

Îmblânzirea insecurității prin prezență

Insecuritatea nu strigă întotdeauna. Ea se strecoară în tine ca o tensiune tăcută, ca un sol fragil sub pașii tăi. Acest jurnal te ajută să reconstruiești siguranța interioară, cea pe care corpul tău o recunoaște când revii la tine cu blândețe și constanță.

Timp de 7 zile, repetă fraza zilnică de 3 ori pe zi, câte 5 repetări. Observă ce se schimbă, ce se liniștește, ce se deschide în interiorul tău.

Ziua 1

Fraza de repetat:

„Sunt în siguranță în momentul prezent.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 2

Fraza de repetat:

„Corpul meu știe cum să revină la echilibru.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 3

Fraza de repetat:

„Pot să încetinesc. Nimic nu este atât de urgent pe cât pare.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 4

Fraza de repetat:

„Merit un spațiu în care să mă pot așeza fără teamă.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

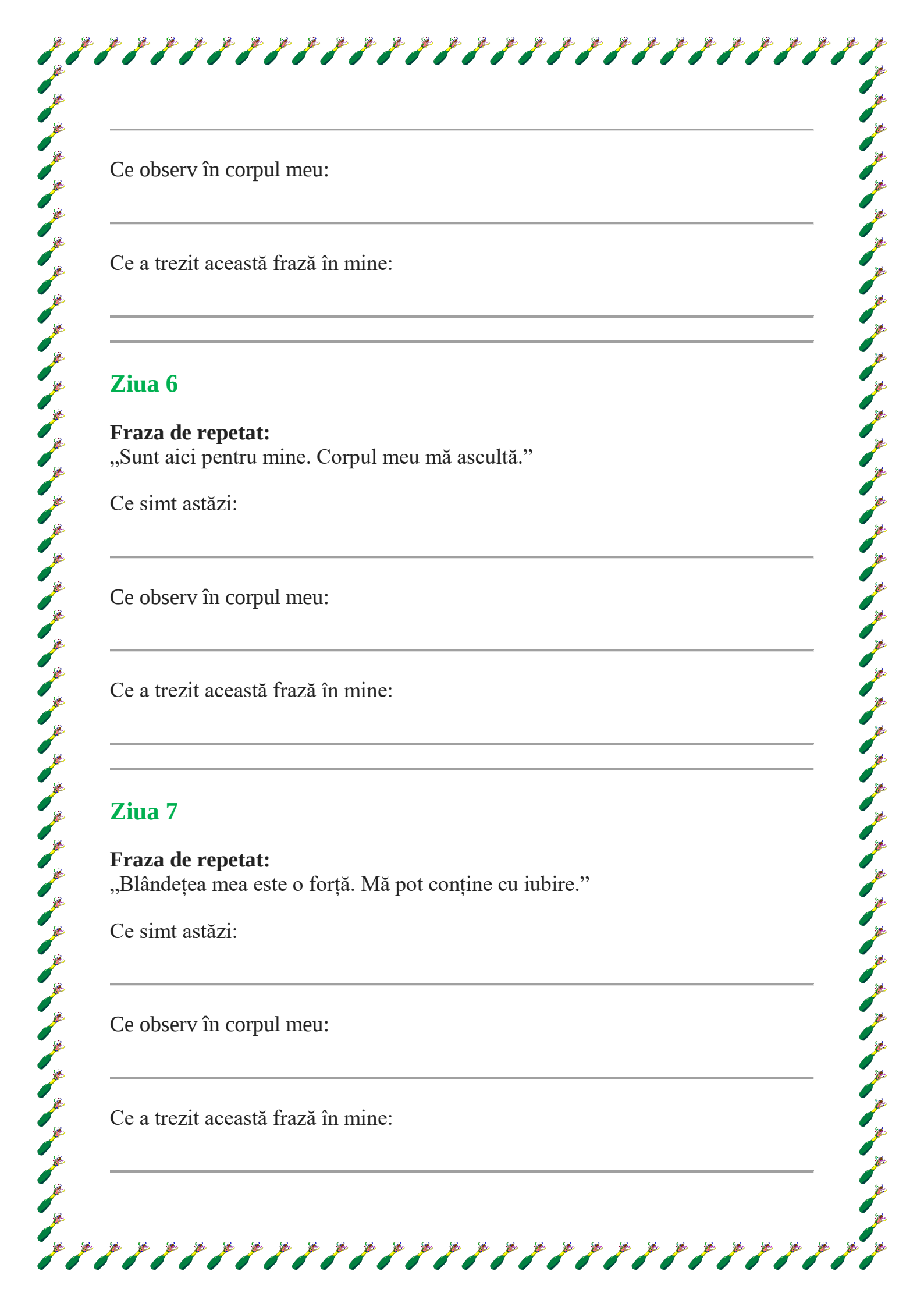
Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 5

Fraza de repetat:

„Ancorarea mea începe din interior, nu din afară.”

Ce simt astăzi:



Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 6

Fraza de repetat:

„Sunt aici pentru mine. Corpul meu mă ascultă.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 7

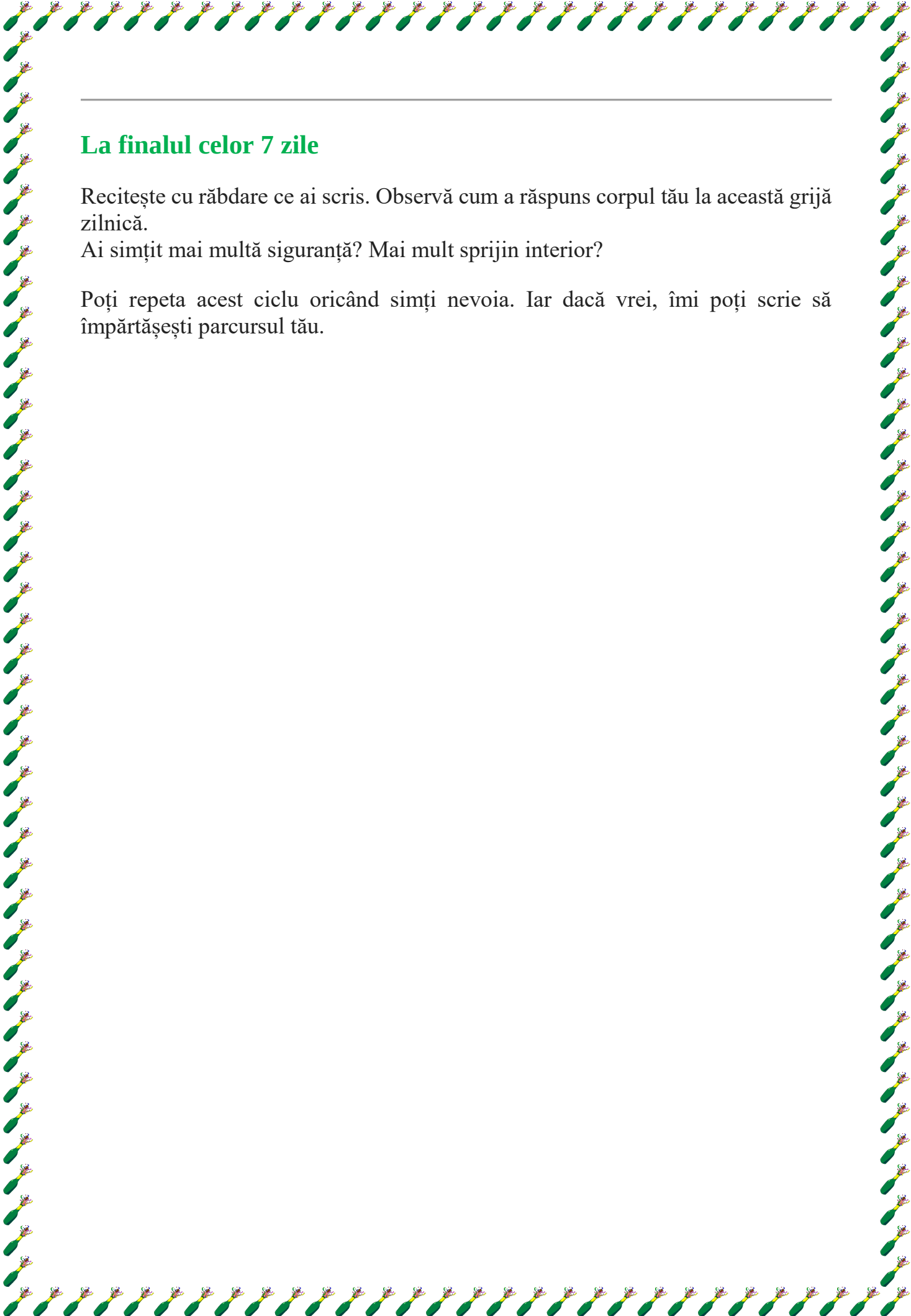
Fraza de repetat:

„Blândețea mea este o forță. Mă pot conține cu iubire.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:



La finalul celor 7 zile

Recitește cu răbdare ce ai scris. Observă cum a răspuns corpul tău la această grijă zilnică.

Ai simțit mai multă siguranță? Mai mult sprijin interior?

Poți repeta acest ciclu oricând simți nevoia. Iar dacă vrei, îmi poți scrie să împărtășești parcursul tău.