

Nu e vina ta

Ghid pentru femeile care au
încercat tot și încă se simt
pierdute



Mesaj de bun venit



Bine ai venit în acest spațiu blând.
Mă bucur că ai ales să fii aici. Poate nu e prima dată când cauți răspunsuri. Poate ai obosit. Poate încă speri.

Acest ghid **nu** este o altă „**strategie**” sau „**rețetă rapidă**”. Este o pauză. O respirație. O **întoarcere spre tine**.

Eu sunt **Andreea** și am creat acest ghid din inimă, pentru femei ca tine, **care merită mai mult** decât presiune și auto-critică.

Aici vei găsi:

- ✓ Claritate- de ce ai simțit că e „vina ta”
- ✓ Instrumente simple și blânde
- ✓ Spațiu pentru reflecție, fără judecată

Ce **NU** vei găsi aici?

- ✗ Diete rigide
- ✗ Promisiuni absurde
- ✗ Critici sau idealuri de neatins

Doar pași simpli, conectați cu realitatea ta. Și cu inima ta.
Ești gata? Hai să începem!

Andreea

De ce metodele pe care le-ai folosit nu au funcționat?

Dacă citești aceste rânduri, înseamnă că ai încercat deja de multe ori. Poate ți-ai setat obiective ambițioase, ai urmat programe stricte, ai încercat să fii „disciplinată” până la epuizare.

Și totuși... ceva n-a mers.

Vreau să-ți spun un lucru esențial, chiar de la început: **Nu e vina ta.**



Dacă metodele pe care le-ai încercat până acum aveau **reguli stricte** și ai vrut să faci totul „ca la carte”, poate ți-ai spus, la un moment dat, că „n-ai voință”, că „nu te ții de treabă”, că „nu vrei suficient de mult”.

Adevărul este altul: nu suntem făcuți să fim perfecți.

Iar o atitudine de tip „**totul sau nimic**” – chiar dacă pare motivantă la început – ajunge adesea să ne obosească, **să ne blocheze** și să ne țină departe de progresul real.

Multe dintre abordările pe care le-ai încercat probabil ți-au promis rezultate „miraculoase” – fără să țină cont de **haosul cotidian** în care trăim.

Adevărul este că nicio strategie nu poate funcționa cu adevărat dacă nu este adaptată la tine, la ritmul tău, la viața ta reală.

Când abordarea e rigidă, corpul și mintea intră în rezistență. Iar când ceva nu funcționează, tu ajungi să crezi că TU ești problema.

Ce ai tu nevoie este o abordare blândă. Una care nu te rușinează, nu te forțează, nu te lasă epuizată. O abordare care pornește de la acceptare și nu de la frustrare.

E momentul să schimbi acest „**Ciclul al vinovăției**” cu un „**Ciclul al blândeții**”.



Îmi fac un plan strict

Reîncep cu
și mai multă
presiune

Ciclul Vinovăției

Nu-l pot ține

Mă simt vinovată

Renunț sau mă
pedepsesc

Observ ce simt și
de ce am nevoie

Continuarea
devine
firească

Ciclul Blândeții

Aleg o acțiune
mică, realistă

Mă susțin, chiar
dacă nu e perfect

Mă simt în
siguranță și
curioasă

Exercițiu de conștientizare – „Ce am încercat și ce m-a rănit”

Fiecare metodă pe care ai încercat-o a pornit dintr-o dorință sinceră: poate ai vrut să te simți mai ușoară, mai în control, mai bine în pielea ta. Poate ai spus: „hai că de data asta mă țin”.

Și când lucrurile n-au mers cum ți-ai imaginat, poate ai tras concluzia că tu ești problema. Dar nu e așa. Fiecare încercare vine cu o **lecție** – dacă ne dăm voie s-o vedem.

Acest exercițiu nu e despre a revedea tot ce n-a mers ca să te judeci. E despre a te uita la tine cu sinceritate și blândețe. Ca să poți merge mai departe, cu mai multă claritate. Și mai puțină vină.



Și poate că, dacă te uiți cu atenție, o să descoperi ceva esențial:

- Că ai fost mereu curajoasă să încerci
- Că fiecare experiență, chiar și cele care păreau „eșecuri”, ți-au spus ceva important despre tine
- Că nu a fost niciodată vorba despre lipsa de voință, ci despre lipsa de potrivire și sustenabilitate

Așadar, acest exercițiu nu este o listă de greșeli. Este o hartă a drumului tău, privită cu blândețe.

Ca să îți fie mai ușor să începi, uite un exemplu completat:

Metoda / Programul: Dieta X

Ce promitea? – Slăbire rapidă, control total al greutății

Ce a mers? – Primele kilograme au scăzut repede

Ce NU a mers? – Reguli rigide, senzație constantă de foame în unele zile, lipsă de energie

Ce am simțit? – Euforie la început, apoi vinovăție și frustrare

Acum este rândul tău. Nu te grăbi. Nu te judeca. **Doar observă și vezi ce poți învăța din fiecare alegere pe care ai făcut-o pentru tine, nu împotriva ta.**



Metoda/ Programul	Ce promitea?	Ce a mers?	Ce NU a mers?	Ce am simțit?

This image shows a single sheet of white, vertically-oriented paper designed for note-taking or journaling. It features ten evenly spaced, light blue horizontal ruling lines that run across the width of the page. Along the left edge, there are eleven small, circular punch holes, each aligned with one of the ruling lines. The paper has a clean, minimalist aesthetic with no margins, text, or other markings.

Cinci pași spre tine, nu spre perfecțiune



Până acum, poate ai încercat să te „mobilizezi” cu tot felul de planuri stricte și obiective bine intenționate.

Ce contează cu adevărat?

Nu lucrurile mari, ci cele care te ancorează în cine ești.

Iată câteva repere simple, dar esențiale:

- Să știi ce simți și ce ai nevoie, chiar dacă nu ai răspunsuri clare mereu.
- Să alegi pași mici și realiști în locul transformărilor bruște.
- Să ai răbdare cu tine, mai ales în zilele „fără chef”.
- Să nu fii singură în proces ci înconjurată de blândețe, susținere și spațiu sigur.
- Să redefinești succesul nu ca perfecțiune, ci ca revenire la tine ori de câte ori te abați.

Cei 5 piloni ai unei schimbări blânde

Claritate – în loc de haos mental	Înțelegi ce simți, ce vrei și de ce reacționezi într-un anumit fel
Răbdare – în loc de graba pentru rezultate rapide	Îți dai timp să crești, fără să te grăbești să „repari” ceva
Conexiune cu corpul – în loc de control forțat	Îți asculți semnalele corpului: foame, oboseală, plăcere, nevoie de mișcare
Flexibilitate – în loc de rigiditate	Poți adapta ce funcționează pentru TINE, fără reguli stricte
Sprijin – în loc de izolare	Ai pe cineva alături. Nu mai faci totul singură.



Cum poate arăta o zi de succes realistă?

- Te trezești și bei apă chiar dacă nu faci meditație azi
- Mănânci ceva hrănitor chiar dacă nu ai făcut meal prep
- Ai avut o zi grea dar ai reușit să spui „stop” înainte de a mânca emoțional
- Ți-ai oferit 5 minute de liniște înainte de somn, fără telefon

Asta este o zi de succes. Nu perfectă. Dar blândă. Și reală.



Reset blând – plan de 3 pași

Ai fost învățată că schimbarea trebuie să fie mare, radicală, rapidă. Dar de cele mai multe ori, acele schimbări sunt de scurtă durată.

Adevărul este că puterea reală vine din pașii mici, repetați cu intenție.

Ce îți propun este un plan simplu, dar profund. Nu are reguli stricte, dar **are claritate**. Nu cere perfecțiune, dar **cere prezență**.



Pasul 1: Observă fără judecată

Gândește-te la tine ca la o prietenă dragă – o privești cu curiozitate, nu cu critică.

Întreabă-te:

- Ce simt acum în corpul meu?
- Ce gânduri îmi trec prin minte?
- De ce am nevoie cu adevărat?

Notează-le. Respiri. Le lași să fie.

Pasul 2: Alege ceva mic

Acum că știi ce simți și de ce ai nevoie... alege ceva mic care să te aducă mai aproape de echilibru.

Nu trebuie să fie perfect. Trebuie să fie posibil.

Ex:

- Aleg să beau un pahar cu apă
- Aleg să respir de 3 ori conștient
- Aleg o masă hrănitoare
- Aleg o plimbare de 5 minute

Acțiunile mici au efecte mari – mai ales dacă le faci cu blândețe.



Pasul 3: Ancorează progresul cu un ritual

Micile alegeri care te aduc constant înapoi la tine te ajută să faci o schimbare de durată

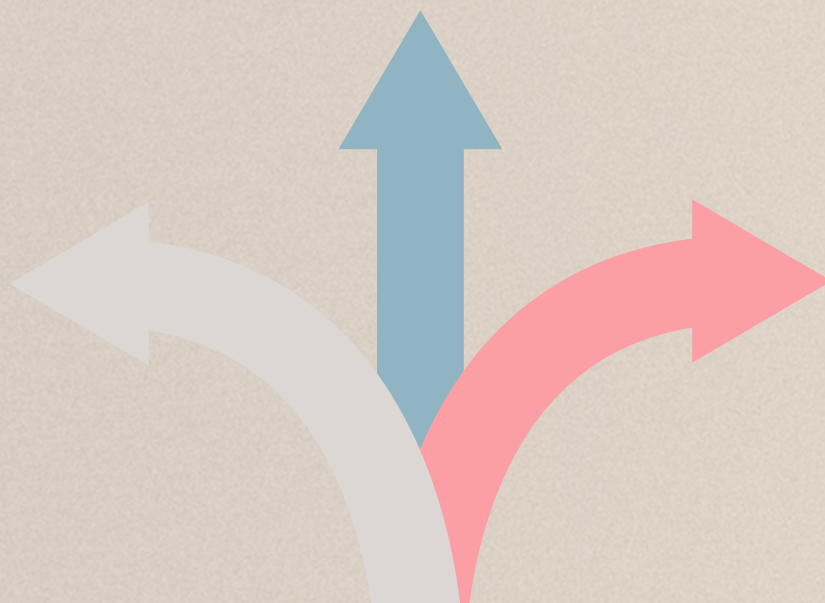
Poate nu ești genul care să țină jurnale în fiecare zi sau să respecte ritualuri sofisticate. Și e perfect așa.

Dar chiar și cel mai simplu gest, dacă îl repeți cu intenție, poate deveni ancora ta de echilibru.

Gândește-te la lucruri mărunte care îți spun, fără cuvinte: „Sunt aici. Am grijă de mine.”

Exemple:

- Seara, înainte să închizi ochii, te întrebi: „Ce mi-a ieșit bine azi?” – chiar și un lucru mic.
- Dimineața, în loc de scroll automat, îți iei 3 respirații conștiente.
- Îți pui o cană de ceai sau cafea cu intenția: „Azi nu mă grăbesc cu mine.”
- Îți alegi cu grijă o gustare, nu pentru că „trebuie”, ci pentru că meriți ceva care îți face bine



Capcanele gândirii rigide – și ieșirea din ele

Dacă te-ai simțit vreodată sabotându-te exact când începusei să te ții de un plan, nu ești singura.

Femeile care vin către mine au un lucru în comun: au inimi mari, intenții bune... și un istoric de auto-învinovățire.

Adevărul? Nu tu ești problema. Ci așteptările nerealiste pe care le-ai avut când ai început un anumit program.

Hai să demontăm împreună cele mai comune 5 greșeli și să învățăm ce putem face în loc.



Greșeala 1: „Totul sau nimic”

„Dacă nu pot face totul perfect, mai bine nu fac deloc.”

Adevărul? Viața nu e liniară. Iar progresul nu vine în valuri mari, ci în pași mici care se repetă.

Uneori o alegere bună într-o zi grea e mai valoroasă decât un plan dus perfect într-o zi ușoară.

Greșeala 2: Autosabotajul mascat

„Dacă sunt dură cu mine, poate o să mă mișc mai repede.”

Doar că... autocritica nu te mișcă înainte. Te face să te simți mică și neputincioasă. Ce funcționează? Vocea aceea blândă care spune: „E ok. Hai să vedem ce pot face azi.”



Greșeala 3: Comparația constantă

„Ea poate. Eu de ce nu pot?”

Comparația îți taie din încredere și îți fură prezentul. Tu ai un alt ritm. O altă poveste.

Când îți dai voie să te compari cu tine cea de acum un an, încep să se vadă adevăratele progrese.

Greșeala 4: Vreau rezultate rapide, chiar dacă nu rezistă

„Vreau să se vadă ceva acum, orice.”

Dar schimbările făcute în grabă rareori rămân.

Când înveți să alegi ce poți susține pe termen lung, nu doar ce „funcționează repede”, începi să simți liniște în loc de presiune.

Greșeala 5: Aștept motivația perfectă ca să încep

„N-am chef azi. O să încep luni, când o să fiu mai motivată.”

Dar uneori tocmai acel „azi, chiar dacă n-am chef” îți arată că ești pregătită.

Motivația nu vine înainte. Vine după ce ai făcut primul pas.



Felicitări!

Dacă ai ajuns până aici, vreau să-ți spun ceva: **îți mulțumesc.**

Îți mulțumesc că ți-ai oferit timp. Că ai ales să te privești cu mai multă compasiune. Că ai fost sinceră cu tine.

Acesta nu este un sfârșit. Este un pas. Un început mai blând. Un mod diferit de a fi cu tine.

Nu trebuie să faci totul singură.

Dacă simți că ai nevoie de un spațiu sigur în care să fii susținută, văzută și înțeleasă, eu sunt aici.





DESPRE MINE

Eu sunt Andreea și în 2012 am pornit și eu această călătorie — nu pentru că știam cum, ci pentru că simțeam că nu mai pot continua așa.

Am trecut prin perioade în care m-am abținut, m-am învinovățit, m-am comparat...am dat vina pe alții că nu mă susțin. Pe mine, că „n-am suficientă motivație”.

Am început cu sport intens și multă informare. Și a funcționat foarte bine, dar schimbarea nu a fost una de durată.

Așa am înțeles că nu e doar despre ce mănânci sau cum te miști, ci despre cum gândești, cum simți, cum te tratezi pe tine.

Am învățat să-mi ascult gândurile, să-mi văd tiparele și să-mi creez un plan de viață care să mi se potrivească, nu să mă strivească.

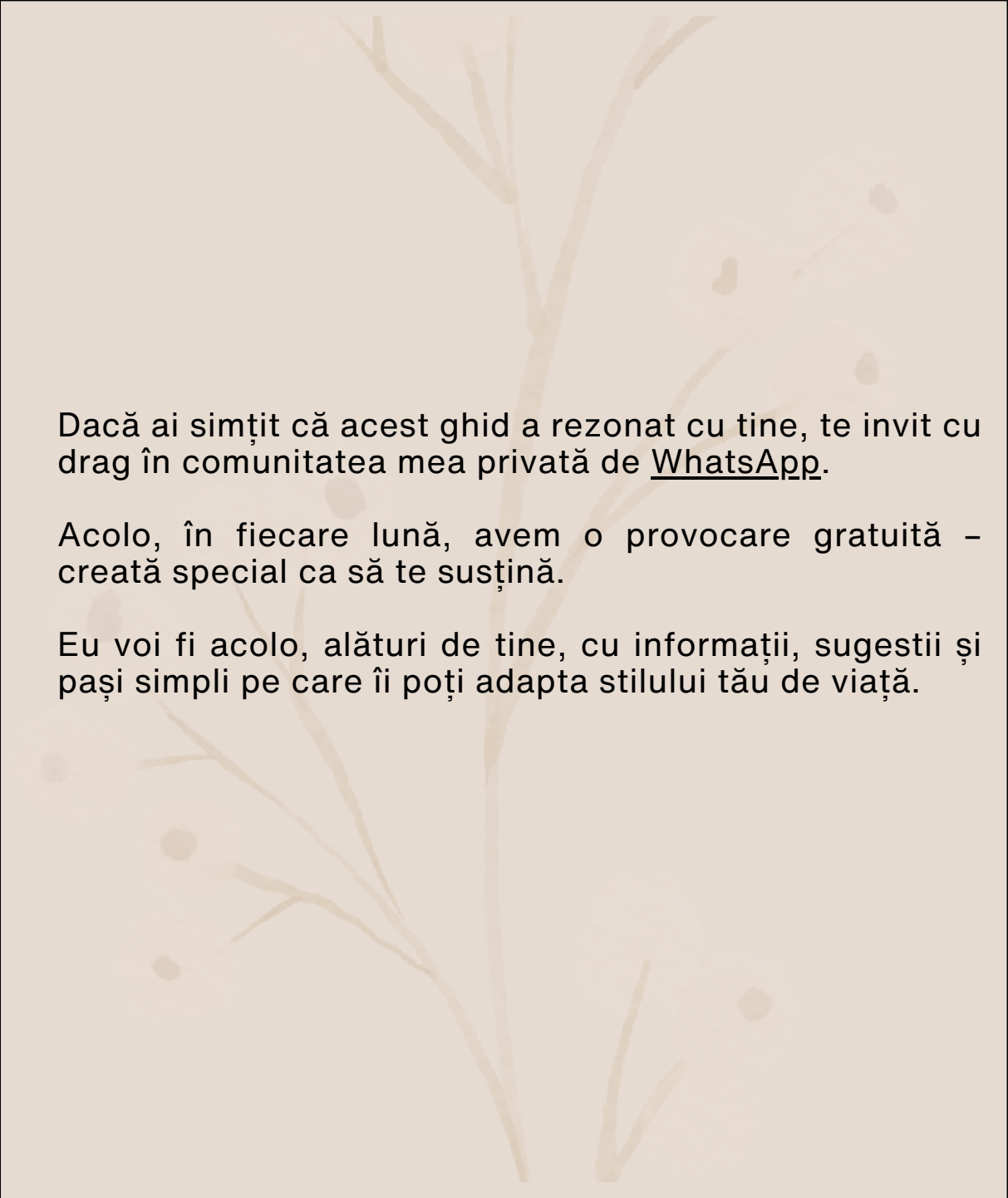
Acum lucrez cu femei care:

- s-au săturat de diete care funcționează doar „pe hârtie”
- vor să slăbească, dar nu cu prețul echilibrului lor
- se confruntă cu mâncatul emoțional și simt că nu mai au control
- își doresc o relație mai liniștită cu mâncarea și cu ele însele

Le ajut să își creeze un stil de viață care să li se potrivească cu adevărat, fără vină, fără presiune.

Nu cred în soluții perfecte. Dar cred cu toată inima în pași blânzi, sinceri și constanți.

Pentru că am fost acolo. Și știu cum se simte. Și știu că se poate altfel.



Dacă ai simțit că acest ghid a rezonat cu tine, te invit cu drag în comunitatea mea privată de WhatsApp.

Acolo, în fiecare lună, avem o provocare gratuită – creată special ca să te susțină.

Eu voi fi acolo, alături de tine, cu informații, sugestii și pași simpli pe care îi poți adapta stilului tău de viață.