

Revenirea la tine

5 pași pentru a te reconecta cu
adevărul tău interior



EVOLVE WITHIN

Uncover your truth. Reignite your power.

Introducere

Trăim adesea în ritmuri care nu ne aparțin. Ne grăbim să fim "bine", să reușim, să dovedim — uitând, uneori, cine suntem cu adevărat.

Acest ghid nu este o rețetă, nici o soluție rapidă. Este o invitație.

O chemare blândă de a te întoarce înăuntru.

Să respiri. Să-ți asculți inima. Să-ți recunoști rănilor, dar și puterea.

Eu sunt **Livia Dragomir**, coach transformațional trauma-informed și fondator Evolve Within — un spațiu născut din propria mea călătorie de vindecare și renaștere.

Cred cu toată ființa mea că fiecare dintre noi poartă în interior o lumină care poate fi reaprinsă.

*Iar tu, chiar acum, ai făcut primul pas
către ea.*

Ce înseamnă un coach transformațional trauma-informed?

Un coach transformațional trauma-informed nu te „repară” —
te însoțește.

Este cineva care creează un spațiu sigur,
empatic și conștient de efectele traumei,
pentru ca tu să te poți reconecta cu
propria putere interioară, în ritmul tău.

Trauma nu înseamnă doar evenimente
majore sau dramatice.

Poate însemna și momente mici, dar
repetate, în care ne-am simțit nevăzuți,
neauziți sau neiubiți. Într-un astfel de
context, învățăm să ne protejăm — dar
adesea închidem, fără să vrem, și părți
esențiale din cine suntem.

Un coach trauma-informed:

- ✧ Înțelege rădăcina tiparelor de auto-sabotaj sau blocaj
- ✧ Nu judecă reacțiile tale, ci le onorează ca forme de protecție
- ✧ Te ajută să-ți regăsești vocea autentică și să construiești relații mai blânde cu tine însuși
- ✧ Te susține în procesul de transformare — de la supraviețuire la autenticitate

Transformarea autentică nu înseamnă să devii „altcineva”, ci să te reîntorci la cine ai fost dintotdeauna — dincolo de frici, condiționări sau durere.

Aceasta este misiunea mea prin *Evolve Within*.

Ce înseamnă reconectarea cu sinele?

Reconectarea cu sinele este o revenire acasă.

Nu către un loc exterior, ci către spațiul sacru din tine — acolo unde intuiția, adevărul și liniștea au întotdeauna un glas.

Este momentul în care tăcerea nu mai doare, ci te ghidează.

Când nu te mai întrebi „*Cine ar trebui să fiu?*”, ci începi să asculți cu blândețe „*Cine sunt eu cu adevărat?*”.

Este un proces de dezvăluire, de desprindere de măști, de eliberare a poveștilor care nu-ți mai aparțin.

Să te reconectezi cu tine înseamnă:

- ✧ Să-ți onorezi emoțiile, nu să le reprimi
- ✧ Să-ți asculți corpul, nu să-l ignori
- ✧ Să-ți acorzi iubire, chiar și în momentele de îndoială.

Este o călătorie, nu o destinație.

Iar fiecare pas pe acest drum te
apropie de esența ta — intactă, vie,
autentică.

◆ 5 Pași pentru a te reconecta cu adevărul tău interior ◆

Reconectarea cu tine este o întoarcere blândă acasă — o călătorie interioară în care redescoperi cine ești dincolo de răni, roluri și zgomotul lumii.

Iată 5 pași simpli, dar transformaționali:



Pasul 1: Creează spațiu de liniște

Oprește zgomotul din jur și permite-ți tăcerea.

Adevărul tău nu urlă — el șoptește.

Poți începe cu meditația ghidată inclusă.

Închide ochii și pune-ți o mână pe inimă.
Inspiră adânc și simte cum te aduni înapoi
în tine. Acest moment este poarta spre
adevăr.

Pasul 2: Întoarce-ți atenția spre corp

Acolo locuiesc toate răspunsurile neauzite.

Întreabă-te cu blândețe: *Ce simt acum?*

Nu pentru a analiza sau schimba, ci pentru a fi prezent cu ceea ce este.

Fiecare emoție are o poveste — și merită să fie auzită.

Așază o mână pe inimă, cealaltă pe abdomen. Ce simți sub palme?

Pasul 3: Întreabă-te cu sinceritate

„Ce am nevoie cu adevărat acum?”

Scrie liber, fără filtru. Lasă gândurile și simțirile să curgă pe hârtie. Când nu știi ce să scrii, începe cu: „Adevărul meu în acest moment este...”

Uneori, cuvintele ne eliberează de ceea ce nici nu știam că purtăm.

Notează răspunsul, fără a-l judeca. Uneori e liniște. Alteori – e o nevoie uitată.

Pasul 4: Observă ce nu mai e al tău

Ce povești, roluri sau convingeri continui să porți, deși nu-ți mai aparțin?

Permite-ți să le eliberezi.

Recunoașterea nu e slăbiciune — e primul pas către eliberare.

Reconectarea cu sine începe atunci când înveți să-ți ții rănila cu blândețe, nu cu rușine.

*Spune-ți, în șoaptă sau în gând:
„E în regulă să renunț. E în regulă să mă
aleg pe mine.”*

Aici începe adevărata vindecare.

PASUL 5: Reamintește-ți cine ești dincolo de frică

Cine ai fi dacă n-ai simți rușine, vină sau
îndoială?

*Scrie o afirmație blândă: „Eu sunt...”
și las-o să curgă.*



Acești pași nu sunt de bifat, ci de simțit.

Revino la ei ori de câte ori simți că te-ai
îndepărtat de tine.

Adevărul tău nu dispare — doar așteaptă să
fie (re)ascultat.

5 întrebări de auto-reflecție

Te invit să îți acorzi câteva momente de liniște.

Respiră profund și lasă-ți gândurile să curgă pe hârtie, fără judecată.

Răspunde cu sinceritate — nu pentru a găsi un „răspuns corect”, ci pentru a te auzi cu adevărat.

1. *Ce parte din mine am învățat să ascund și ce mesaj îmi transmite acum?*
2. *Când mă simt cel mai autentic? În ce contexte pot fi pe deplin eu?*
3. *Ce îmi doresc să eliberez pentru a merge mai ușor mai departe?*
4. *Ce îmi transmite corpul meu în acest moment?
M-am oprit să-l ascult cu adevărat?*
5. *Ce înseamnă pentru mine să mă simt „acasă” în propria ființă?*

Lasă răspunsurile să vină dintr-un spațiu de blândețe și curiozitate.

Încheiere: Întoarcerea la tine e începutul

Dacă ai ajuns până aici, îți mulțumesc. Ai ales să te întorci către tine, să-ți asculți inima și să faci loc adevărului tău interior. Și asta e deja un pas curajos. Un pas sacru.

Transformarea nu vine dintr-o rețetă rapidă, ci dintr-o relație blândă cu tine.

Și, uneori, avem nevoie de cineva care să ne țină spațiul, să ne amintească de lumină când ne simțim în ceață.

Dacă simți să continui acest drum ghidat, sunt aici să te însoțesc.

Cu prezență, compasiune și o inimă deschisă.

Cu blândețe,

Livia Dragomir

Trauma-informed Transformational Coach
Fondatoare *Evolve Within*



Bonus: Meditație ghidată – Întoarcerea la tine

Pentru a susține procesul tău de reconectare interioară, am creat o meditație ghidată cu intenția de a te ajuta să-ți liniștești mintea, să-ți asculți corpul și să revii acasă, în tine.

Este o invitație blândă de a respira conștient, de a te ancora în prezent și de a crea spațiu pentru ceea ce e viu în tine, dincolo de zgomotul exterior.

O poți asculta ori de câte ori simți nevoia de claritate, liniște sau reconectare.

[Apasa aici pentru meditația ghidată](#)