

CORINA OANCEA
ANTRENOR DE PERFORMANȚĂ



versiunea
ta
autentică



CORINA OANCEA
ANTRENOR DE PERFORMANȚĂ

7 întrebări

către versiunea ta autentică

Un mini-jurnal ghidat pentru femeia care vrea
să-și spună adevărul

✨ *„Nu căuta răspunsuri în afară.

Scrie-le. Respiră-le. Le porți deja în tine.”



🌀 De ce contează aceste întrebări?

Uneori nu e nevoie să faci mai mult.

Ai nevoie doar să te oprești puțin...

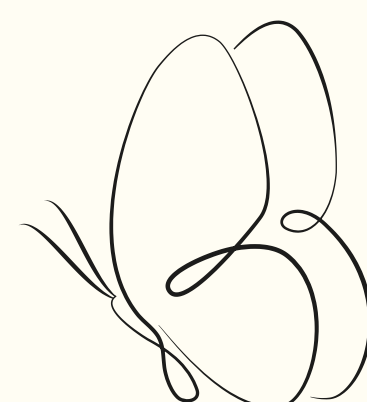
și să te întrebi cu adevăr.

Cine sunt, de fapt?

Ce simt?

Ce-mi lipsește?

Ce port cu mine de prea mult timp?



Acest ghid este o invitație la întoarcere spre
tine.

Fiecare întrebare este ca o ușă blândă către o
parte a ta care merită să fie văzută, simțită,
eliberată.

Nu e nevoie să te grăbești.

Ia-le una pe zi, scrie în ritmul tău.

Fiecare răspuns e o formă de vindecare.

journaling

De ce funcționează journaling-ul?

Pentru că scrisul scoate adevărul din ascuns.

Atunci când scrii, mintea încetinește.

Emoțiile încep să se contureze.

Nu mai ești în modul de supraviețuire.

Devii martora propriei povești, cu claritate și
compasiune.

Scrisul te ajută:

să clarifici ce simți,

să dai nume fricilor,

să te reîmprietenești cu tine,

Și chiar dacă pare simplu,

este terapie în forma ei cea mai umană.



continut

- ◆ 7 întrebări esențiale
- ◆ 7 motto-uri care deschid reflecția
- ◆ Spațiu pentru răspunsuri personale
- ◆ Exerciții somatice mici – ancorări blânde în corp
- ◆ Invitație de final – pentru a merge mai departe



🌀 **Recomandare:** lucrează cu o întrebare pe zi.
Răspunde sincer. Scrie cu sufletul, nu cu mintea.

*Cine eram înainte să cred
că trebuie să fiu altcineva?*

Găsește o fotografie veche cu tine copilă. Privește-o 2 minute. Ce vezi? Ce simți? Ce ți-ar spune acea versiune?

„Înainte să port măști, am fost privire, curiozitate și joacă.”

2

*De parte din mine am ascuns cel
mai des – și de ce?*

Pune mâna acolo unde simți tensiune în corp. Rămâi cu gândul la acel loc, acea tensiune. Ce vrea să-ți spună? Ce îi lipsește?

„Părțile noastre ascunse nu vor să fie reparate. Vor să fie îmbrățișate”

3

*Cum reacționez când „trebuie să
fiu puternică”?*

Închide ochii și observă-ți maxilarul, umerii, palmele. Ce parte din tine se încordează automat? Ce ar însemna să o relaxezi?

„Puterea adevărată nu stă în a strânge din dinți, ci în a-ți permite să cedezi.”

4

*Te ar spune corpul meu dacă ar
putea vorbi despre ce ai trăit?*

Scrie 4 fraze care încep cu: „Corpul meu îmi spune că...”

Lasă-l să „vorbească”. Nu analiza. Doar notează.

„Corpul nu uită. Dar se poate elibera — când îl ascultăm.”

*Te adevăr evit cu blândețe?
Unde mă mint încă?*

Aprinde o lumânare. Privește flacăra și întreabă-te:
„Ce n-am mai avut curaj să spun, nici măcar mie?”

„Minciunile noastre mici sunt mecanisme de supraviețuire. Dar adevărul ne readuce acasă.”

6

*Te vis vechi revine iar și iar, chiar
dacă îl ignor?*

Închide ochii și imaginează-ți că ești cu 10 ani în viitor.

Te-ai întors în trecut, în ziua de azi. Ce ți-ai spune să nu abandonezi?

„Un vis care nu tace e un vis care nu a murit.”

7

Cum ar arăta o zi trăită pentru mine, nu pentru alții?

Desenează sau scrie cum ar arăta o zi ideală.

Unde te-ai trezi? Ce ai face prima dată? Ce NU ai face deloc?

„Viata ta nu are nevoie de aplauze. Are nevoie să te cuprindă.”



*Ce parte din mine așteaptă, de ani
de zile, să fie luată de mână?*

Scrie-i o scrisoare. Nu o trimite nicăieri. Doar citește-o cu inima deschisă.

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for writing.

„Adevărul care te eliberează e, uneori, cel pe care te temi cel mai mult să ți-l spui.”

invitație

către tine

TE INVIT CU DRAG LA O SESIUNE GRATUITĂ DE EXPLORARE.



E UN SPAȚIU SIGUR, BLÂND, ÎN CARE POȚI ADUCE TOT CE NU AI AVUT VOIE SĂ SPUI.

ACEASTĂ SESIUNE ESTE UN PRIM PAS – BLÂND, UMAN, DESCHIS.

TE ASCULT. ÎȚI PUN ÎNTREBĂRI. ÎȚI OFER O DIRECȚIE.

ȘI DACĂ SIMȚIM AMÂNDOUĂ CĂ EXISTĂ POTRIVIRE, ALEGEM ÎMPREUNĂ CUM CONTINUĂM.



WWW.ANTRENORDEPERFORMANTA.RO/PROGRAMEAZA/



*cu drag,
Corina*