

CORINA OANCEA
ANTRENOR DE PERFORMANȚĂ

REVINO LA TINE
ÎN 3 ZILE



CORINA OANCEA
ANTRENOR DE PERFORMANȚĂ

G H I D B L Â N D
D E
R E C O N E C T A R E
C U S I N E L E

„Nu e nevoie să te reinventezi peste noapte.
E suficient să începi să te asculți, pas cu pas.



1

ÎNCEȚINEȘTE ȘI OBSERVĂ

Când te trezești, pune-ți o mână pe piept și întreabă-te:

„Cum îmi e, cu adevărat, azi?”

Nu analiza. Nu judeca. Doar observă.

Ia 10 minute pentru journaling.

Scrie fără filtru ce simți în corp și în suflet. Lasă cuvintele să curgă.



1

Spune un „nu” mic – pentru a-ți spune un „da” mare ție.
Alege o situație în care ai fi spus automat „da”, dar care poate fi delegată sau amânată. Fă loc pentru tine, fără vină.



1

Notează seara:

Unde ai spus „nu” azi? Cum te-ai simțit după aceea?

Lasă spațiu pentru reflecție.

Exercițiu de respirație & recunoștință

Închide ochii. Inspiră profund și spune în gând:

- „Îmi dau voie să fiu.....”

Expiră:

- „Mă eliberez de presiunea de a

La final:

„Sunt recunoscătoare pentru că mi-am dat acest timp. Merit să fiu prezentă în viața mea.”



2

CREEAZĂ PREZENȚĂ

Repetă pasul cu mâna pe piept și întrebarea sinceră:
„Cum îmi e azi, cu adevărat?”

Journaling – 10 minute
Scrie, simte, descarcă ce e blocat înăuntru.



2

Creează un ritual mic de prezență:

Un ceai băut în liniște. O respirație lentă. O lumină aprinsă cu intenție.

Orice care te aduce înapoi în clipa de acum.



2

Notează seara:

Ce impact a avut „nu”-ul de ieri? Ce s-a schimbat azi?

Ce ai observat în energie, emoții, timp?

Exercițiu de grounding prin simțuri

Stai cu picioarele sprijinite pe podea. Observă:

 Ce auzi?

👉 Ce miroși?

👁 Ce vezi în jur?

👉 Ce atingi?

👅 Ce gust ai în gură?

Înceie cu:

„Ce parte din mine are nevoie să fie văzută azi?”



3

INTENȚIE ȘI DIRECȚIE

Întreabă din nou:

„Cum îmi e azi, cu adevărat?”

Stai cu răspunsul. Ascultă-l.

Journaling – 10 minute

Scrie despre ce e viu în tine azi.



3

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Programează un moment doar pentru tine
Poate fi o oră, o dimineață, o seară. Nu pentru „a face”. Doar pentru „a fi”.
Fără scop. Doar cu intenție.



3

Enumeră ce alte „nu”-uri ai putea integra în viața ta.

Ce ai putea refuza blând pentru a-ți ușura viața?

Scrie-le sub formă de listă:

- Nu mai răspund imediat la mesaje
- Nu mai gătesc zilnic
- Nu mai accept invitații care nu-mi hrănesc sufletul
- Nu mai spun „da” din vină

Recunoștință prin corp:

Închide ochii. Adu atenția către tine.

Spune în gând, cu blândețe:

- Mulțumesc, inimă, că bați pentru mine.
- Mulțumesc, picioare, că m-ați dus azi unde am avut nevoie.
- Mulțumesc, corp, că mi-ai fost casă chiar și când nu te-am ascultat.

Atinge-ți cu palmele pieptul, umerii, brațele. Și spune:

„Sunt aici. În viață. În corp. În prezent.

Și încep să mă întorc acasă, la mine.”



AI FINALIZAT CELE 3 ZILE?



Poate nu ai schimbat lumea, dar ai început să schimbi relația cu tine.
Și asta e cea mai tăcută — dar cea mai profundă — formă de vindecare.

A detailed watercolor illustration of a bouquet of flowers. It features three large, vibrant orange roses as the centerpiece, surrounded by several smaller white flowers with dark centers. Green leaves and stems are interspersed throughout the arrangement. The entire floral composition is framed by a thin, elegant gold-colored circular line.

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*