RIPRENDI IL TUO POTERE PERSONALE



LA GUIDA DELLE DONNE EMOTIVAMENTE INDIPENDENTI

OANA HERRA

ESTRATTO GRATUITO DAL LIBRO

Riprendi il tuo potere personale

La guida delle donne
emotivamente indipendenti

OANA HERRA

Contiene: «Un pensiero di benvenuto» e «Chi sono io?»

Un pensiero di benvenuto

Questo viaggio non è solo per le donne che hanno figli. Più che parlare della crescita di altri esseri umani, questo libro è un'occasione per far crescere la bambina che è in noi.

Queste righe sono scritte per quelle di voi che a volte si sentono invisibili, incomprese, diverse, "lasciate fuori"… in una parola, "diverse dalle altre". Per quelle che non hanno ancora trovato la propria "tribù", qualcuno a cui somigliano.

Quelle donne che soffocano il proprio potenziale, che scelgono di guardare i cocci dell'anima spezzata dal dolore e dalla delusione, invece di vedere i propri traguardi e prendere coscienza dell'enorme potenziale di evoluzione che hanno.

Quelle donne che si negano la felicità, la crescita, il successo, che hanno bisogno di fare pace con quella parte di sé che reprimono da così tanto tempo, una parte che ha tanto bisogno di comprensione, di amore, di speranza, che ha tanto bisogno di uscire alla luce, di essere vista, accettata e amata!

Quella parte è la bambina dentro di te, che ha bisogno di crescere e di passare al livello successivo.

Di conseguenza, siamo tutte (già) genitori.

Eppure, mettere al mondo e crescere, ovvero educare un figlio, sono solo alcuni dei "cappelli" nel "guardaroba" della vita di una donna. Noi siamo molto più che madri, anche se per molte di noi questo ruolo sembra prendere il sopravvento.

Se sei mamma, significa che hai già un lavoro a tempo pieno. Tutto sembra facile prima che arrivi il frugoletto, perché questo è il copione che ci propongono i film di Hollywood. È tutto semplice: il bambino o la bambina dorme tutta la notte, magari nella sua cameretta… E non si sveglia nemmeno per mangiare.

La mattina ti svegli, bevi il tuo caffè in tranquillità, prepari la colazione per tutta la famiglia e poi svegli il piccolo o la piccola con tanti bacini e lo inviti in cucina, dove mangiate insieme in pace e armonia.

Dopo questa routine, il tuo angioletto si concentra tranquillo su un puzzle o su un album da colorare, mentre tu ti rilassi sull'amaca gustandoti un romanzo delizioso e uno spuntino sano.

Cucinate insieme il pranzo e la cena, mettete via i giocattoli insieme, fate le pulizie e la spesa con calma… Inoltre, il bambino si mette da solo a fare i compiti, mentre tu lavori 2-3 ore in pace al progetto dei tuoi sogni o, semplicemente, sbrighi le tue attività di lavoro.

Dopo la cena in famiglia, proseguite con la routine serale: lavarsi i denti, mettersi il pigiama, una bella favola per un sonno sereno. Hai il tempo di leggere ancora qualche pagina o di fare "quattro chiacchiere" con il tuo compagno di vita, dopodiché, piena di gratitudine, appoggi la testa sul cuscino e ti godi un sonno tranquillo e ristoratore…

Driiiin!!! Suona la sveglia!!! Svegliati! Ecco la vita vera che bussa alla tua porta!

La vita vera, per la maggior parte di noi, non è proprio rosa; e il più delle volte non si avvicina nemmeno lontanamente alle storie di Hollywood. Molto spesso è impregnata di stress, di agitazione al massimo, di urla e di confusione.

Ognuno fa quello che gli passa per la testa, come e quando ne ha voglia… raramente ci ricordiamo di chiedere a chi ci sta accanto come si sente, e ci frustriamo al massimo quando il partner non ci "legge" nel pensiero per sapere esattamente cosa desideriamo, proprio al momento giusto.

Eh, già… Nella vita vera, la nostra attenzione è quasi sempre concentrata sul benessere dei piccoli. E se non abbiamo figli, troviamo altre persone a cui donare il nostro tempo, la nostra energia e la nostra attenzione. Sono il primo pensiero del mattino e l'ultima preoccupazione della sera.

Ci preoccupiamo che siano lavati, nutriti, riposati… di aiutarli con i compiti, di mettere in ordine dopo di loro o di ricordargli dieci volte di lavarsi i denti prima di andare a letto. Corriamo a fare la spesa, cuciniamo due volte al giorno, facciamo continuamente le pulizie e comunque ci sembra che, dopo un'ora, nel nostro soggiorno sia passato un uragano.

Ah, ma oltre a tutto questo abbiamo anche un lavoro o un'attività da far crescere. Abbiamo accanto anche un compagno di vita, dei cui bisogni dobbiamo occuparci. E se il partner e i figli mancano, ci prendiamo altre preoccupazioni e compiti extra, destinati a colmare la loro assenza.

La vita è un miscuglio di preoccupazioni, di pensieri, di bisogni da soddisfare e di persone da accontentare… E tu? Che fine fai tu? Hai dimenticato di inviare il report in tempo o di rispondere alle email dei clienti e dei fornitori… Forse avresti voluto

leggere qualcosa o seguire un corso di formazione professionale o di crescita personale, solo che… al supermercato è finito lo scaffale del TEMPO.

Vorresti fare tante cose, perché sei una donna ed è nella tua natura desiderare una vita "ricca" e realizzata su tutti i fronti. Vorresti, ma sembra che tu non ci riesca. In qualche modo, non trovi il tempo per tutto.

E quando finalmente riesci a organizzarti meglio, mettendo a punto una "to do list", pianificando il calendario e tutto l'armamentario chiamato agenda quotidiana… succede qualcosa di inaspettato: un raffreddore, un tubo che si rompe, un collega malato da sostituire, ti si rompe il tacco della scarpa o ti fa visita un ospite indesiderato.

Quante volte hai perso il controllo per la rabbia quando, dopo ore di organizzazione accurata, è successo qualcosa che ti ha mandato all'aria tutti i piani? E di nuovo hai annullato la cena romantica, di nuovo non hai avuto tempo di leggere, di nuovo hai saltato il bagno con le "bollicine", anche se ti eri promessa almeno 30 minuti al giorno solo per te… Sembra che tu non abbia mai tempo per te, per ciò che conta per te, per la tua anima…

Eppure, tutto è una questione di percezione: la percezione dell'emozione che vivi a ogni azione in corso.

Riguarda i "pulsanti" che si attivano a ogni evento che ti mette alla prova, le ferite emotive "immagazzinate" nel corpo, a livello inconscio. L'impotenza in cui sprofondi riguarda la gestione del tempo, certo! Ma non solo quella!

La gestione delle emozioni è altrettanto importante! Conta anche la prospettiva da cui scegli di osservare, analizzare, riconoscere e accettare ogni emozione. Riguarda l'angolazione da cui guardi la giornata appena trascorsa e il modo in cui "imposti" la giornata successiva, così da trasformarla in una serie di MOMENTI PERFETTI.

Riguarda la visione d'insieme dell'esistenza e il saper stabilire obiettivi a lungo termine per darle forma, suddividendoli in passi abbastanza piccoli e accessibili da permetterti di avanzare ogni giorno verso il futuro che sogni…

Riguarda l'accettazione! Prima di tutto, la tua… del fatto che sei perfetta esattamente così come sei e che puoi diventare, giorno dopo giorno, la migliore versione di te. Riguarda la guarigione! La guarigione di quelle ferite che non hai il coraggio di riconoscere…

Sì, sì! Quelle sofferenze che spingi sotto il tappeto, sperando che spariscano se le ignori. Quelle ferite che continui a fasciare, ma che si ostinano a sanguinare, non importa quanti strati di bende provi ad applicare.

E ti svelo anche un segreto: riguarda le scelte.

Scegli di goderti il processo della tua guarigione interiore! Scegli di abbracciare le tue emozioni! Scegli di guardare nel tuo cuore e di offrire alla tua bambina interiore ciò che le è mancato, di alleviare la sua sofferenza, di guarire le sue ferite bagnate di lacrime!

Scegli di guardare dentro di te, là dove si nascondono tutte le risorse di cui hai bisogno, e di ritrovare la gioia di vivere! Scegli di essere grata per quel poco che ti è riuscito bene, invece di turbarti e frustrarti per ciò che ti è riuscito male! Scegli una routine per la mente, ma anche per l'anima!

Scegli la Guida delle donne emotivamente indipendenti e allenerai la tua mente a essere costante e organizzata! Ma, allo stesso tempo, la allenerai a cercare e a "vedere" il bello nella tua vita, nella tua anima e intorno a te.

Questo non è un semplice libro! È una lezione di vita, è un gomitolo di motivazione, è un mentore, un coach, una terapeuta e un'amica fidata… Sa porti le domande giuste, in modo che tu possa trovare le risposte dentro di te.

Il libro che oggi ti presento sa ascoltarti e ti ricorda cosa si prova a sentirsi comprese, amate e incoraggiate. Sa orientarti e guidarti verso la conoscenza di te, la guarigione e la realizzazione. Ti aiuta a gestire le tue emozioni e, di conseguenza, influisce positivamente anche sulle relazioni con le persone care.

Il contenuto di questo libro sostiene il tuo percorso personale di conoscenza di te, di accettazione, di guarigione e di evoluzione! Ed è un pezzetto della mia anima, messo su carta!

Rideremo e piangeremo insieme.

Aspettati di essere messa alla prova, proponiti di acquisire forza interiore, aspettati un viaggio profondo, intenso, trasformativo. Questo libro è davvero un viaggio, non una destinazione.

Ricordati di avere pazienza e compassione verso te stessa! E ricorda: non sei sola!

Mia cara, questo libro è il mio regalo per te! Ti terrò per mano istante dopo istante, ma soprattutto quando dimentichi chi sei e quanto lontano puoi arrivare.

Ti offro cinque consigli per trarre il massimo da questo viaggio:

- **Mantieni il cuore e la mente aperti.** Sii ricettiva sul cammino della sfida: vuoi, semplicemente, provare qualcosa di nuovo, forse proprio quel meglio di cui hai tanto bisogno.
- **Sii paziente.** Comprendi che la trasformazione e la conquista della padronanza di sé richiedono pazienza. Non esistono davvero rimedi rapidi o risposte preconfezionate per essere un genitore consapevole. I momenti di svolta sono di solito il risultato di molte azioni precedenti, in un processo lungo. I piccoli cambiamenti spesso sembrano non fare alcuna differenza, finché non superi una soglia critica. Devi avere pazienza.
- **Non puntare alla perfezione.** L'indipendenza emotiva non è uno scopo supremo e non è nemmeno il traguardo finale. La guarigione emotiva è un viaggio senza fine. Sii gentile con te stessa in questo processo, perché il vero successo sta, in realtà, nella gioia di percorrerlo.
- **Ricorda che ogni momento conta.** Non lasciare più che la vita ti scorra accanto. Vivi l'attimo, vivi la tua vita! Non permetterle più di vivere al posto tuo.
- **Fai tutti gli esercizi e integrali nella tua vita di tutti i giorni.** Passo dopo passo, con accettazione e amore.

Vorrei chiederti di procurarti un'agenda e di annotare alcuni pensieri. Sii sincera con te stessa e fai un esercizio di introspezione, rispondendo alle seguenti domande:

Com'è adesso il tuo mondo interiore? Quali sono le sfide che stai affrontando? Quali sono le domande a cui non trovi risposta? Quali sono le emozioni e le paure da cui vuoi fuggire?

Annota tutto ciò che senti, poi nascondi l'agenda oppure strappa il foglio e chiudilo in un cassetto. Non tornarci sopra fino alla fine del nostro viaggio.

E quando dico la fine del viaggio, non mi riferisco al momento in cui avrai letto le ultime righe. No! Non contiamo solo la lettura.

Intraprendere questo viaggio significa passare dalla teoria ai fatti. Significa applicare la teoria con i tuoi tempi.

Ti prometto che il percorso non è affatto complicato.

Concediti solo una possibilità, e alla fine del cammino ritroverai davanti allo specchio una nuova versione di te. Una donna consapevole, che accetta se stessa e accetta la propria forza interiore. Una donna che sceglie di godersi la vita.

Il cambiamento è una scelta che ti appartiene! E sono convinta che tu abbia già fatto la scelta giusta per te!

Con amore e amicizia,
Oana,
la tua allenatrice di sogni.

Chi sono io?

Ma lascia che cominci da chi ero: una bambina con "i vestiti da grande", e poi sono diventata un'adulta con l'anima da bambina. Sì, sono diventata una donna con le emozioni di una bambina!

Perché quando mi hanno travolta il dolore e l'impotenza, la rabbia e la disperazione, la paura e il panico, insomma tutto quel miscuglio di emozioni dolorose per la mia mente di bambina, ho voltato loro le spalle per bene e le ho "invitate" ad andarsene per la loro strada. Non avevo tempo per loro! Non me le potevo permettere! Ero troppo impegnata a essere forte, comprensiva, fiduciosa e saggia.

Ero troppo impegnata ad allenare la convinzione che non sarei mai stata felice finché non avessi visto felice la mia mamma. Ero troppo impegnata a difendere mia madre, a proteggerla e a offrirle una spalla su cui piangere, a dirle una parola saggia, una parola buona, a offrirle il sostegno e la comprensione che gli adulti le negavano.

Gli adulti le sbattevano la porta in faccia, gli adulti la giudicavano e la rimandavano tra gli artigli della morte, tra le braccia dell'uomo, del marito che la calpestava, letteralmente. Sono stata madre per mia madre, perché sua madre era stata vittima della convinzione che "la vita è così".

"Te lo sei scelto tu, figlia mia! Buono o cattivo... è tuo marito!"

Sono stata l'unica a non ricevere nemmeno uno schiaffo dall'uomo di cui porto il DNA, dall'uomo che trattava sua moglie come un sacco da boxe, dall'uomo che aveva trasformato il corpo di un bambino di prima elementare in un "supporto per la cintura di cuoio".

Mia madre la "coccolava" a pugni e calci nella pancia, poi la "rimetteva a posto" con una bella dose di insulti. Chiudo gli occhi e vedo, come se fosse ieri, la pozza di sangue in cui giaceva mia madre, dopo che un colpo di mio padre l'aveva scaraventata con la testa contro lo spigolo del supporto di ferro del frigorifero.

Non so quanto fosse grave, in quanto tempo sia arrivata l'ambulanza, in quanto tempo si sia rimessa in piedi. Non ricordo nemmeno quanti anni avessi… Ho solo dei flash, più brevi o più lunghi, in cui compare un pugno, un calcio o il sibilo della cintura di cuoio.

Non so quali traumi sia riuscito a raccogliere nello zaino della vita un uomo che distrugge lo spirito e il corpo di un bambino di 7 anni, con la scusa di correggergli i

compiti. Non so quali drammi o quali convinzioni abbiano accompagnato negli anni dell'infanzia l'uomo che ha trasformato mia madre in una vittima.

Non ho scoperto nemmeno oggi chi sia davvero l'uomo che mi ha rubato l'innocenza dell'infanzia e l'ha trasformata in un film dell'orrore, l'uomo che mi ha dotata del carattere di un'adulta fredda e coraggiosa, di una donna capace di stare immobile davanti a lui, di difendere sua madre e suo fratello con il pugno chiuso e i denti stretti, con l'odio nell'anima e le fiamme negli occhi, con una determinazione e una forza interiore come raramente mi è capitato di incontrare nella vita adulta.

E mi ha lasciata vuota dentro, abbastanza devastata da perdere la gioia di essere e la possibilità di vivere senza la preoccupazione del domani… Sono cresciuta sentendo di non essere abbastanza brava, che niente di ciò che facevo era sufficiente, che qualunque cosa facessi non avevo controllo sul mio presente o sul mio futuro… e per quasi 30 anni ho lasciato che la vita mi accadesse.

Ti chiedi se l'ho giudicato? Certamente, SÌ! Per una vita intera! E ho ancora momenti in cui mi chiedo se l'ho davvero perdonato.

Credi che abbia giudicato mia madre? Ebbene, SÌ! Ci sono stati momenti in cui ho provato anche questo. Ho sentito che era suo dovere andarsene prima dal calvario in cui ha vissuto per quasi 12 anni. Ho sentito che mi aveva lasciato sulle spalle il peso più grande del mondo: la cura della sua anima, della sua serenità e della sua felicità. Ho sentito che mi odiava, perché era stata costretta a sacrificarsi per noi.

Ho compreso la disperazione con cui ha vissuto, il dolore attraverso cui è sopravvissuta… ed è come se me li avesse tatuati nell'anima. Ci sono stati momenti in cui sentivo che qualcuno prendeva con una pipetta il suo dolore e la sua rabbia e me li faceva gocciolare in ogni cellula dell'organismo. Il mio corpo viveva l'emozione così intensamente, come se fosse mia. Eppure, in un momento di lucidità, ho capito molto bene che non era così. Era ciò che, da bambina, percepivo arrivare da lei verso di me.

Nel momento in cui sono diventata madre, il nuovo ruolo ha attivato un'energia invisibile dentro di me e ha portato in superficie emozioni latenti: paure, rabbia, preoccupazione, odio…

Ma nell'istante in cui ho capito che non facevo altro che commiserarmi e cercare colpevoli per la mia infelicità, mi sono resa conto di non essere per niente diversa da lei, da colei che, fino a un certo punto della sua vita, aveva accettato il proprio destino perché credeva di non avere scelta.

Ho capito di non avere il diritto di giudicare le scelte e le decisioni di nessuno. Anzi, non facevo altro che sprofondare in uno schema da cui volevo fuggire con tutte le mie forze. Fin da piccola avevo deciso una cosa certa: NON VOGLIO PASSARE QUELLO CHE HA PASSATO LEI:

Non volevo rinunciare a me stessa. Non volevo lasciare che la vita mi accadesse e chiamarlo destino.

Ho capito fin da piccola che tipo di uomo avrei tollerato nella mia vita e ho spezzato lo schema: ho scelto un uomo dolce e protettivo. Ero attratta da ragazzi che, per il mio subconscio, rappresentavano un'immagine familiare, ricreando lo schema in cui ero cresciuta. Tuttavia, la mia maturità precoce ha portato anche dei vantaggi: ho imparato a "leggere al volo" le conseguenze di una relazione tossica e sono andata per la mia strada.

Qui finisce l’estratto

Il resto della mia storia e i dieci capitoli del percorso, con tutti gli esercizi, ti aspettano in *Riprendi il tuo potere personale*.

Il libro, cartaceo o ebook, lo trovi su Amazon
e su oanaherra.ro/it

Per esercitarti ogni giorno c’è anche l’app gratuita:

oanaherra.ro/it/pratica-quotidiana

© 2026 Oana Herra. Tutti i diritti riservati. Questo estratto può essere condiviso gratuitamente, senza modifiche e citando la fonte.