

LBRIS

We know
books

Marriage and The Law of Attraction

Copyright © Paulette Kouffman Sherman, 2020

First published by Parachute Jump Publishing. Arranged through Sylvia Hayse Literary Agency LLC, www.sylviahayseliterary.com

Copyright© 2022 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Gabriel Dragnea

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KOUFFMAN SHERMAN, PAULETTE

Legea atracției în căsnicie: secretul creării unei relații perfecte / dr.

Paulette Kouffman Sherman; trad. din lb. engleză de Aurelia Ulici. -

București For You, 2022

ISBN 978-606-639-466-6

l. Ulici, Aurelia (trad.)

159.9

Dr. Paulette Kouffman Sherman

Legea atracției în căsnicie



Secretul creării unei relații perfecte

Traducere din limba engleză
de Aurelia Ulici

Editura  For You

Cuprins

Partea I: Cum te ajută această carte

Introducere	7
Capitolul 1 Legea atracției în căsnicie	11
Capitolul 2 Fețele iubirii	21
Capitolul 3 Elementele de bază ale formării obiceiurilor	34

Partea a II-a: Cele 7 obiceiuri pentru crearea unei relații perfecte

Capitolul 4 Învață să te simți bine din nou	41
Capitolul 5 Începe prin a te gândi la rezultat	65
Capitolul 6 Cu cât te opui unui lucru, cu atât durează mai mult	82
Capitolul 7 Toată lumea câștigă	104
Capitolul 8 Cuvinte de încurajare	119
Capitolul 9 Gândește-te la relația care se înfiripă	137
Capitolul 10 Acționează pentru a atrage	153

Partea a III-a: Iubirea necondiționată

Capitolul 11 Relația cu sufletul pereche	167
Capitolul 12 Iubirea necondiționată	177
Concluzie	181

1

Legea atracției în căsnicie

„Trebuie să crești din interior spre exterior.
În afară de sufletul tău, nu există alt profesor.“

Swami Vivekananda



Legea atracției spune, „Cei care se aseamănă se atrag.“ Totul în cosmos este în esență o vibrație, iar vibrațiile de frecvență asemănătoare se atrag una spre alta. Vibrația ta personală constă în gândurile, sentimentele și acțiunile tale cumulate. Lucrurile asupra cărora te concentrezi în interior se manifestă adesea în lumea exterioară. Cea mai mare putere de a crea ceea ce îți dorești o ai în momentul când îți pui de acord gândurile, sentimentele și acțiunile cu ceea ce îți dorești cel mai mult – iar căsnicia ta nu face excepție.

„A crea din interior spre exterior“ înseamnă că poți manifesta ceva „în afară“ numai după ce mai întâi l-ai optimizat în interior sau, altfel spus: *te identifici* cu el. Iată

un exemplu din natură: o ghindă mică are în ea tot ce îi trebuie pentru a deveni un stejar uriaș. Dacă o plantezi în pământ, va crește din interior spre exterior. O hrănești cu soare, ploaie, o temperatură adecvată și îi dai timp să se dezvolte pe deplin. La început, când semințele sunt plantate, dau rădăcini mici care, în cele din urmă, străbat solul. Când se întâmplă acest lucru, spunem că au germinat. În cele din urmă, planta iese la suprafață, în lume, astfel încât să o poți vedea. Dă un plus de frumusețe și polenizează alte plante. Astfel, semințele își sunt propria sursă de energie, iar lumina le activează germinarea și creșterea.

În esența noastră ca oameni, sursa primă de energie este Iubirea: toți suntem Iubire. Și avem tot ce ne trebuie pentru a ne realiza acest potențial (de iubire). Avem nevoie doar de condițiile potrivite pentru a-l face să germineze în căsnicia noastră. Asta include mediul potrivit (cartea de față ca ghid și un loc sigur pentru a ține un jurnal), lumină (inspirația sub forma acestei cărți și a Sinelui tău Superior), apă (potrivirea dintre inimă, sentimente și Sursă) și timpul pentru creștere (pentru a dezvolta acea iubire profundă înainte de a o împărtăși). Aceasta este călătoria în care pornim pentru a cultiva minunata grădină de verdeață luxuriantă în inima și căsnicia ta. Punând în practică cele șapte obiceiuri noi despre care vom discuta mai târziu în această carte, aceste obiceiuri vor germina în interior și tu vei extinde acea iubire în căsnicie și în lume, în moduri care pot fi cuantificate și miraculoase.

Legea atracției te va ajuta să devii iubirea pe care ți-o dorești cel mai mult în căsnicia ta. Am creat un ghid pas cu pas pentru a ști cum să procedezi. Acest prim capitol pune bazele înțelegerii Legii atracției, astfel încât să ai o bază pentru cele ce vor urma. Imediat ce gândurile, sentimentele și acțiunile tale ajung în consens cu dorința ta,

ești un magnet pentru aceasta. Gândește-te la relația ta ca la o mașină. Gândurile tale reprezintă direcția relației tale. Sentimentele sunt cail putere sau carburantul care determină viteza cu care vei ajunge acolo unde vrei să te duci.

Este important să-ți dai seama că vei atrage ceea ce vibrezi, pozitiv sau negativ. Poți spune că îți dorești o căsnicie grozavă, dar dacă îți petreci cea mai mare parte a timpului gândindu-te la cât de dezastruoase sunt relația și partenerul, probabil că asta este direcția în care va evolua relația ta. Dacă vrei să atragi mai multă iubire, dar simți mai degrabă furie, tristețe și lipsă de încredere, probabil că vei atrage mai mult din acestea. Deci, dacă nu recunoști acest tipar, este posibil să-ți crezi, fără să vrei, în loc de relația visurilor tale, relația pe care n-o dorești deloc!

Câmpul tău de atracție

„Totul este energie și ea există în toate.

Potrivește frecvența cu realitatea pe care o dorești și nu poți obține altceva decât acea realitate. Nu poate fi altfel. Asta nu este filosofie. Asta este fizică.”

Albert Einstein

Ca om, ești o creatură făcută din energie și poți simți energia în toate relațiile tale. Unii oameni numesc aura ta energia magnetică a câmpului tău de atracție. Aura este un câmp energetic care te înconjoară atât pe tine, cât și toate creaturile vii. Aura atrage lucruri, oameni și împrejurări cu o energie asemănătoare. În cartea de față, vei învăța cum să-ți deplasezi câmpul energetic către iubire în cadrul căsniciei tale și să-l reprimești înapoi cu toată dragostea de care ai nevoie.

Când vizualizezi ceea ce îți dorești cel mai mult în relația ta, s-ar putea să greșești încercând să controlezi felul în care se va întâmpla acest lucru. De exemplu, dacă vreau să petrec mai mult timp de calitate cu soțul meu, aș putea să gândesc: „Oare așa, dintr-odată, va lucra mai puțin?” Atunci s-ar putea să încep să-mi fac griji în legătură cu felul în care se va întâmpla acest lucru și să bombăn că este puțin probabil. Gândurile și starea mea de spirit devin negative. În loc să-mi imaginez că petrecem fericiți mai mult timp împreună, la un moment dat voi vedea doar timpul pe care nu îl petrece cu mine. Gândurile și emoțiile fie îmi sunt blocate în trecut, fie sunt concentrate pe viitor, incapabile să îmi proiecteze un spațiu în prezent, astfel încât rezultatele dorite să apară.

Dar dacă nu încerc să-l controlez, rezultatul dorit s-ar putea prezenta în mod oarecum neașteptat, cum ar fi să vină acasă mai devreme de la serviciu o zi pe săptămână sau să aibă câteva zile de vacanță ori mici pauze. Când începi să încerci să controlezi *cum* se va întâmpla ceva, acționezi din Ego, nu din Sinele Superior. Treaba ta este să-ți coordonezi gândurile și sentimentele cu ceea ce îți dorești cel mai mult și apoi să acționezi. Dacă vrei să-i dai viziunii tale și mai multă putere, concentrează-te pe *de ce* urmărești acest lucru, astfel încât emoția și dorința ta pozitivă să crească.

Iată un exemplu: „Vreau să petrec timp împreună cu soțul meu, fără să se amestece copiii, să ne alintăm, să aflăm mai multe unul despre celălalt și să mă relaxez, pentru că vreau să ne simțim din nou apropiați, să fim cei

mai buni prieteni și să ne consolidăm legătura.“ Acest lucru îmi face intenția și viziunea mai puternice și pozitive, lăsându-le să vină spre mine în numeroase forme. Așa că exersează să ai încredere în *de ce*, nu în *cum*.

Nu te concentra pe ceea ce nu funcționează

„Arta cunoașterii constă în a ști ce să ignori.“

Rumi

Majoritatea partenerilor se concentrează asupra felului în care căsătoria lor *nu funcționează*. Când îți faci griji, cicălești, te plângi sau îți vorbești de rău partenerul și te concentrezi pe ceea ce *nu vrei* să existe în relația ta (cu voce tare sau în gând), faci să vibreze ceva ce *nu vrei* să atragi spre tine. Conform Legii atracției, atragi lucrurile negative la fel de ușor ca pe cele pozitive. Totul depinde de punctul constant de focalizare. Așadar, cu adevărat contează obiectivul pe care te concentrezi.

Mă fac vinovată de asta. Întotdeauna am simțit că era important să abordăm și să rezolvăm problemele și să ne îmbunătățim relația. Acum îmi dau seama că, dacă mă concentrez mai mult asupra felului în care să „îndrept” ceva, cu atât creez mai multe sentimente de frustrare și transmit în jurul meu vibrația că lucrurile nu sunt așa cum ar trebui să fie și au nevoie să fie îndreptate. Este mai folositor să apreciez ceea ce funcționează și să mă concentrez mai mult pe felul cum doresc să fie în momentul de față. În loc să-ți consumi energia plângând din cauza unor lucruri pe care nu ți le dorești, vizualizează-ți relația așa cum o dorești în prezent. Concentrarea pe lucruri care

lipsesc naște sentimente de frustrare și resentimente, în timp ce atitudinea de apreciere îți permite să te simți bine și mulțumit în momentul de față. Dar cum ar experimenta o persoană sensibilă așa ceva? Nu-ți face griji, ajung și acolo...

Există numeroase instrumente care te ajută să-ți schimbi obiectivul și să-l menții. Vom discuta despre trei instrumente principale care te ajută să treci de la o perspectivă negativă la una pozitivă.

Cele 3 instrumente de bază pentru schimbarea obiectivului

Contrastul

Primul instrument se numește „Contrast“. Ia toate lucrurile care nu funcționează și întoarce-le invers. Asta o să-ți arate clar ce *vrei* în schimb. Dacă îți imaginezi că dai cu banul și obții pajură, dar tu *vrei* cap, trebuie numai să întorci moneda pe partea cu capul. Este la fel de ușor să faci același lucru cu nemulțumirile tale obișnuite. Te gândești: „Soțul meu mă ignoră.“ Poți transforma acest lucru în „Soțul meu îmi acordă timp în mod special și sunt pe locul întâi pentru el“, iar pe urmă găsește câteva exemple în care chiar așa se întâmplă. Apoi, concentrează-te ca să crezi ceea ce îți *dorești* și dirijează-ți energia pentru a face relația să meargă în acea direcție.

Aprecierea

S-ar putea să existe lucruri față de care ești încă prea reticent în privința schimbării și asta pentru că nu simți că sunt credibile.

Dacă așa stau lucrurile, poți încerca un al doilea instrument, numit „Aproximare“. Acest lucru implică o mică ajustare a gândului inițial pentru a-l muta, în general, într-o direcție pozitivă. Poți gândi: „Soțul meu este pregătit să-și țină cuvântul și a făcut progrese. Sunt atât de recunoscătoare, îndrăgostită de el și de evoluția lui.“ Acest lucru poate suna mai credibil, trezindu-ți, în același timp, sentimente de recunoștință și fericire și ajutându-te să-i vezi din nou fondul bun. Nu-i așa că asta ar putea îmbunătăți vibrația relației voastre?

Distragerea atenției

Sau poți încerca un al treilea instrument, numit „Distragerea atenției“. În acest caz, poți să *nu te mai* concentrezi pe nemulțumirea actuală față de partenerul tău, ci pe un cu totul alt subiect, pozitiv, astfel încât să te simți mai iubitor în acel moment. În același timp, acest lucru îți va îmbunătăți vibrația generală. Un exemplu ar fi să te gândești la ultimul gest romantic pe care l-a făcut partenerul tău sau la o viitoare vacanță.

Încrederea și acceptarea

„Pe măsură ce începi să mergi pe drum, apare Calea.“

Rumi

Încrederea

În viață totul este un proces și, uneori, lucrurile au nevoie de ceva timp ca să se formeze înainte de a da rezultate. Cea care dă roade este *încrederea*. Am mai vorbit despre modul în care să-ți armonizezi gândurile și sentimentele cu

rezultatul dorit. După ce ai făcut acest lucru, va trebui să-ți exersezi încrederea că rezultatul se va manifesta în timp. Metoda poate părea dificilă. Este greu să intri într-o stare perfectă care să te ajute să vezi lucrurile mai bune atunci când emoțiile, mintea și stările tale actuale vibrează, ești supărat pe cineva și s-a produs o nedreptate. Dar, conform Legii atracției, *vibrația* ta – în acest caz, supărarea – este cea care atrage lucrurile. Așadar, te ajută să-ți amintești că, odată cu trecerea timpului, rezultatul dorit *se va manifesta* dacă exersezi armonizarea și că asta este singura modalitate de a crea ceea ce dorești.

Acceptarea

Poți învăța să te ridici deasupra evenimentelor exterioare actuale respirând adânc, concentrându-te în inima ta și întorcându-te la imaginea ta interioară, imaginea relației așa cum ți-o dorești. Acest lucru te va transpune din nou în fluxul iubirii, astfel încât să fii mai capabil să vezi ceea ce se întâmplă dintr-o perspectivă mai largă și să răspunzi conform Eului Superior. Din acest punct de vedere, s-ar putea să percepi lucrurile fie ca pe o tulburare temporară, fie ca pe o lecție cosmică pentru tine. În timp, ai putea lua medalia de aur inventând un mod iubitor, echilibrat de a răspunde la situațiile care îți declanșează reacții negative și nu ai mai reacționa la primul impuls.

Când vorbim despre acceptare, ne referim de obicei la două lucruri. Primul este că mai degrabă înveți să permiți un lucru nedorit care apare temporar în experiența ta decât să i te opui. Poate fi dificil atunci când faptul este cu adevărat inacceptabil. De exemplu, când am descoperit că am cancer la sân, am fost devastată și, cu siguranță, nu am vrut să se întâmple. La acea vreme, copiii mei aveau

unul 1 an, celălalt 3 ani. Dar am învățat cum să-mi trăiesc experiența cu cancerul într-o stare de iubire, nu de frică. Și, ca urmare, pe parcurs am învățat multe lecții și am căpătat multe abilități pe care le voi folosi tot restul vieții. De asemenea, am scris câteva cărți despre evoluția cancerului, care sper că le vor ajuta și pe alte femei afectate de cancerul la sân. Și, cel mai important, din cauza acestor provocări am învățat cum să mă armonizez cu puterea Spiritului meu, nu cu Eul sau trupul meu. Acest lucru a făcut din mine o creatoare mult mai puternică.

Acum, sigur că nu vreau să compar căsnicia cu cancerul, dar îmi propun totuși să te ajut să treci de la Ego, frică și reactivitate la o stare de iubire în timpul provocărilor, astfel încât să te poți transforma – pe tine și căsnicia voastră. Te invit să abordezi fiecare moment dificil din căsnicia voastră ca pe un dar sau o lecție pe care încă trebuie să o învățați bine.

Cealaltă modalitate de a aborda Acceptarea este să fi conștient că ai început să crezi ceva care pur și simplu încă nu face parte din experiența ta. Asta înseamnă că trebuie să ai răbdare și să-ți recapeți încrederea. De exemplu, poate te-ai purtat mereu cu dragoste față de partener, dar dinamica relației nu dă încă semne de îmbunătățire. Aspectul ciudat al Legii atracției este că trebuie să crezi în ceva de săvârșit înainte de a-l vedea. Relația poate să nu arate încă așa cum îți dorești, dar trebuie să continui să te întorci la viziunea ta interioară până când se manifestă.

De exemplu, se poate ca partenerul tău să fi fost morocânos și lipsit de romantism în ultimul timp, dar nu te poți folosi de comportamentul lui recent ca de o unealtă pentru a-ți crea o concentrare și un impuls negativ care, apoi, să crească la fel ca un bulgăre de zăpadă și să facă din

căsnicia voastră un lucru din ce în ce mai rău. În schimb, poți continua să ai încredere că lucrurile se vor mișca într-o direcție pozitivă. Încrederea înseamnă să crezi în ceva înainte de a vedea rezultatele. Iar când lumea exterioară te va șoca (și o va face), îți amintești că dorința ta se va întâmpla în Timpul Divin!

Recapitulând, constatăm că până acum am analizat sensul Legii atracției, am analizat câteva instrumente de început care să te ajute să-ți reapeți concentrarea pe lucrurile pozitive din căsnicia ta, am discutat despre câmpul tău de atracție, despre cum să nu te concentrezi pe ceea ce nu dorești, cum să rămâi concentrat pe obiectivul tău, cum să-ți păstrezi încrederea și cum să rămâi într-o stare de acceptare. Și abia am început!

Mai mult ca sigur, și tu, la fel ca majoritatea oamenilor, ai avut înainte în căsnicie un obicei prost, și anume acela de a te concentra pe ceea ce nu funcționa și pe felul în care să procedezi pentru a-ți îndrepta partenerul. În continuare, îți voi cere să te concentrezi aproape exclusiv pe ceea ce *dorești* să crezi și să începi să-ți asumi întreaga responsabilitate pentru asta. Ca rezultat al acestui fapt, te vei simți mai puternic. Noul tău „obicei al Legii atracției“ va fi să te surprinzi când gândești, când trăiești sentimentele, iar când pui în practică acțiuni care *nu sunt în acord* cu relația pe care ți-o dorești cel mai mult, încercă să le pui, de fapt, în acord cu ceea ce *faci*. Vom analiza în amănunt cum se face *exact* acest lucru, iar, în capitolul următor, voi analiza cele patru etape ale iubirii și motivul pentru care căsnicia este ceva mai dificil decât întâlnirile romantice.

2

Fețele iubirii

„Ce minunat e să treci dincolo de dorință și frică în relațiile tale! Dragostea nu vrea și nu se teme de nimic.“

Eckhart Tolle



Societatea ne pregătește pentru credința în ideea că iubirea înseamnă să dorim și să ne atașăm de cineva. Relația ta poate deveni un inventar a ceea ce dă și primește partenerul tău. Uităm că la un nivel superior iubirea este un dar al inimii noastre, un loc de conectare și de împărtășire la nivelul esențial al naturii noastre – natura noastră esențială *iubitoare*.

Inima ta este un barometru al relației tale de iubire, locul din care iubești. Începe să observi dacă inima ta este deschisă sau închisă pentru partener. John Gottman, un important cercetător preocupat de problemele căsniciei, susține că majoritatea căsniciilor mor mai degrabă din

cauza gheții decât a focului. Când îți închizi inima și te desprinzi emoțional din căsnicie, nu mai rămâne dragoste pentru tine sau pentru partenerul tău, iar legătura voastră poate muri.

Mulți parteneri își închid inima și se bazează pe min-te, de aceea ei se simt răniți, respinși sau neiubiți. Arată cu degetul și se învinuiesc unul pe celălalt. Consideră că dragostea este un sentiment și, când nu-l mai „simt“, decid că motivul se regăsește în faptele partenerului. Gân-desc: „Cum poate inima mea să fie deschisă când inima partenerului meu este închisă?“ Dragostea devine un joc convențional de-a „Cine e de vină?“.

Aceasta este o poziție foarte nepotrivită pe care să o adopți față de o relație. Într-o relație pe viață, poți face alegeri doar în privința felului în care vei iubi. Crezi că relația ta va merge mai bine dacă inima ta rămâne deschisă sau închisă? După părerea ta, ce ar fi mai bine: să apreciezi cât de iubitor este partenerul sau să se producă schimbarea care ți-ar plăcea s-o vezi? Sper că ai ales schimbarea, pentru că, în cele din urmă, cu asta au legătura toate cele șapte obiceiuri. Când alegi să fii iubire, ești irezistibil. Îți scalzi relația chiar în soarele care ți-a lipsit.

Dar te întrebi: „Cum aș putea s-o fac dacă nu simt?“

Caută în inimă, pentru a-ți aminti cu ce seamănă iubirea fără condiții. Încearcă următoarea meditație:

Imaginează-ți acum inima ca pe o grădină mare și verde, luxuriantă, în mijlocul pieptului. Este un loc frumos prin care ai trecut, unde ai fost acceptat, apreciat, înțeles și iertat. Și tu ai făcut același lucru pentru ceilalți, fie că s-a întâmplat la serviciu, în familie, cu partenerul, iubiții, copiii, prietenii sau străinii. Lasă-ți acum un timp ca să

pătrunzi în acest spațiu al inimii și amintește-ți câteva dintre acele momente în care nu aveai nicio altă intenție și nu-ți doreai nimic altceva decât iubire, bunătate, milă, compasiune și să faci în așa fel încât altei persoane să-i fie bine. Simți cât de liber ești când ai inima deschisă. Decide să o păstrezi așa pentru această călătorie.

Observă când ești condus de inimă, nu de minte sau de Ego. Mintea judecă, critică și controlează, din frică. Inima acceptă, iartă, sprijină, speră, tresare, se alătură și empatizează din dragoste și credință. Este locul unde totul se îndreaptă spre iubire și unitate. Cine nu și-ar dori să fie aici, la nesfârșit, cu tine?



Sfat din inimă

Acordă-ți 5 minute ca să scrii în jurnal despre unele neînțelegeri recente cu partenerul tău. Încearcă mai întâi să vezi cum stau lucrurile în mintea și în Eul tău. Încearcă apoi să vezi ce se întâmplă în inima ta deschisă și răspunsul să vină de acolo. Cât de diferite ar fi rezultatul și înțelepciunea?

Distinge Egoul de iubirea Sufletului

„Munca sufletului nu este un drum întins. Este o cădere adâncă într-un întuneric neiertător care nu te va lăsa să pleci până când nu te cheamă cântecul inimii.“

McCall Erikson

Vreau să-ți îndrepti atenția spre o diferență importantă, care va fi discutată pe tot parcursul acestei cărți: Ego versus Iubire Sufletească. Egoul este o parte din tine

care caută să te susțină și să te protejeze. Reacționează la mediul înconjurător și încearcă să-ți protejeze imaginea pe care o ai despre tine. Este un aspect vital al personalității și îndeplinește o funcție necesară. Nu este demonul chiar atât de popularizat, dar este esențial să recunoaștem și să înțelegem în câte feluri poate să domine Egoul și să ne înrobească eul secund și chiar să ne eclipseze sufletul.

Sufletul (pe care îl voi numi și Sursă) reprezintă, totuși, conexiunea ta cu Sinele Superior și cu iubirea. Aceste două aspecte ale personalității tale reacționează foarte diferit, chiar dacă este vorba despre aceeași situație. În timp ce vom face împreună călătoria pe această cale a creării relației perfecte, vom discuta despre cum să te ajutăm să treci de la perspectiva Eului tău la conexiunea cu Sursa.

Dar, mai întâi, iată câteva indicii care să te ajute să-ți dai seama că acționezi sub influența Eului. Fereastra Eului este orientată spre exterior. Ea este deschisă de Ego și de frică. Semne că acționezi conform Egoului: resentiment, furie, teamă, vinovăție, agresiune, forță, nemulțumire, dramă, a fi sub control, a te opune, a fi iresponsabil, a avea o atitudine de victimă, negativitate intensă, tendință de a judeca, stres; rezultatul: încăpățănare și frustrare.

Fereastra Sursei este orientată spre interior și este deschisă de iubire și unitate. Câteva semne că ești conectat la Sursa ta: ești iubitor și motivat de iubire, ești recunoscător, ești concentrat pe călătoria pe care o ai de făcut și ești într-o stare de satisfacție și generozitate, acceptare, pace, fericire, unitate, creativitate, înțelepciune, acceptare, încredere, siguranță, armonie, iertare, prezență, ființă, autenticitate, ești dornic să le faci bine celorlalți, să fii integru, să-ți asumi responsabilități, să fii Creator, să folosești umorul și să fii înțelegător.

Așadar, te rog, învață să fii conștient de aceste semne și să-ți devii propriul detectiv. Folosește-ți jurnalul pentru a ține evidența momentelor când Egoul tău răbufnește și devine superior. Urmărește felul în care ai reușit să treci din nou într-o stare de iubire și generozitate. Nu te poți aștepta să fie un proces continuu, așa că fii mai blând și mai răbdător pe măsură ce evoluezi.

În calitate de specialistă în relații, constat că adesea ele sunt diferite, trecând prin cele patru etape ale iubirii. Și, când cuplurile nu înțeleg această evoluție și de ce are ea loc, își pot pierde curajul și speranța. Vom trece acum în revistă aceste etape ale iubirii, astfel încât, dacă relația ta pare schimbată pentru o perioadă de timp, vei înțelege de ce și, astfel, nu vei mai presupune automat că ai ales persoana greșită.

Ce este iubirea?

Înainte de a trece în revistă fiecare etapă, te rog să acorzi puțin timp ca să înțelegi ce înseamnă iubirea pentru tine. Ne gândim frecvent la iubire ca la un „sentiment“, dar iubirea superioară este o *stare de a fi*. Dragostea este adesea privită ca o trăire intensă a legăturii, bucuriei, aprecierii și prețuirii. Dacă ești destul de norocos, înainte de a fi „îndrăgostit“ pentru prima dată, vei presimți acest lucru. Când suntem îndrăgostiți, suntem deschiși, dorim să dăm și să primim tot ce este mai bun de la partenerul nostru, dorind să împărtășim și încercând să înțelegem. Cealaltă persoană scoate la lumină ce e mai bun din noi și răspândește această dragoste. Cine nu vrea să trăiască așa ceva?