

LBRIS | We know
books
LUCIE HEMMEN, PhD

Ghidul adolescentelor

PENTRU SUPRAVIEȚUIREA ÎN LICEU,
PRIETENII ȘI MEDIUL ONLINE

Descoperă secretele care te ajută să-ți faci
prietene de încredere, să ocolești dramele și
să faci față presiunii din jurul tău

Traducere din limba engleză:
ANA-MARIA DIANA SCARLAT

EDITURA  HERALD

București

Mulțumiri	15
Introducere	
Bun-venit în <i>Ghidul adolescențelor pentru supraviețuirea în liceu, prietenii și mediul online!</i>	17
Sfatul nr. 1	
Să știi ce aduci la petrecere	21
<i>Cunoaște-o pe Carrie, 19 ani</i>	24
Găsește o soluție	26
Eliberează-te	27
E rândul tău: Gânduri și sentimente despre tine însăși	29
<i>Scapă de negativitate</i>	29
Încearcă asta: Înlocuiește energia negativă cu energie pozitivă	29
<i>Creează pozitivitate</i>	32
E rândul tău: Un impuls pozitiv	33
Cu ce contribui	33
<i>Conectează-te cu ceea ce îți place la tine</i>	34
E rândul tău: Amintește-ți de sinele tău mai tânăr	35
Încearcă asta: Adună cinci lucruri bune	35
E rândul tău: Reflectează asupra a cinci lucruri bune	36
Să te afli într-o companie plăcută – cu tine însăși!	37
Test distractiv: Descoperă care este floarea puterii tale	37

leși din zona de confort	43
<i>Cunoaște-o pe Bella, 19 ani</i>	45
Găsește o soluție	48
<i>Înfruntă-ți frica</i>	48
<i>Împrietenește-te cu disconfortul</i>	49
<i>Experimente</i>	51
E rândul tău: Planificarea experimentelor tale	51
Frica și creierul tău	52
<i>Zona periculoasă</i>	53
<i>Cum să îți oprești alarma fricii</i>	53
Învată să fii îndrăzneată	55
Test distractiv: Ești o persoană care se extinde, una care se menține sau una care se retrage?	56
Sfatul nr. 3	
Extinde-ți contactele	59
<i>Cunoaște-o pe Lindsay, 18 ani</i>	60
Găsește o soluție	62
E rândul tău: Temă pentru pași mici	63
<i>Sfaturi ca să te extinzi din punct de vedere social</i>	64
Cum să începi	67
E rândul tău: Reflectează la extinderile tale	69
Extinderi globale: cum să abordezi pe toată lumea	70
<i>Contacte care merită făcute</i>	70
E rândul tău: Extinderi globale	72
Cum să faci progrese	73
Test distractiv: Ce animal de companie ești?	73
Sfatul nr. 4	
Îngrijește-ți conexiunile	77
<i>Cunoaște-o pe Skye, 19 ani</i>	78

Găsește o soluție	80
Cum poți să folosești aceste strategii	81
<i>Strategia 1: Începe cu oamenii de lângă tine</i>	81
Încearcă asta: Identifică-ți sfera socială	81
E rândul tău: Ce țeluri poți să-ți propui pentru tine?	82
<i>Strategia 2: Comunică și reia legătura</i>	83
Încearcă asta: Activează reconectarea	84
Mai multe sfaturi pentru îngrijirea conexiunilor	85
<i>Fii la curent cu viața prietenilor tăi</i>	85
E rândul tău: Pune-te la curent despre cum te-ai pus la curent cu ceilalți	86
<i>Ascultă cu inima: cum să fii un bun ascultător</i>	87
E rândul tău: Bunii ascultători	88
<i>Destinde atmosfera</i>	89
E rândul tău: Destinde-te	90
<i>Lasă-i pe oameni să se apropie de tine: Ce e potrivit să împărtășești și ce nu</i>	91
E rândul tău: Cum să împărtășești corespunzător	94
Încearcă asta: Împărtășire corespunzătoare sau destăinuire exagerată	94
E rândul tău: Stilul tău de împărtășire	96
Pasul următor: Să te ferești de amenințări	96
Test distractiv: Într-o vizită la grădina zoologică, ce animal ești?	96

Sfatul nr. 5

Elimină obiceiurile sociale negative	101
Obiceiuri sociale negative comune	102
Cunoaște-o pe Miranda, 19 ani	103

Găsește o soluție	104
Elimină prejudecățile și presupunerile	105
Încearcă asta: Cum să îți descoperi prejudecățile și presupunerile	105
E rândul tău: Cultivarea unui obicei social pozitiv	107
<i>Fii cu picioarele pe pământ</i>	108
<i>Inimi și minți deschise</i>	108
<i>Progres, nu perfecțiune</i>	109
Să elimini bârfa	110
Cunoaște-o pe Megan, 16 ani	110
Găsește o soluție	112
E rândul tău: Obiceiul tău de a bârfa	113
<i>Sfaturi de top pentru controlul bârfei</i>	114
<i>Arată calea</i>	115
E rândul tău: Fă parte din soluție	116
Mai departe	116
Test distractiv: Identifică-ți sistemul de susținere interioară	117
Sfatul nr. 6	
Comunică în timpul conflictelor	121
Cunoaște-o pe Taylor, 18 ani	122
Găsește o soluție	123
Comunicarea în trei pași	124
<i>Pasul 1: Descrie problema</i>	125
E rândul tău: Identifică ce se întâmplă	125
<i>Pasul 2: Împărtășește-ți sentimentele</i>	125
E rândul tău: Recunoaște-ți sentimentele	126
Încearcă asta: Cum să îți identifici sentimentele	126
<i>Pasul 3: Cere ce anume îți dorești să se întâmple</i>	127

E rândul tău: Identifică ce anume ți-ar fi plăcut să se întâmple

128

Când să folosești comunicarea în trei pași

128

Timp de vorbit

130

Importanța de a-ți cere scuze

131

Cum să-ți ceri scuze în doi pași

132

Concentrează-te asupra ta

133

Vrei să fii fericită sau vrei să ai dreptate?

134

Cum să îți ceri scuze în mod competent

134

Cuvinte prin care să îți exprimi scuzele

135

Un cuvânt pentru cei care își cer scuze exagerat de mult

136

Lecții valoroase

136

Continuă să îți dezvolti abilitățile

de comunicare

137

Test distractiv: Testează-ți Factorul X

137

Sfatul nr. 7

Comunică pentru a te apropia

143

Cunoaște-o pe Cate, 19 ani

145

Găsește o soluție

147

Comunicarea pe timp de criză și noncriză

148

Autodezvoltuirea

148

Fă diferența: Potențial risc sau nu?

149

Împărtășirea crizelor

152

Dezvăluiri noncritice

153

Sfaturi pentru autodezvoltuire

153

E rândul tău: Exersarea autodezvolturii

156

Bravo ție!

157

Test distractiv: Găsește-ți locul în natură

157

Fii cea mai bună versiune a ta pe rețelele de socializare și în mesaje 163

Cum să fii cea mai bună versiune tehnologică a ta 165

Oprește-te din postat 168

FOMO: Teama de a nu fi lăsată pe dinafară 170

Încearcă asta: Ia-ți o vacanță 171

Și apoi încearcă asta: Personalizează-ți recomandările 173

E rândul tău: Creează-ți propriile recomandări 174

Mai multe despre a fi sinele tău tehnologic cel mai bun 174

Pune restricție pe degetele mari 175

Regula „niciodată – în schimb” 177

E rândul tău: Mai multe sfaturi 178

Gândește-te bine 178

Test distractiv: Verifică-ți statusul de pe rețelele de socializare 178

Trăiește mai mult și gândește mai puțin 183

Cunoaște-o pe Gemma, 18 ani 186

Găsește o soluție 188

Drează-ți cățelușul 188

Fii tu însăși mai des 190

Cum să identifici triggerele care te fac să gândești în exces 191

Dezactivează triggerele 192

Interpretează realitatea cu Chloe 193

E rândul tău: Identificarea și dezactivarea triggerelor tale 193

	196
Specialitatea „vorbitului-înapoi”	196
„Vindecătorul aici-și-acum”	198
<i>Implică-ți simțurile și odihnește-ți mintea</i>	200
E rândul tău: Creează-ți propriul meniu de opțiuni	201
<i>Fii creativă: Modalități de a-ți vindeca gânditul în exces</i>	201
Progresul cățelușului	202
Test distractiv: Abilitatea socială misterioasă	203
Sfatul nr. 10	
Exersează menținerea echilibrului	207
<i>Cunoaște-o pe Grace, 19 ani</i>	209
Găsește o soluție	211
<i>Feedback vs confruntare</i>	212
<i>Claritate pentru echilibru</i>	213
<i>Obligații și oportunități</i>	213
Echilibrarea celor două activități	214
E rândul tău: Analizează lucrurile pe care „trebuie” și cele pe care „ai oportunitatea” să le faci	214
<i>Pietrele de bază ale echilibrului</i>	215
Echilibrarea inimii	215
Echilibrarea minții	216
Echilibrarea sănătății	217
Echilibrarea vieții școlare	218
Echilibrarea relațiilor	220
Înclină balanța	221



Sfatul nr. 1

Să știi ce aduci la petrecere

Primul sfat pentru atingerea succesului social provine de la Carrie, care se crispează când își amintește de primul an de liceu. Carrie e ferm convinsă că, dacă vrei să ai o viață socială grozavă, trebuie să știi „ce aduci la petrecere”. Când îți știi calitățile care te fac să fii o persoană specială și o prietenă bună, și te simți bine cu ele, atunci ai un start puternic spre succesul social.

După spusele lui Carrie:

Să nu știi cine ești și ce ai de oferit te face ori să fii nesigură – așa că te reții din punct de vedere social –, ori, dimpotrivă: să fii mult prea deschisă față de toată lumea, deoarece vrei să te integrezi. Când știi cu adevărat ceea ce le poți oferi oamenilor – lucrurile „cu care contribui” –, ai încrederea de care ai nevoie ca să-ți faci prieteni buni și să iei decizii bune în general.

Este adevărat că, pe măsură ce îți dezvoltî sentimentul de sine și știi ce ai de oferit, te simți mai încrezătoare în situațiile sociale. Cu mai multă încredere, poți să înaintezi spre oportunitățile sociale în loc să te îndepărtezi de ele.

Ca să ilustrăm acest punct de vedere, imaginează-ți că ai următorul vis:

Te îndrepti spre ușa gigantică a unui conac. Auzi zgomotele unei petreceri care are loc înăuntru. Deschizi ușa, dar te simți cam ciudat, ca și cum nu ești sigură că te afli în locul potrivit. Nu ești sigură că ești invitată sau ce se petrece mai exact în interior. Pe măsură ce ușa mare se deschide, te oprești înțepenită pe loc. Rămâi fără cuvinte și nu poți să te miști în timp ce privești cel mai uimitor bal mascat pe care l-ai văzut vreodată. Peste tot sunt costume grozave și oamenii interacționează.

Te trezești – transpirată – întrebându-te cel mai probabil incoerent și fără sens: *Stai așa, ce s-a întâmplat mai departe? M-am alăturat petrecerii? Am avut măcar un costum pe mine? Cine eram eu?*

Sună ca unul dintre visele tale superciudate? Petrecerea din vis simbolizează viața ta socială. Este o situație socială în care intri. Deși viața ta socială actuală s-ar putea să nu fie la fel de uimitoare precum petrecerea costumată din vis, ea implică totuși să participi la situații în care oamenii interacționează. Cuvinte-cheie: *să participi.*

Faptul că nu ești conștientă de costumele tale simbolizează că nu ești conștientă de calitățile tale și de ceea ce te face specială.

Acum hai să modificăm visul:

Imaginează-ți că te alături acelei petreceri uimitoare cunoscându-ți pe deplin costumele formidabile. L-ai ales cu atenție și îl porți cu mândrie. Îți place costumele tale pentru că este reflexia ta. Ești mândră de el și vrei să-l împărtășești cu ceilalți – te aștepti ca și lor să le placă.

Dintr-o dată, liniște... în timp ce toată lumea se întoarce ca să îți vadă intrarea. Tragi aer în piept uimită,

dar apoi te aduni, amintindu-ți că te simți bine în costumul tău, că ești chiar mândră de el. Înaintezi cu optimism și cu speranța că întâlnirea unor oameni noi va fi interesantă de ambele părți.

Sfatul nr. 1 te ajută să pornești pe drumul spre succesul social ajutându-te să crezi experiența de undeva de deasupra. Categoric, poți să fii fata care se îndreaptă spre oportunități sociale cu un amestec de încredere în sine și speranță optimistă. Poți fi fata care știe cu ce contribuie, și se simte bine cu asta!

Ai cunoscut-o pe Carrie mai devreme în acest capitol și o vei cunoaște și mai bine în secțiunea „Cunoaște-o pe Carrie” de mai târziu. Primul ei an de liceu a fost ca primul vis despre care ai citit. Așa cum spune chiar Carrie, nu a fost o perioadă ușoară, dar a învățat-o multe despre importanța cunoașterii de sine. Când vei termina acest capitol, vei fi mult mai conectată cu tine însăși și cu ceea ce ai de oferit: o conexiune pe care Carrie își dorește să o fi avut când era în liceu.

Pe măsură ce lucrezi cu acest sfat, ține minte că, atunci când ești adolescentă, să știi bine cine ești nu este ceva care vine în mod natural. Ești un om în plină dezvoltare, ceea ce înseamnă că ești o lucrare în desfășurare. Să ai un sentiment de sine puternic este rar la vârsta ta. Asta, deoarece anii de adolescență sunt o perioadă în care îți dai seama cine ești și ce simți față de oameni, subiectele academice, muzică, activități, problemele lumii și viață! Nu se presupune că trebuie să ai claritate, pentru că înveți și explorezi și îți formezi idei despre ce îți place, ce ți se potrivește și ce alegeri și comportamente ți se par în regulă.

„Ce aduci la petrecere” se referă la calitățile pe care le ai și care reprezintă o parte profundă a persoanei care ești. Unele dintre aceste calități încă se dezvoltă și altele au fost cu tine de când erai micuță. Când știi care îți sunt calitățile,

Ghidul adolescenților pentru supraviețuirea în liceu, prietenii și mediul online
ai informații importante despre ceea ce te face să fii tu și
ceea ce te face să fii plăcută de tine însăși și de alți oameni.

În acest capitol, vei reflecta, vei ajunge să te cunoști mai bine și să stabilești o conexiune clară cu calitățile tale. Carrie crede că, dacă ar fi făcut asta, ar fi avut puterea de care avea nevoie ca să își mențină drumul și să ia decizii mai bune. Iată povestea lui Carrie despre cum să treci printr-o perioadă dificilă și ce a învățat din ea.

Cunoaște-o pe Carrie, 19 ani

Citatul care o inspiră:

Pentru o clipă, m-am simțit din nou ca mine. Nu eu cea nouă, nu eu cea veche, doar eu cea reală. —Leslea Tash

Când eram în școala generală, aveam foarte puțină încredere în mine și mă simțeam ciudat din punct de vedere social. Tranziția de la o fetiță la o preadolescentă pur și simplu nu a fost o perioadă bună pentru mine. Chiar dacă îmi doream să am prieteni, mă feream să mi-i fac, pentru că nu mi se părea că ar fi ceva special de capul meu — nu credeam că aș avea ceva ca să le placă celorlalți copii. Am avut o prietenă, Hailey, încă de la grădiniță și ne petreceam timpul împreună, dar nu mi-am extins cu adevărat viața socială prea mult.

În vara de dinaintea începerii liceului, am decis că lucrurile vor sta altfel la liceu. Am decis că o să ies din carapacea mea și o să am o viață socială. Tot nu aveam senzația că ar fi ceva bun sau unic la mine, dar mi-am jurat că o să mă forțez să-mi fac prieteni noi și să mă distrez la liceu.

La începutul primului an de liceu, mi-am făcut prima prietenă nouă într-una dintre orele de curs. M-am comportat mai prietenos decât simțeam cu adevărat, iar ea a făcut să-mi fie ușor să vorbesc cu ea, așa că am început să ieșim. Avea

un grup mare de prieteni care păreau distractivi și sociabili, iar mie îmi plăcea să mă aflu în preajma tuturor, mai ales la școală.

În afara școlii nu a mers la fel de grozav, pentru că, așa cum am aflat, acești copii erau petrecăreți care furau alcool de la părinții lor, se furișau noaptea și făceau lucruri care erau cam prea mult pentru mine. Îmi era frică și mă simțeam inconfortabil cu toate astea la început, dar am ignorat senzația, pentru că îmi doream să fiu acceptată de ei.

Am făcut lucruri pe care le-am regretat în acel an. Am ignorat total ora la care trebuia să fiu acasă și am creat multe conflicte cu părinții mei. Am avut niște probleme cu câteva fete din grup din cauza unor lucruri care s-au întâmplat când toată lumea era la o petrecere și – ca să îți spun versiunea scurtă – a fost multă dramă inutilă. Din nou, eu eram mai preocupată să am prieteni decât eram să nu mă pierd pe mine însămi, lucru pe care în mod cert îl făceam.

Când a sosit primul meu raport de activitate de la școală, mi-am dat seama cât de pierdută eram. Întotdeauna fusesem o elevă bună căreia îi păsa să facă lucrurile bine, dar pierdusem asta, și notele mele erau groaznice.

Îmi petreceam mai puțin timp cu Hailey, iar ea și-a făcut alți prieteni care păreau drăguți, dar, sincer, n-am depus prea mult efort ca să îi cunosc. Mi se părea că eram prea cool pentru ei. Într-un weekend totuși am făcut o petrecere în pijamale cu Hailey și am făcut toate lucrurile pe care le făceam dintotdeauna. Am mers într-un magazin secondhand și am găsit lucruri drăguțe. Am stat până târziu și am vorbit. Ne-am trezit de dimineață și am făcut clătite cu banane și bucăți de ciocolată, și ne-am uitat la un film.

A fost grozav, dar nu era vorba doar despre ce făceam. Simțeam că eram eu însămi. Eu și Hailey întotdeauna am avut conversații lungi, profunde despre tot felul de lucruri. Întotdeauna gândeam creativ și știam cum să ne ascultăm

una pe cealaltă, iar eu uitasem cât de mult însemna asta pentru mine. Mi-a amintit cât de entuziasmata eram de liceu, cât de mult ne doream să ne descurcăm la ore și să ne facem prieteni. Mi-am dat seama că rămăsese ea însăși cu grupul ei de prieteni. Mai important, mi-am dat seama că, deși credeam că mă schimbam pur și simplu într-un fel normal cu noii mei prieteni, de fapt uitam cine eram eu și ce era mai important pentru mine.

Am mers acasă și am făcut o listă cu toate lucrurile la care puteam să mă gândesc despre vechea eu: că îmi păsa de școală și că îmi plăceau lucrurile banale, cum ar fi mersul la cinema cu prietenii, cumpăratul din magazinele secondhand, mersul cu bicicleta, mâncatul în oraș, cititul și gătitul. Am scris și despre toate calitățile pe care le am și pe care pot să le ofer celorlalți. Am scris că sunt o prietenă bună și că îi susțin pe oameni și am răbdare cu ei. Am scris totul pe hârtie, iar scrisul m-a făcut să mă simt mai bine și mai puternică într-un fel alinător.

Sfatul meu pentru adolescente, în special pentru cele care intră la liceu, este să își dea seama cine sunt și să rămână fidele aceluși lucru. Sau, dacă te pierzi din cine știe ce motiv, din cauza unei relații sau a oricărei faze proaste, întoarce-te și regăsește-te pe tine.

Dacă e ceva ce nu-ți place la tine, poți lucra la acel lucru, iar dacă vrei să te dezvolti și să te transformi, și asta e în regulă, dar niciodată nu abandona sau nu uita cine ești. Nu absorbi alți oameni fără să te agăți de calitățile care te fac specială, care te fac să fii tu.

Găsește o soluție

Pe drumul spre a învăța cine ești, de multe ori treci prin faze sociale dure, ciudate sau pur și simplu *proaste*. Chiar și așa, la fel ca în cazul lui Carrie, atât suferințele, cât și coborâșurile

te pot ajuta să te dezvolți și să îți rafinezi sentimentul de sine. Asta e valabil în special dacă înveți din momentele dificile și ai o atitudine pozitivă față de a merge mai departe.

Multe fete însă se blochează în sentimentele negative despre ele însele și despre alți oameni. Dacă succesul social începe cu înțelegerea a cine ești tu și a lucrurilor pe care le ai de oferit, va trebui să scapi de sentimentele negative înainte să mergi mai departe.

Eliberează-te

Dacă vrei să fii sigură că negativitatea nu pune presiune pe tine, acordă-ți un timp pentru a reflecta asupra fazelor dificile din punct de vedere social prin care ai trecut. Îți amintești momentele când te-ai simțit inconfortabil, lăsată pe dinafară sau nefericită în mod special? Poate că sentimentele negative sunt îndreptate spre persoanele care nu s-au purtat frumos cu tine sau cu care lucrurile nu au mers bine. Observă gândurile și sentimentele pe care le ai despre tine și despre alți oameni.

Notă: *Gândurile* au loc în capul tău, de la gât în *sus*. *Sentimentele* au loc în trupul tău, de la gât în *jos*. Sentimentele sunt literalmente energie în trupul tău. Când sentimentele sunt dureroase sau te împiedică să mergi mai departe cu viața ta, e util să lucrezi cu ele ca să poți să eliberezi acea energie negativă.

Iată mai jos care au fost *gândurile* negative ale lui Carrie despre ea însăși în școala generală:

- ① Nu eram suficient de cool.
- ② Nu arătam „cum trebuie”, nu mă comportam „cum trebuie”.
- ③ Nu eram la fel de bună ca alți copii.

- 1 Eram invizibilă pentru ceilalți.
- 2 Mă simțeam foarte ciudat!

Mai departe, *sentimentele* negative ale lui Carrie în școala generală erau:

- 1 Mă simțeam nesigură.
- 2 Mă simțeam anxioasă.
- 3 Eram îngrozită când trebuia să interacționez cu alți oameni.
- 4 Mă simțeam ciudat și inconfortabil.

Aceasta este perspectiva lui Carrie acum:

- 1 Simt tandrețe pentru persoana care am fost în școala generală.
- 2 Acum cred că nu sunt nici mai presus, nici mai prejos decât altcineva.
- 3 Nu-mi fac griji în legătură cu a mă compara cu alte persoane.
- 4 Nu-mi fac griji în legătură cu a fi cool.
- 5 Mă asigur că rămân stabilă în ceea ce privește faptul că mă plac și că sunt conștientă de mine, astfel încât să rămân încrezătoare și să mă bucur că întâlnesc alți oameni.

Când a reflectat asupra gândurilor și sentimentelor ei negative, Carrie a putut să își deschidă inima pentru ea însăși și să privească în perspectivă.

E rândul tău: Gânduri și sentimente despre tine însăți

Urmând exemplul lui Carrie, scrie gândurile și sentimentele pe care le ai despre tine însăți. Poți să-ți scrii răspunsurile pe o foaie de hârtie sau în agenda ta de sfaturi.

Privește ce ai scris. Acum e momentul să te eliberezi de gândurile și sentimentele negative astfel încât să poți să mergi mai departe și să crezi experiențele pozitive pe care ți le dorești.

Scapă de negativitate

Să te eliberezi de gândurile și sentimentele negative este ca o curățare a minții, trupului și sufletului, astfel încât să-ți fie bine și să ai experiențe pozitive. Deși este important să îți onorezi toate sentimentele și experiențele, nu trebuie să le cari după tine tot timpul. Dacă faci asta, îți vor afecta în mod negativ încrederea în tine și în alți oameni. Acest exercițiu te va ajuta să scapi de energia negativă.

Încearcă asta: Înlocuiește energia negativă cu energie pozitivă

Adolescentele care au încercat acest exercițiu spun că ajută la înlocuirea energiei negative cu energie pozitivă și optimism.

1. Găsește un loc unde ai intimitate și în care te simți confortabil.
2. Stai jos, închide ochii, apoi inspiră și expiră de trei ori lung și încet.

- 1 Pe măsură ce inspiri, atrage spre tine o energie iubitoare, vindecătoare.
- 2 Pe măsură ce expiri, eliberează-te de energia negativă, de durere sau de tristețe.
- 3 Continuă să inspiri (atrage iubire și energie vindecătoare) și expiră (eliberează energia negativă, durerea sau tristețea) oricât de mult îți dorești. Chiar și un minut te va pregăti pentru următoarea parte a acestui exercițiu.

Acum imaginează-ți o versiune a ta stând în fața ta și urmează instrucțiunile de mai jos. Alege persoana care erai în timpul unei faze sociale dificile. Carrie a ales sinele ei din școala generală. (Ea a făcut acest exercițiu și a doua oară imaginându-și sinele din primul an de liceu.)

- 1 Imaginează-ți cum arătai, cum te îmbrăcai și felul în care îți aranjai părul. Pe măsură ce susții această imagine a ta, generează sentimente de iubire față de fata care erai, fata care își dorea să fie plăcută și acceptată.
- 2 Având imaginea ta în față, inspiră și expiră de cinci ori lung și încet. De fiecare dată când inspiri, imaginează-ți că respiri iubire și bunătate în inima ta. De fiecare dată când expiri, imaginează-ți că inima ta radiază acea iubire spre fata care ai fost, imaginea persoanei tale ce stă în fața ta.
- 3 Pe măsură ce inspiri, simte cum aerul îți intră pe nas. Imaginează-ți că încălzești acel aer cu căldura din inima ta. Pe măsură ce expiri,