

RECAPĂȚĂ-ȚI PUTEREA

Mini-ghid de întoarcere la tine

De ce ții acest ghid în mână

Poate ai ajuns aici pentru că, în ultima vreme, simți că ceva s-a schimbat în tine.

Poate că:

- te simți obosită, deși nu ai făcut nimic „extraordinar”;
- ai grijă de toți ceilalți, dar când vine vorba de tine, parcă nu mai e loc;
- îți spui des „ar trebui să fiu mai puternică”, dar în interior te simți fragilă;
- ai senzația că, undeva pe drum, te-ai pierdut.

Nu înseamnă că este „ceva în neregulă” cu tine.

De multe ori, această stare este doar semnul că ai trăit prea mult timp departe de adevărul tău, de nevoile tale, de ritmul tău.

Acest ghid nu îți promite să rezolve totul.

Îți propune însă un început:

- să înțelegi ce înseamnă, de fapt, să-ți pierzi puterea;
- să recunoști unde te afli;
- să faci câțiva pași concreți înapoi spre tine.

Dacă te regăsești măcar într-o parte din ce ai citit mai sus, e important să știi:

există un drum înapoi spre tine. Și îl poți parcurge în ritmul tău.



Cum arată, concret, când te îndepărtezi de puterea ta

Nu toate femeile trăiesc la fel pierderea de putere.

Poate că la tine se simte diferit decât la altcineva.

Totuși, sunt câteva semne care apar foarte des.

Te invit să le citești și să observi la care dintre ele te regăsești:

- Spui „da” când, în interior, e un „nu” clar.

Rămâi până târziu la muncă, accepți o întâlnire, un favor, o discuție, deși ești epuizată.

În timp, corpul tău începe să simtă că nu mai poate avea încredere în tine.

- Pui mereu nevoile celorlalți înaintea ta.

Ai grijă de copii, de partener, de părinți, de colegi, de prieteni.

Când vine vorba de tine – „lasă, mai târziu” sau “după ce termin asta”...

Încet, încet, viața ta devine mai mult despre ceilalți decât despre tine.

- Îți e greu să ceri ajutor.

Ți se pare că „ar trebui să te descurci singură”, că e rușinos să spui că nu mai poți.

Așa că duci singură greutatea, până când oboseala se transformă în resemnare.

- Taci ca să nu superi.

Nu spui ce te doare, nu spui ce nu îți place, nu îți exprimi nevoile.

Poate zâmbești, glumești, pari „ok”, dar în tine se adună frustrare și tristețe.

- Te critici constant.

„Nu sunt suficient de bună”,

„Sigur eu am greșit”,

„Dacă aș fi fost altfel, nu s-ar fi întâmplat asta.”

În loc să te sprijini când îți este greu, te pedepsești.

- Te îndepărtezi de corpul tău.

Mănânci pe fugă, ignori semnalele corpului, poate îți este rușine de cum arăți.

Te privești rar cu adevărat în oglindă.

E ca și cum trăiești „în cap”, nu în tine întreagă.

Poate nu te regăsești în toate. Poate într-una singură.

Dar dacă simți că ceva din aceste rânduri atinge un loc sensibil în tine, e un semn că undeva ai început să te îndepărtezi de centrul tău.

Vestea bună: nimic din toate acestea nu este „definitiv”.

Sunt doar feluri în care ai învățat, la un moment dat, să supraviețuiești.

Și ceea ce ai învățat, poți, treptat, să dezveți.

3M!

De unde vine, de fapt, pierderea de putere

De multe ori, nu te „trezești” într-o dimineață brusc fără putere.

Este un proces lent, care începe demult.

Poate recunoști câteva dintre rădăcini:

- Mesaje din copilărie:

– „Nu mai plânge.”

– „Nu fi așa sensibilă.”

– „Nu te mai supăra, n-ai de ce.”

Ai învățat că emoțiile tale sunt „prea mult” sau „greșite” și ai început să le ascunzi.

- Modelul din familie:

Poate ai văzut mame epuizate, femei care se puneau mereu pe ultimul loc.

Fără să-ți dai seama, ai preluat același rol: femeia care duce totul, dar nu cere nimic.

- Relații în care te-ai micșorat ca să fii iubită.

Ai renunțat la dorințele tale, la opiniile tale, la timp pentru tine, de teamă să nu fii părăsită.

Ai învățat că dragostea se „cumpără” prin sacrificiu.

- Rușinea și frica de judecata celorlalți.

„Ce o să creadă lumea?”

„Dacă spun ce simt, se vor îndepărta de mine.”

Ca să eviți respingerea, te-ai îndepărtat tu de tine.

Dacă te regăsești în una sau mai multe dintre aceste situații, poate apare o întrebare dureroasă:

„De ce m-am abandonat așa de mult pe mine însămi?”

Răspunsul nu este: „Pentru că e ceva în neregulă cu mine.”

Răspunsul, de multe ori, este:

Pentru că asta a fost singura formă de supraviețuire pe care ai cunoscut-o atunci.

Astăzi, însă, nu mai ești fetița de atunci.

Astăzi ai mai multă conștientă, ai alte resurse, ai alte alegeri.

Poți învăța să fii de partea ta.

Ce înseamnă, concret, să-ți recapeți puterea

„Să-ți recapeți puterea” poate suna abstract.

În realitate, este ceva foarte concret, care se vede în lucruri mici, de zi cu zi.

Mai jos sunt trei direcții simple, dar profunde, în care poți începe să lucrezi.



1. Să revii în corpul tău

Puterea ta nu trăiește doar în gânduri.

Ea se simte în respirație, în mușchi, în burtă, în piept, în mâini.

Exercițiu simplu (2–3 minute):

1. Așază-te comod, cu picioarele pe podea.
2. Închide ochii, dacă îți este confortabil.
3. Observă, fără să schimbi nimic, cum intră și iese aerul.
4. Întreabă-ți corpul, în gând:

– „Unde simt tensiune acum?”

– „De ce are nevoie corpul meu astăzi?”

Poate primești un răspuns clar („am nevoie să mă odihnesc”, „să beau apă”, „să ies la aer”), sau poate doar o senzație.

Orice apare, este un început de dialog.

Când începi să-ți asculți corpul, îi transmiți un mesaj important:

„Nu te mai ignor. Ești important pentru mine.”

Iar acesta este deja un pas concret spre recăpătarea puterii.



Iar dacă simți să mergi un pic mai adânc înspre corpul tău și înspre liniștea interioară, am creat o meditație ghidată special pentru acest proces.

O poți accesa gratuit aici: <https://shorturl.at/3Sw6j>

2. Să-ți auzi vocea – și să o lași să iasă

Puterea ta se vede atunci când vocea ta începe să conteze, inclusiv pentru tine.

Poți începe foarte simplu:

- Observă când spui „da”, deși simți „nu”.
- Observă când taci, deși în tine există un adevăr care vrea să fie rostit.
- Observă când îți muști cuvintele de teamă „să nu supere”.

Apoi, exersează în contexte mici:

- Spune „nu” la o rugămintă minoră (un favor, o ieșire, o conversație pentru care nu ai energie).
- Rostește o nevoie simplă: „Am nevoie să merg să mă odihnesc acum.”
- Spune „Nu pot acum”, în loc de „Vedem...”

Poate părea puțin.

Dar, de fiecare dată când îți respecti adevărul, puțin câte puțin, îți întărești coloana interioară.

Nu este nevoie să devii brusc „asertivă perfect”.

Este suficient să fii cu un milimetru mai aproape de tine decât ieri.



3. Să alegi ca femeie adultă, nu din frica fetei rănite.

Când ești departe de puterea ta, multe decizii pornesc din frică:

- frica de abandon,
- frica de respingere,
- frica de a fi „prea mult” sau „prea puțin”.

Te poți întreba, înainte de o decizie importantă:

„Această alegere vine din frică... sau din grijă față de mine?”

Dacă simți că alegerea vine din frică, nu e nevoie să te judeci.

Doar observă.

Conștientizarea este primul pas spre schimbare.

Apoi poți adăuga o întrebare:

„Cum ar alege femeia adultă din mine, care știe că merită respect, iubire și siguranță?”

Poate răspunsul nu vine imediat.

Dar, pe măsură ce pui această întrebare tot mai des, vocea adultă din tine se clarifică.

Și puterea ta începe să aibă din nou un loc în viața ta.



Un mic plan de început – 7 zile cu tine

Nu ai nevoie de perfecțiune.

Ai nevoie doar de un mic angajament față de tine.

Îți propun un plan simplu, pe care îl poți relua ori de câte ori simți că te îndepărtezi de tine:

- Ziua 1 – Observ:

Îmi observ, fără să mă critic, momentele când spun „da” deși simt „nu”.

- Ziua 2 – Corp:

Îmi iau 5 minute să-mi ascult corpul (prin exercițiul de respirație de mai sus).

- Ziua 3 – Un „nu” mic:

Spun un „nu” acolo unde, de obicei, m-aș fi forțat să fac ceva.

- Ziua 4 – O nevoie spusă cu voce tare:

Îi spun cuiva apropiat: „Am nevoie de... (timp pentru mine / odihnă / spațiu / ajutor).”

- Ziua 5 – O limită blândă:

Observ un loc unde m-am suprasolicitat și îmi promit să nu repet automat acel tipar.

- Ziua 6 – Îmi scriu un mesaj de susținere:

Îmi scriu mie, pe o foaie sau în telefon: „Sunt aici pentru tine. Nu mai trebuie să duci singură totul.”

Revin la acest mesaj când îmi e greu.

- Ziua 7 – Recapitulare:

Mă uit înapoi la săptămână și îmi recunosc orice pas, oricât de mic.

Îmi spun: „Am început să mă întorc la mine. Și asta contează.”

Poate nu vei reuși „perfect”.

Poate unele zile nu vor ieși cum ai vrea.

Este în regulă.

Important este să rămâi în contact cu intenția ta: vreau să fiu mai aproape de mine.

Poate părea puțin ce ai început aici, dar pașii mici, repetați cu sinceritate, deschid drumuri pe care nu le vedeai înainte.

Dă-ți voie să încerci. S-ar putea să descoperi că drumul înapoi spre tine e mai aproape decât credeai.



Dacă ai ajuns până aici, e probabil pentru că o parte din tine știe deja:

nu mai vrei să trăiești departe de tine, de nevoile tale, de vocea ta.

Poate te-ai regăsit în oboseala cronică, în perfecționism, în rușinea de a cere, în teama de a fi „prea mult”.

Poate ai simțit, citind, un nod în gât sau o apăsare în piept.

Poate ai avut gândul: „Exact așa mă simt și eu...”

Dacă acest ghid a atins ceva în tine, îți propun să nu lași acest moment să treacă pur și simplu.

Poți continua singură, în ritmul tău, folosind exercițiile de aici.

Și, dacă simți că ai nevoie de un spațiu sigur, ghidat, în care să lucrezi mai profund, îți pot fi alături.

Te invit la o sesiune gratuită de explorare.

În acest spațiu, vom descoperi împreună ce ai nevoie acum și care sunt pașii prin care poți reveni treptat și cu blândețe în puterea ta.

Programează sesiunea aici: <https://mihaelabalosu.ro/contact/>