

## Exercițiu expres – Liniștește frica din corpul tău

■ **Durată:** 7 minute

■ **Când?** Când simți agitație, gânduri care se învârt, sau acea senzație că ești în pericol fără un motiv clar.

---

### ✦ Pașii exercițiului

#### 1. Ancorare prin respirație

Așază-te sau stai în picioare, cu tălpile bine sprijinite pe podea.

Pune o mână pe inimă și cealaltă pe abdomen.

Închide ochii și respiră adânc de 3 ori, expirând lent pe gură.

🗣️ Spune-ți blând:

„Sunt aici. Sunt în siguranță acum.”

---

#### 2. Tapotări pentru calmarea fricii (fiecare punct ≈ 10 secunde)

- **Marginea palmei (karate)**

*Pot elibera această frică acum.*

- **Sub ochi**

*Corpul meu regăsește liniștea.*

- **Sub nas**

*Nu am nevoie de frică pentru a rămâne vigilentă.*

- **Sub bărbie**

*Îmi dau permisiunea să mă relaxez.*

- **Sub claviculă**

*Aleg să am încredere în momentul prezent.*

- **Sub braț (nivelul sutienului)**

*Eliberez starea de alertă. Sunt în siguranță aici.*

- **Colțul intern al sprâncenei**

*Sunt capabilă să fac față a ceea ce vine.*

- **Colțul extern al ochilor**

*Merit să trăiesc într-un corp liniștit.*

---

### 3. Integrare

Pune ambele mâini pe inimă. Respiră profund de 3 ori.

Spune încet, cu blândețe:

**„Corpul meu se poate relaxa. Pacea începe aici.”**

- 
- ✓ Repetă acest exercițiu ori de câte ori simți că frica se instalează în corpul tău.
  - ✓ Sistemul tău are nevoie de repere simple ca să se simtă în siguranță: tu poți să i le oferi, cu blândețe.