

S

CLINICA
SAVU

Spațiul tău între Haos și Sens

MANUAL DE BUZUNAR

Pentru anxietate

GHID PRACTIC PENTRU ZILELE
ÎN CARE MINTEA TA NU TE
MAI LASĂ SĂ RESPIRI.



INFORMAȚIE. ÎNȚELEGERE. SPERANȚĂ.
UN PAS MIC POATE SCHIMBA TOTUL.

PSIHLOGIE. EMPATIE. ECHILIBRU.



Dacă citești acest ghid, probabil că ai căutat măcar o dată pe Google:

- Q „Am infarct?”
- Q „Este doar anxietate sau e ceva grav?”
- Q „O să înnebunesc?”
- Q „De ce nu mă pot liniști?”

Nu ești singur.

Nu ești slab.

Nu ești „prea sensibil”.

Nu ești defect.

Anxietatea este o experiență umană comună, dar poate deveni copleșitoare când nu o înțelegem.

Acest ghid este pentru tine.
Pentru zilele în care mintea
nu te mai lasă să respiri.





Ce este anxietatea?

Anxietatea este un răspuns natural al minții și al corpului la pericol.

Ea apare atunci când creierul nostru anticipează o amenințare – reală sau imaginară – și pornește mecanismul de alarmă.

În doze mici, anxietatea ne protejează: ne ajută să fim atenți, să ne pregătim, să reacționăm rapid.

Problema apare atunci când alarma se activează prea des, prea puternic sau fără un motiv clar.



POATE ARĂTA DIFERIT



În gânduri: griji, scenarii negative, temeri despre viitor.



În corp: palpitații, tensiune, oboseală, dificultăți de respirație.



În emoții: neliniște, iritabilitate, tristețe, frică fără motiv.



În comportament: evitări, retragere, nevoie de control, perfecționism.



“

Anxietatea nu este dușmanul tău.
Este un mesager care încearcă să te protejeze.

Rolul tău este să înveți să-l asculți și să-l liniștești.





Mituri despre anxietate

Anxietatea este adesea înțeleasă greșit.
Hai să clarificăm câteva lucruri.



MIT: ANXIETATEA ÎNSEAMNĂ CĂ EȘTI SLAB.

Realitate: anxietatea nu are legătură cu lipsa de putere, ci cu felul în care creierul tău procesează pericolul.



MIT: ATACUL DE PANICĂ POATE OMORÎ.

Realitate: Este terifiant, dar nu este periculos. Corpul tău reacționează ca și cum ar fi în pericol, chiar dacă nu e.



MIT: OAMENII CALMI NU AU ANXIETATE.

Realitate: Mulți oameni par calmi în exterior, dar în interior duc o luptă invizibilă.



MIT: DACĂ ÎNCERCI SUFICIENT, O SĂ SCAPI DE ANXIETATE.

Realitate: Anxietatea nu dispare prin forță sau voință. Are nevoie de înțelegere, acceptare și sprijin potrivit.



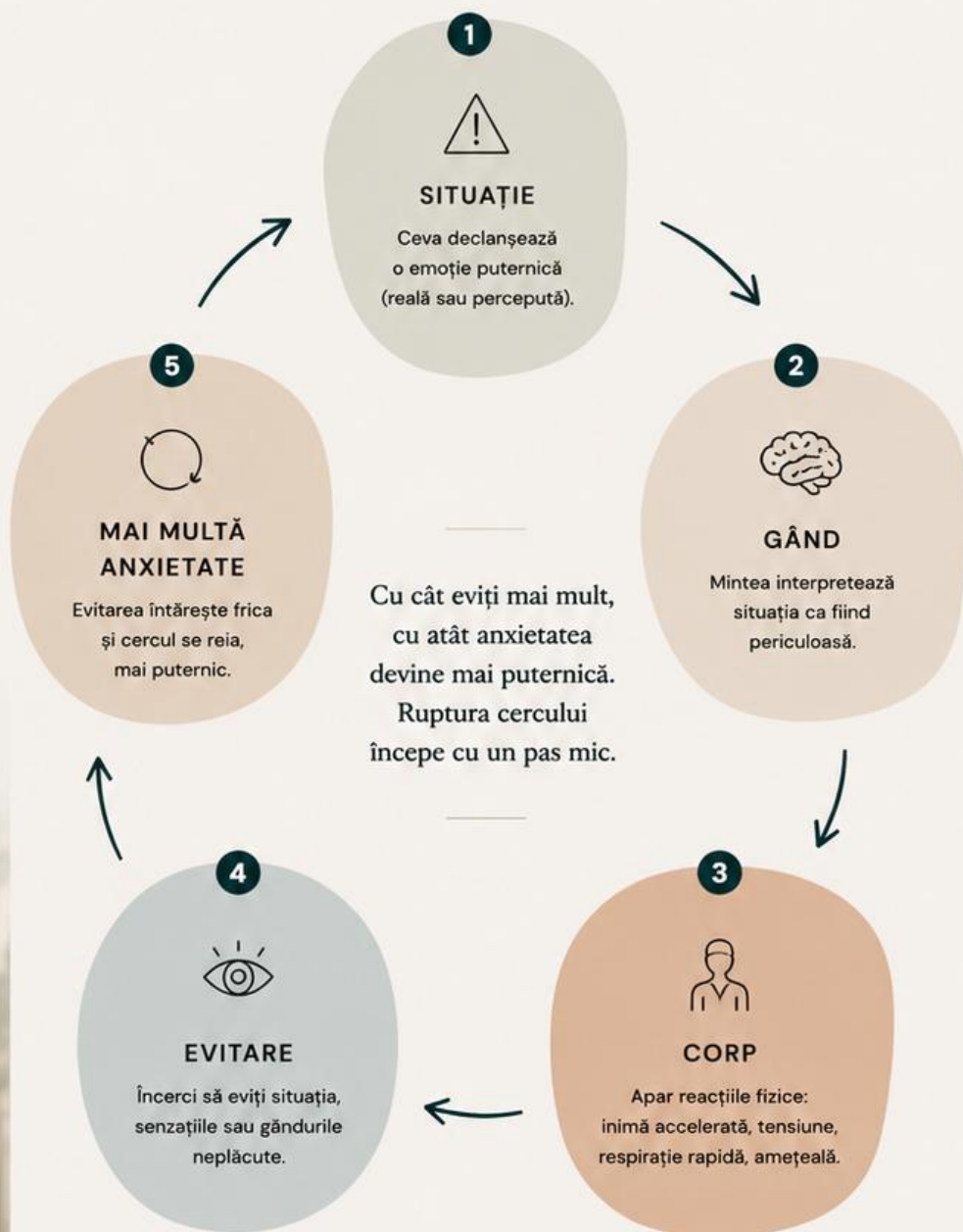
Când înțelegi
anxietatea,
încetează să mai fie
un dușman și devine
un semnal.

*Semnal că ceva important
are nevoie de atenția ta.*



Cercul anxietății: cum se alimentează singur

Anxietatea nu apare din senin.
Este un cerc care se repetă.
Cu cât înțelegi mai bine
mecanismul, cu atât poți
să îl oprești mai ușor.



Vestea bună?

Anxietatea nu este un defect de caracter.
Este un mecanism de supraviețuire
care a devenit prea activ.

Poate fi înțeles. Poate fi reglat.
Poate fi depășit.



Atacul de panică: ce este și ce nu este.

Este unul dintre cele mai neplăcute momente pe care le poți trăi. Dar, oricât de intens ar fi, nu este periculos. Corpul tău reacționează la o alarmă falsă.



CE SIMȚI



Inima bate foarte tare



Respirația devine rapidă sau simți că nu poți respira



Tremuri sau transpiri



Amețeală sau senzație de leșin



Greață sau disconfort în stomac



Gânduri catastrofice: „o să mor”, „o să înnebunesc”



Senzație de căldură sau frig brusc



Aceste senzații ating un vârf în câteva minute și apoi încep să scadă treptat. Durează, de obicei, între 10 și 30 de minute.



CE NU ESTE



Nu este un infarct.



Nu este o pierdere a controlului mintal.



Nu vei leși.



Nu vei muri.



Este doar o reacție temporară și intensă, nu un pericol real.

“

Atacul de panică îți spune că ceva este important pentru tine. Nu încercă să te distrugă. Încearcă să te protejeze.

Poate că nu are motive reale, dar are un mesaj real pentru tine.





Semne că anxietatea devine copleșitoare

Uneori, anxietatea trece de la „neplăcut” la „prea mult”.
Recunoașterea din timp te ajută
să ceri sprijin potrivit.



GÂNDURI CONSTANTE

Nu te mai poți opri din
a te îngrijora.



SIMPTOME FIZICE INTENSE

Dureri în piept, palpitații, amețeli,
tremur, tensiune musculară.



SOMN AFLAT

Dificultăți de adormire,
treziri frecvente, oboseală.



EPUIZARE EMOȚIONALĂ

Te simți fără energie,
irritabil(ă) și copleșit(ă).



EVITARE

Eviți situații, locuri sau oameni
din cauza fricii de disconfort.



PIERDEREA INTERESULUI

Lucrurile care înainte îți aduceau
bucurie nu te mai motivează.



Când să ceri ajutor specializat?

Este important să apelezi la un specialist
dacă observi că:

- ✓ anxietatea îți afectează viața de zi cu zi;
- ✓ nu mai poți face activități obișnuite;
- ✓ simptomele persistă mai mult de câteva săptămâni;
- ✓ ai gânduri negative despre tine sau despre viitor.



Ajutorul potrivit vine la momentul potrivit.

Nu trebuie să treci singur(ă) prin asta.

Un pas mic astăzi poate face o diferență mare mâine.

“

Nu este un semn de slăbiciune să ceri ajutor.
Este un semn de curaj și grijă față de tine.





Strategii practice pentru a gestiona anxietatea

Nu putem elimina complet anxietatea, dar putem învăța să o gestionăm. Iată câteva tehnici simple și eficiente pe care le poți integra în rutina ta zilnică.



1. RESPIRAȚIA CONȘTIENTĂ

Respiră lent și profund.
Inspiră pe nas timp de 4 secunde,
ține aerul 4 secunde și expiră pe gură
timp de 6-8 secunde.
Repetă de 5 ori.



2. ANCORAREA ÎN PREZENT

Observă 5 lucruri pe care le vezi,
4 pe care le atingi, 3 pe care le auzi,
2 pe care le miroși și 1 pe care o gusti.
Această tehnică te aduce în „aici și acum”.



3. SCRIEREA GÂNDURILOR

Notează ce te îngrijorează.
Scrie ce este în controlul tău
și ce nu este.
Focalizează-te pe pașii mici pe care
îi poți face.



4. MIȘCAREA CORPULUI

Activitatea fizică reduce nivelul hormonilor
stresului și crește starea de bine.
Chiar și o plimbare de 20 de minute
poate face diferența.



5. IGIENA SOMNULUI

Creează o rutină de seară relaxantă.
Evită ecranele cu cel puțin 1 oră înainte
de culcare.
Somnul odihnitor este un aliat important.



6. CONECTAREA CU CEI DRAGI

Vorbește cu cineva de încredere.
Relațiile sănătoase oferă sprijin,
înțelegere și siguranță.



Amintește-ți:

- ✓ Nu trebuie să faci totul perfect.
- ✓ Este în regulă să ai zile mai dificile.
- ✓ Progresul nu este liniar.
- ✓ Fii blând(ă) cu tine.



Îngrijirea ta nu este egoism.
Este o necesitate.
Doar atunci când tu ești bine,
poți fi bine și pentru ceilalți.





Mituri frecvente despre anxietate: adevăr și clarificări

Anxietatea este adesea înțeleasă greșit.
Hai să demontăm câteva mituri
și să vedem realitatea.



MIT

REALITATE



Anxietatea înseamnă
că ești slab.

Anxietatea nu reflectă slăbiciunea,
ci faptul că sistemul tău de alarmă
este suprasolicitat.



Trebuie doar să
te relaxezi.

Relaxarea ajută, dar anxietatea are
multe cauze și necesită abordare
personalizată.



Anxietatea dispare
de la sine.

Uneori se reduce pe termen scurt,
dar fără înțelegere și strategie
poate reveni.



Dacă gândesc pozitiv,
anxietatea va dispărea.

Gândurile pozitive sunt importante,
dar nu înlocuiesc procesul
de vindecare.



Medicația este singura
soluție.

Există multe forme de ajutor:
terapie, tehnici de gestionare,
stil de viață, suport social.

Când să ceri ajutor de specialitate?



CÂND SIMPTOMELE PERSISTĂ

Dacă anxietatea durează
mai mult de câteva săptămâni
și îți afectează viața.



CÂND INTERFEREAZĂ CU VIAȚA DE ZI CU ZI

La muncă, în relații, în activitățile
obișnuite sau în somn.



CÂND SIMȚI CĂ NU MAI POȚI FACE FAȚĂ

Când te simți copleșit(ă)
și nu găsești soluții.



PENTRU PREVENȚIE

Cu cât ceri ajutor mai devreme,
cu atât procesul de vindecare
este mai ușor și mai rapid.

“

Cunoașterea este primul pas spre libertate.
Înțelegerea este primul pas spre schimbare.
Acțiunea este primul pas spre vindecare.





Rutine zilnice care susțin echilibrul emoțional

Rutinele nu te limitează, ci te eliberează.
Ele creează un cadru sigur în care
mintea și corpul știu la ce să se aștepte.
Iată câteva obiceiuri simple, cu impact mare.



1. DIMINEAȚA CU INTENȚIE

Începe ziua fără telefon.
Acordă-ți 5-10 minute pentru
respirație, lumină naturală
și o intenție clară.



2. HIDRATEAZĂ-TE

Apa ajută creierul și corpul
să funcționeze optim.
Țintește cel puțin 6-8 pahare
pe zi.



3. MIȘCARE ZILNICĂ

Chiar și 20-30 de minute
de mișcare moderată reduc
anxietatea și cresc energia.



4. ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ

Mănâncă regulat, variat și cât
mai natural. Evită excesele de
zahăr, cofeină și alcool.



5. PAUZE DE RESPIRAȚIE

Ia 3 pauze scurte pe zi.
Respiră adânc: inspiră 4 sec,
ține 4 sec, expiră 6 sec.
Repetă de 5 ori.



6. DECONCTARE DIGITALĂ

Stabilește momente în care
te deconectezi de la ecrane.
Protejează-ți atenția și liniștea.



7. RITUAL DE SEARĂ

Creează o rutină calmantă:
fără ecrane cu 1 oră înainte
de somn, citit, duș cald,
jurnal sau meditație.



8. RECUNOȘȚINȚĂ

Notează în fiecare seară
3 lucruri pentru care
ești recunoscător(are).

Reamintește-ți zilnic:

- ✓ Nu trebuie să fii perfect(ă).
Progresul contează, nu
perfecțiunea.
- ✓ E în regulă să ai zile dificile.
Azi faci ce poți, cu blândete.
- ✓ Cere ajutor când ai nevoie.
Nu ești singur(ă).
- ✓ Odihna nu este un lux.
Este o necesitate.
- ✓ Ai dreptul la o viață
mai liniștită și mai
împlinită.



Sugestie de jurnal zilnic (5 minute seara):

- ✓ Ce a mers bine azi?
- ✓ Ce provocări am avut?
- ✓ Ce am învățat despre mine?
- ✓ Ce îmi doresc pentru mâine?



Scrisul te ajută să eliberezi
gândurile și să vezi
clar ceea ce simți.

Mintea scrisă,
mintea eliberată.



Ai grijă de tine.
Merită.
În fiecare zi.

“

Micile obiceiuri de azi construiesc liniștea de mâine.
Fii blând(ă) cu tine și ai încredere în proces.





Tehnici rapide pentru momentele de anxietate

Nu putem elimina anxietatea din viața noastră, dar putem învăța să o gestionăm în timp real. Aceste tehnici simple te pot ajuta să revii la calm, oriunde te-ai afla.



1. RESPIRAȚIA 4-7-8

Inspiră pe nas 4 secunde, ține aerul 7 secunde și expiră lent pe gură 8 secunde.

Când să o folosești: când simți că te copleșește neliniștea sau ai dificultăți de somn.



2. TEHNICA 5-4-3-2-1 (ANCORAREA ÎN PREZENT)

Observă 5 lucruri pe care le vezi, 4 pe care le atingi, 3 pe care le auzi, 2 pe care le miroși și 1 pe care îl gusti.

Când să o folosești: când ai atacuri de anxietate sau te simți copleșit(ă).



3. AUTO-COMPASIUNEA ÎN 3 PAȘI

Pune mâna pe inimă, spune-ți: „Este greu acum”, „Este în regulă să simt asta”, „Sunt aici pentru mine”.

Când să o folosești: când te critici sau te simți vinovat(ă).



4. JURNALUL GÂNDURILOR

Scrie ce te îngrijorează, apoi întreabă-te: „Este adevărat 100%?” și „Ce aş spune unui prieten în aceeaşi situaţie?”.

Când să o folosești: când ai gânduri negative recurente.



5. MIȘCAREA CONȘTIENȚĂ

Fă o plimbare de 10-15 minute, concentrându-te pe pași, senzații și respirație.

Când să o folosești: când mintea nu se oprește din gândit.



Sfaturi esențiale

- ✓ Anxietatea nu este periculoasă, dar este reală.
- ✓ Nu lupta împotriva ei, observ-o și las-o să treacă.
- ✓ Micile acțiuni constante creează schimbări mari.
- ✓ Cere ajutor când ai nevoie. Nu ești singur(ă).
- ✓ Fii blând(ă) cu tine în fiecare zi.



Amintește-ți:

Nu trebuie să ai control asupra tuturor gândurilor tale. Trebuie doar să alegi ce faci cu ele.



“

Fiecare pas mic pe care îl faci astăzi te aduce mai aproape de liniștea de mâine.





Plan de acțiune personalizat

Fiecare persoană este diferită, iar strategia de gestionare a anxietății trebuie adaptată nevoilor tale.

Folosește acest plan ca ghid pentru următoarele săptămâni.



Plan în 5 pași



1. STABILEȘTE INTENȚIA

Ce îți dorești să schimbi sau să obții?
Scrie un obiectiv clar și realist.

Când?

.....



2. ALEGE ACȚIUNI MICI

Identifică 1-3 acțiuni pe care le poți face ușor în fiecare zi.

Când?

.....



3. MENȚINE RUTINA

Integrează tehnicile și obiceiurile în rutina ta zilnică.

Când?

.....



4. EVALUEAZĂ PROGRESUL

O dată pe săptămână, notează ce a funcționat și ce vrei să ajustezi.

Când?

.....



5. CERE AJUTOR CÂND AI NEVOIE

Nu ești singur(ă). Apelează la un specialist când simți că ai nevoie.

Când?

.....



Semne că planul tău funcționează

- ✓ Te simți mai calm(ă) în situațiile care înainte te copleșeau.
- ✓ Ai mai multă energie și motivație.
- ✓ Somnul tău este mai odihnitor.
- ✓ Gândurile negative apar mai rar și sunt mai ușor de gestionat.
- ✓ Te bucuri mai mult de momentele mici din viața de zi cu zi.



*Progresul nu este întotdeauna liniar,
dar fiecare pas contează.*



Nu uita!

Anxietatea poate fi obositoare, dar nu definește cine ești.
Ai resurse, ai putere și ai un drum înainte.

Ai grijă de tine astăzi, pentru un mâine mai ușor.



Micile alegeri de astăzi
construiesc liniștea de mâine.



Programează o ședință cu un specialist Clinica Savu pentru sprijin personalizat.

ÎMPREUNĂ GĂSIM SENS.



Identificarea declanșatorilor anxietății tale

Primul pas către gestionarea anxietății este să înțelegi ce o declanșează. Nu poți schimba ceea ce nu conștientizezi.



Observă, notează și descoperă tiparele tale. Informația este putere.



Categorii frecvente de declanșatori



SOCIAL

Interacțiuni, vorbit în public, opiniile celorlalți.



PROFESIONAL

Termene limită, volumul de muncă, teama de eșec.



PERSONAL

Sănătate, familie, relații, luarea deciziilor importante.



COGNITIV

Gânduri negative, îngrijorări despre viitor, perfecționism.



FIZIC / MEDIU

Lipsa somnului, oboseala, zgomotul, aglomerația.

Exercițiu de reflecție



Notează situațiile, gândurile sau contextul care îți declanșează anxietatea.

DATA	SITUAȚIA / CONTEXTUL	GÂNDURILE ASOCIATE	SENZAȚIILE RESIMȚITE	INTENSITATE (1-10)
.....				
.....				
.....				
.....				



Sfat: Nu judeca ceea ce descoperi. Scopul este conștientizarea, nu perfecțiunea. Cu cât observi mai mult, cu atât ai mai mult control.



Întrebări ghid

- ✓ Ce situații se repetă cel mai des?
- ✓ Ce gânduri îți apar înainte de anxietate?
- ✓ Ce senzații simți în corp?
- ✓ Ce pot face diferit data viitoare?



“

Conștientizarea este începutul schimbării. Nu poți alege ce simți, dar poți alege cum răspunzi.





Reglarea sistemului nervos: tehnici de calmare rapidă

Când anxietatea crește, corpul intră în alertă. Aceste tehnici simple te ajută să revii în prezent, să reduci tensiunea și să recapeți controlul.



Tehnici de calmare rapidă



1. RESPIRAȚIA 4-4-6

Inspiră 4 secunde,
ține 4 secunde,
expiră lent 6 secunde.
Repetă de 5 ori.

Activează sistemul nervos parasimpatic.



2. ANCORAREA ÎN 5 SIMȚURI

Numește:

- 5 lucruri pe care le vezi
- 4 lucruri pe care le simți
- 3 lucruri pe care le auzi
- 2 lucruri pe care le miroși
- 1 lucru pe care îl guști

Te aduce în prezent.



3. RELAXAREA PROGRESIVĂ

Încordează și relaxează pe rând:

- picioare
- abdomen
- umeri
- mâini
- față

Observă diferența dintre tensiune și relaxare.



4. RESPIRAȚIA DIAFRAGMATICĂ

Pune o mână pe piept și una pe abdomen. Inspiră pe nas astfel încât doar mâna de pe abdomen să se ridice. Expiră lent pe gură. Repetă de 1-2 minute.

Crește oxigenarea și reduce ritmul cardiac.



5. TEHNICA TEMPERATURII

Aplică apă rece pe încheieturi sau pe față timp de 20-30 secunde sau ține un cub de gheață în mână.

Ajută la reglarea rapidă a sistemului nervos.



Când să folosești aceste tehnici?

- ✓ Când simți că anxietatea crește brusc
- ✓ Înainte de o situație stresantă (ședință, prezentare, examen)
- ✓ Când ai atacuri de panică sau gânduri copleșitoare
- ✓ Seara, pentru a-ți liniști mintea și corpul
- ✓ Ori de câte ori simți că pierzi controlul



Calmul nu înseamnă lipsa emoțiilor, ci capacitatea de a le susține fără să fii copleșit(ă).

Jurnal de observație



DATA

CE TE-A INDISPUS?

CE TEHNICĂ AI FOLOSIT?

CUM TE SIMȚI DUPĂ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sfat: Exersează zilnic, chiar și 5 minute. Cu cât exersezi mai mult, cu atât aceste tehnici devin mai eficiente și mai accesibile în momentele dificile.





Mindfulness:

revenirea la momentul prezent

Mintea anxioasă trăiește în trecut sau se îngrijorează pentru viitor. Mindfulness-ul te ajută să te întorci în singurul loc în care poți găsi liniște: aici și acum.

Nu trebuie să oprești gândurile, ci doar să înveți să le observi fără să te lași purtat(ă) de ele.



Exerciții simple de mindfulness



1. RESPIRAȚIA CONȘTIENTĂ

Inspiră lent pe nas, ține 3 secunde, expiră lent pe gură. Observă aerul care intră și iese. Repetă timp de 1-2 minute.

Îți ancorezi atenția în prezent.



2. OBSERVAREA SENZORIALĂ 5-4-3-2-1

Identifică în jurul tău:
5 lucruri pe care le vezi
4 lucruri pe care le auzi
3 lucruri pe care le simți
2 lucruri pe care le miroși
1 lucru pe care îl guști

Te reconectezi la realitatea prezentă prin simțuri.



3. SCANAREA CORPULUI

Închide ochii și adu-ți atenția rând pe rând în diferite zone ale corpului: partea superioară a capului, față, gât, umeri, brațe, torace, abdomen, picioare. Observă senzațiile fără să le judeci.

Crește conectarea cu propriul corp.



4. OBSERVAREA GÂNDURILOR

Imaginează-ți gândurile ca pe niște nori. Le vezi trecând pe cer, dar nu te urci în ele. Observă-le, etichetează-le („îngrijorare”, „planificare”, „amintire”) și lasă-le să meargă mai departe.

Dezvoltă distanța sănătoasă față de gânduri.

Beneficiile mindfulness-ului

- ✓ Reduce nivelul de anxietate și stres
- ✓ Îmbunătățește concentrarea și claritatea mentală
- ✓ Reglează emoțiile și reacțiile impulsive
- ✓ Crește toleranța la disconfort și incertitudine
- ✓ Îmbunătățește somnul și starea generală de bine



Provocări comune și cum să le depășești



Nu am timp.

Începe cu 1-2 minute pe zi. Calitatea contează, nu durata.



Mintea îmi fuge mereu de la exercițiu.

Este normal! Observă și adu atenția înapoi, cu blândețe, de fiecare dată.



Mă plictisesc.

Explorează exerciții diferite și observă ce ți se potrivește.



Mă simt agitat(ă) când încerc.

Începe cu respirația și scanarea corpului. Sunt cele mai ancorante.

Reflecție zilnică



Alocă 5 minute pe zi pentru a nota cum te simți și ce ai observat.

DATA

CE EXERCITIU AM PRACTICAT?

CE AM OBSERVAT?

CUM M-AM SIMȚIT DUPĂ?

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

“

Prezența este cel mai mare cadou pe care ți-l poți face ție.
– Eckhart Tolle



Reamintește-ți:

Nu trebuie să fii perfect(ă) în mindfulness. Trebuie doar să fii prezent(ă).





Somnul: aliatul tău în reducerea anxietății

Un somn odihnitor nu este un lux, ci o nevoie reală a creierului și a corpului tău. Când dormi bine, sistemul nervos se calmează, emoțiile se echilibrează, iar anxietatea devine mai ușor de gestionat.



Somnul bun este una dintre cele mai puternice forme de grijă față de tine.



Beneficiile unui somn de calitate



- ✓ Reduce nivelul de cortizol (hormonul stresului)
- ✓ Îmbunătățește concentrarea și memoria
- ✓ Reglează emoțiile și scade iritabilitatea
- ✓ Crește reziliența în fața provocărilor zilnice
- ✓ Susține sănătatea inimii, imunității și a creierului



Cât somn avem nevoie?

Categorie de vârstă	Ore recomandate / noapte
Adulți	7 – 9 ore
Adolescenți	8 – 10 ore
Copii 6–12 ani	9 – 12 ore
Copii 3–5 ani	10 – 13 ore



Reguli de igienă a somnului

- 1 Păstrează un program regulat – culcă-te și trezește-te la aceeași oră, chiar și în weekend.
- 2 Creează un ritual de seară relaxant – lectură, muzică liniștitoare, respirație conștientă.
- 3 Limitează ecranele cu cel puțin 1 oră înainte de culcare.
- 4 Evită cofeina, alcoolul și mesele copioase seara.
- 5 Asigură un mediu de somn liniștit, întunecat și răcoros.
- 6 Dacă gândurile te țin trează(ă), notează-le într-un jurnal înainte de culcare.



Semne că somnul tău nu este suficient

- ✓ Te trezești obosit(ă), chiar dacă ai dormit multe ore.
- ✓ Ai dificultăți de concentrare și memorie.
- ✓ Ești mai iritabil(ă) sau anxios/anxioasă.
- ✓ Ai nevoie de cafea pentru a funcționa.
- ✓ Simți că ai energie scăzută pe parcursul zilei.



Exercițiu: Pregătirea pentru un somn liniștit

Completează lista de mai jos și alege 3 pași pe care îi vei aplica săptămâna aceasta:

- ☐ Voi stabili o oră fixă de culcare:
- ☐ Voi reduce timpul petrecut pe ecrane seara.
- ☐ Voi crea un ritual relaxant:
- ☐ Voi nota gândurile care mă neliniștesc într-un jurnal.
- ☐ Voi face exerciții de respirație înainte de somn.
- ☐ Alt pas:



Amintește-ți:

*Somnul nu se forțează.
Se pregătește.
Cu pași mici, în fiecare seară,
îți poți recăpăta liniștea.*



Un somn bun astăzi înseamnă o minte mai calmă mâine.





Autocompasiunea: tratează-te cu bunătate, așa cum ai trata un bun prieten

Suntem adesea cei mai duri critici ai noștri. Autocompasiunea înseamnă să îți oferi aceeași înțelegere, răbdare și sprijin pe care le-ai oferi cuiva drag.



Nu este egoism.
Este grijă de sine esențială.



Cele 3 componente ale autocompasiunii



BUNĂTATE FAȚĂ DE SINE

Fii blând(ă) cu tine în momentele
dificile, în loc să te critici.

Vorbește-ți cu blândețe.



UMANITATE COMUNĂ

Amintește-ți că suferința și imperfecțiunea
fac parte din experiența umană.

Nu ești singur(ă).



MINDFULNESS ECHILIBRAT

Observă-ți emoțiile fără să le negi
sau să te identifice complet cu ele.

Observă cu claritate și acceptare.

Exercițiu: Scrisoare de autocompasiune

Scrive-ți o scrisoare în care te încurajezi și te susții,
așa cum ai face pentru cel mai bun prieten al tău.



Sfat: Începe cu „Dragă eu,” și scrie din inimă.
Fii sincer(ă), cald(ă) și încurajator(oare).

Exercițiu: Pauză de autocompasiune

Folosește această pauză scurtă ori de câte ori te simți
copleșit(ă) de anxietate sau autocritică.

1



RECUNOAȘTE

Observă ce simți și acceptă că este un moment dificil.
Ex.: „Acum este greu pentru mine.”

2



OFERĂ-ȚI BUNĂTATE

Vorbește-ți cu blândețe și amintește-ți că meriți
înțelegere.
Ex.: „Fiecare trece prin momente dificile.”

3



CONECTEAZĂ-TE

Respiră adânc și adu-ți mâinile pe inimă.
Simte sprijinul pe care ți-l oferi.
Ex.: „Sunt aici pentru mine.”

“

Autocompasiunea nu schimbă trecutul,
dar îți dă puterea și blândețea de a merge mai departe.



Practici zilnice de autocompasiune

- ✓ Înlocuiește autocritica cu cuvinte de încurajare.
- ✓ Ia pauze fără vinovăție.
- ✓ Sărbătorește micile reușite.
- ✓ Acceptă că nu trebuie să fii perfect(ă).
- ✓ Odihnește-te și ai grijă de corpul tău.



Reflecție

Completează pentru a observa cum poți fi mai blând(ă) cu tine.



Când sunt cel mai dur(ă) cu mine?	
Ce aș spune unui prieten care trece prin aceeași situație?	
Ce am nevoie acum de la mine?	
Cum pot practica mai mult autocompasiunea în fiecare zi?	



REAMINTEȘTE-ȚI: Ești demn(ă) de bunătate. Începe cu tine. ♥





Stima de sine: valoarea ta nu depinde de aprobarea altora

Stima de sine este modul în care te vezi și te apreciezi pe tine însuși. Când este sănătoasă, te ajută să faci alegeri bune, să stabilești limite și să te simți demn(ă) de iubire și respect.



Ești suficient(ă) exact așa cum ești.
Nu trebuie să demonstrezi nimic nimănui.



Pilonii stimei de sine sănătoase



1. AUTOACCEPTAREA

Te accepți cu calitățile și imperfecțiunile tale.
Ești om, nu perfect(ă).

*Acceptă-te pentru cine ești,
nu pentru cine crezi că
ar trebui să fii.*



2. AUTOVALORAREA

Îți recunoști valoarea intrinsecă.
Valori mai mult decât
ce faci sau ce ai.

*Valoarea ta nu depinde
de realizări sau de opiniile
altora.*



3. AUTORESPECTUL

Te tratezi cu blândețe,
răbdare și respect.
Îți onorezi nevoile
și limitele.

*Tratează-te așa cum ți-ai
trata cel mai bun prieten.*



4. AUTONOMIA

Ai încredere în alegerile tale
și îți asumi responsabilitatea
pentru ele.
Îți construiești viața
după valorile tale.

*Tu ești responsabil(ă)
de fericirea ta.*



5. AUTODEZVOLTAREA

Continui să înveți,
să crești și să te
îmbunătățești.
Progres, nu perfecțiune.

*Investește în tine pentru
că meriți.*

Exercițiu: Jurnalul aprecierii de sine

Completează zilnic timp de 7 zile. Observă cum se schimbă felul în care te vezi pe tine.

Ziua 1	3 lucruri pe care le apreciez la mine astăzi
Ziua 2	
Ziua 3	
Ziua 4	
Ziua 5	
Ziua 6	
Ziua 7	



Sfat: Fii specific(ă) și sincer(ă). Chiar și lucrurile mici contează:
„Am fost răbdător(oare)”, „Am cerut ajutor”, „Am avut grijă de mine”.

Exercițiu: Provocă vocea critică interioară

Identifică gândurile critice și transformă-le în afirmații reale și blânde.

VOCEA CRITICĂ SPUNE...

EU RĂSPUND CU BLÂNDEȚE...

	→	
	→	
	→	
	→	



Amintește-ți: Gândurile sunt doar gânduri, nu adevăruri absolute.
Tu alegi ce crezi despre tine.

“

Nu ești ceea ce crezi că ar trebui să fii.
Ești ceea ce ești și ești suficient(ă).



Cum îți poți crește stima de sine

- ✓ Practică auto-compassiunea în locul auto-criticii.
- ✓ Stabilește limite sănătoase și respectă-le.
- ✓ Spune „nu” fără vinovăție.
- ✓ Înconjoară-te de oameni care te susțin și te respectă.
- ✓ Sărbătorește-ți micile victorii.
- ✓ Ai grijă de corpul și mintea ta.

Pași mici, consecvenți, duc la schimbări mari.



Reflecție

Răspunde sincer pentru tine. Revino periodic la aceste răspunsuri.

Ce apreciez cel mai mult la mine?

Ce calități mă definesc?

Ce am realizat până acum și de care sunt mândru(ă)?

Cum vreau să mă tratez de acum înainte?

Ce am nevoie să aud mai des de la mine?



REAMINTEȘTE-ȚI:

Stima de sine nu înseamnă să te consideri mai bun(ă) decât alții,
ci să știi că ești la fel de valoros(ă) ca oricine altcineva.





Rutine sănătoase: ancore zilnice pentru minte și corp

Rutinele nu sunt despre perfecțiune, ci despre conexiune și grijă constantă. Obiceiurile mici, repetate zilnic, creează stabilitate și reduc incertitudinea, oferindu-ți un sentiment de siguranță.



Nu trebuie să faci totul.

Alege câteva lucruri care ți se potrivesc și fă-le în ritmul tău.



6 Rutine care susțin echilibrul



1. RUTINA DE DIMINEAȚĂ

Începe ziua cu intenție și blândețe. Hidratează-te, respiră, stabilește o intenție simplă pentru zi.



2. MIȘCAREA ZILNICĂ

Mișcarea eliberează tensiunea și îmbunătățește starea de spirit. Alege o activitate care îți face plăcere.



3. HRĂNIREA CONȘTIENTĂ

Mănâncă regulat, alege alimente care îți oferă energie și savurează fără vinovăție.



4. PAUZE ȘI RECONECTARE

la pauze scurte pe parcursul zilei. Deconectează-te pentru câteva minute și revino la tine.



5. RUTINA DE SEARĂ

Un ritual de seară te ajută să lași în urmă ziua și să te pregătești pentru un somn odihnitor.



6. CONEXIUNI AUTENTICE

Petrece timp cu oameni care te încarcă pozitiv și construiește relații care te susțin.

Exercițiu: Planul tău de rutine

Alege 3 rutine pe care vrei să le integrezi în viața ta. Scrie când și cum le vei aplica.

	RUTINA ALEASĂ	CÂND?	CUM O VOI APLICA?
1			
2			
3			



Sfat: Începe mic. Două minute sunt mai bune decât zero minute. Constanța este cheia.

Exercițiu: Rutina de seară calmantă

Construiește-ți propriul ritual de seară. Alege 3-5 activități care te ajută să te relaxezi.

- ☐ Citesc câteva pagini
- ☐ Scriu în jurnal
- ☐ Meditez / practic respirația
- ☐ Ascult muzică liniștitoare
- ☐ Îmi pregătesc ziua de mâine
- ☐ Altceva:



Amintește-ți: Un somn de calitate începe cu o seară liniștită.

“

Nu este vorba despre a avea timp pentru tine, ci despre a-ți face timp. Tu meriți atenția ta.

Beneficiile rutinelor

- ✓ Reduc anxietatea și stresul
- ✓ Oferă structură și predictibilitate
- ✓ Îmbunătățesc somnul și nivelul de energie
- ✓ Cresc încrederea și starea de bine
- ✓ Te ajută să te simți mai prezent(ă) și centrat(ă)

Reflecție zilnică

Acordă-ți 5 minute seara pentru a răspunde.

- Ce rutină mi-a făcut bine azi?
- Cum m-am simțit?
- Ce pot ajusta pentru mâine?
- Pentru ce sunt recunoscător(are) azi?



REAMINTEȘTE-ȚI:

Rutinele nu te limitează, te eliberează. Ele creează spațiu pentru lucrurile care contează cu adevărat.



Relaxarea:

cheia pentru un sistem nervos echilibrat

Relaxarea nu este un lux, ci o necesitate.

Când te relaxezi în mod regulat, corpul tău iese din modul „luptă sau fugi” și intră în modul „odihnă și refacere”. Astfel, anxietatea scade, iar claritatea și energia revin.



Nu poți opri valurile, dar poți învăța să faci surfing.



6 Tehnici rapide de relaxare



1. RESPIRAȚIA PROFUNDĂ

Inspiră lent pe nas 4 secunde, reține 2, expiră lent pe gură 6 secunde.
Repetă de 5 ori.



2. RELAXAREA MUSCULARĂ

Încordează și apoi relaxează pe rând fiecare grupă musculară, de la picioare la cap.



3. ANCORAREA ÎN PREZENT

Observă 5 lucruri, 4 sunete, 3 senzații, 2 mirosuri și 1 gust. Aduce-te în „aici și acum”.



4. IMAGINAȚIA GHIDATĂ

Închide ochii și imaginează-ți un loc în care te simți în siguranță. Respiră și rămâi acolo câteva minute.



5. MUZICA RELAXANTĂ

Ascultă muzică liniștitoare sau sunete din natură. Reduce volumul gândurilor și al tensiunii.



6. RITUALURI MICI DE BINE

O baie caldă, o ceașcă de ceai, o plimbare sau câteva pagini dintr-o carte bună.

Exercițiu: Respirația 4-2-6



Folosește acest exercițiu atunci când te simți copleșit(ă). Efectuează 5 cicluri complete.

1	Inspiră pe nas	4 secunde
2	Reține respirația	2 secunde
3	Expiră lent pe gură	6 secunde
4	Pauză	2 secunde



Sfat: Expiră mai mult decât inspiri. Asta transmite corpului că este în siguranță.

Exercițiu: Scanarea corpului



Închide ochii și mută-ți atenția, pe rând, în fiecare parte a corpului. Observă tensiunea și las-o să se dizolve.

ZONA CORPULUI	CE SIMȚ?
Picioare și tălpi	
Gambe	
Coapsele	
Abdomenul	
Pieptul	
Umerii	
Gâtul și maxilarul	
Fața și scalpul	



Amintește-ți: Corpul tău este partenerul tău, nu inamicul tău.



Relaxarea este puntea dintre cine ești și cine ai putea deveni.



Semne că ai nevoie de relaxare

- ✓ Te simți mereu obosit(ă)
- ✓ Ai tensiune musculară (umeri, gât, spate)
- ✓ Ți este greu să te concentrezi
- ✓ Ești iritabil(ă) sau anxios(oasă)
- ✓ Ai dificultăți de somn
- ✓ Ai palpitații sau respirație rapidă



Idei pentru ritualul tău de relaxare



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



REAMINTEȘTE-ȚI:

Ai dreptul la pauză.
Ai dreptul să te oprești.
Ai dreptul să te relaxezi.
Ai dreptul la tine.



EXERCITIUL ZILNIC: Alege cel puțin o tehnică de relaxare și practică-o 5 minute pe zi. Corpul și mintea ta îți vor mulțumi.





Încheierea călătoriei: ai deja mai multă putere decât crezi

Anxietatea poate fi copleșitoare, dar tu ai făcut deja pași importanți pentru a o înțelege și a o gestiona. Fiecare exercițiu, fiecare alegere conștientă și fiecare moment în care ai avut grijă de tine contează.



Nu ești singur(ă) și nu trebuie să le faci pe toate perfect. Continuitatea și blândețea față de tine sunt cheia.



Ce ai realizat prin acest manual



AI ÎNȚELES

Ai înțeles mai bine anxietatea, cauzele ei și modul în care funcționează, atât în corp, cât și în minte.



AI ÎNVĂȚAT TEHNICI

Ai descoperit instrumente practice pentru a reduce tensiunea, a calma mintea și a-ți regla emoțiile.



AI DEZVOLTAT RESURSE INTERIOARE

Ai început să-ți construiești încrederea, răbdarea și compasiunea față de tine.



AI CREAT RUTINE SĂNĂTOASE

Ai stabilit obiceiuri care te susțin zi de zi și îți oferă stabilitate și echilibru.



AI ÎNFRUNTAT PROVOCĂRI

Ai învățat să faci față momentelor dificile și să ceri ajutor când ai nevoie.



AI PRIVIT SPRE VIITOR CU SPERANȚĂ

Ai conturat pași pentru a-ți construi o viață mai liniștită și mai plină de sens.

Recapitulare personală

Răspunde sincer la următoarele întrebări.

Ce ai învățat cel mai important despre tine?

Ce tehnici ți-au fost cel mai utile?

Ce intenționezi să continui să faci?

Ce îți dorești pentru tine în următoarea perioadă?



Sfat: Privește cu recunoștință la pașii făcuți, chiar și atunci când ți s-au părut mici.

Planul meu pentru mai departe

Alege 3 acțiuni concrete pe care te angajezi să le faci în următoarele săptămâni.

1

Ce voi face?

Când?

2

Ce voi face?

Când?

3

Ce voi face?

Când?



Amintește-ți: schimbarea reală are loc pas cu pas, în ritmul tău.



Angajamentul meu față de mine

Mă angajez să am grijă de mine cu blândețe, să-mi acord timp, să cer ajutor când am nevoie și să aleg în fiecare zi ceea ce mă susține.

Eu sunt important(ă).

Merit liniște.

Merit o viață trăită cu sens.

Un gând de final

Anxietatea nu definește cine ești tu. Tu ești mai mult decât gândurile tale, mai mult decât fricile tale.

Ești puternic(ă), ești capabil(ă) și meriți să trăiești o viață în care să te simți bine în pielea ta.

“

Nu poți opri valurile, dar poți învăța să faci surf.

— JON KABAT-ZINN



ȚINE MINTE:

Ai parcurs un drum important.

Continuă să ai grijă de tine. Ești pe drumul cel bun! ♥





CLINICA SAVU

SPAȚIUL TĂU ÎNTRE HAOS ȘI SENS.



Nu poți opri valurile,
dar poți învăța să faci surf.

– JON KABAT-ZINN



SUNTEM AICI PENTRU TINE.



0728 989 989



contact@clnicasavu.ro



Calea Griviței nr. 111,
București



Luni – Vineri: 9:00 – 21:00
Sămbătă: 9:00 – 16:00



clnicasavu.ro



@clnicasavu