

LBRIS

We know
books

ANDREEA IULIA MANOLICĂ

**VIAȚĂ CU AROMĂ
DE COACHING**



*Ghid pentru depășirea blocajelor
și accesarea puterii personale*

Editura **Q**UARTO

București, 2023

CUPRINS

Cuvânt înainte.....	11
În loc de introducere. Viața este un cumul de momente de agonie și extaz.....	17
Momentul în care ai senzația că lumea ta se întoarce cu fundul în sus și ai căzut în cap.....	23
Momentul acela când te arunci în aer de la o înălțime amețitoare, chiar dacă nu ai aripi.....	37
Momentul în care un om străin îți oferă mai multă dragoste decât propria mamă.....	55
Momentul acela când un om străin vede mai multă lumină în tine decât propriul tău tată.....	71
Momentul în care simți că îți fuge pământul de sub picioare și că inima ți se sparge în mii de bucăți.....	81
Momentul în care realizezi că ești pe propriile picioare și e nevoie să îți croiești rostul în viață fără să aștepti ajutorul altora.....	103
Momentul când trebuie să dai pe „mute” vocile care te micșorează și discreditează și să pariezi pe tine.....	121
Momentul în care realizezi că familia ți-a sădit în minte convingeri limitative care te trag înspre trecut cu încăpățănare.....	143
Momentul în care asिști cu drag și cu iubire cum generațiile care vin din urmă evoluează „pe repede înainte”.....	165
Momentul în care amânarea te face să pierzi o parte importantă din viața ta, fără drept de recuperare.....	175
Momentul în care realizezi că singurul lucru care ne face să pierdem în viață este renunțarea la propria persoană.....	187
Încheierea. Un sfârșit e un nou început.....	201
Despre autoare.....	209

Momentul în care ai senzația că lumea ta se întoarce cu fundul în sus și ai căzut în cap

Un zâmbet dulce-amar mă încercă de fiecare dată când îmi aduc aminte de povestea primei mele întâlniri cu coachingul.

Cu 6 ani în urmă îmi începeam prima formare de hipnoză și coaching. Parcă mă văd: debusolată și confuză, destul de nesigură că am făcut o alegere bună pentru mine.

În capul meu șușoteau niște voci:

„Nu erai destul de aglomerată, ți-ai mai ocupat și sfârșitul de săptămână pentru atâtea luni...”

În fundal acompaniau și... niște replici de-ale lui Tăticu':

„Nu te mai oprești din învățat. La ce mama dra...G...ului, te-ai mai apucat de altă școală?”.

Mi-am luat o Cafea Large, că pe vremea aia nu puteam să mă trezesc și nici să rezist fără 5 cafele pe zi, și am intrat în sala de curs.

Eram frustrată de viața mea, nemulțumită de meseria mea de avocat, pe care nu o mai suportam de vreo 5 ani și care deja mă pusese pe butuci, atât la propriu cât și la figurat.

Munceam de dimineață până noaptea, aveam o medie de 10 ore pe zi, nu dormeam nopțile, aveam neînțelegeri majore cu fiul meu adolescent și cu părinții... bal mascat... i-aș fi ars pe rug pentru multiple motive, desigur, foarte serioase și grave la vremea aceea.

Să mă întorc la curs...

Din prima clipă, trainerul mi s-a părut cam înțepat și arogant.

Ha-ha... Nu cunoșteam atunci o lege universală extrem de importantă... **Nu poți vedea în alții, decât ce este în tine...**

În primele două ore deja m-a luat în tirul întrebărilor, că eram taaare vorbăreață și îmi plăcea și să „argumentez” întruna. La fiecare argument veneam cu un contra-argument.

Și, la un moment dat, mi-a prins punctul sensibil.

Pe vremea aceea, jucam extrem de mult rolul salvatorului și eram tare mândră de asta.

El susținea că rolul acesta este un rol toxic, iar eu mă ambalasem încât aproape săream la gâtul lui.

Cum poate să fie un salvator un om care acționează incorect? Minteaa mea nu procesa această informație.

Pur și simplu, ar fi însemnat că zeci de ani de zile din viața mea se năruiau așa, precum castelele de nisip.

Cum eu... care salvam pe toată lumea?

Cerea sau nu cerea? Și cum, mă rog, este greșit a salva lumea?! Nuăștia sunt eroii?

Mi-a răspuns SEC:

„Nu. Un salvator neinvitat este un om care le taie aripile altora și îi împiedică să zboare.”

Eu dau întruna ochii peste cap și tot pufnesc în stânga și în dreapta.

M-a declarat „bolnavă de ajutită” și mi-a trântit în față că sunt o Maestră în a-i handicapa pe ceilalți.

Am făcut ochii maaaari (știi, ca în desenele animate, când ochii aproape ies din orbite), și puțin mai aveam să îi arunc cu caietul studentesc de 100 de file în mutră, în timp ce în mintea mea vocile urlau la volum maxim:

„Îi dau ăștia niște mii de euro ca să mă umilească cu rahaturile astea. Scoate niște aberații pe gură, complet pe lângă subiect. Eu sunt pâinea lui Dumnezeu, eu sunt o fată super bună și amețitul ăsta îmi zice că greșesc, că le fac rău oamenilor sau/și familiei pentru că îi ajut în exces?????”.

Eu îmi ascultam vocile din cap și El, trainerul, tot dădea din gură:

„Te crezi o fată bună, nu? Dar realitatea este alta.

Le răpești copiilor tăi bucuria de a face singuri lucrurile, pentru că le faci tu în locul lor, deși ei le pot face foarte bine.

Îi handicapezi.

Știi ceva? Îi compățimesc pe bieții copii.

Vai și amar de ei!

Și bărbatul?

Ai bărbat? Dacă ai... Vai și amar de capul lui. Nu aș vrea să fiu în pielea acestuia. Degeaba ești sexy dacă vrei să fii bărbatul în casă.”

„Îi ajuți și pe alții din afara familiei, fără să ți-o ceară, ca să le dovedești că ești mai bună.

Păi da, în felul acesta te pui deasupra lor și le transmiți: eu pot, voi nu puteți.

Cum ți-am zis: pui umărul să crească numărul de victime și neputincioși. Apoi te plângi că nimeni nu e în stare să facă nimic, că te doare spatele și că povara ți-e prea grea.”

A naibii treabă! Oricât voiam să îl iau la bătaie, ceva în mine recunoștea că, pe undeva, ceva are o logică. Parcă în mine viața se năruia precum castelul de nisip.

Apoi, pe măsură ce tot vorbea de Jocul psihologic pe care îl joc... mi-am dat seama că, dacă mă privesc

Sincer și Autentic, tot ce zicea ENERVANTUL ACELA era Adevărat.

La un moment dat am simțit cum ADEVĂRUL DESPRE MINE iese din stomac, apoi din piept și am simțit cum *bușesc* în lacrimi.

Din „guraliva“ și „deșteapta” de la început rămăsese o fetiță pricăjită și tristă, care realiza că își petrecuse zeci de ani din viață făcând lucruri pentru alții în locul altora doar ca să își dovedească că este fată bună și... mai ales utilă.

Și, cireașa de pe tort era și că, de fapt, asta îi transformase pe ei în niște comozi, timorați, leneși sau victime de diverse mărimi...

Fetița aia s-a ridicat în fugă și s-a ascuns în toaleta doamnelor și a plâns acolo, preț de o oră, cu lacrimi de crocodil. Astăzi, cu mâna pe inimă pot să spun că începutul transformării mele și revenirii la adevăr s-a produs în acea toaletă, la acea formare de coaching.