Cuprins

Despre „Seria 21 de zile“ 5
Introducere 7

Ziua 1. Gata cu suferința în tăcere 13
Ziua 2. Descoperă unde simți privarea 19
Ziua 3. Oglindă, Oglinjoară 25
Ziua 4. Importanța lucrului cu oglinda 31
Ziua 5. Arta de a dezamăgi 35
Ziua 6. Cum să dezamăgești în maniera potrivită 41
Ziua 7. Pe valurile vieții 49
Ziua 8. Cum să-ți găsești ritmul și rutina 55
Ziua 9. Renunță la control 59
Ziua 10. Cum să ceri și cum să primești ajutor 65
Ziua 11. Cum să-ți simplifici viața 71
Ziua 12. Cum să-ți întocmești lista de Nu absolut 75
Ziua 13. Impactul ambientului 81

Ziua 14. Cum să creezi un ambient plăcut sufletului tău 87
Ziua 15. Partea bună a sensibilității..... 95
Ziua 16. Cum să-ți protejezi sensibilitatea 99
Ziua 17. Cum să-ți evaluezi starea de sănătate 107
Ziua 18. Cum să obții îngrijirea pe care o meriți..... 113
Ziua 19. Cum să-ți găsești vocea 121
Ziua 20. Arta de a te nu ceda impulsului..... 129
Ziua 21. Reînvie-ți visurile și pasiunile..... 135

Epilog..... 143
Alte resurse 147

Introducere

În 1994 am hotărât să-mi angajez un instructor personal. Credeam că această decizie o să mă facă un instructor mai bun, dar, în realitate, a făcut mai mult decât atât, mi-a oferit o viață mai bună. Thomas Leonard, fondator al Coach University și pionier de marcă în domeniul pregătirii profesionale, a fost cel care, pe durata în care am lucrat împreună, mi-a prezentat conceptul de Îngrijire Profundă a Sufletului.

Cuvântul „profund" m-a intrigat și mi-a atras atenția. Îmi amintesc că ideea m-a entuziasmat, dar m-a și neliniștit. Din perspectiva lui Thomas, Îngrijirea Profundă a Sufletului însemna o formă total diferită de îngrijire, care, în opinia mea, denota aroganță și egoism, o practică potrivită numai celor care cred că li se cuvine ceva. Această îngrijire presupunea să fac schimbări radicale pentru a trăi mai bine *și* să adopt obiceiuri zilnice care să-mi permită să-mi mențin noile standarde de viață. Spre exemplu, ca să mă bucur de un pic de repaus, nu

era suficient să-mi iau un weekend liber, numai pentru mine. Thomas voia să-mi planific timp pentru mine (să mi-l notez în agendă) *în fiecare zi* timp de şase luni.

Îngrijirea Profundă a Sufletului presupunea, de asemenea, să mă înconjor de oameni deştepţi, conştienţi de sine şi interesaţi numai de relaţii echitabile. Însemna să fac paşi îndrăzneţi, cum ar fi: să elimin definitiv dezordinea din viaţa mea, să-mi creez acasă şi la lucru acel ambient care să-mi bucure sufletul şi care să mă menţină în starea aceasta, să-mi fac ordine în finanţe, astfel încât să am mereu opţiuni despre cum să-mi trăiesc viaţa, şi să nu îmi iau niciun fel de angajament din vină sau din obligaţie.

În plus, Thomas mi-a explicat că, pentru o Îngrijire Profundă a Sufletului, era vital să fac din plăcere o prioritate, plăcerea adevărată însemnând mai mult decât un simplu masaj o dată la două luni sau o vacanţă pe an. Aceasta presupunea să mă opresc din lucru în mijlocul zilei şi să ies în natură, să mă bucur de un masaj extraordinar o dată pe săptămână, să adopt obiceiuri zilnice care să mă facă să mă simt fericită şi îngrijită, să ascult ce muzică îmi place, să-mi savurez ceaiul preferat sau să comand flori proaspete la birou.

L-a început m-am opus hotărât ideii de Îngrijire Profundă a Sufletului. Masaj o dată pe săptămână? Cum să-mi permit aşa ceva când aveam de plătit chiria? Timp pentru mine în fiecare zi? Eu de abia găseam timp să merg la toaletă, ce să mai vorbim despre

o plimbare la prânz. Recomandările antrenorului meu păreau idealiste, frizau absurdul. Dar, așa cum aveam să descopăr curând*, o viață minunată începe cu o minte deschisă*.

Pe măsură ce începeam să includ cu pași mici Îngrijirea Profundă a Sufletului în viața mea, era clar că aveam nevoie de niște schimbări interioare pentru a face ca aceste comportamente să fie durabile. Spre exemplu, trebuia să renunț la rolul de „fată bună“, să încetez să mai fiu o martiră și să mă concentrez pe satisfacerea nevoilor mele. Trebuia să nu mai aștept ca alții să-mi citească gândurile și să fiu directă în legătură cu dorințele mele. Am fost provocată să încerc să cer ajutor cu mult înainte de a avea nevoie de el. În loc să mă mai plâng de faptul că ceilalți mă dezamăgiseră, trebuia să văd în frustrarea mea un indicator pentru lucrurile care trebuiau schimbate. De asemenea, trebuia să le cer oamenilor să-mi împart greutățile cu ei, în loc să fac pe eroina încercând să le rezolv eu pe toate. În final, trebuia să încetez să mai spun automat „da“ atunci când oamenii îmi cereau ajutorul și să învăț să spun „nu“ cu încredere și ușurință.

Curând aveam să descopăr că aceste schimbări nu erau ușor de făcut. Când mă uit acum în urmă, realizez că eu mă luptam cu un comportament bazat pe sacrificiul de sine și dăruirea excesivă, moștenire care îmi fusese transmisă de generații întregi de femei din familia mea, aceeași moștenire care, chiar și acum, îngrădește