

„Succesul nu este un fruct care cade singur din pomul vieții în palma omului.”

Seneca

Oamenii care nu acceptă să-și trăiască viața limitat sunt puțini. Cei mai mulți sunt confortabili cu fricile lor, cu eșecurile avute și anticipate. Până și durerea fizică ajung să o integreze în datul unei zile. „Asta este!” spus resemnat și oarecum acuzător, vei auzi de la mai toți cei cu care vei începe să discuți despre posibilitatea sporirii binelui cotidian.

Ce știi tu?

Tu ai avut noroc!

Pe mine nu m-a ajutat nimeni!

Este prea târziu să mai fac ceva!

Dacă nu ar fi copiii mici...!

Nu am găsit un doctor bun!

Sunt singur!

Sunt alte cuvinte aruncate ca niște gloanțe care să te facă să taci. În fapt, ele sunt apărarea omului care nu vrea să-și lase din brațe temerile de tot felul cu care s-a obișnuit, așa cum s-a obișnuit să-și taie unghiile o dată pe lună. Fiecare propoziție este o minciună sfruntată purtând cu sine o tulburare de maturitate. Singurul adevăr spus de unii, arțagos și deștept, este: „Lasă-mă în pace! Știu ce am de făcut!” Da. Chiar cunosc, în amănunt, tot ce au de făcut pentru a traversa mlaștina neplăcerilor.

„Nu e fericit acela care știe, ci acela care le îndeplinește.”

Seneca

Motivul unic al stărnării în amărăciune este refuzul de a acționa în favoarea lor. Oamenii mlaștinilor nu sunt dispuși să plătească prețul efortului fizic, organizării, iertării, alimentației corecte, cultivării, iubirii necondiționate. Ei evită durerea travaliului preferând recompensa imediată și nu una viitoare - incertă.

„Unii trăiesc fără niciun ideal, fără nicio țintă. Trec prin lume ca niște fire de paie pe un râu. Nu merg ei, ci curentul îi duce.”

Seneca

leșirea din mlaștină este pe un singur drum: respectul de sine. Când pe un taler al balanței pui

răsplata imediată și pe celălalt taler așezi menirea în viață, parcă îți cade privirea în pământ de rușine când vezi că ultima pierde mai mereu. Sentimentul (pe care nu știu cum să-l descriu - e ca un cer senin de primăvară caldă) de a fi pe calea împlinirii menirii, vine din fapte cu rezultat palpabil, din obișnuințele zilnice de a face, simți, gândi în sensul înfruntării fricii, puturoșeniei, poftelor, ranchiunelor.

Când realizăm dimensiunea binelui pe care putem să ni-l facem, în noi se declanșează o forță care învinge starea de evitare a durerii. Conștientizăm că avem capacitatea de a evolua având un simț al scopului. Amânarea efortului înseamnă, în cazuri idilice, stagnare. „Clipa cea repede ce ni s-a dat” disprețuiește lipsa efortului și o pedespsește prin pierderi de sănătate, statut social, stimă de sine...

**„Succesul, în mare parte, stă în voința de a învinge; să ne străduim, deci și să stăruim.”
Seneca**

Oricâte piedici îți pui sau îți sunt puse, mergi înainte. Fii asemeni naturii: urmează-ți calea. Copilul se formează în pântecele mamei, se naște și crește. Embrionul nu spune „Nu mai pot. Vreau să mă opresc. Îmi este frică de viața extraterină.” Copilul mic nu se oprește din încercarea de a merge pentru că a căzut de zeci de ori. Copilul nu renunță la a învăța cuvinte noi pentru că le pronunță greșit și toți râd de stângăcia lui.

Inima îți bate!

Plămânii respiră!

Creierul funcționează!

Copilul din tine n-a murit! Folosește-te de curajul lui și trăiește-ți posibilitățile infinite!

Cheia depășirii zonei în care faci mereu aceleași lucruri, gândești în același mod, te temi de aceleași presupuse evenimente negative este înfruntarea cu curaj a etapei de nesiguranță și durere.

**„Dacă vrei să nu vă temeți de nimic, gândiți-vă că trebuie să vă temeți de orice.”
Seneca**

Gândește-te de la bun început că pentru a fi cultivat ai de plătit prețul timpului petrecut citind; pentru a fi sănătos ai de plătit prețul renunțării la gustoasele păcate ale papilelor; pentru a fi în formă bună ai de plătit prețul unui dureros exercitiu fizic; pentru a iubi ai de plătit prețul ego-ului diminuat. Spune-ți: „Voi înfrunta durerea. Durerea mă eliberează și mă ajută să ajung ce-mi doresc.” Pășește ferm către durere și apoi prin ea. Ca răsplată a stăruinței tale, durerea se va tempera în timp lăsând locul plăcerii de a fi cel visat. Vechile obiceiuri te vor trage înapoi. Adu-ți aminte de copilul care ai fost și de faptul că dacă el ar fi renunțat să încerce să meargă și acum tu te-ai deplasa de-a bușilea. Evită să pierzi timp și energie gândindu-te la motivele pentru care

stai pe loc. Treci la fapte! Treci prin durere!

Sună persoana de care te temi!

Adresează întrebarea care te macină!

Mergi la alergat!

Începe cura de detoxifiere!

Fă-ți analizele!

Spune-i că-l iubești!

Cere mărirea de salariu!

Spune ce gândești!

Pleacă în concediu!

Durerea dispare numai prin acțiune. Odată cu primul succes vine și motivația pentru eforturile viitoare. O flacără interioară te călăuzește să mergi mai departe. La un moment dat uiți de unde ai pornit și îi auzi pe ceilalți: „Cum ai reușit?” întrebând cu admirație. Privind în urmă, îți dai seama că ți-ai transformat frica de durere în puterea care ți-a schimbat poate chiar destinul. Am trăit în neplăceri, fiindu-mi frică de viitor. Am depășit durerea necunoscutului și am ajuns să-mi văd visul cu ochii. Demisia a fost ultima mea durere asumată. Prin ea am ajuns să pot practica activitatea pe care mi-o doream. Da. Durerea eliberează! Puteți numi această întâmplare noroc. Însă eu știu că nu ajungeam aici fără să parcurg durerea demisiei.

Universului nu-i plac blocajele. Natura este mișcare. Tu esti mișcare. Când simți că stagnezi, că zilele îți sunt tot una, că nu-ți amintești cum este să te bucuri și tot ce faci este să repeți tragediile-ți personale - rupe ritmul, cu tupeu înfruntă-ți temerile. Pentru ca să fie plini de rod, ramurile pomilor suportă gerul iernii și nemilosul foarfec al grădinarului.

Privește pe geam: copacii nu încetează să înflorească de frica iernii viitoare!

Monica Lăcrămioara Bărbulescu

Trainer & Coach

MonicaLacramioara.Barbulescu@bcr.ro