

Exercițiu expres – Eliberează furia fără să te abandonezi

■ **Durată:** 7 minute

■ **Când?** Când simți tensiune, iritare, furie care se acumulează în tine și nu știi cum să o exprimi fără să rănești.

✦ Pașii exercițiului

1. Respirație și reconectare

Stai în picioare sau așază-te, cu spatele drept și tălpile bine sprijinite pe podea. Închide ochii, pune o mână pe abdomen și cealaltă pe plexul solar (centrul pieptului).

Respiră profund de 3 ori. Simte ce fierbe în tine. Nu o reprima. Doar observă.

🗣️ Spune-ți în șoaptă:

„Pot să ascult furia mea fără să mă judec.”

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

- **Marginea palmei (karate)**

Îmi onorez furia fără ca ea să mă conducă.

- **Sub ochi**

Las emoția să circule prin corpul meu.

- **Sub nas**

Pot să spun nu, fără să mă abandonez.

- **Sub bărbie**

Vocea mea contează. Merită să fie ascultată.

- **Sub claviculă**

Aleg să mă respect chiar și când ard pe dinăuntru.

- **Sub braț (nivelul sutienului)**

Mă eliberez fără să rănesc.

- **Colțul intern al sprâncenei**

Furia mea este un mesaj, nu un pericol.

- **Colțul extern al ochilor**

Pot să-mi exprim limitele fără violență.

3. Integrare

Pune ambele mâini pe abdomen. Inspiră lent și profund.

Și repetă această frază:

„Sunt în siguranță chiar și când simt furie.”

-
- ✓ Revino la acest exercițiu de fiecare dată când simți că fierbi pe dinăuntru.
 - ✓ Furia ta poate deveni aliata ta – dacă o asculți cu prezență, în loc să o refulezi sau să o temi.