



*To knjigo posvečam sebi kot 21-letnici,
katere prizadevanje, da bi se vzljubila,
je obrodilo te strani.*

*Prav tako knjigo posvečam prav vsem bitjem,
ki so pripravljena opustiti željo po drugačnem življenju –
pogumnim posameznikom, ki so pripravljene
svoje trpljenje preobraziti v radost in sovrastvo v ljubezen.*

Ta knjiga je torej posvečena vam.

*Da bi spoznali prvo, zadnjo in edino ljubezen,
ki je kdaj koli bila in bo ... ljubezen do sebe.*



Kazalo



Predgovor

Prinašanje ljubezni tistim, ki jih ni mogoče ljubiti	11
--	----

Prvi del

IZGUBLJENA LJUBEZEN – *najdena ljubezen*

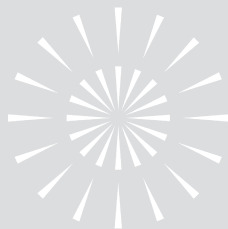
<i>Prvo poglavje:</i> Izgubljeno otroštvo	15
<i>Drugo poglavje:</i> Narava, odraščanje, divjina	23
<i>Tretje poglavje:</i> Moja težaška pot k ljubezni do sebe ...	37
<i>Četrto poglavje:</i> Najti svoj namen	55
<i>Peto poglavje:</i> Sinhronost	67
<i>Šesto poglavje:</i> Živeti ljubezen do sebe	77

Drugi del

TEALINA ZBIRKA ORODIJ ZA
razvijanje ljubezni do sebe

Uvod: Uporaba orodij za razvijanje ljubezni do sebe	87
1. orodje: 365 dni ljubezni do sebe	93
2. orodje: Spoznajte, da si zaslužite vse dobro	97
3. orodje: Najpomembnejša odločitev, kar jih boste kdaj sprejeli	107
4. orodje: Polnjenje svojega kozarca	113
5. orodje: Razvijanje občutka svoje lastne vrednosti ...	121
6. orodje: Okovi prepričanj	131
7. orodje: Premostitvene afirmacije	143
8. orodje: Osvobajanje od krivde	147
9. orodje: Samoizražanje	155
10. orodje: Zavezanost k sočutju	163
11. orodje: Ljubezensko pismo	169
12. orodje: Vzljubiti svoje telo	175
13. orodje: Trojanski konj	189
14. orodje: Čarovnija dela z ogledalom	193
15. orodje: Uporaba igre	199
16. orodje: Nič več izletov v trgovino z železnino	205
17. orodje: Naučite se reči: »Ne!«	219

18. orodje: Zbogom, žrtev	227
19. orodje: Odločitev za srečo	237
20. orodje: Naredite preobrat	245
21. orodje: Ljubezen je treba razdajati	253
22. orodje: Osvoboditev od perfekcionizma	259
23. orodje: Sprejemanje napak	267
24. orodje: Nevarnost izraza »moral bi«	275
25. orodje: Spoprijemanje z osmimi obrazi samosabotaže	281
26. orodje: Čiščenje navlake	293
27. orodje: Posvojitev svojega notranjega otroka	303
28. orodje: Postaviti meje za potrebe zaupanja vase	311
29. orodje: Zaživeti s svojim poslanstvom	321
Ljubezensko pismo za prihodnost	333
O avtorici	337





PRINAŠANJE LJUBEZNI TISTIM, *ki jih ni mogoče ljubiti*

Vsi se nekako zavedamo, da se je pomembno imeti rad. Toda ko nam kdo reče: »Samo rad se moraš imeti,« se počutimo kot otrok pred zapleteno fizikalno enačbo. Ni-mamo se radi in to traja že dolgo. Preprosto ne vemo, kje bi začeli in kako nadaljevali.

Naj vam povem, da sem strokovnjak za strastno sovraštvo do sebe. Moja pot v novo življenje je bila dolga in za-pletena. Nisem si mogla še naprej zadajati bolečin; morala sem najti način, da se vzljubim. Vedela sem, da drugače ne bom preživela.

Knjiga, ki jo držite v rokah, zato opisuje tako mojo težav-no pot k ljubezni do sebe kot tudi tehnike in pristope, ki so mi omogočili spreobrniti življenje. V prvem delu vam razo-devam svojo grozljivo zgodbo. Pred vami stojim kot dokaz, da ljubezen do sebe lahko razvije tudi najbolj obupana ose-ba v najhujših okoliščinah.

V drugem delu z vami delim svojo zbirko orodij za raz-vijanje ljubezni do sebe: 29 tehnik, ki sem se jih naučila na svojem popotovanju in za katere verjamem, da bodo

pomagale tudi vam. Vsakdo, ki bo stopil na to pot, je dobrodošel. Koraki so lahko manjši ali večji – takšni, na kakršne ste trenutno pripravljene. Vstopajte počasi ali kar skočite noter. Ničesar nimate izgubiti, pridobite pa lahko življenje, polno ljubezni.





prvi del

IZGUBLJENA LJUBEZEN –
najdena ljubezen



IZGUBLJENO *otročtvo*

Otrokov težavni začetek

Za pot od sovraštva do ljubezni do sebe nisem imela nobenega zemljevida. Začela se je v globinah čustvenega pekla. Bila sem samomorilna in za moje življenje ni bilo več upanja. Od tam sem si, pogosto po vseh štirih, utrla pot v svobodo, radost in ljubezen, kjer sem še danes.

Zagotavljam vam, da se je izplačalo. Danes to z lahkoto rečem, saj stojim na drugi strani. Obljubljam vam, da boste tudi vi prišli sem, če boste korak za korakom stopali v smeri proti ljubezni do sebe – tudi, če ste se spopadali z najhujšo bolečino, strtim srcem in obupom.

Ne bi vas prosila, da se na pot z mano podate odprtih src, če vam ne bi najprej sama odprla svojega srca in z vami delila zgodbe, kako sem prišla do tu. A naj vas opozorim, da to ni zgodba za občutljive.

Glede na družbene norme, sta bila moja starša dobra, svobodomiselná človeka, ki sta si vse življenje prizadevala za napredno izobraženost, pravičnost, enakost in varstvo

okolja. Ker sta odraščala v 60. in 70. letih prejšnjega stoletja, sta bila dobro izobrazena hipijevska aktivista. Čeprav tega takrat nista vedela, si nihče od njiju pred mojim rojstvom ni zacelil svojih čustvenih travm. Kljub tej nevednosti sta se srečala, zaljubila in si ustvarila družino – enako kot številni njuni vrstniki.

Moj oče je bil precej neodločen, ali bi sploh imel otroke, po drugi strani pa je moja mama čutila, da je materinstvo eno od njenih življenjskih poslanstev. Sanjala je o popolnih odnosih s svojimi otroki in ko je izvedela, da pod srcem nosi deklico, si je v mislih že predstavljala, kakšna bo. Zdelo se ji je, da bo hčerka popolna kopija nje in da bo dobila prijaznega, srečnega otroka, s katerim bosta imela skupna zanimanja in ki se bo odlično prilegal v družino. Predvsem pa ji bo ta popolna hčerka dajala potrditev in vrednost kot osebi in mami – vsaj sanjala je, da bo tako.

Gotovo je doživela pravi šok, ko sem začela razvijati svojo lastno osebnost, saj je kmalu postalo jasno, da sem vse prej kot zgoraj opisano. Nisem ustrezala mamini predstavi o tem, kakšen bo njen otrok ali kakšno bo starševstvo. Posledično se je počutila razvrednoteno – prav tako, kot se je počutila v svojem otroštvu.

Moja mama pogosto ni vedela, kaj naj stori z mano, zato je bilo najino razmerje skoraj usodno razburkano. Imela sem mamo, ki me ni razumela in me je vzgajala s pogojevanjem ljubezni – še zlasti v svojih navalih zmedenosti. Moj oče je bil čustveno otopel. Čeprav je bilo moje materialno življenje navzven lepo, saj smo imeli urejen dom in je bilo zame dobro poskrbljeno, so bili čustveni vidiki življenja pravo mučenje.

Deklica s preveč »darovi«

Moja starša sta mi zatrjevala, da me imata rada, a sta pogosto priznala, da nista vedela, *kako* naj me imata rada. Tako težko sta me razumela, da se je v času mojega odrasčanja pri nas doma nenehno zbijalo dve šali, ki sta me kot otroka močno boleli.

Prva takšna večkrat ponovljena zgodba je bila, da bo nekega dne prišla pome vesoljska ladja – tako zelo *čudna* sem se jim zdela! Drugi izraz, ki sem ga sovražila, a sem ga pogosto slišala, ko me niso mogli razumeti, je bil: »Beeswaxovi imajo našega otroka.« Sliši se smešno, a stavek izhaja iz dejstva, da sem se rodila v Novi Mehiki, kjer je bila večina osebja bolnišnice latinskoameriškega rodu in govoreča špansko. Izgovorjava in črkovanje priimka mojih staršev (Bosworth) je bila zanje tako težka, da je na posteljici, v kateri so me iz porodne sobe pripeljali na oddelek, pisalo: »Beeswax.«

Vrzel med mojimi starši in mano se je še stokrat povečala zaradi mojih nadnaravnih sposobnosti, s katerimi sem se rodila in jih ni mogel razumeti nihče v moji družini. Še najlažje to opišem, če povem, da so naši čutilni organi nekoliko podobni filtrom. Prepuščajo tiste dražljaje iz našega okolja, s katerimi lahko zaznavamo trdne predmete in običajne stvari v svojem svetu. Meni pa se je kot majhni deklici zdelo, kot da mi je filtre razneslo in sem bila brez njih. Starejša sem ugotovila, da imam motnjo senzorne integracije. Takrat mi je postalo jasno, zakaj sem se v zgodnjem otroštvu tako težko spoprijemala s svojimi sposobnostmi.

Seveda je vedno težko pojasniti, v čem so moje vidne zaznave drugačne, saj si ne predstavljam najbolje, kako drugi vidijo. Po eni strani je v tem čar posameznikovega edinstvenega gledišča, a je hkrati prav zato težko v celoti razumeti,