

Coach de succes, Sincero știe că tot ceea
ce crezi este posibil, iar ceea ce crezi
despre tine face diferența.

VOGUE

217

**#1
NEW YORK
TIMES
BESTSELLER**

Jen Sincero Ești un badass!

Lasă îndoielile și începe
să trăiești cu adevărat



CUPRINS

| | |
|------------------|----|
| Introducere..... | 11 |
|------------------|----|

PARTEA I CUM AI AJUNS SĂ FII AȘA?

| | |
|---|----|
| CAPITOLUL 1 Subconștientul meu m-a influențat să o fac..... | 23 |
| CAPITOLUL 2 Cuvântul care începe cu „D” | 35 |
| CAPITOLUL 3 Prezentul liber | 43 |
| CAPITOLUL 4 Marea amânare..... | 49 |
| CAPITOLUL 5 Percepția de sine este o grădină zoologică | 59 |

PARTEA A II-A CUM SĂ ÎȚI ACCEPȚI MĂREȚIA INTERIOARĂ

| | |
|--|-----|
| CAPITOLUL 6 | |
| Iubește-te așa cum ești..... | 65 |
| CAPITOLUL 7 | |
| Știu că tu ești, dar ce sunt eu? | 79 |
| CAPITOLUL 8 | |
| Ce faci aici?..... | 89 |
| CAPITOLUL 9 | |
| Omul de pânză..... | 101 |

PARTEA A III-A: CUM SĂ ACCESEZI ENERGIA MAMĂ

| | |
|---|-----|
| CAPITOLUL 10 | |
| Meditația pentru începători | 107 |
| CAPITOLUL 11 | |
| Creierul tău este la dispoziția ta | 115 |
| CAPITOLUL 12 | |
| Urmează-ți instinctul | 127 |
| CAPITOLUL 13 | |
| Oferă și lasă să ți se ofere..... | 137 |
| CAPITOLUL 14 | |
| Recunoștința: drogul de acces la măreție..... | 141 |
| CAPITOLUL 15 | |
| Iartă sau lasă-te măcinat | 151 |

| | |
|--------------------|-----|
| CAPITOLUL 16 | |
| Relaxează-te | 161 |

**PARTEA A IV-A:
CUM SĂ TRECI PESTE PROPRIILE PROSTII**

| | |
|---|-----|
| CAPITOLUL 17 | |
| Este foarte ușor de îndată ce îți dai seama că nu e greu | 169 |

| | |
|---|-----|
| CAPITOLUL 18 | |
| Tergiversare, perfecțiune și o grădină de vară poloneză..... | 187 |

| | |
|-----------------------|-----|
| CAPITOLUL 19 | |
| Drama copleșirii..... | 195 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| CAPITOLUL 20 | |
| Frica este pentru fraieri..... | 207 |

| | |
|--------------------------|-----|
| CAPITOLUL 21 | |
| Milioane de oglinzi..... | 219 |

| | |
|------------------|-----|
| CAPITOLUL 22 | |
| Viață bună | 235 |

**PARTEA A V-A:
CUM SĂ-I FACI PRAF**

| | |
|----------------------------|-----|
| CAPITOLUL 23 | |
| Decizia atotputernică..... | 241 |

| | |
|---|-----|
| CAPITOLUL 24 | |
| Banul, noul tău cel mai bun prieten | 253 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| CAPITOLUL 25 | |
| Amintește-ți să te predai | 283 |
| CAPITOLUL 26 | |
| A face versus a împrăștia | 291 |
| CAPITOLUL 27 | |
| Teleportează-mă de aici, Scotty..... | 305 |
| Resurse | 308 |
| Mulțumiri | 320 |

Pentru tata și pentru fratele meu, Stephen,
care sunt extrem de drăguți și de încurajatori

Și totuși, după tot acest timp,

Soarele nu i-a spus niciodată Pământului:

„Îmi ești dator.“

Privește ce se întâmplă cu o iubire de acest fel.

Luminează cerul.

– Rumi

PARTEA I

CUM AI AJUNS
SĂ FII AȘA?

CAPITOLUL 1

SUBCONȘTIENTUL MEU M-A INFLUENȚAT SĂ O FAC

Ești victima regulilor după care trăiești.

Jenny Holzer – artistă, gânditoare, sclipire de geniu

Cu mulți ani în urmă am avut un accident îngrozitor la bowling. Eram cu prietenii în momentul decisiv al unei partide înflăcărate și eram atât de concentrată să fac un spectacol grozav din ultima lovitură – sărind să acționez, declarându-mi cu voce tare victoria iminentă, dansând și învârtindu-mă pe drumul spre aruncare –, încât nu mi-am dat seama unde îmi sunt picioarele când am dat drumul la bilă.

Acesta a fost momentul în care am învățat cât de serioasă este comunitatea de bowling în privința penalizării celor care depășesc linia chiar și cu un centimetru. Ei toarnă ulei sau ceară sau lubrifiant sau ceva inimaginabil de alunecos pe toată pista, iar dacă o persoană depășește accidental limitele impuse în timp ce încearcă să dea o lovitură

perfectă din umăr, picioarele îi zboară de sub ea și fundul i se prăbușește pe o suprafață pe care nici măcar o bilă de bowling nu o poate crăpa.

Câteva săptămâni mai târziu, pe când stăteam tolănită în pat cu tipul ăsta pe care l-am întâlnit la Macy's, i-am explicat că de când am avut accidentul mă trezesc în mijlocul nopții cu o durere chinuitoare în picioare. După acupuncturistul meu, acest lucru provine de la nervii spatelui, care au fost zdruncinați când am căzut, iar pentru a putea dormi noaptea aș avea nevoie de o saltea nouă, mai tare. „Și pe mine mă dor picioarele când dorm!“ mi-a zis, ridicându-se să bată palma cu mine, fără ca eu să-i împărtășesc gestul.

Nu l-am lăsat cu mâna în aer doar pentru că nu îmi place toată treaba cu bătutul palmei, ci și pentru că mă deranja. Deja mi se părea total bizar și jenant să cumpăr saltea – stând într-o parte cu o pernă între coapse, ca toți să privească, de parcă ar fi fost problema cuiva –, dar faptul că trebuia să fac asta cu agentul meu de vânzări stând lângă mine, implorând să batem palma, era mai mult decât puteam suporta.

Nu am putut să nu observ că toți ceilalți agenți de vânzări stăteau pur și simplu la capul patului, turuind lucruri despre saltea în timp ce clienții lor încercau o mulțime de poziții, dar nu și al meu. S-a lăsat pe spate lângă mine, cu brațele încrucișate peste piept, vorbind cu grijă și privind în tavan de parcă eram într-o tabără de vară. Adică era desul de drăguț și știa multe despre arcuri, latex și spumă cu

memorie, dar îmi era frică să mă întorc crezând că ar fi putut să mă îmbrățișeze.

Eram prea prietenoasă? Nu ar fi trebuit să îl întreb de unde este? Credea că am insinuat altceva când am bătut cu palma locul gol de lângă mine ca să testez partea destinată pernei?

Evident, ar fi trebuit să îi cer lui Bob Ciudatul să se dea jos din nenorocitul de pat sau să găsesc pe altcineva care să mă ajute, în loc să mă strecor pe ușă și să pierd singura oportunitate din acea săptămână de a cumpăra vreo saltea, dar nu am vrut să îl stânjenesc.

Eu nu am vrut să îl stânjenesc pe *el!*

Cam așa a fost învățată familia mea să se descurce cu orice fel de interacțiune potențial inconfortabilă. Alături de metoda de siguranță de a fugi în direcția opusă, se regăseau și alte instrumente în trusa noastră de confruntare: blocarea, discuția despre vreme, golul mintal și izbucnirea în lacrimi în momentul în care nu te mai poate auzi nimeni.

Lipsa abilităților noastre de management al confruntărilor nu era o mare surpriză, având în vedere că mama provine dintr-o lungă linie de protestanți albi anglo-saxoni. Părinții ei erau tipul de persoane care cred că cei mici trebuie să fie văzuți, nu ascultați, și care privesc orice fel de expunere emoțională cu același dispreț îngrozitor rezervat de obicei scotch-ului ieftin și celor care își continuă studiile în altă parte decât la Ivy League.

Chiar dacă mama ne-a creat un cămin iubitor și plin de râsete, mi-a luat ani să învăț în cele din urmă să formulez o replică atunci când auzeam: „Trebuie să vorbim.“

Toate acestea sunt pentru a-ți spune că nu e vina ta că ai dat-o în bară. Este vina ta dacă rămâi distrus, dar seva distrugerii tale se trage dintr-o moștenire de familie din generație în generație, ca un blazon sau ca o rețetă genială de turte de mălai sau, în cazul meu, echivalarea confruntării cu insuficiența cardiacă.

Când ai venit țipând pe această planetă chiar erai o grămadă de bucurie, o creatură cu ochii mari, incapabilă de a face altceva în afară de a exista în acel moment. Nu știai că ai un trup, darămite să-ți mai fie și rușine de el. Când priveai în jur, totul doar *exista*. Nu era nimic în lumea ta de care să te temi sau care să fie prea scump sau atât de îndepărtat în timp în ceea ce te privea. Dacă apărea ceva în jurul gurii tale, îl sugeai, dacă apărea lângă mâna ta, îl apucaai. Erai pur și simplu o *fînță*... umană.

În timp ce explorați și te întindeai în noua ta lume, ai primit, de asemenea, mesaje de la oamenii din jurul tău despre felul cum stau lucrurile. Din momentul în care ai putut să absorbi, ei au început să te umple cu niște convingeri demne de o viață întregă, multe dintre ele neavând nimic de-a face cu cine ești tu, de fapt, sau cu ceea ce este adevărat (de exemplu: lumea este un loc periculos, ești prea gras, homosexualitatea este un blestem, mărimea contează, părul nu ar trebui să crească acolo, să mergi la facultate este important, să fii muzician sau artist nu este o carieră adevărată etc.).

Sursa principală a acestor informații au fost, bineînțeles, părinții tăi, ajutați de societate în mare parte. Când te-au crescut, părinții tăi, într-un efort pur de a te proteja,

de a te educa și de a te iubi din toată inima (sper), ți-au transmis convingerile pe care le-au învățat de la părinții lor, care le-au învățat la rândul lor de la părinții lor, care le-au învățat de la părinții lor...

Problema este că multe dintre aceste convingeri nu au nimic de-a face cu cine sunt/au fost *ei*, de fapt, sau cu ceea ce este adevărat.

Îmi dau seama că fac să pară că toți suntem nebuni, dar asta pentru că, într-un fel, suntem.

Mulți oameni trăiesc într-o iluzie bazată pe convingerile altcuiva.

Până când se trezesc. Ceea ce este lucrul pe care sper că această carte te va ajuta să îl faci.

Iată cum funcționează: Noi, ca oameni, avem o minte conștientă și o minte subconștientă. Cu toate acestea, mulți dintre noi știm doar de mintea noastră conștientă, deoarece acolo procesăm toate informațiile. Acolo ne dăm seama de una sau de alta, judecăm, devenim obsedați, analizăm, criticăm, ne îngrijorăm că avem urechile prea mari, ne hotărâm odată pentru totdeauna să nu mai mâncăm alimente prăjite, înțelegem că $2 + 2 = 4$, încercăm să ne amintim unde naiba am lăsat cheile de la mașină etc.

Conștientul este ca un perfecționist neobosit, învârtindu-se neîncetat de la un gând la altul, oprindu-se doar în momentul în care dormim, iar apoi luând-o de la capăt în secunda în care deschidem ochii. Conștientul nostru, altfel cunoscut

ca lobul frontal, nu se dezvoltă complet până undeva în jurul pubertății.

Mintea noastră subconștientă, pe de altă parte, este partea nonanalitică a creierului, complet dezvoltată în momentul în care ajungem pe acest pământ. Este vorba despre emoții, instincte și izbucnirea în accese de furie care îți sparg timpanele în mijlocul supermarketului. De asemenea, este locul în care înmagazinăm toate informațiile pe care le primim de timpuriu și din exterior.

Subconștientul crede totul pentru că nu are filtru, nu cunoaște diferența dintre ceea ce e adevărat și ceea ce nu e adevărat. Dacă părinții noștri ne spun că nimeni din familie nu știe să facă bani, îi credem. Dacă ne arată că o căsnicie înseamnă să ne lovim unul pe altul în față, îi credem. Îi credem când ne spun că un tip gras într-un costum roșu urmează să coboare prin horn și ne va aduce cadouri – de ce nu am crede celelalte mizerii pe care ni le spun?

Subconștientul nostru este ca un copil mic care nu știe mai bine de atât și, fără să fie o coincidență, primește mare parte din informații când suntem copii mici și nu știm mai bine (deoarece lobul nostru frontal, partea conștientă a creierului, nu s-a format complet încă.) Absorbim informații prin cuvintele, zâmbetele, încruntăturile, suspinele adânci, sprâncenele ridicate, lacrimile, râsetele etc. persoanelor care ne înconjoară, fără capacitatea de a filtra vreuna, și totul se depune în mica și fragila noastră minte subconștientă ca fiind „adevărul“ (altfel numit – „convingerile“ noastre) unde trăiește nederanjat și neanalizat, până când ne aflăm

pe canapeaua terapeutului, decenii mai târziu, sau când ne înregistrăm la dezintoxicare, din nou.

Aș putea chiar să-ți garantez că de fiecare dată când te întrebi plângând „Care naiba e problema mea?!“, răspunsul se află într-o convingere falsă, restrictivă și jalnică a subconștientului, pe care ai cărat-o cu tine fără îți dai seama. Ceea ce înseamnă că înțelegerea acestui fapt este extrem de important. Deci să revizuim, da?

1. Minte noastră subconștientă conține proiectul pentru viața noastră. Ea conduce spectacolul bazându-se pe informația nefiltrată pe care a adunat-o când eram copii, numită și „convingerile“ noastre.
2. Suntem, în mare parte, complet orbi față de aceste convingeri subconștiente care ne conduc viața.
3. Când în cele din urmă se dezvoltă și începe să lucreze, indiferent cât de mare, inteligentă și pompoasă devine, mintea noastră conștientă încă este controlată de convingerile pe care le purtăm în mintea subconștientă.

Conștientul crede că deține controlul, dar nu o face.

Subconștientul nu se gândește la nimic, dar *deține* controlul.

De aceea mulți dintre noi ne împiedicăm prin viață, făcând tot ce știm să facem posibil în mintea conștientă, și totuși rămânem nedumeriți de ceea ce ne ține la distanță de crearea acelei vieți excelente pe care ne-o dorim.

De exemplu, să spunem că ai fost crescut de un tata care se chinuia constant din punct de vedere financiar, care dădea cu piciorul în mobilă și mormăia despre cum banii nu cresc în copaci, care te-a neglijat pentru că mereu era plecat să încerce, dar în mare parte eșua, să creeze un trai bun. Subconștientul tău a perceput asta *ca atare* și ar fi putut dezvolta convingeri precum:

- Bani = luptă
- Banii nu sunt disponibili.
- Din cauza banilor m-a abandonat tata.
- Banii sunt de rahat și provoacă durere.

Acum întoarce-te la tine ca adult care, în conștient, nu și-ar dori nimic mai mult decât să se scalde în bani, dar care în subconștient nu are încredere în bani, care crede că nu sunt disponibili pentru sine și care se îngrijorează că dacă face bani, va fi abandonat de o persoană pe care o iubește. Apoi, ai putea manifesta aceste convingeri subconștiente rămânând falit, indiferent cât de mult încerci în mod *conștient* să faci bani, sau prin obținerea unor grămezi de bani în mod repetat și pierzându-le pentru a evita să fi abandonat, sau într-o multitudine de alte feluri frustrante.

Indiferent de ce spui că îți dorești, dacă ai o convingere subconștientă că acel lucru îți va provoca durere sau că nu este posibil pentru tine, fie A) nu îți vei permite să îl ai, fie B) îți vei permite să îl ai, dar vei fi distrus de către acesta. Iar apoi îl vei pierde oricum.

Nu ne dăm seama că prin faptul că mâncăm a patra gogoasă sau că ne ignorăm intuiția și ne căsătorim cu acel tip care este extrem de asemănător cu tatăl nostru înșelător și meschin, suntem, de fapt, conduși de mintea subconștientă, și nu de cea conștientă. Iar când convingerile noastre subconștiente nu sunt aliniate cu lucrurile și experiențele pe care ni le dorim în conștient (și în inimă), acest lucru creează conflicte derutante între ceea ce încercăm să creăm și ceea ce creăm de fapt. Este ca și cum am conduce o mașină cu un picior pe accelerație și cu unul pe frână. (În mod evident, cu toții avem și niște convingeri subconștiente grozave, dar nu vorbim despre acestea acum.)

Iată alte scenarii care ți s-ar putea părea cunoscute:

Conștient: Tânjesc să îmi găsesc și să mă căsătoresc cu sufletul-pereche.

Subconștient: Intimitatea duce la durere și suferință.

Deget: Fără inel

Conștient: Vreau să slăbesc 11 kilograme.

Subconștient: Oamenii nu sunt de încredere; trebuie să îmi construiesc un scut pentru a mă proteja.

Corp: O fortăreață de grăsime

Conștient: Sunt atrăgătoare și sexy și vreau să îmi fac de cap.

Subconștient: Plăcerea fizică este rușinoasă.

Viața sexuală: Plictisitoare

Conștient: Vreau să călătoresc prin lume.

Subconștient: Distracție = iresponsabil = nu voi fi iubit

Pașaport: Gol

Este asemănător cu faptul că nu te mai poți bucura să stai pe verandă pentru că miroase ceva foarte urât acolo. Poți să descoperi toate aceste modalități geniale de a te ocupa de problemă – să arzi tămâie, să instalezi ventilatoare, să dai vina pe câine –, dar până când nu îți dai seama că ceva s-a târât sub casa ta și a murit, problemele tale vor continua, împuțându-ți viața.

Primul pas ca să scapi de convingerile subconștiente restrictive este să fii conștient de ele. Deoarece, până când nu ești conștient de ce se întâmplă cu adevărat, vei continua să lucrezi cu mintea conștientă (te gândești că trebuie să vopsești veranda) ca să rezolvi o problemă care e îngropată foarte adânc (îndepărtarea sconcsului mort) în subconștientul tău, ceea ce este un exercițiu zadarnic.

Îa o pauză și analizează stângăciile din viața ta și reflectează la convingerile aferente care le-ar fi putut crea. De exemplu, ceva comun tuturor, lipsa banilor. Faci mult mai puțini bani decât știi că poți să obții? Ai ajuns la un anumit nivel al venitului pe care, indiferent ce faci, nu pare că îl poți depăși? Generarea unei abundențe constante de bani pare ca ceva ce fizic este peste puterile tale? Dacă da, scrie primele cinci lucruri care îți vin în minte când te gândești la bani. Lista ta este plină de speranță și bravură sau de frică și dezgust? Care sunt convingerile despre bani ale părinților tăi? Care sunt convingerile celorlalte persoane alături de care ai crescut? Cum a fost relația lor cu banii? Observi vreo legătură între convingerile lor despre bani și ale tale?

În paginile următoare îți voi oferi instrumente cu ajutorul cărora să intri mai adânc în convingerile tale subconștiente și să rezolvi orice te oprește din a trăi tipul de viață pe care ți-ar plăcea să o trăiești, dar momentan exersează să faci un pas în lateral, să observi ce se întâmplă în zonele cu probleme ale vieții tale și întărește-ți mușchiul atotputernic al conștientizării. Începe să vezi poveștile care lucrează în subconștientul tău (va trebui să faci lucruri pe care le urăsc pentru a face bani; mă voi simți prins în capcană dacă mă implic într-o relație intimă; dacă încep o dietă nu voi mai putea să mănânc niciodată nimic bun, dacă mă bucur de sex voi arde în Iad cu restul păcătoșilor mizerabili etc.). Deoarece, de îndată ce vezi ce se întâmplă cu adevărat, poți începe să extragi carcasa împuțite ale convingerilor subconștiente restrictive și să

le dai papucii, astfel eliberând spațiul pentru a invita convingeri și experiențe grozave, noi și proaspete pe care ai adora să le ai în viața ta.

CAPITOLUL 2

CUVÂNTUL CARE ÎNCEPE CU „D”

*Dacă vrei să descoperi secretele universului,
gândește în termeni de energie, frecvență și vibrație.*

Nikola Tesla – inventator, fizician, supergeniu

Când locuiam în Albuquerque, New Mexico, obișnuiam să merg cu prietenii la un bar western numit Midnight Rodeo. Era genul de loc care avea ondulate și fixativ în baia femeilor, bere Bud Light la ofertă specială permanent cu 2 dolari doza și un ring de dans solid, din stejar, de mărirea unui lan de porumb.

Toți eram de pe Coasta de Est și mult prea mișto pentru muzica country, așa că la început mergeam doar ca să râdem îngâmfați de tot ce era în jur, mândrindu-ne atunci când eram primii care observam o cataramă gigantică de curea sau un cowboy tachinându-l pe altul în legătură cu o mustață suficient de mare încât să acopere cinci buze superioare. Dar partea noastră preferată era dansul în linie.

Sincero a scris una dintre cele mai amuzante cărți de dezvoltare personală pe care vor pune ochii cei mai mulți dintre cititori. Să o parcurgi este ca și cum ai vorbi cu cel mai bun prieten, cel care îți spune adevărul indiferent de situație și care îți împinge limitele dincolo de zona de confort.

THE STATE HORNET

Dacă te aștepți ca discursul cărții pe care o ai în mână să fie unul academic, las-o deoparte. Jen Sincero nu e o mamă grijulie care să te ia delicat de braț și să te treacă strada. Este sora mai mare care îți dă un brânci pe trecerea de pietoni, pentru că ești atât de absorbit de lucrurile mărunte care se petrec în viața ta, încât nu vezi că s-a făcut verde. De fapt, te mai și muștruluiește din când în când. Dar asta e forța ei, care te îndeamnă să te înțelegi, să te iubești, să dai lovitură și să îți creezi o viață cu adevărat frumoasă.

Autosabotarea poate fi unul dintre cele mai dificile obstacole, dar iată câteva sfaturi, exerciții și experiențe personale ale autoarei care te vor ajuta să învingi în lupta cu tine însuși. Și, în plus, să faci și niște bani.



cărți cheie

