

A fi tu însuși, într-o lume care se străduiește din răputeri și fără încetare să te transforme în alt-cineva, înseamnă să duci cea mai grea luptă pe care o poate duce o ființă umană și să nu încetezi vreodată a lupta. (E. E. Cummings)

---

Cel mai bun sfat pe care îl poți primi, dar și cel mai greu de aplicat, este "să fii tu însuși". Este atât de greșit înțeleș și aplicat.

Oamenii au foarte multe măști, personalități secundare necesare pentru a fi adaptați la societate.

Sfatul "să fii tu însuși" nu se referă să fii una dintre măștile tale, ci să fii ceea ce rămâne după ce ai dat toate măștile deoparte.

De ce punem aceste măști?

Suntem obligați de către cei din jur și apoi o facem pentru că așa credem că e viața și așa se procedează.

La început suntem făcuți de rușine de părinți și de educatori când facem lucruri autentice, când spunem ce simțim sau facem ceea ce vrem, dar e în dezacord cu regulile sociale.

Apoi, încet și sigur, descoperim că dacă purtăm anumite măști, spunem anumite lucruri și ne comportăm într-un anumit fel, s-ar putea ca din când în când să primim atenție, iubire, validare, lucruri după care tânjim atât de mult.

La un moment dat, suntem dispuși să renunțăm cu totul la cine suntem cu adevărat doar pentru a fi acceptați într-un grup. Nevoia de apartenență și acceptare la un grup este o nevoie extrem de puternică în oameni și pentru asta foarte mulți comit sacrilegiul suprem, trădarea de sine.

În Infernul lui Dante trădătorii sunt așezați pe al nouălea cerc din iad, cel mai de jos, trădarea fiind păcatul cel mai mare, iar trădarea de sine face parte din aceeași categorie.

Problema e că și după acest gest se întâmplă ceva ciudat și contraintuitiv.

După ce renunțăm la noi pentru a fi pe plac altora, nu doar că nu suntem plăcuți de cei din jur, dar, culmea, suntem chiar respinși mai tare ca înainte. Poate pentru că nimănui nu-i plac trădătorii. În cazul nostru, cei care s-au trădat pe sine.

Aplicând strategia inversă, fiind o persoană cât mai autentică, te asigur că îți vei găsi propriul tău grup de apartenență, tribul tău.

În acest capitol vreau să dezvelim ființa noastră de toate învelișurile superficiale, de măștile cu care suntem acoperiți pentru a ne descoperi pe noi.

Și atunci vom putea pune în aplicare sfatul "Să fii tu este cel mai important lucru în viață" și vei observa că întreaga viață este altfel când îți respecti propria lege.

Ceea ce vrem este să fim oameni autentici și astfel să ne facem auzită vocea interioară, să ne descoperim și să ne trăim vocația, să lăsăm puterea interioară să înlătore mizeriile din viața noastră, astfel încât la sfârșitul vieții noastre

tre să simțim că, într-adevăr, am fost tot ceea ce puteam fi și că nu puteam face nimic mai bine în condițiile pe care le-am avut, cu cărțile care ne-au fost împărțite.

Să fii tu însuși s-ar putea să nu îți aducă iubirea și acceptarea tuturor oamenilor, dar îți va aduce iubirea și acceptarea oamenilor POTRIVIȚI pentru tine.

Unul dintre motivele pentru care nu ne putem auzi vocea interioară este pentru că auzim vocile altora, gânduri și idei care nu ne aparțin.

Considerăm că avem dorințe, visuri, scopuri și convingeri despre lume, dar dacă privim atent, vedem cum multe dintre aceste convingeri ne sunt plantate în cap de mici și pentru tot restul vieții.

Nu doar că e important să ne curățăm mintea de convingerile care nu ne aparțin, mai ales dacă sunt limitative, dar e important să ne protejăm de încercările lumii exterioare de a ne programa.

Un exemplu de convingere: bogații sunt oameni răi.

De unde știi lucrul ăsta? Câți oameni bogați ai întâlnit și cum anume se manifestă răutatea lor? I-ai cunoscut pe toți? Este posibil ca oamenii săraci să se comporte ca în proverbul: "Vulpea care nu ajunge la struguri spune că sunt acri?" Este posibil să am aceste modele de la cei care m-au crescut și care la rândul lor au fost supuși programării sociale din mass-media, care arată tot timpul latura scandaloasă a lumii, problemele, răutățile, violențele pentru a face rating?

Ce te face, mai degrabă, să fii răufăcător? Sărăcia și lipsurile sau abundența și prosperitatea? Cine comite cele mai multe violențe, jafuri, crime, orori? Săracii sau bogații?

Convingerile tale devin gânduri. Gândurile devin cuvinte. Cuvintele devin acțiuni. Acțiunile devin obiceiuri. Obiceiurile devin valori. Valorile devin destinul tău.  
(Mahatma Gandhi)

O altă convingere: în viață nu poți să pui pâine pe masă făcând ce îți place. Munca nu trebuie să fie plăcută, pentru că de aceea îi spune muncă.

S-ar putea oare ca aceia care m-au crescut să nu știe alt model de viață și să creadă în mod eronat că dacă ei nu și-au urmat pasiunea și nu au monetizat-o, nimeni nu poate face asta? Citind biografii și povești ale oamenilor de succes, ce concluzii pot să trag singur? Oamenii pasionați fac bani sau nu din munca lor? Oare s-ar putea ca orice convingere să fie de fapt o profeție care se autoîndeplinește și fiecare să transforme în realitate ceea ce gândește?

Henry Ford spune că și cel care crede că poate și cel care crede că nu poate are dreptate. Așadar, diferența este dată doar de ceea ce cred la un moment dat, de convingerile mele.

Dacă eu cred că pot, îmi voi da o șansă sau mai multe, voi încerca și voi învăța, indiferent de rezultat. Cu noile lecții voi fi mai aproape de obiectiv, voi prinde curaj și încredere din mici pași făcuți, văzând că progrez, indiferent de ritm.

Astfel, tot ce trebuie să mai fac este să perseverez până când am parcurs distanța dintre mine și obiectiv.

În cazul în care cred că nu pot, voi considera că este o pierdere de timp și energie să încerc sau să mă mai gândesc la asta. Astfel, voi rămâne în același loc, nu voi progresa, încrederea în mine va rămâne scăzută și mă voi învăța într-un cerc vicios al victimizării, acuzării, căutând scuze și judecând orice reușită a altora ca fiind produsul norocului, al sortii, al oricărui alt factor, mai puțin meritul personal, pentru a-mi justifica astfel propriile nerealizări.

## Procesul de vindecare și curățare, igiena noastră psihică

În acest capitol vom face două exerciții extraordinar de puternice pentru a accesa adevăratul nostru sine. Pe lângă asta, vom vorbi despre *Darurile imperfecțiunii*, o carte de Brené Brown, care din punctul meu de vedere este cea mai bună carte din lume despre ce înseamnă să fii un om autentic.

Cu acest arsenal vom face pași mari spre a ne putea auzi vocea interioară autentică, cea care ne-a vorbit tot timpul, dar acum probabil că se aude foarte încet și este acoperită de alte voci.

Aceste alte voci sunt motivul pentru care azi poate nu trăiești o viață bună, împlinită. Vocea părinților, a anturajului, a școlii, a mass-mediei, pe scurt, vocea societății, a turmei care a existat pe lume de la începuturile ei.



*“Timpul tău este limitat, așa că nu îl pierde trăind viața altor oameni. Nu fi prins în capcana tradițiilor și a dogmelor, nu trăi după regulile pe care le-au gândit alți oameni în alte timpuri. Nu lăsa zgomotul opiniilor celorlalți să îți înfunde propria ta voce interioară. Și cel mai important, ai curaj să îți urmezi inima și intuiția.” (Steve Jobs)*



## Exercițiul cu valori

Deși convingerile noastre sunt măști mai superficiale și mai de suprafață, trecând de ele, ajungem într-un loc mult mai profund în interiorul nostru. Ajungem la valorile noastre.

Acestea sunt mult mai puternice decât convingerile, mai greu de schimbat și e important să ne cunoaștem valorile pentru că de alinierea valorilor cu felul în care ne trăim viața depinde împlinirea noastră.

Dacă valoarea mea în viață este libertatea, o voi căuta în toate aspectele vieții mele.

Dacă, având această valoare, aleg să lucrez într-o muncă de rutină cu un program zilnic fix, asta mă va face să fiu foarte nefericit, foarte repede. Voi simți că mor pe înăuntru, calitatea a ceea ce fac va scădea, cei din jurul meu vor simți această energie negativă și se vor îndepărta, iar viața mea devine tristă, depresivă, doar pentru că nu am trăit conform cu valoarea mea numărul unu în viață, libertatea.

Pe de altă parte, dacă am ca valoare numărul unu simțul datoriei, și îmi asum ca de la 8 la 16 în fiecare zi să îmi fac datoria, și simt că asta mă împlinește, atunci cu siguranță nu îmi vor plăcea schimbările neprevăzute, lipsa de organizare, ieșirea din normalitatea și rutina zilnică, care mă fac să mă simt în siguranță și că fac ceea ce trebuie pentru a-mi îndeplini datoria și în ziua de azi, precum în zilele ce au trecut și cele ce vor urma.

Când vorbim de valori, nu doar că e important să trăim aliniați cu ele, dar e important să înțelegem că oamenii au ierarhii de valori diferite. E important să respectăm asta și să înțelegem perspectivele celor din jur.

Personalizarea vieții umane este în strânsă legătură cu valorile diferite pe care fiecare om le are.

Pentru a ne trăi propriul adevăr, pentru a fi oameni mai autentici, pentru a ne putea trăi vocația și pentru a ne auzi vocea interioară, e important să ne știm valorile.

Un exemplu de definire a unei liste de valori:

- ✓ sănătate
- ✓ bani
- ✓ iubire
- ✓ libertate

Am dat o căutare pe Google și m-am bucurat să văd că e plin internetul de materiale în limba română despre cum să îți descoperi valorile. Nu vreau să repet aceleași lucruri, așa că pentru acest exercițiu te invit să mergi pe Google și să dai o căutare după "cum îmi aflu valorile în viață" sau "ierarhia valorilor".

Exercițiul este aparent simplu. Mi se dă sau compun eu o listă de valori. Apoi aleg care sunt primele două, trei sau cinci cele mai importante pentru mine. Ce aș vrea eu este să adăugăm niște elemente acestui exercițiu.

În primul rând, aș vrea să îți definești valorile cât mai descriptiv cu putință.

De exemplu: îmi place să mă plimb în natură în luna mai, când pot să stau în tricou și e soare afară. Îmi place să simt cum mă încarc de la soare cu energie și viață.

Îmi place să lucrez cu laptopul în cafenea, cu căștile în urechi și muzica preferată pentru că îmi stimulează creativitatea. Îmi place să intru în stare de flux, să nu mai văd

oamenii și să nu mai aud zgomotele din jur, astfel devin 100% concentrat pe creația mea, deși sunt în mijlocul forfotei.

Îmi place să pot lăsa telefonul pe silențios o zi întreagă fără să îmi fac griji că mă va suna cineva și voi rata apelul. Îmi place sentimentul acesta de libertate și de a nu fi legat cu sfori invizibile.

Această variantă mult mai descriptivă te va ajuta foarte mult comparativ cu varianta simplă în care spui "îmi place libertatea".

Spun asta pentru că deși e foarte bine să știi că ai ca valoare numărul unu în viața libertatea, pentru a trăi conform cu această valoare, trebuie să definești exact ce înseamnă pentru tine în mod particular.

Înseamnă să călătorești, să nu ai responsabilități, să nu ai termene limită, să te droghezi ca să evadezi din mintea ta? Ce înseamnă libertatea pentru tine?

La fel, fiecare valoare-cuvânt trebuie să însoțită cu imagini descriptive despre cum ți-ar plăcea să vezi realizată în viața ta acea valoare, cum să trăiești conform cu valorile tale și aliniat cu ele, congruent cu ele. Dacă faci acest exercițiu, îți va fi foarte ușor să treci la următorul.

Exemple de exerciții de definire a valorilor:

- ✓ <http://bit.ly/16Vqp6o>
- ✓ <http://mayhem.ro/?p=2708>
- ✓ <http://bit.ly/16VqsPQ>
- ✓ <http://www.nlpmania.ro/?p=1069>

La sfârșitul acestui capitol îți voi da o listă cu toate aceste exerciții și alte indicații despre cum să le faci.





### **Exercițiul stilului de viață**

Acesta este cel mai puternic exercițiu pe care îl cunosc pentru schimbarea vieții în bine. În foarte bine. În mult mai bine. În minunat.

Spun asta pentru că este atât de puternic, încât acest exercițiu mi-a bătut imaginația la fundul gol. Și eu am o imaginație bogată, pentru că în imaginația mea m-am refugiat toată copilăria și adolescența mea. Era drogul meu, evadarea dintr-o lume rece, respingătoare și rea.

Nu mi-am pierdut imaginația nici azi, doar că am învățat să o transform în realitate tangibilă.

Când am făcut acest exercițiu nu știam prea bine ce fac. Dar făceam această gimnastică de imaginație pentru că îmi plăcea să visez cu ochii deschiși.

De ce spun că acest exercițiu bate la fund imaginația? Pentru că atunci când l-am făcut, mi-am imaginat cum vreau să arate viața mea pe toate planurile. Cum ar arăta viața mea dacă nu mi-ar lipsi nimic și aș fi împlinit.

Și am scris câți bani aș face și cum i-aș face. Cum aș iubi și cum mă văd iubit. Cum aș munci și cum mi-aș petrece timpul în general. Cum aș trata oamenii din jurul meu. Cum aș avea grijă de sănătatea mea, cum aș face sport și cum aș mânca. Cum ar arăta viața mea socială și relația cu părinții.

Ei bine, pentru că erau doar visuri, nimic din ce mi-ar fi plăcut atunci eu nu trăiam. Dar visam. Și am început cu un lucru simplu de pe întreaga listă.

Unul dintre lucruri era să merg la înot. Altul era să citesc. Voiam să mă trezesc pe la 8 sau 9, să citesc și să nu am stres că trebuie să fiu undeva ca să fac ceva anume. Îmi plăcea să citesc și voiam să fie activitatea mea principală.

O zi obișnuită din viața mea de acum zece ani:

- X trezirea la 07:20
- X mers la facultate de la 8 la 9:50
- X mers la lucru de la 10:30 la 14:30 (patru ore)
- X mers la prânz de la 15 la 15:30
- X facultate de la 16 la 20
- X acasă la 20:30
- X relaxare, jocuri, seriale, filme
- X somn pe la 00:00-01:00.

O zi obișnuită din viața mea azi:

- ✓ trezirea la 8
- ✓ mic dejun energizant
- ✓ mers la Starbucks cu laptopul, două ceaiuri verzi, apă
- ✓ scriu și citesc de la 9 la 14 și mă întâlnesc cu diverși oameni
- ✓ prânz
- ✓ acasă, puțină relaxare și o oră de somn între 15 și 17:30
- ✓ ora 18: sală
- ✓ ora 20: în fața calculatorului, energizat de la sală, făcut duș, pregătit de lucru până pe la 23
- ✓ de la 23: serial, timp petrecut cu Oxana până la 12 -12:30
- ✓ somn.

### **Cel mai înalt grad de optimizare**

Prima oară avem schimbarea stilului de viață. Apoi avem optimizarea lui.

La început faci ceva nou în viața ta. Te apuci poate de sport. Sau să mănânci mai curat, mai bine. Poate schimbi modalitatea în care îți câștigi banii sau poate începi să citești zilnic.

Faci o schimbare majoră care are efect puternic asupra întregii tale vieți. Apoi poate reușești să păstrezi acest obicei și îl faci să devină o parte naturală a vieții tale sau poate te blochezi și renunți. După ce te educi, începi din nou.

Apoi vine altă schimbare, cu efecte majore asupra vieții tale. Și astfel, cu câte un lucru o dată, îți schimbi viața. Îți schimbi convingerile, îți faci panoul de visuri, începi să trăiești conform valorilor tale în viață și devii o persoană mai autentică. Și te trezești că întreaga ta viața s-a schimbat.

Acum ai șansa să treci de la amatori la profesioniști. După ce ți-ai schimbat stilul de viață, acum îl OPTIMIZEZI. Și aici începe cu adevărat partea frumoasă.

Îți dai seama că un shake din legume băut de dimineață îți dă o superenergie pentru întreaga zi. Îți dai seama că un ceai verde băut la ora potrivită îți stimulează creativitatea și sistemul nervos. Îți dai seama că dacă te culci la 23:30 ești mult mai odihnit sau poate dacă dormi 60 de minute, cândva între ora 14 și 17, ai o productivitate mult mai bună.

Acum începi să devii omul de știință al vieții tale.

Începi să îți dorești să scoți maximum de la tine și de la cele 24 de ore ale tale. Apoi realizezi că secretul pentru a fi extrem de productiv este să alternezi ore, zile și luni de muncă intensă, cu ore, zile și luni de relaxare intensă.

Perfecționarea aceasta poate fi făcută pentru întreaga viață.

Cheia schimbării stilului de viață stă în obiceiuri și ritualuri. Un articol ca să începi ai aici: <http://wp.me/p3RebV-So>.

*În formă la serviciu și acasă*, de Tony Schwartz, este o carte foarte bună care a redefinit obiceiurile și ritualurile de comportament luate de la sportivi de performanță și oferite omului care vrea să facă performanță în viața lui.



## Autenticitatea



*“Vocea interioară este aceeași pentru toată lumea, pentru toate categoriile sociale. Nu contează cât de “citat” ești, câte școli ai; vocea interioară este aceeași, în sensul că are aceeași înțelepciune.” (Radu Stănciulescu, Vocea interioară, un alt mod de a trăi)*

Înainte de a trece la partea finală a acestui capitol în care vei învăța să comunici mai bine cu vocea ta interioară, cu adevăratul tău SINE, vreau să limpezim apele și mai mult.

Exercițiul cu valorile, cu stilul de viață, nu este decât o discuție pe care tu o ai cu tine. Problema poate apărea în momentul în care te minți pe tine.

Dacă ai ca valoare în viață munca, dar tu te minți că ai familia, vei avea probleme mari la un moment dat. Probleme de identitate. Vei fi nefericit făcând ceea ce crezi că e potrivit pentru tine, când de fapt nu e.

De aceea, pentru ca lucrurile să fie aliniate, pentru ca tu să poți face bine exercițiile despre valori și stil de viață, pentru a putea răspunde corect la întrebările esențiale ale vieții, vreau acum să discutăm despre autenticitate.

Autoritatea numărul unu în lume în ceea ce privește autenticitatea este Brené Brown. Tocmai pentru că povestea ei este un exemplu demn de urmat.

Brené Brown era statistician. Pune viața în cifre și face statistici. Munca ei a dus-o în fața unei cercetări care avea să o schimbe radical. A adunat mii de povești de la oameni între 18 și 87 de ani. Studiul era despre rușine, teamă, vulnerabilitate, sentimentul de a nu fi destul de bun. A scris pe o foaie de hârtie "oameni care trăiesc din toată inima" și a încercat să scrie pe două coloane caracteristicilor oamenilor împliniți care trăiesc din toată inima și cele ale oamenilor neîmpliniți care nu trăiesc pe măsura adevăratului lor potențial.

A scris DA și NU, unde DA se referea la oamenii împliniți și NU la oamenii neîmpliniți. Coloanele au arătat așa:

DA	NU
prețuire de sine	perfecționism
odihnă	neajutorare
distracții	certitudine
încredere	epuizare
intuiție	independență excesivă
speranță	a fi popular (cool)
autenticitate	a te adapta la mediu
iubire	judecăți
apartenență	critică
bucurie	lipsuri
recunoștință	
creativitate	

Brené Brown a suferit un șoc emoțional când și-a dat seama că e caracterizată de toate cuvintele din coloana cu NU.

A stat multe ore gândindu-se la ce greșeală a făcut întreaga ei viață, la cum își imagina ea că felul în care ea trăiește este cel corect și ceilalți oameni greșesc. Oamenii ca ea muncesc din greu, respectă regulile, forțează lucrurile până le rezolvă, încearcă să se cunoască mai bine nelăsând nimic la voia întâmplării, trăiesc așa cum spun cărțile de specialitate.

Deși este extrem de important să ne cunoaștem și să ne înțelegem pe noi înșine, există un aspect infinit mai important pentru a duce o viață din toată inima: să ne iubim pe noi înșine.

(Brené Brown)

Ar fi vrut să aibă confirmarea că își trăiește corect viața după zece ani în care a studiat rușinea și alte emoții profunde umane.

Cunoașterea este importantă, dar numai dacă suntem buni și blânzi cu noi înșine în timp ce acționăm pentru a descoperi cine suntem. Trebuie să ne asumăm atât puterea, cât și vulnerabilitatea, în același timp.

Ceea ce încercăm noi să facem în această carte despre descoperirea și valorificarea vocației este să ne scriem sau, mai bine zis, să rescriem povestea vieții noastre.

De aceea înțelegerea și trăirea autenticității sunt extrem de importante.



*“Asumarea propriei povești poate fi la fel de dificilă ca risipirea întregii vieți pentru a fugi de ea. Acceptarea vulnerabilităților noastre este riscantă, dar nici pe departe la fel de periculoasă ca renunțarea la iubire, apartenență și bucurie*

— *experiențele care ne fac să fim vulnerabili. Numai oamenii suficient de curajoși pentru a-și explora latura întunecată sunt capabili să descopere puterea infinită a luminii lor interioare.*”

S-ar putea ca în călătoria ta să descoperi lucruri greu de acceptat despre tine și totuși, acceptându-le, viața ta va deveni în sfârșit o viață trăită în armonie, o viață împlinită.

S-ar putea ca după ce o viață întreagă să crezi că vrei să îți întemeiezi o familie, să descoperi că de fapt îți place o viață în solitudine și nu vrei să ai copii.

S-ar putea să descoperi că ai o altă orientare sexuală decât credeai până acum.

S-ar putea să descoperi că deși credeai că banii sunt ochiul dracului, îți dorești să fii o persoană foarte bogată.

S-ar putea să descoperi multe asemenea lucruri despre tine care te sperie și te rușinează.

Dar cred că noi toți suntem datori față de noi înșine să fim sinceri cu noi. Astfel, și doar astfel, putem să trăim o viață completă și să ne descoperim adevăratele comori.

Jung spunea că în locurile în care ne e teamă să mergem se află comoara noastră.

Comoara fiecărui om se află în umbra sa. (C. G. Jung)

Realitatea psihologică e simplă.

Ca să lași lumina din tine să strălucească, trebuie să fii complet deschis. Ar fi bine ca omul să învețe de la soare, să se lase deschis și vulnerabil în fața experiențelor vieții. Soarele nu are o platoșă în spatele căreia se protejează.

Soarele nu spune: "Vai, vine o cometă și mă lovește!" Soarele strălucește și nu pune preț pe părerea altor corpuri cerești. La fel și ființa umană, ca să strălucească, e foarte important să nu se mai închidă și să nu mai pună măști între ea și lume.

Ca în poezia lui Kahil Gibran:

*"Mă dojeniți că veșnic sunt beat. Ei bine, sunt!  
Necredincios mă faceți. Și ce dacă-i așa?  
Puteți orice să spuneți pe socoteala mea.  
Îmi aparțin. Pricepeți? Și sunt ceea ce sunt!"*

De ce nu se deschid oamenii, ci se închid în fața experiențelor vieții? Din cauza suferinței și a rușinii.

Rușinea vine atunci când ceva sau cineva din exterior spune: "Tu nu meriți, tu ești greșit, tu nu ești vrednic, tu nu ești suficient de bun ca să exiști." Pentru că noi vrem efectul invers, să fim iubiți, acceptați, valorizați, ascundem ceea ce suntem și ne luăm măștile. Cum i-ar plăcea lumii să fiu?

Dar oamenii nu fac altceva decât să te supună la un test.

Îți spun că nu ești suficient de bun ca să vadă dacă îți pasă sau nu.

Pentru că nu poți să fii soare dacă te îndoiești de tine.

Soarele nu e timid când își revarsă energia sau căldura și lumina. Dacă ar fi timid, nu ar fi soare.

Iar dacă îți pui măștile și ești timid, oameni te văd și te resping și mai tare.

Nimănu-i plac prefăcuții și mai devreme sau mai târziu vei fi demascată.



Îți dorești iubire și acceptare? Foarte bine. Fii tu, strălucește cu lumina ta și vei descoperi tribul tău de apartenență. În viață nu trebuie și niciodată nu vei fi acceptat și iubit de toți.

Dar nu ai nevoie de asta. Ai nevoie să fii iubit și acceptat de ai tăi. Și cum te pot recunoaște ai tăi dacă tu ai 1000 de măști?

De aceea se spune următorul lucru: calea sigură de a fi nefericit e să mulțumești pe toată lumea.



*“Adeseori oamenii încearcă să își trăiască viața invers: acumulează cât mai multe lucruri sau cât mai mulți bani pentru a face mai multe lucruri pe care doresc să le facă, astfel încât să se simtă fericiți. Mecanismul însă funcționează pe dos. Mai întâi de toate trebuie să fii autentic, apoi să faci ceea ce dorești să faci pentru a avea ceea ce îți dorești să ai.” (Margaret Young)*

Este același lucru cu vocația. Nu există autentic sau neautentic. Există un proces zilnic prin care facem niște alegeri care ne ajută să fim mai autentici sau MAI PUȚIN autentici. Autenticitatea este o opțiune. Îmi dau voie să fiu eu sau nu?

De exemplu, pot alege să pun o poză pe Facebook cu whisky-ul pe care îl beau acum pentru că simt că vreau să împărtășesc un pic din spiritul de veselie pe care îl simt? Sau pot să aleg să nu fac asta și să îmi conserv imaginea în ziua respectivă. Depinde de zi, de starea mea interioară.

Nu vreau să îți răpesc plăcerea de a citi această carte mai ales că acum este disponibilă în limba română: Brené Brown — *Darurile imperfecțiunii*.

### **Lista de zece aspecte ale autenticității din cartea *Darurile imperfecțiunii*:**

1. Eliberează-te de ce cred ceilalți despre tine.

2. Eliberează-te de perfecționism. Perfecționismul nu este același lucru cu încercarea de a-ți atinge potențialul maxim. Perfecționismul provoacă paralizia, teama de a acționa. Perfecționismul blochează succesul.

3. Eliberează-te de neputință și neajutorare. Devino un om care caută permanent soluții la probleme, nu o permanentă victimă a vieții. Cere ajutor, creează relații și un sistem de susținere, conectare cu alți oameni. Renunță la a-ți amorți durerile cu substanțe.

4. Eliberează-te de teama de lipsuri și de întuneric. Recunoștința și bucuria să faci parte din viața ta de zi cu zi. Abundența ca mentalitate este foarte importantă și vom dezvolta acest subiect în capitolul despre valorizarea vocației.

5. Eliberează-te de nevoia de certitudine: intuiția, vocea interioară, credința sunt trăsături care te ajută mai mult decât certitudinea, controlul și zona de confort.

6. Eliberează-te de comparațiile cu cei din jur. Măsoară-ți progresul față de tine însuși. Ești azi mai bun ca ieri?

7. Cultivarea jocului și a odihnei: prin joc poți să îți dezvolti cel mai bine abilitățile, contrar convingerii că doar munca multă este calea spre succes. Să muncești până la epuizare nu este o strategie câștigătoare.

8. Cultivarea stării de calm și liniște interioară: proces de creare a perspectivei lucidității prin gestionarea reacțiilor emoționale.

9. Cultivarea activităților care contează pentru tine: stil de viață. Eliberează-te de îndoiala de sine și de dictate cum ar fi "ar trebui să faci" cutare lucru.

10. Dans, cântat și râs. Dansează ca și cum nu te-ar vedea nimeni.

Cntă ca și cum nu te-ar asculta nimeni. Lu-bește ca și cum nu ai putea fi niciodată rănit și trăiește ca și cum te-ai afla în Paradis.  
(Mark Twain)

### **ADN-ul stilului de viață**

Ah! Dacă am avea puterea să fim sinceri cu noi înșine, în primul rând.

Problema cu lipsa de autenticitate nu e că îi minți pe alții, deși te afectează și acest lucru.

Problema cea mai mare este că te minți pe tine. Și atât de mare este prețul pe care îl plătești pentru asta încât nu merită.

Cel mai gras din viața mea am fost la sfârșitul unei relații de cuplu în care nu am avut puterea să spun ce vreau eu pentru mine și pentru viața mea. Nu voiam să mă căsătoresc atunci, voiam să cunosc femeii noi și nu puteam pentru că auzeam invariabil "îți lipsește ceva în relația noastră?" Voiam să mă închid în camera mea și să scriu, să mă joc și să mă uit la filme trei zile și trei nopți, pentru că asta mă face pe mine fericit, așa a fost întotdeauna și așa va fi.

Dar nu puteam pentru că din nou se auzea "nu faci nimic pentru relația noastră".

Recent am avut o întâlnire la un ceai cu fosta iubită. Am întrebat-o cum mă vedea ea în acele ultime săptămâni de relație înainte să mă părăsească. "*Erai dezgustător, gras, încontinuu la calculator, nebărbierit. Nu te mai suportam.*"

Cu alte cuvinte, eram neîngrijit.

Pentru că oricât de multă presiune este pe tine, în si-nea ta, spiritul tău, vocea ta, nu te lasă să trăiești fără să auzi adevărul tău suprem.

Mâncam ca un porc, nu mă îngrijeam și nu făceam nimic pentru relație pentru că eu eram nefericit, dar nu aș fi recunoscut niciodată asta verbal și la un nivel conștient.

Mă mințeam că o relație trebuie să o faci să meargă orice ar fi. Mă mințeam că nu eu am probleme, partenera are. Așa că am devenit un porc dezgustător tocmai pentru că voiam să provoc despărțirea.

Pentru că nimeni nu scapă de adevărul său. Iar primul care trage semnalul de alarmă este corpul tău fizic.

Mintea ta inconștientă știe ce vrei și ce e bine pentru tine. Și ea te servește.

Te face să mănânci, să te îmbolnăvești și toate acestea sunt mesaje foarte clare că în acest moment faci lucruri greșite.

De aceea, autenticitatea este extrem de importantă. Să fii sincer cu tine în ciuda fricii că vei fi părăsit, că vei fi singur. Vei descoperi alți oameni care rezonează cu tine și nu va mai trebui să îți distrugi corpul mâncând, fumând, drogându-te ca să uiți suferință.

Oamenii ar face aproape orice doar ca să nu fie ei înșiși și să nu își respecte propria lege.

Sunt nefericit cu viața pe care o am. În loc să schimb ceva, hai să nu schimb nimic, dar să mă îmbăt/droghez/

distrag atenția în orice fel ca să uit și să alin durerea. Dar să nu schimb nimic.

Suntem generația de pe planetă care se simte cel mai puțin iubită, cel mai mult rănită, care mănâncă pentru a se îngrășa, pentru că dacă sunt gras poate răutățile celor din jur nu vor trece prin stratul meu gros de protecție și nu vor ajunge la sufletelul meu sensibil.

Ghici ce?

Dacă mănânci din cauza stresului, stresul nu dispare.

Dacă te îngrași, emoțiile și stările tale sufletești nu se schimbă în bine și nu ești mai protejat.

Dacă leșini pentru că vrei să atragi atenția și iubirea, vei atrage mila și dezgustul.

Oamenii nu mai trăiesc vieți, ci surogate de vieți.

Trăiesc alături de un om și nu știu să îi cer ce am nevoie. Trăiesc cu speranța că el va ghici ceea ce eu vreau și astfel eu îmi voi dobândi fericirea mult căutată.

Stau într-o școală sau la un serviciu care nu îmi spune nimic, doar pentru că sentimentul rutinei zilnice îmi dă un fel de siguranță că fac ceva.

Când eram la facultate, cu două-trei zile înainte de examen, ne trăgeam la xerox toate cursurile deoarece aveam sentimentul că am făcut ceva pentru acel examen. Restul zilei o frecam. La examen nu știam nimic. Dar aveam sentimentul că am făcut ceva.

La fel văd făcând același lucru foarte mulți oameni prin această minunată autominișire.



*“În mod normal vocea «discută» cu tine, îți trimite mesajele ei în mod «pașnic», dar în momentul în care te afli în fața unui pericol ea «strigă». «Țipă» la tine: “NU!” Partea proastă este că nu insistă spunând: nu, nu, nu, nu... Simplu, zice o dată și gata. Dacă nu i-ai prins mesajul, este din cauza lipsei tale de antrenament. Va trebui să te antrenezi pentru a nu mai «rata» și alte mesaje. Din astfel de considerente am ales această scurtă definiție: în momente-cheie din viața ta, vocea interioară îți trimite mesajele mult mai «apăsate», mult mai «hotărât». Dar vocea interioară nu te va ruga să-i ascuți mesajul, să-i urmezi îndemnul. Ea îți transmite «părerea ei». O urmezi bine; nu o urmezi — treaba ta, descurcă-te.” (Radu Stănciulescu)*



### **Mulți oameni se mint în felul următor**

Minciună: Merg la școală, înseamnă că fac ceva pentru viitorul meu.

Adevăr: Doar mersul la școală nu te va ajuta cu nimic. Viitorul ți-l crezi în fiecare zi și al tău nu arată deloc bine.

Minciună: Am o slujbă din care câștig foarte puțini bani, nu învăț nimic și nu prea sunt perspective, dar e doar temporar.

Adevăr: Ești în zona de confort și dacă ai papa și televizor tu nu o să ieși din zona de confort decât dacă faci cancer!

Minciună: Sufăr de obezitate, dar de la 1 ianuarie mă pun să mănânc sănătos și să fac sport.

Adevăr: Tu nu știi ce înseamnă să faci sport și să mănânci sănătos. Spune-mi ce tip de respirații ai voie în pauza dintre repetări când tragi de greutate? Zi-mi câte calorii ai voie în funcție de înălțimea ta și de vârstă.

### **Ce ar trebui să ai la sfârșitul acestui capitol:**

Să stai de vorbă suficient de mult cu tine, să îți pui întrebările potrivite, astfel încât să ai o viziune a vieții tale ideale și să fii extrem de sincer în construirea acestei viziuni.

Viața poate fi împărțită în câteva secțiuni mari ale ei. Se spune că sunt trei secțiuni mari ale vieții de care nu scapă nimeni: sănătate, iubire și bani.

Știind asta, mi-am dorit să fac un material pentru a da oamenilor un impulsul pentru un nou stil de viață, așa cum și eu mi-am schimbat întregul stil de viață în secunda a doua după ce am fost părăsit de iubita cu care fusesem aproape trei ani în relație.

Am făcut un chestionar pe blogul Personalitate alfa ca să verific dacă există într-adevăr cele trei mari nevoi ale oamenilor și după ce am citit răspunsurile câtorva mii de oameni, în loc de trei aspecte mari ale vieții, am descoperit șase.

- ✓ Sănătate
- ✓ Bani
- ✓ Iubire
- ✓ Vocație
- ✓ Socializare
- ✓ Psihologie

Logica din spatele acestei gândiri este simplă. Dă-ți nota zece la cinci aspecte dintre cele șase, dar dă-i nota doi la aspectul care rămâne.

Am tot perfect aliniat în viața mea, mai puțin sănăta-tea. Ce contează că am bani, iubire prieteni, vocație, sunt un om minunat... dar sunt pe moarte?

Am tot perfect aliniat, dar sunt sărac lipit. Viața mea nu va funcționa când nu îmi pot asigura măcar nevoile de bază. Voi fi extrem de frustrat și nefericirea mea se va transmite în celelalte domenii.

De fapt, atât sunt de legate aceste domenii ale vieții, între ele încât nici măcar nu ne putem imagina un om care să aibă cinci aspecte perfecte și unul să nu îl aibă deloc. Aceste domenii se influențează atât de puternic unul pe altul încât ele se potențează unul pe altul sau se sabotează.

De aceea, visul meu mare este să creez seria *Impul-sul* — *pentru noul tău stil de viață*, iar cartea despre vocație este prima din această serie.

Devin o persoană conștientă răspuzând în scris, de mână sau electronic, la următoarele întrebări.



## ÎNTREBĂRI

### ADN-ul pentru sănătatea ta

- ✓ Descrie cum mănânci, cum faci sport și cum te odih-nești?
- ✓ Cum vrei să arăți fizic și să te simți în pielea ta?
- ✓ Cum oscilează nivelul tău de energie în timpul unei zi-le?
- ✓ Cum mă simt când vin acasă după o zi obișnuită din viața mea?
- ✓ Cum va arăta viața mea peste 30 de ani dacă continui să trăiesc la fel ca azi în continuare?



### **ADN-ul pentru banii tăi**

- ✓ Cum îți câștigi banii acum? Cum ai câștiga bani în mod ideal?
- ✓ Ce ar însemna pentru tine să fii liber financiar?
- ✓ Care este planul tău pentru a nu mai avea probleme cu banii ?

### **ADN-ul pentru iubirea ta**

- ✓ Ce înseamnă pentru tine iubirea?
- ✓ Descrie în amănunt cum ar decurge relația ta de cuplu sau cum ți-ai trăi viața altfel.
- ✓ Cum arată viața ta sexuală, ce te satisface? Ce anume ai schimba la viața ta sexuală?
- ✓ Cum ar arăta viața ta dacă ți-ai întemeia o familie? Dar dacă ai trăi viața din plin și te-ai distra fără să ai obligații, cum ar arăta acest scenariu?

### **ADN-ul pentru vocația ta**

- ✓ Ți-ai descoperit vocația? Dacă da, cum e senzația? Dacă nu, cum crezi că ar fi viața ta dacă ai descoperi-o?
- ✓ Ce pasiuni și talente ai?
- ✓ Fă un scenariu fictiv despre cum poți să faci doar ce îți place și să trăiești din asta?
- ✓ Dacă ai face un efort suprem și radical pentru a-ți urma vocația, ce ar însemna asta acum pentru tine?

### **ADN-ul pentru socializarea ta**

- ✓ Cum îți petreci timpul liber?
- ✓ Cum ți-ai petrece timpul liber dacă banii și timpul nu ar fi o problemă?
- ✓ Ce rol vrei să joci în anturajul tău? Ce ar trebui să faci ca să ai acest rol dacă nu îl ai deja?
- ✓ Descrie un mentor ideal pentru tine. Unde ai putea să îl găsești?

### **ADN-ul pentru psihologia ta**

- ✓ Ce faci pentru autocunoașterea și evoluția ta permanentă?

- ✓ Citești, te uiți la cursuri? Cât timp pe zi?
- ✓ Practici dezvoltarea personală și spirituală? Sub ce formă?



*“Fiecare ființă are o anumită vocație și aceasta este torța care îi luminează viața. Cel care își ignoră vocația e ca un sfeșnic rămas neaprint. Cel care caută sincer adevăratul țel al vieții sale va fi el însuși căutat de acel țel. Concentrându-se asupra acestei căutări, o lumină va începe să-i alunge confuzia. Numiți-o revelație, numiți-o inspirație, spuneți-i cum doriți. Neîncrederea e cea care înșală. Sinceritatea conduce direct către țel.” (Inayat Kahn)*

Devin o persoană responsabilă pentru ceea ce promește de la viață, făcând următoarele exerciții:



## EXERCIȚIU

Care sunt dorințele mele?

Care sunt valorile mele?

Care este stilul de viață pe care mi-l doresc?

Cum să îmi ascult vocea interioară?

Vocea interioară te face să simți, creierul interpretează ceea ce simți și îți dă sens prin gânduri exprimate în cuvinte. Tu poți să simți la nivel emoțional “greață” față de munca ta. Sentimentul este tradus de creier – nu îmi place deloc ceea ce fac, mă dezgustă.

**Exercițiul 1:** E foarte important să încarci cu emoție scopurile tale. De aceea, un panou al visurilor te asigură că ai sub ochii tăi permanent imaginile care te motivează și pe care vrei să le transmiți minții tale inconștiente.

Vision Board: <http://wp.me/p3RebV-S0>

**Exercițiul 2:** Citește articolele de mai jos și fă exercițiile tale astfel încât să oprești propria ta minte să te mai saboteze și să scapi de autominișirea la care te supui:

Propria minte ca obstacol:

<http://wp.me/p3RebV-Tn>

<http://wp.me/p3RebV-Se>

<http://wp.me/p3RebV-RO>

Vocația te cheamă: [http://youtu.be/BOksW\\_NabEk](http://youtu.be/BOksW_NabEk)

**Exercițiul 3:** Definirea valorilor. Alege modalitatea preferată și află-ți valorile, cel puțin primele trei. De ele depinde cum va arăta viața ta în continuare și descoperirea lor te va ajuta să știi cine ești și ce vrei cu adevărat:

<http://bit.ly/16Vqp6o>

<http://mayhem.ro/?p=2708>

<http://bit.ly/16VqsPQ>

<http://www.nlpmania.ro/?p=1069>

**Exercițiul 4:** Stilul de viață. Folosește-te de întrebările de la *ADN-ul stilului de viață* pentru a-ți defini viziunea unei vieți perfecte și apoi începe să faci pași spre îndeplinirea acelei viziuni.



## **BIBLIOGRAFIE**

Tony Schwartz: *În formă la lucru și acasă*  
Radu Stănciulescu: *Vocea interioară, Un alt mod de a trăi*  
Brené Brown: *Darurile imperfecțiunii*