

LIBRIS

We know

OGLINZILE CARE TE VĂD - *Arta întoarcerii conștiente către tine însuși*

Redactor: Marius Ciontu
Coperta: Mara Manta
Tehnoredactare : Mara Manta

© 2025 Mara Manta

Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mijloace, fără acordul autorului este interzisă.

ISBN 978-973-0-42528-4.


MARA MANTA



OGLINZILE CARE TE VĂD

Arta întoarcerii conștiente către tine însuși



BRASOV - 2025

Prefață	
Cum să folosești această carte.....	5
Introducere.....	9
Oglinda 1 – Oglinda momentului prezent.....	13
• Jurnal de lucru.....	19
• Aplicații contemporane.....	21
• Pagină de reflecție.....	23
Oglinda 2 – Oglinda celor pe care îi atragem.....	25
• Jurnal de lucru.....	31
• Aplicații contemporane.....	35
• Pagină de reflecție.....	37
Oglinda 3 – Oglinda relației cu părinții.....	39
• Jurnal de lucru.....	44
• Aplicații contemporane.....	48
• Pagină de reflecție.....	50
Oglinda 4 – Oglinda răniilor nespuse.....	51
• Jurnal de lucru.....	57
• Aplicații contemporane.....	61
• Pagină de reflecție.....	63
Oglinda 5 – Oglinda condiționărilor și loialităților invizibile.....	65
• Jurnal de lucru.....	71
• Aplicații contemporane.....	75
• Pagină de reflecție.....	77

Oglinda 6 – Oglinda autojudecății.....	79
• Jurnal de lucru.....	84
• Aplicații contemporane.....	88
• Pagină de reflecție.....	90
Oglinda 7 – Oglinda perfecțiunii (a sinelui divin, a desăvârșirii).....	91
• Jurnal de lucru.....	100
• Aplicații contemporane.....	104
• Pagină de reflecție.....	106
Oglinda 8 – Oglinda colectivă.....	107
• Jurnal de lucru.....	115
• Aplicații contemporane.....	119
• Pagină de reflecție.....	121
Oglinzile și legile universalele sufletului.....	122
Partenerul -Oglinda inimii mele.....	125
• Jurnal de lucru.....	135
• Pagină de reflecție.....	137
Partenerul și părintele -o legătură ascunsă.....	139
• Jurnal de lucru- Partenerul și părintele nevindecat.....	145
Încheiere- Oglinzile și întoarcerea acasă.....	147
Bibliografie	148
Cuprins	150



Este oglinda maturității spirituale. A conștiinței lărgite. A contribuției tăcute, dar transformatoare.

Dacă celelalte oglinzi ne ajută să înțelegem relația **Eu-Tu**, Oglinda 8 ne arată relația **Eu-Noi**.

Ce obții când folosești cu adevărat acest sistem al oglinzilor?

- Claritate profundă asupra tiparelor tale
- Puterea de a alege conștient
- Înțelepciune practică pentru relații și decizii
- Mai multă iubire – nu doar pentru ceilalți, ci și pentru tine
- Autenticitate în relații
- Aliniere între ceea ce simți și ceea ce trăiești

Cum începem călătoria

Călătoria prin cele șapte oglinzi esenienne este un drum de întoarcere spre **întregire, adevăr și asumare**.

Le vom parcurge pe rând, fiecare cu explicație, exemplu, exercițiu și spațiu pentru introspecție. Îți recomand să:

- îți iei timp pentru fiecare. Nu e o lectură de o zi.
- Caută să le simți, nu doar să le înțelegi
- Revino la oglinzi ori de câte ori simți că te-ai rătăcit de tine

Scie, șterge, rescrie, lasă pagini goale și revino. Procesul este viu, iar tu ești în centrul lui.

Ceea ce vezi în ceilalți este doar ecoul a ceea ce ești capabil(ă) să recunoști în tine.

Această carte nu îți va spune cine ești. Dar îți va arăta unde nu te mai vezi. Și de acolo... începe întoarcerea.

Aceasta este cheia. Să începem!

OGLINDA Nr.1

Oglinda momentului prezent

„Ceea ce recunosc în ceilalți – este ceva ce există deja în mine.”

Introducere

- Când lumea din jur începe să-ți vorbească despre tine.

Imaginează-ți că te trezești într-o zi obișnuită. Ai de mers la muncă. Ieși din casă, grăbit, și la colțul străzii cineva te împinge fără să-și ceară scuze. Te enervezi. Pe la prânz, șeful îți vorbește sec, poate chiar umilitor. Mai târziu, partenerul sau copilul tău te întrerupe de mai multe ori și ai senzația că nu ești ascultat deloc. Simți cum ți se umple paharul. Te frustrezi. Poate îți vine să plângi. Sau să te retragi.

Dar dacă ți-aș spune că nimic din ce s-a întâmplat nu a fost întâmplător?

Că fiecare dintre acele interacțiuni a fost, de fapt, o **oglină**?

Nu una fizică — ci o **oglină vie**, una care ți-a arătat, fără milă dar cu exactitate, ce se petrece înăuntrul tău.

Ce este Oglinda Momentului Prezent?

Aceasta este prima și cea mai directă oglindă: ceea ce observăm la ceilalți – admirativ sau critic – este o reflexie a ceea ce există deja în noi. Funcționează astfel: ***tot ce trăiești în lumea exterioară reflectă o stare, o emoție, o convingere care deja există în tine. Lumea nu îți creează o problemă, ci doar o arată.*** O evidențiază. O amplifică, ca să o poți vedea clar.

Această oglindă este activă în orice clipă în care simți un dezechilibru interior — de la mici iritări, până la dureri profunde. Ea nu reflectă trecutul tău sau potențialul tău, ci cine ești acum. E o fotografie emoțională a momentului tău prezent.

Cum recunoști această oglindă?

Sunt câteva semnale clare:

- Ai reacții intense (pozitive sau negative) față de anumite persoane
- Te irită trăsături care seamănă cu ale tale (dar pe care nu le recunoști)
- Reacționezi impulsiv sau disproporționat într-o situație banală.

- Ai impresia că „toți sunt împotriva ta” sau „nimeni nu mă înțelege”.
- Experimentezi aceleași tipare în mod repetat (la muncă, în relații, în prietenii).
- Simți o nemulțumire vagă, dar constantă, față de viață – ca și cum ceva nu e în regulă, dar nu știi exact ce.

Toate acestea sunt **reflexii**. Nu vin să te rănească. Vin să-ți spună:

„Ceva din interiorul tău cere să fie văzut.”

Ce reflectă această oglindă?

Ea reflectă:

- **Starea ta emoțională dominantă** – ce trăiești profund, chiar dacă nu recunoști.
- **Energile tale reprimare** – dorințe, furii, vinovății pe care nu le-ai exprimat.
- **Credințele de bază** – poate nici nu știi că funcționezi cu: „nu sunt destul”, „nu merit”, „voi fi abandonat”.

Gândește-te la această oglindă ca la un copil sincer care îți spune adevărul fără menajamente. E incomod, da — dar și extrem de valoros. Pentru că îți oferă puterea să vezi unde ești și să decizi încotro vrei să mergi.

Când știi că această oglindă e activă:

- Reacționezi disproporționat la evenimente aparent minore.
- Ai conflicte repetitive cu persoane diferite, dar pe teme asemănătoare.
- Te simți adesea neînțeleș(ă), ignorat(ă) sau rănit(ă) „fără motiv”.
- Te frustrează constant lumea din jur – ai senzația că „toți sunt de vină”.
- Te simți dezechilibrat(ă) emoțional fără a ști de ce.

Oglinda e activă când realitatea ta exterioară reflectă fidel haosul sau tensiunea interioară – chiar dacă tu încă nu ai conștientizat-o complet.

Exemple de viață reală

1. Pe stradă: cineva te împinge și nu își cere scuze.

Ești împins într-un magazin aglomerat și nimeni nu-și cere scuze. Te înfurii. „Oamenii sunt nesimțiți!” spui. E un incident minor, dar te irită disproporționat. De ce? Pentru că în tine există o rană activă: **„nu sunt**

văzut”, „oamenii nu-mi respectă spațiul”. Poate convingerea că **„nu contez”**. Lumea ți-a reflectat un gol. Incidentul doar a apăsat acel buton deja aprins.

2. Într-o relație: partenerul te acuză că nu asculți.

Te înfurii imediat. Dar dacă te oprești și privești cu sinceritate, realizezi că nu îți asculți tu însuși nevoile. Oglinda nu vine din reproș — ci din lipsa propriei prezențe față de tine.

Partenerul tău uită ceva important pentru tine. Te simți neglijat, rănit. Dar poate în ultimul timp tu însuși ai uitat de tine. Ai ignorat nevoile tale reale, ai mers pe pilot automat. Și lumea ți-a arătat asta.

3. La serviciu: superiorul tău este rece, distant, dur.

Te simți mic, ignorat. Realizezi că el nu face altceva decât să-ți reflecte lipsa de încredere în propria valoare. Nu e despre el. E despre cum te vezi tu în acel spațiu.

Șeful îți taie vorba, colegii nu te includ. Te simți izolat. Poate e timpul să vezi: tu cât de conectat ești cu tine? Tu te incluzi în propria ta viață? Sau te ții deoparte?

Concluzie

Această oglindă nu te întreabă „cine vrei să fii?” ci **„cine ești tu acum?”** Nu îți oferă scenarii. Îți oferă adevăruri. Uneori crude. Dar revelatoare.

Oglinda momentului prezent nu este o pedeapsă, ci o chemare. Ea îți spune:

„Fii atent. Privește cu ochii deschiși. Tot ce vezi este despre tine.”

Și dacă ai curajul să rămâi prezent, să nu fugi sau să reacționezi automat — ai făcut deja primul pas spre vindecare.

☉ Afirmatie de integrare

„Accept că tot ce recunosc în ceilalți este și în mine. Aleg să privesc cu sinceritate și să folosesc această oglindă ca pe o cale spre reîntregire.”

Exemplu:

„Mă enervează oamenii care cer ajutor. Când eram mic(ă), mi s-a spus că e rușinos să depinzi de alții. Acum evit vulnerabilitatea.”

Fraze de ancorare:

„Reacția mea e oglinda unei răni. Pot privi mai adânc.”
„Îmi dau voie să înțeleg, nu să mă învinovățesc.”

Scris conștient (1 frază de integrat):

„Această reacție apare pentru că...”

PASUL 3: ACCEPTĂ

Pot să primesc această parte din mine fără rușine?

Întrebări de lucru:

- Pot să accept că și eu am acea trăsătură (chiar dacă o exprim altfel)?
- Ce parte din mine am încercat să ascund, dar vrea să iasă la lumină?
- Cum m-aș simți dacă aș recunoaște acea parte fără vină?

Fraze de ancorare emoțională:

„E ok să simt ce simt.”

„Nu mă mai pedepsesc pentru cum am fost cândva.”

„Aleg să fiu întreg(ă), nu perfect(ă).”

Scrie o frază de iertare/acceptare:

„Îmi dau voie să fiu complet(ă), nu doar plăcut(ă).”

PASUL 4: TRANSFORMĂ

Ce pot face diferit, acum că m-am văzut cu adevărat?

Întrebări de lucru:

- Ce aleg să nu mai condamn?
- Pot să exersez o formă sănătoasă a trăsăturii pe care o judec?
- Ce comportament nou pot introduce cu blândețe în viața mea?

Frază de ancorare transformativă:

„Tot ce judec vrea, de fapt, să fie iubit și integrat în mine.”

Afirmație de integrare:

„Mă privesc cu sinceritate. Aleg să trăiesc cu deschidere, nu cu reacție.”

EXERCITIUL DE AUTOREFLEXIE**„Judecata care spune povestea mea”**

1. Alege o trăsătură sau un comportament care te irită profund la cineva.
2. Răspunde sincer:
 - Ce am fost învățat(ă) despre această trăsătură în copilărie?
 - Ce parte din mine am ascuns ca să nu fiu „așa”?
 - Ce nevoie reală e îngropată sub această judecată?
3. Integrează:

Scrie o frază de iertare și eliberare:

„Îmi dau voie să fiu complet(ă), nu doar plăcut(ă).”

Ce judec, ascund. Ce înțeleg, eliberez.”

IDEI-CHEIE DE REȚINUT:

- Judecata este adesea **durerea nespusă** a unei părți excluse din tine.
- Ceea ce condamni, ai fost cândva sau ai visat să fii.
- **Reflecțiile nu sunt pedeapsă, ci invitație la înțelegere.**
- **Eliberarea începe** când schimbi întrebarea:
 - „De ce e așa?”, și te întrebi:
 - „Ce nu am acceptat încă în mine?”

ÎNCHIDERE:

Recomandare:

- Recitește acest jurnal după o săptămână.
- Vezi ce s-a transformat.
- Refă exercițiul cu altă situație și observă ce devine mai ușor.

Notă finală:

Acest jurnal nu e un test. Nu trebuie „să-l faci bine”.

E un proces de întâlnire cu tine. Uneori va fi clar. Alteori va fi greu.

Important e să rămâi prezent(ă). Restul vine de la sine.

PAGINĂ DE REFLECȚIE – OGLINDA 1

Momentul prezent – Ce îmi arată viața acum despre mine?

❖ *Ce situație recentă m-a provocat puternic?*❖ *Ce emoții am simțit? Ce reacție am avut?*❖ *Ce parte din mine a fost oglindită?*❖ *Ce nu am vrut să văd până acum?*❖ *Ce pot înțelege diferit acum?*❖ *Ce aleg să accept și să transform?*❖ *Fraza mea de integrare personală:*

APLICAREA OGLINZII 1

În contexte contemporane

Cum îți vorbește viața despre tine – fără să-ți spună pe nume

Oglinda momentului prezent e pretutindeni: în replicile banale, în situațiile care „se repetă”, în detalii mărunte care stârnesc reacții puternice. Ea nu țipă, nu bate cu pumnul în masă. Doar reflectă. **În buclă, până înțelegi.**

Hai să vedem câteva contexte actuale unde această oglindă se manifestă clar:

1. Social media: feed-ul ca reflexie interioară

Ce postezi, ce urmărești, ce te atrage sau ce te irită în online spune enorm despre tine:

- Urmărești oameni care „au totul” și simți invidie? Poate oglinda arată o parte din tine care simte că stagnează.
- Te deranjează discursul pozitiv non-stop? Poate în tine e o durere nespunsă care cere spațiu.
- Ești obsedat(ă) să controlezi cum arăți în poze? Poate în adânc te temi că nu ești „destul”.

Oglinda aici este vie, dar subtilă: **scrollul tău zilnic reflectă ce simți neprocesat.**

2. Relații apropiate: partener, copil, prieten

Oamenii cei mai apropiați de noi sunt **cei mai duri oglinzi:**

- Un partener care te ignoră → poate oglindește faptul că tu te-ai ignorat de luni de zile.
- Un copil care se enervează constant → poate oglindește furia ta nespunsă, reprimată.
- O prietenă care te întrerupe mereu → poate îți oglindește nevoia de a fi ascultat, validat.

În toate aceste cazuri, cheia nu este „cine greșește?”, ci „**ce parte din mine are nevoie să fie văzută?**”

3. Muncă, șefi, colegi: oglinda poziției tale interioare

Jobul tău este o scenă de reflecții continue:

- Te simți neapreciat(ă)? Verifică: tu îți recunoști meritele?
- Ai colegi care bârfesc și manipulează? Te temi și tu să fii sincer(ă)?
- Șeful pare mereu dezamăgit? Poate ești propriul tău critic principal.

Lumea profesională devine un teren de testare a oglinzii în ritm accelerat.

Cu cât ignori mesajul, cu atât devine mai intens.

4. Spațiul fizic: casa ta, orașul tău

Tot ce e în jurul tău te reflectă într-un fel subtil:

- Ai mereu dezordine în jur? Poate în interior e un haos emoțional nerezolvat.
- Te sufocă apartamentul? Poate ai idei sau visuri care n-au loc să respire.
- Nu te simți „acasă” nicăieri? Poate tu însuși nu ai ajuns încă să te simți „acasă în tine”.

Concluzie: Ce faci cu aceste oglinzi?

Nu te lupti cu ele. Nu le închizi. Ci te oprești. Te uiți. Te întrebi:

„Ce îmi spune viața despre mine chiar acum, prin tot ce se petrece?”

Și atunci, chiar dacă nimic nu se schimbă „afară”, ceva profund începe să se schimbe **înăuntru**.

ÎNTREBARE-CHEIE LA FINAL:

Ce îți tot arată lumea și tu refuzi să vezi?

Răspunsul nu e acolo. E în tine.

PAGINĂ DE REFLECȚIE – OGLINDA 1

Aplicații contemporane – Prezentul actual

În această pagină, notează idei, observații sau conștientizări legate de modul în care Oglinda Momentului Prezent se manifestă în viața ta cotidiană. Totul e despre ceea ce simți.

Ce mă frustrează cel mai mult în ritmul actual al lumii?

În ce mod simt că trăiesc „pe repede înainte”?

Ce activitate cotidiană îmi consumă energia fără să-mi dau seama?

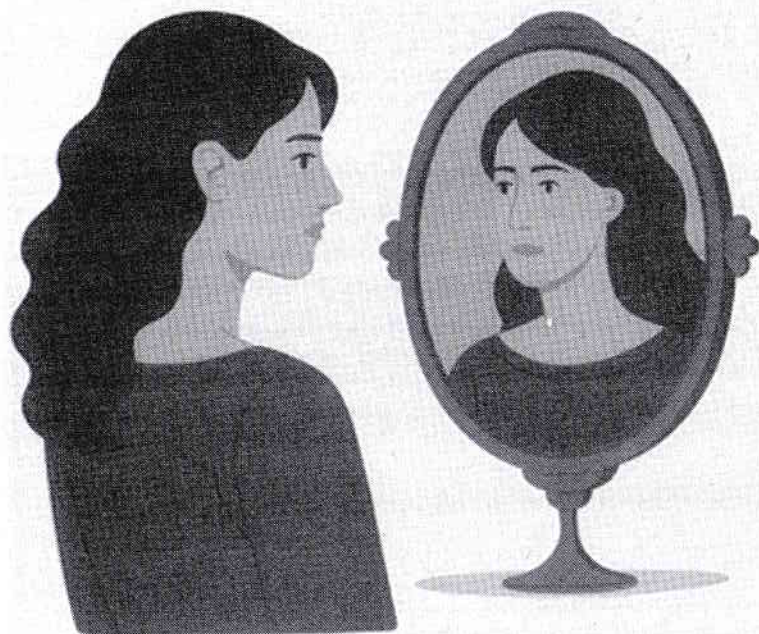
Ce mă scoate automat din prezent – și de câte ori pe zi?

Când m-am simțit cu adevărat prezent(ă) ultima dată? Ce făceam?

Ce aleg să schimb pentru a fi mai ancorat(ă) în prezent?

Fraza mea de recunoaștere sinceră:

“_____”



Oglinda a ceea ce judecăm

„Oglinda nu judecă. Ea doar arată.”

OGLINDA Nr.2:

CE JUDEC, ASCUND - REFLECȚIA JUDECĂȚII

„Ceea ce condamn cu tărie la ceilalți este o parte din mine pe care nu o accept.”

INTRODUCERE – Ce este această oglindă?

A doua oglindă esențială este mai provocatoare decât prima. De ce? Pentru că ne pune față în față cu o parte din noi pe care **nu vrem să o recunoaștem**. Ne rușinăm de ea. O considerăm „negativă”, „inacceptabilă”, „slabă” sau „periculoasă”.

Și atunci ce facem? O proiectăm în alții.

A doua oglindă este cea care ne reflectă **ceea ce negăm, respingem sau ne este rușine să exprimăm în noi înșine**. Este *Oglinda Umbrei*.

*Când judeci pe cineva pentru ceva anume, acea judecată nu spune nimic sigur despre persoana respectivă. Dar spune **multe** despre ceea ce tu nu ai voie să fii în lumea ta interioară.*

Această oglindă e profundă. Nu doar pentru că e greu de recunoscut, ci pentru că de cele mai multe ori **credem că avem dreptate** când judecăm. Dar judecata, oricât de logică pare, vine dintr-o rană.

Judecăm pentru că ne doare. Condamnăm pentru că nu vrem să fim *așa*. Ne deranjează la alții ce nu ne-am permis să fim, ce am fost și am fost pedepsiți, sau ce am învățat că este „rușinos”, „slab”, „greșit”.

Gândește-te la o situație din copilărie în care ai fost strigat(ă), ridiculizat(ă) sau exclus(ă) pentru că ai fost *prea* ceva: prea sensibil(ă), prea vocal(ă), prea mândru(ă), prea prezent(ă).

Ai învățat să reduci acea parte. Să o ascunzi.

Și azi, când o vezi la altcineva, doare. Sau enervează. Pentru că tu nu ți-ai mai permis să o trăiești.

Aceasta este invitația Oglinzii a Doua: **să vezi ce ai renegat din tine, fără să știi.**

Să observi unde judecata e o rană veche, ascunsă în cuvinte dure.

Să ai curajul să te întrebi: