

3 pasi pentru claritate cand nu mai stii ce simti

Un mini ghid bland ca sa te opresti, sa te asculti si sa vezi mai clar pasul urmator.

Promisiune simpla

Acest ghid nu iti cere sa rezolvi tot azi. Te ajuta sa te linistesti si sa alegi un singur pas bun.

*Poate acum nu ai nevoie de mai multe raspunsuri.
Poate ai nevoie doar de putina liniste.*

Inainte sa incepi

Daca te simti confuz, este normal. Cand ai multe pe cap, mintea se umple. Inima se strange. Totul pare prea mult.

Nu trebuie sa intelegi tot acum. Nu trebuie sa iei toate deciziile azi.

Ai nevoie doar de un pas mic. Atat.

Afirmatie blanda

Sunt in regula. Pot sa ma opresc putin. Pot sa vad mai clar.

Cum folosesti acest ghid

- Citeste incet.
- Fa fiecare exercitiu simplu.
- Nu te grabi.
- Alege doar ce ti se potriveste azi.

Pasul 1 | Opreste zgomotul

Cand mintea este plina, claritatea nu vine. Mai intai ai nevoie de o pauza scurta.

Nu cauta raspunsul mare. Cauta linistea mica.

Exercitiu de 2 minute

Pune o mana pe inima. Inspira usor de 4 ori. Expira usor de 4 ori. Apoi intreaba: Ce este prea mult pentru mine acum?

Nu forta nimic. Poate apare un cuvant. Poate apare doar o stare. Este suficient.

Ce poti observa

Poate simti oboseala. Poate simti presiune. Poate simti doar ca ai nevoie sa te opresti.

Afirmatie blanda

Nu trebuie sa ma grabesc. Pauza mea conteaza.

Pasul 2 | Pune in cuvinte ce simti

Uneori nu esti blocat. Doar nu ai pus in cuvinte ce este inauntru. Cand numesti starea, incepi sa vezi mai clar.

Alege cuvantul cel mai aproape de tine acum:

- oboseala
- frica
- presiune
- tristete
- ceata

Mini intrebare de jurnal

Ce simt cel mai tare acum? Si de ce cred ca a crescut aceasta stare?

Scrie doar 2-3 randuri. Nu analiza mult. Scrie simplu.

Exemplu simplu

Simt presiune. Am prea multe lucruri in cap. Nu stiu cu ce sa incep, iar asta ma oboseste.

Afirmatie blanda

Pot sa spun adevarul simplu despre ce simt.

Pasul 3 | Alege urmatorul pas mic

Claritatea nu inseamna sa vezi tot drumul. Claritatea inseamna sa vezi urmatorul pas bun.

Nu alege planul mare. Alege miscarea mica.

Cum alegi pasul

Intreaba-te asa: Ce pot face azi, fara sa ma fortez, ca sa aduc putina ordine?

Exemple de pasi mici:

- inchid telefonul 10 minute
- scriu 3 lucruri care ma apasa
- beau un pahar cu apa si respir
- aman o decizie pana ma linistesc
- cer ajutor pentru un singur lucru

Exercitiu

Scrie aici pasul tau pentru azi: Astazi aleg sa _____.

Afirmatie blanda

Un pas mic este suficient pentru azi.

Recapitulare

- 1. Oprește zgomotul.
- 2. Pune în cuvinte ce simți.
- 3. Alege următorul pas mic.

Atat. Nu mai mult. Claritatea începe aici.

Intrebare de reflectie

Ce am nevoie să fac mai des ca să nu mă pierd iar în zgomot?

Când claritatea vine doar pentru o zi sau două, nu este un semn că ai greșit. Poate este doar un semn că ai nevoie de ritm.

Ritmul Cosmic al Vietii Tale este pentru omul care vrea susținere constantă. Bland. Simplu. Pas cu pas.

Invitație

Dacă simți că vrei claritate constantă, descoperă Ritmul Cosmic al Vietii Tale.

Alege pasul potrivit. Începe simplu.