

Clara Toma

Îubește-te!

108

moduri de a practica

iubirea de sine

Editor: Clara Toma

Coperta și tehnoredactare: Magda Căpraru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TOMA, CLARA

Iubește-te!: 108 moduri de a practica iubirea de sine / Clara Toma. - București : Clara Toma Publishing House, 2020

ISBN 978-606-94943-0-1

159.9

Toate drepturile aparțin
Clara Toma Publishing House.

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă doar cu acordul scris al Clara Toma Publishing House.

Copyright@2020 Clara Toma Publishing House

www.ctpublishinghouse.simplesite.com

e-mail: claratomapublishing@gmail.com

Pentru ce și pentru cine această carte?

În ultimul timp, am auzit adesea, în cadrul unor cursuri la care am participat, această întrebare: “ce înseamnă să mă iubesc pe mine?”

În plus, dialogurile cu două bune prietene, Rodica și Mălina, mi-au catalizat dorința de a scrie despre iubirea de sine. Dorință pe care o văd împlinită acum. Dedic această carte în mod special acestor două prietene dragi și tuturor celor care aleg să se iubească, însă nu știu încă în ce moduri se poate manifesta iubirea de sine, așa cum nici eu nu am știut până de curând.

Am întâlnit și persoane care întrebau: “nu cumva a mă iubi pe mine e o formă de egoism sau de narcisism?”

Au fost mulți ani din viața mea în care la rândul meu m-am îndoit de faptul că a mă iubi pe mine însămi ar fi ceva benefic sau potrivit mie și m-am concentrat mai ales pe a-i iubi pe ceilalți. Apoi, în timp, mi-am dat seama că iubirea este o stare a ființei mele și că din acea stare-resursă pot împărtăși celorlați, însă am adăugat acestei alegeri înțelepciunea de a deveni și eu beneficiar al propriei surse de iubire.

Iubirea, chiar dacă este o stare a ființei, o energie imaterială, ea se manifestă, devine perceptibilă, vizibilă, tangibilă, atunci când este pusă în gesturi, atitudini, cuvinte, comportamente. Iubirea se manifestă în plan relațional, fie că e vorba de relația noastră cu noi înșine, fie că e vorba de relația noastră cu cei din jur, cu Lumea ori cu Divinitatea.

Atunci când în relația cu mine nu pun iubire, atunci când nu mă iubesc, depind de ceilalți să îmi ofere iubire. Uneori, această iubire venită de la ceilalți îmi este de ajuns. Uneori însă asta nu se întâmplă și ajungem să ne simțim neiubiți. În cele din urmă, căutând în cărți, în cursuri sau în alții, moduri de a resimți iubirea, eu am descoperit că singura sursă continuă de iubire pe care pot conta este iubirea din mine însămi, pe care o pot direcționa prioritar către mine, ea multiplicându-se și regenerându-se, pentru a o putea apoi, din preaplîn, să o dăruiesc și oamenilor dragi din viața mea.

Fiecare din noi poate face acest lucru simplu, dar cu care nu suntem obișnuiți: să ne iubim pe noi înșine. Să ne iubim așa cum ne-am dori ca cei din jur să ne iubească.

Această carte pe care o ții în mâini acum, am creat-o pentru a pune la dispoziție, pentru cei care au nevoie de el, un mic ghid care conține câteva moduri prin care eu însămi caut să îmi manifest iubirea față de mine.

Am inserat și un așa numit "Decalog al iubirii de sine", care, după părerea mea, cuprinde modele generale, universale ale manifestării iubirii pentru propria persoană și te poți inspira din el.

Îți recomand și cartea-agendă „Astăzi mă iubesc pe mine”, în paginile căreia te invit să scrii în fiecare zi, un mod simplu și plăcut, prin care să îți arăți că te iubești.

Această carte-agendă, concepută de mine, a fost publicată și este disponibilă la Editura Ascendent, www.edituraascendent.ro



Iubește-te în Fiecare aZi!

Veai vedea, cum în timp, iubirea față de tine îți va transforma viața și vei trăi din ce în ce mai mult în vibrația stării de Bine.

M-aș bucura, dacă simți să împărtășești cu mine cum te iubești pe tine, să îmi scrii la adresa de e-mail: traindclaritatea@gmail.com

Cu drag,
Clara Toma

Decalogul Iubirii de Sine

1. Iubindu-mă, îmi exprim Recunoștința și bucuria față de Miracolul Existenței Mele.
2. Caut să mă iubesc în oricare mod și în orice ritm mă face să resimt Starea de Bine, de Armonie, de Împlinire.
3. Accept că fără să mă iubesc pe mine în primul rând, nu pot oferi celorlalți iubire liberă, necondiționată, deplină.
4. Dacă nu știu cum să mă iubesc, învăț de la cei care știu deja. Și iubirea se poate învăța.
5. Caut să descopăr, în Fiecare Zi, în gesturi și cuvinte simple, Sensul Iubirii de Sine.
6. Mă înțeleg și mă iert pentru toate momentele, oricât de multe ar fi, în care nu am vrut, nu am putut, nu am știut mă iubesc.
7. Aleg să mă iubesc așa cum Sunt, cu lumini și cu umbre, cu limite și cu resurse, cu bune și cu rele.
8. Iubesc ceea ce nu sunt încă, iubesc ceea ce visez să Devin, iubesc Fluturile ce-l voi scoate la Lumină din omidă.
9. Conștientizez că atunci când eu mă iubesc, răspândesc raze de Iubire spre Lumea în care trăiesc.
10. Trăind, în fiecare Clipă, Iubirea pentru Mine, ea se transformă în... Steaua Polară a Iubirii pentru Tine.

1. Conștientizează ce faci cu plăcere și cu ușurință și ce nu

Sunt activități, acțiuni, treburi pe care le facem de obicei în mod natural, cu ușurință și cu plăcere. Ne simțim de parcă „am fi făcuți pentru asta”. Sau ca și când totul „e floare la ureche”. Pentru că suntem diferiți, aceste activități diferă, desigur, de la persoană la persoană. O formă de iubire pentru noi înșine este să observăm, să conștientizăm care sunt aceste activități pe care le facem cu multă ușurință și chiar cu multă plăcere. Pentru mine, de pildă, este natural și ușor să scriu. Articole, poezii, texte motivaționale, scene de roman. Însă cu o condiție: să nu fiu presată de un termen sau de o condiție. De asemenea, îmi este ușor și plăcut să gătesc tot felul de răsfături culinare. Dar cu o condiție: să nu fiu obligată să respect cu strictețe o rețetă. Îmi place, cu alte cuvinte, să gătesc creativ și spontan.

Sunt alte activități care îmi displac cu totul, în orice condiții le-aș face, cum ar fi spălatul vaselor sau călcatul rufelor. Este important să aflăm ce ne place și ce nu, pentru că, atunci când decidem să ne acordăm iubire, grijă și respect, este necesar să avem un punct de plecare cu privire la ce activități alegem să facem și pe care să le evităm, în măsura în care acest lucru este posibil.

Ia-ți un răgaz de câteva minute, reflectează la câteva activități pe care îți face plăcere să le faci și pe care simți că le faci cu ușurință și apoi scrie-le în agenda ta, sau pe o foaie de hârtie.

Apoi reflectează la câteva activități care îți sunt total dezagreabile sau care le faci cu greutate și notează-le pe hârtie.

2.

Delegă cuiva activitățile neplăcute și sau găsește o cale diferită de a le aborda

Când o activitate nu ne place vom avea tendința să o evităm, să o amânăm, să „uităm” de ea sau să căutăm să o lăsăm în grija altora. După ce ai identificat activitățile care nu îți fac deloc plăcere, urmează să vezi în ce măsură poți alege să renunți la a le face, fără ca efectul acestei alegeri să te afecteze în mod negativ. Îți voi da un exemplu, plecând tot de la experiența mea. Cum spuneam, detest să spăl vasele. Mult timp din viața mea am crezut că dacă las vasele să zacă în chiuvetă câteva zile sau chiar o săptămână, până venea o menajeră să le spele, mă protejiez de ceva care nu-mi place. Doar că, târziu, am realizat că pe de o parte mă protejam, într-adevăr, de o activitate care mă indispucea foarte tare, însă ca și efect secundar, în mod subliminal, peisajul dezolant pe care îl vedeam în fiecare zi în bucătăria mea, cu un munte de vase murdare în chiuvetă, mă afecta negativ. Nu mai vorbesc de faptul că evitam tot timpul să-mi invit prietenii acasă, deși îmi doream asta foarte mult, pentru că îmi era pur și simplu rușine să îi expun și pe ei peisajului „mirific” din bucătăria mea.

Am realizat într-un final că prejudiciile pe care le am protejându-mă de spălatul vaselor sunt prea mari și, practic, am realizat că de fapt nu era deloc o formă de respect și de iubire față de mine să mă privez de vizitele prietenilor și de bucuria de a găti și de a savura o masă bună într-o bucătărie curată. Așa că am luat o decizie care mi s-a părut că vine cu mai multe beneficii pentru mine și oamenii dragi din viața mea decât cea de a evita spălatul vaselor ca formă de respect: am ales să plătesc serviciile unei doamne care vine să îmi spele vasele de trei ori pe săptămână și din când în când, mă mai „delectez” și eu spălându-mi măcar ceașca de cafea sau câte o farfurie care nu e prea murdară. De ce nu îmi cumpăr mașină de spălat vase? Pentru că mi se pare că acest mod de curățare

implică folosirea unei cantități mari de apă și de detergenți, iar una din deciziile mele este să poluez cât mai puțin planeta și să caut să previn, atât cât pot, risipa inutilă de apă.

Îți propun să reflectezi și tu care din activitățile care nu-ți plac și le eviți sau le amâni sau chiar le faci împotriva voinței tale, ar putea fi delegate altcuiva, contra unei sume de bani, contra unui schimb de servicii sau ar putea fi făcute într-un mod care te afectează în mod negativ cât mai puțin. Scopul este să găsești calea cea mai potrivită prin care tu să simți că îți acorzi respect, grijă și iubire.

3. Acordă-ți păsuire, îngăduință, indulgență

Dacă o activitate care nu îți face plăcere nu poate fi totuși nici evitată, nici delegată altei persoane, acceptă realitatea faptului că este necesar să o faci, pentru binele tău, chiar dacă îți displace sau o faci cu greutate, fără elan. De multe ori, pastilele sau ceaiurile cele mai amare, pe care le înghițim greu și cu silă, au efect benefic asupra noastră. Acordă-ți păsuire și nu te certa dacă vezi că amâni repetat o treabă dezagreabilă. Conștientizează că ai dreptul să amâni sau să nu faci ceva anume însă în același timp conștientizează consecințele amânării. Să nu ieși din casă pe o vreme foarte geroasă ca să plătești o factură poate fi o formă de protecție, de grijă sau de răsfăț pe care ți-l acorzi. Dar dacă prin neplata facturii riști să ți se deconecteze internetul sau electricitate, de pildă, iar apoi să pierzi timp și energie semnificativă ca să reconectezi, plus plata unor penalități, asta nu pare să fie cea mai calduroasă dovadă de iubire față de propria persoană.

Adevărata iubire este aceea pe care o arătăm, de pildă, copiilor noștri. Putem fi indulgenți cu ei și să le permitem, fără critici și pedeapsă, să nu își facă temele când și când. Dar dacă tolerăm frecvent sau tot timpul acest demers de a evita activitatea de a face teme, este clar că efectele asupra lui vor fi

neplăcute – note foarte scăzute, riscul de a nu trece clasa. Și care părinte poate spune că-și iubește copilul dacă nu îi pasă de consecințele pe termen mediu sau lung ale evitării unei activități necesare pentru dezvoltarea și viitorul copilului, chiar dacă activitatea respectivă displace copilului?

Acordă-ți, deci, îngăduință și păsuire cu înțelepciune, cu conștiință și cu iubire.

4. Recompensează-te și valorizează-te!

Avem tendința să ne recompensăm pe noi, pe copiii noștri, pe partenerii sau pe angajații noștri mai ales pentru treburile și activitățile care au necesitat mult efort, mult timp, multă străduință sau multe sacrificii. Într-o lume concurențială, suntem înclinați să alergăm după trofee, să ne zbatem din ce în ce mai mult pentru a atinge diverse obiective. Și când ajungem la o realizare în care am investit enorm efort, mult timp, multă energie, mult consum emoțional și nervos, uneori, doar uneori, ne recompensăm pentru această realizare. Cel mai adesea îi recompensăm pe cei din jur și cel mai adesea ne așteptăm să fim recompensați pentru „sacrificiile” făcute. Este firesc și important să valorizăm efortul și reușita în realizarea unui obiectiv. Doar că la fel de important, dacă nu chiar mult mai important, este să valorizăm și să recompensăm și ceea ce facem cu ușurință și cu bucurie. Activitățile pe care le facem natural, ca și când respirăm, iar mai ales cele pe care le facem cu plăcere, ca și când am savura o prăjitură, avem tendința să le lăsăm nerăsplătite, necelebrate, nevalorizate. Eu scriu de ani și ani, de când mă știu. Dar pentru că scrisul în sine îmi provoacă bucurie, nu am considerat niciodată că ar trebui să mă răsfăț cu o prăjitură după ce am scris un articol. Așa cum, de pildă, mă răsfăț cu o prăjitură după ce fac niște inventare la cărți sau raportări de vânzări, activități care mă plictisesc foarte tare și sunt mândră când reușesc să le termin la timp. Este un adevărat balsam pentru sufletul nostru și pentru ființa noastră să ne recunoaștem talentele, abilitățile

native și activitățile pe care le facem ușor, cu energia harului. Și este un dar minunat de iubire de sine și de recunoștință pentru darurile cu care am fost înzestrați, să ne valorizăm pentru tot ce facem cu plăcere, din inimă, dintr-o suflare. Să ne valorizăm, să ne recompensăm, să ne celebrăm reușitele. Alege, din iubire pentru tine, să te recompensezi cumva, fie și simbolic, atât pentru ceea ce faci cu greutate și cu investiție mare de efort, voință și mai ales pentru activitățile pe care le faci, în fiecare zi, cu bucurie, cu plăcere, cu ușurință.

5. **Caută, pe cât posibil, ca pasiunea ta, menirea ta, să devină profesia ta**

Cu cât facem mai multe activități care ne bucură și care ne fac să simțim că timpul trece ca vântul și ca gândul, cu atât practicăm mai mult iubirea față de noi. Idealul este ca profesia pe care o facem să includă în ea cât mai multe din activitățile care ne plac, cât mai multe din pasiunile noastre. Din păcate, mulți dintre oameni, din teamă și din nesiguranță financiară, aleg profesii cu care ei nu rezonază, profesii în care activitățile par grele, neplăcute, plictisitoare. Uneori, pentru un timp, lucrurile nu pot fi schimbate și e necesar să profesăm ceva care ne displace pentru a ne asigura traiul zilnic, nouă și familiei noastre. Mulți ani am practicat profesia de jurist, profesie care deși mă onora și mă făcea să mă simt respectată de cei din jur, totuși, nu-mi aducea bucurie interioară. Câștigam mulți bani, situația mea financiară era mai mult decât satisfăcătoare, însă sufletul meu ajunsese în întristare și în insatisfacție. Alegând siguranța financiară credeam că mă protejiez de alte riscuri și neplăceri. Credeam, cândva, că siguranța financiară și un trai satisfăcător sunt forme de grijă și de iubire față de mine și de familia mea. Și într-adevăr erau. Doar că atunci când simțim că dincolo de satisfacția financiară, sufletul nostru mai are nevoie și de altceva ca să rădă, ca să cânte; este important să ne acordăm această formă

de iubire manifestată prin a căuta să ne transformăm pe noi așa încât să ne simțim în acord și cu nevoile sufletului nostru. Dacă sufletul plânge iar trupul este prea obosit, făcând ceva ce nu-i place sau e prea greu pentru el, înseamnă că nu ne iubim pe deplin. Chiar dacă pentru moment este nevoie să rămâi într-un loc de muncă ce nu corespunde firii și menirii tale, acceptă cu iubire acest fapt, în timp ce tinzi, cu gândul și cu mici pași conștienți, către a-ți găsi sau crea un loc unde să profesezi cât mai multe din activitățile care îți bucură ființa, care te implinesc pe interior și care te fac să zâmbești în timp ce „muncești”. Am pus ghilimele, pentru că, practic, atunci când facem ce iubim, nu mai e muncă, e...joc divin.

6. **Caută să găsești un gram de bucurie chiar și în ce nu-ți place să faci**

Este o realitate că nu de puține ori trebuie să facem și ce ne displace. Chiar și când avem, să zicem, o afacere creată de noi din pasiune, în cadrul acelei afaceri, pe lângă multe activități făcute cu drag și plăcere, vom constata că sunt și activități plictisitoare, de rutină, pe care nu totdeauna se justifică să le delegăm cuiva. De pildă, dacă avem firi creative și avem o afacere într-un domeniu artistic, niște rapoarte de activitate, o ședință pe teme contabile sau niște acte juridice pe care trebuie să le citim și să le semnăm, ne vor plictisi sau vom simți că ne irosim timpul. Totuși, înțelegând că fructele dulci nu trebuie aruncate doar pentru că trebuie să le curățăm de coajă sau de sâmburi, vom accepta mai ușor și activitățile mai puțin plăcute din profesia noastră. Putem, de pildă, în timp ce facem o activitate ce ne plictisește, să ascultăm o muzică bună sau să ne delectăm cu un ceai foarte aromat, ori, de ce nu, să ne îndulcim cu un desert preferat, pe care nu ni-l permitem prea des, fiecare din anumite motive. Sunt mici trucuri prin care adăugăm un pic de „dulceață” unor activități care ne „amărăsc” uneori.