



Ghidul tău pentru un sezon fără stres

Echilibrul sănătății și gestionării emoțiilor

BY MARIOARA LAZAR

Terapeut

Un Cuvânt din Partea Mea:

„Bine ai venit în călătoria noastră de 30 de zile! Am creat acest ghid special pentru tine, ca să te ajut să navighezi cu mai multă liniște și bucurie prin perioada sărbătorilor. Sărbătorile pot fi o provocare emoțională pentru mulți dintre noi, dar cu ajutorul unor tehnici simple și eficiente din Theta Healing și hipnoză, vei putea să rămâi ancorat în echilibrul tău interior.

Te invit să-ți aloci câteva minute zilnic pentru a-ți hrăni sufletul și mintea, să-ți eliberezi stresul și să te conectezi cu pacea interioară. Să începem această călătorie împreună!”

Numele meu este MARIOARA LAZAR, și povestea vieții mele, marcată de lecții profunde, provocări și revelații spirituale, m-a condus către o înțelegere mai profundă a sănătății – nu doar fizice, ci și emoționale și spirituale.

De-a lungul anilor, am învățat că sănătatea noastră nu este doar o condiție fizică, ci rezultatul echilibrului dintre minte, trup și suflet. Prin experiențele și cunoștințele acumulate ca Health Coach, Terapeut Theta Healing, Hipnoterapeut și Practician Balance & Harmony3, am descoperit că suntem co-creatori ai propriei noastre realități. Emoțiile, gândurile și intențiile noastre influențează direct starea noastră de bine.

În paginile acestui Ghid, vei găsi un mediu prietenos și inspirational pentru a-ți manifesta sănătatea dorită, bazat pe tehnici și principii validate de mine și clienții mei. Acesta nu este doar un ghid obișnuit, ci un partener al tău în procesul de transformare și susținerii sănătății tale radiante.

Povestea mea – O inspirație pentru tine

Copilăria mea a fost una fericită, însă viața mi-a oferit încercări care m-au învățat să privesc sănătatea dintr-o perspectivă holistică. Diagnostice dificile, schimbări drastice, dar și binecuvântări mari – toate m-au ghidat spre ceea ce sunt astăzi.

La un moment de cumpănă, am simțit mâna Divinității întinzându-mi o șansă. Am înțeles că sănătatea mea era o reflecție a emoțiilor, credințelor și deciziilor mele.

Am descoperit că iertarea, iubirea de sine, recunoștința și setarea intențiilor sunt instrumente puternice pentru vindecare. Prin metode precum Theta Healing, hipnoză și alte tehnici de echilibrare, am reușit să transform ceea ce părea imposibil în posibil. Acum, îmi doresc să împărtășesc aceste instrumente cu tine, pentru ca și tu să poți trăi sănătatea pe care o meriți.

În menținerea sănătății noastre ne sunt de mare ajutor și uleiurile esențiale .

Uleiurile esențiale de la doTERRA sunt recunoscute pentru beneficiile lor asupra sănătății fizice și emoționale. Acestea sunt obținute prin metode de extracție atent controlate, care păstrează proprietățile naturale ale plantelor. Uleiurile de la doTERRA pot contribui la susținerea sistemului imunitar, reducerea stresului, îmbunătățirea somnului și a energiei mentale. De exemplu, lavanda este folosită pentru relaxare, menta pentru revigorare, iar tămâia pentru echilibrarea stării emoționale. Utilizarea lor prin aromaterapie, masaj sau aplicare topică permite obținerea unor efecte benefice atât asupra corpului, cât și asupra minții, ajutând la menținerea unui echilibru general în viața de zi cu zi.

Uleiurile esențiale , precum *Emotional Balance*, *Motivate* și *Clary Sage*, sunt formulări speciale pentru susținerea echilibrului emoțional și creșterea stării de bine.

- **Emotional Balance** este un amestec conceput pentru a ajuta la echilibrarea emoțiilor și la reducerea sentimentelor de anxietate și stres. Aplicat prin inhalare sau masaj, acest blend poate induce o stare de calm și relaxare profundă.
- **Motivate** este ideal pentru stimularea motivației și încrederea în sine. Cu o combinație de citrice și mentă, acest ulei sprijină combaterea sentimentelor de descurajare și ajută la redobândirea optimismului și a energiei necesare pentru a depăși provocările.
- **Clary Sage** (salvie) este cunoscut pentru efectele sale calmante și echilibrante, mai ales în momentele de stres emoțional sau disconfort. Este un ulei esențial potrivit pentru reducerea tensiunii și promovarea clarității mentale, fiind apreciat și în susținerea sănătății hormonale la femei.

Aceste uleiuri esențiale pot fi utilizate împreună pentru a sprijini o stare de echilibru emoțional și bunăstare generală, fiind o alegere excelentă pentru cei care doresc o abordare naturală a sănătății mentale

și emoționale.

Planul Detaliat pe 30 de Zile:

Săptămâna 1: Stabilirea unei Baze de Liniște Interioară

Obiectiv: Pregătirea pentru echilibru mental, crearea unui spațiu sacru și integrarea tehnicilor de respirație.

Ziua 1: Setarea Intenției pentru Cele 30 de Zile

Exercițiu: Alege un spațiu liniștit, aprinde o lumânare și meditează câteva minute pentru a-ți seta intenția pentru această călătorie. Ce vrei să obții? Cum vrei să te simți la final?

Sfat: Scrie-ți intenția într-un jurnal.

Ziua 2: Crearea Spațiului Tău Sacru

Exercițiu: Organizează un colț din casa ta unde să te simți liniștit și protejat. Poate adaugi cristale, o pătură moale sau uleiuri esențiale pentru a-l face special.

Practică: Fă o meditație de împământare de 5 minute pentru a te ancora în momentul prezent.

Ziua 3: Tehnici de Respirație pentru Calmare

Exercițiu: Învăță metoda de respirație 4-7-8. Inspiră adânc timp de 4 secunde, ține-ți respirația 7 secunde și expiră lent 8 secunde. Repetă de 4 ori.

Reflecție: Notează în jurnal cum te simți după acest exercițiu.

Ziua 4: Practica Recunoștinței

Exercițiu: Fă o listă cu 5 lucruri pentru care ești recunoscător astăzi. Lasă-ți inima să se deschidă către această energie pozitivă.

Meditație: Petrece 5 minute gândindu-te la fiecare dintre aceste lucruri și simte recunoștința în inima ta.

Ziua 5: Eliberarea Stresului cu Vizualizare

Exercițiu: Imaginează-ți că ești într-un loc liniștit (o plajă, o pădure, etc.). Vizualizează cum fiecare problemă sau tensiune din corpul tău se dizolvă și este absorbită de pământ.

Sfat: Notează ce ai simțit și cum ți-a influențat starea de spirit.

Ziua 6: Primii Pași în Auto-hipnoză

Exercițiu: Găsește un loc confortabil, închide ochii și începe prin a-ți relaxa fiecare parte a corpului. Odată relaxat, folosește sugestii pozitive: ‘Sunt calm, sunt în siguranță, mă simt bine.’

Practică: Rămâi în această stare timp de 10 minute.

Ziua 7: Săptămâna de Reflecție și Recapitulare

Reflecție: Ce a funcționat pentru tine în această săptămână? Ce ți-a fost dificil? Scrie în jurnalul tău și pregătește-te pentru săptămâna următoare.

Săptămâna 2: Conectarea cu Sinele și Gestionarea Emoțiilor

Obiectiv: Tehnici de eliberare emoțională și întărirea scutului energetic.

Ziua 8: Îmbrățișarea Emoțiilor

Exercițiu: Petrece 10 minute identificând emoțiile pe care le simți (fie ele pozitive sau negative).
Îmbrățișează-le fără judecată.

Practică: Folosește o meditație ghidată pentru a elibera aceste emoții.

Ziua 9: Protejarea Energiei Tale cu Scut de Lumină

Exercițiu: Imaginează-ți un scut de lumină albă care te înconjoară și îți protejează energia de influențele negative.

Sfat: Vizualizează acest scut înainte de a pleca de acasă sau înainte de întâlniri stresante.

Ziua 10: Practica Vizualizării pentru Eliberare

Exercițiu: Vizualizează cum emoțiile negative curg afară din corpul tău ca un fum gri, lăsându-te ușor și curat.

Reflecție: Notează cum te simți după această practică.

Ziua 11: Tehnica de Eliberare Emoțională prin Seris

Exercițiu: Scrie o scrisoare către cineva sau către tine însuși despre orice emoții reprimăte pe care le-ai avut recent. După ce termini, rupe scrisoarea simbolic pentru a elibera acea energie.

Practică: Respiră adânc și simte eliberarea.

Ziua 12: Meditație pentru Împăcare Interioară

Exercițiu: Petrece 10 minute în meditație, imaginându-te înconjurat de o energie caldă și iubitoare. Fiecare respirație aduce pace, fiecare expirație eliberează tensiunea.

Sfat: Imaginează-ți că oferi această energie de pace și altora.

Ziua 13: Intenții Pozitive pentru Relații Armonioase

Exercițiu: Stabilește o intenție pozitivă pentru relațiile din viața ta. Poate vrei mai multă răbdare, empatie sau iubire. Scrie aceste intenții și repetă-le zilnic.

Meditație: Petrece câteva minute vizualizând relații armonioase în viața ta.

Ziua 14: Săptămâna de Recapitulare și Relaxare

Reflecție: Cum te-ai simțit lucrând cu emoțiile și energiile tale? Ce ai învățat despre tine? Notează aceste gânduri.

Săptămâna 3: Explorarea Theta Healing pentru Vindecare Profundă

Obiectiv: Conectarea la starea Theta și eliberarea credințelor limitative.

Ziua 15: Intrarea în Starea Theta

Exercițiu: Așază-te într-un loc liniștit, respiră adânc și imaginează-ți cum te conectezi cu energia universală. Simte-te susținut și ghidat.

Practică: Meditează în această stare timp de 15 minute.

Ziua 16: Explorarea Credințelor Limitative

Exercițiu: Identifică o credință care te împiedică să te bucuri pe deplin de viață. Scrie-o pe o hârtie și analizează de unde provine. Ce eveniment sau experiență a plantat această credință?

Tehnică: Vizualizează eliberarea acestei credințe din subconștient.

Ziua 17: Vindecarea cu Iubire Inconștientă

Exercițiu: Imaginază-ți că primești iubire pură și inconștientă de la Univers. Lasă această iubire să-ți umple fiecare celulă și să te vindece.

Practică: Petrece 10-15 minute în această stare
Săptămâna 3: Explorarea Theta Healing pentru Vindecare Profundă (Continuare)

Ziua 18: Iertarea pentru Eliberare

Exercițiu: Identifică o persoană (poate fi și tu însuși) pe care ai nevoie să o ierți. Găsește un loc liniștit și imaginează-ți că eliberezi toate resentimentele, spunând în gând: „Te eliberez, te iert și mă eliberez pe mine însumi de această povară.”

Practică: Notează cum te simți și cum ți-a influențat această practică nivelul de energie.

Ziua 19: Tehnici de Împământare pentru Stabilitate

Exercițiu: Fă o plimbare scurtă în natură, dacă este posibil, și simte cum picioarele tale se conectează la pământ. Dacă nu poți ieși, stai desculț pe podea și vizualizează rădăcini puternice care te conectează la sol.

Meditație: Petrece 5-10 minute concentrându-te pe această conexiune cu Pământul, simțind stabilitatea și siguranța.

Ziua 20: Sesiune de Auto-hipnoză pentru Încredere

Exercițiu: Folosește o sesiune de auto-hipnoză pentru a-ți întări încrederea în tine. Relaxează-ți corpul și folosește sugestii pozitive, cum ar fi: „Sunt puternic, sunt capabil, am tot ce îmi trebuie pentru a reuși.”

Practică: Repetă aceste sugestii de mai multe ori pentru a le întări în subconștient.

Ziua 21: Săptămâna de Recapitulare și Meditație de Liniștire

Reflecție: Meditează asupra progresului tău de până acum. Cum ți-au influențat viața aceste practici? Notează ce schimbări ai observat și ce intenții ai pentru ultima săptămână.

Săptămâna 4: Îmbrățișarea Păcii Interioare și a Bucuriei

Obiectiv: Întărirea practicilor de auto-îngrijire, iubire de sine și bucurie.

Ziua 22: Aprecierea Propriului Corp și a Minții Tale

Exercițiu: Petrece 5 minute privind în oglindă și spunând cuvinte de apreciere despre corpul și mintea ta. „Îți mulțumesc că mă susții, că mă ajuți să trăiesc această viață frumoasă.”

Practică: Scrie o listă cu lucrurile pe care le iubești la tine.

Ziua 23: Eliberarea Bagajului Energetic din Anul Trecut

Exercițiu: Vizualizează un sac de energie în spatele tău, care conține toate greutatea și grijile din anul trecut. Imaginează-ți cum îl lași jos și cum devii mai ușor și mai liber.

Sfat: Notează ce ai lăsat în acel sac și cum te simți acum.

Ziua 24: Meditație pentru Acceptare și Iubire de Sine

Exercițiu: Meditează concentrându-te pe ideea de a te accepta așa cum ești, fără condiții. Imaginează-ți că o energie caldă și iubitoare te îmbrățișează și te vindecă.

Practică: Rămâi în această stare de acceptare timp de 15 minute.

Ziua 25: Tehnica „Plutirea pe Nori” pentru Relaxare Profundă

Exercițiu: Imaginează-te plutind pe un nor moale, simțind cum corpul tău devine din ce în ce mai ușor. Fiecare gând sau tensiune este eliberat în cerul vast și liniștit.

Practică: Petrece 10-15 minute în această stare de plutire, simțind relaxarea completă.

Ziua 26: Reflecție asupra Dorințelor și Viziunilor pentru Viitor

Exercițiu: Scrie în jurnal ce îți dorești pentru viitor. Care sunt visurile tale? Ce ai vrea să manifesti în anul ce vine?

Meditație: Vizualizează-ți viitorul ca pe un peisaj luminos, unde fiecare vis devine realitate.

Ziua 27: Sesiune de Auto-hipnoză pentru Reîncărcarea Energiei

Exercițiu: Stai într-un loc liniștit și relaxează-ți corpul. Imagină-ți cum energia universală curge în tine, reîncărcându-te cu putere și vitalitate.

Practică: Rămâi în această stare timp de 10 minute și simte cum corpul tău devine plin de lumină și energie.

Ziua 28: Tehnici de Auto-compasiune

Exercițiu: Imaginează-ți că îți vorbești cu blândete, ca unui prieten drag. Spune-ți: „Este în regulă să ai zile dificile, este în regulă să fii imperfect. Merit iubire și acceptare exact așa cum sunt.”

Sfat: Scrie aceste cuvinte și păstrează-le undeva vizibil pentru a le reaminti zilnic.

Ziua 29: Pregătirea pentru Încheierea Călătoriei

Exercițiu: Meditează asupra întregii călătorii din aceste 30 de zile. Ce a fost cel mai valoros pentru tine? Ce practici vrei să continui în viața ta de zi cu zi?

Practică: Notează toate realizările și lucrurile pentru care ești mândru.

Ziua 30: Ceremonia de Închidere și Setarea Intențiilor pentru Viitor

Exercițiu: Creează o ceremonie de închidere pentru a sărbători finalizarea acestei călătorii. Aprinde o lumânare, meditează asupra energiei pozitive pe care ai cultivat-o și stabilește-ți noi intenții pentru anul ce urmează.

Practică: Petrece timp mulțumind Universului și ție însuși pentru această experiență.

Concluzie: Reflecții Finale și Mesaj de Îmbrățișare

„Felicitări pentru că ai finalizat aceste 30 de zile! Îmi doresc ca această călătorie să te fi ajutat să descoperi puterea din tine, să te simți mai conectat cu sinele tău interior și să îți protejezi energia cu mai multă ușurință. Te încurajez să revii la aceste practici oricând ai nevoie de calm, claritate sau alinare.

Fie ca această pace și echilibru să rămână cu tine și să-ți lumineze drumul în fiecare zi. Îți mulțumesc că ai ales să parcurgi această călătorie cu mine!”

Sper că acest ghid te-a inspirat și te-a echipat cu instrumentele necesare pentru a avea un sezon plin de sănătate, energie și liniște interioară. Amintește-ți că fiecare mic pas pe care îl faci pentru a-ți prioritiza bunăstarea contează și poate avea un impact pozitiv semnificativ asupra vieții tale.

Dacă acest ghid ți-a fost util, nu ezita să-l recomanzi prietenilor sau familiei care ar putea beneficia de aceste sfaturi. De asemenea, sunt aici pentru a te susține pe parcursul călătoriei tale spre o viață mai sănătoasă.

Cum mă poți găsi

Dacă vrei să afli mai multe, să îmi lași feedback sau să explorezi alte materiale pe care le ofer, mă poți găsi pe:

- Website-ul meu: www.exemplu.ro
- Social media: Facebook, Instagram, LinkedIn ( Lazar Marioara)
 Facebook - log in or sign up
- Email: lazar.mariana@yahoo.com
- WhatsApp:  [Facebook - log in or sign up](#)

Acest ghid este disponibil și pe Amazon *[inserați linkul aici]*.

Îți doresc mult succes în drumul tău spre echilibru și sănătate! 🌱