

CORINA OANCEA
ANTRENOR DE PERFORMANȚĂ

~~CORPUL NU UITĂ~~



GHID DE RECONECTARE

INTRODUCERE



Poate ai spus adesea: „Sunt doar oboșită”. Dar corpul tău știe mai bine.

Știe când nu e doar lipsă de somn, ci o poveste nespusă.

Știe când nu mai e doar stres, ci frică veche ascunsă în mușchi.

Știe când ai tăcut prea mult, prea des.

Corpul tău înregistrează tot.

Nu cuvintele, ci starea.

Nu evenimentul, ci împreunța emoției lăsate în urma lui.

În acest scurt ghid, ți-am pregătit 5 semne subtile prin care corpul tău te avertizează că are nevoie de blândețe, nu de efort în plus.

Nu ai nevoie de un detox. Ai nevoie să-l asculți.

MAXILAR ÎNCORDAT ȘI DINȚI STRÂNȘI NOAPTEA

Ce ții în tine cu dinții strânși?

Deschide lent gura. Las-o să se îndepărteze ușor, ca un oftat.

Inspiră pe nas, expiră pe gură cu un oftat sonor. Repetă de 3 ori.

Spune cu voce tare:

„Pot să las jos ce nu-mi mai aparține.”



RESPIRAȚIE SUPERFICIALĂ

De când nu ți-ai dat voie să respiri adânc?

Pune o mână pe piept, una pe abdomen.
Inspiră adânc, umflă abdomenul, nu
pieptul.

Spune:

„E în regulă să fiu aici, acum.”



UMERI GREI, GÂT TENSIONAT

Ce greutate porți care nu e a ta?

Fă o mișcare lentă cu umerii în sus și jos. Apoi rotește capul ușor stânga-dreapta. Imaginează-ți că lași jos o geantă foarte grea de pe spate.

Spune: „Nu trebuie să car totul singură.”



SOMN FRAGMENTAT, ADORMIRE DIFICILĂ

Când mintea fuge, trupul nu poate adormi.

Ritual de seară: Stinge lumina, pune o muzică lentă. Îneainte de somn, respiră adânc și scrie 3 lucruri mici pentru care eți recunoscătoare.

Spune: „Pot să las gândurile să curgă. Nu trebuie să le controlez.”

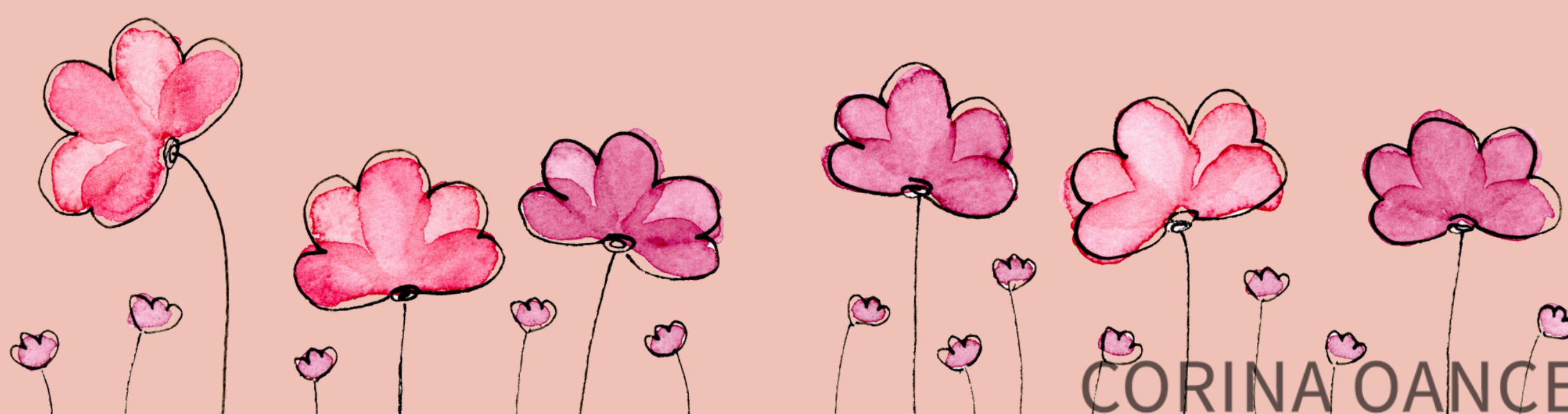


RESPINGI ATINGEREA / NU TE MAI MÂNGÂI NICI TU PE TINE

*Când a fost ultima oară când te-ai
privit cu blândete?*

Pune o mână pe piept și una pe abdomen.
Inspiră 3 ori.

Încetinește tot ritmul. Rostește lent:
„Sunt aici. În siguranță. Nu mai trebuie să
fug din mine.”



ROATA VIETII- BONUS

data

financiar

familie

iubire

prieteni

carieră

dezvoltare

hobby

distracție

sănătate

fitness

emoții

spiritualitate

evaluează cât de mulțumită ești de viața ta în fiecare domeniu, și vezi unde e loc de creștere

CORINA OANCEA
ANTRENOR DE PERFORMANȚĂ

CONCLUZIE

Corpul nu uită. Dar învață să ierte, dacă este ascultat.
Dacă ai simțit că acest ghid iese la tine ca o mână caldă
pe umăr, ia-l ca pe un semn că nu trebuie să continui pe
modul supraviețuire.



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.



*cu drag,
Corina*

WWW.ANTRENORDEPERFORMANTA.RO/PROGRAMEAZA/