

Jurnal de recunoștință față de corp: Vindecarea judecății de sine

Judecata de sine se poate ascunde în fiecare parte a corpului nostru: în felul în care ne privim, în oboseala pe care o simțim, în emoțiile și imperfecțiunile noastre.

Acest jurnal este o invitație de a transforma severitatea interioară într-un spațiu de compasiune și acceptare. În fiecare zi, o frază de recunoștință te va ajuta să îți schimbi dialogul interior, cu blândețe.

Timp de 7 zile, repetă fiecare frază de 3 ori pe zi, de câte 5 ori la rând. Observă ce se transformă în tine și notează sincer.

Ziua 1

Frază de repetat:

„Chiar dacă mă îndoiesc de mine, merit aceeași compasiune pe care aș oferi-o unei prietene.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 2

Frază de repetat:

„Nu sunt ceea ce fac sau ceea ce greșesc. Sunt demnă de iubire doar pentru că exist.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 3

Frază de repetat:

„Fiecare parte a corpului meu face tot ce poate ca să mă țină în viață. Îi mulțumesc.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 4

Frază de repetat:

„Pot învăța să-mi vorbesc cu respect, chiar și în disconfort.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 5

Frază de repetat:

„Ceea ce cred că este o slăbiciune este adesea o sensibilitate nerecunoscută.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 6

Frază de repetat:

„Astăzi aleg să mă privesc cu ochii blândeții.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 7

Frază de repetat:

„Merit să mă odihnesc, să greșesc uneori și să o iau de la capăt cu iubire.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

La finalul celor 7 zile

Recitește notițele tale. Ai observat o schimbare în felul în care te vezi? Ai simțit o ușurare în corp, în emoții sau în gânduri? Îmi poți scrie dacă dorești să vorbim despre ceea ce ai trăit.