

Exercițiu expres – Eliberează comparația (gelozia) și reconectează-te cu tine

■ **Durată:** 7 minute

■ **Când?** Când te compari cu altcineva, te simți mai puțin valoroasă, geloasă sau micșorată.

✧ Pașii exercițiului

1. Întoarcerea spre tine

Așază-te sau stai în picioare, cu tălpile bine sprijinite pe sol.
Închide ochii, pune o mână pe inimă și cealaltă pe abdomenul inferior.
Respiră profund de 3 ori.

🗣️ Spune în șoaptă:
„Sunt eu. Și este suficient, acum.”

2. Tapotări pentru eliberarea comparației (≈ 10 secunde fiecare punct)

- **Marginea palmei (karate)**
Eliberez privirea întoarsă spre ceilalți. Revin la mine.
 - **Sub ochi**
Eliberez tensiunea lui „nu sunt destul de bună”.
 - **Sub nas**
Îmi recunosc propria valoare.
 - **Sub bărbie**
Nu am nevoie să mă compar cu nimeni.
 - **Sub claviculă**
Drumul meu e unic. Nu trebuie comparat.
 - **Sub braț (nivelul sutienului)**
Îmi dau voie să mă validez singură.
 - **Colțul intern al sprâncenei**
Sunt suficientă. Ritmul meu este bun.
 - **Colțul extern al ochilor**
Pot admira pe altcineva fără să mă micșorez.
-

3. Integrare

Pune ambele mâini pe inimă. Respiră profund.

Și repetă cu blândețe:

„Sunt completă. Privirea mea blândă îmi este suficientă pentru a merge mai departe.”

- ✓ Repetă acest exercițiu ori de câte ori simți că comparația îți fură energia.
- ✓ Nu ai nevoie să fii altcineva. Ai doar nevoie să te regăsești pe tine, cu blândețe.