

CUM IMPOSIBILUL DEVINE POSIBIL

DR. ROBERT ANTHONY

Traducere: Nicoleta Radu

Editura VIDIA,
București 2011

Cuprins

1. Întotdeauna ceva o să meargă prost	13
2. Sinele Superior și Sinele Creat	41
3. Gândirea în termenii imposibilității	69
4. Gândirea în termenii posibilității	97
5. Moartea – situație eminentemente imposibilă	137
6. Extinderea și limitarea energiei creatoare	145
7. Cum să obții mai mult de la viață	177
8. Relații posibile și imposibile	193
9. Alegeri posibile	223

Introducere

În ultimii 25 de ani, am scris mai multe cărți despre succes și gândire pozitivă. Nu pretind că posed cheia adevărului, dar de-a lungul timpului principiile enunțate în cărțile mele au funcționat atât pentru mine, cât și pentru cititorii mei.

Cel mai interesant aspect al vieții este că exact în momentul în care crezi că știi despre ce e vorba, ți se dă o nouă lecție care te găsește total nepregătit. Întrucât sunt un profesionist în domeniu, s-ar putea crede că am un avantaj față de omul obișnuit atunci când trebuie să mă confrunt cu problemele vieții. Acest lucru nu este întotdeauna adevărat.

Este adevărat că mă pricep foarte bine să-i ajut pe ceilalți, dar când vine vorba despre mine, intră în discuție alt factor. Acest factor se numește *emoție umană*. Cu alte cuvinte, sunt *implicat personal* și nu pot fi foarte obiectiv atunci când trebuie să fac față propriilor probleme sau situații imposibile.

Acum câțiva ani am avut parte de câteva situații aparent imposibile. A fost surprinzător să constat că aceleași principii după care m-am ghidat ani de zile și care mi-au adus succes în viața personală și profesională păreau să se întoarcă împotriva mea. Pe scurt, tot ceea ce ar fi putut merge prost chiar a mers prost: sănătatea, relațiile sentimentale și situația financiară. Era ca și cum ceva din afara mea încerca să mă distrugă. Inițial, am crezut că e

doar o situație temporară și că o să treacă repede. Însă nu s-a întâmplat deloc așa; dimpotrivă, lucrurile s-au înrăutățit și atunci am început să-mi pierd credința în toate principiile mele.

Pe cât posibil, încerc să am un stil de viață pozitiv. Îmi dau silința să îi ajut pe ceilalți împărțându-le din cunoștințele mele, împărțindu-mi cu ei banii și propria persoană. Bineînțeles, sunt om, prin urmare nu reușesc întotdeauna să-mi pun în practică adevăratele intenții, dar tot nu pot să înțeleg cum reușisem să atrag toate aceste probleme. Încercând să găesc un răspuns, m-am întrebat: „Oare Dumnezeu mă pune la încercare?”, „Mi-am făcut asta singur?” Apoi m-am întrebat cel mai stupid lucru posibil: „De ce eu?”, de parcă eu aș fi fost scutit pe motiv că eram o persoană bună. „Uită-te la toți acești oameni răi, care comit crime, se droghează și îi rănesc fizic și emoțional pe ceilalți. De ce nu li se întâmplă lor toate astea?”

În cartea de față vă explic cum am înțeles eu de ce lucrurile merg rău și ce putem face pentru a le soluționa, în cazul în care poate fi făcut ceva. Este gândirea pozitivă răspunsul? Este religia? Sau trebuie să le opunem rezistență, să ne luptăm cu ele?

Ce putem face atunci când ni se pare că nu mai avem nicio soluție? Mi-au trebuit aproape trei ani ca să găesc răspunsul la această întrebare. În tot acel timp, am învățat câteva lecții importante despre situațiile imposibile. Am învățat, de asemenea, cum să gestionez aceste situații și, mai ales, am învățat că ele nu trebuie luate ca pe ceva personal.

Lucrurile se întâmplă din diferite motive. Nu motivul este cel care contează, important este cum ne gestionăm viața în situația respectivă. Când am încetat să mai privesc situațiile imposibile dintr-un punct de vedere personal și m-am concentrat pe soluțiile posibile, lucrurile au început să se schimbe. Sănătatea mea s-a îmbunătățit, situația mea materială s-a restabilit și am cunoscut-o pe minunata mea soție, Christine, care mi-a schimbat viața cu adevărat.

În loc să descriu în amănunt situațiile imposibile prin care am trecut, mai bine subliniez ce *am învățat* din aceste situații. Repet, nu pretind că dețin toate răspunsurile, dar cred că veți găsi aici câteva repere interesante care să vă ajute, în cazul în care vă confrunțați cu ceea ce pare o situație imposibilă.

Vă invit să mă însoțiți în timp ce vă destăinuiesc ceea ce am învățat. Dacă vă pot ajuta, cât de puțin, atunci această carte merită timpul și efortul pe care le-am investit.

Capitolul 7

CUM SĂ OBȚII MAI MULT DE LA VIAȚĂ

ENERGIA VITALĂ TOTALĂ –

PREȚUL MAXIM PE CARE ÎL PLĂTIM

Pentru a transforma imposibilul în posibil trebuie să investim energie. Fiecare dintre noi vine pe această planetă cu o cantitate limitată de energie vitală. Timpul care ne este alocat pe această planetă este egal cu energia noastră vitală totală. Doar asta avem. Fiecare moment care trece, fie că ne distrăm, muncim, ne enervăm, ne certăm cu partenerul de viață, ne plângem, facem naveta la serviciu sau îndeplinim tot felul de sarcini, este timp pe care îl luăm din energia vitală de care dispunem.

Conform unui studiu efectuat de Biroul de Recensământ al Statelor Unite, dacă ai 45 de ani, te poți aștepta să mai trăiești încă 33 de ani. Vă prezentăm mai jos media energiei vitale rămase, pe grupe de vârstă:

ENERGIA VITALĂ RĂMASĂ

Vârsta	Ani	Zile	Ore
20	56,3	20 540	493 525
25	51,6	18 835	452 325
30	46,9	17 118	411 125
35	42,2	15 403	369 925
40	36,7	13 725	329 600
45	33,0	12 045	289 275
50	28,6	10 439	250 710
55	24,4	8 906	213 890

Cum imposibilul devine posibil

60	20,5	7 484	179 705
65	16,9	6 168	148 145
70	13,6	4 964	119 218
75	10,7	3 905	98 796

Dacă ai 45 de ani și ți-ai consumat deja jumătate din viață sau din energia ta vitală făcând lucruri de rutină, adică mâncând, dormind, mergând la serviciu, întreținându-ți condiția fizică, mai ai aproximativ 114 637 de ore pentru a experimenta lucruri care să îți aducă adevărata fericire și adevărata împlinire în viață.

PENTRU CE DAI LA SCHIMB ENERGIA TA VITALĂ

Banii sunt ceva pentru care investești energie vitală. Fiecare posesiune materială te-a costat o parte din energia vitală alocată ție. Literalmente, ai dat din energia ta vitală în schimbul banilor pe care i-ai câștigat pentru a cumpăra lucrurile pe care le ai. Acesta este timp pe care nu vei putea niciodată să-l recuperezi. Mașina scumpă, casa, hainele luxoase și acele articole inutile, pentru toate ai plătit cu o parte din energia ta vitală. De exemplu, dacă rata pentru mașină este de 300 de dolari pe lună și tu câștigi 10 dolari pe oră, asta înseamnă că plătești cu 30 de ore din energia ta vitală totală în fiecare lună doar pentru a achita costul mașinii.

DEPENDENȚA DE MUNCĂ - DEVOTAMENT EXCESIV PENTRU UN REZULTAT FALS

Să muncești stăruiitor e una, dar când ajungi să fii dependent de muncă este deja un devotament excesiv față

7. Cum să obții mai mult de la viață

de etica muncii. Oamenii care sunt dependenți de muncă sunt constrânși de forțe exterioare și motivați de sentimente de frică și vinovăție. Ei sunt tot timpul agitați, agresivi, stresați, dar sub toate acestea există un conflict mult mai profund, pentru că de fapt se simt inadecvați și au o stimă de sine scăzută.

Munca este felul lor de a evita presiunile din afară printr-o falsă manifestare a competenței. Frecvent, această aparentă competență este însoțită de handicapul de a fi obsedat de perfecțiune. Perfecționiștii sunt conduși de teama de a greși. Teamă de a nu face greșeli este intensificată de teama perfecționistului că ceilalți le vor vedea gafele sau defectele.

Înlăuntrul lor, dependenții de muncă nu vor să afle cine sunt ei cu adevărat, mai rău, le e teamă să-i lase pe ceilalți să-i vadă așa cum sunt. Astfel de oameni nu numai că alocă mult timp și multă energie străduindu-se din răspuțeri să nu facă greșeli, dar se și concentrează pe ceea ce nu-și doresc, în loc să se concentreze pe ceea ce își doresc. Ei își consumă foarte mult din energia vitală percepându-i pe ceilalți ca pe niște adversari cu care trebuie să se lupte sau cu care se află în competiție. Dacă nu se concentrează să-i combată pe ceilalți, atunci vor să fie plăcuți, străduindu-se să mulțumească pe oricine, mai puțin pe ei înșiși.

În general, dependenții de muncă nu sunt spontani, nu sunt foarte creativi. Fără creativitate, ei nu au dinamism. Înlocuiesc dinamismul cu dependența de muncă, iar a fi dependent de muncă este un alt mijloc prin care ne canalizăm energia vitală într-o direcție greșită.

IROSEȘTI ENERGIA ÎN MOD INCONȘTIENT?

Putem să ne secăm energia sau putem să o intensificăm. Este decizia noastră dacă alegem să facem lucrurile depunând efort sau alegem să facem lucrurile cu plăcere. Această atitudine poate fi prezentă și într-un mod subtil. De exemplu, în fiecare zi văd o doamnă care practică mersul în pas vioi prin cartierul în care locuiesc; am remarcat că întotdeauna ea calcă apăsat și, la fiecare pas, își împinge tot corpul înainte (nu printr-o mișcare suplimentară, ci doar printr-un mers apăsat). Are tot timpul fața încordată, sprâncenele încruntate, nu zâmbește niciodată și nu salută pe nimeni. Cred că respectiva doamnă folosește o mare cantitate de energie doar gândindu-se că depune foarte mult efort pentru aceste exerciții fizice.

După ce am observat-o luni de zile, la un moment dat am văzut-o făcându-și exercițiul de mers în compania unei alte doamne care mergea la fel de repede, folosea la fel de multe mișcări, dar părea că plutește, că nu depune nici cel mai mic efort. Ce-a de-a doua doamnă părea că se bucură de exercițiul fizic și de plimbare. Se vedea clar diferența de atitudine legată de executarea aceluiași tip de exercițiu.

Te-ai surprins vreodată consumând mai multă energie mentală decât e necesar în mod normal pentru a face anumite lucruri? De fiecare dată când pun prea multă pasiune ori sunt prea implicat în ceea ce fac, îmi amintesc că trebuie să mă relaxez și să încetinesc ritmul, fiindcă irolesc energie fără niciun fel de beneficiu suplimentar. În momentul în care fac asta, îmi dau seama că mă simt mult mai bine și că realizez același lucru depunând mai

puțin efort. Ca beneficiu suplimentar, de multe ori constat că atunci când mă liniștesc și încetinesc ritmul, devin mult mai receptiv la partea mea creativă, care îmi oferă întotdeauna idei despre cum să fac mai bine ceea ce fac.

GESTIONAREA ENERGIEI

Anumite emoții ne pot da energie, altele ne pot seca de energie. Emoțiile care intensifică energia, pe care le veți găsi în lista de mai jos, sunt în mod evident emoții pozitive. Noi am fost învățați că emoțiile ne bruiază, că trebuie să scăpăm de ele, dar adevărul e că anumite emoții dau farmec vieții. Emoțiile negative sunt cele care ne întunecă judecata și ne secătuiesc de energie și de forță. Următoarele emoții ne amplifică energia și ne dau putere pentru a reuși.

Amplificatoare de energie

Entuziasmul
Vitalitatea și energia

Spiritul creativ
Vioiciunea
Dinamismul
Seninătatea
Motivarea prin valori

Orientarea către
scopuri/priorități
Concentrarea

Optimismul

Consumatoare de energie

Controlul
Sentimentul că alții
se folosesc de tine

Teama
Îngrijorarea
Nesiguranța
Anxietatea
Critici, ai senzația
că ești criticat
Sentimentul că
ești extenuat
Supărarea,
resentimentele
Anxietatea,
hiperactivitatea

Cum imposibilul devine posibil

Curajul	Deznădejdea
Sentimentul că ești înzestrat cu talente	Senzația că ești împovărat
Implicarea	Detășarea
Competența	Sentimentul că ești inutil
Sentimentul că ești puternic	Neputința

Emoțiile care ne consumă energia pot nu doar să ne limiteze acțiunile pozitive și creative, ele pot să ne consume atât de multă energie încât să determine apariția unor reacții adverse la nivel fizic și psihic. Din punct de vedere fizic, putem avea dificultăți cu somnul și digestia, probleme cu ritmul cardiac sau transpirații și oboseală cronică. Din punct de vedere psihic, pot apărea crize de plâns, agresivitate sau indiferență emoțională. Chiar și traumele produse de schimbările pozitive pot declanșa aceste simptome.

Dacă sistemele noastre de alarmă ne atenționează în legătură cu ceva, atunci putem să le facem să tacă rezolvând ceea ce a produs declanșarea lor, transformând astfel ceva care ne seacă de energie în ceva care ne amplifică energia. De exemplu, mânia ne atenționează că necesitățile și dorințele noastre nu au fost satisfăcute, că ceva sau cineva ne-a deranjat (sau nu este potrivit pentru noi) sau că valorile și crezurile noastre sunt amenințate. Rezolvând problema, putem elimina ceea ce ne seacă de energie, readucându-ne acolo unde vrem să fim, adică să avem emoții care ne amplifică energia.

ELEMENTE DIN MEDIUL ÎNCONJURĂTOR CARE NE CONSUMĂ ENERGIA

Tot ceea ce facem depinde de modul în care ne gestionăm energia: felul în care vorbim, mergem, muncim, ne jucăm și relaționăm cu ceilalți. Relațiile sunt un joc constant al energiei. Dacă în timpul unei întâlniri, una dintre persoane este prea insistentă, cealaltă se va retrage în mod automat. Acest lucru se aplică și energiei din jurul nostru atunci când stăm fizic față în față cu altcineva. Cu siguranță ai observat cât de inconfortabil te simți când cineva stă foarte aproape de tine. Probabil că ești conștient de asta când stai prea aproape de cineva în timpul unei conversații. Fiecare dintre noi are propria zonă de confort când vine vorba de cât de mult va lăsa pe altcineva să intre în spațiul lui personal. Dacă o persoană vine prea aproape, cealaltă va face un pas înapoi.

Noi suntem un câmp energetic; dacă suntem conștienți de energia noastră în timpul unei conversații, vom fi mai atenți la modul în care interacționăm cu ceilalți și invers. Dacă am rămâne în această stare conștientă de alertă, probabil că am face mult mai puține greșeli în relațiile interpersonale. Când îi permitem unei emoții care ne seacă de energie să ne dezechilibreze, ne pierdem intuiția și capacitatea de a reacționa. Mai mult, ne blocăm capacitatea de a ne folosi cele mai importante talente și abilități.

Oamenii de știință au studiat aceste tipare psihologice ale fluctuațiilor noastre de energie, denumindu-le *ritmuri ultradiene*. Este important să readucem la normal aceste ritmuri ultradiene. Bineînțeles că dorim să facem tot ce

Cum imposibilul devine posibil

ne stă în putință pentru a elimina cauza stresului, dar corpul nostru reacționează cu o mică întârziere la starea noastră de spirit.

De exemplu, dacă am fost supărați, chiar dacă mai târziu am rezolvat problema, corpului nostru îi trebuie un timp pentru a înțelege că starea noastră de spirit s-a schimbat. De aceea, cel mai bun mod de a preveni simptomele fizice cauzate de stres este să ne schimbăm modul de gândire exact în momentul când atitudinea sau sentimentele noastre devin negative.

Elemente care ne seacă de energie se întâlnesc la birou, acasă și oriunde am merge. Pot să existe tot felul de zgomote care ne perturbă ritmurile ultradiene mai mult decât ne dăm seama. Chiar dacă tu crezi că te pricepi să le ignori, corpul tău este afectat.

Când vizitez pe cineva, în scop particular sau pentru afaceri, dacă la persoana respectivă e mult zgomot, găsesc întotdeauna o modalitate politicoasă de a-i cere să închidă radioul, televizorul sau orice alt dispozitiv care produce zgomotul respectiv. Știu că deși ei cred că zgomotul a încetat, corpul lor și corpul meu sunt în mod subtil dezechilibrate pe durata vizitei respective. Uneori îmi dau seama că persoana pe care o vizitez, preocupată de venirea mea, nu-și dă seama cât de deranjant este zgomotul. Tocmai de aceea le atrag atenția. Am convingerea că amândoi ne-am simți mult mai bine și am relaționa mult mai direct și mai clar fără acel zgomot de fundal.

În concluzie, tot ceea ce facem implică gestionarea energiei.