

# BĂRBATUL ANTIFRAGIL

PAWEL D. PLEWINSKI



# CUPRINS

## PRIMA PARTE - Bărbatul Antifragil

### Introducere

#### **I. Abilitatea de a face bani**

1. Valoarea unui bărbat

2. Misiunea personală

3. Bani cu suflet

#### **II. Abilitatea de a proteja**

4. Puterea personală

5. Furia ucigașă

6. Băiatul disociat

#### **III. Abilitatea de a conduce**

7. Centrul strategic

8. Iubirea conștientă

9. Sexualitatea sacră

#### **IV. A fi în serviciul vieții**

10. Bărbatul împlinit

11. Calea Strategiei

12. Fericirea și Succesul

#### **V. Vârstele națiunilor**

## A 2-A PARTE - Metoda Wisdom Tracker

#### **VI. Metoda Wisdom Tracker**

Principii care te susțin să lucrezi eficient cu sinele

## **VII. Unelte de bază**

[13.Lucrul cu sine](#)

[14.Jurnalul și linia vieții](#)

[15.Analiza sistemică](#)

## **VIII. Testarea cu Zarul**

[16.Află răspunsul la o întrebare cu “Da” sau “Nu”](#)

[17.Află beneficiata privind o anumită decizie](#)

[18.Află cauza unui blocaj sau a unei stări neplăcute](#)

## **IX. Unelte avansate**

[19.Dezvoltarea intuiției](#)

[20.Hărți ale lumii interioare](#)

[21.Întregirea sufletului](#)

## **X. Practici spirituale**

[22.Interpretarea viselor](#)

[23.Așezarea în liniște](#)

[24.Practica rugăciunii](#)

## **XI. Sinteză**

## **XII. Anexe**

[O hartă a cunoașterii](#)

[Bărbați autentici](#)

[Povestea mea](#)

[Cărți cheie](#)

[Multumiri](#)

Dedic această carte părinților mei, Zbigniew și Alina. Prin voi am văzut lumina!

Pun la picioarele voastre succesul și cunoașterea mea.

# INTRODUCERE

Am numit această carte „*Bărbatul antifragil*”, dar ce înseamnă „*antifragil*”?! Acest cuvânt conține cea mai mare frică și cel mai mare potențial al bărbatului modern. Pe de o parte frica de a fi fragil, slab, insuficient și pe de altă parte capacitatea de a fi potent, înțelept și rezilient. Fiindcă nu există un cuvânt care să descrie opusul fragilității, Nassim N. Taleb a inventat conceptul de „antifragil”, pe care îl descrie în felul următor:

*„spre deosebire de rezistență și robustețe, antifragilul nu numai că rezistă la șocuri, ci trage învățăminte de la acestea și se îmbunătățește de pe urma lor.”*

În călătoria mea prin Viață am înțeles că noi, bărbații, avem nevoie de structuri, de hărți, care să ne arate imaginea de ansamblu. Este valabil în orice domeniu (lucru, relații, hobby-uri etc). Sunt în punctul A, vreau să ajung în punctul C și voi trece prin punctul B. Scurt și la obiect. Când văd imaginea de ansamblu, găsesc mai ușor soluții la provocările care apar pe parcurs.

***Hărțile ne oferă claritate, siguranță și sentimentul că progresăm, lucruri vitale pentru sufletul de bărbat.***

În ultimii 15 ani am căutat aceste „hărți” prin diverse metode. Am început un fel de arheologie spirituală prin meditație și studiul textelor sacre, apoi prin artă, coaching și diverse terapii. În cele din urmă m-am întors către afaceri și constelații familiale.

Am observat că există anumite structuri masculine esențiale care nu s-au schimbat de-a lungul timpului. Erau valabile în vechime, acum mii de ani, sunt valabile și astăzi. Sunt un fel de legi universale care penetrează istoria, nefiind afectate de trecerea timpului. Asta m-a inspirat și mi-a dat siguranța faptului că există în interiorul meu o dimensiune solidă, pe care mă pot baza.

***Am observat un lucru comun la bărbații de succes: faptul că înțeleg legile universale. Legile care dictează mersul lucrurilor, atât în interior, cât și în viața de zi cu zi.***

Bert Hellinger (1925-2019) a formulat în câteva cuvinte cele 3 legi ale iubirii. Trei legi pe care le-a observat în mii de constelații familiale facilitate pe toată planeta. Efectul acestor legi a fost același indiferent de rasă, cultură, religie sau valori personale. Ceea ce m-a fascinat este faptul că aceste legi cuprind cunoașterea spirituală acumulată în peste 3500 de ani. Mai mult de atât, reflectă esența celor 3 religii monoteiste principale: iudaism, creștinism și islam.

Îți voi prezenta în curând aceste legi. Însă provocarea noastră ca bărbați este să integrăm acea cunoaștere. Teoria fără practică nu valorează prea mult. „Cunoașterea care nu a ajuns în mușchi este doar un zvon inutil” - proverb din Papua Noua Guinee.

**O primă mențiune** pe care vreau să o fac este aceea că nu dețin adevărul și nici nu cunosc „secretul masculinității”. Ceea ce îți prezint sunt poveștile unor bărbați, împreună cu soluțiile și principiile care au funcționat pentru ei. Nu sunt reguli general valabile și nici nu cred că există astfel de reguli.

Sunt un bărbat normal. La fel ca tine, am calități și defecte, am momente de inspirație profundă, dar și momente de inconștiență. Lucrez cu mine și mă străduiesc să mă dezvolt în fiecare zi. Am dat cu capul de mulți pereți, dar mulțumesc lui Dumnezeu că n-a fost în zadar și am reușit să extrag de acolo claritate și înțelepciune.

>> **Vei observa în carte anumite fraze scrise cu bold, între săgeți.** << Sunt fraze vindecătoare. Acestea conțin un adevăr vindecător pentru suflet. Pot avea un efect profund transformator pentru că au puterea să restructureze subconștientul. Efectul lor este eliberarea tensiunii dintr-un nod psihic (efect al traumei) și descătușarea energiei vitale blocate în trecut.

**A doua mențiune** este că harta pe care o descriu în această carte nu este universală, întrucât experiența mea nu este universală. Am experiență doar în lucrul cu bărbați heterosexuali, care își doresc să trăiască din energia masculină și vor o familie clasică. Doar pentru ei pot scrie, pentru că doar în acest cadru am experiență. Pot să împărtășesc doar ceea ce îmi este cunoscut.

### **Cum să citești această carte?!**

O poți citi de la început la sfârșit în ritmul tău sau poți deschide direct la capitolul care îți atrage atenția. De asemenea o poți folosi ca pe o hartă pentru a găsi un răspuns la o întrebare specifică. Cartea este structurată în felul următor:

- Provocările legate de sufletul tău și puterea ta interioară sunt în capitolele 1, 4, 7 și 10.
- Provocările legate de imaginea paternă, eficiență, viziune și autocunoaștere sunt în capitolele 2, 5, 8 și 11.
- Provocările legate de imaginea maternă, succes și abundența financiară sunt în capitolele 3, 6, 9 și 12.

Îți propun să ai răbdare cu tine și să-ți oferi timp de integrare. Chiar dacă mentalul tău poate cuprinde această carte dintr-o dată, sufletul are nevoie de timp. Partea emoțională și corpul fizic au nevoie de timp pentru integrare. Această carte conține esența a peste 12 ani de lucru cu sinele, mii de ore de studiu, terapie, meditație și contemplație. Cu siguranță îți va aduce claritate și te poate ajuta să faci schimbări reale în viața ta. Foarte probabil vei avea nevoie să procesezi anumite emoții reprimite. Aceasta este o provocare pentru majoritatea dintre noi pentru că emoțiile acelea nu sunt logice. Am încercat de câteva ori să-mi accelerez procesul într-un mod inconștient, fără să-mi procesez emoțiile, și de fiecare dată am plătit scump pentru așa-zisele „scurtături”. Acestea fiind spuse, îți doresc o lectură plăcută!

# PRIMA PARTE - Bărbatul Antifragil

## I . A FACE BANI

Suntem diferiți și avem valori diferite în funcție de contextul în care am crescut și neamul din care facem parte. Însă există o structură de bază a energiei masculine care este valabilă pentru majoritatea bărbaților.

*Esența abilității de a face bani stă în conexiunea cu **FUNDAȚIA ta interioară**. De aici vine sentimentul valorii de sine, care îți influențează direct deschiderea spre bani și resurse.*

În societatea de azi mulți dintre noi, bărbații, am dezvoltat o obsesie pentru succes și bani. Este de înțeles pentru că banii ne oferă iluzia puterii și ne oferă siguranță. Ne calmează instinctul de supraviețuire. Însă a face “*bani cu orice preț*” nu este nicidecum lozul câștigător. Obsesia pentru bani poate deveni chiar autodistructivă, datorită sacrificiilor pe care ni le cere.

În prima parte a cărții vorbim despre “bani buni” pe care îi facem fiind conectați cu sufletul. Vorbim despre valoarea de sine - fundația sănătoasă - care ne ajută să manifestăm resursele și oportunitățile potrivite pentru noi. Astfel, banii devin o unealtă prin care ne sporim împlinirea și creăm valoare pentru cei din jur. Cu alte cuvinte, ne manifestăm esența masculină în lume.

***Esența energiei masculine este dinamică, activă și penetrantă.***

În această parte vorbim despre:

- Valoarea unui bărbat
- Misiunea personală
- Bani cu suflet

# 1. Valoarea unui bărbat

Sentimentul valorii de sine se reflectă în toate ariile vieții tale. În banii pe care-i câștigi, iubirea pe care o trăiești, relațiile tale, calitatea timpului liber și în tot ceea ce primești de la viață. Există o întrebare pe care am întâlnit-o la toți bărbații cu care am interacționat. O întrebare care vine din profunzimea sufletului. Are mai multe forme, dar esența este aceeași:

*Sunt un bărbat adevărat? Sunt destul de puternic? Sunt valoros?*

Fiecare dintre noi căutăm răspunsul la această întrebare și o facem în moduri diferite. Unii se concentrează pe material, alții pe spiritual. Poate că suntem diferiți la un nivel superficial, însă în profunzime cu toții ne dorim să fim fericiți, să iubim și să fim iubiți, să fim apreciați și văzuți.

În această carte vei întâlni 6 tipologii de bărbați, îi vei cunoaște în profunzime, le vei observa cele mai profunde frici și cele mai înalte idealuri. Îi vei vedea în momentele lor de disperare și în momentele lor de glorie. Cei 6 bărbați sunt arhetipali, fiecare dintre noi avem părți din ei.

Cu unii vei rezona mai mult, cu alții mai puțin în funcție de locul în care te afli în prezent. Acești bărbați reprezintă suma tuturor proceselor pe care le-am parcurs eu și a proceselor pe care le-am ghidat pentru clienții cu care am lucrat de-a lungul timpului. Să facem cunoștință!

**Vasile** este agent de vânzări. Specializarea lui este vânzarea spațiilor comerciale. Este genul de agent care ar putea să vândă nisip beduinilor, dar îi lipsește viața personală.

**Ramses** este un om de afaceri de succes. Câștigă mulți bani, are o familie frumoasă. Însă în spatele aparenței aproape perfecte, se ascund multe secrete.

**Konrad** este expert contabil, are o firmă de audit financiar și este recunoscut pentru precizia și impecabilitatea serviciilor pe care le oferă. Este divorțat, iar noua relație lasă de dorit.

**Marco** este freelancer și lucrează în web design și graphic design. Nu câștigă foarte mult, însă are timp liber, îi place să călătorească și să petreacă timp cu copiii săi.

**Ignatiu** este avocat. Are clienți, lucrează destul de mult, dar îi lipsește pasiunea. De fapt nu are nici o pasiune care să-l inspire cu adevărat. Se refugiază deseori în băutură.

**Ali** este un doctor nonconformist, care își trăiește visul din copilărie. Are un cerc extins de prieteni și cunoștințe. Însă renunță la timpul de relaxare pentru că muncește foarte mult.

... acesta este doar un fragment din capitolul 1.

## II . A PROTEJA

După abilitatea de a face bani despre care am vorbit în prima parte, în sufletul oricărui bărbat există potențialul de a proteja.

Este puterea de a se proteja pe sine și de a-și proteja familia. În călătoria noastră de maturizare, uneori avem provocarea să ne protejăm de nedreptatea care vine din exterior. Alteori avem nevoie să ne protejăm de noi înșine și de tiparele autodistructive care vin din subconștient.

*Esența abilității de a proteja vine din a-ți cunoaște **LOCUL TĂU** - în familia de origine.  
Cum ar putea un bărbat să protejeze ceva, dacă nu știe care este locul lui în lume?!*

A sta pe Locul tău îți amplifică puterea personală, te ajută să-ți stăpânești furia și testosteronul într-un mod sănătos. Și te susține să intri în contact cu emoțiile tale reale. Unii bărbați desconsideră latura emoțională, însă aceasta este ca un Gardian care ne păzește esența și potențialul masculin. Doar cei care trec de Gardian ajung la sufletul și la puterea lor reală.

“Locul potrivit, al nostru personal, ne este impus. Nu putem nici să îl alegem, nici să-l cucerim. La fel, nu putem nici să-l abandonăm, nici să-l pierdem. El este supus unor forțe creatoare superioare, care ne atribuie fiecăruia un loc. Doar dacă rămânem la locul nostru putem trăi în armonie cu aceste forțe și să avem succes.” Bert Hellinger

În această parte vorbim despre:

- Puterea personală
- Furia ucigașă
- Bărbatul disociat

## III . A CONDUCE

A treia abilitate care se naște în sufletul unui bărbat este chemarea de a conduce. În primul rând, a se conduce pe sine, apoi a-și conduce familia și, în unele cazuri, comunitatea.

Nu orice bărbat este un lider înnăscut, dar fiecare dintre noi avem acest potențial de a conduce. Este de dorit să ne manifestăm acest dar, fie că ni-l asumăm în relația de cuplu, conducem un atelier auto sau un imperiu financiar.

*Esența abilității de a conduce este conexiunea cu **sentimentul de ACASĂ** - centrul strategic al unui bărbat. Acesta este căminul pe care îl construiește împreună cu femeia lui.*

Bărbatul este primul în exterior, în viața de zi cu zi, pentru a-și proteja familia. Femeia este prima în planul interior, al sufletului, pentru că naște și dă viața mai departe. Pentru ca relația de cuplu să funcționeze, este de dorit ca bărbatul să conducă, să dea direcția în cuplu și femeia să-l urmeze. Aceasta este ordinea naturală, care le permite amândurora să-și manifeste potențialul.

Există multe discuții în jurul ierarhiei în cuplu. În zilele noastre, multe femei susțin că pot conduce mai bine decât mulți bărbați. Poate că este adevărat într-o anumită măsură, dar prețul pe care îl plătesc este foarte mare. Abilitatea de “a conduce” este, în esență, masculină.

În prima parte, am vorbit despre Fundația unui bărbat (abilitatea de a face bani), în a doua parte, despre Locul său în lume (abilitatea de a proteja) și acum am ajuns la sentimentul său de Acasă (abilitatea de a conduce). Pe acest nivel, misiunea sa dobândește o dimensiune mult mai amplă.

***Sensul spiritual al abilității de a conduce este de a fi în serviciul vieții, deci implicit al femeii.***

În această parte, vorbim despre:

- Centrul strategic
- Iubirea conștientă
- Sexualitate sacră

## IV . ÎN SERVICIUL VIEȚII

Am vorbit până acum despre cele trei abilități care sunt în sufletul bărbatului: **a face bani, a proteja și a conduce**. Cu toții le avem ca potențial și le dezvoltăm în funcție de posibilități. A fi în serviciul vieții este motivația finală, țelul care ne dă sens și motivație.

*Chemarea noastră ca bărbați este angajamentul de a fi în serviciul vieții - într-un mod hotărât și necondiționat. În concret asta înseamnă să fim în serviciul femeii. Măsura în care vom reuși în viață este dată de modul în care ne asumăm această chemare.*

Valoarea unui bărbat are două laturi. Prima este materială și este ușor de observat: cât de bine stăpânește cele trei abilități? Bani, protecție și leadership. A doua dimensiune a valorii de sine este spirituală. Aceasta nu se vede în exterior, pentru că ține de adevărul din sufletul lui: cât de profund își asumă chemarea de a fi în serviciul vieții?

*Esența chemării de a fi în serviciul vieții este asociată cu sentimentul de a fi pe CALEA TA.*

Mult timp am avut impresia că această Cale este dreaptă - mergi pe ea și tot mergi și nu se termină niciodată. Acum o văd diferit. Este mai degrabă ca o spirală, mergi în lume să lucrezi, te întorci Acasă, te odihnești și iubești, apoi mergi iar în lume și tot așa. Cred că este o viziune mai naturală, mai potrivită pentru Sufletele noastre.

În această parte vorbim despre:

- Bărbatul împlinit și rolul de tată
- Succes și trăinicie
- Calea ta de Suflet

## **Câteva impresii despre carte de la cititori:**

“Recomand această carte tuturor bărbaților... maturi, sau în devenire, în căutare, sau pierduți, dar și soțiilor, mamelor. Este o harta ce oferă claritate despre menirea sufletului unui bărbat.”

Alexandru Topirceanu

“Îmi place metoda Wisdom Tracker, e un instrument de o mare profunzime. Eu folosesc metoda atât în lucrul cu sine, cât și cu clienții. Este ușor de înțeles și aduce rezultate chiar din primele zile de practică.” Anamaria L. Plewinski

“Îmi place cartea!

Citesc foarte atentă și observ cum se simte că ai scris dintr-o cunoaștere vastă care a fost trăită. Simt cum citatele sunt trecute ca o formă de recunoaștere, iar poveștile bărbaților relatate sunt concentrate ca informație.

Ca mod de scriere, se simte energia bărbatului care transmite mesajul sintetizat, esența ideii în echilibru cu exprimarea mesajului. Are de toate!

Cartea aceasta te pune să iei notițe, te trimite să citești, te invită să treci cu gândul și imaginația prin poveștile protagoniștilor, îți dă răspuns pentru o multitudine de întrebări importante.

E atât de complexă încât fiecare recitare mai scoate la suprafață informații noi, care erau acolo.

Da, chiar așa! Felicitări!!!”

Cristina Elena Comșa

"Este minunată cartea! Și da, o citește și o spune o femeie. Am recomandat-o deja mai departe. Se simte o energie faină când o citești. Cu puține cărți am avut senzația asta." Simona Vlodoi

“Mi-a plăcut explicarea clară a metodei Wisdom Tracker (reprogramare subconștient). Metoda este simplă, practică și intuitivă, exact cum o prezinți.” Ioana Petrescu

# 6 POVEȘTI DESPRE SEX, BANI ȘI TRANSFORMARE

**În prima parte** a cărții faci cunoștință cu cei șase protagoniști. Descoperi provocările lor legate de familie, bani, carieră și soluțiile găsite de ei prin metoda Constelațiilor Familiale. Poveștile lor sunt structurate în jurul a patru abilități esențiale în viața unui bărbat:

- Abilitatea de a face bani
- Abilitatea de a proteja
- Abilitatea de a conduce
- A fi în serviciul vieții

**A doua parte** a cărții îți prezintă metoda *Wisdom Tracker*. Este o unealtă pentru dezvoltare personală, care te susține să accesezi resursele și soluțiile din subconștientul tău. Funcționează ca o hartă a lumii interioare. Îți arată sute de tipare, paradigme și cărări psihice care ne modelează viața din umbra subconștientului. Te susține să te orientezi, să înțelegi cauza unor blocaje și să îți clarifici obiectivele. Te ghidează spre înțelepciunea sufletului tău.

**Semnele de pe marginea cărții** sunt scurtături pentru capitolele în care abordez relația cu sine, energia masculină și cea feminină. Găsești explicația semnelor în *Introducerea* cărții.

## **Cartea este relevantă și pentru femei?**

Deși prezintă poveștile unor bărbați și provocări specifice energiei masculine, este valoroasă și pentru femei. Fiecare femeie are un tată. Fără să vorbim despre relațiile cu alți bărbați, o parte din lumea ei interioară oricum se bazează pe energia masculină. În plus, a doua parte a cărții este un ghid de lucru cu sinele, util atât pentru bărbați, cât și pentru femei.

**Cuvântul “antifragil”** reprezintă rezistența la șocuri sau provocări și abilitatea de a învăța din ele, a deveni mai bun și mai înțelept pe parcurs.

Mai multe despre mine și activitatea mea găsești aici:

**[www.WisdomTracker.com](http://www.WisdomTracker.com)**

ISBN 978-973-0-42267-2