



Ai făcut tot ce „trebuia”  
și tot simți că lipsește ceva?

Explorează ruptura dintre minte, corp și suflet ca să  
trăiești în acord cu cine ești azi.

# Niculina Bianca Ghițulescu

Facilitator de Constelații Familiale  
EFT practitioner  
Trainer



- ✓ Facilitiez sesiuni individuale și grupuri de Constelații Familiale.
- ✓ Susțin sesiuni individuale și grupuri de suport pentru femei și mame.
- ✓ Organizez anual „Săptămâna sănătății mintale materne”, un eveniment dedicat conștientizării sănătății mintale materne.
- ✓ Scriu și creez resurse, precum „Jurnal de Mămicie”, o carte menită să normalizeze trăirile din perioada postpartum.

# Agenda & ce vei descoperi azi

1. De ce introspecția nu e întotdeauna suficientă
2. Idei-cheie care îți pot transforma relația cu munca interioară
3. Cum poți începe o eliberare reală, fără presiune
4. Ce te poate susține în procesul tău în continuare (inclusiv eu)

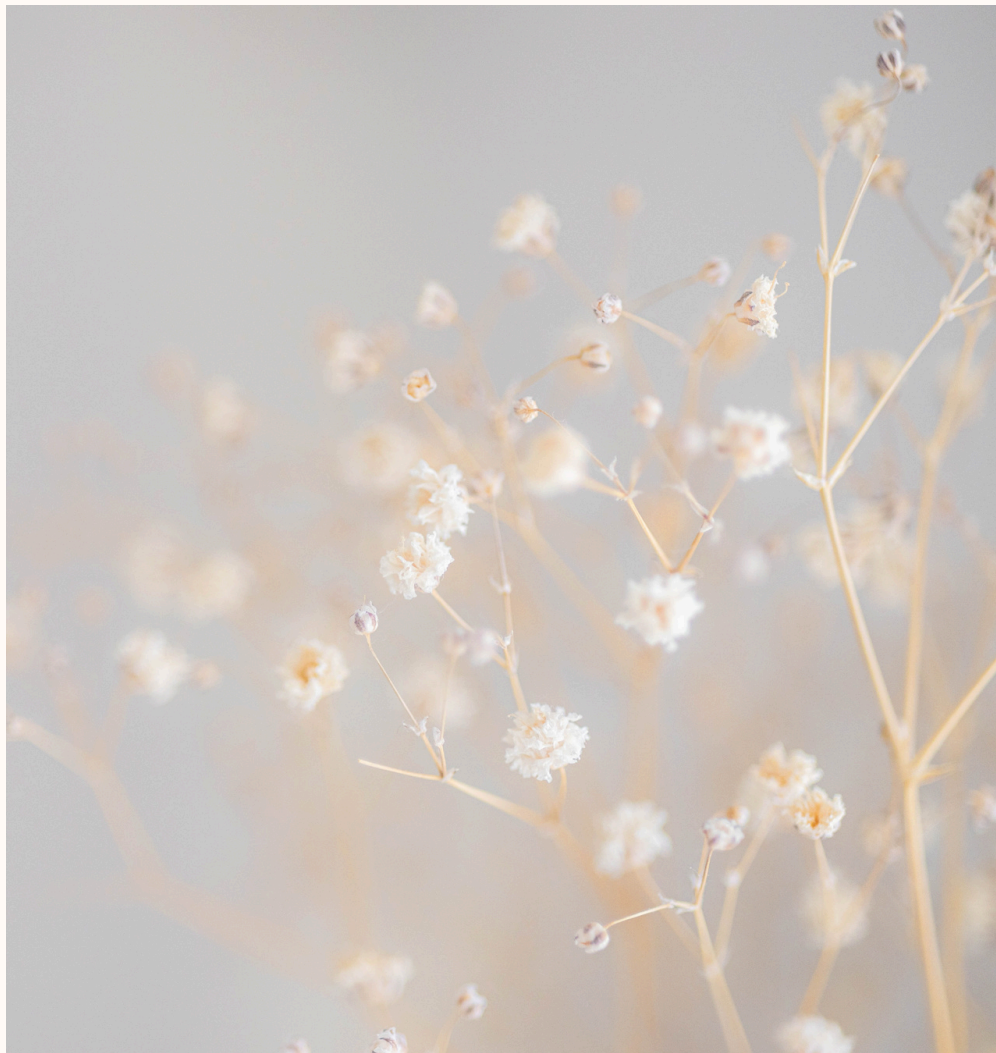


## „Oare CU MINE e ceva greșit?”

- „Trebuie să înțelegi sau să conștientizezi pentru a te vindeca!” - și am conștientizat
- „Fă cursuri de parenting” - și am făcut cursuri peste cursuri
- „Doar observă” - și am început să observ



# Te recunoști în aceste situații?



- Simți că ai lucrat cu tine, dar tiparele persistă
- Ți-e greu să simți ușurare, deși ai înțeles tot
- Ai momente de vină, rușine sau neputință fără cauză clară
- Te întrebi dacă ai „vindecat destul”



# De ce introspecția nu e suficientă

Introspecția este un instrument valoros – ne ajută să înțelegem ce gândim, de ce reacționăm într-un anumit fel, care sunt tiparele noastre mentale.

Dar introspecția rămâne, în esență, un proces cognitiv.

Iar omul nu este doar minte.



## Corp și suflet

Corpul nostru păstrează amintiri somatice – tensiuni, frici, traume – care nu pot fi accesate doar prin raționament.

Poți ști că nu mai ești în pericol, dar corpul tău poate reacționa ca și cum ai fi.

La fel, sufletul – înțeles ca spațiul emoțional profund – poate rămâne blocat în dureri vechi, chiar dacă mintea a „înțeles” și „iertat”.



# Schimbarea reală cere integrare: minte, corp și suflet

- Mintea aduce claritate și sens.
- Corpul aduce prezență și eliberare.
- Sufletul aduce profunzime și autenticitate.



# Introspecția e începutul, nu finalul

Adevărata întrebare nu este doar „Ce gândesc despre mine?“, ci și:

- „Ce simt în corpul meu când mă gândesc la asta?“
- „Ce parte din mine nu a fost încă ascultată?“
- „Ce are nevoie sufletul meu acum?“



# Cum accesăm și transformăm memoria emoțională?

- **Mișcare conștientă** (Ex: Yoga, Dans, Mers în natură),
- **Respirație** (Ex: Pneuma, Holotropică, Rebirthing Breathwork),
- **Terapie corporală sau somatică** (Ex: Somatic Experiencing®, Terapia craniosacrală, Masajul terapeutic, Terapia Bowen, EFT),
- **Practici spirituale** (Ex: Rugăciune, Meditație, Artă).



## Home

Misiunea noastră este aceea de a aduce cât mai multe informații și sprijin pentru oameni, astfel încât ei să aibă posibilitatea să aleagă tehnicile potrivite

 Arta Vieții / Jan 3

# Mai întâi, Respiră

*Just  
breathe*

**Respirația 4-7-8** (inspirați 4, ții 7, expirați 8)

→ reglează sistemul nervos parasimpatic

**Box Breathing (respirația în pătrat)** – 4-4-4-4 (inspirați-ții-expirați-ții)

→ aduce focus și echilibru în situații de stres

**Respirația cu oftat conștient** – expirații sonore pe gură (eventual cu „aaaah”)

→ reduce tensiunea în maxilar, gât și stomac

## Nu toate emoțiile care te copleșesc îți aparțin



- Emoțiile pot fi transmise, la fel ca trăsăturile genetice.
- Unele vin din trecutul tău, dar nu din viața ta conștientă – ci din ceea ce ai **moștenit, absorbit** sau **asumat** inconștient.
- Iar uneori, ceea ce simți este ecoul unei dureri care nu e a ta, dar pe care ai învățat să o porți.

## Vină „fără motiv”



- Ai simțit vreodată vină fără să fi greșit cu adevărat?
- Poate ai crescut într-un mediu în care vinovăția era un mod de a obține iubire sau de a evita conflictul.
- Sau poate ai preluat, fără să știi, durerea nespusă a unui părinte, bunic sau strămoș.

**Vinovăția este adesea o formă de loialitate inconștientă față de cineva drag care a suferit.**

## Teama de a fi bine

- Paradoxal, uneori ne e frică să fim fericiți. De ce?
- Pentru că fericirea poate părea o trădare față de cei care nu au avut parte de ea. Dacă părinții tăi au suferit, dacă familia ta a trecut prin lipsuri sau traume, poate simți – inconștient – că nu ai „dreptul” să fii bine.
- Fericirea poate activa vinovăția moștenită. Dar nu e nevoie să suferi ca să fii loial.



## Dorința de a „repara” ceva ce nu ai creat



- Mulți dintre noi trăim cu o presiune tăcută: să fim „cei care salvează”, „cei care reușesc”, „cei care aduc pacea”.
- Această dorință de a repara poate veni dintr-un loc profund de iubire, dar și dintr-o confuzie de roluri: copilul care vrea să-și vindece părinții, partenerul care vrea să repare trecutul celuilalt, adultul care vrea să „corecteze” o istorie de familie.

**Nu e responsabilitatea ta să vindeci tot ce a fost rănit înaintea ta. Dar poți începe cu tine.**

## Tipare care nu-ți aparțin

- Uneori, te trezești repetând aceleași greșeli, atrăgând același tip de relații sau reacționând în moduri care nu te reprezintă. Aceste tipare pot fi învățate prin modelare (copiind comportamentele celor din jur) sau pot fi transgeneraționale – adică moștenite emoțional, nu rațional.
- Nu ești defect. Poate doar porți o poveste care nu e a ta.

Tiparele  
transgeneraționale

O Maestră de Măscăcat  
sau  
de Cămin?



**Descoperă tiparele transgeneraționale  
care îți influențează viața!**

[S niculinaghitulescu.ro /](https://niculinaghitulescu.ro/)

## Nu cu forță. Cu blândețe.

- Transformarea interioară nu se face prin presiune, ci prin acceptare.
- Forța creează rezistență. Blândețea creează spațiu.
- Când ne tratăm cu blândețe, ne oferim permisiunea de a simți, de a greși, de a învăța.
- Blândețea nu e slăbiciune. E maturitatea de a nu grăbi ceea ce are nevoie de timp.



Ce are nevoie să fie văzut în  
mine, acum?



## Nu vindeci când te grăbești

Graba vine din frică: frica de stagnare, de durere, de eșec.

Dar vindecarea nu are ceas. Ea are **ritm**. Și acel ritm e unic pentru fiecare.

Când te grăbești, sari peste părți din tine care au nevoie să fie văzute. Vindecarea reală e lentă, dar profundă.



# Întrebările pot deschide drumuri, răspunsurile pot închide

Întrebările ne țin curioși, deschiși, vii.  
Răspunsurile pot aduce claritate, dar și  
rigiditate.

Uneori, ne agățăm de un răspuns ca de o  
ancoră, când de fapt avem nevoie de o barcă.  
Întrebările potrivite nu cer soluții. Cer  
prezență.



# Ritmul tău > performanța altora

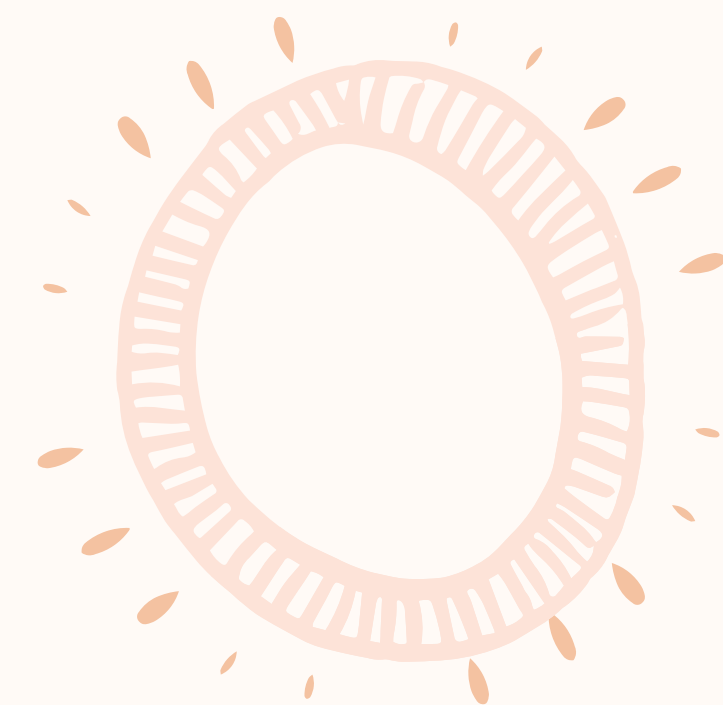
Compararea cu ceilalți e o capcană.

Fiecare are o poveste, un drum, un ritm. A te măsura cu altcineva înseamnă a ignora adevărul tău interior.

Ritmul tău e sacru. Nu e mai lent. E al tău.



Dacă încă doare, nu înseamnă că ai greșit.  
Doar că poate... e momentul să schimbi cadrul.

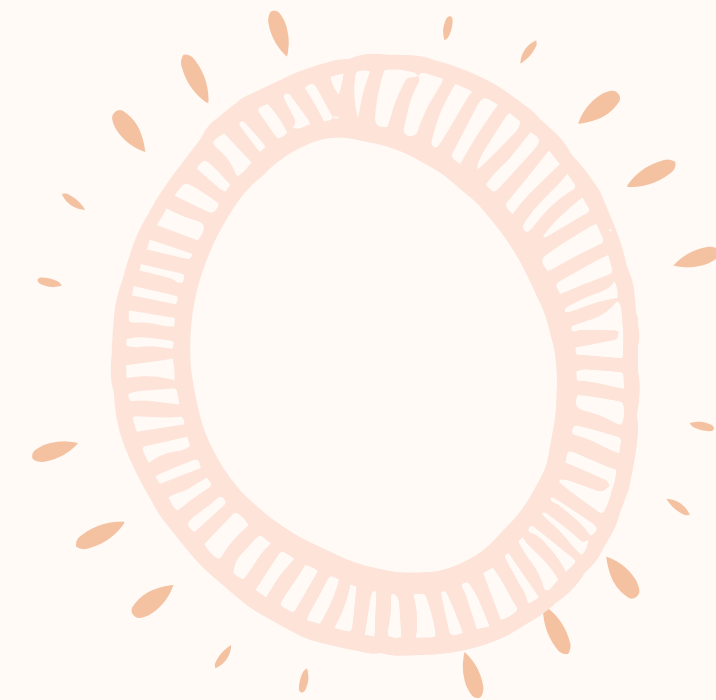


Nu mai e vorba despre „a face mai mult”!

→ E vorba despre a simți altfel.

A pune întrebări.

A crea spațiu.



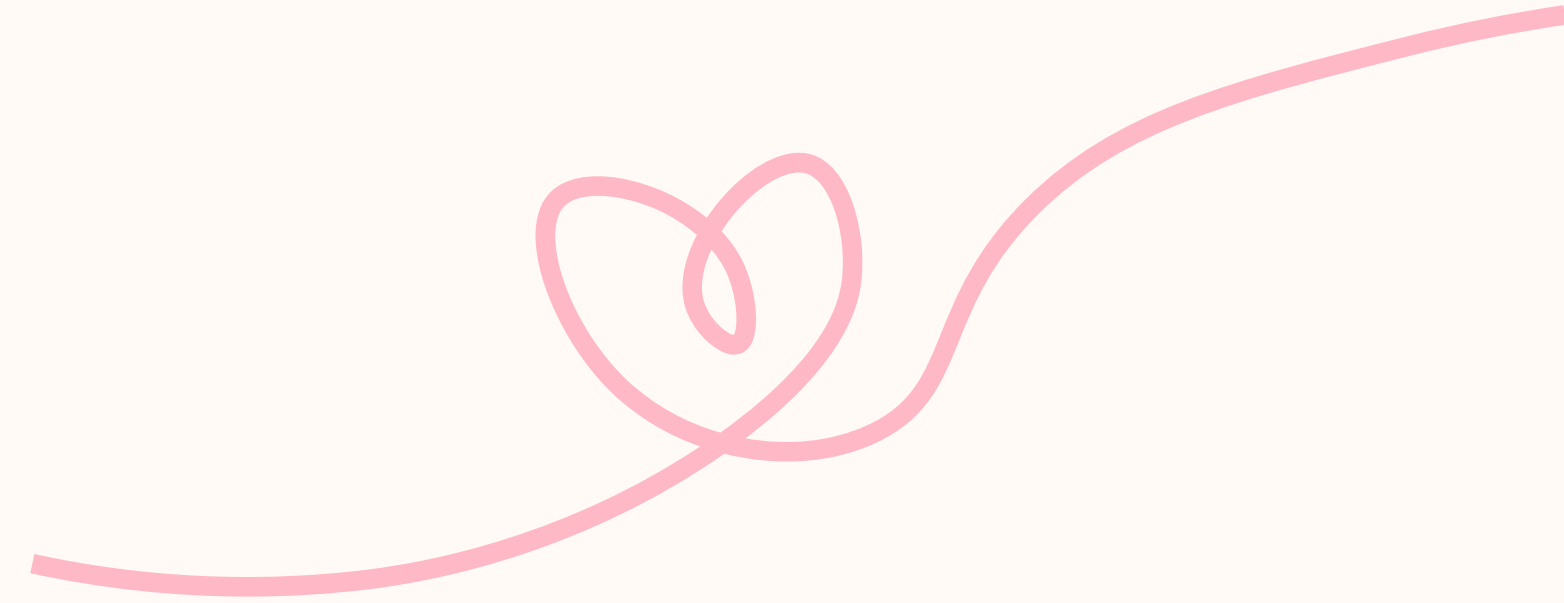
# Ce este „Kitul pentru liniște și echilibru”?

- Ghid blând pentru eliberare emoțională și sistemică
- Exerciții practice, reflecții, ritualuri simple
- Poți lucra în ritmul tău, oriunde, oricând

Kitul tău pentru  
liniște și echilibru



# Ce include?



- ♡ **Modul de utilizare a kit-ului**
- ♡ **Întrebări de reflecție**
- ♡ **Un set de afirmații sistemice**
- ♡ **Ritualuri simple de impact**





**Preț accesibil pentru oricine**



**→ PENTRU CĂ LINIȘTEA ȘI ECHILIBRUL NU TREBUIE SĂ  
FIE UN LUX**



Kit de inceput pentru liniste si echilibru

Cu 49 de lei



# Cu 49 de lei



# Kitul tău pentru liniște și echilibru



Bonus timp limitat valabil doar în următoarele 24h



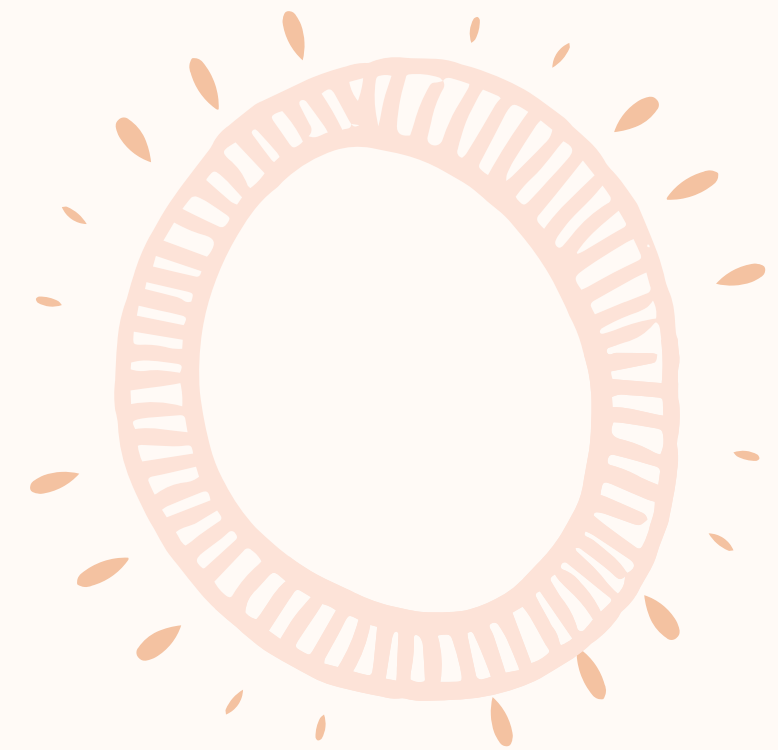
30% reducere pentru ședințe de  
Constelații Familiale 1:1

~~300 lei~~  
210 lei

Poate că azi nu ai primit toate răspunsurile.

Dar ai făcut spațiu pentru ele.

Și poate că exact acesta este începutul.



# MULȚUMESC!

☎ **Telefon:** 0722401807

✉ **E-mail:** niculina.ghitulescu@gmail.com

💬 **Facebook:** [La pas prin Mamicie](#)

🔗 **Website:** [www.lapasprinmamicie.ro](http://www.lapasprinmamicie.ro)  
<https://www.niculinaghitulescu.ro/>

📱 **WhatsApp:** [Alătură-te comunității](#)

💬 **Facebook:** [Arta Vietii](#)

🔗 **Website:** <https://artavietii.ro/>



# Q&A

