

Exercițiu expres – Întâmpină tristețea fără să te pierzi

■ **Durată:** 7 minute

■ **Când?** Când te simți copleșită, epuizată fără motiv clar, goală pe dinăuntru, sau când o tristețe veche revine fără explicație.

✦ Pașii exercițiului

1. Creează-ți un spațiu de prezență

Așază-te sau rămâi în picioare, cu tălpile bine sprijinite de podea. Închide ochii, pune o mână pe piept și una pe abdomen. Respiră lent de 3 ori. Permite-ți să fii exact cum ești, acum.

🗣️ Spune-ți cu blândețe:

„Am dreptul să fiu tristă. Pot să rămân cu mine.”

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

- **Marginea palmei (karate)**

Îmi dau voie să simt fără rușine.

- **Sub ochi**

Eliberez greutatea pe care o port în tăcere.

- **Sub nas**

Pot să plâng, este o formă de vindecare.

- **Sub bărbie**

Nu sunt slabă. Sunt om.

- **Sub claviculă**

Îmi țin companie chiar și în durere.

- **Sub braț (nivelul sutienului)**

Mă primesc așa cum sunt, fără să mă judec.

- **Colțul intern al sprâncenei**

Merit blândețe chiar și când plâng.

- **Colțul extern al ochilor**

Nu am nimic de ascuns. Pot să mă arăt așa cum sunt.

3. Integrare

Păstrează-ți mâinile pe inimă. Respiră adânc.

Și spune-ți:

„Tristețea nu mă definește. Ea mă traversează... iar eu rămân cu mine.”

- ✓ Revino la acest exercițiu ori de câte ori simți că greutatea emoțională te apasă.
- ✓ Nu trebuie să-ți ștergi durerea. E suficient să nu te abandonezi în timp ce trece.