alerge. A venit vremea să-l apreciezi. Renunță la bătălie și celebrează-ți corpul începând de astăzi.

Când ne lăsăm chinuite de această minciună, ne întărim sentimentul că realmente avem de dat o bătălie. Și gândește-te o clipă la expresia asta: „a da o bătălie“ te trimite cu gândul la violență, ostilitate și război, nu-i așa? Deci scoate-o din vocabularul tău o dată pentru totdeauna! În plus, dacă accepți povestea asta cu bătălia, sfârșești prin a nu mai da jos kilogramele în plus (presupunând că ăsta e scopul tău). Ți se pare cumva că o zonă de război e un teren propice ca să semeni semințele sănătății, vitalității și atracției? Mie nu! Înțelept e să ne acceptăm și să ne împăcăm cu propriul corp, așa cum este el acum, pentru că această atitudine plină de acceptare, înțelegere și iubire ne va ajuta să ne simțim bine și ne va reda bucuria de a trăi.

Provocare: OK, ești pregătită? Ai curaj să faci o schimbare? Iată pașii către acceptarea de sine totală:

- Stai goală în fața oglinzii și, în fiecare zi, timp de o săptămână, spune cu glas tare zece lucruri care îți plac la tine. Da, exact: zece lucruri care îți plac! De exemplu, fundul tău sexy, pielea ta incredibil de fină sau bătăile puternice ale inimii tale.

- Exprimă-ți recunoștința pentru corpul tău minunat, având grijă să vorbești frumos despre el atât cu tine, cât și cu cei din jur – nu te mai plânge de el și nu

mai face ironii pe seama lui. De exemplu, când cineva îți face un compliment, în loc să-i răspunzi: „Serios? Nu te cred, am niște coapse enorme în fusta asta“, spune: „Mulțumesc mult. Azi chiar mă simt în formă!“ sau „Mulțumesc că ai remarcat! Am făcut mult sport în ultima vreme“. Dimineața, când te îmbraci, în loc să te plângi de cum îți vin blugii, schimbă-i cu o rochie sexy care te face să te simți de milioane.

Afirmație: Corpul meu e un miracol și exprimă eul meu divin.

„Trupul îmi e sfințit de atingerea vieții.“

RABINDRANATH TAGORE, poet, dramaturg și pictor bengalez

Minciuna toxică nr. 17

Nu pot cere sprijin sau ajutor decât dacă sunt într-o situație de criză.

Variantă:

A cere ajutor este o dovadă de slăbiciune.

Adevărul: Întâlnesc această minciună mai ales în rândul mamelor și al personalului de îngrijire. Pretindem de la noi însene să fim în stare să avem grijă de toate tot timpul. În realitate, avem nevoie de sprijin și ajutor – chiar e nevoie de un sat întreg ca să crești un copil!

Este foarte normal să ceri ajutor chiar și atunci când te descurci. De fapt, este esențial să ceri ajutor tocmai pentru prevenirea unei situații de criză. Când ceri în mod constant sprijin, îi inspiri și pe ceilalți să facă la fel. Poți fi un exemplu demn de urmat. Strălucește, draga mea, strălucește!

Provocare: Identifică domeniile vieții tale în care ai avea nevoie de ajutor și decide cine va face parte din echipa ta de susținere. Întreabă respectivele persoane dacă sunt dispuse să facă parte din echipa ta. Dă-le de înțeles că au dreptul să spună „nu“ oricând doresc; această condiție este esențială, pentru că le dă posibilitatea de a-ți oferi doar ce se revarsă în farfuriuara lor – adică din preaplinul lor. Curaj, fă prima ta cerere de acest gen!

Dacă simți că ceva din tine se opune acestui exercițiu, e posibil să obții un oarecare avantaj din a aștepta să ajungi într-o situație critică pentru a cere ajutor. Întreabă-te: Ce avantaj are acest mod de a proceda? Îmi place tensiunea pe care o resimt într-o situație critică? Îmi place să primesc foarte multă atenție și de aceea aștept situația de criză? Cumva îmi place să fiu martiră sau victimă? Dacă înclini spre martiră, vezi minciuna toxică nr. 6: Fără mine, nu s-ar face nimic. Dacă înclini spre victimă, vezi minciuna toxică nr. 10: Sunt neputincioasă.

Afirmație: Îmi place să ajut și îmi place să primesc ajutor!

„Îndreaptă-ți bunătatea și spre tine însăși.“

SARK, autoare și artistă americană

Minciuna toxică nr. 18

Dacă spun „nu“, lumea n-o să mă placă.

Variantă:

Dacă spun „nu“, sunt o fată rea.

Adevărul: Când spui „nu“, îi înveți pe cei din jur să te respecte și să te prețuiască. De asemenea, stabilești limite care îi ajută să înțeleagă ce merge și ce nu merge cu tine. Vei vedea că anumite persoane nu-ți respectă limitele. În acest caz, e bine să reconsideri acele relații și, eventual, să renunți de tot la ele, ca să poți construi relații noi cu oameni care te fac să te simți respectată.

Dacă spui „da“ când gândești „nu“, oamenii nu văd cine ești cu adevărat. Asta pune o distanță între tine și cei apropiați, făcându-te să te simți nerespectată și nefericită.

Provocare: Nu te mai strădui să fii o fată drăguță, alege să fii sută la sută tu însăși! Spune-le oamenilor ce simți cu adevărat, stabilește limite și învață să spui „nu“! Începe cu persoanele cele mai apropiate. Recunoaște deschis că te antrenezi să fii autentică și să spui „nu“ și cere-le să-ți respecte limitele. Pentru început, urmează scenariul de mai jos:

Tu: Bună, _____ (adaugă numele persoanei apropiate), ai observat că am prostul obicei de a spune „da” când în realitate vreau sau am nevoie să spun „nu”?

Persoana apropiată: Sinceră să fiu, da, am observat.

Tu: Ei bine, am hotărât să pun limite și să spun „nu”. Mi-am dat seama că, spunând tot timpul „da”, nu exprim ce simt cu adevărat. Sfârșesc prin a face lucruri pe care nu vreau să le fac și mă unflu de resentimente. Adevărul e că mă cam ascund după „da”-urile mele.

Persoana apropiată: Nu știam asta. Mulțumesc că mi-ai spus. Chiar am înțeles.

Tu: M-aș bucura mult dacă mi-ai fi alături. Vrei să mă ajuți să spun „nu”, să pun limite și să fiu mai sinceră?

Persoana apropiată: Da! Sunt mândră de tine și mă bucur să te pot ajuta. Mă inspiri să fac la fel.

Cei care țin la tine vor fi încântați să afle că ai suficientă încredere în ei încât să le împărtășești planul tău și te vor respecta și mai mult pentru această inițiativă. Când vei începe să spui „nu”, vei simți un mai mare respect și mai multă iubire de sine. Promit!

Afirmație: Spun „nu” ori de câte ori vreau, și lumea mă iubește la fel de mult.

„Cel mai istovitor lucru în viață e să fii nesincer.”

ANNE MORROW LINDBERGH, scriitoare și aviatore americană

Minciuna toxică nr. 19

Nu dețin controlul asupra corpului și sănătății mele.

Adevărul: Conform unui studiu recent realizat de Institutul Național de Sănătate, 70 la sută dintre boli au legătură cu stresul. Organizația Mondială a Sănătății atrage atenția asupra creșterii incidenței depresiei din cauza stresului. Deci se pare că avem o putere enormă asupra sănătății noastre. Am spus-o mereu: îngrijirea personală trebuie să devină prioritatea noastră numărul unu, iar sănătatea e unul dintre cele mai importante aspecte ale îngrijirii personale.

Iată ce spune Institutul American al Stresului (American Institute of Stress):

„Termenul de «stres» a fost inventat în 1936 de Hans Selye, care l-a definit drept «răspunsul nespecific al corpului la orice schimbare». În cadrul mai multor experimente, Selye a observat că animalele de laborator supuse unor stimuli fizici și emoționali nocivi de mare intensitate (lumină puternică, zgomot asurzitor, căldură sau frig extreme, oboseală cronică) au prezentat aceleași modificări patologice: ulcerații gastrice, reducerea țesutului limfoid și mărirea glandelor suprarenale. Ulterior, el a demonstrat că stresul prelungit le pricinuieste animalelor de laborator boli similare cu ale oamenilor: atacuri de cord, accidente vasculare cerebrale, boli de rinichi sau artrită reumatoidă.“****

Așadar, dacă stresul este reacția naturală a organismului la schimbare – și trăim într-o lume în permanentă schimbare –, trebuie să găsim o modalitate de a-i face față, de a rămâne calmi în ciuda împrejurărilor și de a acorda mai mult timp îngrijirii personale. Trebuie să ne găsim pacea interioară, draga mea!

Provocare: Evaluează-ți starea de sănătate folosind lista de mai jos. Ideal ar fi să poți bifa toate afirmațiile. După ce parcurgi lista, selectează afirmațiile pe care nu le poți bifa încă și ia-ți angajamentul de a face ajustările necesare în viața ta.

- Fac mișcare cel puțin treizeci de minute trei zile pe săptămână.
- Nu fumez.
- Beau alcool cu măsură sau deloc.
- Iau antibiotice rar și numai în caz de infecție bacteriană, niciodată pentru viroze.
- Iau zilnic multivitamine.
- Beau multă apă în fiecare zi.
- Mănânc zilnic multe fructe și legume.
- Am o greutate corporală sănătoasă.
- Ies la plimbare în fiecare zi.
- Mă dau în fiecare zi cu cremă de protecție solară.
- Râd cu poftă în fiecare zi.
- Am parte de cel puțin două îmbrățișări pe zi.
- Mă concentrez cel puțin zece minute pe zi asupra unor lucruri pozitive (de exemplu, dorințele, scopurile, intențiile mele), folosind diferite tehnici de meditație, vizualizare sau respirație.
- Mă conectez cu înțelepciunea mea interioară și cu superstarul meu interior, mai ales înainte să iau decizii importante.

Pe măsură ce parcurgi această carte și suprimi vocea criticului interior, cu

siguranță vei observa că sănătatea ta devine tot mai bună!

**Afirmație: Sunt sănătoasă pentru că știu cum să reacționez la schimbare.
Sunt adaptabilă și puternică!**

„Corpul dă la iveală gândurile din mintea ta.“

JERRY AUGUSTINE, jucător profesionist de baseball

American Institute of Stress, „Stress, Definition of Stress, Stressor, What Is Stress?, Eustress?“, disponibil la http://www.stress.org/topic_definition_stress.htm.

Minciuna toxică nr. 20

Sunt îndreptătită ca alții să aibă grijă de mine.

Adevărul: Crizele economice, prăbușirile bursiere, eșecul autorităților de a ajuta populația în caz de dezastru, deficiențele sistemelor de asistență socială și de sănătate publică ne transmit toate un mesaj clar și răspicat: încetează să-ți mai pui bunăstarea în mâinile altora! Desigur, politicienilor și directorilor executivi le place să spună că ne pot oferi protecție și că ne pot asigura sănătatea și stabilitatea financiară, dar adevărul este că nu pot. Eu chiar sunt gata să cred că cei mai mulți dintre ei au intenții bune (nu vreau să fiu prea cinică), dar cert este că guvernul și marile corporații pur și simplu nu sunt capabile să acopere nevoile tuturor. Singura persoană care poate face o prioritate din bunăstarea ta ești tu însăși, așa că, te rog, revendică-ți puterea!

Provocare: Fă o listă cu toate domeniile vieții tale în care contezi pe alții să-ți poarte de grijă. Te-ai înscris la un fond de pensii privat și ți-ai lăsat viitorul financiar în seama lui? Îți închipui că serviciile de protecție socială vor avea grijă de tine la pensie? Nu ai asigurare medicală? Ai încredere că marile lanțuri de restaurante îți oferă mâncare sănătoasă? Ei bine, a venit timpul ca, în fiecare lună, să te ocupi de câte unul dintre aceste domenii. Învață cum poți să-ți iei puterea înapoi!

Afirmație: Am grijă de mine și de familia mea cu mare ușurință și cu multă inspirație. Puterea e la mine!

„Oamenii devin mai puternici când își dau seama că mâna de ajutor de care au nevoie se află chiar la capătul brațului lor.“

SIDNEY J. PHILLIPS, veteran din al Doilea Război Mondial

MINCIUNI TOXICE DESPRE SUCCES

Unul dintre lucrurile cele mai importante pe care le poți face este să definești ce înseamnă succesul pentru tine. Așa că ia-ți un răgaz și răspunde la aceste întrebări:

- Cât de important este succesul pentru tine?
- Care este imaginea ta despre o viață plină de succes?
- Cum îți vei da seama că ai dobândit succesul?
- Imaginează-ți o clipă că ai dobândit deja tot succesul pe care ți-l dorești. Ce ai face cu viața ta? Ai călători prin lume? Ai lucra pentru a ameliora situația femeilor din Darfur? Ți-ai petrece timpul cu familia? Ai dedica mult timp gătitului? Dă-ți seama cum ar arăta cu adevărat pentru tine o viață plină de succes.

Ceea ce descoperă majoritatea clientelor mele este că succesul nu prea are legătură cu banii sau celebritatea, ci ține mai mult de dobândirea fericirii și de sentimentul de împlinire. Criticul interior ne pune să alergăm la nesfârșit – ca hamsterul în roata lui – după un presupus succes, cerându-ne să muncim tot mai mult, dar fără să ajungem nicăieri –, iar asta ne face să ratăm simpla bucurie de a trăi. Vreau să stabilești cât mai clar cu putință care este menirea vieții tale, pentru că numai așa vei avea o reprezentare a ceea ce înseamnă pentru tine adevărata fericire și adevăratul succes. Parabola următoare ilustrează perfect această idee.

Pescarul și bancherul investitor

În timp ce stătea pe un debarcader într-un sătuc mexican de coastă, un bancher american a văzut apropiindu-se o barcă în care se afla un pescar. Acesta pescuise

câțiva toni mari. Americanul l-a lăudat pentru captură și l-a întrebat cât timp i-a luat să-i prindă.

– Foarte puțin, i-a răspuns pescarul.

Americanul a vrut să știe de ce nu rămăsese să prindă mai mulți, iar pescarul i-a răspuns că pescuise suficienți pentru nevoile curente ale familiei.

– Și în restul timpului ce faci? a continuat americanul.

– Dorm până târziu, pescuiesc puțin, mă joc cu copiii, îmi fac siesta cu nevasta, Maria, iar seara mă duc în sat să beau vin și să cânt la chitară cu prietenii. Am o viață foarte plină.

Americanul i-a răspuns pe un ton superior:

– Eu am un masterat în administrarea afacerilor la Harvard și te pot ajuta. Ai putea să petreci mai mult timp la pescuit și să vinzi surplusul de pește, iar cu profitul obținut ai putea să-ți cumperi o barcă mai mare. Cu profitul de pe urma bărcii mai mari poți cumpăra mai multe bărci, să-ți faci o mică flotă de pescuit. În loc să-ți vinzi peștele unui intermediar, l-ai putea vinde direct producătorului de conserve, iar în cele din urmă ai putea să-ți deschizi propria fabrică de conserve. În felul ăsta, ai deține controlul asupra producției și distribuției. Desigur, ar trebui să pleci din sătucul ăsta de pescari și să te muți în Ciudad de México, apoi la Los Angeles, iar în cele din urmă la New York – de acolo ți-ai putea dezvolta cel mai bine afacerea.

Pescarul a întrebat:

– Și cât timp o să-mi ia toate astea?

Americanul a răspuns:

– Cincisprezece–douăzeci de ani.

– Și pe urmă?

Americanul a râs și a spus:

– Acuma urmează partea cea mai bună. La momentul potrivit, îți vinzi compania

și devii milionar.

– Milionar, zici... Și pe urmă?

– Pe urmă te pensionezi. O să te poți muta într-un sătuc pescăresc, o să dormi până târziu, o să pescuiești puțin, o să te joci cu copiii și o să-ți faci siesta cu soția, iar seara o să dai o fugă în sat să bei vin și să cânti la chitară cu prietenii.

Am fost îndotrinați cu o mulțime de minciuni toxice despre succes. Hai să le analizăm una câte una și să ne străduim să descoperim adevărul!

Minciuna toxică nr. 21

Mă simt depășită.

Adevărul: Ori de câte ori aud pe cineva spunând această minciună, bănuiesc că de fapt e vorba despre altceva. De cele mai multe ori când ne simțim depășite, suntem de fapt nemulțumite. Ne simțim depășite când ne umplem viața cu activități și sarcini fără sens, când facem lucruri care de fapt n-au nicio valoare pentru noi sau când pierdem legătura cu inspirația și dorințele noastre. Cu alte cuvinte, suntem nemulțumite de lucrurile lipsite de sens din viața noastră. Și asta chiar că e nasol!

Când se uită în jur și vede un program plin de sarcini plicticoase, care nu-ți inspiră niciun pic de pasiune, fata răutăcioasă dinăuntrul tău te convinge că ești obosită, că ești depășită de situație și că nu muncești suficient. Tu îți închipui că problema e organizarea și că ai nevoie de mai multă energie și timp, dar înțelepciunea interioară știe că soluția constă în a alege să faci lucruri captivante. Când ai auzit ultima dată pe cineva spunând că face ceva ce-i place cu adevărat, dar se simte copleșită? O asemenea persoană ar spune: „Sunt mai ocupată decât am fost vreodată și sunt plină de energie!”

Una dintre clientele mele, Sue, care avea doi copii mici și o afacere la domiciliu, se simțea în permanență depășită. Avea un program foarte încărcat și abia găsea timp să doarmă sau să mănânce ca lumea. Lăsa impresia că, din clipă în clipă, o să izbucnească în plâns. După câteva luni de coaching, am dezlegat misterul: lui Sue nu-i plăceau cam șaptezeci și cinci la sută dintre sarcinile necesare funcționării cu succes a afacerii ei. Era nemulțumită că pierduse orice legătură cu scopul vieții ei și nu mai simțea niciun fel de pasiune. Când a hotărât să fie sinceră cu ea însăși, a început să-i crească moralul.

Am explorat împreună opțiuni care erau mai compatibile cu interesele ei, și Sue s-a decis să-și schimbe cariera. Chiar dacă a trebuit să lucreze mai mult în

perioada de tranziție, se simțea revigorată de pasiunea pentru noua ei meserie și chiar aștepta cu nerăbdare să muncească – imaginează-ți! Sentimentul de conexiune cu eul ei autentic i-a alungat senzația că este depășită și a ajutat-o să fie mult mai mulțumită de viața ei. Și, desigur, a avut mai mult succes și în celelalte domenii ale vieții sale. Criticul ei interior, pe care l-am poreclit Olga cea Depășită, s-a transformat, dintr-o hărțuitoare omniprezentă, într-o mică pacoste care abia dacă îi mai șoptea lui Sue la ureche în zilele libere.

Provocare: Nu e nevoie să-ți schimbi cariera ca să nu te mai simți depășită. Pentru a intra pe făgașul unei vieți mai dinamice și mai motivate, e suficient să folosești sistemul bazat pe Alegere, Renunțare sau Delegare. Începe prin a face o listă cu toate activitățile săptămânale sau lunare care te fac să te simți depășită. Apoi distribuie-le într-una din aceste trei categorii:

•*Alegere: Activitățile din această categorie sunt cele care te fac să te simți mulțumită – cele pe care ți le asumi cu entuziasm și pe care ești foarte motivată să le îndeplinești. Acestea îți dau ceea ce am putea numi „starea de însuflețire“.*

•*Renunțare: Aici se încadrează acele lucruri pe care pur și simplu nu ar trebui să le faci – cele care îți displac și la care ești dispusă să renunți cu totul.*

•*Delegare: Aceste activități sunt cele care îți displac și pe care le poți delega altcuiva.*

De pildă, poți avea următoarele sarcini pe lista ta lunară:

•*Să duci copiii la ora săptămânală de pictură – Alegere. Îți place să-ți vezi copiii în timpul orei, așa că iei decizia să fii sută la sută prezentă în timp ce își realizează operele.*

•*Să verifici balanța contabilă și să plătești taxele – Alegere. Nu ești tocmai încântată de această sarcină, dar nu vrei s-o faci partenerul tău (nu prea le are cu socotelile!) și nici nu ai suficienți bani să angajezi un contabil. Îți dai seama că pentru tine e important să fii în ordine cu banii, așa că, însuflețită de avantajele acestei sarcini, hotărăști să nu te victimizezi și îți asumi îndeplinirea ei cu toată răspunderea. Adică intri în „starea de însuflețire“.*

•*Să-ți faci unghiile la salon – Renunțare. Decizi că, de fapt, nu e important*

pentru tine. Durează treizeci de minute să ajungi la salon, iar unghiile nu te țin așa mult. Îți place eleganța, însă și mai mult îți place să te dedici doar treburilor importante. Iar salonul e un răsfăț care te încurcă, drept care decizi ca deocamdată să ștergi de pe listă această activitate.

- Aspiri și ștergi praful în casă în fiecare lună – Delegare. A face acest lucru de una singură îți ia foarte mult timp și îți răpește din energia pentru alte activități mai importante. Decizi să angajezi o femeie de serviciu sau să delegi această sarcină partenerului tău.

Afirmație: Eu aleg cum îmi petrec timpul și cum îmi trăiesc viața. Mă simt echilibrată, conectată cu mine însămi și puternică.

„Felul în care ne petrecem zilele este felul în care ne petrecem viața.“

ANNIE DILLARD, scriitoare americană, câștigătoare a Premiului Pulitzer

Minciuna toxică nr. 22

Sunt o ratată.

Adevărul: Cu toții greșim tot timpul – un adevăr pe care Winston Churchill l-a exprimat magistral: „Succesul înseamnă să mergi din eșec în eșec fără să-ți pierzi entuziasmul“. Problema e că, atunci când greșim, suntem înclinați să credem că asta ne transformă în niște ratați. În realitate, doar experimentăm eșecul – atâta tot. Eșecurile sunt ocazii pentru reflecție, creștere, maturizare și înțelepciune. Până la urmă, eșecul face parte din viață – oricât succes ai avea. Iată câteva date statistice:

- În toată cariera lui, Babe Ruth – considerat cel mai mare jucător de baseball din toate timpurile – a adunat nu mai puțin de 1 330 de ratări.
- La un moment dat, Donald Trump a avut datorii de 900 de milioane de dolari, iar timp de patru ani a trecut prin numeroase eșecuri financiare.
- Preaiubita, unul dintre filmele în care a jucat Oprah Winfrey, a avut încasări foarte mici, pricinuind pierderi de 30 de milioane de dolari.

Dar acestea sunt lucruri de care nu ne prea amintim sau căroră nu prea le acordăm atenție, nu-i așa? Or, adevărul e că drumul spre succes este pavat cu eșecuri. Obținem succesul nu prin evitarea eșecurilor, ci prin procesarea lor eficientă.

Provocare: Fă o listă cu toate eșecurile tale de anul trecut. În dreptul fiecăruia notează cum te-a ajutat să crești – cu alte cuvinte, ce te-a învățat fiecare eșec despre tine și despre viață. Ai grijă să formulezi aceste învățăminte într-un mod pozitiv. Cu alte cuvinte, în loc să spui: „Am învățat că sunt praf la calcule“, încearcă să formulezi astfel: „Am învățat că

delegarea sarcinilor este cheia succesului“.

Analizează lucrurile cu atenție. Poate faptul că ai picat la examenul de intrare în barou te-a ajutat să înțelegi mai bine cum trebuie să înveți. Sau poate că eșecul căsniciei tale te-a ajutat să devii mai puternică și să te iubești mai presus de orice. Iar dacă n-ai reușit să strângi bugetul pentru un proiect, poate că ai învățat să negociezi mai bine. Transformă-ți eșecurile în lecții de viață și oportunități de a crește – în felul acesta, minciunile tale toxice se vor pierde în fundal.

Afirmație: La fel ca toți oamenii de succes, merg din eșec în eșec fără să-mi pierd entuziasmul și învăț tot mai mult de fiecare dată.

„Poți s-o iei de la început oricând vrei, pentru că ceea ce numim «eșec» nu înseamnă să cazi, ci să rămâi la pământ.“

MARY PICKFORD, actriță canadiano-americană și cofondatoare a studioului de film United Artists

Minciuna toxică nr. 23

Dacă muncesc mai mult, până la urmă o să-mi termin toate treburile.

Adevărul: Treburile nu se termină niciodată. Când rezolvi o treabă de pe listă, apare mereu alta nouă. Ai nevoie de dovezi? Răspunde la toate e-mailurile și răsuflă ușurată. În cinci minute cu siguranță o să primești unul nou.

Schimbarea e singura constantă în viață, singurul lucru pe care putem conta. Ideea că într-o bună zi ne vom rezolva toate treburile e pur și simplu ridicolă. În schimb, trebuie să ne concentrăm asupra destinației și să ne bucurăm pur și simplu că trăim.

Tot timpul îmi reamintesc mie și clientelor mele că viața presupune o listă nesfârșită de treburi. Mereu vor fi lucruri de făcut. Dar singura ta prioritate este să stabilești ce lucruri sunt importante pentru tine. Apoi poți să te concentrezi asupra lor și să te bucuri de această călătorie care este viața. Deci soluția nu e să muncești mereu mai mult, ci s-o iei încet și să te bucuri de plăcerile vieții!

Provocare: Știind că viața este însoțită de o listă nesfârșită de sarcini, secretul bucuriei de fiecare zi e să adopți o atitudine pozitivă față de lucrurile pe care le mai ai de făcut. Recapătă-ți puterea asupra stării tale sufletești hotărând cum te vei raporta la treburile pe care nu le-ai dus la bun sfârșit. Pentru că a te simți presată și stresată este alegerea ta.

Ce atitudine ai de gând să adopți în următoarele treizeci de zile față de lista ta nesfârșită de sarcini? Completează spațiul gol din fraza următoare cu un adjectiv pozitiv: „Sunt ocupată, dar mă simt _____”. De exemplu: „Sunt ocupată, dar mă simt relaxată”. Sau: „Sunt ocupată, dar mă simt bucuroasă”. Sau: „Sunt

ocupată, dar mă simt binecuvântată“. Decide că asta va fi noua ta atitudine și adună dovezi că ea exprimă adevărul. Dacă te decizi asupra atitudinii: „Sunt ocupată, dar mă simt norocoasă“, concentrează-ți atenția asupra felului în care norocul apare în viața ta. De exemplu, iubitul tău a venit acasă cu cina cumpărată din oraș într-o seară când tu nu aveai chef să gătești. Sau ai primit ca prin minune o amânare a termenului din cauza căruia erai stresată. Sau copilul a venit acasă și te-a anunțat că banii pentru fondul clasei vor fi plătiți la o altă dată, care e mai convenabilă pentru tine. Bucură-te de beneficiile noii tale perspective!

Afirmație: Folosește fraza pe care ai construit-o mai sus ca pe afirmația ta!

„Oricât aș fi de ocupat, tot simt că am cel mai frumos job din lume.“

PETER CRISS, toboșarul trupei rock Kiss

Minciuna toxică nr. 24

Trebuia să fac mai multe până la vârsta asta.

Variantă:

Mă aflu în locul nepotrivit la momentul nepotrivit.

Adevărul: Ești întotdeauna în locul potrivit la momentul potrivit. Nu există o altă versiune a ta care, în clipa de față, ar putea să aibă o experiență mai satisfăcătoare – ești doar tu, cea din momentul de față, care ai exact experiența pe care o ai. Așa că de ce ai vrea să-ți califici trăirile din prezent ca fiind „nesatisfăcătoare“?

Acum, să nu mă înțelegi greșit, cu toții avem momente în care nu ne simțim bine și experiențe din pricina cărora mi se pare că ne aflăm în locul nepotrivit la momentul nepotrivit. Și totuși, când evaluăm retrospectiv aceste experiențe, găsim de obicei motivul pentru care a trebuit să trecem prin ele: ne-au ajutat să creștem și să dăm naștere noilor noastre dorințe și experiențe.

Ai libertatea de a da un sens vieții tale. Tu îți creezi sensul. Fără experiențele tale nereușite, nu ai aprecia la fel de mult clipele de bucurie. Momentele negre te ajută să devii mai puternică – îți întăresc caracterul și îți dau profunzime.

Așa că nu-ți mai cataloga experiențele drept nesatisfăcătoare și caută să înveți cât mai mult din ele. De ce ai pierde timpul gândindu-te la ce ai fi putut face, când ai putea aprecia punctul în care ai ajuns? Fii recunoscătoare pentru lecțiile trecutului și concentrează-te asupra prezentului.

De curând am lucrat cu Marie, o clientă care îi permitea fetei răutăcioase s-o chinuie cu ideea că ar fi trebuit să facă mai multe până la vârsta ei. Marie se simțea o ratată, crezând că ar fi trebuit să aibă o carieră mai bună și să câștige mai mulți bani. Criticul interior îi tot spunea: „Ai aproape cincizeci de ani! Ar trebui ca viața ta să arate mult mai bine!“ (Oare n-am auzit toate acest reproș în mintea noastră? Fata răutăcioasă poate fi extrem de răutăcioasă!)

Dar, când a respirat adânc și s-a conectat cu înțelepciunea ei interioară, a Marie reușit să-și dea seama cât progresase în realitate.

- A fost capabilă să-și evalueze divorțul cu înțelepciune, dându-și seama că o făcuse mai puternică și o ajutase să devină femeia energică și frumoasă care este astăzi.
- A înțeles că, punând cariera pe planul doi, putea să-și petreacă mai mult timp cu copiii, care sunt lumina vieții ei.
- A înțeles că viața ei e foarte bună exact așa cum este, ceea ce i-a permis să fie mult mai împăcată; s-a simțit dintr-odată eliberată și revigorată.
- A acceptat că este în locul potrivit la momentul potrivit – că a fost și va fi întotdeauna.

Marie s-a uitat la imaginea de ansamblu a vieții ei și a reușit să-și exprime recunoștința pentru toate experiențele ei.

Provocare: Renunță la criteriile de evaluare învechite! Lămurește-te unde crezi cu adevărat că trebuie să te afli răspunzând la întrebările de mai jos.

- Adu-ți aminte cum era viața ta cu zece ani în urmă. Unde simțezi că ar fi trebuit să te afli pe atunci?
- Ce are să-i spună eul tău din prezent eului tău de atunci?
- Cât de mult îți dorești să fi apreciată cum erai acum zece ani (și cât erai de frumoasă)?
- Acum imaginează-te peste zece ani privind înapoi la eul tău de acum. Ce are să-

i spună eul tău din viitor eului tău de acum? Ce și-ar dori să apreciezi mai mult în prezent?

Afirmație: Întotdeauna mă aflu în locul potrivit la momentul potrivit.

„Într-o zi, privind în urmă, anii de luptă îți vor părea cei mai frumoși.“

SIGMUND FREUD, neurolog austriac, fondatorul psihanalizei

Minciuna toxică nr. 25

Nu voi reuși decât dacă voi munci din greu.

Adevărul: Dificultatea nu este o condiție esențială pentru succes. Munca susținută te poate ajuta în viață, dar același lucru îl poate face și un plan de acțiune creativ și simplu. Deși necesită disciplină și concentrare, succesul nu se obține doar cu disconfort sau suferință. De fapt, dacă munca pe care o faci ți se pare prea grea și simți că înoți împotriva curentului, ar fi bine să te întrebi dacă nu cumva mergi în direcția greșită.

Cu siguranță ai observat că, atunci când te simți inspirată, munca nu ți se pare deloc un efort. Dacă activitatea corespunde dorințelor și convingerilor tale, munca ți se va părea interesantă și plăcută. Iar drumul până la obiectivul ales ți se va părea o excursie plăcută. Și, se știe, munca plăcută dă rezultatele cele mai bune.

N-o să uit niciodată o clientă de-ale mele, o actriță pe nume Jessica, a cărei dorință cea mai mare era să-și găsească un impresar bun. Nu e ușor să găsești un impresar de top în Los Angeles, mai ales dacă alegi să muncești din greu, în loc să te bazezi pe un plan creativ. La acea vreme, cel mai obișnuit mod prin care actorii încercau să găsească impresari era să-și trimită CV-ul și fotografiile prin poștă, ceea ce îi făcea să piardă foarte mult timp, bani și energie. Apoi actorii așteptau cu nerăbdare ca un agent să-i sune și să le spună: „OK, aș vrea să te cunosc și poate o să te reprezint“. Dumnezeuule, simt că obosesc numai când mă gândesc cât de greu era! Din nefericire, de cele mai multe ori actorii nu erau sunați de nimeni, pentru că plicurile lor se adunau pe birourile agenților și, după o vreme, ajungeau la gunoi fără ca măcar să fie deschise. Jessica își închipuia că această muncă istovitoare era singura modalitate de a-și găsi un agent – chiar dacă în felul acesta nu obținea nici măcar o întâlnire. Așa că, în cele din urmă, i-am spus: „Sfatul meu de coach e să nu mai procedezi așa!“ Am întrebat-o ce simte că ar fi bine să facă. Iar înțelepciunea ei interioară a răspuns: să predea ore

de gimnastică aerobică și să joace într-o piesă. Și exact asta a făcut. Și ce crezi că s-a întâmplat? Un agent care ei îi plăcea foarte mult a început să-i frecventeze orele de aerobică, apoi a văzut-o în piesă și i-a cerut să-i devină clientă! Așa-i că un plan de acțiune inspirat poate da rezultate grozave?

Desigur, Jessica a muncit mult pentru rolul care l-a convins pe impresar. De asemenea, a muncit mult ca să-și pregătească orele de gimnastică. Dar era o muncă plăcută, orientată către un scop, care îi aducea satisfacții. O astfel de activitate care te energizează și te face să dai tot ce ai mai bun cu siguranță îți va aduce conexiuni și satisfacții. Rezultatele pozitive vin adesea din sentimentele pozitive cu care pornești la drum!

Provocare: Ca să nu mai crezi această minciună toxică, răspunde la următoarele întrebări legate de o situație în care muncești din greu fără să obții rezultate:

- E adevărat că munca grea dă mereu roade în această situație? De exemplu, dacă te străduiești din răspuțeri să-ți găsești sufletul-pereche stând mult pe site-urile de dating, vei avea în cele din urmă succes?

- Cunoști pe cineva care a avut succes datorită unei uimitoare coincidențe sau datorită norocului, cum s-a întâmplat cu Jessica? Dacă i s-a întâmplat altcuiva, ți se poate întâmpla și ție.

- Lasă-ți imaginația să nascocască o poveste în care ai parte de un noroc incredibil. Închipuie-ți totul în cele mai mici detalii. (De exemplu: „Mă hotărâsc să merg la schi ca să iau o pauză de la site-urile astea de dating. În timp ce cobor fericită pe pârtie, întâlnesc o fată isteată și drăguță de unsprezece ani, căreia îi dau câteva sfaturi despre cum să-și îmbunătățească tehnica. În scurtă vreme apare și tatăl ei – un tip divorțat. E deștept, simpatic, sincer și exact pe gustul meu! În plus, se îndrăgostește imediat de mine și, șase luni mai târziu, ne căsătorim pe pârtia unde ne-am cunoscut!“)

Afirmație: Munca mea pare o joacă pentru că îmi urmez inspirația.

„Când simți că înoți împotriva curentului, întoarce-te pe spate și lasă-te să plutești în voia lui.“

TERRI COLE, psihoterapeut, autor, orator motivațional și coach american

Minciuna toxică nr. 26

Dacă mă concentrez asupra problemelor, o să reușesc să le rezolv.

Adevărul: Orice lucru asupra căruia ne concentrăm devine mai important. Ai observat acest fenomen? Uită-te în jurul tău și concentrează-te asupra lucrurilor albastre. Hotărăște că albastrul este important și urmărește cum mintea ta (mai exact sistemul de activare reticular din creierul tău) face ca toate petele de albastru să devină mai vizibile. E ca și cum cantitatea de albastru din încăperea s-ar fi mărit!

Deci, dacă ai o sarcină sau o problemă pe care te pregătești s-o rezolvi, nu te mai concentra asupra problemei, ci asupra soluției – și vei vedea că soluțiile devin tot mai multe. Este extrem de ușor să cădem în capcana de a ne concentra atât de mult asupra problemelor din viața noastră, încât să nu mai putem vedea nimic altceva. Este esențial să dobândești limpezime concentrându-te asupra lucrurilor pe care ți le dorești, nu asupra problemelor.

Rebecca, o femeie de afaceri foarte activă, a venit la mine s-o ajut cu niște probleme financiare care o depășeau. Se afla în plină criză: creditorii nu-i dădeau pace și erau cât pe ce s-o lase fără mașină. Puțin probabil să nu te lași copleșită de așa ceva, nu? Îi era extrem de greu să nu se concentreze asupra grijilor financiare, mai ales că se lovea permanent de ele. I-am cerut să se gândească la imaginea de ansamblu a vieții ei și să-și analizeze modelul iresponsabilității financiare: nu doar cum începuse totul, ci și care ar putea fi soluțiile. S-a angajat să-și rezolve problemele financiare prin reeșalonarea datoriilor și prin mutarea într-o casă mai mică, pași care i-au permis să se salveze. A scăpat de datorii în trei ani și n-a mai ajuns niciodată într-o astfel de situație dificilă! Și totul a început prin decizia de a se concentra asupra soluțiilor.

Provocare: Gândește-te la trei probleme cu care te confrunți în prezent.

Apoi imaginează-ți că urci într-un elicopter și te înalți mult deasupra solului. Problemele tale se fac tot mai mici, până ajung niște puncte pe pământ. Studiază imaginea de ansamblu. Încotro te îndrepti? Privește spre tărâmul soluțiilor. Privește spre tărâmul dorinței. Acum uită-te din nou la lista ta de probleme. Notează cel puțin două soluții posibile pentru fiecare în parte. Nu te concentra asupra problemelor, ci asupra a ceea ce vrei să obții.

Afirmație: Văd cum se înmulțesc soluțiile ca albastrul din cameră!

„Nu ne putem rezolva problemele cu același mod de a gândi cu care le-am creat.“

ALBERT EINSTEIN

Minciuna toxică nr. 27

O să încerc.

Adevărul: Să încerci nu este suficient – trebuie să-ți iei un angajament. Mă trec fiori ori de câte ori îmi aud clientele folosind verbul încerc, deoarece știu ce înseamnă, anume că vor să evite implicarea reală.

Există un test decisiv pe care îl poți aplica pentru a vedea dacă ești pusă pe treabă cu adevărat. Paul, membru al unui grup al meu de coaching, tot amâna să termine prima versiune a cărții pe care se apucase s-o scrie. Săptămână după săptămână, venea la ședințele de grup spunându-mi că nu se poate mobiliza. La sfârșitul unei ședințe, am hotărât să-i lansez o provocare. Când l-am întrebat ce angajament își ia, mi-a spus că intenționează să finalizeze prima versiune a cărții înainte de următoarea întâlnire a grupului. I-am cerut apoi ca, dacă nu-și ține promisiunea, să doneze 150 de dolari unei organizații politice care susține valori diametral opuse celor în care crede el. Inițial, n-a fost de acord, spunând că nu poate da bani unei organizații în care nu crede. Exact cum mă așteptam! Dar asta l-a ajutat să-și dea seama că nu e deloc hotărât să-și termine cartea. În cele din urmă, a acceptat provocarea și – desigur – la următoarea ședință a venit cu prima versiune a cărții încheiată.

Provocare: Data viitoare când te auzi spunând „o să încerc“, analizează dacă angajamentul tău este autentic cu ajutorul următoarele întrebări:

1. Vrei cu adevărat să-ți iei un angajament? Întreabă-te dacă acest angajament se potrivește cu ceea ce-ți dorești.
2. Cumva te pregătești pentru un eșec? Folosim deseori minciuna „o să încerc“ numai pentru ca, la final, văzând că n-am reușit, să ne putem critica, spunându-ne: „Sunt o ratată“. Nesuferit obicei!

3. Ți iei un angajament din obligație? Fiind mamă, știu ce înseamnă să-ți iei un angajament din obligație: când se strâng fonduri pentru activități școlare sau se organizează întâlniri de joacă pentru copii. Și știu că – atât pentru mine, cât și pentru ceilalți – trebuie să fiu foarte fermă când îmi iau un angajament. Spun fie: „Da, o să fac asta“, fie: „Nu, de data asta nu pot“, dar niciodată evazivul: „O să încerc“. Hai să înfăptuim împreună revoluția rostirii adevărului!

4. Ce angajament știi sigur că poți să-ți iei? Poate nu ești dispus să conduci comitetul de organizare a unui eveniment, dar poate că ești dornic să dai o mână de ajutor. Spune limpede ce ești dispus să faci.

5. Analizează încă o dată situația și ia-ți un angajament pe care ești dispus să-l respecti. Cu alte cuvinte, treci de la: „O să încerc“ la angajamentul: „O să fac“. Nu te simți mai bine?

6. În cele din urmă, pune-te la încercare. Dacă nu-ți respecti angajamentul, ești dispusă să mănânci ceva ce îți displace profund? Sau să faci o donație pentru o cauză în care nu crezi? Dacă nu, întoarce-te la întrebarea 5 și revizuiește-ți angajamentul, până devii sigură că el exprimă ce-ți dorești cu adevărat.

Afirmație: Notează-ți aici angajamentul obținut în urma celor șase întrebări de mai înainte.

„Nu încerca. Faci... sau nu faci. Nu există a încerca.“

YODA, maestru Jedi din Războiul stelelor

Minciuna toxică nr. 28

Dacă mă bucur prea tare, sigur se va întâmpla ceva rău.

Variantă:

Dacă îmi permit să sărbătoresc un succes, o să-mi meargă prost.

Adevărul: Când te abții să sărbătorești, îți răpești singură bucuria. Credința că te așteaptă o nenorocire dacă ești prea fericită sau dacă ai parte de prea multe lucruri bune este un gând toxic. E ca și cum ai avea în cap un polițist al cărui scop e să-ți stârnească frică.

Întotdeauna râd când oamenii îmi spun că nu vor să se entuziasmeze prea tare de ceva sau când ezită să-mi împărtășească un plan de teamă că n-o să se mai împlinească. Dă-ți voie să te bucuri! Sărbătorește-ți succesele – ba chiar și posibilitatea de a avea succes! De ce nu? Realmente nu ai nimic de pierdut! Chiar dacă lucrurile nu ies cum te așteptai, măcar vei rămâne cu acele momente de bucurie, nu-i așa?

Iar când atingi un nivel de împlinire și succes de care ești încântată, te rog, pentru numele lui Dumnezeu (căci Dumnezeu / universul / sursa vitală vrea să fii fericită), fă bine și bucură-te din tot sufletul! E o blasfemie să-ți refuzi bucuria. Și e dreptul tău din naștere să fii fericită. Însufletește-i și pe alții cu bucuria ta! Fii ca o rază de lumină în lume și savurează fiecare clipă! O meriți.

Ia exemplu de la copiii de doi ani. Îmi aduc aminte că, atunci când avea doi ani, fiica mea, Annabella, se bucura de tot ce o înconjura – asta a fost una dintre

marile mele satisfacții de mamă. Când bea un smoothie, bătea din palme încântată. Dacă urca scările singură, striga de bucurie. Iar când venea un copil să se joace cu ea, zburda prin toată casa. Oare n-ai putea să te bucuri și tu mai mult? Nu e minunat să-ți sărbătorești victoriile? Ia exemplu de la Annabella și concentrează-te asupra victoriilor tale și asupra momentelor când te simți bine. Savurează-ți bucuria!

Provocare: Fă o listă cu toate lucrurile pe care ai putea să le sărbătorești. Există posibilitatea să fii promovată în viitor? Entuziasmează-te încă de pe acum, ca și cum deja ai fi obținut promovarea! Te curtează un bărbat care ar putea fi „alesul”? Bucură-te ca și cum chiar ar fi iubirea vieții tale. Fă-ți obiceiul de a sărbători posibilele succese la fel ca pe victoriile adevărate. Poți sărbători în diverse feluri: ia cina la restaurant, laudă-te mamei, trimite-ți flori sau fă o baie cu multă spumă. Viața e prea scurtă ca să nu sărbătorești!

Acum fă exercițiul următor:

- Gândește-te la o experiență care te-a făcut să te simți în culmea fericirii, la un moment când ți-ai dat voie să te bucuri din toată inima.
- În timp ce rememorezi în detaliu experiența respectivă, adu-ți aminte ce ai simțit în legătură cu viitorul în acel moment. Simțeai că ești în stare să cucerești lumea? Că viața e plină de posibilități? Că totul va fi bine? Cei mai mulți oameni spun că, atunci când au parte de asemenea experiențe, se simt puternici și încrezători în viitor. Când te căsătorești, când primești o medalie olimpică sau când ești ovaționată în picioare, nu stai să-ți faci griji că urmează o nenorocire, nu-i așa?
- Observă că, atunci când îți dai voie să sărbătorești ceva din tot sufletul, generezi și mai multă bucurie.

Afirmație: Sărbătoresc chiar și cel mai mic semn al unei vești bune, căci știu că bucuria aduce și mai multă bucurie!

„Nimic nu este mai contagios decât entuziasmul – mută munții și îmblânzește brutele. Entuziasmul este izvorul sincerității, și fără el adevărul n-ar obține nicio victorie.“

EDWARD BULWER-LYTTON, politician și dramaturg englez

Minciuna toxică nr. 29

Trebuie s-o iau pas cu pas.

Variantă:

Nu merit decât lucrurile pentru care muncesc din greu.

Adevărul: Și dacă nu trebuie s-o iei pas cu pas? Dacă ai dreptul să te bucuri acum de tot ce-ți dorește inima? Știu că sună îndrăzneț, dar adevărul este că nu întotdeauna trebuie să faci eforturi uriașe pentru a ajunge unde ți-ai propus, iar cei care afirmă contrariul nu fac decât să elogieze drumul ales de ei. Tu poți avea noroc: ți se pot întâmpla lucruri bune ca prin magie. Așa-i că e o perspectivă încântătoare?

Clienta mea Siena credea că trebuie să urce în ierarhie treaptă cu treaptă. Avea impresia că, dacă ar fi avansat în salturi mari, ar fi trișat. Și asta fiindcă provenea dintr-o familie foarte pragmatică, unde i se insuflase o foarte strictă etică a muncii. Asta o ajutase să răzbească în viață. Problema era că nu se simțea fericită și își dorea să facă o schimbare în cariera ei: voia să renunțe la postul de avocată într-o firmă mare, în care avansa încet, și să-și înființeze propria firmă împreună cu un coleg de încredere, care obținuse un client foarte mare, ce le-ar fi adus suficiente venituri cât să se descurce pe cont propriu. Dar criticul interior îi spunea întruna că trebuie s-o ia pas cu pas și că nu e deloc pregătită pentru o asemenea schimbare. I se părea că nu merită norocul de-a avea o astfel de oportunitate, care părea de-a dreptul miraculoasă.

În calitate de coach al Sienei, am știut că menirea mea era să înlătur din drumul

ei spre succes minciuna că trebuie s-o iei pas cu pas. De-a lungul ședințelor noastre, am descoperit împreună cât de mult îi subminase succesul această idee în trecut. În cele din urmă, a hotărât să renunțe la ea și să accepte că poate fi o persoană norocoasă. A început să simtă că nu totul în viață se obține cu eforturi susținute și că poate atrage succesul, oportunitățile și norocul de partea ei. A avut curaj să facă saltul, și noua ei firmă a demarat în forță!

Provocare: Descoperă-ți convingerile bazate pe ideea că trebuie s-o iei pas cu pas răspunzând la următoarele afirmații cu „adevărat” sau „fals”:

- „Trebuie să muncesc din greu pentru tot ce primesc.” (Dacă răspunzi cu „adevărat”, urmează exemplul Sienei și concentrează-te să atragi succesul în viața ta, nu să-l obții ca urmare a unor eforturi susținute.)
- „Nu suport oamenii care obțin lucruri foarte ușor.” (Dacă răspunzi cu „adevărat”, dă-ți seama că această credință te împiedică să obții și tu lucruri ușor. Lasă-te inspirată de oamenii norocoși! Spune-ți în sinea ta: „Sunt gata să primesc orice-mi doresc mulțumită norocului!”)
- „Unii sunt norocoși, alții ghinioniști – iar eu mă număr printre ghinioniști.” (Dacă răspunzi cu „adevărat”, apucă-te să strângi dovezi că și tu ești norocoasă. Fă o listă cu situațiile în care ai avut noroc în viață și dă-ți seama că nu ești deloc o ghinionistă. Toți suntem norocoși într-un anumit domeniu. Poate tu ai noroc în dragoste. Sau noroc la bani. Sau noroc în prietenie. Sau noroc când vine vorba să găsești oferte grozave la pantofi.)
- „Nu mă deranjează să accept lucruri pentru care nu am făcut niciun efort.” (Dacă răspunzi cu „fals”, atunci provocarea ta este să înveți să primești cu eleganță – începând de astăzi. Acceptă un compliment care pare nemeritat. Acceptă că ai slăbit câteva kilograme deși n-ai făcut niciun efort. Acceptă invitația unei prietene noi la un spectacol de balet. Acceptă pur și simplu – fără să pui întrebări!)
- „A o lua pe scurtătură este un mod de a trișa.” (Dacă răspunzi cu „adevărat”, atunci a venit vremea să fii recunoscătoare pentru scurtăturile din viața ta. Începe cu cele mici, cum ar fi să te streкори în fața altei mașini pe autostradă sau să-ți rogi asistenta să facă ea primele corecturi în raportul tău lunar către șefi... orice te face să te întrebi: „Chiar îmi pot permite asta?”)

Observă în ce situații convingerile îți sabotează bucuria și succesul. Apoi încearcă afirmația următoare și vezi cum se schimbă lucrurile.

Afirmație: Nu trebuie să muncesc din greu pentru tot ce primesc. Accept norocul și comoditatea în viața mea.

„Cine ți-a spus că întotdeauna trebuie s-o iei pas cu pas ca să reușești? Uneori, tot ce trebuie să faci e să profiți de o împrejurare norocoasă.“

CHELLIE CAMPBELL, autoare și specialistă în reducerea stresului financiar

Minciuna toxică nr. 30

Dacă nu știi cum să obțin un lucru, atunci nu-l voi putea obține.

Variantă:

Ca să-mi ating scopurile, trebuie să știu cum să ajung la ele.

Adevărul: Ca să reușești, trebuie să identifici lucrurile pe care ți le dorești și pe care crezi că le poți obține. După ce îți faci o idee clară despre ținta pe care vrei s-o atingi, poți trece la acțiuni inspirate, care îți fac plăcere și despre care intuiția îți spune că sunt corecte. Deseori, ne întrebăm cum să facem ceva și asta ne împiedică să visăm. Nu te mai gândi cum să faci și întreabă-te ce îți dorești. Dă-ți voie să visezi și ia-ți zborul!

Să-ți spun o poveste despre mine. Într-o zi, în timp ce mă jucam cu fetița mea, care avea aproape nouă luni, am primit un telefon de la compania de dezinsecție prin care eram informată că trebuia să efectuăm o lucrare neprevăzută la casa pe care tocmai o cumpărasem: „Jumătate din tencuiala casei dumneavoastră e plină de termite“. Costul lucrării: 25 000 de dolari. În plus, afacerea pe care o aveam de șapte ani cu o prietenă tocmai dăduse faliment. Îți poți închipui cât de dificilă era situația în care mă aflam! Și totuși, aveam o idee despre care intuiția îmi spunea că era excelentă. Voiam să creez o serie de seminare online pentru femei, cu invitate precum Marianne Williamson, Marci Shimoff, SARK și Lisa Nichols – femei puternice, ale căror cărți le citeam de mai bine de cincisprezece ani și de la care învățasem foarte mult. Ei bine, aveam ideea, dar nu știam cum s-o pun în aplicare.

Așa că am făcut ceea ce fac adesea când nu știu cum să procedez: am lăsat-o pe Annabella cu minunatul ei tată și am ieșit la jogging, luându-l cu mine pe Dozer, câinele nostru. Când am plecat de acasă, mi-am propus să-mi clarific ideea și să elaborez un plan. Am alergat în forță și am lăsat inspirația să lucreze. Când m-am oprit din alergat, aveam deja numele seriei – The Women Masters (Profesionistele) – și știam care era următorul pas: trebuia să trimit e-mailuri profesionistelor pe care le admiram cel mai mult, prezentându-le ideea mea și invitându-le să ia parte la proiectul meu. Am intrat pe site-urile lor și le-am scris cu toată încrederea, nelăsând îndoielile și fata răutăcioasă să-mi taie elanul. Rezultatul? Întreaga mea viață s-a schimbat! Am devenit prietenă cu multe dintre aceste femei puternice, mi-am triplat veniturile, am început să am impactul social pe care mi-l doream și, în cele din urmă, am ieșit pe piață cu această carte. Dacă m-aș fi lăsat demoralizată de criticul interior, care mă întreba la nesfârșit cum o să fac (Cum o să ajungi la aceste profesioniste? Cum o să-ți faci un site? Cum o să înregistrezi seminarele?), cu siguranță n-ai mai fi citit acum această carte. (În plus, termitele mi-ar fi ros toată casa!) Crede-mă: totul începe cu o dorință și o idee, după care trebuie să faci un prim pas inspirat. Restul vine de la sine. (Vrei să asculți câteva interviuri pe care le-am realizat în cadrul seriei The Women Masters? Intră pe www.BigFatLiesTheBook.com și descarcă gratuit setul de instrumente ale cititoarei, în care sunt incluse câteva dintre interviurile mele preferate din seria The Women Masters!)

Provocare:

- Începe cu zece minute de visare. Lasă-ți imaginația să zburde și încearcă să conștientizezi care sunt dorințele tale cele mai mari. Nu ai voie să te întrebi cum o să le îndeplinești!
- Construiește-ți o imagine cât mai clară a ceea ce-ți dorești. Cum te face să te simți? Ce impact crezi că vei avea asupra lumii? Permite-ți să te bucuri de visul tău măreț.
- Apoi propune-ți un plan de acțiune. Blochează pălăvrăgeala demoralizatoare a criticului interior cu ajutorul tehnicii tale preferate (a mea, după cum ți-am zis, e joggingul): poți să faci o baie prelungită, să tricotezi un fular, să pleci într-o excursie, să te gândești la ce-ți dorești cu puțin timp înainte de culcare (pentru că inconștientul tău poate elabora un plan de acțiune în somn!) sau să stai pe malul

unui lac, lăsându-te învăluită de liniște sau de zgomotul valurilor.

- Scopul este să lași inspirația să te ghideze în realizarea dorinței tale. Ca să pornești la drum, trebuie să descoperi doar primul pas, nu toți pașii!
- După ce descoperi primul pas, apucă-te de treabă!

Afirmație: Cred în viziunea mea, îmi folosesc inspirația drept ghid și știu că voi descoperi cum să-mi pun ideea în practică.

„Obstacolele sunt acele lucruri înspăimântătoare pe care le vezi atunci când îțiiei privirea de la obiectivul tău.“

HENRY FORD, industriaș american, fondatorul companiei Ford Motor

MINCIUNI TOXICE DESPRE BANI

Bani – un cuvânt care inspiră vise, coșmaruri și melodii. (Chiar în clipa asta îmi răsună în minte un hit despre bani – fredonează și tu unul chiar acum!) Acordăm banilor multă putere și semnificație. Ne dorim mereu mai mulți, dar adesea, când reușim să-i obținem, suntem speriați, ne simțim depășiți sau vinovați. Cei mai mulți dintre noi avem o relație dificilă cu banii, subiectul fiind suprasaturat de minciuni toxice.

Dar poți foarte bine să ai o relație echilibrată cu banii. Și nu-mi trece prin cap un exemplu mai bun decât prietena mea Mary, o femeie extrem de inteligentă, proprietară a unei mici afaceri și budistă practicantă, care e foarte cumpătată când vine vorba de bani. Prioritatea ei este să-și achite contribuțiile la fondul de pensii și să pună lunar bani în contul de economii – în felul acesta, își exprimă credința într-un viitor prosper. De asemenea, are un cont de economii separat pentru proiecte mai ample, cum ar fi renovarea bucătăriei sau o tabără de meditație de trei luni în Himalaya. Se lansează în aceste proiecte cu zâmbetul pe buze, pentru că de fiecare dată dispune în totalitate de sumele necesare. În plus, donează mereu zece la sută din profitul net unor cauze nobile și organizațiilor în care crede. Ba chiar m-a luat complet prin surprindere făcându-mi odată o donație de 100 de dolari – pur și simplu pentru că exist. Îți dai seama cât de bucuroasă am fost! Și, cu toate că își permite din când în când câte un răsfăț mai costisitor, returnează în fiecare lună banii luați de pe cardul de credit.

Mary își administrează banii cu aceeași disciplină cu care practică meditația. Nu are pretenția să facă totul perfect tot timpul, ci doar să-și respecte zilnic angajamentele, ceea ce o ajută să-și structureze viața și, în același timp, îi oferă libertate. Acordă banilor o importanță limitată, părerea ei fiind că banii sunt făcuți ca să fie cheltuiți. Consideră că are întotdeauna mai mulți decât îi trebuie și că ei nu reprezintă decât o latură a vieții sale. Cu alte cuvinte, contul din bancă nu exprimă valoarea ei ca persoană.

Înțelepciunea interioară și superstarul nostru interior știu că putem fi și noi exact ca Mary. Putem armoniza spiritualitatea cu bogăția și putem să ne separăm fericirea de soldul contului bancar. Așadar, hai să ne scufundăm împreună în

apele tulburi ale banilor și să ieșim de acolo strălucind!

Minciuna toxică nr. 31

Banii sunt sursa tuturor relelor.

Variante:

Oamenii bogați sunt lacomi și răi.

Banii nu fac decât să creeze probleme și conflicte.

Adevărul: Când ai gânduri sau sentimente negative legate de bani, te ferești în mod inconștient de bogăție. Nu vrei să te identifici cu ceva ce consideri a fi greșit sau rău, dar, pe de altă parte, îți dorești să fii mai bogată. Ai o relație ambivalentă cu banii: ba spui că ți-i dorești cu disperare, ba îi condamni. Ca și cum banii ar fi un iubit îngrozitor, căruia îi place și, în același timp, nu-i place de tine! Aceste atitudini contradictorii te vor menține în imposibilitatea de a acționa. A sosit momentul să stabilești care sunt convingerile tale legate de bani, astfel încă să poți atrage mai mulți și, pe de altă parte, să nu le mai dai puterea de a te face nefericită.

Janet, coafeză și machieuză talentată, avea mai mereu dificultăți financiare. În timp ce discutam despre acest aspect al vieții ei, am descoperit că avea convingeri negative despre bani. Și-a dat seama că, în mintea ei, a avea bani și a fi bogat era echivalent cu a fi o persoană răsfățată, indiferentă, lipsită de suflet. Imediat ce am lămurit care sunt temerile și convingerile ei legate de bani, am început să le procesăm și să le transformăm în convingeri pozitive, care s-o apropie mai mult de sinele ei adevărat. Înțelepciunea ei interioară i-a cerut să-și însușească o nouă convingere: „Cu cât câștig mai mulți bani, cu atât îi pot ajuta

mai mult pe cei din jur“. Așa că a început să se concentreze asupra celebrităților care își folosesc bogăția pentru cauze nobile. În scurtă vreme, a observat că, pe măsură ce descoperea dovezi că bogăția este o forță pozitivă, câștiga tot mai mult. A obținut o mărire de salariu, și-a achitat creditul, și-a deschis un cont de economii și a început să doneze lunar cinci la sută din venituri organizației de binefacere preferate. Această schimbare de perspectivă asupra banilor i-a adus o mulțime de beneficii lui Janet, care acum crede cu tărie că bogăția e un lucru bun și se străduiește să-și facă viața cât mai îmbelșugată.

Provocare: Conștientizează-ți relația cu banii analizându-ți convingerile despre felul în care pot fi câștigați, cheltuiți și înmulțiți. Urmează această metodă în șase pași:

- Evaluează modul în care sunt tratați de obicei banii în familia ta. Sunt venerați? Sunt vânați în mod constant? Sunt tratați cu indiferență? Sunt considerați dăunători?
- Care consideri că este avuția ta cea mai de preț? Familia? Umorel? Energia? Prietenii? Relațiile?
- Gândește-te la relația ta cu banii. Cum reacționezi când cineva aduce vorba despre bani? Simți un gol în stomac? Ai un zâmbet pe buze?
- Hotărăște să-ți construiești o nouă relație cu banii, stabilind ce sentimente ți-ai dori să ai față de ei. Întreabă-ți înțelepciunea interioară ce convingere despre bani crede că ți-ar fi cea mai folositoare.
- Realizează un lanț al ideilor tale despre bani. (Exercițiul este inspirat de scrierile lui Abraham- Hicks.) Scrie pe o foaie numerele de la 1 la 7. În dreptul numărului 1 notează ideea pe care o ai în prezent despre bani, iar în dreptul numărului 7, ideea despre bani sugerată de înțelepciunea ta interioară. Apoi umple intervalul dintre 1 și 7 cu idei care fac trecerea de la viziunea ta actuală la viziunea pe care ai vrea s-o ai. Vei obține astfel o înșiruire progresivă care te va ajuta să-ți croiești drum către viziunea ta ideală despre bani. Iată cum ar putea arăta o astfel de înșiruire:

1. Banii sunt rădăcina tuturor relelor.

2. Nu toți banii provin de la oameni răi.

3. Banii sunt doar o sursă de energie.

4. Îmi place să am mulți bani.

5. Au fost vremuri când am avut bani.

6. Stă în puterea mea să câștig mai mult.

7. Banii îmi sunt accesibili.

• Ultimul pas este ca, în fiecare zi, să pui în aplicare câte una dintre aceste perspective. Începe cu ideea nr. 1 – ceea ce-ți va fi destul de ușor, dat fiind că e viziunea ta curentă, pe care o cunoști, vai, atât de bine! Strânge dovezi că este corectă. A doua zi, adoptă perspectiva de la nr. 2 și găsește argumente care o fac adevărată. Continuă până ajungi la nr. 7, adică la ideea pe care ți-ar plăcea s-o ai. În șapte zile, vei reuși să dobândești perspectiva ideală. Și ai să vezi cum se revarsă spre tine banii și bucuria!

Afirmație: Construiește-ți lanțul ideilor despre bani. Folosește-le ca afirmații săptămâna viitoare!

„Binecuvântat fie ce-ți dorești.“

FILOSOFIA HUNA

Minciuna toxică nr. 32

Dacă aş avea destui bani, totul ar fi în regulă.

Variantă:

O să fiu fericită când o să fiu bogată.

Adevărul: Acum, că am început să ne schimbăm părerile negative despre bani, trebuie să ne asigurăm că nu cădem pradă minciunii toxice care susţine că, pentru a fi fericită, ai nevoie de bani. Realitatea e că banii sunt doar mijlocul prin care putem dobândi un anumit stil de viaţă. Şi cum rămâne cu ideea că banii ne scutesc de toate grijile? Ei bine, potrivit Asociaţiei Consultanţilor Financiari (Certified Financial Planner Board) din Statele Unite, aproape o treime dintre câştigătorii la loterie au ajuns faliţi şi susţin că banii câştigaţi le-au făcut mai mult rău decât bine.

Când cădem în capcana de a identifica banii cu fericirea, riscăm să fim dezamăgite şi, în cele din urmă, să ne simţim neputincioase. Iar sentimentele de frustrare şi neputinţă fac şi mai dificilă câştigarea banilor. Un adevărat cerc vicios!

Provocare: Priveşte imaginea de ansamblu a finanţelor şi a fericirii tale şi încearcă să vezi dacă cele două sunt sau nu corelate. Fă un grafic care să-ţi reflecte situaţia în ultimii zece ani – una dintre axe va reprezenta fericirea, cealaltă, finanţele. Pe o scară a satisfacţiei de la 1 la 10 (1 = îngrozitor, 5 =

mediu, 10 = extraordinar), evaluează-ți fericirea și finanțele în fiecare dintre perioadele menționate:

- În prezent: Cum îți evaluezi fericirea (de la 1 la 10)? Dar finanțele (de la 1 la 10)?

- Cu 2 ani în urmă: Cum îți evaluezi fericirea (de la 1 la 10)? Dar finanțele (de la 1 la 10)?

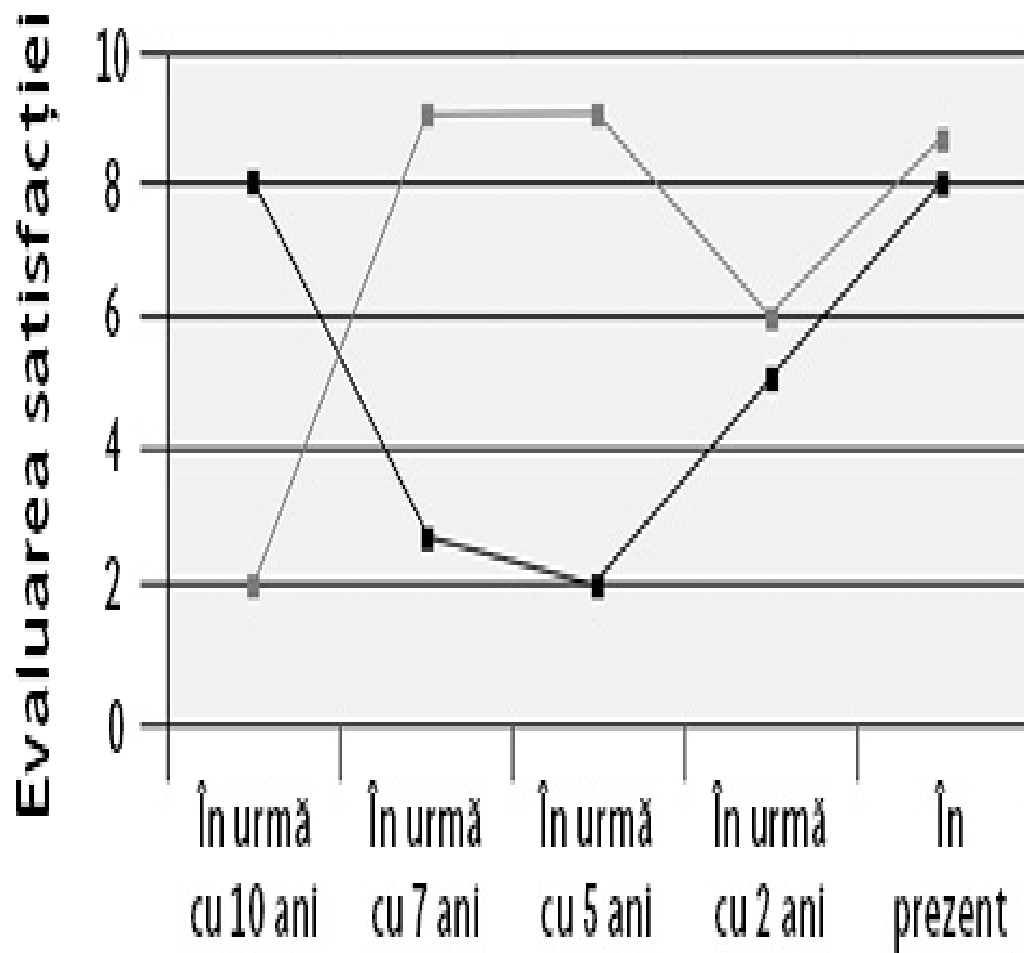
- Cu 7 ani în urmă: Cum îți evaluezi fericirea (de la 1 la 10)? Dar finanțele (de la 1 la 10)?

- Cu 10 ani în urmă: Cum îți evaluezi fericirea (de la 1 la 10)? Dar finanțele (de la 1 la 10)?

Apoi pune rezultatele într-un grafic, pentru a avea o reprezentare vizuală a situației.

Iată un model:

Graficul fericirii și al bogăției



Răspunde la următoarele întrebări:

- Ce observi? Există într-adevăr o corelație între fericire și finanțe?
- Când ai avut parte atât de fericire, cât și de o situație financiară bună? Cărui fapt îi atribui această suprapunere? Evaluează realist ce a mers bine în acea perioadă – cu siguranță a fost o epocă de aur în care superstarul tău interior a strălucit puternic. Fă o listă cu toate lucrurile care au făcut posibilă această perioadă de abundență și fericire.

Afirmație: Pe măsură ce înaintez în viață, am grijă atât de veniturile, cât și de fericirea mea.

„Succesul nu este o destinație, ci mai degrabă starea de spirit cu care cineva pornește la drum și care îl face să-și ducă la capăt călătoria.“

ALEX NOBLE, scriitor franco-american

Minciuna toxică nr. 33

Niciodată nu voi avea destul.

Adevărul: După cum am mai spus, dorința de a avea mereu mai mult face parte din natura umană. Dar să n-o confuzi cu sentimentul că nu ai destul. Este absolut necesar să găsești un mod de a te împăca durabil cu situația ta din prezent și de a te bucura de călătoria care este viața ta.

Ți s-a întâmplat probabil să mergi într-o drumeție, să ajungi pe vârful muntelui și să constăți că în apropiere se află un vârf și mai înalt, pe care înainte nu-l puteai vedea. Exact așa se întâmplă și în viață: viața îți va scoate mereu în cale munți pe care trebuie să-i urci, dar ne stă în putință să parcurgem drumul cu bucurie, entuziasm și relaxare. Sărbătorește etapele importante pe care le-ai parcurs ca pe niște mari realizări și bucură-te de câte ai dobândit până acum!

Provocare: Încotro vrei să mergi mai departe? Ce te va ajuta să te bucuri de urcușul pe următorul vârf? Fă următorul exercițiu, ca să ai parte de o călătorie plină de bucurie:

- Evaluează-ți situația și fă o listă cu lucrurile pe care le apreciezi la viața ta așa cum este ea acum.
- Stabilește apoi care este următoarea ta destinație. Ce crezi că te așteaptă pe următorul vârf?
- Care sunt lucrurile pe care crezi că le vei aprecia cel mai mult după ce vei ajunge pe următorul vârf?
- Ia decizia de a aprecia încă de pe acum acele lucruri, ca și cum le-ai avea deja.

- Lipește-ți pe oglindă sau pe bordul mașinii un bilet cu darurile care te așteaptă la capătul următoarei etape din viața ta.
- Pornește la drum și savurează urcușul!

Afirmație: În călătoria plină de bucurie care e viața mea, am tot ce-mi doresc în clipa asta, dar sunt pregătită să am mai mult!

„Când lăsăm deoparte dorința de a avea mai mult și evaluăm ce am dobândit deja, descoperim că resursele noastre sunt mai mari decât ne imaginam. Și le putem înmulți cu ușurință, dacă ne îndreptăm toată atenția asupra lor.“

LYNNE TWIST, activistă, oratoare și autoare americană, fondatoare a Soul of Money Institute

Minciuna toxică nr. 34

Sunt o sărăntoacă.

Variante:

O să fiu lefteră toată viața.

Nu merit să am bani.

Adevărul: Nimeni nu e predestinat să fie „sărăntoc“. Dimpotrivă, e dreptul tău din naștere să ai o viață plină de bucurie, fericire și bani. Transformă această idee în convingerea ta fermă. Chiar crezi că ai venit pe lume doar ca să te chinui?

Nu mai perpetua această minciună și nu mai lăsa criticul interior să ducă lucrurile la extrem! Când nu-ți asculți înțelepciunea interioară, e simplu să faci o dramă dintr-o factură neplătită și să-ți spui cu năduf: „Sunt sortită să fiu săracă pentru totdeauna“. Așa că nu mai strânge dovezi care să arate că nu ești bună de nimic și că dai mereu greș. În schimb, adună dovezi care să vină în sprijinul superstarului tău interior.

Provocare: Ia o foaie de hârtie și desenează patru coloane. În coloana din stânga notează cele mai mari zece temeri pe care le ai în legătură cu banii și cu viața ta – acestea sunt convingerile autolimitative care îți bântuie gândurile. În coloana următoare, evaluează cât e de probabil să se întâmple

lucrurile de care te temi – asta o va pune în gardă pe fata răutăcioasă dinăuntrul tău! În coloana a treia notează dovezile că temerile respective sunt nefondate, iar în ultima coloană scrie noile convingeri ale superstarului tău interior.

Iată un exemplu de tabel:

■

Temerea cea mai mare	Probabilitate	Dovada contrariului
Întotdeauna voi avea probleme cu banii.	Imposibil.	Întotdeauna am scos-o
Voi muri singură, săracă și neiubită.	Risc foarte mic.	Am prieteni grozavi, c

■

Afirmație: Este dreptul meu din naștere să fiu fericită și bogată.

*„Drumul cel mai scurt către tot ce-ți dorești în viață este să fii fericită acum!
Acesta e modul cel mai rapid de a obține bani și orice altceva îți dorești.“*

RHONDA BYRNE, autoarea cărții The Secret (Secretul) și producătoarea
filmului cu același nume

Minciuna toxică nr. 35

**E în regulă să cheltuiesc
mai mult decât am.**

Variantă:

Plătesc cu cardul de credit și returnez banii mai încolo.

Adevărul: Sunt adepta gândirii pozitive și a concentrării asupra lucrurilor bune pe care ni le oferă viața, dar asta nu înseamnă că susțin iresponsabilitatea financiară și negarea problemelor bănești. Trebuie să realizezi un echilibru între a-ți imagina un viitor financiar mai bun, care să atragă mai multă bogăție spre tine, și conștientizarea – cu mult calm și responsabilitate – a situației tale reale din prezent. Acest echilibru îți va aduce mai multă fericire, mai mulți bani și mai multă încredere în tine însăși.

Dependența noastră de cardurile de credit a fost încurajată de guvernul Statelor Unite, iar ideea că putem să cumpărăm acum și să plătim mai încolo ne-a adus o grămadă de necazuri. Acum, când scriu această carte, datoriile cumulate ale americanilor depășesc 14 trilioane de dolari și cresc în fiecare zi. Incredibil, nu?

Eu însămi am fost iresponsabilă din punct de vedere financiar o bună parte din viață. Am acumulat datorii pe cardul de credit și m-am mințit singură în ce privește diferența dintre cât câștigam și cât cheltuiam. Nu am fost cumpătată cu banii și am refuzat să privesc în față adevărul situației mele financiare. Am făcut

multe greșeli, dar de fiecare dată am găsit soluții să depășesc dificultățile și la un moment dat mi-am spus: „Gata, ajunge!“ Și vreau să te inspir să faci și tu la fel.

Provocare: Am avut o discuție revelatoare despre această minciună cu buna mea prietenă și colegă, reverendul Karen Russo. (Intră pe www.BigFatLiesTheBook.com și descarcă gratuit interviul pe care i l-am luat în cadrul seriei de seminarii online The Women Masters). Karen este autoarea bestsellerului The Money Keys (Secretele banilor) și mi-a permis cu generozitate să-ți împărtășesc unul dintre exercițiile ei referitoare la bani:

- Ia un aspect al vieții tale financiare care ți se pare o povară și transformă-l într-o binecuvântare. Poate e un lucru pe care l-ai neglijat sau l-ai amânat mereu, cum ar fi să-ți pui facturile în ordine, să plătești utilitățile sau să faci donații către organizații caritabile.

- Hotărăște acum să transformi această povară într-un obicei pe care să-l respecți cu sfințenie, un ritual de îngrijire personală care să te facă responsabilă din punct de vedere financiar. De exemplu, dacă ți se pare o corvoadă să faci ordine în facturi, pune-ți muzica preferată, aprinde o lumânare, spune o rugăciune și pune-te pe treabă. Sau, dacă ai tot amânat să suni la bancă să negociezi o dobândă mai mică la cardul de credit, pune-ți pantofii preferați, aprinde un bețișor parfumat, spune-ți ceva pozitiv și pune mâna pe telefon.

Acest exercițiu are rolul de a-ți schimba felul în care gândești despre bani: să nu-i mai consideri o povară, ci o binecuvântare. Astfel, în viața ta se vor produce adevărate miracole!

Afirmație: Mă iubesc și mă respect prea mult ca să fiu iresponsabilă din punct de vedere financiar.



Îmbin cu entuziasm spiritualitatea și banii, pentru a forma oameni de afaceri prosperi, calmi, generoși și liberi.

Karen Russo este îngerul bogăției tale.

www.TheMoneyKeys.com

ILUSTRAȚIE reprodusă cu permisiunea lui Karen Russo

„Mulți iubitori de spiritualitate consideră că banii sunt lipsiți de orice componentă spirituală. Ca să rămână «puri», susțin că nu le pasă de bani, iar puritatea lor devine sărăcie. Dar nu este adevărat. Poți fi spiritual și, în același timp, bogat!“

KAREN RUSSO, autoare și ghid spiritual în dobândirea bogăției

MINCIUNI TOXICE DESPRE IUBIRE ȘI RELAȚII

Iubirea adevărată este cea mai puternică energie de pe planetă. Știința a demonstrat influența ei prin numeroase cercetări, precum cele asupra cristalelor de apă realizate de Masaru Emoto. În cartea sa Mesajele ascunse din apă și în filmul What the Bleep Do We Know!? (Ce naiba știm cu adevărat!?), Emoto a examinat impactul energiei direcționate prin cuvinte asupra cristalelor de apă. Rezultatele au fost uimitoare! Când transmiți energie iubitoare prin cuvinte precum te iubesc, sunt recunoscătoare și îmi pare rău, cristalele capătă forme splendide. În schimb, când transmiți energie negativă prin cuvinte precum ești un prost sau mi-e silă de tine, cristalele capătă forme contorsionate, amenințătoare. Având în vedere că, în cea mai mare parte, trupul uman este alcătuit din apă, îți poți imagina cât de benefic este să transmitem cuvinte și gânduri de iubire față de noi însene (și ce impact oribil pot avea cuvintele pline de ură pe care ni le transmite criticul nostru interior). Să ne eliberăm de minciunile toxice care se opun acestor cuvinte de iubire!

Până la urmă, iubirea este lucrul de care avem cea mai mare nevoie ca ființe umane. Și iubirea se manifestă sub numeroase forme: iubirea romantică, iubirea părintească, iubirea prietenească, iubirea frățească și, firește, iubirea de sine. Gândește-te la o experiență importantă din viața ta: un moment care ți s-a părut perfect, un moment cu adevărat minunat. E foarte probabil ca această experiență să fi avut în centrul ei iubirea: fie iubirea față de natură sau față de Dumnezeu, fie iubirea de sine, fie iubirea pentru propriul copil, pentru sufletul-pereche sau pentru cel mai bun prieten, pentru frați sau părinți. Cu siguranță iubirea a fost prezentă în acea experiență la un nivel foarte profund. Acestea sunt momentele în care se manifestă cu adevărat superstarul tău interior.

Noi, oamenii, suntem animale sociale, deci, pentru a supraviețui, trebuie să avem relații strânse unii cu alții. Chiar și persoanele cele mai introvertite și mai dornice de singurătate au nevoie de relații și iubire în viața lor. De aceea nu e de mirare că relațiile și iubirea provoacă atâta haos și confuzie – sunt extrem de importante pentru noi.

În paginile următoare vei citi cele mai toxice minciuni despre felul în care

primești și dai iubire. Pe unele le întâlnești mai des, altele sunt mai ascunse și mai perfide. Sunt minciunile care blochează iubirea. Exercițiile de coaching pe care ți le propun te vor ajuta să ai o relație frumoasă cu tine însăși și cu ceilalți, astfel încât să poți primi și oferi cât mai multă iubire.

Privește adânc în tine ca să-ți dai seama care dintre aceste minciuni sunt mai înrădăcinate în mintea ta. Apoi fă exercițiile propuse ca să te eliberezi de ele și ca să faci loc adevărului în viața ta. Iată care e adevărul pe care îl știe înțelepciunea mea: ești iubită. A venit vremea să lași iubirea să te învăluie și să se reverse asupra celor din jur!

Minciuna toxică nr. 36

Am nevoie de cineva care să mă împlinească.

Adevărul: Dacă îți închipui că ai nevoie de un iubit, de un soț sau de un copil care să te împlinească, să știi că te înșeli amarnic. Ești împlinită și desăvârșită așa cum ești.

E ușor să cădem pradă acestei minciuni când totul, de la romane și poezii la cântece și filme, ne îndoctrinează cu ideea că suntem mai puțin împlinite fără un partener, un copil și așa mai departe. Gândește-te numai la filmele romantice, precum Jerry Maguire, care perpetuează această minciună cu clișee de genul „tu mă îplinești“. Sau gândește-te la femeile dependente de bebeluși, precum Nadya Sulemen, care a născut octuplete după o fertilizare in vitro – ea a recunoscut că motivul pentru care a făcut mulți copii a fost că dorea să se simtă împlinită. Acum are paisprezece copii, de care îi este foarte greu să aibă grijă.

Eu mă simt binecuvântată că am un soț și o fiică pe care îi ador, dar nu cred că ei mă împlinesc. Mă simt împlinită și sunt împlinită numai prin mine însămi. Și știu că, dacă n-aș fi făcut eforturile necesare ca să mă împlinesc singură, nu aș fi atras astfel de oameni minunați în viața mea. Nu cu mult timp în urmă mă simțeam neîmplinită. Locuiam cu iubitul meu de atunci și simțeam că mă îplinește din toate punctele de vedere. Eram extrem de apropiați și nu mă mai puteam defini fără el. Mă simțeam împlinită numai când eram alături de el și primeam iubirea lui. Această dinamică a avut un impact teribil asupra respectului meu de sine, mai ales atunci când, în cele din urmă, am realizat că relația era nesănătoasă pentru mine și că trebuia să-i pun capăt. M-am trezit singură și neîmplinită. Așa că am făcut exact ceea ce, în rândurile următoare, te provoc și pe tine să faci ca să te simți împlinită.

Provocare: Hai să vedem cu adevărat cât de împlinită ești oficiind ritualul

„Căsătorește-te cu tine însăși“, care nu dă greș niciodată. Am aflat prima oară de acest ritual citind minunata carte a lui SARK Succulent Wild Woman (Femeia superbă și impetuoasă), care mi-a schimbat viața pentru totdeauna.

•În primul rând, vreau să întocmești o listă cu jurămintele pe care ești gata să le faci. Jură să nu te părăsești niciodată. Jură că vei renunța să te mai neglijezi. Jură să te consideri împlinită cu sau fără iubit, copil sau orice altă persoană de care această minciună toxică insistă că ai avea nevoie. Asta înseamnă să declari că te iubești pe tine însăși.

•În al doilea rând, fă o listă a modalităților în care te vei ajuta pe tine însăși. În felul acesta, promisiunile tale vor deveni concrete, realizabile și evaluabile. Și vei putea să-ți onorezi angajamentul de a te iubi pe tine însăși! Promiți să ieși la o întâlnire cu tine însăși în fiecare lună? Promiți să-ți însușești un obicei zilnic care să te ajute să te dezvolti? Promiți să ții un jurnal al succeselor și realizărilor tale?

•În al treilea rând, găsește un simbol pentru angajamentul pe care ți l-ai luat față de tine însăși. Poate fi un inel, o bijuterie, un cristal sau un colaj cu pozele tale în cele mai fericite momente – orice simbolizează împlinirea și angajamentul tău.

•La sfârșit, organizează un ritual de căsătorie în care te căsătorești cu tine însăși. Eu mi-am organizat nunta cu mine însămi pe o plajă din Malibu, alături de alte două prietene extraordinare, care făceau același lucru. Toate ne-am îmbrăcat cu rochii frumoase și ne-am fost martore una alteia, citindu-ne jurămintele, binecuvântându-ne simbolurile și celebrându-ne deplinătatea ca ființe umane.

Afirmație: Timp de trei zile, spune cu voce tare în oglindă unul dintre jurămintele tale de căsătorie.

„Nu doar că mă plac, sunt nebună după mine!“

MAE WEST, actriță americană și sex-simbol al anilor 1930

Minciuna toxică nr. 37

Dacă sunt singură înseamnă că sunt o singuratică.

Adevărul: A fi singură nu e același lucru cu a fi singuratică. În realitate, te poți simți foarte singură tocmai când te afli într-un grup de oameni sau, mai rău, când ești cu partenerul tău. Important e să ai o relație cu tine însăși care să-ți permită să petreci timp singură – adică să te simți bine când ești doar cu tine. Ori de câte ori consiliesc o clientă care își caută un iubit, încep întotdeauna cu o discuție despre relația pe care o are cu ea însăși, ca să mă asigur că nu confundă faptul de a fi singură cu a fi o natură solitară. După ce reușesc să se împace cu ideea că sunt singure, clientele mele scapă de o concepție greșită despre ele însele și își găsesc în scurtă vreme o nouă iubire. Când te accepți și te iubești pe tine însăși, e ușor să atragi în viața ta oameni care îți pot dărui iubire.

Provocare: Exercițiile următoare au ca scop să descoperi cât ești de grozavă. Rezervă-ți o parte din timpul cât ești singură pentru a-ți întări iubirea de sine cu ajutorul lor.

•*Cunoașterea de sine: Care sunt părerile tale? Încearcă să afli ce-ți place și ce nu. Gândește-te la temele de actualitate care te interesează, la cărțile pe care le-ai citit, la filme pe care le-ai văzut de curând și la alte lucruri asemănătoare. Întreabă-te: „Ce cred eu despre ce se întâmplă în lume?” și: „Care este părerea mea despre ce am văzut / citit?” Află ce-ți place și care sunt lucrurile de care nu-ți pasă. Cunoaște-te pe tine însăși la un nivel cât mai profund.*

•*Spontaneitatea și trăirea clipei prezente: Oferă-ți o zi în care să te concentrezi exclusiv asupra stărilor tale și să te întrebi: „Ce vreau să fac astăzi?” Și fă exact ceea ce-ți dorești. Poate vrei să tragi un pui de somn? Să mergi la sala de fitness? Să faci o baie cu spumă? Să scrii niște scrisori? Să termini un proiect*

artistic?

•*Autoaprecierea: Întocmește o listă săptămânală cu lucrurile pe care le apreciezi cel mai mult la tine. Fă din asta un ritual al iubirii de sine.*

•*Dovezile: Adună dovezi despre cât de minunată ești, acordând atenție tuturor mulțumirilor și complimentelor pe care le-ai primit de-a lungul unei săptămâni. Fă o listă și lipește-o într-un loc vizibil – pe frigider, pe bordul mașinii, pe oglinda de la baie.*

Afirmație: Sunt cea mai bună prietenă a mea.

„Pe lumea asta trăim cu toții împreună, dar... singuri.“

LILY TOMLIN, actriță americană

Minciuna toxică nr. 38

Dacă îmi fac griji pentru cei dragi înseamnă că-i iubesc.

Adevărul: Nu poți să-ți faci griji pentru o persoană și, în același timp, s-o iubești. Treaba ta este să-i iubești pe cei la care ții, nu să te îngrijorezi pentru ei. Adesea confundăm aceste două emoții și credem că sunt iremediabil legate, dar iubirea și îngrijorarea sunt aproape opuse. Iubirea se naște din adâncul sufletului, din admirație și speranță. Îngrijorarea se naște din teamă, anxietate și neîncredere și dă naștere unor energii negative. Deci cum ai putea să iubești și să fii îngrijorată în același timp?

Când s-a născut fiica mea, Annabella, a trebuit să învăț și să pun zilnic în aplicare abilitatea de a trece de la îngrijorare la iubire, uneori de la un moment la altul. Când am adus-o acasă de la maternitate, îmi amintesc cât eram de neliniștită și cum mă bântuiau gânduri pline de îngrijorare: „Respiră?“, „I-am dat destul lapte?“, „Nu cumva strănută cam mult?“ Trebuia să iau o decizie. Fie aveam să fiu o mamă neliniștită, plină de anxietate, panicardă, fie aveam să pun în practică ceea ce predic și să mă bazez pe iubire și speranță. Am învățat să renunț la gândurile negre și să mă concentrez asupra iubirii pe care o simțeam pentru fetița mea. Când simt că îmi dă târcoale îngrijorarea, aleg s-o transform în iubire și îmi spun lucruri precum: „Îmi iubesc fiica“, „Este atât de vioaie și plină de viață“, „Îmi place cum râde“, „Cred că este în siguranță“. Așadar, data viitoare când simți că te cuprinde îngrijorarea, fă și tu această schimbare și lasă-te învăluită de puterea iubirii.

Provocare: Gândește-te la o persoană care ți-e dragă. Dă-ți voie câteva clipe să-ți faci griji pentru ea. Observă cum te face să te simți îngrijorarea – simți o apăsare în piept, începi să tremuri, pumnii ți se încleștează, pulsul ți-o ia razna... Acum fă trecerea la sentimentul de iubire. Mult mai bine, nu-i așa?

Iubirea te însuflețește cu adevărat. Îți imaginezi zâmbetul persoanei dragi, dulceața din glasul ei, sclipirea din ochi. Observă că iubirea îți trezește sentimente pozitive – un zâmbet îți luminează fața, inima ți se deschide, umerii ți se relaxează. Data viitoare când începi să te îngrijorezi pentru o persoană dragă, întoarce-ți atenția spre iubirea pe care o simți pentru ea.

Afirmație: Îmi transform îngrijorările în manifestări ale iubirii, liniștii și puterii sufletești.

„Îngrijorarea e ca legănatul într-un balansoar: îți dă impresia că faci ceva, dar nu te duce nicăieri.“

replică din comedia Bal cu scandal, regizată de WALT BECKER

Minciuna toxică nr. 39

Dacă iubești pe cineva, trebuie să fii dispusă să te sacrifici.

Adevărul: A fi de folos cuiva este un fel de a-l iubi, dar este o diferență uriașă între a fi de ajutor și a te sacrifica. După cum am învățat de la colega mea de coaching Melissa McFarlane, în clipa când pășești în lumea sacrificiului, deschizi calea furiei și resentimentelor. În schimb, când ești de ajutor cuiva, când îi faci un serviciu, te dăruiești în mod autentic și nu simți că îți epuizezi resursele pentru binele altuia – dimpotrivă, ajuți și faci compromisuri cu plăcere. Asta e iubirea adevărată.

Linia de demarcație dintre ajutor și sacrificiu poate fi foarte fină. Trebuie să știi să-ți identifice sentimentele, să fii atentă la cum te simți și să-ți dai seama care e starea ta atunci când dăruiești. Trebuie să-ți dai seama cât de mult poți oferi fără să te epuizezi și fără să te sacrifici pe tine însăși. Întrucât viața e în permanentă schimbare, cât de mult poți da și cât poți fi de ajutor celorlalți de asemenea se schimbă.

De exemplu, dacă în prezent treci printr-o schimbare majoră (te căsătorești, divorțezi, schimbi meseria, ai un copil, cumperi o casă, crești un adolescent derutat), îți e foarte greu să oferi ajutor: trebuie să te concentrezi asupra vieții tale. Trebuie să fii „egoistă” (vezi Minciuna toxică nr. 15, pentru mai multe observații pe marginea acestui subiect). Când ajuți pe cineva, dar te simți iritată și copleșită sau observi că ții socoteala faptelor bune, e clar că te sacrifici.

În schimb, dacă ai o stare foarte bună, te simți mulțumită, liniștită, plină de inspirație și pasiune, ești mult mai pregătită să te pui în slujba altora. Acestea sunt cele mai bune perioade pentru a face muncă voluntară sau pentru a da o mână de ajutor unui prieten aflat într-o situație dificilă. Când faci ceva pentru cei din jur și te simți plină de energie, e clar că oferi ajutor cu dragă inimă.

Provocare: Care sunt situațiile în care te sacrifici? Când te simți epuizată? Scrie o listă cu situațiile în care simți că faci mari sacrificii. De exemplu, mama ta este bolnavă, iar tu te extenuezi străduindu-te s-o vizitezi în fiecare zi. Sau poate o prietenă veche te sună la orice oră din noapte pentru că a părăsit-o iubita. Pentru fiecare dintre situațiile identificate, răspunde la următoarea întrebare: „Ce ar însemna să fiu de ajutor?”

De pildă, dacă mama ta e bolnavă, poți discuta cu frații tăi ca să stabiliți un program comun de îngrijire, astfel încât să reduci vizitele la doar două pe săptămână. Și vei observa că, deși vizitele tale sunt mai rare, vor avea un impact mai puternic. Poate chiar folosești o parte din timpul astfel dobândit mergând la coafor sau la sala de fitness ori lucrând în grădină – orice simți că te ajută să fii plină de energie și disponibilă să ajuți din tot sufletul.

În cazul prietenei care te sună la orice oră, poți să închizi telefonul când te duci la culcare, ca să fii odihnită a doua zi, și să o suni tu când simți că-i poți fi de ajutor.

Fă o listă cu situațiile în care te sacrifici și, pentru fiecare în parte, întreabă-te: „Cum aş putea ca, în loc să mă sacrific, să fiu de ajutor?”

Afirmație: Îmi place energia care mă cuprinde când le pot fi de ajutor atât celor din jur, cât și mie însemi.

„Dacă eu nu am grijă de mine, atunci cine să aibă?”

RABBI HILLEL, teolog evreu

Minciuna toxică nr. 40

E numai vina lui / ei / lor.

Variantă:

Totul s-a întâmplat din cauza lui / ei / lor.

Adevărul: E mult mai ușor să-i acuzi pe alții decât să-ți asumi întreaga responsabilitate pentru viața ta. E drept că viața ta este și rezultatul acțiunii altora, dar, ca să dobândești ceea ce vrei, trebuie să fii atentă la rolul pe care îl ai în crearea a ceea ce nu vrei. Într-un fel, învinuirea celorlalți poate fi benefică, deoarece te avertizează că nu-ți asumi responsabilitatea. Așa că, în loc să-i acuzi pe alții, fă un pas înapoi, reexaminează situația în care ești și ia-ți soarta în mâini.

Un client al meu, Bill, obișnuia să dea vina pe soția lui pentru toate necazurile. În fiecare săptămână o acuza pentru cariera lui eșuată, pentru kilogramele lui în plus și pentru situația financiară catastrofală a familiei. În ședințele cu el, l-am ajutat să înțeleagă că învinovățirea soției îl făcea să creadă că nu are nicio putere asupra propriei lui vieți. Potrivit perspectivei acuzatoare, pentru ca viața să i se schimbe, trebuia ca mai întâi să se schimbe soția lui. După ce l-am ajutat să facă exercițiul de mai jos, a descoperit că, de fapt, era nemulțumit de el însuși și de acțiunile proprii. În cele din urmă, și-a dat seama că avea puterea să-și schimbe viața și a început să simtă compasiune pentru soția sa. A pus la punct un plan de acțiune pentru a-și redresa cariera, finanțele, sănătatea și căsătoria, iar când a redevenit stăpân pe situație, totul s-a schimbat în bine – în mod spectaculos! Singurul lui regret? Că n-a renunțat mai devreme la învinovățirea altuia!

Provocare: Data viitoare când îți vine să-i acuzi pe cei din jur de situația ta, încearcă următorul exercițiu:

1. În primul rând, respiră adânc de câteva ori și dă-ți seama cum a luat naștere acuzația. De exemplu, să zicem că o colegă de muncă a întârziat realizarea unei sarcini și, ca urmare, nu ți-ai putut respecta termenul de predare a proiectului. Îți învinovățești colega: cum își permite să nu-și facă treaba?
2. Apoi caută să înțelegi persoana pe care o acuzi. Poate colega respectivă are probleme cu fiul ei adolescent. Gândește-te la ea ca la o ființă umană cu griji și nevoi, nu ca la o incompetentă demnă de dispreț.
3. În cele din urmă, gândește-te la soluțiile pe care le-ai putea aplica. Care este următorul pas spre obiectivul tău? Poate ar fi bine să ai o discuție între patru ochi cu colega de muncă despre importanța respectării termenelor și despre cum te simți când nu-ți poți duce proiectele la îndeplinire. Sau poate ar trebui să vorbești cu șeful despre implementarea unui sistem care să asigure respectarea termenelor.

În felul acesta, îți asumi răspunderea pentru binele tău și creezi o legătură autentică cu persoana pe care voiai s-o acuzi. (Sugestie: asigură-te că folosești același procedeu și data viitoare când te învinovățești pe tine.)

Afirmație: Pot scăpa de învinovățirea celorlalți doar cu ajutorul compasiunii, iar eu sunt o persoană plină de compasiune.

„Religia mea este bunătatea.“

SANCTITATEA SA DALAI LAMA, lider spiritual al Tibetului și câștigător al Premiului Nobel pentru Pace în 1989

Minciuna toxică nr. 41

Dacă iert înseamnă că trec cu vederea.

Adevărul: Iertarea înseamnă eliberare. Este o oportunitate de a trăi în pace cu tine însăși. Când ierți nu înseamnă că treci cu vederea propriile greșeli sau pe ale altora; înseamnă pur și simplu că ești pregătită să le lași în urmă și să mergi mai departe. Iertarea este unul dintre cele mai valoroase daruri pe care le putem oferi altora și nouă însene.

Una dintre cele mai puternice povești despre iertare provine din Africa de Sud, unde a fost înființată Comisia Adevărului și Reconcilierii (Truth and Reconciliation Commission), care a adus laolaltă atât artizanii apartheidului, cât și victimele acestei politici rasiste, cu scopul ca fiecare parte să-și spună povestea și, împreună, să găsească o cale spre iertare. Iată ce a spus arhiepiscopul Desmond Tutu, președintele comisiei:

„În locul răzbunării, această națiune a ales să pășească pe calea dificilă a mărturisirii, iertării și reconcilierii... Am fost extrem de bucuroși să vedem că, în loc să ceară, pe bună dreptate, sângele asupritorilor, victimele apartheidului au rostit cuvinte de iertare și au dat dovadă de o extraordinară disponibilitate pentru reconciliere, demonstrând mărinimie și noblețe sufletească... În esență, noi, oamenii, suntem buni de la natură; suntem făcuți pentru iubire, înțelegere, grijă, comunicare, pace și reconciliere, pentru idealuri nobile, pentru frumos, adevăr și bine.“*****

Cu toții suntem capabili să iertăm.

Provocare: Fă un inventar al iertării, răspunzând la următoarele întrebări:

- Există persoane pe care ar trebui să le ierți? Evaluează sincer dacă ești sau nu

pregătită să le ierți. Dacă nu ești pregătită, întreabă-te: „Ce ar trebui să se întâmple ca să pot ierta?” Dacă te simți pregătit, acționează: trimite un mail în care să-i spui persoanei respective că te-a rănit (dacă nu mai e în viață, scrie o scrisoare) sau dă-i un telefon și spune-i ce te-a deranjat. Și poate trebuie să abordezi situația dintr-o nouă perspectivă, care să-ți dea posibilitatea să ierți. Iată una dintre perspectivele care îi ajută pe clienții mei să ierte o persoană care le-a greșit: „A procedat cât de bine a putut pe baza informațiilor pe care le-a avut la momentul acela”.

- Există lucruri pentru care trebuie să te ierți pe tine însăși? Analizează în profunzime: poate ai ținut ascunsă o greșeală pe care ai făcut-o cu ani în urmă. Ia hotărârea să te ierți. Uneori poate fi util să-ți notezi pe o hârtie greșelile și apoi să arzi hârtia sau să faci o „plimbare de iertare”, adică să faci o mică excursie în natură, în care să te eliberezi de greșeli și să te ierți.

- Există cineva care trebuie să te ierte? Profită de prilejul oferit de acest capitol și cere-ți iertare. Nu e niciodată prea târziu să-ți prezinți scuzele.

Afirmatie: Mă iert pe mine și pe ceilalți cu generozitate și ușurință.

„Rareori știm totul despre o situație. Află totul și vei ierta totul.”

THOMAS KEMPIS, călugăr catolic german din Evul Mediu

Desmond Tutu, „Let South Africa Show the World How to Forgive“, disponibil la http://www.sol.com.au/kor/19_03.htm.

Minciuna toxică nr. 42

Sexul nu e grozav pentru că nu mă potrivesc cu partenerul meu.

Adevărul: În majoritatea relațiilor de lungă durată, pentru o partidă minunată de sex e nevoie de planificare și efort. Spre marea mea uimire, criticul interior ne mustră adesea că facem prea puțin sex în relațiile noastre monogame. Dar foarte rar găsești o relație de lungă durată în care sexul să fie frecvent și fără eforturi. Sigur, la începuturi, atracția sexuală e la cote foarte înalte, dar e normal ca ea să scadă în timp. Și tocmai de aceea e vital să menținem aprins focul pasiunii, astfel încât să putem face sex în mod regulat și cu plăcere.

Majoritatea persoanelor care au relații sănătoase își programează cine romantice – care, desigur, se termină cu sex! Pentru că este foarte important să ne întreținem sexualitatea și senzualitatea. Toți merităm să ne bucurăm de plăcerile sexului – mai ales când avem relații monogame. E vremea să dăm sănătății noastre sexuale atenția pe care o merită.

Provocare: Conștientizează-ți dorințele sexuale și comunică-le partenerului. Iată câteva sugestii care îți pot fi de ajutor:

- Fă o listă cu cele zece locuri unde îți place să fii atinsă și sărutată (în afară de organele genitale). Fii inventivă! Îți place să te muște de gât? Să te mângâie pe spate? Să te gâdile la tălpi?
- Scrie fiecare dorință pe un bilețel, apoi împăturește-le și pune-le într-un bol. Cere partenerului să facă și el zece bilețele cu dorințele lui.
- În următoarele zece săptămâni, trageți fiecare câte un bilet din bolul celuilalt și, timp de o săptămână, faceți ce scrie pe bilet. Poate e săptămâna mângâiatului pe

burtă sau a mușcăturilor de sfârcuri.

Afirmație: Explorarea dorințelor este un proces care ține toată viața și care mă face să mă simt senzuală, dinamică și vie.

„La atingerea iubirii, oricine devine poet.“

PLATON, filozof grec

Minciuna toxică nr. 43

Îi pot controla pe cei din jur.

Adevărul: Nu putem controla decât propriile acțiuni. Încercarea de a-i controla pe ceilalți este o risipă de energie și întotdeauna se încheie cu frustrare și dezamăgire. În plus, dacă te concentrezi asupra altcuiva, nu faci decât să-ți distragi atenția de la propria persoană. Asta nu înseamnă că nu avem niciun impact asupra celor din jur – tot timpul îi inspirăm și îi influențăm pe ceilalți. Dar, când încercăm să-i controlăm, influența noastră dispare.

Nu există exemplu mai bun că nu-i putem controla pe ceilalți decât efortul de a-i învăța pe copii să folosească olița! Când Annabella avea doi ani și jumătate, a început aventura de a o învăța să facă la oliță. Și, ca să fiu sinceră, eram sigură că o pot controla în acest proces. Dar orice părinte o să-ți spună că nu-ți poți determina copilul să folosească olița. De fapt, cu cât încercam mai mult, cu atât Annabella se opunea mai tare. Lupta pentru putere era dură. Dar, la un moment dat, am înțeles în sfârșit că picasem în capcana controlului și m-am relaxat, iar apoi lucrurile au mers mult mai ușor. Când am renunțat la eforturile intense de-a o obișnui cu olița, a devenit mai maleabilă și a început s-o folosească singură. Ce lecție de modestie!

Provocare: Pe cine vrei să controlezi? Identifică persoanele pe care – uneori fără să-ți dai seama – ai dori să le schimbi ca să te simți fericită.

- Fă o listă cu primele cinci persoane pe care ai dori să le poți controla.
- Enumeră câteva caracteristici pozitive pentru fiecare dintre aceste persoane. Ce apreciezi la ele? Îți place stilul vestimentar al colegei tale? Râsul cumnatei? Poveștile grozave pe care le spune vecinul tău? Spiritul independent al fiicei

tale?

- Apoi fă o listă cu modalitățile în care ai putea influența pozitiv aceste persoane. Vrei să-ți încurajezi soțul să adopte un stil de viață sănătos? Vrei să fii un sprijin pentru prietena ta cea mai bună, care este deprimată? Altfel spus, concentrează-te asupra ta și asupra lucrurilor pe care le poți face tu!

- De acum, înainte să interacționezi cu o persoană care se află pe „lista ta de control“, amintește-ți ce-ți place la ea și cum o poți inspira fără să încerci să schimbi ceva la ea.

- În sfârșit, hotărăște-te să renunți la orice dorință de a controla o persoană sau o situație. Christine Arylo și cu mine ne învățăm cursantele să deschidă larg brațele și să spună cu glas tare: „Las în grija lui Dumnezeu / universului / energiei divine pe _____ (completează cu numele persoanei sau cu situația pe care nu mai vrei s-o controlezi)“. Apoi le cerem să scoată un sunet care să marcheze această eliberare: poate fi un „ahhh“, o expirație prelungă sau orice funcționează pentru tine!

Cu cât te concentrezi mai mult asupra lucrurilor care îți plac la persoanele de pe lista ta și asupra puterii tale de a-i influența, cu atât ai față de ei sentimente mai bune și cu atât ești mai puțin înclinată să-i controlezi.

Afirmație: Inspir oamenii să facă ce este cel mai bine pentru ei.

„Toată viața încercăm să facem pe cineva să se schimbe – «spre binele lui» – și dăm greș. Deoarece nu înțelegem că, insistând să se schimbe, ne opunem de fapt schimbării lui. Dar secretul inexplicabilei lui opoziții e cât se poate de simplu: nimic nu se schimbă până nu ne schimbăm noi înșine.“

AURIELA MCCARTHY, autoare și oratoare motivațională ruso-americană

Minciuna toxică nr. 44

Dacă m-ai iubi cu adevărat, ai ști exact ce vreau și care sunt nevoile mele.

Variantă:

Ar trebui să-mi poți citi gândurile.

Adevărul: A iubi pe cineva nu înseamnă să-i poți citi gândurile. Cum te poți aștepta ca persoana iubită să-ți cunoască dorințele dacă nu i le împărtășești? Asta este o idee utopică repetată la infinit în cărți și filme, sub forma bărbatului care apare la momentul potrivit cu darul-surpriză după care soția lui a tânjit în secret toată viața. Să fim realiști! Adevărul este că cei din jur nu-ți pot îndeplini dorințele decât dacă le spui care sunt acestea. Secretul unei relații sănătoase este să înveți cum să-ți comunici nevoile și dorințele. Oferă-ți șansa de a te face auzită și respectată.

Părinții mei sunt niște oameni minunați, care întotdeauna mi-au cerut să fac o listă de dorințe pentru ziua mea sau pentru vacanță. Când eram copil, îmi petreceam mult timp alcătuind aceste liste cu lucrurile la care râvneam. Timpul în care visam la ceea ce îmi doream era cu adevărat magic. Când, în sfârșit, venea ziua cea mare și deschideam cadourile, eram foarte bucuroasă să găsesc în ele multe dintre lucrurile de pe lista mea. Pe chipurile părinților se vedea că sunt la fel de bucuroși ca mine că îmi dăruiseră ce-mi doream cu adevărat.

Atunci de ce, când ne maturizăm, considerăm că a exprima exact ceea ce dorim discreditează actul dăruirii? A cere lucrurile de care avem nevoie face mai puțin

plăcut actul de a primi?

Jennifer simțea că partenera ei, Joy, ar trebui să știe în mod intuitiv când e supărată sau extenuată și când are nevoie de încurajări. În ședințele cu mine, și-a dat seama că în mintea ei răsunau la nesfârșit multe gânduri înveninate la adresa lui Joy, care le otrăveau relația. Imediat ce a decis să renunțe la fantezia cu cititul gândurilor, a fost capabilă să spună ce-și dorea cu adevărat și să trăiască bucuria de a primi. În prezent, când se simte debusolată, o sună pe Joy și-i spune: „Iubito, am o zi îngrozitoare. Spune-mi cât de minunată sunt, ce treabă bună fac și că sunt frumoasă și demnă de iubire“. Iar Joy îi răspunde entuziast cu vorbele potrivite la momentul potrivit, pentru că, în sfârșit, știe exact ce trebuie să spună ca s-o ajute pe Jennifer să se simtă iubită și susținută.

Când ceri și primești ce-ți dorești, te simți mai puternică. Scapă de minciuna că ceilalți ar trebui să-ți citească gândurile și re trăiește bucuria pe care o simțai în copilărie de ziua ta, când primeai exact cadourile pe care le voiai!

Provocare: Află cum îți ascunzi adevăratele dorințe în speranța că ceilalți o să-ți citească gândurile. Pentru asta, completează spațiile goale de mai jos.

Relații în general

Dorințele mele secrete de care aș vrea ca ceilalți să-și dea seama sunt:

_____.

Dacă oamenii m-ar cunoaște cu adevărat, ar ști că:

_____ este foarte important pentru mine.

_____ mă scoate din minți.

_____ este iubirea mea secretă.

Lucrul pe care oamenii nu-l știu despre mine este că _____.

Partener

Aș vrea ca iubitul meu să înceteze să _____.

Aș vrea ca iubitul meu să înceapă să _____.

Cadoul-surpriză pe care mi-l doresc cel mai mult este _____.

Aștept de la partenerul meu să _____.

Muncă

Lucrul pe care mi-aș dori ca șefa/șeful să-l știe despre mine este _____.

Cele mai mari dorințe ale mele neîmplinite la locul de muncă sunt _____.

Acum formulează dorințele de mai sus sub formă de cereri. Nu e cazul să fii timidă sau subtilă, nici să dai indicii în speranța că le va observa cineva. Fii îndrăzneată când ceri ceea ce vrei. La început poate părea ciudat, dar cu timpul îți va fi din ce în ce mai ușor. Promit! Poți să începi așa: „Vreau să-ți cer ceva. Ai putea, te rog, să...?” Exprimă-te clar și nu te fâstâci. Iată câteva exemple:

- Ai putea, te rog, să fii punctual la întâlnirea noastră?
- Ai putea, te rog, ca anul ăsta, de Ziua Îndrăgostiților, să-mi oferi trandafiri albi?
- Ai putea, te rog, să nu conduci cu viteză așa mare când sunt și eu în mașină?
- Ai putea, te rog, să mă lași pe mine să mă ocup de acest client?

S-ar putea să ți se spună „nu“, dar s-ar putea să ți se spună și „da“. Iar când ești întâmpinată cu un „da“, bucură-te că primești ce-ți dorești și observă mulțumirea celui care oferă.

Afirmație: Cer cu bucurie și primesc cu recunoștință.

*„Lucrul în care crezi cu adevărat se întâmplă întotdeauna; și tocmai credința în
acel lucru face ca el să se întâmple.“*

FRANK LLOYD WRIGHT, arhitect american

Minciuna toxică nr. 45

Am puterea să salvez / să îndrept o altă persoană.

Adevărul: Nu putem decât să-i influențăm și să-i inspirăm pe alții. Salvarea lor depinde doar de ei. Fetei răutăcioase îi place să ne inducă ideea că, dacă îi aprobăm pe cei pe care vrem să-i salvăm și ne alăturăm lor în depresie, tristețe, sărăcie și / sau furie, vom fi în stare să-i salvăm. În realitate, ca să fim o sursă de inspirație pentru cineva, trebuie să rezistăm tentației de a fi la fel ca el și, în schimb, să fim versiunea noastră cea mai bună și să avem încredere că este capabil să se salveze singur. Uneori întâlnim oameni care se opun inspirației și bucuriei tale – e vorba de așa-numiții „vampiri energetici“, care își doresc să fie salvați și le sug celor din jur și ultimul strop de energie. Ferește-te de vampirii energetici și ai grijă întâi de toate de propria ta stare de bine. În felul acesta, s-ar putea ca până la urmă să-i inspire să se schimbe singuri!

Provocare: Identifică vampirii energetici din viața ta punându-ți următoarele întrebări: Care sunt persoanele pe care îți dorești în mod constant să le salvezi sau să le îndrepti? Care sunt persoanele care așteaptă să le salvezi? Și cine te face să te simți epuizată sau deprimată? Ia decizia fie de a transforma „energia salvatoare“ în „energie inspiratoare“ atunci când te afli în preajma acestor oameni, fie pur și simplu să-i scoți din viața ta. Pune-te pe tine însăși și interesele tale pe primul loc!

Afirmație: Strălucesc puternic pentru ca și alții să poată străluci! Iar lumina strălucitoare a adevărului mă apără de vampirii energetici.

„Înțeleg și tratez cu compasiune problemele celor din jur, dar nu încerc să le rezolv, căci acestea le dau lecții importante pentru dezvoltarea lor.“

KEN KEYES, autor și conferențiar american

Minciuna toxică nr. 46

Dacă mă subestimez, ceilalți nu se vor mai simți inferiori sau invidioși.

Variantă:

Nu e bine să ieși în evidență.

Adevărul: Datoria ta față de tine însăși este să strălucești cât poți de tare, să lași superstarul interior să iasă la suprafață. Cei care reacționează la asta cu invidie sau negativism e clar că mai au de lucru cu ei înșiși – iar asta, sincer, nu e problema ta. Dacă te subestimezi, nu-i vei ajuta să se simtă mai bine. Ai o responsabilitate față de tine însăși și ai tot dreptul să-ți celebrezi unicitatea și să te bucuri de succesele tale.

Să analizăm situația opusă. Reamintește-ți când te-ai simțit ultima oară invidioasă pe cineva, când fata răutăcioasă dinăuntrul tău a făcut o comparație, când te-a făcut să te simți „inferioară”. Nu uita că aceste sentimente îți semnalează eforturile pe care trebuie să le faci. Ești invidioasă pe fizicul grozav al prietenei tale? În spatele invidiei se ascunde dorința ta de fi într-o formă mai bună. Ești invidioasă pe succesul financiar al fratelui tău? Înseamnă că trebuie să faci ceva ca să-ți mărești veniturile. Iată adevărul despre invidie: faptul că invidiezi pe cineva denotă dorința ta de a crea ceva nou în viața ta și îți indică efortul pe care trebuie să-l faci. Iar când alții sunt invidioși pe tine, fii convinsă că invidia lor indică eforturile pe care ei trebuie să le facă.

O observație despre ce înseamnă să strălucești: criticul interior își închipuie că a

străluci înseamnă să te faci remarcată printr-un comportament strident, plin de infatuare. Adevărul e că, atunci când lași superstarul interior să strălucească, nu o faci pentru că ești egocentrică și vrei să demonstrezi ceva celor din jur, ci pentru că îți simți sufletul plin de bucurie și vrei s-o reverseși asupra celorlalți. Deci nu e vorba de o atitudine infatuată, ci de una generoasă, întemeiată pe bogăția ta interioară. Asta înseamnă să fii conectată la adevărul superstarului tău interior.

Provocare:

- Începe prin a inventaria situațiile în care îți ascunzi strălucirea.
- Observă cine se află cel mai adesea lângă tine în aceste situații. (Ești acasă cu fratele mai mic? Ești împreună cu o colegă de birou care se plânge întruna?)
- Observă impactul pe care îl are asupra celor din jur obiceiul tău de a-ți ascunde strălucirea. Ți se pare că se simt mai bine? Observă atent. Îi ajută pe ceilalți dacă strălucești mai puțin?
- Acum enumeră situațiile în care îți arăți strălucirea. (Ține minte, nu e vorba de situații când ești egocentrică sau stridentă, ci de cele în care lumina ta interioară strălucește intens.)
- Observă cine se află cel mai adesea lângă tine în aceste situații. (Soțul tău? Mătușa Sally, care se bucură să audă de succesele tale?)
- Observă ce efect ai asupra celorlalți când strălucești cu putere. Strălucesc împreună cu tine? Energia ta pozitivă îi însuflețește pe alții?
- Care este felul tău preferat de a străluci? (Să zâmbești radios când primești un compliment? Să dansezi în mijlocul ringului când mergi în club? Să strigi „ura!“ din adâncul plămânilor?)
- Iar acum, provocarea pe care ți-o lansez: îndrăznește să strălucești într-una din situațiile în care în mod normal îți ascunzi strălucirea. Renunță încetul cu încetul la obiceiul de a te ascunde și observă impactul pe care îl ai asupra celorlalți.

Afirmație: Sărbătoresc, mă bucur, sunt încrezătoare, strălucesc precum soarele de pe cer și le dau celorlalți posibilitatea de a face același lucru!

„Fă bine și păstrează-te curat și strălucitor. Ești fereastra prin care trebuie să vezi lumea.“

GEORGE BERNARD SHAW, dramaturg irlandez și cofondator al London School of Economics

MINCIUNI TOXICE DESPRE AUTENTICITATE

Oscar Wilde a spus-o în mod strălucit: „Fii tu însuți, toate celelalte personalități sunt deja luate“. Cheltuim mult timp, energie și bani încercând să arătăm, să fim și să acționăm ca altele, nu ca noi însene – mai ales când criticul nostru interior deține controlul. Criticul interior și fata răutăcioasă încearcă să ne protejez cu orice preț, având grijă să nu devenim vulnerabile, ținându-ne sufletul ascuns, nevăzut de nimeni. Ne fac să tăcem când nu ne e ușor sau nu suntem obișnuite să ne exprimăm părerea. A lor este vocea care ne șoptește: „Nu spune nimic“, atunci când lumea are nevoie de adevărul nostru. Criticul interior și fata răutăcioasă ne-au învățat încă de mici că e mai bine să nu supărăm pe nimeni și să nu ieșim în evidență decât să fim sincere și să riscăm să spunem ceva care să deranjeze.

Dar înțelepciunea interioară știe foarte bine cine ești și că este extraordinar să te arăți exact așa cum ești – pentru că nu există sentiment mai plăcut decât să fii văzută în toată unicitatea ta, ca o operă de artă originală. Când superstarul interior se trezește pe deplin, îți poți exprima cu adevărat sinele cel mai profund. Renunță la toate convențiile sociale și la riscurile vulnerabilității și arată-le celor din jur unicitatea ta. Este minunat să fii sută la sută tu însăși!

În continuare, vom discuta despre cele mai mari minciuni toxice care te împiedică să fii tu. Pregătește-te să celebrezi cât de minunată ești!

Minciuna toxică nr. 47

Trebuie să fiu perfectă.

Variante:

Trebuie să-mi iasă totul perfect.

Vreau să fac lucrurile cum trebuie.

Adevărul: Perfecțiunea este de neatins. Dă-mi voie s-o mai spun o dată: perfecțiunea este de neatins! Perfecțiunea semnifică ceva absolut, dincolo de care, prin definiție, nu există nimic mai bun. Când am clienți care cad în capcana perfecționismului, știu că trebuie să intervin și să spun „Stop!” – altminteri vor ajunge să fie nefericite și / sau să amâne lucrurile la nesfârșit. Pentru că, de multe ori, tendința spre perfecțiune duce la stagnare: când ne temem că nu putem face lucrurile „cum trebuie”, adesea nu ne ducem treburile la bun sfârșit sau nu îndrăznim să mergem înainte. Ba mai rău, deseori nici nu ne apucăm de ele, deoarece am decis deja că nu le putem face cum trebuie sau nu le putem face perfect.

Majoritatea oamenilor care cad în capcana perfecționismului apreciază calitatea și excelența – dar greșeala lor e că le absolutizează. Cu alte cuvinte, perfecționiștii iau prea în serios excelența și se străduiesc în permanență să ia note de zece cu plus. Dar să știi că nu stă nimeni cu ochii pe tine! Universul nu te evaluează și nu-ți înmânează un carnet de note la sfârșitul semestrului. După cum spune Alex Mandossian, specialist în dezvoltare personală și vedetă a seminarelor online: „O reușită imperfectă este întotdeauna mai bună decât

mediocritatea perfectă“.

Susan era perfecționistă în cel mai rău mod cu putință. Stăruința ei de a atinge perfecțiunea o împiedica de fapt să-și înceapă proiectele – amâna la infinit, deoarece era sigură că produsul final nu avea să fie suficient de bun. Altfel spus, pierdea cursa încă înainte de start. Iar în rarele ocazii când reușea să demareze un proiect, nu era în stare să-l termine.

A venit la mine pentru că nu mai voia să se simtă o ratată din cauza perfecționismului. Și am descoperit împreună adevărul înțelepciunii ei interioare: a ajunge la linia de sosire e mai important decât să faci o cursă perfectă. Susan și-a dat seama că lucrurile duse la bun sfârșit o vor face să se simtă încrezătoare și plină de energie, așa că am construit cu ea un plan de acțiune pentru a finaliza mai multe proiecte restante. Deși la început i-a fost foarte dificil să treacă la următoarea etapă a unui proiect, deoarece simțea că încheiase mediocru etapa anterioară, faptul că își vedea proiectele tot mai aproape de finalizare i-a dat curaj, făcând-o să aprecieze mai mult trecerea liniei de sosire decât perfecțiunea. Mă bucur să pot spune că, în prezent, Susan s-a vindecat de perfecționism și continuă să fie motivată de progresele pe care le face în viața ei!

Provocare: Eliberează-te din ghearele perfecționismului parcurgând procesul descris mai jos:

- Ce avantaje îți aduce perfecționismul – chiar dacă el reprezintă doar unu la sută din ceea ce ești? Te face să te simți în siguranță? Ori să simți că ai întotdeauna dreptate și deții controlul asupra situației? Sau cumva te ajută să eviți judecata celorlalți, cărora nu le mai prezinți proiectele tale terminate pe motiv că n-ar fi perfecte?
- Care sunt dezavantajele perfecționismului? Te simți izolată? Petreci puțin timp cu cei dragi? Tergiversezi lucrurile? („Dacă n-o să-mi iasă perfect, n-are rost să mă apuc de treabă.”) Ți-ai pierdut încrederea că poți duce sarcinile la bun sfârșit?
- Ce e mai important decât să fii perfectă? Să mergi mai departe și să faci progrese? Să fii fericită? Să te afirmi? Să faci față judecății altora? Bucuria de a te conecta cu adevăratele țeluri ale sufletului tău?

•Odată ce ai stabilit lucrul care pentru tine e mai important decât perfecțiunea, scrie-l pe câteva bilete și lipește-le în mai multe locuri din casă și de la birou ca să nu-l uiți. Iată câteva exemple: „Apreciez progresul mai mult decât perfecțiunea“, „Apreciez bucuria mai mult decât perfecțiunea“, „Apreciez iubirea de sine mai mult decât perfecțiunea“ sau: „Îmi apreciez familia mai mult decât perfecțiunea“. Pe biletele tale ce va scrie?

Apreciez _____ mai mult decât perfecțiunea.

Ori de câte ori simți că monstrul perfecționist se îndreaptă spre tine, respiră adânc, citește biletul și mergi înainte.

•Învăță-te să țintești mai degrabă spre nota opt decât spre nota zece. Draga mea prietenă și colegă Samantha Bennett, care s-a vindecat de perfecționism, a inventat această tactică în momentul când și-a dat seama că avea mai mult succes dacă nu mai ținea mereu spre zece cu plus. Știu, ți se pare o tortură, dar oricum încearcă! Antrenează-te să lași farfuriile murdare în chiuvetă înainte de culcare, să combini piese vestimentare care nu se potrivesc sau să trimiți un e-mail prietenei tale fără să-l corectezi mai întâi. Fă o listă cu cel puțin trei moduri în care vei renunța la zece cu plus, iar luna asta încearcă să fii doar o elevă de nota opt.

•Observă ce se întâmplă când ești imperfectă sau dezorganizată – când țintești spre nota opt. E sfârșitul lumii? Prietenii îți întorc spatele? Copiii tăi o iau la fugă îngroziți? Bineînțeles că nu!

Afirmație: Ai găsit deja afirmația ideală pentru tine când ai scris mai sus: „Apreciez _____ mai mult decât perfecțiunea“.

„Lumea e condusă de elevi de nota opt.“

HARRY S. TRUMAN, al treizeci și treilea președinte al Statelor Unite ale Americii

Minciuna toxică nr. 48

Lumea o să mă deteste dacă _____.

Variantă:

Vreau ca ceilalți să mă placă.

Pot mulțumi pe toată lumea.

Adevărul: Înțelept este să ne concentrăm asupra aprobării de sine, nu asupra aprobării celorlalți. Aprobarea de sine este esențială pentru fericirea noastră și este singura pe care trebuie s-o avem în vedere. Mult prea adesea ne dorim să ne placă ceilalți înainte să ne placem noi însene. A sosit vremea ca lucrurile să se schimbe: aprobarea de sine trebuie să devină cea mai importantă din viața noastră.

Și, crede-mă, vorbesc din experiență – știu pe de rost minciuna asta toxică. Știu să-mi ascund părerile și dorințele ca să fiu pe placul celor din jur, confirmându-mi iluzia că îi pot face pe oameni să mă aprobe și să mă îndrăgească. Încă devin tensionată la gândul că, dacă îmi exprim părerea, aș putea fi antipatică, detestată sau dezaprobată. Dar am descoperit că, atunci când am această temere, de cele mai multe ori nu există un risc real de a fi antipatică sau dezaprobată – este doar o impresie.

Mai mult, această minciună pornește de la o premisă falsă, anume credința că putem controla sentimentele celor din jur față de noi. Când ne gândim că oamenii ne vor detesta dacă facem un lucru și ne vor iubi dacă facem un altul,

presupunem că suntem capabili să controlăm cât de mult ne plac cei din jur. Dar adevărul e că nu putem controla ce simt alții față de noi. (Vezi minciuna toxică nr. 43: Îi pot controla pe cei din jur.) Am cunoscut oameni pe care nevoia de a fi plăcuți îi împiedică să-și dezvăluie talentul, ideile și adevărul interior. Teama de respingere și de dezaprobare e uneori atât de intensă, încât devine de-a dreptul paralizantă.

Clienta mea Kathy voia să lanseze un blog cu picturile ei și m-a sunat panicată: „Amy, dacă oamenilor n-o să le placă lucrările mele? Dacă o să le desființeze?” Răspunsul meu a fost: „Da, draga mea, unora n-o să le placă. Ba chiar le vor detesta. Însă unii o să le aprecieze. Și vor considera că pictura ta e genială! Dar ce simt alții nu e treaba ta, pentru că nu le poți controla sentimentele. Care e treaba ta? Să te exprimi pe tine însăși, să arăți lumii vocea ta unică”. Ea a râs ușurată și a decis că trebuie să treacă peste aceste temeri.

A sosit vremea să te confrunți cu neplăcerea de a fi antipatizată sau dezaprobată. Nu mai lăsa aceste temeri să-ți stea în cale. Sunt oameni care spun că, dacă primești e-mailuri ofensatoare după ce ai lansat un proiect, înseamnă că ai avut succes. Înseamnă că ți-ai depășit zona de confort și ai riscat. Ai aruncat asupra lumii un năvod suficient de larg ca să-i cuprinzi atât pe cei cărora le place opera ta, cât și pe cei care o detestă. Te încurajez s-o ții tot așa!

Provocare: Răspunde la următoarele întrebări:

- În ce situații ai nevoie de aprobarea altora? Când simți că ești în pericol să fii dezaprobată și antipatizată? La muncă? Atunci când îți exprimi creativitatea? Sau când îți prezinți un proiect?
- Ce dezavantaje îți aduce teama de a fi antipatizată sau respinsă? Te împiedică să-ți expui lucrările artistice? Sau să-i mărturisești iubitului care sunt opiniile tale politice?
- Pe o scară de la 1 la 10 (1 = dezaprobare totală, iar 10 = aprobare sută la sută), evaluează cât de mult te aprobi pe tine însăși și deciziile pe care le iei.
- Dacă îți evaluezi aprobarea de sine cu 6, ce ar trebui să faci ca să ajungi la 8? Dacă îți acorzi 7, de ce simți că ai avea nevoie ca s-o ridici la 9?

•Ce schimbări trebuie să faci în viața ta ca să ajungi la 10?

Felicitări! Ai redevenit stăpână pe propriile puteri și ți-ai îndreptat atenția asupra aprobării de sine. Sunt mândră de tine!

Afirmație: Mă aprob pe mine însămi și decizia finală îmi aparține întotdeauna!

„Ce crezi tu despre mine nu este treaba mea.“

TERRY COLE-WHITTAKER, autoare și oratoare motivațională americană

Minciuna toxică nr. 49

Dacă devin soție sau mamă, n-o să mai fiu eu însămi.

Adevărul: Ființele umane sunt ca niște prisme – diferite situații și roluri scot din ele culori noi. Îmi aduc aminte cât de speriată am fost când m-am logodit: am crezut că, dacă voi deveni soție, nu voi mai fi eu. Mă temeam că va trebui să fiu o cu totul altă persoană când voi intra în rolul de soție, că, în loc de Amy de altădată, va trebui să devin ceea ce consideră societatea că este o soție. În cele din urmă, mi-am dat seama că voi deveni varianta mea de soție, nu o versiune de serial TV întipărită în subconștientul meu.

Am văzut multe femei însărcinate speriate de perspectiva de a deveni mame, deoarece își închipuiau că trebuie să se schimbe total pentru a îndeplini acest rol. În realitate, fiecare femeie devine cea mai bună mamă în stilul ei unic.

Provocare:

- Ia o foaie de hârtie și un pix. Fă o listă cu toate rolurile pe care le îndeplinești: fiică, soră, specialistă în vânzări, instructoare de yoga, artistă, directoare etc.
- Studiază lista și vezi care sunt rolurile în care investești mai multă energie.
- Neglijezi vreunul dintre rolurile dragi ție? De exemplu, îți place să fii sufletul petrecerii, dar n-ai mai socializat de câteva luni bune? Sau ești scriitoare, dar n-ai mai scris de când ai devenit mamă?
- Alege un rol pe care l-ai neglijat și străduiește-te să-l îndeplinești de cel puțin trei ori în luna următoare. De pildă, poate că rolul de iubitoare de natură nu a primit destulă atenție din partea ta. Dacă așa stau lucrurile, planifică o excursie la munte sau câteva zile cu cortul la mare împreună cu familia.

- E timpul să te bucuri de tot ceea ce ești!

**Afirmație: Cunosc și apreciez fiecare aspect al personalității mele.
Îndeplinesc cu ușurință toate rolurile mele.**

„Viața începe acolo unde se termină zona ta de confort.“

NEALE DONALD WALSCH, autor și lider spiritual american

Minciuna toxică nr. 50

E mai important să fii politicoasă decât sinceră.

Adevărul: Dacă politețea te împiedică să fii tu însăși, a sosit vremea să analizezi lucrurile mai în profunzime. Și, desigur, nu mă refer la exprimări politicoase normale, precum „te rog“ și „mulțumesc“ – acestea trebuie încurajate! Mă refer la faptul că, uneori, a fi tu însăși e mai important decât să fii amabilă. Am văzut multe vieți subjugate de boala politeții. Am fost învățate că a păstra aparențele e mai important decât să fim autentice. A venit momentul să mai renunțăm la amabilitate și să fim oneste atât cu noi însene, cât și cu cei din jur în ceea ce privește sinele nostru adevărat, chiar dacă riscăm să părem nepoliticoase. La urma urmei, cum să avem parte de acceptare și de iubire necondiționată dacă cei din jur nici măcar nu știu cine suntem?

O clientă a mea profesoară, pe nume Mae, crescuse într-o familie care, înainte de orice altceva, prețuia bunele maniere. Mai târziu în viață a fost afectată de această educație, fiind în permanență sfâșiată între politețe și sinceritate, simțindu-se adesea singură și ignorată. Dorința ei de a nu contrazice pe nimeni, mai ales pe cei în vârstă, o făcea să tacă la ședințele cu conducerea școlii, deși avea de multe ori idei grozave, inovatoare. În viața de familie își lăsa de multe ori soțul să ia singur deciziile, pentru că nu voia să-l jignească. Politețea îi împiedica dezvoltarea personală și profesională și puneă o distanță între ea și soțul ei. În timpul ședințelor noastre, am ajutat-o să se deschidă și să arate lumii adevăratul ei sine. Și-a dat seama că masca politeții o împiedica să fie ea însăși, iar după câteva luni de coaching a început să le spună sincer celor dragi ce gândește și simte cu adevărat. La început s-a temut că e nepoliticoasă, dar a decis să-și vadă de drum și să riște să fie considerată nepoliticoasă pentru a se face cunoscută și auzită. A început să-i spună deschis soțului ce film sau restaurant preferă, iar în școala unde lucra a ajuns să fie cunoscută ca o promotoare a schimbării. Astfel a descoperit că, pentru a te simți autentică, merită să-ți asumi

riscul de a părea nepoliticoasă.

Provocare: Descoperă cât de sinceră ești completând următoarea autoevaluare concepută de colegul Rich Rusdorf, coach și om minunat.

Autoevaluarea autenticității

Folosește acest chestionar ca să-ți măsoari nivelul de autenticitate și curaj. Evaluează-te cu note de la 1 la 5 (1 = „Mi se potrivește întru totul“, iar 5 = „Nu mi se potrivește deloc“).

1. ____ Sunt curajoasă. Îmi exprim părerea, chiar și atunci când mă tem de abandon, respingere, ridiculizare, pedeapsă sau eșec.
2. ____ Trăiesc în prezent. Mă preocupă mai mult ce se întâmplă în prezent, nu trecutul sau viitorul.
3. ____ Sunt deschisă. Îmi dezvălui gândurile, sentimentele, așteptările, judecățile și interpretările, arătându-le oamenilor exact ce simt și gândesc.
4. ____ Mă interesează părerile celorlalți despre mine. Sunt cu adevărat interesată de felul cum mă văd ceilalți.
5. ____ Mă cunosc pe mine însămi. Îmi știu punctele forte, valoarea, scopurile în viață, limitele și adevărata natură.
6. ____ Sunt spontană. Acționez și reacționez pe moment, fără temeri, fără să mă judec și fără să fiu constrânsă de cei din jur.
7. ____ Nu mi-e teamă de necunoscut. Nu simt nevoia să știu întotdeauna cum vor evolua lucrurile.
8. ____ Îmi place să fiu surprinsă de mine însămi. Îmi place mai mult să las lucrurile să se întâmple decât să dețin controlul asupra rezultatelor.

9. ____ Corectez afirmații făcute anterior. Îmi permit să mă răzgândesc, să revin asupra unei păreri exprimate anterior și să clarific sau să înlătur eventualele neînțelegeri.
10. ____ Accept diferențele de opinie. Iau în considerare puncte de vedere diferite de ale mele, fără să simt că fac mari eforturi.
11. ____ Îmi place să mă conectez cu oamenii din jur. Descopăr ceva de preț în fiecare persoană și reușesc să mă conectez cu sinele ei cel mai profund.
12. ____ Îmi asum ce cred. Mă concentrez asupra propriilor judecăți și interpretări, nu asupra a ceea ce fac sau gândesc alții.
13. ____ Împărtășesc celor din jur emoțiile mele contradictorii. Îmi exprim incertitudinile și confuziile și îmi recunosc inconsecvențele.
14. ____ Spun limpede ce vreau și ce nu vreau. Consider că am dreptul să-mi doresc lucrurile pe care mi le doresc, chiar dacă par nerezonabile sau sunt puține șanse să le obțin.
15. ____ Evaluez și iau decizii. Identific o multitudine de perspective și aleg să acționez în conformitate cu dorințele, nevoile și interesele mele.

Scoruri

De la 15 la 30: autentică – De obicei ești deschisă și autentică.

De la 31 la 45: disimulată – Vrei să ca cei din jur să vadă imaginea ta cea mai bună.

46 la 60: neautentică – E momentul să nu te mai ascunzi și să lași lumea să știe cine ești.

Te provoc să fii autentică exprimându-ți sinele adevărat, părerile și sentimentele, oricât de complexe ar fi ele. Alege unul dintre aspectele de mai înainte pe care le-ai evaluat cu 3 sau mai mult și lucrează la îmbunătățirea lui în săptămâna

următoare. De exemplu, dacă te-ai evaluat cu 5 la punctul 9 – „Corectez afirmații făcute anterior“ –, propune-ți să faci următoarele lucruri: dă-ți voie să-ți schimbi părerea, revino asupra unor afirmații făcute anterior și adu lămuriri pentru a risipi o neînțelegere.

Afirmație: Sunt încântată să fiu sută la sută eu însămi.

„A te iubi pe tine însuși este o poveste de dragoste care ține o viață.“

OSCAR WILDE, scriitor și dramaturg irlandez

Minciuna toxică nr. 51

Situația e tolerabilă.

Variantă:

Nu e chiar așa de grav.

Adevărul: În ceea ce privește toleranța, filozofia mea este „asumă-ți sau schimbă“. Fie îți asumi oamenii, lucrurile sau situațiile din viața ta, acceptându-le fără rezerve, fie le schimbi prin acțiuni concrete: îți iei un antrenor de fitness ca să slăbești, îți dai demisia de la slujbă sau îți vinzi casa care înghite prea mulți bani.

Nu te păcăli singură: a tolera oameni, lucruri sau situații care nu-ți convin are mari inconveniente. De pildă, te face să ai o părere proastă despre tine și te împiedică să-ți îndeplinești nevoile. Când treci pe lângă ușa care știi că trebuie reparată, când te duci la serviciul pe care îl detești sau când te faci că nu observi cum te minimalizează iubitul, permiți unui lucru care te deranjează să ocupe un loc important în mintea ta. Întotdeauna le cer clienților mei să scape de lucrurile pe care le tolerează în viața lor și să facă loc pentru lucrurile care le plac. Toți sunt uimiți să constate că acest proces le aduce multă energie și inspirație. E ca și cum ai face curat în mintea ta sau ca și cum ți-ai organiza traiul de zi cu zi potrivit principiilor feng shui. A sosit vremea să aduci mai multă energie pozitivă în viața ta, ca să te poți bucura plenar de ea. Lucrurile pe care le tolerezi se adună și se pot transforma din mici neplăceri într-o mare problemă. E timpul să înțelegi că tu ești cea mai importantă și că ai de ales: fie îți asumi, fie schimbi unul câte unul lucrurile pe care le tolerezi.

Provocare: Care sunt lucrurile pe care le tolerezi acum în viața ta? În ce situații îți spui: „Mai bine trec cu vederea“? De ce anume te-ai săturat până peste cap?

Gândește-te pe îndelete la toate astea. Mai întâi la problemele mari: o casă foarte înghesuită, o relație nesănătoasă, kilogramele în plus, un vecin îngrozitor. Apoi la problemele mărunte: un proiect neterminat, o zugrăveală de proastă calitate, o toaletă murdară, haine care nu se asortează.

Acum, pentru fiecare dintre aceste lucruri în parte, hotărăște dacă ți-l asumi sau îl schimbi. A-ți asuma înseamnă să adopți o altă perspectivă. De exemplu, dacă până acum ai tolerat o casă înghesuită, poți hotărî că, începând de azi, această casă este de fapt o locuință ideală pentru tine. Cea de-a doua variantă, schimbarea, presupune să iei măsuri și să transformi situația. De exemplu, dacă până acum ai tolerat o căsnicie care a devenit disfuncțională, poți să te adresezi unui consilier marital sau să iei dificila decizie de a înainta actele de divorț. Oricum ar fi, renunță la toleranță și recapătă-ți autonomia.

Afirmație: Sunt liberă să îmi asum sau să schimb lucrurile care nu-mi plac.

„Lumea spune că timpul schimbă lucrurile, dar, de fapt, trebuie să le schimbi tu singur.“

ANDY WARHOL, pictor și cineast american

Minciuna toxică nr. 52

Dacă mă simt așa acum, înseamnă că asta e starea mea naturală.

Variantă:

Dacă îmi dau voie să mă întristez, o să fiu tristă multă vreme.

Adevărul: Buna mea prietenă Geneva obișnuiește să spună în glumă: „Am cea mai păcătoasă memorie. De câte ori mă simt deprimată, am impresia că asta e starea mea naturală!“ Adevărul e că dispoziția noastră se schimbă în permanență – clipă de clipă, zi după zi. E ușor să cazi pradă gândului că ești amărâtă întotdeauna, când de fapt doar ai un moment prost, o zi proastă sau chiar o săptămână proastă.

Iar uneori avem impresia că, dacă spunem cum ne simțim, sentimentul o să dureze și mai mult. E ca și cum am crede că, dacă nu spunem cum ne simțim cu adevărat, starea aceea o să dispară. În realitate, evitarea unui sentiment nu face decât să-l întărească, pentru că, după cum se știe, lucrurile cărora le opunem rezistență persistă. Singura modalitate de a depăși furia, disperarea, dezamăgirea, suferința, gelozia sau frica este să le trăiești. Trebuie să le simți, să le exprimi, să le accepți și să le tratezi – numai așa te poți elibera de ele.

De aceea, primul pas din metoda trezirii pe care ți-am prezentat-o la începutul cărții este să te întrebi: „Ce spune criticul interior / fata răutăcioasă dinăuntrul meu?“ Această întrebare îți dă voie să-ți recunoști sentimentele, să spui adevărul despre ce-i în sufletul tău: cât de groaznic te simți și cât de rău gândești despre tine. Al doilea pas presupune să te întrebi: „Ce crede înțelepciunea mea

interioară despre asta?“, ca să te poți conecta cu adevărul tău cel mai profund. Iar al treilea pas presupune să repeți cu voce tare acest adevăr, făcând un gest care să-l întărească.

O lecție din lumea coachingului spune așa: „Lucrurile pe care nu-ți dai voie să le trăiești sfârșesc prin a-ți conduce viața“. Cu alte cuvinte, dacă nu-ți dai voie să fii furioasă, tristă sau dezamăgită și, prin urmare, îți consumi timpul și energia evitând aceste emoții, le permiți să devină centrul existenței tale. În loc să trăiești bogăția și deplinătatea vieții, nu faci decât să te învârti în jurul furiei, de exemplu. În cele ce urmează, vei afla cum îți poți trăi emoțiile în loc să le eviți la nesfârșit – și astfel vei înțelege caracterul lor trecător.

Provocare:

- Mai întâi, dă-ți seama ce emoție te sperie cel mai tare. Enervarea? Furia? (Pentru femei e ceva foarte obișnuit să se teamă de furie, deoarece multe dintre noi am fost educate că nu e frumos ca o fetiță să se enerveze.) Poate tristețea? Sau chiar bucuria?
- Ce te temi că se va întâmpla dacă îți permiți să simți acea emoție? Crezi că te va cuprinde furia și nu vei mai scăpa de ea niciodată? Că vei fi înghițită cu totul de tristețe? Că se va întâmpla ceva rău dacă îți dai voie să fii fericită? (Vezi minciuna toxică nr. 28: Dacă mă bucur prea tare, sigur se va întâmpla ceva rău.)
- Care îți închipui că e emoția pe care o simți mereu? De pildă, multe dintre noi ne simțim întotdeauna stresate și la capătul puterilor.
- Data viitoare când iese la suprafață emoția de care ai descoperit că te temi, dă-ți voie s-o simți și observă-ți senzațiile.
- Pur și simplu TRĂIEȘTE această emoție. Stai cu furia ta. Alină-ți tristețea ca pe un bebeluș. Acceptă-ți stresul și anxietatea. Dă-ți voie să le simți.
- Iată ce vei descoperi: cu cât te opui mai puțin acestor emoții, cu atât ele devin mai puțin înfricoșătoare și cu atât dispar mai repede.

Felicitări, draga mea, tocmai ai exersat deplina conștiință de sine și iubirea de sine necondiționată.

Afirmație: Clipa următoare îmi poate aduce ceva total diferit – abia aștept să fiu surprinsă!

„Sufletul omului este ca o casă de oaspeți: în fiecare dimineață îi calcă pragul câte un nou musafir. Primește-i pe toți cu mărinimie!“

RUMI, poet și mistic sufit persan din secolul al XIII-lea

Minciuna toxică nr. 53

Sunt o fată bună, trebuie să fiu drăguță cu oamenii.

Variantă:

Nu pot să spun așa ceva!

Adevărul: Să-ți distrugi imaginea de fată bună poate fi un lucru îngrozitor. Și nu e de mirare: încă de mici suntem recompensate dacă facem ce ni se spune, dacă ne comportăm cum trebuie, dacă ne jucăm frumos. Dar dacă nu mai avem chef să fim drăguțe? Ce-ar fi dacă am renunța la amabilități? Ce-ai zice ca, din când în când, să spui răspicat: „Din punctul meu de vedere asta e o mare problemă”? Arată ce simți cu adevărat și lasă deoparte atitudinea de fată drăguță. Nu te mai ascunde în spatele politetii și spune apăsător ce crezi.

Betsy avea o slujbă în administrație și o căsnicie nereușită. De-a lungul anilor, își înăbușise atât de des sentimentele, încât nici măcar nu mai știa ce simte. Când am întrebat-o la prima ședință: „Tu ce-ți dorești?”, s-a holbat la mine de parcă aș fi avut trei capete. Habar n-avea ce să răspundă când îi puneam întrebări despre păreri sau sentimentele ei. Își petrecuse atât de mult timp îndeplinind cerințele soțului și pe ale șefului ei, încât uitase până și să se întrebe ce vrea ea. Suferea de sindromul „sunt o fată bună, deci trebuie să fiu drăguță”, punându-și propriile dorințe și nevoi pe locul doi. Unul dintre efectele acestei atitudini era că avea constant probleme de sănătate – iar dacă nu înceta să fie atât de drăguță cu toată lumea, în scurtă vreme avea să se îmbolnăvească grav. Am făcut împreună exercițiul de mai jos, cu ajutorul căruia Betsy a învățat să-și apere drepturile la

serviciu – de exemplu, să nu mai stea până târziu la birou numai pentru că șeful avea un atac de panică. În plus, a început să-și lase soțul singur o seară pe săptămână, ca să iasă cu prietenele ei de la biserică. Pe măsură ce s-a înconjurat de oameni care o apreciau pentru ceea ce era, nu doar pentru că era atât de săritoare, Betsy a început să se simtă mai bine, să mănânce mai sănătos și să iasă la plimbare în pauza de prânz. Sănătatea ei fizică, mintală și spirituală s-au îmbunătățit semnificativ. Și a început să-i placă întrebarea: „Tu ce-ți dorești?”

Provocare: Să părăsim acum ținutul superficial al amabilității și să pătrundem pe teritoriul autenticității, lăsând deoparte așteptările celorlalți de la tine.

- Mai întâi, vreau să-ți dai seama de ce consideri că trebuie să fii o „fată bună”. Pentru asta, gândește-te la lucrurile de care te temi. Care este cea mai rea caracterizare pe care ar putea să ți-o facă cineva? Afurisita? Diva? Pretențioasă? Alege calificativul care chiar te scoate din sărite și îți accentuează frica. De exemplu: „Mi-e groază să fiu percepută ca afurisită, de aceea continui să joc cu orice preț rolul fetei drăguțe și amabile”.

- Apoi evaluează ce dezavantaje îți aduce acest rol. Îi ajuți mereu pe ceilalți și nu ai niciodată timp pentru tine? Rămâi într-o relație care nu te mai satisface deoarece te temi că partenerul o să-ti spună că ești o afurisită? Ajungi să te prefaci că nu te deranjează lucruri care de fapt te scot din sărite pentru că nu vrei să fii percepută ca o persoană pretențioasă? E cazul să fii sinceră cu tine însăși.

- Încearcă timp de o zi să te porți în acord cu acel calificativ care te sperie cel mai rău. Observă cât de eliberator poate fi să întruchiezi caracterizarea de care te temi cel mai tare. Permite-ți să explorezi posibilitatea de a fi scorpie pentru o zi: „Nu pot să-ți iau copiii de la școală și să-i țin la mine trei ore, în timp ce tu te duci la masaj”. Fii pretențioasă: „Nu-mi puneți oțet în salată, iar pâinea integrală o vreau doar ușor prăjită – mulțumesc foarte mult!” Poartă-te ca o divă: „Nu înțeleg de ce ai presupus că o să vin cu tine la petrecere. Mi-am găsit alt partener”.

- Observă ce impact are această schimbare asupra celor din jur. Ce știi sigur este că, dacă ai fost fată drăguță timp de cincizeci de ani, când vei încerca să fii o scorpie vei fi pur și simplu asertivă. Iar când vei încerca să faci pe diva, cel mai

probabil o să ceri pur și simplu lucrurile de care ai nevoie.

- Trage învățămintele. Ce ai descoperit cu ajutorul acestui exercițiu și ce ești dispusă să incluzi în viața ta de zi cu zi? Ce anume te-a făcut să te simți mai autentică?

- La sfârșit, scrie pe o foaie ce permisiuni îți acorzi: formulează modurile concrete în care ai hotărât să renunți la rolul de fată drăguță pentru a duce o viață mai autentică.

Afirmație: Voi risca să fiu percepută ca o _____ (completează spațiul gol cu eticheta de care te temi), cu scopul de a-mi exprima punctul de vedere.

„Onestitatea și sinceritatea te fac vulnerabil. Dar nu contează, fii onest și sincer!“

KENT M. KEITH, autor și orator motivațional

MINCIUNI TOXICE DESPRE SPIRITUALITATE

În viață există și probleme care depășesc puterea noastră de înțelegere: cine suntem, de ce am venit pe lume, cum putem rămâne conectați cu energia divină. Iar dacă lăsăm criticul interior să se ocupe de rezolvarea acestor probleme, riscăm să fim aruncate într-un haos spiritual, ceea ce produce și mai mult stres. Dacă adăugăm la asta dezastrele naturale și bolile care îi lovesc fără milă pe cei dragi sau pe noi însene, riscăm să ne deprimăm, să ne pierdem speranța și să cădem în capcana de a crede că nu există nicio forță superioară în univers și că suntem singure. Deci nu-i de mirare că ne lăsăm distrase de orice, de la seriale și mâncare până la droguri și cumpărături compulsive. Ne e foarte greu să trăim în prezent cu noi însene, așa că ne refugiem în ce ne e la îndemână.

Vrei o soluție reală? Apelează la înțelepciunea ta interioară și hrănește-ți sufletul, ca să nu cazi pradă disperării. Cheia liniștii în mijlocul furtunii este să ai un exercițiu spiritual pe care să-l practici zi de zi. Acesta constituie o bază solidă pentru iubirea de sine și pacea interioară, fiind cel mai bun mod de a ieși din haos. În paginile următoare vom analiza minciunile care ne tulbură pacea și vom vedea cum putem să ne conectăm la adevărul nostru interior. Respiră adânc, relaxează-ți umerii și pregătește-te să-ți întărești legătura cu Dumnezeu, universul, spiritul, divinitatea, sursa de energie, natura – sau oricum preferi să numești forța care ne depășește pe toți.

Minciuna toxică nr. 54

Nu am nevoie de o practică spirituală.

Adevărul: Draga mea, cu toții avem nevoie de o practică spirituală – mai ales în lumea haotică și trepidantă în care trăim. Secretul e să găsești o practică potrivită pentru tine, care îți hrănește sufletul și te umple de bucurie.

Am avut mii de clienți de diferite religii – catolici, ortodocși, evrei, hinduiști, musulmani, budiști, agnostici – și pot să-ți spun că oamenii cu cel mai strălucitor superstar interior practică zilnic un ritual. Au găsit ceva care îi conectează cu ei înșiși și cu spiritualitatea lor în fiecare zi: se roagă, meditează, dansează, se plimbă în natură sau bat toba tare, cu scopul de a se elibera de criticul interior și de a trăi în prezent, conectați la propria lor măreție. Problema nu e să-ți faci timp, ci să creezi un cadru în care să te bucuri de tine însăși.

Gândește-te la timpul în care îți practici ritualul ca la un dar pentru tine, nu ca la o obligație sau o povară. Gata cu scuzele, a sosit vremea să adopți o practică spirituală!

Provocare: Hai să creăm o practică de zi cu zi care să fie cât se poate de plăcută:

- Începe prin a stabili ce anume îți dă cea mai multă energie. Îți place muzica? Natura este templul tău? Prețuiești liniștea? Adori dansul? Stabilește-ți un ritual vesel și energizant pe care să-l exersezi zilnic: rugăciune, meditație, dans – orice te face să te simți bine.

- Apoi alege cel mai favorabil moment al zilei pentru ritualul tău. Ți-aș recomanda dimineața, dar, fiind eu însămi o mamă cu slujbă, știu că diminețile

pot fi un haos total și că e ușor să ratezi momentul stabilit. Deci alege orice oră din zi care îți convine și programează-ți ritualul între două obiceiuri zilnice bine înrădăcinate. Cu alte cuvinte, leagă ritualul tău de ceva ce ești sigură că faci în fiecare zi. De exemplu, poți introduce ritualul între spălatul pe dinți și momentul când îți bei cafeaua ori ceaiul. Sau între momentul când duci copiii la culcare și cel când te așezi în fața televizorului.

- Folosește un cronometru pentru exersarea ritualului. Utilizarea cronometrului face ca practica ta să aibă un început, un mijloc și, poate cel mai important, un sfârșit. Dacă pornești de la zero, începe cu un interval de doar trei minute. În următoarele câteva luni, crește intervalul până la cincisprezece sau douăzeci de minute pe zi. Nu uita, ritualul tău – care poate fi orice, de la exerciții de respirație și ascultarea cântecului preferat până la o plimbare cu picioarele goale în iarbă – trebuie să fie plăcut și energizant.

- Nu te forța! Pentru că acest nou obicei trebuie să fie amuzant. Ia-o încet, cu pași mici, dar fermi, până vei reuși să-ți creezi noul obicei.

- Observă cum te simți când practici ritualul zilnic. Ești mai sigură pe tine? Mai puțin stresată? Mai prezentă?

Uneori poate dura mai mult timp până când ritualul zilnic să aibă un efect pozitiv. De exemplu, când am început să practic meditația, erau zile în care mă întindeam pe spate și încercam să mă concentrez asupra respirației, dar nu reușeam decât să mă strez timp de cincisprezece minute, gândindu-mă la treburile casnice pe care le mai aveam de făcut. Însă am perseverat, iar acum sunt foarte mulțumită de ritualul meu. Mă ajută să trăiesc în prezent și să mă simt conectată la viața mea.

Vrei idei mai concrete? Christine Arylo și cu mine am creat un ebook intitulat *Super Power Your Day: Daily Practices for the 21st Century Woman* (Trăiește la superlativ! Ritualuri zilnice pentru femeia secolului XXI), pe care îl vei primi gratuit în trusa de instrumente disponibilă pe pagina www.BigFatLiesTheBook.com.

Afirmație: În fiecare zi mă relaxez, meditez și fac exerciții de vizualizare. E obiceiul meu și e cât se poate de simplu!

„Să facem liniște ca să putem auzi șoaptele zeilor.“

RALPH WALDO EMERSON, filosof și poet american, liderul curentului
transcendentalist

Minciuna toxică nr. 55

Ca să evoluez trebuie să sufăr.

Adevărul: Suferința face parte din viață. Dar asta nu înseamnă că trebuie să ne autosabotăm creând situații dureroase ca să evoluăm sau ca să avem o experiență spirituală. Bucuria este o emoție la fel de intensă – dacă nu chiar mai intensă – decât durerea și suferința. Poți foarte bine să te bucuri și în același timp să evoluezi, întărindu-ți legătura cu divinitatea. De asemenea, se poate crea artă pornind de la momente de profundă bucurie. E nevoie de dovezi? Citește poemele de dragoste ale lui Pablo Neruda sau ale poetului mistic Rumi și vei descoperi splendorile care se pot naște din clipele de beatitudine.

Știu cât de ușor e să devii dependent de suferință, mai ales pentru cei crescuți în familii pentru care suferința și sacrificiul sunt singurele căi spre Dumnezeu. De exemplu, Betty, care a crescut într-o familie irlandeză catolică foarte severă, în care mâncarea era insuficientă, iar biserica, obligatorie. I-a fost inculcată de mică ideea că suferința este cheia care deschide porțile raiului. De asemenea, a fost învățată că toate lucrurile care o făceau să se simtă bine – să asculte muzică, să petreacă ore întregi vorbind cu prietenele despre băieți sau să aibă o rochie frumoasă pentru balul de absolvire – sunt „tentații diavolești“. Așa că Betty și-a petrecut toată viața în suferință, lipsuri și austeritate: fără concerte, fără discuții inutile cu prietenele și, desigur, fără rochii noi. În ședințele pe care le-am făcut, am descoperit împreună că, fără să-și dea seama, definise suferința ca fiind virtuoasă și pioasă – cu alte cuvinte, se simțea mai aproape de Dumnezeu când era chinuită, tristă sau deprimată. Iar când lucrurile îi mergeau bine, avea impresia că pierde legătura cu divinitatea, ba chiar se simțea rușinată. Suferința devenise „drogul“ ei spiritual. Simțea că are nevoie de drama și haosul suferinței ca să dea vieții ei un înțeles profund și ca să poată evolua – și astfel să se simtă mai aproape de Dumnezeu. Când lucrurile începeau să meargă bine, începea să tânjească după un strop de durere sau suferință ca să se simtă conectată cu

divinitatea. Dar acum era pregătită să scape din această capcană și să transforme bucuria într-o cale către Dumnezeu.

A început să rememoreze ocaziile în care se simțise fericită și, în același timp, conectată cu divinitatea – de pildă, când se îndrăgostise de viitorul ei soț, când născuse sau când se entuziasmase de o reușită. A început să considere bucuria și fericirea ca pe niște profesori care te învață cele mai profunde lecții în viață. Și, puțin câte puțin, a renunțat la dependența ei de durere și suferință. Și le-a insuflat copiilor ei credința că bucuria este împărăția raiului. A ales să creadă că Dumnezeu ne vrea fericiți și că propria noastră bucurie este o dovadă a mărinimiei Lui. În ultima noastră ședință, mi-a arătat un videoclip cu ea cântând un solo cu formația de la biserica ei – era superbă în rochia ei nouă-nouță.

Provocare: Descoperă minciunile pe care ți le spui despre durere și bucurie răspunzând la următoarele întrebări:

- Ce înseamnă durerea pentru tine?
- Ce lecții te învață durerea?
- Ce virtuți ies la iveală atunci când suferi?
- Ce înseamnă bucuria pentru tine?
- Care au fost cele mai mari bucurii ale tale de până acum?
- Ai trăit momente de bucurie în care ai simțit și o conectare cu divinitatea?

Afirmație: Accept bucuria ca pe o lecție de viață. Fericirea este plină de sens. Dumnezeu vrea să fiu fericită!

„Oamenilor le este greu să renunțe la suferință. De teama necunoscutului, preferă să aleagă suferința, care le este familiară.”

THICH NHAT HANH, călugăr budist și autor franco-vietnamez

Minciuna toxică nr. 56

Nu am un niciun scop în viață.

Adevărul: Toți avem un scop și totul în viața noastră are un sens. A sosit vremea să îndeplinești menirea unică a vieții tale – să te bucuri de lucrurile care te entuziasmează, care te fac să te simți vie și plină de energie.

De fiecare dată când îi citesc fiicei mele cărțile lui Dr. Seuss, mă frapează cât de frumos ilustrează ele faptul că fiecare dintre noi are o menire unică: „Doar tu poți fi tu! Acesta e adevărul cel mai adevărat! Nu e nimeni pe lume care să fie mai tu decât tine!“***** Mă bucur să știu că o mulțime de copii din întreaga lume primesc astfel de mesaje care îi îndeamnă să fie ei înșiși, ajutându-i să înțeleagă că au o menire unică pe lume. Acest capitol își propune să-ți transmită tocmai acest mesaj puternic.

Știu că poate fi extrem de dureros să simți că nu ai niciun scop în viață. Foarte mulți clienți vin la ședințele de coaching ca să fie ajutați să descopere ce au de făcut pe această lume. Îți ofer mai jos cele mai bune exerciții pe care le cunosc pentru a-ți afla menirea.

Provocare: Îți propun să descoperi și să te conectezi cu adevărat la misiunea vieții tale. Chiar dacă simți că ai deja un scop bine definit în viață, fă cel puțin două dintre exercițiile de mai jos. Iar când vei considera că ți-ai înțeles menirea în viață, nu ezita să le refaci. Uneori, revizuirea sau completarea scopului îți poate dinamiza viața!

•*Invocă-ți misiunea: În primul rând, stabilește ferm că ești pregătită să-ți cunoști menirea unică. Spune divinității că vrei să-ți limpezești misiunea în viață. Rostește cu glas tare o rugăciune sau fă o invocație către univers / Dumnezeu / natură: „Sunt pregătită să-mi află menirea! Primesc cu sufletul deschis*

și cu toată atenția semnele și indicațiile tale!“

•Vizualizează: Încearcă apoi să faci următoarele vizualizări, ca să-ți descoperi misiunea:

1. Imaginează-ți că ai nouăzeci de ani, stai în balansoarul de pe verandă, și vine un copil care te întreabă: „La ce a servit viața ta?“ Ce îi răspunzi?

2. Dacă ai avea ocazia să creezi un panou publicitar care să fie instalat pe un bulevard dintr-un oraș mare, cum ar arăta? Care ar fi mesajul de pe panou? Ai folosi cuvinte? Sau numai imagini? Ce culoare ar fi dominantă? Și care ar fi intenția din spatele mesajului tău?

•Acceptă feedbackul: Întreabă trei persoane foarte apropiate care consideră ele că este misiunea vieții tale. Acceptă feedbackul – acceptă-l cu adevărat! Uneori, cineva din afară poate să ne ofere o imagine mult mai clară asupra adevăratei noastre meniri.

•Cere îndrumare: Ia o foaie de hârtie și scrie pe ea întrebarea: „Care este scopul meu în viață?“, apoi lasă înțelepciunea interioară să-ți dea răspunsul. Notează-ți gândurile și reacțiile liber, așa cum îți vin în minte, fără să le cenzurezi – pur și simplu lasă-le să curgă. Invită puterea superioară să vorbească prin tine. De asemenea, poți să scrii această întrebare pe o foaie de hârtie înainte să te duci la culcare și să lași răspunsul să-ți vină în vis. Imediat ce te trezești, scrie visul pe hârtie și vezi care este mesajul pe care ți-l dezvăluie.

•Dă o formulare menirii tale: Observă ce au în comun vizualizările tale, feedbackul de la cunoștințe și sugestiile înțelepciunii interioare. Formulează menirea care se degajă din ele. De exemplu: „Îi ajut pe cei din jur să se trezească la realitate“ sau: „Menirea mea e să-mi cresc fiii, Jack și Sam, și să fiu o rază de speranță pentru comunitatea mea“. Nu trebuie să fie o formulare perfectă, ci una pe care o poți pune în practică.

Afirmație: Sunt recunoscătoare că îmi trăiesc viața în acord cu menirea mea.

„Există o vitalitate, o forță, o energie care nu se manifestă în lume decât prin acțiunile tale, și, dat fiind că tu ești unică, aceste manifestări sunt și ele unice. Iar dacă le blochezi, această vitalitate nu va mai ieși niciodată la iveală și se va pierde pentru totdeauna.“

MARTHA GRAHAM, dansatoare, coregrafă și pionieră a dansului modern

Dr. Seuss, Happy Birthday to You!, New York, Random House, 1959

Minciuna toxică nr. 57

Ar fi trebuit să trec peste această pierdere până acum.

Variantă:

Există un singur mod corect de a suferi.

Adevărul: Suferința și doliul sunt procese extrem de personale, și toți avem propriul nostru mod de a le trăi. Inițial, când am scris acest capitol, tocmai o pierdusem pe iubita mea soacră, Johnnie. (Da, era o femeie cu nume de bărbat, ceea ce nu era nici pe departe lucrul cel mai special în legătură cu ea – era o femeie cu adevărat unică!) Imediat după moartea ei, soțul meu mi-a spus: „Mi se pare că nu sunt destul de îndurerat“. Mie îmi treceau prin cap gânduri precum: „Când o să pot trece peste asta?“ și: „Ce drept am să mă mai bucur de ceva acum, când ea a murit?“ Și astfel mi-am dat seama că există multe minciuni toxice despre suferință.

Doliul este un proces care trebuie trăit pas cu pas, clipă cu clipă. Vorbesc din experiență când îți spun că nu există un fel corect de a suferi după moartea cuiva și că este mai mult decât normal să te și bucuri în timpul doliului. Într-un sens, a trăi este unul dintre modurile cele mai bune de a comemora viața cuiva care a murit.

Au trecut mai bine de cinci ani de când soacra mea ne-a părăsit, și încă mă cuprind valuri de durere în cele mai neașteptate momente – într-un supermarket, când aud un râs care seamănă cu al ei, sau când fiica mea face un gest foarte drăguț și-mi dau seama că Johnnie nu se va bucura niciodată de prezența ei. În

loc să mă gândesc că va veni un moment când voi trece peste această pierdere, am ajuns să-mi accept durerea și am integrat-o în viața mea, înțelegând că scopul nu este s-o „depășesc“, ci s-o trăiesc pur și simplu.

Provocare: Descoperă-ți sentimentele legate de suferință și doliu răspunzând la următoarele întrebări:

- Adu-ți aminte când ai pierdut ultima oară pe cineva drag. Cum ți-ai manifestat durerea?
- Cum și-au exprimat durerea celelalte persoane apropiate?
- Observă diversitatea acestor moduri de exprimare – unii beau, dorm, muncesc, mănâncă sau petrec mai mult, alții plâng și vor să stea singuri ș.a.m.d.
- Au existat momente când cei din jur ți-au spus că a sosit vremea să treci peste pierdere?
- Aveai păreri referitoare la cât de oportun era să-ți arăți durerea în anumite moduri sau în anumite momente?
- Care simțeai că este modul „corect“ de a-ți trăi doliul?

Acum îți sunt mai limpezi ideile și așteptările tale în legătură cu doliul. Data viitoare când înfrunți pierderea unei persoane iubite, trăiește-ți suferința fără să te judeci.

Afirmație: Am datoria – atât față de mine, cât și față de cei dragi care au murit – să celebrez faptul că sunt în viață.

„Cei ce nu se vor cufunda dincolo de luciul neclintit al fântânii suferinței, coborând prin apa ei neagră până în locul unde nu se mai poate respira, nu vor

cunoaște nicicând izvorul tainic din care țâșnește apa rece și limpede, nici nu vor găsi sclipind în întuneric micile monede aruncate de cei ce au sperat să li se îndeplinească dorințele.“

DAVID WHYTE, poet irlandez

Minciuna toxică nr. 58

Nu se poate ca viața mea să fie doar atât.

Variantă:

Într-o bună zi va începe și viața mea.

Adevărul: Ei bine, asta e viața ta. Aici și acum. Există momente când te simți bucuroasă și înflăcărată, dar și altele când ești plictisită, lipsit de energie sau chiar deprimată. Tu și numai tu decizi perspectiva din care îți trăiești viața în fiecare moment.

Poate că treci printr-o criză existențială pricinuită de „schimbarea prefixului” – știm toate cât de dificilă poate să fie vârsta mijlocie, nu-i așa? Sau poate ai dat peste un obstacol în carieră pe care nu poți să-l depășești și te-a cuprins deznădejdea. Poate tocmai ai îndeplinit un obiectiv major, pentru a cărui realizare ai muncit ani întregi, și îți dai seama că izbânda nu-ți aduce satisfacțiile la care sperai. E ca și cum criticul interior se uită la tine în timp ce te învârti în jurul cozii, cu sudoarea prelingându-ți-se pe frunte, și tot urlă într-o portavoce întrebarea lui nesuferită: „Asta e tot?”

Adevărul e că, în acest moment, viața ta este exact așa cum o vezi. Dacă ai un profund sentiment de nemulțumire, fă chiar acum câteva schimbări îndrăznețe care să fie în acord cu scopul vieții tale. Totuși, nu uita că, atunci când cazi în capcana acestei minciuni toxice, e foarte probabil ca fata răutăcioasă dinăuntrul tău să-și facă imediat apariția. Ea îți va spune că trebuie să-ți schimbi complet viața, să lași totul în urmă și să te muți la Paris – când de fapt ceea ce îți trebuie

ție este o simplă schimbare de perspectivă!

Așadar, cu ajutorul exercițiului de mai jos, hai să concepem chiar acum o schimbare care să te ajute să readuci bucuria în sufletul tău. La urma urmei, viața ta începe la naștere (venirea ta de acasă) și se încheie cu moartea (întoarcerea ta acasă), iar timpul dintre aceste două evenimente este intervalul tău de explorare și aventură. Profită cât mai mult de această călătorie, pentru că fiecare moment al vieții îți poate aduce încântare și entuziasm. Respiră adânc, draga mea, și trăiește din plin! Asta este viața ta. Așa că de ce să nu te bucuri de ea?

Provocare: Iată un exercițiu ușor, inspirat de strălucitul coregraf Bill T. Jones și de spectacolul său Still/Here – poți afla mai multe despre acest spectacol în documentarul cu același nume realizate de Bill Moyers, disponibil pe www.shopPBS.org.

Să începem cu ceva creativ și amuzant:

- Ia o foaie de hârtie și desenează-ți viața sub forma unui traseu asemănător cu harta unei comori.

- Din ce parte a paginii ai început? Din mijloc? De la margine? Ce culori ai folosit? Ce formă are traseul? Care sunt reperele lui cele mai importante?

- Poți să adaugi cuvinte sau imagini. Îți poți reprezenta călătoria și punctele de oprire oricum dorești. Există și o porțiune în zigzag care ilustrează energia dezlănțuită a tinereții? Cumva punctul de plecare este un cerc trasat cu o linie groasă, care exprimă soliditatea familiei tale unite? Există un loc pe hartă unde doar te-ai învârtit întruna în cercuri nebunești? (Pe harta mea cu siguranță există – e perioada de la douăzeci la treizeci de ani!)

- Nu există un mod „corect” de a desena această hartă. Ea se bazează pe impresiile tale – și e menită doar ochilor tăi –, așa că nu te strădui să-ți iasă „perfect”, ci doar caută să fie cât mai autentică!

Având în față această reprezentare vizuală a vieții tale, meditează la călătoria ta de până acum:

- Unde te afli pe drumul tău? Încă ești aproape de început? Sau la mijloc?
- Încotro ai vrea să te poarte pașii mai departe?
- Cum ai desena următoarea parte a vieții tale?
- Și cum poți face să te bucuri mai mult de ea? Acum, că ți-ai reprezentat viața ca pe harta unei comori, află că, de fapt, comoara ești chiar tu!

Afirmație: Viața mea este o încântătoare vânătoare de comori, iar comoara sunt chiar eu!

„Viața ar trebui să fie amuzantă.“

ESTHER și JERRY HICKS, autori și lideri spirituali americani

Minciuna toxică nr. 59

Nu mă pot trezi la realitate decât situațiile în care sunt la un pas de moarte.

Adevărul: Există multe moduri în care te poți trezi la realitate – și acest capitol poate fi unul dintre ele! Să nu crezi că te poți simți cu adevărat vie doar în momentele când te confrunți cu moartea sau când îți amintești cât de repede trece timpul. Poți alege să trăiești viața din plin în fiecare zi!

Am o prietenă apropiată care, cu ani în urmă, a avut un îngrozitor accident de mașină și a fost la un pas de moarte; în acele clipe, a văzut o lumină strălucitoare și a auzit o voce solemnă care i-a dezvăluit scopul ei în viață. Asta da experiență! După ce mi-a povestit prin ce a trecut, m-am tot întrebat dacă e posibil să ai o astfel de experiență edificatoare fără să treci printr-un accident care să te aducă în pragul morții. Așa că am făcut mai multe încercări – întâi cu mine, apoi cu mai mulți clienți ai mei – și am ajuns la concluzia că da, putem să avem aceste experiențe edificatoare și să ne conectăm cu eul nostru superior ori de câte ori dorim. Dă-mi voie să-ți arăt cum.

Provocare: Urmează procedeul de mai jos:

- Lasă-ți treburile deoparte și retrage-te într-un loc liniștit. Închide ochii și concentrează-te asupra respirației. Inspiră și expiră rar de cinci ori. Conectează-te cu tine însăși.

- Observă ce simte corpul tău. Ai umerii tensionați? Ai stomacul încordat? Furnicături în picioare? Conștientizează-ți pe rând fiecare parte a corpului. Vei simți cum toată tensiunea din corp îți dispare și vei vedea o lumină aurie strălucind deasupra ta. Respiră încă o dată.

- Apoi fă un inventar al priorităților tale. Care consideri că este prioritatea ta numărul unu? Familia? Prietenii? Cariera? Sănătatea? Ce contează cu adevărat pentru tine?

- Cât de mult timp aloci priorității tale numărul unu? Dacă familia este prioritatea ta, dar îți petreci numai zece la sută din timp cu membrii ei, ceva nu e în regulă. Dacă sănătatea este cea mai importantă pentru tine, dar sari mereu peste exercițiile fizice și stai până târziu la birou, atunci e clar că trebuie să faci o schimbare.

- Poate părea deprimant, dar e vital să răspunzi la această întrebare: Dacă ai ști că mai ai de trăit numai un an, cum ți-ai petrece timpul? Ai călători în sfârșit prin Europa? Ai ieși din relația nesănătoasă în care te afli acum? Ai înceta să fii dură cu tine și ai începe să-ți acorzi iubire necondiționată?

- Nu mai amâna lucrurile. Ce simți că ai tot amânat? În ce moment al vieții simți că te-ai „culcat pe o ureche“?

- Fă o schimbare importantă. Dacă ai observat că felul cum îți aloci timpul nu e în acord cu prioritățile tale, e momentul să faci o ajustare. Simți că, de-ai mai avea doar un an de trăit, ai renunța la tot și ai lua-o de la capăt? Ei bine, acum e momentul să te schimbi radical. Sau, dacă ai tot amânat lucruri importante pentru tine, acum e vremea să îndrăznești și să treci la acțiune.

- Ia-ți angajamentul de a face trei schimbări majore în viața ta. Împărtășește acest angajament cel puțin unei persoane care să te poate mustra în caz că nu te ții de cuvânt.

Afirmație: Sunt vie, plină de energie și conștientă de viața mea în fiecare moment.

„De ce să aștepti să fii la un pas de moarte ca să te trezești, când toată viața ești de fapt la un pas de moarte?“

BONNIE FRIEDMAN, autoare americană

Postfață

Superstarul tău interior s-a trezit!

Bună dimineața! La orice oră din zi se va întâmpla să citești aceste rânduri, îți urez bun venit în zorii unei noi zile, ai unui nou început! Simplul fapt de a-ți da seama că gândurile tale negative sunt niște minciuni toxice este o mare revelație. Înseamnă că ai descoperit adevărul despre cine ești cu adevărat: o femeie minunată, extraordinară, nemaipomenită, care are multe de oferit atât celor din jur, cât și ei înseși. Ești un superstar strălucitor!

Ai început călătoria trezirii totale a superstarului tău interior. Și acest proces va continua tot restul vieții tale. Fiecare nouă zi, fiecare nouă dorință și fiecare nouă provocare îți oferă ocazia să te conectezi cu înțelepciunea ta interioară și să lași să strălucească superstarul tău interior. Te încurajez ca, zi de zi și clipă de clipă, să fii conectată la sentimentele tale. O emoție dureroasă te avertizează că te afli în prezența unei minciuni toxice și că ai căzut sub vraja fetei tale răutăcioase. În astfel de situații, fă-ți timp să revezi metoda trezirii în trei pași.

Metoda trezirii la realitate în trei pași

•**Pasul unu:** *Întreabă-te: „Ce spune fata răutăcioasă / criticul interior?” Rostește cu glas tare minciunile toxice care ți-au tot răsunat în minte până acum. Adu-le la lumină din întunericul în care stau ascunse, ca să poți scăpa de ele. Nu te sfii, rostește-le! Eliberează-te!*

•**Pasul doi:** *Închide ochii, respiră adânc și întreabă-te: „Ce știe înțelepciunea mea interioară?” Acceptă adevărurile pe care ți le spune și lasă-le să destrame minciunile toxice care te chinuie. Vai, ce bine e! (Chiar și atunci când înțelepciunea interioară îți spune un adevăr aspru, nu uita că acesta va fi mai blând decât mustrarea criticului interior. Înțelepciunea interioară se bazează pe compasiune și iubire, în timp ce fata răutăcioasă se sprijină pe rușine și vinovăție.)*

•*Pasul trei: Lasă adevărul înțelepciunii interioare să prindă rădăcini în tine repetându-l de câteva ori (cu voce tare, dacă este posibil) și însoțindu-l de un gest fizic pentru a fixa cât mai bine mesajul. De exemplu, înțelepciunea mea interioară îmi cere să duc mâna la inimă; o clientă a mea flutură ușor din mână, iar o alta se mângâie pe burtă. Acest gest te va ajuta să te conectezi cu adevărul tău și să te simți mai bine. Te va ajuta să crezi o nouă cale neuronală în creier, care să-ți servească drept scurtătură spre adevărul tău. Acum, de fiecare dată când ne simțim asaltate de câte o minciună toxică, eu și clientele mele facem gestul respectiv și imediat simțim că ne relaxăm și ne conectăm cu adevărul înțelepciunii noastre interioare.*

Pe măsură ce exersezi această metodă, vei simți că superstarul interior își revarsă tot mai des energia și puterea, până când, în cele din urmă, vei avea senzația că este prezent aproape tot timpul.

Te îndemn să răsfoiești această carte o dată la câteva luni, ca să vezi dacă nu cumva ai căzut în capcana vreunei minciuni toxice, caz în care va trebui să refaci exercițiul propus în capitolul respectiv. Mi-ar plăcea să te susțin și mai departe, așa că te invit să te alături comunității mele online, unde vei avea acces la instrumentele din trusa mea pentru cititoare, drept mulțumire că ai făcut această călătorie împreună cu mine. Vino alături de noi pe www.BigFatLiesTheBook.com și îți vom împărtăși povești despre eliberare, provocare și evoluție.

Chiar dacă sunt coach de mulți, mulți ani și predau de atâta timp tehnicile prin care te poți elibera de monologul interior negativ și de criticul interior, încă am momente când minciunile fetei mele răutăcioase preiau controlul – mai ales când îmi asum riscuri și mă străduiesc să progrez. Sunt momente dureroase, supărătoare și frustrante. Dar e omenește să auzi aceste voci. Cartea de față îți oferă instrumente pe care le vei folosi pentru tot restul vieții. Niciodată nu vom putea spune că gata, am eliminat pentru totdeauna discursul autocritic din mintea noastră. Dar vom continua să folosim aceste instrumente, să evoluăm și să practicăm înțelegerea și iubirea de sine.

Nu înceta să cauți compasiunea și iubirea! Instrumentele de care ai nevoie sunt aici și cu siguranță vei ajunge să le stăpânești. Îți urez să te bucuri din plin de puterea și lumina dinăuntrul tău. Strălucește!

Cu nesfârșit entuziasm și multă iubire,

Amy

Mulțumiri

Această carte a fost concepută cu mult înainte de a fi fost publicată și a avut nevoie de mulți ani de inspirație, muncă și iubire ca să vină pe lume. La nașterea ei au contribuit mulți prieteni, membri ai familiei, clienți și colegi. Le datorez foarte mult tuturor acestor oameni!

În primul rând, țin să-i mulțumesc genialei și iubitei mele prietene Samantha Bennett, colegă și soră spirituală, care mi-a fost alături încă de la început, când ne întâlneam să discutăm despre carte la bistroul Los Feliz, cu o cafea și un sandvici în față. Îi sunt foarte recunoscătoare pentru sugestiile și corecturile ei extrem de inspirate, pentru încurajările constante și pentru încrederea în mine și în această carte. Sam, ești genială și te iubesc mult!

În 2006, după ce am terminat prima versiune, am dat-o la citit, pentru sugestii, remarcabilelor Melanie Abrams și Michele Colgan. Apoi a ajuns la cititori la fel de generoși: Rob Ahlers, Maria McCann, Russ și Linda Grant, Eddie Conner, Rachel Ashton, Melissa McFarlane, Dyana Valentine, Kristiina Hiukka, Mary Colgan, Matt Genson și Nadine Risha, care mi-au citit cartea cu atenție și mi-au oferit sugestii extraordinare referitoare atât la conținut, cât și la copertă. Katie Baker a strâns laolaltă toate observațiile lor și a redactat forma finală a cărții. Vă mulțumesc TUTUROR din suflet!

Familia m-a susținut neobosit de-a lungul acestei aventuri, în special soțul meu, Rob, fiica mea, Annabella, mama și tata, Linda și Russ Grant, sora mea mai mare, Laura Palmer, împreună cu soțul și copiii ei, Todd, Max, Ellie și Sam, „sora” mea mai mică, Becky Cusack, împreună cu soțul și copiii ei, Brian, Brody, Adam și Aubrey, precum și toți verii, mătușile, unchii și rudele mele mai apropiate sau mai îndepărtate. Mă simt binecuvântată să am o familie atât de iubitoare, care mă susține necondiționat – am tras lozul cel mare!

Le sunt foarte recunoscătoare și celor care fac parte din grupurile mele de susținere. În primul rând grupului Mame Grijulii, ale cărei membre îmi amintesc mereu să trăiesc clipa și mă umplu de iubire – vă mulțumesc, Alison Pennington, Kelley Callahan, Nicole George, Stacey Seifert, Susan McGrath și Teresa

Kaplan! Multă recunoștință le datorez și celor din grupul Femmamind, care cred în mine și m-au susținut atât de mult și în atâtea feluri – mulțumesc, Carol Allen, Christine Arylo, Kristine Carlson, Kami Gray și Karen Russo. Le sunt foarte recunoscătoare prietenelor din grupul Divele de Vineri: Dyana Valentine, Samantha Bennett, Tarja Stoeckl și Ariana Pritchett – vă mulțumesc pentru că mi-ați fost zeițe ocrotitoare în toate felurile cu putință!

Le sunt foarte îndatorată tuturor mentorilor și profesorilor care m-au inspirat și m-au susținut cu încurajările, sfaturile și iubirea lor: minunaților Claire Zammit, Mike Robbins, Steve Sisgold, Lissa Rankin, Marci Shimoff, Lisa Nichols, Chris Kyle, Chellie Campbell (mulțumiri speciale pentru că m-ai prezentat agentului tău!), Shiloh Sophia McCloud, Kate Winch și Bob Hessler (mulțumesc, Bob, pentru îndrumările tale pline de înțelepciune).

Le mulțumesc lui Esther și Jerry Hicks, ale căror lucrări, citite prima oară în 1999, mi-au influențat viața și munca poate chiar mai mult decât îmi dau seama. Le mulțumesc tuturor celor de la Coaches Training Institute și de la Bigger Game Company pentru remarcabila instruire pe care mi-au oferit-o. Le mulțumesc tuturor mentorilor, partenerilor și antrenorilor mei personali, mai ales Melissei McFarlane, care m-a inspirat să devin coach în anul 2000 și mi-a fost parteneră de afaceri timp de peste șapte ani – am învățat atât de mult de la tine, Melissa! Îi sunt recunoscătoare Lindei Sivertsen, care, cu iubire și înțelepciune, m-a ajutat să propun această carte mai multor edituri – mulțumesc pentru cuvintele și sfaturile tale și pentru îndemnul de a mă uita mai adânc în mine! Mulțumesc agentei mele, Lisa Hagan, și lui Jill Daniel, îngerul meu păzitor când vine vorba de relații publice.

Îi sunt recunoscătoare Christinei Arylo, partenera mea la Inner Mean Girl Reform School și Inner Wisdom Circles, pentru susținerea și dragostea ei și pentru că mi-a fost o profesoară excelentă în atâtea privințe. Christine, ești o regină și te iubesc! Mii de mulțumiri lui SARK (Susan Ariel Rainbow Kennedy), care m-a inspirat mai întâi prin cărțile ei, iar acum prin prietenia și îndrumările ei. Mulțumesc pentru că m-ai recomandat la New World Library, pentru plimbările pe plajă, pentru poveștile despre minuni și îngeri și, nu în ultimul rând, pentru prefața cărții. Mă bucur nespus că am privilegiul de a te numi prietenă.

Și, nu în ultimul rând, mulțumesc echipei de la New World Library, în special lui Kim Corbin și redactoarei mele, Georgia Hughes. Vă mulțumesc pentru că m-ați

îndrumat în tot acest proces dificil. Vă sunt foarte recunoscătoare pentru toate sugestiile, energia și munca voastră.

Bibliografie

Cărți

Christine ARYLO, Choosing Me before We: Every Woman's Guide to Life and Love

Samantha BENNETT, By the Way, You Look Really Great Today

Louann BRIZENDINE, Creierul femeii

Chellie CAMPBELL, The Wealthy Spirit: Daily Affirmations for Financial Stress Reduction

Kristine CARLSON, Don't Sweat the Small Stuff for Women: Simple and Practical Ways to Do What Matters Most and Find Time for You

Rick CARSON, Taming your Gremlin: A Surprisingly Simple Method for Getting Out of Your Own Way

Eddie CONNER, Kicking the Big But Syndrome

Masaru EMOTO, Mesajele ascunse din apă

Arielle FORD, Secretul sufletului pereche

Esther și Jerry HICKS, Cere și ți se va da. Învăță să manifesti legea atracției

Byron KATIE, Iubește ceea ce este. Patru întrebări care îți schimbă viața

Patt LIND-KYLE, Heal Your Mind, Rewire Your Brain

Judith ORLOFF, Libertatea emoțională. Cum să te eliberezi de emoțiile negative și să-ți transformi viața

Lissa RANKIN, What's Up Down There?: Questions You'd Only Ask Your Gynecologist If She Was Your Best Friend

Mike ROBBINS, Puterea autenticității. Fii tu însuși! Ceilalți o fac deja

Karen RUSSO, The Money Keys: Unlocking Peace, Freedom & Real Financial Power

SARK, Glad No Matter What: Transforming Loss and Change into Gift and Opportunity

SARK, Succulent Wild Woman

Florence SCOVEL SHINN, Jocul vieții și cum să-l jucăm

Marci SHIMOFF, Fericit fără motiv. 7 pași pentru a obține fericirea interioară

Steve SISGOLD, Inteligența corporală. Lasă gândurile să treacă, ascultă-ți corpul, pentru a dobândi înțelepciune, încredere și succes

Katherine Woodward THOMAS, Calling in “The One”: 7 Weeks to Attract the Love of Your Life

Marianne WILLIAMSON, A Woman’s Worth

Site-uri

DyanaValentine.com – site-ul de coaching al Dyanei Valentine

FemininePower.com – site feminist

InnerMeanGirl.com – site-ul Inner Mean Girl Reform School

LoveIsIntheStars.com – minunatul site despre relații al lui Carol Allen

Masaru-Emoto.net – site-ul omului de știință Masaru Emoto

NadineRisha.com – site-ul de muzică și meditație al lui Nadine Risha

TheOrganizedArtistCompany.com – site-ul companiei înființate de Samantha Bennett

Cuprins

Prefață

Introducere

Introducere

Introducere

Introducere

Introducere

Introducere

Introducere

Introducere

Introducere

Introducere

Rădăcina răului: minciuni toxice despre valoarea ta

Minciuni toxice despre corp și îngrijirea personală

Minciuni toxice despre succes

Minciuni toxice despre iubire și relații

Postfață

Mulțumiri

Bibliografie