

DATING DETOX

CURS PRACTIC DE DETOXOFIERE A RELAȚIILOR



40 de zile de
perfecționare
a iubirii
într-o lume
imperfectă

de

Kevin și Lisa Cotter

Cuvânt înainte de Jason și Crystalina Evert

Traducerea de Ana-Maria Comes

Galaxia Gutenberg

2024

CUPRINS

Prefață	9
Introducere	13
SĂPTĂMÂNA 1: SĂ ÎNCEPEM	19
Ziua 1: Vârful	19
Ziua 2: Responsabilitate	25
Ziua 3: Nu poți face asta	30
Ziua 4: Marfă deteriorată	35
Ziua 5: Declanșatori	40
Ziua 6: Postul	45
Ziua 7: Singurătatea nu este o boală	49
Întrebări pentru dezbateri – săptămâna 1	53
SĂPTĂMÂNA 2: FĂCUT PENTRU IUBIRE	54
Ziua 8: Ceva mai mult	55
Ziua 9: Oamenii nu sunt lucruri	60
Ziua 10: Intelectul, voința și pasiunile tale	65
Ziua 11: Când lucrurile merg prost	70
Ziua 12: Alegeri	75
Ziua 13: Virtutea	80
Ziua 14: Iubire vs. Folosire	86
Întrebări pentru dezbateri – săptămâna 2	91
SĂPTĂMÂNA 3: DORINȚE FIZICE	92
Ziua 15: Scrierea regulilor	93
Ziua 16: Cum ar trebui să fie	98
Ziua 17: Probleme și soluții	103
Ziua 18: Afecțiune sau excitare	108
Ziua 19: XXX	113
Ziua 20: Îvinge	118

Ziua 21: Dezvăluirea	124
Întrebări pentru dezbateri – săptămâna 3	130
SĂPTĂMÂNA 4: PASIUNI EMOȚIONALE.....	131
Ziua 22: Două tipuri de atracții.....	132
Ziua 23: Proiectoare	137
Ziua 24: Lumea falsă și fericită.....	143
Ziua 25: Sfânta Sfintelor	149
Ziua 26: Unde se duc inimile noastre.....	153
Ziua 27: Nu ai nevoie de un Mântuitor	159
Ziua 28: Cei mai buni prieteni	163
Întrebări pentru dezbateri – săptămâna 4	169
SĂPTĂMÂNA 5: ÎNTÂLNIRI	170
Ziua 29: Prieteni vechi	171
Ziua 30: Ce rost are?	176
Ziua 31: Să o luăm de la capăt.....	180
Ziua 32: Renunțarea.....	186
Ziua 33: Ben și Rosie, sau Therese și John?	192
Ziua 34: De la prietenie la întâlniri.....	199
Ziua 35: Dumnezeu are un plan.....	205
Întrebări pentru dezbateri – săptămâna 5.....	211
SĂPTĂMÂNA 6: MERGI MAI DEPARTE.....	212
Ziua 36: Vindecare	213
Ziua 37: Golul	218
Ziua 38: Frica.....	223
Ziua 39: Speranța	228
Angajament	232
Ziua 40: Sărbătorește	233
Întrebări pentru dezbateri – săptămâna 6	237

SĂPTĂMÂNA 1: SĂ ÎNCEPEM

Bine ai venit în prima săptămână de detoxifiere.
Respiră adânc. Este timpul să începem.

Ziua 1: Vârful

Cincizeci și trei. Acesta este numărul oficial al vârfulilor din Colorado care depășesc 4.000 de metri în înălțime. Ca locuitori ai Colorado-ului, le numim pur și simplu *fourteeners*⁷. Escaladarea unui *fourteener* nu este pentru cei timizi. Aerul rarefiat, terenul accidentat, vremea imprevizibilă – nu este ca o plimbare în parc.

Atunci când te afli la baza unui *fourteener*, vârful spre care tinzi nu este întotdeauna vizibil. În primul rând, este foarte posibil să fie întuneric – dacă vrei să ajungi în vârf într-o singură zi, uneori trebuie să pornești la drum pe întuneric, chiar înainte ca soarele să răsară. În al doilea rând, chiar dacă poți aștepta să-ți începi ascensiunea la lumină, rar vezi vârful dorit, deoarece adesea altă formă de relief îl ascunde.

Așadar, pentru a începe o călătorie spre vârful unui *fourteener* trebuie să pornești la drum cu credință: credința că există o cale care te va duce cu adevărat acolo

⁷ În lipsa unui echivalent în limba română, am păstrat termenul în engleză. n.t./ *Fourteener* vine de la cele 14000 de picioare înălțime = 4000 de metri (n.tr.).

unde vrei să ajungi, credința că, dacă te ții de ea, atunci vei ajunge la vârful pe care nu îl poți vedea.

Dacă nu disperi în fața măreției țelului tău și nu renunți înainte de a face primul pas, urcarea pe munte începe cu un singur lucru sigur: călătoria va fi imprezvizibilă. Vor fi momente în care vei lua o curbă crezând că te va întâmpina o porțiune netedă atât de necesară, dar în schimb vei găsi o pantă plină de stânci. Ceea ce începe ca o zi liniștită și însorită se poate transforma într-o vijelie, și îți vei dori să-ți fi amintit de pelerină. Plămâni s-ar putea să-ți cedeze, iar lipsa fricii de înălțime va deveni brusc un lucru de domeniul trecutului. Așa cum am spus, este imprezvizibil.

Dar dacă perseverezi în fața provocărilor, punctele luminoase te vor surprinde. Porțiuni din coborâre, pline de flori sălbatice, vor apărea de nicăieri. Când începi să te simți singur, te vor întâmpina creaturi montane interesante. (Nu ne referim doar la colegii de drumeție, deși o drumeție cu ei pentru o perioadă de timp poate fi foarte amuzantă.)

Și apoi iată vârful. După kilometri și kilometri de drum, iată-te acolo, stând în vârful lumii. Te înconjoară priveliști uimitoare, iar sentimentul de împlinire este de neegalat. Ți-ai testat limitele fizice și mentale și ai ieșit victorios.

Un pas în fiecare zi

Ținând în mână această carte s-ar putea să te faci să te simți ca și cum ai sta la baza unui *fourteener*. Știi că această călătorie de patruzeci de zile va presupune multă muncă și probabil că vrei să o faci, dar poate că

te îndoiești că trăirea căii lui Dumnezeu în ceea ce privește dragostea, întâlnirile și sexul este chiar posibilă. La fel ca vârful unui *fourteener*, n-o vezi, ceea ce te face să te întrebi dacă poți ajunge acolo – sau dacă există măcar.

Te înțelegem și, crede-ne, și noi am trecut prin asta: relații eșuate care se termină într-o notă dramatică, încercări ratate de a trăi așa cum știi că vrei să trăiești, vinovăție și rușine față de trecut amestecate cu teamă față de viitor. Când le pui pe toate la un loc, a face pace cu dragostea, întâlnirile și sexul în lumea noastră nebună poate părea o provocare imposibilă. *Dar tocmai aici intervine această carte.* Patruzeci de zile să te purifici de gunoiul cu care te-a hrănit lumea noastră imperfectă. Patruzeci de zile în care să-ți construiești în mod voit noi obiceiuri și abilități necesare pentru a face posibilă dragostea autentică. Patruzeci de zile de reordonare a viziunii tale asupra iubirii, a întâlnirilor și a sexualității, astfel încât să poți fi liber să iubești și să fii iubit – *pentru că ai fost făcut să iubești și să fii iubit.*

Vrei să pășești cu credință? Ai crede că există o cale de a ajunge acolo unde vrei să mergi și că dacă te ții de ea vei ajunge la destinație? Da, călătoria va fi imprevizibilă. Va avea sușuri și coborâșuri, triumfuri și lupte, bucurii și suferințe. Vor fi momente în care te vei îndoii că o să reușești și vei dori să renunți. Te vei confrunta cu piedici care ți se vor părea insurmontabile. Îți vor fi testate limitele și te vei confrunta cu temeri pe care nici măcar nu știai că le ai. Dar nu intra în panică. Poți

să faci asta. Această carte a fost concepută pentru a te ajuta să reușești acest lucru.

Tot ce trebuie să faci pentru a duce la bun sfârșit acest proces este să faci un pas în fiecare zi. Nu îți face griji cu privire la pasul pe care trebuie să îl faci mâine, săptămâna viitoare sau luna viitoare; ia-ți un angajament doar pentru astăzi. Apoi, mâine fă același lucru, iar poimâine fă la fel. Dacă se întâmplă să cazi pe drum, ridică-te și continuă să mergi, câte un pas pe zi, până când ajungi în vârf. Iar când ajungi în vârf, poți sta acolo și te poți bucura de priveliștea uimitoare, știind că ți-ai depășit limitele și ai făcut ceea ce ți-ai propus. Crede-ne, răsplata va merita fiecare pas.

Detoxifierea

Scopul unei detoxifieri este de a elimina un anumit tip de substanță toxică din viața unei persoane. Dacă cineva dorește să se elibereze de toxinele cauzate de o dependență de droguri sau de alcool, atunci trece printr-o perioadă de detoxifiere, pe măsură ce organismul lucrează pentru a repara daunele pe termen lung. Dacă cineva dorește să elimine toxinele legate de alimentație, atunci acea persoană ar putea încerca o dietă de detoxifiere prin eliminarea alimentelor rele și alegerea alimentelor bune, într-un efort de a restabili sănătatea generală. Iar pentru persoanele care doresc să elimine influențele toxice care îi lasă dezamăgiți de dragoste, le sugerăm să facă o detoxifiere a *întâlnirilor*.

Viețile noastre sunt pline de toxine care ne distrug capacitatea de a iubi și de a fi iubiți. Unele dintre aceste toxine sunt cauzate de propriile noastre greșeli,

iar altele sunt influențate de viziunea imperfectă a lumii noastre despre dragoste, întâlniri și sex. Ne place sau nu, indiferent cine suntem, cu toții am fost afectați.

Pentru a ne purifica de aceste influențe, nu numai că trebuie să eliminăm obiceiurile nesănătoase care ne otrăvesc viața, dar trebuie, de asemenea, să ne reevaluaăm concepția noastră despre dragoste, întâlniri și sex și să ne construim obiceiuri bune care ne vor reda capacitatea de a iubi. Aici intervine provocarea de detoxifiere zilnică.

În fiecare zi în care vei lua în mâini această carte, vei primi ceva nou de luat în considerare despre viață, dragoste, întâlniri, sex și relații. La sfârșitul capitoului, ți se va oferi o provocare concretă de detoxifiere. În unele zile vei fi invitat să elimini ceva din viața ta. În altele vei fi invitat să adaugi ceva. Iar în unele dintre ele ți se va cere să-ți reanalizezi înțelegerea unui concept. Scopul acestor provocări este de a te ajuta să te detoxifici de influențele toxice din viața ta și să ajungi la un nivel de libertate, astfel încât să poți iubi și să fii iubit.

Atunci când ne schimbăm acțiunile, ne putem schimba viața, așa că, dacă vrei să profiți la maximum de această carte, te invităm să iei în serios aceste provocări de detoxifiere. Nu te teme – cele mai multe dintre ele sunt rapide și ușoare, unele dintre ele sunt chiar distractive, și toate au un scop. Așadar, bucură-te de beneficii și fă-le să se întâmple!