

Andra este un om drag sufletului, total dedicat unei lumi mai bune, cu principii sănătoase și valori umane în beneficiul tuturor! Este acea “cireasă” necesară de pe “tortul” unei comunități solide și empaticе.

Ruxandra Cezara Lazariuc, psiholog

Andra este una dintre femeile cele mai puternice și mai extraordinare pe care le cunosc. O sursă de inspirație, de curaj, de modestie și de inteligență! Ceea ce scrie ea te îndeamnă la creștere din toate punctele de vedere, la o dezvoltare a vieții personale, dar și a celei profesionale. Este genul de om pe care l-aș da exemplu fără să ezit. Îți recomand și ție să o cunoști prin scrierile ei.

Alina Ilioi Mureșan, Scriitoare, jurnalist, prezentator emisiuni Tv

Am plâns, dar am și râs citind cărțile autoarei în care m-am regăsit. Iar de când am început să țin cont de sfaturile oferite, viața mea chiar a început încet-încet să se schimbe în bine! Este absolut uimitor cum o carte îți poate schimba viața!

Elena Alexandra Dinică, medic rezident

Cartea aceasta a fost un fel de “wake up call” pentru mine. Am plâns în timp ce citeam unele randuri, pentru că mă regăseam întru totul. O recomand cu drag.

Cristina Stancu, educator

Cartea și toate exercițiile incluse m-au ajutat să conștientizez că experiențele prin care am trecut, respectiv bullyingul la școală, mi-au afectat stima de sine pe termen lung. Eu cred că Manualul femeii de succes chiar poate schimba viața! Mie mi-a deschis ochii, ca să pot lucra cu mine pentru a mă vindeca.

Iancu Ana Maria, contabilă

Este o carte care te poate ajuta să-ți înfrunți propriile temeri, să te ridici de jos și să-ți recâștigi încrederea în tine. Îmi place pentru că este scrisă având ca background experiențe ale autoarei. Conține studii de specialitate și este scrisă responsabil. Pe mine m-a ajutat mult, de aceea am recomandat-o și tuturor prietenelor mele.

Maria Bodnar, femeie de afaceri

Manualul femeii de succes m-a ajutat să învăț să mă iubesc, să nu mă mai critic atât de mult și să nu mai compar cu ceilalți. Să înțeleg că eu sunt specială așa cum sunt, am drumul meu, iar cel mai curajos lucru pe care pot să-l fac este să trăiesc autentic, așa cum simt. Iar de când gândesc astfel sunt mult mai fericită!

Cristina Podar, elevă

O cunosc pe Andra de pe rețelele de socializare, unde îi urmăresc cu drag sfaturile și recomandările pe care le face. Citind cărțile ei pot spune atât: dacă vrei să evoluezi, să te perfecționezi în ceea ce faci și să devii cea mai bună versiunea a ta, clar cartea aceasta e pentru tine!

Alina Marcu, cosmeticiană

O carte pe care ar trebui să o citească fiecare femeie. Profundă, sinceră, excepțională!

Cornelia Marcela Ungurean, pensionară

Am zâmbit, am râs în hohote, am și plâns, m-am eliberat, m-am motivat și m-am regăsit citind seria cărților “Manualul femeii de succes”. Încerc zilnic să aplic ce am învățat: să fiu eu, iar în drumul meu spre succes, să nu uit să ajut și pe ceilalți să se descopere și să se autodepășească. O recomand cu mare drag!

Alexandra Ana Moraru, medic rezident

Andra Olarean

Manualul femeii de succes

Volumul II

Un nou început pentru tine

Suceava
2020

Toate drepturile acestei cărți sunt rezervate autoarei Olarean Andra. Este interzisă reproducerea parțială sau integrală a textului, transmiterea lui, fotografierea lui prin orice mijloc, fără acordul scris al autoarei și se va pedepsi conform legilor în vigoare. Totuși, autoarea prin excepție, admite transmiterea a scurte citate din carte dacă scopul este de a acorda o recenzie cărții.

Scopul cărții este de a-ți oferi informații generale ce te pot ajuta în drumul tău spre succes. Această carte nu înlocuiește necesitatea consultării unui medic, psiholog sau specialist. Cititorul ar trebui să consulte în mod regulat un medic sau psiholog, mai ales dacă are simptome precum anxietate, depresia, etc.

Deși autoarea a depus toate eforturile pentru a se asigura că informațiile din această carte au fost corecte, ea nu își asumă responsabilitatea față de nicio parte pentru orice pierdere, deteriorare sau întrerupere cauzată de erori sau omisiuni, indiferent dacă aceste erori sau omisiuni rezultă din neglijență, accident sau orice altă cauză.


Comenzi online: www.shop-andraolarean.ro

Contact: contact@andraolarean.ro

OLAREAN, ANDRA

Manualul femeii de succes volumul II: Un nou început pentru tine. – Suceava, Editura Lidana, 2020

ISBN 978-973-0-33158-5



Dedic această carte tuturor femeilor din viața mea. Bunicii mele, care a făcut constant glumițe pe seama faptului că „*De un an, Andra spune că mai are un pic și termină de scris cartea*”; mamei mele, care este modelul meu în viață de forță și de înțelepciune; surorilor mele, care mi-au oferit o prietenie adevărată; fiicei mele, care m-a învățat cum să iubesc necondiționat.



Și, bineînțeles, ți-o dedic ție, draga mea cititoare!
Ție, cea care încerci în fiecare zi să aduci bucurie în viața celor dragi. Ție, cea care tragi de tine ca să dai viață celor mai mărețe visuri. Ție, cea care știi să ascuți, să oferi o îmbrățișare și o vorbă bună, la nevoie. Ție ți-o dedic, pentru că meriți din plin, să știi!

Tu ești tot ce ai nevoie!

Cuprins

Introducere..... 13

CAPITOLUL 1..... 19

Eu am puterea să schimb tot ce mă face să sufăr

1. Fricile se nasc în copilărie..... 20

2. Ce te poate determina să rămâi într-o relație,
deși ai fost trădată? 22

3. Cum depășești o decepție în dragoste..... 24

3.1. Conștientizează și acceptă realitatea..... 24

3.2. Învăță să-ți controlezi frica..... 28

3.3. Cere ajutor 34

3.4. Dă-ți voie să fii vulnerabilă 36

3.5. Ai credința că ceva mai bun te așteaptă..... 40

3.6. Ai răbdare..... 43

CAPITOLUL II	49
--------------------	----

Eu am dreptul să mă pun pe primul loc

1. Ce se întâmplă când te sacrifici prea mult	50
2. Provocările vieții de mămică	51
3. Cum te poți pune pe primul loc?	53
3.1. Ai grijă întâi de tine, ca să poți avea grijă de cei dragi	54
3.2. Folosește timpul în avantajul tău.....	58
3.3. Conectează-te cu emoțiile tale.....	70
3.4. Setează limite în relațiile cu ceilalți	78
3.5. Elimină oamenii toxici din viața ta.....	92

CAPITOLUL III.....	109
--------------------	-----

Eu mă iubesc așa cum sunt

1. Iluzia perfecționismului.....	111
2. Tu cu cine te compari, de obicei?	112
3. Influența rețelelor de socializare asupra stimei de sine	116
4. Manipularea și supunerea femeii	120
5. Frumusețea este subiectivă.....	128

CAPITOLUL IV	133
--------------------	-----

Eu sunt capabilă să reușesc tot ce îmi propun

1. Fă-ți un plan pentru obiectivul tău.....	136
2. Fii atentă la ce ești atentă!.....	140
3. Adaptează planul și fii perseverentă.....	150
4. Redefinește-ți percepția despre eșec.....	155

CAPITOLUL V	167
-------------------	-----

Eu îmi trăiesc viața cu adevărat

1. Renunță la credințele ce te împiedică să fii fericită	171
2. Fericirea ta nu depinde de validarea părinților	198
3. Care e menirea ta pe acest pământ?	203
4. Fii recunoscătoare pentru ceea ce ai deja	209
5. Iartă!.....	216
6. Începe o nouă relație cu tine	224

Concluzie	229
-----------------	-----

Mulțumiri.....	230
----------------	-----

Bibliografie	232
--------------------	-----

Resurse gratuite.....	236
-----------------------	-----

**Cartea aceasta este pentru tine dacă te regăsești în
cel puțin 4 dintre afirmațiile de mai jos:**

- Mă critic des în gând atunci când nu-mi iese ceva.
- Fac adesea compromisuri în relațiile cu ceilalți.
- Mă compar des cu alte femei și mereu mi se pare că celelalte sunt mai frumoase, mai deștepte sau mai bine îmbrăcate decât mine.
- Îmi încalc des promisiunile pe care mi le fac: „de mâine merg la sală”, „nu mai mănânc dulciuri”, „mă las de fumat” pentru că pur și simplu nu am motivație.
- Mă sacrific pentru cei dragi, iar nevoile mele le pun mereu pe ultimul loc.
- Nu mă consider încă o femeie de succes; poate după ce o să am casa mea, o familie, un bărbat care să mă iubească și o carieră stabilă, poate atunci...
- Sunt într-o relație sau într-o căsnicie în care nu mă simt apreciată și respectată, deși eu fac tot posibilul ca lucrurile să meargă bine.
- Nu cred că voi întâlni pe cineva care să mă iubească cu adevărat.
- Când vine vorba de bani și de carieră, mă mulțumesc cu mai

puțin decât îmi doresc de fapt.

- Nu cred că am capacitatea să reușesc ce îmi propun.
- Nu îndrăznesc să lupt pentru visul meu pentru că îmi e frică de ceea ce vor spune ceilalți dacă eșuez.
- Muncesc mult ca să fiu la nivelul așteptărilor celorlalți (doamnă în societate, gospodină în bucătărie și damă în dormitor).
- Îmi e teamă constant să nu dezamăgesc pe cineva.
- Nu pot să mă relaxez, pur și simplu; mereu am ceva de făcut.
- Uneori, simt că trăiesc viața altora, pentru că încerc să mă adaptez mereu la nevoile și la așteptările lor.
- Când trec printr-o perioadă grea, nu obișnuiesc să cer ajutor; încerc să mă descurc singură.
- Rar îmi spun punctul de vedere, pentru că mi se pare că nu am idei bune sau originale.
- Evit să cunosc oameni noi sau să socializez.
- Mi-ar plăcea să descopăr ceva care să mă pasioneze cu adevărat.
- Mi-ar plăcea să am curajul să trăiesc așa cum îmi doresc, fără să-mi pese de ce o să spună X sau Y.

Introducere

Draga mea, te-ai întrebat vreodată cum și cu cine ai savura viața, dacă ai afla că mai ai puțin de trăit? Și nu mă refer la o zi, două, ci să spunem că mai ai 5 ani. O perioadă suficient de lungă pentru a-ți atinge cele mai înalte visuri și, totuși, prea scurtă ca să îți pierzi timpul aiurea.

Ei, ce ai face? Cu cine te-ai trezi dimineața alături? Pe cine ai îmbrățișa? Pe cine ai ierta? Ce lucruri noi ai încerca? Ce persoane toxice ai lăsa în urma ta? Ce visuri ai vâna?

Știi, cu o moarte suntem datori toți. Iar viața e atât de imprevizibilă! Doamne, astăzi ești, și mâine te-ai dus! E greu de crezut că o asemenea ipoteză este posibilă, poate chiar și pentru tine. În fiecare zi mor și tineri; te trezești bolnav peste noapte sau te pierzi într-un accident subit, și nici măcar nu din vina ta! Moartea nu alege. Din păcate, timpul meu și al tău pe acest pământ este limitat.

Nimic nu durează o veșnicie, iar, atunci când vom conștientiza asta, abia atunci vom începe să ne trăim viața cu adevărat. Când îți dai seama că timpul trece și că trece în defavoarea ta, deodată cearta cu iubitul și bateria descărcată la telefon devin niște glume. Niște motive insignifiante pentru care nu merită să te stresezi. Când știi că mai ai

puțin, parcă nu mai contează ce a fost și cum a fost. Te ridici, ierți și mergi mai departe, pentru că ai o singură viață de trăit. Devii dispusă să privești în prezent și să pui mai mult preț pe cum și cu cine o trăiești. Grijiile despre ce o să zică X sau Y cad pe ultimul plan. Știi că oricum nu le poți controla, iar cine te iubește te va accepta așa cum ești.

Am citit recent povestea unei asistente sociale care a îngrijit bătrâni aflați în ultima perioadă a vieții. A adunat apoi toate declarațiile și a scris o carte tip memoriu intitulată *Topul celor 5 regrete ale oamenilor muribunzi*, ce a devenit la scurt timp bestseller internațional. A fost fascinant să descopăr că nici una dintre persoanele intervievate nu a regretat că nu și-a cumpărat mașina X sau rochia Y.

Iată care sunt cele mai mari regrete ale oamenilor înainte de moarte:

1

Mi-aș fi dorit să am curajul să-mi trăiesc viața așa cum îmi doream, și nu cum așteptau ceilalți de la mine să o fac.

2

Mi-aș fi dorit să nu fi lucrat atât de mult, mai ales într-un domeniu care nu îmi place.

3

Mi-aș fi dorit să fi avut curajul să-mi exprim emoțiile, să mă fi iertat și să nu fi acumulat rușine și vinovăție.

4

Mi-aș fi dorit să fi păstrat legătura cu prietenii mei.

5

Mi-aș fi dorit să-mi fi dat voie să fiu fericită în fiecare zi și să nu o mai amân pentru ocazii speciale.

Câte dintre noi putem spune:

***Eu îmi trăiesc
viața exact așa
cum vreau?***

*Câte nu ne lăsăm influențate de presiunea
societății care acum, mai mult ca niciodată în
istorie, are așteptări imposibile de la noi?*



Trebuie să fii frumoasă, cochetă, gospodină, mare bucătăreasă, sexy, puternică, dar și foarte înțelegătoare. Și, bineînțeles, cu o carieră de invidiat. Trebuie să știi exact ce vrei să faci cu viața ta, încă de pe băncile școlii. Să muncești cu ardoare și nu care cumva să eșuezi sau să te răzgândești. Asta te-ar face o femeie slabă, o pierde-vară, o ratată.

Aah, și să nu uităm cel mai important aspect: căsătoria! *„Cât mai repede, mamă, că trec anii și rămâi singură!”* Alege-l bine din prima: să fie frumos, cu bani, atent și devreme acasă. Iar pretențiile nu se termină niciodată. *„După ce te măriți, așteptăm nepoți.”* Mai mulți, că doar n-o să crească cel mic singur, fără un frate sau o soră. Iar bărbatul așteaptă și el zi de zi masa pusă cu mâncăruri alese. *„Și nu uita de sex!”* Să fie des și senzațional, că doar nu vrei să se ducă la alta.

Și ajungi să fugi ca disperata de colo-colo, doar ca să satisfaci nevoile tuturor, de teamă că o să-i dezamăgești, că o să spună că nu meriți iubirea pe care ți-o oferă. Că puteai mai mult și e doar vina ta. Tot timpul e despre ei, niciodată despre tine: visurile lor, nevoile lor, fericirea lor. Astfel, ajungi să crezi că ăsta e normalul, că o femeie e datoare să se sacrifice. Asta o face cu adevărat specială. Și, deși inițial te sacrificai dezinteresat, cu bucurie, undeva pe drum, te-ai pierdut pe tine, de nu te mai recunoști nici în oglindă.

Fie vorba între noi, tu știi undeva, în sufletul tău, că ceea ce trăiești tu nu e viața ta, ci proiecția altora asupra ta, dar te amăgești cu Lasă, că e bine așa. Ajungi să te resemnezi cu o ciocolată, cu un pahar de vin și un serial, doar ca să uiți. Să uiți că ți-ai făcut-o cu mâna ta, deși știi că niciodată nu e prea târziu. Că ai putea oricând să schimbi tot ce nu îți place, dar ți-e frică. Frică să nu dezamăgești, să nu pierzi puținul pe care îl ai astăzi.

Te regăsești în descriere? Sincer, cred că toate am fost cel puțin o dată în viață în una din ipostazele de mai sus. Crede-mă, chiar știi

ce greu e să te eliberezi.

După ce o viață întregă mi-o petrecusem încercând să le fac pe plac celorlalți, iată că ajunsesem într-un punct în care, efectiv, îmi era greață de toată situația asta. Să încerci mereu să-ți duci viața așa cum vor părinții, prietenii și societatea e o treabă extrem de obositoare.

Așa că, într-o zi aparent banală, m-am decis să fac tot ce îmi stă în putință pentru ca toate viitoarele mele alegeri să fie autentice, să provină din inimă, să fie dorințele mele sincere, și nu încercări disperate de a mă potrivi în societatea de astăzi. Iar, după ce mă eliberez cu adevărat, să scriu despre asta.

Ușor de spus, greu de făcut! De fiecare dată când simțeam că gata, sunt liberă, viața îmi mai oferea o nouă provocare. Știu că le-am atras și mi le-am cerut pentru a mă vindeca, dar, Doamne, ce an greu am mai avut atunci!

Partea bună e că, după ce am început să-mi trăiesc viața exact așa cum am avut chef, indiferent de părerea lumii și de standardele societății, am simțit că reasc, la propriu. O să spui: „Bine, Andra, dar tu aveai o viață de succes!”. Dar, draga mea, cine a spus că succesul financiar îți garantează și fericirea?

Vin astăzi în fața ta să îți ofer cea mai mare provocare din viața ta: **TE PROVOC SĂ REDEVII LIBERĂ!**

Dacă îți dorești să fi din nou fericită, să îți recapeți încrederea în tine și curajul de a spune DA tuturor oportunităților și visurilor ce stau ascunse undeva în sufletul tău, atunci cartea aceasta e pentru tine. Va fi greu, va fi obositor, dar, crede-mă când îți spun, e primul pas pentru a-ți transforma viața pentru totdeauna.

Pentru că știu că puterea exemplului te ajută și te inspiră, îți voi povesti și cum am devenit dintr-o victimă, stăpâna vieții mele.

Vreau să-ți demonstrez că se poate și că, indiferent de fricile ce azi te copleșesc, mâine ai o nouă șansă. Compromisul făcut nonstop nu este soluția fericirii tale. Draga mea, tu meriți și poți mai mult!

Sunt extrem de emoționată, pentru că știu cum vei fi după ce vei finaliza acest proces revoluționar de auto-eliberare. Știu cum m-am simțit eu când am reușit! De parcă o viață întreagă purtasem un corset care mă strângea și care mă împiedica să respir. Închin un pahar în cinstea ta! Ești pe cale să începi o nouă viață, care, DA, va fi EXACT așa cum ți-o dorești.

Așa că hai să începem!

Eu am puterea să schimb tot ce mă face să sufăr

„Doar eu am puterea să-mi schimb viața. Nimeni nu o poate face în locul meu”. Carol Burnett

Multă vreme am fost obsedată de control. Eu am fost acea *control freak* care își arăta mereu o singură față: aceea de femeie puternică. Învățasem repede acasă, de la ai mei, că viața e un loc dur în care doar cei puternici reușesc. Așa că mereu m-am imaginat cum îmbrac o armură și apoi ies la luptă. Nu degeaba Xena, prințesa războinică, a fost personajul meu preferat.

Asociam vulnerabilitatea cu slăbiciunea și mă purtam ca atare. Pe mine nu mă vedeai tristă, disperată sau îngrijorată. Aveam un cerc restrâns de maximum 3 persoane care ajungeau să mă cunoască cu adevărat. În rest, eram scumpă la vorbă. Mottoul meu era: *„Scopul și durata discuției”*. Nenumărate persoane mi-au spus: „Andra, înainte să te cunosc, credeam că ești rece și inabordabilă”. Știu și de ce. Dacă nu îmi arătam latura emoțională, era normal să creadă asta.

1. Fricile se nasc în copilărie

Am crescut cu teama că, dacă alții mă vor vedea vreodată cum sunt cu adevărat, vor râde de mine. Și atunci, am încercat să par mereu ceva ce nu eram, de fapt. Jucam rolul „*Eu sunt doamna de fier*”. Dar, în spatele a tot ceea ce încercam cu disperare să ascund, se afla o fetiță mică și speriată. Care tot ce își dorea pe lumea asta era să fie acceptată de ceilalți așa cum este ea. Atât.

O fetiță care la 1 an și 8 luni a rămas cu o cicatrice enormă pe mâna dreaptă, după o întâmplare nefericită. Deși era supravegheată de părinți, a vărsat pe ea o oală mare cu apă clocotită.

Cicatrici care au făcut-o diferită de ceilalți, pentru totdeauna. Semne care nu au rămas neobservate de ceilalți copii, care au întreat-o mereu: *De ce este diferită de ei? De ce este defectă?*

Iar ea și-a dat seama atunci că, dacă le va explica detașat, fără emoții, ca un om mare ce are, ei nu vor mai râde de ea. Și s-a gândit că, dacă va reuși să le ascundă de ochii lumii, ceilalți o vor accepta.

A crezut pentru o vreme că, poate, a descoperit secretul fericirii: să își controleze înfățișarea și emoțiile. Deși purta cele mai frumoase haine ce îi ascundeau secretul, undeva, în inima ei, știa că totul era o mare minciună. Iar cea mai mare frică a ei era: *Oare mă vor părăsi ceilalți când vor afla?* Așa a început să facă alegeri din frică și să își

creeze credința că, pentru a fi acceptată așa cum este, trebuie să facă multe compromisuri și să accepte multe mizerii, că doar alții nu o acceptă gratuit, așa defectă cum e ea. Trebuia mereu să plătească un preț.

Chiar părea că totul s-a rezolvat miraculos, când s-a decis, la vârsta de 18 ani, după două operații eșuate, să poarte pentru prima dată în viața ei un tricou. Dar, după un timp, și-a dat seama. Problema era mult mai profundă și nu se mai raporta doar la înfățișarea ei. Pentru că, deși se acceptase și se iubea din punct de vedere fizic, părerea pe care ea o avusese despre sine în copilărie, se reflecta în toate deciziile pe care le luase pe parcurs. Situația îi afectase întru totul stima de sine, rămânând cu o imagine distorsionată despre cine era și ce merita. Iar pentru a se vindeca trebuia să învețe o dată pentru totdeauna să rupă credințele false cu care crescuse, pentru a se putea iubi cu adevărat.

Compromis ≠ Fericire

După ce am avut un șir de decepții din cauza relațiilor sentimentale și profesionale precare existente cu cei din jurul meu, am început să caut mai adânc în sufletul meu, pentru a găsi răspunsuri. Așa mi-am dat seama că, de fapt, undeva în inima mea, exista frica de a nu fi suficient de bună. Deși la suprafață purtam numele dat de societate - „*femeie de succes*”, eu, de fapt, încă eram acel copil speriat de ideea de a fi respins. Mă camuflasem extrem de inteligent într-o femeie puternică și aparent invincibilă. Era o contradicție enormă între ceea ce afișam și șirul interminabil de compromisuri pe care eram dispusă mereu să le accept în relațiile cu ceilalți.

Deoarece încrederea în mine îmi fusese atât de distrusă când eram mică, acum, din frica de a rămâne singură, țineam cu dinții de orice relație, oricât de nefericită mă făcea. Acea asociere pe care o făcusem în copilărie *compromis=fericire*, acum îmi distrugea întregul set de valori.

Chiar am fost încercată de viață, nu glumă! Ciudat e că, deși simțeam că e o problemă, nu știam să impun limite. Nu renunțam la relațiile care îmi ofereau mai puțin decât aveam nevoie, decât atunci când mi se umplea paharul. Astăzi știu și de ce. Cumva, la nivel subconștient, credeam că eu merit asta pentru că nu eram ca ceilalți.

Am atras ani de-a rândul oameni care să-mi confirme ceea ce eu credeam despre mine. Fiecare apăsa exact butoanele ce mă frustrau, ca să mă învețe o dată pentru totdeauna să spun STOP. Să mă aleg pe mine. Să învăț să mă pun pe primul loc. Și, cel mai important, să încep să mă iubesc așa cum sunt.

2. Ce te poate determina să rămâi într-o relație, deși ai fost trădată?

Cred că aproape fiecare femeie a avut câte o poveste care i-a pus stima de sine sub semnul întrebării. De exemplu, eu am stat într-o relație de dragoste 5 ani, deși era evident că nu eram fericită. El mă înșelase de mai multe ori, iar iertarea mea devenise deja un ritual al relației. Ajunsesem nici să nu mă mai mir.

Cea mai tare fază a fost când invitasem un prieten comun la ziua mea și îi împrumutasem mașina ca să-l ia pe acesta de la gară.

Iar el, înainte să vină la mine, a poposit un pic la o cabană unde cealaltă femeie (despre care nu știam nimic) își sărbătorea ziua. Bineînțeles că mie nu mi-a mai răspuns la telefon și apoi mi-a aruncat o minciună pe care voiam să o cred, ca să nu sufăr tocmai de ziua mea. Se întâmplase ca ziua mea să fie pe 3 octombrie, și a ei, pe 2 octombrie; ca să vezi ce coincidență! Iar și mai comic e că, după ce am aflat toată treaba asta, am decis, după vreo jumătate de an, să îl iert.

Târziu mi-am dat seama că nu avea legătură cu marea iubire pe care i-o purtam, ci cu lipsa mea de iubire de sine. Îmi era atât de frică de necunoscut, să o iau de la capăt singură și să mă despart de tabieturile create, încât preferam să mă complac într-o relație care nu reprezenta nici măcar un sfert din ce îmi doream și din ce meritam cu adevărat. În plus, îmi era frică să recunosc că nu l-am ales pe cel potrivit, din frica de a nu fi judecată că „am pierdut” 5 ani degeaba. Eram pe principiul „rău cu rău, dar mai rău fără rău”.

Fiind direct implicată în relație, nu conștientizam pe atunci că, odată distrusă încrederea, relația devenise toxică. Efectiv, credeam că altul mai bun n-am să gădesc. Și aveam doar 23 de ani.

3. Cum depășești o decepție în dragoste

Mereu m-am întrebat de ce unele persoane reușesc să managerieze cu succes o traumă emoțională și să treacă peste, și altele nu? Ce au în plus unii, față de ceilalți? Concluziile m-au dus spre următoarele motive cumulative:

1. Conștientizează și acceptă realitatea.
2. Au învățat cum să își controleze fricile.
3. Cer ajutor moral și consiliere de la specialiști.
4. Își dau voie să fie vulnerabili.
5. Au credința că îi așteaptă ceva mai bun.
6. Au răbdare cu ei înșiși.

3.1. Conștientizează și acceptă realitatea

Scriitorul Steve Maraboli spune atât de frumos: *„Acceptarea creează un sol incredibil de fertil pentru semințele schimbării”*.

Cu toții suntem la un moment dat într-o situație dificilă, iar,

ca să putem să ieșim din impas, este definitoriu să conștientizăm și să acceptăm întâi realitatea pe care o trăim.

Știi ce a fost extraordinar să descopăr? Că relațiile nu se destramă dintr-odată. Că veștile șoc (te-a înșelat/te părăsește) puteau fi anticipate. Se pare că, dacă nu ne-am strădui cu atâta măiestrie să ne prefacem că totul este în regulă, dacă nu ne-am mai distrage atenția cu un serial și cu multă muncă și am începe să fim mai atente la ce se întâmplă, de fapt, am putea să vedem semnalele-cheie și chiar să prevenim finalul nedorit.

Dacă am începe să acceptăm realitatea, iar când lucrurile nu sunt roz, am avea curajul să punem cărțile pe masă și să purtăm discuții deschise cu partenerul, am avea mai multe șanse să trecem peste o situație dificilă, decât să așteptăm să se rezolve de la sine.

Să nu uităm că, pentru ca o relație să funcționeze, este esențial ca ambii să tragă la aceeași căruță, în egală măsură. Totuși, uneori, indiferent cât de mult am munci, e degeaba. De aceea este util să învățăm să acceptăm realitatea. Conștientizând cu adevărat situația în care ne aflăm, avem posibilitatea să alegem ce vom face.

De multe ori am făcut greșeala să trăiesc în trecut. E mult mai ușor să rămâi într-o relație în care ești nefericită dacă îți spui „*da, dar ce fericiți am fost noi în primele luni*”. Dar să știi cu dinții de ceva ce nu mai există e la fel de toxic, indiferent că e o amintire frumoasă sau una neplăcută.

Trecutul a trecut. El ne oferă doar calde amintiri și reci lecții, pe alocuri. Astăzi, însă, avem oportunitatea să ne bucurăm de tot ceea ce ne oferă prezentul și putem face asta doar acceptându-ne situația, indiferent de cât de indezirabilă ni se pare. Doar conștientizând punctul în care ne aflăm, putem să luăm decizii care să ne ajute cu adevărat să ne transformăm viața.



Exercițiu

Ce credeam că e și ce e, de fapt?

Acest exercițiu m-a salvat de ani pierduți în vânt lângă o persoană nepotrivită. Dacă ai nevoie să îți faci un bilanț, tu sau o prietenă, notează-l, fă-i o poză, fă orice, numai fă-l. Este extrem de revelator!

Exercițiul funcționează doar dacă îl faci în scris. Completează mai jos, notează-l într-un caiet sau, de exemplu, în aplicația Notes din telefon.

Credeam că suntem fericiți și că petrecem timp împreună.

De fapt nu simț neîubită și folosită. Mă bagă în seamă doar când vrea mâncare sau sex.

Credeam că îi pasă de noi și va face totul ca relația să funcționeze.

De fapt mă ignoră de fiecare dată când încerc să-i comunic ce simt, deși m-a năvălit de mai multe ori și nu a făcut niciun gest să se schimbe.

Credeam că e cinstit și are valori similare cu ale mele.

De fapt m-a năvălit de mai multe ori și nu a făcut niciun gest să se schimbe.

Credeam

De fapt

Credeam

De fapt

Credeam

De fapt

3.2. Învăță să-ți controlezi frica

Conform unui studiu efectuat în 1960, noi, oamenii ne naștem doar cu două frici: frica de a cădea și frica de sunete puternice. Teama de a cădea este un instinct necesar pentru multe specii. Iar importanța reacției la sunete este, conform neurologului Seth Norrholm, definitorie, pentru că ne poate preveni asupra unui pericol iminent.

Restul fricilor sunt învățate pe parcurs, de fiecare, în funcție de experiențele pe care le-a trăit și observat în copilărie. Persoanele care ne-au crescut au un rol definitoriu în conturarea noastră ca oameni. Instinctul de supraviețuire ne determină, de mici, să copiem fricile și fobiile adulților.

De exemplu, dacă părinții noștri au divorțat sau dacă i-am auzit certându-se și amenințându-se că se vor separa, se poate ca noi să fi crescut cu frica de abandon. Deși părinții nu avut intenția de a ne abandona, noi putem interpreta greșit conceptul de divorț. Lucru care, la maturitate, ne va determina de multe ori să ținem cu dinții de relații din frica de a rămâne singure pentru totdeauna. Teamă ce, de fapt, este o iluzie, pentru că nimeni nu e singur pe lume. Cu toții avem prieteni și, dacă suntem norocoși, și familii.

Un studiu făcut în Israel scoate la iveală că, dacă în copilărie un membru de familie iubit a decedat, întrucât eram prea mici ca să înțelegem și să ne pregătim emoțional pentru tragica experiență, sunt