

MONICA MIHAI

**ÎNTOARCE-TE LA TINE
când nu mai știi cine ești**



— pentru femeia care vei deveni —

București, 2019



PREFAȚĂ

Această carte este pentru tine și pentru mine, femeii amândouă!

Este pentru noi, cele care am uitat, la un moment dat, să ne punem pe primul loc în viețile noastre și care ne-am pus cu bună știință de prea multe ori sufletul la picioarele oamenilor care ni l-au vrut sus, păstrat în noi, și nu jos, să le fie lor preș, pedestal de odihnit picioare sau de scuturat noroiul de pe bocanci.

Este pentru noi, cele care am învățat că experiențele multe creează valoare și povești de succes, mai ales atunci când sunt trăite și simțite pe centimetru cub de suflet. Este pentru noi, cele care știm că se poate și altfel!

Pentru noi, cele care ne-am ridicat mai pregătite și mai feminine după fiecare piedică pe care

Morica Mîhai

ne-a pus-o viața. Și pentru noi, femeile, care alegem să mergem înainte cu capul sus, cu demnitate, cu voce blândă și cu o inimă caldă.

Pentru noi, femeile, cele care avem în suflet izvoare nesecate de iubire... de dat mai departe, necondiționat!



INTRODUCERE

Femeie dragă,

Înainte să citești rândurile pe care le-am scris pentru tine, aș vrea ca tu să știi că, prin această carte, îți fac cel mai de preț cadou pe care aș putea să ți-l ofer vreodată, și anume... bucăți din sufletul meu!

Ai să te regăsești în cuvinte, ai să te simți în pagini și ai să te re trăiești în lacrimi de femeie care a reușit!

Viața mi-a făcut cel mai de preț cadou, acela de a-mi descoperi misiunea! M-a aruncat în experiențe de oameni mari atunci când eu eram încă un om mic. M-am descoperit pe mine în toate femeile pe care le-am întâlnit, de la fiecare am luat câte o părticică și am ajuns să mă simt completă după o serie lungă de căutări. Și câte mai sunt încă de trăit!

Dar cel mai bine mi-a fost în momentele în care m-am închis în mine și m-am obligat să petrec timp cu temerile mele de femeie. Și au fost destule așa momente!

Și tu strigi după ajutor atunci când ți-e greu, nu-i așa? Și parcă-i mai ușor totul atunci când lângă tine e un om drag care să-ți mângâie sufletul cu vorbe înțelepte.


Dar dacă nu-i nimeni acolo și tu ești singură?

Da, știi cum se simte singurătatea de sine, la fel cum la capătul opus am descoperit, din plin, încrederea și iubirea de sine. Și, în toate câte le-am trăit, nu a fost nevoie decât de un singur om... de mine! Iar dacă eu am reușit, și tu ai să poți!

Oprește-te puțin și privește-ți mâinile delicate! Acum apropie-le una de cealaltă! Unește-le într-un întreg perfect și simte puterea deplină pe care o ai deja în viața ta. Femeie, tu știi cine ești? Ești creatoare, regină, stăpână, miracol și sursă de frumusețe! Restul sunt doar detalii! Tu ești tot ce contează!


Pentru tot ce ești și pentru tot ce vei deveni, sunt mândră de tine și cred în puterea ta de femeie!

Și... o să fie bine! Este deja!



Într-o zi m-am privit, plângând,
în oglindă
și mi-am strigat tare în suflet:
Atunci când voi avea o față
îi voi spune așa...





Unde să te ascunzi atunci
când fugi de tine?
Câte haine groase să îți pui
peste suflet
atunci când ți-e frig tare?



POEZIE





Mai presus de cuvinte,
viața e despre emoții!

Am căutat mereu un curs de dezvoltare pentru suflet, un training pentru inimă, un workshop practic care să mă învețe cum să fiu fericită în fiecare zi cu mine, cum să nu mai am așteptări de la ceilalți, cum să ofer iubire și cum să nu mai aștept să o primesc de acolo de unde știu că nu o să vină niciodată.

Am căutat scurtături pentru suferință și parcă tot mai tare m-am afundat în explicații, în metode, în pași de lucru. Și toate încercările, fără excepție, m-au dus în același punct. În inima mea.

*Unde să te ascunzi atunci când fugi de tine?
Câte haine groase să îți pui peste suflet
atunci când ți-e frig tare?*

Am fost odată o femeie timidă, cu multe frici și cu multe complexe. Dar cu o dorință mare de a reuși. Mi-am dorit să construiesc ceva mare, care să rămână și după ce eu nu o să mai fiu, ceva care să păstreze părți din mine și să le aducă la un loc într-un întreg perfect. Și în toate câte le-am făcut m-am căutat pe mine. Uneori, m-am găsit la fel de speriată ca atunci când eram copil. Poate chiar mai speriată. Alteori, m-am descoperit frumoasă și puternică. Au fost zile în care am plâns, dar au urmat și zile în care am râs cu lacrimi de fericire. Și în toate câte le-am trăit până acum, am făcut cunoștință cu emoțiile!

Pe prima am aflat că o cheamă **iubire** și imediat a apărut **curiozitatea**. Au urmat pe rând, dar nu la distanță foarte mare una de cealaltă, **teama, eșecul, greșeala, așteptările, neîmplinirea, dezamăgirea, suferința, tristețea**, ba chiar, la un moment dat, am avut parte de frânturi de **ură, gelozie, invidie, frustrare, inferioritate**. Au venit să completeze perfect lista **vinovăția și rușinea**. Și au reușit!

Dar, printre cele de mai sus, mai multe mi-au fost momentele încărcate cu **fericire, împlinire, satisfacție, mândrie, liniște, îndrăgostire, nerăbdare, dorință, entuziasm, motivație, putere, optimism, curaj, râsete, prietenie, admirație și succes**.

În viața pe care tu o să ți-o construiești, o să te întâlnești cu o parte dintre aceste emoții, cu toate sau poate cu altele, diferite. Și atunci când ele vor apărea grăbite, una câte una, tu să nu te sperii, ci să le înfrunți curajoasă! Pentru că deja vei fi învățat despre ele din paginile pe care eu astăzi le scriu pentru tine.

În fiecare zi, să deschizi pagina acolo unde sufletul tău găsește alinarea și unde cuvintele mele îți sunt sursă de putere. Pentru că de astăzi, din acest moment, tu nu mai ești singură și nici n-ai să mai fii vreodată! Îți sunt alături în fiecare rând. Și nu mai plec!

Pentru că de multe ori eu am trecut prin ele, ție vreau să îți fie mai ușor. Și chiar dacă nu am să-ți pot scurta suferința și tristețea și n-am să le pot duce eu în locul tău, măcar să știi că și altcineva înaintea ta a fost pe drumul ăsta. Și a reușit! Și dacă eu am putut, ai să poți și tu! În ritmul tău, în timpul tău. Sunt lângă tine, te țin de mână și îți ghidez pașii spre acolo unde este locul tău, lângă oamenii care să te ajute să te dezvolți, în situațiile de viață în care să poți oferi maximum din ceea ce ești și din ceea ce vei deveni.

Mama



Atunci când voi avea o fată,
îi voi spune că...

Mama, sunt aici! Ce vrei să-mi spui?



Știi, cele mai profunde trăiri le-am avut atunci când m-a durut sufletul.

Și acum te mai doare?

Într-un fel, și acum. Dar hai să lăsăm dorul să construiască punți către amintiri frumoase. Să ne întoarcă la părți din noi în care eram odată și cum astăzi ne este doar trecut. Hai să asociem dorul cu fericirea învățării, și nu cu tristețea timpului trecut.

Și cum poți face asta?

Nu știu. Dar în paginile care urmează o să aflăm împreună.

Dacă astăzi ai putea să te întorci în trecut și să-ți alegi tu viața pe care vrei să o trăiești, ce viață ți-ai alege?

Aș păstra-o tot pe a mea.

Deși a fost cu suferință și cu regrete?

A fost și cu fericire. Multă. Hai să îți spun o poveste!

Nu-mi plac poveștile.

Nici mie. Dar împreună putem scrie una care să ne placă.

Mama, plîngi! Ahhhh! Până la urmă, observ că și fericirea, și tristețea au ceva în comun, lacrimile. Zău că nu înțeleg cum vine asta! Plîngi cu aceleași lacrimi, dar în spatele lor se ascund emoții diferite.

Draga mea, lacrimile de fericire sunt cu bătăi de inimă, cu fluturi în stomac și cu senzație de împlinire în tot corpul.

Și cele de tristețe?

Alea-s cu neputința de a schimba ceva ce nu poți schimba, ceva ce nu ține doar de tine. În care mai sunt implicați și alții. Vezi tu, ar trebui să fie doar cu acceptare și cam atât. Dar lacrimile au grijă să mai aducă cu ele și dorința de a fi altfel decât este.

M-ai pierdut pe drum.

Ai să înțelegi mai bine atunci când ai să mai crești.

Atunci învață-mă să cresc frumos! Vreau să cresc frumos și să fiu fericită!

Vrei să îți spun ceva? Tu ești deja o femeie frumoasă și fericită. Doar că încă nu te privești din unghiul potrivit.

Cum adică? Există un punct din care să te privești și asta-i tot? Te vezi frumoasă și ești și fericită? Unde-i?

Se numește experiență. Și asta vine odată cu lecțiile învățate.

Atunci hai să învățăm toate femeile să fie frumoase și fericite! Haaaaai!

Eu am început deja să fac asta. Și dacă tu ai să duci mai departe acest mesaj, împreună vom ajuta cât mai multe femei să aibă o viață împlinită.

Daaaaaaaa! Dacă fiecare femeie învață cel puțin o altă femeie cum să fie fericită și frumoasă, nu o să dureze mult timp și toate femeile din lumea asta vor fi fericite. Cum facem asta? Hai să construim un plan!

Planul se numeșteeeeeeeee... Cum să se numească? Să mă gândesc puțin.

Să îi zicem... SIMPLITATE.

Atât?

Atât. Simplitatea de a te întoarce la tine atunci când ai obosit să cauți în jurul tău fericirea.

