

CRISTINA JOY

Trezește-te

Cartea doi

11 secrete ale relațiilor evolute



Deschide-ți inima spre relații
sănătoase, fericite și durabile

Medgidia, 2021

Vreau să spun un enorm "Mulțumesc!" tuturor celor care prin relațiile împărtășite mi-au dat ocazia să experimentez, să iubesc, să amplific emoția umană atât pe pozitiv, cât și pe negativ.

Să ating culmile fericirii și puțul disperării. Să cunosc albul și negrul.

Să experimentez tot contrastul ce vine la pachet cu viața.

Să greșesc, să învăț și să cresc. Să evoluez.

Să mă cunosc. Să mă descopăr și să devin cine am venit să devin.

O recunoștință uriașă am pentru toți oamenii din viața mea. Cei care au fost, cei care sunt și cei care vor fi.

Am învățat, învăț și voi învăța, în permanență, de la fiecare.

Un mare mulțumesc merge către Raluca Repede și echipa, pentru flow-ul cu care se nasc în format tipărit aceste cărți.

Un alt uriaș "Mulțumesc" merge către toți profesorii din calea vieții mele, oameni care, prin experiențele împărtășite, m-au împins înainte, pe scara evoluției mele, chiar și atunci când nu am vrut să mă mișc un milimetru.

Un profund "Mulțumesc" cu iubire și recunoștință către cei mai importanți mentori din călătoria mea spre trezirea la relații conștiente:

Robert Waldinger, Jim Rohn, David R. Hawkins, Joanne Davila, Dr. Joe Dispenza, Tony Robbins, Sarah Birden, T. Harv Eker, Jay Shetty, John Bradshaw, Neale Donald Walsh, Esther/ Abraham și Jerry Hicks, Deepak Chopra, Brendon Buchard, Sadhguru, Robin Norwood, John Gottman, John Gray, James Clear, Fearne Cotton, Stephanie Stahl, Dale Carnegie, Chris Anderson, Carmine Gallo, Greg McKeown.

Trebuie să spun un "Mulțumesc" uriaș și acestui suflet încăpățânat care locuiește în mine și care m-a inspirat să scriu cu claritate și această carte 2 tot la viteză turbo, ca să o pot publica pe 8 Septembrie 2021, o dată importantă care a schimbat cursul vieții mele.

Evident, mulțumesc celui mai adevărat și imprevizibil mentor, **VIAȚA**.

Mulțumesc din inimă ție, suflet încăpățânat care vrei să te bucuri de relații împlinite, care îmbrățișezi nesiguranța și care te arunci cu capul înainte, în necunoscut. Îți mulțumesc că ai ales să te conectezi cu energia și gândurile mele.

Te iubesc. Te onorez. Te apreciez.

Suntem conectați.

Până la următoarea carte, rămâi binecuvântat!

CUPRINS

Nota Autorului 5

Introducere 8

PARTEA 1 : DECIZIA

Capitolul 1: Sfârșitul e un nou început 12

Capitolul 2: Cel mai lung studiu despre fericire 27

PARTEA 2: 11 SECRETE ALE RELAȚIILOR EVOLUATE

Secretul 1: Se cunosc pe sine 34

Secretul 2: Își ascultă intuiția 59

Secretul 3: Sunt conștienți de umbra lor 66

Secretul 4: Construiesc realții sănătoase 87

Secretul 5: Își cunosc și onorează nevoile 121

Secretul 6: Creează și construiesc încredere și respect 133

Secretul 7: Pun partenerul pe primul loc 136

Secretul 8: Se conectează unul la altul, înaintea social media 142

Secretul 9: Se iubesc indiferent de orice 156

Secretul 10: Au strategii pentru conflicte 181

Secretul 11: Reinventează joaca, prezența și pasiunea 206

PARTEA 3: DESPĂRȚIREA CONȘTIENTĂ 218

PARTEA 4: CODUL RELAȚIILOR EVOLUATE 235

PARTEA 5: PROVOCARE 31 DE ZILE 238

Capitolul 1: Sfârșitul e un nou început

Era 8 septembrie, ziua mea de naștere. Asta îmi întărise decizia. Realizam că trecuseră 7 ani, iar eu încă visam să trăiesc după propriile reguli, dar nu făceam nimic în sensul ăsta. Mă simțeam tristă, singură în doi, șantajată, blocată, constrânsă. Îmi era teamă.

Eram în benzinăria în care alimentam de fiecare dată când mă pregăteam de drum lung. Oprisem la pompă, dar rămăsesem înțepenită în propriile gânduri.

Luasem o decizie și ce urma să se întâmple era imprevizibil.

Împlineam o vârstă rotundă și cu ea, o mulțime de îndoieli, neliniști și frustrări apăruseră în sufletul meu. Nu mai eram acolo unde îmi doream să fiu în relația mea. El lucra în ziua aia, așa că așteptasem să plece la muncă, ca eu să plec către destinația mea.

Ultimele zile fuseseră foarte tensionate, pentru că adusesem iar în discuție ideea despărțirii, iar el o respingea categoric. Făcea asta de peste 3 ani deja. Nu-l interesau argumentele mele, nu-l interesa că persoana de lângă el nu-și mai dorea să fie într-o relație. El mă voia și cu asta basta.

Eram într-o relație pe care doream să o închei de mult timp, dar nu reușeam. Eram slabă de îngeri, ușor de șantajat și convinsă mereu să mai încerc.

Nu știam să pun limite, mă simțeam vinovată că lucrurile nu merg și îmi impuneam mereu să mai încerc. Partenerul meu de atunci opunea mereu rezistență la

ideea despărțirii, iar eu continuam să fac ceea ce făcusem toată viața mea. Să pun fericirea altora înaintea fericirii mele.

- Dacă el e fericit, cum să mă despart de el? Dar eu nu sunt fericită, îmi spuneam. Pentru prea mult timp am privit în jos, am oftat, mi-am călcat pe suflet și am continuat. Speram să fie mai bine, dar nu era. Ajungeam în puncte în care efectiv cedam.

- Nu pot trăi fără tine! Mai bine mor decât să ne despărțim... erau doar câteva replici din filmul de dramă în care eram personaj principal. Replicile astea mă blocau de la a mai încerca să îmi văd de drum. Povara vieții unei persoane era prea greu de dus și niciodată nu știam cât de serios vorbește. Știam doar că nu suportam ideea de a fi responsabilă pentru viața cuiva.

După peste 3 ani de amânări, amenințări, șantaj emoțional și epuizare de a fi într-o relație în care nu mă mai regăseam, luasem o decizie.

Locuiam împreună și el nu voia să se mute de la mine și pace. Discutasem în toate modurile posibile, așa cum mă pricepeam eu atunci, despre despărțire, despre faptul că relația nu mai merge, că eu nu mai pot continua, că nu mă mai regăsesc.

Avusesem discuția asta de zeci de ori, pe un ton frumos, pe un ton urât, pe țipăt, pe calm, pe disperat. Nimic nu părea să funcționeze.

Eram epuizată mental de la încercări, obosisem să tot las de la mine, obosisem să fiu într-o relație, obosisem să bat pasul pe loc. Obosisem.

În dimineața aceea luasem o decizie.

O decizie care venise cu doar câteva ore înainte și care mă surprindea și pe mine.

Plecam de acasă de la mine și îl lăsam pe el acolo. Și nu plecam în alt cartier. Plecam în Grecia, cât mai departe de locul și omul lângă care nu mă mai regăseam.

În 7 ani de relație nu făcusem niciodată asta, dar ceva din mine m-a îndemnat să o fac. Era timpul să mă rățesc, ca să mă regăsesc din nou.

Îmi era tare dor de Cristina care se arunca în necunoscut, Cristina care râdea cu gura până la urechi până o durea burtica, Cristina care se împrietenea cu necunoscuți și-i făcea prieteni pe viață, Cristina care se amuza copios la fiecare provocare. Cristina pe care o știam eu, avea o poftă nebună de viață.

Undeva, pe drum, o pierdusem pe adevărata Cristina. Mi-era tare dor de ea. Și era ziua mea. Era momentul să mă pun măcar atunci pe primul loc. Îmi doream să învăț să mă prețuiesc și începusem prin a-mi asculta sufletul.

Cu o seară înainte, după o ceartă zdravănă, el adormise, iar în sufletul meu se instalase decizia asta. Să plec în Grecia, cât mai repede. Plecam cu mașina, așa că efectiv totul era pe go with the flow. Nu aveam nici cazare, nici idee cât timp voi sta acolo.

Trecuse de 00:00, dar știam că nu doarme, așa că i-am scris.

- Adela, de dimineață plec în Grecia cu mașina. Vii?
- Cât stai?
- Habar n-am!
- Vin! Mi-a răspuns.
- La 11:00, în parcare de la gară?

- Perfect! Mi-a scris instant.

Însă mintea încă nu mi se ducea la aventura în necunoscut, la nisipul fin, la mâncarea grecească și nici la dansurile specifice, care îmi bucurau sufletul.

Eram în pat și priveam tavanul. Nu puteam dormi.

În capul meu rula tot felul de scenarii. Cum va reacționa el? Ce va face? Dacă își face rău? Aveam niște antecedente nu tocmai încurajatoare și mă temeam pentru reacțiile lui imprevizibile când va afla că am plecat.

După ore în șir în care mintea și atenția mi se mutau aleatoriu de la umbrele de lumină ce-și făceau loc pe tavan, prin perdeaua cu model, la sunetul respirației lui și la teama ce mă cuprindea pe măsură ce minutele se scurgeau, am reușit să adorm.

Alarma telefonului vestea că dimineața venise. Am rămas în pat, contemplând tavanul și ce urma să fac, în timp ce el s-a pregătit și a plecat la muncă. Nu m-a privit și nu am schimbat nici măcar un cuvânt. Așa proceda în ultima vreme când ne certam, iar eu spusesem tot ce aveam de spus. De îndată ce a ieșit pe ușă, am sărit din pat cu un entuziasm pe care nu-l mai simțisem de mult. M-am apucat de împachetat haine, dar entuziasmul a fost umbrat de sentimente amestecate, ce mă copleșeau aleatoriu. Oare era bine ce făceam?

Nu i-am lăsat nici un bilet, nu i-am dat nici un fel de explicație. La ultima noastră ceartă, cu o seară înainte, îi promisesem că dacă nu se mută el de la mine de acasă, plec eu. Doar râdea, semn că nu mă luase în serios.

- Cum să pleci tu din casa ta? Mă întreba hlizindu-se.

- Uite așa bine. Dacă altfel nu se poate, voi pleca. Era convins că nu am cum să vorbesc serios. I se părea imposibilă o astfel de decizie. Nu și mie.

- Tiiiit! Trezește-te, prințeso! Am auzit din spatele meu. Mă scufundasem în gânduri și pierdusem complet noțiunea timpului. Nu știu de cât timp stăteam la pompă, în benzinărie. Cert e că cel din spatele meu își pierduse răbdarea. M-am dat jos imediat, ca trezită dintr-un vis ciudat.

- Scuze! I-am făcut cu mâna în timp ce m-am arătat jenată de situație și am început să alimentez. Am alimentat, am plătit rapid și mi-am cerut scuze încă o dată persoanei care aștepta după mine.

Nu-mi venea să cred cât de deconectată devenisem de la momentul prezent și cât spațiu de gândire îmi ocupa toată situația asta.

M-am îmbărbătat singură și am pornit spre gară, în locul unde urma să mă întâlnesc cu prietena mea, care mă însoțea în Grecia. Mintea rula gânduri fără oprire.

Mă întrebam cum Doamne iartă-mă se ajunsese aici. Cu mulți ani în urmă începuse totul atât de frumos. În Vama Veche, într-o seară de vară, cu foc de tabără, prieteni, voie bună și puțin alcool. Un dans, o lumină difuză, sunetul valurilor și melodia celor de la Activ, "Doar cu tine", pe fundal, parcă prevestea că nu va fi doar un sărut amețit de valurile alcoolului, ci va continua într-o poveste de durată. Suflete pereche. Together forever, îmi spunea mereu. Povestea noastră a fost una demnă de scenarii de film, cu versuri de iubire, citate de amor, surprize ce-mi topeau sufletul, momente frumoase, aventuri, experiențe noi, suport

necondiționat în momentele grele, succese, eșecuri, certuri, scandaluri, gelozii, vise construite, dar și spulberate, probleme medicale depășite împreună. Am fost și totul și nimic. Am avut și totul și nimic. Cu toate astea, nimic nu spulbera valul de iubire în care eram. Unde ne-am pierdut, mă întrebam? Pe atunci nu reușeam să-mi dau seama.

"Cuplurile care nu mai cresc împreună, se destramă."

Acum știu. Să intrii într-o relație fără a fi cu adevărat conștient de nevoile tale, fără să te cunoști cu adevărat, fără a ști să-ți alegi un partener potrivit, fără a avea niște scopuri pentru relația aia și fără a-ți stabili limite și a le face cunoscute celui de lângă tine, sunt rețeta sigură pentru dezastru sau pentru o relație care, de afară pare ok, dar care, de aproape, țipă cu toată energia disperarea tăcută a celor implicați.

Toată viața mea intrasem în relații cu capul înainte.

Wi-fi connected, glumeam eu. O privire în ochi, o conexiune instantă, o chimie și un flow de parcă ne știam de-o viață. Cam așa au început absolut toate relațiile mele. Fie ele de prietenie sau de iubire.

Nu aveam idei ce fac și de ce fac. Nu știam ce tip de partener ar fi potrivit pentru mine. Nu știam ce mă atrăgea ca un magnet. Habar n-aveam că inima suprascrie creierul atunci când ne îndrăgostim. La naiba, nu știam prea multe nici despre mine. Fusesem un copil criticat, rănit de prea multe ori, care tânjea după afecțiunea și iubirea care i-au lipsit în copilărie.

Nu aveam un scop al relațiilor, dar primeam cu ambele brațe iubirea care mi se oferea. Dăruiam în schimb iubire cu toată ființa mea, deși nu aveam habar ce este iubirea sănătoasă, ce sunt relațiile sănătoase, relații nesănătoase, ce este ok și ce nu este. Știam doar că ce văzusem prin filme nu avea nici o legătură cu ce observam în realitatea mea. Să te arunci într-o relație fără cunoștințe de bază despre cum ar trebui să fie una sănătoasă, este ca și cum te-ai arunca de pe vas, în mijlocul oceanului, sperând că vei ști cum să înoți și că nu sunt rechini prin preajmă. Slabe șanse să se termine cu bine.

Unde ne pierdusem noi? Mă întrebam. În neștiință, în propria ignoranță, în inabilitatea noastră de a trece peste limitările noastre mentale. Nu știam cum să facem spațiu mental ca să rezolvăm nemulțumirile adunate. Ne-am pierdut în traumele noastre nevindecate, ne-am pierdut în răni deschise și pline de durere, ne-am pierdut în propria inconștiență. Ne-am îndrăgostit, ne-am iubit, iar când îndrăgosteala s-a dizolvat și viața reală s-a instalat, traumele noastre au ieșit afară, la vindecăt. N-a fost o tranziție previzibilă. Nu pentru noi. Credeam că îndrăgosteala va dura toată viața. Together forever, remember? Așa că, fără să fim conștienți de propriile traume și cum apar ele în viața de adult, le-am folosit unul împotriva celuilalt, în loc să le rezolvăm împreună. Lipsa de încredere în sine s-a tradus în gelozie excesivă și posesivitate. Teamă de abandon ne-a dus la îndepărtarea de prieteni. Neputința și neștiința următorilor pași conștienți ne-a dus la aruncarea de cuvinte greoaie, ce aveau să lase

semne adânci și care nu mai puteau fi luate înapoi.

Ne-am întors unul împotriva celuilalt, în loc să ne întoarcem unul către celălalt. Nu aveam idee că poate fi altfel. Făceam ce văzusem în jurul nostru. Nimic mai mult. Atât știam la momentul ăla. Și am încercat. Poate prea mult. Până într-o zi.

Când disperarea mea tăcută a început să strige prin toți porii că vrea o schimbare, am făcut singurul lucru care vedeam că mi-a mai rămas. Să fug. Să abandonez. Să mă îndepărtez, ca să pot vedea lucrurile mai clar.

Lăsam în urmă un om pe care-l iubeam cu toată ființa mea, dar lângă care nu mă mai puteam vedea nici măcar o zi. Lăsam în urmă frustrări, temeri, dorințe neîmplinite, nefericirea ultimilor ani, mă eliberam de posesivitate și control, de mânie, de cuvinte care mă răneau, de vorbe aruncate fără rost, care îmi dărau inima ca niște cărămizi care sparg geamuri fragile. Fugeam departe de scene care mi-au lăsat cicatrici adânci pe suflet.

Mă scuturam de tot ce mă făcuse să cred că sunt, ca să-mi pot reaminti cine eram înainte de el.

Se adunase atât de mult negativ, că nu-mi mai aminteam cum era când ne era bine. Venise timpul să decid cine vreau să fiu de acum înainte.

Și durea, durea al naibii de tare. Simțeam că inima mi se rupe în două și simțeam că nu se va mai lipi niciodată la loc.

Lacrimile îmi inundaseră ochii și vedeam cu greu drumul înainte. Un claxon m-a readus în momentul prezent și am tras brusc pe dreapta ca să mă adun, realizând că nu eram în cea mai bună stare să conduc.

Adunaseam prea mult în mine și simțeam nevoia să mă eliberez.

Am plâns și am țipat de durere, până când am simțit că nu mai pot. După o vreme, lacrimile s-au terminat, iar durerea parcă a devenit mai ușor de purtat.

Reușisem să mă eliberez de greutatea deciziei luate. Corpul mi se simțea acum ca un fulg și o liniște de nedescris se instala treptat în locul anxietății de până atunci.

Nici nu realizasem că telefonul meu vibra fără oprire. Mă rugam să nu fie el. Nu era. Eram prietena mea.

- Cris, ești ok? Mai vii? Te aștept de mai bine de jumătate de oră.

- Da, ajung în 5 minute.

I-am închis și am lăsat jos oglinda, să văd ce față am.

Eram cam răvășită și nu voiam să mă vadă așa. Habar n-avea prin ce treceam. Iar eu nu voiam să stric magia excursiei spontane, plină de imprevizibil și necunoscut, cu dramele mele.

Asta făcusem mereu până atunci. Eu eram stâlpul tuturor. Sursa de veselie, bucurie, energie. Aveam mereu un zâmbet, o vorbă bună, o îmbrățișare plină de iubire, iar oamenii își doreau să fie pe lângă mine. Nu știam să mă plâng. Îmi doream mereu să-i văd fericiți pe cei din jur și nu găseam niciodată un motiv bun ca să-i încarc cu greutățile mele. Nu știam pe atunci cât de important este să împărtășești cu cineva provocările prin care treci. Nu știam cât de eliberator este pentru suflet.

Mi-am dat un refresh la machiaj, m-am privit în ochi și sufletul mi-a vorbit:

- E timpul!

Am știut din acel moment că e timpul pentru un nou început, pentru curaj, pentru o nouă viață. Am dat drumul la muzică, mi-am ridicat moralul și în câteva minute am ajuns în fața gării. Adela mă aștepta cuminte și cu un zâmbet cald. Știa cât sunt de punctuală de obicei și intuia că probabil aveam un motiv serios pentru întârziere. M-am dat jos să o îmbrățișez și să o ajut să-și pună gențile în portbagaj.

- Ești gata? Am întrebat-o cu un entuziasm proaspăt pentru un nou capitol în necunoscut, în timp ce ne urcam în mașină.

- Daaaaa! Abia aștept!

- Și eu, fată! I-am răspuns îndată.

Am închis amândouă ușile în același timp, ne-am privit în ochi cu un spirit dornic de spontan, nou și necunoscut și, pe nevorbite, cu un zâmbet larg pe fețe, am țipat cu un entuziasm nebun:

- Yuhuuuuu! Și am pornit.

Spre o destinație nouă. Spre o viață nouă, cu reguli noi, în care nimeni nu-mi mai poate impune nimic din ce nu vreau și în care spontaneitatea are liber să înflorească.

Așa s-a încheiat un capitol și tot așa a început unul nou.

Dacă ești sau ai fost în relații nesănătoase, toxice sau poate în relații ce considerați să fie ok, dar în care vă criticați constant, vă certați des, sunteți frustrați, nemulțumiți, vă înșelați, vă dați ultimatumuri, vă amenințați, nu mai există respect, vă ascundeți lucruri, vă mințiți între voi, dar și pe voi înșivă, vă scoateți ochii