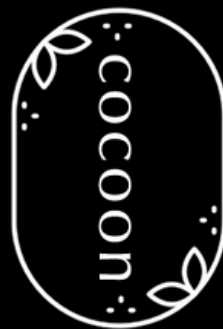




COCOON YOURSELF
an inner experiment



Transformă ceea ce crezi tu
despre tine în mai bine.

mult mai bine!



let it go easy

let it be fun

LET YOU BE GRACEFUL

CUPRINS

8 zile de alchimie interioară

Ziua 1 - Are you ready to COCOON Yourself?

Ziua 2 - Starborn - născută din praf de stele

Ziua 3 - Gentle awerness - balsam pentru corpul tău

Ziua 4 - Befriend your monsters - liniștește-ți fricile

Ziua 5 - Refresh your system - ieși din automatisme

Ziua 6 - Light inside - zvâc de nou

Ziua 7 - Empty presence - fii cu ceea ce este

Ziua 8 - Folow the thread - pe fir înainte

8 ZILE DE ALCHEMIE INTERIOARĂ

Dacă o nouă tunsoare sau o îmbrăcăminte ce ne prinde ne dau un boost de încredere și ne schimbă starea, imaginează-ți cum va fi dacă transformi ceea ce crezi tu despre tine în mai bine. Mult mai bine.

Fie că suntem conștiente sau nu, purtăm cu noi bagaje ale trecutului care ne îmbâcsesc părerea despre noi. Nu doar ce gândim despre noi, ci cum ne simțim pe noi, cum ne percepem cu fiecare celulă a noastră.

În cele 8 zile ale programului Cocoon ai ocazia să pui în mișcare remodelarea identității tale prin prezență radicală tu cu tine și alte idei crește care să te inspire.

Știu că pentru mine a fost o super realizare, un proces prin care m-am desprins de ipostaza de fată cuminte ce stă nevăzută în banca ei. Cea care le face pe plac celorlalți ca să se simtă valorizată. Salvatoare de serviciu care nu-și putea accepta propriile emoții dureroase, adânc reprimare.

Imaginează-ți ce ar însemna pentru tine să poți spune „ASTA SUNT EU” cu mulțumire de sine și încântare?

Așadar te invit la 8 zile în care îți țeși un spațiu pentru propria ta transformare. O perioadă în care ce te definește dar nu îți mai folosește se dizolvă. În care are loc o alchimie a conștiinței personale.

Un timp pentru practici recreatoare, timp de reflectat, a-ha-uri, și transformări blânde.

Un timp în care reduci zgomutul lumii exterioare, al minții tale și valurilor emoționale pentru a simți ce ia naștere proaspăt în identitatea ta.

Nu de puține ori identitatea noastră nu ține pasul cu schimbările vremurilor în care trăim. Ne trezim adesea că în zile noi, purtăm identitatea expirată.

O transformare naturală a identității noastre ne prinde tare bine.



Draga mea,

Simt inspirația să aștern câteva cuvinte pe care, împachetate în acest mic fișier, să ți le adresez în această primă zi de practică.

Încep prin a-ți mărturisi că sunt entuziasmată de COCOON. I-am simțit licărirea acu ceva ani și de atunci mă deschid la ce mă învață, la ce mă inspiră, la ce mă invită.

Datorită lui s-a ivit și această oportunitate de a-ți scrie și împărtăși cu tine.

COCOON este... este în primul rând un simbol al metamorfozei. Un proces al naturii ce ne arată arta și potențialul transformării interioare



COCOON este o invitație la a avea încredere în natura noastră interioară, în firescul lucrurilor și magia vieții.

COCOON este un spațiu special țesut așa încât să te poți descompune în siguranță și să te recreezi în noua ta formă.

Practic ești invitată la un experiment intern.

Iar acest experiment pornește de la întrebarea:

Oare ce s-ar schimba în viața ta dacă ai introduce în rutina ta zilnică, pentru 8 zile consecutive următoarea practică:



Seara (de preferință, dar nu obligatoriu) te adăpostești 30 minute în propriul tău cocon.

Un loc în care să poți sta confortabil în poziție fetală, în întuneric, în liniște sau cu o muzică liniștitoare pe fundal.

Se spune că poziția fetală ajută sistemul nervos să se relaxeze. Mai mult, ridicând picioarele la piept e ca și cum creezi o protecție pentru organele tale. Repetând-o, îi dai semnal corpului tău că ești în siguranță și astfel acele armuri construite pentru propria protecție și supraviețuire pot fi dezactivate, chiar și temporar.

Viața cu ale ei diverse provocări ne-a pus în situații care au fost prea mult de gestionat pentru noi, așa că ne-am baricadat. Ne-am construit imagini care să ne protejeze. Din păcate aceste ziduri ne țin și pe noi departe de noi însene.



Nu e nevoie să escavezi trecutul pentru a afla ce sau când s-a întâmplat. Nu e nevoie să știi ce te ajută pe viitor.

Tot ce ești invitată să experimentezi este să te adăpostești în cocon și să dai șansa vieții din tine să te remodeleze. În pântec a știut cum să te creeze în cele 9 luni. Dă-i ocazia să te surprindă și acum.





Pentru că eu sunt un control freak, pentru că multă vreme am locuit în cap deconectată de la corpul meu și gândindu-mi nu trăindu-mi emoțiile, știu că în procesul transformării cel mai greu este să nu faci nimic, doar să te îngrijești de tine.

Din acest motiv am creat programul COCOON, ca o plasă de susținere de-a lungul experimentului individual.

Am creat câte un minighid în format pdf cu câteva idei creative care să te susțină în aplicarea practicii zilnice - 30 de minute de stat în coconul tău.



Dacă simți să ni te alături reține cele 2 lucruri importante ce țin de tine:

- practica zilnică 30 minute în coconul tău
- curiozitatea de a experimenta să vezi cum este asta pentru tine.

Eu voi fi DJ-ul creativ - responsabilă cu atmosfera :) Dorința mea este să fie una caldă, primitoare, susținătoare, încurajatoare în care transformarea fiecăreia să aibă loc natural, blând și cu bucurie. Iar după cele 8 zile să fim reîmprospătate și încântate de noi și al nostru experiment făcut asincron împreună.



Experimentarea și urmărirea schimbărilor care au loc în universul tău interior precum și în viața de zi cu zi este o metodă eficientă de autodescoverire și transformare interioară.

1. Fii deschisă să înveți despre tine. Chiar de ești 24 de ore tu cu tine, sunt muuulte lucruri de descoperit...
2. Expansionează-ți Conștientă sinelui în diversele situații pe care le experimentezi. Mută atenție de la ce ți se întâmplă la cum trăiești ceea ce ți se întâmplă (în minte, emoții, corp)
3. Fii pe fază, în prezent și focusată pe schimbarea în bine pe care o facilitezi pentru tine



Pentru această primă zi, te invit să-ți creezi COCOON-UL.

- care ar fi timpul potrivit pentru practică în cazul tău
- unde îți poți găsi locușorul în care să stai pentru cele 30 de minute
- ce gânduri îți vin, ce întrebări ai
- ce scuze sau rezistențe
- poate neîncredere că ar fi utilă practica pentru tine...

Dă-ți voie să fii prezentă tu cu tine și să experimentezi.

are you ready to COCOON yourself?



Starborn

COCOON yourself

tu - formată din praf de stele

tu - un eveniment cosmic unic

tu - un Big Bang al fuziunii dintre două mici celule

tu - un tipar personal de derulare a vieții

tu - ducând linia strămoșilor tăi înainte

tu - un suflet puternic-delicat

tu - un călător pe pământ

tu - creatoare de viață prin viața ta

doar joaca-te
CU IMAGINAȚIA TA

tu, o viață conectată
cosmic cu întregul

tu, o undă cosmică
particularizată

tu, o sământă de
lumină

tu, o poveste universală ce
se scrie în particular

Bună seara draga mea,

În această a doua zi a practicii, te invit ca în cele 30 de minute de cocoon (așa cum simți tu să-l creezi pentru a-ți da sentimentul de siguranță, liniște, deconectare de la stimulii exteriori) să experimentezi 2 lucruri:

- **unu** - cum e pentru tine când **EȘTI trăirea** și cum e când **TRĂIEȘTI trăirea**. Dacă pentru minte e complicat doar lasă cuvintele să existe și la un moment dat vor face ele clickul.

- **doi** - du-ți atenția în zona buricului și imaginează-ți că există un cordon ombilical luminos ce te conectează la sufletul, darurile, menirea, calea ta și tot ce e necesar pentru creșterea ta.

- urmărește-ți reacția la practică (multe a-ha-uri vin observându-te pe tine, ce faci când e ceva nou, ceva ce nu înțelegi, ceva ce te încântă....)

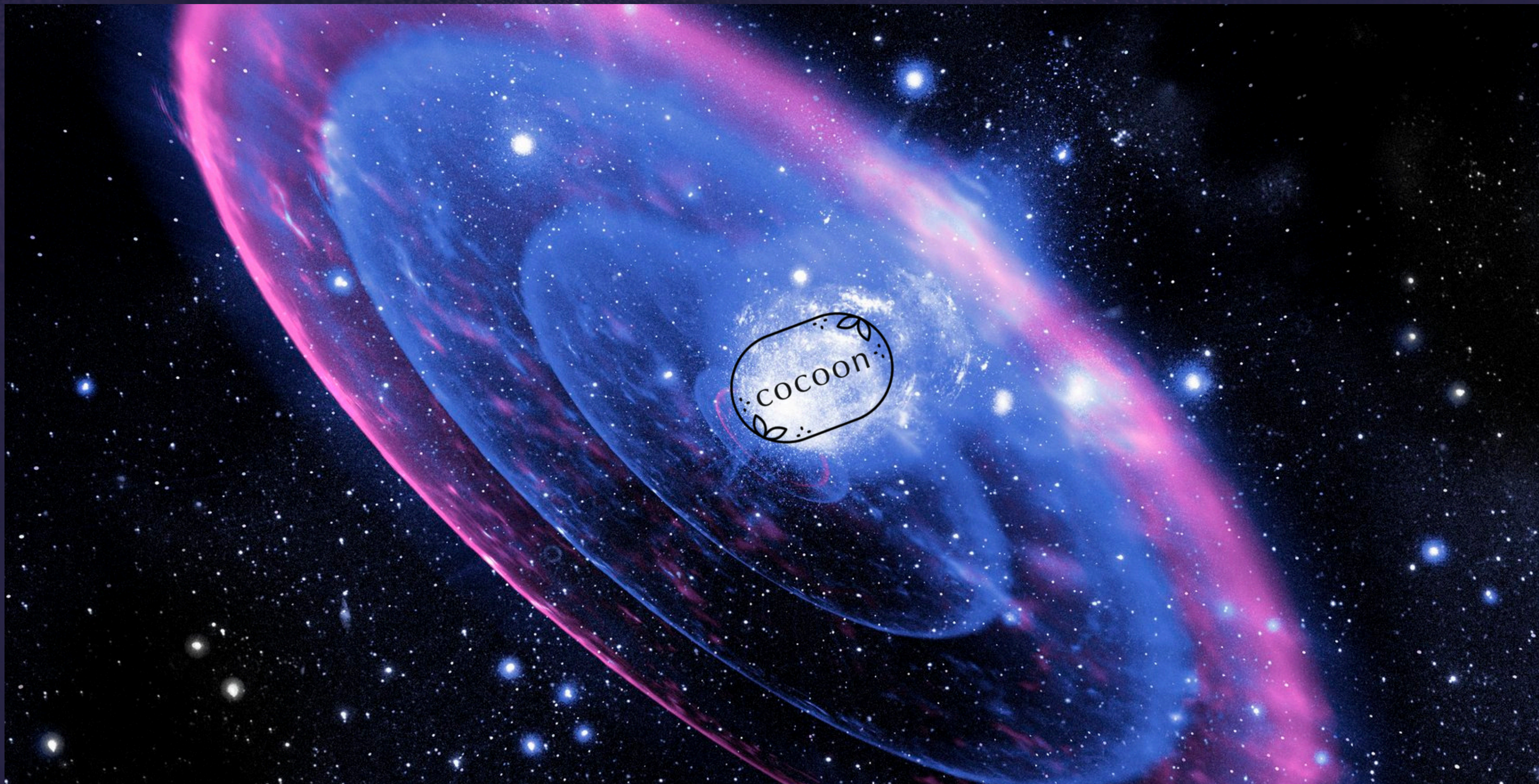
- adaptează practica după inspirația care îți vine pe moment, dacă e cazul (dă-ți voie să îți asculți intuiția, să fii spontană, creativă, să pui amprenta proprie)

- dezvoltă-ți încrederea în cursul vieții, în naturalețea ta

- tot ce apare în viață este despre tine, situațiile, oamenii îți sunt mesageri, facilitatori

- ești aici să practici arta transformării interioare

LA FIECARE PRACTICĂ



ready to
COCOON yourself
today?

let it go easy

let it be fun

LET YOU BE GRACEFUL



=> muzica de COCOON



*The gentle
awareness*

COCOON yourself

"Fie să îți trezești corpul ce ascultă din toată inima și să
primești veștile din Universul care cântă peste tot în
jurul nostru.

Fie să te alături acelor pe cuprinsul întregii lumi,
vizibile și invizibile, care veghează - din inimă - sufletul
originar și frumusețea acestei lumi."

binecuvantare

SUSAN HARPER

AZI ADU-ȚI LA JOACĂ *zâmbetul*

Unul dintre cele mai cunoscute exerciții
taoiste de alchimie internă e Zâmbetul
interior.

Energia caldă, luminoasă, deschisă a
zâmbetului este trimisă întregului corp,
mângâind toate organele, țesuturile, celulele
pentru a le activa cu energia vindecătoare a
bunătății iubitoare.

Poți face Zâmbetul interior oricând, nu doar
pe parcursul practicii de cocon.

Așează-te în poziția de practică.
Centrează-te cu câteva respirații.
Simte legătura dintre cerul de
deasupra și pământul de dedesubt,
în centrul inimii tale.



În timp ce respiri, imaginează-ți
Luna cum crește o dată cu inspirația
ta și descrește la expirație.

Suntem fluxuri și refluxuri de
energie. Doar observă cum se simte.



Acum, imaginează-ți că lumina
Soarelui se revarsă prin creștetul
capului tău și îți umple corpul cu o
lumină caldă.

Frumusețea, strălucirea acestei
lumini blânde te umple de un
zâmbet interior, o scânteie subtilă
de bucurie care se răspândește în
fiecare organ, mușchi, os, nerv,
celulă și atom.



Scanează-ți întreg corpul, atingând fiecare parte din tine cu strălucirea unui zâmbet. Capul tău zâmbește. Ochii, urechile, gâtul zâmbesc.

Pe măsură ce cobori, vezi diferitele părți ale corpului zâmbindu-ți înapoi, știind că funcționează perfect sau în prezent sunt în proces de a se corecta.



Spune-ți în minte „funcționare perfectă în armonie”.

Dacă există o parte a corpului care îți provoacă durere, tensiune, acordă-i o atenție deosebită în timpul acestei călătorii interioare. Imaginează-ți că această zonă a corpului tău zâmbeste și ea și afirmă „funcționare perfectă, în armonie”.



Lasă să răsară un zâmbet larg pe fața ta, chiar de o fi să fie doar în imaginație.

Simte cum căldura energiei sale se răspândește din corpul tău fizic în corpurile tale mental și emoțional.



Adu-l în inima ta și de aici
proiectează-l în lume ca pe o rază de
soare.

Fie ca acest zâmbet să-și continue
expansiunea și să te ajute să
întâmpini toate provocările cu
strălucire și bucurie.





Lasă lumina Zâmbetului Interior să-ți
fie susținere și ghid în această
transformare

- urmărește-ți reacția la practică (multe a-ha-uri vin observându-te pe tine, ce faci când e ceva nou, ceva ce nu înțelegi, ceva ce te încântă....)

- adaptează practica după inspirația care îți vine pe moment, dacă e cazul (dă-ți voie să îți asculți intuiția, să fii spontană, creativă, să pui amprenta proprie)

- dezvoltă-ți încrederea în cursul vieții, în naturalețea ta

- tot ce apare în viață este despre tine, situațiile, oamenii îți sunt mesageri, facilitatori

- ești aici să practici arta transformării interioare

LA FIECARE PRACTICĂ



ready to
COCOON yourself
today?

let it go easy

let it be fun

LET YOU BE GRACEFUL



=> muzica de COCOON



Befriend your monsters

COCOON yourself

"E nevoie să abandonăm ideea că monștri pe care îi întâlnim în interiorul nostru sunt dușmani ce trebuie distruși. Dimpotrivă, e nevoie să cultivăm speranța că ei pot deveni tovarăși pe care să îi îmbrățișăm, ghizi de urmat, cu precauție și respect. Deoarece doar monștri noștri știu drumul către acel loc intern al uniunii și întregimii; doar aceste creaturi ale nopții știu cum să călătorească unde nu e lumină."

PARKER PALMER

Draga mea,

Nu știu cum a fost pentru tine "civilizarea", "îmblânzirea".
La mine în familie s-a pus preț pe buna purtare și bunul simț.

Și trebuie să recunosc că am fost tare mândră de manierele și aspirațiile mele înalte.

Când am dat de dezvoltare personală m-au atras gândirea pozitivă, fericirea, a fi o contribuție, a conta, a performa.

Bineînțeles că mai și judecam specia "cealaltă" umană care nu își putea controla apucăturile și se complăcea.

Oare mai e nevoie să îți spun că tot ce am judecat mai mult am ajuns să experimentez direct?

Și bineînțeles că nu aveam antrenați mușchii compasiunii, acceptării, a înțelegerii umanității noastre.

Pentru mine a fost precum izgonirea din RAI. M-am trezit în iadul personal și nu am știut ce să fac.

Multă vreme am oscilat între a mă lupta cu ceea ce sunt sau a mă ascunde de ceea ce sunt.

Și astea s-au tradus în autoizolare, distanțare emoțională, autoînstrăinare, minte turată, corp tensionat.



Mitul monstrului e primpjur de mii de ani. Unii spun că există o pictură datată 10000 ani î.Hr. a unei creaturi jumătate om, jumătate monstru.

E parte a poveștii noastre universale se pare. Sunt forme reale sau imaginate ce ne vorbesc de fricile noastre.

Cuvântul monstru vine din latină "monere" însemnând a avertiza.

Pentru mulți dintre noi însă întâlnirea cu proprii monștri a rămas la cele două alegeri - pitește-te sau confruntă-i.

Dar mai e o cale. Calea de a le accepta prezența continuă și puterea pe care o au de a cataliza transformarea noastră.



Cele 3 practici pe care le-am avut zilele trecute sunt perfecte pentru preludiul întâlnirii cu monștri.

Prinde bine să ne desprindem din trăirea fricii. Nu să o oprim, ci să aducem în ajutorul nostru acea parte observator obiectiv, sinele nostru înțelept, personalitatea noastră magică.

De asemenea a crea un spațiu sigur în interiorul corpului nostru capabil să conțină intensitatea trăirilor ajută.

Putem trimite raze de lumină, o briză ce adie blând, un surâs ce încurajează, o atingere ce ne centrează.

O muzică ce calmează valurile interioare.



Da, fricile noastre pot fi onorate, respectate, ascultate.

Uneori ele își anunță prezența cu surlete și trâmbițe. Dar multe dintre ele sunt un curent abia perceptibil de tu habar nu ai de a lui prezență. Însă ceva din tine e ținut în liniște captiv.

Pentru practica de azi îți propun un exercițiu pentru cultivarea acceptării de sine (și implicit a cetei de monștri din dotare). Asta nu înseamnă că le dăm distincția de onoare și îi punem la cârma vieții noastre. Ci doar acceptăm faptul că există și ne pot învăța despre noi și puterea noastră.



În prima parte a practicii imaginează-ți cum se simte în corpul tău

- ceva care e plăcut
- ceva neutru
- ceva ușor neplăcut, deranjant

Folosește-ți simțurile pentru a experimenta cât mai deplin. Vezi cum răspunde corpul tău când acceptă ce este. Vezi care e reacția lui când se simte frustrat, neajutorat, iritat...

În a doua jumătate fă același lucru, dar de data aceasta alege caracteristici ale tale care sunt:

- pozitive
- neutre
- neplăcute
- jenante



Repetă aceste exerciții nu doar pe parcursul practicii.

Cu cât mai mult poți accepta ceea ce este în tine, în viața ta, corpul tău este mai relaxat, mai în pace, mai cooperant.

Zidurile din interiorul tău se înmoaie.

Respiri mai adânc, devii mai fluidă în gânduri, alegeri, acțiuni.

Ești mai receptivă la a primi ceea ce ai nevoie, la a lăsa viața să conspire pentru transformarea ta.



- urmărește-ți reacția la practică (multe a-ha-uri vin observându-te pe tine, ce faci când e ceva nou, ceva ce nu înțelegi, ceva ce te încântă....)

- adaptează practica după inspirația care îți vine pe moment, dacă e cazul (dă-ți voie să îți asculți intuiția, să fii spontană, creativă, să pui amprenta proprie)

- dezvoltă-ți încrederea în cursul vieții, în naturalețea ta

- tot ce apare în viață este despre tine, situațiile, oamenii îți sunt mesageri, facilitatori

- ești aici să practici arta transformării interioare

LA FIECARE PRACTICĂ



ready to
COCOON yourself
today?

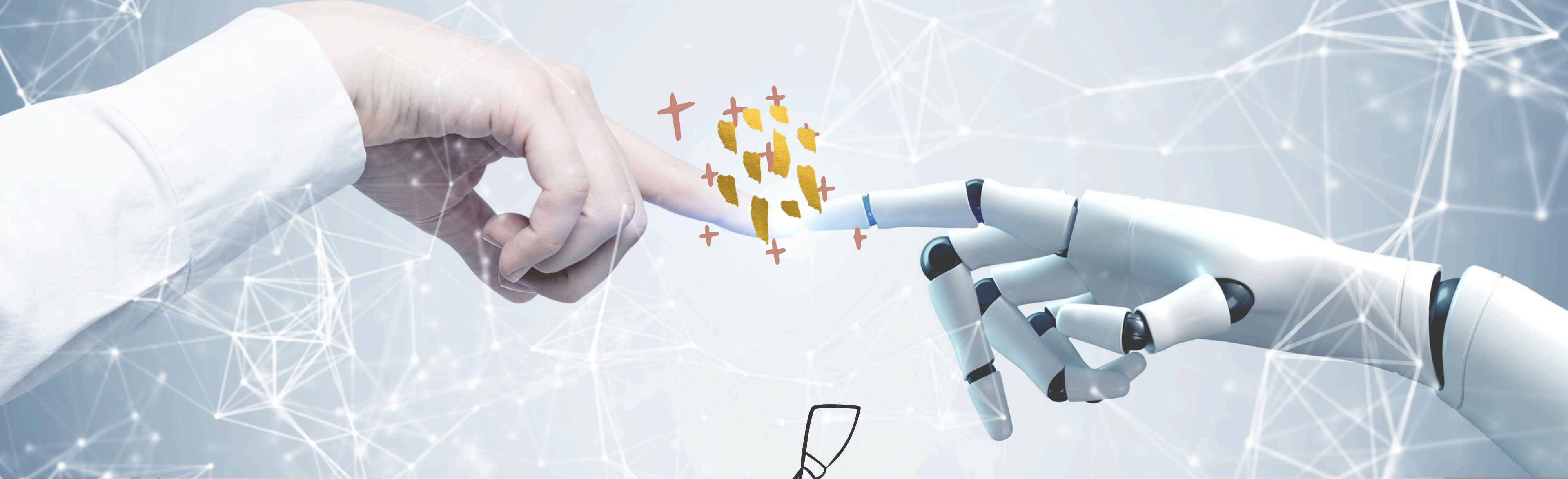
let it go easy

let it be fun

LET YOU BE GRACEFUL



=> muzica de COCOON



your

fresh

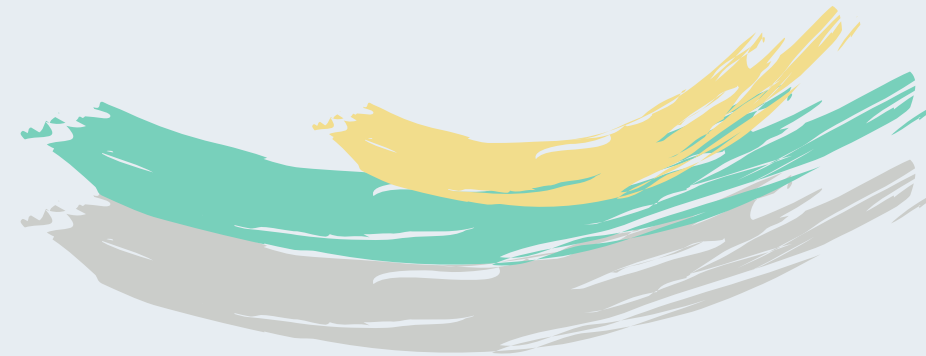
re

system

COCOON yourself

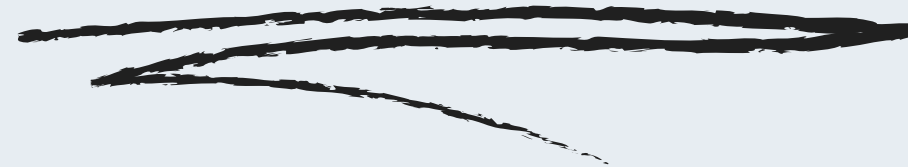
automatismе
pilot automat
programări genetice
convenții sociale
tranduri culturale
obișnuințe confortabile

.....



putem merge ca tramvaiul
pe șine înainte

sau folosim puterea
conștiinței noastre



pentru resetările
necesare

ACUM
ÎN ACEST MOMENT
ÎN PREZENT

The image features a minimalist design on a light blue background. A thin orange circle is centered in the lower half of the frame. Inside this circle, the text "ACUM", "ÎN ACEST MOMENT", and "ÎN PREZENT" is written in a black, sans-serif font, stacked vertically. To the bottom right of the circle, there is a textured, orange brushstroke that extends diagonally across the lower right corner of the image.

CONȘTIINȚĂ

< >

CONȘTIENȚĂ

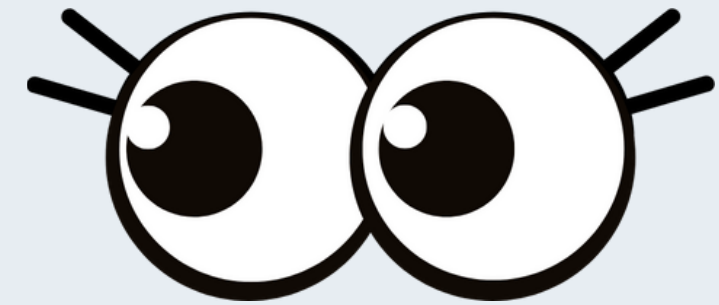
conștiința
e precum lumina care îți permite
să conștientizezi

diferite stări de conștiință

=

diferite conștientizări

doar observă când
traversezi conștiința



- de victimă
- facă-se voia mea
- în fluxul inspirației
- precum sunt eu așa și viața mea

- urmărește-ți reacția la practică (multe a-ha-uri vin observându-te pe tine, ce faci când e ceva nou, ceva ce nu înțelegi, ceva ce te încântă....)

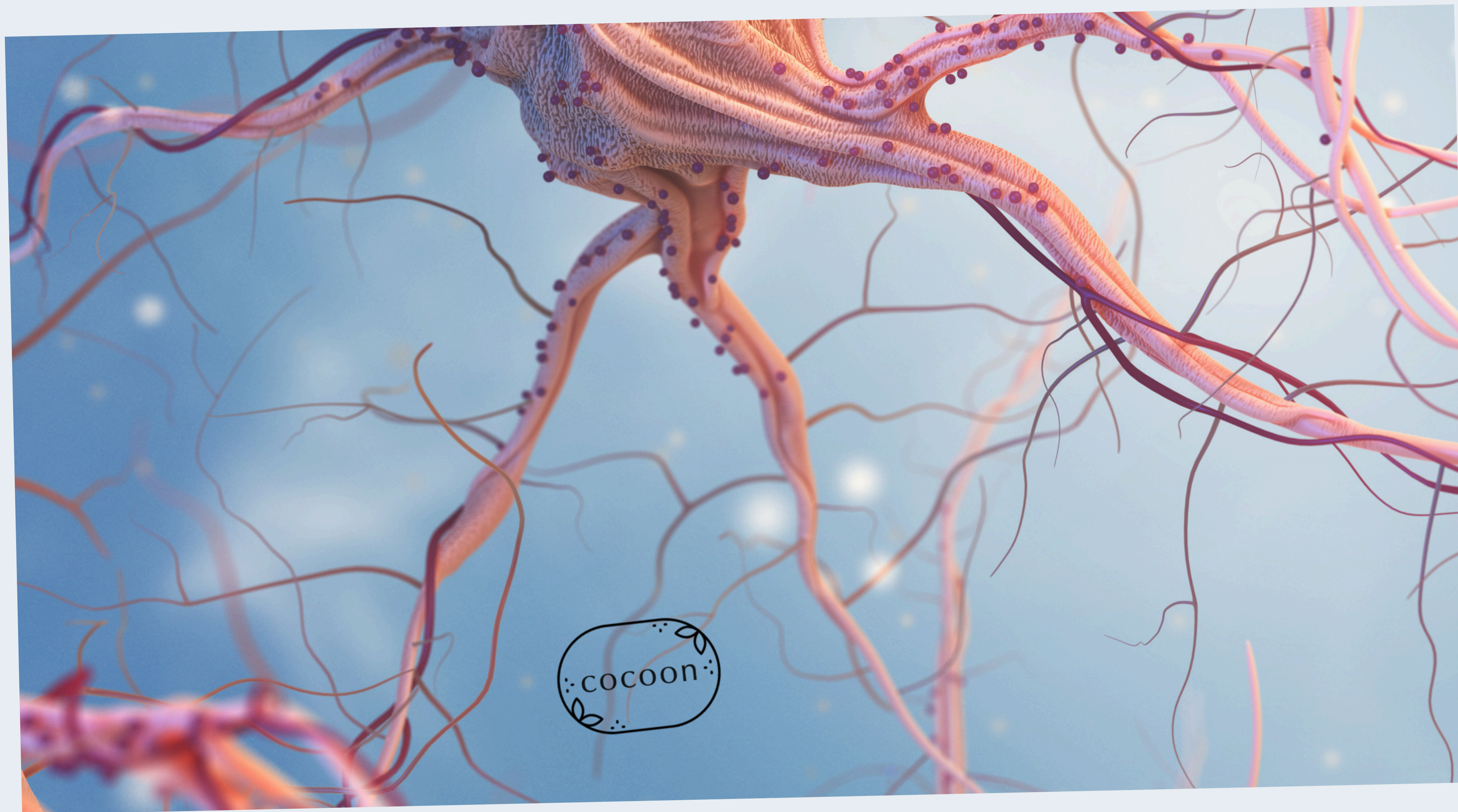
- adaptează practica după inspirația care îți vine pe moment, dacă e cazul (dă-ți voie să îți asculți intuiția, să fii spontană, creativă, să pui amprenta proprie)

- dezvoltă-ți încrederea în cursul vieții, în naturalețea ta

- tot ce apare în viață este despre tine, situațiile, oamenii îți sunt mesageri, facilitatori

- ești aici să practici arta transformării interioare

LA FIECARE PRACTICĂ



ready to
COCOON yourself
today?

let it go easy

let it be fun

LET YOU BE GRACEFUL



=> muzica de COCOON



Light Inside

COCOON yourself

light

UȘOARĂ
LUMINATĂ
APRINSĂ

inside

Azi am să îți fac o mărturisire.

Una din marile dorințe ale inimii mele este să îmi păstrez spiritul senin.

Savurez când văd femei pe fața cărora viața a sculptat bunătate, în ochii cărora sclipește bogăția experiențelor trăite, iar buzele sunt arcuite înspre înalt de fiecare moment de recunoștință simțit.

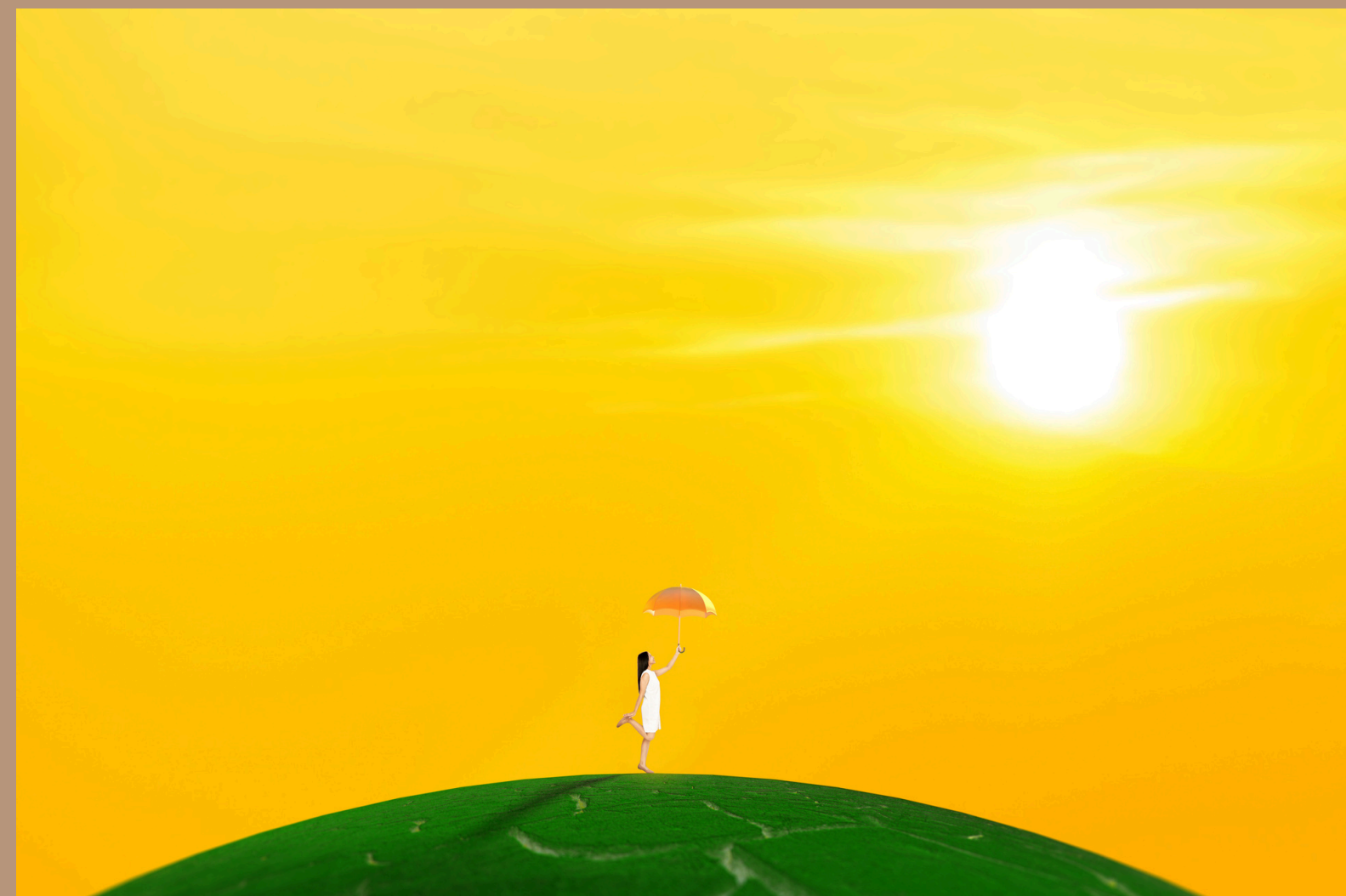
PENTRU MINE ACEASTA
ESTE ESENȚA PUTERII FEMININE

**să fii Opera de Artă
a vieții trăite**

deschide-te si primeste



strălucirea ființei tale



si ofera lumii din
preaplinul
darurilor tale





ready to
COCOON yourself
today?

let it go easy

let it be fun

LET YOU BE GRACEFUL



=> muzica de COCOON



Empty Presence

COC00N yourself

stare
de
prezență

deschisa

lipsita de judecata

o stare de conștientizare pură, fără atașament față de gânduri, emoții sau senzații

=

experimentarea momentului prezent fără a încerca să-l schimbăm sau să-l interpretăm.

1. Pregătirea

- Așază-te într-un loc liniștit, unde să nu fii deranjată.
- Stai într-o poziție confortabilă, fie pe scaun, fie pe o pernă, cu spatele drept, dar relaxat.
- Închide ochii încet și lasă corpul să se așeze în acest moment.

2. Conectarea cu respirația

- Ia o respirație adâncă, pe nas, și expiră lent pe gură.
- Mai fă asta de două ori, lăsând fiecare expirație să elibereze orice tensiune din corp.
- Apoi lasă respirația să curgă natural, fără să încerci să o controlezi.
- Doar observă:
 - Cum aerul intră și iese.
 - Unde simți mișcarea respirației – în piept, în abdomen sau în nări.

3. Conștientizarea momentului prezent

- Fără să forțezi, deschide-ți atenția către tot ce este în jurul tău:
 - Sunetele pe care le auzi (un zgomot îndepărtat, vântul, ticăitul unui ceas).
 - Senzațiile din corpul tău (presiunea pe scaun, căldura pielii).
 - Mișcările subtile ale corpului odată cu respirația.

Important: Nu încerca să schimbi nimic. Tot ce apare, lasă să fie așa cum este.

4. Observarea gândurilor

- Dacă apar gânduri (și vor apărea), privește-le ca pe niște nori care trec pe cer.
 - Spune-ți în gând: „E doar un gând.”
 - Nu te agăța de el, nu-l analiza și nu-l alunga.

Imaginează-ți că stai pe marginea unui râu și privești cum gândurile plutesc pe apă, lăsându-le să treacă.

5. Revenirea la Empty Presence

- Adu-ți ușor atenția înapoi la starea de pură prezență.
- Simte liniștea dintre sunete.
- Simte spațiul dintre inspirație și expirație.
- Simte prezența ta, fără să adaugi nicio poveste.

Stai aici câteva minute. Pur și simplu fii.

6. Încheierea

- Când simți că este momentul să închei, începe să-ți miști ușor degetele de la mâini și picioare.
- Inspiră adânc, deschide ochii încet și ia-ți un moment să te conectezi din nou cu camera sau locul unde te afli.
- Mulțumește-ți pentru acest timp petrecut cu tine însuși.

- urmărește-ți reacția la practică (multe a-ha-uri vin observându-te pe tine, ce faci când e ceva nou, ceva ce nu înțelegi, ceva ce te încântă....)

- adaptează practica după inspirația care îți vine pe moment, dacă e cazul (dă-ți voie să îți asculți intuiția, să fii spontană, creativă, să pui amprenta proprie)

- dezvoltă-ți încrederea în cursul vieții, în naturalețea ta

- tot ce apare în viață este despre tine, situațiile, oamenii îți sunt mesageri, facilitatori

- ești aici să practici arta transformării interioare

LA FIECARE PRACTICĂ



ready to
COCOON yourself
today?

let it go easy

let it be fun

LET YOU BE GRACEFUL



=> muzica de COCOON



Follow the Thread

COC00N yourself



pe tine ce te
ghidează în
mod autentic
în viață?

2. Vizualizarea firului

- **Imaginează-ți** că în fața ta apare un fir delicat. Poate e un fir de lumină, o panglică colorată sau un șir de mărgele strălucitoare.
 - Cum arată firul tău? Observă culoarea, textura, lumina pe care o emană.

După practică, notează într-un jurnal:

- Cum arăta firul tău?
- Ce ai descoperit sau simțit în timp ce îl urma?
- Care este primul mic pas pe care îl poți face acum, inspirat de această practică?



ready to
FULLY COME OUT
today?

let it go easy

let it be fun

LET YOU BE GRACEFUL



=> express the new YOU



Are You
ready to
COCOON
yourself?



try the inner experiment



surrender to Your Life



open to receive Your Magic



trust Your Creative Power



be gentle with Yourself



play with all Your Heart



be present to Your everyday Life



bring out All of You



let it be easy,
let you be graceful

enJoy!



www.firdepoveste.ro