Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CLARA TOMA

DEVENIM CEEA CE SUNTEM, SUNTEM CEEA CE DEVENIM

exerciţii de introspecţie, conştientizare şi cunoaştere de sine

Cărți care te aduceți către Eternul Prezent
EDITURA
Sens Ascendent
2018

COLECŢIA
transformări conştiente

Libris
Respect pentru oameni și cărți

Copyright
Editura Sens Ascendent, 2018

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

TOMA, CLARA
Devenim ceea ce suntem, suntem ceea ce devenim: exerciţii de introspecţie, conştientizare şi cunoaştere de sine / Clara Toma. - Bucureşti : Sens Ascendent, 2018
ISBN 978-606-94541-9-0

159.9

Editor: Clara Toma
Coperta şi tehnoredactare: Magda Căpraru

Toate drepturile aparţin
Editurii Sens Ascendent.

Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă doar cu acordul scris al Editurii Ascendent.

www.ascendent.simplesite.com
e-mail: edituraascendent@gmail.com

Nu suntem doar

valorile,
resursele,
ideile,
nevoile,
limitele,
obiectivele,
motivațiile,
dorințele,
pasiunile,
visele,
idealurile
noastre.

Suntem toate acestea la un loc
şi mai mult decât atât…

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Fiecare din noi ne-am pus cel puțin o dată în viață întrebarea: „cine sunt eu?". Cel puțin o dată ne-am întrebat: „încotro mă îndrept?" Cel puțin o dată am fost puși să răspundem: „tu ce iubești cu adevărat?".

Deși par întrebări simple, eu am avut nevoie de foarte mulți ani și de multiple demersuri de cunoaștere, introspecții, experiențe, pentru a reuși să îmi dau răspunsuri clare la aceste întrebări profunde.

Ceea ce mi-am propus prin această carte-jurnal este să facilitez celor care își doresc acest lucru, găsirea propriilor răspunsuri clarificatoare transformatoare.

Eu cred că a afla cine suntem este mai degrabă o călătorie de introspecție și auto-observare permanentă și din multe perspective decât o revelație de moment.

Propun această carte-jurnal ca un instrument facilitator pentru a ne conecta cu părți din noi, pentru a ni le recunoaște, pentru a le pune împreună; un instrument pentru a clarifica care ne sunt valorile, care ne sunt visele, care ne sunt limitele, ce ne reprezintă cu adevărat.

Sper din toată inima ca această creație a mea să fie un sprijin și un ghid pentru cei care își doresc să-și înceapă ori să-și continue procesul de transformare interioară!

Mulțumesc pentru că îmi dați prilejul să împărtășesc cu voi atât cât știu și ceea ce știu în acest moment al vieții mele. Cine simte dorința sau nevoia de a împărtăși la rândul sau experiențe sau gânduri legate de tema acestei cărți, este invitat(ă) să îmi scrie pe adresa de e-mail: clara_ascendent@yahoo.com.

Clara Toma

Motto: „Nu este greu să iei decizii atunci când știi care sunt valorile tale"
Roy E. Disney

Valorile de viață sunt, în punctul meu de vedere, o parte semnificativă a identității mele. Valorile mele de viață sunt însăși fundația existenței mele, sunt izvorul acțiunilor, comportamentelor, atitudinilor mele. Se spune că „valorile se pot schimbă". Nu, valorile nu se schimbă pur și simplu, eu mă schimb și uneori, schimbarea mea necesită adoptarea unor alte valori. Când mă îngraș sau când slăbesc, nu mi se schimbă numărul la haine, ci voi alege alte haine în care mă voi simți confortabil, atunci când corpul meu își schimbă dimensiunea, formă.

Suntem, sau ar fi indicat să fim creatorii, decidenții valorilor noastre. Când spun „valorile mele" exclude orice posibilitate că aceste valori să fie bruiate de valorile familiei, religiei, școlii, anturajului. Valorile mele le caut acolo, adânc, în ființă mea, în rădăcinile sufletului meu, în rădăcinile copacului vieții mele; acolo le caut și de acolo le aduc la suprafață. Când mă simt Acasă, știu că respect Valorile mele. Când mă simt rătăcită, pentru mine este un indiciu că am ieșit în axa valorilor mele, știu că undeva, cumva, coloana vertebrală a ființei mele a suferit o fisură sau o ruptură care mă doare fizic, mental, emoțional. Când nu mă bucur de un success, știu că succesul l-am

realizat ignorând măcar o valoare personală; când la capătul unui obiectiv descopăr de fapt un eşec, ştiu că mi-am neglijat cel puţin una din valori. Când nu-mi pot ridica zmeul până la cel mai colorat ideal al meu, ştiu că undeva, la nivelul coloanei vertebrale a valorilor fiinţei mele s-a produs o dislocare care nu-mi permite să creez ori să mă ridic fără să mă doară. Eu simt şi cred că sunt, devin şi iubesc (pe) măsura valorilor mele...

Care sunt Valorile tale?

Ce reprezintă ele pentru tine?