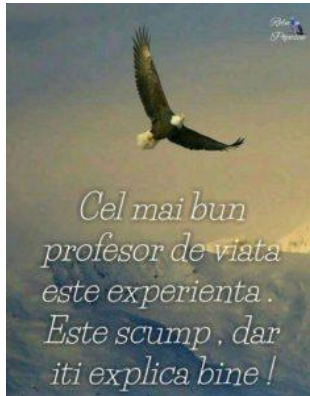


Dominati de frici! -18.10.2018



Vazand toate transformarile mele in mai putin de un an, cunoscutii m-au indemnat sa [scriu despre asta](#) în speranta ca mai ajuta si pe altii. Slabisem mai bine de 20 de kg intr-un timp relativ scurt, dupa unii intr-un timp mult prea scurt, atunci majoritatea ma intrebau ce dieta tin? Le raspundeam simplu nici o dieta! fac sport!

Pana in 2005 nu simtisem ce e aia frica, iar 2010 avea sa devina anul cu cele mai multe frici, cu toate ca trecusem printr-o experienta destul de neplacuta in 1994 si am fost la cateva secunde sa-mi pierd viata, am tratat ca pe o experienta neplacuta si atat. In 2010 dupa 3 pietre la rinichi eliminate natural si la o marime destul de considerabila, una eliminata dupa o sedinta de litotritie, aparuse si [apneea prin somn](#) da ceva nu mergea, toate vizitele medicale din anul ala erau dominate de o singura fraza, e cam tarziu, dar mai putem face cate ceva, atat de speriat am fost incat am evitat sa mai merg la medic. Ultima vizita medicala din anul ala indicau toate analizele la pragul limita de sus încat am încetat sa mai sper in ceva. Initial te gandesti ca nu esti atat de ghinionist sa ti se întâmple toate tie si o perioada ignori, dupa incepi sa sperii si crezi ca mai e o sansa ca medicii sa se insele, pe urma realizezi ca totul tine doar de tine, continui pana în ultima secunda sau te resemnezi. O perioada am cautat orice sa fentez lucrurile, dar observasem ca ma mint si incepi sa-ti analizezi fricile, una si cred ca cea mai importanta era ca nu mai am timp sa fac toate lucrurile la care visasem si le tineam ascunde intr-un ungher al inimii.



A fost o perioada agitata si dominata de frici, dar si o perioada cu multe invataminte, în primul rand am început cu sanatatea, prima intrebare a fost unde greseam? Modul dezorganizat, cu o alimentatie dusa în extrem, singura masa pe zi si asta seara tarziu, fumatul în exces, sedentarismul, stat în fata unui calculator mai mult de 10 ore pe zi, faptul ca nu consumam alcool nu m-a ajutat la nimic! nu compensam nimic, din contra! Oboseala acumulata în timp își spunea cuvântul, tot mai multa cafea si tot mai multa cola sa pot rezista, da trebuia sa schimb toate astea!

Restartul? a venit de la un Prieten cand mi-a zis "te aud razand pentru prima oara in sase ani!", a venit ca o palma, probabil primul lucru care m-a trezit la realitate! Era cazul sa-mi inving fricile sa le domin si sa scap de ele. Una din frici era frica de singuratate in momentele de criza, pentru mine erau doua, durerea provocata de pietrele la rinichi si atacurile de apnee prin somn. Si intr-un caz si in celalalt mi-am dat seama ca nu ma ajuta cu nimic prezenta unei persoane. Cand te dor rinichii si îți vine sa "sari ca mingea" prezenta unei persoane mai rau te agita, în cazul atacurilor de apnee prin somn la fel, te ajuta doar in cazul cand ai langa tine o persoana mult prea puternica si nu intra in panica. Tu esti singurul care poate sti ce e mai bine pentru tine si ce îți face rau, pierzi o gramada de timp încercand sa arati lumii cine esti în loc sa te descoperi pe tine! Asta e prima greseala, încercand sa-i multumesti pe altii și uiti de tine.

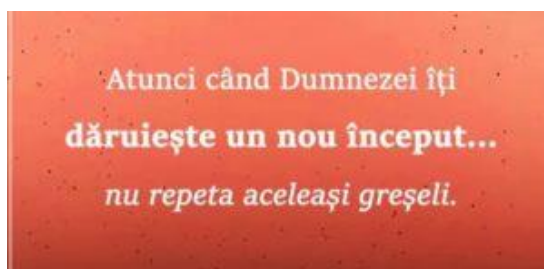


Restart-uri au fost multe, sau multe elemente care au ajutat sa ma schimb, au fost mai multe persoane care m-au ajutat, nu pot defini doar un singur lucru, sau doar o singura persoana, am invatat de la toti cate ceva! Și de la cei care erau sa devina o lectie pentru mine si de la cei care urmau sa devina o "binecuvantare"! În primul rand am renuntat la pastile, pentru a scapa de dureri luam haotic pastile, cum ziceau apropiatii cu "pumnul". Ca sa compensez lipsa pastilelor am inceput sa fac sport si sa fiu atent la ce mananc, evident ai nevoie de exercitiu si sa depui un minim de efort, dar cel mai important e sa vrei si sa accepti schimbarea.

Dupa o durere groaznica de stomac, am renuntat pentru doua luni la carne, paine, cola si orice mi-ar fi putut face rau, o luna am scos frigiderul din priza si noaptea visam toate mancarurile posibile si imposibile.

Ala a fost restart-ul stiam ca trebuie sa ma schimb! Și ca sa îmi indeplinesc visele aveam nevoie de exercitiu, disciplina si vointa! La început a fost doar vointa pe urma au venit toate nativ. Trebuie sa observi singur ce te ajuta si ce nu te ajuta, nu gasesti un manual, la mine au venit toate la pachet, o dieta echilibrata, sport, sanatate, înveti singur ce îți face bine si ce e rau. Înveti ca totul tine doar de tine si primul pas e acceptarea, totul tine de tine si de gandurile pe care le emiti, nu e nimeni vinovat pentru esecurile tale, tu accepti daca lasi binele sau raul in viata ta. Tu esti responsabil si pentru binele pe care il primesti si pentru raul pe care îl accepti. Nu e nimeni responsabil daca tu esti fericit sau nefericit, tu singur îți cladesti si fericirea si nefericirea. Cu siguranta au fost multi oameni care m-au ajutat sa ajung aici si le multumesc in egala masura si celor care au ramas langa mine si celor care au decis sa plece. Am învățat de la fiecare cate ceva si le multumesc!

Am învățat si de la cei pe care i-am considerat buni si de la cei pe care nu mi se pareau prea buni, în primul rand am învățat sa nu închid usi, în al doilea rand sa nu fiu cuprins de orgolii, am învățat ca nu trebuie sa demonstrez nimanui nimic si sa-mi ofer în primul rand mie tot timpul din lume! Am învățat sa pot trai linistit ca pe urma sa multumesc oamenilor din jurul meu! Și daca pot sa ajut ori de cate ori este nevoie sa ofer ajutor acolo unde este cazul!

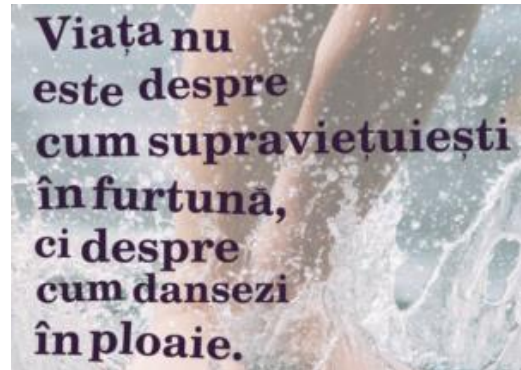


Cu siguranta poti gresi oricand, chiar daca ai învățat o gramada de lectii! De aia uneori "Dumnezeu îți repeta lucruri, pentru ca tu sa le înveti". Stiu si am învățat un singur lucru nu trebuie sa te opresti din învățat, în primul rand sa înveti despre tine ce îți face bine si ce îți face rau, ce e gresit în gandirea ta, ce te afecteaza si ce poti îndrepta.

Frici? da am avut multe, dar am invatat sa le domin, cand am început cu bicicleta anul trecut eram mai mult pe jos(cazut) decat pe bicicleta, cu toate astea am pedalat 5 ore pe ploaie la un traseu de 200 de km, in alta tura cand imi cedase genunchiul pedalasem 30 de km fara sa simt piciorul drept si cu dureri ca de cutite infipte, am învățat sa domin si frica si durerea, am învățat ca totul tine de cat de mult vrei sa te cunosti si de mult accepti sa te schimbi in bine. În binele pe

care îl consideri tu, nu tine de altii sa-ti defineasca binele, tu esti singurul care orchestreaza viata ta. Ca vor fi persoane in viata ta ce vor rezona sau nu cu ceea ce faci sau transmitsi? da! Dar asta pentru o perioada scurta sau mai lunga de timp, la final tot singur ai sa ramai si destul de important, depinde ce amintiri vei purta cu tine, cu cat mai multe cu atat mai bine!

M-am apucat de sport sa nu ma mai gandesc la fricile mele, pe urma am observat ca trebuie sa schimb alimentatia daca vreau sa continui cu sportul, pe urma am observat ca am nevoie de odihna ca sa fac toate astea, restartul a venit de la oameni ce reprezinta o "binecuvantare" pentru mine. Cineva mi-a adresat o întrebare oarecum amuzanta "din cauza drobului de sare, încetezi sa mai traiesti?"...raspunsul e nu! Stiu e oarecum tarziu, dar daca stai si analizezi niciodata nu e prea tarziu!



Am invatat toate astea citind si experimentand, multe mi se parea si mie fabulatii, cum la multi li se pare si acest text. Cand eram întrebat cum am slabit si le spuneam prin sport, majoritatea cautau instinctiv diete de slabit pe google, ma amuza toate episoadele astea, am slabit fara sa-mi impun asta, am slabit pentru ca asta imi facea bine si ca era o componenta esentiala. Cand si de ce am facut toate astea? Atunci cand am considerat eu ca e mai bine pentru mine si cand am incetat sa mai alerg sa multumesc pe toata lumea. E o

utopie, nu poti multumi pe toata lumea, vei duce o lupta epuizanta si de multe ori cu rezultate dezastruoase pentru tine! În primul rand îți faci asteptari si cu cat ajuti mai mult cu atat îți vei da seama ca multumirile vor fi din ce in ce mai putine. Nu trebuie sa multumesti pe nimeni, faci ce e mai bine pentru tine si atat! Cu cat te zbati sa arati altora ceva, cu atat ei vor intelege mai putin, lasa doar oamenii care rezoneaza cu tine, in preajma ta! Ceilalti? Nu le inchide usi dar tine-i la distanta, pastreaza un dialog la limita care nu te afecteaza, nu încerca sa-i explici nimanui nimic, daca nu îți intelege felul tau de a fi, slabe sanse sa înțeleaga vre-o data! Retine un singur lucru! Tu esti cel care își face singur rau, nimeni nu îți poate face rau daca tu nu accepti!

Care a fost restartul? Atunci cand m-am regasit pe mine si am început sa gandesc sa sper si sa lucrez pentru lucrurile în care cred, cand am încetat sa mai cred ca ma poate ajuta cineva mai mult decat mine! Ca a fost un traseu lung si anevoios? Da, dar în momentul cand te regasesti pe tine, nimic nu se compara! ca am gresit si înca mai gresesc? Da! dar asa invat si cu siguranta evit sa repet greseli atunci cand stiu sigur ca nu ma ajuta!

Ce am castigat din toata experienta asta? Am pierdut mai bine de 40 de kg, in conditiile in care m-ai bine de 20 de ani nu am scazut sub limita de 104-106 kg si spre finele lui 2016 aveam 125 kg. Am mai bine de un an de cand a disparut apneea prin somn, chiar daca mai sunt cateva semne, consider eu ca e ok. Ca au mai fost probleme de sanatate? Am invatat sa-mi inving fricile si nu ma mai sperie, stiu cum sa gestionez si ce sa-mi ofer pentru a fi bine. Ca mai am inca frici? Cu siguranta da, dar am invatat sa le infrunt, un singur lucru stiu ca nu sunt las si accept orice provocare dar care sa aiba si o logica in capul meu, deci stiu ca la final va fi asa cum imi doresc eu!

Trăiește în așa fel încât să nu ți se observe prezența, dar când pleci din acel loc, să ți se simtă lipsa.

Nu e o reteta despre cum sa slabesti si cum sa faci sport, e despre cat rau iti faci singur încetand sa te gandesti la tine! Crezand ca ajuti pe altii nu faci nimic altceva decat sa te "ingropi" pe tine, nu trebuie sa demonstrezi nimanui nimic! SIngurul om important din viata ta esti tu, daca te ajuti pe tine îi vei ajuta si pe cei din jurul tau. Daca te pierzi pe tine, vei pierde tot negresit!

Multumesc celor care au ales sa fie langa mine! Le multumesc si celor care au ales sa plece! Am invatat si de la unii si de la altii! Multumesc celor care nu au fost fizic langa mine, dar am simtit mereu prezenta lor! Va multumesc ca m-ati ajutat sa fiu eu!

invitatie la intalnire cu tine! – 20.10.2018



Scriam zilele trecute despre frici si cum suntem dominati de frici. Ca sa le invingi trebuie sa te confrunti cu ele, daca nu ai reusit asta pe o perioada mai lunga de timp inseamna ca ai o abordare gresita! Ceva faci gresit in viata ta si linia de demarcatie e foarte subtire, extrem de subtire, scriu aceste povestiri la indemnul Prietenilor si a celor care au considerat ca poate ajuta si in alte locuri! Nu sunt sfaturi, cine nu crede in ceea ce scriu poate proceda ca atare, nu incerc sa schimb gandirea nimanui, spun cum am reusit sa trec eu prin anumite

stari, nu simt nevoia sa fiu psihologul nimanui si nici sa ofer ajutor cu forta, dar daca ajuta cu draga inima!

Astazi scriu despre mine, dar totusi simt nevoia sa multumesc unor oameni care m-au determinat sa scriu despre asta, o fac la inceput pentru ca nu mai am rabdare, domnului Radu Gruescu Sava, Doru Nete, Vio Barbu in mod special, Gabriel - Marina - Lucia / da ei m-au motivat mereu si au fost mai mult decat indulgenti, doamnei Anca, doamnei Melania - am simtit mereu privirea ei blanda(privirea unei mame). Le multumesc si pentru sfaturi si pentru amabilitate si pentru rabdare!



De ce scriu acum? Pentru ca sunt cateva persoane care au nevoie de asta, posibil sa îi ajute, posibil sa nu le trebuiasca!? Posibil sa vada ca au nevoie de ajutor si de cele mai multe ori te poti baza doar pe tine! Prima lectie de columbofilie a fost una de bun simt. Mergeam in vizita la alti crescatori impreuna cu o persoana mult mai in varsta decat mine. O persoana care m-a invatat multe din ce cunosc eu acum despre porumbei. Eu aveam un mod ciudat cand eliberam porumbeii care nu-mi placeau la mana, nu brutal dar se observa asta. Atunci am fost apostrofat si multumesc

pentru lectia asta ... "daca ai vedea pe cineva strain sa faca asta cu porumbeii tai nu ti-ar placea, în primul rand arati ca nu ai rabdare, în al doilea rand jignesti gazda, ai sa vezi în timp ca nu toti porumbeii tai buni vor fi perfecti la mana..." , a trecut timpul si ma gandesc la alte episoade, reactionam negativ atunci cand cumparam ceva si vanzatorul/vanzatoarea efectiv arunca restul sau ce cumparam pe tejghea. Acum imi dau seama ca aveau problemele lor, nu aveau o reactie impotriva mea, aveau grijile lor, cand ai multe probleme nerezolvate nu mai ai

timp sa fii calm, pentru ca totul in jurul tau e haotic. SI sunt cateva exemple minore, aparent fara nici o legatura între ele.

Ca sa scapi de frici si de problemele emotionale, mai intai trebuie sa vezi ce cauzeaza asta, sa reusesti sa te iubesti mai intai pe tine si sa constientizezi ca ai luat-o pe un drum gresit, trebuie sa vezi ce determina toate starile astea si cum le poti evita si ca sa eviti toate astea trebuia sa te confrunti cu starile tale cu fricile tale cu demonii tai.

- 1. Nervozitatea, starea de stres, lipsa concentrării, iti pierzi rabdarea, numai ai timp pentru nimic.*
- 2. Frica de abandon.*
- 3. Toate problemele tale te fac sa raspunzi negativ si in cele mai variate forme.*

Acumulezi toate in timp si nu iti dai seama, e precum un pahar care se umple, se umple si la un moment dat da pe-afara. Toate problemele nerezolvate bagate sub pres vor rabufni mai devreme sau mai tarziu. Toate astea te fac sa devii agitat, nervos, numai ai timp de tine, te simti hartuit din toate partile, numai ai rabdarea si abilitatea sa raspunzi coerent, devii superficial si grabit. Daca nu iti canalizezi energia doar in favoarea ta, obosesti. Din dorinta de a multumi pe toata lumea obosesti si nu mai ai timp de tine, iti vei face un mare rau si nu doar tie si celor din jurul tau.

Frica de abandon se manifesta in diverse forme si apare de obicei la pierderea unei persoane dragi, te va face sa pari nesigur pe tine, vei avea tendinta sa controlezi totul, interpretezi gresit totul, toata aceasta nesiguranta te va face sa te pierzi pe tine in primul rand si mai tarziu pe cei din preajma ta.

Toate fricile tale si problemele nerezolvate te vor angrena intr-un joc parsiv, vei raspunde la nervi si pe repede inainte, presiunea acumulata nu iti va da timp sa te vindeci, cu cat te adancesti in asta vei raspunde negativ la toate solicitarile celor din preajma ta, ajungi de la o extrema la alta destul de rapid si in cele mai variate forme. Poate fi doar izolare si evitarea de a participa in a lua decizii, oricum te obosesti si te agaseaza pentru ca nu mai faci fata stresului.

Sa te vindeci ai nevoie de tine, doar de tine, suna putin narcisist, dar daca nu te iubesti tu nu o va face nimeni in locul tau, cu cat te iubesti mai putin, cu atat ceilalti din preajma ta te vor respinge, indiferent ce vei face. Ca sa te vindeci ai nevoie sa realizezi unde ai ajuns si sa fii sigur ca doar tu poti face toate schimbarile de care ai nevoie. Nimeni nu te poate ajuta mai bine ca tine! Ca sa te vindeci ai nevoie sa stii ce trebuie sa schimbi in comportamentul tau, fa-ti o lista cu tot ce vrei sa schimbi si alege primele doua trei puncte de pe lista ta. Inainte sa schimbi ceva intreaba-te sincer de ce trebuie sa faci aceste schimbari si la ce te ajuta?

- 1. Ce castigi daca faci toate aceste schimbari?*
- 2. Ce pierzi daca NU faci toate aceste schimbari?*
- 3. Ce castigi daca NU faci toate aceste schimbari?*
- 4. Ce pierzi daca faci toate aceste schimbari definitiv?*

Aceste intrebari te vor ajuta sa iei decizia corecta, poate nu ai nevoie de toate aceste schimbari si nu te ajuta la nimic.



Sa te schimbi? Schimbarile radicale sunt cele mai dureroase, provoaca suferinta, in prima faza psihica, suferinta psihica pe termen lung afecteaza si sanatatea, va aduce la pachet si suferinta fizica, mai e un pas mic pana la dezastru, vei fi parte activa la propriul iad. Sunt mai multe metode sa atragi schimbarea de partea ta si să nu simți tranziția ca pe o povară, dar majoritatea metodelor

te provoaca sa te lupți cu "demonii" tai, sa-i infrunti si sa rezolvi problemele care te-au afectat atat de mult.

Initial vine partea cu negarea, cand consideri ca nu esti afectat si nu ti se poate intampla tie, pe urma incerci sa fugi si sa eviti, pe urma cauti tot felul de subterfugii si fel de fel de idei sa faci sa dispara si temerile si demonii, cu cat tragi de timp cu atat mai mult te adancesti in suferinta ta. Am incercat si eu tot felul de subterfugii sa fentez [apneea prin somn](#) de la cele mai inedite hobby-uri, pana la cele mai neinspirate situatii, daca fugi de problemele tale nu reusesti decat sa prelungesti momentul. În fuga mea am cautat raspunsuri si solutii in cele mai diverse medii, de la medici la oameni simpli si a venit in forma cea mai neasteptata, de la oameni pe care nici nu îi cunosteam si ca sa-i înțeleg am început sa citesc, era o lumea aproape noua si în cele mai multe cazuri nu credeam în lucrurile astea, citisem auzisem, dar din ignoranta pentru ca nu credeam ca mi se poate întâmpla mie, nu le-am bagat în seama.



Am gasit o metoda inedita de a trece peste multe schimbari într-o forma mai usoara, pentru ca totul începea cum sa înveti sa te iubesti pe tine. Pentru ca în momentul cand uiti de tine, lasi sa se umple paharul, numai ai timp sa aduci lucruri noi, sa golesti din grijile vechi, în fuga ta de a ajuta pe altii sau doar de a te gandi la altii, uiti de propriile griji de propriile nevoi, nu îți mai canalizezi energia doar la tine, o risipesti inutil sa ajuti pe toata lumea. Vei avea timp sa si ajuti doar atunci cand esti curat, cand esti golit de toate grijile.

Daca nu te ajuti mai intai pe tine nu cauta sa ajuti pe altii ca vei face un dezastru din tot, fara sa vrei vei crea haos, vei crea haos si în jurul tau si în jurul altora. Vei întâlni prea putine persoane care sa-ti înțeleaga starile, de asta e bine sa te ajuti tu în primul rand. Ma gandeam fascinat la [bunica mea](#) cum îmi înțelegea toate starile, de multe ori nu trebuia sa-i spun nimic ca ea sa stie prin ce trec, era de ajuns sa se uite în ochii mei si stia aproape totul, la fel de bine o cunosteam si eu, pentru ca aveam aceiasi cultura, credeam în aceleasi valori, petrecusem atâta timp împreuna, împrumutasem obiceiuri. De asta un parinte te înțelege cel mai bine, nu te astepta sa gasesti asta la oricine! Trebuie timp, trebuie rabdare, trebuie sa vreti la comun. Să împartasiti aceleasi idei, aceleasi obiceiuri, sa credeti împreuna, de asta nu privi cu suparare la semnele tai! Pentru ca nu vei fi înțeles de fiecare data și de cele mai multe ori nu vei fi înțeles de loc, tocmai pentru ca sunteti diferiti!

Cum te poti regasi pe tine? În primul rand trebuie sa ai un aliat de nadejde oricand ai ceva de înfruntat si cine te cunoaste mai bine ca tine? Trebuie sa-ti creezi propriul Rai si locul unde vei putea fi cel mai greu de lovit, vei cauta cea mai frumoasa amintire a ta si locul unde te-ai simțit cel mai bine. Trebuie sa te gandesti mereu la amintirea aia si te regasesti în ea, va fi aliatul tau, sa o transformi cu ochii mintii încat sa-ti incapa in inima. Amintesteti mereu cand ai de înfruntat probleme ca ai un aliat de nadejde, te află în locul unde nu poti fi lovit, da îl porti în inima, dar stii ca nu îți poate face nimeni rau. Asa vei putea înfrunta cele mai crunte amintiri si vei învăța ca daca ai destule amintiri frumoase, trebuie doar sa le porti în inima ca sa le

retraiesti. Vei invata ca oricat de chinuitoare ar fi întâlnirea cu demonii, ai pe cineva de partea ta.

Doamne,
- dă-mi ochi care să vadă
numai ce este frumos în oameni;
- dă-mi o inimă ce iartă
chiar și cele mai mici greșeli
- dă-mi un suflet care
să nu-și piardă niciodată credința!

Al doilea element, caută o altă abordare la tot ce consideri ca e dureros, aminteste-ti prima data de partile frumoase si nu de suferinta sau partea care te face sa suferi, gen în loc sa spui "a plecat si m-a lasat balta!", poti întoarce totul în favoarea ta si sa te gandesti "am ras amandoi pana la lacrimi cand a varsat cafeaua pe birou" si daca tot mi-am adus aminte de Cristi, uneori ne vedeam zilnic la birou, alteori timpul ne-a dus la mii de kilometri distanta, am

gasit mereu subiecte amuzante si am ras ca de fiecare data cu lacrimi. Poti sa fii alaturi de o persoana si diferenta de opinii sa va situeze la poli opusi, sau poti sa fii la mii de km fizic si sa o simti sufleteste alaturi! Tu decizi ce amintiri vrei sa lasi sa-ti umple timpul! Cele frumoase si care te fac sa zambesti, sau amintirile dureroase! Poti sa faci mereu ca amintirile frumoase sa estompeze pe cele dureroase si vei reusi sa privesti altfel viata!

Un alt element ar fi gandurile negative care le emiti catre Univers si ele se întorc înzecit catre tine, cand te supara ceva sau o persoana evita sa privesti cu rautate si în loc sa spui "e o persoana îngrozitoare si mi-a produs destule neplaceri!", încearca si vezi poate au fost si momente frumoase sau încearca sa te gandesti ca are n probleme si ceva care nu tine de tine a facut-o sa reactioneze asa.

În comunicarea ta cu Universul trebuie sa fie doar lucruri pozitive, evita sa emiti ganduri negative, pentru ca îți fac tot tie rau! Evita sa te gandesti ca cineva îți vrea raul, ca D-zeu nu s-a gandit si la tine si ca tocmai tie ti-a rapit ce aveai mai scump! Cu siguranta D-zeu are alte lucruri mult mai bune de facut si nu în ultimul rand îți da atat cat poti duce, tocmai sa-ti arate cat de puternic/a esti! Iar atunci cand esti la limita ai doar doua sanse sa te ridici, sa te scuturi de "praf" si sa mergi mai departe, sau sa fii las si sa nu lupti, sa lasi pe altii sa se bucure în locul tau!

Nu sunt o persoana puternica, dar cu siguranta nu sunt las, am acceptat orice provocare chiar daca în unele am crezut extrem de puțin, am acceptat sa ma schimb pentru ca am vazut ca îmi fac singur rau, nu va suferi nimeni în locul tau, esti singurul sau singura dupa caz care te poate ajuta real. Ceilalti chiar daca nu o fac intentionat nu au cum sa te inteleaga atat de bine.



Nu în ultimul rand, ai grija cu cine vorbești despre problemele tale, nu toata lumea poate înțelege, nu toata lumea simte empatia, nu toata lumea crede în aceleasi valori morale. Nu încerca sa ajuti din vanitate pe cei care te-au lovit în trecut si nici nu folosi asta ca o forma de razbunare, pentru ca vei pierde timp si resurse, pentru oameni care oricum nu te înțeleg. Nu închide usi! Daca tu ai avut nevoie de ajutor si ai fost ajutat, poate mai sunt asemeni tie si poate ca veni timpul sa ajuti si tu la randul tau. Eu nu ma consider o persoana altruista, dar de cate ori ajut stiu ca o fac în semn de omagiu daca vrei fata de persoanele care m-au crescut, m-au educat si au crezut în mine.

Stiu ca undeva de acolo de sus îmi privesc evolutia si sper sa am timpul necesar sa le arat celor din jurul meu varianta mea cea mai buna, asa cum ma priveau ei!

Poate aceste randuri nu te vor putea ajuta sa schimbi nimic, dar vei sti mereu ca exista si o alta abordare, vei sti mereu ca daca tu esti bine cu tine, vei putea oferi si altora si timp si afectiune, pentru ca ai de unde oferi, paharul e gol si ai invatat cum sa-l golesti, deci nu va exista nici o sansa sa mai suferi, vei sti mereu ca ai un aliat puternic, amintirile tale frumoase si ca trecutul nu te varascoli, indiferent cat de negru l-ai vazut.

Cand esti multumit cu tine, vei putea multumi pe toata lumea din jurul tau, drumul e lung e sinuos, dar vei descoperi ca din cele mai negre perioade s-au nascut cele mai puternice invataminte. Asa vei ajunge sa privesti fiecare lectie ca pe o binecuvantare si orice lucru care te ajuta merita sa-l incerci!

Epilog – 21.10.2018

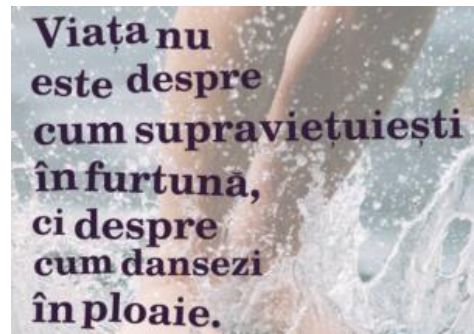


Nu stiu daca toamna e anotimpul meu preferat dar iti ofera o paleta larga de culori, nu are cum sa nu te faca sa vibrezi, [ai timp](#) sa te gandesti la toate, sa te gandesti si la realizari si la nerealizari, la lucruri care au venit ca o binecuvantare in viata ta, precum si la unele amintiri neplacute, daca deschizi ochii vezi frumusetea din jurul tau, trebuie doar sa fii tu cu tine si iti vei gasi linistea cu care sa incepi sa construisti toate. Am scris si [despre frici](#) si despre cum sa-ti [invingi o parte din frici](#), viata e un dans, viata nu e despre cat dai si cat primesti, viata e despre cum stii sa dansezi in ploaie. Nu e despre sincronizarea perfecta, de cele mai multe ori ea nu exista. Viata e despre cat esti dispus sa accepti si ce vrei sa accepti, despre ce emiti catre Univers si de cat de pregatit esti sa primesti toate. Atat timp cat esti pregatit si [paharul e gol](#) te poti bucura de toate, ai timp sa visezi, ai timp sa iti urmezi visele, ai timp sa faci orice, de la agonie la extaz e un pas destul de mic, poti trece prin toate starile astea in doar cateva secunde, singurul lucru care trebuie sa-l stii e ca trebuie sa fii pregatit!



Vei ajuta si vei fi ajutat deopotriva, vor aparea oameni si buni si rai in viata ta, trebuie doar sa nu-i judeci, unii vor sta, altii vor pleca, unii vor deveni o binecuvantare, unii iti vor face viata un iad, tu stii pe cine si cum primesti, daca vei sti cum sa-ti controlezi fricile vei avea curajul si puterea sa spui NU la timp, sau de asemenea sa spui DA fara sa clipesti atunci cand se merita. Stiu pentru unii vei deveni ciudat, obisnuiti sa li se raspunda mereu cu DA, atunci cand vei raspunde cu NU s-ar putea sa-i pierzi! Daca vei percepe plecarea lor ca pe un esec, cu siguranta te va da peste cap, frica de abandon are cele mai variate forme si apare in cele mai neasteptate momente. Orice emotie puternica iti poate redeschide rani vechi nevindecate in trecut. Daca nu ai curaj sa-ti invingi "demonii" la timp, vei suferi pe termen lung! Abia cand esti linistit tu cu tine, vei putea observa frumusetea din jurul tau.

Imi aduc aminte dupa o tura de 200 km, fascinat de frumusetea locului, dupa mai bine de 10 ore de pedalat incontinuu si cu ultimii 40 de km la limita suportabilitatii durerii, pentru ca inca mai aveam probleme de sanatate nerezolvate, am ajuns acasa am facut un dus si seara ma indreptam spre locul ala de superb, a fost o zi de vis! Poti incepe ziua intr-un mod banal si sa se transforme totul intr-o poveste, sau poti sa te lasi cramponat in ideea ca nu ti se poate intampla nimic frumos, tu alegi [sa fii fericit sau sa suferi!](#)



Cand vei invata sa-ti invingi temerile, vei vedea cat de simpla este viata. Da stiu! Cei care nu ma cunosc indeajuns de bine, ma intrerup mereu si imi spun "tu nu esti un om simplu"! Vibrez la lucruri simple si asta ma face sa fiu un om simplu, nu simt nevoia sa explic nimanui simplitatea mea! Daca faci eforturi sa fii inteles inseamna ca ceva nu e bine! Daca simti nesiguranta, teama, inseamna ca mai ai probleme nerezolvate din urma, daca iti faci asteptari vei suferi, ajuta atunci cand esti pregatit

sa o faci si fara sa ai asteptari. Viata nu e despre cat primesti, viata e despre cat de pregatit esti tu sa primesti toate. Canalizeaza toate energiile spre tine si atunci vei reusi sa fii mult mai puternic decat crezi, puterea nu consta in a nu fi lovit niciodata, e cat de repede te poti ridica, e despre cat de bine te cunosti si despre cat de mult te poti iubi. Abia cand te iubesti pe tine îi poti iubi si pe altii!

Bine îmi vei spune cat de cruda e viata si cat de mult ai oferit tu si cat de putin ai primit în schimb, vei vedea ca timpul îti ofera cele mai bune raspunsuri, vei vedea ca oamenii care ti-au întors spatele îti vor cere ajutorul, trebuie sa fii pregatit sa-l oferi si fara nici un resentiment! Pentru unii vei deveni o binecuvantare, pentru unii vei deveni o lectie, incearca sa multumesti la timp, pentru ca toate au un timp al lor, macinati de orgolii evitam sa facem pasi. Stiu vei fi considerat slab sau slaba dupa caz, important e cum te privesti tu, ceilalti pot înțelege parti din gandirea ta sau de loc, îti pot înțelege felul de a fi, sau nu, nu cauta recunoasterea la ceilalti pentru ca nu te cunosc îndeajuns de bine, tu te cunosti cel mai bine, sau ar trebui sa te cunosti!



Chiar si cel mai mic lucru pe care îl oferi sa fie definit de tine, pentru ca atunci vei sti ca o parte din inima ta se indreapta spre ceilalti, fa-o dezinteresat si fara a te astepta la nimic din partea celorlalti! Abia cand te vei regasi vei putea dansa in ploaie pe cele mai frumoase acorduri si inconjurat de cele mai frumoase culori!

Viata e un basm, dar trebuie sa ai taria sa construiești povestea, poti desena viata în cele mai frumoase culori si vei fi surprins cat de putine lucruri îti trebuiesc sa faci asta, sau poti sa te sperii si sa fugi! Sa fugi de tine, sa fugi de ceilalti, sa te ascunzi in spatele unor convingeri, care de cele mai multe ori nu sunt ale tale! Viata e un spectacol de culori, trebuie doar sa-ti faci timp pentru tine in primul rand, pentru a-ti desena Raiul!

Multumesc celor care m-au determinat sa ajung aici, multumesc si celor care au fost langa mine, multumesc si celor care le-am oferit uneori "puterea" si nu au reusit sa se sincronizeze, îmi cer scuze fata de cei care nu am avut taria sa le multumesc la timp, dar nu a fost din orgolii, le multumesc si celor care m-au ajutat si celor care m-au respins.

*Chiar daca e în încheiere, nu e adaugat întâmplator, vroiam doar sa citeasca toata povestea!
Cu apreciere pentru Mihaela si Tavi, doi oameni puternici care au învățat sa se ridice atunci
cand erau prea slabi în ochii unora! Pentru ca asemeni oameni te ajuta sa vezi cat de
puternic esti si tu! Pentru ca oricat de slab si neînsemnat te vezi sau încearca unii sa-ti
demonstreze asta, timpul îți arata ca te înșeli sau ca se înșeală!*

*Viata e o carte frumos colorata, trebuie doar sa ai curajul sa o deschizi! Sa-ti faci timp sa
experimentezi multe, pentru ca asta e bogatia care o vei avea în timp, multe amintiri! Și fa-ti
timp ca aceste amintiri sa ramana deosebite!*

Va iubesc!