



GHID – WELLBEING & REZILIENTĂ

🎯 Scop: să-ți menții energia și echilibrul în procesul de schimbare.

♦ Rutină minimă zilnică:

- 7-8 ore de somn
- 30 min mișcare ușoară
- 3 mese simple, echilibrate
- 10 min jurnal sau reflecție

♦ Exercițiu: „3 ancore de stabilitate”

- Scrie 3 lucruri constante în viața ta (familie, prieteni, valori). Reamintește-ți de ele zilnic.

♦ Exercițiu: „Cercul controlului”

- Notează ce poți și ce nu poți controla → concentrează energia doar pe zona de influență.

♦ Resurse:

[Mindful.org](https://www.mindful.org/), [Calm App](#) – practici zilnice

[Insight Timer](#) – meditații ghidate

[Romanian Therapy Hub](#) – terapie online în română

💬 *Echilibrul emoțional e fundația oricărei relansări profesionale.*