

LBRIS

We know
books

thomas erikson



Înconjurat de vampiri

**Sau cum să elimini din viața ta
lucrurile care îți consumă timpul,
energia și sufletul**

Traducere din limba engleză
IOAN CIUPERCĂ

LITERA
București

Surrounded by Vampires
Or, How to Slay the Time, Energy and Soul Suckers in Your Life
Thomas Erikson

Copyright © 2023 Thomas Erikson
Toate drepturile rezervate



Editura Litera
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

Înconjurat de vampiri
Sau cum să elimini din viața ta lucrurile
care îți consumă timpul, energia și sufletul
Thomas Erikson

Copyright © 2025 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Ioan Ciupercă

Editor: Vidrașcu și fiii
Coordonator volum: Georgiana Bărbulescu-Harghel
Redactori: Ramona Ciortescu, Carmen Vasile
Corector: Rodica Crețu
Copertă: Flori Zahiu-Popescu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ERIKSON, THOMAS
Înconjurat de vampiri: sau cum să elimini din
viața ta lucrurile care îți consumă timpul, energia
și sufletul / Thomas Erikson; trad. din lb. engleză:
Ioan Ciupercă. – București: Litera, 2025
ISBN 978-630-355-450-1
I. Ciupercă, Ioan (trad.)
159.9

CUPRINS

<i>Introducere: Momentul în care aproape am renunțat</i>	9
1. Cum să identifici un vampir energetic	15
2. Perfecționistul, un tip enervant de comun	27
Studiu de caz: Daniel	29
Când cei obsedați de control merg prea departe	31
Vampirul energetic de încredere	35
De ce devin oamenii perfecționiști	41
Cum pot perfecționiștii să trezească adolescentul din tine ...	46
3. Regina dramei care are nevoie de covor roșu	55
Persoane înfumurate care reacționează fără să gândească	58
Cum să-ți dai seama dacă prietenul tău este o regină a dramei deghizată	66
Când castelele de nisip se năruie	69
Fără speranță, dar fermecător	76
4. Agresorul, un tiran de neoprit	83
Nu chiar psihopați	85
Trăiește pentru a lupta și mâine... dacă poți	92

A-ți pierde cumpătul (roșu) sau a-ți pierde curajul (galben) ...	93
Câteva sfaturi pentru a face față unei provocări imposibile ...	96
5. Persoane pasiv-agresive – pumni în buzunare	105
Nu a fost vina mea	108
Arta îmbufnării	114
Cum s-a ajuns în această situație?	118
Cum să nu devii un pachet de nervi	122
6. Eterna victimă care cere atenție constantă	131
Se agață de rolul de victimă chiar și când totul le merge bine	135
Cum să scoți pe cineva din zona de confort?	146
7. Narcisiștii – cei mai grozavi, cei mai buni și cei mai frumoși	155
Pe cea mai înaltă treaptă a podiumului, fără nici un premiu real	158
Obsesia de sine la superlativ	160
A ascuți dinții unui rechin	163
Care sunt regulile jocului	167
8. Câteva tipuri mai puțin grave, dar enervante	173
Plângăciosul	174
Dezastrul ambulant	178
Atotștiutorul	182
Cel mai complicat vampir energetic dintre toți	186
Când nu îți atingi obiectivele	196
A pierde timp înseamnă a irosi energie	216

9. O trecere în revistă a celor patru culori	235
Un mod simplu de a înțelege comportamentul uman	236
Teoria DISC – un studiu despre pierderea energiei	244
Ce culoare are vampirul tău energetic	251
<i>În încheiere</i>	277
<i>Referințe</i>	287

CUM SĂ IDENTIFICI UN VAMPIR ENERGETIC

Uneori, pur și simplu nimic nu funcționează. Indiferent ce faci, totul se destramă. Orice atingi se prăbușește și absolut totul merge prost, indiferent cât de mult te-ai strădui.

Din fericire, există și zile în care lucrurile merg ceva mai bine. Ziua trece cu bine și, la sfârșitul ei, îți dai seama că ai realizat o mulțime de lucruri. Nu se întrevede nici un dezastru iminent, chiar dacă ți-ai dori ca lucrurile să funcționeze și mai bine.

Dar există și zile în care lucrurile par să meargă de la sine. Ești inspirat, pasionat și motivat. Dintr-odată începi să observi ocazii în care, cu săptămâni în urmă, vedeai doar deznădejde și pesimism. Acest lucru ar putea depinde, desigur, și de vreme, dar cel mai probabil totul se datorează faptului că ai încredere în tine, că *te simți în formă*, că planetele s-au aliniat dintr-odată sau pur și simplu că ai o zi bună.

Pentru moment, nu are importanță de unde vine toată această energie pozitivă. Tot ce contează este că ea există și te face să te simți bine. Aceasta te cuprinde și, pentru câteva momente magice, îți dai seama ce simplu este totul. Te întrebi de ce nu te-ai gândit la asta înainte. Lumea e la picioarele tale. Profită de acest lucru!

Ai sentimentul că ești invincibil și că poți face orice îți dorești. Ai descifrat misterul, ai găsit șansa ideală și energia curge în șuvoaie. Simți că acesta este momentul prielnic, că lucrurile sunt pe cale să se întâmple.

Cu toate acestea, într-un mod cu totul străniu, peste doar zece minute, sau chiar 30 de secunde, toate ideile tale profunde au dispărut, pur și simplu. Orice speranță într-un viitor nou, luminos, a fost spulberată. Marile tale ambiții s-au prăbușit.

Perspectivele care păreau atât de promițătoare cu doar câteva momente mai devreme se arată, pe neașteptate, insurmontabile. Te simți complet epuizat. Tot ce vezi este întuneric, iar toată puterea ta a dispărut. Nu te simți în stare de nimic acum.

Cum este posibilă o astfel de trecere de la bucurie și încântare la acest neant sumbru în doar câteva minute? Unde au dispărut, mai exact, toată îndrăzneala și energia aceea exuberantă? S-au dus toate într-un canal mintal interior, pentru a nu mai fi văzute niciodată? Și dacă da – de ce? Ziua, săptămâna sau anul începuse atât de bine, iar acum totul pare fără speranță.

Răspunsul este simplu.

Ai întâlnit un vampir energetic al cărui țel în viață este să anihileze rapid și eficient visurile oamenilor, întunecând tot ce părea a fi un viitor luminos.

Ai dat peste un vampir energetic, un invadator mintal neinvitat care pare să trăiască doar pentru a secătui de energie pe oricine îi iese în cale. Vampirii energetici sunt, câteodată, socotiți și vampiri psihici.

În ciuda schimbării stării de spirit, știi că ceea ce plănuiseși – o nouă afacere, o călătorie pe care voiai să o faci, o relație despre care voiai să povestești cuiva, o casă la țară pe care ai găsit-o sau orice altceva care îți dădea acea energie uimitoare – nu era de fapt o idee rea. De fapt, totul era foarte realist. Doar că acum... nici măcar nu te poți gândi la asta. Cineva te-a convins că totul este inutil.

Drept consecință, așezi totul în depozitul mintal la rubrica „Idei pentru viitor“. Le vei analiza „mai târziu“, „poate altă dată“, sau „poate niciodată“. Ideea a fost astfel înăbușită și s-ar putea să nu-ți mai vină niciodată în minte. Cu toții purtăm nenumărate astfel de idei, ca niște resturi mintale.

Imaginează-ți o persoană care răspunde în același fel indiferent despre ce vorbești: *Ei bine, nu sunt sigur dacă chiar e bine. Cred că aici*

lipsește o virgulă! Dacă se întâmplă doar o dată, poate că nu-i chiar așa rău. Poți accepta să se întâmple de două sau de trei ori, dar să fii tot timpul descurajat indiferent despre ce vorbești poate deveni foarte frustrant. Se întâmplă chiar și când discuți despre subiecte pe care le stăpânești foarte bine. Cu o față împietrită și încruntată, continuă punând o sumedenie de întrebări care transmit aceeași insinuație: habar n-ai ce faci! În cele din urmă, cu greu vei mai îndrăzni să deschizi gura când o astfel de persoană intimidantă va încerca să te reducă la tăcere.

Iată un alt exemplu. Te întorci acasă de la spital după o ședere pe care nu ai dori-o nici celui mai mare dușman al tău (de fapt, este o expresie stupidă, deoarece acesta este exact genul de nenorocire pe care ai fi fericit să o îndure cel mai rău dușman al tău). Poate că nu-ți dorești să fii compătimit, dar când povestești cât de bolnav și de speriat ai fost, cineva îți spune că el a suferit din cauza unor probleme mult mai grave de sănătate. Pe urmă, deviază discuția și începe să spună o povestire fără cap și fără coadă din care nu crezi nici o iotă. Dacă ai avut pneumonie, mai mult ca sigur această persoană a avut *dublă* pneumonie. Cât de frustrant este acest lucru?

Sau ce spui despre următoarea situație? Șefa ta optimistă ți-a pre-dat un proiect extrem de complex și deja se bucură de *treaba extraordinară pe care o vei face*. Vai, ce minunat! Dar, cu cât afli mai mult despre proiect, cu atât îți dai seama că, pe lângă lipsa unui plan, acesta are obiective atât de ridicol de ambițioase, încât ar fi nevoie de cel puțin încălcarea legilor fizicii și participarea a doi laureați ai Premiului Nobel pentru ca realizarea acestuia să pară măcar plauzibilă. Când ceri indicații suplimentare, șefa se uită la tine de parcă ai fi venit de pe altă planetă. În loc să te sprijine și să te ajute, te întreabă, cu o nemulțumire abia mascată, dacă ești sigur că încă îți place să lucrezi acolo. *Știi? Ai părut cam pesimist în ultima vreme*.

Sau, poate, este vorba de un simplu proiect de construire a unei terase. Nu ceva foarte complicat și nu ar trebui să-ți ia mai mult de câteva zile. În acel moment, apare vecinul care rânjește batjocoritor la tine de peste gard, aruncând câteva comentarii răutăcioase. Și, dintr-odată, terasa se transformă într-o iluzie neclară.

Sau un exemplu din viața reală. Un prieten foarte bun a auzit că am reușit să-mi cumpăr casa la care visam după 30 de ani de muncă asiduă. Era o casă construită în secolul al XVIII-lea care nu necesita prea multă renovare; exact genul de proiect pe care eu și soția mea ni-l doream! Speram ca prietenul meu să-mi spună ceva de genul: *Ce drăguț! Știi că acesta a fost visul vostru dintotdeauna! Mi-ar face mare plăcere să vin să o văd.* Ceva de genul acesta. În schimb, el a spus: *Serios?* Apoi am schimbat subiectul.

Am cerut prea mult? Poate, dar m-a dezamăgit. Era persoana căreia de-abia așteptam să-i împărtășesc noutățile. În schimb, conversația mi-a oferit ocazia de a mă gândi la o serie întreagă de lucruri, inclusiv la felul în care invidia poate schimba caracterul unui om.

Toate aceste exemple ilustrează modul în care vampirii energetici pot spulbera entuziasmul cu doar o singură propoziție. Este o nebunie când ne te gândești la asta!

Uneori, este vorba doar de a traversa o zi obișnuită, fără încercări deosebite. Asta până când dai peste persoana nepotrivită în drum spre automatul de cafea. Și, dintr-odată, totul pare pierdut!

Fără nici un efort, vampirii energetici îți pot spulbera tot entuziasmul.

Dar cum îți dai seama că ai întâlnit un vampir energetic și cum poți preveni acest lucru?

O sursă de epuizare poate fi un loc de muncă, un grup, un fenomen sau orice altceva care îți provoacă dificultăți în viață. Totuși, destul de des, surprinzător poate, vinovatul este o persoană în carne și oase, care și-a făcut un obicei din a strica bucuria celor din jur. Unii sunt vampiri energetici pentru că se bucură cu adevărat să-i vadă pe alții dând greș. Probabil se simt importanți și puternici când îi doboară pe alții. Alții însă se bagă în viața ta ca elefanții proverbiali în magazinele de porțelanuri, provocând daune ireparabile fără ca măcar să știe.

Acest fenomen ne afectează tuturor viața din când în când. Am avut cu toții momente în care, în doar câteva ore, am trecut de la viteză maximă la stagnare totală. Toată acea energie uimitoare trebuie să se fi dus undeva, nu-i așa? Nu ți-ar plăcea să știi cum să eviți aceste obstacole?

Imaginează-ți că există un mijloc prin care poți evita situațiile și oamenii care te secătuesc de energie pozitivă făcându-te să te simți puștiit și confuz. Imaginează-ți că ai putea vedea și recunoaște din timp semnele de avertizare și că ai ști cum să le eviți cu grație, ferindu-te de cele mai mari surse de epuizare.

Cartea de față este despre vampirii energetici, psihici sau emoționali, cum mai sunt numiți. Toate cele trei etichete descriu același concept. Deși termenul „vampir energetic” nu este universal în toate limbile, în limba engleză el oferă o idee destul de exactă despre ce este vorba: persoane care se hrănesc cu forța ta vitală, lăsându-te epuizat, secătuit și, practic, transformându-te într-un membru al cetei „morților vii”. Mai mult, te pun în pericol să faci același lucru și altora.

S-ar putea să sune un pic aiurea, dar, dacă stai să te gândești, este de fapt o alegorie foarte potrivită. Vampirul mitologic secătuesc forța vitală a victimei sale bându-i sângele, iar un vampir energetic face același lucru răpindu-le oamenilor încrederea, motivația și uneori chiar dorința de a trăi.

Nu doresc să rămânem blocați în chestiuni legate de semantică, dar trebuie să recunosc că similitudinea mi se pare amuzantă. Principala diferență este că vampirii din basme știu ce fac, dar nu se pot abține, în timp ce paraziții energetici din viața reală sunt întotdeauna conștienți de impactul pe care îl au asupra celorlalți.

De asemenea, oamenii își pierd energia în moduri diferite. De obicei, nu toți reacționăm la un eveniment exact la fel, și probabil că acesta e un lucru bun.

Unii oameni pot fi complet vlăguiți chiar și de o dispută minoră legată de ceva banal, precum destinația unei călătorii, în timp ce alții își pot lua energie din aceeași situație. Pe unii, o mică dispută verbală pare să-i trezească la viață. Pe de altă parte, așteptarea îi înnebunește, în timp ce primul grup s-ar putea să nu fie deranjat deloc. Aceleași situații declanșează reacții extrem de diferite.

În timp ce pe unii lentoarea colegilor i-ar putea deranja doar ușor – sau deloc –, alții s-ar putea să anuleze proiecte întregi dacă nu observă imediat suficient entuziasm din partea acestora. Dacă nu primesc

acceptarea și aprecierea la care se simt îndreptățiți, nu îi deranjează. Pe de altă parte, vor reacționa pozitiv la nou și la schimbare – lucruri pe care primul grup le va dezaproba profund. Situații identice, dar, din nou, reacții complet diferite.

Unii dintre noi au nevoie uneori de o pauză, de o șansă de a se așeza și de a se regrupa înainte de a o lua de la capăt. Dacă sărim peste prea multe pauze, pur și simplu nu vom avea energia necesară pentru a duce ceva la bun sfârșit. Altoră, dimpotrivă, nu le place să stea liniștiți și să se odihnească și simt nevoia să fie și mai activi în timpul liber pentru a-și reveni. Dacă nu li se permite să avanseze în forță, vor rămâne rapid fără energie și se vor enerva. Mai mult, în timp ce unii oameni au nevoie să interacționeze cu alții pentru a-și „reîncărca bateriile“, alții s-ar putea să considere că oamenii și conversațiile îi epuizează complet.

Energia apare și dispare în moduri diferite la oameni diferiți, iar acest lucru este valabil atât pentru energia pozitivă, cât și pentru cea negativă. Nici unul dintre aceste moduri nu este corect sau greșit, însă cunoașterea lucrului care declanșează aceste reacții în tine – și de ce – poate fi foarte valoroasă, întrucât te poate ajuta să eviți pașii greșiți și să îți păstrezi energia pentru lucrurile potrivite.

Este complicat, dar, de cele mai multe ori, depinde de trăsături de personalitate ai. Vom vorbi mai pe larg despre aceste lucruri în secțiunea „Teoria DISC – un studiu privind pierderea energiei“. Vei vedea că majoritatea provocărilor pot fi rezolvate.

Indiferent la ce reacționezi, poate ar fi bine să te gândești la cât de mult te-ar ajuta să eviți cât mai multe dintre aceste pierderi de energie. Ce ai da pentru a-ți putea menține energia la capacitate maximă exact când ai cea mai mare nevoie de ea? Sau, de ce nu, tot timpul?

În această carte voi detalia o serie de tipuri diferite de vampiri energetici, cum pot fi recunoscuți, ce efecte pot avea asupra ta și cum acționează.

Vreau să precizez că aceasta nu este singura carte despre vampiri energetici. Am citit multe dintre cele existente și cred că unele oferă sugestii pe care le consider total inutile.

Această carte se concentrează pe analiza situațiilor de zi cu zi, a lucrurilor cu care, atât tu cât și eu, ne întâlnim în mod obișnuit. Cu toate acestea, voi vorbi și despre cum ne putem proteja când ne iese în cale o persoană care are o influență proastă asupra noastră.

Cine cade victimă vampirilor energetici? Ei bine, adevărul este că oricine. Însă fiecare tip de vampir energetic are efecte diferite asupra diferitelor persoane. Lucru care, de fapt, are sens. De exemplu, s-ar putea să-i spui unui prieten că *Johnny este o adevărată pacoste*. Dar prietenul tău pur și simplu nu vede asta. *Johnny? Este fantastic!*

De regulă, nu există explicații simple când vine vorba despre comportamentul uman. Cineva pe care partenerul tău s-ar putea să-l socotească enervant și gălăgios, deoarece pare că nu poate să stea niciodată liniștit, tu l-ai putea considera plin de energie și antrenant. O altă persoană s-ar putea să ți se pară foarte ciudată, pentru că abia dacă rostește un cuvânt – ce vampir energetic! Dar alții ar putea aprecia capacitatea acestui individ de a nu vorbi fără rost despre tot felul de lucruri.

Toți putem cădea victime vampirilor energetici, dar acest lucru se întâmplă diferit. Firește, există categorii care par să producă aceleași rezultate; de exemplu, mincinoșii patologici tind să nu aibă prea mulți aliați.

Diferitele tipuri de vampiri energetici ne pot afecta în grade variate, provocând reacții de la amuzament sau ușoară iritare, până la stres posttraumatic – un spectru foarte larg. Adesea, nici nu-ți dai seama ce s-a întâmplat decât după ce interacțiunea s-a încheiat.

Cu toate acestea, un lucru este clar: dacă îți înțelegi sinele, poți evita influența anumitor tipuri de oameni. Conștiința de sine ar putea fi soluția, poate chiar cea mai bună protecție împotriva vampirilor energetici.

Dacă ai mai citit și alte cărți scrise de mine, știi deja că, mai devreme sau mai târziu, voi vorbi despre teoria DISC și cele patru culori asociate. Aceasta este o hartă simplificată a comportamentului uman și nu ar trebui privită ca o înțelegere completă și profundă a tuturor mecanismelor interioare ale unei persoane. Pe parcursul

IBRIS | We know books
 cărții vei observa că voi face referire în repetate rânduri la acest sistem. Într-o secțiune ulterioară voi oferi mai multe detalii și voi explica cum diferite tipuri de „culori“ îți pot epuiza serios energia, în funcție de personalitatea ta.

Ceea ce diferențiază această carte de cărțile mele anterioare este faptul că se concentrează asupra comportamentelor și manierelor care nu au nici o legătură cu cele patru culori. Cu toate acestea, înțelegerea modului în care funcționezi îți va oferi instrumente importante pentru gestionarea diferitelor tipuri de vampiri energetici.

Aș vrea totuși să fac o scurtă prezentare a teoriei doar pentru a mă asigura că toți cititorii care nu au auzit încă despre ea să știe cum să abordeze subiectul. Dacă ești familiarizat cu subiectul, poți trece mai departe, dar ți-aș sugera să-ți reamintești rapid cine este „roșu“ și cine este „verde“ și de ce este important să știi aceste lucruri.

Cele patru culori se bazează pe teoria DISC, larg răspândită, care este utilizată în contexte precum recrutare, formare în vânzări și leadership, dar care poate fi utilă și persoanelor care doresc să se înțeleagă mai bine. Personal, folosesc acest sistem de mai bine de 30 de ani, adesea completându-l cu alte instrumente pentru a obține o imagine mai completă.

Teoria se bazează pe matricea de mai jos.

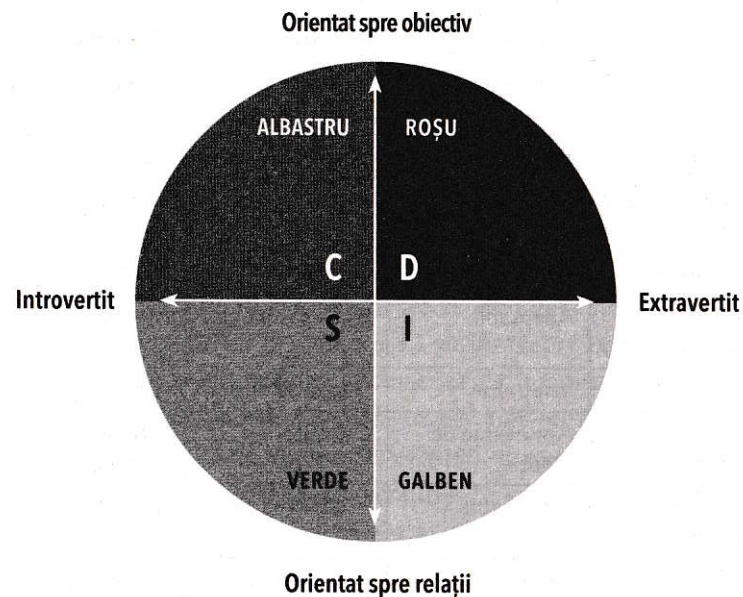
Sistemul împarte oamenii în patru categorii: introvertiți versus extravertiți și cei orientați spre obiective versus cei orientați spre relații. Diferențele tipuri de comportament sunt prezentate în imaginea de alături.

Persoanele roșii tind să-și ia energia din activitate, agitație și din faptul că sunt mereu în mișcare. Totuși își pierd energia când li se cere să stea jos și să se relaxeze. Pentru ele, pierderea controlului este cel mai rău lucru care li se poate întâmpla. Se descurcă bine în relațiile cu ceilalți, însă nu simt nevoia să fie constant în compania altor persoane.

Galbenii sunt sociabili și se simt bine când sunt în centrul atenției. Le place să-și spună părerea despre orice și capătă energie când

produc o schimbare. Pentru ei, izolarea socială este un factor de stres deosebit care le diminuează rapid energia. Lipsa contactului uman îi epuizează complet.

Verzii preferă menținerea statu-quoului și se simt cel mai confortabil când lucrurile rămân neschimbate. Pierderea energiei este declanșată de schimbări de situație, fiind cu atât mai accentuată cu cât acestea sunt neașteptate sau nejustificate. Simt nevoia de prezența altor persoane, dar nu a oricui, ci doar a celor pe care le cunosc foarte bine și de la care știu că nu vor avea parte de probleme.



Nu în ultimul rând, albaștrii preferă lucrurile clare și ordonate. Ei își consumă o mare parte din energie verificând detaliile. În acest fel, se simt în siguranță, deoarece a nu cunoaște fiecare aspect este, probabil, cel mai rău lucru pe care o persoană albastră și-l poate imagina. Consideră alte persoane un rău necesar și, deși pot participa la petreceri, au nevoie de mult timp să se refacă după.

ROȘU	GALBEN	VERDE	ALBASTRU
Agresiv	Vorbăreț	Răbdător	Conștiincios
Ambițios	Entuziast	Relaxat	Organizat
Hotărât	Convingător	Cu autocontrol	Distant
Orientat spre obiective	Creativ	De încredere	Corect
Insistent	Optimist	Calm	Convențional
Priceput	Prietenos	Loial	Pare nesigur
Inițiator	Spontan	Modest	Obiectiv
Decisiv	Expresiv	Înțeleghător	Organizat
Inovator	Fermecător	Implicat pe termen lung	Analitic
Nerăbdător	Plin de vitalitate	Stabil	Perfecționist
lubește controlul	Egocentric	Prudent	Are nevoie de timp
Convingător	Sensibil	Discret	Reflexiv
Orientat pe randament	Adaptabil	Înțeleghător	Metodic
Puternic	Inspirator	Bun ascultător	Caută fapte
Orientat pe rezultate	Are nevoie de atenție	De ajutor	Orientat pe calitate
Deschizător de drumuri	Încurajator	Productiv	Cercetează
Rapid	Comunicativ	Perseverent	Urmează regulile
Punctual	Flexibil	Reticent	Logic
Intens	Deschis	Grijuliu	Curios
Dogmatic	Sociabil	Își ascunde sentimentele	Meticulos
Direct	Inventiv	Atent	Cercetează în detaliu
Independent	Relaxat	Amabil	Rezervat

După cum, fără îndoială, ți-ai dat seama, puțini oameni vor prezenta exclusiv doar unul dintre aceste aspecte de bază ale personalității. Cel mai des întâlnit, care, din experiența mea personală, se regăsește la circa 80% dintre indivizi, este un profil format din două culori. Unii au chiar trei. Foarte puțini oameni prezintă doar o singură culoare. Dar există și astfel de cazuri!

După cum am menționat, voi oferi mai multe detalii despre diferențele culori și modul în care acestea tind să interacționeze mai târziu în această carte. Învățând mai multe despre propriile culori, îți vei da seama cum să răspunzi diferitelor tipuri de vampiri energetici. Este doar o chestiune de autocunoaștere.

Principalul scop al acestei cărți este acela de a te ajuta, indiferent cine ești și care este motivul, să păstrezi cât mai mult din propria energie pentru lucruri mult mai importante decât să te ocupi de oameni și situații care nu fac decât să îți complice viața. Despre asta este vorba în cartea de față.

Și pentru că tot vorbeam despre autocunoaștere...

În timp ce scriam această carte am descoperit o serie de lucruri despre mine pe care nu le știam. Ceea ce am aflat este că, deși mi s-a părut interesant să fac cercetări și să scriu despre comportamentele altora, cea mai semnificativă experiență de învățare pentru mine a fost să recunosc aspecte ale mele în nu mai puțin de două dintre variantele complexe de vampiri energetici. Poate nu la un nivel ridicat, dar, cu toate acestea, niște tendințe în comportamentul meu la care nu mă gândisem înainte. Probabil că toți suntem, într-o anumită măsură, vampiri energetici. Oricum ar fi, cu siguranță am câteva trăsături nu tocmai flatante, specifice unei persoane obsedate de control, despre care vei afla mai multe în curând.

Nu este ceva de care să fiu mândru.

De asemenea, acest lucru m-a pus pe gânduri, pentru că, în mod cert, nu vreau să am un astfel de efect asupra oamenilor cu care interacționez.

S-ar putea să ai același sentiment citind această carte, iar unele descrieri ar putea chiar să rezoneze cu tine. Dacă se întâmplă acest lucru,