

Mihaela Chivu

Ce să faci când nu știi ce să mai faci

Primii pași către o viață autentică

LETRAS
Promovăm autorii români

Cuprins

Introducere	11
Iertarea de sine	13
Scrisoarea de iertare	23
Recunoștința.....	32
Facă-se voia Ta + Mulțumesc	37
Puneți-vă întrebări.....	40
Nu judeca	43
Nu te plânge	51
Nu căuta vinovați	53
100 de alegeri	55
Atașamentul	68
Învăță să te iubești.....	70
Iubește-ți aproapele ca pe tine însuți.....	77
Descoperă-ți valorile personale și trăiește în funcție de ele, pentru a fi împlinit	79

Descoperă-ți vocația.....	86
Povestea vieții tale	95
Stabilește ce îți dorești	99
Relații toxice	105

Introducere

Dragi cititori, am decis să scriu această carte pentru toți cei care sunt în punctul în care nu mai știu în ce direcție să o ia, dar și pentru ceilalți care vor să învețe ceva nou pentru îmbunătățirea vieții. Am început să scriu această carte în momentul în care am descoperit aceste soluții la vârsta de 33 de ani și mi-am dat seama că nu este prea târziu, dar în același timp mi-am dat seama că îmi doresc ca Denis, copilul meu, să le știe mult mai devreme, de aceea mi-am propus să termin cartea până în perioada adolescenței lui, pentru a fi sigură că îi pot transmite ce am învățat eu destul de târziu.

Am fost de multe ori în punctul în care nu mai știam ce să fac și de unde să încep pentru a ieși din anumite stări și situații critice. Și eu, la rândul meu, am fost ajutată în momentul în care am avut nevoie și îmi doresc ca pe această cale să dau mai departe ce am învățat, ce am pus în aplicare și ce a funcționat,

și, mai ales, ce m-a ajutat să fac un pas important în dezvoltarea mea personală.

Tot ce am scris în carte vă asigur că am experimentat cu succes. Vă recomand să citiți și să alegeți să puneți în practică doar sfaturile cu care rezonați.

Practic, această carte este un rezumat a tot ce am citit și am pus în practică, de aceea, ca să nu vă fie greu, am pus aici o parte din cunoștințele mele pentru ca vouă să vă fie mai ușor să alegeți ce vi se potrivește. La sfârșit, o să vă recomand câteva dintre cărțile care m-au ajutat pe parcurs.

Această carte, după cum spune titlul, este scrisă pentru a fi citită în momentele în care nu mai vezi lucrurile frumoase pe care viața ți le oferă, nu mai ai nicio direcție sau o recomand cu toată încrederea adolescenților care sunt la început de drum sau început de cunoaștere.

Pentru că țin la timpul vostru, o să încerc să fiu cât mai concisă, dar în același timp să nu lipsească nimic din ceea ce ar putea să vă ajute.

Iertarea de sine

Întregul proces de a ieși din orice situație în care te afli începe cu iertarea de sine. De-a lungul vieții, toți facem greșeli mai mici sau mai mari, luăm decizii pe care după un timp le considerăm greșite, ajungem în anumite situații care ne fac să suferim sau le facem și celor dragi rău prin felul în care reacționăm sau prin ce spunem. Deși ne este greu să recunoaștem că am greșit sau nu avem puterea să ne cerem iertare, ușor, ușor, începem să ne simțim vinovați pentru „greșelile” făcute și, fără să ne dăm seama, începem să ne vedem răi și greșiți. În urma reproșurilor repetate ale celor din jur, ne facem o părere proastă despre noi și continuăm prin a ne acuza (noi pe noi înșine) pentru tot ce am greșit. Terminăm, bineînțeles, prin a ne simți vinovați pentru tot ce se întâmplă rău în jurul nostru.

Aceasta este neiertarea de sine. Neiertarea de sine este cel mai mare rău pe care ni-l putem face fără să știm acest lucru.

Sentimentul de vinovăție constant ne poate duce în direcții cum ar fi pierderea încrederii în tine, depresia, izolarea de cei dragi și chiar îmbolnăvirea.

Pentru a ieși din starea de neiertare de sine, este nevoie să conștientizezi că:

1. Acest sentiment nu îți aduce nimic bun.
2. Atunci când ai făcut ceea ce acum regreti și te simți vinovat, sigur a fost cel mai potrivit gest/lucru, în funcție de situația în care te aflai.
3. Face parte din trecut, trecut pe care, indiferent de ceea ce gândești sau faci acum, nu îl poți schimba.
4. Este nevoie să te ierți înțelegând că la momentul acela „atât te-a dus capul” și doar atât ai fost capabil să faci.

Pentru mine această afirmație, „atât m-a dus capul la momentul acela”, a fost eliberatoare și acum, după ce în mare parte m-am iertat, ori de câte ori mi se reproșează ceva din trecut sau îmi aduc aminte de ceva din trecut pentru care nu m-am iertat în totalitate, îmi spun cu blândețe această afirmație și pot chiar să o spun asumat inclusiv celor care îmi

reproșează ceva din trecut. Ca să poți face și tu acest lucru, ar fi de dorit să îți recunoști ție în primul rând greșelile și să îți asumi responsabilitatea pentru ele.

Să revenim la neiertarea de sine și să îți aduc aminte că nu te ajută cu nimic să trăiești în trecut. Cum învăț să mă iert?

În continuare, o să îți scriu câteva metode prin care eu am reușit să mă iert și să mă împac cu mine.

1. Tehnica Theta Healing – prima dată când am auzit de acest proces de iertare de sine a fost în cadrul unei meditații Theta Healing pentru vindecarea copilului interior. Pe toată durata meditației ghidate am plâns în hohote, conștientizând câte lucruri neiertate țineam în mine și de câte alte lucruri mă învinovăteam. Acesta a fost primul pas în care am eliberat câteva neiertări și sentimente de vinovăție, acelea fiind cele mai dureroase.
2. La finalul anului 2019, am făcut un curs în care primul pas era chiar un exercițiu pentru „Vindecarea copilului interior”, ca să îmi dau seama mai târziu că de fapt a fost cel mai important pas din tot cursul, fără de care nu aș

fi putut să înțeleg nimic din acel curs și nu m-ar fi ajutat cu nimic. Exercițiul de comunicare cu copilul interior are o serie de întrebări prin care te întorci puțin în trecut ca să descoperi ce răni ai, pentru ce nu te ierți, ce nevoi are copilul din tine și mai ales cu ce anume poți tu, adultul de azi, să îl ajuți. Răspunde sincer la următoarele întrebări, imaginează-ți că stai de vorbă cu un copil, acel copil ești tu, cel din interior, cel care simte și are cele mai gânduri ascunse și pe care doar ție, cel de acum, ți le poate spune, știind că nimeni altcineva nu poate vedea răspunsurile. Scrie toate răspunsurile pe o foaie de hârtie, indiferent cât de neimportante ți se par, înțelege că sunt cuvintele unui copil rănit care are nevoie doar să fie înțeles.

Exercițiu de comunicare cu copilul interior

1. Care este prima amintire legată de mama ta?

.....

.....

.....

2. Care este prima amintire legată de tatăl tău?

.....

.....

.....

3. Mama îmi spunea că.....

.....

.....

.....

4. Mi-ar fi plăcut ca mama să mi spună că.....

.....

.....

.....

5. Tata îmi spunea că.....

.....

.....

.....

6. Aș fi vrut ca tata să-mi spună că.....

.....

.....

.....

7. Te iert, mamă, pentru.....

.....
.....
.....

8. Te iert, tată, pentru.....

.....
.....
.....

9. Ce te face fericit.....

.....
.....
.....

10. Ce te face nefericit.....

.....
.....
.....

11. Ce te sperie.....

.....
.....
.....

12. Cum te simți.....

.....
.....
.....

13. De ce ai nevoie.....

.....
.....
.....

14. Cum te pot ajuta să te simți în siguranță.....

.....
.....
.....

15. Cum te pot face fericit.....

.....
.....
.....