



Semnale de siguranță pentru corpul în alertă

*Un ghid scurt și practic pentru a-i oferi corpului
experiențe mici de siguranță — pas cu pas.*

Nu forțăm ieșirea din alertă.

Creăm, puțin câte puțin, experiențe prin care corpul poate descoperi că
există și momente în care poate lăsa garda jos.

RESURSĂ GRATUITĂ

Healing Vibes

Cum ajunge corpul să rămână în alertă



Sistemul nervos învață din experiență. Dacă ai trăit mult timp cu stres, presiune sau nevoia de a fi mereu atent, corpul se adaptează: devine **mai vigilent, mai rapid, mai greu de oprit**.

La început e un răspuns la ceva real. Dar când starea se repetă suficient de mult, corpul continuă să folosească același răspuns chiar și când nu mai este nevoie.

De aceea ajungi acasă, te așezi pe canapea, și observi că doar corpul s-a oprit. Tu încă nu. Minte continuă. Respirația rămâne scurtă. Mușchii rămân pregătiți.

Prezentul poate fi liniștit, iar corpul să răspundă încă după ceea ce a învățat.

CAPITOLUL 2

Semne că ești în alertă (fără să știi)

Starea de alertă nu arată mereu ca stresul. Uneori devine atât de familiară încât o numești: „Așa sunt eu.”

- ✿ Dificultatea de a sta fără să faci ceva
- ✿ Nevoia de a fi permanent productiv
- ✿ Tensiune în maxilar, umeri, abdomen sau spate
- ✿ Respirație scurtă sau superficială
- ✿ Oboseală, dar dificultatea de a te opri
- ✿ Iritabilitate la lucruri mici
- ✿ Minte care continuă să ruleze și în pat
- ✿ Senzația că trebuie să te grăbești, fără motiv
- ✿ Relaxarea pare inconfortabilă
- ✿ Greutatea de a te bucura complet când totul e bine

*Nu înseamnă că există ceva în prezent de care corpul trebuie să se apere.
Poate înseamnă că acest răspuns a devenit familiar.*

5 exerciții pentru dimineață și seară

Nu trebuie făcute perfect. Scopul: să oferi corpului experiențe mici, repetate, prin care primește semnale de siguranță. Dacă un exercițiu îți crește disconfortul — oprește-te, deschide ochii, privește în jur.



1. Orientarea către prezent

Dimineața · înainte să te ridici din pat

Privește încet în jur. Observă 3 lucruri pe care le vezi, 2 sunete pe care le auzi, 1 punct de sprijin al corpului (salteaua, perna).

Seara · înainte de culcare

Lasă privirea să se plimbe prin cameră: lumină, culori, forme, obiecte familiare.

„Sunt aici. Este dimineață/seară. Observ locul în care mă aflu acum.”



2. Contactul cu suprafața de sprijin

Așază o mână pe piept și una pe abdomen, sau simte contactul tălpilor cu podeaua. Observă unde corpul este susținut. Rămâi 30–60 de secunde cu senzația de sprijin.

„În acest moment pot observa sprijinul de sub corpul meu.”

Exerciții 3–5



3. Mișcare lentă și previzibilă

Ridică umerii spre urechi și lasă-i să coboare. Deschide și închide palmele. Întinde ușor brațele. Rotește lent gleznele sau întoarce capul stânga-dreapta, fără să forțezi. Fiecare mișcare într-un ritm în care poți rămâne prezent.

„Mă pot mișca și mă pot opri.”



4. Expirația fără forțare

Nu trage aer cu putere. Lasă inspirația să apară natural, apoi permite expirației să fie puțin mai lungă și mai moale. Inspiră ușor pe nas, expiră lent pe gură, de 5 ori. Dacă numărutul te tensionează — renunță la el.

„Pot să observ respirația fără să o forțez.”



5. Trei momente de sprijin

Seara, amintește-ți 3 momente mici în care corpul a avut parte de confort sau predictibilitate: căldura unei băuturi, lumina soarelui, o îmbrățișare, un duș, faptul că ai ajuns acasă.

„Nu trebuie să rezolv întreaga zi acum. Pot să o iau pas cu pas.”

CAPITOLUL 4

Ce să repeți zilnic

Alege un ritm realist. Poți face toate exercițiile în ~10–15 minute, sau poți începe cu unul singur, timp de câteva zile.

Nu urmări să te simți complet calm. Observă schimbările mici:



Respirația devine puțin mai liberă



Umerii coboară



Maxilarul se relaxează



Poți sta câteva secunde fără să verifici telefonul



Observi mai clar camera sau corpul



Îți este puțin mai ușor să faci o pauză

Aceste schimbări mici contează.

Corpul învață prin repetare, nu printr-un singur moment intens de relaxare.



Nu forțăm ieșirea din alertă.

Creăm, puțin câte puțin, experiențe prin care corpul poate descoperi că există și momente în care poate lăsa garda jos.



Notă importantă

Acest material are scop educațional și de wellbeing. Practicile propuse nu reprezintă diagnostic, tratament medical sau psihologic și nu înlocuiesc consultul unui profesionist calificat. Dacă ai simptome persistente, intense sau care se agravează, solicită sprijin medical sau psihologic adecvat.

Healing Vibes

healingvibes.ro