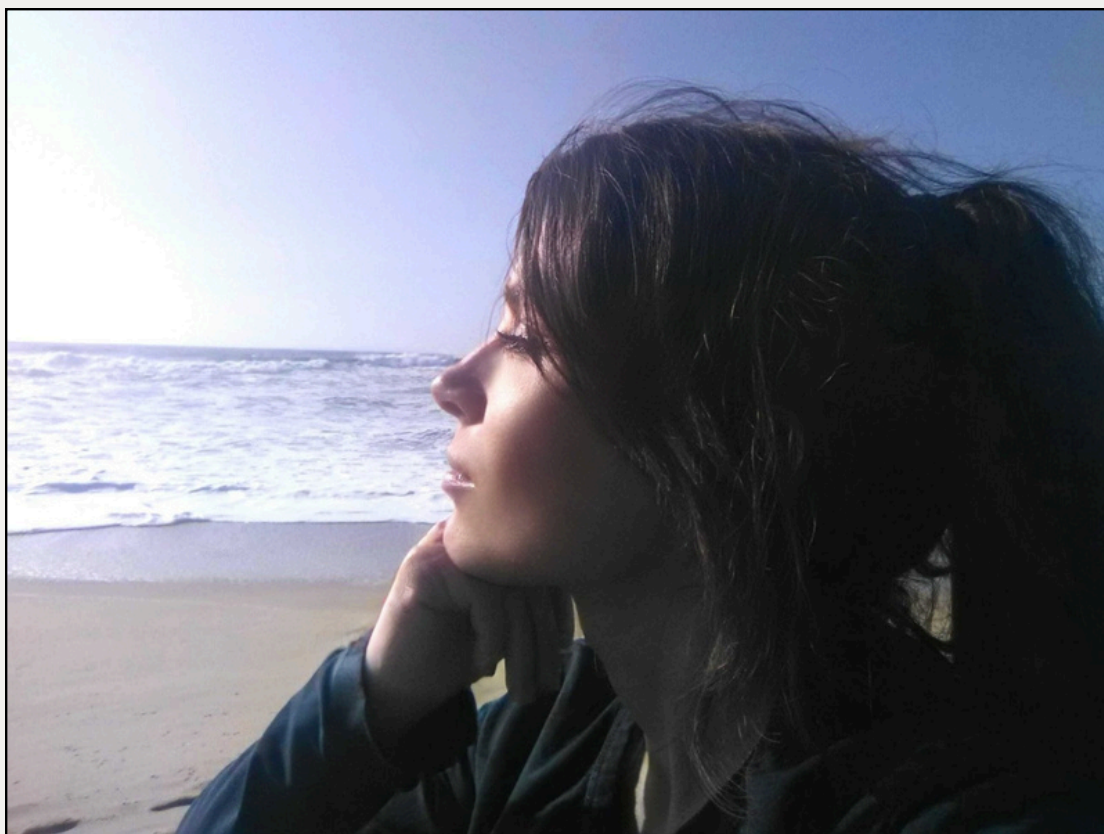




INIMĂ REZISTENTĂ

*Un jurnal al vindecării după respingerea
romantică*



Beatrice Bain

WWW.SFATURIDEIUBIRE.COM

Prieten drag,

Dacă ești aici, înseamnă că inima îți este frântă. Cineva alături de care ți-ai imaginat un viitor a plecat, s-a îndepărtat încet sau te-a dezamăgit într-un mod care încă doare. Nu ești slab pentru că plângi. Nu ești înfrânt pentru că suferi. Nu ești absurd pentru că încă mai cauți răspunsuri.

Respingerea — mai ales când vine din partea celui în care ai încredere și alături de care ai clădit cele mai fragile și luminoase visuri — trezește în tine o parte veche, primară a creierului, acea alarmă ancestrală care veghează la păstrarea vieții și a siguranței.

Am creat acest jurnal pentru a te însoți prin valurile acestei furtuni, oferindu-ți un colț de liniște blândă și echilibru, unde să poți renaște, unde să-ți rescrii povestea și să-ți croiești viitorul așa cum ți-l dorești, vindecând rănilor ce încă mai pulsează în adâncul sufletului tău.

Fie ca aceste pagini să te ajute să eliberezi rușinea, să te împaci cu durerea și să reintri în viață cu noi contururi și cu un glas nou, plin de curaj și speranță!

Alături de tine pe tot acest drum,

Beatrice Băiu



Ce se întâmplă în creierul tău când ești respins?

Nu este nimic în neregulă cu mintea ta; ea răspunde firesc, așa cum a fost programată să facă. Scanările cerebrale arată că respingerea activează aceleași zone ca și durerea fizică.

Când ești respins:

- Dopamina (substanța chimică a recompensei, cea care ne leagă prin iubire și conexiune) scade brusc.*
- Nivelul de cortizol (hormonul care declanșează stresul și te face să fii mereu în alertă) crește.*

De aceea simți un gol apăsător în piept. De aceea gândurile se învârt în cerc în mintea ta.

Creierul tău nu jelește doar persoana ce a ieșit din viața ta. Jelește identitatea pe care ai avut-o alături de acest om și fantezia a ceea ce ar fi putut fi.

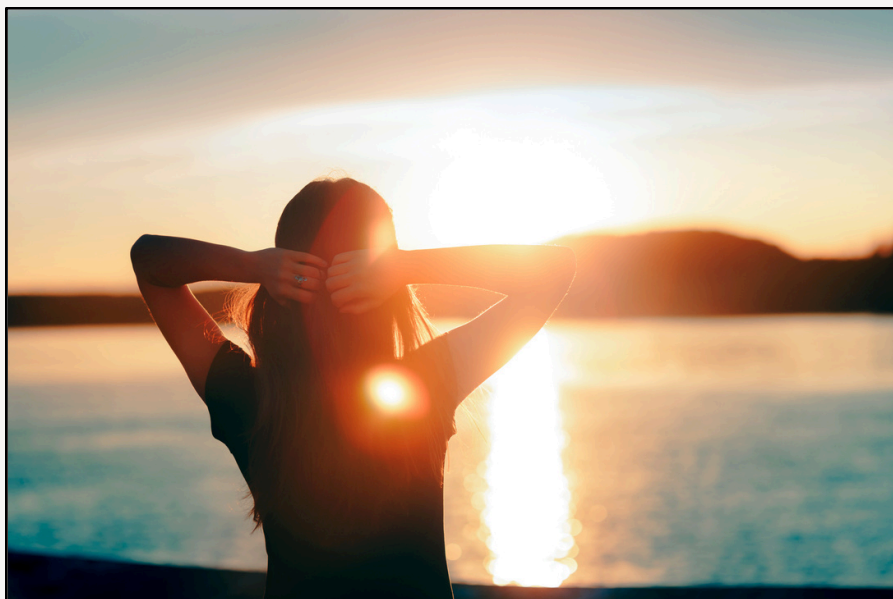
Acest jurnal este conceput să sprijine sistemul tău nervos pentru a se recalibra, ancorându-te în realitate, nu în iluzie, astfel încât să te poți reconecta cu părțile din tine care nu au depins niciodată de acceptarea sau de iubirea cuiva.



Ce să faci când durerea încearcă să te păcălească!

Creierul tău se va zbate să te protejeze, folosindu-se de o logică înșelătoare și disperată. Iată ce trebuie să nu faci:

- *Nu implora, nu cere explicații și nu încerca să manipulezi prin cuvinte! Nu-ți mai hrăni iluzia că rostind cuvintele potrivite, vei putea rezolva totul!*
- *Nu lăsa frica de abandon să te facă să crezi că iubești!*
- *Nu mai depăna în minte amintirile plăcute — aceasta este o distorsiune a traumei, care dorește să te țină captiv în versiunea idealizată a trecutului, departe de realitate!*
- *Nu te izola de lume! Această izolare adâncește și mai mult durerea și nu te lasă să vezi alte posibilități sau sursele de sprijin.*
- *Nu mai căuta o ultimă justificare din partea persoanei care te-a respins! Dorința unei ultime conversații ascunde nevoia de reconectare. Oferă-ți tu însuți/însăți explicația de care ai nevoie!*



PRIMA ÎNSEMNARE ÎN JURNAL

„ADEVĂRUL PE CARE NU VOIAM SĂ-L VĂD”

„CE PĂRȚI DIN MINE AM ÎNGENUNCHEAT, ASCUNS SAU REDUS LA TĂCERE PENTRU A PĂSTRA ACEASTĂ PERSOANĂ ÎN VIAȚA MEA?”

Reflectă cu sinceritate și blândețe! Respingerea pare adesea un eșec, însă, uneori, ea este eliberarea unei părți din tine care nu a avut niciodată șansa să fie întreagă. Folosește această pagină pentru a scrie:

- Ce te-ai temut că s-ar întâmpla dacă ai fi fost tu însuți/însăți în această relație?

- Ce semnale de alarmă ai ignorat pentru că ți-a fost frică că vei pierde acest om?

- Ce știa instinctul tău, dar dorința arzătoare de a fi alături de acest om a învins?



*În haina iubirii, chiar și umbrele
pot părea lumină, iar ceea ce doare
e ignorat în numele speranței.*

A DOUA ÎNSEMNARE ÎN JURNAL

„CEEĂ CE ÎNCĂ MAI CREDE SISTEMUL MEU NERVOS”

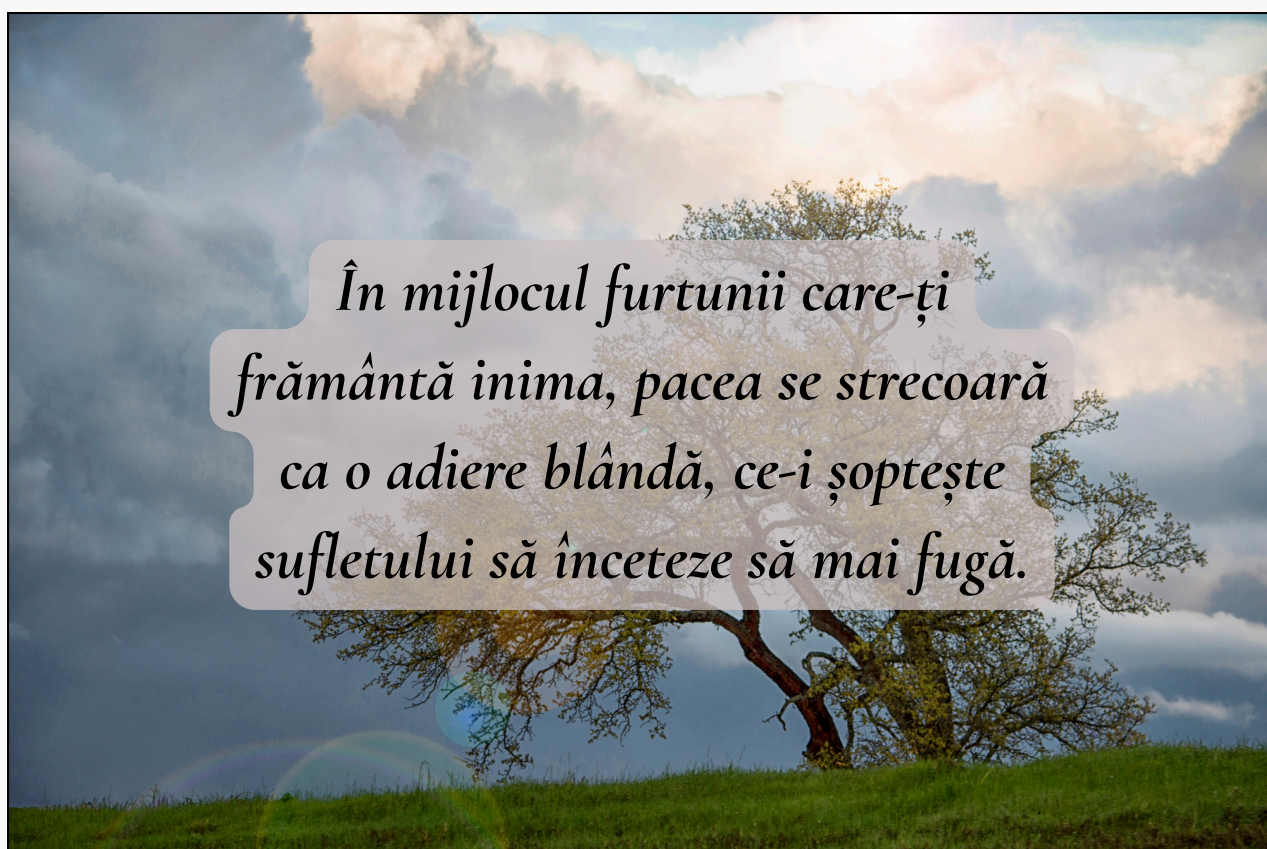
„CORPUL MEU ÎNCĂ MAI CREDE CĂ AM NEVOIE DE PERSOANA CARE M-A RESPINS PENTRU A MĂ SIMȚI ÎN SIGURANȚĂ.”

Mintea ta rațională știe că s-a terminat - dar sistemul tău nervos încă așteaptă din partea acestei persoane un mesaj, o scuză ori o răzgândire. Este o rană adâncă de atașament, o veche cicatrice a sufletului care, încă neînchisă, trimite în continuare semnale de alarmă — chemări nevăzute către ceea ce a fost, în încercarea de a-și găsi alinarea și pacea. Folosește această pagină pentru a scrie:

- Cum îți răspunde corpul când numele lui/ei îți trece prin minte — ce senzații, tensiuni sau emoții apar?

- Unde găseai alinare și pace în acea relație: în realitate sau în speranțele de care ai ținut cu dinții pentru a-ți calma sufletul?

- Imaginează-ți cum ar fi să devii propriul tău sprijin neclintit, o oază de calm și siguranță în mijlocul haosului emoțional!



*În mijlocul furtunii care-ți
frământă inima, pacea se strecoară
ca o adiere blândă, ce-i șoptește
sufletului să înceteze să mai fugă.*

Scrisoarea pe care nu o vei trimite niciodată

Folosește această pagină pentru a scrie tot ceea ce simți — fără filtru. Nu pentru el/ea, ci pentru tine.

Spune ce te-a durut! Spune ce ți-ai dorit! Spune cum te-a făcut să te simți în momentele în care te respingea cu cruzime!

Lasă această scrisoare să fie puntea între versiunea ta care a cerșit și cea care a învățat să fie întreagă fără el/ea — un început al regăsirii de sine!

„Scriu această scrisoare nu pentru a mă reconecta cu trecutul, ci pentru a-mi recâștiga propria identitate — acea esență a mea pe care am lăsat-o să se piardă ...”

(Completează cu propriile tale gânduri!)



Cu sinceritate

...

A TREIA ÎNSEMNARE ÎN JURNAL

„CINE SUNT EU FĂRĂ REFLECȚIA LUI/EI”

„DACĂ NU MAI SUNT CINE ERAM CU EL/EA— CINE POT FI ACUM?”

Scrie o scrisoare din partea sinelui tău vindecat, către ființa rănită care ești azi. Imaginează că ai traversat deja această furtună. Că ai învățat, ai iertat, ai crescut. Din acel loc al liniștii și al clarității, răspunde:

- Cine ești acum, dincolo de durere? Ce parte din tine a prins rădăcini tocmai din acest gol?

- Ce limite vrei să ridici, ce nu mai accepți să treacă dincolo de granițele sufletului tău?

- Ce nouă versiune a ta răsare acum din cenușa trecutului?



Ai ajuns la ultima pagină. Nu pentru că ceva s-a terminat, ci pentru că ceva nou începe. Un sine care nu mai trebuie ales pentru a se simți demn, întreg, util. Acesta este doar începutul călătoriei tale spre vindecare și putere. Continuă să scrii, să simți și să te redescoperi. Fiecare zi e o nouă pagină pe care o poți umple cu înțelepciune și curaj.

Poate că ai fost respins, dar nu ești pierdut/-ă. Această durere nu te definește — te reconstruiește. Nu mai ești persoana care așteaptă un semn. Ești cea care își creează drumul, cu pași uneori tremurați, dar tot mai siguri. Ai început să te alegi pe tine și acesta e începutul unei iubiri care nu pleacă nicăieri: cea dintre tine și tine. Aici începe puterea ta.

Cu drag,

Beatrice Baiu

Dacă acest scurt material te-a ajutat și dacă simți că ai nevoie de mai mult sprijin în această călătorie, te invit să descoperi **„Ghidul de supraviețuire după despărțire”** (217 pagini) — o carte plină de exerciții practice, înțelepciune și înțelegere profundă, care te va ajuta să îți reconstruiești viața cu putere și blândete, te va însoți pas cu pas în procesul de transformare, încurajându-te să îți revendici forța interioară și să pornești pe drumul spre o viață autentică și cu adevărat împlinită.

Pentru momentele în care ai nevoie de direcție, curaj și încredere în forțele tale, îți recomand cartea mea **„Reușește Azi”** (213 pagini), un ghid practic și inspirațional pentru cei care se luptă cu îndoiala de sine sau care au uitat ce înseamnă să creadă în propriile visuri. Scrisă într-un stil

clar, dar profund, cu exemple din psihologie, neuroștiință și viața reală, această carte îți oferă pași concreți, motivație autentică și instrumente pentru a-ți construi zi de zi o viață cu sens — chiar și atunci când pare imposibil.

Cartea **„Științele Iubirii”** (385 de pagini) îmbină neuroștiința, psihologia atașamentului și experiența reală a relațiilor moderne într-un ghid profund, empatic și revelator despre natura iubirii umane. Vei învăța de ce repetăm anumite tipare, cum funcționează conexiunile noastre afective la nivelul creierului și cum putem construi relații mai sănătoase — cu ceilalți și cu noi înșine.

Cartea **„Ce să faci, ce să spui, ce să scrii pentru a aduce înapoi pe cineva care te-a părăsit”** (253 pagini) îți oferă un ghid lucid, empatic și bine fundamentat psihologic despre tot ce ai de făcut în cazul în care crezi că relația ta merită cu adevărat salvată.



Găsești toate aceste cărți în toate librăriile fizice „Cărturești” din întreaga țară și le poți comanda online de oriunde în lume pe [Carturesti.ro](https://carturesti.ro/autor/beatrice_baiu) la acest link https://carturesti.ro/autor/beatrice_baiu

Pe ETSY poți comanda cărțile atât în variantă tipărită, cât și digitală (PDF sau Audio) la acest link: www.etsy.com/shop/SfaturiDeIubire

Te aștept de asemenea să urmărești videoclipurile realizate de mine pe canalul meu de Youtube „Beatrice Baiu - Sfaturi de Iubire” la acest link www.youtube.com/@SfaturiDeIubire.

Vizitează și website-ul meu www.sfaturideiubire.com!