



GHID – EXERCII DE SPRIJIN EMOȚIONAL

„Acceptă, respiră, regăsește-ți echilibrul.”



1. Exercițiul „Harta emoțiilor”

Scop: conștientizarea emoțiilor dominante (fără judecată).

Durată: 10–15 minute

Cum se face:

1. Ia o foaie și desenează un cerc împărțit în patru cadrane.
2. Notează în fiecare cadran o emoție pe care o simți des (ex: furie, frică, rușine, ușurare).
3. Pentru fiecare emoție, răspunde:
 - Ce o declanșează?
 - Ce îmi spune despre mine?
 - Ce am nevoie când o simt?

 *Scopul nu e să scapi de emoție, ci să o înțelegi și să o lași să treacă.*



2. Exercițiul „Dialogul interior blând”

Scop: reducerea criticii interioare și întărirea compasiunii față de sine.

Durată: 5–10 minute

Instrucțiuni:

1. Scrie o frază care te frământă (ex: „Am eșuat, nu mai sunt valoros.”).
2. Imaginează-ți că un prieten drag ți-ar spune asta.
3. Ce i-ai răspunde tu, cu blândețe? Scrie acel răspuns.
4. Repetă-l cu voce joasă:
„Sunt într-o perioadă dificilă, dar asta nu mă definește. Merit răbdare și grijă.”

 *Această tehnică reduce rușinea și activează auto-compasiunea (efect validat științific).*



3. Exercițiul „Ce pot controla azi”

Scop: recăpătarea sentimentului de control într-o perioadă de incertitudine.

Durată: 5 minute

Instrucțiuni:

1. Fă două coloane pe hârtie:
 - Coloana 1: „Ce NU pot controla” (ex: decizia angajatorului, reacțiile altora).
 - Coloana 2: „Ce POT controla” (ex: cum îmi organizez timpul, cum vorbesc cu mine, ce fac azi).
2. Alege un singur lucru mic din coloana 2 și fă-l azi.



Acțiunile mici, repetate, reconstruiesc încrederea.



4. Exercițiul „Jurnalul recunoștinței mici”

Scop: schimbarea focalizării mentale de la pierdere la resurse.

Durată: 5 minute pe zi, seara.

Instrucțiuni:

Scrie în fiecare seară:

- 3 lucruri mărunte pentru care ești recunoscător azi (ex: „am dormit bine”, „am avut o conversație bună”).
- 1 lucru pe care îl poți face mâine pentru tine.



Creierul tău învață astfel să caute lucrurile bune, nu doar amenințările.



5. Exercițiul „Scrisoarea care eliberează”

Scop: eliberarea emoțiilor acumulate (furie, tristețe, nedreptate).

Durată: 20 minute

Instrucțiuni:

1. Scrie o scrisoare (pe hârtie sau digital) către fostul angajator / situație / tine însuși.
2. Spune tot ce n-ai apucat să spui, fără să cenzurezi nimic.
3. Nu o trimite nimănui — rupe-o, arde-o sau șterge-o.



Actul simbolic de „descărcare” ajută creierul să închidă ciclul de stres.



6. Exercițiul „Ancorarea în prezent”

Scop: oprirea rumației mentale.

Durată: 3 minute

Tehnică:

- Găsește 5 lucruri pe care le vezi.
- 4 pe care le atingi.
- 3 pe care le auzi.
- 2 pe care le miroși.
- 1 pe care îl guști sau respiri profund.

💬 *Ancorează-te în aici și acum. Gândurile nu sunt realitatea, ci doar nori care trec.*



7. Exercițiul „Cele 3 resurse personale”

Scop: reconectarea cu propria valoare și reziliență.

Durată: 10 minute

Instrucțiuni:

1. Scrie trei calități care te-au ajutat să treci prin momente grele în trecut.
 2. Notează o situație concretă când ai demonstrat fiecare calitate.
 3. Reamintește-ți zilnic: „Am trecut prin altele. Pot și acum.”
-



8. Exercițiul „Reglarea prin mișcare”

Scop: eliminarea tensiunii acumulate fizic.

Durată: 10–15 minute

Instrucțiuni:

- Pune o melodie calmă și mișcă-ți corpul liber: brațe, umeri, trunchi, picioare.
- Inspiră adânc pe nas, expiră lent pe gură.
- Observă cum se simte corpul după — ușor, mai viu, mai „al tău”.

💬 *Mișcarea e cel mai direct mod prin care corpul descarcă stresul.*