

Eu estava minha meia-idade quando me envolvi uma das relações mais tóxicas da minha vida.

Eu me lembro de comprar meu primeiro livro de autoajuda, que prometia que eu poderia ser curado de qualquer coisa se apenas expulsasse meus limites de crença. Eu o devorei dias e mesmo que eu ainda fosse a mesma depressiva, solteira, mãe solteira que eu era quando peguei o livro, isso não importava. Eu estava enganchada.

Nos 15 anos seguintes, eu comprei centenas de livros de autoajuda, cursos e aplicativos, e rastrei todos os gurus de auto-estilo de melhoria pessoal no TikTok e YouTube busca de aprender a me tornar mais feliz, mais confiante e mais amável. Eu internalizei mensagens, como: "Pare de ser uma vítima para recuperar seu poder." Eu até mergulhei os pés no manifestar e hipnose: "Comece a pensar que está magra e saudável, mesmo que provavelmente precise perder algumas libras e tenha uma condição de saúde crônica."

Mas ainda assim, nada funcionou. Algumas abordagens foram gentis e talvez até óbvias: "Fale kindly para si mesmo, tenha dormida o suficiente". Outros limites na borda do perigoso, seja incentivando-me a gastar mais dinheiro do que podia me permitir para "manifestar" riqueza ou me dizendo para ignorar meus problemas de saúde para sentir-me saudável. Só nunca percebi o perigo na época.

Crescer um ambiente de dependência e conflito doméstico me tornou vulnerável às promessas da indústria de autoajuda de auto-melhoria. Minhas experiências de infância me fizeram dificultar saber meu lugar e valor no mundo, ou encontrar meus semelhantes. Eu acreditei que os autores de autoajuda poderiam ser os mentores que achei que sempre havia precisado, mas nunca encontrei.

Minha dependência se apertou particularmente depois da morte de meu pai 2024. Eu consegui gastar um enorme tempo lendo sobre como superar a luto e superar o trauma que eu não, ironicamente, estava fazendo as coisas que realmente precisava fazer para me sentir melhor: sentar-se com minhas sensações, permitir-me chorar e processar a perda.

A obsessão ainda persistiu e o início do ano não foi diferente de todos os outros. Eu abasteci com conteúdo que prometeu ajudar a resolver todos os meus problemas, desde superar a ansiedade e escapar de meu cheque até mudar minha dieta para me livrar de minha esclerose múltipla. *Este seria meu* ano, eu pensei. Mas mesmo que eu estivesse seguindo a orientação, nada estava ajudando-me a me sentir melhor sobre mim mesmo e meus exames cerebrais ainda mostravam que eu estava vivendo com uma doença neurológica incurável. Eu não podia ajudar a sentir que não obter resultados era meu próprio fracasso pessoal, vez da indústria com todas as suas promessas.

Relacionado: Depois de anos de aprendizado obsessivo, meu piano senta silêncio - e estou feliz com isso | Brian Hanson-Harding

Minha obsessão com autoajuda tornou-se tóxica, e algo tinha que dar. Começou a me dar conta de que, vez de ajudar, o conselho estava me fazendo sentir pior. Levei uma conversa profunda com um ente querido para reconhecer que, ao tentar mudar minha vida, estava tentando mudar coisas que me aconteceram e moldaram quem eu sou - muitas vezes coisas que estavam fora do meu controle.

Em vez de me concentrar quem queria me tornar, tive que parar de ajudar a mim mesmo para

aprender e aceitar quem realmente sou. Passar tempo sozinho, frequentemente andando e ouvindo meus pensamentos sem tentar silenciá-los ou mudá-los ajudou. Deixei chorar vez de segurar as lágrimas como costumava fazer.

Desde que abandonei meu suporte de autoajuda, percebi que concentrar toda a sua energia melhorar a si mesmo realmente sugar a alegria da vida. Ele faz a felicidade condicional: apenas quando chegar a um certo estágio posso me sentir satisfeito; apenas quando me parecer assim posso ser amado. Também pode impedir que você aceite incondicionalmente a si mesmo, imperfeitamente perfeito.

Depois de muito tempo, finalmente estou chegando à ideia de que talvez eu nunca precisei ser consertado depois de todo.

'já mencionei frequentemente a caixa de remoção do cartão onde eu despejo minhas roupas desgastadas, mas não sujas; desejo que o fogo da limpeza seja uma vergonha pública. Quem vive assim? Como outras pessoas podem acabar com um loiçado – isso é limpo-sujo (pedido por desculpas pela dupla porta)?"

Parecia uma coisa de "janelas quebradas" - o termo do policiamento dos EUA para negligência menor visível agindo como um portal ao crime ou, no meu caso. Na minha idade neste ninho vazio é escorregadio e tem pouca importância? Por que me incomodar com a placa por qualquer raspagem da geladeira eu estou chamando almoço! O quê há errado algum solo saudável sob minhas unhas Uma vez na vida

Uma solução finalmente apareceu uma venda de inicialização do carro no fim-de semana passado na forma um trilho para toalhas, com a mesma facilidade. Algumas negociações leves e arrumação mínima depois eu era nova mulher ou pelo menos tinha roupas dobradas numa peça apresentável da mobília banida pela caixa 12

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: novibet india

Palavras-chave: **novibet india - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-04