

🧘 Exercițiu pentru eliberarea auto-judecății și revenirea la prezența interioară

🕒 **Durată:** 7–10 minute

📅 **Când?** Atunci când te simți tensionată, prea exigentă cu tine însăși, când ai impresia că nu faci suficient sau că ești „prea” sau „nu destul”.

1. Respiră și revino la tine

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

Închide ușor ochii și așază o mână pe inimă și cealaltă pe abdomenul inferior.

Inspiră profund de 3 ori.

Simte sprijinul din interior.

Ești aici.

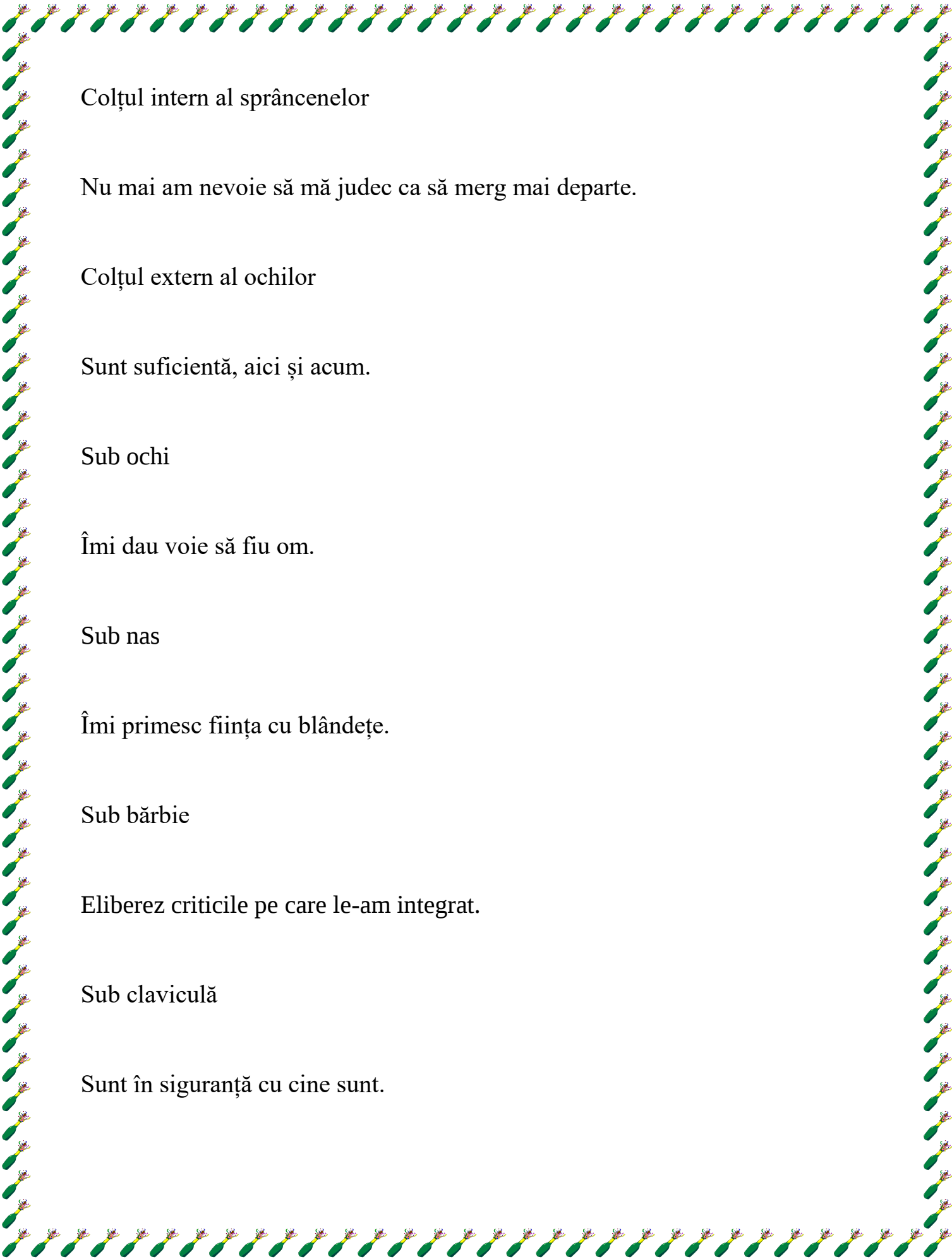
Nu ai nimic de demonstrat.

2. Tapotări corporale (Puncte pentru eliberarea auto-judecății)

Tapotează ușor fiecare punct timp de aproximativ 10 secunde, cu două degete, repetând următoarele fraze:

Marginea palmei (karate)

Aleg să-mi vorbesc cu blândețe.



Colțul intern al sprâncenelor

Nu mai am nevoie să mă judec ca să merg mai departe.

Colțul extern al ochilor

Sunt suficientă, aici și acum.

Sub ochi

Îmi dau voie să fiu om.

Sub nas

Îmi primesc ființa cu blândețe.

Sub bărbie

Eliberez criticile pe care le-am integrat.

Sub claviculă

Sunt în siguranță cu cine sunt.

Sub braț (la nivelul sutienului)

Eliberez presiunea. Revin la mine.

3. În final

Așază din nou o mână pe inimă și una pe abdomenul inferior.

Respiră profund de 3 ori.

Relaxează-ți fața.

Simte spațiul din tine.

Spune cu blândețe:

„Sunt o femeie vie, demnă și liberă să exist fără condiții.”

✓ Repetă acest exercițiu ori de câte ori ai nevoie.

♥ Auto-judecata se transformă atunci când alegi să te privești cu mai multă umanitate.