

Jurnal de recunoștință față de corp: Îmblânzirea anxietății

Când anxietatea ne traversează, corpul nostru devine mesager. Se încordează, se accelerează, uneori se închide, căutând să ne protejeze. Acest jurnal este o invitație de a-ți asculta corpul cu blândețe și curiozitate, și de a transforma această tensiune interioară într-un drum de recunoștință simplu și liniștitor.

Timp de 7 zile, lasă-te ghidată de câte o frază de recunoștință în fiecare zi, de repetat de 3 ori pe zi, de câte 5 ori la rând. Observă ce îți transmite corpul, notează ce simți și ai încredere în procesul tău.

Ziua 1

Frază de repetat:

„Îți mulțumesc, corpul meu, că îmi atragi atenția când am nevoie. Pot să încetinesc acum.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 2

Frază de repetat:

„Chiar dacă mă simt agitată, mă primesc exact așa cum sunt.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 3

Frază de repetat:

„Recunosc înțelepciunea respirației mele, ea mă ghidează spre calm.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 4

Frază de repetat:

„Îți mulțumesc, tensiune din corp, că îmi amintești să am grijă de mine.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 5

Frază de repetat:

„Astăzi îmi ofer permisiunea de a mă odihni, fără vinovăție.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 6

Frază de repetat:

„Renunț la ceea ce nu pot controla. Corpul meu știe cum să se liniștească.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 7

Frază de repetat:

„Sunt mai mult decât stresul meu. Sunt vie, și asta este deja minunat.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

La finalul celor 7 zile

Ia-ți un moment pentru a reciti notițele tale. Observă ce s-a schimbat, chiar și puțin. Ai simțit mai mult calm? O nouă conștientizare a corpului tău? Îmi poți scrie pentru a-ți împărtăși experiența sau pentru întrebări.