

Eu și Rebekah suntem prieteni de mult timp. Am petrecut foarte multe momente frumoase împreună și m-a văzut trecând prin momente grele. Un lucru a rămas la fel: nu mi-a spus niciodată ce să fac; mi-a reamintit *cine sunt*. M-a ajutat să îmi adun gândurile. Exact asta a făcut și în această carte. A pus pe paginile acestea foarte multă sinceritate și autenticitate, în speranța că vei lăsa la o parte lucrurile care îți fură atenția de la scopuri mult mai mărețe. Te vei regăsi în ce are ea de spus.

BOB GOFF, autorul cărții *Love Does și Everybody Always*

Timpul investit în sănătatea ta emoțională, fizică, relațională și spirituală nu este niciodată irosit. Este o practică necesară, care Îi aduce cinste lui Dumnezeu — la care merită să ne oprim și să ne gândim. Sunt recunoscătoare pentru prietene ca Rebekah. Ea ne aduce aminte că, pentru a beneficia de ce are Dumnezeu mai bun și mai măreț de oferit, trebuie să căutăm mai întâi căile Sale de a ne reface, în care sufletele trudite găsesc înțelepciune, reînnoire și pace.

LYSA TERKEURST, autoare de bestseller și președinte  
al Organizației Proverbs 31 Ministries

În *Ritmuri de reînnoire*, Rebekah Lyons, prietenă apropiată și mentor, îi conduce pe cititorii ei într-o călătorie plină de inspirație, idei și sens practic către o viață plină de pace și sens. *Ritmuri de reînnoire* este de actualitate și foarte necesară pentru generația mea. Este o bucurie să recomand această carte tuturor!

SADIE ROBERTSON, autoare și vorbitoare

Mulți dintre noi suferim de o formă de anxietate sau stres. Aceste probleme ne fură bucuria, ne tulbură relațiile și ne paralizează visurile. Rebekah Lyons a dezvoltat o metodă care ne ajută să trecem peste toate acestea. Dacă tu sau cineva cunoscut vă luptați

cu anxietatea și cu stresul, veți găsi răspunsuri și speranță care au sens și dau roade. O recomand din toată inima.

JOHN TOWNSEND, doctor, autor de bestseller și  
fondatorul unui institut de conducere și consiliere

Îmi place cât de legate sunt credința și bunăstarea emoțională una de alta. Rebekah Lyons ne arată ce au mai bun cele două în cartea *Ritmuri de reînnoire* și ne pune la dispoziție obiceiuri practice și zilnice despre viața plină de libertate.

CANDACE CAMERON BURE, actriță și autoare

Noi, oamenii, avem memorie scurtă. În graba noastră, uităm că am fost creați pentru a dezvolta obiceiuri care reflectă legătura profundă pe care o avem cu întreaga creație. Avem nevoie să ni se amintească, iar Rebekah Lyons exact asta face. În *Ritmuri de reînnoire*, ea ne atrage atenția, cu bunătate și claritate, asupra acelor acțiuni care ne oferă spațiul și experiențele concrete pe care Isus își dorește foarte mult să le folosească în scop productiv în viața noastră. Citește această carte și deschide-te ca o floare, în ritmul Dumnezeului nostru.

CURT THOMPSON, psihiatru, vorbitor și autor

Când îmi aduc aminte de o perioadă din viața mea în care nu am reușit să mă odihnesc pentru a-mi fi bine, nu pot să strig suficient de tare valoarea pe care o are planul dinamic al odihnei și deprinderile pe care prietena mea de încredere, Rebekah, ni le propune în această carte, oferindu-ne un sanctuar în care să ne recăpătăm și să ne revitalizăm pasiunile și darurile pe care ni le-a dat Dumnezeu pentru a le folosi spre gloria Lui.

ELISABETH HASSELBECK, autoare

Fiind la liceu, văd influența pe care anxietatea, depresia și stresul

le au asupra prietenilor mei și a comunității. Îmi place foarte mult modul în care ne împărtășește Rebekah din luptele ei și ne încurajează apoi să luptăm zilnic pentru obiceiul bucuriei și al odihnei. Este o lectură obligatorie, mai ales pentru fetele de liceu!

ALENA PITTS, cântăreață, actriță, autoare

Rebekah Lyons ne-a oferit un dar mare. Rar se întâmplă ca o carte să combine atât de bine o viziune convingătoare, învățături teologice și o credință atât de practică. Această carte vorbește despre acea viață frumoasă și trainică după care tânjim toți, trăită în profunzimea și la înălțimea pe care Dumnezeu ni le pune la dispoziție. În ea vei găsi odihnă pentru sufletul tău și tărie pentru inima ta.

JON TYSON, autoare

Mulți dintre noi alergăm prin viață fără să combatem stresul și anxietatea pe care le produce lipsa odihnei. În *Ritmuri de reînnoire*, Rebekah explorează practicile care ne reînnoiesc și ne reîmprospătează sufletul. Citește-o și beneficiază de viața pe care ți-a pregătit-o Dumnezeu.

LISA BEVERE, autoare de bestseller

Îmi aduc aminte că atunci când am participat pentru prima dată la o întâlnire restrânsă a unor lideri am auzit-o pe Rebekah vorbind despre deprinderile unei vieți schimbate. Încă nu scrisese cartea; era, pur și simplu, ce o învăța Dumnezeu pe ea. Mi-am luat câte notițe am putut și am fost impresionat profund de ce ne-a împărtășit ea atunci. Mesajul despre deprinderi mi-a fost inspirație, m-a convins, m-a provocat și a fost ușor de înțeles. *Ritmuri de reînnoire* are un mesaj pe care trebuie să îl ascultăm și să îl primim cu toată inima mai mult ca oricând.

BANNING LIEBSCHER, pastor



**RITMURI**  
*de*  
**REÎNNOIRE**

Renunță la stres și anxietate  
pentru o viață de pace și sens

**REBEKAH LYONS**



**Stephanus**  
BUCUREȘTI, 2024

PENTRU GABE, CEL CE ÎMI E SOȚ  
DE 22 DE ANI

TU M-AI AJUTAT SĂ PRACTIC ACESTE  
DEPRINDERI ȘI AI PROMOVAT  
ACESTE ÎNVĂȚĂTURI DE LA ÎNCEPUT.  
TOATĂ DRAGOSTEA MEA!

Arată-mi, Doamne, căile Tale  
și învață-mă cărările Tale.  
Povățuiește-mă în adevărul Tău și învață-mă;  
căci Tu ești Dumnezeul mântuirii mele,  
Tu ești totdeauna nădejdea mea!

PSALMUL 25:4–5

# CUPRINS

## INTRODUCERE

CÂND UȘILE NU SE DESCHID .....	15
--------------------------------	----

## PRIMUL RITM – ODIHNA

### 1. SĂ FACEM INVENTARUL

REFLECTARE ȘI JURNAL .....	27
----------------------------	----

### 2. DETOXIFICAREA DE TEHNOLOGIE

POTOLEȘTE ZGOMOTUL .....	37
--------------------------	----

### 3. LINIȘTE

FĂ-ȚI TIMP ȘI ASCULTĂ .....	47
-----------------------------	----

### 4. TREBURILE INIMII

CERCETAREA ȘI MĂRTURISIREA .....	55
----------------------------------	----

### 5. NUMĂRĂ OILE

RITMURI PENTRU UN SOMN ADÂNC .....	63
------------------------------------	----

### 6. RUTINA DE DIMINEAȚĂ

CAFEA, LUMÂNĂRI ȘI CEVA DE SCRIS .....	71
--	----

### 7. GATA CU MUNCA

RESPECTĂ SABATUL .....	79
------------------------	----

## AL DOILEA RITM – REFACEREA

### 8. AI VOIE SĂ TE JOCI

RENUNȚAREA LA CONTROL .....	93
-----------------------------	----

### 9. MĂNÂNCĂ INTELIGENT

HRANĂ PENTRU CREIER .....	103
---------------------------	-----

### 10. CUNOAȘTE-ȚI IDENTITATEA

ETICHETELE NU TE DEFINESC .....	113
---------------------------------	-----

### 11. FĂ O PLIMBARE

RISIPEȘTE CEAȚA .....	123
-----------------------	-----

<b>12. CAUȚĂ AVENTURA</b>	
MERGI ÎNTR-O EXCURSIE .....	133
<b>13. TRANSPIRĂ DIN GREU</b>	
ÎMBRACĂ PANTALONII DE SPORT .....	143
<b>14. TESTEAZĂ-ȚI LIMITELE</b>	
IEȘI DIN ZONA DE CONFORT .....	153

## **AL TREILEA RITM – CONECTAREA**

<b>15. FII PRIETENUL PE CARE ÎȚI DOREȘTI SĂ ÎL AI</b>	
LEAGĂ PRIETENII .....	165
<b>16. ÎNDRUMĂ CU VULNERABILITATE</b>	
MAI BINE ÎMPREUNĂ .....	177
<b>17. REGULA VERANDEI DESCHISE</b>	
FIECARE ADUCE CEVA, NU TREBUIE SĂ FIE CINA PERFECTĂ .....	187
<b>18. PURTAȚI-VĂ POVERILE UNUL ALTUIA</b>	
ÎMPARTE GREUTATEA .....	197
<b>19. ÎMBRĂȚIȘĂRI PENTRU TOȚI</b>	
PUTEREA ATINGERII FIZICE .....	205
<b>20. REFUGIUL CĂSNICIEI</b>	
IUBEȘTE-L PE CEL CU CARE EȘTI .....	215
<b>21. ÎNAINTE DE ORICE, CERE-ȚI SCUZE</b>	
TIMPUL E SCURT .....	225

## **AL PATRULEA RITM – CREATIVITATEA**

<b>22. VISEAZĂ DIN NOU</b>	
CALEA CĂTRE SENS .....	237
<b>23. RECUPERAREA PASIUNII</b>	
SMULGEREA BURUIENILOR .....	247
<b>24. LUCREAZĂ CU MÂINILE TALE</b>	
UN ȘABLON ȘI UN PLAN .....	257

<b>25. ÎNVAȚĂ CEVA NOU</b>	
FĂ UN CURS .....	265
<b>26. CREEAZĂ AMINTIRI</b>	
JOACĂ PLINĂ DE IMAGINAȚIE .....	273
<b>27. AI GRIJĂ DE CEVA</b>	
FII RESPONSABIL .....	281
<b>28. SPUNE <i>DA</i></b>	
ASUMĂ-ȚI RISCUL .....	291
CONCLUZIE	
AI FOST CREAT PENTRU ASTA .....	301
MULȚUMIRI .....	307
NOTE .....	309



# CÂND UȘILE NU SE DESCHID



## INTRODUCERE

# CÂND UȘILE NU SE DESCHID

---

Într-o după-masă înviorătoare de sâmbătă, în octombrie, panica m-a cuprins din nou. Mă odihneam pe coasta de nord a Californiei, lângă Carmel, un oraș liniștit și participam la o întâlnire cu câteva cupluri tinere, prieteni vechi și câteva cunoștințe noi. Merseserăm acolo pentru a ne bucura de o binemeritată odihnă, de un timp liber în care ne puteam gândi mai mult la perioada următoare. În după-amiaza aceea, am luat cu toții decizia să ne bucurăm de puțin timp liber, în care să facem turul pitorescului Carmel-by-the-Sea și să savurăm o cafea cu lapte, o prăjitură sau o înghețată. Fără grabă. Relaxare și atât.

Casa în care stăteam nu era una obișnuită. Era opera magnifică, veche de un secol a arhitectului Charles S. Greene. O numise Seaward, adică „spre mare“, iar denumirea surprindea foarte bine peisajul unde se afla. O bibliotecă doldora de clasici antici și o fereastră în stil roman dominau plaja stâncoasă. Aveam nevoie să stau puțin la fereastra aceea, să iau o pauză înainte să mă întorc la grup și să bem împreună o cafea dulce. I-am spus soțului meu, Gabe, să meargă înainte, cu prietenii noștri. Urma să mă duc și eu după ei într-o jumătate de oră. Voiam doar să mai stau și să mă gândesc la ale mele în acel peisaj superb.

Nu au trecut bine cinci minute după ce au plecat prietenii mei, că am și zburat la baie. Ca orice colțișor din acea construcție, până și

micuța toaletă părea sculptată în piatră. Era într-un spațiu îngust. Retrasă. Dar nu am stat pe gânduri. Am intrat și am încuiat ușa în urma mea.

Am aruncat o privire la telefonul care se descărca prea repede, la 45%. „Hârb de iPhone dus!“ Refuzasem să îl înlocuiesc cu unul nou din cauza costurilor, dar nu mai puteam ignora că se descărca mai bine de 50% din baterie în numai o oră. Mi-am notat în mintea mea ca la întoarcerea acasă să îmi iau altul, m-am ridicat, am tras apa și am apăsat pe clanța veche de o sută de ani. Zăvorul nu s-a urnit. Am apăsat de mai multe ori, chiar și cu ambele mâni, cu toată puterea mea. Nimic. Am tras de mâner în sus și în jos. Am așteptat să aud clicul mecanismului din interior. Liniște totală.

Eram într-o casă veche de o sută de ani, cocoțată pe stâncile de la malul Pacificului. Încuiată într-un spațiu de 60 cm pe 120 cm. De jur împrejur ziduri de ciment groase de 25 cm. În spatele unei uși grele de lemn, veche de o sută de ani. Singură pentru câteva ore bune. Cu celularul mort.

Încăperea începea să intre la apă. Simțeam că-mi taie respirația. În decurs de 15 secunde, am început să tremur. Eram blocată. Nu aveam pe cine să sun. Nu aveam loc nici să mă întorc. Doar cât să mă învârt pe loc.

Absurd sau nu, să stau încuiată în toaleta de ciment, mai mică de 1mp, până când revenea cineva acasă, după câteva ore și mă găsea bătând în ușă și plângând nu intra în discuție. Atunci m-au năpădit întrebările.

*De ce eram atât de speriată?*

*Nu mă făcusem bine?*

*Nu mă vindecasem de atacuri de panică cu mulți ani în urmă?*

Cred că recidivele nu iartă pe nimeni.

Toată viața trăsesem tare și depășisem orice obstacol. N-aveam bani de facultate? Mi-am luat două locuri de muncă din care am acoperit taxa și chiria. N-aveam bani suficienți pentru o mașină? M-am dat peste cap că obțin un leasing. N-am avut bani de nuntă? Am strâns bine din dinți timp de doi ani și am făcut economii, începând cu rochia de mireasă, pe care am dat 300 de dolari. Oricâte uși mi s-ar fi închis în față, eu îmi reveneam și găseam soluții să le deschid din nou. Nu exista obstacol pe care să nu-l depășesc cu puțină îndârjire și murdărie pe mâini.

---

ERAM ÎNTR-O CASĂ VECHĂ DE O SUTĂ DE ANI, COCOȘATĂ  
PE STÂNCILE DE LA MALUL PACIFICULUI. ÎNCUIATĂ  
ÎNTR-UN SPAȚIU DE 60 CM PE 120 CM. DE JUR ÎMPREJUR  
ZIDURI DE CIMENT GROASE DE 25 CM. ÎN SPATELE UNEI  
UȘI GRELE DE LEMN, VECHĂ DE O SUTĂ DE ANI. SINGURĂ  
PENTRU CÂTEVA ORE BUNE. CU CELULARUL MORT.

---

Dar acum eram în față unei uși pe care nu o puteam deschide. Niciun efort, nicio realizare, niciun monolog interior nu mă puteau elibera din închisoarea acestei băi de deasupra oceanului. Eram singură, cu slăbiciunea mea, în imposibilitatea de a mă elibera, iar asta mă îngrozea. Adevărul e că nu mă îngrozea ușa grea de lemn sau zăvorul vechi și neînduplecat. Mă îngrozea strânsoarea, singurătatea și indignarea corpului meu. Eram terifiată de *mine*.

Ce puteam să fac în fața acestei amenințări? Deși nu avea cine să îmi facă rău, nu conta. Cel mai mare rău se strecurase în mintea mea. Am trecut de nenumărate ori prin toate fazele terorii și ale panicii, căutând o cale de scăpare.

### **Și atunci am privit în sus.**

Pe perete, aproape de tavan, era o fereastră mică, cu arcadă, de vreo jumătate de metru înălțime și lățime. Am tras de încuietorea veche și, spre surprinderea mea, am deschis-o. Nevenindu-mi a crede, copleșită, mi-a scăpat un țipăt și lacrimile mi-au umplut obrazii. *Să fie posibil?* Dacă mă cocoșam pe rezervorul toaletei, mă puteam strecura pe fereastră cu capul înainte. Treceau oare de șolduri? Nu mai conta. Puteam să scap de acolo. Trebuia să încerc.

După ce am trecut de mijloc, am tras adânc aerul rece și sărat în piept. Am auzit țipătul pescărușilor, valurile oceanului cum se spărgeau, natura făcându-și datoria, în timp ce mie îmi părea că viața îmi scăpa de sub control. M-am împins și mi-am îndesat șoldurile și picioarele până când m-am răsturnat peste stâncile pe care era construită casa. Am crezut că mușchii coapselor nu se mai opresc din tremurat. Ghemuindu-mă ca un bebeluș în burtica mamei lui, m-am pus pe plâns. Toată suferința din urmă cu șase ani, atacurile de panică, anxietatea insuportabilă, căderile nervoase mă năpădiseră din nou, cu toată rușinea și slăbiciunea specifice.

Am suferit zilnic de atacuri de panică în anul în care familia mea s-a mutat în Manhattan, mai ales când eram în spații înguste, precum avioane, trenuri sau mulțimi de oameni umăr la umăr. Lifturile erau cele mai cumplite. În Bloomingdale, am stat în fața lifturilor de la etajul I vreo 20 de minute și m-am holbat,

așteptând momentul potrivit să urc — cel puțin două persoane în lift, dar nu mai mult de cinci. Odată îndeplinite aceste condiții, am intrat. Când s-au închis ușile, inima mi-a stat în loc. Stăteam drept în picioare, ținându-mi respirația, cu pumnii strânși, până când ușile s-au deschis la etajul IX. Indiferent de câte ori m-am urcat în acel lift, panica a fost mereu la fel.

Pe data de 20 septembrie 2011, am strigat la Dumnezeu să mă elibereze, iar El m-a umplut de pace. În anii care au urmat, am călătorit și am vorbit despre eliberarea de panică. Ba chiar am scris *You Are Free* [Ești liber], o carte despre eliberarea de anxietate. De ce recidivase acum, după șapte ani?

L-am întrebat pe Dumnezeu: „Sunt o prefăcută?”. Cum era posibil ca eu, care vorbisem cu atâția oameni despre vindecarea mea de tulburarea de panică, scrisesem o carte despre asta, mă rugasem pentru vindecarea altora, să mă trezesc în fața unui atac de panică mai rău decât orice suferisem în Bloomington? Mă uitam în gol în largul oceanului, în timp ce vântul mă plesnea peste obraji uzi de lacrimi, iar întrebările îmi răsunau în ureche. Știam că Dumnezeu Se uită la mine cu milă și bunătate, dar nu îmi răspundea la întrebări. Nu încă.

În timp ce inima începea să se liniștească, m-am ridicat și m-am dus să îmi caut prietenii. Îi auzeam râzând în timp ce coboram strada. Discutau de zor unii cu alții. M-am alăturat și eu, dând din cap. Ascultam zâmbind forțat, dar eram la mii de kilometri depărtare de ceea ce spuneau. Am fost confuză până la finalul acelei zile. Mă tot strecuram afară ca să admir Pacificul, misterios și vast, de parcă Dumnezeu ar fi folosit creația ca să îmi răspundă la toate aceste întrebări.

Seara, înainte să adorm, am încercat să îi explic lui Gabe ce se întâmplase, dar niciun cuvânt nu părea să poată exprima câtă traumă suferisem în după-masa aceea. După ce s-a întors cu spatele la mine, iar respirația a intrat pe un fâgaș liniștit, m-am holbat prin întuneric la tavan. Lacrimile prelinse prin colțul ochilor mi-au inundat urechile. Am întrebat iar în șoaptă: *Cum e posibil? După șapte ani de discursuri, vindecare și eliberare? Un singur incident furase tot adevărul? De ce îmi era rușine și mă simțeam singură?*

În mila Lui, Dumnezeu mi-a dat un răspuns șoptit: *Poți să rămâi cu gândul la teama care ți-a bătut la ușa sau la faptul că Eu gădesc mereu o cale de scăpare pentru tine.*

Iată dragostea lui Dumnezeu. Și suna ca în versetul pe care îl învățasem cu ani în urmă: „Eu voi pregăti mereu calea de scăpare... ca s-o poți răbda.”<sup>1</sup>

---

POȚI SĂ RĂMÂI CU GÂNDUL LA TEAMA CARE ȚI-A BĂTUT  
LA UȘĂ SAU LA FAPTUL CĂ EU GĂDESC MEREU O CALE DE  
SCĂPARE PENTRU TINE.

---

## TU AI NEVOIE DE SCĂPARE?

Te-ai trezit vreodată prizonierul temerilor? Te-ai simțit nevrednic? Respins? Singur? Deprimat? Retras? Neliniștit sau plictisit? Dacă da, să știi un lucru: Dumnezeu pregătește o cale de scăpare. Nu doar atât, ne promite o viață abundentă — bogată — nu doar o scăpare din cicluri negative.

Salvarea este pregătită și ne așteaptă, dar, de multe ori, nu putem să vedem calea de scăpare. În loc să ne uităm în sus, stăm cu ochii în jos și facem turul camerei, întrebându-ne de ce nu ni se schimbă circumstanțele. Ne pierdem în cercuri vicioase, repetăm aceleași greșeli de nenumărate ori și așteptăm rezultate diferite. E o nebunie? Așa cred.

Ce faci când te lovesc stresul, anxietatea, oboseala sau descurajarea, când începe să îți bată inima și să ți se taie respirația? Când nu îți găsești cuvintele și încerci cu disperare să deschizi gura și să tragi aer adânc în plămâni? Ce faci când așa e viața ta de zi cu zi?

Ce faci când recidivezi? Când se așterne liniștea, când te gândești numai acolo și simți iar panica, depresia sau epuizarea? Ce faci când te lași cuprins de anxietate după ce atâția ani ai scăpat de ea, după ce te-ai bucurat de libertate și de belșug?

Sunt întrebări pe care mulți le avem astăzi. Conform American Institute of Stress (AIS), 77% din populație prezintă în mod regulat simptome fizice asociate cu stresul, 33% spun că suferă de stres extrem, iar 48% spun că stresul le influențează negativ viața personală și profesională.<sup>2</sup> AIS estimează că, pentru angajați, costul total al cheltuielilor legate de sănătate și lipsa de la serviciu este de 300 de miliarde de dolari anual.<sup>3</sup> Ba mai mult, conform National Alliance on Mental Illness (NAMI), 18% dintre adulții americani suferă în prezent de o tulburare de anxietate, iar undeva la 35% din populație trece printr-o tulburare de anxietate.<sup>4</sup> NAMI indică, de asemenea, că aproape 7% din populație se luptă cu depresia.<sup>5</sup>

Ca societate, suferim de atac de panică în masă. Căutăm cariere care ne induc anxietate, ne dorim siguranță și ne străduim să facem față. Ne temem că nu facem suficient. Ne temem pentru



sănătate, politică sau alte lucruri pe care nu le putem controla. Și așa ne lovește descurajarea. Oboseala mentală și emoțională preia controlul. Frica și anxietatea înving. În cele din urmă, disperarea triumfă.

Atâta vreme cât există întuneric în lume, vom fi ispitiți să o lăsăm baltă sau să cedăm în fața anxietății și a fricii. Dar mereu și mereu, Scriptura ne spune să nu ne temem. Așa cum a spus Isus: „Vă las pacea, vă dau pacea Mea. Nu v-o dau cum o dă lumea. Să nu vi se tulbure inima, nici să nu vi se înspăimânte!”<sup>6</sup>

Porunca de a nu ne teme este dată de trei sute de ori (unii spun că de 365 de ori, o dată pentru fiecare zi în care ne este frică). De fapt, este o expresie folosită mai des decât orice altă poruncă din Biblie,<sup>7</sup> fiindcă Dumnezeu a știut că atâta vreme cât frica locuiește în inimile noastre, vom trăi vieți schilodite. Vom schimba planurile și sensul care ni s-a dat din pânțele.

Dacă este un lucru pe care l-am învățat în cei șapte ani petrecuți pe acest drum, o lecție care mi s-a confirmat cu fiecare persoană cu care am vorbit, atunci este acesta: cu puțină planificare și multă perseverență, stresul și anxietatea pot fi transformate în pace și sens. Plictiseala și depresia pot deveni bucurie și implicare.

Ce fel de planificare?

Despre asta este vorba în această carte.

## RITMURI CARE NE OFERĂ O VIAȚĂ NOUĂ

Prin studiu și experiență, am ajuns să înțeleg că există patru deprinderi care ne ajută să înlocuim stresul și anxietatea cu pacea

și sensul care ne fac să prindem viață. Acestea ne ajută să ne hrănim și să ne susținem sănătatea emoțională pe termen lung. Aceste ritmuri nu sunt complicate: odihnă, refacere, conectare și creativitate. Sunt cuvinte pe care le-am scris prima dată cu titlul „Ritmuri de reînnoire“ în vara în care mi-am găsit libertatea. Totuși, aceste ritmuri necesită exersare. Chestiuni practice precum să postești de la rețelele sociale (odihna), să faci mișcare (refacerea), să râzi cu alții (conectarea) sau să reiei un vechi hobby (creativitatea) ne pot ajuta să întrerupem ciclurile care ne tulbură liniștea în lumea din jurul nostru și care ne aduc echilibru în viațile noastre destul de haotice. Ele ne pot ajuta să facem loc spiritual și mental pentru lucruri de care avem nevoie pentru a-i permite lui Dumnezeu să ne scape de delăsare și de frică și să ne ofere eliberare.

Dacă stai să te gândești, aceste patru deprinderi au sens. Primele două, odihna și refacerea, sunt „ritmuri interioare“, care permit păcii lui Isus să ne umple. Ultimele două, conectarea și creativitatea, sunt „ritmuri exterioare“ care ne ajută să nu ne mai gândim atât de mult la noi, ci să ne implicăm în lumea din jurul nostru. Pacea lui Hristos mi-a dat posibilitatea să revărs pace. Când mă las prinsă în acest joc interior și exterior, nu mă mai lupt atât de mult cu anxietatea. De fapt, găsesc vindecare și împlinire. (Un avertisment: practicile propuse în această carte nu sunt menite să înlocuiască tratamentul de specialitate pentru cei ce au nevoie de el. Acestea fiind spuse, pot fi folosite împreună cu terapia pentru a beneficia de refacere și pace.)

Speranța mea este ca, peste zece ani, când te vei uita la perioada stresantă sau la înfrângerea ta, să vezi cum ți-ai recăpătat echilibrul dat de Dumnezeu cu ajutorul ritmurilor noi prezentate în această carte. Rugăciunea mea este să vezi cum aceste ritmuri spirituale ți-au permis să trăiești o viață plină de pace, pasiune și sens.

# ODIHNA

N-am știut niciodată ce înseamnă să mă odihnesc. Muncesc prea mult, sunt prea agitată și prea ocupată, ca orice alt om. Toată lumea are așteptări de la mine. Nu e simplu să o iei mai încet. Acest ritm susținut aduce și mai mult stres și anxietate. Dacă am învățat ceva de-a lungul anilor este următorul lucru: anxietatea mă copleșește atunci când nu mă odihnesc.

Suntem neliniștiți când nu ne odihnim suficient.

Nu am fost creați pentru un ritm nonstop. Am fost creați după chipul lui Dumnezeu, iar El S-a odihnit. Așa cum scrie în Geneza, după ce a creat lumea, Dumnezeu a pus deoparte a șaptea zi pentru odihnă. În Geneza 2, Biblia ne spune: „În ziua a șaptea, Dumnezeu Și-a sfârșit lucrarea pe care o făcuse; și în ziua a șaptea S-a odihnit de toată lucrarea Lui pe care o făcuse.”<sup>1</sup>

Odihna este înaintea binecuvântării. Nu trebuie să alergăm ca să *primim* odihnă; alergăm *alimentați* de odihnă.

Dumnezeu numește *sfântă* ziua în care S-a odihnit. El a considerat odihna ceva sacru, iar ulterior a hotărât ca poporul Său să respecte sabatul și să cinstească modelul clar și consecvent al odihnei.

El a promis pace celor ce se odihnesc. „Voi da pace în țară, și nimeni nu vă va tulbura somnul.“<sup>2</sup> După această promisiune, a spus: „Dacă veți urma legile Mele, dacă veți păzi poruncile Mele și le veți împlini, vă voi trimite ploi la vreme, pământul își va da roadele, și pomii de pe câmp își vor da roadele.“<sup>3</sup> Și, în cele din urmă, în versetul 9, El spune: „Eu Mă voi întoarce spre voi, vă voi face să creșteți.“<sup>4</sup>

---

NU TREBUIE SĂ ALERGĂM CA SĂ PRIMIM ODIHNĂ;  
ALERGĂM ALIMENTAȚI DE ODIHNĂ.

---

Dumnezeu a vrut ca orice efort al nostru să se încheie cu o binecuvântată și sfântă odihnă, menită să ne ajute să ne apropiem de El. A vrut să trăim vieți rodnice, să avem inimi pline de pace.

Trăim într-o societate foarte stresată, foarte anxioasă și epuizată. Care e remediul? Odihna. Cea binecuvântată de Dumnezeu. În acest capitol voi prezenta exerciții care ne ajută să găsim odihna de care avem nevoie și care ne va proteja și ne va revitaliza. S-ar putea ca unele metode de a te odihni să ți se pară mai la îndemână decât altele. De fapt, s-ar putea să studiezi deja Scriptura și să meditezi la ea (ambele forme de odihnă). De asemenea, s-ar putea ca unele metode — precum detoxifierea de tehnologie sau respectarea unei zile de sabbat — să ți se pară aproape imposibile. Dar, pe măsură ce citești, fii atent la diversele modalități în care poți să exersezi ritmul odihnei. Întreabă-te de care metode ai cea mai mare nevoie și pune-ți timp deoparte pentru ele. Și, nu uita, dacă odihna nu îți stă în fire, această deprindere îți va lua ceva timp. E în regulă. Ai răbdare cu tine.

Ești gata să te odihnești din alergătură? Să învățăm cum.

# SĂ FACEM INVENTARUL



*REFLECTARE ȘI JURNAL*

Capitolul 1

## Capitolul 1

# SĂ FACEM INVENTARUL

REFLECTARE ȘI JURNAL

---

*O viață neexaminată nu merită trăită.*

— SOCRATE

Carterea lui Parker Palmer *Let Your Life Speak* [Lasă-ți viața să vorbească] mi-a captivat inima cu câțiva ani în urmă. Aceasta începe cu o poezie de William Stafford, „Ask Me“ [Întrebă-mă], care insistă cu întrebarea: „Într-o zi când râul va fi înghețat, întreabă-mă despre greșelile mele. Întrebă-mă dacă ceea ce am făcut este viața mea.“<sup>1</sup> A fost prima carte care m-a îndemnat să îmi fac inventarul, să îmi analizez gândurile, faptele și deprinderile zilnice. Am început să mă întreb: *Este viața pe care o trăiesc, viața pe care îmi doresc să o trăiesc?*

Când mi-am pus prima dată această întrebare, viața mea era consumată în mare parte cu drumuri la magazine și întâlniri

de joacă la Chick-fil-A. De zece ani, eu îmi ocupam timpul cu olițe, suzete și scutece. Deși nu tânjisesem toată viața după aceste clipe de maternitate, deveniseră mare parte din viața mea. Nu mă gândisem niciodată la viața care tânjea să trăiască în mine.

Au trecut 18 ani și nu mai duc copiii la joacă, ci învăț să fac față primelor întâlniri romantice. Am depășit olițele și am ajuns la etapa în care ne îmbrăcăm copiii în tricouri și echipament sportiv pentru tabăra de vară. Creșterea celor patru copii, dintre care trei sunt acum adolescenți, aduce multă vânzoleală. Dar indiferent de etapa în care mă aflu — fie începutul maternității, fie creșterea adolescenților — pauza de inventar îmi salvează viața. Dacă sunt prea ocupată pentru asta, sunt pierdută. Când îmi fac timp, perspectiva e cu totul alta.

## CE ÎNSEAMNĂ SĂ FACI INVENTARUL?

Ce înseamnă să faci inventarul? Nu vorbesc despre curățenia în dulapuri, numărarea perechilor de pantofi sau scotocirea după decorațiunile de Crăciun rătăcite. (Vom ajunge și la asta mai târziu.) Vorbesc despre exercițiul important de a-mi evalua viața și a-mi redefini prioritățile pentru a mă asigura că îmi merge bine.

Acum câțiva ani, mi-am dat seama că îmi lipsea ceva important. Am simțit că trebuie să ies din casă, că trebuie să lucrez atât acasă, cât și în afara ei. Numai că aveam o problemă: programul nostru din acel moment nu îmi permitea să mă gândesc ce rol aș putea avea în afara casei. Aveam niște imbolduri subtile de a scrie, cărora le-am dat curs de fiecare dată. M-am furișat la parter în mijlocul nopții pentru a-mi descărca povara sufletului în laptop. Numai când scriam puteam să mă gândesc la ce ar putea face Dumnezeu în viața mea. Ce însemna asta?

Am decis împreună cu soțul meu Gabe să descurcăm aceste ițe. Am început făcându-mi timp pentru inventar, smulgând timp din programele noastre aglomerate pentru a visa. Am început să notez când simțeam că trăiesc. Am vorbit despre dragostea mea pentru lectură, scris și comunicare și am început să punem lucrurile cap la cap. Apoi am notat momentele când nu mi-a fost bine deloc, când nu am putut să renunț la creșterea copiilor. Am simțit că nu am timp să îmi folosesc darurile pe care mi le dăduse Dumnezeu. Când am făcut un inventar al acelor momente, viziunea lui Dumnezeu pentru viața mea a intrat în prim plan.

Dacă darul și talentul meu pentru cuvântul scris și vorbit putea fi folosit pentru ceva mai important decât mine? Poate era bine ca timp de un an de zile să explorez mai mult acest aspect și să trăiesc într-o realitate diferită. Am început să visăm la modul în care Dumnezeu ar putea folosi tensiunea pe care o simțeam în timp ce încercam să trăiesc viața care tânjea să trăiască în mine.

Uitându-mă în urmă, pot să văd cum pauzele, renunțarea la responsabilități pentru un timp limitat, cât să pot face inventarul, au fost cruciale pentru a mă putea gândi la planul pe care Dumnezeu îl are pentru viața mea. Cu ajutorul și sprijinul lui Gabe, am învățat să intru în ritmul scrierii și al învățăturii, făcând lucruri la care înainte de a face inventarul nici nu îmi trecuseră prin cap. Sunt recunoscătoare să văd roadele acestor deprinderi nu doar în viața mea, ci și a altora. Zilnic, femeile care îndrăznesc să își propună obiective mărețe din punct de vedere emoțional, spiritual și mintal sunt o inspirație. Cel mai important este că bunătatea lui Dumnezeu mă dă pe spate. El invită mulți oameni să înțeleagă libertatea de care se pot bucura în Hristos pe măsură ce își trăiesc chemarea și își folosesc talentele.



## CUM SE FACE UN INVENTAR

Multă anxietate și depresie izvorăște din nesiguranța viitorului. Ne zbatem, ne frământăm, ne dăm peste cap și ne stoarcem creierii în speranța că vom descoperi pilula magică, răspunsul la nesiguranța noastră. Dar, dacă este să rămâneți cu ceva din această carte, veți vedea că nu există o singură soluție la toate problemele. O combinație de deprinderi, tipare și obiceiuri pune neliniștea la respect. Nu vei descoperi niciodată aceste principii dacă nu te oprești să faci inventarul. Deși poate părea că pauza pe care o iei din timpul unei zile lungi de muncă e contraproductivă, poate fi cel mai benefic lucru.

Așadar, cum se face un inventar? Începe cu puțin.

Zilnic îmi pun întrebări precum: *Încotro mă duce Dumnezeu? Ce oameni noi a pus în calea mea? Ce angajamente noi îmi cere să îmi asum?* Încerc să mă rezum la ceea ce este evident și recent și îmi notez orice descoperire mare la care pot să revin când am mai mult timp.

---

ÎNCOTRO MĂ DUCE DUMNEZEU? CE OAMENI NOI A PUS ÎN  
CALEA MEA? CE ANGAJAMENTE NOI ÎMI CERE SĂ ÎMI ASUM?

---

La fiecare patru luni, pun deoparte câteva ore și caut mai adânc. Încep recunoscând toate aversiunile și atracțiile vieții mele. Într-un tabel simplu, pun patru întrebări simple pe care le-am învățat de la mentorul nostru, Pete Richardson, și fac o listă simplă care îmi îndreaptă privirea în direcția potrivită.

Prima întrebare: **Ce merge bine?** mă ajută să fiu mai conștientă și

recunoscătoare pentru darurile din viața mea. Temelia așezată pe recunoașterea binelui dă un ton pozitiv inventarului.

Întrebând **Ce merge rău?** pot să văd unde au deviat lucrurile de la curs. Răspunzând acestor întrebări, evaluez și denumesc dificultățile cu care mă confrunt. Îmi fac timp să spun pe nume lucrurilor care nu par în ordine. Demascând ce merge rău, fac primul pas în rezolvarea problemelor.

A treia întrebare: **Ce e neclar?** mă ajută să acopăr urmele înșelătoare pe care par să calc la nesfârșit. Îi învăț respectul și responsabilitatea pe copiii noștri? Prieteniiile sunt o prioritate? Timpul petrecut împreună în familia noastră e unul de calitate? Pot să consum energie mentală nepuizabilă gândindu-mă la aceste întrebări pe parcursul zilei, dar atunci când îmi fac timp să le pun pe hârtie, răspunsurile sunt clare. În scris, simt că neliniștea care însoțește aceste întrebări se risipește.

Ultima întrebare: **Ce îmi lipsește?** necesită o privire ageră la aspectele din viața mea de care sunt prea aproape și pe care nu le pot evalua singură. Pentru a răspunde la această întrebare, am nevoie de ajutor și înțelepciune de la Gabe și de la câțiva prieteni de încredere. Întrebarea aceasta comună mă ajută să identific punctele moarte sau să îmi descos dorințele și să mă asigur că sunt înrădăcinate în povestea pe care Dumnezeu m-a chemat să o trăiesc.

Reflectarea zilnică preț de câteva momente și cea profundă, o dată la câteva luni ne ajută să conștientizăm care sunt lucrurile care ne provoacă anxietate în viață și putem corecta cursul acestora. Dacă procesul ți se pare la fel de benefic cum a fost pentru mine, vei vedea că o ieșire de câteva zile pe an pentru a-ți face inventarul personal aduce și mai multă claritate, fiindcă îți pune la dispoziție

și mai mult spațiu pentru apariția unor visuri noi. Vei fi surprins să vezi cum ies la suprafață pasiuni suprimate, cum apar soluții la problemele tale când îți faci timp.

## GĂSEȘTE O TEMĂ PENTRU INVENTARUL TĂU

Uneori aleg o temă pentru examinarea mea. Anul trecut, de exemplu, am ales tema „restabilirea“. Am simțit imboldul de a reexamina și de a integra responsabilitățile maternității în cariera mea. Timp de 15 ani, nu știusem decât de prima, dar în ultimii cinci ani, insistasem pe a doua. Am simțit că lucrurile sunt în dezechilibru, de parcă aș fi ales între una sau alta și nu mai voiam să trăiesc la extremele pendulului. Eram epuizată și simțeam nevoia să țin lucrurile în control. Trebuia să restabilesc cine sunt atât ca mamă, *cât și ca* femeie de carieră. Așa că mi-am propus să îmbrățișez imperfecțiunile ambelor roluri. Având această temă în minte, am făcut din nou inventarul. Mi-am dat seama că nu trebuie să răspund la fiecare e-mail în aceeași zi. Nici să spăl fiecare vas murdar în aceeași zi. Dar aveam să las mereu loc pentru o poveste în plus de noapte-bună.

Nu e niciodată prea târziu să stabilești din nou ce vrei să faci cu viața ta.

Dacă ne facem inventarul corect, va fi un proces sfânt. Vine o zi când fiecare dintre noi vom da socoteală pentru administrarea timpului nostru, ai anilor trăiți și ai oamenilor care ne-au fost dați în grijă.<sup>2</sup> Când luăm pauză și facem inventarul, când Îl rugăm pe Dumnezeu să ne cultive inimile, talentele și pasiunile conform cu scopul pe care l-a avut pentru noi înainte ca zilele noastre să fi început<sup>3</sup>, vom vedea orizonturi noi deschizându-se, dincolo de orice am putea cere sau ne-am putea imagina.<sup>4</sup>

---

NU E NICIODATĂ PEA TÂRZIU SĂ STABILEȘTI DIN NOU CE  
VREI SĂ FACI CU VIAȚA TA.

---

E ușor să te lași prins în ciclurile nesfârșite și tulburătoare ale rezultatelor, parentingului, relațiilor sau slujirii. E ușor să credem că nu ne putem odihni din munca noastră, că trebuie să tragem tare întruna pentru următoarea obligație, ca să nu rămânem în urmă. Dar trebuie să luăm o pauză destul de mare din aceste cicluri pentru a ne face inventarul. Dacă nu, putem rata ce are Dumnezeu mai bun pentru noi, planul care ne aduce odihna supremă în mijlocul unei lumi foarte solicitante.