

Clara Toma

*Astăzi...
mă iubesc
pe mine*

Concept agendă - Clara Toma

Coperta și tehnoredactare: Magda Căpraru

Această lucrare este publicată de Editura Ascendent
în parteneriat cu Clara Toma Publishing House

Toate drepturile aparțin Editurii Ascendent.

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,

a textului din această carte este posibilă

doar cu acordul scris al Editurii Ascendent.

Copyright©2019 Editura Ascendent

www.edituraascendent.ro

www.claratomapublishing.simplesite.com



În ultimul timp, am auzit adesea, în timpul unor dialoguri cu prietenii mei sau în cadrul unor cursuri la care am participat, această întrebare: "ce înseamnă să mă iubesc pe mine?"

Ba chiar am întâlnit persoane care păreau foarte mirate la gândul că este posibil să aducă iubirea spre ele în loc să o dăruiească altora sau să o primească de la cei din jur. Persoane care spuneau: "nu cumva a mă iubi pe mine e o formă de egoism sau de narcisism?"

Au fost mulți ani din viața mea în care la rândul meu m-am îndoit de faptul că a mă iubi pe mine însămi ar fi ceva benefic sau potrivit mie și m-am concentrat mai ales pe a-i iubi pe ceilalți. Apoi, în timp, mi-am dat seama că iubirea este o stare a ființei mele și că din acea stare-resursă pot împărtăși celorlăți, însă am adăugat acestei alegeri înțelepciunea de a deveni și eu beneficiar al propriei surse de iubire.

Iubirea, chiar dacă este o stare a ființei, o energie imaterială, ea se manifestă, devine perceptibilă, vizibilă, tangibilă, atunci când este pusă în gesturi, atitudini, cuvinte, comportamente. Iubirea se manifestă în plan relațional, fie că e vorba de relația noastră cu noi înșine, fie că e vorba de relația noastră cu cei din jur, cu Lumea ori cu Divinitatea.

Atunci când în relația cu mine nu pun iubire, atunci când nu mă iubesc, depind de ceilalți să îmi ofere iubire. Uneori, această iubire venită de la ceilalți îmi este de ajuns. Uneori însă asta nu se întâmplă și ajungem să ne simțim neiușiți. În cele din urmă, căutând în cărți, în cursuri sau în alții, moduri de a resimți iubirea, eu am descoperit că singura sursă continuă de iubire pe care pot conta este iubirea din mine însămi, pe care o pot direcționa prioritar către mine, ea multiplicându-se și regenerându-se, pentru a o putea apoi, din preaplin, să o dăruiesc și oamenilor dragi din viața mea.

Fiecare din noi poate face acest lucru simplu, dar cu care nu suntem obișnuiți: să ne iubim pe noi înșine. Să ne iubim așa cum ne-am dori ca cei din jur să ne iubească.

Această ...publicație pe care o ții în mâini acum, pe care o poți numi "caiet", "agendă", "cârticică" sau cum dorești tu să o numești, am creat-o pentru a pune la dispoziție, pentru cei care au nevoie de el, un

mic ghid care conține câteva moduri prin care eu însămi caut să îmi manifest iubirea față de mine.

Am inserat și un așa numit "Decalog al iubirii de sine, care, după părerea mea, cuprinde modele generale, universale ale manifestării iubirii pentru propria persoană și te poți inspira din el.

Desigur, fiecare din noi avem nevoi și preferințe diferite, fiecare e liber să descopere moduri variate de a-și arăta iubirea față de propria persoană. Te invit și te provoc la un joc derulat pe un an de zile, în care tu să alegi, în fiecare zi, un mod simplu și plăcut, prin care să îți arăți că te iubești.

Scrie acest mod de a te iubi, în fiecare zi, la începutul zilei, de preferință. Dacă dimineața nu ai nicio idee, lasă ziua să se petreacă, iar seara amintește-ți un lucru cât de mărunț care poate fi o dovadă că ți-ai acordat iubire. Dacă nu-ți amintești, mai ai șansa, ca înainte de culcare, să te privești cu iubire câteva minute, în oglindă, să îți zâmbești, să faci o baie cu spumă aromată ori să citești o pagină dintr-o carte preferată, așa cum i-ai citi copilului tău o poveste, ca dovadă de iubire. apoi scrie în agendă cum te-ai iubit "Astăzi".

Iubește-te în Fiecare aZi!

Vei vedea, cum în timp, iubirea față de tine îți va transforma viața și vei trăi din ce în ce mai mult în vibrația stării de Bine.

M-aș bucura, dacă simți să împărtășești cu mine cum te iubești pe tine, să îmi scrii la adresa de e-mail:

transformariconstiente@gmail.com



Decalogul iubirii de Mine

1. Iubindu-mă, îmi exprim Recunoștința și bucuria față de Miracolul Existenței Mele.
2. Caut să mă iubesc în oricare mod și în orice ritm mă face să resimt Starea de Bine, de Armonie, de Împlinire.
3. Accept că fără să mă iubesc pe mine în primul rând, nu pot oferi celorlalți iubire liberă, necondiționată, deplină.
4. Dacă nu știu cum să mă iubesc, învăț de la cei care știu deja. Și iubirea se poate învăța.
5. Caut să descopăr, în Fiecare Zi, în gesturi și cuvinte simple, Sensul Iubirii de Sine.
6. Mă înțeleg și mă iert pentru toate momentele, oricât de multe ar fi, în care nu am vrut, nu am putut, nu am știut mă iubesc.
7. Aleg să mă iubesc așa cum Sunt, cu lumini și cu umbre, cu limite și cu resurse, cu bune și cu rele.
8. Iubesc ceea ce nu sunt încă, iubesc ceea ce visez să Devin, iubesc Fluturile ce-l voi scoate la Lumină din omidă.
9. Conștientizez că atunci când eu mă iubesc, răspândesc raze de iubire spre Lumea în care trăiesc.
10. Trăind, în fiecare Clipă, Iubirea pentru Mine, ea se transformă în... Steaua Polară a Iubirii pentru Tine.

Astăzi, 24 februarie:

Respect pentru oameni și cărți

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Astăzi, 25 februarie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Astăzi, 26 februarie: **Îmi notez câteva aspecte ale vieții mele pentru care simt recunoștință.**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Astăzi, 27 februarie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Astăzi, 28 februarie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Astăzi, 1 martie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....