

FIȘĂ DE LUCRU

Întoarcerea la demnitate. Curățarea rușinii din corpul emoțional

O vei completa după realizarea meditației. Meditația o poți face ori de câte ori dorești.

1. Ancorare și conectare

Exercițiu

Creează-ți un spațiu sacru pentru această lucrare. Scrie mai jos unde ai ales să faci meditația și cum te-ai simțit la început:

Locul ales: _____

Starea inițială: _____

Afirmații-cheie (completează-le după ce le rostești)

Ce ai simțit în corp când ai spus aceste afirmații?

„Îmi ofer permisiunea să simt.”

„Îmi ofer permisiunea să vindec.”

„Sunt ghidat(ă) și susținut(ă).”

„Sunt dispus(ă) să încep procesul de acceptare.”

Răspunsuri/reflecții:

2. Conștientizarea rușinii

Reflectează la momentul ales din copilărie:

Ce ți-ai amintit? Unde erai? Cu cine? Ce vârstă aveai?

Întrebări de introspecție:

- Ce parte din tine a fost rănită atunci?

- Ce ai ajuns să crezi despre tine din acel moment?

Localizarea rușinii în corp:

- Unde simți cel mai intens rușinea în corpul tău?

Localizare: _____

Intensitate (0-10): _____

3. Curățare și transformare

Vizualizare activă:

Describe cum ai simțit lumina aurie curățând zona afectată:

Afirmații de transformare:

Bifează-le pe cele care au avut un impact puternic asupra ta:

- ☐ Eliberez rușinea din celulele mele.
- ☐ Aleg compasiunea în locul judecății.
- ☐ Sunt dispus(ă) să privesc cu blândețe ceea ce odinioară am ascuns.

4. Vindecarea copilului interior

Vizualizare:

Cum arată copilul tău interior? Ce simte? Ce îți spune?

Răspunsul copilului:

Ce ți-a spus că are nevoie acum?

Afirmații de vindecare:

Ce ai simțit când i-ai spus:

„Te iubesc. Nu ești greșit(ă). Ai fost doar rănit(ă).”

„Sunt aici pentru tine. Și te aleg din nou, chiar acum.”

5. Reprogramare și închidere**Integrare în prezent:**

Cum s-a schimbat starea ta emoțională de la începutul meditației până acum?

Afirmații de integrare:

Repetă-le cu voce tare și notează ce simți:

„Îmi onorez demnitatea.”

„În mine locuiește bunătatea.”

„În fiecare zi, învăț să mă accept mai mult.”

„Sunt dispus(ă) să mă iert și să mă privesc cu iubire.”

„Încep să mă iubesc exact așa cum sunt, cu fiecare respirație.”

Reflecții:

Integrare în viața de zi cu zi

Ce acțiune concretă poți face astăzi pentru a onora demnitatea ta?

Ce îți promiți începând de azi copilului tău interior?
