

REBORN THE POWER OF YOU

PRINCIPIILE UNEI VIEȚI
împlinite
ÎN CELE
8 ARII ALE VIEȚII

RECONSTRUCȚIA IDENTITĂȚII

Cum îți rescii viața în toate cele 8 arii fără să te mai autosabotezi

Nu repara nimic. Descoperi cine ești cu adevărat.

Un ecosistem complet pentru cei care nu mai vor să fugă de ei

ECOSISTEM · MANIFEST

AM CONSTRUIT UN ÎNTREG ECOSISTEM ÎN CARE SĂ TE ÎNTORCI LA TINE CEL ADEVĂRAT, NU CEL CARE SE COMPARĂ CU ALȚII.

MAJORITATEA OAMENILOR ÎNCEARCĂ SĂ-ȘI SCHIMBE VIAȚA SCHIMBÂND:

- comportamente
- strategii
- relații
- diete
- contexte

DAR REZULTATELE NU APAR. DE CE?

Pentru că nu comportamentele sunt problema, ci **identitatea** din care ele apar.

Metoda mea pornește de la acest adevăr simplu și incomod:

*” Nu poți trăi o viață diferită din aceeași identitate.
Nu ești ceea ce gândești. Ești ceea ce alegi să repeti.*

MANIFEST

Lucrez cu oameni care nu mai vor să fugă de ei înșiși. Cu cei care au trecut printr-o ruptură și simt că trebuie să se reconstruiască, nu să se repare.

Nu ofer soluții rapide. Ofer claritate. **Puterea nu se adaugă. Se reamintește.** Ofer aceste eBook-uri pentru a face un prim pas către cine ești tu cu adevărat. Iar dacă nu poți aplica singură în viața ta aceste recomandări, este clar că ai nevoie de un ghid și un spațiu unde să poți transforma identitatea din care acum operezi — pentru că asta te ține pe loc.

Fii sincer/ă cu tine !

Câte cursuri ai făcut, câte strategii și tehnici ai testat și totuși ești în același punct? Ai descărcat zeci de eBook-uri, ai testat o grămadă de tehnici, dar totuși nu poți aplica constant în viața ta acele strategii care să te ducă la rezultate?

Ai nevoie de un spațiu și de un ghid care să îți arate unde te-ai blocat. Nu ai nevoie de o altă strategie — ai nevoie de **claritate**. De aceea am creat acest spațiu de reconstrucție, ca să ieși din haos și din confuzie.

Te aștept cu un feedback după ce parcurgi aceste recomandări și exerciții. Să-mi spui cât la sută ai reușit să implementezi...

DISCLAIMER

Toate materialele, informațiile și exercițiile incluse în acest eBook sunt proprietatea exclusivă a autoarei, Gabriela Miu, și fac parte din metoda originală „De la Blocaj la Putere”, creată și dezvoltată de aceasta.

Acest conținut este protejat de legislația privind drepturile de autor.

Este strict interzisă, fără acordul scris al autoarei:

- reproducerea integrală sau parțială
- distribuirea sub orice formă
- publicarea
- modificarea sau adaptarea
- utilizarea în scop comercial sau educațional
- transmiterea către terți, în mediul online sau offline

Orice utilizare neautorizată a materialelor din acest eBook, inclusiv a exercițiilor, conceptelor sau structurii metodei, constituie o încălcare a drepturilor de autor și poate atrage răspunderea civilă sau penală, conform legislației în vigoare!

Acest eBook este destinat exclusiv uzului personal al persoanei care l-a achiziționat.

Nu ai o problemă de strategie. Ai o problemă de identitate.

Poți să citești zeci de cărți, să faci cursuri, să înveți tehnici.

Dacă identitatea ta este construită pe

„nu merit”,

„nu sunt suficient”

sau

„trebuie să demonstrez”,

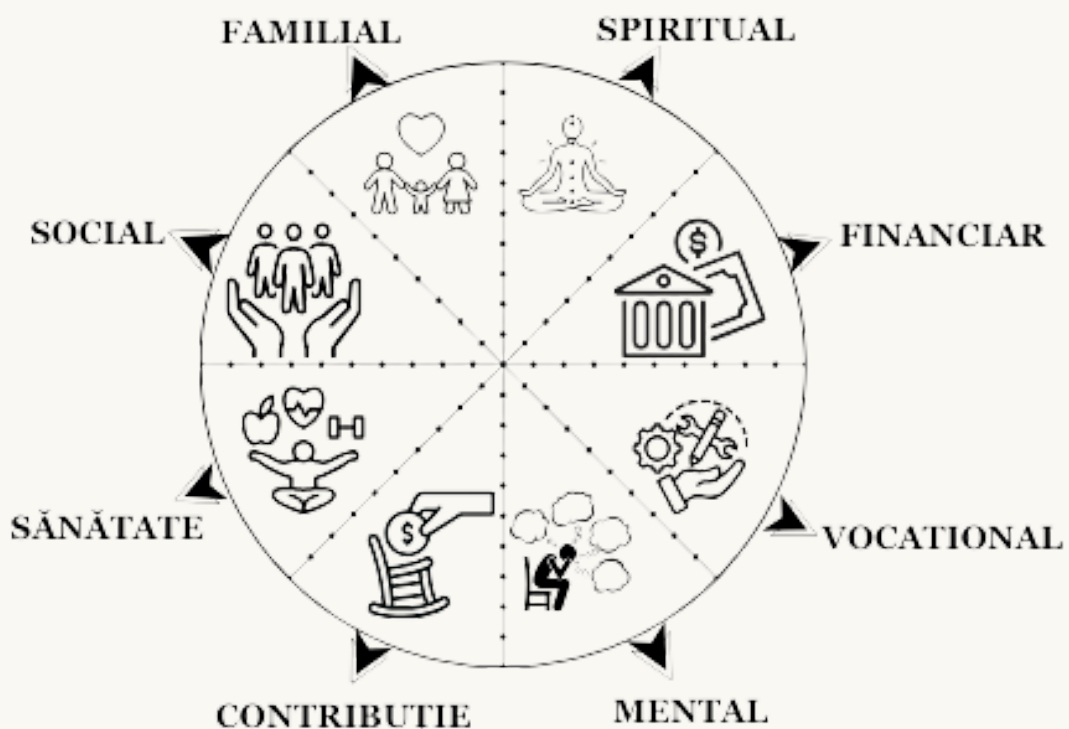
vei ajunge mereu în același punct.

**Adevărul este simplu!
Nu trăiești viața pe care o vrei. Trăiești viața pe care
identitatea ta o permite.**

Și mai important:

Un singur tipar nu rămâne într-o singură arie. Fără excepție. La nimeni.

Se manifestă în TOATE ARILE



SĂNĂTATE

REGULILE DE ELIMINARE A OBICEIURILOR VECHI

Modul de viață contemporan, obiceiurile impuse de tehnologie și reclamele cu care suntem frecvent invadați au schimbat stilul de alimentație. Se impune stabilirea unor norme pentru o alimentație corectă care să ne protejeze sănătatea pe termen lung.

01

9 REGULI CARE ÎȚI VOR SCHIMBA VIAȚA PENTRU TOTDEAUNA (DACĂ LE APLICI)

1

CUM MÂNCĂM AȘA TRĂIM — TREBUIE SĂ HRĂNIM CELULA, NU DOAR STOMACUL

Conștientizând propriul rost al vieții și valorile pentru care trăim, e de la sine înțeles că alimentația trebuie să fie una sănătoasă, să ne ajute și să ne mențină buna funcționare a organismului și nicidecum să-l obosească, îmbolnăvească, suprasolicite și să-l otrăvească. Se știe că diabetul este boala abundenței, pentru că oamenii mănâncă mai mult decât au nevoie — tocmai de aceea se impune respectarea unei alimentații cât mai curate pentru a nu simți nevoia să ronțăm între mese.

2

ASCULTĂ-TI FOAMEA NU POFTELE

Foamea este un fenomen digestiv prin care organismul ne informează că are nevoie de hrană, pe când poftele sunt cauzate de curențe și, în unele cazuri, apar pe fondul unei instabilități emoționale — atunci când suferim o pierdere, avem un șoc, etc. — și indică o voință foarte slabă. Postul, pe lângă beneficiile pe care le aduce pentru sănătate, are menirea de a întări voința omului. Poftea este cea care ne face să mâncăm nelimitat, nu foamea. Trebuie să învățăm să facem distincția între foame și poftă, și să lăsăm timp și spațiu în stomacul nostru pentru ca el să-și poată face treaba în favoarea sănătății noastre.

3

CUM BEM AȘA TRĂIM

Organismul uman este în mare parte alcătuit din apă, care este esențială pentru o bună sănătate pe termen lung. Așa cum o plantă se usucă dacă nu este udată la timp, la fel se produc efecte degenerative și în organismul nostru, și fiecare durere sau disconfort ar trebui să ne ajute să conștientizăm că organismului îi lipsește apa. Pe lângă consumul a cca. 2 l de apă, recomand și consumul de ceaiuri căldute de plante înainte de masă cu 30 de minute, pentru a pregăti procesul digestiv, în timp ce după masă este interzis consumul de apă pentru cca. 30 de minute, pentru a nu dizolva enzimele responsabile cu digestia și pentru a nu împiedica procesul normal de asimilare a hranei.

4

STOMACUL NU ARE DINȚI

Nu trebuie să mâncăm și să înghițim bucăți mari de mâncare, și nici nu trebuie să mâncăm mult. Mâncarea trebuie mestecată până se transformă în pastă, pentru că stomacul nu o poate mesteca în locul nostru. Pe lângă faptul că vom mânca mai puțin și starea de sațietate va apărea mai repede, dacă mestecăm mâncarea foarte bine, ea se va asimila mult mai repede, iar organismul își va putea lua nutriția într-un timp mult mai scurt — ceea ce este foarte benefic pentru sănătatea noastră. Creierul ne dă senzația de sațietate datorită excitării receptorilor gustativi, nu datorită umplerii stomacului.

5

EȘTI CEEA CE MĂNÂNCI

Acest slogan „ești ceea ce mănânci” este very bine cunoscut și este cât se poate de real, pentru că organismul însușește la propriu hrana pe care o consumăm — adică hrana devine parte din organism. Pentru a avea un organism sănătos este extrem de important ca alimentele pe care le consumăm să fie cât mai proaspete, cât mai curate, pline de vitamine și nutrienți. O hrană sănătoasă ne va da energie; o mâncare lipsită de nutrienți ne va face să ne simțim mereu obosiți și bolnavi. Ar trebui să uităm de cipsuri, crenvurști, mezeluri — care nu conțin din punct de vedere nutritiv absolut nimic — și să eliminăm pentru totdeauna alimentele care au potențiatori de aromă. Trebuie să învățăm să ne bucurăm de hrană și de gustul ei natural.

6

SPUNEȚI NU EPUIZĂRII FIZICE ȘI PSIHICE

Schimbările radicale duc la extenuare, atât în viața de zi cu zi cât și în alimentație. Nu adoptați diete stricte nici măcar pe termen scurt. Nimic din ce e recomandat pe termen scurt nu va aduce beneficii pe termen lung, iar noi trebuie să fim sănătoși și când vom fi buni, nu doar la tinerețe. Nu faceți schimbări radicale sau bruște în viață.

7

CURĂȚENIA — FOARTE IMPORTANTĂ ȘI NU DOAR LA EXTERIOR

Așa cum ne spălăm hainele sau cum facem duș, tot la fel și în interiorul corpului nostru trebuie să creăm un mediu propice pentru a elimina deșeurile și toxinele din organism. Postul negru de 24 de ore pe care unii oameni îl țin vinerea în fiecare săptămână, însoțit de o stare psihologică bună și calmă, îi ajută să-și facă o curățare profundă. Pentru cei care nu pot face asta, se recomandă un repaus, măcar de 3-4 zile pe săptămână, de la a consuma produse de origine animală. Reziduurile neeliminate în timp util pot duce la formarea de calculi renali, biliari, sindrom de colon iritabil, care în timp pot duce la formarea de chisturi, tumori, cancer, etc.

8

COMBINAȚIILE ALIMENTELOR INCOMPATIBILE

Prelucrarea alimentelor în organism are loc prin reacții biochimice acido-bazice. Dacă în organism pătrund concomitent alimente ce declanșează reacții acide sau reacții bazice, se produc săruri inutile, iar digestia va fi împiedicată. Însă aceste lucruri pot fi prevenite printr-o reeducare alimentară, în care să învățăm să combinăm alimentele cât mai potrivit nevoilor noastre, și să învățăm să ne ascultăm corpul și să-i respectăm nevoile. Nu suntem roboți și este absolut normal să avem nevoi diferite, mai ales atunci când ne mutăm în altă țară și avem altă climă.

9

NU EXISTĂ REGULI BĂTUTE ÎN CUIE — REGULA JURNALULUI ALIMENTAR

Cele mai mari greșeli pe care le fac majoritatea medicilor este să interzică multe alimente sau să recomande o listă de alimente ținând cont doar de afecțiunea pentru care fac recomandările și nu de nevoile pacientului. Evitați să ascultați de niște reguli impuse de altcineva — singurele reguli le poate

MENTAL & EMOȚIONAL

CUM DESCOPERIM IDENTITATEA ȘI CUM SCĂPĂM DE MECANISMELE DE VINĂ ȘI RUȘINE

Baza programelor mele. Multe femei ajung la dezvoltare personală după ani de efort — și totuși, ceva nu se schimbă cu adevărat. Răspunsul nu este lipsa de disciplină. Răspunsul este mult mai profund.

02

DE CE NU FUNCȚIONEAZĂ?

Multe femei ajung la dezvoltare personal după ani de efort. Au citit cărți despre manifestare, au făcut vizualizări, au repetat afirmații, au încercat să își schimbe mentalitatea.

Și totuși, ceva nu se schimbă cu adevărat.

- Viața rămâne blocată în aceleași tipare.
- Relațiile repetă aceleași dureri.
- Succesul apare, dar nu rămâne.
- Bani vin și pleacă.
- Iubirea apare, dar nu se stabilizează.

Răspunsul nu este lipsa de disciplină. Nu este lipsa de inteligență. Nu este lipsa de voință.

DE CELE MAI MULTE ORI, RĂSPUNSUL ESTE MULT MAI PROFUND VINA ȘI RUȘINEA!

Aceste două emoții devin fundația invizibilă a identității noastre. Ele creează o imagine interioară despre cine credem că suntem și ce credem că merităm.

Și atunci apare conflictul interior.

”

La nivel conștient spui:

„Vreau iubire.” „Vreau o relație sănătoasă.” „Vreau prosperitate.”

Dar la nivel inconștient există o altă voce:

„Nu merit.” „Cine sunt eu să am mai mult?”

„Dacă primesc prea mult, voi pierde oamenii din viața mea.”

Creierul nu poate construi o viață nouă peste o identitate construită din rușine. De aceea, înainte de manifestare, înainte de succes, înainte de relații sănătoase, există un pas mai profund:

VINDECAREA IDENTITĂȚII

CAPITOLUL 1

CUM APARE RUȘINEA ÎN VIAȚA UNEI FEMEI

Rușinea nu apare dintr-odată. Nu apare într-o zi anume. Rușinea se construiește încet, în ani de experiențe mici, repetate.

De cele mai multe ori începe în copilărie. Un copil nu înțelege lumea prin concepte psihologice — el înțelege lumea prin reacțiile părinților.

- Când copilul este criticat frecvent, începe să creadă că ceva este greșit cu el.
- Când este ignorat emoțional, începe să creadă că nevoile lui sunt prea mult.
- Când este respins, începe să creadă că iubirea trebuie câștigată.

Astfel apar primele mesaje inconștiente: „Nu fi prea mult.” / „Nu cere.” / „Nu deranja.” / „Nu fi egoist.”

Un copil nu poate spune: „Părinții mei nu au știut să ofere mai mult.” În schimb, spune: **„Problema sunt eu.”** Aceasta este nașterea rușinii.

În timp, rușinea devine identitate. Femeia adultă poate fi inteligentă, educată, puternică, dar în interior există încă o voce care spune: „Nu sunt suficientă.”

CAPITOLUL 2

VINA INVIZIBILĂ FAȚĂ DE FAMILIE

Există o formă de vină despre care se vorbește foarte puțin. Este vina de a avea mai mult decât cei care te-au crescut.

Multe femei cresc în familii în care părinții au trăit cu lipsuri, sacrificii sau relații dificile. Copilul vede aceste lucruri și, fără să realizeze, face o promisiune inconștientă: **„Nu voi avea mai mult decât voi.”**

Aceasta se numește **loialitate inconștientă**. La nivel rațional, femeia spune că își dorește o viață mai bună. Dar la nivel emoțional există un conflict: dacă eu sunt fericită, dacă eu am bani, dacă eu am o relație frumoasă — înseamnă că viața lor a fost mai grea.

Și atunci apare autosabotajul. Relațiile bune sunt distruse. Succesul este limitat. Prosperitatea este blocată. Nu pentru că femeia nu poate avea mai mult — ci pentru că identitatea ei nu îi permite încă să primească mai mult.

DE CE FEMEILE PUTERNICE SE AUTOSABOTEAZĂ ÎN RELAȚII

Una dintre cele mai dureroase forme ale rușinii apare în relații. O femeie poate avea succes profesional, poate fi competentă și respectată, dar în relații repetă aceleași tipare: se implică prea mult, tolerează prea mult, se micșorează pentru a păstra relația.

La suprafață pare iubire. În realitate este frica de abandon. Această frică vine din copilărie. Dacă iubirea a fost condiționată, copilul învață că trebuie să facă ceva pentru a fi iubit. Astfel apare tiparul: „**Trebuie să demonstrez.**”

Femeia devine cea care oferă mai mult, înțelege mai mult, acceptă mai mult. Dar acest tipar creează o relație dezechilibrată. Pentru că iubirea nu poate fi construită din demonstrații. **Iubirea se construiește din valoare personală.**

CUM NE SABOTĂM VIAȚA FĂRĂ SĂ NE DĂM SEAMA

VINA ȘI RUȘINEA SE MANIFESTĂ ÎN TOATE COMPORTAMENTELE NOASTRE

- nu cerem ceea ce avem nevoie
- acceptăm mai puțin decât merităm
- ne simțim inconfortabil când primim
- ne simțim vinovate când avem succes

În relații, de exemplu acest lucru se traduce prin tolerarea indisponibilității emoționale, frica de a pune limite, teama de a pierde relația. Astfel se creează un paradox. Femeia vrea iubire profundă, dar comportamentele ei atrag relații superficiale. Nu pentru că nu merită iubire — ci pentru că rușinea o face să creadă că trebuie să accepte mai puțin.

CUM FUNCȚIONEAZĂ RUȘINEA ÎN CREIER

Creierul uman este construit pentru supraviețuire, nu pentru fericire. În evoluție, apartenența la grup era esențială pentru supraviețuire. Un om respins de trib avea șanse mici să supraviețuiască. Din acest motiv, creierul tratează rușinea și respingerea socială ca pe o amenințare reală.

Studiile de neuroștiință arată că respingerea activează aceleași zone cerebrale ca durerea fizică. Când o femeie trăiește cu rușine profundă, creierul ei funcționează constant în mod defensiv — adică:

- hipervigilență emoțională
- frică de judecată
- frică de abandon
- tendința de a evita situații în care ar putea fi evaluată

CONCLUZIE CHEIE

În acest context, manifestarea devine imposibilă . Pentru că **manifestarea presupune expansiune, iar rușinea produce contracție.**

CAPITOLUL 6

TIPARELE INCONȘTIENȚE CREATE DE RUȘINE

Rușinea creează câteva tipare foarte clare:

TIPARUL „NU SUNT SUFICIENTĂ”

Acesta este cel mai comun tipar. Femeia poate fi apreciată, iubită și respectată, dar în interior există constant gândul: „Dacă ar ști cine sunt cu adevărat, nu m-ar mai iubi.” Acest tipar creează autosabotaj, frică de succes, frică de expunere.

TIPARUL „TREBUIE SĂ DEMONSTREZ”

Apare mai ales la femeile performante. Ele cred că trebuie să fie perfecte, puternice, independente. Problema este că această independență devine o armură. Sub ea se ascunde frica de vulnerabilitate.

TIPARUL „NU TREBUIE SĂ DERANJEZ”

Apare la femeile crescute în familii unde emoțiile nu erau acceptate. Aceste femei nu cer, nu spun ce simt, se adaptează excesiv. În timp, acest lucru duce la resentimente și relații dezechilibrate.

Aceste trei tipare par diferite la suprafață, dar în esență spun același lucru:

„Nu sunt în siguranță să fiu eu.”

Fie că simți că nu ești suficientă, că trebuie să demonstrezi sau că nu ai voie să deranjezi, toate pornesc din aceeași rană **frica de a nu fi acceptată exact așa cum ești.**

Unul te face să te îndoiești de tine.

Altul te face să compensezi prin performanță.

Altul te face să te micșorezi și să taci.

Dar rezultatul este același:

- te pierzi pe tine
- te adaptezi constant
- trăiești mai mult pentru a fi acceptată decât pentru a fi autentică

Și, în timp, apare oboseala. Frustrarea. Golul.

Pentru că oricât ai face, oricât ai demonstra sau oricât te-ai adapta, nu vei simți liniște cât timp nu te alegi pe tine.

Schimbarea nu vine când „devii mai bună”.

Vine când nu mai încerci să fii altcineva ca să fii acceptată.

Vine când îți dai voie să fii tu — fără frică, fără mască, fără demonstrație.

CAPITOLUL 7

RUȘINEA ÎN RELAȚIILE DE CUPLU

Rușinea afectează profund dinamica relațiilor. Când o femeie trăiește cu rușine inconștientă, apar câteva comportamente: tolerarea indisponibilității emoționale, frica de a pune limite, supra-adaptarea.

Femeia începe să creadă că trebuie să fie „mai bună” pentru a fi iubită. Acest lucru creează un dezechilibru. Iubirea devine un proces de negociere. Dar **iubirea sănătoasă nu se negociază.**

CAPITOLUL 8

RUȘINEA ȘI AUTOSABOTAJUL

Autosabotajul nu este lipsă de disciplină. **Este protecție psihologică.**

Dacă identitatea ta spune „nu merit”, creierul va evita situațiile care ar demonstra contrariul:

- evitarea relațiilor bune
- evitarea oportunităților
- distrugerea lucrurilor bune când apar

Nu pentru că persoana nu le dorește — ci pentru că nu le poate integra încă în identitatea ei.

CAPITOLUL 9

EXERCIȚII NEURO ȘI NLP PENTRU REDUCEREA VINEI ȘI RUȘINII

Mai jos sunt exerciții folosite în coaching și terapie pentru restructurarea tiparelor.

EXERCIȚIUL 1

IDENTIFICAREA CONVINGERII DE BAZĂ

Scrive pe o foaie următoarele propoziții și completează spontan:

- Dacă aș avea succes...
- Dacă aș fi iubită profund ...
- Dacă aș avea mai mulți bani...

Notează primul răspuns care apare. Exemple: „aș fi judecată ” / „aș pierde oameni” / „nu aș merita”

Aceste răspunsuri arată **convingerea inconștientă.**

REÎNCADRAREA CONVINGERII

Alege o convingere identificată. De exemplu: „Nu merit.” Transformă propoziția în trei etape:

ETAPA 1

„Am crezut că nu merit.”

ETAPA 2

„Am învățat această idee.”

ETAPA 3

„Pot învăța o idee nouă.”

Creierul acceptă mai ușor tranziții progresive.

REPROGRAMAREA DOVEZILOR

În fiecare seară scrie 3 lucruri pe care le-ai făcut bine azi. Creierul funcționează pe bază de dovezi.

Dacă începi să aduni dovezi de competență și valoare, identitatea începe să se schimbe.

Concluzie

Reprogramarea dovezilor nu este un exercițiu „pozitiv”.

Este un proces prin care îți corectezi modul în care îți vezi propria realitate.

Ani de zile ai adunat dovezi care ți-au confirmat că nu ești suficientă, că nu te descurci sau că nu meriți mai mult.

Nu pentru că asta era adevărat, ci pentru că asta ai fost învățată să observi. Ai ignorat ce ai făcut bine, ai minimizat reușitele și ai pus lupta pe greșeli.

Prin acest exercițiu începi, conștient, să schimbi direcția.

Nu îți spui povești frumoase, ci alegi să vezi complet.

Alegi să observi și ceea ce funcționează, nu doar ceea ce lipsește.

Făcut zilnic, acest proces începe să schimbe percepția despre tine. Iar percepția repetată devine identitate.

În timp, nu doar că te vei vedea diferit, dar vei acționa diferit, vei decide diferit și vei avea rezultate diferite.

Nu pentru că ai devenit altcineva, ci pentru că ai început, în sfârșit, să vezi ceea ce era deja acolo.

EXERCIȚIUL 4

SEPARAREA IDENTITĂȚII DE RUȘINE

Scrie următoarele afirmații și repetă-le cu voce tare:

- „Am făcut greșeli, dar asta nu înseamnă că eu sunt o greșeală .”
- „Am dreptul să cresc chiar dacă familia mea nu a putut.”
- „Succesul meu nu anulează valoarea altora.”

Acest exercițiu reduce loialitatea inconștientă.

EXERCIȚIUL 5 · NLP

RESCRIEREA IMAGINII DE SINE

Închide ochii și imaginează-ți versiunea ta fără rușine. Observă postura corpului, expresia feței, felul în care vorbește. Apoi imaginează că intri în acel corp. Creierul nu face diferența clară între experiența reală și cea imaginată. Acesta este principiul **reprogramării neurologice**.

CAPITOLUL 10

RECONSTRUIREA IDENTITĂȚII

Schimbarea reală începe când identitatea se schimbă. Aceasta presupune trei componente:

ÎNCREDEREA ÎN SINE

Cred că pot face lucruri.

STIMA DE SINE

Cred că merit lucruri bune.

IMAGINEA DE SINE

Cred că sunt o persoană valoroasă.

Aceste trei niveluri trebuie reconstruite simultan.

CAPITOLUL 11

CE ÎNSEAMNĂ PUTEREA PERSONALĂ

Puterea personală nu înseamnă control asupra altora. Înseamnă: claritate, limite, responsabilitate.

O femeie care își recuperează puterea: spune adevărul despre ce simte, nu negociază respectul, nu se micșorează pentru a fi acceptată.

PROGRAMUL „DE LA BLOCAJ LA PUTERE”

Pentru multe femei, citirea unui eBook este începutul. Dar schimbarea profundă necesită ghidare și practică. Programul „De la Blocaj la Putere” este un proces de 12 săptămâni în care lucrăm sistematic la transformarea tiparelor inconștiente.

ETAPA 1 · SĂPTĂMÂNILE 1-4 · CONȘTIENTIZAREA

Identificăm tiparele emoționale, convingerile limitative, mecanismele de autosabotaj.

ETAPA 2 · SĂPTĂMÂNILE 5-8 · REPROGRAMAREA

Lucrăm cu tehnici NLP, exerciții neuro, restructurare cognitivă

ETAPA 3 · SĂPTĂMÂNILE 9-12 · INTEGRAREA

Construim identitate nouă, limite sănătoase, relații echilibrate.

VINA ȘI RUȘINEA DISPAR PRIN CONȘTIENTIZARE, RESTRUCTURARE ȘI EXPERIENȚE NOI. IAR CLARITATEA ESTE ÎNCEPUTUL PUTERII PERSONALE.

Concluzie:

Citirea acestui eBook îți oferă claritate și conștientizare, dar schimbarea reală apare atunci când începi să aplici și să lucrezi constant cu tine.

Tiparele care te-au adus aici nu s-au format peste noapte și nu se schimbă doar prin înțelegere.

De aceea, procesul „De la Blocaj la Putere” este construit pe etape clare:

Mai întâi vezi și înțelegi ce te blochează, apoi înveți cum să schimbi aceste tipare, iar în final integrezi o identitate nouă, stabilă.

Nu este despre motivație de moment, ci despre un proces ghidat, în care treci de la reacție la alegere, de la confuzie la claritate și de la autosabotaj la putere personală reală.

Schimbarea nu vine din cât știi, ci din cât aplici și cât de consecvent rămâi în proces.

ECOSISTEM · PROGRAME

DE LA BLOCAJ LA PUTERE — ECOSISTEMUL COMPLET

Trei etape. O transformare. Construite pentru cei care sunt pregătiți să
nu se mai mintă.

03

ETAPA 1 ·

PROGRAMUL

DE LA BLOCAJ LA PUTERE

De la Blocaj la Putere este un program de lucru profund pe identitate. Aici nu „repari” nimic. Aici **înțelegi** ce se întâmplă cu tine.

Lucrăm pe:

- tipare inconștiente
- frici (de judecată, eșec, respingere, succes)
- convingeri care te țin mic
- confuzie și lipsă de direcție

Este etapa în care: pui ordine în interior, încetezi să te mai forțezi, începi să iei decizii din claritate, nu din supraviețuire.

IMPORTANT

Fără această etapă orice altă schimbare este instabilă

ETAPA 2 ·

PROGRAMUL

ÎNDRĂGOSTEȘTE-TE DE TINE

După ce identitatea începe să se clarifice, apare următoarea întrebare: „Pot să mă aleg fără vină”?

Îndrăgostește-te de tine este programul în care reconstruim relația cu sine. Lucrăm pe:

- valoare personală reală (nu mască)
- siguranță emoțională
- limite sănătoase
- relația cu corpul și emoțiile

Este pentru oamenii care au oferit mult și s-au pierdut pe drum, au învățat să se adapteze, nu să se asculte și simt că iubirea de sine a devenit un concept gol.

Aici, relația cu tine devine stabilă. Și, ca efect, relațiile cu ceilalți se reaşază.

ETAPA 3 · INTEGRARE

RETREAT-UL DIN BALI

Integrarea nu se face doar cu mintea. **Retreat-ul din Bali** este etapa în care corpul se liniștește, sistemul nervos se reglează, emoțiile stocate se eliberează, identitatea se stabilizează.

Nu este o vacanță spirituală. Este un spațiu de **integrare profundă**, pentru cei care simt că: au înțeles suficient, dar corpul încă ține tensiune, iar viața cere o așezare reală.

Bali este locul în care nu mai trebuie să fii puternic. Ci adevărat.

CUI SE ADRESEAZĂ PROGRAMELE MELE

- oameni în burnout
- antreprenori și profesioniști epuizați
- femei în tranziții majore de viață
- oameni spirituali dezamăgiți de superficial
- persoane care „au totul”, dar nu se mai au pe ele

”

Nu este pentru toată lumea.

Este pentru cei care sunt pregătiți să nu se mai mintă.

CE NU PROMIT

- soluții rapide
- rețete universale
- transformări forțate
- dependență de mentor sau program

CE OFER

claritate
structură
stabilitate emoțională
întoarcere la sine
rezultate sustenabile

Dacă te decizi să lucrezi cu mine, nu devii altcineva. Descoperi cine ești tu cu adevărat și cine îți dorești să devii— dar aliniat cu tine, nu cu alții cu care te compari.

Dacă simți că este momentul să nu te mai lupti, să nu te mai compari, să nu mai crezi despre tine că ești insuficientă — ci să te așezi în cine ești — ecosistemul creat de mine este construit exact pentru asta.



PUTEREA NU SE ADAUGĂ. SE REAMINTEȘTE.

Ai făcut primul pas. Conținutul din aceste pagini este un punct de plecare — nu o destinație. Schimbarea profundă necesită un spațiu ghidat, structură și prezență.

Te aștept.

ECOSISTEM · GABRIELA MIU



REBORN - THE POWER OF YOU

Identitate si Transformare

8 Aarii ale Vietii – Un Singur Tipar

*Nu ai opt probleme diferite. Ai o singura identitate care se
manifestă in toate ariile vietii tale.*

01

Aria Financiara

Identitatea care iti dicteaza relatia cu banii. Nu ai o problema financiara
ai o problema de identitate din care te raportezi la bani.

Identitatea care iti dicteaza relatia cu banii

Majoritatea oamenilor cred ca au o problema de bani. Ca nu castiga suficient, ca nu stiu sa gestioneze, ca nu au oportunitati. In realitate, problema nu este niciodata financiara.

Problema este identitatea din care se raporteaza la bani.

Pentru ca nu castigi cat poti.

Nu castigi cat stii. Nu castigi cat muncesti.

Castigi cat iti permite identitatea ta.

CUM SE MANIFESTA BLOCAJUL FINANCIAR

- Muncesti mult, dar simti ca nu ajungi nicaieri.
- Castigi, dar banii dispar rapid.
- Iti este greu sa ceri mai mult, chiar daca stii ca meriti.
- Simti o tensiune constanta legata de bani, chiar si atunci cand ii ai.

Acestea nu sunt probleme de strategie. Sunt manifestari ale unor tipare inconstiente.

CE ESTE, DE FAPT, UN TIPAR FINANCIAR

Un tipar nu este un comportament. Un tipar este o **decizie emotionala inconstienta**, luata de obicei in copilarie, care continua sa iti influenteze viata fara ca tu sa iti dai seama. Daca ai crescut intr-un mediu in care banii erau putini, ai invatat ca banii sunt greu de facut. Daca ai vazut conflicte in jurul banilor, ai invatat ca banii creeaza tensiune. Daca ai fost criticata sau comparata, ai invatat ca nu esti suficienta.

Toate aceste experiente au format o identitate. Iar acea identitate spune astazi: „**Atat este sigur pentru mine.**”

IMPORTANT — REBORN THE POWER OF YOU

Un tipar nu se manifesta doar in bani. Daca ai tiparul „nu merit”: nu vei cere mai mult financiar, nu vei cere mai mult in relatii, nu vei avea grija de tine, nu iti vei sustine alegerile. Acelasi tipar. Acelasi mecanism. Manifestari diferite.

TIPARE FINANCIARE FRECVENTE

1

NU MERIT MAI MULT

Te opresti singura din a creste. Nu iti permiti sa primesti.

2

TREBUIE SA MUNCESC DIN GREU PENTRU BANI

Ajungi in epuizare. Confunzi valoarea cu sacrificiul.

3

BANII SUNT PERICULOSI

Te apropii de oportunitati, apoi te retragi. Iti este teama de responsabilitate sau de schimbare.

4

NU SUNT SUFICIENT DE BUNA

Nu te expui. Nu ceri. Nu finalizezi.

FRICILE DIN SPATE

In spatele fiecarui tipar exista o frica. Nu frica de bani. Ci frica de ce vine odata cu ei: frica de a fi judecata, de a fi respinsa, de a fi diferita, de a pierde oameni, de a nu mai apartine.

LOIALITATEA FATA DE FAMILIE

Daca familia ta a trait in lipsa, inconstient vei evita sa ai mai mult. Nu pentru ca nu poti. Ci pentru ca ar crea o ruptura emotionala. A avea mai mult decat parintii tai poate activa vina. Iar creierul evita vina mai mult decat evita lipsa.

CUM APARE AUTOSABOTAJUL

Autosabotajul nu este lipsa de vointa. Este o forma de protectie. Daca identitatea ta spune „nu este sigur pentru mine sa am mai mult”, vei crea situatii in care amani, renunti, alegi mai putin, pierzi oportunitati. Nu pentru ca nu vrei succesul. Ci pentru ca nu te simti in siguranta cu el.

EXERCITIUL

1 — CONSTIENTIZAREA TIPARULUI

Ce cred eu, de fapt, despre bani
la un moment și răspunde sincer.
Scrie fără să filtrezi.
Nu ce ar trebui să crezi Ci ceea ce îți vine automat.

EXERCITIUL

2 — RADACINA

De unde am învățat asta
Ce am văzut în familie?
Ce am simțit?
Ce am trait?

EXERCITIUL

3 — ADEVARUL

PERSONAL

Completeaza
Dacă ai avea mai mulți bani, atunci...
Aici apare adevărul.
Aici apare frica.

EXERCITIUL

4 — RESCRIERE

Transforma convingerea
„Nu merit” devine „Am învățat că nu merit.
Dar pot învăța altceva.” Nu te minti.
Rescrie conștient.

NU VEI AVEA MAI MULT PANA NU DEVII PERSOANA CARE POATE AVEA MAI
MULT. IAR ASTA NU TINE DE BANI. TINE DE IDENTITATE.

02

Aria Relațională

De ce iubesti cum iubesti și de ce repeți aceleasi tipare. Nu întâlnești oameni „gresiti”. Alegi, inconștient, oameni care confirmă identitatea ta emoțională.

Deși se încadrează în mod normal în aria familială , am ales să o pun separat pentru ca avem comportamente diferite în familia de origine , în familia extinsă și în relația de cuplu!

De ce iubesti cum iubesti si de ce repeti aceleasi tipare

Relatiile nu sunt intamplatoare. Nu intalnesti oameni „gresiti”. Nu „ai ghinion in iubire”. **Alegi, inconstient, oameni care confirma identitatea ta emotionala.**

- Daca nu te simti suficienta, vei atrage oameni care nu te aleg.
- Daca iti este frica de abandon, vei atrage oameni indisponibili.
- Daca ai nevoie sa demonstrezi, vei intra in relatii in care trebuie sa lupti.

Nu pentru ca asta vrei. Ci pentru ca asta iti este familiar.

CE ESTE, DE FAPT, TIPARUL RELATIONAL

Un tipar relational este modul in care ai invatat sa iubesti. Nu cum ar trebui sa iubesti. Nu cum vrei sa iubesti. **Cum ai fost invatata sa iubesti.** Si acest lucru se formeaza in copilarie. Nu din ce ti s-a spus. Ci din ce ai simtit. Relatia cu parintii devine modelul pentru relatiile tale.

Creierul nu cauta iubire. Cauta familiar.

TIPARE RELATIONALE FRECVENTE

- 1 TREBUIE SA DEMONSTREZ CA SA FIU IUBITA**
Dai mult, te adaptezi, te pierzi.
- 2 ALEG OAMENI INDISPONIBILI**
Pentru ca asta ti se pare „normal”.
- 3 MA ATAT DE RELATII CARE NU MA ALEG**
Pentru ca frica de pierdere e mai mare decat durerea.
- 4 EVIT APROPIEREA REALA**
Pentru ca vulnerabilitatea pare periculoasa.

DE CE RAMANI CHIAI DACI DOARE

Pentru ca nu doare doar relatia. Doare ceva mai vechi. Doare copilul din tine care nu a fost ales. Doare dorinta de a fi vazuta. Doare nevoia de a primi ceea ce nu ai primit. Si speri ca, de data asta, va fi diferit.

Nu suferi pentru ca ai iubit prea mult. Suferi pentru ca ai iubit dintr-un loc in care nu primeai înapoi ceea ce ofereai.

CONFUZIA EMOTIONALA SI LOIALITATEA

Cand cineva este cald si rece alternativ, prezent si absent, creierul intra intr-o stare de dependenta. Aceasta alternanta creeaza atasament puternic. Nu iubire. La fel ca in bani, exista loialitate emotionala: daca ai vazut suferinta in relatii, sacrificiu, compromis — inconscient vei repeta. Nu pentru ca vrei. Pentru ca asta inseamna „iubire" pentru tine.

EXERCITII

EXERCITIUL 1 — CONSTIENTIZARE

Cum arata relatiile mele

Cum arata relatiile mele pana acum?

Ce au in comun?

EXERCITIUL 2 — TIPARUL

Comportamentul meu in relatii

Completeaza:

In relatii, eu de obicei...

EXERCITIUL 3 — FRICA

Frica principala

Care este cea mai mare frica a mea intr-o relatie?

EXERCITIUL 4 — RADACINA

Prima data

Cand am simtit prima data asta?

In ce relatie?

Cu cine?

EXERCITIUL 5 — RESCRIERE

Ce aleg de acum

Nu mai vreau sa... Incep sa aleg...

Nu vei avea o relatie diferita pana nu devii o persoana care alege diferit. Asta nu tine de iubire. Tine de identitate.

03

Aria Mentală

De ce nu te poti opri din gandit si de ce nu ai claritate.
Problema nu este ca gandesti. Problema este ca gandesti dintr-o
identitate construita pe frica.

De ce nu te poti opri din gandit si de ce nu ai claritate

Majoritatea oamenilor cred ca problema lor este ca „gandesc prea mult”. In realitate, problema nu este ca gandesti. Problema este ca gandesti dintr-o identitate construita pe frica.

- Te gandesti excesiv inainte sa iei o decizie.
- Iti imaginezi scenarii negative.
- Iti este greu sa te opresti din analizat.
- Simti ca nu ai claritate.
- Te indoiesti constant de tine.

Acestea nu sunt defecte. Sunt mecanisme de protectie.

CE ESTE, DE FAPT, OVERTHINKING-UL

Overthinking-ul nu este despre gandire. Este despre lipsa de siguranta interna. Cand nu te simti in siguranta, mintea cauta control, creeaza scenarii, analizeaza excesiv. Nu ca sa te saboteze. Ci ca sa te protejeze. In copilarie, daca ai fost criticata sau judecata, ai invatat: trebuie sa ma gandesc mult inainte sa fac ceva, pentru ca orice greseala putea duce la respingere.

TIPARE MENTALE FRECVENTE

- 1** **NU SUNT SUFICIENT DE BUNA**
Indoiala constanta.
- 2** **TREBUIE SA FAC TOTUL PERFECT**
Blocaj in actiune.
- 3** **DACA GRESESC, PIERD**
Frica de decizie.
- 4** **NU AM VOIE SA DAU GRES**
Presiune interna constanta.

PARADOXUL CLARITATII

Cu cat gandesti mai mult, cu atat te simti mai confuza. Claritatea nu vine din analiza. Claritatea vine din siguranta. Minte nu va tace cat timp in interior exista „dar daca gresesc?” si „dar daca nu e bine?”

ADEVARUL DUR

Nu ai nevoie de mai multa claritate. Ai nevoie de mai multa siguranta in tine.

EXERCITII

EXERCITIUL 1

Observarea gandurilor

Care sunt cele mai frecvente ganduri ale mele?

EXERCITIUL 2

Identificarea tiparului

Cand trebuie sa iau o decizie, eu...

EXERCITIUL 3

Frica reala

De ce imi este, de fapt, frica?

EXERCITIUL 4

Rescriere

Transforma: „Daca gresesc, e rau" in „Pot invata din orice alegere".

Nu te blocheaza gandurile. Te blocheaza identitatea din care gandesti.

04

Aria Sănătății

De ce corpul tau cedeaza atunci cand tu continui sa fortezi.
Corpul nu functioneaza pe „trebuie”. Corpul functioneaza
pe adevar.

De ce corpul tau cedeaza atunci cand tu continui sa fortezi

Majoritatea oamenilor incep sa aiba grija de sanatatea lor abia cand apare o problema — oboseala, durerea, diagnosticul. Pana atunci, ignora semnalele. Imping. Forteaza. Continua. Pentru ca au invatat ca trebuie sa fie puternici. Dar corpul nu functioneaza pe „trebuie”. **Corpul functioneaza pe adevar.** Si, la un moment dat, spune „stop”.

PROBLEMA REALA

Nu ai o problema de disciplina. Nu ai o problema de alimentatie. Nu ai o problema de vointa. **Ai o problema de relatie cu tine.** In copilarie, daca ai invatat sa nu deranjezi, sa fii „cuminte”, sa ii pui pe ceilalti pe primul loc, sa nu ceri — ai dezvoltat tiparul: „eu nu sunt o prioritate.”

TIPARE FRECVENTE IN SANATATE

- 1** **NU SUNT IMPORTANTA**
Te pui mereu pe ultimul loc.
- 2** **TREBUIE SA DUC**
Ignori oboseala si limitele.
- 3** **NU AM TIMP PENTRU MINE**
Iti neglijezi corpul constant.
- 4** **MA OCUP DE MINE MAI TARZIU**
Amanare continua.

RELATIA DINTRE EMOTII SI CORP

Corpul nu reactioneaza doar la ce mananci. Reactioneaza la ce simti. Stresul constant duce la dezechilibre hormonale. Frustrarea duce la tensiune in corp. Lipsa de sens duce la epuizare. **Corpul tine minte ceea ce mintea incearca sa ignore.** Nu munca te consuma. Lipsa de aliniere te consuma.

EXERCITII

EXERCITIUL 1

Cum ma tratez eu pe mine

Raspunde sincer: Cum ma tratez eu, de fapt, pe mine?

EXERCITIUL 2

Tiparul

Cand vine vorba de mine, eu de obicei...

EXERCITIUL 3

Radacina

Cand am invatat ca eu nu sunt o prioritate?

EXERCITIUL 4

Rescriere

Transforma: „Nu am timp pentru mine” in „Imi creez timp pentru mine”.

**Nu ai grija de tine pentru ca nu simti ca meriti sa ai grija de tine.
Sanatatea incepe cu o decizie - "ma aleg si pe mine".**

05

Aria Familială

Loialitățile invizibile care îți conduc viața fără să-ți dai seama.

Nu trăiești doar viața ta. Trăiești și ceea ce ai moștenit.

Loialitatile invizibile care iti conduc viata fara sa-ti dai seama

Oricat de mult ai vrea sa crezi ca viata ta iti apartine in totalitate, exista o realitate pe care multi oameni o ignora: **Nu traiesti doar viata ta. Traiesti si ceea ce ai mostenit.** Nu genetic. Emotional. Felul in care gandesti, reactionezi, iubesti, te raportezi la bani, la tine, la ceilalti — toate au o radacina. Si acea radacina este familia.

CE ESTE LOIALITATEA FAMILIALA

Loialitatea nu este un lucru constient. Nu spui: „Aleg sa repet viata parintilor mei.” Se intampla automat. Pentru ca in copilarie ai invatat: ca sa fiu acceptata, trebuie sa fiu ca ei, ca sa fiu iubita, trebuie sa nu ies din tipar. Si ai pastrat asta. Chiar si cand nu iti mai serveste.

TIPARE FAMILIALE FRECVENTE

1 **TREBUIE SA AM GRIJA DE CEILALI**
Te pierzi pe tine.

2 **NU AM VOIE SA DEZAMAGESC**
Nu alegi pentru tine.

3 **TREBUIE SA RAMAN LOIALA**
Nu evoluezi.

4 **NU SUNT SUFICIENTA**
Te limitezi constant.

VINOVIATA SI PARADOXUL

Vinovatia este mecanismul prin care ramai blocata. Simti ca ii ranesti, ii abandonezi, faci ceva gresit — chiar daca, in realitate, doar alegi pentru tine. Cu cat incerci sa fii mai „buna" pentru familie, cu atat te indepartezi mai mult de tine. Pentru ca nu mai alegi din adevar. Alegi din frica.

EXERCITII

EXERCITIUL

Constientizare

In ce fel ma simt responsabila pentru familia mea?

EXERCITIUL 2

Tiparul

Pentru familia mea, eu...

EXERCITIUL 3

Radacina

Ce am invatat despre viata de la parintii mei?

EXERCITIUL 4

Separare

Viata mea ar arata diferit daca as avea curajul sa...

EXERCITIUL 5

Rescriere

Transforma: „Trebuie sa raman loiala" in „Pot iubi fara sa ma pierd pe mine".

Nu te tine nimeni pe loc. Te tine loialitatea fata de cine ai fost invatat/a sa fii.

06

Aria Vocațională

De ce muncesti mult, dar nu te mai regasești în ceea ce faci. Nu orice muncă înseamnă împlinire. Nu orice performanță înseamnă aliniere.

De ce muncesti mult, dar nu te mai regasesti in ceea ce faci

Sa crezi ca daca muncesti mult, esti pe drumul tau este una dintre cele mai mari confuzii. Multi oameni sunt disciplinati, implicati, responsabili — si totusi se simt goi, obositi, fara directie. Pentru ca nu orice munca inseamna implinire. Si nu orice performanta inseamna aliniere.

PROBLEMA REALA

Nu esti blocata pentru ca nu stii ce sa faci. Esti blocata pentru ca **faci dintr-o identitate construita pe demonstrare, nu pe autenticitate**. In copilarie, daca ai fost apreciata pentru rezultate, validata cand „ai facut bine”, comparata — ai invatat: „valoarea mea vine din ceea ce fac.”

TIPARE VOCATIONALE FRECVENTE

1 **TREBUIE SA DEMONSTREZ CA SUNT BUNA**
Munca excesiva, epuizare.

2 **NU ESTE NICIODATA SUFICIENT**
Nu te bucuri de rezultate.

3 **NU AM VOIE SA GRESESC**
Blocaj in actiune.

4 **TREBUIE SA FIU CEA MAI BUNA**
Presiune constanta.

PARADOXUL PERFORMANTEI SI BURNOUT-UL

Poti avea bani, statut, rezultate — si totusi sa nu fii implinita. **Rezultatele nu compenseaza lipsa de identitate.** Burnout-ul nu vine din munca. Vine din a face lucruri care nu te reprezinta, din a functiona din „trebuie”, nu din „vreau”, din a nu avea sens in ceea ce faci. Nu munca te epuizeaza. Lipsa de sens te epuizeaza.

EXERCITII

EXERCITIUL 1

De ce muncesc

De ce muncesc eu, de fapt?

EXERCITIUL 2

Frica

Daca nu as mai face ceea ce fac acum, mi-ar fi frica ca...

EXERCITIUL 3

Adevarul

Ce fac acum doar pentru ca „trebuie”, nu pentru ca vreau?

EXERCITIUL 4

Directia

Daca nu mi-ar fi frica, as face...

EXERCITIUL 5

Rescriere

Transforma: „Trebuie sa demonstrez” in „Aleg sa construiesc din cine sunt”.

Nu vei avea o cariera care te implineste pana nu devii o persoana care se alege pe sine.

07

Aria Socială

De ce ai nevoie de validare și de ce te pierzi în ochii
celorlalti. Exista o diferenta majora între a fi văzut și a fi
autentic.

De ce ai nevoie de validare si de ce te pierzi in ochii celorlalti

Traim intr-o lume in care suntem vazuti constant — pe social media, in cercuri sociale, in relatii. Si, fara sa ne dam seama, ajungem sa ne definim prin ceea ce cred ceilalti despre noi: cum aratam, cum suntem perceputi, cat suntem validati.

Dar exista o diferenta majora intre a fi vazut si a fi autentic. Si majoritatea oamenilor aleg sa fie acceptati, nu sa fie ei insisi.

PROBLEMA REALA SI ORIGINEA EI

Nu ai o problema cu ceilalti. Ai o problema cu nevoia de validare. Pentru ca atunci cand nu stii cine esti, incepi sa te uiti in afara ca sa afli. In copilarie, daca ai fost apreciata conditionat, comparata, acceptata doar cand „ai fost cuminte” — ai invatat: „sunt ok doar daca sunt acceptata.”

TIPARE SOCIALE FRECVENTE

- 1 AM NEVOIE SA FIU PLACUTA**
Spui „da” cand vrei „nu”.
- 2 NU VREAU SA DERANJEZ**
Te adaptezi constant.
- 3 TREBUIE SA FIU PERCEPUTA BINE**
Traiesti pentru imagine.
- 4 MA COMPAR CU CEILALTI**
Nu te mai vezi pe tine.

IMAGINE VS IDENTITATE

Multi oameni construiesc o imagine, dar nu o identitate. Imaginea este ce arati. Identitatea este cine esti. Comparatia este una dintre cele mai toxice forme de autosabotaj: te compari cu exteriorul altora, din interiorul tau. Nu vezi realitatea. Vezi o imagine filtrata. Si ajungi sa simti ca nu esti suficienta.

EXERCITII

EXERCITIUL 1

Influenta celorlalti

Cat de mult ma influenteaza ce cred ceilalti despre mine?

EXERCITIUL 2

Comportamentul social

In prezenta altora, eu de obicei...

EXERCITIUL 3

Frica autenticitatii

De ce mi-ar fi cel mai teama daca as fi complet autentica?

EXERCITIUL 4

Rescriere

Transforma: „Trebuie sa fiu placuta" in „Imi dau voie sa fiu autentica".

Nu te resping ceilalti. Te respingi tu prima, cand nu te arati asa cum esti.

08

Aria Spirituală

De ce te simți pierdută chiar și atunci când „ai totul”. Acel gol nu este despre ceea ce ai. Este despre cât de departe ești de tine.

De ce te simti pierduta chiar si atunci cand „ai totul”

Exista un moment in viata fiecarui om in care apare o intrebare pe care nu o mai poti evita: „Pentru ce fac toate astea?” Poti avea bani, cariera, relatii — si totusi sa simti un gol pe care nu il poti explica logic, un gol care nu se umple cu realizari.

Pentru ca acel gol nu este despre ceea ce ai. Este despre cat de departe esti de tine.

CE INSEAMNA DECONECTAREA

Deconectarea inseamna: nu stii ce vrei cu adevarat, nu stii ce simti cu adevarat, nu stii cine esti fara roluri. In copilarie ai invatat sa te adaptezi, sa te conformezi, sa iti reprimi emotiile, sa fii „cum trebuie”. Si, incet, ai inceput sa te indepartezi de tine. Nu brusc. Ci treptat.

TIPARE SPIRITUALE FRECVENTE

1 CAUT RASPUNSURI IN EXTERIOR
Dependenta de cursuri, oameni, validare.

2 NU STIU CE VREAU
Confuzie constanta.

3 TRAIESC DIN ROLURI
Pierderea identitatii reale.

4 MA SIMT PIERDUTA
Lipsa de sens.

PARADOXUL CAUTĂRII

Cu cât cauți mai mult în exterior, cu atât te îndepărtezi mai mult de tine. Nu lipsesc răspunsurile. Lipsesc conexiunea cu tine. Răspunsurile reale nu vin din afară. Vin din liniște.

EXERCITII

EXERCITIUL 1

Ultima data conectată

Când a fost ultima dată când m-am simțit cu adevărat conectată cu mine?

EXERCITIUL 2

Frica de a te vedea

Ce mi-ar fi teama să descopăr dacă m-aș opri cu adevărat?

EXERCITIUL 3

Ce evit să simt

Ce evit să simt?

EXERCITIUL 4

Reconectare

Dacă m-aș asculta cu adevărat, aș...

EXERCITIUL 5

Rescriere

Transforma: „Nu știu ce vreau” în „Învăț să mă ascult”.

Nu te vei regăsi până nu încetezi să te mai cauți în afară.

09

Aria Contribuției

De ce nu simți sens, chiar dacă faci multe. Sensul nu este ceva ce crezi. Este ceva ce se revelează când te aliniezi cu tine.

De ce nu simți sens, chiar dacă faci multe

Exista un moment în care nu mai este suficient să funcționezi bine, să ai bani, rezultate, să „ți fie ok”. Pentru că apare o întrebare mai profundă: „Pentru ce faci toate astea?” Și dacă nu ai un răspuns real, apare golul. Nu pentru că îți lipsește ceva în exterior. Ci pentru că îți lipsește sensul.

CE ESTE CONTRIBUTIA, DE FAPT

Contribuția nu înseamnă să faci mai mult sau să te sacrifici. Contribuția este **expresia naturală a cine ești tu**. Când ești aliniată, ceea ce faci are sens, ceea ce oferi are valoare, ceea ce construiești te reprezintă. Dar ai construit viața din „trebuie”, din așteptări, din validare, din siguranță. Nu din autenticitate.

TIPARE FRECVENTE

1

TRAIESC PENTRU REZULTATE, NU PENTRU SENS

Gol interior.

2

FAC CE „TREBUIE”, NU CE SIMT

Lipsa de direcție.

3

AMAN CEEA CE CONTEAZA CU ADEVARAT

Frustrare.

4

MA PIERD ÎN OBIECTIVE CARE NU SUNT ALE MELE

Deconectare.

PARADOXUL CONTRIBUTIEI

Nu găsești sensul cautându-l. îl descoperi când te aliniezi cu tine. Sensul nu este ceva ce crezi. Este ceva ce se revelează. Nu munca îți lipsește. Curajul de a alege diferit îți lipsește.

EXERCITII

EXERCITIUL 1

Sensul prezent

Simt ca ceea ce fac are sens pentru mine?

EXERCITIUL 2

Frica schimbarii

Daca as incepe sa fac ceea ce simt cu adevarat, mi-ar fi frica ca...

EXERCITIUL 3

Ce stiu deja

Ce stiu deja ca vreau, dar evit?

EXERCITIUL 4

Directia

Daca nu mi-ar fi frica, as incepe cu...

EXERCITIUL 5

Rescriere

Transforma: „Nu stiu ce vreau" in „Imi dau voie sa descopar".

Nu vei simti sens pana nu incepi sa traiesti din cine esti cu adevarat.

REBORN — THE POWER OF YOU · CONCLUZIE

Nu ai 8 probleme diferite.

Ai un singur tipar care se manifesta in toate ariile vietii tale.

- Bani.
- Relatii.
- Sanatate.
- Cariera.
- Familie.
- Social.
- Spiritual.
- Contributie.

Toate reflecta acelasi lucru:

Identitatea din care traiesti.

MESAJ FINAL

Nu viata trebuie schimbata prima. Tu.



Cine esti acum te-a adus aici.

Cine devii te duce mai departe.

Daca ai ajuns pana aici, stii deja: nu mai este despre „inca o strategie”.

Este despre tine. Este despre identitatea din care traiesti. Este despre a alege sa devii persoana care poate primi, care poate iubi sanatos, care poate construi cu sens.

Programul ”De la Blocaj la Putere” este construit exact pentru aceasta transformare. Nu repara nimic. Descoperi cine esti cu adevarat si construiesti din acolo.

PROGRAM

Schimbarea profunda nu apare din intelegere. Apare cand vezi tiparul, il recunosti, si alegi diferit.

Repetat. Structurat. Ghidat. Ecosistemul creat de Gabriela Miu este construit exact pentru asta.



Reborn the Power of You

35

TE INVIT SĂ RĂMÂI APROAPE DE COMUNITATEA MEA!

ACOLO ÎMPĂRȚĂȘESC EXERCII PRACTICE, REFLECȚII ZILNICE ȘI INSPIRAȚIE REALĂ.