



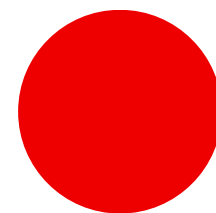
7 tips for a creative
SPIRAL TN

Be still. Know the truth
of your heart... and
you will find the
spaces where you can
contribute your Magic
in the world

— Lisa Murray

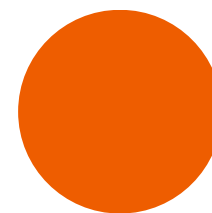
Fii prezent/ă în corpul tău 🧘

Ia o pauză și simte contactul picioarelor tale cu pământul.
Inspiră adânc. Ești aici, acum. Siguranța și stabilitatea ta vin
din această ancorare în prezent.



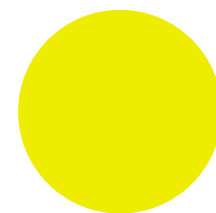
Reaprinde bucuria micilor plăceri 🎨

Fă ceva care îți aduce plăcere pură: ascultă muzica preferată, dansează, desenează, scrie. Creativitatea este un drum spre tine însuși.



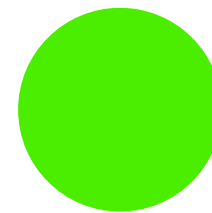
Reconectează-te la puterea ta interioară ☀

Scrie 3 lucruri pe care le-ai realizat, oricât de mici. Observă cum crește încrederea în tine când îți recunoști progresul.



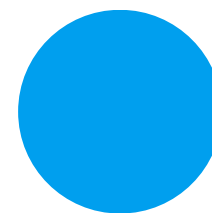
Ascultă-ți ritmul interior

Fă un exercițiu simplu: pune mâna pe inimă, închide ochii și întreabă-te: Ce am nevoie acum? Acordă-ți acest moment de blândețe.



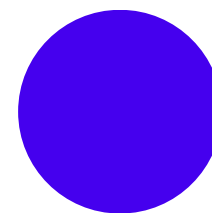
Exprimă-ți adevărul 🗣️

Scrie liber timp de 5 minute, fără filtru. Nu trebuie să fie perfect, doar să fie autentic. Uneori, cuvintele neexprimate sunt cele care ne blochează.



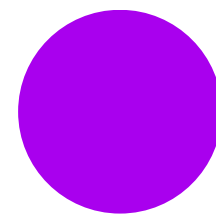
Ai încredere în intuiția ta 🧠

Scrie o întrebare importantă pentru tine pe o foaie și las-o peste noapte pe noptieră. Dimineața, înainte de orice altceva, notează primul gând sau sentiment care îți vine în minte. Intuiția vorbește în șoapte—oferă-i spațiu să fie auzită.



Conectează-te la ceva mai mare decât tine ✨

Privește cerul, un copac, apa în mișcare. Simte că faci parte dintr-un ritm mai mare. Viața curge și tu curgi odată cu ea.



It may be that when we no longer
know what to do,
we have come to our real work
and when we no longer know
which way to go,
we have begun our real journey.

— Wendell Berry





descoperă Viața ca un fir de poveste

www.firdepoveste.ro

