

ROBIN NORWOOD

**Meditații zilnice
pentru femei
care iubesc
prea mult**

Traducere din limba engleză de
CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU

LITERA
București

Introducere

Ideea scrierii acestei cărți mi-a venit prima dată în timpul unei conversații cu o femeie căreia îi fuseseră de mare ajutor lectura și studiul volumului *Femei care iubesc prea mult*. Ea a pomenit în cadrul discuției respective că o carte cu meditații zilnice i-ar fi prins foarte bine în perioada în care se lupta să-și vindece tiparul înrădăcinat al relațiilor de dependență.

Acum țineți în mâini rezultatul acestei sugestii – un manual de prim ajutor, menit să vă ajute să vă păstrați sănătatea mentală, seninătatea și simțul umorului pe măsură ce deprindeți o abordare mai sănătoasă a vieții și a iubirii.

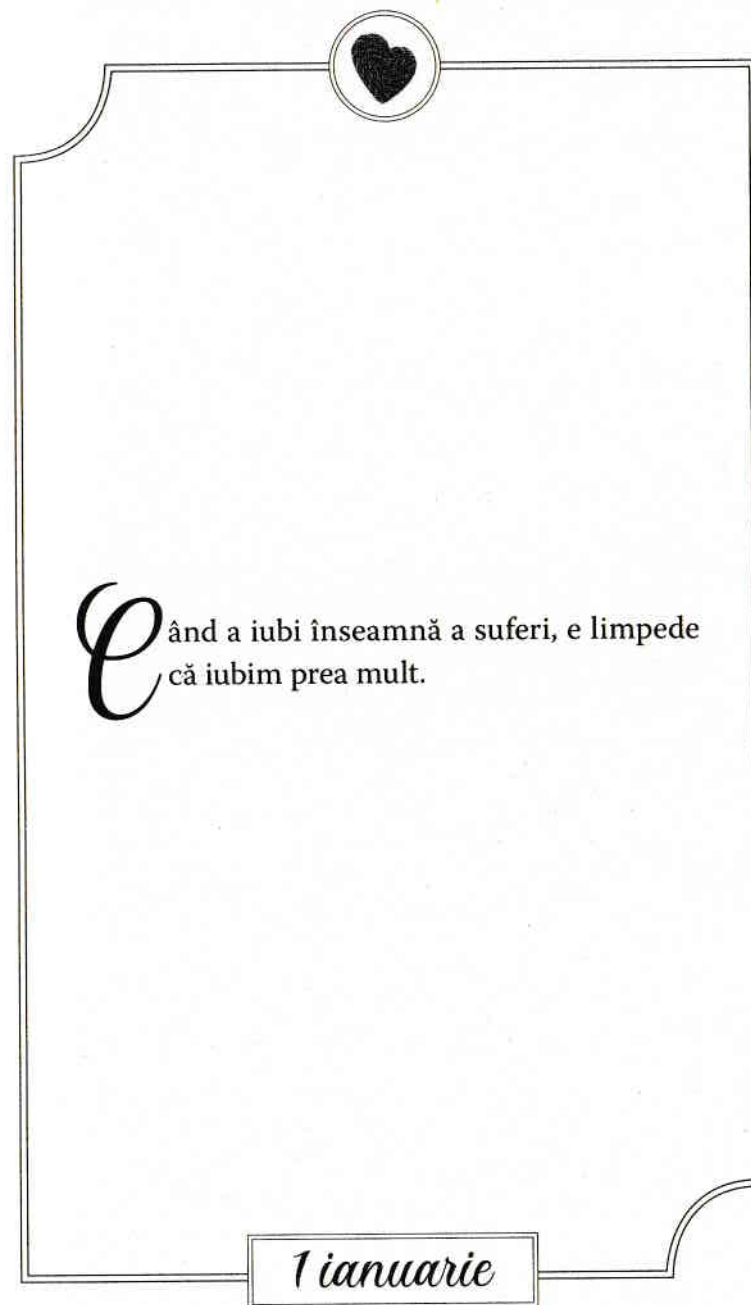
În marea lor majoritate, gândurile exprimate pe fiecare pagină sunt scurte și concise, căci reprezintă doze neapărat mici ale unui mod nou de a gândi – doze

corespunzând acelor pași neapărat mici pe care îi
facem, treptat, pentru a ne schimba direcția vieții.

ROBIN NORWOOD

SANTA BARBARA

martie 1997



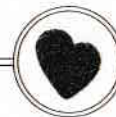
Când a iubi înseamnă a suferi, e limpede
că iubim prea mult.

1 ianuarie



Oferi prea multă iubire atunci când partenerul tău este nepotrivit, nepăsător sau indisponibil, și cu toate acestea tu nu poți renunța la el – de fapt, îl vrei și mai mult, ai și mai mare nevoie de el.

2 ianuarie



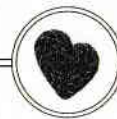
Est posibil să faci în viață una–două alegeri greșite în privința relațiilor, dar e la fel de posibil să suferi de o dependență de relații, adică de o adevărată boală.

3 ianuarie



Ori de câte ori încercăm să impunem cu forța o soluție la problema altcuiva, iubim prea mult.

4 ianuarie



Noi, femeile care iubim prea mult, ne comportăm ca și cum iubirea, atenția și aprobarea nu contează decât dacă le putem obține de la bărbați care sunt incapabili să ni le ofere cu dragă inimă, din cauza propriilor probleme și preocupări.

5 ianuarie



Asemenea celor care se hrănesc compulsiv, noi, cele care iubim prea mult, trebuie să învățăm să facem în mod sănătos și echilibrat ceea ce făceam cândva în mod obsesiv. Fiindcă și alimentația, și relațiile reprezintă aspecte necesare ale unei vieți normale, nu există o definiție clară a comportamentului cumpătat.

Însănătoșirea nu este, așadar, o chestiune în alb și negru, ci una nuanțată, în raport cu comportamentul și starea noastră anterioară.

6 ianuarie



Incepem prin a deveni *dispușe* să ne canalizăm energia și efortul cu care înainte încercam să-i schimbăm pe alții către noi înșene, ca să ne schimbăm pe noi.

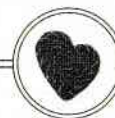
7 ianuarie



*T*endința de a iubi prea mult trebuie s-o vindeci de dragul tău. Dar, când încetezi să suferi, vindecarea ta poate fi atât de seducătoare, încât și alte persoane care te văd ar putea începe să-și dorească același lucru.

Vindecarea poate fi la fel de contagioasă ca dependența sau codependența.

8 ianuarie



*D*acă nu mai vrem să iubim prea mult, mai întâi schimbăm felul în care reacționăm, apoi felul în care gândim și în cele din urmă felul în care simțim. Dacă așteptăm ca mai întâi să simțim altceva și abia apoi să ne comportăm altfel, nu ne vom schimba niciodată, nu ne vom vindeca niciodată.

9 ianuarie