

LBRIS

We know
books

Tehnoredactor:
Elisabeta Ghețau

Corectură:
Marian Busuioc

Credit foto copertă:
Ioana Dodan

mafei.madalina@yahoo.com

ISBN: 978-973-0-40152-3

Avertisment: Distribuirea, copierea sau piratarea conținutului acestei cărți sunt pedepsite de lege. Nicio parte nu poate fi reprodusă, copiată sau difuzată în orice mijloace (scris, video, foto etc.) fără acordul scris din partea autorului, exceptând citate scurte în limita a 100 de cuvinte sau recenzii. Toți cei care au scris sau au contribuit la această lucrare au respectat legea, au depus timp, pricepere și energie, astfel încât dumneavoastră să citiți, să împărtășiți cu ceilalți valorile și învățăturile din această carte, într-un mod asumat, legal și responsabil.

Mădălina Maftei

EU SUNT NEMERNICA

eu mi-am creat viața

Ghid pentru asumarea propriei vieți

București
2024

Cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Mulțumiri</i>	13
Capitolul 1. Victimă în propria viață	15
Identificându-te cu o victimă în propria viață	15
Triunghiul dramei	17
Capitolul 2. Durerea din tine	23
Copilul rănit	25
Copilul din tine urlă	32
Nevoile umane	35
Nevoi neîmplinite	40
Capitolul 3. Rana mea, responsabilitatea mea	43
Ce înseamnă totuși să mă ocup de rana mea?	43
Decizia din spatele meu	46
Primul pas în curățarea rănii tale	50
E timpul să devii mamă!	51
Deciziile dureroase ale unui copil de 5 ani	54
E momentul tău!	57
Deciziile dulci-amărui	59
De ce-ți convine să cari deciziile cu tine	61
Fratele meu nu mai mănâncă clătite	63

Capitolul 4. Cum ai contribuit tu	67
Cum să ne conducem emoțiile	67
Cum ți-ai creat până acum realitatea și cum o creezi chiar și acum	74
Lasă morții în trecut!	78
Părinții tăi nu sunt de vină.	87
Mama mea e rece cu mine	91
Invidia	94
Greutățile te-ar părăsi, dacă le-ai da voie.	97
Dorința de validare	98
Egoul cât carul	104
A dori să ai mereu dreptate	105
Graba, ca o formă de a menține iubirea tatălui meu.	106
Capitolul 5. Nu ai nimic de apărut	113
Te ascunzi și nu merge așa!	113
Cu secretele ca la spovedanie.	121
Anxietatea	122
A te crede insuficient de bun.	128
A fi obișnuit cu și a crea suferință	129
Povestea ta este doar atât. Povestea ta	132
Capitolul 6. Semnificația ta	135
Dormi cu dușmanul în pat.	138
Renunță la a mai fi dușmanul tău.	144
Lumea mă judecă.	150
Sabotorul interior.	158

Capitolul 7. Asumare și asu' mare.	161
Nu ești victima în viața ta!	166
Viața mea, alegerile mele	176
Cum arată investiția ta?	179
Capitolul 8. E timpul să primești iubirea.	189
Acceptarea.	189
Iubirea care vindecă.	192
Gata cu asprimea la adresa ta!	194
Borcanul cu blândețe.	197
Dumnezeu te ține în palmele Lui	200
Rugăciune către Dumnezeu	204
Capitolul 9. Povești de succes	207
<i>Bibliografie și inspirație</i>	223

Capitolul 1

Victimă în propria viață

Identificându-te cu o victimă în propria viață

*Când simți că nu mai ai control asupra vieții tale,
este timpul să îți amintești că puterea de a schimba
lucrurile este întotdeauna în tine.*

Știm cu toții acea persoană care se plânge din orice, căreia i se întâmplă numai ei o grămadă de grozăvii, care este nedreptățită, neauzită, neînțeleasă, neiubită, care n-are bani, pe care statul o persecută și așa mai departe. Ea e victima în propria ei viață și pare că stă într-un labirint în care crede despre ea că este mică și neînsemnată. Ți-a venit deja în minte acea persoană?

Lucrul la care nu ne gândim din prima este că și noi stăm în această mentalitate de victimă, poate chiar în moduri foarte subtile. Cineva nu își asumă viața lui

financiară, nu știe cât cheltuiește și pe ce, se plânge că nu are bani, că nu-i ajung de la o lună la alta, dând vina pe stat, pe legi, că el nu are bani, cedându-și astfel propria lui putere personală. Altcineva se plânge de relația lui de cuplu, că nu funcționează așa cum și-ar dori el sau ea, că partenerul sau partenera nu este suficient de drăgăstos și așa mai departe.

Aici vorbesc despre orice domeniu din viața ta în care simți că nu ai putere și nici libertate.

Prin intermediul acestei cărți, vreau să te fac prezent, dragă cititorule, la faptul că orice domeniu din viața ta este un domeniu din viața TA, ceea ce înseamnă că stă în puterea ta cum arată acel domeniu. Mai mult decât atât, dacă ești major, atunci stă în dreptul tău să faci ceva în așa fel încât să transformi ceea ce nu-ți place și ce nu îți dorești să fie în viața ta.

Cartea aceasta este pentru acei oameni care sunt dispuși să facă tot ceea ce este necesar și ceea ce stă în puterea lor pentru a-și crea o viață ușoară, pe care să o iubească. Deci dacă tu ai cumpărat această carte și ai ajuns să citești chiar acest rând pe care-l citești acum, denotă că tu ești pregătit să faci munca ta interioară de asumare și autoresponsabilizare pentru viața ta.

În acest prim capitol, îmi propun să conștientizăm împreună orice urmă de victimizare, lipsă de putere în propria viață, orice urmă de neasumare și de dramă.

Triunghiul dramei

Dacă te consideri o victimă în propria viață, atunci nu vei putea face nimic în legătură cu aceasta, pentru că victimele nu pot face nimic.

Există un mod foarte păgubos de a ne raporta la viață, în care mai stăm cu toții din când în când. Acesta se numește **triunghiul dramei**.



După cum poți observa în imaginea de mai sus, există trei poziții în triunghiul dramei: **victimă, agresor și salvator**. Aceste roluri sunt interschimbabile și atâta timp cât suntem în triunghiul dramei, vom juca toate rolurile.

Victima este cea căreia i se întâmplă ei toate nenorocirile, pe ea nimeni nu o ascultă, totul e nedrept față de ea, cineva o abuzează în diverse moduri.

Agresorul este cel care persecută victima din punct de vedere emoțional, fizic, psihologic etc.

Salvatorul este cel care nu suportă să lase victima chinându-se (din punctul lui de vedere), așa că îi sare în ajutor și face el munca ei, fiindcă nu suportă realitatea în care victima rămâne nesalvată.

Fără victimă, nu ar exista triumghiul dramei și dintre toate instanțele din acesta, victima are cea mai multă putere.

Vreau să clarific câteva aspecte:

1. *Triumghiul dramei nu e singura mentalitate în care poate fi o ființă umană.*
2. *Vom fi de-a lungul timpului tentați să stăm în triumghiul dramei, indiferent cât de mult am lucrat cu noi înșine.*
3. *Să fii în triumghiul dramei nu este ceva rău, ci este un spațiu care ne ține fără putere.*
4. *Putem alege conștient uneori să fim o victimă.*

Am cunoscut mulți oameni care se simt blocați, ca într-un labirint, în propriile vieți.

Blocați în emoțiile lor.

Blocați în circumstanțele vieții lor.

Blocați în ceva din trecutul lor.

Blocați în relații.

Blocați la capitolul finanțe.

Blocați în boală.

Aici vorbim, bineînțeles, de modul nostru de raportare la tot ce apare în viețile noastre. Sarcini, relații, locuri de muncă, boli, dezastre naturale, probleme cu veniturile și așa mai departe. Atunci când stăm pe un

loc psihologic de victimă, ne imaginăm că noi suntem mai mici decât ce se întâmplă, ne simțim neîndreptățiți, ne răzvrătim, îi acuzăm pe ceilalți de ce există sau nu în viețile noastre. Cu alte cuvinte, suntem victime atunci când renunțăm la puterea noastră cu care am fost înzestrați de la naștere. Puterea noastră de creatori.

„Din cauza ta m-am enervat”, „Păi dacă nu mi-ai zis...”, „Copiii ăștia îmi scot peri albi” sau „Nu vrea să mă ceară de nevastă” sunt doar câteva exemple de replici prin care demonstrăm că ne credem niște frunze în vânt pe acest pământ, fără niciun cuvânt decisiv.

După cum spune și Henry Ford: „Dacă crezi că poți, sau crezi că nu poți, ai dreptate în ambele cazuri”. Sunt doar două moduri diferite de a privi lucrurile care te determină să vezi sau să nu vezi anumite oportunități. De pildă, dacă tu crezi că nu poți să ai bani suficienți pentru toate nevoile și dorințele tale, atunci poate nici nu vei fi atent la prietenul tău care îți vorbește despre cum să-ți generezi un venit pasiv, cum, dacă tu crezi că poți face bani suficienți pentru toate nevoile și dorințele tale, o vei asculta pe colega ta, care te învață cum să scrii o carte și te și apuci s-o scrii.

Nu e nimic în neregulă dacă tu crezi că nu poți avea un anumit rezultat în viața ta, doar că are un impact puternic, te lasă fără putere, rămâi nemulțumit de viața ta și cu un potențial irosit.

După cum poate ai sesizat deja până acum, tu ești singurul, dragul meu cititor, draga mea cititoare, care

îți pune piedici. Cum? Prin convingerile și prin percepțiile tale.

Toată realitatea ta exterioară nu face decât să reflecte propria realitate interioară. Oamenii din jurul tău sunt și se comportă în funcție de cum îi inviți tu în mod inconștient s-o facă. O persoană îi poate răspunde urât cuiva și frumos altcuiva, în funcție de ce a primit de la acesta. Unuia îi poate spune de un anumit lucru, iar altuia se poate să omită să i-l spună.

A fi în rol de victimă nu e nimic rău. Contează doar să conștientizezi că te poziționezi ca victimă, în neputință, rușine și resemnare. Deja când conștientizezi că ți-ai ales poziția aceasta, ai ieșit din victimă, fiindcă ți-ai văzut puterea.

Am fost și eu în mentalitatea de victimă, dragul meu cititor, și încă mai sunt uneori, fiindcă încă nu m-am iluminat. Eram nemulțumită de foarte multe aspecte din viața mea, uneori chiar și în vacanțele noastre.

Auzisem eu că acceptarea este cheia, dar nu eram în punctul acela. Nu puteam să fiu deocamdată în acceptare. Așa că am început să mă uit în natură după această „acceptare”.

Copacii par să știe mai bine această atitudine de acceptare totală. Vântul bate și ei se unduiesc odată cu el, în direcția în care îi mișcă vântul. Nu auzi niciun copac care să zică: „Băi, eu nu voiam să mă duc în direcția aia!” sau care să se dezrădăcineze și să se mute

la 50 de metri mai încolo. Nu! Copacii primesc viața cu adevărat și nu au rezistențe față de nimic. Nu rezistă la nimic. Anul trecut, am tras un plâns când am intrat în Bulgaria și mă uitam la copaci, cum parcă dansau în mișcările vântului. Am plâns fiindcă am rămas impresionată de cum pot ei accepta totul cu ușurință, fără să fie vreodată în dezacord cu ceva. Și acum am imaginile acelea în minte. Erau niște copaci înalți, cred că erau plopi, nu aveau niciun comentariu de făcut, doar primeau viața, doar existau și atitudinea lor m-a atins cu adevărat în inimă. Pentru altcineva care nu e deschis să simtă copacii, aș fi considerată o nebună, dar a fost un moment al meu de revelație interioară cu privire la modul meu de a trăi. Copacii aceia erau împliniți, curgeau odată cu viața. Eu însă, pe atunci, aveam câte ceva de obiectat față de orice. Iubitul nu era atât de rapid pe cât voiam eu, traficul nu se mișca așa cum voiam eu, costumul de baie pe care mi l-am luat era prea strâmt, eu arătam prea grasă, piscina nu trebuia să fie acolo la hotel, fiindcă îl atrăgea pe iubitul meu să înoate în ea, iar eu nu voiam asta, aveam nisip în cameră și doamna de la curățenie nu făcea curat cum mă așteptam eu și tot așa. Ce să mai, dacă eram un copac, cu atitudinea aceasta, încă de prima oară când bătea vântul, eu opuneam rezistență și mă rupeam sigur, la cât de înversunată eram ca lucrurile să fie ca mine. Ca mine și numai ca mine. Eram atât de nemulțumită oricum ar fi fost, încât încep să cred că nu eram atașată de a fi mereu ca mine, ci eram atașată

LBRIS

We know
books

CAIET DE LUCRU

EU SUNT NEMERNICA

eu mi-am creat viața

autor Mădălina Maftai

București

2024

EXERCIȚIUL 1

Scrive pe hârtie unde anume în viața ta te simți neputincios, lipsit de putere, ca o victimă.

În ce domenii de viață?

EXERCIȚIUL 2

Lasă să-ți vină în minte un moment dureros din trecutul tău (copilărie sau adolescență), când viața nu a fost tocmai cea mai prietenoasă.

Alege-l pe primul care îți vine!

Acum, scrie pe hârtie ce s-a întâmplat propriu-zis, dar **scrie ca și cum se întâmplă în momentul prezent.**

În urma a ceea ce ai scris, *ce poți observa?*

Notează în jurnalul tău răspunsurile la următoarele întrebări:

1. *Cum se simte în adâncul sufletului lui acest copilăș care erai tu?*

.....

.....

.....

2. *Ce nevoie are acest copilăș?*

.....

.....

.....

1. Desenează pe o foaie acel copil din tine care cară cu el sentimentul că este nevrednic, insuficient.

Acest moment poate fi foarte emoționant pentru mulți dintre noi, mai ales dacă este prima oară când facem acest lucru.

2. Apoi, ia-ți câteva momente în care doar să privești această parte din tine.
3. Dă-i o voce acestui copilăș! Dacă ar putea vorbi, ce ar spune? Scrie în dreptul lui replicile pe care le-ar spune.



Mă simt singur.
Mă doare.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....