



# *Workbook Femeia Phoenix*

CUM SA INCEPI SA TE IUBESTI

[www.andratanasescu.ro](http://www.andratanasescu.ro)

# Conținut

- 3 INTRODUCERE
- 4 CINE EȘTI ÎN PREZENT?
- 5 ASPECTE ÎN CARE TE NEGLIJEZI
- 6 DESCOPERIND NEVOILE TALE
- 7 ALEGEREA NOULUI DRUM

# *Introducere*

Bine ai venit, draga mea!

Acest mini ghid are scopul să îți ofere o perspectivă asupra punctului în care te afli. În funcție de ce vei descoperi pe măsură ce parcurgi acest materiale, vei putea observa cât de mult de cunoști și care pot fi unele aspecte pe care te poți concentra pentru a crește gradul de încredere și iubire de sine.

Te încurajez să fii sinceră cu tine și să îți dai suficient timp să scrii toate răspunsurile. Fii clară, specifică și detaliază cât mai mult.



## CINE EȘTI ÎN PREZENT?

### Unde te-ai pierdut pe tine?

Cel mai probabil, nu este neapărat un moment anume. Poate au fost momente în care te-ai pierdut, puțin câte puțin. Acum ia-ți câteva momente să regăsești acele părți.

### Exercițiul 1

Răspunde fără să te filtrezi:

- Ce simt cel mai des în viața mea acum?
- Ce evit să simt?
- Ce mă obosește emoțional?

### Exercițiul 2 - Unde nu te alegi?

Completează:

- Spun „da” când simt „nu” în: \_\_\_\_\_
- Mă adaptez ca să nu pierd: \_\_\_\_\_
- Îmi ignor nevoile atunci când: \_\_\_\_\_

 Ce știi deja... dar încă nu ai curaj să recunoști?

## ASPECTE ÎN CARE TE NEGLIJEZI

### Îți cunoști cu adevărat nevoile?

Nu confunda nevoile tale reale cu ceea ce ai fost învățată să accepți. Uneori este dificil să distingem între cele două, așa că te invit să explorezi: câte dintre lucrurile pe care le faci sunt pentru tine, câte sunt pentru că așa ți s-a spus să faci?

### **Exercițiul 3** – Nevoile tale

- Am nevoie de mai mult: \_\_\_\_\_
- Am nevoie de mai puțin: \_\_\_\_\_
- Am nevoie să spun: \_\_\_\_\_
- Am nevoie să nu mai accept: \_\_\_\_\_

### **Exercițiul 4** – Adevăr vs. frică

Scrie sincer:

- Frica mea spune: \_\_\_\_\_
- Adevărul meu spune: \_\_\_\_\_

 Dacă nu ți-ar mai fi frică, ce ai alege diferit?

## DESCOPERIND NEVOILE TALE

### Cum începi să te alegi pe tine?

Nu ai nevoie de o viață nouă. Ai nevoie de alegeri noi. Acum poate fi momentul tău să decizi ce vrei să faci diferit. Fii sinceră cu tine. Dă-ți voie să te ascuți și să scrii ce îți dorești, cu adevărat.

#### **Exercițiul 5** – Alegerea de azi

- Azi mă aleg pe mine prin:

#### **Exercițiul 6** – Limite

- Un „NU” pe care îl voi spune: \_\_\_\_\_
- Un loc unde mă pun pe primul loc: \_\_\_\_\_

#### **Exercițiul 7** – Angajament

Completează:

**Aleg să nu mă mai abandonez atunci când  
\_\_\_\_\_ și încep să \_\_\_\_\_.**



# FELICITĂRI!

*Ai făcut primii tăi pași înapoi spre tine.  
Din acest punct, poți deja lua atitudine.  
Acționează conform lucrurilor pe care le-ai  
descoperit. Schimbă ce simți și câștigă-te pe  
tine însăși înapoi. Meriți și poți trăi o viață în  
care să te simți completă!*

*Andra Tanasescu*

# DACĂ VREI SĂ CONTINUI CĂLĂTORIA...

**Cumpără Cartea  
Femeia Phoenix**

---

**Cumpără  
Caietul de lucru**

---

**Intră în comunitatea  
Femeia Phoenix**

---

**Lucrează cu mine  
Programează o  
sesiune individuală**

---

**Whatsapp:  
0728075221**

