




THEONA BALAN

ARTA FEMINITĂȚII

*Cum să ai succes într-o
lume a bărbaților*

BOOKZONE
BUCUREȘTI, 2021





DOUĂ CĂI SIGURE PRIN CARE TE ÎNDEPĂRTEZI DE ADEVĂRATA TA ESENȚĂ ȘI TRĂIEȘTI O DRAMĂ INTERIOARĂ

Când eram adolescentă, susțineam sus și tare că sunt puternică și independentă și că nu îi voi permite niciunui bărbat să îmi ia asta. Nu suportam să îmi văd prietenele renunțând la viața lor, la prieteni și la activitățile lor atunci când intrau într-o relație.

Eu aveam grijă ca cel de lângă mine să fie conștient că nu voi renunța la nimic din ce este al meu pentru el. Și o mare parte din energie mi-o consumam asigurându-l că „nu am nevoie” și, deci, că nu voi renunța la dorințele mele în favoarea dorințelor lui.

Mă gândeam cu groază la relațiile de odinioară, când femeia era supusă, controlată și condusă de capul familiei, bărbatul. Mi se părea o jignire ca noi, femeile, să rămânem în același stadiu ca acum 30-40 de ani, așa că îmi negam orice pornire romantică și sensibilă.

Credeam că femeia evoluată trebuie să fie independentă, dură, hotărâtă, în competiție cu bărbatul, impunătoare prin voce și atitudine.

Îmi doream să am tot ce avuseseră bărbații de succes din toate timpurile și de care noi, femeile, fuseserăm

private: bani, succes, recunoaștere, independență, libertate de mișcare, dreptul la educație și la carieră, dreptul de a alege să nu mă ocup eu de treburile casei și așa mai departe.

Îmi impuneam asta în fiecare zi și chiar reușeam să mă apropii de o parte din cele de mai sus. Însă, după o perioadă, oboseam. Mă simțeam vlăguită, fără motivație, fără dorința de a continua. Nu mă simțeam iubită, nu mă simțeam acceptată, nu mă simțeam bine cu mine, pentru că toată energia mi-o consumam încercând să mă feresc de ceva, în loc să mă concentrez pe ceea ce aș putea aduce frumos în viața mea.

Apoi mă învinovățeam pentru că nu pot ține pasul cu „succesul”. Mă simțeam rușinată, descumpănită, incapabilă să dobândesc ceea ce mi-am propus. Înotam contra curentului și nu îmi dădeam seama de ce nu înaintam. Curentul fiind adevărata mea esență.

Ai simțit vreodată că drumul îți este îngreunat de obstacole?

Ai simțit și tu, la fel ca mine, că mergi împotriva vântului?

Ți s-a strâns vreodată stomacul făcând ceva ce nu simțai că trebuie făcut?

Trăindu-ți viața de zi cu zi, ai avut vreodată senzația de gol, ai simțit vreodată că ceva din tine îți spune că nu ești pe drumul care trebuie?

După o astfel de perioadă mi-am dat seama că ceva nu e în regulă și am schimbat strategia cu totul!

M-am schimbat la 180 de grade, încercând exact opusul a ceea ce îmi doream inițial, îmbrățișând toate acele lucruri de care mă ferisem atâția ani.

M-am măritat, am făcut un copil și am dat totul, cu speranța că rolurile de mamă și de soție mă vor împlini

mai mult decât cel de femeie de carieră, de femeie independentă și greu de înduplecat!

Am renunțat la timpul meu, la prietenele mele, la pasiunile mele, la păreri, la visurile și planurile mele de viitor, la idealurile mele. Totul pentru un gram de iubire și, într-un final, am ajuns să îmi dau sufletul, pentru că deja jucasem totul pe o carte! Și rezultatul înceta să apară!

Mi-am luat copilul în brațe și, înainte să plec, am reușit să îmi adun câteva firimituri din inima mea rămasă în urma ospățului pe cinste pe care îl avusese fostul meu soț. Devoratorii de suflete sunt precum lipitorile. Singura modalitate pe care o știu de a-și umple golul din suflet este să distrugă un altul.

Și iată-mă din nou, luând-o de la capăt într-o nouă călătorie, de această dată o călătorie interioară pe care nu am făcut-o singură, ci alături de un îngerăș de copil, care mi-a umplut inima de iubire și m-a adus mai aproape de mine și de propria esență!



PARTEA ÎNTÂI:

**ESENȚA FEMININĂ PE PLAN
PERSONAL**

BOOKZONE

CAPITOLUL 1

CE ESTE ESENȚA FEMININĂ?

*Puterea feminină nu este ceva ce poți căuta să
dobândești; este deja în noi.
Este o experiență pe care devenim dornice să o trăim.
Ceva ce recunoaștem că avem în noi.*

Draga mea, a fi feminină nu ține de machiaj sau de bijuteriile pe care le porți, decât dacă asta te face să te simți mai frumoasă și mai feminină pe dinăuntru.

Nu este vorba despre unghii roșii, păr lung, cât de mult roz porți sau despre cât de ascultătoare ești. Nu are nimic de-a face cu alegerea ta de a lucra sau nu într-un birou al vreunei corporații ori de a avea sau nu copii și de a fi sau nu o mamă casnică.

Cu toate astea, **feminitatea este cea mai mare putere de atracție de pe planetă.** Este ceea ce ne face să strălucim. Și, ca orice femeie, avem acces neîntrerupt la ea.

Cu toții știm că femeile sunt diferite de bărbați. Avem **creiere diferite, corpuri diferite, forme diferite, hormoni diferiți, căi de comunicare diferite** – și avem sexualități diferite. Fiecare dintre noi avem o anume calitate dinamică a personalității, sau esență, iar cea feminină este diferită de cea masculină.

Deși toți oamenii au atât o latură feminină, cât și una masculină, una dintre ele primează întotdeauna. În adâncul ființei sale, o femeie este mult mai fericită atunci când feminitatea sa este latura principală, așa cum un bărbat se simte mult mai bine atunci când masculinitatea sa iese în evidență.

Esența ta feminină se activează atunci când faci anumite schimbări fizice, energetice și emoționale, la fel cum s-a întâmplat și la mine atunci când am devenit mamă și când mi-am întors privirea către interiorul meu, după ce dădusem greș de două ori căutând salvarea în exterior.

În această carte vei descoperi care sunt **avantajele conectării tale cu propria esență feminină și vei învăța cum poți reactiva latura ta feminină.**

Cu toate că la majoritatea femeilor feminitatea este esența lor principală, multe maschează asta, la fel cum un cearșaf vechi și prăfuit acoperă o frumoasă piesă de mobilier vechi.

Hai să dăm la o parte acest vâl și să redescoperim împreună strălucirea feminină!

Lasă-mă să te iau de mână și să îți arăt, capitol cu capitol, **cât de minunată și de specială** ești atunci când lași să iasă la suprafață puterea ascunsă din tine!!!

Dacă ai luat această carte și încă o citești, înseamnă că ești o femeie preocupată de propria dezvoltare și evoluție, dornică să afli mai multe despre cum poți potența mai bine propriile calități.

Primul pas spre conectarea la esența feminină

Theona, nu înțeleg ce anume este în neregulă cu mine, aproape nimic din ceea ce îmi propun nu îmi iese. Acum patru ani mi-am propus să încep o afacere pe cont propriu. Am studiat destul de mult, am făcut studii de piață, mi-am făcut planul pentru următorii cinci ani cât se poate de detaliat, am angajat experți în marketing și în vânzări care să mă ajute și i-am dat drumul, ferm convinsă că totul va merge ca pe roate. Au trecut trei ani de când am început și în lunile bune, atunci când trag linie, ies pe O.

Nu reușesc să mă impun în fața angajaților și, deși știi că serviciile noastre sunt de calitate, cred că nu reușesc să transmit asta și potențialilor noștri clienți.

Simona R.

Primesc des astfel de mesaje de la femei care nu evoluează în ritmul în care și-ar dori.

Chiar dacă și-au setat corect și foarte detaliat niște scopuri și chiar dacă scopurile nu sunt imposibil de atins, motivele neîmplinirii lor sunt mult mai profunde:

- ✘ **Nu au suficientă încredere în propria persoană.**
- ✘ **Nu se iubesc și nu se acceptă suficient.**
- ✘ **Nu sunt conectate la propria esență feminină.**

Hai să îți dau un exemplu. O persoană care nu are încredere în ea și nu se iubește suficient transmite, fără să își dea seama, mesaje subconștientului său că nu este suficient de bună pentru a îndeplini acele obiective, că nu merită să ajungă acolo, că nu este în stare să obțină acea viață pe care și-a creionat-o frumos pe hârtie.

Iar subconștientul nu ne dezamăgește niciodată. El ne dă de fiecare dată ceea ce cerem. Ne va scoate în cale tot felul de obstacole care să împiedice realizarea obiectivelor cerute și astfel se îndeplinește „profeția”. În acel moment persoana își accentuează gândurile negative: „Știam eu că nu sunt bună de nimic, știam eu că nu merit ceva bun și frumos în viață. Voi trăi mereu o viață mediocră și neîmplinită! Acesta este blestemul meu!”

Hai să învingem aceste automatisme de care nici măcar nu mai suntem conștiente, comportamente și gânduri prin care ne autosabotăm zilnic.

Primul pas în construirea legăturii cu propriul potențial îl reprezintă încrederea și iubirea de sine.

„Iubirea de sine este începutul unei povești de iubire care va dura o viață”, spunea Oscar Wilde.

Crede-mă pe cuvânt, a te iubi pe tine este **pasul cel mai profund spre libertatea personală, iar fără libertate personală nu există împlinire de sine.**

Gândește-te numai ce eliberare este să treci de la a te judeca, a te urî și a te simți inferioară la dragostea și împăcarea de sine.

Iubirea de sine nu este un act egoist, ba din contră. Este cel mai generos act pe care l-ai putea face.

Poate că, din nou, vocea din capul tău îți va spune pe un ton ironic că nu am dreptate, dar îți explic imediat și de ce.

Atunci când ești mulțumită de tine, când ai încredere în tine și în propriul potențial, ești capabilă de acte mărețe, ești capabilă să îți îndeplinești misiunea personală cu care ai venit pe acest pământ și să dăruiești lumii ceea ce ai

mai bun și mai frumos, acel ceva creat de tine pe care nimeni nu ar mai fi capabil să îl creeze.

Pentru că fiecare persoană este unică și este capabilă de a crea lucruri unice, speciale și extraordinare.

În plus, o persoană care s-a acceptat pe sine, care se iubește și este mulțumită de viața ei, va dărui mai departe din preaplinul inimii sale: dragoste, vorbe frumoase, acte pline de generozitate.

Nu poți dărui ceva dintr-un sac gol. Dar atunci când sacul este plin, în permanență dăruiești cu bucurie și generozitate și celor din jurul tău.

Dar să ne înțelegem: când spun să te iubești și să fii mulțumită de tine, nu înseamnă că va trebui să ai o atitudine de genul: „Hei, eu sunt mai bună decât restul lumii! Uită-te la mine, urmează-mă și adoră-mă!”

Nu, nu, nu! Dumnezeuule, nu asta am vrut să spun!

Eu vorbesc despre dragostea pură pentru persoana incredibilă care ești, persoană pe care o uiți destul de des.

Hai să facem un **mic exercițiu pentru a-ți găsi exact sentimentul despre care vorbesc.**

Gândește-te la 3-5 persoane pe care le iubești cel mai mult pe lumea asta. Poate că e vorba despre copiii tăi, despre partenerul tău, despre părinții tăi.

Amintește-ți cum ți se umple inima de bucurie și de dragoste atunci când îi privești sau atunci când trăiești un moment special împreună cu ei. Mie îmi dau lacrimile atunci când mă gândesc și vorbesc despre băiețelul meu, David. Cred că e cea mai pură și mai sinceră formă de iubire pe care am simțit-o vreodată.

Cu siguranță, ai simțit și tu asta.

Închide ochii și retrăiește acest sentiment. Când simți foarte intens această emoție de sentimente

amestecate (dragoste, acceptare, bucurie), ia-o cu tine și transfer-o către propria persoană.

Fă acest exercițiu în fiecare zi dimineată, până când îl vei simți natural gândindu-te la tine.

Acum poate că te gândești că vei rămâne în „pană de iubire” prin adăugarea ta în ecuație. Nu îți face griji! Iubirea este din abundență; ea se reface tot timpul, la fel ca propriul flux sangvin. Și cu cât îți vei oferi mai multă dragoste, cu atât te vei simți mai plină de iubire.

Câteva moduri prin care să îți oferi iubire:

Din nou vom face o paralelă între cei dragi ție și tine.

Cum îți exprimi tu dragostea față de cei iubiți? Față de familie și de prieteni?

Prin vorbe frumoase, încurajatoare, prin mesaje scrise, privindu-i în ochi, prin acțiuni mai mici sau mai mari, prin zâmbete, prin îmbrățișări și atingeri, prin cadouri, servicii și așa mai departe.

Ei bine, când vine vorba despre iubirea de sine, rețeta este aceeași.

Îți sugerez să începi cu pași mici, până când începi să te simți confortabil făcând aceste gesturi de iubire față de propria persoană. Și vreau să ai răbdare, pentru că este un întreg proces, nu un eveniment care se întâmplă dintr-odată.

Mai jos, îți ofer 5 sugestii despre cum să începi să te iubești:

1. Zâmbește-ți de multe ori – fie în oglindă, fie doar pentru tine – și simte cu adevărat sentimentul de fericire ce vine odată cu acel zâmbet sincer. Crede-mă că are o mare putere. Mecanismul este exact același care ne face să zâmbim când suntem bucuroși, doar că de această dată este inversat. Și funcționează de fiecare

dată. Când zâmbim la exterior, sfârșim prin a zâmbi și în interior. Iar organismul receptează acest semnal și crește producția de endorfine, ceea ce ne va face să ne simțim și mai bine, mai generoși și mai iubitori. Aceasta eliberează, de asemenea, tensiune și îți va ușura tot ce faci.

2. Pune-te pe primul loc mai des. Dacă ești obișnuită să pui dorințele altora înaintea dorințelor tale (și știu că în special femeile au acest spirit de sacrificiu), este timpul să inversezi situația. Fii blândă și fermă cu privire la această decizie. Tu contezi la fel de mult ca și ceilalți.

3. Privește-ți corpul cu acceptare, nu critica. Acest lucru nu înseamnă că ești în cea mai bună formă din viața ta și că nu ar trebui să încerci să îmbunătățești unele aspecte ale corpului tău. Asta înseamnă doar că autocritica nu te va ajuta să te schimbi; din contră, uneori înrăutățește lucrurile. Însă atunci când întreaga ta ființă este înconjurată de iubire și de acceptare, în mod cert se va îndrepta spre cea mai bună formă a sa.

4. Rostește-ți cuvinte pline de bunătate și gânduri frumoase. Am spus-o de mai multe ori și o voi mai repeta și sunt sigură că ai auzit asta din mai multe părți: „**Ești ceea ce gândești**”. Știu că știi și ai auzit multe... dar mă întreb: câte pui în aplicare?

Pentru moment, înlocuiește autocritica cu un sincer „te iubesc”. Te provoc apoi să găsești la tine acele lucruri de care ești mândră, acele lucruri care îți plac. Laudă-ți fiecare părticică pe care o iubești și apoi treci și la acele părți care îți plac mai puțin și acceptă-le, iubește-le, mângâie-le, răsfăță-le!

5. Fă ceva doar pentru tine. Și fă acest lucru fără să simți o urmă de vinovăție sau de rușine.

Iată câteva exemple:

♣ Comandă-ți ceva frumos, ceva ce îți doreai de mult, dar nu te îndurrai să îți iei. O rochie, o pereche de pantofi, o bijuterie. Ceva ce tu consideri prețios și nu îți cumperi prea des.

- ♣ Fă-ți o programare la masaj; du-te și răsfață-te.
- ♣ Deschide o sticlă de șampanie și închină un pahar în cinstea ta! Apoi relaxează-te într-o cadă plină cu spumă, cu lumânări și muzică relaxantă.
- ♣ O carte, o cană cu ceai, o păturică pufoasă și câteva ore în care să uiți de tot și de toate.
- ♣ Pleacă într-o vacanță exotică. (Dacă ai banii, du-te! Meriți! Nu te gândești că pot interveni cheltuieli neprevăzute și că trebuie să te sacrifici ca de fiecare dată.)

Notă: Aceste exemple de mai sus fac parte din terapie și sunt necesare pentru a învăța iubirea, acceptarea și respectul de sine. Trebuie să faceți aceste acțiuni „altfel” pentru a vă grăbi procesul. Nu înseamnă că vă îndrum la a cheltui cu nesăbuintă în permanență!

Al doilea pas – vindecarea de suferință

Nu poți intra în legătură cu propria esență feminină dacă întreaga ta ființă suferă. Un pas firesc pe acest drum este să te vindeci de suferință.

Iată câteva metode eficiente de a elimina acest sentiment care îți intoxică întreaga ființă:

1. Suferința ce vine din Trecut

Orice gând din trecut, orice amintire vine la pachet cu regrete și suferințe.

Poate că te întrebi: „Chiar și dacă sunt amintiri plăcute?” DA!

Mi se întâmplă des să îmi amintesc de serile pe care le petreceam în familie, cu părinții și sora mea.

Atunci mă simțeam complet în siguranță, mă simțeam complet acceptată și iubită.

Eram fericită.

Dar imediat ce îmi vin aceste amintiri în minte vine și regretul că tata nu mai este printre noi, că nu voi mai putea trăi niciodată acele clipe. Niciodată, niciodată!

Și atunci inevitabil mă întristez.

Ce trebuie să faci ca trecutul să nu îți mai producă suferință?

Să te duci cât mai puțin în trecut.

Cum poți scăpa de fantomele trecutului?

Iertându-ți greșelile din trecut, acceptând faptul că acelea nu au fost greșeli, ci a fost cea mai bună alegere pe care puteai să o faci cu abilitățile pe care le dețineai atunci, cu toate cunoștințele pe care le aveai în momentul respectiv, cu nevoile pe care le aveai.

Poate în momentul respectiv cea mai mare nevoie a ta era nevoia de siguranță și de protecție și te-ai aruncat în brațele unui bărbat care părea să îți ofere cea siguranță de care tu aveai nevoie.

Și pentru că nu aveai prea multă experiență cu bărbații, nu ți-ai dat seama că avea multe alte lucruri pe care nu ți le doreai de la partenerul tău și apoi s-a ajuns inevitabil la certuri, compromisuri și, într-un final, la despărțire.

Dar, trecând prin acea experiență, ai învățat muuulte, ai depășit niște nevoi, ai înțeles mai bine cum funcționezi tu, cum funcționează relațiile etc.

Dacă nu înțelegi aceste lucruri, privești această poveste ca pe o GREȘEALĂ a ta și te învinovățești pentru asta.

Poate te gândești că ți-ai pierdut niște prieteni din cauza lui (dar realitatea este că acei prieteni își încheiaseră misiunea în viața ta, adică ar fi dispărut oricum).

Poate că te-ai certat cu părinții atunci când nu i-ai ascultat și simți o vină și pentru asta. (Dar și ei trebuie să învețe că tu trebuie să îți trăiești propriile experiențe, să îți înveți singură lecțiile și că singurul lucru pe care trebuie să îl facă este să te iubească necondiționat.)

Poate crezi că ai pierdut niște oportunități, un job, o portită... dar acelea nu erau oportunitățile de care tu trebuia să profiți, pentru că ceva mai bun ți se pregătește, tocmai pentru că ai trecut prin această experiență care te-a îmbogățit din toate punctele de vedere.

Deci, încetează să îți mai pui în cârcă vină, pentru că nu ai niciun motiv real.

Ar fi ca și când ai judeca un copil cu mintea și cu experiențele tale. Nu e corect!

Acceptă-ți toate experiențele, toate alegerile pe care le-ai făcut, conștientizând că acelea au fost nevoile tale la momentul respectiv și că acelea au fost lecțiile pe care tu trebuia să le înveți pentru a ajunge omul care ești astăzi.

Și chiar dacă acum nu îți vezi încă adevărata valoare, imediat ce vei înceta să te învinovățești, vor ieși la suprafață nenumărate comori din ființa ta.

2. Suferința ce vine din Viitor

Încetează să îți faci griji legate de viitor.