



Exerciții pentru a elibera rușinea și a reveni la tine însăși

 **Durată :** 7–10 minute

 **Când :** când simți că rușinea te strânge, te contractă, îți șoptește că nu meriți iubire.

1. Respiră și revino la tine.

Așază-te pe scaun sau rămâi în picioare, cu spatele bine și tălpile bine sprijinite pe pământ.

Închide ochii și pune o mână pe inimă.

Respiră de 3 ori profund.

Ești aici. Ești în siguranță cu tine însăși.

2. Tapotare corporală (puncte care eliberează rușinea)

Tapotează fiecare punct timp de 10 secunde, cu două degete, și rostește frazele:

Muchia palmei (karate)

Sunt gata să las jos această povară.

Colțul intern al sprâncenelor

Merit să exist pe deplin.

Colțul extern al ochilor

Am dreptul să fiu văzută așa cum sunt.

Sub ochi

Sunt mai mare decât rușinea.

Sub nas

Îmi primesc emoțiile cu blândețe.

În bărbie

Aleg să mă tratez cu respect.

Sub clavicule

Mă simt susținută și în siguranță.

Sub braț (nivelul sutienului)

Mă eliberez și mă onorez.

3. La final

Pune o mână pe inimă și una pe abdomenul inferior.

Respiră din nou de 3 ori.

Spune cu blândețe:

„Sunt o femeie demnă, întreagă și liberă să exist pe deplin.”

☒ Repetă acest exercițiu ori de câte ori ai nevoie.

♥ Rușinea se risipește când revii la integritatea ta.