

Eliberează lăcomia fără rușine

Lăcomia nu este o greșeală. Este adesea un strigăt vechi de iubire, un gol afectiv care caută să fie umplut prin corp.

Acest jurnal te invită să ascuți această nevoie de „mereu mai mult” fără să te judeci... și să îi răspunzi altfel – cu prezență, blândețe și siguranță interioară.

Timp de 7 zile, repetă fraza zilnică de 3 ori pe zi, câte 5 repetări de fiecare dată. Observă ce se relaxează, ce se deschide, ce se transformă.

Ziua 1

Fraza de repetat:

„Această nevoie de mai mult e un strigăt după iubire. Încep să o ascult.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 2

Fraza de repetat:

„Nu trebuie să mă umplu ca să exist. Merit să fiu iubită așa cum sunt.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 3

Fraza de repetat:

„Golul meu nu este o slăbiciune. Este un spațiu de onorat.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 4

Fraza de repetat:

„Astăzi îmi ofer ceea ce mi-a lipsit ieri.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

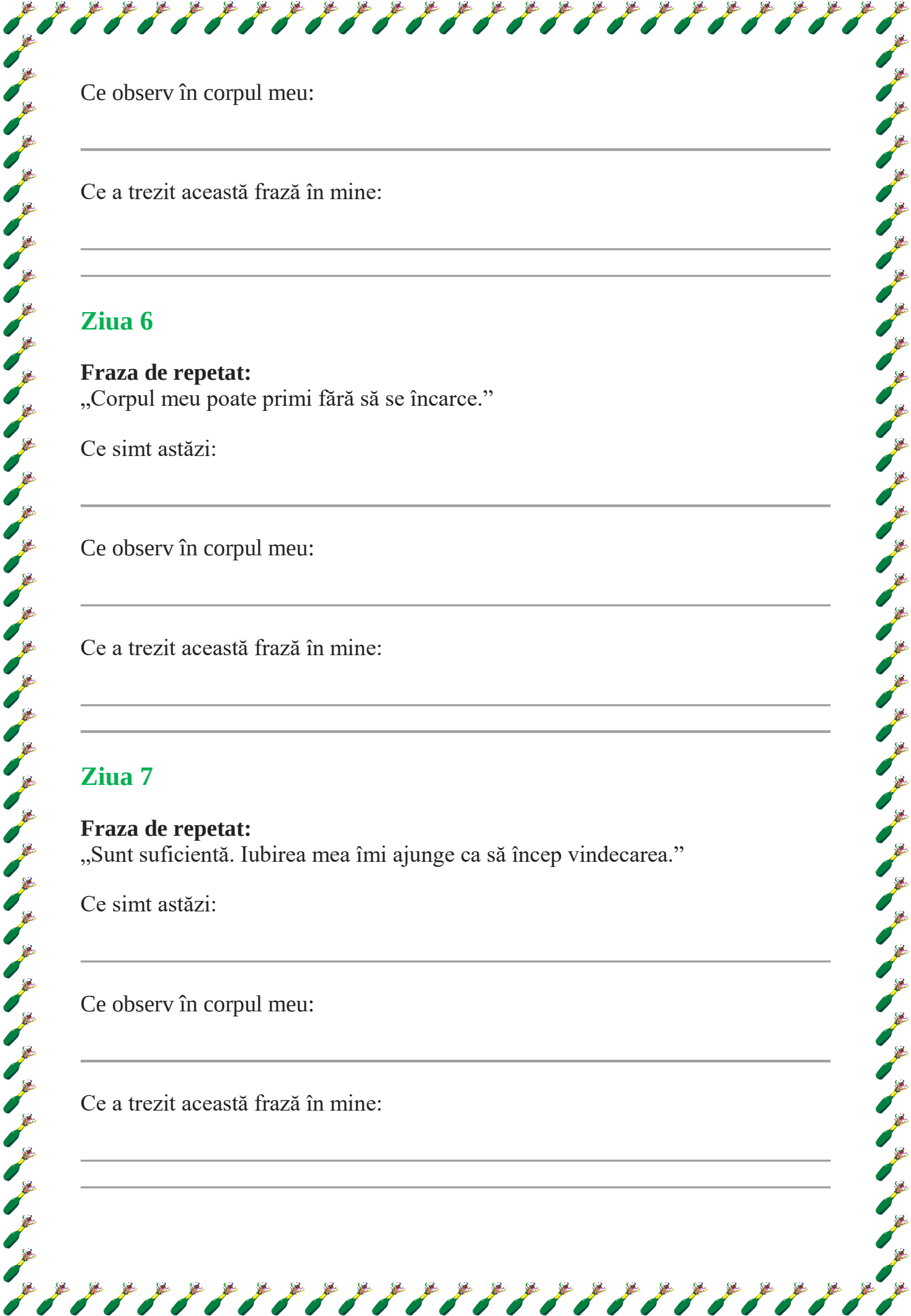
Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 5

Fraza de repetat:

„Nu am nevoie de exces. Am nevoie de prezență.”

Ce simt astăzi:



Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 6

Fraza de repetat:

„Corpul meu poate primi fără să se încarce.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 7

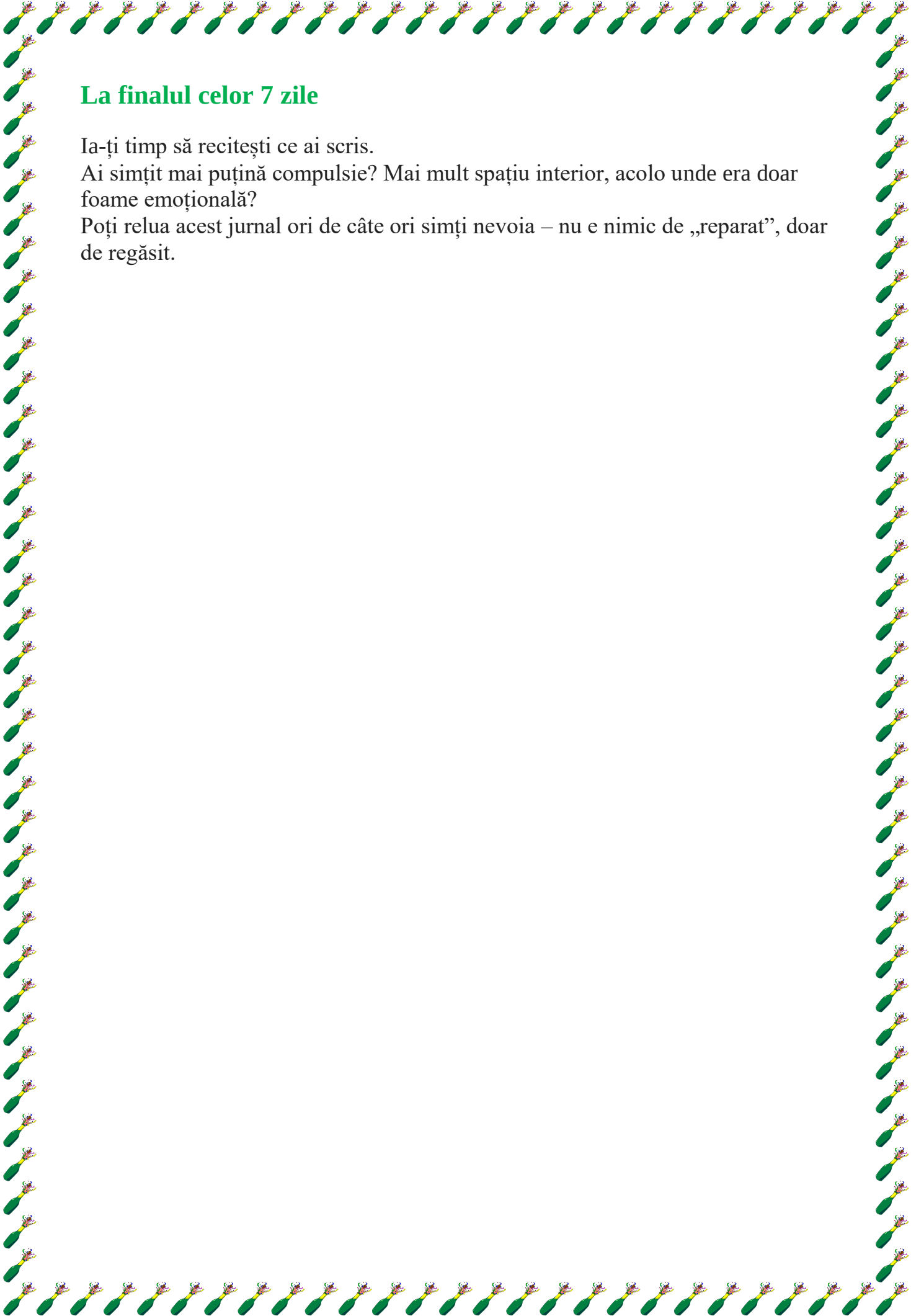
Fraza de repetat:

„Sunt suficientă. Iubirea mea îmi ajunge ca să încep vindecarea.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:



La finalul celor 7 zile

Ia-ți timp să recitești ce ai scris.

Ai simțit mai puțină compulsie? Mai mult spațiu interior, acolo unde era doar foame emoțională?

Poți relua acest jurnal ori de câte ori simți nevoia – nu e nimic de „reparat”, doar de regăsit.