

*the* **FEMININE**  
by Oana Stoianovici

# CUM TE ELIBEREZI DE TRECUT

---

Pentru A Renunța La Tot  
Ce Nu Te Mai Servește



Renunțarea la ce nu te mai servește este o artă. Iar energia feminină este cel mai puternic ghid, care te îndrumă către cum să faci asta, sănătos și cu putere.

De câte ori ți-ai propus să te apuci de **dietă**, dar mai apoi te-ai surprins savurând fursecurile preferate de ciocolată, *doar* pentru că nu ai avut timp să pregătești o gustare sănătoasă?

SAU cât de des ai planificat *încă* o **întâlnire** cu un iubit sau cu un fost iubit, despre care știi atât de bine că nu este, nici pe departe, sănătos pentru tine, *doar* ca să mai simți, măcar o dată, plăcere?

SAU de câte ori ți s-a întâmplat să iei decizia fermă că vei începe să trasezi granițe sănătoase, în relația cu șeful tău, *doar* ca să te trezești într-o seară, târziu, îndeplinind o sarcină neprevăzută, din cauză că ți-a fost teamă sau te-ai simțit vinovată să spui NU?

SAU ți s-a întâmplat, vreodată, să ai o discuție cu o persoană iubită, iar tu ți-ai promis că, de data asta, rămâi fermă, până ce te vei fi făcut auzită și înțeleasă, însă ceva hazliu s-a întâmplat și te-ai lăsat deviată de la intenția inițială?

Da, ni se întâmplă tuturor! Personal, am experimentat toate aceste scenarii, iar și iar și iar, până în momentul în care am început să lucrez cu Divinul Feminin. Din acel punct, modul în care experimentez blocaje sau conflicte s-a schimbat radical.

În paginile următoare, vei regăsi un **exercițiu de coaching** care te ghidează către cum să stabilești o conexiune cu Divinul Feminin. Încet, încet, vei începe să renunți la tot ceea ce nu te mai servește și **vei învăța să transformi dorințele și fanteziile în intenții clare de lucru.**

Nu uita, săptămâna viitoare vei primi un alt exercițiu, care te va susține să dai drumul intenției tale de transformare în univers, pentru a putea manifesta ceea ce îți dorești.

Acum, însă, te invit să descoperi ce **VREI** să manifesti.



## PASUL 1: CONECTEAZA-TE CU INIMA TA

Alocă-ți câteva clipe și conectează-te cu Inima ta. Dă-ți voie să auzi **adevărul** despre situația cu care te confrunți.

Știi, deja, ce nu funcționează în viața ta, corect? O simți, în adâncul inimii și, cel mai probabil, corpul îți trimite, de ceva vreme, tot soiul de semnale. A venit momentul să îl asculți.

Cei **trei pași** care pe mine mă ajută să mă conectez cu adevărul personal, în orice situație, sunt:

- **Stau în liniște** (mă plimb în natură, savurez cafeaua preferată etc), mă relaxez și respir.
- Îmi dau voie să mă **deconectez de la agitația de peste zi** și mă întreb: **cum mă simt?** Care sunt gândurile recurente? Uneori, emoțiile apar instantaneu, alteori polemizez cu mine însămi, uneori le dau voie gândurilor, pur și simplu, să fie.
- **Respir adânc**, preț de câteva minute și mă întreb: **cum se simte corpul meu?** Cum reacționează el la această situație?

## PASUL 2: CONECTEAZA-TE CU EMOTIILE TALE

Conectează-te cu emoțiile tale și încearcă să recunoști **adevărul** despre ce **simți**, fără să încerci să îți schimbi, să repara sau să îți înțelegi emoțiile.

- Notează în jurnal **cum te simți**, în raport cu acel lucru pe care dorești să îl **schimbi** în viața ta.
- Notează, apoi, **cum te simți**, în general, în această etapă a vieții tale.
- Dacă îți este, încă, greu să formulezi în cuvinte, **desenează felul în care te simți**. Orice formă, culoare sau imagine este perfectă. Nu te bloca în lipsa de claritate, desenează orice.

Fă asta zilnic sau pentru minimum 3-5 zile consecutive.

## PASUL 3: DEVIN-O CLARA DESPRE CE VREI

Fără compromisuri, chiar dacă, pentru moment, nu îți este clar CUM poți obține, în mod real, ceea ce îți dorești.

În această etapă, cel mai important lucru pe care trebuie să îl faci este să începi să îți imaginezi, să **vizualizezi** ce vrei, ce îți dorești de la viață.

Respiră adânc și vizualizează—cum va arăta viața ta, în șase luni, de aici înainte, dacă ai avea încredere că orice este posibil?

Notează tot ceea ce vizualizezi. Fii cât mai descriptivă cu putință. Dacă ai nevoie de mai mult spațiu, continuă folosind jurnalul.

Pentru ghidare, folosește întrebările de mai jos.

- Ce s-a schimbat?
- Ce este nou?
- Cine este lângă tine?
- Ce rezultate ai?
- Ce lipsește?
- Ce faci?
- Cum te simți?
- Cum te porți?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PASUL 4: FORMULEAZA O INTENTIE CLARA

Ceea ce se traduce prin a lua dorința sau fantezia și a o formula sub forma: **ASTA** este ceea ce îmi doresc să manifest și pun totul la bătaie, indiferent de cum arată sau de cum mă simt.

Intenția ești tu, prezentă la ceea ce îți dorești, neînfricată și dedicată, cu toată puterea, atingerii obiectivului.

Ține minte, intenția este cea care ne ajută să ne deschidem către a primi sprijin din partea universului, pentru a putea face pasul către următorul nivel.

Intenția traduce visul în acțiune, te vindecă și te transformă, pentru a putea alchimiza dorința în realitate.

Așadar, ce îți dorești să manifesti? Folosește spațiul de mai jos pentru a-ți formula intenția, cât mai clar și cu putere.

Iată câteva exemple:

TRANSFORMĂ: Vreau să am o relație fericită și pasională.

ÎN: Generez fericirea și pasiunea pe care mi le doresc, în relația cu partenerul meu.

TRANSFORMĂ: Vreau să slăbesc și să fiu sexy.

ÎN: Manifest și devin cea mai senzuală versiune a mea. Sunt sănătoasă, prezentă în corp și mă simt vie.

TRANSFORMĂ: Vreau să am o relație sănătoasă cu bărbații.

ÎN: Sunt puternică și deschisă, capabilă să impun respect și să trasez granițe sănătoase față de energia masculină, în viața mea.

**Important!** Nimic din toate acestea nu face apel la iraționalitate. Exercițiul este un proces de coaching și este disponibil pentru oricine, indiferent de nivelul de experiență.

Atunci când înveți să formulezi intenția cu claritate și începi să accepți energia feminină în viața ta, se creează o acumulare care te sprijină să îți accesezi puterea, să schimbi ce nu funcționează, să manifesti viața pe care ți-o dorești și să devii femeia pe care o visezi.



Urmărește-ne pentru noutăți!

