

□ Profilul B – Oboseală Emoțională / Mentală

☞ **Mintea și inima ta sunt suprasolicitate.**

💬 **Ce exprimă starea ta interioară :**

Poate simți că ești prea sensibil(ă), că gândești prea mult, că porți greutate emoționale mari.

Sistemul tău nervos rămâne într-o stare de alertă, iar asta te epuizează subtil.

Nu ai nevoie să faci mai mult. Ai nevoie să încetinești ritmul interior.

🌸 **Ce îți recomand :**

📖 **Scris** câteva rânduri zilnic într-un jurnal: ce simți, ce vrei să lași în urmă, ce alegi să primești.

🧘 **Practică** respirația de coerență cardiacă (5 secunde inspirație / 5 secunde expirație), timp de 5 minute, de 3 ori pe zi.

🌸 **Remedii florale Bach:** White Chestnut (pentru gânduri repetitive), Elm (pentru suprasolicitare), Rescue (pentru crize emoționale).

🌟 **Micronutriție esențială :**

Magneziu și vitamina B6: sprijin blând pentru sistemul nervos.

Vitaminele B9, B12 și acizii grași omega-3: contribuie la echilibrul emoțional și claritatea mentală.

Plante adaptogene și liniștitoare :

Ashwagandha pentru reducerea stresului cronic.

Passiflora, Roinița (Melissa) sau Valeriana – pentru calm și somn liniștit.

Ai nevoie de un acompaniament personalizat?

Dacă simți că oboseala ta cere mai multă ascultare, mai multă claritate sau un sprijin real,

te pot însoți cu blândețe în cadrul unei consultații individuale.

☞ **Poți programa o întâlnire direct de pe pagina dedicată a blogului meu.**