



free up your energy

**AMPLIFY YOUR
AUTHENTICITY**



**Această practică recreatoare
combină mișcarea, exprimarea
creativă și introspecția,
ajutându-te să te eliberezi de
tensiuni, să îți clarifici intențiile
și să te pregătești să întâmpini
cu bucurie transformările care
se anunță.**

- 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.





- Pune muzica care te face să te simți plină de energie și autenticitate.
- Începe să dansezi liber, fără reguli sau așteptări. Lasă corpul să se miște natural, exprimându-ți emoțiile și intențiile.
- În timp ce dansezi, concentrează-te pe dorința de a străluci și de a-ți manifesta autenticitatea. Poți repeta o afirmație, de exemplu: „Mă exprim cu curaj și pasiune.”



- După dans, așază-te confortabil cu un jurnal și scrie ce ai simțit în timpul mișcării. Notează idei, intenții sau chiar vise pe care le-ai avut.
- Poți desena sau crea un colaj de cuvinte și imagini care să-ți simbolizeze dorințele pentru perioada următoare.

Înceie practica cu câteva
minute de meditație.
Închide ochii, respiră adânc
și vizualizează o lumină
caldă, strălucitoare – care îți
inundă întregul corp,
umplându-te de creativitate
și putere interioară.



enJoy!





descoperă Viața ca un fir de poveste

www.firdepoveste.ro

