



Rădăcini

ARIPİ

Mentorat :
Aici începe călătoria
către sufletul tău.

Rădăcini & Aripî 
BY ANGELA BULMAGA

Bine ai venit în programul de Mentorat “Rădăcini & Aripă” !

Bine ai venit într-un spațiu diferit.
Un spațiu în care nu mai adunăm informație,
ci începem să o trăim.

Poate până aici ai mai citit, ai mai înțeles,
ai mai simțit lucruri despre tine.
Și nu a fost puțin.

Dar mentoratul nu este despre a ști mai mult.
Este despre a nu te mai ocoli.

Aici nu venim să scriem frumos în caiet
și să lăsăm viața neschimbată.

Aici conștientizezi.
Apoi înțelegi.
Și mai ales... alegi să faci diferit.

Este un spațiu pentru femeia care este pregătită
să nu mai negocieze cu ea însăși.

Nu este despre perfecțiune.
Nu este despre cât de bine faci.

Este despre cât de sinceră ești.

Și de aici... începe adevărul trăit.



Săptămâna 1 – Ziua 1

Adevăr trăit, nu doar înțeles

Încep să nu mai negociez cu mine.

Introducere

În această săptămână nu mai analizăm
adevărul doar în minte.
Începem să-l trăim.

Nu lucrăm cu promisiuni mari.
Lucrăm cu un adevăr simplu, clar, pe care îl
știi deja,
dar pe care încă îl amâni.

Aici începe mentoratul:
nu când înțelegi mai mult,
ci când încetezi să te mai ocolești.

În această săptămână aleg să fiu
sinceră cu mine în legătură cu:



.....
 **Înainte de a începe această etapă, parcurge
Video M1.1 - Nu mă mai ocolesc.**



Săptămâna 1 - Ziua 2

**“Adevărul pe care îl știu,
dar încă îl evit”**

Completează fără să te judeci:

Știu că ar fi nevoie să

dar încă amân pentru că

Adevărul pe care îl știu deja este

Ce mă sperie la acest adevăr este

Dacă aș fi complet sinceră cu mine, aș
recunoaște că -----



Întrebare de adâncire

Unde mă învârt în cerc
în loc să aleg?

1. _____

2. _____

Săptămâna 1 - Ziua 3

Adevăr plus acțiune



Adevărul fără acțiune
rămâne
doar o conștientizare
frumoasă.
În mentorat, noi îl
transformăm în
mișcare.

Completează:

Adevărul meu este:.....

Acțiunea mică prin care îl respect săptămâna
aceasta este:.....

Această acțiune durează aproximativ:

☐ 10 minute ☐ 30 minute ☐ 60 minute

Când o fac:.....

Ce pot face dacă apare rezistența:.....

Regulă

Alege o acțiune mică, clară și reală.

Nu una perfectă. Una posibilă.



Săptămâna 1 - Ziua 4

Tema pentru acasă



1. Fac acțiunea aleasă.
2. Observ ce simt înainte de ea.
3. Observ ce simt după ea.
4. Vin la Zoom cu o propoziție clară:

„Adevărul meu din această săptămână a fost.....”



*După ce ai parcurs această etapă, ascultă Audio
M1.1 – Rămân cu mine.*



Săptămâna 2

„Limite trăite, nu doar înțelese - Învăț să spun nu fără vină”

Introducere

În această săptămână nu
mai vorbim despre limite
ca idee.
Le aducem în viața reală.

O limită trăită nu
înseamnă duritate.
Înseamnă claritate.
Înseamnă respect.
Înseamnă să nu te mai
pierzi ca să fii acceptată.



În această săptămână aleg să pun o limită
în zona:

- ☐ familie ☐ relație ☐ muncă
- ☐ timp ☐ bani
- ☐ altceva: _____

 **Înainte de a începe această etapă, parcurge
Video M2.1 - Limita mea îmi păstrează spațiul.**



Săptămâna 2 - Ziua 1

„ Unde mă abandonez ca să evit
disconfortul ”



Completează:

Spun „da” când aş vrea să
spun „nu” în
situaţia_____

Mă tem că dacă pun limită,
ceilalţi vor_____

Ce am nevoie cu adevărat
este_____

De obicei mă explic prea
mult când_____



Întrebare



Ce încerc să păstrez atunci când nu pun
limită?

1. _____: 2. _____



Săptămâna 2 - Ziua 2

„Limita mea într-o propoziție”



Scrie o propoziție
clară pentru situația
ta:

„Azi nu pot.”

„Nu mi se potrivește.”

„Prefer altă variantă.”

„Nu sunt disponibilă
pentru asta.”

„Mă opresc aici.”



Acum scrie varianta ta:.....

Exersează:
o citesc o dată
o citesc cu voce tare
o citesc fără explicații după

O limită bună nu are nevoie de discurs
lung.



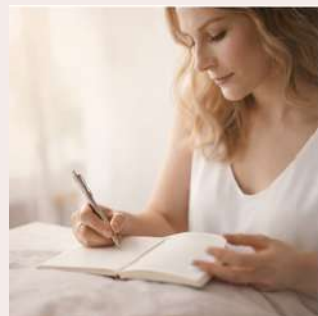
Săptămâna 2 - Ziua 3

Temă pentru acasă

1. Spun o limită mică,
dar reală.



2. Observ ce simt
înainte și după.



3. Notez vocea care
mă face vinovată.



4. Vin la Zoom cu
propoziția:

**„Limita mea a sunat
așa...”**



*După ce ai parcurs această etapă, ascultă
Audio M2.1 - Nu mă mai justific.*



Săptămâna 3 - Ziua 1

„Vocea mea în lume

Învăț să vorbesc fără să mă micșorez ”



Introducere

În această
săptămână lucrăm
vocea ta nu ca
idee,
ci ca prezență
reală.

Nu pregătim un discurs perfect.
Învățăm să spunem clar cine suntem, ce
avem nevoie și ce alegem.

În această săptămână aleg să spun
adevărul meu în legătură cu:.....

🎥 **Înainte de a începe această etapă, parcurge
Video M3.1 - Vocea mea este un drept.**



Săptămâna 3 - Ziua 2

„ Unde îmi înghit vocea ”



Completează:

1. Îmi este greu să spun.....
2. Mă micșorez mai ales când.....
3. Îmi vine să tac atunci când.....
4. Dacă aș vorbi mai clar, aș spune...

Săptămâna 3 - Ziua 3

„ 3 propoziții care mă așază ”

Completează:

- Eu am nevoie de.....
- Eu nu mai accept.....
- Eu aleg.....



Exercițiu



Citește-le cu voce tare.

Observă:

- unde tremură vocea ?
- unde îți vine să râzi ?
- unde vrei să te explici ?



Săptămâna 3 - Ziua 4

Temă pentru acasă



Tema săptămânii:

1. Spun un adevăr mic într-o conversație reală.

2. Aleg o propoziție dintre cele 3 și o repet zilnic.

3. Vin la Zoom cu propoziția:

„Vocea mea a sunat așa...”



După ce ai parcurs această etapă, ascultă
Audio M3.1 – „Îmi aud vocea și rămân cu ea.”



Săptămâna 4 - Ziua 1

„Relațiile mele reale”

Relațiile mele reale

Văd unde mă pierd și unde mă țin prea strâns.

Introducere

În această săptămână nu lucrăm relațiile idealizate.

Lucrăm relațiile reale.

- Unde te pierzi.
- Unde te supra-adaptezi.
- Unde porți mai mult decât este al tău.
- Unde te temi să fii clară.

În această săptămână aleg să privesc cu sinceritate relația / relațiile:.....

 *Înainte de a începe această etapă, parcurge Video M4.1 – Nu mă mai pierd ca să fiu iubită.*



Săptămâna 4 - Ziua 2

“ Unde mă pierd în relații ”



Completează:

- 1.În relația / relațiile mele, eu mă pierd când
- 2.Mă adaptez prea mult când.....
- 3.Car ceva ce nu este al meu atunci când.....
- 4.Mi-e teamă să fiu clară pentru că.....

Săptămâna 4 - Ziua 3

“Ce este al meu și ce nu este al meu”



Împarte pagina în două:

ESTE AL MEU

NU ESTE AL MEU

Exemple:

este al meu:

- ce simt,
- ce aleg,
- ce spun,
- limita mea

Exemple:

nu este al meu:

- reacția lor,
- nemulțumirea lor,
- salvarea lor

Completează cu situația ta reală....

Săptămâna 4 - Ziua 4

Temă pentru acasă



Tema săptămânii

Observ o relație fără să o idealizez.

Notez clar: ce este al meu / ce nu este
al meu.

Aleg o singură schimbare de poziție.

Vin la Zoom cu propoziția:

„În relația asta, eu nu mai vreau să...”

*După ce ai parcurs această etapă, ascultă
Audio M4.1 – “Nu mai car totul singură.”*



Săptămâna 5 - Ziua 1

„Identitatea mea asumată”



Încep să stau în
femeia care sunt.

Introducere:

În această
săptămână nu
lucrăm imaginea.
Lucrăm identitatea.

- Nu cine ai fost.
- Nu cine cred alții că ar trebui să fii.
- Ci femeia care începe să se așeze în ea.

**În această săptămână aleg să mă
privesc ca:.....**

 *Înainte de a începe această etapă, parcurge
Video M5.1 – “Femeia care sunt acum.”*

Săptămâna 5 - Ziua 2

“Cum mă văd și cum mă micșorez ”

Completează:



- Încă mă definesc prin

- Mă micșorez atunci când.....



- Femeia care sunt acum începe să arate așa.....

- Ce nu mai vreau să spun despre mine.....



Săptămâna 5 - Ziua 3

“ Eu sunt o femeie care.....”



Completează de 5 ori:

- Eu sunt o femeie care _____
 - Eu sunt o femeie care _____
 - Eu sunt o femeie care _____
 - Eu sunt o femeie care _____
 - Eu sunt o femeie care _____
- Apoi alege una singură, cea mai adevărată.....

Săptămâna 5 - Ziua 4

Temă pentru acasă



Tema săptămânii

- Aleg propoziția mea principală.
- O citesc zilnic cu voce tare.
- Observ unde viața mea încă nu o susține.
- Vin la Zoom cu propoziția:
„Astăzi sunt o femeie care...”

*După ce ai parcurs această etapă, ascultă
Audio M5.1 – “Stau în cine sunt.”*



Rădăcini & Aripă
BY ANGELA BULMAGA

Săptămâna 6 - Ziua 1

„Direcția mea trăită”

Fac un plan real și rămân cu mine în el.



Introducere

În această săptămână nu visăm frumos.
Alegem matur.

Luăm direcția ta și o transformăm într-un plan pe care viața ta reală îl poate ține.

În această săptămână aleg să construiesc:.....



*Înainte de a începe această etapă, parcurge
Video M6.1 – “Primul pas rămânând eu.”*



Săptămâna 6 - Ziua 2

Ce vreau să construiesc în următoarele
30 de zile ”
Completează:



- Direcția mea este.....

- Primul pas real este.....



- Ce mă poate bloca este.....

- Ce mă poate susține este.....



Săptămâna 6 - Ziua 3

„Planul meu real pe 30 de zile ”

Săptămâna 1 – un pas mic:

Săptămâna 2 – un pas mic:

Săptămâna 3 – un pas mic:

Săptămâna 4 – un pas mic:

Reguli

- pașii să fie reali
- să respecte viața ta actuală
- să nu depindă de perfecțiune



Săptămâna 6 - Ziua 4

Temă pentru acasă



Închiderea mentoratului

- Aleg primul pas.
- Îl fac în următoarele 7 zile.
- Vin la ultimul Zoom cu propoziția:
„Direcția mea trăită începe cu...”



*După ce ai parcurs această etapă, ascultă
Audio M6.1 - Pot merge mai departe rămânând eu.*



*Cu respect
pentru
drumul tău,
Angela
Bulmaga
mentor*



„Îți mulțumesc pentru încredere, pentru deschidere și pentru fiecare pas făcut aici. Dar adevărata recunoștință este pentru tine... pentru că ai ales să te întorci la tine. Și asta schimbă tot.”



*Înainte de a închide această etapă, parcurge
Vidio M7.1 - “Multumire pentru tine”*



+37369397907



Angela Bulmaga



angelabulmaga



@ANGELABULMAGA

