

Exercițiu expres – Eliberează lăcomia fără rușine

■ **Durată:** 7 minute

■ **Când?** Când simți nevoia să umpli un gol (prin mâncare, cumpărături, ecrane...), dar rămâi și mai goală după.

✦ Pașii exercițiului

1. Pauză de prezență

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

🗣️ Spune-ți în șoaptă:

„Această nevoie nu e o greșală. O pot asculta fără să mă judec.”

2. Tapotări (≈ 10 secunde fiecare punct)

- **Marginea palmei (karate)**

Nu trebuie să umplu acest gol cu orice preț. Pot să-l ascult.

- **Sub ochi**

Eliberez tensiunea care mă împinge spre „prea mult”.

- **Sub nas**

Merit să primesc altfel.

- **Sub bărbie**

Pot să mă liniștesc fără exces.

- **Sub claviculă**

Revin la ritmul meu. Corpul meu știe ce are nevoie.

- **Sub braț (nivelul sutienului)**

Mă eliberez de nevoia de a mă umple ca să exist.

- **Colțul intern al sprâncenei**

Golul din mine are voie să existe fără să fie respins.

- **Colțul extern al ochilor**

Pot să-mi ofer blândețe în loc de exces.

3. Integrare

Ține mâinile pe abdomen. Respiră lent.

Și spune:

„Sunt suficientă. Ceea ce încerc să umplu... pot să întâmpin cu prezență.”

- ☒ Revino la acest exercițiu ori de câte ori simți că „aluneci” în prea mult
- ☒ Nu ai nevoie de exces. Ai nevoie de ascultare, siguranță și tandrețe.