

30 de autosabotori

care ne împiedică să fim autentici pe
drumul succesului personal

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

Se numesc simplu **autosabotori** și sunt comportamentele și atitudinile noastre care ne împiedică să realizăm ceea ce ne dorim și care ajung să se întoarcă împotriva noastră. Sunt obstacole în căutarea liniștii noastre interioare și a stării noastre de bine. Și într-o zi ajung să dețină controlul vieții noastre, dacă nu conștientizăm și nu acționăm la timp. Sunt foarte abili, pot fi capabili de argumente serioase și pot dezvolta o logică de neclintit pentru a fi prezenți în mintea noastră sau în deciziile pe care trebuie să le luăm. Pe scurt, **autosabotorii sunt lucrurile care ne împiedică să trăim.**

Autosabotorul cel mai frecvent se manifestă atunci când luăm asupra noastră responsabilitatea unui lucru care nu ne aparține. Un autosabotor este asemenea unui prieten care se autoinvită, la început bineintenționat, dar mai apoi se comportă ca un intrus, ajungând să se comporte ca un adevărat terorist, care fie va contracara deciziile pe care le luăm sau alegerile de viață pe care le facem, fie ne va antrena într-o direcție care știm că nu e bună, dar nu ne abținem să n-o urmăm.

În jurul nostru există adeseori lucruri insuportabile pe care acceptăm să le suportăm, locuri pe care le frecventăm, deși le considerăm de nefrecventat sau tot felul de piedici. Și există și lucruri pe care le tolerăm și le adăpostim în interiorul ființei noastre. Uneori le percem

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

chiar ca pe niște voci care ne impun voința lor, care ne conduc chiar unde nu vrem să ajungem. Nici nu ne dăm seama cât de dăunător este acest joc, nefiind conștienți de el. Sunt inamicii noștri care ne împiedică să fim noi înșine, să fim vii.

Un autosabotor care există în noi de mai mult timp poate avea mai multe fețe. Poate să ia vocea bunului simț sau a dreptății, vocea fermecătoare a unui bebeluș sau a unui adult fragil, care are nevoie să fie liniștit sau protejat, ori vocea unui adolescent rebel care vrea să se afirme.

Orice formă ar lua un lucru este sigur: acționează mai ales în registrul datoriilor, al fricilor, al culpabilizărilor, dar și în ceea ce privește imaginea de sine. Sunt imagini hrănite de frici imaginare: frică de face ceva sau a nu face, de a spune ceva sau a nu spune, de a fi văzuți așa cum nu ne dorim să fim văzuți. Frică de a nu mai fi iubiți, de a fi respinși, de a fi negați.

Oare cum au intrat acești autosabotori în viața noastră? Ce i-a făcut să rămână? Să crească până au devenit puternici?

Uneori au apărut foarte devreme, prin mesaje negative sau confuze care ne-au fost transmise de când eram foarte mici: “ce copil încăpățânat, ca tatăl lui”, “copilul acesta este o dezamăgire”, “nu ești

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

bun de nimic”, “ești foarte rău”.

Etichetele puse, injuncțiile transmise în copilărie sunt echivalentul unei sentințe care ajung să definească o persoană și să-i condiționeze mai târziu comportamentul, impuse cu dragoste, dar foarte rar cu respect: “oare va exista cineva care să te iubească la fel de mult ca mine?”, “toți sunt la fel în familia asta, nu-i interesează decât banii”, “nici nu a crescut bine și deja are caracterul mamei lui”.

Există și injuncții pe care persoana și le atribuie singură, interdicții, cenzură sau chiar limite pe care și le impune; de cele mai multe ori sunt mecanisme de apărare pentru a face față unor situații de criză, de stress, unui eveniment traumatizant care a invadat brutal spațiul nostru de viață; aceste limite, interdicții, transformate în mijloace de apărare pot fi necesare în momentul în care ni le impunem, pot fi modalități de protecție sau de consolare utile pe moment, dar care se dovedesc apoi ca fiind piedici și temnițe insuportabile. Față de propriile injuncții avem o fidelitate foarte tenace și credem că devenim vulnerabili dacă renunțăm la ele.

Poate fi imaginea de sine ideală pe care o avem noi despre noi sau chiar imaginea unei lumi ideale. Nevoia de a părea perfect, fără defecte, generos, tolerant, bun, ne determină, uneori, să avem o viață dublă.

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

Fiecare dintre noi avem sabotorii noștri. Unii chiar preferați, care există din copilărie. Indiferent de momentul apariției lor trebuie să știm să-i recunoaștem. Haideți să-i deconspirăm, luându-le din putere:

1. Banalizarea și ironia

În această situație vrei să reduci impactul aceluia lucru, să-i schimbi sensul. Ironia diferă de umor, pentru că ea devalorizează, are intenția de a-l răni pe cel asupra căruia este îndreptată. Este dorința de a trece drept o persoană care nu se lăsa păcălită. Acest autosabotor îndeplinește funcția de a vrea să păstreze controlul asupra unei situații sau asupra unei persoane. Nu vrei să te lași surprins sau depășit de situație. **Este bine să înțelegem că avem ceva de învățat mai ales când nu suntem de acord cu ceva.**

2. Refuzul de a vorbi despre sine, închiderea în tăcere

Pentru a vorbi despre sine este nevoie de un climat de încredere și de convingerea că cel cu care vorbim ne va asculta și ne va transmite propriul ecou, amplificând astfel înțelegerea noastră. Când ne închidem în noi e ca și cum am spune: nimeni nu mă poate înțelege. Acest autosabotor ne ajuta să-i ținem la distanță pe ceilalți, să ne închidem într-un glob protector de autosatisfacție și evităm să ne analizăm. Nu-i lăsăm celui alt posibilitatea de a pătrunde în intimitatea noastră, dar ne privăm de ceea ce ne-ar oferi relația cu ceilalți. **Nu mereu tăcerea este de aur, asumarea riscului de a ne**

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

exprima față de cineva, ne poate ajuta să ne înțelegem mai bine pe noi înșine.

3. Represia imaginară

Represia imaginară funcționează plecând de la un proces de proiecție care ne face să ne imaginăm dinainte ce ni s-ar putea întâmpla, nouă sau altora, dacă facem un anumit lucru sau spunem ceva sau luăm o anumită decizie. Poate fi chiar o otravă care poluează relațiile. De obicei se imaginează lucruri rele, negative, care ajung să ne inhibe sau să ne facă să renunțăm să spunem sau să facem ceva, ceea ce credeam că este bine pentru noi. Înlătură spontaneitatea, ucide creativitatea, iar mai târziu provoacă multă tristețe acumulată, multe regrete, nori de amărăciune și poate stârni furtuni de nemulțumire. Poate provoca daune importante și ne determina să întreprindem acțiuni care adesea sunt opusul aspirațiilor noastre profunde, ne împiedică realizarea potențialului nostru. **Să încercăm să evităm să gândim în locul celorlalți, să le lăsăm responsabilitatea pentru ceea ce simți sau își imaginează și să avem grijă de propriilor noastre aspirații.**

4. Nevoia de a-l pune pe celălalt în dificultate sau de a-l face să dea greș

Cei care fac asta o fac în detrimentul propriei persoane sau sacrificându-și propria reușită. Această nevoie îi determină să ia decizii

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

contrare propriilor interese. Când îl facem pe celălalt să dea greș, ne privăm de ceea ce este mai bun în noi. **Dacă suntem în stare să depunem un efort mare pentru a demonstra că celălalt nu poate să reușească mai bine decât noi, înseamnă că ne îndoim mai mult de capacitățile noastre decât de ale celuilalt.**

5. A lăsa pe mâine

Este un autosabotor puternic deoarece ne determină să evităm realitatea, făcându-ne să amânăm tot mai mult îndeplinirea unui angajament, a unei obligații. Faptul de a amâna derivă din credința că poate apare ceva care va rezolva problema și ne va aduce liniște fără ca noi să facem ceva. **Cu cât ne eliberăm mai mult de constrângerile inevitabile care apar în viața noastră, cu atât suntem mai disponibili pentru a primi imprevizibilul.**

6. A avea soluția înainte de a cunoaște problema

Există oameni care știu totul imediat și au răspuns și o soluție imediat ce apare o problemă a cuiva. O spun fără să ezite, au un răspuns instantaneu, o soluție la toate problemele și întrebările noastre. **Trebuie să înțelegem că vom câștiga mai mult timp și energie refuzând să fim invadați de căutarea unui răspuns la o problemă care nu există.**

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

7. Da, dar...

Expresia îi privește pe cei care au o dificultate în a alege. Deoarece a alege înseamnă a renunța. Și așa rămân în expectativă, fără să aleagă și lupta împotriva insatisfacției care poate apărea pentru că își dau seama că era vorba despre ceva ce își doreau. Este un autosabotor care se manifesta prin aceasta ezitare, dar.., care apare după o propunere, o inițiativă sau enunțarea unui proiect și care va minimaliza sau va descalifica acel lucru. **Dacă învățăm să alegem între diverse dorințe și să ne acordăm priorități, nu trebuie să ne transformăm refuzul conflictului în false propuneri.**

8. Dezacordul dintre fapte și intenții

La început există o intenție, o dorință și plăceri anticipate față de un proiect sau o acțiune, apoi încep o serie de decizii, sau o lipsă a deciziilor, care-l va reduce la ceva banal și-l poate face în final să eșueze. **Dacă visăm prea mult la realitate riscăm să uităm să o trăim. Trebuie să trecem la acțiune!**

9. Dorința și comparația

Când una dintre cele două stări domină, acest lucru ne poate îndepărta total de noi înșine. Imediat ce ne comparăm cu ceilalți, cu ce sunt sau au și noi nu avem e ca și cum ne-am induce o otravă puternică în minte. Comparația ne transmite adesea o imagine negativă, devalorizantă și ne hrănește ranchiuna, resentimentul și supărarea,

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

poluează viața, o întristează. **Suntem ființe unice, nu trebuie să uităm asta, cu resurse, capacități și limite. Atât eu, cât și celălalt.**

10. Reavoință sinceră

Este acea reavoință pe care nu o îndreptăm asupra celorlalți, ci asupra propriei noastre persoane, atunci când cel care ne deranjează nu este decât un aspect al nostru. Și ne face să luăm decizii despre care știm că sunt greșite, excesive sau nepotrivite, dar pe care le justificăm ca fiind necesare. **Adeseori ne înșelăm doar pe noi înșine.**

11. Autojustificarea preventivă

Uneori, chiar înainte de a fi acuzați de cineva sau de a primi un reproș, ne imaginăm că am putea fi criticați sau judecați. Începem să construim în minte nenumărate justificări, o mulțime de răspunsuri explicative, și dezvoltăm argumentații clădite pe intențiile lor, construim scenarii pentru a ne demonstra bună intenție. **Când ne asumăm libertatea de a ne arăta, ne asumăm și riscul de a fi văzuți și de a fi percepuți altfel, în mod diferit de felul în care ne vedem noi înșine. Putem să lăsăm această percepție la celălalt, putem deveni suprafețe de proiecție pentru sentimente pozitive sau negative disproporționate.**

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

12. Practică gândirii magice

Gândirea magică este un mod de reprezentare separată de gândirea logică sau rațională. Se bazează pe credința că realitatea se va modela după așteptările noastre sau că propria gândire va modela realitatea pentru a ne ajuta să evităm o decepție sau o respingere. Apare mai ales la copii, dar când este prezentă și la adulți ne infantilizează și ne întreține o permanentă iluzie. Este o piedică pentru responsabilizarea față de realitate. **Eu sunt responsabil de tot ceea ce fac plecând de la ceea ce mi se întâmplă în viață.**

13. Însușirea nefericirii celuilalt

Pentru unii dintre noi, a lua suferința altora asupra lor, a-și însuși nefericirea celorlalți sau a încerca să o aline reprezintă o activitate constantă. Suferind în locul altcuiva drag, evităm să descoperim propriile dificultăți sau răni. Reținem și lucruri bune, dar și lucruri rele și ajungem să ne poluăm afectiv. Nu trebuie confundat cu compasiunea adevărată. **Trebuie să nu ne micșorăm propria suferință dacă luăm asupra noastră și alte suferințe. Nu facem decât să evităm să o recunoaștem pe a noastră.**

14. Atracția irezistibilă a eșecului

Pentru unii oameni, reușita nu este miza cea mai importantă. Pentru ei contează în primul rând lupta, provocarea și mai puțin victoria finală. Îi poate atrage căderea pentru a relua lupta. **Fericirea și plăcerea au**

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

mize complexe, iar unele dintre ele sunt legate mai mult de dificultățile de înfruntat și de traversat, decât de reușitele din viață.

15. Transmiterea mesajelor repulsive

Ni se întâmplă uneori, copii, adolescenți sau adulți fiind, să transmitem mesaje, observații sau comentarii care îl vor îndepărta pe celălalt, adesea o persoană apropiată, deși ne dorim exact invers, o apropiere, o înțelegere mai bună. Pentru tot ce ține de intimitate suntem mult mai des decât credem adevărați sabotori, deoarece facem în așa fel încât să îndepărtăm ceea ce ne dorim cel mai mult, să refuzăm ceea ce vrem, să banalizăm ceea ce ni se pare important. **Dacă ne este teamă că vom fi abandonați, nu vom putea să ne abandonăm în fața a ceea ce ne oferă celălalt.**

16. Să aștepti ca celălalt să-ți ghicească cererea fără să fie nevoie să o exprimi

Acest autosabotor ne convinge de faptul că ne costă prea mult dacă cerem ceva. Ne gândim că dacă suntem importanți pentru celălalt, vor înțelege singuri ce ne dorim fără să formulăm. E nevoie de multă libertate interioară pentru a cere, asumându-ți riscul unui răspuns pozitiv sau negativ din partea celuiilalt. Pentru unii, o cerere creează o dependență de răspuns, iar această situație este trăită ca fiind insuportabilă, conferindu-i celuiilalt puterea de a ne frustra sau de a ne

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

obliga să reformulăm cererea. **Dacă nu ne asumăm riscul de a cere, deoarece așteptăm ca celălalt să înțeleagă cererea pe care eu nu o exprimăm, riscăm să ne petrecem o parte din viața reproșându-ne că nu ne sunt înțelese cererile. Și să nu ne mire că trăim o permanentă stare de frustrare.**

17. Negarea propriei responsabilități și a propriilor sentimente

Suntem adesea în stare să negăm un sentiment pe care l-am trăit fără să-l putem accepta sau să negăm impactul pe care îl are un fapt asupra noastră. Unii refulează impactul unui resentiment sau al unui eveniment care îl privește sau îl atinge în mod direct. Negarea este refuzul de a recunoaște ce ar fi putut să ne atingă. Dar ne consumă multă energie. **Și acest lucru se va exprima prin boli sau afecțiuni, în consecință ar fi bine să avem curajul de a recunoaște acel impact și să-l înglobăm în ființa noastră.**

18. Autoinjuncțiile

Adresându-ne ordine sau misiuni, luând decizia de a respecta anumite obligații, impunându-ne interdicții ne privăm de multe resurse și ne inducem frustrări. **Este posibil ca pentru a supraviețui sau a face față unor situații să ne impunem injuncții care vor acționa ca o lege, dacă nu ne eliberăm de ele.**

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

19. Întreținerea resentimentelor, a ranchiunei și a acuzațiilor

În urma unui conflict sau a unei decepții, ni se întâmplă să avem emoții și sentimente negative față de cel pe care-l considerăm responsabil de ceea ce ni se întâmplă sau de ceea ce simțim. Legăturile care se hrănesc cu ură sau cu nevoia de răzbunare sunt mai puternice decât cele care se bazează pe alte sentimente. Gândurile negative pe care le întreținem față de o persoană pe care am iubit-o pot să ne ocupe întreaga minte, proiectele și să constituie o permanentă sursă de disperare și suferință. Și este nevoie, uneori, de un efort considerabil pentru a ne regăsi echilibrul. **Când sentimentele mint, ne înșală pe noi în primul rând. Renunțarea la bucuria anticipată a răzbunării înseamnă a acorda mai mult spațiu unei fericiri posibile.**

20. Nu sunt capabil, nu voi reuși, nu pot!

Refuzul și negația pot fi sabotori foarte puternici. Nu e vorba despre constatarea neputinței, ci mai degrabă de un soi de imposibilitate aleasă, liber acceptată, o renunțare implicită. Cel care spune “nu pot” ar trebui să se întrebe cui spune nu. Ar fi bine să scoatem această expresie din vocabularul nostru și să o înlocuim cu “nu vreau”, în sensul că nu aleg să fac acest lucru. De fapt, ne e teamă că dacă ne afirmăm am putea fi judecați sau respinși. Sau am putea să nu mai fim iubiți. Acest autosabotor este foarte eficient în refuzul de a testa resursele celui care pretinde că nu le are. **Am fi uimiți să descoperim ce resurse**

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

avem în noi, dacă trecem la acțiune. Cel care se consideră incapabil, se sprijină pe capacitatea de a vă descuraja să vă bazați pe el.

21. Nu știu să primesc și prin urmare iau

Nu toată lumea știe să primească. Dorința ca celălalt să-și dorească ceva se află la originea multor neînțelegeri și conflicte, mai ales în relațiile intime. Așteptarea pe care ne-o impune celălalt poate fi percepută ca o exigență implicită, care va bloca schimbul și va împiedica comunicarea. Când dorința este prea puternică la unul dintre parteneri, împiedică dorința celuilalt. Gesturile celui care nu poate primi ceea ce nu-i este dat spontan, îl vor determina să ia ceea ce este atât de greu primească, dar asta inconștient. În faptul de a nu ști cum să primești, pentru a evita să iei, să te simți dator față de cineva față de care nu vrei să recunoști acest lucru ne face să preferăm victimizarea. **A primi nu este o situație pasivă, ci o poziție relațională dinamică. Însă trebuie să acceptăm să ajungă la noi ceea ce pleacă de la celălalt.**

22. A se victimiza

Fiind victimă se pot declanșa două tipuri de mecanisme: fie devin țap ispășitor asupra căruia se revarsă agresivitatea celorlalți, fie devin de neatins, adică declanșez comportament de protecție sau atitudine de milă sau de încurajare. Unii se simt foarte bine în postura de victimă.

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

Se complac să demonstreze că soarta sau lumea le e împotriva și că există o adevărată coaliție care îi împiedică să fie fericiți. Alții profită și se plâng tot timpul, uneori aplicând o strategie care servește drept pretext pentru anumite revendicări. Și mai există o categorie de oameni care își consumă timpul făcând demersuri pentru a valoriza drepturi pe care le consideră legitime. **Plăcerea de a te victimiza pare a fi nemăsurată, dacă ne gândim câtă lume practică acest lucru. Cel mai corect ar fi să fim cât mai sinceri cu noi înșine și să renunțăm să ne consumăm în acest fel energia.**

23. A te minți pe tine însuși

Adeseori trișăm față de noi înșine. Găsind pretexte plauzibile pentru a ne justifica comportamentul și acțiunile, ne mințim singuri pentru a evita confruntarea cu realitatea. Sau încercăm să modelăm realitatea celuilalt în funcție de propria realitate. De cele mai multe ori nu o percepem că pe o minciună sau o înșelătorie, sinceritatea și imaginea de sine rămân neschimbate. **Dar mințindu-ne pe noi înșine lasa urme mai rele decât faptul de a înșela pe altcineva. Trebuie să ne păstrăm integritatea, e o calitate mai rară decât credem.**

24. A vorbi fără să spui nimic

Nevoia incontrollabilă de a vorbi, de a arunca cuvinte pentru a umple un gol interior poate împiedica o apropiere. E mai importantă

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

capacitatea de a tăcea pentru a lăsa și celuilalt loc de exprimare. Unii nu sunt conștienți de faptul că vorbind din ce în ce mai mult sunt cu atât mai puțin ascultați. **Și cuvintele nu sunt folosite pentru comunicare, ci pentru a folosi drept ecran. E foarte important că vorbele noastre să aibă și un conținut valoros.**

25. A face în așa fel încât să nu iei decizii

Oamenii rămân adesea în imobilitatea non-alegerii. Sau reușesc să ia fie decizia cea mai puțin fericită sau care le va consuma cea mai multă energie. Sau chiar iau decizii proaste pentru a evita să le ia pe cele care le-ar conveni cel mai bine. Uneori chiar se întreabă de ce fac asta. **Trecerea de la dorință la realizarea ei, presupune să vrem să scoatem această dorință din imaginar pentru a o înscrie în realitate. Însă trebuie să analizăm mai întâi dacă suntem pregătiți pentru asta.**

26. Nevoia de a încălca regulile

Acest lucru vine din nevoia de a părea cel mai puternic, de a rămâne în iluzia că nu vei fi prins. Nu ține cont de interdicție sau ce este tabu, vrea să treacă printr-un obstacol fără a calcula consecințele, uneori referința la rațiune fiind blocată. **Cel care încalcă regula știe că poate distruge o relație sau poate provoca o răsturnare de situație cu consecințe grave. Este cel care impune ceea ce consideră a fi voința lui sau dorința lui.**

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

27. Mă simt superior, deci am dreptate

Pe unii îi ajută să nu se descurajeze și să nu renunțe niciodată. Să depășească dificultățile fără a se lăsa pradă disperării. De fapt, încurajează persoana respectivă să nu își acorde timp pentru ea însăși. Sentimentul de superioritate poate fi legat de o imagine de sine supravalorizată. **Este nevoie de multă umilință sau chiar capacitate de a râde pe seama ta pentru a renunța la a avea dreptate cu orice preț, mai ales când ești convins că ai întotdeauna dreptate.**

28. Spun da la orice

Spunând *da* la orice, eviți orice conflict. Adică nu te implici și nu-ți afirmi diversitatea și posibilitățile și riști să nu fii recunoscut așa cum ești: o ființă unică. Deși poate fi perceput ca pe un element care facilitează relațiile, pe termen lung poate deveni nociv, atât pentru cel care-l practică, cât și pentru cel care-l suportă. **Dacă îndrăznim să spunem *nu*, atunci când trebuie, învățăm să spunem *da* cu adevărat.**

29. Să începi cât mai multe și să nu termini nimic

Dorința de schimbare există în fiecare. Mulți facem demersuri de schimbare: începem o terapie, ne înscriem în grupuri de dezvoltare personală, facem diverse cursuri cu un scop anume, începem o dietă. Dar nu finalizăm mereu ceea ce începem. De fapt, cei mai mulți se

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

opresc când apare o umbră de îndoială sau un semn de ameliorare. Este ca și cum ar avea sentimentul că se trădează schimbându-se, că-și abandonează adevărata personalitate. Unii își doresc schimbarea, dar nu cred cu adevărat în ea. Sau nu-și asumă riscul unei cunoașteri mai profunde. Sau nu-și doresc cu adevărat ceea ce și-au propus să facă, ori o fac pentru alții, fără a fi ei înșiși motivați cu adevărat. **Cel mai dificil, în căutarea adevărului nostru intim, este uneori riscul de a-l găsi.**

30. Bosumflarea

Este unul dintre cei mai dăunători autosabotori, pentru că decizi să impui supărarea ta tuturor. Decizi să te închizi în tine și impui o tăcere, ceea ce crează discomfort și o stare proastă. Și astfel afectezi tot anturajul în care te afli. Vrei, de fapt, să ții prin muțenia impusă, iar prin mimica accentuată de nemulțumit, de fapt vrei să captezi atenția celorlalți numai asupra ta. E un paradox, căci toți sunt pedepsiți în această situație, și cel bosumflat și cei care trebuie să-l suporte. Un bosumflat cronic este în stare să facă mutre zile în șir. De fapt are nevoie să se simtă buricul pământului. Nu îi place să împartă ceva cu ceilalți, nu suportă concurența, comparația sau confruntarea. Acceptă înfruntarea, însă una specială, în care doar el stabilește regulile. Însă consuma multă energie pentru menținerea atitudinii. **A renunța la bosumflare, oricât de mică ar fi ea, înseamnă a lăsa o gură de viață în prezent și a lăsa să înflorească toate posibilitățile**

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

unei comunicări.

Toate aceste lucruri le-am descoperit citindu-l pe Jacque Salomé și m-am gândit că ne este de mare folos să identificăm în comportamentul nostru ce ne împiedică să acționăm în avantajul nostru.

Câți dintre acești sabotori îi regăsești în acțiunile și comportamentul tău? Analizează-te și fă-ți un bine, schimbă situația, acolo unde este necesar. Chiar și atunci când suntem conștienți de prezența lor, autosabotorii nu se lasa prea ușor alungați. Ne este greu să renunțăm la ei, deoarece fiecare în felul său îndeplinește o funcție de reglare și echilibrare în relația noastră cu lumea și cu noi înșine. Autoculpabilizarea este o tentativă de a ne proteja de propria noastră neputință. Și în autojustificarea exagerată ne protejăm de posibilitatea de a nu ne controla emoțional. Trebuie să înțelegem ceea ce credem că ignorăm în ființa noastră. Renunțând la sabotorii noștri deschidem un spațiu imens pentru viața din noi, un spațiu pentru relații, posibilitatea de a trăi noi experiențe care ne ajută să creștem. Deschidem alte porți către noi înșine, dezvoltând abilități ce sunt pași importanți spre elevare și succes.

Trebuie să ieșim din zona noastră de confort și să recunoaștem acești sabotori care își înfig rădăcini în noi, oprindu-ne să fim autentici, să reușim să redescoperim în noi esența divină. Nu trebuie să ne

30 de autosabotori care ne împiedică să fim autentici pe drumul succesului personal

schimbăm, ci să ne dezvoltăm, să aducem în manifestare ceea ce este deja în noi. Am fost creați perfect, totul este să reușim să aducem la suprafață, să fim conștienți de adevărata noastră valoare.

