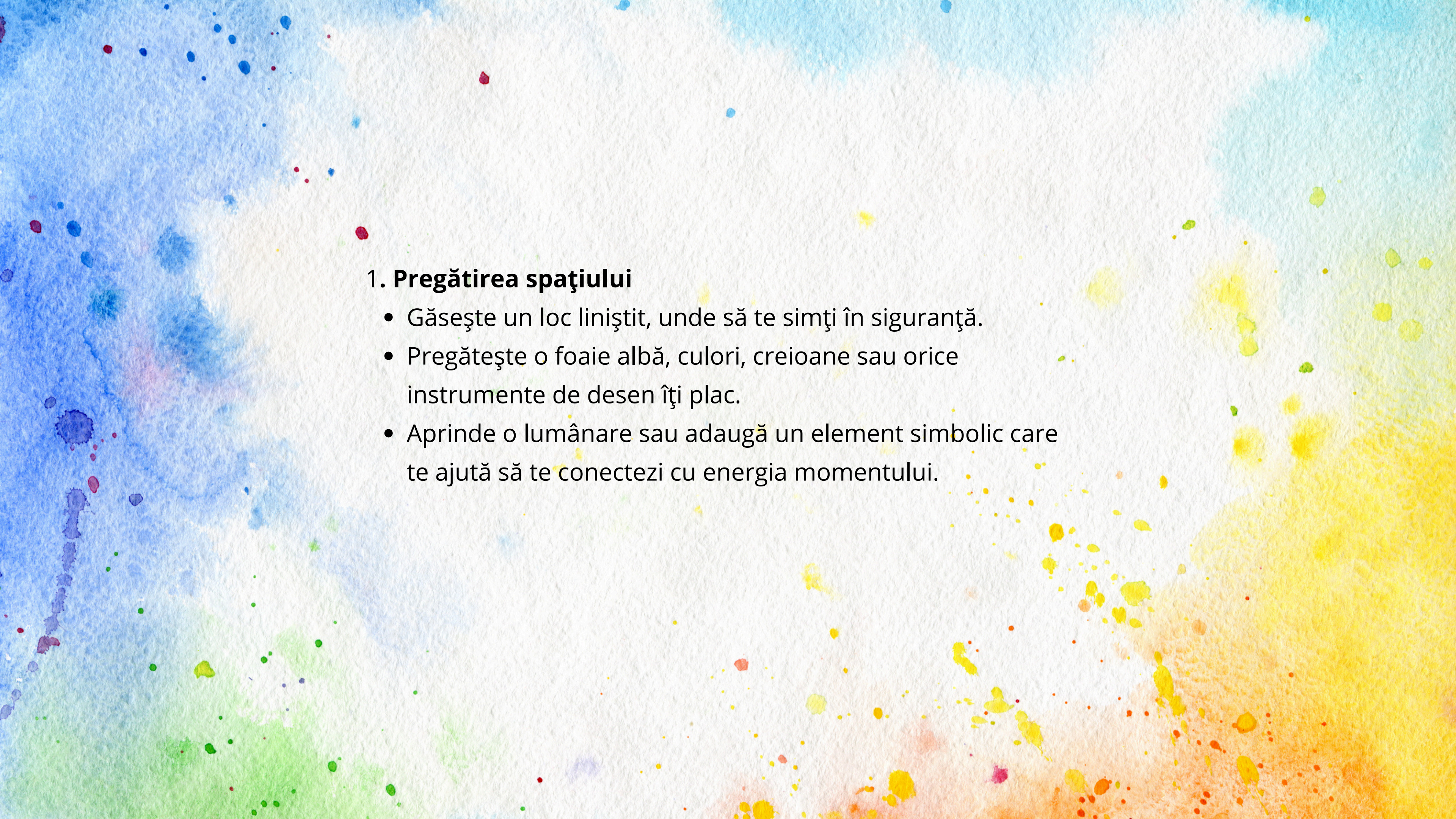




picteaza-ti
FUNDAȚIA
EMOȚIONALĂ

Această practică recreatoare te poate ajuta să explorezi și să observi ce emoții predomină în fundația ta emoțională, dar și ce emoții vrei să adaugi sau eliberezi. Fiecare emoție poate fi legată de un moment din viață sau o alegere conștientă.





1. Pregătirea spațiului

- Găsește un loc liniștit, unde să te simți în siguranță.
- Pregătește o foaie albă, culori, creioane sau orice instrumente de desen îți plac.
- Aprinde o lumânare sau adaugă un element simbolic care te ajută să te conectezi cu energia momentului.

2. Pictează-ți fundația emoțională

Exercițiu vizual:

- Închide ochii și imaginează-ți că stai pe o fundație care simbolizează emoțiile tale de bază, cele care îți susțin viața de zi cu zi.
 - Cum arată această fundație? Este solidă sau fragilă?
 - Ce culori predomină? Este luminoasă, întunecată sau plină de contraste?
 - Ce texturi sau forme observi? Cum te simți stând pe ea?

Exprimă prin artă:

- Folosind culorile și formele care îți vin în minte, pictează sau desenează această fundație emoțională. Nu este nevoie să fie perfect – lasă emoțiile să te ghideze.

3. Reflectează asupra emoțiilor tale

Răspunde în jurnal sau în gând:

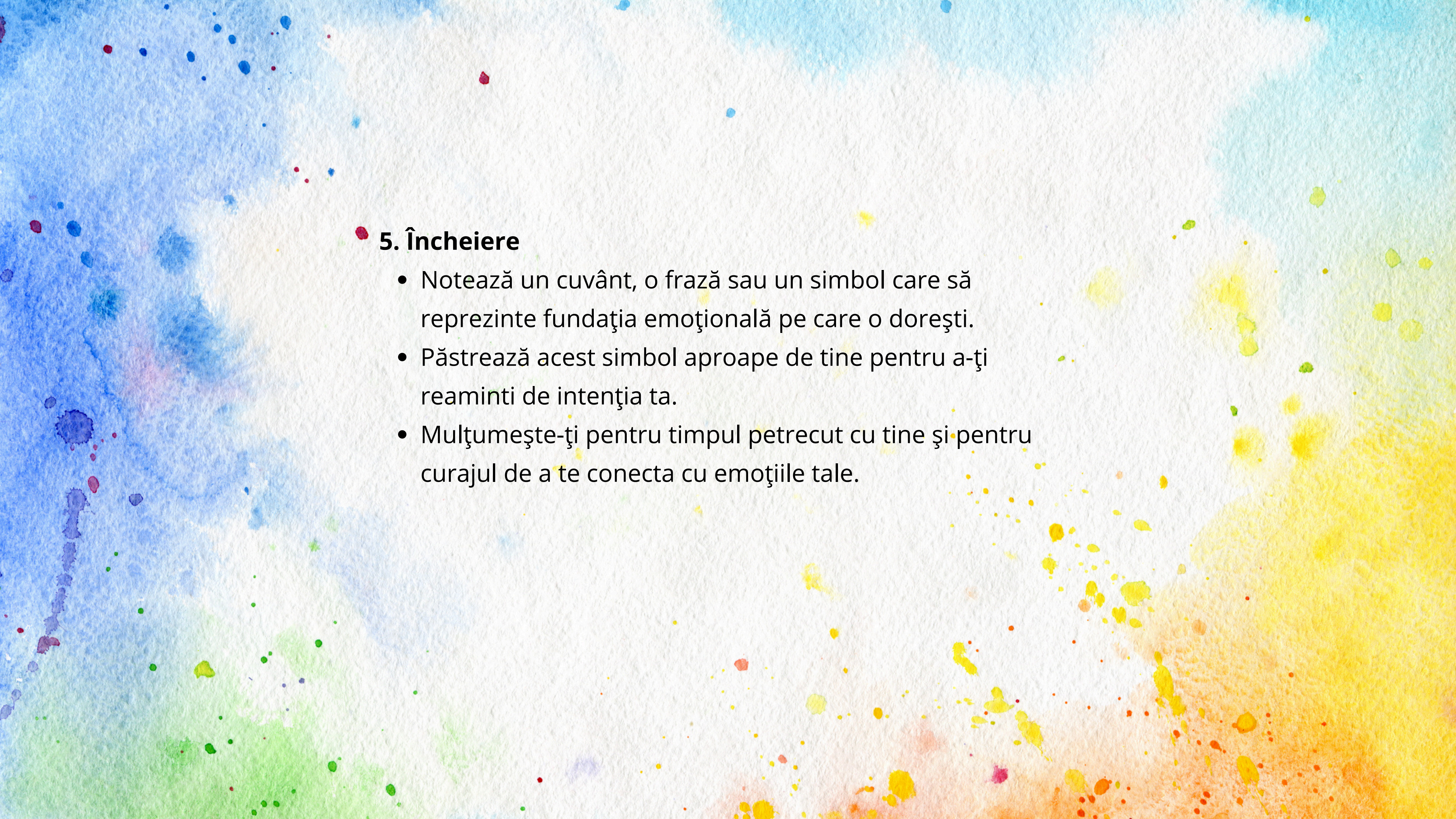
- Ce emoții sunt predominante în această fundație?
- Cum te sprijină ele în viața ta de zi cu zi?
- Există emoții care lipsesc din peisajul tău emoțional, dar pe care le-ai dori mai prezente?

4. Simte schimbările posibile

Luna plină este un moment de eliberare și transformare.

Observă-ți desenul și întreabă-te:

- Dacă ai putea schimba o culoare, o formă sau o textură, ce ai schimba?
- Ce emoții ai invita să fie parte din fundația ta?
- Ce te-ai elibera să lași în urmă pentru ca fundația să fie mai armonioasă și mai stabilă?



5. Încheiere

- Notează un cuvânt, o frază sau un simbol care să reprezinte fundația emoțională pe care o dorești.
- Păstrează acest simbol aproape de tine pentru a-ți reaminti de intenția ta.
- Mulțumește-ți pentru timpul petrecut cu tine și pentru curajul de a te conecta cu emoțiile tale.

LEGAT DE AUTO-PERCEPȚIE

REALIZĂRI ȘI SCOPURI

DE BAZĂ

- Iubire
- Vulnerabilitate
- Speranță
- Furie
- Frică
- Tristețe
- Liniște
- Confuzie
- Bucurie
- Mângâiere
- Recunoștință
- Singurătate
- Teama de abandon
- Încredere
- Frustrarea
- Surpriză
- Gelozie
- Compasiune

- Rușine
- Mândrie
- Furtuna interioară
- Neîncredere
- Satisfacție
- Dureri nerezolvate
- Acceptare
- Autocritică
- Indiferență
- Autoapreciere
- Autocompasiune

DE-ALE RELAȚIILOR

- Mângâiere
- Afecțiune
- Pasiune
- Fidelitate
- Dorință
- Dependență
- Supărare
- Indignare
- Nevoia de conexiune
- Plăcere
- Invidie
- Respect
- Sprijin
- Furia reprimată

- Satisfacție
- Împlinire
- Frustrare
- Entuziasm
- Pasiune pentru obiective
- Ambiție
- Lene
- Ușurare
- Aprecieri pentru munca depusă
- Speranță în succes
- Neliniște privind viitorul

ÎNVĂȚARE ȘI SCHIMBARE

- Curiozitate
- Dezamăgire
- Mirare
- Admiterea greșelii
- Învățămintele învățate
- Frica de necunoscut
- Grijă
- Deschidere
- Flexibilitate
- Dorința de progres

AUTOCONTROL ȘI PUTERE

- Stăpânire de sine
- Euforie
- Putere interioară
- Teama de a pierde controlul
- Neputință
- Angajament
- Siguranță
- Frica de schimbare
- Nesiguranță
- Frica de eșec
- Căutarea echilibrului
- Căutarea adevărului

DE INSPIRAȚIE

Fie ca această practică să te
ajute să devii mai conștientă
de emoțiile tale de bază, să
te eliberezi de ceea ce nu îți
mai este de folos și să-ți
construiești o fundație
emoțională care să susțină
cu adevărat aspirațiile tale.

enJoy!



descoperă Viața ca un fir de poveste

www.firdepoveste.ro

