



Gabriela Miu

Reborn the Power of You

VINA ȘI RUȘINEA - DESCOPERĂ
BLOCAJELE INVIZIBILE CARE ÎȚI
SABOTEAZĂ VIAȚA

Gabriela Miu

CUPRINS

Introducere

Capitolul 1 – Ce sunt vina și rușinea

Capitolul 2 – De unde apar vina și rușinea

Capitolul 3 – Tiparele din spatele vinei și rușinii

Capitolul 4 – De ce repeți aceleași situații, chiar dacă îți dorești altceva

Capitolul 5 – Cum te sabotezi fără să îți dai seama

Capitolul 6 – Ce frici apar din vină și rușine

Capitolul 7 – Cum rupem aceste tipare concret (pas cu pas)

Capitolul 8 – Cum reconstruim identitatea

Schimbarea standardelor

Construirea încrederii prin acțiuni mici

Creșterea stimei de sine

Schimbarea imaginii de sine

Tolerarea disconfortului

Integrarea noii identități

Capitolul 9– Cum îți reconstruiești încrederea

Încredere vs Stimă vs Imagine de sine

Programul „De la blocaj la putere”

Concluzie

Workbook - Caiet de lucru

DISCLAIMER / DREPTURI DE AUTOR

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.

INTRODUCERE

Acest Ebook este un ghid profund de înțelegere și transformare a celor mai puternice emoții care stau la baza autosabotajului.

Acest Ebook explică, într-un mod psihologic și aplicat, de ce manifestarea nu funcționează atunci când în interior există vină, rușine și convingerea că „nu merit”.

Vei descoperi:

- Cum se formează vina și rușinea încă din copilărie
- Ce tipare inconștiente îți influențează alegerile în relații și în viață
- De ce repeți aceleași situații, chiar dacă îți dorești altceva
- Cum te sabotezi fără să îți dai seama
- Ce frici apar din vină și rușine

Mulți oameni spun că **încearcă** să își creeze o viață mai bună.

- Vor relații sănătoase. GabrielaMiu
- Vor prosperitate financiară
- Vor sănătate și echilibru interior.

Si citesc zeci de cărți , cumpără cursuri despre manifestare de mii de euro ,folosesc afirmații pozitive, vizualizează....

Și totuși...

Rezultatele nu apar sau apar doar temporar.

Problema nu este că nu faci destul.

Problema este că există un conflict interior despre care aproape nimeni nu-ți vorbește

Conștient, îți dorești mai mult, toți ne dorim mai mult , mai bine , mai ușor.

Inconștient, însă **te simți vinovat sau rușinat** să primești mai mult.

Și fix acest conflict îți blochează schimbarea și rezultatele pe care le visezi.

Ce vei învăța dacă parcurgi cu atenție acest eBook

- De unde vin vina și rușinea
- Ce tipare le mențin active
- Cum îți sabotează viața
- Cum începi să le reduci
- Cum îți reconstruiești încrederea și valoarea personală

Pentru că **tu nu ești cine crezi că ești**. Ești cine spui că ești prin acțiunile tale zilnice.

Nu este suficient să afirmi că ești o persoană disciplinată, echilibrată sau optimistă. Creierul tău și realitatea în care trăiești nu se ghidează după ceea ce declari, ci după ceea ce faci în mod repetat.

DISCIPLINA FORȚATĂ NU ESTE DISCIPLINĂ ESTE UN VIITOR BURNOUT

În fiecare zi îți construiești identitatea prin comportamentele tale.

- Când nu faci sport, nu este doar o alegere izolată. Este un semnal intern că nu te pui pe tine pe primul loc.
- Când mănânci pe fugă, nu este doar lipsă de timp, ci lipsă de structură și grijă față de propriul corp.
- Când te plângi constant că nu îți ajung banii, întărești o mentalitate de lipsă și neputință.
- Când îți organizezi viața în funcție de ce cred ceilalți, transmiți că nu ai încredere în propriile decizii.

Toate aceste comportamente creează un mesaj constant, repetat:

„Nu merit mai mult.”

„Nu sunt suficient.”

„Nu sunt în control.”

Acesta este **mesajul real**, dialogul tău subconștient, indiferent de ce îți spui conștient. Mulți oameni cred că sunt pozitivi sau că lucrează cu ei înșiși pentru că citesc cărți sau participă la cursuri.

Însă informația nu schimbă identitatea dacă nu este susținută de acțiuni.

Identitatea nu se construiește prin ceea ce știi, ci prin ceea ce faci constant.

Dacă în viața de zi cu zi continui să acționezi din lipsă, din frică sau din neîncredere, atunci aceea este identitatea ta reală, indiferent de cât de multă dezvoltare personală consumi.

Ațiunile tale sunt rezultatul identității tale.

Iar identitatea ta, în foarte multe cazuri, este construită pe vină și rușine.

Vina te face să simți că nu meriți mai mult decât ai.

Rușinea te face să simți că tu, ca persoană, nu ești suficientă.

Din aceste emoții apar **comportamentele de autosabotaj**:

- Nu ai grijă de tine
- Nu îți susții propriile obiective
- Nu îți permiți mai mult
- Nu îți menții promisiunile față de tine

Nu pentru că nu poți, ci pentru că la nivel profund nu te simți îndreptățită să ai mai mult.

De aceea, **schimbarea nu începe cu mai multă motivație** sau mai multă disciplină.

Schimbarea începe în momentul în care înțelegi din ce identitate acționezi.

Dacă identitatea **este** „nu merit”, atunci orice acțiune va confirma acest lucru.

Dacă identitatea **devine** „merit și contez”, atunci comportamentele se schimbă natural.

Primul pas nu este să faci mai mult.

Primul pas este să devii conștientă de mesajul pe care îl repeți zilnic prin acțiunile tale.

Pentru că exact acel mesaj **îți construiește viața.**

CAPITOLUL 1

CE SUNT VINA ȘI RUȘINEA

Vina și rușinea sunt două emoții diferite, dar foarte apropiate.

Vina apare când crezi că ai făcut ceva greșit și îți asumi că ai greșit, iar asta devine o credință că nu știi să te porți.

Rușinea apare când crezi că tu ești greșit și la fel devine convingerea ta că ești defect (am întâlnit la mulți adulți convingerea că sunt defecti, și își sabotau succesul!

Diferența dintre cele două, este profundă.

Vina este despre **comportament.**

Rușinea este despre **identitate.**

În timp, rușinea devine parte din cine crezi că ești.

CAPITOLUL 2

DE UNDE APAR VINA ȘI RUȘINEA

Aceste emoții se formează, de cele mai multe ori, în copilărie.

Copilul învață **reguli emoționale** precum:

„Nu cere prea mult”

„Nu deranja”

„Nu fi egoist”

„Nu te pune pe tine pe primul loc”

Dacă ai crescut într-un mediu cu lipsuri sau tensiune, ai învățat inconștient că:

Dorințele și nevoile tale sunt o problemă.

Succesul poate crea conflict.

A avea mai mult înseamnă a-i răni pe ceilalți.

Aceasta se numește fidelitate inconștientă față de familie

CAPITOLUL 3

TIPARELE DIN SPATELE VINEI ȘI RUȘINII

Sunt zeci poate sute de tipare de comportamente, inconștiente pe care ni le creem de-a lungul vieții, ca mecanisme de apărare și de supraviețuire, în perioada timpurie a vieții când **nu avem capacitatea** să luăm decizii singuri, pentru că **suntem nevoiți** să ne adaptăm, și NU este vina noastră, dar este responsabilitatea noastră ca adulți să le conștientizăm și să trăim conștienți, încercând măcar să nu le mai repetăm, atât pentru noi cât și pentru ceilalți!

CALITATEA VIETII TALE ESTE DATĂ DE CALITATEA GĂNDURILOR TALE

Pentru că acolo se naște identitatea ta!

Aceste emoții (vina și rușinea) nu există singure, partea cea mai gravă este că ele creează tipare.

Tiparul 1: Nu merit

„Nu sunt suficient de bun”

„Alții merită mai mult”

Rezultat: nu îți permiți mai mult faci tot ce poți (inconștient sa te sabotezi mereu)

Probabil ți s-a întâmplat să vrei să faci ceva și să **”ți se întâmple”** o grămadă de lucruri care să te oprească! Te-ai îmbolnăvit , sau s-a îmbolnăvit cineva drag , sau ai avut probleme la job și trebuia să stai peste program, sau s-a stricat ceva care necesita urgență....

Toate astea sunt cocreate de mintea ta ca să nu faci ce ți-ai propus.

Tiparul 2: Nu sunt suficient /Trebuie să demonstrez

- Muncești excesiv chiar dacă rezultatele nu se văd , și te ții mereu ocupat.
- Vrei și cauți perfecțiune.
- Îți este frică de greșeală și amâni orice lucru important ca să nu fii criticat.

Rezultat: epuizare, burnout, boală / zero rezultate , sau rezultate de moment pe care le nu le poți susține pe termen lung.

Tiparul 3: Nu trebuie să ies în evidență

- Eviți vizibilitatea
- Îți este frică de judecată

Rezultat: rămâi mic/ă, deși ai potențial, și ulterior regreti timpul irosit.

Sunt zeci de tipare despre care vorbim mai pe larg in ebook-ul premium sau în programul De la Blocaj la Putere!

Tiparul 4 – Sacrificiul

- Dai mereu mai mult decât primești
- Salvezi pe toată lumea , dar tu nu primești!

Dintre toate , acesta este cel mai **“periculos”** pentru că mintea ta interpretează orice refuz , ca pe o respingere, nedreptate și crează extrem de multă durere, și în loc să te oprești , oferi și mai mult în speranța că vei primi și tu , și că sacrificiul n-a fost în zadar.

Rezultat: Pierzi ani de zile în relații care te epuizează, la job stai peste program chiar dacă nu ești plătit/ă, te lași mereu pe ultimul loc , iar in final oamenii care au acest tipar riscă să rămână singuri și să ajungă în depresie! Sau se vor agăța de oricine are nevoie de ajutor ca să simtă că au pntru ce trăi! Din acest tipar se nasc ce-i mai mulți “Salvatori” pentru ca au înțeles ca totul se obține în viață cu sacrificiu suprem și doar dacă demonstrează cât sunt de valoroși!

CAPITOLUL 4

DE CE REPEȚI ACELEAȘI SITUAȚII, CHIAR DACĂ ÎȚI DOREȘTI ALTCEVA

Majoritatea oamenilor cred că își aleg conștient relațiile, deciziile și direcția în viață.

În realitate, alegem în funcție de ceea ce ne este familiar, nu de ceea ce ne face bine.

”Creierul caută siguranță, nu fericire.”

Dacă ai crescut într-un mediu în care ai simțit:

- Respingere
- Lipsă de validare
- Critică
- Comparație
- Nesiguranță emoțională

aceste stări devin „normale” pentru tine.

Chiar dacă la nivel conștient îți dorești:

- O relație sănătoasă
- Stabilitate
- Respect

inconștientul tău va recunoaște și va alege ceea ce deja cunoaște.

De aceea:

- Te simți atras/ă de persoane indisponibile emoțional
- Rămâi în situații care nu te împlinesc
- Repeți același tip de relații sau eșecuri

Nu pentru că vrei.

Ci pentru că identitatea ta este construită pe acele experiențe.

Până când această identitate nu se schimbă, rezultatele vor rămâne aceleași.

CAPITOLUL 5

CUM TE SABOTEZI FĂRĂ SĂ ÎȚI DAI SEAMA

Autosabotajul NU este lipsă de voință.

Este un mecanism de protecție.

Dacă în interior există convingerea:

„Nu merit” sau „Nu sunt suficient”, orice oportunitate mai bună va crea disconfort.

Și atunci **apar comportamente** precum:

- Amâni decizii importante
- Nu duci lucrurile până la capăt
- Alegi variante mai sigure, dar mai limitate
- Renunți exact când începi să evoluezi
- Accepti mai puțin decât îți dorești

Aceste comportamente nu sunt întâmplătoare.

Aceste comportamente nu sunt întâmplătoare.

- **În relații** accepți mai puțin decât meriți, atragi parteneri care te tratează urât, pleacă
- **În carieră sau la job**, eviți oportunități, stai în joburi "sigure", dacă ai un business, nu-l crești...
- **In aria financiară**, nu îți permiți mai mult și chiar spui că banii nu sunt importanți pentru tine , deși poate nu-ți permiți vacanța la care visezi de ani de zile , sau copilul vrea o bicicletă
- Te simți constant „insuficientă” și asta devine **IDENTITATEA ta.**

**”TIPARELE COMPORTAMENTALE AU ROLUL DE A TE
ADUCE ÎNAPOI LA NIVELUL CARE ESTE
„ACCEPTABIL” PENTRU TINE.”**

Este modul în care identitatea ta își menține stabilitatea. De aceea, de multe ori, oamenii **se întorc** la același nivel de venit, la aceleași tipuri de relații sau la aceleași obiceiuri, chiar dacă încearcă să schimbe ceva.

CAPITOLUL 6

CE FRICI APAR DIN VINĂ ȘI RUȘINE

Vina și rușinea **crează un set de frici** foarte specifice, care **influențează direct comportamentul**.

Frica de respingere:

Dacă în interior crezi că nu ești **suficient**, vei evita situațiile în care ai putea fi respins/ă.

De aceea nu ceri, nu te expui, nu spui ce simți, ca să nu deranjezi și să nu riști să primești un refuz.

Frica de judecată:

Rușinea **crează convingerea** că ceilalți vor vedea „ceva greșit” la tine.

Apare evitarea vizibilității, a succesului și a exprimării autentice, și mereu vei crede ca alții sunt mai buni decât tine, și apare autojudecata.

Ca un paradox , oamenii care au frica de judecată sau de critică sunt cei mai autocritici și se judecă foarte aspru pentru orice decizie iau sau nu iau. Inclusiv pentru ce au făcut în trecut.

SUNĂ CUNOSCUT?

Frica de succes:

Pare paradoxal, dar este foarte reală și mai puternică decât frica de eșec.

Succesul înseamnă vizibilitate, responsabilitate, schimbare reală, iar pentru cineva care trăiește în rușine, aceste lucruri sunt percepute ca pericol.

Frica de a pierde iubirea sau apartenența:

Una dintre cele mai puternice frici.

Dacă ai învățat că trebuie să te adaptezi ca să fii acceptat/ă, vei continua să faci asta și ca adult.

De aceea:

- Nu pui limite
- Accepți lucruri care nu sunt ok
- Rămâi în relații dezechilibrate
- Le permiți părinților să-ți controleze viața chiar dacă ai 40 - 50 de ani

În Concluzie:

Nu repeți aceleași situații pentru că nu știi mai bine.

Le repeți pentru că identitatea ta este construită pe aceleași emoții și convingeri.

Nu te sabotezi pentru că nu vrei să reușești.

Te sabotezi pentru că o parte din tine nu se simte în siguranță să aibă mai mult.

Nu îți este frică de schimbare în sine.

Îți este frică de ceea ce crezi că vei pierde dacă te schimbi.

CAPITOLUL 7

CUM RUPEM ACESTE TIPARE CONCRET (PAS CU PAS)

Schimbarea NU se produce printr-o simplă conștientizare.

Faptul că înțelegi un tipar nu înseamnă că l-ai schimbat.

Tiparele sunt menținute de:

- Emoții
- Reacții automate
- Comportamente repetate

De aceea, **schimbarea trebuie făcută în trei etape clare** (ceea ce facem în program)

1. **Identificarea tiparului**
2. **Identificarea convingerii din spate**
3. **Observarea momentului de declanșare**
4. **Întreruperea comportamentului automat**
5. **Alegerea unui comportament nou**
6. **Repetiția conștientă**

„TRANSFORMĂRILE MARI ÎNCEP CU PAȘI MICI,
CLARI ȘI ALINIAȚI.”

GABRIELA MIU

1. Identificarea tiparului

Primul pas este să vezi exact ce repeți.

Nu general („am relații proaste”), ci concret:

- Ce tip de oameni aleg?
- Ce accept constant?
- În ce situații reacționez la fel?

Exemplu:

„Accept relații în care nu sunt aleasă clar.”

Când tiparul este clar, începi să-l vezi în timp real.

2. Identificarea convingerii din spate

Fiecare tipar este susținut de o convingere.

Întrebarea cheie este:

„Ce trebuie să cred despre mine ca să accept asta?”

Exemple:

- „Nu sunt suficientă”
- „Nu merit mai mult”
- „Dacă cer, voi pierde”

Aceasta este rădăcina.

Dacă nu lucrezi la convingere, comportamentul va reveni.

3. Observarea momentului de declanșare

Tiparele nu sunt active permanent. Ele apar în anumite momente.

De exemplu:

- când cineva se retrage
- când nu primești răspuns
- când apare incertitudinea

În acel moment apare reacția automată:

- anxietate
- nevoie de control
- auto-micșorare

Aici este punctul în care poți interveni.

4. Întreruperea comportamentului automat

Aici apare schimbarea reală.

Nu mai reacționezi ca înainte.

Exemplu:

Înainte:

- verifici
- insiști
- te explici

Acum:

- observi emoția
- nu acționezi imediat
- îți dai timp
- Este inconfortabil, dar necesar.

5. Alegerea unui comportament nou

Schimbarea nu înseamnă doar „nu mai fac”.

Înseamnă „fac diferit”.

Exemple:

- în loc să te micșorezi → spui ce simți
 - în loc să accepți → pui limită
 - în loc să alergi → te retragi
- Asta creează un nou tipar.

6. Repetiția conștientă *Un comportament nou trebuie repetat.*

Nu o dată.

Nu de două ori.

Până când devine natural.

Așa se schimbă identitatea.

**TOT CEEA CE AI ÎN VIAȚA TA ACUM – OAMENII, RELAȚIILE, JOBUL,
CONTUL BANCAR, SĂNĂTATEA TA – ESTE UN REZULTAT AL
IDENTITĂȚII TALE**

Doar de tine depinde cum și în cât timp încep să se vadă schimbări în viața ta, iar în programul **De la Blocaj la Putere** am avut clienți care după ani de terapie și cursuri, și-au transformat toată viața în câteva săptămâni!

Dacă te trezești în fiecare zi spunându-ți: „Nu pot”, „E prea greu”, „Nimeni nu mă ajută”, „Nu merit”...atunci viața îți va confirma exact asta.

VS

Dar dacă alegi conștient să creezi noi circuite neuronale: „Mă descurc pas cu pas”, „Sunt în siguranță să reușesc”, „Îmi dau voie să primesc”...atunci vei crea emoții pozitive → acțiuni inspirate → rezultate complet noi.

CAPITOLUL 8

CUM RECONSTRUIM IDENTITATEA

Începem cu un gând nou

Nu este nevoie să schimbi toată viața într-o zi. Este nevoie să începi cu un singur gând nou, conștient, repetat cu intenție. Acel gând devine o sămânță.

Udat cu emoție, hrănit cu acțiune, el devine realitatea ta.

„MANIFEȘTI CEEA CE EȘTI, NU CEEA CE ÎȚI DOREȘTI.”

Gabriela Miu

Ce schimbă această înțelegere?

Totul. Pentru că nu mai trăiești ca o victimă a circumstanțelor, ci ca un creator conștient al propriei realități. Nu înseamnă că nu vor exista provocări – dar nu te mai definesc.

Îți amintești cine ești și acționezi din această putere.

„NU ATRAGI CE VREI, ATRAGI CINE EȘTI.”

WAYNE DYE

Identitatea nu se schimbă prin afirmații.

Se schimbă prin experiențe repetate care contrazic vechea poveste.

- 1. Schimbarea standardelor*
- 2. Construirea încrederii prin acțiuni mici*
- 3. Creșterea stimei de sine*
- 4. Schimbarea imaginii de sine*
- 5. Tolerarea disconfortului*
- 6. Integrarea noii identități*

În programul De la Blocaj la Putere lucrăm specific pe toate aceste etape și pe reconstruirea identității, creșterea încrederii in sine , stimei de sine, etc

În Concluzie:

Tiparele nu dispar pentru că le înțelegi.

Dispar pentru că acționezi diferit, repetat.

Identitatea nu se schimbă prin dorință.

Se schimbă prin comportamente susținute.

Poți repeta afirmații în fiecare dimineață.

Poți crea vision board-uri și strategii sofisticate.

CAPITOLUL 9

CUM ÎȚI RECONSTRUIEȘTI ÎNCREDEREA

Totul începe cu o convingere. Această convingere determină o emoție. Emoția determină un comportament, iar comportamentul, repetat, generează rezultate.

Increderea apare când începem să obținem rezultate, dar nu putem obține rezultate dintr-o identitate veche generată de convingeri limitative.

Formula este simplă:

CONVINGERE → EMOȚIE → COMPORTAMENT → REZULTAT

Convingere negativă → emoție negativă → comportament de evitare → rezultat slab sau blocat

Convingere pozitivă → emoție pozitivă → acțiune inspirată → rezultat dorit

Adevărul simplu este acesta:

Nu obții ce vrei. Obții ceea ce crezi că ești. Identitatea este fundația. Este răspunsul tău interior la întrebarea: „**Cine sunt eu?**”

Dacă, la nivel subconștient, răspunsul este:

- „Sunt o persoană care eșuează mereu”
- „Nu sunt suficient de bun/ă”
- „Nu pot susține succesul”

... atunci nicio strategie, oricât de bine pusă la punct nu va aduce rezultate durabile.

Încredere vs Stimă vs Imagine vs Concept de sine

Încredere = pot

Stimă = merit

Imagine = sunt valoros

Conceptul de sine = cine îți asumi că ești indiferent de ceea ce ți-au spus ceilalți

Toate 4 trebuie dezvoltate. Niciuna nu rezistă fără cealaltă!

Analizează-ți rezultatele din prezent.

Privește cele 8 arii ale vieții tale: sănătate, relații, bani, carieră, mental, spiritual, social, contribuție - Acolo unde există blocaj, există o identitate care NU este aliniată cu ceea ce îți dorești

Identitatea se rescrie prin repetare, antrenament, prezență.

PROGRAMUL „DE LA BLOCAJ LA PUTERE”

Acest eBook este doar începutul.

Dar schimbarea reală vine prin practică.

Dacă te-ai regăsit în aceste tipare, te invit să-ți dai o șansă la viață extraordinară pentru că meriți mai mult , chiar dacă acum nu crezi

În programul de 12 săptămâni lucrăm pe:

- Identificarea tuturor tiparelor care te sabotează
- Schimbarea convingerilor preluate care te țin blocat/ă
- Reconstrucția identității
- Relații, bani și direcție personală

Nu doar înțelegi.

Schimbi real

În Concluzie:

Manifestarea nu funcționează peste vină și rușine.

Pentru că, în interior, nu îți permiți să primești.

Schimbarea începe când:

vezi tiparul, ce l-a creat , și cum te sabotează

îl înțelegi și îl neutralizezi

alegi diferit

WORKBOOK

NU EXISTĂ TRANSFORMARE FĂRĂ UN PROCES ZILNIC CONSTANT!

Convingerile tale sunt filtrul prin care vezi lumea. Sunt ca niște ochelari invizibili care decid ce vezi, ce crezi că meriți, ce accepți și ce respingi. Unele convingeri te susțin. Dar altele, te sabotează. Dar cert este că ele stau la baza **IDENTITĂȚII TALE**

„Ceea ce spui despre lume spune,
de fapt, ce crezi despre tine.”

Convingerile limitative nu vin din realitate. Ele vin din experiențele trecute, din frici moștenite, din interpretări greșite. Și cel mai periculos este că... nici măcar nu știi că le ai. Pentru tine par realități absolute.

- Ți-am pregătit câțva exerciții care să te ajute să înțelegi cum funcționează programul și metoda te lucru!
- Te rog să revii cu un feedback după ce le parcurgi ca să știu dacă te-au ajutat și ca să continui procesul!
- Te aștept și în comunitate unde avem constant workshopuri dedicat transformării!

Cu convingerile nu te lupti, ci să le chestionezi. Și le "expui" la lumină. Să le pui sub semnul întrebării.

Întrebări care diluează puterea unei convingeri:

1. Ce cred eu despre...? (introdu aici subiectul concret)

2. De unde știi că este așa?

3. Este 100% adevărat? Sau doar așa mi s-a spus/o singură dată s-a întâmplat așa?

4. Există cineva care face exact opusul și totuși reușește?

5. Care sunt motivele reale pentru care cred asta? Sunt ale mele sau preluate?

6. Este obligatoriu să cred asta? Mă obligă cineva?

7. Există oameni care gândesc diferit și trăiesc mai bine?

8. Când am gândit diferit, m-a ajutat? Mi-a fost util?

Răspunsurile tale pot fi revelatoare. Poate vei realiza că te agăți de o convingere care nici măcar nu e a ta. Sau una care era valabilă în trecut, dar nu mai e relevantă acum.

„Convingerile nu sunt adevăruri. Sunt doar gânduri pe care le-ai repetat suficient de mult timp.” – Gabriela Miu

Schimbarea începe cu conștientizarea.

Când devii atent(ă) la dialogul interior, începi să ai putere de alegere. Iar când alegi convingeri care te susțin, îți schimbi emoțiile. Când schimbi emoțiile, schimbi comportamentele. Când schimbi comportamentele, realitatea TA se transformă.

Îți propun mai jos cât un exercițiu pentru fiecare tipar despre care am vorbit mai sus:

Tiparul 1 - „Nu sunt suficient”

Exercițiu – Realitatea vs Povestea ta

Scrie o situație recentă în care te-ai simțit insuficientă:

Ce ți-ai spus în minte în acel moment?

Acum răspunde obiectiv:

Ce dovezi reale am că nu sunt suficientă?

Ce dovezi am că sunt suficientă, dar aleg să le ignor?

Concluzie:

Ce aleg să cred despre mine de acum înainte?

**„Nu ești ceea ce gândești.
Ești ceea ce alegi să repeti.”**

Tiparul 2 - „Nu merit”

Exercițiu - Blocajul de a primi

Completează rapid, fără să gândești prea mult:

Dacă aş avea mai mult (bani, iubire, succes), atunci...

Ce simt când primesc ceva fără să „plătesc” pentru asta?

Ce cred că se va întâmpla dacă am mai mult decât alții?

Reprogramare:

„Îmi dau voie să primesc fără să...”

Tiparul 3 - „Trebuie să mă sacrific”

Exercițiu - Unde te pui pe ultimul loc?

Unde în viața mea mă pun pe ultimul loc?

Pentru cine mă sacrific cel mai des? (sau în care arie?)

Ce evit să cer de teamă să nu deranjez?

Conștientizare:

Ce mă costă acest comportament? Ce minusuri îmi aduce?

Schimbare:

Un lucru concret pe care încep să-l cer pentru mine:

Tiparul 4 – „Nu am voie să ies în evidență”

Exercițiu – Frica de vizibilitate

Ce evit să fac pentru că mi-e frică să fiu văzută?

Ce mi-e teamă că vor spune ceilalți despre mine dacă mă expun?

Cea mai mare frică legată de vizibilitate este:

Realitate:

Ce este cel mai rău lucru care se poate întâmpla, **realist**:

Acțiune:

Alege un pas mic, o acțiune prin care alegi să te expui:

TIPARUL NU DISPARE CÂND ÎL ÎNȚELEGI. DISPARE CÂND ÎNCEPI SĂ ALEGI DIFERIT.

În programul „**De la blocaj la putere**” lucrăm pe tiparele din toate ariile vieții, nu doar pe câteva dintre ele.

Nu ne limităm doar la relații sau la o singură zonă în care simți că ai blocaje.

Lucrăm integrat, pentru că aceleași tipare care îți afectează relațiile se reflectă și în bani, în carieră, în sănătate și în modul în care te raportezi la tine.

În acest proces mergem mult mai profund decât simpla conștientizare.

Nu ne oprim la „știi care este problema”.

Mergem la rădăcină.

Identificăm cauzele reale care au creat aceste tipare:

- experiențele din trecut
- convingerile preluat
- emoțiile de vină și rușine
- mecanismele de protecție care au devenit comportamente automate

Lucrăm direct pe aceste rădăcini, pentru că acolo se află blocajul real.

De aceea, în program nu doar înțelegi de ce repeți aceleași situații, ci începi să le schimbi în mod concret, în viața de zi cu zi.

Rezultatul **nu este doar** o stare mai bună temporar,

ci **o schimbare reală** în modul în care gândești, alegi și acționezi.

COMPLETEAZĂ FORMULARUL DE INSCRIERE

EXERCITIUL TRANSFORMATOR – CUM SCHIMBI REALITATEA DIN INTERIOR

Tot ceea ce trăiești astăzi – relațiile tale, banii tăi, sănătatea ta, succesul sau lipsa lui – este reflexia a ceea ce CREZI în interiorul tău. Realitatea nu este ceva ce doar „ți se întâmplă”. Este ceva ce crezi. Uneori inconștient. Dar vestea bună este că o poți face și CONȘTIENT.

Exercițiul Transformator începe cu o întrebare:

Alege una din cele 8 arii ale vieții unde lucrurile nu merg bine pentru tine:

1. Sănătate (nutriție, sport, somn)
2. Profesional (job, carieră, misiune)
3. Mental (dezvoltare personală, mindset)
4. Spiritual (legătura ta cu divinitatea)
5. Relațional (cuplu, familie, copii)
6. Financiar (bani, abundență, libertate)
7. Social (prieteni, comunitate, networking)
8. Contribuție (impact, sens, misiune)

Alege UN domeniu și răspunde sincer: *„Ce îmi spun eu despre această arie din viața mea?”* Scrie liber, ca și cum i-ai povesti unei prietene. Lasă să iasă toate gândurile și convingerile. Nu filtra nimic. Restul exercitiului îl continui în masterclass, așa că asigură-te că vei avea povestea scrisă.

„CÂND SCHIMBI CEEA CE SIMȚI ÎN INTERIOR, NU MAI TREBUIE SĂ ALERGI DUPĂ REZULTAT. REZULTATUL ÎNCEPE SĂ VINĂ SPRE TINE.”

Acest exercițiu este mai mult decât un joc mental. Este o reconfigurare profundă a realității tale interioare. După ce îl facem, îl poți repeta oricând simți blocaj, confuzie sau eșec. Este o unealtă de reconectare la puterea ta personală.

Numele meu este Gabriela Miu și, în urmă cu 30 de ani, medicii mi-au spus că **mai am doar 6 luni de trăit.**

Da, ai auzit bine.

Dar azi, la 51 de ani, sunt mai sănătoasă și mai plină de energie ca niciodată. Pentru că am descoperit secretul care schimbă vieți: **reprogramarea mentală, alinierea corpului cu mintea și vindecarea holistică.**

Am lucrat cu peste 7.000 de oameni, cu peste 15.000 de ore lucrate individual, iar dacă ar fi să ne uităm la „etichete”, am o expertiză în neuroștiință, reprogramare mentală, nutriție, psihonutriție, NLP și științe ale vindecării.

Dar adevărata mea putere nu vine din diplome. Ci din iubirea profundă față de oameni, din conexiunea reală și din misiunea mea de a-i ghida pe cei care au uitat cine sunt – să se reîntoarcă acasă, în ei înșiși.

Sunt creatoarea a peste 15 programe și cursuri de vindecare fizică și mentală, dar de departe programul **„De la Blocaj la Putere”**, este o **metodă completă și unică**, care combină știința cu spiritualitatea, vindecarea cu disciplina, emoția cu acțiunea concretă. Este rodul experienței, al suferințelor vindecate și al rezultatelor transformatoare din viața celor care mi-au acordat încrederea lor.

Viziunea mea este simplă: Când ești aliniat/ă minte – corp – suflet, viața curge. Iubirea curge. Abundența curge. Claritatea vine. Rezultatele vin.

DACĂ SIMȚI CĂ A VENIT MOMENTUL SA TRĂIEȘTI NU DOAR SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI, TE AȘTEPT ÎN PROGRAM!



Reborn the Power of You

TE INVIT SĂ RĂMÂI APROAPE DE
COMUNITATEA MEA!

Acolo împărtășesc exerciții practice, reflecții zilnice și inspirație reală.

