

Eliberează furia fără să te abandonezi

Furia nu este o greșeală. Este o energie vie care îți arată limitele, nevoile și ceea ce merită respectat. Acest jurnal te invită să nu o mai înăbuși, ci să o întâmpini cu ascultare și prezență... pentru ca ea să devină o cale de întoarcere către tine.

Timp de 7 zile, lasă-te ghidată de o frază de recunoștință pe zi, pe care să o repeți de 3 ori pe zi, de câte 5 ori.

Observă ce se schimbă în tine: ce se înmoaie, ce se eliberează, ce se luminează.

Ziua 1

Fraza de repetat:

„Furia mea îmi arată ce este cu adevărat important pentru mine.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 2

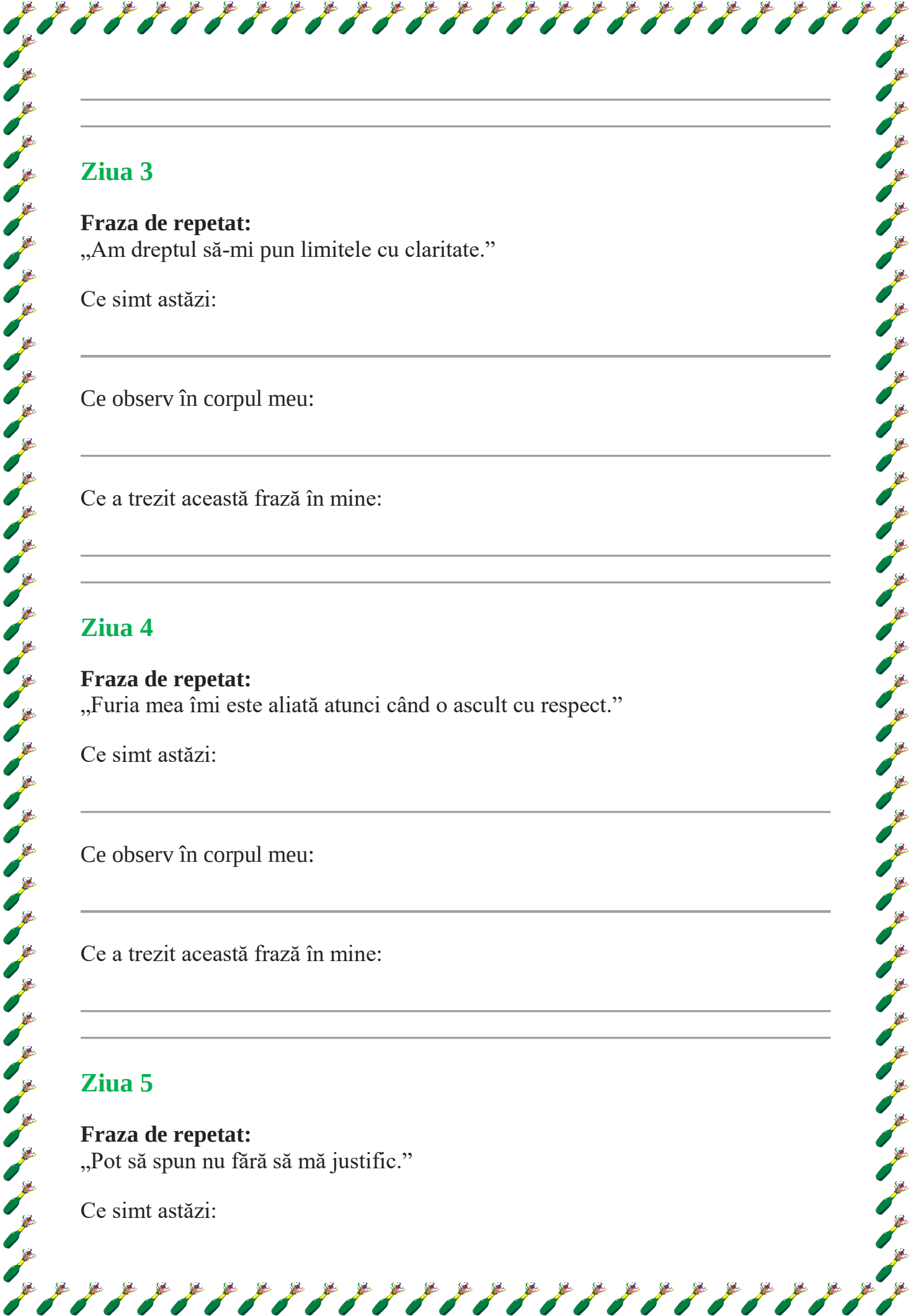
Fraza de repetat:

„Pot să-mi ascult furia fără să mă rănesc.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:



Ziua 3

Fraza de repetat:

„Am dreptul să-mi pun limitele cu claritate.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 4

Fraza de repetat:

„Furia mea îmi este aliată atunci când o ascult cu respect.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 5

Fraza de repetat:

„Pot să spun nu fără să mă justific.”

Ce simt astăzi:



Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 6

Fraza de repetat:

„Focul meu interior poate lumina, fără să ardă.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 7

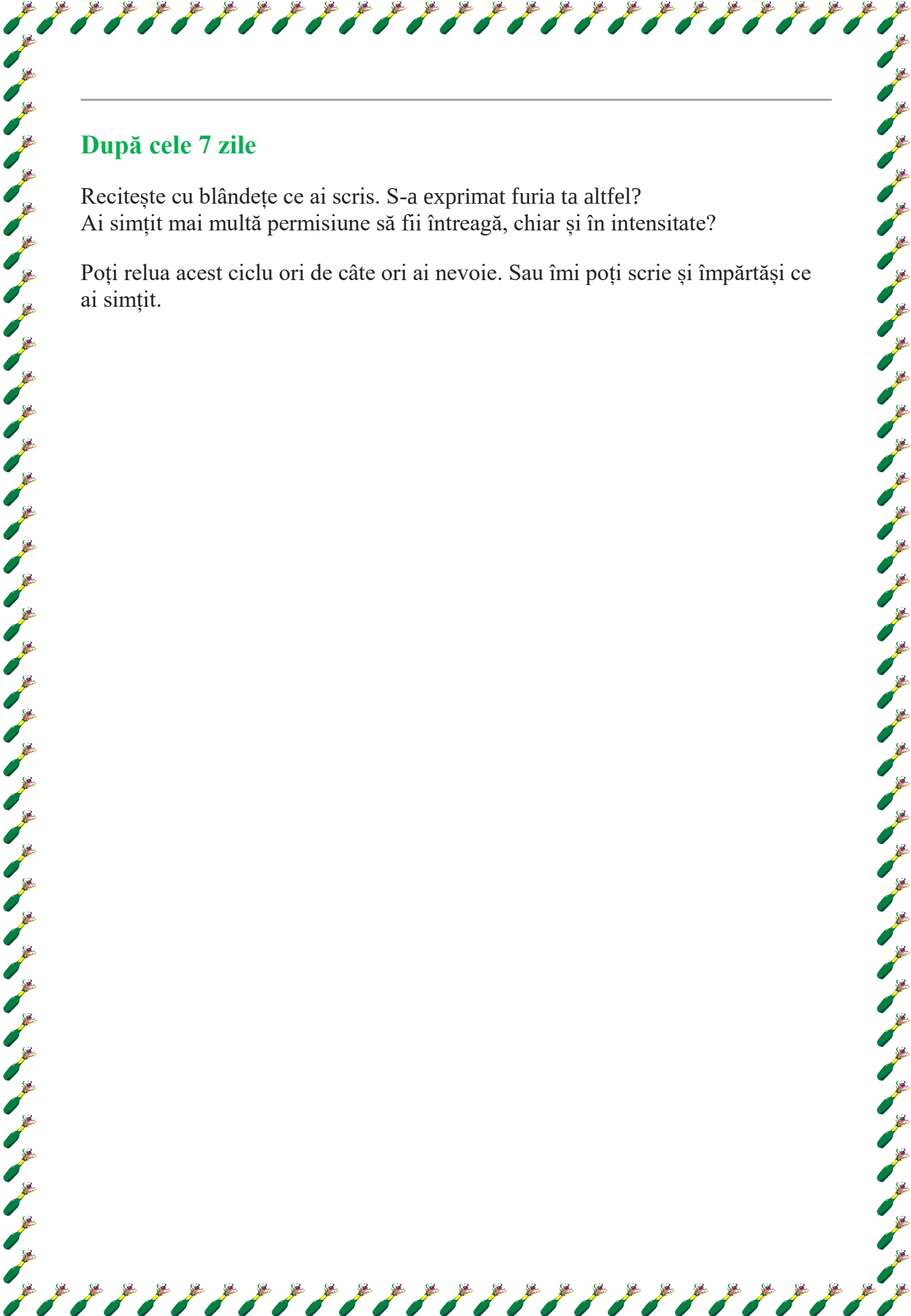
Fraza de repetat:

„Merit să fiu respectată, chiar și în furia mea.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:



După cele 7 zile

Recitește cu blândețe ce ai scris. S-a exprimat furia ta altfel?
Ai simțit mai multă permisiune să fii întreagă, chiar și în intensitate?

Poți relua acest ciclu ori de câte ori ai nevoie. Sau îmi poți scrie și împărtăși ce ai simțit.