

Paula Mihalcea
Karina Cristiana Văduva

Despărțirea prin ochii unui copil

**O poveste despre durere,
iubire și regăsirea
echilibrului emoțional.**



Editura Createrra
2025

Ilustrații: Cristina Diana Enache
Copertă: Cristina Diana Enache
Dtp: Cristi Haba

Autori: Paula Mihalcea, Karina Cristiana Văduva
Titlul: Despărțirea prin ochii unui copil
Editura: Createrra

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MIHALCEA, PAULA

Despărțirea prin ochii unui copil : o poveste despre durere, iubire și regăsirea echilibrului emoțional / Paula Mihalcea și Karina Cristiana Văduva. - București : Createrra, 2025
ISBN 978-630-6712-60-1

I. Văduva, Karina Cristiana

159.9



Introducerea

Salutare dragilor și mulțumim pentru alegerea de a parcurge această carte. Aceasta este povestea despre Ema și Patrick, doi frați curajoși care au învățat că iubirea există chiar și atunci când familia lor arată diferit. Prin ochii lor, vei explora o călătorie plină de emoții, întrebări și răspunsuri care îți va aduce claritate, liniște și unitate.

Ema și Patrick te vor conduce printr-o serie de aventuri magice, alături de prieteni speciali și plini de înțelepciune, care îi ajută să-și înțeleagă sentimentele și să-și găsească curajul de a îmbrățișa viitorul. Pe parcurs, vei învăța alături de ei, că dragostea nu se măsoară în ziduri sau în distanță, ci în căldura cu care părinții sunt mereu alături de copiii lor.



Călătoria descrisă în această carte are intenția de a te susține să îți identifici cu ușurință emoțiile, să conștientizezi etapele emoționale prin care trec copii ale căror familii întâmpină provocări și își doresc echilibru emoțional. Prin intermediul acestei cărți încurajăm atât copiii, cât și părinții să-și elibereze furia, tristețea, durerea și să îmbrățișeze înțelegerea și echilibrul emoțional. Această carte oferă o perspectivă blândă și empatică asupra despărțirii, văzută prin ochii copiilor, descoperind că o despărțire vine la pachet și cu beneficii.

Despărțirea părinților este unul dintre cele mai complexe evenimente prin care poate trece o familie, iar impactul său asupra copiilor este adesea profund. Copiii se confruntă cu o gamă largă de emoții precum: confuzie, tristețe, vinovăție, frică, furie s.a, toate fiind firești, dar uneori dificil de procesat. Mai ales în astfel de momente, sprijinul emoțional și comunicarea deschisă, autentică, devin esențiale pentru a-i susține pe cei mici să înțeleagă ce se întâmplă și să simtă că părinții sunt alături de ei.

De-a lungul anilor am experimentat ce înseamnă să avem o familie în armonie și bucurie, dar am experimentat și durerea, suferința și toxicitatea unei relații fără un viitor în consens. Însă cu toate astea acum experimentăm ce înseamnă libertatea, iubirea, înțelegerea și călătoria fiecăruia pe propriul drum. Pentru că ne dorim ca fiecare copil să se simtă înțeles, ascultat, iubit, văzut și susținut în această etapă a vieții și pentru a conștientiza că iubirea părinților există și persistă dincolo de despărțire, te invităm să pornim împreună în această călătorie. Această carte este mai mult decât o poveste. Este un ghid pentru copii și părinți, care îi susține să învețe să-și găsească iubirea și echilibrul emoțional chiar și atunci când familia lor trece prin schimbări.

Închide ochii și imaginează-ți că pornești alături de Ema și Patrick în călătoria vieții lor, în care descoperă că tot ceea ce simt este normal și benefic evoluției lor. Cei doi copilași s-au mutat de curând în locuințe separate în urma despărțirii părinților lor, iar acum sunt vecini. Ema locuiește împreună cu mama lor, Miruna și pisicuța Oli, iar Patrick locuiește cu tatăl lor, Stefan și câinele Rafa. Deși sunt triști și au nevoie să înțeleagă exact motivele despărțirii părinților lor, cei doi frați sunt apropiați și în fiecare seară înainte de culcare se sună să-și spună noapte bună și să se încurajeze unul pe celălalt. În această seară avea să se întâmple ceva diferit ce le va aduce claritate și le va permite să-si schimbe percepția asupra situației în care se află.

Ema și Patrick s-au pus la somn și au început să aibă același vis. Bunica lor a apărut din senin însoțită de unchiul David (așa zisul El Căpitan) și le spuse:

– Dragii mei, El Căpitan vă va conduce într-o aventură în care veți descoperi că există înțelegere chiar și după despărțire, iar fericirea este o alegere indiferent de vârstă.

Prieteni mici și mari, din apă și de pe uscat te așteaptă în această călătorie și îți vor povesti de etapele prin care ei au trecut când părinții lor s-au despărțit. Deschideți bine urechiușele, ține-ți șervețelele aproape, ocupă-ți locul în submarinul galben alături de El Căpitan și pregătește-te să plonjăm în adâncurile emoțiilor, să descoperim secretele acceptării și să găsim echilibrul în mijlocul schimbărilor. Puneți centura, călătoria începe acum, iar prima oprire este la prietena unchiului David, o pisică de mare tare drăgălașă, pe nume Sisi.



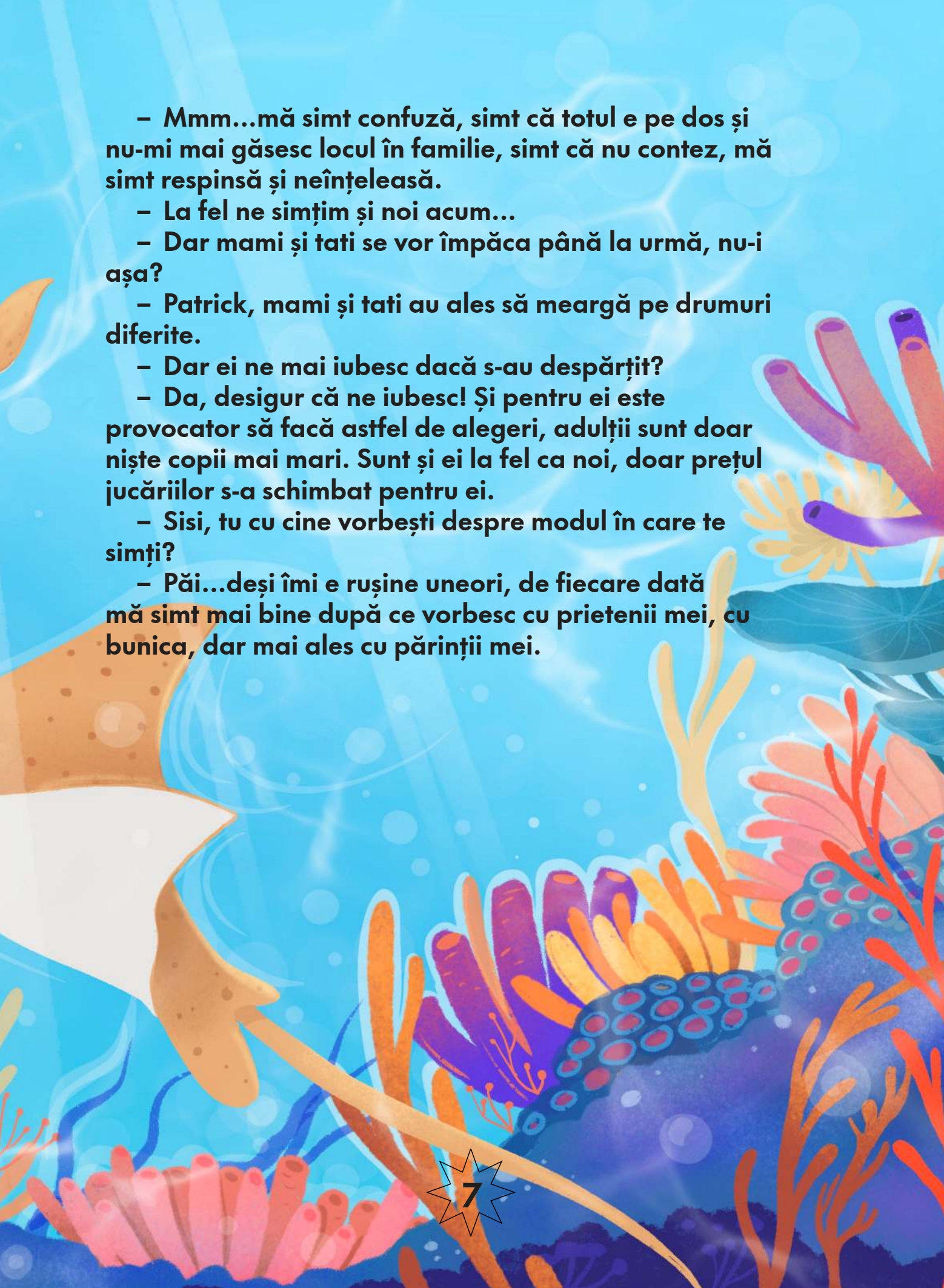
Confuzia și negarea

Când totul pare pe dos

Sisi trăiește într-o familie în care tăcerea este mai prezentă decât comunicarea, observă tensiunile dintre părinții ei și aude des certuri. Sisi este tristă, se simte neputincioasă și copleșită de această situație.

Activitățile de la școală și întâlnirile cu prietenii ei îi alină din suferință și se bucură ori de câte ori este în preajma lor. Sisi se află în prima etapă a despărțirii părinților, este confuză și neagă despărțirea, crede că totul va reveni la normal.

- Hei, Sisi!
- Bună, copii!
- Sisi, cum te simți tu văzând certurile din familie?



– Mmm...mă simt confuză, simt că totul e pe dos și nu-mi mai găsesc locul în familie, simt că nu contez, mă simt respinsă și neînțeleasă.

– La fel ne simțim și noi acum...

– Dar mami și tati se vor împăca până la urmă, nu-i așa?

– Patrick, mami și tati au ales să meargă pe drumuri diferite.

– Dar ei ne mai iubesc dacă s-au despărțit?

– Da, desigur că ne iubesc! Și pentru ei este provocator să facă astfel de alegeri, adulții sunt doar niște copii mai mari. Sunt și ei la fel ca noi, doar prețul jucăriilor s-a schimbat pentru ei.

– Sisi, tu cu cine vorbești despre modul în care te simți?

– Păi...deși îmi e rușine uneori, de fiecare dată mă simt mai bine după ce vorbesc cu prietenii mei, cu bunica, dar mai ales cu părinții mei.

– Copii, am o idee! Cum ar fi ca începând de astăzi orice gând, emoție, trăire pe care o aveți să o notați zilnic într-un jurnal și apoi să o discutați cu părinții voștri? Am să vă las un desen frumos colorat cu roata emoțiilor, să le identificați ușor. Chiar de poate vă temeți de asta, vă veți simți mult mai bine după ce discutați. Mânuța sus, cine acceptă provocarea mea?

– Noi vom face asta, El Căpitan!

– Exact cum zice bunica: "Când spui ce simți și gândești, ești în adevăr și răcești mai puțin, te eliberezi de durerile în gât și ești fericit. Adevărul în tot și toate este o adevărată comoară."

– Cum de nu ne-am gândit la asta până acum unchiule?

– Vezi tu Patrick, e mult mai simplu să găsim soluții pentru ceilalți decât pentru noi. Tocmai din motivul acesta este important să fim atenți cu ce prieteni ne înconjurăm, că noi modelăm comportamentul și devenim ca ei. Chiar dacă acum poate vă simțiți copleșiți de emoțiile voastre, având în preajmă persoanele potrivite totul devine mai ușor.



– Ema, ce bine că ne avem unul pe celălalt și toți prietenii de la școală, din parc, de la balet, de la fotbal. Suntem chiar norocoși!

– Să mergem copii, alți prieteni ne așteaptă! Am încredere că întâlnirea cu Sisi v-a adus claritate și v-a susținut să vă identificați emoțiile așa cum sunt ele.

– Da unchiule, chiar așa.

– Mulțumim, Sisi! Pa pa!

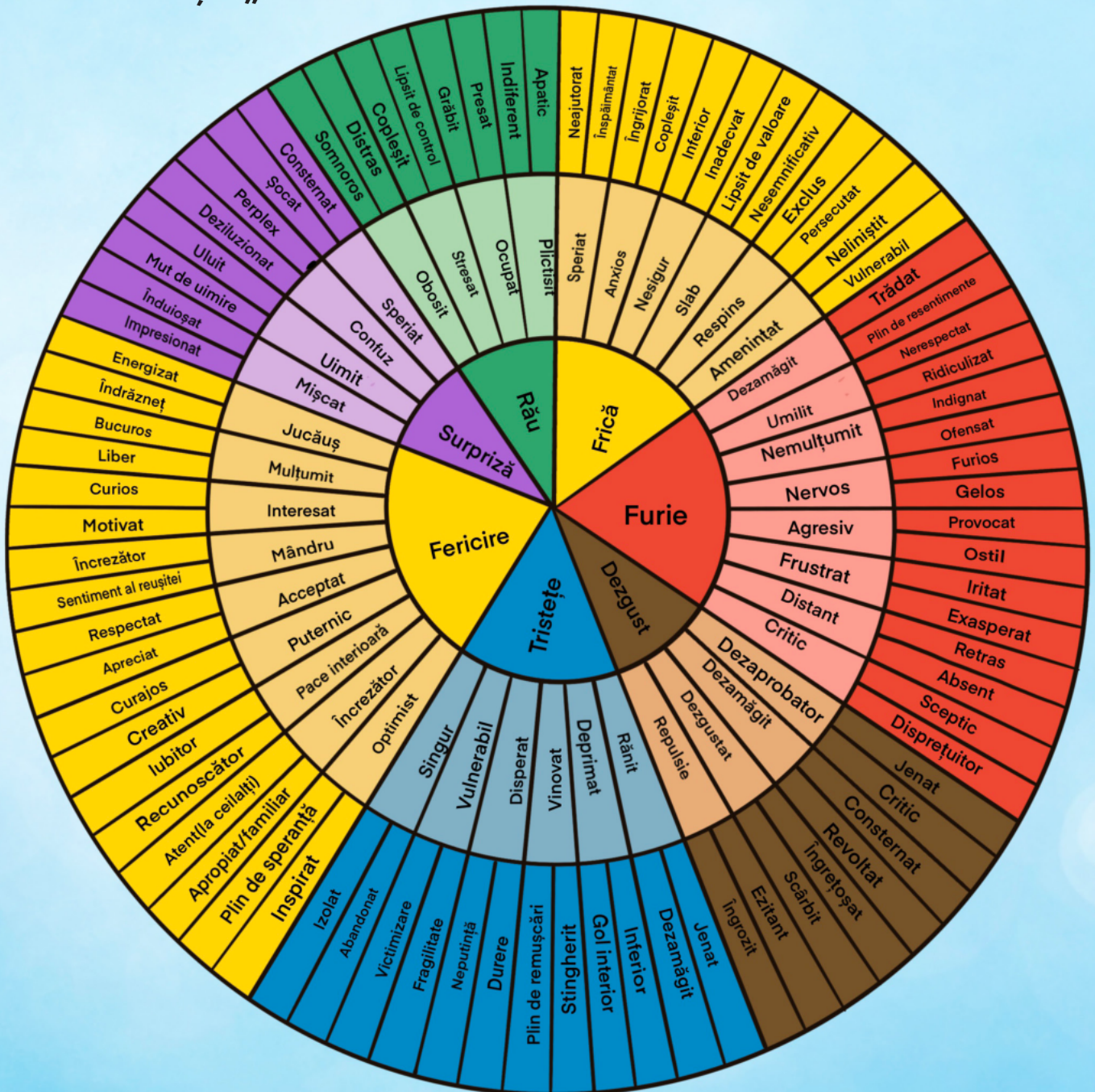
– Pa, copii!

– Dacă ai fi în locul lui Sisi, ce emoții crezi că ai trăi cel mai des?



El Căpitan le explică copiilor:

– Fiecare dintre noi are o hartă magică a emoțiilor, iar astăzi o vom descoperi împreună! Emoțiile sunt ca niște prieteni colorați care ne vizitează din când în când. Uneori, ne fac fericiți, alteori ne fac să plângem, dar toate sunt importante și au ceva să ne învețe. Ele apar pentru că au foarte multă iubire pentru noi și vor să ne protejeze. Fiecare dintre noi are o emoție ce o experimentează cel mai des pe parcursul zilei și este așa zisă emoția „acasă”.



Ce zici, ai dori să identificăm împreună care este emoția ta „acasă” ? Minunat, te invit să facem acest joculeț:

- Privește roata emoțiilor din imagine. Uită-te la toate emoțiile colorate.**
- Alege o emoție pe care o simți chiar acum. Poate ești fericit(ă), trist(ă), furios/oasă sau confuz(ă). Este binevenită oricare dintre emoții.**

Ce culoare crezi că are emoția ta? Ce te face să crezi asta?

- Acum scrie (sau desenează) emoția pe o foaie. Sunt tare curios ce ți-ai notat/desenat.**
- Te invit să te gândești la o situație în care ai simțit această emoție. Ce s-a întâmplat? Cum ai reacționat?**
 - Cum ți-ai dat seama că te simți așa?**
 - Ce te-a susținut să te simți mai bine?**
- Ai mai simțit această emoție și în alte momente?**

Gândește-te la prietenii noștri: Ema, Patrick sau unul dintre prietenii lor (Sisi, Lyra, Nova, Athena, Astra, Serena, Arlo). Ce emoții crezi că simt ei acum? Scrie sau desenează o bulină și pentru ei.

Felicitări, mic explorator al emoțiilor! Acum știi că fiecare emoție are un loc pe harta noastră magică. Împărtășește această hartă cu părinții tăi sau cu un prieten și vorbește despre ceea ce simți. Emoțiile sunt prieteni buni care ne susțin să înțelegem lumea! Amintește-ți că emoțiile sunt doar o parte din tine, iar tu ești cel/cea care în permanență este la controlul navei tale și tu ești șoferul care dă direcția.

Și pentru că ești un adevărat explorator/are ca și mine, te încurajez să-ți identifici zilnic câte 3 emoții pe care le-ai simțit și desenează-le, sau scrie ceva despre ele. Cu siguranță te vei împrieteni și mai mult cu emoțiile tale.

Capitolul 2

Tristetea și pierderea

Speranța că totul va fi ca înainte

Copiii își continuă călătoria subacvatică mergând către prietena lor, balena Lyra. La această întâlnire descoperă curajul de a privi în trecut și puterea de a accepta realitatea așa cum este.

- Am ajuns copii! Ea este Lyra!
- Hei copii, mă bucur să vă văd!
- Bună, Lyra! Și noi ne bucurăm să te întâlnim.
- Lyra, cum arată viața ta acum?



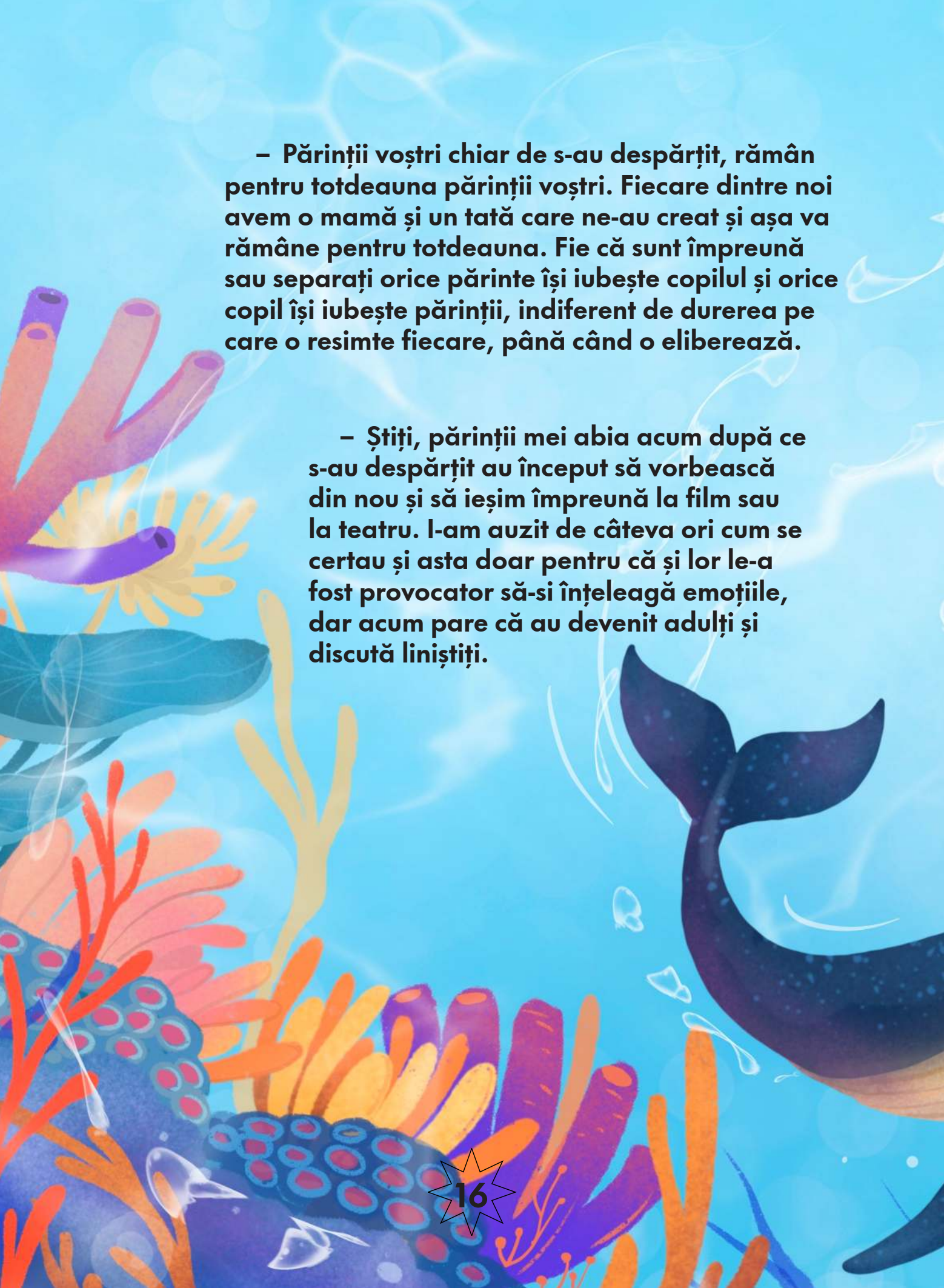


Cel mai tare îmi plăcea când ne jucam împreună prin casă, ne alergam, ne gădilam, ne ascundeam și ne bucuram din orice lucru mărunț.

– Care este amintirea voastră preferată de familie, copii?

– Amintirea noastră preferată este când pregăteam casa pentru sărbătorile de iarnă, în timp ce animăluțele noastre se jucau pe lângă noi. Împodobeam bradul, coceam biscuiți, cântam colinde, mergeam la cumpărături și mai ales când ieșeam afară și ne bulgăream cu zăpadă.

– Deși mă bucur de joacă și de prietenii mei, simt că familia mea s-a rupt. Îmi este dor de momentele petrecute în familie și când mă cuprind emoțiile de tristețe mă retrag în camera mea și mă uit la fotografiile în care petreceam timpul împreună cu părinții mei.



– Părinții voștri chiar de s-au despărțit, rămân pentru totdeauna părinții voștri. Fiecare dintre noi avem o mamă și un tată care ne-au creat și așa va rămâne pentru totdeauna. Fie că sunt împreună sau separați orice părinte își iubește copilul și orice copil își iubește părinții, indiferent de durerea pe care o resimte fiecare, până când o eliberează.

– Știți, părinții mei abia acum după ce s-au despărțit au început să vorbească din nou și să ieșim împreună la film sau la teatru. I-am auzit de câteva ori cum se certau și asta doar pentru că și lor le-a fost provocator să-si înțeleagă emoțiile, dar acum pare că au devenit adulți și discută liniștiți.

– Ce înțeleaptă și curajoasă ești Lyra!
– Mulțumim că ne povestești despre familia ta! Le vom spune părinților noștri că ne dorim să petrecem din nou timp împreună ca o familie, la fel ca și tine, chiar dacă ei acum nu mai sunt soț și soție.

– Cu bine, copiii!
– Cu bine, Lyra!

– Imaginează-ți că ești Ema sau Patrick, care este cea activitate pe care ți-ai dori să o ai cu părinții tăi?

Capitolul 3

Vinovăția

**O familie diferită, dar tot
familia mea**

Cei doi exploratori ghidați de El Căpitan își continuă călătoria subacvatică și merg la caracatița Nova. Alături de prietena lor vor descoperi că părinții au motivele lor bine întemeiate pentru care au ales despărțirea, iar ei nu au nicio vină.



- Bună, Nova!
- Bună, copii!
- Ce vă aduce pe aici?
- Nova, noi ne simțim vinovați că părinții noștri s-au despărțit și dacă eram mai cuminți credem că nu s-ar fi întâmplat asta!
- Ooo, știu cum vă simțiți, și eu mă simt la fel! Cred că ei s-au supărat pe mine și s-au despărțit pentru că într-o zi am făcut alianță cu tatăl meu și am speriat-o pe mama, în spirit de glumă. Doar că mama fiind obosită s-a supărat pe noi.



– Măi să fie...și noi am făcut asta! Ne-am aliat cu mama și i-am golit lui tata gelul de duș, apoi l-am umplut cu apă. Când a descoperit tata ce am făcut s-a pornit cearta în casă. Dacă nu am fi făcut asta, ei și acum ar fi fost împreună!

– Copii, haideți să vă povestesc cum stau lucrurile de fapt! Orice năzbâtie ați fi făcut voi, să fiți siguri de faptul că altele sunt cauzele despărțirii părinților voștri. Vă spune El Căpitan : "Nu puteți voi să greșiți pe cât de mult pot părinții să vă iubească." Chiar și atunci când părinții sunt furioși pe voi, de fapt în spate se ascunde o mare iubire ce v-o poartă și mereu își doresc pentru voi tot ce este mai benefic.

– Chiar așa, unchiule? Adică vrei să spui că nu este vina noastră că s-au despărțit?

– Absolut, copii! Este doar alegerea părinților voștri ce vă implică și pe voi. Vina arată că undeva în trecut ceva s-ar fi putut face mai bine, dar am încredere totală că în orice moment fiecare dintre voi ați dat 100% din tot ce erați atunci și părinții voștri au făcut alegerea asta doar pentru că așa este mai bine pentru fiecare dintre voi.

– Wow...ce bine e să știm că suntem iubiți chiar și atunci când greșim, dar mai ales că nu din cauza noastră s-au despărțit părinții noștri!

– Prieteni, chiar dacă familiile noastre arată diferit acum, sunt tot familiile noastre și ne iubesc.

– Așa este Nova, ai dreptate!

– Călătorie plăcută copii!

– Mulțumim, Nova!

– Imaginează-ți că ești Nova, care crezi că este motivul pentru care părinții tăi au ales să meargă pe drumuri diferite?



Capitolul 4

Frica și Nesiguranța

Care este viitorul meu?

Acum este momentul să pilotăm mini-avionul mov și să o vizităm pe prietena noastră, bufnița Athena. De data asta vom descoperi că orice întrebare are un răspuns, iar frica în fața schimbărilor aduse de o despărțire poate fi dizolvată prin comunicare autentică și transparentă.



- Bine te găsim, Athena!
- Bine ați venit, dragilor!
- Athena, tu te-ai întrebat cum va arăta viitorul tău după despărțirea părinților tăi ?
 - Da și mă tem că voi rămâne fără iubirea unuia dintre părinți. Mă întreb cine va veni la mine la serbări? Voi avea oare camera mea și la tati?
 - Păi...și noi ne punem întrebări, de pildă: Cu cine vom ieși în parc? Cu cine vom face temele ? Unde o să vină Moș Crăciun?



– Copii, răspuns pentru toate aceste întrebări și multe altele au părinții voștri pentru voi. Vă încurajez să mergeți să le adresați rând pe rând până când în mintea și sufletul vostru este liniște și vă simțiți în siguranță. Prezentul și viitorul vindecă trecutul, așadar îndrăzniți să zâmbiți, să vă jucați și să comunicați despre tot ceea ce simțiți, cu persoanele apropiate vouă, spuse El Căpitan. Chiar dacă petreceți mai mult timp cu unul dintre părinți, amândoi părinții vă iubesc în egală măsură și își doresc pentru voi tot ce-i mai frumos.



– E timpul să-i întreb și eu pe părinții mei! Mulțumesc pentru vizită copii!

– Mulțumim, Athena! Până data viitoare sperăm să avem cu toții răspunsuri la întrebări.

– Pe curând, copii!

– Acum ești Patrick, ce gând te îngrijorează cel mai cel mai tare și ai vrea să-l discuți cu părinții tăi?

Furia și Resentimentele

**De ce ați făcut asta?
E numai vina voastră.**

Călătoria continuă pe uscat într-o mașină de teren roșie. Ne îndreptăm curioși către prietenul lup, Astra. Acesta este furios pe părinții lui pentru că au "distrus" familia și e necesar să își împartă timpul între ambii părinți. Astra își dorește ca părinții lui să fie din nou împreună și are un comportament agresiv pentru că se simte neînțeles.

- Salutare, Astra!
- Bună, copii!
- Astra, ce te face să fii așa furios?
- Sunt furios pe părinții mei pentru că eu cred că ei nu se gândesc la mine deloc, nu vreau să mai vorbesc cu ei. Dacă ei m-ar iubi, ar fi din nou împreună. Sunt atât de furios încât refuz să merg chiar și la vânătoare cu tata.
- Patrick, îți amintești că nici tu nu mai voiai să vii la mama?
- Da! Dar tu îți amintești că îți aruncai cu jucăriile peste tot prin casă?



- Chiar așa... ce perioadă!
- Dragi copii, să fiți furioși în astfel de situații este absolut normal. Noi nu suntem gândurile sau emoțiile noastre, pe lângă corpul fizic avem și un sufletel, practic când ne identificăm cu sufletul nostru suntem ființe nelimitate. Furia este doar o parte din noi ce din iubire preia controlul pentru a ne ține în siguranță, pentru a ne susține să supraviețuim.

De fiecare dată când suntem furioși ne risipim energia și ne dispare focusul. Vă recomand ca atunci când sunteți furioși să mergeți către părinții voștri și să le cereți o îmbrățișare, chiar dacă nu prea vă vine să faceți asta. O îmbrățișare zdravănă face întotdeauna minuni.



De asemenea vă puteți lua o clepsidră și când simțiți furie vă retrageți în camera voastră, întoarceți clepsidra și până la finalul scurgerii timpului vă dați voie să eliberați furia. Sa fiți furioși sau nu, este doar o alegere.

- El Căpitan, este ok să fim furioși?
- Este ok să le permiteți emoțiilor voastre negative să fie, să le consumați și apoi să vă rămână mai mult timp pentru a vă bucura de emoțiile pozitive. Cum ar fi să alegeți să fiți furioși cât mai puțin în fiecare zi?
- Băieți, am o idee! Ce ar fi dacă am alerga cu toții să ne eliberăm furia?
- Este o super idee, Ema! 3, 2, 1 staart...
- Dacă ai fi în pielea lupului Astra, care simți că ar fi furia și cum te-ai elibera de ea?



Capitolul 6

Acceptarea și Adaptarea

Matematica unei noi vieți,
totul la pătrat.

Odată eliberați de furie micuții exploratori își continuă călătoria într-o bărcuță, mergând către prietena unchiului El Căpitan, lebăda Serena. În această etapă copiii descoperă cum prin acceptarea despărțirii ies la suprafață și beneficiile acesteia.

- Bună, Serena!
- Hei, bună copii!
- Cât de grațioasă ești, Serena! Cum de ești atât de liniștită și relaxată, deși părinții tăi s-au despărțit?
- Ce întrebare bună, copii. Sunt așa pentru că înțeleg că părinții mei mă iubesc la fel de mult chiar dacă nu mai formăm aceeași familie, ei tot părinții mei sunt. Mai ales acum că mi-a trecut furia, simt că am și eu locul meu în această nouă viață. Petrec timp atât cu mama, cât și cu tata.
- Că bine zici, Serena! Era cât pe ce să uităm că odată cu despărțirea multe lucruri în viața noastră s-au dublat. Cum ar fi rechizitele pentru școală, hainele, jucăriile, îmbrățișările, iubire din partea mai multor persoane, ieșirile în oraș, plimbările în parc, prieteni din mai multe locuri etc.
- Bineînțeles copii! Odată cu acceptarea situației totul devine mai ușor, atât pentru voi cât și pentru părinți. Prin acceptare, emoțiile precum vinovăția, furia, sau tristețea devin mai ușor de gestionat. Acceptarea ne face viața mai ușoară tuturor. Dacă pentru situația asta nu există soluții, ce rost are să ne enervăm? Iar dacă pentru situația asta există soluții, ce rost are să ne enervăm?
- Ce grozav! Practic atunci când în sfârșit suntem de acord cu noua viață, totul devine mai frumos?
- Așa este! Pentru că atunci când dispare rezistența și controlul, apare iubirea!
- El Căpitan, și cum facem să ajungem la acceptare?

– Prin observarea gândurilor și transformarea lor. Spre exemplu în loc să spuneți “nu ar trebui să fiu trist”, puteți înlocui cu “mă simt trist acum și este ok să fiu așa”. Prin recunoștință față de tot ce ați trăit împreună și renunțare la orgoliu, importanța de sine și atașamentul față de familia ce a-ți fost în trecut.

– Vorbind viitorul de bine. Ați putea înlocui “nu pot, nu știu cum...”, cu “voi găsi o cale, am să aflu cum...”.

– Prin comunicare deschisă cu părinții voștri în care le spuneți exact ce simțiți și ce anume vă este necesar să vă simțiți mai bine. Și bineînțeles cerând suport specialiștilor ce îi susțin pe oameni să-și găsească echilibrul.

- Mulțumesc pentru vizită, copii!
- Și noi îți mulțumim, Serenă! Rămâi cu bine!
- Sunt curios, tu ce primești dublu în viața ta de când părinții s-au despărțit?



Reconstrucția

Două case, o familie

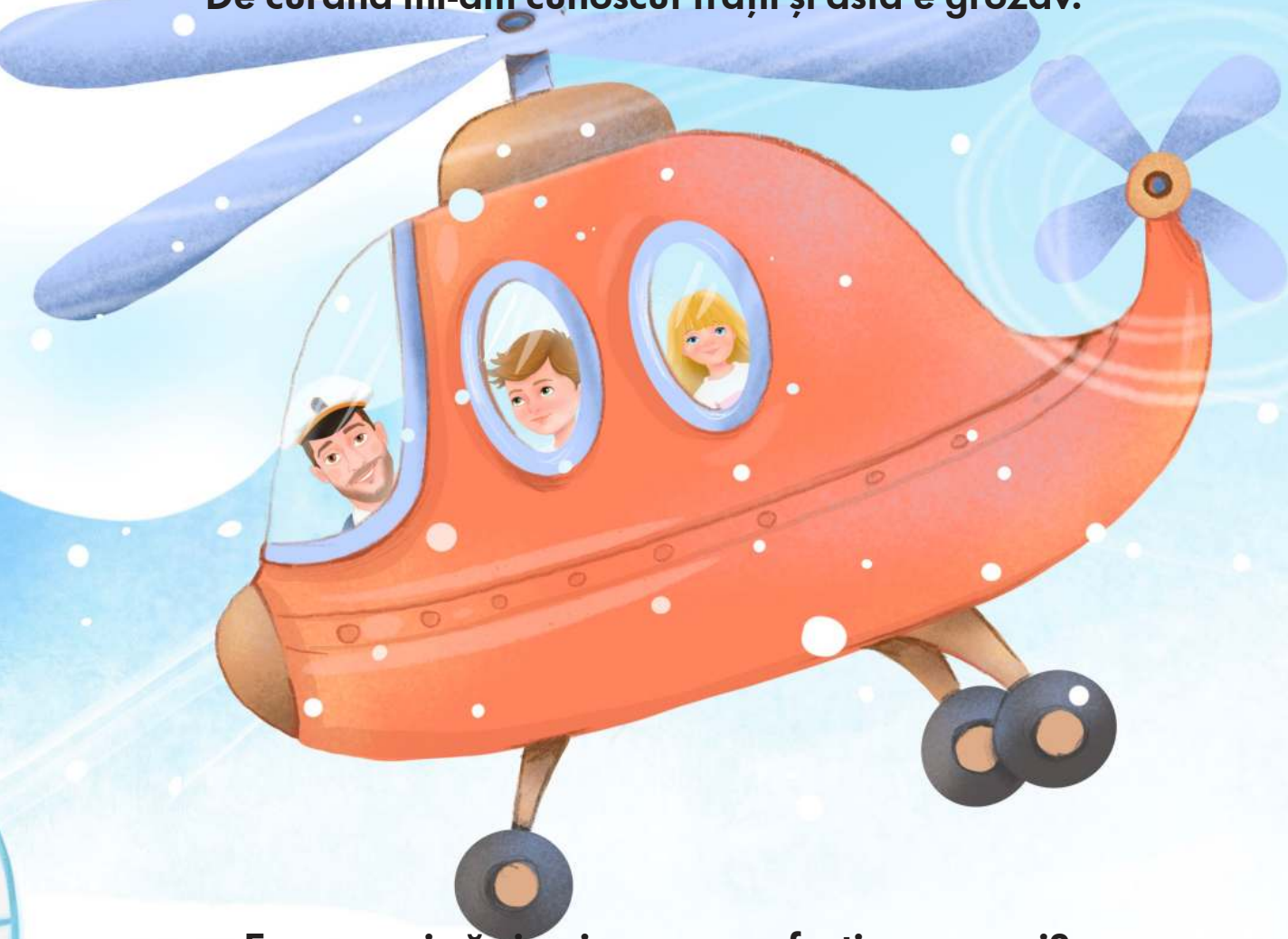
După ce au trecut prin fiecare etapă a călătoriei lor emoționale, Ema și Patrick s-au îmbarcat într-un elicopter albastru condus de El Căpitan, care îi ducea la ultima oprire: pinguinul Arlo. Acesta le va arăta cum să privească schimbările din viața lor ca pe un nou început.

- Hei copii, ce bucurie să vă văd!
- Arloooo! El Căpitan ne-a povestit despre tine și vrem să aflăm cum este pentru tine să ai două case și o familie extinsă?
- Ei copii, cred că și voi cunoașteți sentimentul! La început a fost provocator pentru că eram supărat și nu eram de acord cu nimic. Mă simțeam vinovat, furios și mereu pus pe șotii doar să-i necăjesc pe părinții mei, până când mi-am dat seama că asta mă face să fiu departe de fericire.



Treptat am început să vorbesc cu părinții mei și să înțeleg motivele separării lor, să le respect alegerea și să accept situația în care ne aflăm. M-am relaxat și mai tare când am văzut că mama și tata chiar dacă nu mai sunt împreună ei vorbesc despre mine și caută soluții să fim cu toții bine. Pe lângă asta mă bucur să văd că părinții mei iau în calcul chiar și construirea unor noi relații de iubire cu alți parteneri.

De curând mi-am cunoscut frații și asta e grozav.



- Ema, crezi că și noi vom avea frați sau surori?
- Orice este posibil, Patrick! Dar mai presus de toate contează faptul că iubirea este peste tot și inima noastră este suficient de mare încât să cuprindă noua noastră familie.

– Exact așa copii! În brațele părinților voștri veți găsi întotdeauna o casă, iar legătura dintre voi și părinți este țesută cu fire de lumină veșnică.

– Copii, familia noastră este mai mult decât o casă sau decât timpul petrecut împreună sub același acoperiș, răspunse Arlo. Familia este un sentiment pe care îl purtăm în inimă. Chiar dacă părinții noștri nu mai sunt împreună, ei ne iubesc la fel de mult și lucrează împreună pentru ca noi să fim fericiți.

– Hei, amice! Cum arată pentru tine noua familie? Cum îți dorești să te simți în ea?

– Copii, este momentul să revenim acasă!

Ema și Patrick zâmbiră. Își amintiră de toate lecțiile pe care le învățaseră de la prietenii lor: de la Sisi despre confuzie, de la Lyra despre tristețe, de la Nova despre vinovăție, de la Athena despre frică, de la Astra despre furie, de la Serena despre acceptare și de la Arlo despre iubire.

– Mulțumim, Arlo, ne-ai susținut să vedem că familia noastră, deși diferită acum, este la fel de frumoasă, spuse Ema.



El Căpitan îi privi cu iubire. Știa că micii exploratori își găsiseră echilibrul.

– Copii, voi sunteți comoara părinților voștri, iar iubirea voastră este podul care îi leagă, indiferent unde locuiesc fiecare.

În acel moment, elicopterul se ridică spre cer, ducându-i pe Ema și Patrick înapoi acasă. Se treziră din visare cu inimile pline de pace și un sentiment nou: iubirea lor pentru părinți era mai puternică decât orice.

După ce s-au întors din călătoria lor magică, Ema și Patrick s-au trezit cu zâmbetul pe buze. Lumina dimineții se strecurase pe fereastră, iar în inima lor domnea o liniște pe care nu o mai simțiseră de mult. Era liniștea care vine atunci când înțelegi că, deși viața s-a schimbat, iubirea rămâne neschimbată.

Din acea dimineață copii au dobândit claritate și liniște sufletească, înțelegând că iubirea este opusul controlului și că oamenii vin acolo unde sunt chemați, dar rămân acolo unde sunt iubiți.

Cei doi micuți exploratori au conștientizat că există înțelegere după despărțire, dar mai ales că pot trăi fericiți și cu două case și familie extinsă. Ei au mai înțeles că și după despărțire, iubirea părinților rămâne ca o lumină caldă care ghidează pașii copiilor, arătându-le că familia trăiește în inimă, nu doar în casă.

Ema l-a sunat imediat pe Patrick.

– Patrick, ai visat și tu aseară?

– Da! Toate aventurile cu El Căpitan și prietenii noștri!

Nu o să uit niciodată ce ne-a spus Serena: „Două case înseamnă de două ori mai multă iubire!”

Cei doi au înțeles că, deși părinții lor trăiesc acum în locuri diferite, fiecare decizie pe care o iau vine din iubirea pe care o simt pentru ei. Știau acum că, indiferent de câte schimbări vor mai veni, vor avea mereu un loc în inimile părinților lor. În acea seară, mama și tata au fost de acord să se întâlnească cu copiii pentru o cină în familie, alături de familia extinsă. În jurul mesei, râsetele Emei și ale lui Patrick au umplut camera, iar pisicuța Oli și câțelul Rafa s-au jucat fără griji prin casă. Familia arăta diferit acum, dar în acea clipă, au descoperit că iubirea nu are nevoie de un singur acoperiș pentru a-i ține uniți și în înțelegere.

Ema și Patrick s-au uitat unul la celălalt și au zâmbit, mai ales că citiseră scrisorile aflate sub brad. Știau că fiecare zi va fi o nouă aventură, dar mai presus de toate, învățaseră că iubirea adevărată nu dispare niciodată, iar părinții îi poartă mereu cu ei în suflet și în viață.

Așadar, dragi copii mici și mari, amintiți-vă mereu că, indiferent ce se întâmplă, sunteți iubiți mai mult decât vă puteți imagina. Chiar dacă familia voastră arată altfel acum, legătura dintre voi și părinții voștri va fi mereu ca o lumină care vă ghidează, oriunde ați fi. Iar voi, la rândul vostru, sunteți o rază de soare care le luminează viața, iar orice loc prin care treceți devine mai bun doar pentru că ați trecut pe acolo.

Călătoria voastră abia începe. Aveți curajul să iubiți, să înțelegeți și să construiți momente frumoase, chiar și atunci când drumurile par întortocheate și fără speranță. Scrisoarea asta este pentru tine!



**Cu drag de noi,
Paula Mihalcea și Karina Cristiana Văduva. ♥**

Dragul nostru copil,

Din ceea ce-mi spui, înțeleg cât de mult îți dorești să ne vezi din nou împreună, conectați și fericiți. Înțeleg că durerea pe care o simți vine tocmai din faptul că ai un suflet atât de mare și frumos. Văd în tine frumusețea pe care o conții cu desăvârșire, daruri profunde ce îți susțin drumul în viață. Te asigur că în aceste etape în care este posibil să simți confuzie, tristețe, singurătate, abandon, neputință, lipsă de apreciere, respingere, vinovăție, rușine, îndurerare și neîncredere, iau naștere în tine unele dintre cele mai frumoase daruri.

Acesta este prețul plătit pentru omul extraordinar care ești și devii. Semințele plantate în interiorul tău datorită despărțirii noastre vor rodi în tine claritate, bucurie, capacitatea de a aduce oamenii laolaltă, loialitate și confidență, iubire conștientă, libertate, excelență, dăruire, relevanță, curaj, împlinire, conectare. Te asigur de faptul că te iubim la fel de mult, chiar dacă trăim acum în case diferite și ne construim alte familii. Ești un copil creat din iubire, iar iubirea noastră pentru tine nu se va schimba niciodată. Vreau să știi faptul că alegerea de a ne despărți este a noastră, a adulților și este luată în consens, iar asta nu are nicio legătură cu ceea ce ai făcut sau nu ai făcut tu. Este în regulă să te simți furios, trist, singur, supărat, bucuros, confuz, liber și în oricare alt fel, este perfect normal să ai toate aceste emoții. Suntem aici să vorbim cu tine ori de câte ori ai nevoie.

Uneori și pentru noi adulții este provocator, însă chiar dacă lucrurile se schimbă vom face tot posibilul să ai o viață fericită, cu momente frumoase alături de amândoi. Te rog să ai încredere că deși noi nu mai formăm un cuplu, vom lucra ca o echipă pentru a ne asigura că ai tot ce ai nevoie și că ești fericit. Te încurajez să ne întrebi orice și să ne spui orice simți. Suntem aici să te ascultăm și să-ți răspundem transparent la orice întrebare, fiindcă părerea ta contează pentru noi. Tot ceea ce simți este important pentru noi și îți mulțumim că ne-ai ales sa-ți fim părinți.

Așa cum suntem și nu suntem, prin noi ai primit cel mai mare dar în existența asta: AI PRIMIT VIAȚĂ. Toți trei la nivel de suflete ne-am

adus împreună și am creat un plan ca tu să exiști. Tot ceea ce trăim acum este precum o dorință pe care sufletele noastre și-au pus-o încă de când eram în cer. Viața noastră este diferită acum, dar vine la pachet și cu lucruri bune: mai mulți prieteni, mai multe aventuri și noi obiceiuri de familie, etc.

Fiecare dintre noi vom petrece timp cu tine în care să ne distrăm, să ne bucurăm și evoluăm împreună și îți vom fi alături chiar dacă o vom face uneori în momente diferite. Indiferent ce se întâmplă între noi ca părinți, familia noastră va fi mereu familia ta, iar iubirea noastră pentru tine este mai mare decât orice schimbare și separare.

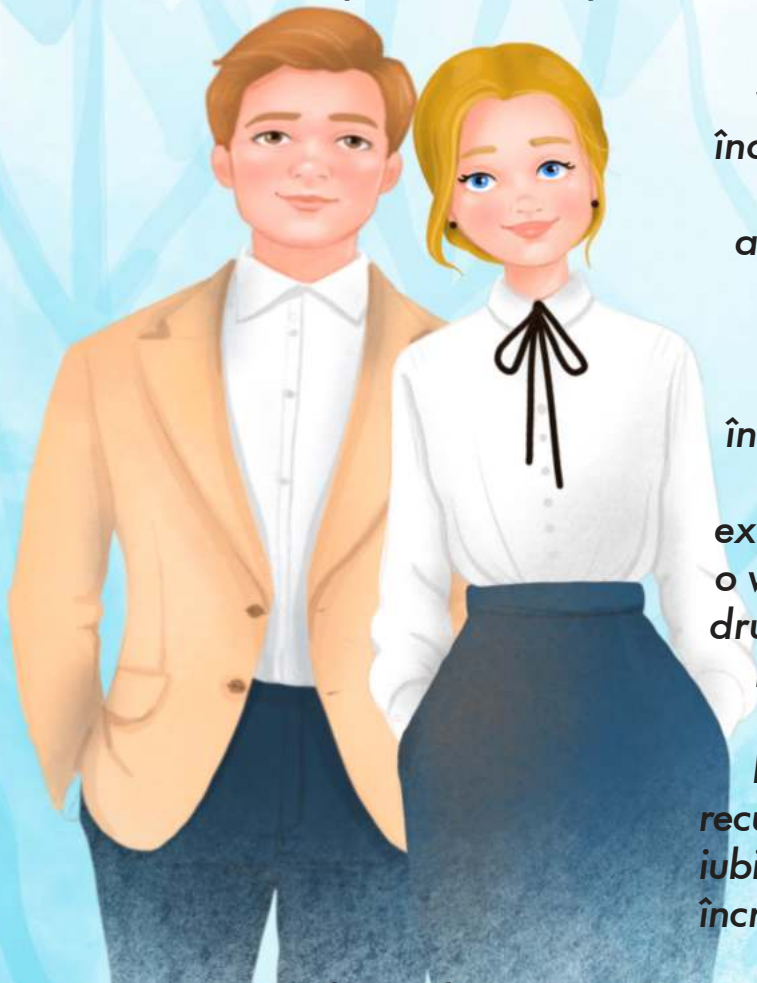
Această despărțire ne-a făcut pe fiecare dintre noi o versiune mai bună a noastră și am încredere totală că inima îți va fi plină și oriunde ai să mergi în lume vei aprinde lumina în sufletele oamenilor, prin darurile pe care le ai în sufletele tău.

Ai toate resursele necesare în interiorul tău, iar noi te purtăm în suflet și în viață, oriunde am fi. Ești iubire, putere, curaj, încredere, blândețe, unitate, smerenie, împlinire, libertate, prosperitate, dăruire, creativitate, curățenie, ești lumină și toată planeta asta este a TA.

Te iubim până la moarte și dincolo de ea! Ești dintotdeauna și pentru totdeauna, copilul nostru soare! Îți mulțumim că ai ales ca viața ta să curgă prin noi.

Dragă părinte,

Știu că treci printr-o perioadă plină de provocări, cu întrebări și emoții care poate nu au un răspuns imediat. Această scrisoare este pentru tine, pentru a-ți reaminti că, indiferent de situația în care te afli acum, faci tot ce poți mai bine pentru tine și copilul tău.



E firesc să simți poate vinovăție, să ai momente de îndoială sau să te întrebi dacă ai făcut alegerile potrivite atât pentru tine, dar mai ales pentru copilul tău. Te rog să te privești cu blândețe, să-ți dai o îmbrățișare și să ai încredere că totul se întâmplă cu un motiv, iar tot ceea ce experimentezi acum este doar o validare a faptului că ești pe drumul potrivit spre a dobândi noi abilități și angajamente.

Ești un părinte dedicat și te recunosc pentru puterea, curajul, iubirea, răbdarea, frumusețea și încrederea pe care le conții.

Așa cum ai ales să fii aici pentru copilul tău, ai ales și să îi oferi o viață în care iubirea de sine, respectul dintre tine și celălalt părinte sunt mai importante decât zidurile unor case. S-ar putea să te simți copleșit uneori de emoțiile prin care navighezi tu și copilul tău, însă fiecare dintre sentimente este o oportunitate de conectare, o fereastră prin care să-i arăți că, deși viața este diferită acum, iubirea voastră pentru el e nemărginită.

Amintește-ți, copiii au o capacitate extraordinară de adaptare și învățare. Tot ceea ce trăiești acum ai ales în consens alături de copil și celălalt părinte, înainte de a vă întrupa.

Copilul va înțelege, în timp, că iubirea se găsește în momente autentice petrecute împreună în conectare. Fiecare îmbrățișare, fiecare conversație deschisă și autentică, fiecare vorbă va fi o punte care va întări legătura voastră. Vulnerabilitatea este putere! Vorbește despre ceea ce simți cu persoanele în care ai încredere și sunt de cuvânt sau cu un specialist ce te poate susține să fii în completitudine cu tine.

Dă-ți voie să le vorbești copiilor despre emoțiile tale, povestind că și adulții trec prin furtuni emoționale. Chiar dacă o percepi acum așa, despărțirea în niciun caz nu este un eșec. Este o alegere și o dovadă de curaj, de respect față de propria ta fericire și fericirea copilului tău. Arăți prin propriul tău exemplu că fericirea și echilibrul sunt posibile chiar și în fața schimbării. Fiecare pas pe care îl faci, fiecare cuvânt de încurajare pe care îl spui copilului tău, construiește o fundație solidă de încredere, iubire și siguranță. Și chiar dacă uneori poate simți că greșești, te rog să îți amintești că iubirea pe care o oferi este suficientă și că orice implicare din partea ta contează, mai ales când tu ești bine cu tine.

Această etapă este și despre tine, despre a-ți permite să te eliberezi de durere, să crești, să construiești viața în care să-ți dorești tot ceea ce ți se întâmplă în ea. Ține cont de faptul că vitalitatea ta este precum bateria unui telefon. Cu cât te ții mai încărcat și conectat la iubire de sine, celebrare, bucurie, strălucire, cu atât îi oferi mai mult copilului tău. Când tu ești bine și în echilibru emoțional și copilul tău este la fel de bine. Cel mai mare bine pe care ți-l poți face ție și copilului tău este să fii fericit! Ești un părinte extraordinar și îți mulțumesc că alegi, zi de zi, să iubești, să susții, să încurajezi și să luminezi drumul tău și al copilului tău.

Cu drag de noi,
Paula Mihalcea si Karina Cristiana Văduva.



Dragă cititorule,

Îți mulțumesc că ai ales să pornești în această călătorie alături de noi și că ai descoperit, prin paginile acestei cărți, un spațiu de iubire, claritate și echilibru. M-aș bucura să continuăm această conexiune, prin urmare îți ofer alte oportunități de inspirație și transformare.



Mai jos regăsești și alte cărți scrise de mine, fiecare cu intenția de a susține dezvoltarea personală și spirituală. Dacă ți-a plăcut această lectură, îți recomand să le explorezi și pe celelalte – Scanează codul QR și le vei descoperi.

Te invit să te alături comunității Drag de Noi, un loc în care oamenii își descoperă resursele interioare, se reconectează cu sinele autentic și găsesc sprijin în călătoria lor spre iubire de sine. Vei găsi acolo evenimente, resurse și oameni care împărtășesc aceeași viziune de transformare.



De asemenea, te aștept cu bucurie la Drag de Noi, hub-ul nostru de relaxare și înfrumusețare, unde poți experimenta echilibrul și frumusețea atât la nivel exterior, cât și interior. Pentru mai multe detalii, scanează codul QR de mai jos și descoperă tot ceea ce am pregătit pentru tine.

Îți mulțumesc că faci parte din această poveste. Împreună putem crea o lume plină de iubire, armonie și inspirație.

Cu drag de mine, de tine, de noi,
Paula Mihalcea și Karina Cristiana Văduva



Scanează codul QR și rămâi conectat!