

Élodie Legale-Pavard

ÎNCETEAZĂ
SĂ TE MAI SACRIFICI!

Cum să ai grijă de tine
și să te simți mai liberă

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

50 EXERCICES POUR ARRÊTER DE SE SACRIFIER

ALLÉGER SA CHARGE MENTALE

ET PRENDRE SOIN DE SOI

Élodie Legale-Pavard

© 2021, Éditions Eyrolles, Paris, France

ÎNCETEAZĂ SĂ TE MAI SACRIFICI!
CUM SĂ AI GRIJĂ DE TINE ȘI SĂ TE SIMȚI
MAI LIBERĂ

Élodie Legale-Pavard

ISBN 978-630-6614-06-6

© 2024 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini*Traducere:* Renata Ungureanu*Redactor:* Beatrice Daniela Osanu*Corectură:* Doina Arabela Saavedra Duque*DTP:* Gabriela Căpitănescu*Copertă:* Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LEGALE-PAVARD, ÉLODIE

Încetează să te mai sacrifici!: Cum să ai grijă de tine și să te simți mai liberă / Élodie Legale-Pavard ; trad. din limba franceză de Renata Ungureanu. - București : Philobia, 2024

ISBN 978-630-6614-06-6

I. Ungureanu, Renata (trad.)

159.9

I CUPRINS

Introducere.....	7
I. Deconstruiesc și-mi fac planurile	11
Exercițiul nr. 1. Identific nivelul meu de sacrificiu	12
Exercițiul nr. 2. Conștientizez care este nivelul meu de sacrificiu	14
Exercițiul nr. 3. Conștientizez care sunt convingerile mele	16
Exercițiul nr. 4. Mă lămuresc care sunt domeniile pe care le sacrific	18
Exercițiul nr. 5. Fac triajul moștenirilor mele.....	21
Exercițiul nr. 6. Scap de greutate	23
Exercițiul nr. 7. Mă debarasez de convingeri.....	24
Exercițiul nr. 8. Vizualizez propria-mi stare de bine și o rutină cotidiană calmă	26
Exercițiul nr. 9. Fixez noi gânduri pozitive	27
II. Stabilesc niște fundamente sănătoase și solide.....	29
Exercițiul nr. 10. Conștientizez care este starea mea interioară.....	29
Exercițiul nr. 11. Verific ce-mi arată indicatoarele	34
Exercițiul nr. 12. Mă reconectez la propriile mele valori.....	36
Exercițiul nr. 13. Mă întreb de ce	38
Exercițiul nr. 14. Mă reconectez la prioritățile mele	42
Exercițiul nr. 15. Redescopăr care sunt atribuțiile mele agreabile.....	43

Exercițiul nr. 16. Clarific ce sarcini nu-mi sunt pe plac	45
Exercițiul nr. 17. Fixez noi obiceiuri pentru a mă despovăra	46
Exercițiul nr. 18. Îmi fac un inventar săptămânal	48
Exercițiul nr. 19. Mă bucur de o băutură caldă fără să mă uit la ecrane	49
Exercițiul nr. 20. Mă dezvinovățesc pentru că-mi fac timp pentru mine	51
Exercițiul nr. 21. Scriu într-un carnet ca să mă eliberez	52
III. Ridic ziduri și construiesc un acoperiș de calitate	55
Exercițiul nr. 22. Mă reconectez la emoțiile mele dezagreabile.....	55
Exercițiul nr. 23. Identific momentele declanșatoare.....	56
Exercițiul nr. 24. Mă reconectez la nevoile mele.....	58
Exercițiul nr. 25. Învăț să-mi formulez nevoile în fața celorlalți.....	60
Exercițiul nr. 26. Învăț să spun „nu” cu bunăvoință.....	63
Exercițiul nr. 27. Semăn gânduri pozitive	66
Exercițiul nr. 28. Conștientizez unde pierd timpul.....	68
Exercițiul nr. 29. Redescopăr ce îmi place la nebunie să fac	70
Exercițiul nr. 30. Îmi programez câteva momente pentru mine în fiecare zi	72
Exercițiul nr. 31. Inventariez atribuțiile zilei și satisfacția pe care acestea mi-o oferă	74
IV. Decorez după gustul meu	79
Exercițiul nr. 32. Aflu care este raportul meu cu posesiunile și obiectele	79
Exercițiul nr. 33. Fac un bilanț al congestiei mele fizice	81

Exercițiul nr. 34. Mă eliberez de nevoia de a poseda	83
Exercițiul nr. 35. Descopăr ce raport am cu obiectele cu valoare sentimentală.....	85
Exercițiul nr. 36. Mă eliberez de nevoia de a păstra.....	87
Exercițiul nr. 37. Fixez gânduri pozitive securizante	90
Exercițiul nr. 38. Aleg valorile reprezentate de ființa mea interioară	91
Exercițiul nr. 39. Redefinesc ambianța interiorului meu	93
Exercițiul nr. 40. Fac primul pas	95
Exercițiul nr. 41. Îmi creez propriul plan de acțiune.....	97
V. Plantez semințe în grădina mea	99
Exercițiul nr. 42. Mă împac cu toate fațetele mele.....	99
Exercițiul nr. 43. Conștientizez în ce constă autosabotajul în cazul meu.....	102
Exercițiul nr. 44. Îmi dezlipesc etichetele	103
Exercițiul nr. 45. Reformulez ceea ce-mi spune mica mea voce interioară	106
Exercițiul nr. 46. Îmi notez victoriile	108
Exercițiul nr. 47. Practic recunoștința.....	110
Exercițiul nr. 48. Învăț să-mi spun „da”	113
Exercițiul nr. 49. Îmi creez propriul destin.....	116
Exercițiul nr. 50. Îmi fac bilanțul	118
Concluzie	121
Mulțumiri	123

Capitolul I

DECONSTRUIESC
ȘI-MI FAC PLANURILE

La naștere, în sânul familiei, moștenim în mod automat o „casă familială”. Casa respectivă are zidite în pereții ei convingerile familiei respective, obiceiurile sale, un stil de viață specific ei. Ține în ea toate amintirile fericite, dar și suferințele familiale, traumele, eșecurile și lecțiile. În casa aceasta, ne facem oameni mari. Iar dacă în ea există lucruri numai bune de preluat, moșteniri cu care să ne mândrim și pe care să le transmitem mai departe cu fiecare generație, cu entuziasm, tot în această casă există și anumite moșteniri și convingeri ce trebuie musai lăsate în urmă atunci când ne pregătim să ne luăm zborul, astfel încât să ne construim propriul drum, unul în acord cu ceea ce suntem cu adevărat.

Când vrem să construim ceva solid și sănătos, trebuie ca mai întâi să trecem prin etapa deconstrucției, a curățeniei și a pregătirii terenului. Doar având o bază mai bună se poate avansa în mod calm și durabil spre obiectivul nostru.

În acest prim capitol, urmează să ne lămurim în ce situație te afli, să conștientizăm actualul tău nivel de sacrificiu și să observăm cum îți putem reprograma convingerile ca să o scoți la capăt fără ca valorile să-ți fie afectate.

Exercițiul nr. 1. Identific nivelul meu de sacrificiu

Cu ajutorul acestui exercițiu, vei evalua, prin intermediul quizului, nivelul tău de sacrificiu în viața cotidiană.

Pentru fiecare situație descrisă, alege varianta care ți se potrivește cel mai bine, dintre a, b și c:

1 E sfârșitul săptămânii. Ești epuizată, plină de nemulțumiri, visezi la un weekend liniștit, petrecut acasă la tine, numai bun ca să te odihnești și să-ți încarci bateriile printre ai tăi, dar primești invitație la masă pentru a doua zi, pentru un prânz în familie.

- a. Accepti fără să eziți, căci nu vrei să jignești pe nimeni.
- b. Menționezi faptul că aveai programat un weekend liniștit, așa că nu vei zăbovi prea mult la masă.
- c. Refuzi cu recunoștință, accentuând faptul că ai nevoie de odihnă, dar că vei accepta fără doar și poate cu proxima ocazie.

2 Ești pe fugă încă de când te-ai dat jos din pat, iar orele par că fug. Ajungi în sfârșit acasă, după ce i-ai luat pe copii de la grădiniță.

- a. Te ocupi de pregătirea mesei, de teme, dușuri, ritualurile de seară și... te așezi comod pe canapea.
- b. Iei o pauză de 5 sau 10 minute și te uiți prin telefon, cât să te destinzi nițel înainte de a-ți relua treburile.

c. Îți acorzi 5 minute fără ecrane, doar ție, ca să respiri, sau petreci 5 minute să te drăgălești cu copiii și să vă reconectați, înainte de toată acea agitație organizatorică specifică serilor.

3 Ai avut o zi cumplită, pe parcursul căreia s-au acumulat tot felul de supărări și tensiuni. Ajunsă în sfârșit acasă, primești de la un apropiat un SMS în care-ți cere un serviciu urgent.

- a. Te execuți numaidecât, fără să stai pe gânduri.
- b. Îi spui că nu ai avut deloc o zi ușoară, dar că ai să-l ajuți oricum.
- c. Îi comunică că îl ajuți cu bucurie în ziua următoare, dar în seara asta chiar nu se poate.

4 În general, îți acorzi un moment numai ție...

- a. Doar în timpul vacanțelor.
- b. În weekend, când încerci să prinzi câteva clipe libere.
- c. În fiecare zi, câte un scurt răgaz.

5 Faci munca pe care o faci pentru că...

- a. Așa s-a crezut dintotdeauna, că ești făcută pentru așa ceva.
- b. Prezintă o mulțime de avantaje interesante.
- c. Te pasionează.

Comentariu

Dacă ai o majoritate de A, înseamnă că te sacrifici din plin, în cele mai multe arii ale vieții tale. Te asigur, însă, că nu reprezintă nicidecum un capăt de drum! Conștientizarea este adesea destabilizantă ori dureroasă, însă e necesară pentru a progresa

și a prelua controlul asupra propriei vieți. Bucură-te, așadar, căci ești pe punctul de a face progrese imense, iar asta prin simpla lecturare a cărții de față.

Dacă ai o majoritate de B, atunci ești undeva la mijloc. Privirile și părerile celorlalți apasă asupra deciziilor tale și simți că uiți de tine uneori.

Dacă ai încercuit o majoritate de C, aceasta înseamnă că ai deja obiceiul de a acționa ținând cont de nevoile tale. Știi deja să spui nu și să iei decizii bune pentru tine. Bravo, ține-o tot așa!

Exercițiul nr. 2. Conștientizez care este nivelul meu de sacrificiu

Pentru a progresa, este esențial să existe o conștientizare a situației. Exercițiul acesta va scoate la lumină ce te blochează în propria moștenire sau preluare a sacrificiului, totodată ajutându-te să te eliberezi puțin câte puțin.

Ia o coală de hârtie, rupe o pagină dintr-un carnet sau folosește spațiul prevăzut aici tocmai în acest scop.

1 Desenează o lună. Acesta este cerul tău. Pentru fiecare afirmație în parte, întreabă-te dacă fraza se aplică la modul tău de a gândi și stilul de a trăi. Dacă da, atunci desenează o stea pe cerul tău.

- Îmi iau timp (de calitate) pentru mine zi de zi.
- Nu mă simt vinovată când mă gândesc la mine și fac alegeri pentru mine.
- Știu să spun nu pentru a mă proteja.
- Îmi accept emoțiile și mi le exprim în mod sănătos.
- Îmi cunosc nevoile și știu să le formulez.
- Știu să-mi ascult nevoile.
- Știu să-mi ascult corpul și să îmi dau seama când obolesc.
- Știu să aleg ce este bun pentru mine.
- Conștientizez care sunt actualele mele valori.
- Cunosc prioritățile conectate la valorile mele.
- Știu ce este esențial pentru mine.
- Am grijă să-mi încarc bateriile ca să mă ocup mai bine de familia și apropiații mei.
- Știu să-mi las trecutul în trecut.
- Locuiesc într-un spațiu ordonat, care-mi seamănă.
- Mă organizez simplu, într-un fel care mi se potrivește.
- Știu să mă deconectez din când în când.

2 Sinteză personală: observă cum arată acum cerul tău. Este el luminat de stele? Sau doar puțin luminat? Ori e complet întunecat?

.....

.....

Comentariu

Cu cât ai desenat mai multe stele, cu-atât ești mai conectată la tine însuși și la ce e bun pentru tine. Genial! Aceasta înseamnă că trăiești conform propriilor tale nevoi, dorințe și valori. Bravo, ești liberă!

Dacă cerul tău e doar puțin înnelat, ori poate chiar deloc, nu e cazul să te panichezi! Vom lucra împreună pe parcursul următoarelor exerciții, astfel încât să luminăm treptat acest cer.

Exercițiul nr. 3. Conștientizez care sunt convingerile mele

Gândurile noastre, hotărârile pe care le luăm, stilul nostru de viață – toate acestea sunt influențate de credințele noastre. Adică de toate aceste afirmații pe care le pronunțăm în sinea noastră perfect convingși de ceea ce spunem și care ne pot împiedica să ne dăm voie să ducem o viață cu adevărat armonioasă. Convingerile respective sunt de fapt moșteniri pe care le purtăm cu noi din clipa în care părăsim căminul familial. Rămân cu noi și ne ghidează în viața cotidiană. Și doar dacă le conștientizăm putem să scăpăm de ele și să ne eliberăm atât sufletește, cât și mental.

Înarmează-te cu cel mai frumușel pix pe care-l ai în dotare și identifică-ți convingerile limitative.

1 Desenează câte o piatră în rucsacul pe care îl poartă personal de mai jos pentru fiecare afirmație care ți se pare corectă.

- Trebuie să mă supun nevoilor familiei mele.
- Întreaga organizare a gospodăriei cade pe umerii mei.

- Din munca mea plătim facturile și ne hrănim.
- Cei pe care îi iubesc vin înaintea mea, în capul listei de priorități.
- Nu pot spune că am timp, niciodată.
- Odihna e un adevărat lux.
- Nu am timp să-mi permit să visez.
- Nu merit să fac ceea ce-mi place.
- Nu am timp pentru activități recreative sau pasiuni.
- Dacă zic nu, atunci îmi pare rău.



2 Sintează personală: când observi că ți s-a umplut rucsacul? Ce poate însemna asta, raportat la viața ta cotidiană?

.....

.....

.....

Comentariu

Cu cât ai mai multe pietre în rucsac, cu atât îți e mai greu în viața ta de zi cu zi. Pietrele respective reprezintă convingerile tale moștenite, pe care le duci cu tine în fiecare zi. Nu constituie nimic altceva decât niște convingeri limitative, întrucât niciuna dintre aceste afirmații nu este adevărată. La finalul acestei lucrări, te invit să reiei exercițiul, ca să vezi dacă nu cumva ți s-a ușurat povara.

O convingere limitativă sau un gând restrictiv înseamnă o idee ce are la bază un fapt pe care, de cele mai multe ori, l-ai generalizat sau extrapolat, astfel încât s-a transformat într-o convingere profundă. Poate avea ca punct de plecare ceva din copilărie, ori poate o figură autoritară, societatea, sau se poate să-ți fi fost inoculată prin intermediul cadrului tău familial și al vederilor sale înguste. Dacă un profesor ți-a repetat că nu valorezi nimic și că nu gândești normal, se prea poate să fi pornit în viața ta de adult cu această convingere, e posibil să fi făcut chiar și unele alegeri nepotrivite plecând de la această etichetă, validând convingerea respectivă cu fiecare alegere în parte. Iar astfel de convingeri, ancorate în interiorul nostru precum un GPS încorporat, care ne ghidează în viață, afectând fiecare aspect al vieții noastre (încrederea în sine, reușita, banii, familia, munca, stilul de viață...), se pot dovedi realmente dezastruoase și contribuie frecvent la o stimă de sine scăzută. Vestea bună este că nu e imposibil să te eliberezi de ele, iar totul începe de la o cât mai clară conștientizare a lor!

Exercițiul nr. 4. Mă lămuresc care sunt domeniile pe care le sacrific

În cadrul acestui exercițiu, vom încerca să identificăm acele aspecte ale vieții tale care sunt afectate de sacrificiu.

Pentru fiecare afirmație ce pare să se aplice în viața ta de zi cu zi, adaugă un x (sau orice alt semn) în casetele corespunzând diverselor domenii ale vieții tale (pagina 20).

Prietenie și relații

- Mă trec întotdeauna pe ultimul loc.
- Mă arăt mereu disponibilă pentru prietenii mei, chiar și în detrimentul propriilor nevoi.
- Am senzația că trebuie să îi „salvez” pe cei pe care îi iubesc.
- Nu știu să spun nu.

Viață profesională/carieră

- Profsez în acest domeniu deoarece mi s-a spus mereu că asta mi s-ar potrivi.
- Fac munca pe care o fac deoarece mă tem de consecințele asupra colegilor sau firmei dacă ar fi să plec.
- Fac munca pe care o fac deoarece cred că nu am de ales.
- Nu știu să spun nu, iar alții abuzează de toleranța mea.

Viața amoroasă

- Fac tot ce pot ca să-i fiu pe plac partenerului de viață, chiar dacă acest aspect nu este în armonie cu eul meu.
- Mă ocup în primul și-n primul rând de nevoile partenerului, ca să-l țin aproape, în detrimentul sănătății mele și al propriilor nevoi.
- Fac orice pentru ca partenerul de viață să fie fericit, fără să țin cont de dorințele mele personale.
- Nu știu să spun nu.