

NICULESCU



Independența emoțională

Libertatea
de a fi tu însuși
și de a-ți alege
drumul în viață

AMÉLIA LOBBÉ



Amélia Lobbé

INDEPENDENȚA EMOȚIONALĂ

Libertatea de a fi tu însuți și
de a-ți alege drumul în viață

Traducere: Andreea Grigore



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LOBBÉ, AMÉLIA

Independența emoțională: libertatea de a fi tu însuși și de a-ți alege drumul în viață /

Amélia Lobbé; trad.: Andreea Grigore. - București: Editura Niculescu, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-1134-0

I. Grigore, Andreea (trad.)

159.9

© Le Courier du Livre, 2023

Une marque du groupe Guy Trédaniel.

Rights arranged by Cristina Prepelita Chiarasini, Literary Agent.

Titlu original: *L'indépendance émotionnelle. Libre d'être soi et de choisir sa vie*, par Amélia Lobbé

© Editura NICULESCU, 2025

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Design copertă: Carmen Lucaci

Tipărit la ARTPRINT

ISBN 978-606-38-1134-0

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Cuvânt-înainte.....	9
Introducere.....	13

Descoperirea independenței emoționale

Capitolul 1. Ce este independența emoțională?.....	19
Capitolul 2. Regulile de aur ale independenței emoționale.....	24
Capitolul 3. Înțelegerea aprofundată a circuitului emoțional.....	28
Capitolul 4. Conservarea resurselor proprii datorită conceptului de „ <i>spaciousness</i> ”.....	42

Reglarea emoțională în viața de zi cu zi

Capitolul 1. Reglarea anticipată a emoțiilor.....	51
Capitolul 2. Reglarea emoțiilor <i>a posteriori</i>	63
Capitolul 3. Dansul și sănătatea mintală.....	74
Capitolul 4. Ce facem în caz de detresă emoțională?.....	82

Stima de sine, cheia independenței emoționale

Capitolul 1. Stima de sine, reflecția valorii noastre intrinsece.....	93
Capitolul 2. Stimă de sine, stimă pentru sine.....	95
Capitolul 3. Test pentru evaluarea stimei de sine.....	99
Capitolul 4. Dependența afectivă.....	101
Capitolul 5. Deconstruirea mitului lui „Făt-Frumos”.....	106

Capitolul 6.	Trebuie să ne iubim pe noi înșine pentru a-i putea iubi pe alții?	112
Capitolul 7.	Rănilor provocate de abandon.....	120
Capitolul 8.	„ <i>People pleasing</i> ”	133
Capitolul 9.	Tehnici pentru consolidarea stimei de sine.....	138
Capitolul 10.	Consolidarea încrederii în sine.....	143

Neplăceri, instabilitate emoțională și hipersensibilitate

Capitolul 1.	Cum facem față neplăcerilor din viața de zi cu zi.....	149
Capitolul 2.	Toleranța la frustrare și controlul impulsurilor.....	168
Capitolul 3.	Posibilitatea de a greși	173
Capitolul 4.	Instabilitatea emoțională.....	176

Obstacolele din calea independenței emoționale

Capitolul 1.	Gestionarea gândurilor intruzive.....	185
Capitolul 2.	Transformarea credințelor limitative în gânduri motivaționale	188
Capitolul 3.	Depășirea stării de dependență emoțională	191
Capitolul 4.	Contracurajarea distorsiunilor emoționale	193
Capitolul 5.	Ce-ar fi dacă am înceta să ne mai comparăm cu ceilalți?	196
Capitolul 6.	Reducerea nevoii de recunoaștere.....	200
Capitolul 7.	Ieșirea din starea agentică.....	202

Construirea independenței emoționale pas cu pas

Capitolul 1.	Independența emoțională, premișă unei bune sănătăți mintale.....	207
--------------	---	-----

Capitolul 2.	Decizia de a se detașa emoțional de anumite situații	210
Capitolul 3.	Decizia de a gândi de unul singur	212
Capitolul 4.	Conservarea independenței emoționale într-un context nefavorabil	215
Capitolul 5.	Acceptarea celorlalți exact așa cum sunt.....	219
Capitolul 6.	Diversificarea surselor de bunăstare și de stimă de sine	220
Capitolul 7.	Douăzeci și patru de ore pe drumul către independență emoțională	223

Libertatea de a fi cine ne dorim să fim

Capitolul 1.	A fi liber înseamnă a te simți liber	229
Capitolul 2.	Eliberarea de datorii emoționale	233
Capitolul 3.	Dejucarea amenințării stereotipurilor.....	239
Capitolul 4.	Să nu lăsăm părerile celorlalți să ne definească	242
Capitolul 5.	Alegerea de a te elibera de etichete	245
Capitolul 6.	Să nu ne mai identificăm cu emoțiile noastre.....	250
Capitolul 7.	Liberi să ne scriem propria poveste	252
Concluzie.....		258
Bibliografie.....		260
Mulțumiri.....		263

Cuvânt-înainte

Drați cititoare, dragi cititori, vă mulțumesc că îmi citiți cartea! Țin să vă vorbesc despre câteva lucruri înainte să vă adânciți în lectura acesteia. În primul rând, recunosc că nu este ușor să fii „independent emoțional”. Este rodul unui proces îndelungat și rezultatul unei stime de sine solide. Pentru că atunci când suntem conștienți de valoarea noastră intrinsecă, adică valoarea noastră fundamentală, nu avem nevoie să căutăm această valoare în ochii celorlalți și nu suntem atât de dependenți de opiniile și stările lor de spirit. Independența emoțională este, de asemenea, rezultatul unei examinări a credințelor, certitudinilor și tiparelor noastre de gândire. Este o competență emoțională esențială pe care putem să o cultivăm în fiecare zi. Este o libertate atât de mare încât merită tot efortul! Suntem liberi, suntem valoroși și avem dreptul să ne simțim bine, indiferent de aprobarea, de dispoziția, de atenția, de validarea altor persoane, de trecutul nostru, de relațiile pe care le-am avut sau pe care le avem încă cu părinții noștri, de absența unui părinte, de rănilor din trecut, de problemele noastre de sănătate și de filtrele noastre emoționale. Nimic nu rămâne neschimbat, iar independența emoțională este un proces aflat într-o continuă evoluție! Pentru aceasta, putem să ne cultivăm stima de sine și să încercăm în mod regulat să ne asumăm responsabilitatea pentru emoțiile și sănătatea noastră mintală.

În cadrul consultațiilor pe care le fac la cabinet, am observat că vorbesc foarte des cu pacienții și pacientele mele despre independență emoțională. Deși aceștia mă consultă din diverse motive, ajungem adesea la aceeași concluzie: independența emoțională este un drum esențial de parcurs pentru a depăși o depresie, pentru a vindeca o tulburare anxioasă, pentru a trăi în armonie cu un handicap, cu propria hipersensibilitate, cu ceilalți oameni și pentru a face față presiunii cotidiene... Totuși, în nicio pagină a acestei cărți nu veți găsi informații confidențiale sau povești de viață furate de la pacienți, nici măcar sub pseudonim. Toate studiile de caz sunt inspirate din experiența mea personală, viața mea de zi cu zi fiind suficient de bogată în peripeții și aventuri!

Și asta nu fiindcă sunt specialistă în psihologie și scriu cărți, ci sunt, de asemenea, o femeie pasionată, mamă, soție, prietenă, soră, fiică a părinților mei, dansatoare, o persoană implicată în activități de voluntariat și, mai nou, *instragrammeriță*... Sunt prezentă în viața mea, nu sunt doar o observatoare a vieții altora și am propria mea opinie cu privire la independență, în sensul general al cuvântului. Am considerat întotdeauna că sunt îndreptățită să-mi revendic dreptul la nonconformism, să mă vindec de trecutul meu și să mă eliberez de povara opiniilor altora. De asemenea, cred că recunoașterea și validarea din partea celorlalți nu ar trebui să fie un scop în sine și, cu siguranță, nu o condiție esențială pentru bunăstarea mea mentală. De-a lungul timpului, am observat că independența mea emoțională mi-a permis să am o viață de cuplu și relații de prietenie mai echilibrate, să profit la maximum de sensibilitatea mea, să mă distanțez de problemele familiale din adolescență, să-mi ghidez relația de cuplu în direcția potrivită, să sufăr mai puțin la nivel relațional, să-mi îndeplinesc visele fără a mă preocupa

excesiv părerile altora și să-mi păstrez mintea limpede... Independența emoțională nu este doar un concept teoretic sau un subiect la modă: aceasta poate să ne fie cu adevărat de folos în viața de zi cu zi.

Independența emoțională este un subiect ce poate fi asociat cu numeroase situații diferite. Am încercat să tratez acest subiect într-un mod exhaustiv, dorindu-mi să fiu cât mai incluzivă, astfel încât fiecare dintre voi să se poată regăsi și să se simtă înțeles și alinat. Această carte transmite un mesaj de speranță pentru toată lumea. A trebuit să fac totuși alegeri și, cu siguranță, nu am reușit să descriu toate situațiile legate de independența emoțională. Sunt atât de multe! Sunt pe deplin conștientă că o carte de dezvoltare personală și de psihologie nu va putea niciodată să surprindă întreaga complexitate a experienței umane. De asemenea, vă atrag atenția asupra faptului că, dacă aveți vreo suferință, lectura unei cărți de dezvoltare personală și psihologie nu va fi suficientă pentru a vă simți mai bine. Aceasta vă va oferi sugestii de reflecție, dar nu va putea înlocui niciodată o consultație personalizată cu un psiholog și un adevărat proces de dezvoltare a sinelui.

Introducere

Dragi cititoare, dragi cititori, conceptul de independență emoțională este dificil de rezumat într-o singură frază, dar vă propun această definiție concisă: independența emoțională reprezintă libertatea de a gândi și de a simți pe cont propriu, fără a fi influențat de factori externi. Aceasta reprezintă, de asemenea, convingerea că valoarea noastră personală și bunăstarea noastră mentală nu depind neapărat de factori externi, precum comportamentele, așteptările și prejudecățile altora; și nici de factori interni, precum convingerile noastre limitative, gândurile intruzive, filtrele noastre emoționale, un trecut complicat, nevoia de a fi iubiți de toată lumea, de a fi validați sau de a primi recunoaștere... Independența emoțională este, de asemenea, capacitatea de a ne regla emoțiile, de a ne păstra serenitatea și pacea interioară și de a continua să ne simțim bine cu noi înșine, chiar și atunci când ne confruntăm cu o situație dificilă sau când mediul în care ne aflăm este stresant. Nu-i așa că este un obiectiv frumos? Independența emoțională este un parcurs pe care îl începem la o vârstă adultă, după ce ajungem la un anumit nivel de maturitate și ne dăm seama că a venit momentul să ne eliberăm de constrângerile noastre. Este un subiect atât universal, cât și intim, care ne privește pe toți și care se regăsește în numeroase situații diferite.

Independența emoțională are, desigur, limitele sale. Noi, ființele umane, avem nevoie unii de alții, simțim nevoia de a face parte dintr-un colectiv, dintr-o asociație, de a avea o viață socială, o viață profesională, de a comunica cu semenii noștri, de a întâlni persoane noi, de a avea prieteni, uneori de a forma un cuplu sau de a întemeia o familie. Nimănui nu îi place să fie respins. Independența emoțională nu înseamnă să te detașezi complet de ceilalți și să nu ai nevoie de nimeni. Nu înseamnă nici că nu te vei confrunta niciodată cu situații dificile pe plan relațional, că nu vei experimenta încheierea unei prietenii, probleme familiale, certuri în cuplu, eșecuri profesionale sau că nu vei suferi intens. În schimb, atunci când ești independent emoțional, reușești să-ți asumi partea ta de responsabilitate în situațiile dificile prin care treci, dacă ai o astfel de responsabilitate, și accepți faptul că nu poți controla tot ceea ce se întâmplă. Găsești soluții și îți revii mai ușor. De exemplu, vei suferi mai puțin timp după o experiență de respingere socială.

Cum am conceput această carte? Mai întâi, vom descoperi împreună ce este independența emoțională. Aceasta are diverse fațete, multiple puncte de plecare și nu există o „formulă magică” pentru a o obține. Totuși, există mai multe modalități diferite de a o dobândi. În acest sens, voi împărtăși cu voi numeroase metode prin care vă puteți dezvolta competențele emoționale, deoarece acesta este un mod excelent de a dobândi independență emoțională.

Dependența emoțională este un concept cuprinzător, care înglobează realități diferite, în funcție de persoană, de povestea sa personală, precum și de intensitatea și frecvența cu care se manifestă această dependență emoțională. Vom vedea că una dintre fațetele acestui concept poate fi chiar o *tulburare de personalitate dependentă*.

Apoi, vom descoperi împreună că nu suntem obligați să ne supunem fluctuațiilor noastre emoționale (nici ale altora) și că putem trăi în armonie cu emoțiile noastre. În acest scop, vă propun niște tehnici de reglare emoțională pe care să le practicați zilnic. Acestea ne permit să nu mai „suferim” din cauza emoțiilor noastre, ci mai degrabă să le acceptăm, să le înțelegem, să le gestionăm și să jonglăm cu ele cu flexibilitate și îndemânare.

Dedic, de asemenea, o parte a acestei cărți stimei de sine, deoarece aceasta este pilonul principal și fundația pe care se construiește independența emoțională.

Ulterior, vă voi dezvălui mai multe protocoale care vă pot ajuta să câștigați independență emoțională pe termen lung. De asemenea, vă invit să descoperiți câteva tehnici inspirate din terapia cognitiv-comportamentală, terapia ACT (Terapia prin Acceptare și Angajament) și terapia dialectic-comportamentală, care vă pot fi de folos în viața de zi cu zi. Independența emoțională este un concept care poate părea abstract. Am dorit să fac acest concept mai ușor de înțeles și mai aplicabil în mod concret, propunându-vă protocoale simple de implementat, care vă vor ajuta să dezvoltați o mentalitate orientată spre independență emoțională. Pe parcursul cărții, veți descoperi numeroase mesaje-cheie presărate pentru a vă ghida în acest proces.

În final, vom vedea că independența emoțională înseamnă, de asemenea, să-ți asumi cine ești și ce îți dorești. Pentru a-mi ilustra ideile, am colectat de la prietenele mele psiholog și coach numeroase mărturii din experiențele lor personale pe tema independenței emoționale, care vor fi dezvăluite pe parcursul acestei cărți. Le mulțumesc infinit pentru încrederea acordată, pentru că au acceptat provocarea și pentru că au fost sincere și umane. Sper ca aceste mărturii emoționante și puternice să vă inspire așa cum m-au inspirat pe mine! Am relatat, de asemenea, câteva dintre propriile mele experiențe și, ca de obicei,

mi-am pus tot sufletul în ele! Am pornit de la ideea că toți trăim pe aceeași planetă și toți suntem foarte sensibili. Sper ca această carte să vă placă! Și, mai presus de toate, sper că vă va inspira să vă eliberați de constrângeri și să vă trăiți viața din plin. Nu există o vârstă anume pentru a începe. Vă doresc o lectură plăcută și un parcurs minunat pe calea independenței emoționale. Abia aștept să facem schimb de impresii!

CAPITOLUL 1

Ce este independența emoțională?

Independența emoțională reprezintă libertatea noastră de a gândi și de a simți, fără a fi influențați de factori externi sau interni. Este un ideal către care putem tinde. Reprezintă, de asemenea, roadele unei evoluții. Independența emoțională este, totodată, convingerea că valoarea noastră ca oameni și bunăstarea noastră mentală nu depind neapărat de factori externi, precum acțiunile și prejudecățile altora, sau de factori interni, precum credințele noastre limitative, dorința de a fi plăcuți de toată lumea, de a obține recunoștință sau nevoia de a fi validați. Independența emoțională implică abilitatea de a gândi pe cont propriu și de a ne construi viața așa cum ne dorim. Aceasta ne determină, de asemenea, să ne detașăm de idealurile noastre de perfecțiune și să apreciem mai mult ceea ce suntem și ceea ce avem, fără să ne mai gândim la cine am fi putut fi și la ceea ce nu avem. Este o formă de autonomie care ne permite să nu le cerem altora ceea ce aceștia nu ne pot oferi și de a accepta că marea majoritate a oamenilor au obiceiuri diferite și funcționează diferit față de noi. Asta este ceea ce conferă echilibru relațiilor dintre noi.

Independența emoțională merge mână în mână cu stima de sine. Când o dezvoltăm pe una, o dezvoltăm și pe cealaltă și te bazezi pe una pentru a o dezvolta pe cealaltă. Este simplu: atunci când avem o stimă de sine stabilă și solidă și suntem conștienți de valoarea noastră intrinsecă, simțim mai puțin nevoia de a căuta în mod constant validarea, atenția sau recunoștința celorlalți pentru a ne simți bine. Avem o stare de calm care ne ajută să ne trăim viața și să facem față provocărilor care apar. De asemenea, în mod automat, atunci când ne dezvoltăm independența emoțională, știm că avem o valoare intrinsecă. Avem mai puțină nevoie ca ceilalți să ne valideze existența și alegerile. Învățăm să ne detașăm mai mult de părerile celorlalți și să ne eliberăm de constrângerile impuse.

Independența emoțională presupune, de asemenea, capacitatea de a ne îndrepta după o încercare sau un eșec pentru a ne regăsi echilibrul emoțional-pe care îl numesc „homeostazia noastră emoțională”. Aceasta înseamnă că avem dreptul să ieșim dintr-o depresie, dintr-o tulburare anxioasă, să trăim în armonie cu un handicap, vizibil sau invizibil, să ne vindecăm de o traumă, să ne eliberăm de o dependență sau, pur și simplu, să ne recăpătăm calmul după un episod de stres. Avem dreptul să fim într-o stare neutră sau să ne simțim bine, chiar dacă „nu totul este perfect” sau chiar dacă cei din jur sunt stresați. Independența emoțională este legată de libertatea de a ne asuma diferențele dintre noi și de a rămâne noi înșine, adaptându-ne totodată la context.

Independența emoțională implică, totodată, capacitatea de a ne gestiona emoțiile, de a ne păstra serenitatea și pacea interioară și de a continua să ne simțim bine cu noi înșine, chiar și atunci când ne confruntăm cu o situație dificilă sau atunci când mediul în care trăim nu este unul liniștit. Independența noastră

emoțională este uneori afectată de filtrele gândirii noastre care ne fac să percepem realitatea într-un mod distorsionat și aruncă un văl asupra trăirilor noastre. Identificarea distorsiunilor cognitive și contracararea acestora, pentru a vedea lucrurile așa cum sunt ele în realitate, reprezintă un adevărat proces care poate fi realizat pe cont propriu sau cu ajutorul unui psiholog în cadrul unui demers terapeutic. Independența emoțională reprezintă, totodată, capacitatea noastră de a lua decizii raționale, care să nu fie influențate doar de ceea ce simțim sau de ceea ce simt alții față de noi.

Putem dobândi independența emoțională prin diverse modalități, în special prin cunoașterea tehnicilor de autoreglare emoțională, pe care te invit să le practici zilnic! Acestea ne permit să ne acceptăm trăirile și să jonglăm cu emoțiile noastre, asemenea unor dansatori: cu flexibilitate și dexteritate!

Independența emoțională reprezintă, de asemenea, capacitatea de a menține un echilibru între evenimente și modul în care reacționăm la acestea. Acest lucru implică o anumită flexibilitate, deoarece emoțiile trebuie să circule, mai ales emoțiile neplăcute! Chiar dacă acestea sunt inevitabile și ne transmit un mesaj, nu este niciodată bine să rămânem blocați prea mult timp într-o stare de furie, gelozie, anxietate sau frică și să fim prizonierii acestor stări. Avem dreptul să ne dezvoltăm independența emoțională și să ne regăsim echilibrul și homeostazia emoțională.

Independența emoțională presupune, totodată, să ne asumăm partea noastră de responsabilitate în ceea ce ni se întâmplă, dacă avem o parte de responsabilitate, deoarece nu întotdeauna este cazul! Nu controlăm totul. Nu avem putere asupra tuturor evenimentelor. De exemplu, nu putem controla comportamentul celorlalți. Nu suntem niciodată responsabili pentru

faptul că am fost agresați. Cu toate acestea, se poate întâmpla ca o serie de situații similare să se repete în viața noastră. Acest lucru poate fi un rezultat al întâmplării sau al ghinionului. Însă, este posibil să avem și noi o parte de responsabilitate în aceste situații repetitive. Atunci când dăm vina pe ceilalți, pe destin sau pe ghinion pentru toate aceste situații care par să se repete, pentru modul în care interpretăm lucrurile și pentru felul în care reacționăm, recunosc că este convenabil pe moment... Există un beneficiu imediat, pentru că ne eliberăm de griji și de responsabilități. Însă, pe termen lung, acest lucru este problematic, deoarece nu ne asumăm responsabilitatea, nu suntem sinceri cu noi, nu facem o introspecție autentică, nu ne oferim șansa de a crește, de a evolua și de a învăța și devenim, în cele din urmă, foarte fragili și dependenți de exterior. Creăm o datorie pe care va trebui să o plătim într-o zi, deoarece factura vine întotdeauna la final! Există riscul să ne angajăm în situații similare, să intrăm într-un cerc vicios și să repetăm mereu aceleași greșeli.

Cu toate acestea, să ne asumăm partea noastră de responsabilitate într-o situație nu înseamnă neapărat „să ne asumăm responsabilitatea pentru tot”. De altfel, în numeroase cazuri, nici măcar nu suntem responsabili pentru ceea ce a provocat o situație insuportabilă! Un copil nu este niciodată responsabil pentru faptul că este agresat sau hărțuit. Din păcate, uneori se petrec evenimente întâmplătoare, groaznice, inevitabile sau accidente care nu depind de noi. Sunt luate decizii asupra cărora nu avem niciun control. Apar situații în care nu am avut niciun rol. Nu controlăm totul. Cu toate acestea, chiar și într-o situație de necontrolat, putem să ne afirmăm dreptul la independență emoțională și putem să ne asumăm responsabilitatea pentru sănătatea noastră mintală. Suntem responsabili de modul în

care vom gestiona aceste situații și de felul în care vom decide să ne remontăm. Cum reacționăm? Cerem ajutor? Căutăm sfatul unei persoane înțelepte? Încercăm să găsim soluții? Ne străduim să activăm un proces de vindecare?

Asumarea unei părți din responsabilitate într-o situație necesită o anumită doză de curaj. Nu este întotdeauna ușor să fim sinceri cu noi înșine și cu ceilalți. Este un drum periculos. Atunci când alegem această cale, beneficiul nu este neapărat imediat; uneori este amânat și apare abia după ce ne-am distanțat, când nu mai suntem în disonanță cognitivă, când comportamentul nostru este în armonie cu valorile noastre și ne-am regăsit pacea interioară.

CAPITOLUL 2

Regulile de aur ale independenței emoționale

Pe parcursul acestei lucrări, vom descoperi că independența emoțională poate avea mai multe fațete. Din păcate, nu există o formulă magică pentru a o obține. De asemenea, nu există doar o singură cale de a o dobândi. Am decis să abordez subiectul direct, să nu aștept până la sfârșitul cărții pentru a vă dezvălui câteva tehnici și să împărtășesc cu voi încă de la început multiple abordări care vă pot ajuta să dobândiți independență emoțională într-un mod durabil, pentru a deveni spirite libere. Apoi, în capitolele următoare, voi explora în detaliu aceste abordări și vă voi oferi informații suplimentare. Putem integra ușor aceste noi obiceiuri în mentalitatea noastră și le putem implementa în viața de zi cu zi!

Sfatul 1: Să nu mai absorbim emoțiile altora, pentru simplul fapt că nu ne aparțin și nu ar trebui să ni le apropiem. Putem să simțim empatie și compasiune față de cineva, dar fără să-i preluăm emoțiile și să ni le însușim.

Sfatul 2: Să nu lăsăm un străin să ne strice ziua, căci acest lucru nu are niciun rost!

Sfatul 3: Să hotărâm că nu mai avem nevoie ca ceilalți să vadă lucrurile exact așa cum le vedem noi și că nu suntem obligați să-i convingem. Nu suntem într-o misiune divină. Cei-lalți au dreptul să gândească ce vor, nu avem control asupra gândurilor lor, iar acest aspect nu ar trebui să ne preocupe mai mult decât este necesar.

Sfatul 4: Să acceptăm faptul că unii oameni nu ne apreciază și că acest lucru nu este ceva grav. Nu putem fi pe placul tuturor și nu putem avea afinități cu toată lumea, iar acesta este un lucru firesc.

Sfatul 5: Să încetăm să oferim altora puterea de a ne tulbura pacea interioară și de a ne reduce stima de sine. Desigur, nu putem întotdeauna să fugim de o situație problematică, să demisionăm, să ne mutăm, să ne schimbăm activitățile sau regiunea în care locuim. Totuși, avem întotdeauna dreptul de a ne detașa emoțional de o situație dificilă. De exemplu, chiar dacă am înțeles că nu putem avea încredere în colegi, antrenor sau profesor, putem continua să mergem la muncă, la sală sau la cursuri, evitând totodată să ne implicăm afectiv și emoțional.

Sfatul 6: Să ne folosim timpul liber pentru a-l petrece, de preferință, alături de oameni respectuoși și care sunt cu adevărat prietenoși cu noi, în loc să alergăm după oameni care nu doresc compania noastră sau care ne folosesc pentru a-și satisface interesele.

Sfatul 7: Să nu ne mai implicăm niciodată în dezbateri sterile pe rețelele sociale, deoarece acest lucru provoacă anxietate extremă! Astfel, vom reuși să ne consolidăm pacea interioară.

Sfatul 8: Să alegem să facem o prioritate din integritatea noastră fizică și psihologică, mai degrabă decât dorințele și voința altora.

Sfatul 9: Să întocmim o listă cu valorile noastre, respectiv principiile noastre fundamentale în viață, principiile pe care avem nevoie să le respectăm pentru a fi în armonie cu noi înșine și pentru a ne simți în echilibru. Aceasta este o formă de independență emoțională.

Sfatul 10: Să fim convinși, odată pentru totdeauna, că valoarea noastră nu este determinată de factori externi, cum ar fi părerile altora, numărul de abonați pe rețelele sociale, un titlu prestigios, o profesie, o „mașină mare”, statutul marital, dacă avem copii sau nu, un partener cu un anumit statut social, titulatura unui post sau denumirea unei funcții, cifra de pe cântar sau mărimea hainelor... Pentru că valoarea noastră este intrinsecă. Asta înseamnă că purtăm această valoare în noi. Ne-am născut cu ea. Aceasta este esența stimei de sine.

Sfatul 11: Să hotărâm că starea noastră de spirit și moralul nostru nu depind de aprecierea șefilor noștri – pentru că nu mai suntem în școala generală –, de părerea prietenilor sau a părinților noștri, odată ce suntem adulți, de un accident, de starea de spirit a partenerului nostru sau de oricine altcineva! Avem dreptul să fim într-o stare de spirit neutră sau de bună dispoziție, chiar dacă colegul de muncă sau partenerul nostru este mâhnit.

Sfatul 12: Să acceptăm schimbarea și să creștem pragul de toleranță la frustrare. Există multe lucruri pe care nu le putem controla, cum ar fi comportamentele, voința, gândurile, gusturile, deciziile și consimțământul altora. În schimb, ne putem stabili propriile noastre limite.

Sfatul 13: Când ziua noastră nu se desfășoară exact așa cum ne-am fi dorit, să nu dăm vina în mod automat pe alții, indiferent de ce au făcut pentru a ne deranja sau pentru a ne

întrista, fie intenționat, fie nu. Mai bine, să încercăm să privim dintr-o perspectivă mai cuprinzătoare și să găsim o soluție pentru a rezolva situația. Să ne asumăm responsabilitatea pentru pacea noastră interioară, care ne va mulțumi.

Sfatul 14: Să acceptăm cu adevărat faptul că majoritatea oamenilor nu au aceeași personalitate ca noi. Nu suntem obligați nici să semănăm în toate aspectele, nici să ne confruntăm! Punctul nostru de vedere poate coexista cu al lor. Putem ajunge la niște compromisuri, mai ales dacă este vorba de partenerul nostru de viață!

Sfatul 15: Să ne asumăm responsabilitatea pentru sănătatea noastră mintală și, dacă este necesar, să nu ezităm să apelăm la un psiholog pentru terapie, pentru a ne exprima îngrijorările și a începe să ne vindecăm rănilor.