

Continui de aici

Pentru zilele în care ai ieșit din ritm. Nu o iei de la capăt: alege un singur pas și mergi mai departe.



1 Fac o pauză

Respir liniștit câteva clipe, fără să forțez. Nu mă cert. O zi ieșită din ritm nu strică nimic.

2 Aleg un singur pas

Cel mai apropiat moment al zilei: următoarea masă, seara de azi sau dimineața de mâine.

3 Reiau în ordine

Licoarea rămâne dimineața, infuzia rămâne seara. Nu înghesui practicile omise în aceeași zi.

CE NU FACI

- ✗ nu dublezi practicile a doua zi
- ✗ nu compensezi prin înfometare
- ✗ nu reiei numărătoarea de la ziua 1
- ✗ nu completezi trackerul din memorie

CE S-A ÎNTÂMPLAT

CE FACI

Am mâncat mult sau în grabă	La următoarea masă: popasul și mestecatul domol. Nu sari peste masa următoare ca să compensezi.
Am sărit Licoarea de Aur	Nu o bei mai târziu în zi. O reiei mâine dimineață, ca de obicei.
Am sărit Pompa Viscerală	Nu o dublezi a doua zi. O faci doar pe stomacul gol și doar dacă ți se potrivește.
Am stat la ecrane până târziu	Diseară: ecranele deoparte cu o oră înainte de somn, infuzia și ora obișnuită de culcare.
Am dormit prost	Dimineața, rânduiala ca de obicei. Seara, camera-peșteră. Notezi în tracker, fără judecată.
Am lipsit câteva zile (boală, drum, sărbători)	Păstrezi numărătoarea și reiei de la următorul moment al zilei. Zilele lipsă rămân goale în tracker.

- ⚠ Dacă ai ieșit din ritm pentru că te-ai simțit rău, întâi odihnește-te și, la nevoie, medicul. Semnele care cer medic: cartea, pagina 21. Precauțiile practicilor: paginile 18–19.

Fișele tale de revenire

Trei, pentru că se întâmplă. Completezi una de fiecare dată când ieși din ritm.

🕒 Revenirea 1

DATA

CE S-A ÎNTÂMLAT, FĂRĂ SĂ MĂ JUDEC

ALEG UN SINGUR PAS

- ☐ La următoarea masă: mă așez și las telefonul deoparte.
- ☐ Seara: ecranele deoparte, infuzia și trackerul.
- ☐ Mâine dimineață: Licoarea de Aur, ca de obicei.

PASUL ALES, CONCRET

CÂND ÎL FAC

CE PREGĂTESC ACUM CA SĂ-MI FIE MAI UȘOR

🕒 Revenirea 2

DATA

CE S-A ÎNTÂMLAT, FĂRĂ SĂ MĂ JUDEC

ALEG UN SINGUR PAS

- ☐ La următoarea masă: mă așez și las telefonul deoparte.
- ☐ Seara: ecranele deoparte, infuzia și trackerul.
- ☐ Mâine dimineață: Licoarea de Aur, ca de obicei.

PASUL ALES, CONCRET

CÂND ÎL FAC

CE PREGĂTESC ACUM CA SĂ-MI FIE MAI UȘOR

🕒 Revenirea 3

DATA

CE S-A ÎNTÂMLAT, FĂRĂ SĂ MĂ JUDEC

ALEG UN SINGUR PAS

- ☐ La următoarea masă: mă așez și las telefonul deoparte.
- ☐ Seara: ecranele deoparte, infuzia și trackerul.
- ☐ Mâine dimineață: Licoarea de Aur, ca de obicei.

PASUL ALES, CONCRET

CÂND ÎL FAC

CE PREGĂTESC ACUM CA SĂ-MI FIE MAI UȘOR