

CUPRINS:

Elogii și mărturii legate de cartea *Femei puternice*

Introducere

Capitolul 1

Să începem: Avem foarte multe de făcut și de învățat

Capitolul 2

Schimbarea percepției în publicitate: Cultivarea prețuirii de sine a femeii

Capitolul 3

Alegerea unor gânduri și convingeri pozitive

Capitolul 4

Relația ta cu... tine însăși

Capitolul 5

Copiii, maternitatea și prețuirea de sine

Capitolul 6

Creează-ți o stare de sănătate optimă

Capitolul 7

Explorarea sexualității

Capitolul 8

Ia atitudine dacă ești hărțuită sexual

Capitolul 9

Îmbunătățește-ți calitatea vieții pe măsură ce îmbătrânești

Capitolul 10

Construirea unui viitor financiar sigur

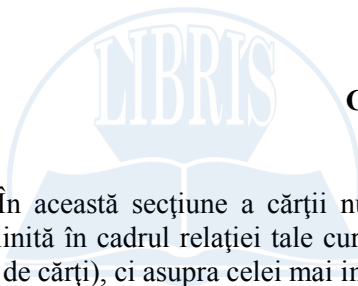
Capitolul 11

Femeile în sprijinul femeilor

Concluzie

Lecturi recomandate

Despre autoare



CAPITOLUL 4. Relația ta cu... tine însăși

În această secțiune a cărții nu îmi propun să discut despre ceea ce poți face pentru a te simți mai împlinită în cadrul relației tale curente sau pentru a-ți găsi un partener ideal (subiecte asupra cărora insistă sute de cărți), ci asupra celei mai importante relații din viața ta, cea cu *tine însăși*.

Foarte multe femei își pun întrebarea: „Cum m-aș putea simți împlinită fără un partener?” Această idee pare să le înspăimânte. Noi trebuie să ne recunoaștem însă temerile și să le transcendem. În acest scop, fă o listă cu toate temerile tale (intitulată DE CE MĂ TEM...), citește-o cu atenție, apoi începe să îți dizolvi aceste temeri. Nu trebuie să te lupți cu ele, căci în acest fel nu vei face decât să le transferi puterea ta. Fă o meditație de vizualizare și dizolvă-ți efectiv fiecare temere în parte într-un flux de apă curgătoare, lăsând apa să o ducă la vale. Transformă apoi temerea respectivă într-o afirmație pozitivă. Astfel, „mă tem că nimeni nu mă va iubi vreodată” se poate transforma în „eu sunt o persoană importantă, și mă iubesc profund și sincer pe mine însămi”. Dacă nu suntem capabile să ne acordăm noi înșine iubirea pe care o merităm, nimeni altcineva nu ne va iubi cu adevărat. Nu-ți pierde timpul căutând ceva ce nu există deocamdată în viața ta. Începe prin a fi plină de afecțiune și de gingășie față de *tine însăși*. Lasă-ți corpul și inima să experimenteze ce înseamnă să te *simți* iubită.

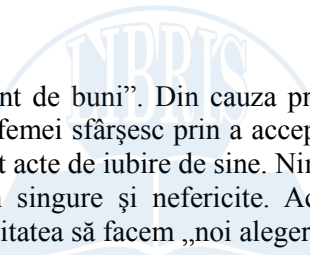
Tratează-te regește, așa cum ți-ai dori să te trateze un iubit. Aproape toate femeile din lume trăiesc singure la un moment dat din viața lor, fie când sunt tinere și nemăritate, fie după ce divorțează, fie ca văduve. După părerea mea, TOATE femeile, inclusiv cele care sunt angrenate în relații de cuplu armonioase în momentul prezent, trebuie să își pună întrebarea: „Mă simt pregătită să trăiesc singură?” Atunci când depinzi în totalitate de altcineva care are grijă de tine, tu nu te afli în contact cu resursele tale interioare. Chiar dacă ești angrenată într-o relație de cuplu, tu ai nevoie de perioade de singurătate în care să descoperi cine ești și în care să te gândești la scopurile tale și la schimbările pe care intenționezi să le introduci în viața ta. Perioadele în care suntem singure pot fi la fel de satisfăcătoare ca și cele pe care le petrecem în compania altor oameni, mai ales dacă facem din gândurile noastre prietenele noastre.

În zilele noastre, o femeie nemăritată are întreaga lume în fața ei. Ea se poate înălța oricât de mult dorește, în funcție de capacitatea ei și de încrederea ei în sine. Poate călători, își poate alege slujba pe care și-o dorește, poate face foarte mulți bani, poate avea foarte mulți prieteni și își poate dezvolta o mare prețuire de sine. Dacă dorește, ea poate avea inclusiv parteneri de sex și relații pline de iubire. Femeile moderne pot alege să facă un copil fără să fie măritată și fără ca societatea să le respingă, așa cum putem vedea în cazul multor actrițe renumite sau al altor figuri publice. Femeile moderne își pot crea propriul stil de viață, așa cum doresc. Există foarte multe femei din această lume care nu vor avea niciodată o relație pe termen lung cu un bărbat. Unele rămân singure întreaga viață. La ora actuală, în Statele Unite există aproximativ 122 de milioane de bărbați și 129 de milioane de femei. Acest decalaj este încă și mai mare în alte țări, inclusiv în Franța. De aceea, viața trăită fără un partener de cuplu este mai larg răspândită ca oricând. Personal, nu consider că această statistică reprezintă neapărat o tragedie, ci mai degrabă o oportunitate pentru evoluția femeilor. Atunci când oamenii nu fac singuri schimbările care se impun, viața le dă o mână de ajutor și îi forțează să le facă. Spre exemplu, dacă nu își dau demisia dintr-o slujbă pe care o detestă sincer, se „întâmplă” să fie CONCEDIAȚI.

Adeseori, viața ne oferă oportunitățile pe care noi refuzăm să ni le asumăm singuri. De-a lungul istoriei, femeile nu au făcut schimbările pozitive necesare în planul conștiinței lor pentru a-și recăpăta puterea personală, iar la ora actuală viața le dă o mână de ajutor.

Iubirea există în noi toți

Este trist că un număr atât de mare de femei continuă să se lamenteze că nu au un bărbat în viața lor. Nimeni nu ar trebui să se simtă incomplet, chiar dacă nu este căsătorit sau angrenat într-o relație de cuplu. Atunci când „căutăm iubirea”, noi credem că nu dispunem de ea. În realitate, iubirea există deja în noi toți. Nimeni altcineva nu ne poate da iubirea pe care ne-o putem dăruia noi înșine. Mai mult decât atât, dacă ne oferim această iubire, nimeni altcineva nu ne-o mai poate lua. De aceea, noi ar trebui să nu mai căutăm iubirea acolo unde nu există. Dependența oarbă de găsirea unui partener este la fel de nesănătoasă ca și rămânerea într-o relație dizarmonioasă sau disfuncțională. Dacă suntem dependenți de găsirea unui partener, această dependență reflectă o lipsă, un gol pe care îl simțim în interiorul nostru. Ea este la fel de nesănătoasă ca orice altă dependență. Este un alt mod de a ne întreba: „Ce nu este în regulă cu mine?” „Dependența de găsirea unui partener” este înconjurată de foarte multă teamă și este însoțită de sentimentul că „nu suntem



suficient de buni”. Din cauza presiunii enorme de a găsi un partener pe care și-au creat-o singure, foarte multe femei sfârșesc prin a accepta relații nesatisfăcătoare sau abuzive. Nimeni nu merită așa ceva. Acestea nu sunt acte de iubire de sine. Nimeni nu ne obligă să creăm durere și suferință pentru noi înșine, și nici să ne simțim singure și nefericite. Acestea sunt simple alegeri ale noastre, iar noi avem în fiecare moment posibilitatea să facem „noi alegeri”, care să ne susțină și să ne împlinească.

Știu, noi am fost programate să acceptăm aceste alegeri limitative, dar trecutul nu mai există. Trăim acum o nouă zi, iar punctul de putere este întotdeauna momentul prezent. Ceea ce alegem să credem și să acceptăm astăzi ne va crea viitorul. Noi ne putem schimba oricând dorim modul de a gândi și convingerile. Putem face acest lucru chiar acum, în acest moment, creându-ne astfel un orizont diferit. Din această perspectivă, timpul petrecut în singurătate poate fi privit ca un dar!

Uneori este mai bine să fim singuri. Tot mai multe femei care au încheiat o căsnicie (prin divorț sau prin decesul partenerului) optează pentru a nu se mai căsători, mai ales dacă se pot susține singure. Căsnicia este o instituție de pe urma căreia beneficiază înainte de toate bărbații. Chiar și aceștia o consideră o pierdere a independenței lor. În ceea ce privește femeile, acestea au fost învățate să își nege propriile nevoi pe altarul căsniciei, iar bărbații cred că chiar acesta este scopul acestei instituții: să îi sprijine pe ei. De aceea, tot mai multe femei moderne optează pentru a-și păstra independența, rămânând singure. Obediența față de un bărbat nu le mai atrage pe aceste femei puternice.

Există o zicală care spune: „Femeile susțin jumătate din cer.” A sosit timpul să transpunem în fapt această zicală. Nu vom putea face niciodată acest lucru lamentându-ne, fiind furioase, considerându-ne victime sau renunțând la puterea noastră personală în favoarea bărbaților sau a sistemului. Bărbații din viața noastră sunt simple oglinzi ale propriilor noastre convingeri legate de sine. De multe ori, noi căutăm iubirea și intimitatea la alte persoane, deși acestea nu fac decât să oglindească iubirea noastră de sine. De aceea, dacă dorim să progresăm cu adevărat, noi trebuie să ne îmbunătățim relația noastră cu noi înșine. Personal, mi-am dedicat o bună parte din timp pentru a le ajuta pe femei „să își accepte și să își folosească” puterea personală într-o manieră cât mai pozitivă.

Mai presus de orice, noi trebuie să înțelegem că iubirea din viața noastră începe cu noi înșine. De multe ori, noi căutăm „Bărbatul Ideal” care să ne rezolve toate problemele, indiferent dacă este vorba de tatăl, iubitul sau soțul nostru. A sosit timpul să devenim noi înșine „Femeia Ideală” din viața noastră. Chiar dacă se întâmplă să nu avem pe moment un „Bărbat Ideal” în viața noastră, noi putem continua să fim „Femeia ideală”. Putem prelua controlul asupra destinului nostru și ne putem crea viața pe care ne-o dorim.

Așadar, dacă nu ești angrenată într-o relație, nu te gândi că ești *condamnată* pe vecie să rămâi singură. Gândește-te la actuala perioadă ca la o oportunitate de a-ți crea o viață mai presus de tot ce ai visat vreodată. Când eram copil sau chiar femeie tânără nu mi-aș fi imaginat niciodată viața pe care o duc la ora actuală.

Iubește-te pe tine însăși și lasă viața să te conducă acolo unde trebuie să ajungi. Dizolvă toate obstacolele, ia-ți zborul și înalță-te oricât de sus dorești.