



Cuprins

Introducere 9

Partea I

Evaluarea situației:

De ce nu ești niciodată neputincios 21

1. Supraviețuirea și pierderea lentă a sinelui 22

2. Minte subconștientă 36

Partea a II-a

Asumarea responsabilității:

**De la evitarea anxioasă a disconfortului la crearea
cu încredere a realității tale 53**

3. Tiparul victimei și iluzia neputinței 54

4. Autoresponsabilitatea:

Cheia pentru a-ți revendica trecutul 72

5. Tiparul invizibilității: Viața sub radar 108

6. Compasiunea de sine:

Cheia pentru a-ți revendica darurile ascunse 134

7. Tiparul procrastinatorului:
Așteptând ziua de mâine 180

8. Autosuficiența:
Cheia pentru a-ți asuma acțiunile 198

Partea a III-a

la atitudine:

**De la a face pe plac celorlalți
la a-ți iubi sinele autentic 223**

9. Tiparul cameleonului 224

10. Autorefecția:
Cheia pentru a-ți revendica adevărul 247

11. Tiparul salvatorului: Suprasolicitat și neapreciat 277

12. Angajamentul față de sine:
Cheia revendicării propriiei energii 304

13. Tiparul îndrăgostitului: Dorința de iubire 333

14. Iubirea de sine 349

Partea a IV-a

Preluarea controlului:

Integrare prin implementare 375

15. Liderul împuternicit al vieții tale:
Cheia pentru a-ți revendica toate aspectele tale 376

Mulțumiri 401

Note 403

Despre autor și resurse 414

Introducere

Când aveam 17 ani, eu și tata am plecat într-o scurtă drumeție în Alpii italieni. Sincer, nu eram deloc nerăbdător să petrec patru zile împreună cu el. De când mă știu, izbucnirile lui violente, imprevizibile, și schimbările bruște de dispoziție ne țineau în tensiune pe mama, pe sora mea și pe mine. Așa că un concediu cu el semăna mai degrabă cu un picnic într-un câmp minat.

Într-o zi, în timp ce traversam un splendid platou montan, a spus pe neașteptate: „Știi, sunt mereu anxios de la 17 ani.” M-a luat prin surprindere. Știam că tata fusese obligat să lupte în cel de-al Doilea Război Mondial imediat după ce împlinise 17 ani. Nu vorbise niciodată despre experiențele, cu siguranță îngrozitoare, de pe front. Știam doar că fusese capturat la sfârșitul războiului și ținut într-un lagăr francez de prizonieri, unde aproape murise de foame. Iar când el și cel mai bun prieten al lui au evadat, prietenul a fost împușcat și ucis, în timp ce tata a scăpat la limită. Cel mai probabil se confrunta cu vinovăția supraviețuitorului. S-a predat apoi trupelor americane, fiindcă știa că avea