

Rădăcini

A R I P I

**Între femeia care ai fost și
cea care urmează să devii**



Rădăcini & Aripă 

BY ANGELA BULMAGA

Bine ai venit în programul Rădăcini & Aripă Între femeia care ai fost și cea care urmează să devii.

“

Acesta nu este un curs.
Este un drum de întoarcere.

Pentru unele femei, acest drum
începe aici.

Pentru altele, este o continuare
firească a primului pas făcut în
„Întoarcerea în profunzime”.

Indiferent de unde ai pornit,
acest parcurs te întâmpină exact
acolo unde ești.

Nu ai nimic de recuperat.
Nu ai nimic de demonstrat.
Nu ești „în urmă”.

”



Înainte de a continua ,te invit săascuți audio-ul
”Înainte să începem”



În Întoarcerea în profunzime,
ai deschis ușa către tine.

Ai început să simți.
Ai început să recunoști.
Ai început să te asculți.

Aici, în Rădăcini & Aripă,
nu mai este despre a căuta.
Este despre a te așeza.

Despre a pune ordine.
Despre a-ți auzi vocea.
Despre a-ți contura direcția.
**Acest program nu te învață să devii
altcineva.**
Nu te grăbește și nu te corectează.

Te ajută să te reîntâlnești cu tine,
așa cum ești acum,
și să construiești din acest loc.

Rădăcini clare.
Aripă conștientă.



Cum să intri în acest parcurs

Parcurge acest parcurs în ritmul tău.

Scrie sincer, nu frumos.

Nu te judeca. Nu te grăbi.

Dacă apare emoție, respiră și rămâi.

Aici nu se cere performanță.

Se cere prezență.

Dacă ai ajuns aici, nu e întâmplător.

Poate nu știi încă ce vrei să schimbi.

Este suficient că ai ales să te oprești.



Între rădăcini și aripi,
te întâlnești cu tine.



BY ANGELA BULMAGA

Săptămâna 1 - Ziua 1

Rădăcinile: Cine sunt eu acum?



✿ Începe prin a urmări video-ul „Cine sunt eu acum”.

Scopul săptămânii

Să ieși din automatism.

- Să te vezi fără mască.
- Să înțelegi că nu ești „defectă”, ci doar neglijată.

Transformarea

De la:

„nu știu ce se întâmplă cu mine”

La:

„încep să mă văd și să mă înțeleg”

Instrucțiune pentru această săptămână

În această săptămână nu schimbăm nimic.
Nu reparăm. Nu forțăm.
Doar ne vedem.

Săptămâna 1 - Ziua 2 - Fotografia vieții mele (așa cum arăți astăzi)



Înainte de a scrie, oprește-te și ascultă audio
„Fotografia vieții mele (astăzi)”.



Instrucțiune

Răspunde sincer, în scris.
Nu căuta răspunsuri
„corecte”.

Caută adevărul.

👉 Înainte de a începe să scrii, fă-ți o
fotografie.

Așa cum ești astăzi.

Fără să te aranjezi. Fără să corectezi.

Nu pentru social media.

Pentru tine.

Aceasta este fotografia vieții tale acum.



BY ANGELA BULMAGA

Săptămâna 1 - Ziua 3

Răspunde la întrebările de mai jos,
exact așa cum simți acum.



1. Cum arată viața mea acum, în realitate?

2. Ce parte din mine este vie?

3. Ce parte din mine este obosită?

4. Unde simt că m-am micșorat?

5. Ce parte din mine am pu pe pauză?



Săptămâna 1- Ziua 4

„ Eu dincolo de roluri - astăzi ”



Înainte de a scrie,
ascultă audio-ul
„Cum sunt eu acum”.



Instrucțiune

Completează
de 20 de ori:



- „Astăzi eu sunt...”

- „Astăzi eu am
nevoie de...”

Nu folosi roluri.

Nu explica.

Nu te corecta.

Scrie femeia de astăzi ,nu povestea ta.

Săptămâna 1- Ziua 5

„ Adevăr fără mască”



Ascultă audio-ul „Adevărul poate fi spus înainte de a scrie.



Acesta nu este un exercițiu de
confesiune.

Este un exercițiu de onestitate cu
tine.



Completează:



Adevărul despre mine
este că...

Mi-e teamă să
recunosc că...

Îmi doresc, dar mă
oprește...

Scrie fără să corectezi.



BY ANGELA BULMAGA

Săptămâna 1- Ziua 6

„ Integrare ”

Oprește-te un moment și
privește ce s-a așezat în
tine.

Întrebări

*Ce am descoperit despre
mine în aceste zile?*



- Ce m-a surprins?
- Ce m-a durut?
- Ce mi-a adus liniște?



Mic ritual de închidere

Respiră adânc de trei ori.

Nu trage concluzii.

Lasă să se așeze.



*După ce ai scris, ascultă audio-ul de
integrare*



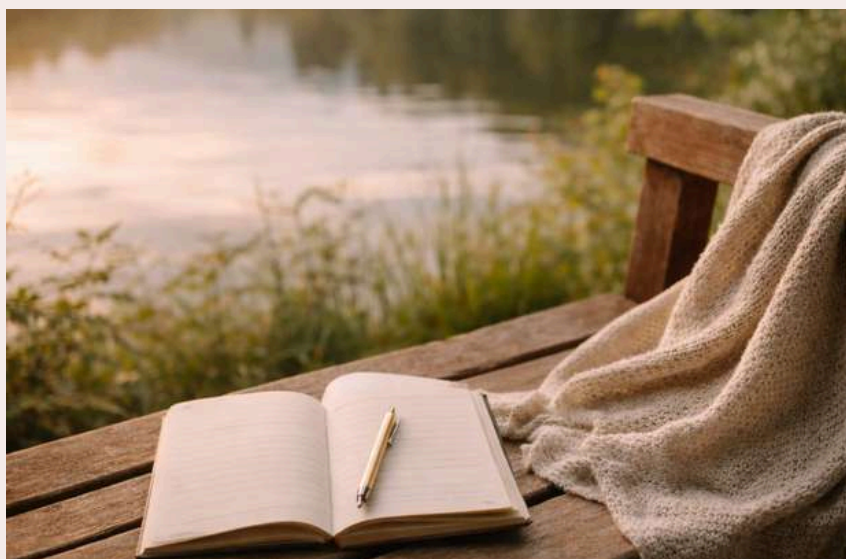
Săptămâna 1 - Ziua 7

„ Tema săptămânii ”

Scrie zilnic, măcar 10 minute.

Nu corecta. Nu te judeca.

La finalul săptămânii, citește ce ai scris
și subliniază ce se repetă.



„Aceasta nu este o slăbiciune.
Este începutul maturității tale.”



Săptămâna 2

„RĂDĂCINILE - ORDINE, VALORI ȘI DEMNITATE”



Scopul săptămânii:

În această
săptămână înveți să
te așezi în tine.
Nu prin perfecțiune, ci
prin ordine și limite
clare.

Adevărul acestei săptămâni:

Nu haosul te obosește, ci lipsa de limite.

Nu oamenii te consumă, ci lipsa de
claritate.

Nu viața e grea, ci faptul că te uiți pe tine.

Transformarea:

De la: „mă simt copleșită”

La: „încep să-mi creez spațiu și ordine”.



În această săptămână aleg să:

(1–2 propoziții) _____



Săptămâna 2 - Ziua 1

„Limitele îmi creează spațiu”



Întrebarea zilei:

Unde spun „da”
când, de fapt, în
mine este „nu”?

Exercițiul (10–15 min):

Completează fără să te judeci:

Spun „da” când...

Accept asta pentru că...

Mă tem că dacă spun „nu” atunci...

Ce aş câştiga dacă aş pune o limită?

Care e cea mai mică limită pe care o pot
pune azi?

Mic angajament pentru azi
(1 propoziție):

Azi îmi permit să...



Ascultă AUDIO – „Limitele nu sunt răutate”

Săptămâna 2 - Ziua 2

„Ordinea exterioară îmi liniștește mintea”

Alege un singur spațiu mic din cele de mai
jos:

- un sertar
- o geantă
- un colț din cameră
- 20 de poze din telefon
- (nu mai mult de unul)

**Acordă-ți doar 15 minute pentru a face ordine.
Te oprești după 15 minute, chiar dacă nu ai
terminat.**

**Acest exercițiu este despre limită, nu despre
perfecțiune.**

După cele 15 minute, oprește-te și scrie:

Ce simt acum, după ce m-am oprit?

Ce parte din mine a respirat?

Ce mi-a fost greu să las / să arunc / să șterg?

Concluzia zilei (1 propoziție)

Ordinea mea de azi îmi arată că...



Săptămâna 2 - Ziua 3

„Valorile mele – coloana mea vertebrală”

🎥 *Înainte de a începe această etapă, parcurge
Video 3 – Valorile mele. Coloana mea vertebrală.*



Construirea coloanei mele vertebrale

Valorile tale nu sunt
teorie.
Ele sunt structura pe
care stai.

Când valorile sunt clare, viața se
simplifică.

Când valorile sunt confuze, apare
haosul.

În exercițiul de mai jos vei identifica
valorile care te definesc
și le vei așeza în ordine.

Săptămâna 2 - Ziua 3.1

**Scrie 10 valori care te atrag
(fără să te cenzurezi, fără să analizezi
prea mult)**

**Alege cele 5 valori care sunt „nu
negociez”**

**Așază-le în ordine
(1 = cea mai importantă pentru tine)**

 *Audio 2.3.1 – Exemplu: cum dau sens unei valori*

Dă sens fiecărei valori

Completează fiecare propoziție:

Valoarea mea #1 este _____

și se vede în viața mea prin _____.

Valoarea mea #2 este _____

și se vede în viața mea prin _____.

**Întrebarea de conștientizare (scrie
sincer)**

**Unde, în viața mea, trăiesc împotriva
valorilor mele?**

Audio 2.3.2 – Integrare. A rămâne fidelă valorilor mele



Săptămâna 2 - Ziua 4

„Demnitate: ce nu mai negociez”



Completează acest
exercițiu:
Nu mai negociez...
Nu mai accept...
Nu mai explic...
Nu mai car...
Aleg să...



AUDIO 2 (3-4 minute) – „Demnitatea nu țipă”



Săptămâna 2 - Ziua 5

„Claritate în relații”

“

Claritatea mea începe cu adevărul

Claritatea nu înseamnă să îi rănești pe ceilalți.
Înseamnă să nu te mai rănești pe tine.

”

Desenează două coloane:

ACCEPT / HRĂNEȘTE | NU ACCEPT / MĂ COSTĂ
(completează câte 7 rânduri)

Răspunde sincer:

1. Cu cine mă simt eu însămi?
2. Unde mă simt mică?
3. Ce conversație am amânat?

Pas mic (azi)

Scriu un mesaj

**sau spun o propoziție clară
care mă respectă:**

Exemplu: „Astăzi nu pot. Revin mâine.”



Săptămâna 2 - Ziua 6

„Rutina mea de femeie (20 min./zi)”

PLAN SIMPLU

Rutina nu este despre perfecțiune.
Este despre grijă zilnică față de tine.

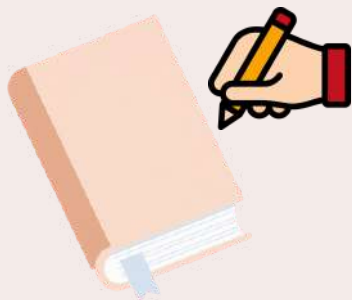
Alege 4 lucruri din lista de mai jos.
Fiecare durează 5 minute.

Împreună vor dura 20 de minute.
Alege 4:

- ☐ 5 minute – apă + respirație
- ☐ 5 minute – rutină de îngrijire a feței / corpului
- ☐ 5 minute – ordine mică (un colț)
- ☐ 5 minute – jurnal
- ☐ 5 minute – mișcare ușoară / întindere
- ☐ 5 minute – liniște fără telefon

Completează în jurnal:

- Rutina mea aleasă: ...
- Ora la care o fac: ...
- De ce contează pentru mine:



Grija față de corpul meu este o formă de respect.



Săptămâna 2 - Ziua 7

Integrare - Recapitulare



Integrarea nu
înseamnă să faci mai
mult.
Înseamnă să lași să se
așeze ce ai descoperit.

Răspunde sincer, în jurnal:

1. Ce am înțeles despre limite?
2. Care valoare a ieșit pe locul 1 ?
3. Unde am simțit demnitate?
4. Ce relație sau situație cere claritate?
5. Ce schimbare păstrez cu mine?

**Regula mea nouă pentru următoarele
7 zile**

„De azi înainte, eu...”

 **Tema săptămânii**

1. Scrie zilnic, cel puțin 10 minute.
2. Nu corecta. Nu te judeca.
3. La finalul săptămânii, citește și subliniază ce se repetă.

**“ „Aceasta nu este o slăbiciune.
Este începutul maturității tale.” ”**



BY ANGELA BULMAGA

Săptămâna 3

„Vocea mea- Aripile care prind formă”



Introducere

În această săptămână, începi
să îți auzi vocea.

Nu ca să convingi.

Nu ca să demonstrezi.

Ci ca să fii adevărată.

Vom privi frica de judecată,
vom lăsa rușinea jos
și vom da spațiu poveștii tale.

Nu trebuie să spui tot.

Nu trebuie să spui tare.

Este suficient să începi să nu te mai
micșorezi.

Transformarea acestei săptămâni

De la:

„Mi-e rușine să spun cine sunt.”

La:

„Pot vorbi despre mine fără să mă micșorez.”



Săptămâna 3 - Ziua 1

„ Frica mea de judecată ”

 *Înainte de a începe această etapă, parcurge
Video 3.1 – Ce o să zică lumea?*

Judecata altora nu e
doar în jurul tău.
De multe ori, e o voce în
tine care repetă ce ai
auzit cândva.



Completează:
Mi-e frică să fiu văzută pentru că

Cred că lumea va spune

Mă opresc atunci când

Întreabă-te:

Această voce este a mea sau am învățat-o?”



Ascultă Audio 3.1 – Curaj blând



Săptămâna 3 - Ziua 2

„ Convingeri limitative → Adevăr ”



Instrucțiune:

Scrie 5 convingeri care te țin mică, apoi transformă-le într-un adevăr care te ridică.

Convingeri:

„Nu sunt suficient de...”

„Nu e momentul potrivit...”

„Altele sunt mai bune...”

„Cine sunt eu să...”

„Mai bine tac...”

Transformă-le:

„Am dreptul să cresc chiar dacă...”

„Momentul meu este acum pentru că...”

„Experiența mea contează pentru că...”

„Am voie să vorbesc pentru că...”

„Vocea mea are valoare pentru că...”



Ascultă Audio 3.2 – Îmi schimb vocea interioară



Săptămâna 3 - Ziua 3

„ Povestea mea nu e rușine ”

 *Înainte de a începe această etapă, parcurge
Video 3.2 - Povestea mea nu e rușine.*

Apoi exercițiul:

***Scrie. Nu pentru Instagram. Pentru
tine.***

De unde vin

Ce m-a format

Ce m-a durut

Ce am învățat

Ce m-a ridicat

Cine sunt astăzi

Ce vreau să ofer altora

„Nu caut perfecțiune. Caut adevăr.”



Săptămâna 3 - Ziua 4

Exercițiu de exprimare



Instrucțiune:

Răspunde în scris, apoi citește cu voce tare ce ai scris.

„Eu sunt o femeie
care...”

„Astăzi aleg să...”

„Vocea mea spune...”

Observă (bifează / notează):
cum sună vocea mea:

ce simt în corp:

unde vreau să tac:

Ascultă Audio 3.3 – Îmi aud vocea

Săptămâna 3 - Ziua 5

Integrare



Întrebări:

Ce se schimbă în mine când
îmi dau voie să vorbesc?

Ce simt în corp?

Ce frică apare?

Ce putere apare?

🌿 TEMA SĂPTĂMÂNII

Scrie zilnic 5 minute despre ce simți.
Spune un adevăr mic într-o conversație
reală.

Observă: lumea nu se prăbușește când ești
tu.

**„Nu trebuie să strigi ca să fii auzită.
Este suficient să fii adevărată.”**



Audio 3.4 – Integrare: sunt adevărată



Săptămâna 4

„Direcția mea - Aripile care știu unde merg”



Introducere :

În această săptămână nu
fugim din viața noastră.

Nu ardem ce este.

Construim matur peste
ceea ce avem deja.

Creșterea nu cere salturi în
gol.

Cere un pas clar.

Transformarea:

De la: „Simt că mai este ceva în mine”

La: „Știu ce pot începe, pas cu pas.”



În această săptămână aleg
să: _____



Săptămâna 4 - Ziua 1

„ Aurul meu personal ”

🎬 *Înainte de a începe această etapă, parcurge
Video 4.1 – Al doilea etaj: cum cresc fără să
distrug baza.*



Exercițiu

Răspunde sincer:

- La ce mă pricep natural?
- Ce fac bine fără să simt efort?
- Ce îmi cer oamenii des?
- Ce experiență am care poate ajuta?

Scrie liber.

Săptămâna 4 - Ziua 2

„Ce pot construi lângă viața mea”



Completează:

„Aș putea începe cu...”

„Mi-ar plăcea să explorez...”

„Mă atrage ideea de...”

Nu te judeca. Nu alege încă. Doar vezi.



Audio 4.1 – Nu fug. Construiesc.



Săptămâna 4 - Ziua 3

Filtru matur

Pentru fiecare idee,
întreabă:
Se potrivește cu
valorile mele?
Îmi respectă viața
actuală?
Pot începe fără să ard
tot?



“

Bifează✓ doar ideile care:
nu te sperie excesiv,
nu cer rupturi,
îți aduc energie.

”

Audio 4.2 – Filtrul matur



Săptămâna 4 - Ziua 4

„ Planul meu pe 30 de zile”

 Înainte de a începe această etapă, parcurge
Video 4.2 – Planul meu pe 30 de zile.

Exercițiu

Planul meu pe 30 de zile



Săptămâna 1: – Un pas mic: _____

Săptămâna 2: – Un pas mic: _____

Săptămâna 3: – Un pas mic: _____

Săptămâna 4: – Un pas mic: _____

Regula:

un pas = max. 30–60 minute
nu mai mult de 3 acțiuni/săptămână

Săptămâna 4 - Ziua 5

„Integrare”



Frică

Emoție



Ușurare

Claritate

Ce simt când văd
acest plan?

- ☐ Frică
 - ☐ Emoție
 - ☐ Ușurare
 - ☐ Claritate
 - ☐ Altceva:
-

Scrie:

„Creșterea mea arată așa:”

TEMA SĂPTĂMÂNII

Alege un singur pas din plan și fă-l.
Observă ce se schimbă în tine când
acționezi.

Nu te judeca dacă nu e perfect.

*„Nu trebuie să știi tot drumul.
Este suficient să faci primul pas
rămânând tu.”*

Audio 4.3 – Integrare: primul pas



Săptămâna 4 - Ziua 6

„Unde sunt acum?”

Ai parcurs patru săptămâni cu tine.

Te-ai privit . Te-ai ascultat.

Ai pus ordine. Ți-ai auzit vocea.

Ai ales o direcție.

Poate nu s-a schimbat lumea din jur.

Dar s-a schimbat ceva mult mai important:

tu nu mai ești aceeași femeie care a început acest drum.

Răspunde în scris:

Ce am înțeles despre mine în aceste săptămâni?

Ce parte din mine s-a trezit?

Ce nu mai pot ignora?

Ce îmi doresc să păstrez din această versiune a mea?

Acum completează:

„Astăzi sunt o femeie care...

Nu trebuie să fii „gata”.

Nu trebuie să fii „perfectă”.

Este suficient că nu mai ești adormită față de tine.

Rădăcinile tale sunt mai clare.

Aripile tale știu încotro vor să meargă.

Înainte de a închide acest capitol, te invit să urmărești



video-ul ”Închiderea unui capitol.”





Dacă simți că acest drum nu s-a încheiat,
dacă vrei să lucrezi personal, aplicat și ghidat,
atunci mentoratul **Rădăcini & Aripă – Profund**
este următorul pas.

Mentorat individual,
cu teme clare și întâlniri săptămânale pe Zoom,
în care lucrăm practic tot ce apare pe parcurs.

*Nu pentru că nu ești suficientă.
Ci pentru că ești pregătită să devii mai întreagă.*

Rădăcini & Aripă 
BY ANGELA BULMAGA

*Cu respect
pentru
drumul tău,
Angela
Bulmaga
mentor*



Indiferent unde te află acest parcurs,
vreau să știi că ești binevenită să revii.
Dacă simți nevoia de claritate,
de ghidare,
sau pur și simplu de un dialog sincer,
mă poți găsi aici.



+37369397907



Angela Bulmaga



angelabulmaga



@ANGELABULMAGA

