

Dr. JAIME KULAGA

GHIDUL SUPERFEMEII

*Strategii pas cu pas
pentru o viață împlinită și echilibrată*

Traducere: Ileana Buzoianu

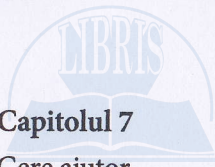


NICULESCU



CUPRINS

MULȚUMIRI	9
INTRODUCERE	11
Capitolul 1	
Care sunt cele mai importante roluri ale vieții tale?	19
Capitolul 2	
Încrederea în sine este o abilitate esențială.....	43
Capitolul 3	
Adevăratele obstacole în calea împlinirii	59
Capitolul 4	
Învață să te bucuri de viața ta	91
Capitolul 5	
Stabilește-ți obiective smart	111
Capitolul 6	
Monitorizează-ți calea către succes	131



Capitolul 7

Cere ajutor..... 151

Capitolul 8

Rescrie-ți povestea pentru a-ți sublinia punctele forte.... 169

Capitolul 9

Trăiește ca o superfemeie 183



INTRODUCERE

ECHILIBRUL ÎN VIAȚĂ EXISTĂ



Munca nu înseamnă doar statul la birou de la 9 la 17 sau cariera profesională care îți plătește facturile. Treburile casnice înseamnă muncă, relațiile înseamnă muncă, îngrijirea copiilor tăi înseamnă muncă, chiar și să te menții în formă e tot muncă. Pentru majoritatea aproape că nici nu există suficient timp să lucrezi, să fii iubită, mamă, plătitor de facturi, aprovizionatorul casei, sportiv, organizator, șofer, bucătar, îngrijitor și profesor și să-ți mai și rămână puțin timp pentru tine, care să echilibreze restul activităților.

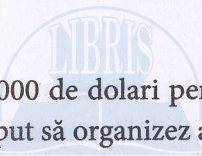
Responsabilitatea atâtor sarcini ne face, adesea, să simțim că nu există cale către o viață separată de toate aceste roluri. Atunci e momentul când începem să ne dăm seama că îndeplinirea tuturor acestor sarcini, șapte zile pe săptămână, înseamnă viață și nu muncă. Când ajungem în această etapă, suntem deja prizonieri ai unui carusel al neîmplinirii, învârtindu-ne în cerc, la nesfârșit. La început, pe măsură ce ne asumăm aceste roluri noi, caruselul pare distractiv și amuzant. Dar, cu timpul, ne trezim că suntem blocați într-o mișcare circulară, repetitivă de supraîncărcare și fără scăpare. Efectiv, ne petrecem cea mai

mare parte din timp învățând aceleași lucruri zilnic, uitând că munca nu este întreaga noastră viață.

Nu trebuie ca lucrurile să se desfășoare astfel. Poți să-ți crezi propria ta cale către o viață echilibrată. Indiferent de experiențele tale anterioare, poți învăța cum să obții acest echilibru, să fii împlinită și să preiei controlul asupra obiectivelor și viitorului tău. Poți deveni ceea ce eu numesc o superfemeie.

Am început turneul seminarelor pentru superfemei prin zona de sud a Floridei, la mijlocul lui 2013. Am practicat, în calitate de consilier psihologic autorizat și life coach, având orarul complet ocupat de clienți care erau preponderent femei. Câteva dintre ele m-au rugat să le ajut să detecteze câteva seminare sau grupuri de consiliere dedicate femeilor. Am căutat și nu am găsit nimic care ar fi putut să le ofere clientelor mele o experiență pe care să nu o uite și care să se plieze pe dorințele și nevoile lor. Am găsit doar un atelier de 45 de minute care punea bazele tehnicilor de obținere a unei vieți echilibrate și împlinite, dar cliențele mele deja stăpâneau aceste noțiuni primare. Aveau nevoie de ceva mai avansat. Am găsit câteva ateliere care aprofundau acest aspect, care erau departe, în California sau Texas, durau o săptămână și costau mii de dolari, aspecte care le făceau nerentabile. Pe lângă cheltuielile aferente, scenariul în care femeile cu care lucram eu își lăsau locurile de muncă și familiile – timp de o săptămână – era nerealist. M-am simțit precum Goldilocks și cei trei ursuleți – asta e prea mic, asta e prea mare.

Într-o zi, stând la biroul meu, mi-a venit o idee genială: de ce să nu susțin eu un astfel de seminar special pentru femei? Am experiența necesară, am realizat o cercetare pe această temă și cliențele îmi cer acest lucru. (A fost nevoie de un doctorat de



300 000 de dolari pentru a-mi da seama de asta!) Atunci am început să organizez atelierele Superfemeie.

Acestea au sprijinit și ajutat femeile să-și atingă obiectivele, să-și asume responsabilitatea propriilor lor vieți și să se folosească de instrumente practice de îmbunătățire a vieții personale. Femeile care au participat la aceste ateliere sunt acum capabile să ia decizii mai bune, să controleze cursul propriilor vieți și să experimenteze mai multă fericire. Au susținut că nivelul de înțelegere la care au ajuns era extrem de profund astfel că m-am hotărât să scriu această carte pentru a le permite femeilor din toată lumea să ia parte la atelierul Superfemeie. *Ghidul superfemeii* include multe concepte și strategii pe care le expun în cadrul seminarelor mele. Citind fiecare capitol și făcând exercițiile, vei învăța treptat cum să devii și tu o superfemeie.

CE ESTE O SUPERFEMEIE?

Când am început să susțin atelierele Superfemeie, am fost rugată să scriu pentru un blog dedicat mamelor. Primul comentariu pe care l-am primit a fost, de fapt, o întrebare: dacă nu cumva un seminar ca al meu nu pune mai multă presiune asupra femeilor care deja se suprasolicită încercând să îndeplinească atât de multe responsabilități. *A, iată întrebarea perfectă!*, m-am gândit eu. Mi-a oferit ocazia să explic un concept cheie care stă la baza tuturor învățăturilor din această carte: o super femeie (în două cuvinte) este total diferită de o superfemeie (într-un cuvânt).

Obiectivul acestei cărți nu este să te ajut să devii o „super femeie” mai bună. Cel mai probabil că ești deja și încă una

nemaipomenită. Ai învățat cum să jonglezi cu mai multe sarcini simultan, zi de zi, bolnavă sau sănătoasă. Dar aptitudinea de-a gestiona cât mai multe lucruri deodată nu este răspunsul și nici nu ne-a adus fericire. De fapt, cercetările ne sugerează că în ultimii 40 de ani s-a constatat o scădere considerabilă a nivelului de fericire la femei. În plus, femeile sunt de două ori mai predispuse să facă depresie, față de bărbați. Deși societatea noastră a evoluat de-a lungul anilor, multe femei sunt încă excesiv de stresate, epuizate și nesatisfăcute.

Ceea ce vreau să îți arăt este că există o alternativă. Vreau să te ajut să devii o superfemeie – o femeie care știe cum să obțină echilibru între viața personală și muncă și să devină împlinită la un nivel profund. Superfemeia realizează că sunt situații când trebuie să accepte mișcarea repetitivă și neîntreruptă a caruselului pentru a-și îndeplini rolurile asumate, dar nu toată ziua, în fiecare zi. Știe când să se dea jos din carusel și să se bucure de anumite momente din viață. Să fii o superfemeie nu înseamnă că nu vei avea provocări – toate avem. Dar, în loc să fii copleșită de stres, epuizată și neîmplinită, vei găsi mai multă energie și încredere să gestionezi acele provocări într-un mod eficient.

EXPLORAREA OBIECTIVELOR, VISELOR ȘI EMOȚIILOR

Femeile sunt deștepte. De cele mai multe ori, deținem răspunsuri pentru orice – mai ales pentru persoane. Dar când vine vorba să știm ce avem nevoie noi, câteodată, nici nu avem idee de unde să începem. Avem multe alte lucruri de făcut. Suntem genul care amână dusul la toaletă chiar dacă avem nevoie și

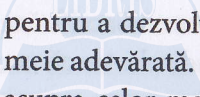
asta doar pentru că mai trebuie să terminăm ceva. Sacrificăm constant încă o zi de sănătate și încă una, gândindu-ne că „veni și rându' nostru”.

Problema e că atunci când începem să ne gândim și la propriile noastre persoane, avem deja format obiceiul de-a prioritiza nevoile celor din jurul nostru. Când apare ocazia să ne dăm jos din iureșul caruselului, inconștient sau poate câteodată conștient, îi mai plătim încă un bilet băiatului de la bălci.

Să îți ofer un exemplu. Nu s-a întâmplat să termini un proiect mai devreme sau în așteptarea unor preocupări noi să ai câteva ore libere și să te panichezi? Doamne, ferește și păzește să stai și tu liniștită și te bucuri de moment! Efectiv, îți faci rost de muncă în plus fără o necesitate reală, ci doar pentru a te ține ocupată. Acesta este rezultatul dependenței de muncă pe care o manifestă multe femei. Este și o expresie a sentimentului de vinovăție, poate în cea mai subtilă formă. Vina că nu facem suficient pentru ceilalți sau pentru a face performanță la locul de muncă ne va împiedica să facem lucruri pentru noi însene. Și cu toate acestea, nu sunt cei mai de succes și împliniți oameni cei care susțin „muncă multă și distracții pe măsură”? Dar și aceștia iau pauze. Și superfemeile iau pauze.

În această carte, te voi invita să-ți privești viața din unghiuri noi, unele amuzante chiar, astfel încât să-ți dai seama singură că viața respune mult mai multe lucruri decât să plătești facturi sau să ai grijă de cei dragi. Pe măsură ce vei parcurge capitolele, vei descoperi o definiție a „vieții” pliată pe felul tău de-a fi. Munca și viața au semnificații diferite pentru fiecare dintre noi. Ceea ce înseamnă împlinire pentru mine s-ar putea să nu reprezinte o împlinire autentică pentru tine. Echilibrul la care dorești să ajungi tu este diferit de ceea ce am eu nevoie.

Îți voi furniza o serie diversificată de sfaturi și exerciții foarte practice pentru a găsi un echilibru veritabil în viață și



pentru a dezvolta aptitudinile potrivite pentru a fi o superfemeie adevărată. Vei învăța cum să identifici și să te concentrezi asupra celor mai importante aspecte, să spui „nu” fără nicio remușcare și să-ți stabilești obiective în funcție de nevoile tale. Vei învăța să-ți mărești încrederea în propria persoană, să crezi un plan de depășire a tuturor obstacolelor personale și să reinterpretezi trecutul astfel încât să poți avea un prezent fericit. Pe scurt, vei prelua controlul asupra propriei tale lumi și vei începe să te bucuri de viață.

Le ofer femeilor jurnale la atelierele Superfemeie. În timpul lor, le cer să-și noteze lucrurile care le plac, sentimentele care apar sau afirmații care pot genera diverse gânduri, idei și emoții. Le mai rog să scrie întrebările sau orice alte idei care se ivesc pe parcursul celor patru ore ale seminarului.

Vreau să faci și tu parte din această experiență. Ia un jurnal sau un caiet. Pe măsură ce citești această carte, vei afla anumite aspecte ale vieții și vei avea multe întrebări legate de ele. Vor ieși la iveală anumite emoții sau vei redescoperi anumite idei, pasiuni și griji demult uitate. Orice îți vine în minte și îți se pare important, scrie. Cartea este presărată cu exemple de concepte și instrumente pe care le poți folosi în căsnicie, relații, educația copiilor și la locul de muncă. Dacă nu te poți identifica cu vreunul dintre ele, nu înseamnă că trebuie să respingi toate procedeele și tehnicile expuse aici. Încearcă să le găsești aplicabilitatea în alte aspecte ale vieții pe măsură ce reflectezi asupra lor și notează-ți conceptele. În cele din urmă, poți să iei notițe chiar pe marginea acestei cărți.

Reprimarea gândurilor și ideilor pe măsură ce explorezi dorințe noi și cauți împlinirea nu te va ajuta, ci te va ține pe loc la linia de start. Ai multe idei, obiective și visuri în viață. Cu toate acestea, programul tău de zi cu zi te-a forțat să amâni aceste obiective și să le reprimi, pretextând obișnuitul „nu am acum

MBRS

timp pentru asta”. Această scuză este cam învechită, probabil că ai și pierdut șirul dărilor când ți-ai spus acest lucru. Împreună, vom remedia acest lucru. Cu cât îți vei lua mai multe notițe, vei fi mai energică în timpul activităților și te vei folosi de jurnal, cu atât mai mult îți vei găsi împlinirea. De asemenea, te încurajez să faci exercițiile și activitățile de la sfârșitul fiecărui capitol înainte de a trece la următorul. Asta te va ajuta să îți fixezi obiceiuri noi, pozitive, și să te pregătești pentru experiențe noi.

Chiar și după ce termini lectura acestei cărți, îți recomand să continui să ții un jurnal. Încearcă să scrii în el măcar de trei ori pe săptămână. Ținerea unui jurnal nu te ajută doar să exprimi emoțiile deja formate în timpul zilei, dar și să reflectezi asupra unor lucruri înainte de a acționa și să eviți luarea deciziilor impulsive. Notează-ți deciziile pe care crezi că le vei face și revino peste două-trei zile să le citești din nou. Întreabă-te: mi se mai pare o decizie bună?

Ținerea unui jurnal te va ajuta și să-ți observi anumite modele de comportament. Spre exemplu, dacă devii neliniștită frecvent, îți recomand să scrii în jurnal când treci printr-o astfel de stare. Fii răbdătoare! Crearea de noi obiceiuri care duc la împlinire este un întreg proces, iar acest proces face parte din viața ta.

Așa că, să începem! Puneți-vă pelerinele, viitoare superfe-me! Tocmai porniți în noua aventură spre împlinire și echilibru!



*Trebuie să deții controlul asupra propriului destin!
Stiloul care scrie povestea vieții tale se află în mâna ta.*

IRENE KASSORLA