
Olesea Tomaș

Terapeutul femeii moderne conștiente

Metoda mea de seară

5 pași simpli pentru un mindset de succes

Un ritual blând de detașare și
reconectare cu tine însăși



Seara e momentul în care îmi place să las totul jos.
După o zi plină, în care am fost în toate rolurile – femeie, mamă,
parteneră, ghid – simt nevoia să mă detașez de tot ce a fost și să
mă întorc la mine.

Acești 5 pași sunt modul meu de a-mi aduce mintea în prezent, de a mă
reconecta cu corpul și de a-mi seta energia pentru ziua ce urmează – nu din
presiune, ci din aliniere cu mine.
Nu trebuie să iasă perfect. E doar o invitație să respiri, să te oprești și să te
întorci acolo unde e mereu liniște: în interiorul tău.

✓ Creează momentul tău de liniște

Închide ecranele, lasă telefonul puțin
deoparte. Aprinde o lumânare sau o
lumină caldă și respiră.

Nu te grăbi.

Doar lasă liniștea să se așeze. E primul pas
în care alegi să ieși din ritmul zilei și să
intri în spațiul tău interior.



✓ Conectează-te cu tine

Pune o mână pe inimă și una pe abdomen.

Inspiră adânc.

Simte cum aerul intră în tine și te liniștește.

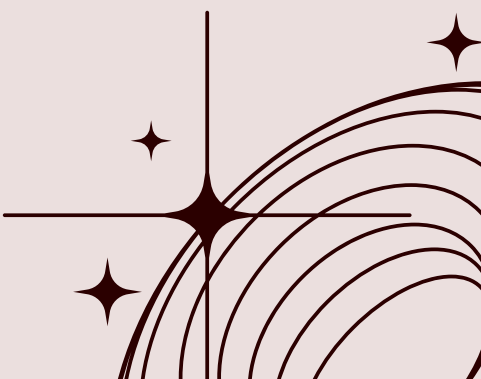
În clipa asta nu mai trebuie să fii nimic pentru nimeni. Ești doar tu, aici, conștientă, prezentă. Lasă corpul să-ți spună ce are nevoie — poate doar să respiri, poate doar să fii.



✓ Proiectează-te în ziua următoare



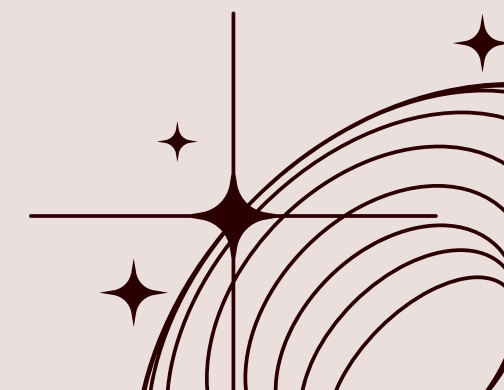
Închide ochii și imaginează-ți că ziua de mâine a trecut deja. Vezi-te cum te miști, cum vorbești, ce energie ai. Simte că ești calmă, clară, încrezătoare. Acest pas îți ajută mintea să vadă posibilul, nu să se blocheze în frică. Așa îți antrenezi energia să creeze o zi care lucrează pentru tine, nu împotriva ta.



✓ Activează recunoștința



În timp ce vizualizezi, spune-ți în gând:
„Sunt recunoscătoare pentru cine sunt,
mulțumesc pentru tot ce am reușit azi,”
Simte emoția din spatele acestor
cuvinte. Când aduci recunoștința înaintea
ca lucrurile să se întâmple, creezi o
vibrație de încredere și deschidere. Nu
mai aștepti să vezi ca să crezi, ci alegi să
crezi ca să vezi.



✓ Încheie ziua cu încredere

Zâmbește ușor și spune-ți:
„Mâine totul se așază cum e mai bine
pentru mine.”

Lasă senzația asta de liniște să-și
găsească loc în interiorul tău. Nu
trebuie să controlezi totul, pentru că
deja ai făcut destul.
Acum e momentul să te odihnești și să
permiți vieții să lucreze în favoarea ta.



Acești 5 pași nu sunt o rutină perfectă. Sunt un mod prin care îți aduci seara înapoi — către tine. Dacă îi faci cu blândețe și consecvență, vei observa cum gândurile se liniștesc, somnul devine mai profund, iar diminețile mai ușoare.

Practică metoda cel puțin 7 zile și observă ce se schimbă în tine. Vei simți cum mintea se liniștește, somnul devine mai profund, iar diminețile mai ușoare. Dacă simți să îmi scrii ce ai simțit sau cum te-au ajutat acești pași, mi-ar plăcea să citesc mesajul tău.

*Dacă vrei, poți să notezi într-un jurnal ce ai simțit în fiecare seară.
Nu ca o obligație, ci ca un mod de a-ți vedea evoluția.
Uneori transformarea începe în liniște.*

Dacă simți că e momentul să mergem mai adânc în procesul tău de echilibru emoțional, scrie-mi cu încredere:

✉ oleseatomas@gmail.com

sau pe WhatsApp: +44 7737258928

Mi-ar plăcea să te ghidez în ritmul tău, cu blândețe și claritate.

