

MONIKA-DEBORAH VERBA



ÎN CĂUTAREA

SINELUI

ÎN CĂUTAREA SINELUI

MONIKA-DEBORAH VERBA

ÎN CĂUTAREA SINELUI



© 2026 Monika-Deborah Verba

Toate drepturile rezervate.

Copertă: Daniela Areta Voştinar

ISBN: în curs de atribuire

Acesta este un fragment gratuit. Îl poți citi și trimite mai departe, cu condiția să rămână nemodificat și întreg. Cartea completă este protejată de Legea nr. 8/1996 privind dreptul de autor.

DESPRE ACEASTĂ CARTE

Lucrarea de față propune un concept editorial adaptat ritmului alert al vieții moderne. În locul scrolling-ului pe telefon, cititorul este invitat să răsfoiască pagini.

Textele sunt scurte, bine structurate și centrate pe esență – informative, la obiect și ușor de parcurs. Este o propunere nouă de lectură informativă, prietenoasă și potrivită oricărui moment al zilei.

CUPRINS

Despre stima de sine, iubirea de sine, respectul de sine · în acest fragment

Sugestii privitoare la ce este bine să faci pentru a te iubi pe tine

Educația copilului – fundația imaginii de sine

Ce îți aduc în viață iubirea și respectul de sine

Relații mai sănătoase și armonioase

A cere ajutor – un act de respect față de tine

Adolescența, dependențele și lipsa iubirii de sine

Iubirea și stima de sine scăzute – originea anxietății

Iubirea de sine, stima de sine – ce sunt și unde își au originea

Tehnici pentru creșterea stimei de sine și a iubirii de sine

Cum își crește copilul o mamă cu stima de sine scăzută?

Transmiterea nesiguranței și anxietății de la părinte la copil

Colegii dificili – oglinda iubirii de sine

Romane care vorbesc despre iubirea de sine

Stima de sine și iubirea de sine în filozofia existențialistă

Frica de a mă autoexplora – de a face terapie

Copilul și limitele sănătoase

Trei povești terapeutice pentru autodescoperire

Cum să reușești în dragoste

Respectul de sine – o armă invizibilă în dragoste

Iubirea de sine – fundamentul relațiilor sănătoase

Relația conștientă

Anexă: „Eu sunt” – întrebări și exerciții

Cărți care m-au ajutat

Dragă cititorule



Despre stima de sine, iubirea de sine, respectul de sine

Cum să te accepți și să te iubești autentic

Introducere

Atunci când mi-a spus că mă iubește, că fără mine nu-și mai poate imagina viața, eu l-am readus la viață, am simțit că ceva mare și bun îmi crește în piept și aceeași lume care era de 20 de ani acolo, în jurul meu, acum arăta altfel, parcă umflată și pufoasă în același timp. Aveam senzația unei puteri în sensul de forță fizică, pe care nu am mai cunoscut-o și am crezut că asta este stima și iubirea de sine. Nu știam că aceste sentimente, dacă le ai, ele vin din tine, în niciun caz nu-ți sunt atribuite din exterior de către cineva...

Mama și tata sunt chemați să ne învețe iubirea și respectul de sine – prin atitudine și în limbajul lor propriu.

Trăim într-o lume în care suntem deseori invitați să căutăm validare în relațiile din exteriorul nostru frizând superficialitatea de fapt; rareori ni se vorbește despre cea mai importantă relație din viața noastră – relația cu noi înșine – oricum ar fi ea: bună/rea oferindu-ne astfel posibilitatea evaluării și îmbunătățirii.

Lucrarea pe care o ții în mână, drag cititor, se dorește a fi o invitație la o călătorie interioară în care vei descoperi cum să-ți oferi acea grijă și afecțiune pe care, de multe ori, le aștepți de la alții.

Ca să evităm de la început eventuale confuzii precizăm că *iubirea de sine* NU este o formă de egoism sau narcisism, ci un act de curaj și responsabilitate față de propria persoană. Înseamnă să te privești cu blândețe, să îți recunoști luminile și umbrele, să îți stabilești limite sănătoase între tine și restul lumii și să înțelegi că meriți respect, împlinire și fericire. Această lucrare dorește să îți ofere instrumentele necesare pentru a construi o relație autentică și armonioasă cu tine însuți, bazată pe acceptare, compasiune și încredere.

Fie că te afli la începutul acestui drum sau că deja ai explorat conceptul de *iubire de sine*, *respect de sine*, îți propun să facem împreună această călătorie. Promisiunea este că îți vei descoperi adevărata valoare, vei învăța să te privești în ochi, mai blând și să îți construiești viața în acord cu cine ești tu cu adevărat.

Ești pregătit să începem?

Lumea zgomotoasă în care trăim poate estompa, uneori, vocea interioară care ne spune exact unde ne aflăm și ce avem de făcut. Așteptările din exterior, imaginile propagate prin intermediul social-media ne reconfigurează tiparele, iar iubirea și stima de sine rămân adesea concepte vagi sau chiar greșit înțelese. Să înțelegem că iubirea și stima de sine reprezintă fundamentul unei vieți împlinite și armonioase. Este acel act de curaj prin care alegem să ne privim cu sinceritate, să ne recunoaștem valoarea și să ne asumăm responsabilitatea pentru propriul nostru echilibru interior.

Să începem, deci, o călătorie spre o mai bună înțelegere a sine-lui, explorând concepte esențiale în ceea ce privește dezvoltarea personală:

- **Limitele personale** – adică granițele invizibile dar esențiale care ne protejează starea de bine emoțională și mentală. Învață să spui NU atunci când nu dorești ceva, nu ești de acord cu ceva, pentru că acel „ceva” lovește în valorile tale – nu în-

seamnă lipsă de tact, lipsă de bun simț, lipsă de generozitate etc., ci înseamnă un act de respect față de tine însuși, dar și față de ceilalți pentru că, atunci când faci cu plăcere ceva, le dăruiești ceva bun din tine, pe când atunci când faci ceva fără implicare pozitivă nici nu-ți ies lucrurile așa cum trebuie.

- **Responsabilitatea personală** – se referă la asumarea propriilor gânduri, emoții și acțiuni. Nu putem controla tot ce ni se întâmplă, dar avem puterea de a alege cum ne raportăm la situațiile pe care ni le oferă viața.
- **Curajul** – a te iubi, a te respecta pe tine însuși necesită curaj pentru că înseamnă să-ți înfrunți temerile, să ieși din tiparele care nu-ți mai servesc pentru dezvoltarea ta și să-ți asumi schimbarea.
- **Respectul de sine** – o relație sănătoasă cu propria persoană începe prin a-ți recunoaște valoarea și a nu accepta mai puțin decât meriți.
- **Împlinirea** – sentimentul profund că trăiești în acord cu cine ești cu adevărat, fără să încerci să te conformezi așteptărilor altora.
- **Fericirea** – nu este o destinație, ci un rezultat al alegerilor noastre: cum am ales să trăim, cum ne acceptăm pe noi înșine, care sunt valorile noastre pe baza cărora trăim.

Din paginile acestei cărți poți învăța cum să-ți cultivi iubirea, stima de sine într-un mod autentic, cum să îți stabilești limite sănătoase și cum să trăiești, având mai multă încredere în tine și implicit o stare de echilibru. Iubirea de sine se împletește cu respectul de sine. Pe parcursul lecturii vor apărea ambele noțiuni, precizăm că se implică una pe cealaltă chiar dacă nu le vom înșira una după alta de fiecare dată ca să nu fie plictisitor. A le avea înseamnă să avem o stare de echilibru care ne pilotează prin viață! Drumul începe din interior și se reflectă în toate aspectele vieții noastre.

Cultivarea iubirii de sine este un proces profund și continuu care implică conștientizare, acțiuni deliberate și schimbarea modului în care ne raportăm la noi înșine.

Iată câțiva pași esențiali pentru a dezvolta o relație autentică și sănătoasă cu propriul nostru sine:

1. Învață să te cunoști cu adevărat

Iubirea de sine începe printr-o introspecție sinceră. Întreabă-te „cine sunt eu dincolo de așteptările celorlalți? Ce îmi doresc cu adevărat?” Însemnările într-un jurnal, meditația sau terapia pot fi instrumente valoroase pentru această călătorie de autocunoaștere.

2. Acceptă-ți imperfecțiunile

Premisa realistă – adică *perfectiunea* nu există și o altă premisă demnă de ținut minte este faptul că *frumusețea este întotdeauna în ochii privitorului*. De asemenea, frumusețea vine din acceptarea atât a punctelor tale forte, cât și a vulnerabilităților proprii. Fii blând cu tine și vorbește-ți așa cum ai vorbi cu un prieten drag.

3. Stabilește-ți și respectă-ți limitele

A învăța să spui NU este un act de iubire de sine. Nu trebuie să te sacrifici pentru a-i mulțumi pe alții.

Protejează-ți timpul, energia și emoțiile, stabilind granițe clare în relațiile tale.

4. Asumă-ți responsabilitatea pentru propria fericire

Fericirea ta nu este un atribut acordat de „ceilalți”. Ești singura persoană care poate decide cum să îți trăiești viața. În consecință caută să iei acele decizii care reflectă ceea ce îți dorești tu și asumă-ți consecințele acestora cu maturitate.

5. Practică autocompasiunea

Nu te critica excesiv atunci când greșești. În schimb tratează-te cu blândete și înțelegere. Imaginează-ți că îți vorbești așa cum ai face-o cu un copil care învață să mergă: cu grijă, multă atenție, răbdare și susținere.

6. Înconjoară-te cu oameni care te susțin

Relațiile toxice îți pot eroda încrederea în tine (*încrederea de sine*). Alege să petreci timp cu oameni care te respectă, te încurajează și te inspiră să crești!

7. Asumă-ți alegeri care reflectă valoarea ta

De la modul în care ai grijă de corpul tău (printr-o alimentație sănătoasă, somn, mișcare) până la activitățile care îți aduc bucurie, fiecare ar trebui să reflecte respectul și dragostea pe care ți-o porți.

8. Cultivă recunoștința și bucuria

Găsește motive, în fiecare zi, pentru care să fii recunoscător. Acest obicei îți va reaminti că viața este plină de lucruri frumoase și că merită să le trăiești din plin.

9. Renunță la comparații

Fiecare om are propriul său drum. Comparația constantă cu alții îți poate diminua stima de sine. Concentrează-te pe progresul tău, nu pe standardele propuse de societate.

10. Trăiește autentic

Fii sincer cu tine și acționează în conformitate cu valorile și dorințele tale. Când îți urmezi inima și nu te mai conformezi așteptărilor altora, îți vei simți viața mai autentică și mai împlinită.

Cum spuneam – iubirea de sine nu este un act de egoism, ci fundamentul unei vieți echilibrate și simple. Cu fiecare pas pe care-l faci în această direcție, vei descoperi că lumea devine un loc mai prietenos, iar relațiile tale devin mai armonioase.

După ce am făcut primii pași pentru a dezvolta o relație sănătoasă cu propria persoană, continuăm cu sugestii privitoare la ce este bine să faci pentru a te iubi pe tine; să înveți să te iubești pe tine însuși este un proces care necesită conștientizare și practică.

Iată câteva sugestii esențiale care te pot ajuta să îți dezvoltai capacitatea de a te iubi pe tine.



Aici se încheie fragmentul gratuit.

Cartea completă are 22 capitole: despre copii și părinți, adolescență, anxietate, colegii dificili, iubire și relații conștiente, povești terapeutice. La final găsești întrebările „Eu sunt” și exerciții pentru stima de sine.

O găsești în format PDF și EPUB pe

regasirea.ro