

***UN SECRET MAI PROFUND.
CE DOREȘTE VIAȚA DE LA TINE***

Annemarie Postma

Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră.

UN SECRET MAI PROFUND CE DOREȘTE VIAȚA DE LA TINE

Annemarie Postma

Traducere: **Larisa Andrei**



**EDITURA MIX
CRISTIAN 2014**

Culegere: Larisa Andrei
Tehnoredactare: Mioara Asmarandei
Corectură text: Corina-Ioana Zamfir
Coperta: Sanda Arsene
Consilier editorial: Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

POSTMA, ANNEMARIE

Un secret mai profund : ce dorește viața de la tine? / Annemarie Postma

; trad.: Larisa Andrei. - Brasov : Mix, 2011

ISBN 978-973-8471-94-8

I. Andrei, Larisa (trad.)

159.923.3

The original edition has been published under the title "The Deeper Secret"
by Ankh-Hermes Publishers, Deventer, The Netherlands
Copyright © 2008, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer

Romanian translation: Copyright © 2011 by Editura Mix
Toate drepturile asupra acestei ediții în limba română aparțin
în exclusivitate Editurii Mix

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:

www.edituramix.ro sau contactați-ne la:

tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811

e-mail: contact@edituramix.ro

***A vrea, a decide și a-ți asuma responsabilitatea
sunt alegeri personale prin care se înfăptuiesc
miracole.***

ANNEMARIE POSTMA

DESPRE AUTOARE

Autoare a mai multor lucrări din domeniul științelor vieții, Annemarie Postma (1969) a studiat Dreptul și, mai târziu, a devenit primul model profesionist european, având un handicap. După apariția în revista *Playboy* în anul 1995, Annemarie Postma a fost invitată frecvent la emisiuni naționale și internaționale de televiziune. Acesta a fost momentul de început al unei cariere publicistice de succes, pe tema stimei și a respectului de sine – două aspecte esențiale ale dezvoltării personale, potrivit autoarei.

Volumele sale *I Love Me (Mă iubesc pe mine însămi)*, *Making Love (A face dragoste)* și *The Body Is Perfect (Corpul este perfect)*, au avut sute de mii de cititori. Scrierile sale pasionate, caracterizate prin viziunea holistică asupra vieții, lasă să răzbată întrebarea: „Cum pot învăța să trăiesc cu adevărat? Cum pot avea cea mai bună viață pentru mine?” Annemarie Postma arată că sănătatea mentală, psihică, emoțională și spirituală sunt indisolubil legate între ele. Din luna februarie a anului 2005, Annemarie activează ca voluntar al Fundației Țărilor de Jos pentru Copiii cu Handicap (NSCK).

Annemarie avea unsprezece ani când o mușcătură de căpușă, nedescoperită la timp, i-a cauzat paraplegia parțială care i-a schimbat viața. În prezent, ea împărtășește lumii experiențele și cunoașterea dobândită, prin cărțile, întâlnirile și prelegerile sale. Pasiunea pentru viață, dragostea cu care îmbrățișează realitatea și implicarea socială fac din Annemarie Postma o sursă de inspirație pentru foarte mulți oameni.

CUPRINS

<i>PREFAȚĂ</i>	11
Introducere: Cele douăsprezece legi ale Creației.....	13
 <i>A VREA</i>	
Legea 1: Eliberează-ți voința	18
Legea 2: Să vrei cu inima	26
Legea 3: Să știi de ce vrei ceea ce vrei	38
Legea 4: Să crezi în ceea ce vrei	46
 <i>A DECIDE</i>	
Legea 5: Ia o decizie, fă o alegere	56
Legea 6: Recunoaște-ți tendințele negative	64
Legea 7: Învață să treci mai departe	76
Legea 8: Trăiește în prezent	84
 <i>A-ȚI ASUMA RESPONSABILITATEA</i>	
Legea 9: Acceptă-ți responsabilitatea	94
Legea 10: Consolidează-ți respectul de sine	100
Legea 11: Dăruiește ceea ce vrei să primești	110
Legea 12: Cunoaște-ți scopul	118
Meditația având ca temă un secret mai profund	134
 <i>POSTFAȚĂ</i>	 136
 <i>BIBLIOGRAFIE</i>	 137

PREFAȚĂ

*Dacă ai nevoie de ceva,
acel lucru va veni la tine, cu condiția
să fii liber. Este o lege cosmică.*

INTI CESAR MELASQUEZ

Oriunde te duci, toată lumea vorbește despre „Secretul”. Fapt care nu surprinde, deoarece „Secretul” arată că pentru a avea ce-ți dorești cel mai mult, nu trebuie decât să știi care este acel lucru și apoi, doar gândindu-te la el, vei atrage către tine viața la care visezi.

„Secretul” se referă la legea atracției – o lege fundamentală a naturii, despre care eu am scris mult de-a lungul anilor. Atragem circumstanțele vieții datorită faptului că noi creăm o bună parte din realitatea noastră exterioară din substanța realității interioare. De fapt, noi creăm încontinuu, cel mai adesea fără ca măcar să ne dăm seama. Cu fiecare gând pe care îl gândim ne modelăm existența și tot ceea ce ne atrage atenția va da roade – bune sau rele.

Puterea atenției și a intenției este enormă; cu toate că poate nu realizăm acest lucru, ea este cea care ne face să fim creatorii propriului destin. Legea atracției nu este însă o lege izolată. Ea face parte dintr-un model complex, în care se regăsesc mai multe legi universale care interacționează pentru a asigura descoperirea satisfacției depline în viață și atingerea țelului propus. „Secretul” ne dezvăluie numai un pas important pe o cale care duce foarte departe, către o profundă înțelegere a naturii proprii și a scopului nostru în viață.

Ce nu afirmă „Secretul” este nevoia noastră de a ne cunoaște pe noi înșine, înainte de a ne împlini visurile. Pentru a avea viața la care aspirăm trebuie mai întâi să aflăm din ce anume creăm realitatea. Mulți oameni își creează inconștient circumstanțele vieții servindu-se în acest scop de o parte din ei înșiși pe care nu o cunosc și nici nu doresc să o cunoască. Este vorba de acea parte caracterizată, înainte de toate, de îndoiala în puterile proprii, teamă, resentimente, gânduri negative, complexe de vinovăție și suferință. Efectele intențiilor noastre sunt influențate de puritatea sursei din care provin. Înainte de a lansa

Un secret mai profund

afirmații mentale către univers, este nevoie să înțelegem de ce dorim un anumit lucru și de unde vine acea dorință. Înainte de a fi capabili să utilizăm efectiv puterea creației trebuie să ajungem la miezul ființei noastre.

Creatorii „Secretului” știau foarte bine că majoritatea oamenilor sunt în căutarea unei rețete miraculoase – soluții de-a gata pentru toate problemele lor – și că foarte mulți alții se focalizează preponderent asupra dorințelor materiale: apariția bruscă a perechii ideale (sau a unui televizor nou, cu ecranul plat), pare mult realizabilă și mai atrăgătoare decât dobândirea cunoașterii interioare asupra contribuției noastre unice la scopul vieții.

Cu toate acestea, secretul real se ascunde în „Secretul”. Aceia care dobândesc autocunoașterea și devin mai iubitori, mai bogați și mai liberi interior au mai mult de dăruit. Iar aceia care au mai mult de dăruit vor fi uimiți să afle cât de mult are universul să le dăruiască *lor* și cât de multe secrete le va împărtăși viața.

ANNEMARIE POSTMA

Introducere

CELE DOUĂSPREZECE LEGI ALE CREAȚIEI

Noi creăm încontinuu, fie că suntem conștienți de lucrul acesta, fie că nu. Dar, pentru a avea viața pe care ne-am născut să o trăim, trebuie să devenim conștienți de puterea noastră creatoare, să o controlăm și să învățăm să o folosim pentru atingerea scopului propus. Noi suntem reflectarea directă a universului, al cărui potențial nu are sfârșit. Nu este nimic ce nu putem atinge. Aceasta nu înseamnă însă că putem supune universul voinței noastre.

Universul știe exact ce ne dorim; el aude fiecare gând și fiecare dorință a noastră. Pe de altă parte, el vede și de unde vin aceste dorințe și, mai cu seamă, dacă împlinirea lor ne va fi sau nu de folos. Universul cunoaște scopul nostru în viață și ne poate spune dacă, prin felul în care am ales să trăim, ne îndreptăm sau nu către îndeplinirea lui. Universul este inteligent, plin de iubire și generos; el ne dă exact ceea ce îi cerem, dar nu întotdeauna ceea ce credem noi că ne trebuie.

Universul nu răspunde dacă ne etalăm nevoile. El iubește oamenii puternici, autentici, cu suficientă stimă de sine încât să intre în relație cu el ca parteneri egali. El dorește să știe dacă avem curajul să participăm activ la construirea propriului destin. Numai atunci își va mobiliza toate forțele pentru a ne ajuta să ne atingem potențialul.

Această carte vă va învăța cum să lucrați cu universul pe toate nivelele importante ale existenței voastre. Vă va arăta cum să vă creați viața pe care o doriți, cea pentru care v-ați născut – nu din fantezia de a vă vedea toate dorințele împlinite în chip magic, ci lucrând sistematic cu cele douăsprezece legi ale creației, dintre care legea atracției reprezintă o mică parte. Toate aceste legi alcătuiesc adevărata voastră putere creatoare.

În fiecare dintre capitolele care urmează este tratat modul în care operează câte una dintre cele douăsprezece legi ale creației, încheindu-se cu un set de sugestii pe care să le puneți în aplicare în viața voastră. Multe dintre aceste sugestii necesită o auto-examinare prealabilă, pe care o puteți realiza fiecare în felul care vi se potrivește cel mai mult – unii ținând un jurnal, alții meditând asupra chestiunilor majore ale existenței. La sfârșitul cărții, este descrisă o tehnică de meditație pe care o puteți găsi utilă scopului de a afla răspunsuri la întrebările voastre.

Legile

Nimic nu pică din cer, oricât de mult v-ați dori acel lucru și oricât de pozitiv ați gândi. Există un secret întreit al îndeplinirii dorințelor. Primul pas este să vă rafinați calitatea dorinței astfel încât să vă fie foarte clar ce anume vă doriți, de ce vă doriți acel lucru și să credeți cu adevărat că rezultatul îndeplinirii acelei dorințe vă aparține. Al doilea pas implică decizia interioară de a vă angrena cu toate puterile inimii și minții în îndeplinirea dorinței respective. Și al treilea pas constă în asumarea totală a responsabilității alegerii pe care ați făcut-o și a consecințelor ei.

A VREA

Nu îți dorești ceva cu adevărat decât atunci când nicio altă opțiune nu mai este suficient de atrăgătoare pentru tine, astfel încât să-ți dedici energia pentru ea. Acest punct este diferit pentru fiecare om; unii nu sunt pregătiți pentru o cale nouă decât atunci când ajung cu spatele la zid, când schimbarea este singura lor opțiune, întrucât modul familiar de a gândi și de a acționa nu le mai aduce nimic din abundența pe care o doresc. Adevărul este că atunci când persistați în vechile credințe și deprinderi și vă găsiți scuze pentru a continua să trăiți în același mod, deși nu sunteți mulțumiți, nu vă doriți de fapt schimbarea cu adevărat. Legea creației cere să vă examinați dorințele în profunzime.

A DECIDE

Când îți dorești ceva cu toată ființa, te simți pregătit să iei decizia de a face tot ce este necesar pentru a-ți transforma dorința în realitate.

Ești gata pentru această decizie? Chiar dacă hotărârea se produce în interior, nu seamănă câtuși de puțin cu reveria și nu este în niciun fel vagă; dimpotrivă, este foarte concretă și practică, mai ales dacă îi dai valoarea unui angajament sacru față de tine însuși. Cum va arăta viața ta dacă vei transforma acea hotărâre în realitate? Cum va arăta dacă te vei menține în vechile tale credințe limitatoare?

A-ȚI ASUMA RESPONSABILITATEA

Când ești cu adevărat pregătit să iei decizia de a te transforma, poți și să-ți asumi întreaga responsabilitate pentru consecințele transformării. Cea mai importantă dintre aceste consecințe este renunțarea la credințele limitatoare pe care ți-ai construit cea mai mare parte a existenței tale de până în acel moment. Ești într-adevăr pregătit să-ți transformi dialogul interior inconștient într-unul pe deplin conștient de faptul că numai eliberându-te de credințele tale limitatoare te poți transforma? Pentru a realiza acest lucru va trebui să te confrunți cu teama, suferința și insecuritatea care derivă din acestea. Ești pregătit să te confrunți cu tine însuși, să lupți cu propriile limitări atunci când nimic nu va părea să meargă așa cum îți dorești? Legea creației îți cere să rupi unul câte unul toate lanțurile credințelor limitatoare, care te împiedică să iei decizii în deplină libertate, și să creezi viața la care visezi.

A VREA

Legea 1

Eliberează-ți Voința

*Sunt multe căi în viață,
dar dintre toate câte sunt
Numai una este destinată călătoriei tale.
Acea și numai aceea este calea ta.
Și fie că vrei, fie că nu,
trebuie să urmezi acea cale.
Prin urmare, tu nu alegi calea,
deoarece calea te alege pe tine.
Tu alegi cum să călătorești:
fie împotrivindu-te obstacolelor din calea ta,
supărat că soarele de-abia ajunge
pe poteca îngustă care traversează prăpăstii,
fie nutrind voința de a fi mai bun
și mai înțelept la sfârșitul călătoriei
pe care te afli doar la început.
Calea te alege pe tine: va fi aceasta și alegerea ta?*

HANS STOLP

„Chestiunea este simplă. Dacă respiri și-ți bate inima înseamnă că trăiești” – așa îmi spunea odată un bun amic, capabil întotdeauna să explice lucrurile complicate într-un mod foarte direct. „La urma urmei, îți umpli viața. Nimic nu-i mai greu decât asta.”

Adeseori suntem mai preocupați „să ne umplem viața” decât să trăim. Mergem înainte cu gurile căscate după aer, ca peștii. Și credem că bătăile inimii ni se cuvin. Așa trebuie să fie, pentru că suntem ocupați. Ocupați cu umplutul vieții, cu doritul, visatul, planificatul și, mai ales.... cu voitul. Vrem, vrem, vrem. Vrem atât de multe, cu toate că nu suntem întotdeauna conștienți de motivele pentru care vrem, ori nici măcar de ceea ce vrem. Dorințele ne conduc existența. Și pe măsură ce ne lăsăm călăuziți de dorințe, ne creăm calea pe care o urmăm.

*

***Voința puternică te poate ajuta să înfrunți
obstacolele vieții, dar câteodată lucrurile se rezolvă
pur și simplu de la sine.***

*

Cred în puterea voinței. Voința m-a condus mult timp în viață. Când eram o copilă de unsprezece ani și m-am trezit deodată paralizată într-un cărucior cu roțile voința a fost instrumentul de care m-am folosit ca să-mi recâștig locul în viața obișnuită. Când mama a murit la o vârstă tânără mi-am exersat voința ca să înțeleg că moartea ei avea un rost. În perioadele când am fost foarte bolnavă voința a fost cea care m-a ajutat să supraviețuiesc. Și, în fine, în munca mea voința a constituit mijlocul prin care am urmat cu succes căi ce păreau imposibile pentru mine. Am devenit primul model profesionist din Europa, fiind într-un cărucior de infirm, mi-am construit o carieră publicistică de succes, am scris multe cărți despre respectul de sine, care au devenit în scurt timp *best-seller*.

*

***Să nu se împlinescă ce-ți dorești
este câteodată cel mai bun lucru
care ți se poate întâmpla.***

*

Dar, de-a lungul anilor, părerile mele despre transformarea existenței prin puterea voinței pure s-au schimbat. Cu toate că este adevărat că o voință puternică te poate ajuta să depășești obstacolele vieții, uneori voința nu este necesară și lucrurile se rezolvă pur și simplu de la sine. Am avut această revelație în urma unor încercări și greșeli pe care le-am făcut. Au fost multe momente în viața mea când totul mergea altfel decât voiam, motiv pentru care m-am confruntat pe neașteptate cu teama și disperarea. De fiecare dată însă după asemenea momente, după ce starea de confuzie indusă de dezamăgire, furie și frustrare se consuma, mă gândeam: ce norocoasă am fost că viața nu mi-a dat ce am cerut! Fiindcă, mai târziu, vedeam că lucrul acela nu era necesar dezvoltării mele și că întotdeauna a existat ceva care știa că nu trebuia să-l primesc, protejându-mă astfel mai bine decât aș fi făcut-o eu. Câteodată a nu primi ce vrei este cel mai bun lucru care ți se poate întâmpla.

*

***Crezi adeseori că știi ce e bine pentru tine.
Dar ce e bine pentru tine se petrece de obicei
în momentul prezent...***

*

Recent am luat o carte foarte veche din bibliotecă, „Frumusețea și înțelepciunea Chinei”, de Henri Borel. Acolo am găsit, într-un capitol intitulat *Wu Wei*, următorul pasaj, care mie mi s-a părut încântător:

„Nu știi cum și-a găsit Împăratul Galben perla fermecată? Îți voi spune. Împăratul Galben a călătorit spre nord, la Lacul