

LBRIS

We know
books

CRISTIAN STAN

**ARTA
DE A TE IUBI**



Relația Ta începe cu Tine!

care aveam nevoie pentru a-mi asuma un proiect precum acela de a scrie „Arta de A Te Iubi”. Mulțumirile mele merg spre el!

Mama mea, tatăl meu și fratele meu au fost întotdeauna stâlpii mei de susținere, ajutându-mă cu tot ce a fost nevoie de-a lungul dezvoltării mele. Familia este locul de unde îmi iau educația, energia și inspirația. Ei au fost cei care au creat fundația pe care am putut construi. Mulțumirile mele merg spre ei!

Membrii comunității „Ești mai mult!” sunt cei care m-au direcționat către ideile și perspectivele oferite. Prin dorința lor de cunoaștere, de creștere și dezvoltare, m-au provocat de fiecare dată să găsesc cele mai folositoare resurse și răspunsuri prin care putem crește împreună. Le datorez atât de multe celor care au susținut și au îmbrățișat activitatea mea din mediul online. Mulțumirile mele merg spre ei!

Accastă carte este un cadou oferit lor!

CUPRINS

<i>Înainte să începem</i> _____	1
<i>Introducere</i> _____	3
CAPITOLUL I. POVEȘTEA _____	10
Harta viziunii _____	21
Adevăratul TU _____	29
Temă. Adevăratul TU _____	43
CAPITOLUL II. RELAȚIA CA PROIECT _____	55
Îndrăgostire vs iubire _____	60
Declarația de „îndrăgostire” _____	67
Relația TA ideală _____	72
Partenerul potrivit _____	76
Temă. Cei 6 stâlpi ai fundației _____	83
Steagurile roșii _____	88
CAPITOLUL III. NOUA TA IDENTITATE _____	105
Poți avea orice îți dorești _____	110
Temă. Noua TA identitate _____	114
CAPITOLUL IV. LIBERTATEA DE A FI TU ÎNSUȚI ÎNTR-O RELAȚIE _____	123
Temă. Lista valorilor _____	133
Siguranța și cunoașterea _____	136
Luna de miere _____	139
Dezvoltarea relației _____	146
Temă. Timpul TĂU și timpul VOSTRU _____	157

CAPITOLUL V. SEPARAREA RESPONSABILITĂȚILOR	161
„Reacțiile mele – responsabilitatea mea!”	171
Formula preluării controlului	177
Temă. Preluarea controlului	179
CAPITOLUL VI. COMUNICARE CLARĂ ȘI EFICIENTĂ	185
Rolul celor din jurul nostru	187
Comunicarea care aduce confuzie și frustrare	192
Cea mai întâlnită greșeală!	195
A doua cea mai întâlnită greșeală	199
Formula „CSFS”	201
CAPITOLUL VII. TOTUL ÎNCEPE ȘI SE TERMINĂ CU TINE	207
Vreau să se întoarcă la mine!	213
Mitul responsabilității	218
Oglindirea	223
Temă. Preluarea responsabilității	227
CAPITOLUL VIII. TOTUL ESTE O LECȚIE	233
Un nou mod de a privi viața	238
Lecția emoțională vs lecția rațională	241
Temă. Credințe și convingeri	247
Iertarea de sine	249
Temă. Iertarea de sine	254
TEMA FINALĂ	260
Înainte să terminăm	263

Înainte să începem

„Iubirea este un sentiment frumos pe care oamenii îl transformă într-unul urât”. Asta obișnuiam să spun acum ceva timp. Dar greșeam. Nu este așa. Fiecare persoană își dorește să iubească în cel mai sincer mod. Cu toții vrem să putem să trăim un sentiment de iubire adevărată lângă o persoană dragă. Nimeni nu vrea să mintă sau să trădeze. Sau, cel puțin, n-ar face-o dacă ar simți o iubire autentică. Sau dacă ar ști cum să o facă... Concluzia la care am ajuns este că **oamenii nu știu să iubească**. Nu știu de unde să înceapă și cum să continue. Nu înțeleg ce reprezintă iubirea și cum se oferă, iar asta nu le permite să o simtă cu adevărat.

N-o să pretind că dețin adevărul absolut. Generații întregi au încercat să ofere soluții pentru problemele pe care le ridică acest sentiment și fiecare dintre ele a completat, puțin câte puțin, răspunsul la întrebarea „Ce este iubirea?”

Ce încerc să fac prin această carte este să te conduc pe drumul pe care eu l-am urmat în ultimii ani. Viața mi-a oferit ocazia de a învăța din propriile greșeli, iar ele au devenit lecțiile pe care azi le ofer mai departe. Ele m-au luat din locul îngust și rece în care mă aflam și m-au dus într-o lume în care am simțit că pot să cresc și să mă dezvolt într-un mod plăcut alături de cei dragi din jurul meu.

Cu toate că vreau multe de la mine, îmi doresc doar un lucru de la viața pe care o am: să fie o experiență minunată pe care să o împărtășesc cu cei pe care îi iubesc. Știi cum se spune, degeaba ai un lucru frumos, dacă nu ai cu cine să te bucuri de el.

Iubirea de Sine reprezintă pentru mine **fundatia unei relații de iubire**. Cât timp ea există, vei putea avea doar relațiile potrivite ție.

Pentru că doar Iubirea de Sine îți oferă puterea de care ai nevoie pentru a spune NU persoanelor care nu te merită și doar ea îți dă răbdarea necesară de a aștepta acele persoane sau lucruri menite să te crească.

Iubirea de Sine nu reprezintă însă o cale de izolare în care să pretinzi că nu ai nevoie de nimeni și nimic. Acesta ar fi un mod nerealist și neplăcut de a trăi. Viața este despre a oferi bucurie atât ție, cât și celor din jur. ***Iubirea pe care tu ți-o porți se va reflecta în iubirea pe care o porți da mai departe.*** Vreau ca prin această carte să înțelegi o parte din rolul pe care îl ai, pentru că în tine există o putere îngropată demult care abia așteaptă să iasă la suprafață. Îți voi arăta cum am descoperit-o eu, iar apoi tu vei putea face la fel!

Ești mai mult decât crezi. A venit momentul să ți-o dovedești!

Introducere

Indiferent de felul în care te simți acum sau de momentul în care citești această carte, în tine va exista mereu puterea de a trece peste obstacolele care îți sunt puse în cale. Spun acest lucru nu pentru că îmi place să gândesc pozitiv sau pentru că vreau să îți ofer baliverne. Dacă te aștepți să găsești aici citate motivaționale sau propoziții de genul „fii pozitiv, totul va fi bine”, vreau să îți spun de pe acum că această carte nu este potrivită pentru tine, pentru că ea nu va face nimic mai mult pentru tine decât ești tu pregătit să faci. Nu te va putea ajuta în niciun fel, dacă tu nu ești pregătit să îți oferi ajutorul de care ai nevoie. În schimb, ea va scoate la suprafață acea încredere îngropată de alții, va pune în lumină potențialul care ți-a fost dat încă din primul tău moment, dar pe care nimeni nu te-a încurajat să îl urmărești și te va ghida precum o busolă care te îndreaptă spre Adevăratul Tu.

Puterea prin care vei face toate schimbările a fost pusă în interiorul tău de la bun început. Dumnezeu, Creatorul, energia divină, natura sau cum vrei tu să îi spui, ți-a oferit tot ce ai nevoie pentru a face asta încă din momentul în care te-ai născut. Așa că aici nu vei căpăta mai multă putere, ci vei găsi puterea care există deja în tine, nu vei învăța nimic nou, ci ți se va reaminti ce știi deja și nu vei afla ceva nou despre tine, dar te vei descoperi pe tine așa cum ești.

Tu ești tot ceea ce se află în jurul tău, iar tot ceea ce se află în jurul tău ești tu. ***Viața ta va fi mereu imaginea perfectă a efortului pe care ești sau nu dispus să îl depui.*** Efortul de a lua decizii care să ajute la creșterea și transformarea ta. Pentru că viața se schimbă atunci când tu te schimbi. Oprește-te pentru o secundă și meditează asupra următorului lucru: „Nu vei putea niciodată să găsești o soluție în exteriorul tău pentru ceva ce nu găsești în interiorul tău!”. Crezi că este adevărată afirmația?

Fie că este vorba de încredere, curaj, siguranță sau iubire, nicio cantitate de bani sau niciun alt om în afară de tine nu va putea să umple acel gol pe care îl simți în adâncul tău. Așa că, orice decizie vei lua din acest moment, ea va trebui îndreptată spre o nouă transformare a ta.

Bazele încrederii și iubirii de sine sunt puse prin eforturi și decizii conștiente, chiar dacă, de cele mai multe ori, ele vor presupune ca tu să faci anumite schimbări de care te temi. Este nevoie ca tu să îți dai voie să renunți la orice lucru familiar de care te ții în acest moment pentru a face loc acelor experiențe care te vor crește și care îți vor oferi puterea, curajul și încrederea pe care le cauți. Indiferent că este vorba de acel prieten la care te reîntorci constant, cu toate că îți dovedește mereu și mereu că nu te respectă sau de acea persoană la care ții, cu toate că ți-a arătat că nu îți este loială, fie că este vorba de acel obicei care îți face rău, dar pe care îl tot repeți pentru că acum simți că face parte din tine, acestea sunt experiențe care te țin blocat în condițiile pe care le trăiești în momentul de față. Însă viața ta nu se va schimba până când tu nu te vei schimba. Sau, mai bine spus, **nimic în exteriorul tău nu se va schimba până când ceva în interiorul tău nu se va schimba.**

Iluzia care ne-a fost oferită încă de când eram mici este că trebuie să așteptăm ca circumstanțele sau condițiile din viața noastră să fie altfel pentru ca noi înșine să fim altfel. Un om care nu are încredere în sine așteaptă să întâlnească o persoană sau să găsească un lucru care îi va oferi încredere. O persoană care nu a simțit iubire va căuta neîncetat să fie iubită de către cineva din jurul său. Vom aștepta să fim siguri că suntem puternici înainte de a încerca să depășim obstacolul care ne este pus în cale. Dar dacă lucrurile stau, de fapt, invers? Poate chiar obstacolul este ocazia prin care ne putem dovedi că avem putere, poate chiar lipsa iubirii pe care o simțim este semnul că trebuie să ne iubim primii sau poate chiar faptul că nu găsim acel lucru sau persoană este indiciul că nu putem aștepta ca altcineva să ne facă să avem încredere în noi. Pentru că totul începe de la noi, pentru noi.

Puterea pe care o avem asupra destinului nostru se găsește în puterea pe care o avem asupra deciziilor noastre. Fericirea, curajul, încrederea și răbdarea sunt toate în mâinile noastre, iar cine înțelege asta va avea control total asupra direcției și, implicit, destinației sale finale. Indiferent de cum ne simțim, indiferent de trăirile prin care suntem nevoiți să trecem, indiferent de persoanele, lucrurile sau evenimentele pe care le întâmpinăm de-a lungul timpului, noi putem decide ce vom face. Pentru că nu contează ce se întâmplă în viața noastră, contează doar cum reacționăm față de ceea ce se întâmplă. Nu mereu vom putea controla cum sau ce simțim în anumite momente, însă **vom putea controla mereu ce facem în legătură cu ce simțim.** Iar asta este adevărata noastră putere.

Vreau ca această carte să fie locul și momentul în care te cunoști și te regăsești, pentru că ea a fost scrisă special pentru tine. Vei observa cum fiecare amintire sau trăire pe care o ai va avea sens acum. Vei înțelege cum fiecare jignire sau dezamăgire, fiecare minciună sau fiecare trădare a avut un rol foarte important în procesul tău de transformare. Pentru că **viața va merge mereu împreună cu tine, iar niciodată împotriva ta.** Chiar dacă uneori pare că nimic nu se întâmplă așa cum ți-ai dori, că totul este pe dos sau că nimeni nu este de partea ta, paginile care urmează au fost scrise ca tu să înțelegi de ce totul a trebuit să se întâmple în acest fel.

Trecutul este lecția, iar prezentul este testul, pentru că viața ne oferă în fiecare zi șansa de a învăța ceva nou, însă lecțiile ei se ascund mereu în spatele unor persoane, lucruri sau momente cu care ne confruntăm. Indiferent de cât de nedreaptă ar părea situația în care ești acum, indiferent de cât de greu simți că îți este să treci peste, adu-ți aminte că tot ce trăiești acum are rolul de a te ajuta să fii mai bun și să devii mai mult.

Un om care te minte te învață să apreciezi persoanele care spun adevărul. Cineva care te trădează îți arată cât de importantă este loialitatea. O zi care te întristează îți readuce aminte să trăiești fiecare

moment atunci când ești fericit. În spatele fiecărei clipe se află o lecție, trebuie doar să fii atent și deschis către ea.

N-o să îți spun că poți să îți schimbi viața peste noapte, n-o să îți spun că o să fie ușor sau că viața e frumoasă. Pentru că nu este așa. Nu este totul roz, nu este totul lapte și miere. Viața e grea, oamenii mint și trădează, prietenii te părăsesc atunci când ai nevoie de ei și pare că te uiți în jur și nu mai poți să ai încredere în nimeni. Și partea cea mai tristă este că toate acestea sunt motive reale ca tu să vrei să te protejezi, să vrei să ai grijă de tine, astfel încât să nu mai suferi. Sau poate că toate acestea te fac să nu mai vrei să mai ai încredere în tine... Însă vreau să te rog doar un lucru: ***indiferent de cum este lumea în exterior, nu o lăsa să schimbe cum ești tu în interior.***

Ai încredere că fiecare întâmplare pe care o trăiești a fost plasată atent și cu intenție în experiența ta. Ai încredere că cineva sau ceva are grijă ca tu să treci prin toate acestea tocmai ca să îți găsești puterea și încrederea. Precum niște piese de lego pe care tu trebuie să le folosești pentru a construi viața pe care ți-o dorești. Tu ești responsabil să te folosești de ele așa cum consideri tu că este cel mai bine pentru tine. Cei din jur vor încerca să îți spună cum ar fi cel mai bine pentru tine să le aranjezi. Însă ai încredere că nimeni nu știe mai bine decât tine. Tot ceea ce vor putea ei să facă este să îți ofere viziunea și perspectiva lor, în funcție de trăirile pe care ei le-au avut până atunci sau în funcție de modul în care ei înșiși au ales să le aranjeze. Dar viața ta nu este viața lor. Așa că nu da voie altor persoane să îți spună cum trebuie să trăiești. Nu da voie altora să țină stiloul în mâna lor în timp ce tu încerci să îți scrii propria poveste.

Decizia

Viața ta, de la cel mai mic detaliu până la cel mai mare, este rezultatul deciziilor tale. Decizii mai mult sau mai puțin conștiente, cum ar fi cea de a lăsa frica să te priveze de experiențele care se ascund

în spatele persoanei sau lucrului de care te temi, decizia de a lăsa ego-ul și orgoliul să te convingă să nu accepți sau să nu ceri scuze atunci când puteai încă să mai repari acea relație. Decizia de a nu spune te rog, scuze, mulțumesc sau te iubesc atunci când ai simțit să o faci, cu toate că știai cât de mult ar însemna pentru celălalt. Decizia de a rămâne atunci când trebuia să pleci sau de a pleca atunci când încă mai puteai să lupti. Sunt astfel de decizii care, dacă ar fi fost luate altfel, viața noastră ar fi fost altfel. Mai bună sau mai rea, asta nu putem ști, însă știm sigur că ar fi fost altfel.

Acțiunile noastre sunt cele care ne construiesc și ne formează, cele care ne direcționează într-o parte sau alta. ***Un om nu este format de circumstanțele lui, ci de deciziile lui.*** Indiferent de cărțile pe care le primești la începutul jocului, singurul mod în care poți să câștigi este să joci cât de bine poți cu ceea ce ai.

Nu lăsa începutul vieții tale să dicteze sfârșitul ei. Nu folosi trecutul tău ca pe o ancoră ca să rămâi prins acolo, ci folosește-te de tot ceea ce ai pentru a ajunge exact acolo unde îți dorești. Pentru că, de-a lungul vieții, vei fi pus la pământ, vei fi lovit, vei fi mințit, trădat și apoi pus la pământ din nou. Însă scopul nu este să te ferești de tot ce vine spre tine, pentru că îți va fi imposibil. Ci scopul este să găsești de fiecare dată puterea de a te ridica și de a merge mai departe.

Este greu, știi asta. Dar cât de mult crezi că te va ajuta să-ți spui și să-ți repeți asta? Ai două variante: te poți plânge, iar asta nu va ajuta pe nimeni cu nimic sau încerci să găsești o cale de a rezolva. Așa măcar pornești cu o șansă.

Tu ești singurul care poate alege dacă, la sfârșitul drumului, vei fi un învins sau un învingător! Acesta este un nou început. Aceasta este o nouă șansă ca tu să recâștigi controlul asupra ta și asupra vieții tale. Acesta este momentul în care poți lua decizia care schimbă totul.

Am fost făcuți să credem că destinul este doar o aruncătură de monedă, albă sau neagră, hazardul care alege cine primește și cine nu,

iar asta ne-a convins că tot ceea ce se întâmplă în jurul nostru este pură întâmplare și că noi înșine nu avem niciun control asupra vieții noastre. Ce se întâmplă, se întâmplă și atât. Și este adevărat că unii dintre noi suntem mai norocoși decât alții, că plecăm cu un aparent avantaj sau chiar invers, că nu vom putea niciodată să ajungem acolo unde ne dorim pentru că ne-am născut în locul nepotrivit, în perioada nepotrivită, alături de oamenii nepotriviți. Dar să acceptăm acest lucru înseamnă să negăm în mod indirect puterea care ne-a fost lăsată încă din primul moment în care ne-am născut, aceea de a face tot ce putem din tot ce avem, puterea de a decide pentru noi, dacă vom lăsa condițiile și mediul în care ne aflăm, să ne definească felul în care ne vom trăi viața sau dacă vom transforma toate acestea în ceea ce ne dorim să avem. Pentru că, indiferent de cât de mult vor încerca ceilalți să te convingă că nu este așa, adevărul este că tu ești singura persoană care poate să decidă ce poți sau ce nu poți face.

Tot ceea ce ai citit până acum nu este ceva nou pentru tine, pentru că această carte nu te poate învăța nimic nou, însă îți poate reaminti ceea ce poate ai uitat. Ea nu îți dă putere, ci te ajută să îți găsești singur puterea care se află deja în tine. Ea nu îți dă încredere, ci îți arată faptul că încrederea a fost mereu în tine și nu îți oferă curaj, ci îți arată că ai avut mereu curaj. **Însă este nevoie ca tu să alegi să faci tot ceea ce îți stă în putere pentru a le scoate pe acestea la suprafață**, pentru că, dacă tu nu faci asta, nimeni nu va putea face niciodată asta în locul tău.

Înainte să începem...

Cu toate că ți-am promis că acesta va fi locul tău intim, unde îți vei putea lăsa orice gând sau emoție și că vei fi singur pe acest drum, vreau, totuși, să îți propun ceva: dă-mi voie să îți fiu alături în această călătorie, însă nu ca un partener sau un coleg, ci ca o lumină de care să te folosești

pentru a-ți găsi calea. Dă voie pasajelor pe care le vei găsi aici să te ajute să îți găsești direcția atunci când te vei simți pierdut. Dă-le voie să te ajute să te regăsești pe tine și să înțelegi că *ești mai mult decât crezi*.

Vei vedea în aceste rânduri că voi vorbi cu tine prin cuvintele pe care le vei găsi înaintea ta. Ele sunt așezate doar pentru tine. Însă vreau să înțelegi încă de pe acum că nu îți voi vorbi ție, minții, ci îți voi vorbi ție, sufletului. Știu că pare neclar ceea ce spun acum, însă sunt sigur că o parte din tine a înțeles deja ce am spus, iar aceea este partea căreia îi voi vorbi. Pentru ea este pregătit acest moment.

Deschide-te și dă-ți voie să fii Cine Simți Să Fii cu Adevărat. Adevărul Tu. Pentru că adevărata schimbare nu apare atunci când încercăm să înlocuim cine sau ce simțim să fim, ci uneori este nevoie doar să lăsăm cine suntem deja, să iasă la lumină. Adevărata schimbare apare atunci când lăsăm masca să cadă, oricât de mult ne-ar speria vulnerabilitatea la care ne expunem. Pentru că, oricât de multă siguranță credem că avem, ascunzându-ne în spatele unei măști, singura persoană pe care nu o putem vedea niciodată, suntem tot noi. Așa că dă-ți voie să fii tu atunci când pleci pe acest nou drum. Ai răbdare și, cel mai important, ai încredere în tine. Să începem!

Pentru a profita la maximum de această experiență, te sfătuiesc ca, atunci când citești, să ai permanent în jurul tău un evidențiator și un stilou. Ele îți vor fi de folos atunci când vei găsi acel pasaj în care te regăsești. Subliniază-l pentru că așa vei vedea mai clar care sunt ideile în care te regăsești cel mai mult, iar apoi folosește stiloul pentru a nota primele gânduri care îți apar în minte. Mesajul pe care îl vei scrie va fi chiar sufletul tău încercând să îți vorbească, așa că ascultă-l, pentru că el a fost, este și va fi mereu cel mai bun prieten al tău. Singurul mod prin care te poți apropia de tine este să îți ascuți gândurile și intuiția. Oricât de bizar ar părea, în tine a existat mereu o putere care așteaptă de mult timp să iasă la suprafață, iar acum este momentul.

CAPITOLUL I
POVESTEA

Eram singur. Și pentru prima dată, simțeam și regretam asta. Garsoniera mea din București era singurul loc unde voiam să fiu. Pentru că era singurul loc unde puteam să fiu eu. În orice alt loc, trebuia să ofer o explicație pentru modul în care mă simțeam. „*Pari absent, s-a întâmplat ceva?*” Preferam să fiu singur. Ultimele câteva luni fuseseră așa. Tocmai se încheiase relația și nu știam ce altceva puteam să fac. Spălam vasele, iar pe fundal se auzea o melodie la telefon. Adesea foloseam muzica pentru a-mi lua gândul de la ce mă apăsa, dar acum nu mai funcționa la fel de bine. Senzația că o mare parte din mine tocmai dispăruse nu îmi dădea voie să mă liniștesc. „*Unde am greșit de s-a ajuns aici? Ce trebuia să fac ca să nu se întâmple asta?*” Gândurile de vinovăție mă făceau să îmi pun mereu genul ăsta de întrebări. Voiam răspunsuri.

Lacrimi începeau să îmi curgă pe obraji. Simțeam că pierdusem cu totul control. Eram extrem de pierdut. Faptul că lângă mine nu era nimeni care să judece plânsul sau să mă întrebe de ce o fac, îmi conferea un oarecare confort. Nu voiam să îmi ofer nici măcar mie o justificare. Știam că, mai devreme sau mai târziu, urma să plâng pentru că o făcusem și cu o seară înainte, și cu două seri înainte, și tot așa. Devenise parte din rutina mea.

După ce am terminat de spălat ultima farfurie, le-am așezat pe toate înapoi la locul lor și am mers spre dormitor. Voiam să adorm pentru că, atunci când dormeam, era singurul moment în care nu mă mai gândeam la asta. Întrebările și sentimentul de vinovăție încetau să mă mai deranjeze pentru următoarele ore. Am stins lumina, m-am așezat în pat și am tras plapuma peste mine. Am încercat să îmi găsesc un loc comod, dar o lumină venită de la stâlpii din stradă continua să mă deranjeze. Uitasem să trag perdeaua de la balcon, așa că m-am dat jos din pat și

m-am îndreptat spre ea. Când am ajuns acolo, am observat un lucru ciudat. Cerul era foarte clar, iar stelele luminau așa cum nu le văzusem niciodată să o facă. Nu în București cel puțin, orașul care este treaz în orice clipă. Era luna februarie, însă niciun nor nu acoperea cerul.

Pentru o secundă, am simțit cum nimic nu mai conta în jurul meu. Eram eu și cerul, parcă legați. Nu puteam să îmi mai iau ochii de la el. Imaginea unei mări negre luminată de stele îmi oferea liniște. O liniște la fel de adâncă precum distanța dintre mine și ea. Am simțit pentru prima dată, după o perioadă foarte lungă, o senzație de calmitate, ca și cum cineva mi-ar fi luat pentru o secundă toate grijile, fricile și nesiguranțele pe care le aveam în ultimul timp. În mintea mea nu mai era nicio întrebare. Acea voce enervantă și acuzatoare nu mai spunea nimic. Eram eu și cu mine, așa cum nu fusesem niciodată. Eram singur, dar nu simțeam nicio frică. Mă simțeam protejat.

În interiorul meu era totuși ceva ce încerca să iasă. Nu știam ce. Era precum un vulcan de emoții care stătea să erupă. Urma să plâng iar? Nu, sigur nu era asta. Pentru că simțeam curajul de a lăsa acea emoție la suprafață. Nu mă temeam de ea. Cu toate că nu înțelegeam ce este sau ce urma să se întâmple, parcă înțelegeam că nu mai trebuie să țin blocat acel sentiment în mine. Înțelegeam că trebuie să îl las. Nu era al meu ca să îl controlez. Cu fiecare respirație, era din ce în ce mai puternic. Așa că am decis să îi dau drumul. Fie că urma iar să plâng, fie că urma să îmi fie iar frică, ce putea să fie mai rău decât ce simțisem până atunci? Dar ceva îmi dădea încrederea că nu va fi asta.

Rămas încă fixat cu ochii spre stelele de pe cer, într-o legătură care se forma din ce în ce mai puternică, m-am lăsat pentru prima dată liber, așa cum nu o mai făcusem până atunci și mi-am dat voie să spun următorul lucru, cu toate că știam că nu eu vorbeam cu adevărat, ci doar lăsam mesajul să iasă din mine: „*Doamne, îți mulțumesc pentru tot ceea ce mi-ai dat până acum, cu bune și cu rele. Știu că toate acestea au rolul de a mă crește și de a mă transforma!*”. Iar din acel moment, nimic nu a mai fost la fel.

Revelația

Vine un moment în viața fiecăruia în care simțim că putem mai mult și că ne dorim mai mult. Însă ne temem să mergem după ce simțim că merităm, pentru că ne este prea teamă că vom pierde ce avem deja. Ne este teamă să mergem spre necunoscut, oricât de frumos ne-ar promite că este, pentru că asta presupune că trebuie să renunțăm de bunăvoie la cunoscut, oricât de dureros știm că este acesta.

Drumul pe care îl vom parcurge împreună te va duce spre Cine Ești Tu Cu Adevărat. Te va conduce spre ceea ce știi deja că poți să faci sau ceea ce știi deja că ești. Vei învăța să renunți la frică și nesiguranță și vei căpăta puterea de a-ți modela viața exact așa cum îți dorești.

Nu știi dacă tu mă cunoști cu adevărat, așa că vreau să îți povestesc unele lucruri care au reprezentat momente-cheie pe drumul meu. Pentru că, dacă eu nu aș fi mers până acum pe acest drum, nu aș fi putut să ți-l arăt nici ție.

Eram în anul III la facultate și tocmai pusesem punct unei relații de aproape doi ani. Aveam în jur de 21 de ani și, pentru prima dată în viață, mă simțeam extrem de pierdut și nu știam ce să fac. În ultimii ani, îmi construiseam viața în jurul acelei relații, așa că mă simțeam ca și cum tocmai aș fi pierdut o parte din mine. De la primele mesaje de dimineață cu care mă trezeam, cafeaua de la prânz înaintea cursurilor și apoi nopțile pe care le dormeam uneori împreună, rutina mea de zi cu zi o includea și pe ea. Acum ea nu mai era, iar jumătate din identitatea mea nu mai avea sens.

Mai apărea din când în când în viața mea pentru că eram colegi la facultate, iar imaginea ei încă acolo nu mă lăsa să trec peste. „Ce o să fac singur de acum?” Mă confruntam constant cu sentimentul de neîncredere în forțele proprii și îmi era frică de faptul că, dacă nu o să încerc totuși să repar totul, era foarte posibil să pierd ceva ce m-ar fi făcut, în final, fericit. Cu toate că era o relație extrem de toxică care îmi făcea rău,

aveam un sentiment de vină și responsabilitate. Încă credeam că eu trebuia să mai fac ceva pentru a repara relația. Încă credeam că eu trebuie să mă schimb sau că trebuie să o ajut pe ea să se schimbe. Iar asta mă făcea să mă simt neputincios, ca și cum nu aș fi avut niciun control asupra propriei mele vieți.

Modul în care luam deciziile și felul în care acționam mă duceau în direcția total opusă față de viața pe care mi-o doream eu. Eu voiam să fiu un tip care să aibă încredere în el și în forțele proprii, dar nu îmi dădeam niciodată ocazia să îmi dovedesc asta, pentru că tot timpul pe care îl aveam, îl petreceam cu prietenii în funcție de ce voiau ei să facem. Voiam să am oameni de calitate în jurul meu, însă eram dispus să dau voie în viața mea oricărei persoane care părea că poate să îmi ofere iubirea, afecțiunea sau înțelegerea de care aveam nevoie. Și apoi, dacă vedeam că acele persoane vor să plece din viața mea sau dacă vedeam că mă tratează altfel de cum îmi doream, încercam să le dovedesc că eu merit aprecierea lor ca să îi conving să rămână lângă mine. Toate acestea ca să nu rămân singur.

Timp de 21 de ani trăisem parcă legat la ochi, mergând acolo unde mi s-a spus să merg și fiind ceea ce mi s-a spus să fiu. De la oamenii cu care mă înconjoram, hainele cu care mă îmbrăcam, obiceiurile pe care le aveam și lucrurile pe care le făceam, mă uitam constant în jurul meu ca să fiu sigur că sunt corecte. Nu m-a deranjat pentru că nu am crezut niciodată că trebuie să fac lucrurile altfel. Am considerat că alții știu mai bine decât mine ce este corect, așa că nu mi-am pus prea multe întrebări pe drum. Am continuat să merg. Însă, un vapor care pleacă pe mare fără o destinație clară se va îndrepta mereu către „nicăieri”. Va fi purtat de apă și, în cele din urmă, se va pierde. Exact așa mă simțeam eu. Nimic din ce trăiam nu părea să mai aibă sens pentru mine, iar nesiguranța și frica începeau să crească de la zi la zi.

Am încercat mereu să mă înconjur de oameni care păreau siguri pe ei și pe ce făceau, crezând că voi simți și eu aceeași încredere. Am sperat