



Tania Tița este autoarea cărților transformaționale „Invitație la viață” și „Ai dragoste de tine”. De asemenea, este coach holistic, precum și organizatoare a numeroase proiecte dedicate, în special, transformării interioare și împlinirii femeilor, toate din perspectivă holistică.

De-a lungul a opt ani, Tania a desfășurat numeroase proiecte în domeniul dezvoltării personale și spirituale, ce au atins viețile a peste 20.000 de femei.

„Reinventare Feminină” - *Drumul femeii spre claritate, autenticitate și iubire de sine* - este unul dintre cele mai de succes proiecte organizate de Tania, ajungând la mii de femei în doar câteva luni. Feedback-ul primit în urma acestui program a fost extraordinar, așa că a treia editie este deja în pregătire.

Tania este pasionată de evoluția personală și, urmându-și cu dedicare și sinceritate propria călătorie de cunoaștere de sine și împlinire, ea împărtășește conștientizările și procesul său personal pentru a fi alături de femeile care parcurg aceeași călătorie. Mai multe detalii despre activitatea sa pot fi găsite pe site-ul [www.taniatita.info](http://www.taniatita.info).

## TANIA TIȚA

# *Ai dragoste de tine*

CUM SĂ TE ÎMPRIETENEȘTI CU TINE ÎNSĂȚI

- PRACTICI ȘI REFLECȚII -



- O carte dedicată femeii spirituale moderne -



TOTAL PUBLISHING

Mulțumiri .....	7
I. Armonie între Cer și Pământ .....	9
II. Împacă-te cu tine însăți .....	19
III. Relația ta cu tine transformă totul .....	25
IV. Ce-aș face dacă m-aș iubi cu adevărat? .....	37
V. Ce nu mai trebuie în viața ta? .....	43
VI. Împrietenirea cu durerea .....	49
VII. Cum și de ce am început să mă împrietenesc cu furia? .....	57
VIII. O relație sănătoasă cu tine însăți. O relație sănătoasă de cuplu .....	65
IX. Corpul tău - templul tău .....	83
X. Ai permisiunea .....	91
XI. Conectează-te cu fetița ta interioară .....	99
XII. Granițele personale și beneficiile lor .....	115
XIII. A avea dragoste de tine - o poartă spre feminitate .....	127
XIV. Împrietenirea cu propriile umbre .....	133
XV. Începe să spui adevărul .....	151
XVI. În loc de perfecțiune .....	157
XVII. A prioritiza plăcerea .....	163
XVIII. Recuperarea propriei voci .....	171
XIX. În ritmul tău .....	177
XX. Trăiește din toată inima .....	187
XXI. Accesarea darurilor personale .....	193
XXII. Iartă-te pentru tot .....	199
XXIII. Practici ale iubirii de sine sau cum să ai dragoste de tine însăți .....	205
XXIV. Sunt de înlocuit. Ce ușurare! .....	225
XXV. Altarul vindecării .....	229
XXVI. E în regulă să nu fii bine întotdeauna .....	233
XXVII. Afirmații care să-ți reamintească să ai dragoste de tine .....	241
XXVIII. Am decis să nu mă mai îngrijorez .....	243
XXIX. Renunțarea la luptă .....	251
XXX. Tribul surorilor de suflet .....	255
Mulțumesc .....	260
Cuvânt de încheiere .....	262

tiparele care nu le lasă să fie ele însele cu adevărat. Mulțumesc pentru curajul lor, pentru vocea lor care schimbă lumea, pentru darurile lor prețioase cu care ne inspiră pe fiecare dintre noi să trăim în adevăr, autenticitate și armonie.

Mulțumesc Mamei Pământ.

Mulțumesc Tatălui Cer.

Mulțumesc Iubirii care ne vindecă și ne unește.

Mulțumesc Blândeții care ne mângâie rănilor și ne arată calea spre o viață armonioasă.

Mulțumesc Divinității care ne susține neîncetat.



## Armonie între Cer și Pământ

„Spiritualitatea nu înseamnă reprimarea lumii „iluzorii”, ci a deveni din ce în ce mai înrădăcinate și prezente în autenticitatea și sălbăticia vieții în sine.” (Luna & Sol)

Mă aflu pe drumul cunoașterii de sine și al spiritualității de multă vreme, dar am simțit tot timpul că lipsește ceva. Călătoria mea în această direcție a cuprins foarte multe etape și simt, după aproape 10 ani, că încep să integrez tot ceea ce am ajuns într-un final să cunosc și să descopăr (fără a mă feri de suferință sau a lua-o cumva pe calea cea mai ușoară, ci din contră), că adevărata spiritualitate este cea care onorează și celebrează umanitatea și nu cea care o reprimă.

Cred că cea mai mare provocare pe care am avut-o pe acest drum a fost tocmai aceasta: de a mă împăca cu propria mea umanitate, pe care am judecat-o vreme îndelungată.

Mi-am început călătoria urmându-mi chemarea interioară spre o parte mai profundă a vieții, căci am intuit de foarte tânără că viața este mai mult decât ceea ce pare a fi. M-am simțit dintotdeauna un copil mult prea matur pentru vârsta lui, care nu se integra nicăieri, care

era neînțeles, diferit de cei din jurul lui, cu o sensibilitate aparte, cu o înțelegere profundă și mult prea serioasă a vieții, care simte și vede dincolo de aparențe, și totuși căruia îi este extrem de greu să se împace cu el însuși.

Urmându-mi această chemare, am ajuns într-o perioadă a vieții mele când m-am angrenat profund pe calea spiritualității, un pic prea profund, așa spune eu, uitându-mă acum în urmă. Această perioadă mi-a oferit extrem de multe daruri, dar în același timp simțeam în interiorul meu că ceva nu este complet. Paradoxal, cu cât intram mai profund în spiritualitate, cu atât mai mult îmi judecam umanitatea. Devenise extraordinar de greu să spun „nu”, pentru că mă simțeam vinovată că nu mai sunt spirituală dacă fac asta și ajunsesem să accept orice, fără să iau în considerare cum mă face pe mine să mă simt acest lucru. Devenisem extrem de tolerantă și îmi era foarte dificil să setez granițe împreună cu ceilalți, pentru că era o confuzie în capul meu cu privire la ce se cuvine sau nu se cuvine să faci atunci când mergi pe un drum spiritual. Uitasem să am un discernământ real cu privire la ceea ce se întâmplă și reprimam multe simptome în interiorul meu, de dragul spiritualității.

Îmi reprimam emoțiile, pentru că le judecam. Consideram că emoțiile sunt ale ego-ului și, dacă cumva le primesc și le accept, înseamnă că mă identific din ce în ce mai mult cu ego-ul meu, până am ajuns la concluzia că emoțiile reprimite sunt lecții spirituale neînțelese, pe care e clar că nu le voi învăța, dacă voi continua să le dau la o parte. Am realizat că voi continua să repet la nesfârșit niște tipare relaționale, dacă nu îmi dau voie să cobor pe

pământ și mă ocup de rănilor copilăriei care mă afectează, chiar dacă sunt dispusă să accept acest lucru sau nu.

Apoi, în timp, am realizat că deși merg pe un drum spiritual, am uitat să îi ofer atenția și dragostea mea tocmai templului meu sacru, corpului meu, de care mă simțeam atât de deconectată și de care îmi era atât de dor. Am intrat mult în teorie și în concepte, dar am uitat de practică. Am uitat să mă împrietenesc cu ceea ce îmi era cel mai la îndemână și cel mai aproape: propriul meu corp, vasul sacru care mă poartă prin această lume și care are atâta nevoie de dragostea și afecțiunea mea, pentru că pentru foarte multă vreme l-am judecat și am fost agresivă la adresa lui. Nu l-am onorat cu adevărat, căci am uitat de el. Am uitat să îl îmbrățișez și să îmi creez o relație conștientă cu el. Începând să mă împrietenesc cu corpul și cu emoțiile mele, am început să mă împrietenesc cu propria mea feminitate și să îmi dau voie să o explorez, căci simțeam că undeva, pe drum, am uitat de această parte din mine însămi, iar fără ea, nu mă simțeam cu adevărat completă. Simt profund această chemare înspre a învăța să mă primesc cu dragoste și să mă accept ca femeie, explorându-mi darurile pe care Divinitatea le-a pus în mine și începând un proces real de prietenie și iubire de sine, căci pentru mult prea multă vreme mi-am fost cel mai mare judecător și în niciun caz cea mai bună prietenă.

Mă văd ca un instrument divin, care învață să fie integrată și înrădăcinată în Mama Pământ, accesând, în același timp, Înțelepciunea Cerului și, cu sinceritate, blândețe de sine și discernământ asumat, își îndeplinește

misiunea în această viață. Ascensiune cu ambele picioare pe pământ, cum ar zice Jeff Brown. Rezonez atât de profund cu asta.

Ei bine, anii au trecut, viața și-a pus amprenta asupra mea și mi-a oferit în cale toate circumstanțele prin care eu aveam să ajung la o integrare și armonie între cele două părți: cerul și pământul, fără să mai reprim niciuna dintre ele, ci să mă împrietenesc cu ambele și să învăț să trăiesc frumos, autentic, în armonie cu mine însămi cu adevărat, trup-minte-spirit. Cu siguranță, la un moment dat, chiar dacă nu îmi aduc conștient aminte, am trimis această intenție în Univers, de a mă ajuta să înțeleg cum anume să ajung la o armonizare interioară adevărată.

\*

*„Nu trebuie să alegi între partea ta intelectuală, partea ta emoțională, sexuală sau spirituală. Combină-le pe toate într-o puternică expresie de sine și strălucește puternic lumina ta asupra lumii și dincolo de ea.” (Anonim)*

\*

Acum înțeleg și onorez rolul fiecărei etape în viața mea și fiecare instrument este acolo pentru mine pentru a mă ajuta să ajung la integrare și armonizare interioară, indiferent cum se numește instrumentul. Nu mă mai consider o persoană spirituală, deși sunt în constantă legătură cu propria divinitate, dar aleg să nu mai pun etichete și să nu mă mai integrez în concepte, căci am

experimentat cum aceste concepte mai mult te pot limita decât ajuta cu adevărat.

Mi-am dat seama, la un moment dat, că dacă nu voi reuși să fiu autentică cu propriile mele conflicte interioare, nu voi continua decât să pretind, iar asta nu e libertate. Mergând pe drumul spiritualității, dăm de multe paradoxuri care, dacă nu le înțelegem, ne fac mai mult rău decât bine.

Te invit să primești tot ceea ce găsești în această carte cu inima deschisă și cu sinceritate. Vor fi multe idei care vor naște, poate, în interiorul tău, un conflict, care poate te vor provoca să găsești o armonie între ceea ce știai despre spiritualitate și ceea ce se întâmplă de fapt cu tine. Nu spun că acesta este adevărul, însă aceasta este experiența mea de până acum, care sper să îți fie și ție de folos, dacă cumva parcurgi aceleași etape ca și mine.

Conține-te cu iubire, acolo unde ești și așa cum ești și de acolo începe adevărata transformare.

Nu avem nevoie de atât de multe concepte. Spiritualitatea nu o bagi în cutiuțe. Nu ești spiritual dacă faci așa sau altfel, sau dacă te îmbraci așa sau altfel. Sau dacă arăți așa sau altfel. Sau dacă vorbești așa sau altfel. Din punctul meu de vedere, spiritualitatea se traduce în două cuvinte: autenticitate și integritate. Atât. Fii autentică în trăirea ta și integrează în acțiunile tale.

Am trecut prin multe etape în această călătorie și am realizat că avem nevoie să ne primim cu dragoste și cu blândețe în fiecare dintre aceste etape și să le onorăm. Și să armonizăm cerul și pământul, onorându-le rostul și rolul în viața noastră.



Nu este necesar să devenim false, pentru a părea spirituale. Nu avem nevoie să ne reprimăm nevoile sinelui nostru uman, pentru a părea spirituale. Tocmai când ne acceptăm și ne împrietenim cu sinele nostru uman, cu toate imperfecțiunile lui, atunci ajungem să onorăm ceea ce suntem noi în adevărata noastră esență. Nu avem nevoie să ne reprimăm durerea sau să pretindem că nu suntem rănite, pentru a părea spirituale. Nu avem nevoie să pretindem că suntem bine când nu suntem, pentru a părea spirituale. Nu avem nevoie să devenim altcineva decât suntem, pentru a părea spirituale.

Avem doar nevoie să devenim sincere și să ne primim cu conștientă de sine pe noi și pe toți ceilalți în fiecare moment și să avem dragoste de noi chiar și atunci când nu o facem, căci atunci suntem de fapt cele mai spirituale: când am încetat să mai pretindem și am făcut pasul de la un concept spiritual la o trăire autentică.

\*

*Sinceritatea e cheia și Sfântul Graal al spiritualității.*

*A fi spiritual înseamnă a fi sincer, inclusiv cu limitele noastre.*

*De fapt, mai ales cu ele. Căci, o dată acceptate, le putem transcende cu autenticitate și sinceritate.*

*Putem vindeca numai ceea ce putem recunoaște.*

\*

Avem, de data asta, de urmat un proces care ne eliberează de toate conceptele pe care le-am întregat, chiar dacă spirituale, dar nu ne lasă să fim noi înșine.

Fiecare dintre noi, acolo unde suntem, simțim nevoia de autenticitate, de trăire în adevăr și în iubire de sine. Căci, intuitiv, știm că asta este calea.

Nu este necesar să ne mai mințim degeaba, ci poate a venit momentul să ne îmbrățișăm cu toate ale noastre și să le dăm fiecăreia dintre ele atenția cuvenită.

Corpul tău are nevoie de tine și de iubirea ta.

Sufletul tău are nevoie de tine și de iubirea ta.

Copilul tău interior are nevoie de tine și de iubirea ta.

Rănile tale au nevoie de tine și de iubirea ta.

Emoțiile tale au nevoie de tine și de iubirea ta.

Umbrele tale au nevoie de tine și de iubirea ta.

Nu rezolvăm nimic din ceea ce reprimăm, ci le purtăm cu noi și le repetăm până ne trezim și ne dăm seama că vrem, nu vrem, trebuie să ne uităm acolo unde nu am vrut să ne uităm. Dintr-o spiritualitate care nu este împământenită, care invită doar la detașare și nu ia în considerare toate aspectele umanității (durerile ei, confuziile ei, emoțiile ei, conflictele ei), ci le dă deoparte, nu vom avea cum să ajungem cu adevărat întregi.

Personal, până nu am armonizat cerul cu pământul, am rămas tot în suferință și confuzie. Căci pământul își cerea drepturile. Asta m-a făcut să realizez că am nevoie să îi ofer pământului șansa la integrare și numai după ce am început să fac acest lucru, am simțit că mă întregesc cu adevărat.

Avem de reconectat cu copilul nostru interior, pentru a vindeca rănilor copilăriei pe care cu toții le purtăm cu noi și ne afectează viața de adult și calitatea relațiilor noastre.

Avem de reîmprietenit cu propriile emoții, pe care le-am reprimat vreme îndelungată. Avem nevoie să ne oferim suficient de multă iubire și blândețe pentru a scoate la suprafață furia, atât de adânc reprimată, pe care o cărăm cu noi și ne epuizează pur și simplu. Avem de reîmprietenit cu propriul nostru corp și cu nevoile lui, pe care l-am uitat și împotriva căruia am îndreptat extrem de multă violență. Avem de învățat ce înseamnă granițele personale sănătoase și cum anume să ni le creăm împreună cu ceilalți, pentru a putea avea grijă de noi cu adevărat, nu să ne extenuăm și să ne trădăm încontinuu, pretinzând că suntem bine atunci când nu suntem.

Avem de asumat și de verbalizat adevărul interior și de a ne găsi înțelepciunea de a spune nu atunci când e nu, și da atunci când e da, și nu invers. Avem de redescoperit ce înseamnă o sexualitate sănătoasă, căci am reprimat-o extrem de mult și multe răni profunde sunt de vindecat acolo. Avem de onorat strămoșii, pentru a face curățenie în tiparele generaționale pe care le purtăm cu noi și, dacă nu le rezolvăm, le dăm mai departe copiilor noștri.

Avem de armonizat.

Cerul și Pământul, împreună. Să găsim acea cale de mijloc despre care vorbea prietenul nostru înțelept Buddha, care să nu ne ducă în extreme, căci orice extremă arată reprimare la celălalt capăt.

Adevărata spiritualitate ne invită la o viață trăită autentic și la o împăcare profundă cu sine, în parteneriat cu Divinitatea din noi. Trebuie să conștientizăm faptul că Dumnezeu își face partea lui, dar avem și noi de făcut partea noastră.

Am simțit să scriu această carte, pentru a le fi alături femeilor care trec printr-un proces spiritual, dar care au uitat de ele însele și care nu știu cum să aibă dragoste și blândețe de ele în tot acest proces.

Vă știu confuziile, vă cunosc conflictele interioare prin care treceți, știu ce se petrece în interiorul vostru, căci și eu am trecut pe-acolo. Simt doar să vă transmit să aveți încredere în procesul vostru interior și să vă onorați etapele pe care le traversați, căci chiar dacă nu le înțelegeți rostul acum, va veni o vreme când veți vedea totul cu claritate.

Onorați-vă călătoria interioară și primiți-vă cu blândețe. Ne-am judecat pentru prea multă vreme, iar acum avem de învățat prietenia cu noi înșine.

Am scris această carte în mai multe etape, sper să aibă o cursivitate pentru voi. Nu este nici ea perfectă, cum nici eu nu sunt. Dar dacă încep să mă împrietenesc cu imperfecțiunea mea, atunci pot accepta și imperfecțiunea ei, căci știu că și așa poate avea multe daruri pentru fiecare dintre noi.

Eu simt deja cum scrierea acestei cărți mă îmbogățește enorm. Mă invită la asumare, la sinceritate și la extrem de multă compasiune de sine pentru a avea curajul să o public. Cred că sunt pregătită. Mi-am făcut temele și

continui să-mi onorez propriul proces cu blândețe și de acum înainte. Am mare încredere în el.

Imperfecțiunea conștientă de perfecțiunea ei.

Doamne, ce eliberare!

Cerul în armonie cu pământul.

Doamne, ce întregire!

Călătoria noastră întortocheată, plină de conștientizări eliberatoare.

Doamne, ce minune!

Mulțumim, Doamne, pentru tot!



## *Împacă-te cu tine însăți*

*„Ia-o de la capăt, draga mea. Fii suficient de curajoasă să-ți crezi viața pe care o vrei și să te iubești pe tine însăși așa cum ar fi trebuit să o faci încă de la început.”  
(Madelyn Beck)*

Am obosit să mă mai iau la rost pentru orice. Am obosit să fiu tot timpul împotriva mea. Am obosit să mă mai judec atât de mult. Am obosit să mă lupt, să vreau, să fac, să nu fie niciodată de-ajuns. *Cred că, pur și simplu, am obosit.*

Paraxodal, cred că împăcarea cu noi înșine începe în momentul în care suntem prea obosite să ne mai luptăm cu noi înșine, căci tocmai atunci devenim un pic mai blânde, fără a mai fi într-o continuă defensivă. Când obosim să ne mai luptăm cu noi înșine, apare o luminiță la capătul tunelului.

De fapt, așa s-a petrecut la mine. M-am luptat cu mine însămi ani la rândul, m-am judecat enorm pentru orice, eram în minte constant, gândeam prea mult, analizam prea mult, încercam să demonstrez tuturor cine sunt eu, căci lipsa mea de acceptare de sine mă împingea să mă trădez, să mă compromit, să fiu cine nu sunt, doar pentru



a fi pe placul altora sau ceea ce credeam eu că poate fi pe placul lor.

Până într-un moment în care m-am întrebat: „*Dar eu sunt pe placul meu?*” „*Trăiesc așa cum simt?*”, „*De ce tot vreau să îi mulțumesc pe ceilalți, dar uit să mă mulțumesc pe mine însămi?*”, „*Ce am nevoie în acest moment, cu adevărat, eu de la mine însămi?*”. Am izbucnit instantaneu în plâns, căci mi-am dat seama că ceea ce aveam cu adevărat nevoie era să mă las să fiu așa cum sunt. Aveam nevoie de propria mea iubire. Aveam nevoie să îmi dau un pic de pace, să nu mai trag atât de mult de mine. Aveam nevoie să fiu, fără continua judecată că „*așa e bine, așa nu e bine, trebuia să faci asta, trebuia să nu faci asta etc.*”.

Am stat acolo, plângând... lăsându-mă să plâng... atât cât am avut nevoie, începând să mă cuprind la un moment dat într-o îmbrățișare. Mâinile mele s-au împreunat și m-au îmbrățișat, pur și simplu. Aveam atâta nevoie de propria mea îmbrățișare și nu am știut să mi-o ofer niciodată. Am fost atât de încordată tot timpul, judecându-mi fiecare mișcare, încât am simțit atunci că îmbrățișez o parte pierdută din mine, pe care aveam atâta nevoie să o regăsesc.

Am stat acolo, cu mine, îmbrățișată, plângând.

Doamne, câtă nevoie de iubire aveam. Și câtă nevoie de propria mea iubire aveam. În timp ce mă îmbrățișam și îmi dădeam voie să las măștile jos, să nu mai pretind nici măcar față de mine însămi că sunt ok când nu eram deloc ok, arătându-mă așa cum sunt, acolo, în acel moment autentic, vulnerabil, sensibil, ceva profund a început să se vindece în interiorul meu. Parcă mi s-a pus o parte din

suflet la loc. Șchiopăta încă, dar își regăsise locul demult pierdut. Durea încă, dar în același timp se bucura de regăsire. Era regăsirea mea cu mine însămi, cu partea mea blândă, iubitoare, primitoare, partea necondiționată din mine însămi care îmi spunea că totul va fi bine de acum înainte.

Continuam să plâng, căci fusesem pentru prea mult timp puternică. Ținusem garda sus pentru prea multă vreme. Mă luptasem pentru prea mult timp.

„*Dă-ți un pic de pace, draga mea.*” Asta auzeam încontinuu.

„*Dă-ți un pic de pace. Ai fost atât de dură cu tine pentru atât de multă vreme... Primește-te cu iubire. Ai dragoste de tine, făptură minunată care ești.*”

Fusesem atât de încordată toată viața, îmi era corpul efectiv extenuat de atâta încordare, de atâta judecată, de atâta analiză, de atâta agresivitate pe care mi-o dăruiam neconținut mie însămi.

Mi-am dat voie să respir profund, ca și cum aș fi eliberat o imensă cărămidă de pe suflet. Corpul a început să se relaxeze, iar eu să mă liniștesc. Începeam să primesc mesaje precum: „*Tania dragă, nu este necesar să faci nimic. Nu mai este necesar să te lupți cu nimeni, nici măcar cu tine. Mai ales cu tine. Nu ai nimic de demonstrat nimănui. Nu trebuie să dovedești nimănui nimic. Ești de ajuns exact așa cum ești. Tu ești singura care pune presiune pe tine. Dar presiunea nu mai este necesară. De acum înainte o să înveți să trăiești altfel. O să înveți cum să ai dragoste de tine, cum să trăiești în armonie cu tine însăși, cum să te împaci cu tine însăși.*”