

Cuprins

Introducere	5	
Capitolul 1	Intră în zona fantastică	9
Capitolul 2	Zâmbește	24
Capitolul 3	Lasă nimicurile și uită de griji	31
Capitolul 4	Alegeri și decizii	44
Capitolul 5	Ești în stare să reușești	59
Capitolul 6	Banii și averea	78
Capitolul 7	Datoriile	88
Capitolul 8	Povești cu tâlc despre bani	106
Capitolul 9	Relațiile	125
Capitolul 10	Reguli relaționale	149
Capitolul 11	Stresul, odihna și relaxarea	154
Capitolul 12	Sănătatea	164
Capitolul 13	Dependențe și obsesii	178
Capitolul 14	Inimă frântă, doliu, divorț și pierdere	209
Capitolul 15	Găsește-ți iubirea	220
Capitolul 16	Când ești părinte	231
Capitolul 17	Nu mai căuta scuze și simte-te ca acasă în propria viață	260
Despre autoare	269	

Introducere

Fiecare acțiune pe care o întreprinzi în viață are o consecință – care poate fi sumară și discretă sau se poate propaga ca valurile făcute o pietricică aruncată în apa unui lac. Uneori, apar în viața noastră situații rezultate din propriile acțiuni și reacții; alteori, faptele celorlalți generează efecte care ne influențează realitatea.

Cât suntem copii, avem control puțin sau deloc asupra circumstanțelor ivite în propria viață. Apoi, cu toate că avem mai mult control la maturitate, alegerile pe care le facem și deciziile pe care le luăm se vor baza tot pe experiențele din copilărie. Totuși, oricare ar fi acele experiențe, fiecare dintre noi are până la urmă abilitatea de a-și ghida cursul propriei vieți.

Eu am reușit să scriu această carte datorită experiențelor mele de viață, a întrebărilor pe care mi le-am pus, a răspunsurilor pe care le-am găsit și a experienței acumulate mulți ani ca terapeut (perioadă în care i-am ajutat pe alții să-și îmbunătățească modul de a gândi și să se descurce mai bine în propria viață).

Viața este doar o serie de etape, fiecare conducând la următoarea – lucru pe care merită să ți-l reamintești de fiecare dată când treci prin perioade stresante sau dificile. Ori ce s-ar întâmpla, este doar o fază și vei trece de ea.

În 2002, viața mea părea perfectă – din afară. În culise însă, căsnicia mea (care dura de 19 ani) se destrăma. Și eu la fel. În toamna aceluși an, am avut o cădere mentală și am petrecut o perioadă într-o instituție de psihiatrie (acela fiind momentul în care întreaga mea lume s-a schimbat). Viața mea s-a răsturnat dramatic – de la a fi o bună profesionistă și mama unei fetițe minunate în vârstă de 10 ani, până la a locui mai târziu singură într-o garsonieră.

Fusesem o persoană bună și iubitoare, dar în demersul de a avea mereu grijă de ceilalți îmi ignorasem propriile nevoi prea mult timp, până când în final devenisem atât de înglodată în grijile și responsabilitățile celorlalți, încât mă pierdusem pe mine. Apoi, după ce căsnicia mea s-a destrămat, oamenii despre care eu presupuneam că vor fi alături de mine... nu au fost. Știu că unii dintre ei nu mi-au fost alături fiindcă îi speriasse purtarea mea din timpul acelei căderi mentale și nu știau cum să reacționeze.

Pe scurt, în afară de faptul că mi-am pierdut mințile, am pierdut și custodia fiicei mele, casa, familia, prietenii, câinele, banii, mașina și toate posesiunile. Ca și cum întreaga mea lume ar fi fost ștersă cu buretele precum creta de pe o tablă. Ca mamă iubitoare și devotată, petrecusem zece ani încercând să fac lumea fiicei mele perfectă. Apoi, dintr-o singură lovitură, o dezamăgisem. Până la urmă, mi-am reconstruit relația cu ea, dar aveam să treacă opt ani înainte să o văd din nou de ziua ei, ba chiar și mai mult până când aveam să petrec din nou cu ea ziua de Crăciun. Ce i-a lipsit ei cel mai mult în tot acest răstimp a fost ca eu să fiu acolo pentru ea și să fac toate lucrurile normale pe care le considerăm ca fiind sigure – cum ar fi să luăm micul dejun și să ne uităm la televizor împreună.

În perioada celor mai dificile și însingurate momente ale mele, m-am chinuit să-mi reconstruiesc viața și să mă împac

cu faptul că nu puteam să mă întorc pur și simplu în lumea pe care o părăsisem, deoarece prăbușirea mea schimbase totul. În schimb, a trebuit să caut niște căi de a mă ajuta singură: trebuia să fiu puternică nu doar de dragul meu, ci și al fiicei mele. Am hotărât să nu iau antidepresive în acea perioadă, fiindcă știam că acestea doar mi-ar masca problemele subterane. Ceea ce trebuia să fac era să dau piept direct cu circumstanțele și să învăț să fac față noii mele realități.

Destul de devreme în perioada recuperării mele, am luat decizia că, într-un fel sau altul, viața mea va fi fantastică, în ciuda a tot ceea ce se întâmplase. Astăzi, poate că lucrul cu adevărat fantastic din ea este chiar relația pe care o am cu fiica mea.

Din fericire, în cel mai greu moment al vieții mele, am întâlnit pe cineva care a ținut la mine și m-a susținut, pentru că a văzut cine sunt eu cu adevărat. Mi-a spus mai târziu că motivul pentru care a rămas alături de mine în timpul unora dintre cele mai proaste momente ale mele a fost acela că vedea (până și atunci când eu eram disperată că nu aveam niciun contact cu copilul meu) că tot făceam progrese. Acest om este acum soțul meu, iar suportul pe care el mi l-a oferit în acele vremuri îngrozitoare a însemnat enorm. Am realizat atunci că, dacă vrei să ai o viață mai bună, secretul e să continui să te adaptezi și să evoluezi – schimbându-ți starea mentală, astfel încât să nu rămâi niciodată blocat într-o situație rea.

Deși acum sunt în relații bune cu familia mea și cu fostul soț, nu am uitat ce înseamnă să nu fii crezut sau aprobat nici măcar de prietenii sau familia ta. Și cât de dificil este să fii nevoit să înveți să te descurci singur! Și mai știu, de asemenea, că – dacă eu pot să mă schimb (pe mine și circumstanțele vieții mele) – atunci fiecare client care vine la mine simțindu-se pierdut, stresat, supărat sau incapabil să facă față... ei bine, și el poate să-și clădească o viață fantastică.

Când am început să lucrez ca terapeut, speram să fiu capabilă să folosesc cunoștințele pe care le dobândisem pentru mine însămi ca să ajut măcar câțiva oameni aflați în dificultate. Prea puțin mă gândeam că voi ajunge să ajut mii de persoane, lucru de care sunt extraordinar de mândră, pentru că viața tuturor contează – nu doar pentru ei, ci și pentru mine.

Am scris această carte pentru a le împărtăși cât mai multor oameni cunoștințele și instrumentele despre care am constatat eu că sunt eficiente, astfel încât să poată evita necazurile ori să găsească soluții la propriile probleme. Vreau să învețe cum să lase deoparte nimicurile și să se simtă formidabil. Numeroși oameni dispun de mai multe abilități și mai multe cunoștințe provenite din experiența lor de viață decât își dau seama. Deci, când tu îți închipui că nu poți reuși un lucru, probabil că, de fapt, poți. Să lași prostiile și să te simți formidabil înseamnă doar să te ridici deasupra aspectelor negative și a dramelor, să înveți cum să-ți gestionezi viața mai bine și să schimbi orice trebuie schimbat pentru a intra în gașca celor cu adevărat uimitori. Aplicând tehnicile mele creative pentru a-ți orienta mintea către gândirea pozitivă, în combinație cu ceva bun-simț, poți învăța să te ajuți pe tine însuși.

Din momentul în care începi să citești această carte, îți vei schimba încet-încet modul de gândire. Aplică formidabilul în viața ta de la bun început și privește cum demarează procesul transformării. Citește cartea, apoi recitește-o (sau măcar capitolele cele mai relevante pentru tine). Apoi încorporează aceste tehnici simple în rutina zilnică, astfel încât ele să devină parte din modul tău de viață.

Ceea ce urmează să citești în capitolele următoare îți va face visurile mai îndrăznețe și te va ajuta să ți le împlinești.