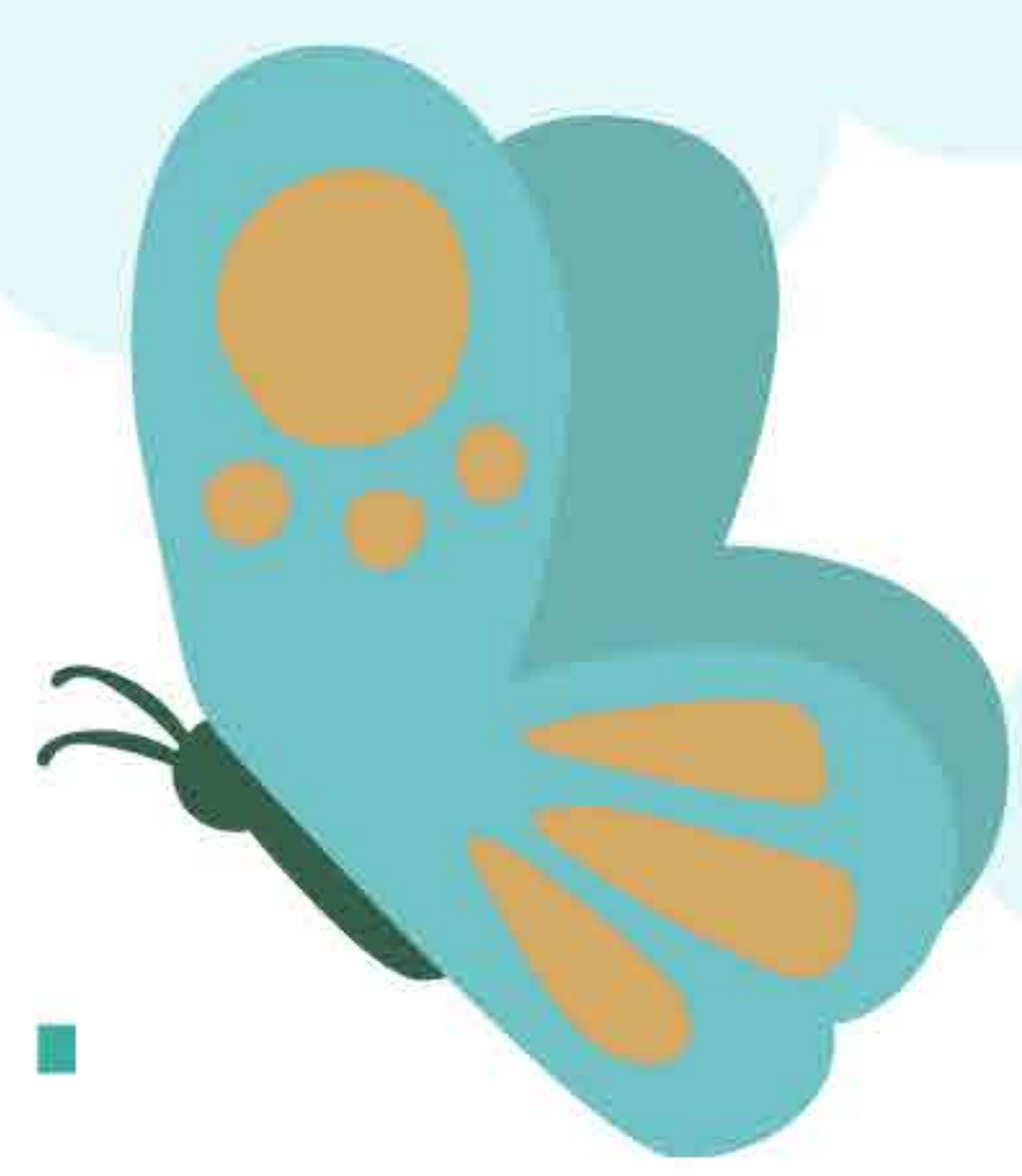




POVESTEA SCOICII ȘI A FLUTURELUI:

EU ȘI VIRUSUL CORONA



ANA M GOMEZ
COPYRIGHT©ANA M GOMEZ, 2020
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE

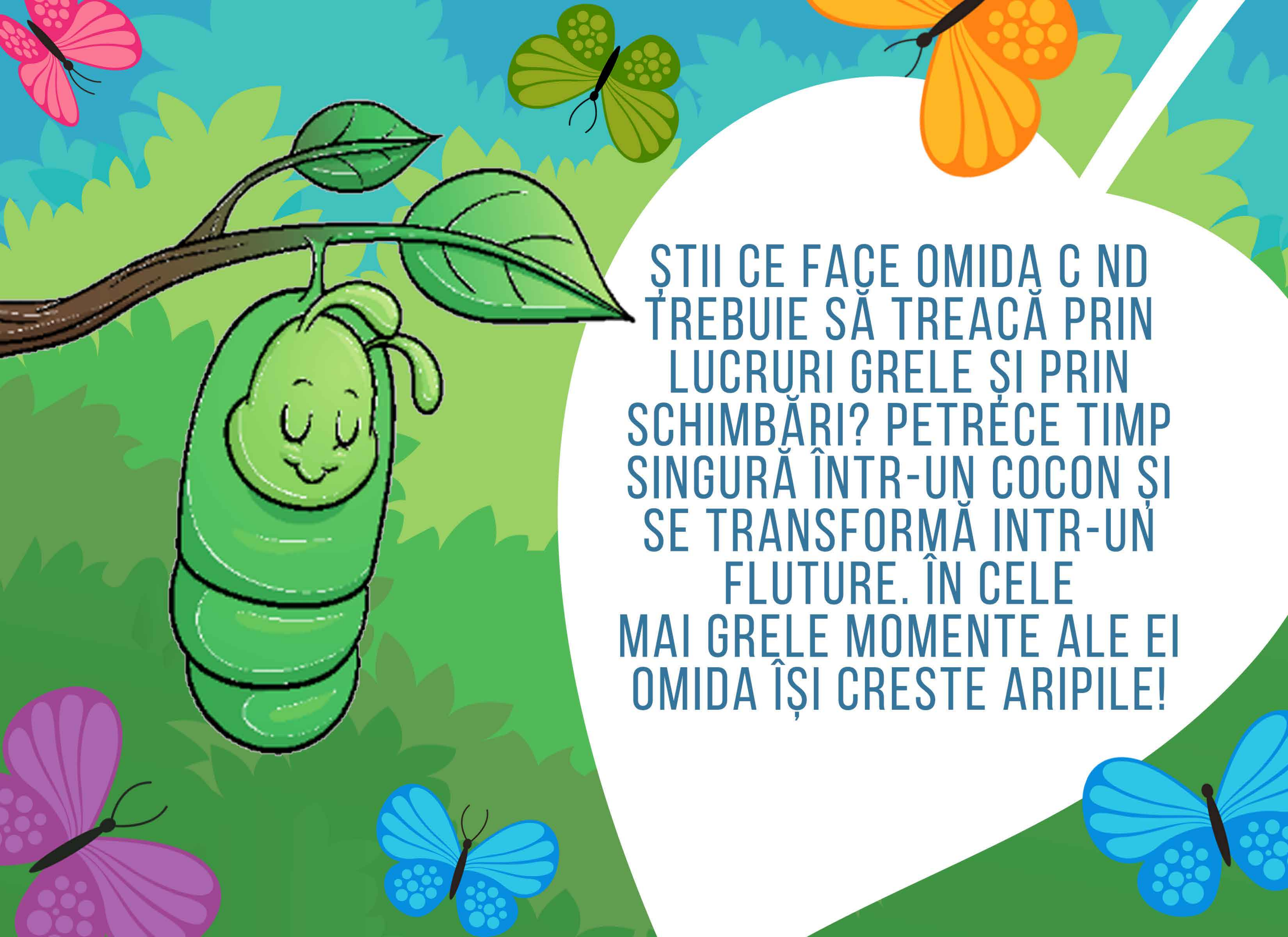




ȘTII CE FAC SCOICILE ATUNCI CÂND
ÎN VIAȚA LOR INTERVINE CEVA CE
LE SUPĂRĂ ȘI LE IRITĂ?



ELE FOLOSESC PUTERILE LOR
SPECIALE PENTRU A ACOPERII
LUCRURILE "SUPĂRĂTOARE" CU
STRATURI SI STRATURI DE
"LUCRURI PUTERNICE" P NA SE
TRANSFORMĂ ÎNTR-O PERLĂ!!!



ȘTII CE FACE OMIDA CÂND
ȚREBUIE SĂ TREACĂ PRIN
LUCRURI GRELE ȘI PRIN
SCHIMBĂRI? PETRECE TIMP
SINGURĂ ÎNTR-UN COCON ȘI
SE TRANSFORMĂ ÎNTR-UN
FLUTURE. ÎN CELE
MAI GRELE MOMENTE ALE EI
OMIDA ÎȘI CRESTE ARIPILE!



VIRUSUL CORONA A VENIT ÎN
VIEȚILE NOASTRE, AT T LA LA
TINE C T ȘI LA OAMENI DE PE
ÎNTREAGĂ PLANETĂ. ÎNSĂ
PUTEM FACE CEEA CE FAC
SCOICILE ȘI SĂ CREĂM O
PERLĂ DIN ACEASTĂ
SITUAȚIE SAU SĂ FIM CA
OMIDA ȘI SĂ NE CONSTRUIM
ARIPI.

CÂND TREBUIE SĂ NE
CONFRUNTĂM CU SITUAȚII
"BLEAH" POT SĂ APARĂ DIFERITE
EMOȚII, GÂNDURI ȘI SENZAȚII ÎN
CORPURILE NOASTRE.



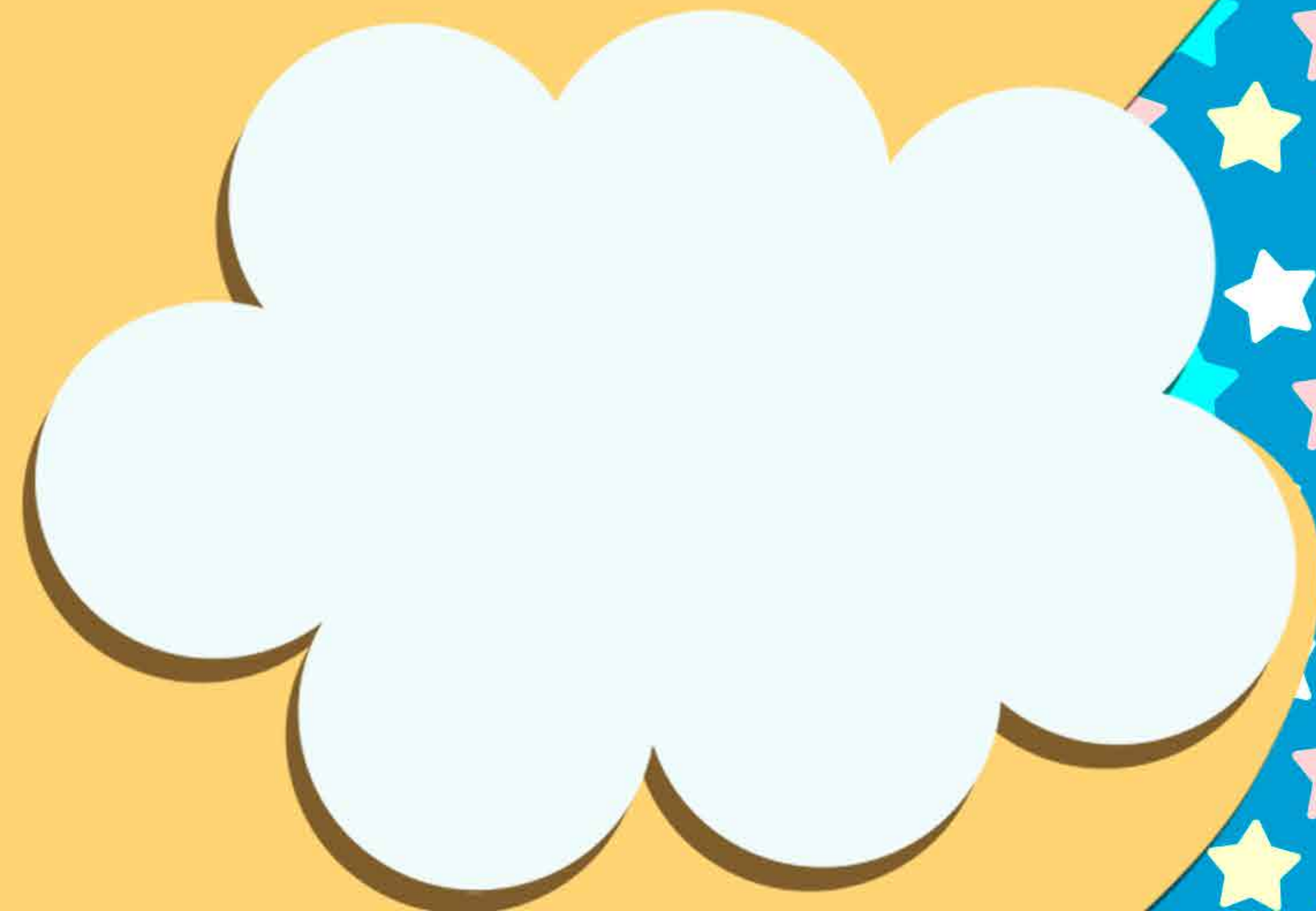
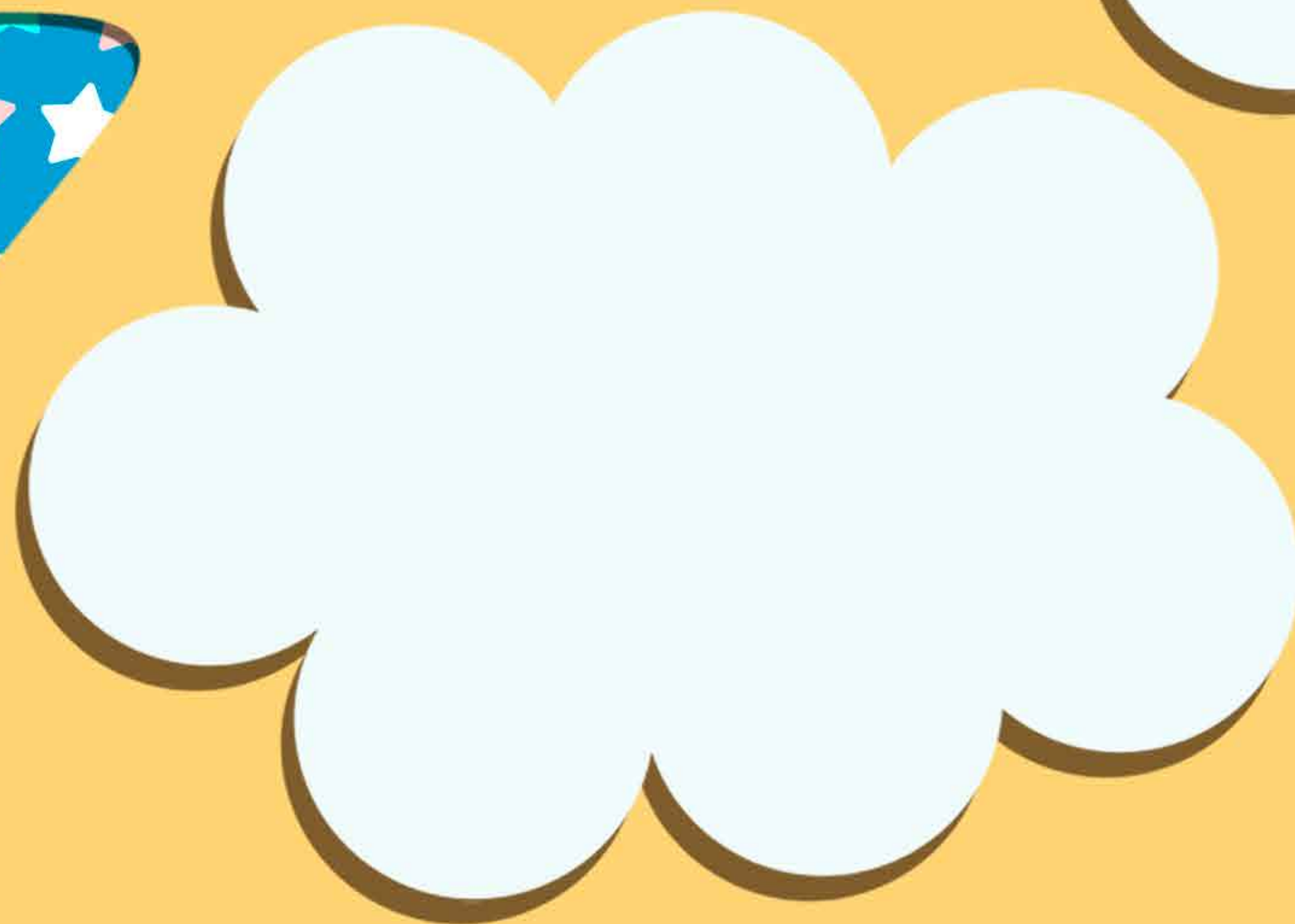
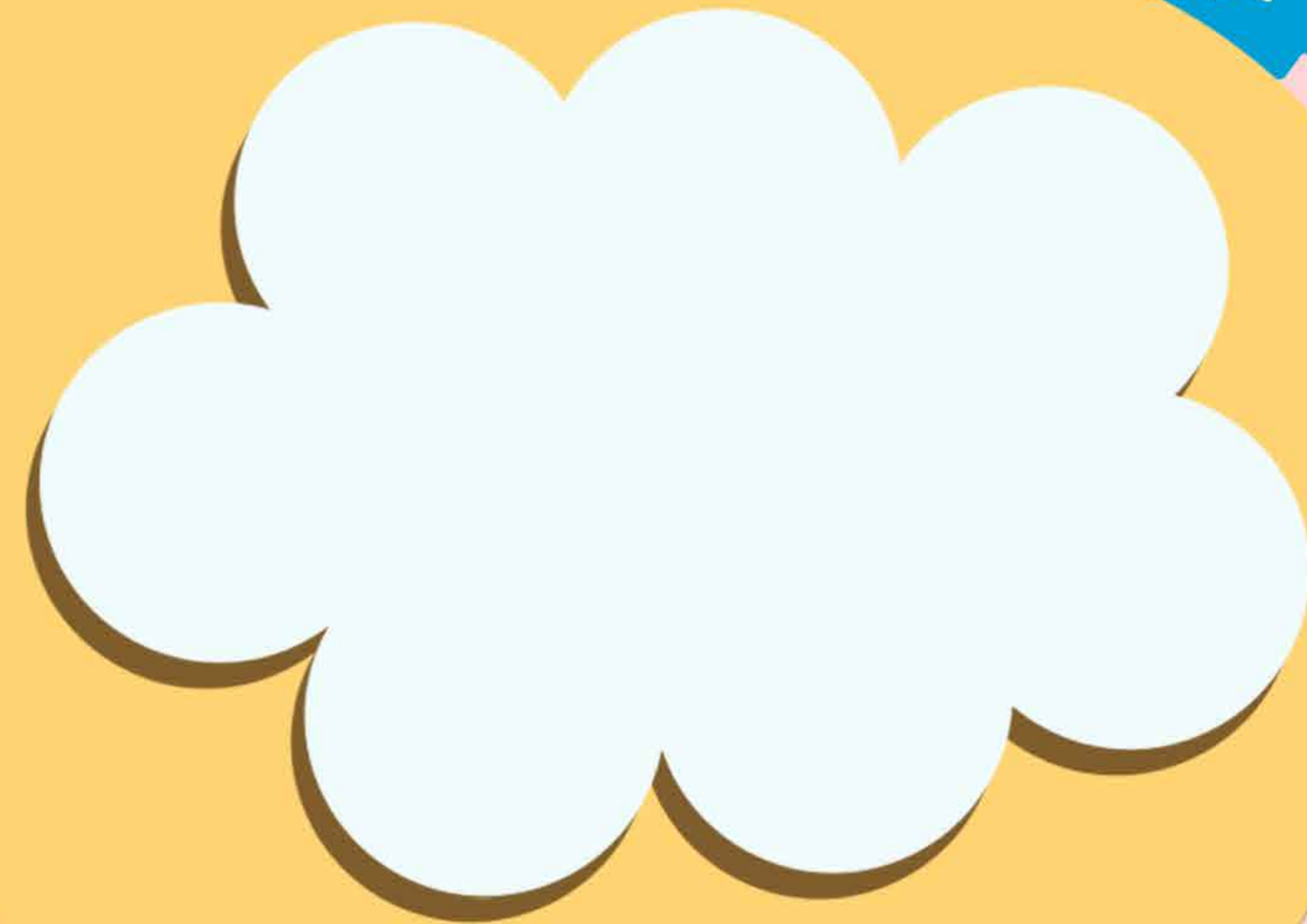
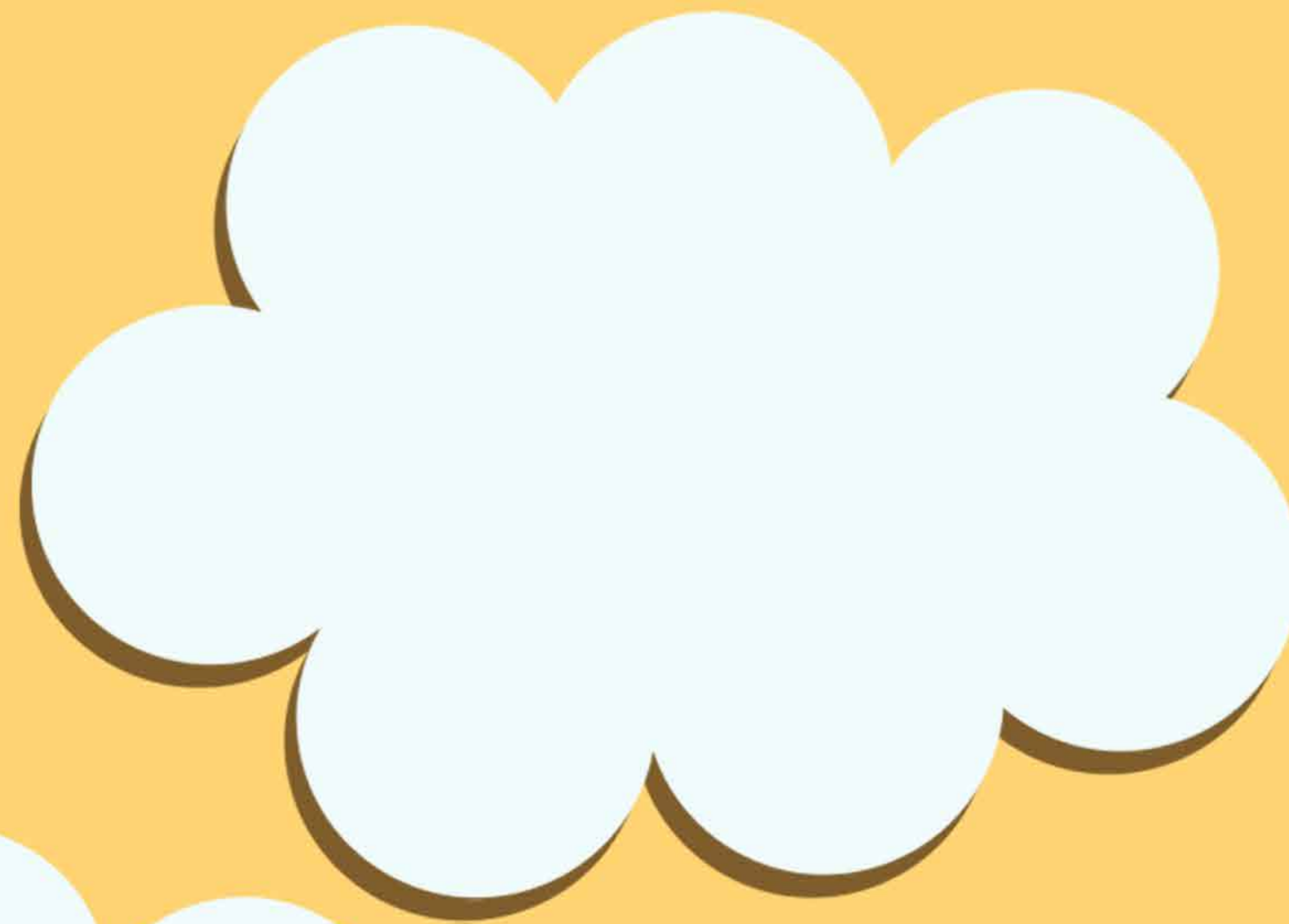
NE PUTEM SIMȚI ȘINGURI, SPERIAȚI, FURIOȘI SAU FRUSTRȚI. NE PUTEM SIMȚI TRISTE PENTRU CĂ NE ESTE DOR DE PRIETENII NOȘTRII ȘAU DE RUDE. PUTEM DE ASEMENEA SĂ AVEM GÂNDURI CONTRADICTORII ȘI SĂ NE SIMȚIM CORPUL FOARTE ÎNCORDAT.



EMOȚIILE TREBUIE LĂSATE SĂ IASĂ LA
SUPRAFAȚĂ ȘI SĂ ÎȘI SPUNĂ POVESTEA.
CREZI CĂ PÔȚI FACE UN DESEN CU CE
ȘIMȚI ACUM?



HAI SĂ DESENĂM IMAGINI ALE G
NDURILOR TALE:



HAI SĂ DESENAM EMOȚIILE ȘI
SENZAȚIILE PE CARE LE SIMȚI ÎN CORP.
CORPUL TĂU SE SIMTECA UN TĂIETEL
SAU TARE CA PIATRA. TE SIMȚI UȘOR
SAU GREU? HAI SĂ ASCULTĂM CE NE
TRANSMITE CORPUL!



CÂND NU NE SIMȚIM BINE
PUTEM SĂ FACEM CEEA CE
FACE SCOICA!! PUTEM SĂ NE
FOLOSIM PUTERILE ȘI SĂ NE
FACEM PROPRIILE PERLE. HAI
SĂ VEDEM CUM PUTEM SĂ NE
FOLOSIM PUTERILE!!!



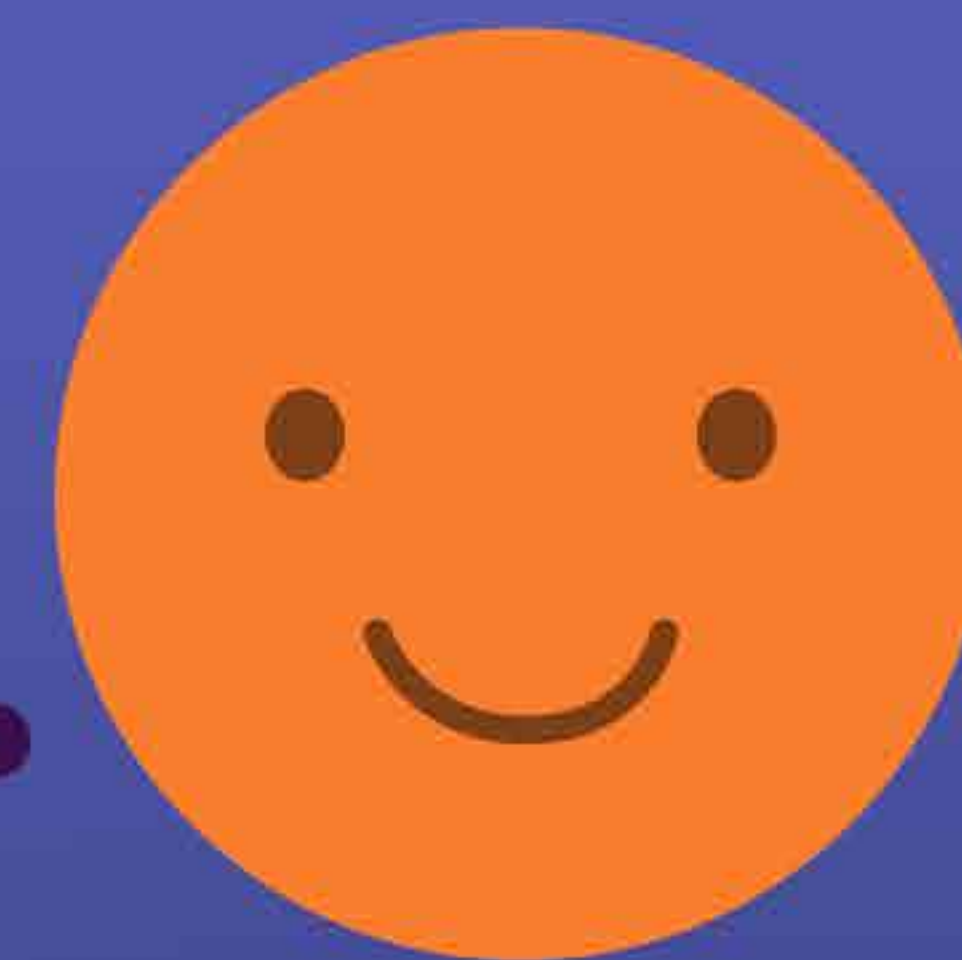


**PUTEREA 1: PUTEM SĂ FOLOSIM
PUTEREA CORPURILOR NOASTRE CA
SĂ STĂM ÎN SIGURANȚĂ. PUTEM SĂ
FACEM LUCRURI CARE NE
PROTEJEAZĂ DE VIRUSUL CORONA.**



PUTEREA 2: PUTEM SĂ NE VIZITĂM
EMOȚIILE ȘI SĂ ASCULTĂM CE VOR SĂ NE
TRANSMITĂ.

DACĂ EMOȚIILE NOASTRE DEVIN PREA MARI,
PREA FIERBINȚI SAU PREA RECI PUTEM SĂ
FACEM LUCRURI CA SĂ LE RĂCORIM SAU SĂ LE
ÎNCĂLZIM.





DACĂ NE IGNORĂM
EMOȚIILE ACEST LUCRU
NU NE VA AJUTA.
AMINTEȘTE-ȚI CĂ
EMOȚIILE SUNT NIȘTE
MESAGERI ȘI CU CÂT LE
ASCULTĂM ȘI VORBIM
MAI MULT
DESPRE ELE CU ATÂT NE
VOM SIMȚI MAI BINE
DE-A LUNGUL TIMPULUI.



PUTEREA 3: PUTEM SĂ FIM BL
NZI ȘI IUBITORI CU EMOȚIILE
NOASTRE ȘI SĂ AVEM
COMPASIUNE FAȚĂ DE ELE.



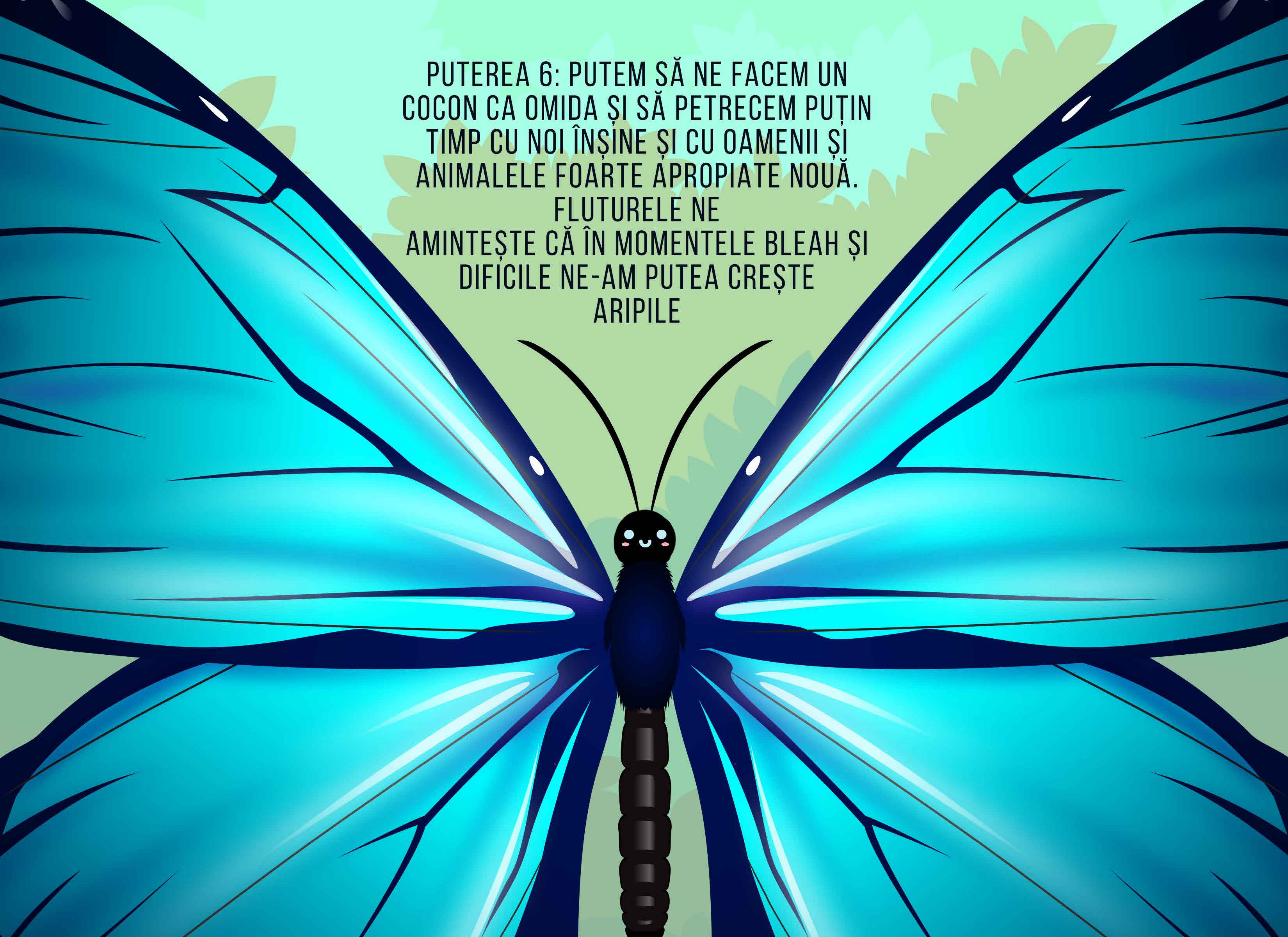


PUTEREA 4: PUTEM SĂ NE VIZITĂM
NEVOILE ȘI SĂ VEDEM CE NE FACE
SĂ NE SIMȚIM
MAI BINE: AVEM NEVOIE DE O
ÎMBRAȚISARE? SAU DE CINEVA
CARE SĂ NE SPUNĂ CA TOTUL VA
FI BINE? AVEM NEVOIE SĂ VORBIM
CU CINEVA ÎN CARE AVEM
ÎNCREDERE?

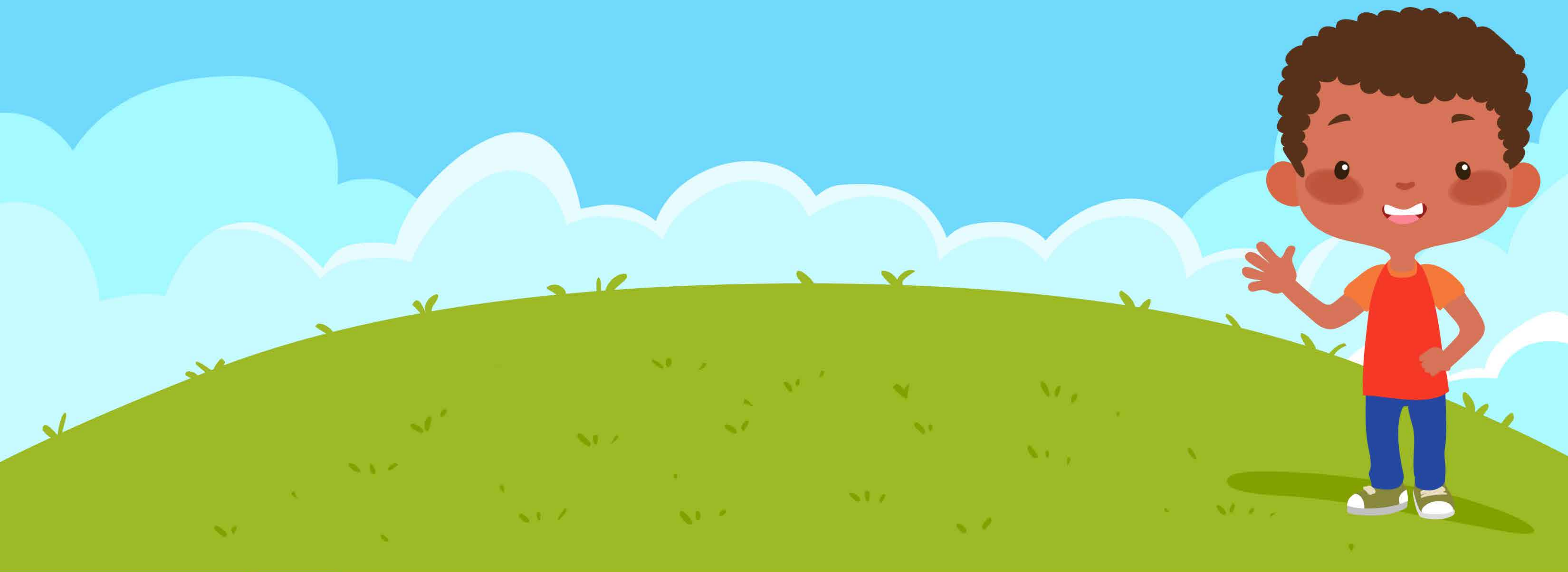
PUTEREA 5: PUTEM SĂ FOLOSIM PUTEREA
RESPIRAȚIEI. RESPIRAȚIA NE AJUTĂ SĂ NE CALMĂM
MINTEA, INIMA SI CORPUL.



PUTEREA 6: PUTEM SĂ NE FACEM UN
COCON CA OMIDA ȘI SĂ PETRECEM PUȚIN
TIMP CU NOI ÎNSINE ȘI CU OAMENII ȘI
ANIMALELE FOARTE APROPIATE NOUĂ.
FLUTURELE NE
AMINTEȘTE CĂ ÎN MOMENTELE BLEAH ȘI
DIFICILE NE-AM PUTEA CREȘTE
ARIPILE



PUTEREA 7: POATE GĂSIM TIMP CA SĂ LUAM LEGĂTURA CU ECHIPA NOASTRĂ
DE AJUTOARE. POȚI DESENA SAU SCRIE PE CINE AI VREA SĂ AI ÎN ECHIPA TA?
O PERSOANĂ, UN ANIMAL, UN PRIETEN, UN SUPEREROU SAU ORICINE ALTCINEVA CU
CARE TE-AI SIMȚI ÎN SIGUTANȚĂ SĂ ÎL AI ÎN ECHIPA TA?

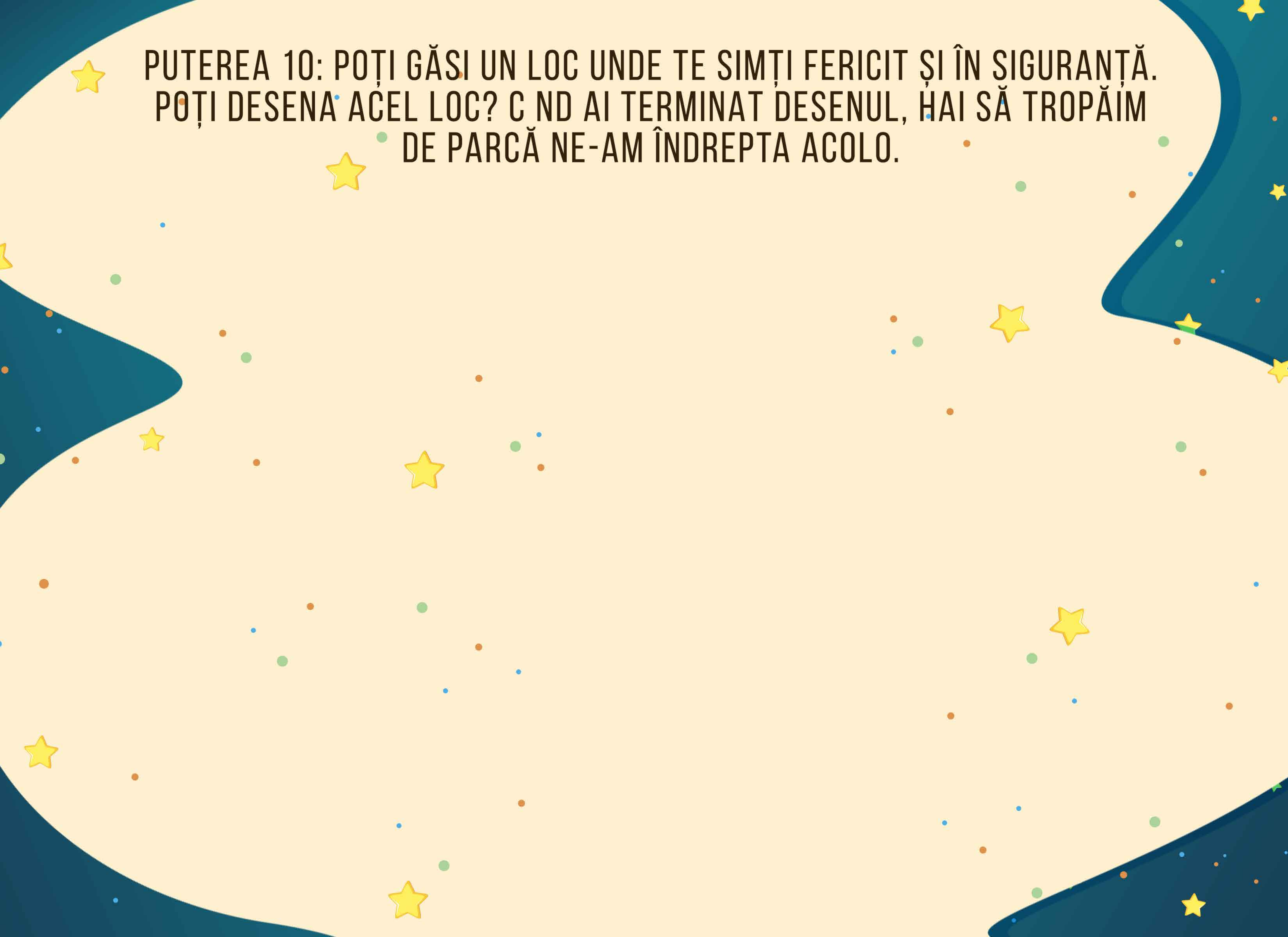


An illustration of a child's torso and arms. The child is wearing a pink long-sleeved shirt. Their hands are held out, palms up, with a small orange and yellow butterfly resting between them. The background is dark blue with vertical stripes and small white stars. The text is overlaid on the lower part of the image.

PUTEREA 8: POȚI FACE DANSUL FLUTURELUI ÎNCRUCIȘ ÎN
MÎNILE LA NIVELUL PIEPTULUI ȘI APOI SĂ LE FLUTURĂ
ÎNAINTE ȘI ÎNĂPOI.



PUTEREA 9 : POȚI DANSA CA O GORILĂ
ÎN TIMP CE TE GÂNDEȘTI LA UN MOMENT
FERICIT DIN VIAȚA TA. HAI SĂ NE
BATEM CU PUMNII ÎN PIEPT ÎNAINTE ȘI
ÎNAPOI.



PUTEREA 10: POȚI GĂSI UN LOC UNDE TE SIMȚI FERICIT ȘI ÎN SIGURANȚĂ.
POȚI DESENA ACEL LOC? CÂND AI TERMINAT DESENUL, HAI SĂ TROPĂIM
DE PARCĂ NE-AM ÎNDREPTA ACOLO.



PUTEREA 11: PUTEM SĂ CÂNTĂM,
PUTEM FREDONA, PUTEM DANSA
SAU PUTEM SĂRI!

PUTEREA 12: PUTEM SĂ NE CONECTĂM PRIN INIMILE NOASTRE.



TOT CEEA CE TREBUIE SĂ FACEM ESTE SĂ NE
IMAGINĂM O SFOARĂ SPECIALĂ
LUNGĂ, CARE PLEACĂ DE LA INIMA TA CĂTRE
INIMINELE OAMENILOR PE CARE ÎI IUBEȘTI.

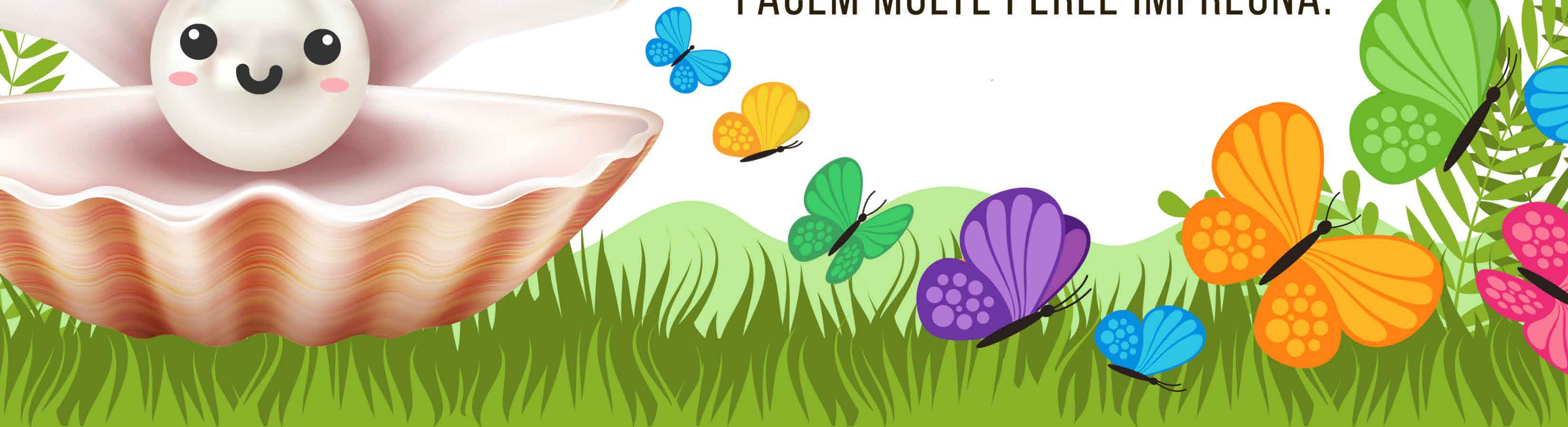




PENTRU CĂ CEA MAI MARE
PUTERE ESTE PUTEREA DE-A NE
IUBII PE NOI ÎNSINE ȘI DE A-I
IUBI PE CEI DIN JURUL NOSTRU.
ÎN MULTE LOCURI DE PE
ÎNTREAGA PLANETĂ NU PUTEM
SĂ ÎI ATINGEM PE CEILAȚI SAU
SĂ FIM ÎN PREAJMĂ
PRIETENILOR ȘI RUDELOR, DAR
PUTEM SĂ ÎI PĂSTRAM ȘI SĂ ÎI
AVEM APROAPE DE NOI ÎN INIMA
NOASTRĂ.



AMINTEȘTE-ȚI: ÎN INTERIORUL
NOSTRU SUNT O MULȚIME DE
PUTERI SPECIALE! NU SUNTEM
SINGURI, PUTEM SĂ NE UNIM ȘI
SĂ NE FOLOSIM TOȚI PUTERILE
NOASTRE CA UNA SINGURĂ, SĂ
NE CONSTRUIM ARIPILE ȘI SĂ
FACEM MULTE PERLE ÎMPREUNĂ.



ACUM HAI SĂ CREĂM C NTECUL SCOICII ȘI AL FLUTURELUI. PUTEM SĂ NE INVITĂM
TOATE EMOȚIILE NOASTRE PENTRU CĂ ȘI ATUNCI C ND SUNTEM TRIȘTI ȘI SPERIAȚI
TOT PUTEM C NTA ÎMPREUNĂ! AMINTEȘTE-ȚI CĂ NU EȘTI SINGUR ÎN ASTA, SUNTEM
TOȚI ÎMPREUNĂ!



This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.



ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
info@anagomez.org

This book uses strategies from other authors such as:
Butterfly Hug (Lucina Artigas)
Team of Helpers (Ricky Greenwald)