



Ai învățat că lauda de sine nu miroase a bine. Credința că a răspunde dorințelor proprii reprezintă mult hulitul egoism te face să te ocupi de tine cu firmiturile de energie care ți-au rămas după ce i-ai îndestulat pe cei apropiați. Versurile lui Labiș: „nimic pentru tine, tot pentru toți” învățate în școala primară, aștern o pată roșiatică pe obrajii tăi atunci când spui: **PENTRU MINE, ÎMI DORESC, VREAU, MERIT ȘI EU!**

Renunță la a sta pe gânduri. Oferă-ți cadoul iubirii de sine!

Doamne, dă-mi seninătatea să accept ce nu pot schimba, curajul să schimb ceea ce pot și înțelepciunea de a le deosebi.

Rugăciune

Înainte de a face primul pas pe drumul atingerii unui scop propus, îți pun o întrebare: te iubești? Trăim într-un continuu autocriticism: nu am făcut tot ce puteam, nu am luat cea mai bună hotărâre, nu sunt orientat, nu sunt suficient de inteligent, harnic, frumos, bogat, nu sunt constant în efortul depus, pierd detalii importante, nu mă îngrijesc cât ar trebui, nu sunt un părinte bun, sunt un partener indiferent, sunt superficial, nu am umor, îmi neglijez prietenii...

Continuă tu lista cu gândurile negative care-ți vin torente înaintea rugăciunii de seară.

Zilnic te intoxici cu otrăvuri de tine inventate.

Povestea spune că printr-un sărut broasca devine prinț.

O, da! Știi de acest miracol, drept pentru care aștepti prăfuit și ciobit într-un colț al sufletului ofilit, să apară cineva care să te smulgă din starea de brotăcel râios, să te curățe de bube, să-ți pună în mâini hățurile unui armăsar pur sânge, să-ți picure în ochi licărirea de inteligență și în vorbe strașnica replică. Fii chiar tu acest vrăjitor!

O prietenă apropiată îmi spunea: „Am renăscut, la patruzeci de ani, din mamă iubire de sine și tată respect”. Curioasă, am întrebat: „Cum s-a întâmplat asta?” Răspunsul ei a fost: „Mi-am propus să fiu atentă la nevoile mele, la dorințe, la vocea inimii. Am recunoscut că nu sunt

zămislită în proporții alchimice, însă metalul nobil curge și prin venele mele. Mă plac, mă admir pentru cele mai pitice izbânzii, îmi celebrez marile reușite”.

Putem numi acest comportament îngâmfare, mândrie oarbă, exacerbată încredere în sine. Oare? Suntem sau nu mândri de rezultatele muncii celor pe care îi iubim? Ne lăudăm cu faptele copiilor? Spunem despre ei că sunt cei mai frumoși și deștepți din lume? Avem încredere în cei care au fost mereu în apropierea noastră? Atunci? Care ar fi motivul pentru care nu te-ai comporta și cu tine așa cum te porți cu ei?

Păstrând bunul simț și echilibrul aprecierilor, transformă-te în admiratorul tău. Începe prin a anihila un gând distructiv punând în balanță un compliment, un gest frumos făcut pentru cineva sau o victorie cât de mică. Hai, pune pe hârtie toate faptele tale bune de când îți aduci aminte până acum.

Hai, scrie ce-ți place la tine! Notează toate cele pentru care ești „iubil”!

Citeam odată că îi admirăm pe ceilalți pentru calități care sunt și ale noastre precum îi și urâm pentru defecte pe care și noi le avem. Bună oglindă! Îl privești pe cel de lângă tine și conștientizezi ce-ți place la el. Te atrage faptul că știe să ofere un sprijin discret cunoșcătorilor aflați la ananghie - și tu ai calitatea aceasta. Îl privești admirativ când își păstrează calmul în situații tăioase, găsind cea mai bună soluție - și tu faci așa. Te scoate din negura unei neîmpliniri printr-o atentă conversație - și în tine este magica baghetă... și tu ai hrănit un câine, și tu ai mângâiat un copil, și tu ai ascultat un prieten necăjit, și tu ai sărit în apărarea unui coleg acuzat pe nedrept, și tu ți-ai adunat amicii la un ceai, și tu ai sărit noaptea la un strigăt de ajutor, și tu te dedici muncii tale, și tu...

Ești minunat. lubește-te!

Monica Lăcrămioara Bărbulescu

Trainer & Coach

monicalacramioarabarbulescu@yahoo.com