

ACTIVAREA IDENTITĂȚII DE SUFLET

Cine sunt eu în esență – și cum aleg să trăiesc acest adevăr

1. Recapitularea profilului energetic personal

- Care este centrul meu energetic dominant? _____

➤ Cum se exprimă în mod pozitiv?

➤ Cum se manifestă în dezechilibru?

- Care este influența grupului meu de suflet?

➤ Ce trăsături reflectă acest grup în mine?

➤ În ce moduri le-am exprimat deja?

Care sunt polaritățile pozitive (punctele mele forte) și cum le pot ancora în deciziile mele?

Care sunt polaritățile negative și cum le pot observa fără judecată, pentru a le transforma?

2. Reflectare activă asupra trăirii identității

Acum că ai o claritate de identitate răspunde la:

Ce parte din citirea ta simți că este cel mai mult „TU”?

Ce parte ai negat sau ai trăit mai puțin până acum?

Ce alegeri ai făcut în ultimii ani care NU onorează identitatea ta de suflet?

Ce relații, medii, obiceiuri simți că nu susțin adevărul tău?

În ce contexte de viață am simțit că „nu sunt eu”?

3. Ziua mea în aliniere

Te invit să vizualizezi și să creezi un model real de zi trăită în identitatea ta de suflet.

Cum începe ziua mea când trăiesc din identitatea mea de suflet?

Ce decizii iau diferit?

Cum vorbesc? Ce simt? Ce creez?

Ce las să plece?

4. Explorarea valorilor energetice

Ce valori exprimă cel mai bine cine sunt în esență?

Care sunt valorile pe care le-am ignorat sau amânat?

Care sunt cele 3 valori pe care aleg să le onorez începând de azi?

5. Angajamentul de revenire

Crează-ți un ritual propriu de recalibrare și revenire la adevăr

Fraza mea de ancorare este (Scrie o afirmație de revenire la identitate. (ex: „Mă reîntorc la cine sunt ori de câte ori mă rătăcesc în vechiul.”):

Îmi promit să onorez în mine (Scrie ce îți promiți să onorezi în tine – fără compromis – începând de acum.):

Creează un ritual scurt de reamintire zilnică (1 respirație, 1 frază, 1 decizie)

Scrie ce îți promiți să onorezi în tine – fără compromis – începând de acum.

6. Pagina de reîntoarcere – Când mă rătăcesc, revin aici

Cum îmi dau seama că m-am dezaliniat? (semnele prin care știi că te-ai dezaliniat (ex: agitație, confuzie, auto-judecată))

Ce simte corpul meu?

Care este primul meu pas mic înapoi în adevăr? (ce te ajută să revii la tine (ex: corpul, respirația, tăcerea, jurnalul): o listă de acțiuni mici de recalibrare (ex: o pauză, o decizie asumată, o alegere sinceră))

Concluzie:

Alinierea nu este o stare, ci o practică.

Aleg să mă întorc în cine sunt – în fiecare context, în fiecare emoție, în fiecare alegere.”