

Introducere

Viața noastră poate să se schimbe și să devină mai bună, dacă ne dorim acest lucru

Cine nu și-a dorit, într-un moment sau altul, să schimbe ceva în viața sa, în relațiile sale afective sau profesionale? Cui nu i-ar plăcea să trăiască viața care i se potrivește cu adevărat? Și cine nu a amânat împlinirea unui vis, spunându-și: „O să mă ocup de asta mai târziu”? Cine nu a sperat, când lucrurile au fost prea dificile, că se vor rezolva de la sine?

Cartea de față le este dedicată tuturor acestor persoane. De asemenea, este dedicată tuturor celorlalți care simt în momentul de față o profundă dorință de schimbare. Această carte stă sub semnul adevăratei schimbări. Aduce răspunsuri concrete pentru a iniția și a duce la bun sfârșit procesul de transformare a vieții noastre.

În ciuda dorinței noastre sincere, există momente în care acțiunile pe care le efectuăm nu se finalizează, ca și cum o forță independentă de voința noastră ne-ar împiedica să le realizăm. Alteori, dimpotrivă, trăim coincidențe tulburătoare, întâlniri sau evenimente care răspund întocmai nevoii noastre... În astfel de situații, totul pare să se aștearnă înaintea noastră și viața ni se schimbă ca prin miracol!

De ce există o asemenea fluiditate în anumite momente și un asemenea blocaj în altele?

Și ce-ar fi dacă răspunsul la această întrebare nu ar avea legătură cu hazardul, ci trebuie căutat mai degrabă în dinamica noastră personală? Paginile care urmează propun întocmai acest lucru, arătând că starea noastră de spirit acționează permanent asupra realității noastre materiale, emoționale, relaționale.

Starea noastră de spirit acționează permanent asupra realității noastre materiale, emoționale, relaționale.

La baza acestei cărți se află o idee fundamentală: avem oportunitatea de a ne construi propriul destin pentru că stă în puterea noastră să facem acest lucru. Lucrarea de față reprezintă un instrument necesar pentru a afla cum ne putem îndeplini dorințele autentice și cum putem obține o fericire durabilă. Este un ghid care ne învață să trăim acest concept din ce în ce mai răspândit: „eu sunt creatorul realității mele și gândurile mele îmi creează realitatea“. Departe de ideea de culpabilitate, această abordare a vieții ne permite să profităm de extraordinara putere care există în noi, uneori fără să știm. Evidențierea mecanismelor acțiunilor repetitive și ale negativității ne permit să devenim actorii propriei vieți. Astfel, în loc să reacționăm în fața întâmplărilor, putem alege acțiunile deliberate, care schimbă în mod profund cursul evenimentelor.

Pentru aceasta, v-aș propune ca, mai întâi, să dezvăluim care sunt acele moduri de funcționare pe care le avem cu toții la nivel inconștient, așa-numitele „scenarii negative“ de sabotaj, repetitive și care vor face obiectul primei părți a cărții de față. Voi expune cele mai obișnuite 12 scenarii, bazate pe genul acesta de fraze pe care le rostim fără ca măcar să ne dăm seama: „Da, știu ce trebuie să fac, dar...“, „Nu vreau să-i fac rău lui...“, „Mi-e teamă să nu pierd totul!“, „Și dacă mă înșel?“ etc. Mă voi strădui să arăt cum putem inversa energia acestor scenarii negative personale, dezamorsând suferința trecutului care le alimentează.

Conștientizarea lucrurilor care ne manipulează împotriva voinței noastre ne va permite să facem lumină în privința legii atracției: starea de spirit ne influențează realitatea și atrage către noi experiențe aflate în rezonanță cu starea noastră interioară. Ideile asupra cărora ne concentrăm se concretizează, mai ales dacă sunt negative! Voi trece astfel în revistă, în cea de-a doua

parte a acestei cărți, legile importante ale vieții. Însușindu-ne aceste cunoștințe, vom deveni pe deplin conștienți de capacitatea noastră reală de a schimba situațiile care nu ne convin, pentru a le crea pe acelea ce ni se potrivesc cu adevărat.

Vom deveni pe deplin conștienți de capacitatea noastră reală de a schimba situațiile.

Pe tot parcursul acestei cărți, voi îndemna la luarea în considerare și la alegerea deliberată a unei alternative constructive și creatoare, lucru ce va permite redobândirea unui control total asupra propriei vieți.

În cele din urmă, partea a treia a cărții se dorește a fi cheia schimbării. Grație procesului de conștientizare inițiat de-a lungul primelor nouă capitole, vom putea obține, în următoarele cinci capitole, câteva chei esențiale care ne vor ajuta să ne eliberăm de emoțiile și de sentimentele negative ce atrag suferința și amplifică sentimentul de lipsă. În schimb, vom ști cum să alegem și să integrăm energiile gratitudinii, bucuriei, liniștii care ne vor însoți în procesul schimbării către un nivel superior de fericire. Voi propune aici o metodă practică de finalizare pentru obținerea deliberată a lucrurilor dorite, indiferent că e vorba despre dragoste, despre situația profesională sau financiară. Sunt instrumente simple și eficiente care ne pot fi de folos de-a lungul întregii vieți. Conștientizând fiecare dintre cele 10 etape ale acestei metode, starea de spirit și întreaga noastră existență se vor putea transforma considerabil.

Prin utilizarea deliberată a liberului nostru arbitru, dobândim capacitatea de a provoca ocazii favorabile pentru a trăi situații cu adevărat norocoase.

Idea cărții de față este aceea de a arăta că, prin utilizarea deliberată a liberului nostru arbitru, dobândim capacitatea de a

provoca ocazii favorabile pentru a trăi situații cu adevărat norocoase datorită sincronității: este vorba despre o reală regăsire a puterii noastre creatoare și intuitive, care ne permite să suprimăm suferințele și tot ceea ce nu ne mai convine. Chiar dacă acum avem senzația că nu știm ce anume este bun pentru noi sau ce ne-ar face cu adevărat fericiți, exercițiile propuse de-a lungul acestor pagini ne vor ajuta să privim în adâncul ființei noastre și să descoperim dorința profundă existentă deja în sufletul fiecăruia dintre noi, laolaltă cu un imens potențial, la care însă nu am avut acces până în prezent. Dezvăluirea lor ne va insufla forța necesară pentru a înrădăcina această dinamică în viața noastră.

Adevărata schimbare trebuie să se poată produce până la nivelul realității noastre materiale, umane și relaționale. Vom putea sesiza schimbarea produsă prin simpla observare a rezultatelor sale asupra vieții noastre.

Oricare ar fi situația noastră actuală, avem posibilitatea de a ne schimba modul de funcționare mental și emoțional. Desigur, inițierea acestei călătorii în însuși miezul vieții noastre necesită, pe lângă curaj, un angajament real față de noi înșine.

Vom descoperi cum putem depăși mai ușor impasurile și contradicțiile, pentru a determina retragerea anumitor limite.

Noua manieră globală de a gândi, propusă în această carte, mobilizează un câmp de forță magnetică ce ne permite să atragem către noi lucrurile la care aspirăm în adâncul nostru. Vom descoperi cum putem depăși mai ușor impasurile și contradicțiile, pentru a determina retragerea anumitor limite. Elaborată pe baza unor principii, analize, sugestii și întrebări adresate propriei persoane, dar și a unor exerciții cu aplicație practică, lucrarea de față se dorește a fi o sursă de inspirație. Este presărată cu fraze puternice care, deși pot fi citite independent, se ancorează în profunzimea pasajelor precedente.

Pentru o mai bună conștientizare a schimbărilor aplicate, sugerez folosirea unui jurnal de bord personal. Acesta ne va permite să devenim din ce în ce mai conștienți de ceea ce se petrece în noi. Vom putea măsura astfel toate modificările care se vor produce de la o zi la alta.

**Suntem creatorii tuturor lucrurilor care ni se întâmplă.
Atragem experiențele aflate în rezonanță cu propria persoană.
Ne putem schimba realitatea renunțând la scenariul suferinței.
Există semne care ne ghidează zilnic către o fericire mai deplină.**