

Secunda de Aur – Protocol de Autoreglare

3 pași rapizi pentru a opri explozia înainte să se producă.

Pasul 1: Conecteaza-te la corpul tau

Înainte de a țipa, corpul tău „vorbește”. Fii atentă la primele semne de alertă:

- Maxilare încleștate sau nod în gât.
- Pumni strânși sau agitație în mâini.
- Căldură în obraji sau bătăi rapide ale inimii.

👉 **Acțiunea ta:** Spune-ți în gând: „*Corpul meu a intrat în alertă. Presiunea crește.*”

Pasul 2: Ancorarea

Nu încerca să rezolvi problema cu copilul în acest moment. Adu-ți mintea înapoi în corp folosind cele 5 simțuri (Tehnica 5-4-3-2-1 rapidă):

- **Simte:** Atinge materialul hainelor sau o suprafață rece (blatul mesei).
- **Observă:** Uită-te la un obiect din cameră (ex: o floare, un tablou).

👉 **Acțiunea ta:** Spune-ți cu blândețe: „*Furia m-a cuprins. Acum sunt în siguranță, în camera mea.*”

Pasul 3: Ancorarea Respirația de Siguranță (Resetează)

Trimite un semnal biologic creierului că „nu ești în pericol”.

- Inspiră adânc pe nas (numără până la 4).
- Expiră lung, ca și cum ai sufla într-un pai (numără până la 8).

👉 **Acțiunea ta:** Repetă de 3 ori. Expirația lungă este cea care „stinge” alarma de incendiu a creierului.

Acesta este primul pas către calm. Dar schimbarea reală se întâmplă în comunitate și cu sprijin constant.

Te aștept în grupul meu de facebook “Mame in echilibru” pentru împărtășire, suport și ghidare.

Link acces: <https://www.facebook.com/groups/1298138028724375/>

Dacă simți că ai nevoie de mai mult decât un ghid — că vrei să lucrezi aplicat, pe situația ta concretă, cu cineva care să îți ghideze pașii pas cu pas — te invit să explorăm împreună posibilitatea unei colaborări individuale.

Sunt psiholog și lucrez cu mame care vor să iasă din tiparele care le epuizează și să construiască o relație mai autentică cu copilul lor.

Poți rezerva o discuție introductivă gratuită de 50 de minute aici:

<https://calendly.com/vasile-elenaraluca/consiliere-1-1>