

# Ghid de Eliberare Emotionala in 8 pasi blanzi si transformationali

Un spațiu sigur pentru a simți  
A înțelege  
A rescrie

---

BY CRISTINA POLAT  
Holistic Coach

# INTRODUCERE



## Emoția nu este o problemă. Este un mesaj.

Este vocea unei părți din tine care vrea să fie văzută, înțeleasă, eliberată.

Acest ghid nu te învață să oprești ce simți.

Ci să simți cu blândețe, fără să te pierzi în ceea ce simți.

Să simți și să te regăsești.

## Ce înseamnă „eliberare emoțională”?

Să eliberezi o emoție nu înseamnă să o respingi.

Înseamnă să treci împreună cu ea printr-un ritual interior, în care o înțelegi și o transformi în înțelepciune.

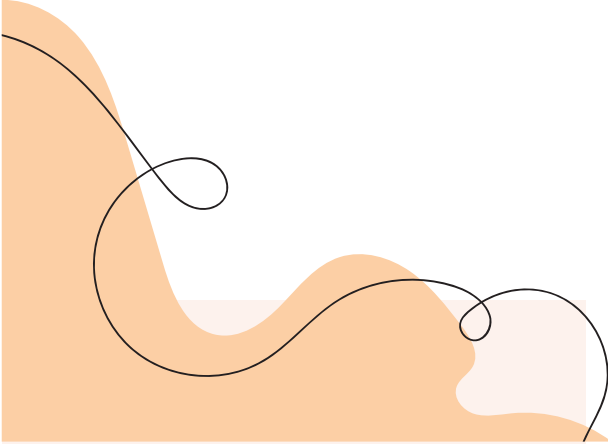
# DE CE AI NEVOIE DE ACEST GHID EMOȚIONAL?

Acest ghid te ajută să:

- nu mai reacționezi automat
- devii conștient(ă) de ce simți cu adevărat
- alegi un răspuns, nu o reacție
- îți reglezi stările fără să te negi
- îți construiești relații mai clare, mai calme, mai vii

Acest ghid este o unealtă de reconectare

Un antrenament blând pentru prezența ta emoțională



*Emoția pe care nu o  
înțelegi...  
... te conduce*

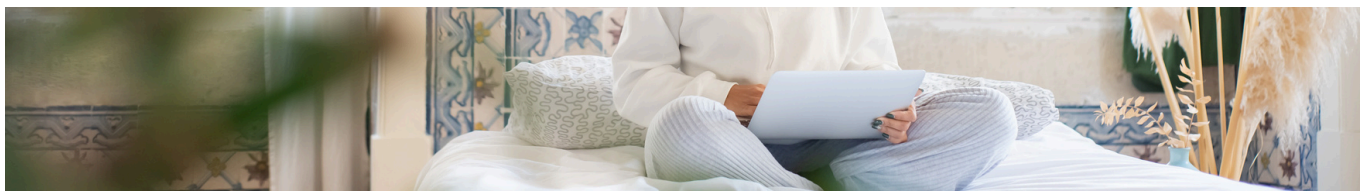
CRISTINA

---

# DE CE TE AJUTA ACEST GHID EMOȚIONAL?

**Pentru ca il poti folosi în momente cand:**

- ai o reacție intensă la ceva aparent minor
- simți furie, vinovatie, anxietate sau gol interior
- ai tendința să te închizi, să te retragi sau să ataci
- treci printr-un conflict la muncă sau acasă
- vrei să înțelegi de ce repeți un tipar emoțional
- simți că „ceva” nu e bine, dar nu știi ce



# CEI 8 PAȘI AI ELIBERĂRII EMOTIONALE

Acești 8 pași sunt un ritual emoțional, nu o rețetă.  
Îți oferă spațiu să înțelegi, să simți, să eliberezi și să alegi diferit.

## 1. **Observa Emotia**

Ce simți acum? Unde o simți în corp?  
Chiar dacă sunt mai multe, alege una.  
Nu trebuie să știi de unde vine. Doar recunoaște că e acolo.

## 2. **Numeste**

Dă-i un nume: furie, neliniște, vină, rușine... Frustrare nu e același lucru cu dezamăgire.  
Când o numești, o recunoști. Când o recunoști, o poți conține.

## 3. **Accepta**

Nu o respinge. Nu o nega.  
Emoția pe care o refuzi... persistă.  
Emoția pe care o accepți... se transformă.

## 4. **Contine emotia**

Priveste emotia ca pe o parte din tine.  
Nu ești „furie”. Nu ești „tristețe”.  
E o parte din tine care are nevoie să fie ascultată, nu să te definească.

# CEI 8 PAȘI AI ELIBERĂRII EMOTIONALE

Acești 8 pași sunt un ritual emoțional, nu o rețetă.  
Îți oferă spațiu să înțelegi, să simți, să eliberezi și să alegi diferit.

## 5. **Exprima**

Nu o bloca. Las-o să se exprime într-un spațiu sigur: Scribe.  
Respira. Plângi. Mergi. Mișcă.  
Las-o să curgă într-un spațiu sigur.

## 6. **Ofera-ti blandete**

Pune-ți mâna pe inimă.  
Spune: „Sunt aici pentru mine.”  
Blândețea e oxigen pentru emoție.

## 7. **Priveste cu compasiune**

Emoțiile nu sunt slăbiciuni personale. Sunt experiențe umane.  
Întreabă:  
Ce parte din mine m-a chemat prin această emoție?  
Ce are nevoie de validare?

## 8 **Schimba canalul**

Când ești pregătit(ă), mută atenția pe o emoție pozitivă.  
Fă ceva ce îți face bine.  
Nu ca să negi ce a fost.  
Cica să închizi procesul cu echilibru.



# MINI-EXERCİȚIU DE GHIDARE

Găsește un spațiu liniștit.

Pune mâna pe inimă.

Inspiră profund de 3 ori.

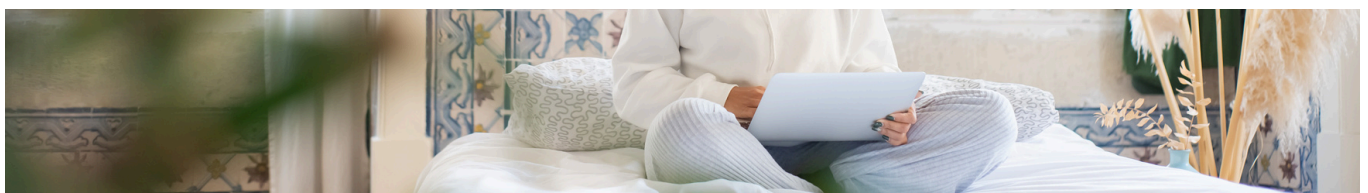
Întreabă-te:

- Ce simt acum?
- Ce parte din mine cere atenție?
- Ce reacție îmi vine automat? Pot rămâne cu ea fără să mă confund cu ea?

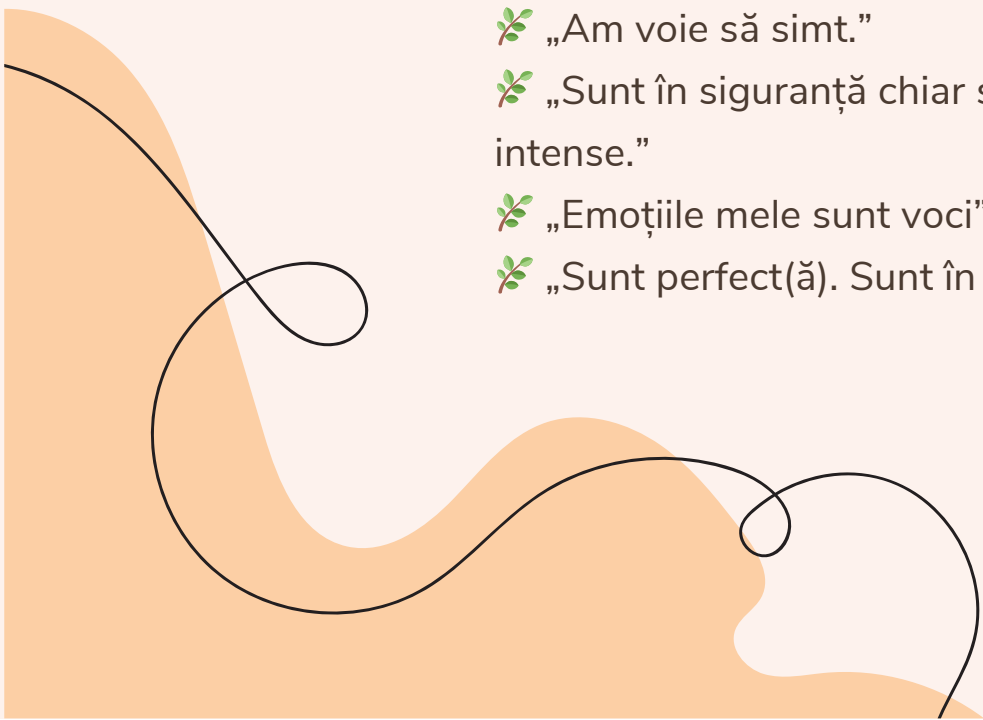


Scrie 3 propoziții:

- „Emoția mea mă învață că...”
- „Pot să fiu cu mine chiar și când...”
- „Aleg să mă port cu blândețe, nu cu vină.”



# AFIRMAȚII DE SUSȚINERE



✿ „Am voie să simt.”

✿ „Sunt în siguranță chiar și cu emoții intense.”

✿ „Emoțiile mele sunt voci”

✿ „Sunt perfect(ă). Sunt în proces.”



# FELICITARI!

Ai parcurs o etapă importantă:  
nu ai evitat emoția, ci ai ales să o înțelegi.

Dacă simți că vrei mai multă claritate, sprijin  
și profunzime, nu ezita să mă contactezi sau  
să te înscrii la curs



Cursul complet  
„Eliberare Emoțională  
prin metafora Chakrelor”  
te așteaptă

[Vezi detalii și înscrieri aici](#)

