

LBRIS

We know
books

AMY AHLERS

**MINCIUNI
TOXICE
PE CARE
ȘI LE SPUN
FEMEILE**

Alungă-ți criticul interior și
trezește superstarul din tine

Traducere din limba engleză de
AURELIA ULICI

LITERA
București

Cuprins

<i>Prefață</i>	11
<i>Introducere</i>	15
RĂDĂCINA RĂULUI:	
MINCIUNI TOXICE DESPRE VALOAREA TA	37
Minciuna toxică nr. 1	43
Minciuna toxică nr. 2	48
Minciuna toxică nr. 3	51
Minciuna toxică nr. 4	55
Minciuna toxică nr. 5	58
Minciuna toxică nr. 6	61
Minciuna toxică nr. 7	63
Minciuna toxică nr. 8	68
Minciuna toxică nr. 9	71
Minciuna toxică nr. 10	74
Minciuna toxică nr. 11	78
Minciuna toxică nr. 12	81
Minciuna toxică nr. 13	84

MINCIUNI TOXICE DESPRE CORP	
ȘI ÎNGRIJIREA PERSONALĂ	89
Minciuna toxică nr. 14	95
Minciuna toxică nr. 15	98
Minciuna toxică nr. 16	101
Minciuna toxică nr. 17	104
Minciuna toxică nr. 18	106
Minciuna toxică nr. 19	109
Minciuna toxică nr. 20	112
MINCIUNI TOXICE DESPRE SUCCES	115
Minciuna toxică nr. 21	121
Minciuna toxică nr. 22	125
Minciuna toxică nr. 23	128
Minciuna toxică nr. 24	131
Minciuna toxică nr. 25	135
Minciuna toxică nr. 26	139
Minciuna toxică nr. 27	142
Minciuna toxică nr. 28	145
Minciuna toxică nr. 29	148
Minciuna toxică nr. 30	152
MINCIUNI TOXICE DESPRE BANI	157
Minciuna toxică nr. 31	161
Minciuna toxică nr. 32	165

Minciuna toxică nr. 33	169
Minciuna toxică nr. 34	171
Minciuna toxică nr. 35	174
MINCIUNI TOXICE DESPRE IUBIRE ȘI RELAȚII	179
Minciuna toxică nr. 36	185
Minciuna toxică nr. 37	188
Minciuna toxică nr. 38	191
Minciuna toxică nr. 39	194
Minciuna toxică nr. 40	197
Minciuna toxică nr. 41	200
Minciuna toxică nr. 42	203
Minciuna toxică nr. 43	205
Minciuna toxică nr. 44	208
Minciuna toxică nr. 45	213
Minciuna toxică nr. 46	215
MINCIUNI TOXICE DESPRE AUTENTICITATE	219
Minciuna toxică nr. 47	223
Minciuna toxică nr. 48	228
Minciuna toxică nr. 49	232
Minciuna toxică nr. 50	234
Minciuna toxică nr. 51	239
Minciuna toxică nr. 52	242
Minciuna toxică nr. 53	246

MINCIUNI TOXICE DESPRE SPIRITUALITATE	251
Minciuna toxică nr. 54	255
Minciuna toxică nr. 55	259
Minciuna toxică nr. 56	262
Minciuna toxică nr. 57	266
Minciuna toxică nr. 58	269
Minciuna toxică nr. 59	273
<i>Postfață. Superstarul tău interior s-a trezit!</i>	277
<i>Mulțumiri</i>	281
<i>Bibliografie</i>	285

LBRIS

We know
books

**RĂDĂCINA RĂULUI:
MINCIUNI TOXICE
DESPRE VALOAREA TA**

Când spun „rădăcina răului“, mă refer la minciunile fundamentale despre tine însăși și despre lume în general pe care ți-ai construit viața. Aceste gânduri negative îți vin mereu în minte, chinându-te zilnic. Sunt minciunile care se pretind adevăruri de bază, dar în realitate nu sunt decât *povestea ta* despre viață.

E posibil ca, la nivel rațional, să știi că aceste minciuni toxice nu au nicio legătură cu realitatea. Și totuși ele reușesc să ți se strecoare în subconștient, alimentând fata răutăcioasă dinăuntrul tău. Iar apoi, când te aștepți mai puțin, simți cum te lovesc în moalele capului.

În această secțiune, scopul nostru este să descoperim cele mai mari și mai toxice minciuni din mintea ta. Pentru că vreau să tăiem răul de la rădăcină! Iar apoi să înlocuim aceste minciuni cu adevăruri ferme despre tine, care să fie un sprijin real pentru superstarul tău interior! Aceste adevăruri vor transforma relația pe care o ai cu tine însăși într-una sănătoasă, pozitivă și iubitoare.

Poate că te întrebi: „Amy, îmi propui cumva să-mi zic mereu lucruri măgulitoare numai ca să-mi flatez orgoliul?“ *Nicidecum!* Rolul înțelepciunii interioare și al

superstarului interior nu este să-ți spună că ești cea mai tare și că nu mai e nimeni ca tine. (Deși ne place grozav să auzim asta!) Nu-ți cer ca în fiecare zi când te uți în oglindă să-ți spui: „Sunt dată naibii!“ Scopul tău este să ai o relație sinceră cu tine. Iar dacă va fi nevoie să-ți spui lucruri incomode (de exemplu: „Termină cu relația asta!“, „Mănânci prea multe dulciuri“ sau: „A cam venit timpul să te îngrijești de sănătate și să te apuci de sport!“), o vei face pentru că te iubești cu adevărat. Iar pentru asta trebuie să fii convinsă în adâncul tău că:

- Ești minunată exact așa cum ești.
- Ești generoasă.
- Ești plăcută.
- Te afli în locul potrivit.
- Da, lumea e un loc prietenos.
- Și multe altele...

Trebuie să-ți trăiești viața având convingerea că meriți să fii iubită și că ești bună exact așa cum ești! Dacă vrei să vezi adevărul că ești o persoană minunată, e timpul să te debarasezi de minciunile toxice care îți întunecă viața – ai nevoie să faci curățenie în sufletul tău. Și vreau să fii la fel de iubitoare cu tine însăși pe cât ai fi cu un bebeluș sau cu cea mai bună prietenă a ta.

Când lucrez cu clientele mele în ședințele de coaching, începem acest proces de detoxificare a sufletului încercând să aflăm ce-și spun ele atunci când lucrurile merg prost. Așa că adu-ți aminte când ai dat de greu ultima oară. Poate să fi fost un fleac sau ceva foarte grav, de la faptul că ai pierdut metrourl până la moartea unei persoane apropiate. Care a fost gândul negativ care ți-a

trecut prin minte? „Nu sunt destul de bună“, sau: „Nu merit să fiu iubită“, sau: „Sunt varză“, sau: „Lumea este împotriva mea“? Ei bine, asta s-ar putea să fie minciuna ta fundamentală – rădăcina răului.

În această secțiune, vei găsi exerciții incitante care te vor ajuta să-ți întărești respectul de sine, sentimentul propriei valori și iubirea față de tine însăși. Îmi doresc din tot sufletul să te prețuiești cât mai mult cu putință și să ai un respect de sine cât mai ridicat. Și să nu te mire dacă va fi nevoie să refaci aceste exerciții în mod regulat. Ne vom strădui să-ți schimbi convingerile de bază, așa că repetiția va fi cheia succesului. Vom cerceta una câte una minciunile care constituie rădăcina răului. Caută să-ți dai seama care dintre ele îți este cea mai familiară și străduiește-te s-o demontezi – astfel va începe transformarea ta. Pe locuri, fiți gata, start!

Minciuna toxică nr. 1

Nu sunt suficient de bună.

Variante:

**Nu sunt așa cum ar trebui să fiu.
Nu fac doi bani.**

Adevărul: Un sondaj online realizat de Oprah.com le-a cerut internauților să răspundă la întrebarea: „Ce vă lipsește în viață?” Răspunsul cel mai frecvent, care le-a depășit cu mult pe celelalte, a fost *iubirea de sine*. Minciuna care îți spune că nu ești suficient de bună, că nu ești demnă de respect are o răspândire de-a dreptul pandemică, dar nu-i da crezare, pentru că iată care e adevărul: *ești* suficient de bună. Viața tare are un *rost*. *Ești* demnă de respect. A afirma că ești suficient de bună este o decizie. Și a venit în sfârșit vremea să decizi că ești suficient de bună. Este o decizie importantă, așa că nu-ți face probleme dacă trebuie să te antrenezi

pentru ea. Va trebui să iei decizia asta iar și iar, *până va deveni convingerea ta profundă.*

De curând, am condus alături de Christine Arylo o tabără de coaching de trei zile, în cadrul căreia douăzeci și una de femei extraordinare s-au angajat să facă un progres major în viața lor. Am fost uimită de vulnerabilitatea lor și de curajul lor de a recunoaște că minciuna toxică „nu sunt suficient de bună“ le-a sabotat de nenumărate ori. În ultima zi a taberei, ne-am așezat toate în cerc, și fiecare participantă a luat loc pe rând în mijloc, iar noi i-am spus exact vorbele pe care avea nevoie să le audă. Cuvintele *ești suficient de bună* au fost rostite de nenumărate ori. Acum te invit și pe tine în mijlocul unui cerc imaginar. Închipuie-ți că ești înconjurată de un grup de femei radioase care te plac exact așa cum ești. Imaginează-ți că îți spunem: „Ești suficient de bună“. Lasă-te învăluită de această afirmație și răspunde provocării de mai jos.

Provocare: Lista de întrebări și sugestii de mai jos te va ajuta să-ți amintești cât de mult te iubești și că ești suficient de bună:

- Care e calitatea ta cea mai importantă? Observă că nu te întreb: „*Ce faci* ca să fii demnă de laudă?“ Îți cer să te gândești cine *ești*. Fă o listă a calităților tale fundamentale și pune-o într-un loc unde o poți vedea zilnic. Calitatea ta cea mai importantă ar putea fi atitudinea pozitivă, zâmbetul, respectul față de ceilalți sau felul în care îți crești copilul.

- Observă în ce împrejurări simți de obicei că îți scad stima și iubirea de sine. Sunt anumite persoane din viața ta care îți creează sentimentul că nu ești suficient de bună? (De exemplu, te simți o ratată când îți vizitezi cea mai bună prietenă din liceu? Ești cu moralul la pământ după ce iei masa cu o colegă de birou care e negativistă?) Ce anume îți trezește disprețul de sine? (De pildă, simți că te detești atunci când te gândești la corpul tău și la cât de rău arăți?)
- Fă-ți promisiunea de a fi mereu conștientă de situațiile și oamenii din viața ta care îți perpetuează sentimentul că nu ești suficient de bună. Încearcă să petreci cât mai puțin timp cu „vampirii energetici” – persoanele negative care te secătuesc de energie și entuziasm. Sau, dacă e posibil, întrerupe relațiile cu oamenii de acest gen!

Sentimentul că nu ești suficient de bună se naște aproape întotdeauna în copilărie. Iar la maturitate, fetița sau preadolescenta din noi încă are nevoie de aprobarea și iubirea celorlalți. Următorul joc te va ajuta să îndrepti acest neajuns al educației tale timpurii. Obiectivul este să înlocuiești sentimentul că nu ești suficient de bună cu iubirea, acceptarea și respectul de sine.

- În unele școli primare se încă păstrează obiceiul de a premia elevii cu stelute aurii pentru reușitele lor la învățătură. Hai să folosim și noi acest sistem, ca să poți măsura mai ușor cât de mult ai grijă de tine – vor fi premiile pentru superstarul tău

interior. Iată un exemplu: clienta mea Danielle era frumoasă, încrezătoare și independentă, dar, de fiecare dată când se afla în preajma surorilor ei, redevenea o adolescentă certăreață de treisprezece ani. Își dădea câte o steluță aurie dacă reușea să-și păstreze calmul când era ironizată de surorile ei – lor li se părea că au haz, dar ea se simțea întotdeauna criticată.

- Acordă-ți două steluțe aurii dacă îți păstrezi iubirea de sine în situațiile cele mai dificile și în preajma celor mai dificile persoane. Danielle își oferea două steluțe aurii de fiecare dată când își amintea să părăsească reuniunea de familie înainte ca lumea să bea prea mult și să înceapă ironiile la adresa ei. Ai putea să-ți dai steluțe de fiecare dată când nu te lași atrasă într-o dispută cu colegul de serviciu sau de fiecare dată când refuzi un lucru care știi că nu-ți face bine – o gogoasă cu ciocolată, de pildă. Nu uita, scopul este să devii pe deplin conștientă de momentele când tinzi să-ți faci rău și să te răsplătești când ești stăpână pe tine însăși.
- Premiază-te de fiecare dată când aduni un număr mare de steluțe. Iată cum proceda Danielle: când strângea zece steluțe, se premia cu o plimbare pe plajă; pentru douăzeci de steluțe, își oferea o ședință de masaj sau mergea la salon să-și facă manichiura, iar la o sută de steluțe, își lua o vacanță! Încearcă și tu!

Afirmatie: Nici toate steluțele aurii din lume n-ar putea să-mi exprime adevărata valoare!

*„De multe ori ne punem în calea propriei fericiri
pentru că nu ne simțim suficient de bune,
suficient de inteligente, suficient de frumoase
sau de valoroase... Ești minunată pentru că ești.
Simplul fapt că ești în viață te îndreptățește
să fii fericită – e dreptul tău din naștere.
Ești minunată exact așa cum ești.“*

OPRAH WINFREY, realizatoare TV
și miliardară prin forțe proprii