

Prefață: Îngerii Pământeni și fobia conflictului ... ix

Introducere: Ce înseamnă să fii „asertiv” ... xix

PARTEA I: Elementele fundamentale ale asertivității

Capitolul 1: Totul a început cu trauma originară ... 3

Capitolul 2: Cum să fiți asertivi ... 11

Capitolul 3: Nu mai e nevoie de salvare: granițe fără vină sau teamă ... 25

Capitolul 4: Cum să fim drăguți și plini de iubire fără să devenim o pradă ușoară ... 33

Capitolul 5: Deprinderi de comunicare pentru îngerii pământeni ... 39

Capitolul 6: Să scăpăm de vinovăție și de griji ... 45

Capitolul 7: Fiți propria voastră figură autoritară ... 55

PARTEA A II-A: Dezvoltarea asertivității în relații

Capitolul 8: Îngerii Pământeni și relațiile ... 67

Capitolul 9: Relații toxice: cum să le recunoaștem și să le tratăm ... 75

Capitolul 10: Oamenii nu sunt perfecționiști ... 105

Capitolul 11: Bucurați-vă de viață în loc să faceți pe plac altora ... 111

Capitolul 12: Relații karmice ... 121

Capitolul 13: Asertivitatea părinților față de un copil cu voință puternică ... 127

Capitolul 14: Asertivitate cu figurile autoritare ... 133

CAPITOLUL 2

CUM SĂ FIȚI ASERTIVI

Ca o persoană iubitoare de pace, delicată, s-ar putea să fi învățat să evitați conflictele cu orice preț. Vă delimitați doar de ideile rele ale cuiva, mai degrabă decât să vă opuneți și să vă asumați riscul unui conflict. Acest stil de viață vă dă senzația că dețineți controlul asupra propriei vieți, pentru că, în profunzime, știți că nu sunteți de acord cu acea persoană. Este ca și cum ați duce două vieți: una de suprafață, la nivelul comportamentului, și cealaltă, ascunsă, cu adevăratele voastre sentimente și opinii.

În unele cazuri, Îngerii Pământeni și-au „amortit” atât de mult sentimentele pentru a coopera cu ceilalți, încât s-au deconectat complet de propriile opinii. Ei nu știu ce simt sau ce gândesc despre ceva, fiindcă s-au obișnuit să li se spună ceea ce fac, ce simt și ce gândesc. Uneori, în mod tragic, acest lucru se datorează unei situații abuzive, în care le este teamă pentru siguranța lor fizică și acceptă dorințele celor care abuzează de ei pentru a supraviețui.

Alți Îngeri Pământeni se tem de conflict deoarece sunt sfioși, rușinoși și nu vor să atragă atenția asupra lor. Mai degrabă ar rămâne invizibili, prin urmare nu-și exprimă aproape niciodată punctul lor de vedere. Și atunci când o fac, oamenii nu-i ascultă sau nu-i observă.

Problema cu aceste stiluri de a face față este că, dacă arătați oamenilor ceea ce simțiți, ei vor presupune greșit că totul este în regulă. *Oamenii nu vor ști ce simțiți sau gândiți cu adevărat, dacă nu le spuneți.*

În plus, asertivitatea înseamnă să vă exprimați clar, cinstit, direct față de alții. Dacă doar sugerați cum vă simțiți și sperați că cealaltă persoană va prinde sugestia, nu veți obține niciodată vreun rezultat. Ar fi o garanție că vă veți simți mereu ignorați și neînțeleși. În loc să sugerați, trebuie să vă comunicați clar sentimentele.

Sa-r putea să vă faceți griji că dacă spuneți adevărul, oamenii vă vor părăsi. Dar adevărul este că voi veți fi cei care vor pleca, dacă nu vă găsiți curajul de a fi onești. Dacă nu spuneți celeilalte persoane ce simțiți cu adevărat, relația va fi dezechilibrată și nesănătoasă și dumneavoastră – ca o persoană foarte sensibilă – nu veți dori să rămâneți.

Teama de conflicte vă poate împiedica și să împliniți misiunea foarte importantă pentru care v-ați născut! Pentru a îndeplini misiunea de purtător de lumină, trebuie să reconștientizați, să vă treziți din nou și să preluați controlul propriei puteri!

Dacă acest lucru sună înspăimântător sau periculos, vă rog să rămâneți totuși alături de mine. Teama vine de la egoul vostru și din experiențele voastre trecute. Din fericire, nu se bazează pe realitate, pentru că se referă la viitor sau la misiunea voastră divină.

Amintiți-vă că, dacă Pământul ar fi fost perfect, nu ar fi fost nevoie ca eu și voi să fim aici, în plan fizic. Puteam să rămânem în ceruri și să trimitem rugăciuni pentru fiecare. Dar oamenii rareori își ascultă îngerii, sau dacă o fac, luptă cu îndoielile de sine. Prin urmare, am fost trimiși pe Pământ să ne exprimăm și să acționăm astfel încât să împlinim voia lui Dumnezeu de a aduce pacea pe Pământ. Pasivitatea nu este una din atribuțiile voastre.

Pacea este misiunea noastră. Iar a fi pașnic este ceva foarte diferit de a fi pasiv.

Sindromul Superwoman / Superman al Îngerilor Pământeni

Ca Îngeri Pământeni dețineți anumite „superputeri”. Unii Îngeri Pământeni au superputerea de a fi invizibili, de exemplu. Asta înseamnă că puteți intra și ieși din anumite locuri și situații relativ neobservați. Firește că dezavantajul superputerii de a fi invizibili este că adeseori sunteți neobservați de chelneri sau de chelnerițe și chiar de cei pe care îi iubiți.

Care vă este superputerea?

Fiecare Înger Pământean are ceva uimitor la care este foarte bun? Iată câteva exemple de superputeri ale Îngerilor Pământenii:

Vindecarea

Manifestarea

Stricarea sau repararea aparatelor electronice

Comunicarea cu animalele

Capacități miraculoase de grădinărit

Influențarea magică a vremii

Identificarea imediată a onestității sau falsității unei persoane

Prevederea viitorului

Există multe alte superputeri. Găsiți-vă timp să vă cunoașteți propriile superputeri. Observați-vă în relațiile cu alții sau în natură și remarcăți ce puteți realiza foarte ușor și ca prin minune. Astfel vă puteți afla superputerea!

Superputerea este o deprindere pe care ați adus-o din ceruri pentru a vă ajuta în împlinirea misiunii personale. De exemplu, dacă puteți auzi cu ușurință vocile animalelor, atunci misiunea voastră personală implică mai ales comunicarea cu animalele. Dacă aveți talentul de a prezice sau de a influența vremea, misiunea voastră personală implică protejarea oamenilor de furtuni și uragane.

Scoaterea glugii

Până și supereroii au nevoie de o zi de pauză. Ca Îngeri Pământenii, suntem extraordinar de tari, la nivel emoțional și fizic. Suntem obișnuiți să fim cei care ajută în cadrul relațiilor și cei care vin în ajutorul fiecăruia și îl salvează.

Dar uneori, superputerile noastre ne pot zăpăci. Putem să răspundem fiecărei solicitări de ajutor, fără să ne mai gândim întâi cum ne va influența această nouă sarcină programul deja încărcat.

Cu toate că avem umeri largi și inimă mare, pregătirea pentru a fi asertivi implică și învățarea deprinderii de a spune nu, în special solicitărilor nerezonabile, care ne afectează timpul.

Mai presus de orice, timpul este cea mai importantă resursă de transpunere în acțiune a misiunii noastre personale. De exemplu, dacă sunteți destinați să deveniți vindecători cu practică privată și intenționați să realizați acest lucru, trebuie să acordați multe ore clienților voștri. Asta înseamnă că orice oră de activitate făcută cu sentimentul vinovăției, din obligație sau din cauza insistențelor, va fi luată din timpul rezervat clienților. Acel timp petrecut pentru a face ceva lipsit de importanță ar putea fi folosit mai bine pentru vindecarea altei persoane sau pentru salvarea unei vieți.

Deci dacă aveți încă anumite rețineri să spuneți nu atunci când simțiți că e vorba de o pierdere de timp sau de energie, faceți-o pentru clienții voștri.

Cum să fiți fermi în orice situație

Când este confruntată cu orice formă de pericol, fiecare ființă se apără. Este un răspuns instinctiv care asigură supraviețuirea la nivel fizic. Trebuie așadar să recunoaștem că avem un mecanism de apărare.

Acest lucru nu ne face în niciun fel mai puțin spirituali sau mai puțin angelici. Gândiți-vă la îngerii războinici, cum ar fi Arhanghelul Mihail, cu sabia și cu armura sa, ceea ce înseamnă că și cel mai pașnic înger trebuie uneori să lupte, să dea o bătălie. Și există un echivalent feminin al arhetipului Arhanghelului Mihail în orice femeie. Cercetați povestirile despre femeile războinice, cum ar fi Ioana d'Arc sau luptătoarele pentru drepturile femeilor.

Când cineva spune sau face ceva care vă provoacă o reacție, este foarte important să recunoașteți gândurile și sentimentele pe care le aveți. Poate observați că mușchii stomacului se tensionează, că

transpirați sau vă umpleți de supărare, de furie ori vă simțiți năucii.

Dacă este posibil, încercați să ieșiți din acea situație, scuzându-vă chiar că mergeți să vă odihniți. Acele clipe de liniște vă permit să vă calmați reacțiile fiziologice. Altfel, s-ar putea să acționați impulsiv și să spuneți lucruri pe care să le regretați mai târziu.

Când sunteți singuri, căutați să aveți o discuție sinceră cu voi înșivă. Începeți prin a observa cum vă simțiți la nivel fizic.

Inima vă bate mai repede sau mai tare, respirația devine mai superficială sau aveți gânduri „explozive”? Oricare dintre aceste reacții vă poate arăta că cealaltă persoană declanșează în dumneavoastră o reacție de neliniște, de anxietate.

Acest răspuns plin de anxietate este denumit prin sintagma *luptă sau fugi*. Este un răspuns instinctiv în fața pericolului. Când există un pericol, instinctele vă îndeamnă fie să luptați, fie să fugiți.

Când sunteți singuri și meditați, este o idee bună să vă rugați pentru călăuzire, susținere și pace. Vreți să fiți sinceri cu voi înșivă și cu ceilalți, dar nu doriți să exagerați situațiile și nu doriți nici să atrageți resentimente.

De câte ori evităm conflictul păstrând sentimentele pentru noi înșine, ne facem un deserviciu atât nouă, cât și celorlalți. Este o formă de lipsă de onestitate și de manipulare. Încercăm să controlăm reacțiile celeilalte persoane prin controlul a ceea ce spunem.

Deci asta înseamnă să vă controlați, când cineva vă întreabă dacă sunteți supărați și spuneți că nu sunteți, când sunteți de fapt. Încercați să faceți ca persoana respectivă să nu se înfurie ori să nu înceapă să se certe cu dumneavoastră. Sau vă rețineți sentimentele pentru ca cealaltă persoană să nu vadă că ați fost răniți.

Acum, asta nu înseamnă că trebuie să treceți la extrema opusă și să izbiți cealaltă persoană cu adevărul spus tăios.

Există o cale de mijloc pentru a face față conflictului, care este potrivită, foarte sănătoasă și onestă. După ce v-ați calmat gândurile și sentimentele, mergeți la cealaltă persoană și spuneți-i cuvintele magice: „Aș vrea să clarificăm lucrurile între noi.”

Această expresie neamenințătoare păstrează deschisă calea de comunicare, pentru că cealaltă persoană nu se simte acuzată. Începeți prin a respira profund și a vă ruga în tăcere pentru tărie și pentru o minte limpede. Chiar dacă vă bate inima și e posibil să transpirați excesiv, să știți că oricând faceți ceva pentru prima dată, vă veți simți intimidat sau temători. De fiecare dată când practicați un nou tip de comportament, el devine mai ușor și mai firesc.

Priviți cealaltă persoană în ochi și spuneți-i din suflet și fără să vă scuzați: „Îmi pasă într-adevăr de relația noastră, deci trebuie să-mi împărtășesc sentimentele pentru a le clarifica.”

Acum, cealaltă persoană se poate simți amenințată și poate deveni imediat defensivă sau certăreață. Nu ripostați, în afara cazului în care persoana devine abuzivă la nivel verbal sau fizic.

(Nu încercați să negociați cu o persoană abuzivă, în special dacă este intoxicată cu alcool sau alte substanțe. Dacă abuzul are loc, plecați imediat și căutați sprijin și protecție potrivită).

În cele mai multe situații, ceilalți vor fi deschiși să vă asculte. În timpul discuției, este foarte important să vă controlați sentimentele. Asta înseamnă să nu folosiți cuvinte care blamează sau fac apel la rușine. Dacă dați vina pe persoana respectivă, faptul că-i spuneți asta va închide orice alte căi de comunicare.

Folosiți expresii de tipul *Simt, am simțit și pentru mine*. În acest fel, nu împungeți și nu răniți pe celălalt cu acuzații, provocându-l în mod nepotrivit să aibă o reacție defensivă.

Faceți tot posibilul să vă păstrați sângele rece în timp ce vorbiți despre sentimentele proprii și le manifestați. Dacă începeți să plângeți, să fie lacrimi adevărate. Același lucru este valabil și cu

mânia: permiteți-vă să fiți autentici, dar nu exagerați strigând sau folosind injurii. De asemenea, vă rog să nu vă umiliți în niciun fel.

Nu vă înjosiți, nu vă desconsiderați și nu vă cereți scuze pentru sentimentele voastre... *niciodată!* Rețineți: aveți dreptul să aveți propriile sentimente, chiar dacă alți oameni nu le înțeleg și nu sunt de acord cu ele. Sentimentele sunt semnalele adevărurilor profunde din lăuntrul vostru. Ele sunt limbajul sufletului vostru și trebuie să le ascultați. După ce ați vorbit despre sentimentele voastre, permiteți celeilalte persoane să vorbească ori să-și explice propriile sentimente. Întotdeauna există două aspecte ale fiecărei povești. Totuși, observați ce reacții instinctive aveți în timp ce ascultați. Dacă aveți o senzație de jenă că cealaltă persoană „își acoperă urmele” sau este necinstită față de voi, atunci fiți atenți – fiindcă probabil chiar așa este.

Pe măsură ce nivelul vostru de asertivitate devine mai înalt, veți avea curajul să spuneți unei persoane care vă minte. „Nu cred ce spuneți” sau ceva asemănător. Însă acum, doar observați senzația sau sentimentul că persoana este necinstită, manipulativă sau defensivă.

Nu este tipul de persoană cu care doriți să petreceți mult timp. Astfel de persoane au tipare comportamentale toxice, care infestază toate relațiile pe care le are cu alții.

Dacă cealaltă persoană începe să dea vina pe dumneavoastră sau este defensivă, conversația va merge într-o direcție fără rezultat. Învinovățirea este un simptom-cheie generat de teama egoului de a fi expus. Atâta timp cât unul dintre voi sau amândoi veți da vina unul pe altul, nimic nu se va rezolva.

Relațiile toxice vă vor trage în jos de fiecare dată. Nu trebuie să aveți nicio astfel de relație, când sunt atâția prieteni și parteneri „netoxici” disponibili. Să nu credeți niciodată că trebuie să acceptați o relație nesănătoasă. Nu trebuie, pur și simplu.

Granițe

O graniță este limita voastră peste care nimeni nu poate să treacă ori să o încalce. Indiferent cine este cealaltă persoană sau cât de mult o iubiți, nu-i puteți permite să o încalce.

De exemplu, în toate relațiile mele, am granițe care arată că trebuie să mă tratați cu respect. În schimb, și eu vă voi trata cu respect. Aceasta este pentru mine o graniță care nu poate fi negociată, iar dacă cineva o încalcă sau este lipsit de respect față de mine, voi încerca să limpezesc situația discutând sentimentele și granițele mele și apoi voi asculta punctul de vedere al celeilalte persoane. Dacă va continua să se poarte cu lipsă de respect față de mine, relația s-a încheiat, fără să am vreo vină. Încă o iubesc pe acea persoană, însă din cauza comportamentului care mi-a încălcat granițele ferme, nu voi mai avea contact cu ea. Granițele sunt o parte necesară din grija față de noi înșine, așa cum este spălarea părului sau purtarea pantofilor pentru a ne proteja picioarele. Ele sunt sănătoase, normale și necesare.

Fiecare relație are aspecte și negocieri privind granițele personale ale fiecărei persoane implicate. Deci nu se pune problema dacă aveți un conflict, ci *cum tratați acel conflict*, ceea ce contează pentru o relație de lungă durată.

Granițele personale includ:

- ... spațiul fizic și distanța de care aveți nevoie față de alți oameni
- ... timpul în care preferați să fiți singuri
- ... afecțiunea și iubirea de care aveți nevoie
- ... nevoia de a auzi cuvinte pline de afecțiune
- ... nevoia ca lucrurile personale să fie lăsate la locul lor și să nu fie atinse de alții
- ... importanța pe care o acordați onestității, încrederii și seriozității în relații
- ... egalitatea contribuției financiare și ale probleme de corectitudine (... și așa mai

departe).

Un aspect important al activității unui Înger Pământean asertiv este să învețe cum să aibă tăria și curajul de a-și păstra și proteja granițele. Poate fi epuizant să simți că alți oameni încearcă să le încalce. Această situație vă poate slăbi treptat și începeți să gândiți: *Contează oare?* Ei bine, contează!

Eul vostru interior se bazează pe îngrijirea eului exterior. Am putea spune că eul interior este ca un copilăș pe care îl creșteți. Asta înseamnă că dacă este obosit sau are nevoie să se joace, eul vostru exterior ar trebui să-l respecte și să nu preseze eul interior dincolo de limitele sale.

Chiar dacă cealaltă persoană poate fi dezamăgită sau furioasă când spuneți nu, credeți-mă când vă spun că va înțelege. Amintiți-vă că și cealaltă persoană este tot om și știe ce sunt limitele. Chiar dacă refuzul dumneavoastră vine ca o dezamăgire, în adâncul sufletului, vă va respecta pentru sinceritate!

Când spuneți nu, modelați comportamentul sănătos pentru alții. Unul dintre motivele pentru care oamenii ar putea să reacționeze cu furie este că niciodată nu li s-a întâmplat să li se spună nu în cazul unor solicitări nerezonabile privind timpul de care dispuneau!

Prin urmare, când faceți ceva ce oamenii nu au mai văzut până atunci – cum ar fi să spuneți nu – s-ar putea să fie surprinși. S-ar putea să considere refuzul în nume personal și este bine să explicați pe scurt că nu este nimic personal și că e vorba de păstrarea unor granițe clare față de programul dumneavoastră.

Nu încercați totuși să explicați de ce spuneți *nu*. Cu cât explicați mai mult de ce, cu atât cealaltă persoană va avea mai multe pârghii pentru a vă manipula să schimbați refuzul cu o acceptare, să spuneți *da* în loc de *nu*.

Granițe înseamnă că faceți cunoscut oamenilor ce doriți și ce nu veți accepta în cadrul relației. S-ar putea să fie mult de lucru, dar este ceea ce trebuie pentru a edifica o relație sănătoasă cu voi înșivă și cu alții.

Respectați-vă dreptul de a vă face singuri programul. Nu permiteți altora să vă dicteze ce trebuie să faceți. De exemplu, aveți dreptul să nu răspundeți la telefon ori să deschideți ușa când sună soneria și nu sunteți obligați să răspundeți imediat la email-uri sau la postările pe forumurile de socializare. Dacă cineva vă cere să lăsați orice și să-l duceți cu mașina în oraș, aveți dreptul să spuneți nu. Este ca în zicala: „Dacă tu nu ai nimic planificat nu înseamnă că devine o urgență pentru mine.” Trebuie să depășim tendințele impulsive de a sări să salvăm pe cineva, dacă nu este vorba de o urgență reală și dacă nu ne simțim călăuziți lăuntric să ajutăm.

Sursa este singura sursă

Mulți oameni folosesc vina pentru a-i manipula pe alții să facă așa cum vor ei. Ei pot folosi lingușirea amestecată cu învinovățirea. Prin urmare, vor spune, de exemplu: „*Doar* tu mă poți ajuta și dacă nu mă ajuți, consecințele vor fi cumplite pentru mine.”

Ca Înger Pământean sensibil, nu vreți ca nimeni să sufere și veți permite cuvintelor celeilalte persoane să vă manipuleze și să vă controleze. Apoi vă simțiți slăbiți și folosiți, precum și plini de resentimente și de furie. Adăugați frustrarea care apare când vă amintiți că v-ați promis să aveți mai multă grijă de voi înșivă... și ați primit o grămadă de energii toxice în minte, emoții și corp.

Este foarte important să vă amintiți că fiecare persoană are aceeași Sursă: *Dumnezeu*. Cei care se joacă cu emoțiile voastre sunt creați tot de Dumnezeu, la fel ca voi și oricare altul. Nu sunteți Dumnezeul lor, nici Sursa lor. Deci permiteți Dumnezeului Sursă să vegheze asupra fiecărei persoane. Rugați-vă pentru