

Întoarcerea *ÎN PROFUNZIME*



Rădăcini & Aripă
BY ANGELA BULMAGA

Bine ai revenit ,

Dacă ești aici, înseamnă că ai făcut deja o
pauză.

Ai simțit, ai observat.

Poate ai recunoscut părți din tine pe care le-ai
lăsat în urmă.

Acest workbook este următorul pas.

Nu ne mai oprim doar ca să ne ascultăm.
Aici începem să înțelegem.

Este un spațiu în care așezăm ceea ce ai
descoperit:

roluri, frici, nevoi, valori.

Nu ca să le judeci, ci ca să le vezi clar.

Nu este un test, nu este un examen.

Este un proces de sinceritate matură cu tine
însăși.

Aici nu trebuie să demonstrezi nimic.
Doar să fii dispusă să mergi mai adânc.



“ Eu dincolo de roluri ”



În prima etapă ai observat
cum trăiești.
Cum funcționezi.
Ce porți.

**Astăzi mergem mai
adânc.**

Nu ca să renunți la rolurile tale.
Ci ca să vezi cine ești dincolo de ele.

Rolurile sunt importante.
Dar ele nu sunt identitatea ta.

Când te confunzi doar cu ceea ce faci pentru
alții,
ajungi să te pierzi pe tine.
**Astăzi îți ofer un spațiu în care să te
întâlnești
cu femeia care există înainte de toate
etichetele.**

Exercițiul de reflecție

 **Te invit să urmărești video-ul „Ziua 1 – Eu dincolo de roluri” înainte de a citi această pagină.**

Răspunde fără grabă.
Nu căuta răspunsuri „frumoase”.
Lasă-le să vină așa cum sunt.

1. Cine sunt eu când nu sunt „mamă”, „soție”, „profesionistă”?
2. Ce parte din mine se simte vie chiar și acum?
3. Ce parte din mine este obosită și are nevoie de pauză?
4. Ce mi-e dor să fiu, dar am amânat?
5. Dacă nimeni nu m-ar judeca, aș...

*Scrie în caietul tău, în liniște.
Aceste răspunsuri sunt doar pentru tine.*



 **După ce ai răspuns în scris, ascultă audio-ul „Ziua 1” și observă ce se așază în tine.**

“ De ce mă micșorez? “

După ce ai început să
vezi cine ești dincolo de
roluri,
următoarea întrebare
apare firesc:

**De ce nu trăiesc asta pe
deplin?**



Micșorarea nu apare din lipsă de valoare.
Apare din frică.

Frica de a deranja.

De a fi judecată.

De a nu fi acceptată.

De a pierde iubirea, siguranța sau aprobarea.

Pentru multe femei, micșorarea a fost, cândva, o
formă de protecție.

Astăzi, însă, ea poate deveni o limită.

În această zi, nu încercăm să scăpăm de frică.

Doar să o recunoaștem.

Întrebarea - cheie .

 Te invit să urmărești video-ul „Ziua 2 – De ce mă micșorez ? ” înainte de a citi această pagină.

Răspunde în scris, chiar dacă răspunsul nu e clar:

„Această frică este a mea sau este învățată?”

De la cine?
Din ce experiență?
Din ce poveste veche?

Reflecție

Ce ar fi diferit în viața mea dacă, măcar într-un loc mic, nu aș mai asculta această frică?

Nu trebuie să schimbi totul.

Este suficient să vezi unde te oprești singură.

 După ce ai răspuns în scris, îți propun să asculți audio-ul „Frica care m-a protejat”,

ca să lași ceea ce ai descoperit să se liniștească

în tine.

**Micșorarea nu te face slabă.
Dar conștientizarea ei îți poate
reda puterea.**

**Scrie în caietul
tău, în liniște.
Aceste răspunsuri
sunt doar pentru
tine.**

“Ce am nevoie cu adevărat?”



După ce ai văzut cine ești
dincolo de roluri
și ai observat unde te
micșorezi,
apare o întrebare simplă
și, uneori, incomodă:

Ce am nevoie eu?

Multe femei știu ce trebuie să facă.
Puține știu ce le lipsește.

Nevoile nu sunt mofturi.
Sunt semnale.

Când le ignori, nu devii mai puternică.
Devii mai departe de tine.

Astăzi nu căutăm soluții.
Doar adevăr.



Completează fără să te cenzurezi.
Nu te opri la primele răspunsuri.

Scrie de 10 ori:

• Eu am nevoie de

• Eu am nevoie de

• Eu am nevoie de

• Eu am nevoie de

• Eu am nevoie de

• Eu am nevoie de

• Eu am nevoie de

• Eu am nevoie de

• Eu am nevoie de

• Eu am nevoie de

După ce ai scris fără să te cenzurezi,
oprește-te un moment.



Apoi ascultă audio-ul „Nevoile mele nu sunt un moft” ca
să lași adevărul tău să fie auzit și de tine.





Unde, în viața mea,
nu îmi ofer ceea ce
am nevoie?

Este o lipsă de
timp?
De limite?
De curaj?
De permisiune?

“
A-ți recunoaște
nevoile
nu înseamnă să îi
încarci pe ceilalți.
Înseamnă să nu te mai
abandonezi pe tine.
”

Nu te judeca.
Doar observă.



 **Pentru a integra acest pas, te invit să asculți**
video-ul din Ziua 3 – „Nevoile mele sunt legitime”.

Valorile mele - Rădăcinile mele“

Până aici ai observat:

- cine ești dincolo de roluri,
- unde te micșorezi,
- ce ai nevoie cu adevărat.

Astăzi coborâm spre rădăcini.



Valorile tale sunt baza pe care trăiești.
Chiar și atunci când nu ești conștientă de ele.

Unele le-ai ales.

Altele le-ai moștenit.

Altele le-ai respectat mai mult pentru alții
decât pentru tine.

Astăzi nu le judecăm.

Le clarificăm.

Alege 5 valori care simți că te reprezintă cu adevărat:

*Pentru fiecare valoare,
completează:*

**Această valoare se vede
în viața mea prin...”**

Apoi răspunde sincer:

Unde simt că nu îmi respect această valoare?



**Când nu îți respecti valorile,
nu e pentru că nu ești suficient de puternică,
ci pentru că ai învățat să te pui pe locul doi.**

**Pentru a integra acest pas, te invit
să asculți audio-ul 
și să urmărești video-ul 
din Ziua 4, cu deschidere și fără judecată.**

“ Limite fără vină ”



După ce ți-ai văzut valorile,
apare natural întrebarea:

Cum le protejez?

Limitele nu sunt ziduri.
Nu sunt agresive.
Nu sunt egoiste.

Limitele sunt modul în care îți respecți viața.

**Astăzi nu învățăm să spunem „nu” tuturor.
Învățăm să nu ne mai spunem „nu” nouă.**



Completează sincer:

- Spun „da” când aş vrea să spun „nu” la

- Mă epuizez pentru că

- Mi-e frică să spun adevărul când

Formulează 3 limite noi, simple și clare:

1. „Îmi permit să spun NU când

”

2. „Nu mai accept

”

3. „Îmi dau voie să

”



Notă importantă:

O limită nu trebuie explicată.

Trebuie doar respectată.

Scrive o scrisoare către tine, femeia care ești:

„Dragă eu,
Am uitat de tine când...
Îți mulțumesc pentru...
De azi îți promit că...
Îmi dau voie să...”

După ce ai finisat de scris scrisoarea, rămâi puțin cu tine. Respiră și simte ce ai pus în cuvinte.

Apoi te invit să urmărești  video-ul și să asculți  audio-ul din Ziua 5, pentru a lăsa această promisiune să prindă rădăcini.





ZIUA 6

“ Integrare finală ”



Oprește-te un moment.

Ai parcurs acest drum pas
cu pas.

Ai privit cine ești.

Ai văzut unde te micșorezi.

Ai recunoscut ce ai nevoie.

Ai clarificat ce contează
pentru tine.

Ai pus primele limite.

Ai scris o scrisoare către
tine.

Nu grăbi nimic acum.

Răspunde sincer:

- Ce am descoperit despre mine în aceste zile?
 - Ce m-a surprins?
 - Ce m-a durut?
- Ce mi-a dat speranță?



După tot ce ai scris...
după promisiunea pe
care ți-ai făcut-o în
scrisoare...

**Ce se întâmplă dacă te
întorci singură în viața
ta,
fără sprijin, fără ghidare,
fără un spațiu care să te
țină?**

Nu este o întrebare ca să
te sperie.
Este o invitație la
sinceritate.

**Unele drumuri pot fi
începute singure.
Dar nu toate pot fi duse
mai departe așa.**



ZIUA 7

“ Încheiere ”

Acesta a fost doar începutul.
Rădăcinile tale sunt deja acolo:

- valorile,
- demnitatea,
- adevărul tău,
- tot ce ai construit până acum.

Întrebarea nu este dacă poți merge
mai departe.

Întrebarea este cum vrei să mergi.

Singură, încercând să nu te mai
pierzi din nou?

Sau susținută, într-un spațiu sigur,
în care să te poți așeza și crește?

**Înainte de a merge mai departe, urmărește
video-ul de încheiere**

„Între rădăcini și aripi”. 🎥 Video final



“O invitație sinceră”

Dacă ai simțit, pe parcursul acestui
mini-curs, că:

- vrei mai multă claritate,
- vrei să aplici, nu doar să înțelegi,
- vrei să nu te mai întorci la vechile
tipare,
- vrei să te alegi fără vină,

atunci următorul curs
„Rădăcini & Aripă-
Între femeia care ai fost și cea care
urmează să devii “ este următorul pas.

Nu este un curs.
Nu este o soluție rapidă.
Este un proces ghidat, pentru femeia
care este gata
să-și trăiască viața din interior spre
exterior.

Nu ca să fugi din viața ta.
Ci ca să te întorci în ea, întreagă.

*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

