

NICULESCU



50 de ani? *Nu-mi pasă!*

AM O VIAȚĂ ÎMPLINITĂ,
SENINĂ ȘI ÎNCREZĂTOARE

Régine Labrosse



RÉGINE LABROSSE

50 de ani? Nu-mi pasă!

Am o viață împlinită, senină și încrezătoare

Traducere: Gina Belabed



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LABROSSE, RÉGINE

50 de ani? Nu-mi pasă! : am o viață împlinită, senină și încrezătoare / Régine Labrosse ;
trad. de Gina Belabed. - București : Editura Niculescu, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-0375-8

I. Belabed, Gina (trad.)

159.9

© 2018 by Editions Marie Claire - Société d'Information et Créations (SIC)

Titlu original: *50 ANS ET ALORS? Vers une vie épanouie, sereine et confiante*,
par Régine Labrosse

© Editura NICULESCU, 2020

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0375-8

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura **NICULESCU** este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

<i>Prefață</i>	7
<i>Cuvânt-înainte</i>	
<i>Cadoul nedespachetat de la mijlocul vieții</i>	13
I. O OCAZIE UNICĂ DE A STRĂLUCI	25
1. Mersul prin ceață.....	27
2. Metoda Shine în 5 etape.....	29
II. ÎMI PLACE CINE SUNT	31
1. Îmi ascult corpul emoțional.....	35
2. Îndrăznesc să-mi iubesc trecutul.....	40
3. Îmi reactivez GPS-ul vieții.....	43
4. Îmi ocup locul în lume.....	44
III. ȘI DACĂ TRECUTUL MEU AR FI SEXY?	53
1. 100% responsabil(ă)	55
2. Mă eliberez prin iertare	58
3. Puterea recunoștinței	65
IV. PATRU CREDINȚE LA CARE SĂ RENUNȚI	71
1. Nu mai am timp!	73
2. Acum este prea târziu!.....	75
3. Frumusețea trece odată cu vârsta!	82
4. Este prea târziu să mai iubesc!	87

V. AM GRIJĂ DE BOGĂȚIA MEA	91
1. 50 de nuanțe ale menopauzei <i>Înțelegerea schimbărilor și găsirea unor soluții eficiente împotriva acestor simptome</i>	93
2. 50 de nuanțe ale sportului	97
3. 50 de nuanțe ale alimentației <i>Sfaturi pentru nutriție și suplimente alimentare care îți aduc energie</i>	100
4. 50 de nuanțe ale somnului	106
5. Mă simt ca o regină (sau ca un rege)	116
6. Corpul pe care mi-l doresc	119
7. Cele 10 reguli de aur ale minții <i>Tăcere, meditație, respirație, autosugestie</i>	120
VI. ATENȚIE: ESTE TOXIC!	123
1. Cuvintele care măucid	125
2. Alchimistul gândurilor mele	128
3. Perfecțiunea perfectă	129
VII. CINE SUNT EU CU ADEVĂRAT	133
1. Valorile mele, cucerirea mea	137
2. Pornește la drum!	163
VIII. STRĂLUCESC ÎN VIAȚA MEA	169
1. Îmi construiesc noul Eu	171
2. Ritualul meu de reușită	173
3. Stima de sine, în varianta topless	177
4. Ingredientul care lipsește din legea atracției	185
<i>Epilog</i>	189
<i>Despre autoare</i>	191
<i>Exerciții</i>	193
<i>Bibliografie</i>	195
<i>Mulțumiri</i>	196

Prefață

52 de ani deja... La fel și tu?!

„Dumnezeule, ce repede trec anii!” Iată că afirmația aceasta se repetă din ce în ce mai des, lăsându-ne uneori ușor nostalgici! Și totuși, dacă mă gândesc mai bine, mă întreb dacă anii care ne rămân de trăit nu ar putea deveni până la urmă cei mai frumoși, cei mai bogați, cei mai plini?

Atunci când am citit prima dată această carte fascinantă pe care ne-o propune Régine Labrosse, mi-am spus: minunat!... Iată ocazia perfectă pentru a face un bilanț serios al perspectivelor pe care le dau astăzi vieții mele.

Nici vorbă să mă „resemnez” cu o viață deja trăită sau să stârnesc vreo „revoluție”, nu, poate că aceasta este cea mai bună oportunitate de „a schimba în bine” câteva aspecte ale vieții mele interioare, mai ales în relația pe care o pot dezvolta cu oamenii și cu lucrurile din jurul meu. O lume pe care anii care trec reușesc, puțin câte puțin, să o transforme. Sunt instructor de NLP* și în ultimii 35 de ani m-am specializat în numeroase abordări asupra dezvoltării umane. În plus, ghidând de peste 30 de ani numeroase persoane în cadrul diverselor cursuri și ședințe de *coaching*, atât în cadrul unor companii, cât și cu publicul larg, cred că încep să posed o anumită „expertiză” asupra nenumăratelor „soluții” prin care să aducem vieții mai mult sens, mai multă omenie, mai multă energie și, prin urmare, mai multă bogăție.

* Programare neurolingvistică. (n. trad.)

Lectura paginilor care urmează m-a impresionat în mod special, nu numai prin aspectele tehnice care sunt menționate, ci mai ales prin profunzimea și sensibilitatea cu care ele sunt expuse. Experiența de transformare a autoarei, Régine Labrosse, este una cu totul fascinantă. Ea intră în rezonanță cu atât de multe persoane pe care le-am putut întâlni în cadrul societății noastre actuale. O societate care, deși este din ce în ce mai conectată, nu a avut niciodată o nevoie mai mare ca acum de a-și regăsi umanitatea, datorită unei relații cu sine și cu mediul înconjurător, mai esențială, mai profundă, mai autentică.

A îmbătrâni poate fi adesea sinonim cu „a te lăsa dus de val”, a te abandona vechilor obiceiuri, a te ține legat de trecutul „trecut”, pe când a înainta în vârstă poate deveni și o aventură nouă, pasionantă, făcută din „răsturnări de situații”, uneori uimitoare. Printre aceste meandre ale „posibilului” ne conduce Régine Labrosse de-a lungul acestei cărți. Ea ne arată cum să trecem de la negură la strălucire, cum să ne facem bilanțul și să ne eliberăm de anumite legături, cum să ne reconsiderăm în interior pentru a ne redobândi centrul vieții, cum să ne redăm adevărata valoare.

Reconstruirea unor relații profunde și dezvoltarea încrederii sunt primele pârghii importante pentru a ne redobândi strălucirea în viața personală cu cei apropiați, cu prietenii sau în cariera profesională.

Régine Labrosse propune o mulțime de soluții practice, strategii, exemple de referință pentru a-i reda vieții adevărata ei valoare, pentru a aborda diferit noile provocări care vor veni.

Întocmai ca un adevărat GPS, această lucrare ne arată hărți, indicații esențiale pentru a ne regăsi, a ne orienta și a visa la un nou „viitor posibil”.

Numeroasele exerciții pe care le veți găsi de-a lungul acestei minunate mărturii sunt tot atâtea ocazii de a ne evalua,

a ne lumina, a ne reorienta pas cu pas către persoana extraordinară care strălucește în adâncul fiecăruia dintre noi. „Prințul” acesta minunat sau „prințesa” aceasta minunată nu cere decât să strălucească mai mult, în lume și pentru lume.

Și dacă totuși unele răni din trecut par în continuare greu de suportat, nu vă descurajați! Descoperiți cum să dați noi perspective experienței de viață a fiecăruia dintre voi și, prin urmare, o ocazie incredibilă de a vă îmbogăți viața viitoare. Este atât de uimitor să vezi cum putem uneori atât de ușor să ne închidem în gânduri negative și toxice, în acele faimoase „dosare psihologice” care, fără să ne dăm seama, ne sabotează viața și viitorul.

Poate că unii vă vor spune că este prea târziu! Ei bine, nu!... Faptul de a descoperi că frumusețea nu dispare odată cu vârsta, că dragostea poate fi regăsită oricând, că putem avea grijă de noi înșine în mod diferit poate să schimbe totul! Ei bine, da, aflați că nici măcar menopauza nu este un obstacol în calea fericirii și că da, sportul poate fi practicat la orice vârstă! Uneori alimentația, chiar dacă un pic diferită, poate fi sursa unui câștig de energie surprinzător de mare. Și da, somnul poate veni ușor, iar „arta de a te relaxa” poate face și ea o altă diferență în privința calității vieții!

Veți descoperi de ce toate lucrurile bune vin întotdeauna din interior și de ce dorința de a avea o viață luminoasă și de a merge înainte este și ea un lucru care astăzi se învață.

Mii de mulțumiri lui Régine Labrosse pentru calitatea acestei cărți și pentru contribuția sa imensă de a ne însoți pe drumul spre o lume mai bună.

Vă doresc să faceți din viața personală un spațiu privilegiat, în care să vă dezvoltați și mai mult iubirea, încrederea și stima de sine. Cu cât veți aprecia mai mult ceea ce își dorește inima,

cu atât veți profita de o a doua parte a vieții plină de pasiune, de fericire și de liniște. Totul vă este dezvăluit în această carte.

Astfel, poate că într-o zi vom părăsi această viață afirmând: „Am trăit prea bine ca să regret ceva!”

Iar până atunci, să ne facem timp să trăim și, cine știe, poate și să ne întâlnim!

Paul Pyronnet

Cuvânt-înainte

› Cadoul nedespachetat de la mijlocul vieții

Luni ora 7: încă o dimineață... Se anunță o nouă zi, o nouă săptămână. Ceasul radioului pornește cu veștile proaste ale zilei. Atentate în care au murit iar bărbați, femei și copii nevinoși. Pământul se sufocă iremediabil din cauza gazelor cu efect de seră. Știrile economice prevestesc tot mai des șomaj, sărăcie și un viitor dezamăgitor. Înainte de a mă gândi la ziua de mâine, deja trebuie să reușesc să mă dau jos din pat AZI! Ora 7:10: trebuie să mă grăbesc dacă vreau să am un timp de acces decent la baie, pe care fiica mea adolescentă pune stăpânire fără rușine, să merg de urgență la curățătorie ca să-mi las ținuta de vedetă pentru petrecerea de ziua mea de vinerea asta și să ajung puțin mai devreme la birou ca să-mi perfecționez PowerPoint-ul pentru ședința cu echipa. Ora 7:16: cântecul lui Goldman îmi tot răsună prin minte, în timp ce sub cearșafuri pare să apese toată greutatea lumii, aceea a corpului meu flasc, obosit dinainte de ziua, săptămâna, lunile, viața care urmează. Îmi sărbătoresc vârsta de 50 de ani în cerc restrâns, cu membrii familiei cei mai apropiați și cu prietenii. Cu siguranță că îmi vor cere să țin un discurs pentru a marca trecerea la acest nou deceniu. CE SĂ SPUN?!? Ce înseamnă cei 50 de ani trăiți? Ce o să fac cu următorii 50 de ani? Dimineața pierdută își caută un drum...

Mulți bărbați și multe femei și-au pus aceste probleme existențiale dureroase, mai ales la împlinirea vârstei de 50 de ani, uneori fără alt răspuns decât „în dimineața asta, nu are nicio importanță”. Simptomele sunt multiple, atât psihologice, cât și fizice, iar ele pot provoca, în viața unora dintre noi, adevărate catastrofe. Cine nu a cunoscut, în această perioadă, momente intense de depresie, a căror cauză nu poate fi, uneori, explicată? Iar atunci când se poate identifica o cauză, cine nu a trăit un sentiment groaznic, acela de a te simți inutil, nedorit cu adevărat, abandonat chiar? Teama de viitor, îndoielile despre sine și despre propriile valori, senzația că ai pierdut timpul și că nu-l mai poți recupera sunt resimțite mai mult ca oricând în timpul acestei crize. Bărbați și femei suportă brusc, și deseori pentru prima dată, ravagiile timpului. Ravagii asupra memoriei pe care o pierdem mai ușor – „Oare cine mi-a oferit cartea asta?” –, corpul care își pierde tonicitatea și ia mai ușor în greutate, pierderea de energie și oboseala cronică. În special pentru femei, aceste modificări fizice sunt de cele mai multe ori însoțite de semne precursorale ale menopauzei, cum ar fi transpirația și bufeurile, schimbările de dispoziție, insomniile, amețeala, palpitațiile și greața, anxietatea, uscăciunea pielii și a vaginului... Toate aceste bucurii care ne copleșesc fără ca măcar uneori să știm de ce și care rămân adesea tabuuri, în loc să fie acceptate și respectate – și de ce nu, sărbătorite chiar! – ca niște rituri de trecere ce sunt.

Și aceasta pentru că, trebuie să îndrăznim să o spunem: criza vârstei de 50 de ani este un adevărat cadou al vieții! Pentru a putea să faci în sfârșit o pauză, să te oprești și să-ți privești trecutul cu bunăvoință, iar apoi să te eliberezi de acel trecut și să faci un salt în necunoscut. Să ai – încă sau din nou – încredere în viață. Putem schimba totul, acum ne putem permite!

Această a doua perioadă a vieții poate și trebuie să fie mai bogată, mai liniștită, pentru că acum știm care ne este locul și cum putem să ne punem talentele în slujba anturajului nostru și al omenirii.

Confucius spunea că **avem două vieți, iar a doua începe în ziua în care ne dăm seama că nu avem decât una singură.** Putem alege să rămânem în ceață, putem ignora acest gol din străfundul nostru, putem, de asemenea, să închidem ochii în fața exemplului și a imaginii pe care le dăm copiilor sau nepoților noștri, în fața suferinței pe care ei o percep în noi. De multe ori, copiilor le este greu să-și exprime îngrijorarea și teama atunci când își văd un părinte vădit nefericit și deseori deprimat.

Ne putem resemna având o viață plictisitoare, în care nu crește sau nu se întâmplă nimic bun. Putem alege să nu mai fim buni la nimic, fiindcă ne considerăm inutili... Sau ne putem pune adevăratele întrebări în acest moment precis din viața noastră: „Care este rațiunea mea de a fi?”, „Am o misiune în viață, o misiune de îndeplinit și, dacă da, care este aceasta?”, „Și dacă și eu aș putea avea parte de o viață fericită, și dacă acest lucru ar fi posibil și realizabil începând chiar de astăzi?” „Și dacă aș îndrăzni să-mi permit și să-mi asum riscul de a planta o sămânță, de a începe să acționez, de a face un mic pas către acest alt sine, acest sine pe care îmi doresc mult să-l văd ieșind la lumină?”

Creierul poate să asimileze complet noi modele de învățare datorită a ceea ce știința numește neuroplasticitate. Prin urmare, creierul tău te poate ajuta să-ți schimbi programele actuale pentru a le înlocui cu programe avantajoase. Creierul tău

este la dispoziția ta pentru a-ți permite să redesenezi contururile vieții la care visezi! Așa că, folosește-! **Prin metoda Shine, îți propun să preiei comanda, să faci o schimbare totală de look pentru viața ta și să crezi magie în ea și în jurul tău!**

Și da, pentru că fericirea este contagioasă, ea se vede, „se simte” și radiază atât de tare încât îi molipsește și pe ceilalți!

Misiunea mea este să luminez drumul pe care eu l-am străbătut deja, pentru a ajuta deopotrivă femeii și bărbații să treacă repede de acest moment, de multe ori foarte dureros, de ceață și de nonsens, care afectează mai multe domenii în anumite momente din viață. Îi îndrum pe acești oameni, astfel încât să-și poată dezvălui adevăratul potențial și să găsească, în sfârșit, calea spre fericire.

Dar mai întâi trebuie să-ți povestesc puțin despre mine... Sunt Régine Labrosse, vicepreședinte executiv și asociată într-o mare companie internațională. Coordonez zilnic circa o sută de persoane, atât în Franța, cât și în străinătate. Fiind adesea solicitată să împărtășesc din experiența mea în cadrul unor seminare profesionale, mă întâlnesc cu șefii unor companii mari, precum și cu o mulțime de celebrități din cinematografie, industria muzicală sau sport. Aceste contacte mi-au permis, de asemenea, să studiez cheile succesului și ale determinării la oameni care reușesc pe plan profesional. Am urmat cursuri de formare în programarea neurolingvistică (NLP), am studiat, totodată, managementul și coeziunea echipei, managementul stresului, comunicarea, curățarea emoțională de traumele inconștientului; în fine, sunt pasionată de neuroștiințe.

Motivul pentru care mă aflu astăzi aici poate fi rezumat în 3 litere: **FOG... ceața!** Îmi place mult să citesc definițiile din

dicționar și iată ce am găsit în lexiconul pe care l-am consultat: „Ceața este un fenomen meteorologic format dintr-o aglomerație de picături fine care reduc vizibilitatea la suprafață.” Care reduc vizibilitatea la suprafață! Așadar, există o relație de cauză și efect foarte circumstanțială și limitată în spațiu... Aici voi găsi soluțiile viitoarei mele vindecări!

Această „ceață” a pus stăpânire asupra mea în anul 2012, încet, dar sigur. Inexorabil. Nu era foarte densă, dar era insidioasă, învăluitoare și se îngroșa repede. Era cenușie și mă împiedica să văd lumina sau culorile. Totul devenea tern și fad! Dacă m-aș transpune în timp, înapoi în 2012, și aș proiecta un film despre cum a fost viața mea în acel moment, ai vedea că:

✿ Petrecusem 15 ani în compania mea, eram asociată și ajunseseam „în top”. Eram recunoscută profesional, responsabilă de o sută de oameni din mai multe filiale din Franța și din străinătate și eram epuizată de nivelul de stres din viața mea. Ca și în aviație, în cazul piloților de vânătoare, aveam impresia că iau mai multe G-uri în corpul meu; în cazul meu, era vorba despre călătoriile extrem de frecvente, cu o agendă plină, fără niciun moment de respiro, responsabilitatea pe care o aveam pentru echipe, pentru oameni, multe decizii care trebuiau luate... urgent, întâlniri la care trebuia să fiu mereu la înălțime, o prezență infimă acasă și o stare de oboseală generală, un sentiment de pierdere a sensului. Devenisem o candidată perfectă la a suferi de sindromul *burn-out*, de fapt chiar mă aflam în plin *burn-out*, dar eram în faza de negare!

✿ În perioada aceea, fiica mea intra în adolescență. Ea este o fire independentă, dar această etapă a vieții își manifestă vizibil provocările. Probleme de hărțuire la școală... Am

aflat după trei luni de la întâmplare că, în fiecare dimineață, un băiat din clasa ei o aștepta înainte de a intra în sală, la școală, apucând-o de gât pe fiica mea și spunându-i să îngenuncheze, să-și coboare privirea de „târfă nenorocită”, adăuga el... Fiica mea, rănită până în adâncul sufletului și umilită, a început să trăiască sentimentul de nedreptate și de abandon. Nu am știut nimic, până în ziua în care s-a închis în camera ei și a strigat că vrea să moară... Nu eram acasă, ci într-o călătorie! Nu este ușor să crești singură un copil și, de multe ori, mă simțeam vinovată că nu eram lângă ea. Bineînțeles, cu ea era mereu o bonă sau o fată din Statele Unite aflată într-un schimb cultural (Amy, Lili sau Lindsay), care stăteau tot timpul acasă, deci nu era chiar singură... Dar nici cu mine nu era!

✱ Căsătoria mea se încheiase cu câțiva ani mai devreme și tocmai ieșeam dintr-o altă relație sentimentală. Aveam o senzație oribilă de singurătate, de gol și, să o spunem, de eșec în plan sentimental. Nu mi se părea că dețin „modul de utilizare” al unei vieți amoroase „de succes”. Urma să aflu mai târziu că nu acesta era motivul real al eșecurilor mele și că viața îmi oferea iar și iar aceeași situație pe care nu știam încă să o gestionez! Mult mai târziu, mi-am dat seama că trebuie să fac câteva schimbări fundamentale în mine, ca să pot primi pe altcineva în viața mea.

✱ Mi-am pierdut tatăl, care a fost întotdeauna un exemplu pentru mine și frații mei, un om dârz, sociabil și implicat, pentru care aveam respect și iubire. Moartea unei persoane care reprezenta un sprijin solid și important în viața mea a fost o mare încercare.

✱ Și apoi, hai să mă apropii de corpul meu... unde totul începea să „plece spre Sud”! Ce expresie amuzantă, nu? Dacă luăm în considerare fenomenul gravitației, ea spune bine ce înseamnă: nimic foarte plăcut la început! Și totuși, „a pleca spre Sud” nu înseamnă „a merge spre Soare”? Însă acest lucru urma să-l înțeleg mult mai târziu. Între timp, pielea mea nu mai era la fel de suplă ca înainte, ridurile erau tot mai prezente, îmi era din ce în ce mai greu să slăbesc... Și mă voi opri aici!

Și, chiar la începutul anului 2012, colac peste pupăză, m-am îmbolnăvit. Mă aflam într-o călătorie la Detroit, în Statele Unite, pentru munca mea, în vizită la o mare companie de automobile. Îmi amintesc că era un frig cumplit, $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$, ieșeam de la o ședință și am simțit dureri groaznice de stomac și, brusc, o mare oboseală. Nu puteam merge mai mult de câțiva metri. M-am gândit că am o gripă mai urâtă, dar a doua zi, **m-am întors de urgență în Franța, unde am fost diagnosticată și spitalizată pentru o operație** la nivel ginecologic. Acest fapt m-a stors de energie și m-a adus la capătul puterilor. Și atunci ceața ușoară a devenit FOG, chiar mai densă și mai dăunătoare sănătății dacă persiști în ea prea mult timp. Corpul meu vorbise, iar mesajul lui era violent, pentru că, probabil, ignorasem semnalele lui de avertizare. Eram „suprasolicitată”, de mai mulți ani deja!

Și, cu toate acestea, mereu am fost o luptătoare, datorită a ceea ce se numește reziliență. Sunt o fire sociabilă și destul de veselă, foarte activă și curioasă să aflu tot ce se întâmplă în jurul meu. Eram o mamă atentă și apropiată de fiica mea, petrecând împreună momente de calitate. Am avut întotdeauna planuri și visuri. Dar acum treceam printr-un adevărat calvar.

Acesta este sfârșitul primei părți a filmului vieții mele. Pe scurt, nu mă simțeam nici mai tânără, dar nici mai bătrână; mai degrabă eram blocată între aceste două extreme. **Trăiam ceea ce se cheamă criza vârstei de 50 de ani, numită în engleză *midlife crisis*.** De altfel, prefer varianta în limba engleză, care se traduce prin „criza de la mijlocul vieții”, fiindcă poate să survină la sfârșitul vârstei de 30 de ani și să se întindă mult dincolo de 50 de ani. Dar un lucru este sigur: toți trecem prin ea, atât bărbații, cât și femeile, însă în grade diferite. Deci, până la urmă, este vorba despre aceeași ceață care îl înconjoară sau îl va înconjura pe fiecare dintre noi, în timpul traversării acestei etape ale vieții. Este o stare de rău, o pauză, un stop-cadru forțat pe o imagine!

Am început să privesc în jur, să vorbesc despre asta și am început să conștientizez că, de fapt, nu eram singura persoană învăluită în această ceață. Cum îmi place să elaborez modele – de altfel, acest lucru se învață în NLP –, am descoperit că, în final, există **3 tipuri de comportamente în timpul acestei crize:**

✱ **Resemnarea:** „Asta este și nu am ce să fac!” „Aștept să mă pensionezez peste 8 ani, 3 luni și 2 zile!” sau „Mi-am trăit viața, copiii sunt mari, mi-am făcut treaba!” sau expresii de genul „Ah, când aveam 20 de ani...” Probabil că ai auzit-o deja sau poate că ai spus-o chiar tu? Resemnarea NU ERA PENTRU MINE!

✱ **Revoluția:** Sunt unii care aruncă totul în aer, renunță la muncă, își părăsesc familia, partenerul, își schimbă viața sau țara... Poate fi OK, numai că nici asta nu mi se potrivea. Prea multe daune colaterale. Și apoi, știi ce pierzi, dar nu neapărat și ce câștigi.

✱ **Evoluția sau aventura:** Când nu vrei să te resemnezi și nici să arunci totul în aer, intri în faza de explorare, pentru a ieși din acest impas uneori foarte îndelungat. În acest caz, are loc, obligatoriu, un proces de evoluție, pas cu pas. Aceasta este, desigur, alegerea pe care am făcut-o!

Iată, deci, ce ne aduce în momentul de față. Conștientizarea mea, în primăvara anului 2012, era începutul aventurii, al unei explorări în adâncul meu, o muncă îndelungată de dezvoltare personală. Un drum presărat cu întâlniri, lecturi, seminare, cursuri, zeci de mii de euro investiți în mine, în calea către străbaterea FOG-ului. Pentru că **dobândisem convingerea că de cealaltă parte soarele strălucea, de cealaltă parte se afla fericirea!** Iar astăzi am imensa satisfacție că am „spart codul”!

Acum sunt plină de recunoștință și am învățat, de altfel, să primesc această recunoștință în viața mea. Am regăsit bucuria de a trăi și energia de care aveam nevoie, am o mulțime de proiecte. Mă simt în plină formă și mi-am găsit arma preferată: zâmbetul! **ÎN SFÂRȘIT!** Fiica mea este bine și sunt enorm de mândră de ea, de dezvoltarea ei, de puterea ei interioară. Experiența mea cu siguranță că a îmbogățit-o foarte mult. Am întâlniri grozave, totul mi se pare fluid în viața mea și întâmpin obstacolele ca pe un joc, întrebându-mă ce voi putea să învăț din ele... Am impresia că în jocul „cer și obțin” sunt întotdeauna câștigătoare! Acum îmi cunosc adevăratele valori și sunt complet aliniată cu ele. Știu ce mă animă. Este bine pentru mine, pentru familia mea și pentru ceilalți. Sunt liniștită!

Îți împărtășesc povestea mea pentru că știu că drumul meu și trăirile mele îți vor părea poate familiare. Prin urmare, **am hotărât să nu-ți ascund nimic și să-ți împărtășesc experiența**

mea așa cum a fost și așa cum este astăzi. Mi-ar fi plăcut să fi avut norocul de a fi fost ajutată în încercarea mea de a afla cum să ies din această ceață dureroasă. Aș fi vrut ca cineva să-mi fi spus ceea ce știu azi. Mă săturasem să sufăr, așa că am luptat, am căutat singură, ca în fundul unui puț fără nicio sursă de lumină (sau în *smartphone!*), până în pragul epuizării. Am petrecut mult timp căutând soluții. În această metodă îți ofer cheile mele, cele pe care le-am găsit, pentru ca și tu să poți scăpa definitiv de această ceață care este criza vârstei mijlocii, pentru ca și tu să regăsești lumina, scânteia vieții.

Pentru cine este această metodă?

- ✱ Femei și bărbați, din întreaga lume;
- ✱ În criza „vârstei mijlocii”;
- ✱ Care simt această senzație de ceață, de disconfort în domeniile din viața lor care „nu merg bine”, fie că este vorba despre dragoste, sănătate, muncă, proiecte sau chiar relații interpersonale;
- ✱ Care caută răspunsuri, soluții;
- ✱ Care doresc să-și transforme viața și nu doar „să îmbătrânească”;
- ✱ Care aspiră să-și recupereze în mod durabil energia și să radieze.

Einstein spunea că nu trebuie să ne așteptăm la rezultate diferite dacă facem de fiecare dată același lucru. Deci, pentru cel care nu face nimic, nimic nu se va schimba! Aș fi onorată **să te însoțesc spre această metamorfoză, spre metamorfoza TA!**

Îți voi propune în fiecare capitol exerciții pentru a trece la faza de aplicare în practică. Acestea sunt exercițiile care constituie puterea metodei Shine. Ele sunt importante pentru reușita

acestui sprijin. Ca și în jocurile video, este necesar să stăpânești bine un nivel, înainte de a trece la următorul. Așadar, nu ezita să alocați mai mult timp unui capitol sau chiar să revii asupra lui, pentru a asimila mai bine soluțiile transmise în cele care urmează. Și, pentru a cita cuvintele Maicii Tereza: „Viața este o aventură: îndrăznește! Viața este minunată: trăiește-o!” Această alegere îți aparține în totalitate. Hai să creăm împreună magie în viața noastră și în jurul nostru!