

The background is a vibrant, abstract composition. A large, textured red heart is the central focus, surrounded by swirling bands of yellow and orange. Overlaid on the heart are numerous thin, white, wavy lines that create a sense of movement and depth. The overall effect is warm and emotional.

DĂ TONUL

*la ceea ce urmeaza*

„a da tonul” înseamnă mai mult decât a începe un proces; este despre a crea o atmosferă și o stare interioară care vor ghida și influența ceea ce va veni după.

Pentru acelea dintre noi care am ales să aducem mai multă conștientă în felul în care ne trăim viața, începutul anului poate veni cu nevoia de a stabili niște direcții, obiective pentru noul an.

Cum ar fi oare dacă înainte să ne focusăm pe acestea să ne luăm timp pentru a cultiva un cadru intern susținător?





Expresia „a da tonul” provine din muzică și se referă la rolul unui dirijor sau unui instrumentist care, la începutul unei piesei muzicale, stabilește ritmul, tonul și direcția pentru întreaga interpretare a orchestrei sau ansamblului. În acest context, dirijorul sau muzicianul care „dă tonul” este cel care inițiază sau semnalează începutul unei compoziții muzicale, iar restul ansamblului urmează această direcție.

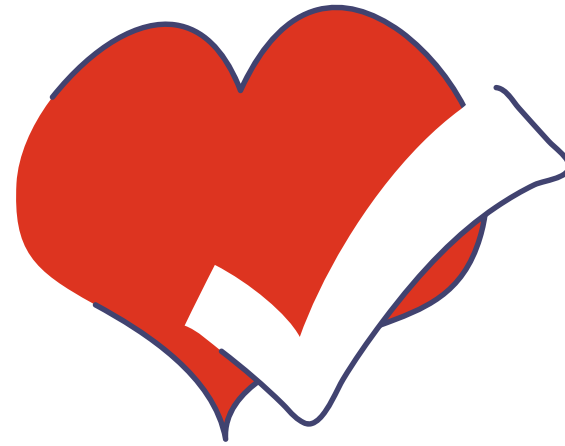


De la acest sens muzical, expresia „a da tonul” a fost preluată în limbajul cotidian pentru a desemna inițierea sau stabilirea unei direcții pentru ceva.

Astfel, atunci când spunem că cineva „dă tonul” unei situații, ne referim la faptul că acea persoană stabilește cadrul, tonul sau atmosfera unei activități sau interacțiuni.



**Stabilești un cadru**



**Impactezi pe termen lung**

**Influențezi atmosfera**

## Starea din care începi reprezintă fundamentul cu care te conectezi la momentul prezent și la intențiile tale.

### 1. **Setarea intenției:**

- Începutul unui proces sau al unei activități stabilește tonul pentru ce urmează. Dacă începi cu o stare de deschidere, calm și claritate, vei fi mai predispusă să îți atingi obiectivele cu o energie pozitivă. O stare de închidere, stres sau confuzie poate face procesul mai greu și mai puțin eficient.

### 2. **Stabilirea energiei:**

- Starea din care începi reflectă energia cu care vei naviga prin activitățile tale. O stare de echilibru și conștientizare îți va permite să îți canalizezi resursele într-un mod constructiv, în timp ce o stare de neliniște poate duce la distrageri, conflicte interioare sau oboseală.

### 3. **Abilitatea de a te adapta:**

- Dacă începi dintr-o stare de flexibilitate și calm, vei fi mai pregătită să te adaptezi la provocările care pot apărea pe parcurs. O stare rigidă sau defensivă te va face mai puțin deschisă la soluții creative și mai vulnerabilă la frustrare.

### 4. **Accesul la resurse interioare:**

- Într-o stare de încredere și deschidere, vei accesa mai ușor resursele interioare, precum creativitatea, intuiția sau reziliența. O stare negativă poate bloca aceste resurse și te poate face să pierzi contactul cu propria ta putere.

### 5. **Claritatea gândirii și a deciziilor:**

- Starea emoțională și mentală inițială influențează puterea ta de concentrare și de luare a deciziilor. Dacă începi dintr-o stare de calm și claritate, deciziile vor fi mai coerente și mai bine fundamentate. Dacă începi dintr-o stare de agitație sau incertitudine, procesul decizional va fi mai greu și mai confuz.

Afirmația „**Sunt pregătită și deschisă către ceea ce urmează**” este o expresie simplă, dar profundă, a încrederii și acceptării. Aceasta te ajută să te conectezi cu o stare de receptivitate și curaj față de viitor, fără a opune rezistență schimbărilor sau necunoscutului.

- **Sunt pregătită:** Declară o intenție interioară de acceptare și curaj, recunoscând că ai în tine toate resursele necesare pentru a face față oricărei situații.
- **Sunt deschisă:** Îți deschizi inima și mintea către posibilități noi, fără a lăsa frica sau controlul să te limiteze.
- **Ceea ce urmează:** Îmbrățișezi fluxul vieții, fără să te atașezi de un rezultat anume.



Iată și 3 moduri de a integra această afirmație în viața ta

### **Respirație conștientă:**

- Stai într-un loc liniștit, cu coloana dreaptă.
- Inspiră profund și spune în gând: „Sunt pregătită.”
- Expiră lent și adaugă: „Și deschisă către ceea ce urmează.”
- Repetă de 5-7 ori, simțind cum corpul tău se relaxează și mintea se limpezește.

### **Jurnal creativ:**

- Notează afirmația pe o pagină de jurnal și scrie ce înseamnă pentru tine „a fi pregătită și deschisă.” Ce emoții, senzații îți stârnește? Cum poți cultiva această stare în viața ta de zi cu zi?

### **Mișcare mindful:**

- În timp ce faci o plimbare sau o practică ușoară de yoga, repetă afirmația în ritmul mișcărilor, lăsând-o să curgă prin corpul tău.



and so

the path

begin



*Draga mea,*

Fiecare moment de început este o oportunitate de a-ți seta energia și direcția. Alege conștient tonul pe care vrei să-l emani și observă cum se reflectă în jurul tău.

Oferă-ți darul timpului cu și pentru tine! Lasă-te ghidată de ritmul natural al vieții tale și descoperă magia momentului prezent.

*pe fir de poveste*



descoperă Viața ca un fir de poveste

[www.firdepoveste.ro](http://www.firdepoveste.ro)

