



RELAȚII TOXICE

Un ghid pentru femeile care vor să afle dacă
relațiile lor sunt toxice și ce este de făcut dacă
este astfel

de Andrada Dan
Antrenorul tău pentru iubire

www.andradadan.com

RELAȚII TOXICE

Introducere	3
De ce acest program	3
Ce vei învăța	4
Partea 1: Relații toxice	6
Să înțelegem relațiile	6
Ce este o relație?	6
Ce este o relație toxică	7
Bărbații toxici	8
Cum arată un bărbat toxic?	8
Femeile pot fi și ele toxice	9
Dependența	9
Partea 2: Stilul tău toxic	11
Răsplata intermitentă	11
Temele tale induse	13
Temele vieții tale	15
Ce nu știi despre tine	20
Răsplata ascunsă	23
Partea 3: Partenerul tău este toxic?	24
Categoriile de bărbați	24
Comportamente toxice	25
Comportamente iubitoare	28
Partea 4: Transformă-ți stilul toxic în putere	31
Cum să faci conexiuni și să îți schimbi stilul toxic în putere	31
Exemplu: A fi ignorată	32
Partea 5: Detoxifică-ți viața amoroasă	34
Detașarea	34
Alege puterea	36
Calea de mijloc	39
Scapă de adicție	40
Răspunsul lui când alegi puterea	41
Cred în tine	42

INTRODUCERE

De ce acest program.

Bună, sunt Andrada și vreau să îți povestesc înainte de a începe de ce am făcut acest program și cum te va ajuta.

Dacă ești cum am fost eu odată, știu cum trebuie să te simți și prin ce treci. Îmi pare rău pentru durerea ta și te îmbrățișez cu drag. Vestea bună e că prin instrumentele, pe care le vei descoperi în acest program, vei putea să schimbi ceea ce te-a adus aici: o relație toxică, bărbatul alături de care ești și pe TINE în primul rând, pentru că funcționează.

Eu sunt cel mai mare testimonial al meu. Tot ce te voi învăța, am aplicat în viața mea, în relația mea și a functionat magic. Mi-am schimbat radical viața, într-un mod în care nu visam să fie posibil. Dacă eu am putut, știu că vei putea și tu.

Vreau ca să ai și tu ceea ce am eu astăzi: o relație frumoasă, în care să te simți în siguranță, alături de un bărbat bun, și să te simți puternică în dragoste. Să închei cu suferința.

O relație toxică poate ajunge să te consume enorm. Dacă te gândești că mereu faci greșeli, vreau să știi că nu este vina ta.

Bărbatul toxic îți poate schimba realitatea.

Pentru a vedea adevărata față a lucrurilor avem nevoie noi de schimbare. Și această schimbare vine din TINE. Cu această schimbare, îl vei inspira pe el să se schimbe. Odată cu aceste schimbări la tine și la el, se va transforma relația voastră.

De aceea în acest program vei învăța pe lângă ce este o relație toxică, diferențele dintre un bărbat toxic și unul care face greșeli, și care sunt pattern-urile tale unice care te fac să atragi

și să alegi bărbați toxici.

Primul pas către schimbare este să descoperi ce te face să acționezi într-un anumit mod și ce te blochează să ai ceea ce îți dorești.

Descoperirea acestor pattern-uri te vor ajuta să ai putere, să ai control asupra ta și vieții tale. Această putere, pe care o vei simți, este ceea ce îl va inspira pe bărbatul tău să se schimbe. Prin acest program vei experimenta un nou mod de a fi: prin puterea pe care o vei simți, vei găsi iubirea.

O transformare extraordinară se află chiar în fața ta.

Pentru asta nu este suficient doar să citești și să asculți un program. Este nevoie de studiu, aprofundare și aplicare a ceea ce înveți în viața reală.

De aceea am folosit în acest program o serie de exerciții practice, vizualizări și exemple, care te vor ajuta să înțelegi, să simți, unde te afli și cum să schimbi: cum au fost relațiile din viața ta, cum este relația ta actuală, cât de toxic este bărbatul tău, cât de toxică ești chiar tu, care sunt pattern-urile tale, cum să le transformi în putere, și ce e de făcut dacă relația și bărbatul tău sunt toxice.

Ce vei învăța:

Vei învăța cum să te simți puternică și să te exprimi, în situații concrete, la fel de puternic cu un bărbat toxic. Acest mod nou de a fi îți va schimba relația instantaneu.

Știu că ai încercat de-a lungul timpului să schimbi, dar dacă nu știi cum, vei obține mereu aceleași rezultate.

Acest program te va învăța cum.

Cuprinde o parte teoretică și o parte practică. Vei face conștientizări despre tine și de ce ai atras și ales bărbați toxici în

viața ta. Apoi tot ce înveți trebuie să începi să aplici în viața de zi cu zi, cu bărbatul tău, în relațiile tale. Fără acțiune nu vei ajunge nicăieri. Dacă nu vei acționa nu vei reuși să schimbi.

Dacă vei folosi ce înveți în acest program, vei avea un mare succes, îți vei accesa puterea, te vei simți puternică în dragoste, moment din care totul este posibil. Îți vei crește dramatic încrederea în tine. Îți vei reconstrui energia. Numai așa bărbatul și relația ta se vor schimba.

Când vei vedea primele rezultate, vei prinde și mai multă încredere în tine și vei acționa și mai hotărât. Vei începe să te simți mult mai bine. Vei înceta să te mai simți rău.

Dacă nu vei acționa, te vei simți dezamăgită și vei spune că ai luat un alt material care nu funcționează.

Pentru asta, te rog să fii acea femeie, care acționează pentru visul ei.

Acum, chiar înainte de a începe vreau să te gândești și să scrii:

1. Ce vrei de la acest program?
2. Care este obiectivul tău?
3. Vreau să te gândești la situația ta și să vezi ce se aplică specific ție din tot ce vei descoperi, pentru a putea aplica în viața ta.

Numai așa vei avea schimbările pozitive pe care le cauți.

- Partea 1 -

RELAȚII TOXICE

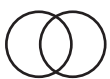
Să înțelegem relațiile.

Ce este o relație?

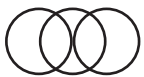
Înainte de a înțelege ce este o relație toxică, motivul pentru care ai cumpărat această carte, este important să înțelegem ce este o relație și cum funcționează.

O relație presupune **3 componente**: EL, TU și RELAȚIA, care funcționează în interdependență și nu în codependență.

Când vom înțelege că Ea nu e a Lui și El nu e a Ei atunci relația este una armonioasă. Dreptul asupra partenerului și agățatul de celălalt este cauza multor neînțelegeri.



CODEPENDENȚA



INTERDEPENDENȚA

Schimbul de energie este ceea ce este în mijloc. Este ceea ce construiți între voi. Puteți să vă apropiați din ce în ce dar nu încercați să vă uniți.

Puterea relațiilor este nemarginită, deoarece una din nevoile umane de bază este conexiunea și iubirea.

Relațiile sunt un loc unde creștem binele, ceea ce iubim la celălalt. Relațiile sunt un loc unde mergem să oferim ceea ce suntem.

Pentru a face diferența între o relație sănătoasă și una toxică, haide să vedem cum arată o relație sănătoasă, deoarece ceea ce vrem este relația sănătoasă și nu cea toxică:

O relație sănătoasă se extinde, se dezvoltă în permanență și este Eu, Tu și Noi – Eu sunt eu, tu ești tu și suntem implicați în relație împreună.

Ce este o relație toxică?

Este o relație în care ambele persoane depind de un acord tacit făcut între ei, prin care niciunul nu evoluează sau nu se schimbă.

Este locul unde ambele persoane sunt profund și emoțional implicate în a se asigura că niciunul dintre ei nu evoluează sau nu se schimbă. Fiecare partener se plânge, iar schimbările nu sunt permise.

De ce se întâmplă asta? Răspunsul poate te va surprinde. Când îi cer lui să se schimbe, EU trebuie să mă schimb! Atâta timp cât eu stau pe loc și doar mă plâng, nimic nu se va întâmpla. Ba din contră se cultivă și se multiplică toxicitatea în relație.

Pentru a avea relația dorită, relația sănătoasă, trebuie să începi cu relația cu tine. Devino tu ceea ce vrei de la un partener ideal.

Mergi într-o relație să dai. Ce ai de dat? Plâns și durere? Cum să

ai o relație sănătoasă și iubire, dacă tu ești disperare, tristețe și furie? Nu poți să dai ceea ce tu nu ai.
Cum știu că sunt într-o relație toxică?

Mă simt rău.

Dacă în majoritatea timpului te plângi, ești nefericită, neîmplinită, faci reproșuri, sau îți este frică de ce va urma, te retragi, ești închisă, te simți vinovată, atunci este posibil să fii într-o relație toxică, pentru că tu nu te simți bine în această relație.

Bărbații toxici

Cum arată un bărbat toxic?

O relație alături de un bărbat toxic nu este ușoară. Totul este greu.

Bărbații toxici sunt dificili. Pur și simplu el nu este potrivit pentru tine. Nevoile tale nu sunt satisfăcute cu ceea ce îți poate oferi el. Ceea ce vrei tu nu coincide cu ceea ce își dorește și îți poate oferi el. Esențele voastre pur și simplu nu se potrivesc.

El nu este potrivit în viața ta, pentru că nu vrea ce îți dorești tu. De exemplu: nu vrea să muncească, nu vrea familie, nu vrea copii, nu vrea să socializeze, nu vrea activități în aer liber etc.

Dacă el nu se încadrează în viața ta, cu ceea ce vrei tu, atunci el este toxic pentru tine.

Femeile pot fi și ele toxice

O să îți spun acum ceva care s-ar putea să nu îți placă. Știi că femeile pot fi și ele toxice? Ți s-a întâmplat să ai o prietenă care mereu se plânge, are probleme, te sună și te agasează cu ce i s-a mai întâmplat rău? Simți că nu îți face plăcere să vorbești cu ea. Și ce faci? Începi să o eviți. O respingi de fapt, pentru că este toxică.

Dependența

În relațiile în care tu ca femeie stai alături de un bărbat toxic, devii codependentă. Practic, nu te poți desprinde chiar dacă te simți rău în majoritatea timpului.

Când ești implicată într-o relație cu un bărbat toxic, ești ocupată să îl servești. Devii DEPENDENTĂ de acea persoană.

Atunci când ești dependentă de un bărbat apare teama de a nu-l pierde.

Teama duce la compromisuri, gelozie, vină, nevoia de control și mult conflict în relație.

Când sunt prezente aceste lucruri într-o relație nu putem vorbi despre iubire.

Iubirea înseamnă libertate: libertate emoțională, libertatea de a fi tu însăși și libertatea partenerului de a fi așa cum își dorește el.

Suntem diferiți și tindem să ne apropiem, dar nu ne unim niciodată. Nu trăim în codependență, ci în interdependență.

Iubirea nu doare. Suferința în iubire este dată de egocentrismul tău. Tu ai vrea ca partenerul tău să facă ce îți dorești tu, iar dacă asta nu se întâmplă, suferi.

Pentru o relație sănătoasă de iubire este nevoie de doi oameni care vor același lucru, care au aceleași obiective, dorințe: vrei copii, vrea și el copii, vrei familie, vrea și el familie și lista poate continua. Asta înseamnă că esențele voastre se potrivesc.

Nu poți forța un om să fie ce nu își dorește. Suntem diferiți și avem toți aceleași drepturi să ne urmăm inima și să facem ceea ce simțim că ne împlinește.

Hai să vedem ce înseamnă ADICȚIA. Începi să simți că un fir nevăzut te trage către acel loc, lucru. Trebuie să am asta, trebuie să fiu acolo.

Este același lucru care se întâmplă ca la adicția de substanțe (de alcool, de droguri).

Fie că ești dependent de o substanță sau persoană, adicția acoperă o durere.

Ești dependent să acoperi durerea legată de acest bărbat. Când stai lângă un bărbat care îți provoacă durere, atunci ești cotoxică.

- Partea 2 -

STILUL TĂU TOXIC

Când realizezi că te afli într-o relație toxică, primul lucru care este de făcut este să te întrebi *“Cum am ajuns aici? Care este contribuția mea? De ce sunt cotoxică? De ce continui să stau aici?”*

Întotdeauna când nu înțelegi ce se întâmplă sau vrei ceva și nu știi cum, sau nu ești sigură, învață să îți pui întrebări. Aceste întrebări îți vor oferi răspunsurile și soluțiile pe care le cauți. Învață să dialoghezi cu tine, să te asculți.

Te voi învăța să te asculți, să înțelegi de ce ești într-o relație toxică. Pentru că stilul tău toxic a atras și a ales un bărbat toxic.

Haide să vedem din ce se compune acest stil toxic:

5 elemente, compun stilul tău toxic

- 1. Răsplata intermitentă*
- 2. Temele tale induse*
- 3. Temele vieții tale*
- 4. Ce nu știi despre tine*
- 5. Răsplata ascunsă*

1. Răsplata intermitentă

În dresajul câinilor, dacă îi dai un premiu câinelui, va executa ceea ce îi spui, pentru că știe că va primi ceva. Apoi dacă te oprești să îi mai dai, se va strădui să îți câștige atenția pentru că

știe că va primi iar o recompensă dacă face ceva.

Așa este și relația alături de un bărbat toxic. Am primit ceva la început, care mi-a plăcut: atenție, sex, complimente. Am simțit o conexiune, care m-a făcut să mă simt bine. Am simțit plăcerea acelui moment. Mi-a plăcut ceea ce am primit de câteva ori. Apoi nu mai primesc. Dar eu vreau ce am primit, pentru că mi-a plăcut. Și atunci încep să muncesc din greu ca să mai primesc RĂSPLATA MEA.

Cățeii la dresaj vor face orice spune dresorul, pentru că ANTICIPEAZĂ: execută și primesc.

Și este la fel și cu noi. Vom fi împreună cu un bărbat, chiar dacă ne simțim prost majoritatea timpului, dacă O PARTE a timpului este fantastic - dacă sexul este minunat sau el este foarte drăguț și atent, sau spune ceva foarte frumos despre noi sau ne adresează ceva foarte frumos.

Exercițiu de scris:

Acum vom parcurge un exercițiu prin care vei înțelege, ceea ce te face să rămâi cu orice preț lângă un bărbat.

NOTEAZĂ unele dintre lucrurile pe care le face un bărbat, care te mențin atrasă de el și doritoare să faci relația să funcționeze, cu orice preț:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Temele tale induse

Ca indivizi în societate, am crescut cu reguli, care ne-au făcut să gândim și să ne comportăm în anumite feluri. Modul în care practic ne comportăm, vis-à-vis de aceste reguli devine un model, pe baza căruia ne creăm propriile Teme Toxice:

Exercițiu de scris:

Am adunat o paletă de teme posibile. Uită-te la unele dintre aceste TEME OBIȘNUITE cu care ai crescut sau care te-au influențat în familia ta, la școală, în mediul în care ai trăit și încercuiește-le pe cele care ți se par familiare. Apoi NOTEAZĂ oricare dintre propriile idei care îți vin în minte doar din citirea acestei liste.

De exemplu:

1. Dacă ai crescut într-o familie în care tatăl îi spunea mamei ce dorea el să spună, spune-i copilului să facă asta, noi creștem cu tema să fim mesageri. Tatăl nu vorbea cu tine în mod direct. Îți transmitea prin mama. Tema ta ar putea fi : "Eu nu pot exprima ceea ce doresc. Am nevoie de mesageri."
2. Dacă ai crescut într-o familie în care nu erai lăsată să faci ceea ce dorești mai ales prin forța autorității părintelui în care părintele era sever și își exercita autoritatea: Nu contează ce vrei tu, trebuie să faci cum spun eu". Tema ta ar putea fi: "Puterea înseamnă durere"
3. Dacă ai văzut că mama ta a suferit în relația cu tatăl, sau că pentru a avea atenție, dragoste în familie, mereu trebuie să faci ceva, atunci tema ta ar putea fi: iubirea este grea. Trebuie să muncești din greu pentru iubire.

Teme posibile:

- Nu este în regulă să vorbești despre probleme
- Sentimentele nu ar trebui exprimate într-un mod direct
- Păstrează sentimentele pentru tine
- Comunică indirect – printr-o persoană terță
- Fii puternică, bună, dreaptă și perfectă
- Fă-ne mândri depășind orice așteptări
- Nu fi egoistă
- Fă așa cum îți spun eu, nu cum fac eu
- Nu este bine să te joci sau să fii jucăușă
- Nu cauza probleme
- Trebuie să faci întotdeauna ceva important sau productiv
- Lucrurile importante sunt mereu serioase și dramatice
- Nu este în regulă să plângi – plânsul este slab
- Nu ești atât de importantă
- Nu poți face mai bine decât am făcut eu
- Visele tale sunt ridicole
- Nu poți face asta
- Nici să nu te gândești să faci asta
- Lucrurile bune nu mi se întâmplă mie sau nu se întâmplă în ceea ce mă privește...
- Nu voi avea niciodată ceea ce îmi doresc, așa că...
- Nu vei avea niciodată ceea ce îți dorești
- Iubirea este dificilă
- Trebuie să muncești mult ca să obții orice îți dorești
- Dacă îți vei deschide inima în fața oricărei persoane, vei fi rănită
- Bărbații nu sunt buni de nimic
- Singurul mod prin care poți avea parte de atenție este să ai o problemă serioasă...

NOTEAZĂ unele dintre gândurile care ți s-au ivit în minte în urma acestei liste.

3. Temele vieții tale

Cum răspundem la aceste teme induse ne face să ne simțim în siguranță și devin teme ale propriei vieți. La un moment dat, în subconștient s-a transmis de exemplu informația că iubirea înseamnă durere și nu ești în siguranță să o ai.

Astfel în tine este un amalgam de emoții. Vrei o relație, ti-o dorești, dar la nivel subconștient ai asociat masiv că iubirea este ceva periculos, care te face să suferi: "Iubirea este dificilă. Iubirea înseamnă durere" și astfel toate acțiunile tale, deși tu vrei iubire, te vor conduce către a nu avea iubire, pentru că subconștientul tău te iubește, te protejează și vrea să aibă grijă de tine.

Întă teme ale vieții tale, cele pe care le-ai creat în ceea ce te privește:

Notă: Înainte de a le parcurge, vreau să fii bună cu tine. Îți vei înțelege tiparele și îi vei vedea și pe cei datorită cărora ai evoluat așa. Scopul acestei conștientizări este de a te ajuta pentru a face o schimbare. Nu este vina ta și nici a celorlalți din jur. Ideea aici este să schimbăm povestea ta din trecut.

Nu lăsa trecutul să îți conducă viitorul.

Temele vieții tale

Eu pe primul loc – Am dreptul. Sunt specială, alții nu contează, bărbații sunt dobitoci.

Eu niciodată – Nu voi avea niciodată parte de dragoste, nu voi avea niciodată nimic, nu sunt bună de nimic, voi fi mereu abandonată și lăsată în urmă, este ceva în neregulă cu mine. Sunt aproape o non-persoană.

Tu pe primul loc – Mă sacrific pentru tine, te slujesc, tu ești pe primul loc, mă închin în fața ta, nu am încredere în mine (sau în tine). Te simți responsabilă, umilită, nu poți spune nu. Simți mereu nevoia să controlezi rezultatul. Această temă este cea mai des întâlnită.

În cadrul acestei teme sentimentele care apar constant sunt: frica, anxietatea, îndoiala. Evit să nu fiu rănită și mă gândesc oare ce mai urmează.

Exemplu: dacă nu i-aș fi spus că nu pot să merg acolo cu el, nu m-ar fi bătut, nu ar fi făcut scandal; dacă aș fi gătit altceva, nu s-ar fi supărat etc.

Această temă, asociată cu dragostea, mă face să dau ca să primesc. Îi gătesc pentru că vreau o seară minunată. Îi fac masaj lui, să se simtă bine. Mă îmbrac în lenjerie sexy pentru el, ca să îl impresionez. Tot ce faci este pentru el, nu pentru tine că te simți bine tu: când gătești, când faci masaj sau când te îmbraci în lenjerie sexy.

Când dai ca să primești, atunci îndepărtezi un bărbat. De exemplu sunt femei care fac sex ca să atragă acel bărbat și se simte. Sunt femei care nu înțeleg de ce după ce au făcut sex pentru a-l atrage, el totuși a plecat. Dacă tot ce faci într-o relație faci din plăcere, că o vrei tu pentru tine, atunci acționezi dintr-un loc al egalității.

Cu toate aceste teme, asociez dragostea. Practic în funcție de aceste teme faci alegerile în ceea ce privește partenerii tăi.

Pentru o relație sănătoasă, stilul non-toxic este Eu, Tu și Noi – Eu sunt eu, tu ești tu și suntem implicați în relație împreună. Eu am grija de mine, suntem amandoi valoroși, împreună facem să funcționeze relația.

EXEMPLE pentru EU PE PRIMUL LOC:

Urăsc să mi se zică ce să fac.

Nu îmi place să fiu reținută de la ceea ce vreau sau de la ceea ce vreau să fac.

Sunt specială și regulile normale nu se aplică în cazul meu.

Alți oameni nu contează la fel de mult pe cât contez eu – ceea ce fac eu este mai important.

Alți oameni pot aștepta.

Cred că nu am de ce să respect convențiile sociale pe care le respectă ceilalți.

Bărbații sunt stângaci și cretini.

EXEMPLE de EU NICIODATĂ:

Nu voi avea niciodată ceea ce vreau, pur și simplu nu se regăsește în destinul meu.

Mama mea nu a avut niciodată parte de nimic bun și deci nici eu nu voi avea parte de nimic bun.

Nu mă va iubi niciodată.

Mă va înșela, toți înșeală.

Se va termina prost, așa cum se termină toate.

Bineînțeles că nu vrea o relație cu mine.

Mă simt fără speranță mereu.

EXEMPLE de TU PE PRIMUL LOC:

Mă simt responsabilă pentru sentimentele și acțiunile tuturor celorlalți.

Un impuls de a face mai mult decât este echitabil.

Mă simt rănită când nu îmi este recunoscută munca pe care o fac pentru ceilalți.

Am nevoie de relație și o voi menține cu orice preț.

O nevoie imensă de aprobare și recunoaștere.

Mă simt vinovată când mă afirm sau când cer ceea ce vreau sau ceea ce am nevoie.

Lipsă de încredere în mine și în ceilalți.

Mă simt constrânsă să controlez ce gândesc, spun sau fac alți oameni și să controlez situații.

Am dificultăți în identificarea propriilor dorințe, gusturi și sentimente și în a lua decizii.

Nu spun nimic ca să evit conflictele sau încerc să împăciuiesc.

Mă îngrijorează ce gândesc alții despre mine.

Trăiesc cu cineva care este dependent de alcool sau droguri.

Trăiesc cu cineva care mă depreciază sau chiar mă lovește.

Mă simt ca o „persoană rea” când fac o greșeală.

Cred că majoritatea lucrurilor care se întâmplă în relația mea sunt vina mea.

Mă îndoiesc de mine.

Mă simt respinsă și geloasă când bărbatul meu petrece timp cu prietenii sau cu copiii.

Mă simt umilită când bărbatul sau copilul meu face o greșeală.

Nu pot să spun „Nu”.

Iau decizii bazate pe ceea ce cred că vrea EL să fac.

Acum vom descoperi cum se manifesta aceste teme în viața ta:

Trei feluri prin care apar temele toxice de viață în relația ta

FRICA DE INTIMITATE: Suntem atât de nefamiliarizați și nefericiți cu eurile noastre la un nivel inconștient, pe care nici nu îl percepem, încât ne este frică să vadă bărbatii noștri cine suntem cu adevărat pe interior. Ne protejăm ascunzându-ne sentimentele, prefăcându-ne că suntem mai mult cum ne-am „dori” să fim decât cum credem că suntem, și îndepărtându-ne de bărbatii noștri.

Exemplu: Închide ochii și imaginează-ți că ești la o petrecere. În fata ta apare un străin care arată bine și se uită la tine. Vine la tine și îți spune: vreau să te cunosc, îmi place mult de tine, te

iubesc. Vezi cum te simți. Cum îți simți umerii, sus? Abdomenul tare? Dacă te simți încordată înseamnă ca îți este frică de intimitate. Dacă însă ai fi pe un munte cum te-ai simți? Și acum vreau să revii iar la petrecere printre oameni. Vezi cum te simți iar în multime.

Critică: Instinctiv încurajezi bărbații să fie nervoși pe tine pentru că Tema ta este mai confortabilă în prezența conflictelor. Acesta este opusul majorității temelor, unde conflictul este evitat cu orice preț.

DRAMĂ: Totul este exagerat. Pe lângă problemele care par să se întâmple întotdeauna, una după cealaltă, există o greutate care se adaugă la toate. Se întâmplă ÎNTOTDEAUNA „ceva”. Nu este vorba despre ghinion sau tragedii; este vorba despre o atingere dramatică adăugată oricărui lucru care se întâmplă, bun sau rău.

Exercițiu de scris:

Încercuiește calitățile din lista de mai sus care sunt adevărate în cazul tău, care se aseamănă cel mai mult cu concepțiile, ideile, gândurile și Temele care îți trec prin minte, prin inimă și prin creier chiar acum. Apoi notează orice alte gânduri care îți apar legate de Temele din viața ta și sub ce formă îți apar.

4. Ce nu știi despre tine

Ce ne atrage la un bărbat toxic? Părți din noi pe care nu le cunoaștem. Ceea ce nu ne place la cei cu care interacționăm, care ne deranjează, există și în noi. Știu că sună paradoxal dar ceea ce ești, ce gândești, ce simți emiti acolo în lume, în Univers. Lumea ta interioară se reflectă în lumea ta exterioară.

Părțile tale necunoscute din tine sunt compuse din toate

trăsăturile care nu ne plac la alte persoane – precum mânia, lipsa de răbdare, negativitatea, lăcomia, egoismul, imaturitatea și puerilitatea. Sunt trăsături pe care le evităm în totalitate la noi, pe care le ascundem, la care nici nu vrem să ne uităm – eurile noastre „umbră” sau „întunecate”. Astfel atragem și suntem atrase de bărbați care exprimă și ei aceleași calități.

În orice tipuri de relații – sănătoase și nesănătoase, toxice și non-toxice, fiecare dintre noi „poartă” anumite calități pentru întreaga relație. O persoană poartă aspectul simțirii feminine, iar o persoană poartă aspectul gândirii masculine. O persoană are de obicei oportunitatea de a purta lucrurile puternice precum ambiția și succesul, iar o persoană poartă de obicei resturile – depresia, problemele, frustrările, o persoană are oportunitatea de a purta calitățile LUMINOASE – fericire, sănătate, succes, vederea părții pozitive, iar o persoană poartă partea „întunecată” – mânie, amintiri dureroase și provocări financiare. Și adesea, persoana care primește majoritatea atenției într-o relație este cea care poartă Resturile și partea Întunecată.

Exercițiu de scris:

Cine poartă puterea în relațiile tale?

Cine poartă lumina? Cine poartă întunericul?

Cine poartă lucrurile bune?

Cine poartă resturile?

Hai să aflăm **Ce Nu Știi Despre Tine (Străina)**, acele părți întunecate din tine despre care nu vrei să știi. Le vom descoperi și le vom accepta și iubi, pentru că sunt parte din tine.

Vizitând Străina

Vreau să închizi ochii, să respiri adânc din nas către abdomen, de 3 ori, să te relaxezi, să îți lași umerii în jos, să respiri în abdomen. Acum vreau să vezi un fascicol de lumină care vine din tavan. Te sui acum pe acest fascicol, care își face loc în capul tău, pătrunde în interiorul tău în întuneric. Este acea regiune despre care tu nu vrei să știi.

Imaginează-ți cum este străina ta pe interior. Unde trăiește. Imaginează-ți că o vizitezi. Cum arată casa ei? Trăiește măcar într-o casă? Într-o padure, în mașină? E bogată? Bate la ușă dacă este într-o casă. Ce face? Îți deschide? Ce spune când te vede? Du-te la ea și întreab-o lucruri despre ea. Cum arată? E tristă? E urâtă? Plânge? Se bucură că te vede? Stă în pat? E nepieptănată? Este nervoasă? Este înfricoșătoare? Experimentează cum te simți în prezența ei. Întreab-o cum o cheamă - primul nume care îți vine în minte.

Vreau să începi să vorbești cu ea:

Întreab-o dacă vrea să te ajute.

Întreab-o cum te poate ajuta să te simți mai bine, ca să ai putere cu bărbații.

Nu vrea? Îi este frică?

Du-te la ea, deschide brațele, ia-o în brațe și spune-i:

"Te-am auzit. Te iubesc. Faci parte din mine. Am nevoie de tine să fii completă. Te accept. Nu trebuie să fii singură niciodată. Eu conduc aici. Nu va mai trebui să suferi niciodată. Ești în siguranță. Dă-i ceva, un cadou, un pupic."

Apoi spune-i la revedere și că de aici înainte o vei auzi și sunteți împreună. Du-te acum la fascicolul de lumină. Revino în cameră. Poți deschide ochii.

ACUM SCRIE DESPRE VIZITĂ – Notează toate detaliile pe care ți le amintești:

Numele ei, ce nu ți-a plăcut la ea: tristețea ei? Urâtenia ei? Trăsăturile ei?

Ce ai simțit vorbind cu ea, ce ai simțit atingând-o...

Fă pace acum cu ce simți. Te-ai simțit bine că ai îmbrățișat-o? Vreau să revii mereu acolo la străina din tine. Pe măsură ce te vei cunoaște mai bine și vei accepta acele părți din tine care nu îți plac, te vei transforma și vindeca.

5. Răsplata ascunsă

Deși este greu să îți imaginezi, există lucruri pe care să le DOBÂNDIM într-o Relație Toxică dificilă și dureroasă cu un bărbat.

Exemple:

- „Dacă sunt împreună cu un bărbat solicitant, toxic, atunci eu mă pot simți ca fiind cea sănătoasă. Și acesta este un sentiment plăcut. Aș putea fi dispusă să îndur acest sentiment de durere dacă mă pot simți ca o persoană mai bună decât este el. Eu sunt o persoană bună, eu sunt o persoană rea”.
- “E uituc. Eu sunt responsabilă”
- “E superior. Eu sunt umilă, mai bună”

NOTEAZĂ unele Răsplăți Ascunse, poate „Urâte” – motive pentru care s-ar putea să fii atrasă de un Bărbat Toxic și de o Relație Toxică.

- Partea 3 -

PARTENERUL TĂU ESTE TOXIC?

Categoriile de bărbați

Partenerii toxici sunt precum OGLINZILE DIN PARCURI DE DISTRAȚII: te arată mică, deformată. Toți bărbații toxici crează o distorsionare a realității. Începem să nu mai fim capabile să diferențiem ceea ce este adevărat de ceea ce nu este, ceea ce este real și ceea ce nu este.

Începe astfel să îți scadă încrederea în tine și să te învinovățești.

Unii bărbați fac greșeli. Pur și simplu greșesc pentru că nu știu să se poarte. Nu o fac intenționat. Alții însă fac special să te rănească. Aceștia sunt toxici.

Iată 4 categorii de bărbați:

1. Bărbatul bun
2. Bărbatul stângaci
(*Ambii vor face greșeli și vor încerca să le corecteze.*)
3. Bărbatul dificil: se simte obligat să se comporte într-un anum fel.

Ex: Nu poate să vină acasă mai devreme, pentru că este obligat să stea la serviciu. Nu poate să renunțe să își viziteze mama, pentru că are nevoie de el. Și face ce este "obligat" în defavoarea ta.

4. Toxic
(*Face greșeli în mod intenționat să te rănească.*)

Disclaimer: dacă te abuzează fizic, te rog să pleci imediat de

acolo și să ceri ajutor specializat.

Dacă bărbatul tău este stângaci, este nevoie să îi spui ce vrei, ce simți, ce nu vrei, ce limite ai. Trebuie să îi arăți cum să te facă fericită, pentru că nu știe exact ce să facă.

Dacă bărbatul tău este dificil, trebuie să fii curajoasă, să crezi în tine, că ai puterea să te schimbi și astfel se va schimba și el.

Dacă este toxic, trebuie să iei o decizie. Când și cum să îl părăsești. Este singura cale care funcționează.

Comportamente toxice:

- Critică
- Învinuire
- Denigrare
- Plângeri
- Agresiv
- Foarte nervos
- Dominator
- Dăunător
- Ignoră
- Neglijează
- Rece
- Se comportă de parcă ai fi pe locul 2, pentru că este mereu ceva sau cineva care este mai important
- Iresponsabil
- Retras
- Face minimul necesar ca să te țină în relație
- Alte femei
- Dependent de orice care are prioritate în fața ta
- Indisponibil emoțional, cu adevărat indisponibil – căsătorit, homosexual, prieten, arogant
- Mincinos

- Fără sentiment de vină sau remușcări
- Superficial și rece
- Trăiește de pe urma ta
- Nu își poate controla comportamentul
- Infractor
- Fără conștiință
- Fără empatie – nu poate sau nu vrea să se identifice sau să recunoască sentimentele altcuiva
- Imagine a sinelui foarte distorsionată – o viziune exagerată a abilităților sale
- Revoltat de critică
- Nimic nu este niciodată vina lui
- Trebuie să câștige tot timpul
- Nu poate să greșească niciodată
- Va întoarce orice împotriva ta, chiar depresia ta
- Este posibil să se poarte frumos cu tine, când sunteți priviți de cineva
- Simți că nu poți vorbi cu el
- Totul are întotdeauna legătură cu EL
- Eu pe primul loc
- Îi ești datoare – vrea să i se revanșeze constant tot ceea ce a făcut pentru tine vreodată
- Te face să te simți egoistă
- Știe întotdeauna mai bine decât tine – este expert în orice
- Arogant
- Își dă ochii peste cap
- Te face să te simți proastă
- Te simți rușinată, nesigură pe tine
- Îți este frică să îți exprimi o opinie sau să împarți orice cu el
- Se poartă de parcă el este doctorul și tu ești pacientul – îți vorbește de sus de parcă ai fi nebună
- Începi să crezi că EȘTI nebună
- Îți ignoră realizările, gândurile, sentimentele
- Un simț al umorului dezvoltat, pe seama ta
- Te neglijează emoțional și fizic

- Te face să te simți urâtă și neatrăgătoare
- Îți controlează viața
- Critică
- Îți spune ce poți sau ce nu poți să faci
- Gelos, posesiv și înfricosător
- Te ține izolată
- Înșală
- Te rănește intenționat
- Căsătorit, încarcerat, sau încă are sentimente pentru fosta iubită (uneori la distanță)
- Indisponibil fizic, legal, moral, etic sau emoțional
- Homosexual sau bisexual care preferă bărbații
- Vede femeile ca fiind jucării
- Te face să te simți specială, apoi geloasă, nesigură și amenințată
- Doar te ține în preajma lui, îi este frică să nu te piardă din viața lui
- Te „iubește” dar nu este „îndrăgostit”, își schimbă deciziile, te face să suferi și să te simți prost, confuză și te face să te simți că greșești
- Preocupat numai de sine
- Se retrage când ceva devine inconfortabil
- Rănește ca să se protejeze pe sine
- Tăcut
- Temperamental
- Melodramatic
- Nervos
- la lucrurile personal
- Învinuiește
- Judecă
- Băiat imatur
- Vorbește oribil despre toate femeile, inclusiv mama sa, sora sa, prietenele sale și vedetele
- Dependent de droguri, alcool sau jocuri de noroc
- Face lucruri care sunt infracțiuni sau care nu sunt etice

- Îți face rău fizic, emoțional sau verbal
- Dependent de pornografie, muncă – orice lucru care este mai important decât tine și îți afectează relația
- Lipicios
- Are nevoie de atenție
- Rănit
- Deprimat
- Nu are „încredere”
- Nu vrea să fie singur niciodată
- Vrea să se căsătorească cu tine la câteva zile după ce v-ați cunoscut
- Disperat
- Dependent
- Fără respect de sine
- Supus
- Cârcotaș
- Uită să sune
- Stângaci
- Băiatul lui mama
- Imatur
- Neatrăgător
- Neexperimentat
- Zgârcit
- Timid
- Crede că tu controlezi tot
- Nu are aptitudini sociale sau sexuale
- Pur și simplu nu știe ce ar trebui să facă

Opusul: Comportamente iubitoare

- Inițiază întâlniri, convorbiri telefonice, sex
- Atent
- Te complimentează
- Generos
- Matur și sigur

- Stabil financiar
- De încredere
- Iubitor, grijuliu
- Tandru și sigur pe el înăuntrul și în afara dormitorului

Sinteza comportamentelor toxice

- Agresiv
- Retras
- Sociopat
- Narcisist
- Eu pe primul loc
- Dl. Superior
- Manipulator
- Care controlează tot
- Indisponibil
- Melodramatic și plin de toane
- Misogin (urăște femeile)
- Inacceptabil
- Dependent
- Asuprit, rănit
- Imatur

Acestea privesc modul în care îi răspunzi:

Ceea ce simți tu:

- Că trebuie să ai mereu grijă ce faci sau ce zici
- Îți este frică să nu îl enervezi
- Fără vlagă
- Înfricoșată
- Stima ta de sine scade
- Ori cedezi mereu ori începi certurile

Ce faci: ataci sau te retragi (agresor/victimă)

- Îl analizezi
- Încerci să îl înțelegi pe El
- Ești foarte activă
- Încerci să repari lucrurile
- Încerci și mai mult să nu îl enervezi
- Crezi că binele tău este legat de cum se simte EL
- Muncești pentru a avea pace, nu pentru a avea fericire
- Dai ca să primești – masaje, cine foarte bune, bani, atenție, afecțiune, sex.
- Îl tratezi ca pe un băiețel
- Dai sfaturi și ești ajutătoare
- Explodezi – țipi, arunci cu obiecte, mergi cu pași grei, trănțești uși

- Partea 4 -

TRANSFORMĂ-ȚI STILUL TOXIC ÎN PUTERE

Cum să faci conexiuni și să îți schimbi stilul toxic în putere

Primul pas este să îți vezi temele tale unice, să le conștientizezi și apoi să le schimbi. Având în vedere tot ce ai descoperit parcurgând cele 5 elemente ale **Stilului tău toxic** și conștientizarea gradului de **toxicitate a bărbatului** alături de care ești, vei face conexiuni și vei învăța să le transformi în putere.

Exercițiu de Scris:

Din ceea ce ai notat la fiecare dintre aceste 5 Elemente și gradul de toxicitate al bărbatului, alege 3 trăsături din fiecare element și notează-le aici. Observă cum sunt toate conectate și cum se afectează una pe cealaltă.

Răsplăți intermitente:

Temele care mi-au fost induse:

Temele de Viață pe care le-am creat:

Trăsăturile străinei mele:

Răsplăți ascunse – Ce primesc într-o Relație Toxică?

Partenerul Tău Toxic:

Este Stângaci, Dificil, Toxic sau un Bărbat Bun?

În ce mod este cel mai mult Toxic?

Exemple:

Problema ta: ești cu un bărbat care te ignoră în majoritatea timpului.

Răsplăți intermitente:

A fost atent la început și apoi s-a transformat și nu înțelegi de ce și vrei ce ți-a oferit dar nu o mai face. Din ce nu o mai face, vrei și mai mult. Vei face orice să îți dea iar atenție, pentru că ți-a plăcut cum te-ai simțit la început când o făcea.

Temele care mi-au fost induse: Trebuie să muncești din greu, ca să ai ceea ce îți dorești.

Temele de Viață pe care le-am creat: El pe primul loc.

Trăsăturile străinei mele: Singură, tristă, neputincioasă, obosită de la atâta muncă

Răsplăți ascunse – Ce primesc într-o Relație Toxică?

Dacă sunt cu un bărbat rece, eu sunt caldă. Mă simt valoroasă pentru că eu sunt bună în comparație cu el.

Partenerul Tău Toxic:

Este Stângaci, Dificil, Toxic sau un Bărbat Bun?

Dificil

În ce mod este cel mai mult Toxic?

Nu mă aude, nu îmi dă atenție, mă ignoră

Pattern-ul aici este acela că trebuie să muncești din greu ca să primești atenție, altfel nu te aude și faci tot posibilul să te asculte. Ori îl ataci și îi faci reproșuri, ori te închizi în tine și suferi în tăcere.

- Partea 5 -

DETOXIFIAZĂ-ȚI VIAȚA AMOROASĂ

Ai făcut conexiuni și ai văzut care este pattern-ul tău unic. A sosit momentul să schimbi pentru că știi de ce ești într-o relație toxică, ce te-a condus acolo.

CEEAA CE CAUȚI - OPUSUL A CEEAA CE NU AI AVUT și TE-A făcut să TE simți RĂU

BĂRBATUL BUN

Pregătit pentru angajament și căsătorie, pregătit pentru familie, matur și stabil, stabil financiar, generos, știe ce vrea, și te vrea pe TINE.

Poate să nu arate sau să vorbească precum bărbatul pe care îl aveai în minte ca fiind sufletul tău pereche.

RELAȚIA CARE SE EXTINDE

O relație care se Adâncește, Lărgeste, Extinde și Evoluează, pe când o Relație Toxică încearcă mereu să mențină lucrurile limitate și mici.

Iată pașii prin care poți face asta:

Detășarea

PRIVEȘTE ÎN PERSPECTIVĂ

Imaginează-te într-o mulțime – să zicem Ajunul Anului Nou în Piața Universității. Dacă ești în mijlocul agitației – înconjurată, astfel încât tot ceea ce poți vedea este pământul din jurul picioarelor tale, cerul deasupra capului tău și oamenii care sunt în jurul tău – după puțin timp te vei atașa de oamenii cu care vorbești, îi vedem doar pe ei.

Mai departe de atât nu vezi și te simți prinsă în capcană.

Dar dacă ai fi într-un balon, sus pe cer, deasupra mulțimii, dacă ai putea vedea întreaga mulțime – nu te-ar ului numărul oamenilor din acea mulțime?

Pentru a putea vedea mulțimea este nevoie să faci un pas în afara ei, să ieși din mulțime.

Exercițiu:

Închide ochii și vezi mulțimea. Ești în mulțime. A venit balonul, este deasupra. Ai nevoie de balon ca să poți să cuprinzi mai mult. Pentru asta trebuie să pasești afară din mulțime. Ieși afară. Balonul este deasupra și are scara coborâtă. Urci scara și ești în balon, care te duce tot mai sus. Cum este deasupra? Vezi mulțimea, clădirile, cerul, vezi până departe.

Cum te simți? Eliberată. Nu ești prinsă în capcană.

Cum ar fi să te uiți așa și la problemele cu care te confrunți. Este ceva temporar. Nu este sfârșitul lumii. Te detașezi, un pas în spate și privești lucrurile din altă perspectivă: ce soluții am? ce alte opțiuni sunt? Pentru că mereu există o cale.

Cu cât par mai rele problemele noastre, cu atât suntem mai ÎNDEPĂRTAȚI de drum, și de rezolvarea lor.

Alege puterea

Cheia magică care deschide ușa către o relație sănătoasă este PUTEREA. Alege să vezi puterea, care este în interiorul tău.

Exemplu: Când mă simt ignorată

Care este puterea aici? Opusul a ceea ce nu ai avut și te-a făcut să te simți rău. Vreau atenție, cadouri.

Îmi place să mă simt dorită! Dar nu sunt, pentru că sunt pe locul 2. Mă simt oribil ca sunt pe locul 2 și nu îmi place. Nu mai accept să fiu pe locul 2. Wow, am conștientizat asta. Yeee! Eu sunt o persoană bună. Și eu îi ascult pe ceilalți, sunt atentă la cei din jur. Cum ar fi să te gândești că și tu poți fi pe locul 1? Să fii și tu ascultată? Ar fi minunat. Vreau să fiu și eu pe primul loc. Îmi place cum mă simt să fiu primul loc. Vreau să fiu dorită!

Puterea este ceea ce vrei tu. Puterea sunt limitele tale. Tot ce nu ai avut și te-a făcut să te simți rău. Vei învăța să le transformi în ce vrei, ce accepți și ce nu.

Am întâlnit multe femei și clienți cu care lucrez, care vin și îmi spun: "el era echilibrul meu, el era totul pentru mine, ce mă fac acum..."

Când trăiești într-o relație de codependență, și îl vezi pe celălalt ca pe salvatorul tău, proiectezi o imagine despre tine de neputincioasă, care depinde de celălalt. Ai nevoie de el ca să poți respira, exista, acționa.

În momentul în care se întâmplă ceva, relația este dificilă sau te părăsește, tot universul tău se prăbușește. Femeile care proiectează siguranța lor într-un bărbat, vor dezvolta anxietate și frică de nou. Apoi vor intra într-un blocaj, care practic le paralizează să meargă mai departe.

Frica va deveni starea principală: "daca mă lasă", "daca mă înșeală iar", "dacă nu mai găsesc pe nimeni", "dacă o să rămân singură", "dacă nu mă mai sună", "dacă mă părăsește și următorul", și așa vor dezvolta o stare de dependență emoțională, de nevoie de celălalt dusă la extrem, spre obsesie uneori, care de fapt creează respingere pentru un bărbat.

Rațional și sănătos este să te încrezi în tine, în ceea ce poți tu să îți oferi. Să crezi că ești iubită, că vei fi mereu iubită. Ești o ființă valoroasă, care poate avea grijă de ea însăși, indiferent de ce se întâmplă sau fac ceilalți. Chiar dacă ești în situații dificile, te vei descurca și vei fi bine în cele din urmă.

Când de fapt ești orientată să ceri, vii dintr-un loc al lipsei și ești egoistă, când de fapt îi ceri unui om să îți ofere ceea ce nu poate și nu își dorește. Ceri de fapt pentru tine, pentru nevoile tale. Îi ceri lui să renunțe la ceea ce simte.

Când spui "m-ai dezamăgit", tu judeci de fapt. Fiecare om are drepturi. Fiecare are dreptul să facă ceea ce simte, deoarece acel lucru împlinește. Știu că am fost educați să facem compromisuri, și că a face ce simți este o dovadă de egoism. Lucrurile stau pe dos.

Cum ar fi să ai ÎNCREDERE în TINE. Să știi că mereu te vei descurca și vei găsi o cale. Că nu ești neajutorată. Că nu ai nevoie de un salvator, care să te sprijine să reușești. Nu este de datoria nimănui din exterior să te susțină și să te facă pe tine

fericită, așa cum nimeni nu are dreptul să-ți ceară ție să faci sacrificii și compromisuri.

Tot ce ai nevoie este în tine. Cere-ți ție ajutorul. Ai nevoie de tine să fii completă.

Accesează-ți puterea ta interioară, și mergi pe drumul tău de femeie, care nu are legătură cu el. A încerca mai tare, te va conduce către resentimente, furie și nicidecum către iubire. El te va respinge mai tare.

Puterea ta înseamnă să începi să ai tu grijă de tine:

Ce face el

- Dintr-o dată, poate pentru prima dată în relația voastră – va putea să respire.
- Va înceta să mai fugă și se va ÎNTOARCE înspre TINE.
- Va începe să te urmeze
- Se va întreba ce faci
- Va crede că te joci cu el – și va realiza că nu faci asta
- Va fi mai afectuos
- Va iniția întâlniri și partide de sex
- Va fi dintr-o dată vorbăreț și vesel

Renunțarea la control este drumul spre libertate emoțională, care te va conduce către iubirea după care tânjești.

Învăță cele 4 reguli de aur care funcționează într-o relație:

Cum te vei simți:

- În loc să te epuizeze el, te vei simți stăpână, în control asupra ta
- ELIBERATĂ
- Limitele tale încep să se formeze
- Vei fi mai puțin preocupată de gândurile tale și vei avea mai multă energie

Calea de mijloc

Cum răspunzi într-o situație toxică este calea către rezolvarea conflictului.

Când se întâmplă ceva într-o relație toxică, răspunsul e pe pilot automat:

- Ataci (Agresor)
- Intri în defensivă (Victimă)

Te simți abandonată, devii agresivă pentru că începi să faci reproșuri.

Se plânge el, te critică, intri tu în defensivă.

Încerci să rezolvi problema din răspuțuri, să faci să meargă lucrurile, dar te lupți. Stai în problemă.

Trebuie să înveți să ieși din momentele dificile, să pleci de pe terenul de luptă: nici agresiv, nici defensiv. Nu te mai certă. Îi arăți ce simți și limitele tale.

Exemplu de discurs cu putere într-o situație toxică, fără agresiv/defensiv, când ieși din problemă:

Ești geloasă, pentru că știi că mai este și o altă femeie în peisaj.

Tu: Este dreptul tău să faci și să spui ce dorești. Însă eu în această situație mă simt geloasă. Mă simt oribil așa. Nu îmi place să mă simt așa. Mă simt deconectată de la noi, de la relație. Vreau o relație exclusivă.

El: Cum așa, ești tu paranoia.

Tu: Mulțumesc că m-ai ascultat. Îmi face rău să mă cert și nu vreau să aud jigniri. Apoi te întorci și pleci.

Întrebarea pentru tine aici este: De ce mai stai aici într-o astfel de situație care îmi face rău? Tu ai puterea. Ieși din problemă. Ai opțiuni. Ți-e frică că dacă spui ce simți și ce vrei va pleca. Exact. Surprinde frica. Aici e cheia. Ai puterea. Dacă nu schimbi asta, nu se va schimba nimic niciodată. Pleacă de acolo. Vei face asta, iar și iar și iar, până va înțelege ca tu vei pleca.

Pentru a putea inspira, facilita ca un bărbat toxic să se transforme, singura cale care funcționează este să pleci. Dacă el nu va ști că te poate pierde, nu va face nimic să se schimbe.

Vei înceta să te mai plângi și să acționezi prin puterea ta.

Dependența

Dacă nu se schimbă chiar dacă îi arăți că te pierde, atunci nu mai este nimic de făcut, decât să îl părăsești. Acest bărbat nu poate, nu vrea să se schimbe. Esențele voastre nu se potrivesc. Ceea ce vrei tu el nu îți poate oferi. Nu este potrivit pentru tine.

Știu că e trist și doare tare gândul de despărțire. Știi ce doare? Căutarea. Renunți la căutare, la visul tău.

Scapă de adicție

Pentru a avea putere să acționezi, vreau să vezi un vis nou. Să ai credință. Este posibil să ai ceea ce îți dorești: un bărbat bun, generos care să te vrea pe tine, să te facă fericită, să vrea copii, familie. Acest bărbat trebuie să fie potrivit, să se încadreze în visul tău, să vrea ceea ce îți dorești și tu.

Vreau să vezi o nouă realitate, diferită de cea în care te afli acum.

Ar fi absurd să crezi că lumea s-a terminat la el. Există o mare mulțime de bărbați acolo, buni, generoși care vor același lucru ca și tine.

Trebuie doar să păsești în această nouă lume.

Îți mai amintești exercițiul cu balonul. Când erai în aglomerație, vedeai câțiva zeci de oameni și nimic altceva. Când ai ieșit din mulțime și te-ai urcat în balon, ai văzut mulțimea și mai departe de ea: O NOUĂ REALITATE.

Răspunsul lui când alegi puterea

Capitularea puternică te va ajuta să construiești o Relație Care Se Extinde cu un bărbat – chiar în mijlocul a ceea ce pare o situație toxică. De ce funcționează? Pentru că el nu poate singur.

Singurul mod care funcționează este răspunsul lui la tine. Trebuie să te schimbi tu, ca să poată să se schimbe și el. Trebuie să schimbi tot ce ai fost învățată - cele 5 elemente.

Cred în tine

Acum la final după ce ai înțeles și ai conștientizat masiv ce te-a condus către o relație toxică, vreau să fii bună cu tine și să crezi în TINE.

Tot ce ai nevoie este în tine!

Gândul meu pentru tine la final este: CRED ÎN TINE!

Știu că poți aplica tot ce ai învățat. Și eu am folosit tot ce am descris aici, și femeile cu care lucrez personal. Dacă eu am putut, alte femei cu povești similare, pot, POȚI și TU, pentru că funcționează.

*Cu drag,
Andrada*



www.andradadan.com

Despre autor:

Andrada Dan este expert în relații și life coach transformațional. A urmat mai multe școli internaționale de coaching, printre care o școală de relații, cu unul dintre cei mai celebri traineri din lume de relații și life coaching.

Misiunea ei este să ajute femeile să aibă putere, să se valorizeze, să se elibereze de griji, să învețe să aibă încredere în ele, să fie împlinite și să aibă relații de iubire fericite.

Lucrează cu femei din toată lumea. În sesiunile și seminariile sale a ajutat femeile cu care a lucrat să își transforme viața. Mărturie stau zecile de mesaje și zâmbetele acestora. Vezi aici cum arată evenimentele Andradei și ce spun cele care au lucrat cu ea.

<http://andradadan.com/cliente-fericite/>
<http://andradadan.com/evenimente/>

"Cea mai mare satisfacție a mea este să le văd din nou zâmbind pe femeile cu care lucrez, plecând la drum cu putere și încredere că totul este posibil. Atunci îți poți transforma viața", ne spune Andrada.

Este mamă de două fete mici, speaker, workshop lider, antreprenor, soție. Într-un moment dificil, și-a schimbat viața peste noapte cum nu visa vreodată.

Andrada te poate ajuta să îți transformi viața, folosind ce instrumente a aplicat în viața personală, care au ajutat-o să își schimbe viața, de la faliment emoțional la bucurie. Dacă ea a putut, clienții ei pot, cu siguranță poți și tu!

Pentru o schimbare profundă, poți să lucrezi individual cu ea. Află aici detaliile Programelor prin care poți să îți transformi viața:

<http://andradadan.com/coaching-cu-andrada/>

Află povestea mea aici:

<http://www.andradadan.com/despre-mine/>