

Onorează-ți tristețea fără să te pierzi în ea

Tristețea nu este o slăbiciune. Este un pasaj. Un spațiu sacru care te invită să încetinești, să simți, să te aduni.

Acest jurnal te încurajează să nu te mai îndepărtezi de ea, ci să-i fii alături cu prezență... pentru ca ea să se poată elibera fără să te înghețe.

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

Observă ce se înmoaie, ce respiră, ce renaște încet în interiorul tău.

❖ **Cele 7 zile — Tristețe** (*Onorează-ți tristețea fără să te pierzi în ea*)

Ziua 1

Fraza de repetat:

„Am dreptul să fiu traversată de tristețe. Ea nu mă definește.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 2

Fraza de repetat:

„Nu trebuie să fiu bine ca să merit iubirea.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:



Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 3

Fraza de repetat:

„Tristețea mea vorbește despre ceea ce contează pentru mine. O ascult.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 4

Fraza de repetat:

„Chiar și când totul încetinește, rămân vie.”

Ce simt astăzi:

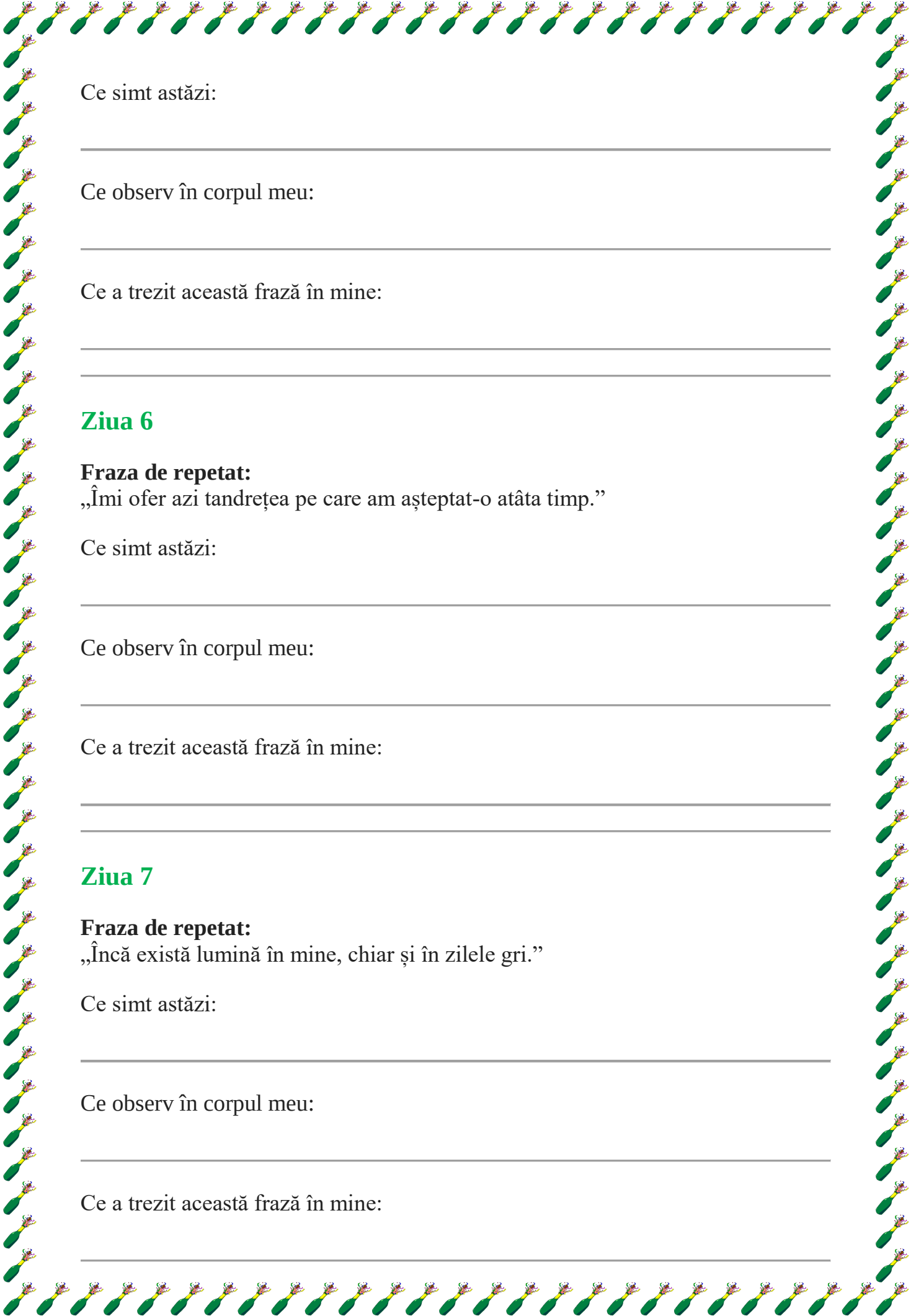
Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 5

Fraza de repetat:

„Pot să plâng fără să mă pierd. Lacrimile mele eliberează, nu distrug.”



Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 6

Fraza de repetat:

„Îmi ofer azi tandrețea pe care am așteptat-o atâta timp.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:

Ziua 7

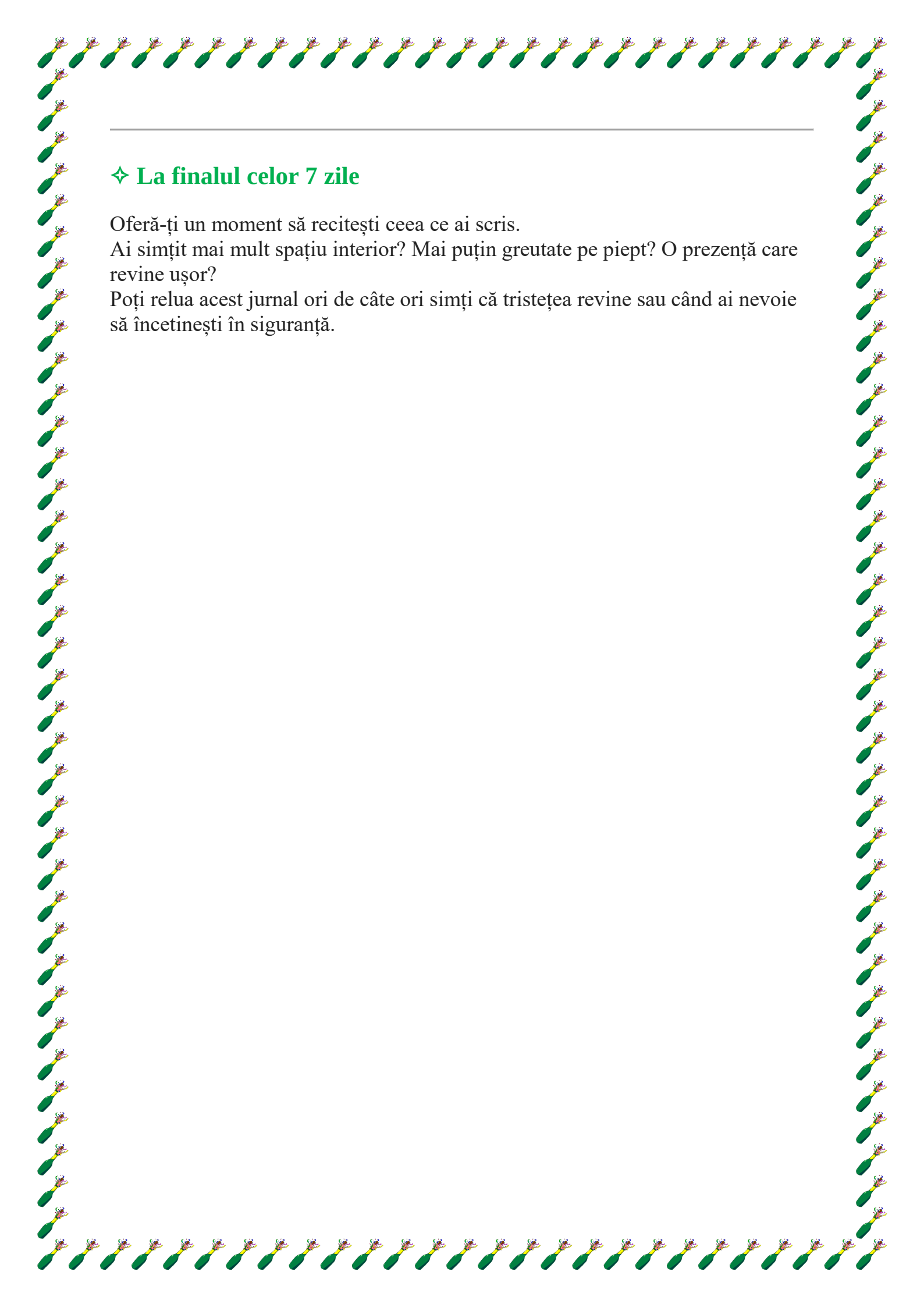
Fraza de repetat:

„Încă există lumină în mine, chiar și în zilele gri.”

Ce simt astăzi:

Ce observ în corpul meu:

Ce a trezit această frază în mine:



❖ La finalul celor 7 zile

Oferă-ți un moment să recitești ceea ce ai scris.

Ai simțit mai mult spațiu interior? Mai puțin greutate pe piept? O prezență care revine ușor?

Poți relua acest jurnal ori de câte ori simți că tristețea revine sau când ai nevoie să încetinești în siguranță.