



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

Cum ne pregătim pentru un obiectiv fără să ne sabotăm?

1. Cum creștem încrederea în noi ?

a) Creștem VIBRAȚIA la un nivel mai ÎNALT, prin:

- Programul de recunoștință cu partenerul de responsabilizare (aprox.5 min fiecare)
- Conectarea la energia cuvântului IUBIRE menține energia- vibrația ridicată.
Ex. Repetarea în gând, vizualizând și totodată, simțind afecțiune din următoarea frază:
Te iubesc- către creator , Vă iubesc (aproprati), Mă iubesc în toate formele mele (vizualizând tot ce mă compune :
Trup (față, mâini, picioare, piele...toate organele)
Minte (logica mea, înțelepciunea ce o primesc, toate gândurile ce îmi vin și pleacă chiar și dacă cred ca nu îmi folosesc pe moment)
Suflet (cu toate emoțiile care mă încearcă)
- Cum aş putea rezolva obstacolul care s-ar prezenta în fața mea?
Ce atitudine, ce îmi voi zice ? Ce calități îmi voi însuși în persoana mea?

b) O cauză a declanșării programului de acumulare de kg, îl reprezintă cuvântul Slab, provenit din conflicte bioemoționale de lipsă de resurse (intelectuale, financiare, lipsă de afecțiune -nu sunt suficientă,nu merit, nu pot să fac față).

Echilibrăm percepțiile referitoare la a fi **SLAB**= slăbiciune (punct slab) prin lucrarea : **rușinii** - rana de respingere si abandon, **vinovăția**- rana de nedreptate și respingere; **umilință**- rana de umilință și trădare).

Analizează **CONVINGERILE LIMITATIVE (ETICHETELE)** pe care le ai referitor la cuvântul **SLAB** sau **SLABICIUNE** .

REFORMULEAZĂ ETICHETELE (Omul gras e slab emotional, respins)

Exemplu de reformulări:

- *Mă simt în siguranță să mă arăt așa cum sunt acum, așa demonstrez natura mea autentică, liberă , fiind un exemplu al manifestării libere și fără prejudecăți ptr copii mei , familia mea, colegii mei.*
Latura mea sensibilă are nevoie de mine să o recunosc si să o îmbrățisez așa cum e, precum un copil.



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

- ***Mă simt în siguranță să fiu văzută, să am succes, să mă arăt lumii***
- ***Abundența , prosperitatea, meritul , dreptul de a cere mă împuternicesc să creez mai multă valoare ptr ceilalți și mai ales pentru mine***
- ***Banii, abundența, a dăruii și a cere, mă împuternicesc, fără să fiu mai puțin spirituală.***

E nevoie sa vedem și să integrăm umbrele noastre (acele emoții de care ne ferim), pentru o eliberare autentică: **dizolvand rușinea și vinovăția.**

Rușinea îmi poate arăta care e forma în care m-am protejat sau am protejat (punându-mi măști).

O mască pentru a acoperi rușinea profundă o poate reprezenta însuși acel corp puternic cu cap,gat ,abdomen proeminent, spate lat, acoperit cu un strat mai proeminent de GRĂSIMÉ protectoare.

ÎNTREBĂRI EXPLORATORII - pe baza răspunsurilor o sa puteti observa cauza blocării. Se necesita reintrepretarea sub latura pozitivă, înțeleaptă a privirii mature a adultului.

1. Cui i-ai greșit în trecut și cu ce, legat de care ai avut reproșuri sau regrete?
2. Legat de ce ți s-a spus să îți fie rușine?
3. Legat de ce ți s-a spus că nu meriți sau crezi că nu ești suficient de...?
4. Cine te-a criticat sau ți-a reproșat lucruri și consideri că a fost justificat?
5. Unde, când și cu ce ai simțit că ai fost „prinsă cu mâța în sac”?
6. Ce n-ai vrea să știe ceilalți despre tine sub nici o formă?



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

7. Față de cine (indivizi sau grupuri) ai tendința să te ascunzi? Legat de ce?

8. Când, pe cine și cu ce consideri (sau ți s-a spus) că ai înșelat?

9. Când și în fața cui te-ai simțit inferioară? Legat de ce anume?

10. Ce simți că nu poți ierta sau accepta la tine?

11. Ce simți că altcineva nu poate ierta la tine?

12. Unde și când consideri că ai făcut ceva nedemn?

13. Unde și când cineva a râs de tine și te-a durut? Legat de ce a râs?

14. Cine și când ți-a oferit ceva ce ai considerat că nu meriți / că e prea mult?

15. Ce subiecte tabu existau în familia ta?

16. Dacă ai câștiga mai mulți bani, sau ai avea vre-un avantaj, față de cine simți că ai fi nedrept? Sau ce s-ar vedea despre tine și nu ai vrea să se vadă?

17. Ce ar trebui să se schimbe în viața ta, ca să fii mândru / mândră de viața ta

18. Cum ar trebui să fii tu ca să poți cere / câștiga mai mulți bani? Dacă răspunzi ceva admirativ, ai rușine legat de opus. Dacă răspunzi ceva depreciativ, ai de lucrat acea rușine.

19. Când și legat de ce ai luat lucrurile personal? Ce persona (mască) apărui?

20. Față de cine ai cele mai puternice resentimente / dispreț? Față de ce acțiune specifică a lor? Asta îți arată că ai vină și rușine legat de același lucru, la tine.

21. Legat de ce anume ai perceput că ai eșuat și în fața cui?



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

c) Armonizarea energiilor

(prelucrarea tiparului moștenit de la mama sau tata - acelei figuri pe care am apreciat-o mult și am avut-o ca model, însușindu-ne inconștient energia ei predominantă, cu toate aspectele la pachet : fizic, dar și comportamental)

Energia feminina si masculină sunt inseparabile

Dacă alegem să le separăm , ex. să mă impun și sa actionez numai în energie masculina- de rezistență, e foarte posibil să am pe lângă mine persoane moi în jurul meu, care sunt lipsite de putere, permițându-mi astfel să mă mențin în tiparul meu neconștientizat).

Ambitionandu-ne sa stam conștient într-o energie, cealalta parte (energie) va aparea forțat , ca și soluție de echilibrare, însă prin aspectele mai puțin avantajoase pentru noi (feminin: plans, haos,dezordine mentală, neclaritate, rigiditate, singuratate).

Când ne forțăm și stăm ambitionate într-un pol în mod conștient, acest aspect obliga corpul să își modifice sau să își adapteze funcțiile pentru supraviețuire, ceea ce pentru noi înseamnă boala.

FEMININ: A fi (pasiv, oferă și creaza spațiu , dă formă)

- slăbiciune
- da forma
- materie (pământ și apa)
- crează
- haosul
- seduce
- se joacă
- gol
- curge cu viața

MASCULIN : a face (activ, se mișcă, ocupă spațiu)

- aer și foc
- ordine
- planificare
- plin
- își impune forța
- simplu



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

- construiește

Recomandări : Dacă la **JOB** ne simțim **forțate** să planificăm, să fim ordonate, să acționăm cu forța, să ne impunem (energie masculină), **ACASĂ** e nevoie să ne refacem, să ne armonizăm cu energia feminină prin :

- odihnă,
- grădinărit,
- alergat sau plimbat în natura singure sau cu familia;
- ascultând muzica,
- desenând,
- întâlnindu-ne cu prietene într-un mediu de creștere personală, de creativitate, de joacă.
- creând grupuri de suport reciproc

În schimb, dacă iubim fie jobul ,profesia sau activitatea noastră, o să observăm că îl desfășurăm fără mult efort, suntem ordonate , nu avem nevoie să ne impunem forțat, nu simțim că obosim, suntem asertive, fără teamă. ACOLO avem valorile și energiile noastre (feminin și masculin) sunt armonizate și au posibilitate **sa ne VINDECE**.



Re-Conectarea Emoțiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru



Eliberează KG Emoționale și Corporale



Ana Maria Zidaru
Terapeut Holistic, Life & Health Coach



www.anamariazidaru.com