

## Ritual de întâlnirea cu Eu-l meu vindecat

by Ștefania-Carmen Rusu

🧘 Un ritual de progresie, în care pașii tăi din trecut primesc binecuvântarea celui/celei care ai devenit deja în viitor.

### OBIECTIV:

Reconectare la puterea interioară prin întâlnirea cu versiunea ta vindecată, completă și vie.

⌚ Durată: 20–30 de minute

🧘 Recomandat: spațiu liniștit, un jurnal, lumânare, ulei esențial preferat

### 🌱 DESCHIDEREA SPAȚIULUI:

„Onorez pașii care m-au adus până aici.

**Onorez toate formele prin care viața m-a învățat să mă întorc înapoi la mine.”**

Aprinde lumânarea. Inspiră adânc. Așază-te confortabil.

### 🌀 VIZUALIZAREA GHIDATĂ – întâlnirea cu tine însăși din viitor:

Închide ochii. Imaginează-ți că înaintea ta se deschide un drum ușor luminat. E un drum al conștiinței tale.

Pe măsură ce pășești, simți cum fiecare pas devine mai clar, mai încrezător, mai viu.





La capătul drumului te așteapți **Tu** – versiunea ta din viitor:

- cea care a integrat durerea
- cea care nu se mai teme de ce spune lumea
- cea care își trăiește vocația cu seninătate
- cea care și-a regăsit strălucirea naturală

Privește-o.

Ce poartă? Cum zâmbește? Ce energie are?

Apropie-te. Întinde mâna și întreab-o:

✦ „Ce ai să-mi spui mie, cea/ cel de azi care să mă ghideze spre tine?”

✦ Ce ai să-mi oferi ca să mă susțină azi pentru a ajunge mai ușor la tine?

✦ Cum să folosesc ceea ce mi-ai oferit?

✦ Când să folosesc ceea ce mi-ai oferit?

Ascultă. Poate e o frază, o privire, un gest. Notează.

Întreab-o:

🌀 „Ce pas concret pot face mâine ca să mă apropii mai mult de tine?”

Lasă-ți inima să primească răspunsul.

🔥 **INTEGRARE:**

Deschide jurnalul și scrie:

1. Un cuvânt care definește energia ta din viitor
2. Un mesaj transmis de ea către tine
3. Un angajament mic pentru săptămâna care urmează

🌸 **ÎNCHIDERE:**

„Eu sunt toate versiunile mele.

Eu sunt trecutul care a supraviețuit.



**Eu sunt viitorul care mă cheamă acasă.”**

Stinge lumânarea. Inspiră adânc. Mulțumește-ți.

Mulțumesc cu recunoștință!

