SOMARTI™

ACADEMY • NIVEL BASIC

FĂRĂ SCUZE, FĂRĂ PRESIUNE

Mini-curs practic de conștientizare
și schimbare în 21 de zile

DE LA „ȘTIU CE AR TREBUI SĂ FAC”

la „înțeleg ce mă ține pe loc
și știu ce pot face astăzi”.

Autor: Alexandra Marica

Terapeut în nutriție, diete și stil de viață

„Ești arhitectul sănătății tale.”

Înainte să începi

Acest mini-curs este inspirat de ideile de dezvoltare personală din volumul Fără scuze! de Wayne W. Dyer și le traduce într-un parcurs practic, blând și aplicabil în viața reală.

INTENȚIA CURSULUI

Nu căutăm vinovați și nu eliminăm prin forță toate explicațiile tale. Învățăm să recunoaștem momentul în care o explicație utilă devine o limită repetată.

Ce vei obține

- vei identifica propoziția care te ține cel mai des pe loc;
- vei înțelege ce încearcă ea să protejeze;
- vei separa responsabilitatea personală de vinovăție;
- vei alege o schimbare suficient de mică pentru a fi repetată;
- vei exersa revenirea, fără mentalitatea „totul sau nimic”.

Cum folosești ghidul

Parcurge o singură zi odată. Scrie răspunsurile, chiar dacă sunt scurte. Alege un singur comportament asupra căruia să lucrezi în cele 21 de zile.

REGULA SOMARTI

Nu trebuie să faci totul. Trebuie să observi, să alegi și să revii.

Acordul meu cu mine

- Lucrez cu un singur obiectiv, nu cu întreaga mea viață.
- Accept varianta minimă ca formă validă de consecvență.
- Dacă întrerup, revin la următoarea ocazie disponibilă.
- Îmi observ gândurile fără să le confund cu identitatea mea.

Semnătura mea: _____

Data: _____

Bun venit în SOMARTI

Poate ai ajuns aici pentru că te simți obosită, pentru că organismul tău îți transmite semnale pe care nu le mai înțelegi sau pentru că ai încercat multe lucruri, dar nu ai reușit să le păstrezi suficient de mult timp în viața ta.

Nu ești aici ca să primești încă o listă de reguli. Și nici ca să ți se spună că tot ce ai făcut până acum a fost greșit.

SOMARTI începe cu un lucru mai simplu și mai profund: să înveți să te observi.

Am ales această temă ca prim ghid de referință pentru că schimbarea nu începe întotdeauna cu un meniu, un supliment sau un program perfect. De multe ori începe când recunoști propoziția care te ține pe loc: „Nu am timp”, „Așa sunt eu”, „Nu mă pot ține de nimic”, „Pentru mine nu funcționează” sau „Voi începe când viața va fi mai liniștită”.

Bun venit - continuare

Nu vom numi aceste gânduri defecte. Au apărut, cel mai probabil, pentru a te proteja de eșec, dezamăgire sau presiune. Dar ceea ce te-a protejat cândva te poate limita astăzi.

Nu trebuie să schimbi totul din prima zi. Alege un singur lucru pe care vrei să-l înțelegi și un pas suficient de mic încât să-l poți repeta.

> **MESAJUL MEU PENTRU TINE**
>
> Bine ai venit într-un spațiu în care nu trebuie să demonstrezi nimic. Trebuie doar să fii dispusă să te privești cu sinceritate și cu puțin mai multă grijă.

Ești arhitectul sănătății tale.
Iar astăzi nu construim întreaga casă. Punem prima cărămidă.

Cu drag,
Alexandra Marica
Terapeut în nutriție, diete și stil de viață

Harta parcursului

Mini-cursul este împărțit în trei etape. Fiecare etapă are o lecție centrală și șapte zile de practică.

ETAPA	ÎNTREBAREA CENTRALĂ	REZULTAT
1. Mă observ	Ce spun când mă opresc?	Identific tiparul dominant
2. Aleg diferit	Care este pasul disponibil astăzi?	Construiesc varianta minimă
3. Consolidez	Cum revin după o abatere?	Transform revenirea în abilitate

FIRUL ROȘU

Observ. Aleg. Revin. Aceste trei verbe sunt suficiente pentru a începe.

Lecția 1. Scuza nu este identitatea ta

În acest curs, cuvântul „scuză” nu înseamnă minciună și nici lipsă de caracter. Îl folosim pentru o explicație repetată care te ajută să eviți temporar disconfortul, dar te împiedică să faci o alegere importantă pentru tine.

> **FORMULA TIPARULUI**
>
> Situație dificilă → gând automat → emoție → evitare → ușurare pe termen scurt → cost pe termen lung.

Exemplu

Ai avut o zi aglomerată. Îți spui: „Nu mai are rost să am grijă ce mănânc astăzi”. Apar oboseala și frustrarea. Renunți la orice structură. Presiunea dispare pentru moment, dar se consolidează convingerea că nu poți fi consecventă.

Reformularea SOMARTI

„Astăzi nu pot face varianta ideală. Pot alege însă cea mai mică acțiune care îmi păstrează legătura cu obiectivul meu.”

Oglinda mea

Comportamentul pe care vreau să-l schimb:

Ce îmi spun cel mai des când nu îl fac?

Ce emoție apare înainte să renunț?

Ce ușurare obțin pe moment?

Catalogul propozițiilor-limită

Bifează propozițiile pe care le recunoști. Nu încerca încă să le corectezi.

☐ Este prea greu	☐ Nu am timp
☐ Nu am suficientă energie	☐ Așa sunt eu
☐ Nu mă pot ține de nimic	☐ Pentru mine nu funcționează
☐ Am încercat deja	☐ Este prea târziu
☐ Nu sunt suficient de puternică	☐ Nimeni nu mă sprijină
☐ Situația mea este diferită	☐ Nu-mi permit
☐ În familia mea toți suntem așa	☐ Încep când se liniștesc lucrurile
☐ Dacă nu fac perfect, nu are rost	☐ Merit să mă pun ultima

Propoziția mea dominantă este:

Apare cel mai des atunci când:

Lecția 2. Cele șapte principii SOMARTI

Ideile centrale ale cărții pot fi traduse într-un limbaj practic, fără obligația de a adopta toate explicațiile filozofice sau spirituale ale autorului.

PRINCIPIU	ÎN LIMBAJ SOMARTI	PRACTICĂ
Conștientizarea	Observ fără să mă judec	Jurnal de 3 minute
Alinierea	Aleg în acord cu valorile mele	De ce contează?
Prezentul	Lucrez cu ziua de astăzi	Un pas de 5 minute
Meditația	Creez spațiu între impuls și reacție	5 respirații

Cele șapte principii - continuare

PRINCIPIU	ÎN LIMBAJ SOMARTI	PRACTICĂ
Voința	Repet fără să fac perfect	Minimum viabil
Pasiunea	Mă conectez cu ceea ce îmi dă viață	3 surse de energie
Compasiunea	Nu transform schimbarea în pedeapsă	Vocea unei prietene

Principiul de care am cea mai mare nevoie acum:

Cum s-ar vedea el într-o zi obișnuită?

Lecția 3. Din scuză în alegere

Alege o singură propoziție-limită și trece-o prin cele șapte întrebări. Nu căuta răspunsul perfect; caută răspunsul sincer.

1. Este complet adevărată sau este o concluzie?

2. De unde am învățat-o?

3. Ce câștig dacă o păstrez?

4. Ce pierd dacă o păstrez încă un an?

Din scuză în alegere - continuare

5. Cum ar arăta viața mea fără această limită?

6. Care este motivul meu personal pentru schimbare?

7. Ce acțiune mică poate consolida noua alegere astăzi?

NOUA MEA PROPOZIȚIE

În loc de „_____”, aleg să-mi spun „_____”.

Exemplu aplicat

Scuza: „Nu mă pot ține de niciun program.”

- Nu este complet adevărat. Mă țin de lucrurile simple și importante.
- Poate a apărut după programe prea stricte sau nepotrivite vieții mele.
- Dacă o păstrez, evit o nouă dezamăgire.
- Dacă o păstrez, pierd încrederea că pot avea grijă de mine.
- Fără ea, aș putea încerca o variantă mai realistă.
- Vreau mai multă energie și stabilitate, nu perfecțiune.
- Astăzi voi adăuga un pahar cu apă dimineața.

RĂSPUNSUL SOMARTI

Poate că problema nu este lipsa ta de voință. Poate că planul anterior nu a fost construit pentru viața ta reală.

Construiește propriul exemplu

În loc de:

Aleg să-mi spun:

Iar astăzi fac:

Lecția 4. Varianta minimă

Un obicei nu are nevoie să fie impresionant pentru a fi valoros. Varianta minimă este cea mai mică acțiune care păstrează legătura cu direcția aleasă, inclusiv într-o zi dificilă.

OBIECTIV IDEAL	VARIANTĂ MINIMĂ
45 de minute de mișcare	5 minute de mers sau 10 genuflexiuni asistate
Gătesc toate mesele	Adaug o sursă de proteină la masa disponibilă
Meditez 20 de minute	Fac 5 respirații conștiente
Scriu o pagină în jurnal	Scriu o singură propoziție
Respect programul perfect	Păstrez o singură ancoră a zilei

Varianta mea minimă

Obiectivul meu ideal:

Varianta mea minimă:

Momentul în care o voi face:

Ce fac într-o zi cu energie redusă?

TESTUL CORECT

Este atât de simplă încât o pot face și într-o zi dificilă?

Săptămâna 1 - Mă observ

Nu schimba încă totul. Observă pilotul automat.

INTENȚIA SĂPTĂMÂNII

Progresul nu se măsoară prin numărul de zile perfecte, ci prin cât de repede înveți să revii.

Ziua 1. Ce vreau să schimb și de ce contează?

Ziua 2. Ce spun în clipa în care amân?

Ziua 3. Este fapt, interpretare sau etichetă?

Ziua 4. De unde recunosc această voce?

Săptămâna 1 - Mă observ - continuare

Ziua 5. De ce încearcă să mă protejeze?

Ziua 6. Ce mă costă pe termen lung?

Ziua 7. Ce singură direcție aleg?

Săptămâna 2 - Aleg diferit

Înlocuiește explicația cu o acțiune suficient de mică.

INTENȚIA SĂPTĂMÂNII

Progresul nu se măsoară prin numărul de zile perfecte, ci prin cât de repede înveți să revii.

Ziua 8. Care sunt varianta ideală și varianta minimă?

Ziua 9. Ce element din mediu îmi poate aminti alegerea?

Ziua 10. Ce obstacol este previzibil?

Ziua 11. Ce fac atunci când nu am energie?

Săptămâna 2 - Aleg diferit - continuare

Ziua 12. Ce observ în corp înainte de a renunța?

Ziua 13. Ce formulare nouă îmi oferă libertate?

Ziua 14. Ce dovadă am că pot fi consecventă?

Săptămâna 3 - Consolidez

Revenirea este o abilitate, nu o dovadă că ai eșuat.

INTENȚIA SĂPTĂMÂNII

Progresul nu se măsoară prin numărul de zile perfecte, ci prin cât de repede înveți să revii.

Ziua 15. Ce a funcționat deja?

Ziua 16. Ce pot simplifica?

Ziua 17. Cum vorbesc cu mine după o zi dificilă?

Ziua 18. Care este primul semn că mă abat?

Săptămâna 3 - Consolidez - continuare

Ziua 19. Care este ritualul meu de revenire?

Ziua 20. Ce păstrez încă 30 de zile?

Ziua 21. Ce am aflat despre mine și nu vreau să uit?

Tracker: Am revenit

Alege: ● Am făcut • ◐ Am făcut varianta minimă • ○ Nu am făcut, dar am observat de ce

ZI	STATUS	CE AM OBSERVAT
1	● ◐ ○	
2	● ◐ ○	
3	● ◐ ○	
4	● ◐ ○	
5	● ◐ ○	
6	● ◐ ○	
7	● ◐ ○	
8	● ◐ ○	
9	● ◐ ○	
10	● ◐ ○	
11	● ◐ ○	

Tracker: Am revenit

Alege: ● Am făcut • ◐ Am făcut varianta minimă • ○ Nu am făcut, dar am observat de ce

ZI	STATUS	CE AM OBSERVAT
12	● ◐ ○	
13	● ◐ ○	
14	● ◐ ○	
15	● ◐ ○	
16	● ◐ ○	
17	● ◐ ○	
18	● ◐ ○	
19	● ◐ ○	
20	● ◐ ○	
21	● ◐ ○	

Fișa de revenire

Ce s-a întâmplat, fără dramatizare?

Ce am simțit înainte să mă abat?

Ce nevoie reală era în spatele comportamentului?

Ce pot simplifica?

Fișa de revenire - continuare

Care este următoarea ocazie concretă de revenire?

Care este cea mai mică acțiune disponibilă?

FRAZA DE REVENIRE

O zi dificilă nu anulează direcția mea. Revin prin cea mai mică acțiune disponibilă.

Evaluarea finală

Propoziția-limită pe care o recunosc acum mai repede:

Situațiile în care apare:

Emoția sau nevoia asociată:

Acțiunea pe care am reușit să o repet:

Evaluarea finală - continuare

Ce am simplificat:

Cum vreau să continui încă 30 de zile:

Victoria mea reală:

De la Basic la Evolve

La nivelul Basic ai început să observi ce te ține pe loc și să construiești o primă alegere repetabilă. Următorul pas nu înseamnă doar mai mult conținut, ci o înțelegere mai personală.

BASIC	EVOLVE
Mă observ	Mă înțeleg
Aleg un obicei	Înțeleg ce îl influențează
Urmăresc consecvența	Urmăresc markerii personali
Primesc ghidare generală	Construiesc un parcurs aprofundat
Lucrez individual	Am acces la comunitate și urmărirea progresului

INVITAȚIA SOMARTI

În Evolve conectăm tiparele cu energia, stresul, somnul, alimentația, ciclul hormonal, relația cu propriul corp și markerii personali de progres.

Notă editorială și de siguranță

Acest mini-curs este o resursă educațională și de reflecție personală. Nu reprezintă un instrument de diagnostic, tratament medical sau psihoterapie.

Unele idei din cartea de referință reflectă perspectiva filozofică și spirituală a autorului. Afirmațiile despre genetică, ADN, placebo, boală sau influența gândurilor asupra corpului nu trebuie interpretate ca dovadă că gândurile provoacă ori vindecă singure o afecțiune.

Predispoziția biologică nu este întotdeauna destin, iar stilul de viață poate influența numeroși factori de sănătate. Totuși, responsabilitatea personală nu înseamnă vinovăție, iar schimbarea mentalității nu înlocuiește evaluarea, diagnosticul sau tratamentul oferit de profesioniști autorizați.

CÂND AI NEVOIE DE SPRIJIN

Dacă exercițiile activează suferință intensă, amintiri traumatice, anxietate severă, depresie sau sentimentul că nu ești în siguranță, oprește practica și solicită sprijin specializat.

Referință

Wayne W. Dyer, Fără scuze!. Volumul este utilizat în SOMARTI Basic ca ghid de reflecție, iar acest material reprezintă o structurare educațională originală, adaptată filozofiei SOMARTI.

Încheiere

Poate nu ai nevoie de o versiune mai disciplinată a ta.

Poate ai nevoie de un plan care să respecte omul care ești astăzi, energia pe care o ai și viața pe care o trăiești cu adevărat.

IA CU TINE ACEASTĂ IDEE

Schimbarea nu începe când dispar toate obstacolele. Începe când alegi un pas suficient de mic încât să-l poți face chiar și în prezența lor.

Ești arhitectul sănătății tale.

SOMARTI Academy • Nivel Basic