

Găsindu-mă pe mine

o călătorie pentru a te cunoaște pe tine însuți
și unde vrei să fii



Găsindu-mă pe mine

Toți pierdem legătura cu noi înșine la un moment dat în viață ... este normal. Fie că ești în perioada din viața ta în care copiii pleacă la facultate, sau ai copii mici și doar îți dai seama că undeva te-ai pierdut, sau poate te confrunțați cu destrămarea unei căsătorii, sau tocmai ce pleci dintr-o căsătorie abuzivă și apăsătoare, sau poate trăiești viața propusă de altcineva - poate părinții tăi, sau poate treci printr-o boală.....

Oricare ar fi motivul, dacă te-ai uitat vreodată într-o oglindă și te-ai gândit: „*Cine este această persoană?*” ”*Cum am ajuns aici?*”.... ești în locul potrivit.

În această călătorie, vei afla mai multe despre cine ești. Vom folosi câteva metode pentru a ne deplasa de la începutul până la sfârșitul acestei călătorii, inclusiv: meditații de vizualizare ghidate, reflecții la întrebări și alte tehnici.

Ia-ți timpul necesar ție. Fă câte un pas și asigură-te că l-ai integrat în interiorul tău.

Pe măsură ce treci prin acest proces, ți se va cere să răspunzi la anumite întrebări. Poți completa direct aici în caiet sau poți alege să îți iei un jurnal separat pentru a răspunde la întrebări. Este important să răspunzi la întrebări în formă scrisă – să-ți vezi gândurile și sentimentele pe hârtie. Totul va fi mult mai profund.

Nu uita, nu este un concurs, este o călătorie și este călătoria ta. Așa că, mergi în ritmul tău.



Găsindu-mă pe mine

Cum am ajuns aici?

Dacă ești ca mine, probabil că ți-ai pus această întrebare de mai multe ori în viață. Este ușor să fii prins în *plimbările* în care ne duce viața. Uneori, nici măcar nu ne dăm seama că am fost într-una din acele plimbări până când nu se termină și, brusc, ne uităm în oglindă și nu ne recunoaștem. Sau, ne uităm în jur și nici nu recunoaștem viețile pe care le trăim.

Poate că slujbele pe care le avem nu sunt ceea ce am sperat să fie. Poate că au trecut ani de la o dată importantă din viața noastră și nu am realizat ceea ce ne-am promis că vom face până atunci. Poate că relațiile din viața noastră nu sunt ceea ce am sperat să fie. La un moment dat, poate totul s-a destrămat.

Sau poate nu.....

Poate că totul a rămas bine pus la punct. Poate că ești exact acolo unde ți-ai dorit să fii în planul tău de viață când ai conceput acel plan acum 5, 10, 20 de ani. Dar, poate, visele tale s-au schimbat pe parcurs.

Îți sună ceva familiar?

Vom trece prin primele imagini ghidate și vei răspunde la câteva întrebări bazate pe experiența respectivă. Poate fi util ca cineva să îți citească această călătorie cu voce tare sau să te înregistrezi citind-o cu voce tare sau poți asculta înregistrarea făcută de mine.

Exercițiu de vizualizare #1 – Cum am ajuns aici?

- ✚ Fă câteva respirații profunde
- ✚ Închide ochii și dă-ți voie să mergi în meditație.
- ✚ Imaginează-ți o bulă. Este rotundă, aproape clară, transparentă, dar cu o strălucire frumoasă care strălucește la fel cum soarele își îmbracă suprafața sferică. Poți să o vezi? Privește-o prin ochii minții tale. Este mică - așezată pe vârful degetului, delicată ca un balon.
- ✚ Dar aceasta nu este deloc o bulă obișnuită. Nu este deloc delicată. Este puternică. Poți încerca să o strângi cu degetele dar nu se va sparge. Poți încerca să o suflă



Găsindu-mă pe mine

puternic, dar nu va dispărea nicăieri. Acest balon este în siguranță și sigur. Această bulă merge doar acolo unde mintea ta vrea să meargă și se deschide numai atunci când inima ta vrea asta.

- ✚ Această bulă este locul tău sigur pentru această parte a călătoriei tale de vindecare.
- ✚ Imaginează-ți acum că bula crește... se mărește..... Cu ochii minții, vezi cum bula crește și crește până când ții pe vârful degetelor, o bulă mai mare decât corpul tău. Când ești gata, folosește căldura inimii pentru a deschide o fantă mică în partea laterală a acestei bule și alunecă înăuntru.... intră în ea.
- ✚ Aerul este curat în interior. Temperatura este așa cum vrei să fie - nu prea caldă, nici prea rece.
- ✚ Te poți așeza sau întinde confortabil aici în interiorul bulei tale - în condiții de siguranță în interiorul carcasei sale impermeabile dar capabil să vezi tot ce este în jurul tău.
- ✚ Acest balon va fi siguranța ta în timp ce călătorești în timp în mintea ta pentru a răspunde la întrebarea: "*Cum am ajuns aici?*"
- ✚ Este posibil ca această parte a călătoriei tale de vindecare să nu fie cea mai ușoară, dar va merita și tu vei fi în siguranță în această bulă tot timpul. Similar cu modul în care Scrooge este capabil să călătorească tot timpul nedetectat de oamenii din jurul lui, așa călătorești și tu tot timpul nedetectat în bula ta. Nimeni nu va ști că ești acolo. Nimic rău nu se va întoarce cu tine. Bula ta te va ține în siguranță, permițându-ți în același timp să urmărești tot ce se întâmplă în jurul tău.
- ✚ Folosindu-ți mintea pentru a face balonul să zboare, ridică-l spre cer. Transportă-te prin magie prin tavanul camerei în care te afli, prin acoperiș, deasupra casei tale, deasupra orașului sau peisajul rural din jurul tău - sus în cer.
- ✚ Simte cât de ușor este să te ridici la această înălțime fără nici o teamă, știind că ești în siguranță în interiorul bulei.
- ✚ Oprește-te aici pentru o clipă - privește în jurul tău. *Ce oră a zilei este? Soarele este luminos deasupra capului, este aproape sau în depărtare? Sau este luna deasupra ta? Poate că e noapte dar nu există deloc lună.*



Găsindu-mă pe mine

- ✚ *Ce vezi în jurul tău? Există clădiri sau copaci? Există nori pe cer? Dar păsările? Ce poți auzi? Auzi traficul și oamenii care se agită, sunetul greierilor și al vântului care se repede printre copaci sau liniștea liniștii și tăcerii?*
- ✚ *Această lume din jurul tău este o parte din locul în care te afli, chiar acum, în viața ta. Toate lucrurile care s-au întâmplat în viața ta - lucrurile pe care le-ai experimentat, relațiile la care ai participat, deciziile pe care le-ai luat, deciziile care au fost luate pentru tine, lucrurile pe care le-ai învățat, lucrurile pe care le-ai uitat - toate acestea te-au adus aici.*
- ✚ *În balon, plutește înapoi în casă pentru o clipă pentru a observa modul în care lucrurile sunt în viața ta în prezent. Aruncă o privire în jurul casei tale. Ce vezi? Un spațiu ordonat și cu totul la locul său? Un amestec dezordonat de lucruri aruncate fără grijă? Dacă vezi dezordine este o dezordine murdară, disconfortabilă sau doar una confortabilă?*
- ✚ *Este o zi tipică în casa ta. Găsește-te înăuntru. Unde ești? Ești în bucătărie? Sufrageria? Spațiul tău de birou? Ești în pat?*
- ✚ *Oriunde te afli în casa ta, găsește-te și ia-ți un moment pentru a observa. Ce faci? Gătești? Curățenie? Relaxant? Lucru? Ai grijă de cineva? Cum arăți? Ești fericit? Trist? Furios? Iritat? Plictisit? Excitat? Poate simți un amestec de emoții.*
- ✚ *Ia-ți un moment pentru a te observa, dar nu te implica emoțional. Ești în siguranță în bulă, chiar aici să observe.*
- ✚ *Când ești mulțumit că ai văzut tot ce ai nevoie pentru a pluti înapoi spre cerul tău, folosește-ți mintea pentru a te transporta prin timp în copilărie.*
- ✚ *Alege orice zi obișnuită din copilărie pentru a observa. Este OK dacă nu îți amintești totul exact așa cum a fost - ceea ce cauți aici sunt sentimentele pe care le-ai avut în copilărie și lucruri tipice pe care le-ai experimentat.*
- ✚ *Este o zi obișnuită în casa ta. Uită-te în jur din siguranța bulei tale. Tu ce poți vedea? Unde locuiești? Cum arată casa ta?*
- ✚ *Te vezi acasă în copilărie. Mai este cineva cu tine? Dacă da, cine? Ce se întâmplă în casa ta? Ești înconjurat de familie? Familia ta este fericită sau tristă? Sunt furioși? Oamenii din casa ta îți arată iubire și compasiune sau sunt răi și emană furie?*



Găsindu-mă pe mine

Poate că acțiunile lor cad undeva la mijloc. Sau poate este ceva cu totul diferit. *Ce fac oamenii din casa ta în această zi obișnuită?*

- ✚ Ia-ți un moment pentru a te concentra asupra sinelui tău tânăr. *Cum arată sinele tău? Este sinele tău fericit, trist, furios sau sinele tău arată ca el sau ea simte ceva diferit?*
- ✚ Știi această versiune mai tânără a ta. Știi ce gândește și simte el sau ea. *Ce face acest tânăr sperând la viitor? Ce crede acest tânăr despre viitor? Cine își dorește acest tânăr să fie?*
- ✚ Ia-ți ceva timp pentru a observa tânărul, apoi plutește înapoi către cer în siguranța bulei tale.
- ✚ Pentru călătoria noastră finală în acest balon sigur, vom călători către câteva locuri diferite.
- ✚ Încet și în mod deliberat mută balonul sigur în timp și spațiu la unele dintre cele mai importante momente din viața ta - acele evenimente schimbătoare, acele momente de cotitură din viața ta pe care nu le vei uita niciodată au ajutat la modelarea cine ești.
- ✚ Ar putea fi lucruri bune cum ar fi: *zile de naștere importante, momente de vârstă majoră, absolvire, primirea unui cadou, obținerea a ceva la care ai lucrat din greu, asistarea la un miracol, căsătoria, nașterea, momente în care te-ai confruntat cu o provocare.*
- ✚ Poate sunt amintiri nefericite: *tragedie care se abate asupra familiei tale, pierderea unei persoane dragi, a unui eveniment terifiant, un eveniment mondial sau local care te-a afectat negativ.*
- ✚ Ia-ți un moment pentru a călători la unele dintre aceste momente - momentele din viața ta care se remarcă cel mai mult în mintea ta.
- ✚ Încearcă să vizitezi aceste momente în ordinea în care au avut loc - începând cu cea mai veche până în momentul prezent.
- ✚ Urmărește-te pe măsură ce avansezi în vârstă, trăind aceste momente. *Cum te schimbi peste ani? Devii mai puternic, mai curajos? Devii mai slab, mai fricos? Începi să faci mai puțin pentru tine și a-i pune pe alții pe primul loc mai des?*



Găsindu-mă pe mine

Începi să-i alunghi pe alții și să te ascunzi în tine? Începi să cazi în tipare negative în relația ta sau găsești pozitivul în tot?

- ✚ Ia-ți ceva timp să te plimbi în trecut. Amintește-ți că ești în siguranță în bulă.
- ✚ Poți vizita și lăsa momentele după cum dorești, nimic nu te ține în acele momente. Dacă te simți incomod, pur și simplu zboară cu bula într-un spațiu și timp nou - sau rămâi și reamintește-ți ca ești complet în siguranță. Corpul tău rămâne aici în momentul actual, doar mintea ta este cea care călătorește.
- ✚ Când simți că ai învățat tot ce poți din această călătorie, du balonul special înapoi cu puterea minții până la ora curentă și plutește în casa ta sau oriunde te-ai afla și fii înapoi în momentul actual.

Întrebări de reflecție

- 1 - Cum a fost să faci prima călătorie ghidată?
- 2 - Când te-ai uitat la starea actuală a vieții tale, cum te-a făcut să te simți? Ce te-a făcut să te gândești la tine?
- 3 - Ce s-a schimbat între sinele pe care l-ai văzut în copilărie și sinele care ești acum?
- 4 - Cum era casa ta când erai copil? Cum crezi că te-a afectat și te-a adus unde ești astăzi?
- 5 - Pe măsură ce te-ai deplasat prin evenimentele majore din viața ta, ce tipare ai observat? Cum crezi că aceste evenimente și reacțiile tale față de ele te-au ajutat să te formezi în persoana care ești astăzi?



Găsindu-mă pe mine

Cele mai bune părți ale mele

De data aceasta, ne vom concentra pe ceva mai ușor. Să aruncăm o privire la cele mai bune părți ale tale.

Este greu să construiești un viitor mai bun dacă nu-ți cunoști punctele forte. Cunoașterea punctelor tale forte îți va permite să le folosești pentru a construi lucruri bune și pentru a-ți deschide calea prin acele provocări dificile și blocaje din fața ta.

Și cunoașterea punctelor slabe este importantă. S-ar putea să nu te gândești la slăbiciuni ca la „cele mai bune părți din tine”, dar o slăbiciune este într-adevăr un potențial deghizat. Reprezintă o zonă a vieții tale pe care o poți dezvolta - ceva ce poți crește. Pe măsură ce crește, devine ceva mai mare, mai bun și mai satisfăcător. Într-un fel, o slăbiciune este ca o sămânță - are potențialul de a fi un copac mare și puternic, atâta timp cât îi oferi nutrienții de care are nevoie. O îngrijire adecvată de sine și o mentalitate de creștere te pot ajuta să-ți transformi punctele slabe în puncte forte.

Unele dintre celelalte părți importante ale noastre sunt cele pe care nu le realizăm sau recunoaștem cât ar trebui.

Având în vedere toate acestea, să facem o călătorie rapidă doar pentru a ne relaxa. Apoi, vei avea șansa să răspunzi la întrebări de autoexplorare.

Meditație vizualizare #2 – Privind partea bună

Viața nu este întotdeauna roz, dar există câteva lucruri bune în fiecare zi. La fel se poate spune și pentru fiecare dintre noi. Niciunul dintre noi nu este perfect. Niciunul dintre noi nu este 100% bun, 100% din timp. Niciunul dintre noi nu a realizat și a devenit tot ceea ce ne dorim să fim în viață. Dar asta nu înseamnă că nu sunt lucruri bune în noi.

În această călătorie, te invit să găsești un loc fericit și confortabil. Acest loc poate fi un loc pe care l-ai vizitat înainte sau poate fi un loc imaginar pe care îl vei crea în mintea ta.



Găsindu-mă pe mine

Poate fi realist - seamănă mult cu un loc de pe Pământ sau poate fi un peisaj plin de imagini în care copacii sunt purpurii și cerul portocaliu.

Pentru a ajunge în acest loc fericit și confortabil, vei zbura în cer în imaginația ta. Nu este nevoie să zbori într-un balon așa cum ai făcut-o ulterior - mergi undeva complet în siguranță, numai cu sentimente și emoții pozitive.

Când ești gata, zbori în nori sau în cerul albastru clar din mintea ta. Ia-ți un moment pentru a te bucura de greutatea corpului tău în timp ce plutești pe cer - știind că ești complet în siguranță.

Aruncă o privire asupra lumii în timp ce plutești. Observă oamenii, plantele, clădirile. Vezi cum totul este atât de calm și liniștit de la distanță. Dar te duci undeva și mai liniștit și mai pașnic pentru această călătorie.

Când te simți gata, ia-ți zborul spre cer. Urcă printre pufurile albe de nori, simțind ceața viitoarelor picături de ploaie care îți mângâie ușor fața.

Zbori deasupra pământului până când poți vedea, sub tine, destinația. O vei cunoaște imediat ce o vei vedea - va arăta ca un loc care te face să te simți calm, fericit și în siguranță. Poate vei simți că se apropie chiar înainte de a ajunge acolo.

Folosește-ți simțurile pentru a descoperi locul tău special și atunci când te simți încrezător că l-ai găsit, cobori încet din nor în jos, spre pământ.

Când aterizați pe pământ, aruncă o privire lungă în jurul tău.

Cum arată, miroase, simte locul tău special? Ce culori vezi? Există plante? Copaci? Există animale aici cu tine în locul tău sigur? Poate sunt oameni. Dacă da, sunt oameni pe care îi cunoașteți?

Vezi clădiri în locul tău special? Cum arată? Sunt înalte și solide, sau mici și construite din materiale moi, cum ar fi mușchi sau vată de zahăr? – Dă-i voie imaginației să-și facă treaba locul tău special este orice îți dorești să fie.

Poți auzi ceva? Rularea ușoară a valurilor oceanului, muzica redată de la distanță, sunetul oamenilor care râd?



Găsindu-mă pe mine

Ce fel de loc este acesta? Ce lucruri se întâmplă aici care te fac să te simți în siguranță?

După ce ai luat un moment să te uiți în jur în acest loc sigur, privește în jur până găsești o clădire sau o peșteră sau un fel de zonă specială cu ziduri.

Fă-ți drum spre această zonă specială și intră înăuntru. În jurul tău pereții sunt acoperiți cu imagini - fotografii și ilustrații. Fiecare dintre aceste fotografii și ilustrații a fost lipită pe perete de o persoană pe care o cunoști. Prietenii tăi, familia ta, vecinii tăi, coaforul tău, drăguța doamnă care lucrează la magazinul alimentar.

Și fiecare dintre aceste fotografii sau ilustrații reprezintă un fragment din propria viață. Acestea nu sunt neapărat fotografii pe care le-ai putea găsi în lumea reală - este posibil să nu fi fost făcute niciodată. Dar în acest loc special ele există.

Fiecare dintre aceste imagini - reprezintă un moment din viața ta în care calitățile tale pozitive au strălucit. Ele reprezintă lucruri precum: *ai ajutat alți oameni; i-ai făcut să râdă; ai fost un bun prieten; un bun părinte, ai ajutat pe cineva necondiționat pe stradă, caracteristicile tale personale pozitive, complimentele celor din jur, ce văd cei din jur bun în tine....*

Unele dintre aceste fotografii și ilustrații îți arată compasiunea, altele îți arată umorul. Unele dintre aceste imagini îți arată puterea în acțiune - fizică sau emoțională.

Când te uiți în jur la aceste imagini, imaginează-ți cum te-ai simții dacă ai putea accepta toate aceste calități pozitive. Ia-ți ceva timp să stai cu acest sentiment.

Când ești gata, pune câteva dintre aceste imagini în buzunar și fă călătoria înapoi la momentul actual.

Întrebări de reflecție

- 1 - Ce fel de amintiri ai întâlnit în poze?
- 2 - Ce fel de calități pozitive ai găsit în tine?



Găsindu-mă pe mine

- 3 - Descrie un moment în care ai manifestat compasiune în viața ta și efectul pozitiv pe care l-a avut asupra unei alte persoane.
- 4 - Descrie un moment în care ai manifestat forță emoțională.
- 5 - Descrie un moment în care umorul tău a avut un impact pozitiv asupra oamenilor din jurul tău.
- 6 - Cum te-ai simțit finalizând acest exercițiu? Cum te-ai simțit în timpul călătoriei tale? Cum te-ai simțit răspunzând la aceste întrebări?
- 7 - Ce te-a învățat acest exercițiu despre tine și / sau viața ta?



Găsindu-mă pe mine

Cine vreau să fiu

Este posibil să ai acum o idee mai bună despre cine ești. Poate că ai conștientizat anumite convingeri pe care le ai despre tine, lucruri care s-au întâmplat în viața ta care te-au adus în locul în care te afli acum, lucruri despre tine care nu-ți plac sau pe care vrei să le îmbunătățești și lucruri despre tine care îți plac și poți fi mândru de ele.

Chiar dacă știm că toată lumea este, în prezent, cine este menit să fie chiar acum în acest moment, înțelegem dorința de auto-îmbunătățire. De fapt, pledez pentru asta. Chiar dacă ajungem să fim cine suntem și existăm așa cum suntem fără defecte dintr-un anumit motiv, cred că evoluăm și creștem în propriile noastre căi. Uneori, acea evoluție și această creștere se întâmplă singură și, uneori, o facem să se întâmple.

Dacă ești pregătit pentru creștere și vrei să o iei în mâinile tale, probabil că știi deja cel puțin câteva zone din viața ta pe care ai vrea să le îmbunătățești. Majoritatea oamenilor își văd viața ca lucruri care trebuie îmbunătățite, dar nu realizează că *eu* trebuie să se schimbe pentru ca viața lor să se schimbe. Ce?! E doar o nebunie !!

Vrei un loc de muncă mai bun? Cred că mai bine începi să cauți, să îți dezvolti încrederea în a crede în tine însuși pentru a găsi o slujbă mai bună, să ai curaj să te ridici în fața șefului sau să iei inițiativa pentru a învăța o nouă abilitate sau meserie.

Vrei relații mai bune? Poate că este timpul să începi să îți aperi drepturile, să te înconjori de oameni pozitivi, să îți schimbi dialogul cu tine, să te eliberezi de atașamente.

Vezi cum toate acestea se leagă cu sine?

Ideea de aici nu este să spui că este ceva în neregulă cu tine. Ești perfect, așa cum ești.

Totuși, dacă vrei să vezi schimbări în viața ta, trebuie să începi cu sinele.



Găsindu-mă pe mine

Exercițiu vizualizare #3 – Privind înainte

- ✚ În această călătorie vreau să-ți imaginezi că poți vedea în propriul tău viitor. Nu aștepti cu nerăbdare un viitor teribil în felul în care Ghost of Christmas Future îl face pe Scrooge să privească cu nerăbdare. În schimb, aștepti cu nerăbdare viitorul ideal. Aștepti cu nerăbdare, ca și cum cineva ar fi fluturat o baghetă magică și ți-a făcut toate dorințele realitate.
- ✚ Nu vorbim despre câștigarea la loterie. Această baghetă îți transformă pur și simplu viața în ceea ce speri să fie. Imaginează-ți că, brusc, relațiile tale sunt ceea ce dorești să fie, cariera ta este ceea ce dorești să fie, sentimentul general pe care îl ai de la o zi la alta este ceea ce dorești să fie.
- ✚ Ia-ți ceva timp pentru a privi în jurul acestui peisaj - această lume a speranțelor și a viselor tale. Acest loc unde te simți în siguranță, fericit, sigur și împuternicit.
- ✚ *Ce simți să fii aici?*
- ✚ Uită-te la tine în acest loc. *Cum arăți? Cum acționezi? Cum acționezi în interacțiunile tale cu oamenii din viața ta - copii, părinți, frați, prieteni?*
- ✚ Ia-ți un moment pentru a urmări modul în care interacționezi cu oamenii din jurul tău.
- ✚ Privește-te când ești acasă.
- ✚ Privește-te la locul de muncă.
- ✚ Privește-te la evenimente sociale.
- ✚ *Cum ești?*
- ✚ Cum se simte acest „eu” pe care îl observi? Te simți încrezător, speriat, anxios, fericit, liniștit, furios, calm? Ce cuvinte ai folosi pentru a descrie acest lucru?
- ✚ Cum îți petrece timpul din viitor? Lucrezi? Cu ce te ocupi? Îți place? Te înțelegi cu colegii? Cum sunt aceste relații? Dai la acest loc de muncă tot ceea ce poți?
- ✚ Plutește în jurul vieții sinelui tău viitor imaginat. Mută-te înainte și înapoi de la o scenă la alta, după cum dorești. Stai și observă-te. Observă oamenii din jurul tău. Observă gândurile, sentimentele, acțiunile, intențiile și credințele.



Găsindu-mă pe mine

- ✚ Când simți că ai colectat toate informațiile de care ai nevoie din aceste scene, readu-ți conștiința la momentul actual și răspunde la întrebările de mai jos.

Întrebări de reflecție

1. Ce ai simțit făcând acest exercițiu?
2. Ce gânduri ți-au trecut prin minte când ți-ai observat viitorul ideal?
3. În ce fel s-a diferit sinele tău ideal viitor de sinele tău actual?
4. În ce a fost diferită viața ta ideală de viitor față de viața ta actuală?
5. În ce fel s-au deosebit relațiile tale viitoare ideale de relațiile tale actuale?
6. În ce se deosebea cariera ta ideală de cea actuală?
7. Ce alte diferențe ai observat despre viitorul ideal? Ai acționat diferit, ai vorbit diferit, ai simțit diferit, ai perceput diferit?
8. Cum te-ai simțit revenind la momentul actual după ce ai petrecut ceva timp în acest viitor ideal?



Găsindu-mă pe mine

Cine voi fi

Ți-ai văzut viitorul ideal. Șansele sunt că s-a simțit grozav în timp ce ți l-ai imaginat, dar s-ar putea să fi observat că s-a simțit mai puțin grozav să-l părăsești și să revii la momentul actual. Este normal. Cu toții avem acest sentiment atunci când cine credem că ar trebui să fim sau vrem să fim nu se potrivește cu cine percepem că suntem în momentul actual. Există chiar și un termen pentru aceasta: *incongruență*.

Incongruența este inamicul stimei de sine. Îți spune că nu ești suficient de bun. Dacă incongruența ta este hrănită de sentimentul că nu ești suficient de bun sau ești atașat de obiectivele exagerate de perfecțiune, poate fi destul de nesănătos. De asemenea, poate fi dăunător stimei de sine dacă se bazează pe credințele, dorințele și preferințele altor persoane.

Cu toate acestea, dacă incongruența ta provine dintr-un loc în care accepți cine ești acum și pur și simplu dorești să îți îmbunătățești sinele, deoarece crezi că creșterea și schimbarea sunt lucruri bune, poate fi de fapt un sentiment foarte sănătos și puternic motivant.

Înainte de a merge mai departe cu planurile tale pentru viitor, ia în considerare următoarele întrebări.

Întrebări de reflecție

1. Când te uiți la viața și sinele ideal pe care le-ai imaginat în exercițiul anterior, cât de mult s-a bazat pe propriile tale idealuri și cât s-a bazat pe idealurile celorlalți oameni din viața ta - părinții, profesorii, colegii, șef, soție etc.?
2. Dacă crezi că viața și sinele tău ideal au fost influențate de alte persoane în moduri care nu se potrivesc cu adevăratele tale speranțe și dorințe, revizuieste-ți răspunsurile la întrebările din capitolul trei în funcție de propriile idealuri sănătoase, realizabile.



Găsindu-mă pe mine

Capitolul #5

Construindu-mi calea către viitor

Acum că ai avut șansa să te uiți la viața și sinele ideal - privește-le cu adevărat - poți începe să găsești o cale către acel viitor. Este posibil să fi avut câteva gânduri iluminatoare despre schimbările pe care le poți face în viața ta chiar ACUM pentru a începe. Poate că ai început deja să pui la punct unele dintre aceste schimbări. Poate că nu ai nicio idee de unde să începi - și asta este OK.

Partea interesantă a vieții este că avem la îndemână o mulțime de resurse. De la cărți și documentare la consilieri, medici, terapeuți, coach și mentori. De la cursuri online până la terapia de grup. De la formarea de asertivitate la ateliere de stimă de sine și învățarea despre granițele personale și relaționale. Toate instrumentele de care avem nevoie sunt acolo și așteaptă să fie descoperite.

Iată câteva întrebări pentru a începe să faci planuri și să faci pași spre această schimbare.

Întrebări de reflecție

1. Ce resurse și instrumente aș dori să folosesc pentru a-mi construi viitorul ideal?
2. Pune resursele și instrumentele în ordinea cărora dorești să le testezi prima, a doua, a treia etc., astfel încât să nu te copleșească
3. De la cine pot cere sprijin în timp ce lucrez la aceste schimbări de viață?
4. Când îmi voi verifica progresul meu? (marchează calendar)

