

RESETAREA SISTEMULUI NERVOS

Reglare, siguranță în corp și revenire la tine

Un workbook practic despre sistemul nervos, teoria polivagală, stres, anxietate, blocaj, corp și resetare somatică.

În acest workbook lucrezi cu:

- Ce este sistemul nervos și de ce nu se reglează prin forță
- Teoria polivagală explicată simplu
- Cele trei stări mari: alertă, colaps și siguranță
- Fereastra de toleranță și semnele corpului
- Orientare, respirație, mișcare blândă, co-reglare
- Un protocol de resetare de 12 minute
- Un plan de 7 zile pentru practică

Despre ce este acest workbook

Acest workbook te ajută să înțelegi cum funcționează sistemul tău nervos atunci când ești în stres, anxietate, blocaj sau epuizare. Nu este despre a te controla perfect. Este despre a învăța să recunoști starea în care te afli și să alegi pași mici de revenire în corp.

⚠ Disclaimer important: Acest workbook are scop educațional și de reflecție personală. Nu înlocuiește psihoterapia, evaluarea psihologică, diagnosticul clinic, evaluarea medicală sau intervenția de criză. Dacă ai simptome fizice intense, noi sau persistente — dureri în piept, leșin, dificultăți de respirație, simptome neurologice sau orice risc pentru tine — caută evaluare medicală. Dacă ești în pericol imediat sau simți că nu poți rămâne în siguranță, sună la **112**.

📄 Notă despre teoria polivagală: Teoria polivagală este folosită aici ca hartă psihoeducațională pentru înțelegerea stărilor de siguranță, activare și colaps. Nu este prezentată ca diagnostic și nu înlocuiește evaluarea clinică.

Despre autor

Laura Andrunachi — Psiholog. Psihoterapeut. No Bullshit Therapist.

Laura Andrunachi este psiholog și psihoterapeut, cu focus pe reglarea sistemului nervos, anxietate, atacuri de panică, traumă relațională, atașament, burnout, hiperfuncționare, relații toxice, auto-abandon și lucru somatic. Lucrează cu adulți inteligenți, sensibili și hiperresponsabili, care au funcționat mult timp peste limitele lor și vor să își reconstruiască relația cu sine, corpul, emoțiile și relațiile.

[Intră în Comunitatea Metamorfoza](#) ©

[Vezi ședințele individuale](#)

Cum folosești workbookul

Nu îl parcurgi ca pe o carte. Îl folosești ca pe o **hartă a felului în care sistemul tău nervos intră în alertă, blocaj sau colaps** — și a felului în care poți reveni treptat. Fiecare pagină conține o bucată din această hartă. Unele bucăți vor părea evidente. Altele te vor surprinde. Notează reacțiile, nu doar răspunsurile corecte.

Regulile de lucru

- Citește cu pixul în mână
- Notează unde te recunoști
- Nu folosi workbookul ca să te judeci
- Nu încerca să te reglezi perfect
- Nu forța respirația, mișcarea sau emoția
- Alege un singur instrument de practicat în următoarele 7 zile
- Dacă o practică te activează prea mult, oprește, deschide ochii, orientează-te în cameră și revino la ceva simplu

Regula de lucru

Nu te întreba doar: „*Cum scap repede de starea asta?*”

Întreabă și: „*În ce stare este sistemul meu nervos acum și ce semnal de siguranță pot să îi dau?*”

Exercițiu de start — răspunde înainte să continui:

De ce am descărcat acest workbook?

Ce vreau să înțeleg despre sistemul meu nervos?

Care este starea în care intru cel mai des: alertă, blocaj sau colaps?

Ce nu mai pot amâna?

Ce este sistemul nervos

Sistemul nervos este sistemul prin care corpul tău percepe siguranța, pericolul, ritmul, contactul, mișcarea, respirația și relația cu lumea. **Nu este doar în minte. Nu este doar în creier.** Este în corp, respirație, mușchi, stomac, inimă, piele, atenție și comportament. Funcționează 24 de ore din 24, înainte să apuci să gândești conștient.

Sistemul nervos nu este un dușman. Este un sistem de supraviețuire care face ceea ce știe să facă: te protejează. Problema nu este că funcționează. Problema este că, după perioade lungi de stres, relații nesigure sau suprasolicitare, rămâne blocat în modul de protecție — chiar și când pericolul a trecut.

Sistemul nervos influențează:

- Respirația și pulsul
- Tensiunea musculară
- Digestia și somnul
- Nivelul de energie
- Capacitatea de conectare
- Capacitatea de concentrare
- Toleranța la stres
- Reacțiile de luptă, fugă, îngheț sau colaps

Ideea centrală

Nu ești doar „*prea sensibil*”.
Sistemul tău nervos poate fi suprasolicitat, hiperactivat sau blocat după perioade lungi de stres, traumă, burnout sau relații nesigure. Asta nu este un defect de caracter. Este o adaptare.

Spațiu de reflecție:

Cum îmi dau seama că sistemul meu nervos este în alertă?

Cum îmi dau seama că sistemul meu nervos este obosit?

Ce semnale ignor de obicei?

Sistemul nervos autonom

Sistemul nervos autonom reglează funcții esențiale **fără să te gândești conștient la ele**: respirație, puls, digestie, tensiune, transpirație, activare și recuperare. El funcționează în fundal, tot timpul. Nu îi poți da comenzi directe — dar poți influența starea lui prin semnale repetate.

Sistemul simpatic

Activează corpul pentru acțiune: luptă, fugă, mobilizare, alertă. Când este activat, corpul se pregătește să acționeze rapid. Energia se concentrează spre mușchi și gândire rapidă.

Sistemul parasimpatic

Susține recuperarea, digestia, odihna, încetinirea și revenirea. Când este activ, corpul știe că poate să se odihnească. Digestia revine. Mușchii se înmoaie. Respirația se adâncește.

i În viața reală, aceste sisteme nu sunt butoane separate. Ele lucrează împreună și se ajustează constant, în funcție de ceea ce percepi ca sigur sau nesigur.

Când corpul intră în activare

- Respiri mai scurt
- Pulsul crește
- Mușchii se încordează
- Atenția se îngustează
- Cauți ieșiri sau soluții rapide

Când corpul intră în recuperare

- Respirația se adâncește
- Digestia revine
- Mușchii se înmoaie
- Atenția se lărgeste
- Corpul simte că poate sta

Spațiu de reflecție:

Ce semne am când sunt în activare?

Ce semne am când încep să revin?

Teoria polivagală — explicată simplu

Teoria polivagală, dezvoltată de Stephen Porges, propune o hartă a felului în care sistemul nervos se organizează în jurul siguranței, pericolului și colapsului. Nu este o teorie despre emoții. Este o teorie despre cum corpul evaluează constant mediul, relațiile și propriile semnale interne — *înainte* ca mintea să conștientizeze ceva.

Nu trebuie să folosești teoria polivagală ca etichetă rigidă. Folosește-o ca **limbaj pentru a observa ce se întâmplă în corp** — și ca punct de plecare pentru a alege pași de revenire mai inteligenți.

| Stare | Cum se simte | Ce ai nevoie |
|-------------------------------|--|---|
| Siguranță și conectare | Respirație mai liberă, prezență, contact, claritate, flexibilitate | Ritm, relații sigure, corp, voce, respirație, mișcare blândă |
| Mobilizare și alertă | Agitație, anxietate, impuls de control, fugă, luptă, iritabilitate | Orientare, expirație mai lungă, mișcare, descărcare, limite |
| Colaps sau deconectare | Oboseală grea, amorțeală, apatie, confuzie, retragere, senzație de gol | Pași foarte mici, lumină, contact blând, temperatură, sprijin, fără forțare |

☑ Nu te eticheta.

Nu spune „sunt dorsal” sau „sunt defect”. Spune: „Sistemul meu pare să fie într-o stare de protecție.” Asta este o diferență importantă — una te lasă blocat, cealaltă deschide posibilitatea de a alege ceva diferit.

Cele trei stări mari: conectare, alertă, colaps

În viața reală, nu rămâi într-o singură stare. Sistemul tău se mișcă între conectare, alertă și colaps — în funcție de stres, siguranță, relații, somn, corp și istoric. Trecherile se pot face rapid, uneori în câteva secunde. Alteori, o stare se instalează și rămâne zile sau săptămâni. Cheia nu este să nu intri în alertă sau colaps. Cheia este să înveți să le recunoști și să ai câteva căi de revenire.

1. Conectare

Te simți prezent. Poți gândi clar. Poți cere sprijin. Poți simți corpul fără panică. Ai acces la flexibilitate, umor și contact real.

2. Alertă

Te simți agitat, tensionat, grăbit, anxios, iritabil. Ești în control sau în fugă. Mintea merge rapid. Corpul este încordat.

3. Colaps

Te simți golit, amortit, fără energie, deconectat, retras, blocat. Nu poți decide. Motivația dispăre. Corpul pare greu.

Exercițiu: bifează ce recunoști

În conectare:

- pot respira
- pot asculta
- pot simți
- pot decide

În alertă:

- controlez
- mă grăbesc
- mă irit
- verific
- mă tensionează

În colaps:

- amân
- îngheț
- nu pot decide
- mă retrag
- mă simt fără energie

Spațiu de reflecție:

În ce stare intru cel mai des?

Ce mă duce acolo?

Ce mă ajută să revin?

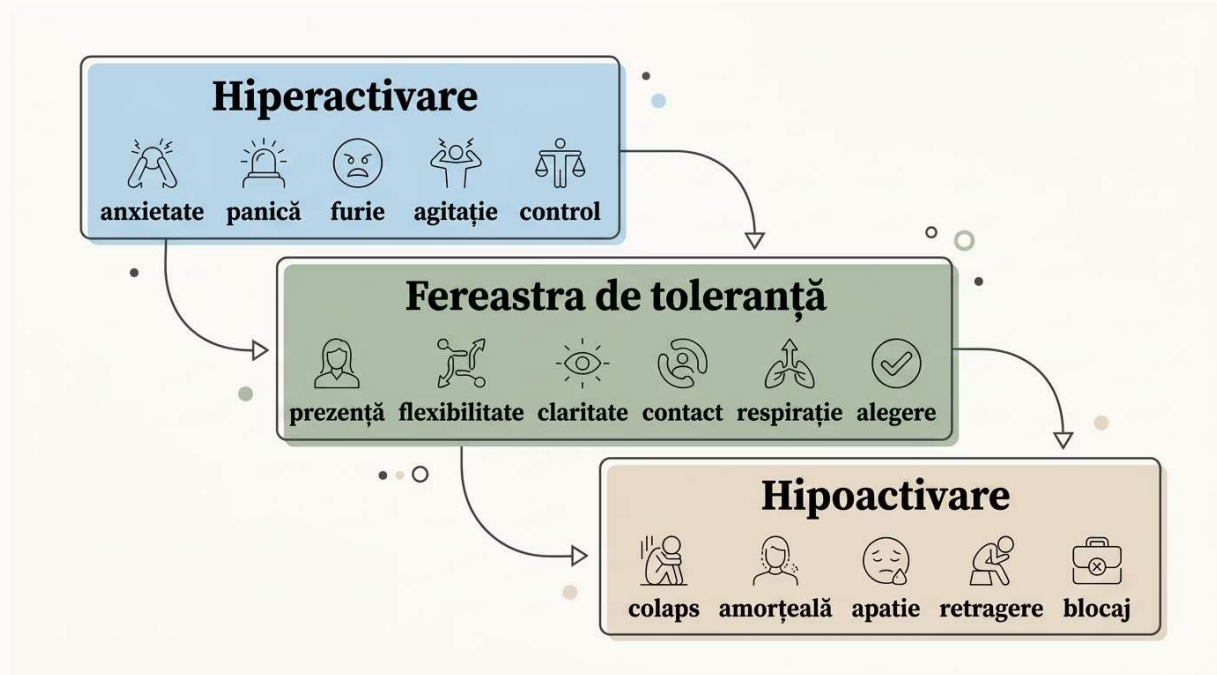
Intră în Comunitatea Metamorfoza ©

Vezi ședințele individuale

Fereastra de toleranță

Fereastra de toleranță este zona în care poți simți, gândi, relaționa și acționa **fără să fii copleșit sau deconectat**. Nu este o stare de fericire perfectă. Este zona în care ești suficient de prezent ca să funcționezi, să alegi și să te conectezi. Când ieși din această fereastră — în sus sau în jos — capacitățile tale scad brusc.

Fereastra de toleranță nu este fixă. Se poate lărgi prin practică, siguranță, relații bune și reglare repetată. Se poate îngusta prin stres cronic, traumă, izolare și suprasolicitare. Scopul reglării este să înveți să revii în fereastră, nu să rămâi perfect în ea tot timpul.



✓ Scopul reglării

Nu este să fii calm tot timpul. Scopul este să revii mai ușor în fereastra de toleranță după activare sau colaps. O fereastră lărgită înseamnă că poți tolera mai mult — nu că nu mai simți nimic.

Spațiu de reflecție:

Ce mă scoate cel mai des peste fereastra de toleranță?

Ce mă duce sub fereastra de toleranță?

Ce mă ajută să revin în mijloc?

Harta mea de activare

Nu poți regla ce nu observi. Primul pas este să vezi cum arată activarea ta concretă — nu în general, ci la tine, în corpul tău, în viața ta zilnică. Mulți oameni trăiesc în activare cronică fără să o recunoască, pentru că a devenit norma lor. Harta de mai jos te ajută să scoți la suprafață ce se întâmplă de fapt.

Declanșatori posibili — bifează ce recunoști:

- Critică sau ton rece
- Ambiguitate sau lipsă de răspuns
- Volum mare de muncă
- Lipsă de somn
- Conflict sau tensiune
- Aglomerație
- Respingere sau ignorare
- Nevoia de a spune nu
- Suprasolicitare senzorială
- Deadline sau presiune

Tabel de completat — harta mea de activare:

| Declanșator | Semn corporal | Gând automat | Comportament | Ce mă ajută |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <i>Ex: mesaj rece</i> | <i>stomac strâns</i> | <i>„Am greșit ceva”</i> | <i>verific, mă scuz</i> | <i>pauză, orientare</i> |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Spațiu de reflecție:

Care sunt primele trei declanșatoare ale mele?

Care este primul semn corporal?

Ce fac automat după?

Harta mea de colaps sau blocaj

Colapsul nu este lene. Este o **stare de protecție a sistemului nervos** atunci când mobilizarea nu mai pare posibilă. Când sistemul nervos a fost în alertă prea mult timp, la un moment dat corpul decide că nu mai are resurse pentru a menține activarea. Rezultatul este colapsul: o stare de retragere, îngheț și deconectare. Nu este un eșec. Este o limită biologică.

Problema nu este că intri în colaps. Problema este atunci când nu știi că ești acolo și te judeci sau te forțezi brutal — ceea ce adâncește colapsul în loc să îl rezolve.

Colapsul poate arăta ca:

- nu mai pot începe
- nu pot decide
- mă simt golit
- mă simt amorțit
- nu răspund la mesaje
- mă izolez
- nu simt nimic
- stau pe telefon fără energie
- mă simt rupt de corp
- nu mai am acces la motivație

Reîncadrare

Când ești în colaps, nu ai nevoie să te biciuești. Ai nevoie de pași *foarte mici* de revenire — nu de comenzi dure. Un pahar de apă. Lumina aprinsă. O fereastră deschisă. Un sunet calm. Atât.

Când intru în colaps, eu tind să — bifează:

- mă izolez
- amân tot
- nu răspund
- nu mănânc regulat
- stau în pat
- stau pe telefon
- mă judec
- mă simt defect
- mă forțez brutal

Spațiu de reflecție:

Ce mă duce în colaps?

Ce semn mic îmi arată că încep să revin?

Trigger și glimmer

Un **trigger** este un stimul care activează alarma sistemului nervos. Poate fi un ton al vocii, o anumită privire, o tăcere prea lungă, un miros, o situație familiară. Corpul reacționează înainte de gând. Un **glimmer** este opusul: un stimul mic care semnalează siguranță, orientare, plăcere sau revenire. Nu este un moment dramatic. Este o lumină caldă, un miros familiar, o voce calmă.

Reglarea sistemului nervos se construiește în mare parte prin acumularea de semnale mici de siguranță — glimmere repetate. Nu prin eliminarea tuturor triggerelor, ceea ce oricum nu este posibil.

Triggere frecvente

- Ton ridicat sau ton rece
- Mesaj rece sau lipsă de răspuns
- Aglomerație
- Critică
- Deadline sau presiune
- Haos sau incertitudine
- Lipsă de somn

Glimmere posibile

- Lumină caldă
- Miros familiar, plăcut
- Contact cu podeaua — tălpile
- Muzică blândă
- O voce calmă
- Privit pe fereastră
- Ceai cald, textură plăcută
- O persoană sigură

✔ Nu căuta glimmer-ul perfect.

Sistemul nervos se reglează prin semnale mici și repetate de siguranță — nu prin experiențe perfecte sau gesturi mari. Un glimmer funcționează prin repetiție, nu prin intensitate.

Spațiu de reflecție:

Care sunt cele mai frecvente trigger-e ale mele?

Care sunt cele mai mici semnale de siguranță pentru mine?

[Intră în Comunitatea Metamorfoza ©](#)

[Programează o ședință](#)

Reset 1: Orientare în prezent

🕒 PRACTICĂ DE REGLARE

Orientarea este una dintre cele mai simple metode de a-i spune corpului: „Sunt aici, acum.” Când sistemul nervos este activat, atenția se îngustează și merge spre interior sau spre scenarii viitoare. Orientarea vizuală și senzorială întrerupe acest ciclu — nu prin forță, ci prin simpla redirecționare a atenției spre mediu.

Nu este meditație. Nu necesită liniște. O poți face la birou, în mașină, la toaletă. Durează 2-3 minute. Funcționează prin repetiție, nu prin performanță perfectă.

01

Uită-te lent în jur

Nu rapid, nu nervos. Lent, ca și cum ai vedea camera prima oară.

02

Numește 5 obiecte pe care le vezi

Cu voce sau în minte. Specific: „un scaun albastru”, nu doar „scaun”.

03

Observă o culoare plăcută

Lasă ochii să se odihnească pe ea câteva secunde.

04

Simte picioarele pe podea

Apasă ușor tălpile. Simte greutatea corpului pe scaun sau pe sol.

05

Spune cu voce joasă sau în gând

„Sunt aici. Observ. Nu trebuie să fug de corpul meu.”

📌 Când folosești orientarea

Când mintea intră în scenarii. Când corpul intră în panică. Când simți că te pierzi în gânduri. Când ai nevoie să revii în prezent. Când o emoție devine copleșitoare și vrei să te ancorezi.

Spațiu de reflecție:

Ce se schimbă când privesc în jur, nu doar în interior?

Ce obiecte sau culori îmi dau semnal de siguranță?

Reset 2: Respirație fără forțare

☞ PRACTICĂ DE REGLARE

Respirația poate regla sistemul nervos — dar **doar dacă nu o transformi în performanță sau control brutal**. Dacă tragi aer cu forța, îți ții respirația ca să „faci bine” sau hiperventilezi, poți activa și mai mult sistemul nervos în loc să îl calmezi. Scopul nu este să respiri perfect. Este să îi oferi corpului un semnal mic și repetat de siguranță.

Expirația mai lungă decât inspirația activează ramura parasimpatică — recuperare, încetinire, revenire. Nu ai nevoie de tehnici complexe. Un simplu dezechilibru în favoarea expirației este suficient pentru a schimba starea.

Respirație de reglare — pas cu pas

1. Pune o mână pe piept sau abdomen
2. Inspiră normal — nu trage aer cu forța
3. Expiră puțin mai lung decât inspiri
4. Nu încerca să respiri perfect
5. Repetă 6-10 cicluri
6. Dacă apare amețea, revino la respirație normală și orientează-te vizual

Regula respirației

Scopul nu este să controlezi corpul. Scopul este să îi oferi un semnal mic de siguranță. Nu evalua cât de bine ai respirat. Observă doar dacă ceva s-a schimbat ușor după.

Spațiu de reflecție:

Ce se întâmplă când forțez respirația?

Ce se schimbă când doar lungesc ușor expirația?

Reset 3: Contact cu solul și corpul

📌 PRACTICĂ DE REGLARE

Când sistemul nervos este activat, corpul are nevoie să simtă sprijin concret. Anxietatea te urcă în cap — în gânduri, scenarii, control. **Contactul cu solul te readuce în corp.** Solul, scaunul, peretele și greutatea corpului pot deveni repere de siguranță, semnale că ești fizic, că ești susținut, că nu trebuie să te ții singur din minte.

Această practică nu necesită nimic special. Funcționează la birou, acasă, în mașina parcată, oriunde ai acces la un scaun sau la podea.

01

Pune tălpile pe podea

Ambele picioare, flat, complet pe sol. Scoate pantofii dacă poți.

02

Apasă ușor călcâiele

Simte rezistența podelei. Observă că solul te susține — nu tu susții solul.

03

Simte greutatea corpului pe scaun

Lasă-te să fii greu. Nu te ține în sus. Permite sprijinul.

04

Pune o mână pe piept și una pe abdomen

Simte temperatura mâinilor. Observă orice mișcare sub ele.

05

Observă 3 puncte de sprijin

Spune: „Nu trebuie să mă țin doar din minte. Corpul meu este sprijinit.”



De ce contează

Anxietatea te urcă în cap. Contactul cu solul te readuce în corp. Nu este metaforă. Este neurobiologie. Sistemul nervos primește semnalul: „Există ceva concret. Sunt susținut.”

Spațiu de reflecție:

Unde simt sprijin în corp?

Ce se întâmplă când apăs tălpile pe podea?

Reset 4: Mișcare blândă pentru descărcare

🕒 PRACTICĂ DE REGLARE

Sistemul nervos nu se reglează doar prin gânduri. Uneori activarea are nevoie de mișcare ca să se descarce. Corpul intră în mobilizare — energie pentru luptă sau fugă — și dacă nu se mișcă, acea energie rămâne blocată în mușchi, respirație și tensiune cronică. Mișcarea blândă nu este sport. Nu este performanță. Este o cale de a elibera ce s-a acumulat.

Nu are nevoie să fie frumoasă. Nu are nevoie să dureze mult. Are nevoie să fie conștientă — adică faci atenție la ce simți în corp pe parcurs, nu te miști pe pilot automat.

Rotire umeri

Lent, înainte și înapoi. 5-6 rotiri. Simte ce se eliberează.

Gât — mișcare ușoară

Aplecă ușor capul stânga-dreapta. Fără forțare, fără cracare.

Palmele

Strânge și relaxează de 5 ori. Simte diferența dintre încordare și eliberare.

Scuturat mâini

20-30 de secunde, ușor. Ca și cum scuturi apa de pe degete.

Mers lent în cameră

Câțiva pași conștienți. Simte contactul cu solul la fiecare pas.

⚠️ Atenție

Nu folosi mișcarea ca pedeapsă sau ca performanță. Dacă ai amețeală, durere, probleme medicale sau disconfort, adaptează sau oprește. Consultă un medic dacă ai condiții medicale care afectează mișcarea.

Spațiu de reflecție:

Ce mișcare îmi face corpul să simtă mai mult spațiu?

Ce mișcare mă activează prea mult?

[Intră în Comunitatea Metamorfoza ©](#)

[Vezi ședințele individuale](#)

Reset 5: Voce, sunet și expresie

🔊 PRACTICĂ DE REGLARE

Vocea, sunetul, oftatul, fredonatul și exprimarea blândă pot susține reglarea. Nervul vag — componenta centrală a sistemului parasimpatic — trece prin laringe, gât și ureche internă. Când vibrezi, oftezi sau fredoni, activezi direct această cale de revenire. **Nu trebuie să fie frumos. Trebuie să fie sigur și tolerabil.**

Dacă sunetul îți pare ciudat sau te activează, nu forța. Există oameni la care orice tip de vocalizare declanșează panică sau rușine — mai ales dacă au crescut în medii în care exprimarea era periculoasă. Dacă ești în această situație, lucrezi mai întâi cu orientarea vizuală și contactul cu solul.

| | | |
|--|--|--|
| 01 | 02 | 03 |
| Oftează lent de 3 ori Nu forțat. Un oftat real, ca atunci când lași jos ceva greu. | Fredonează ușor 30 de secunde Orice notă, orice melodie. Simte vibrația în piept și gât. | Spune cu voce joasă: „Sunt aici” Simplu. Fără dramatism. Lasă vocea să fie joasă și lentă. |
| 04 | 05 | |
| Citește lent o propoziție calmă Din orice text. Important: lentoare, nu sens. | Observă vibrația Simte unde ajunge în corp: piept, gât, față, abdomen. | |

Nu forța expresia

Dacă sunetul te activează, revino la orientare vizuală sau contact cu solul. Nu există ordine obligatorie a practicilor. Alege ce îți este accesibil acum.

Spațiu de reflecție:

Cum reacționează corpul meu la propria voce?

Ce propoziție mă ajută să revin?

Co-reglarea: sistemul nervos nu se vindecă doar singur

Sistemul nervos se reglează și prin relație. Suntem o specie socială. Sistemul nervos uman s-a dezvoltat în context relațional și a co-reglat cu alți oameni — prin voce, privire, prezență, atingere și ritm — de-a lungul întregii evoluții. **Nu este un semn de slăbiciune că ai nevoie de alți oameni pentru a te regla.** Este arhitectura de bază a sistemului tău nervos.

Problema nu este că ai nevoie de co-reglare. Problema apare atunci când nu ai acces la relații sigure sau când ai învățat că relația înseamnă pericol. Atunci, sistemul nervos ajunge să se izoleze tocmai de ceea ce l-ar putea ajuta cel mai mult.

Co-reglarea poate arăta ca:

- Vorbesc cu o persoană sigură și mă simt mai ușor după
- Stau lângă cineva calm fără să vorbim neapărat
- Primesc ghidaj într-o practică de grup
- Mă simt văzut fără să fiu reparat sau sfătuit
- Aud o voce stabilă care mă ancorează
- Intru într-un ritm de grup — nu mai duc singur totul

🔍 Întrebare-cheie

Cine este *sigur* pentru sistemul meu nervos — nu doar familiar? Familiar nu înseamnă sigur. Familiar poate însemna și predictibil în activare.

Exercițiu — completează:

Persoane care mă reglează:

Persoane care mă activează:

Contexte în care mă simt în siguranță:

Contexte în care mă pierd:

Granițe pentru sistemul nervos

Reglarea nu înseamnă doar exerciții. Înseamnă și limite. **Dacă îți pui corpul zilnic în haos, nicio tehnică nu compensează complet lipsa de granițe.** Poți practica respirație 10 minute dimineața și apoi să îți expui sistemul nervos la 14 ore de stimuli care îl rup. Rezultatul va fi că te simți epuizat în ciuda practicii. Granițele nu sunt mofturi. Sunt igienă pentru sistemul nervos.

O granița nu trebuie să fie dramatică. Nu trebuie să declari nimic cuiva. Uneori o granița înseamnă doar: *nu deschid telefonul în primele 20 de minute după trezire.* Atât. Un stimul mai puțin la momentul potrivit poate schimba starea sistemului nervos pentru ore întregi.

| Limită necesară | Ațiune concretă |
|----------------------------|---|
| Telefon dimineața | Nu verific telefonul în primele 20 de minute după trezire |
| Știri seara | Nu citesc știri după ora 20:00 |
| Mesaje în vârf de activare | Nu răspund când sunt în activare intensă |
| Muncă după program | Închid laptopul la o oră realistă, stabilită dinainte |
| Oameni care mă activează | Am nevoie de 10 minute înainte să răspund |
| Social media | _____ |
| Cafea sau stimulente | _____ |
| Somn amânat | _____ |

Regula limitelor

Nu poți construi siguranță internă dacă îți lași sistemul nervos expus continuu la stimuli care îl rup. Practica de reglare și granițele lucrează împreună, nu separat.

Spațiu de reflecție:

Ce stimul îmi activează cel mai mult sistemul nervos?

Ce limită pun în următoarele 7 zile?

Protocol zilnic de resetare — 12 minute

Nu ai nevoie de o practică perfectă. Ai nevoie de o practică **repetabilă, realistă și suficient de simplă** încât să o poți face și într-o zi grea. Acest protocol combină toate cele cinci instrumente de resetare într-o secvență scurtă, care poate fi adaptată la orice moment al zilei.

Poți face protocolul complet dimineața, sau îl poți fragmenta: 6 minute dimineața, 6 minute seara. Poți sări etape dacă o zi este prea dificilă. Nu căuta perfecțiunea practicii. Caută repetiția ei.



✓ Regula protocolului

Nu trebuie să te simți perfect după. Trebuie doar să îi dai corpului un semnal repetat: *pot reveni*. Reglarea se construiește prin consecvență, nu prin intensitate.

Spațiu de reflecție:

Când pot face acest protocol?

Ce etapă îmi este cea mai ușoară?

Ce etapă îmi este cea mai dificilă?

Intră în Comunitatea Metamorfoza ©

Programează o ședință

Plan de reglare în 7 zile

Nu cauți resetare totală într-o zi. Cauți **dovezi mici că poți reveni** — mai repede, mai blând și mai conștient. Planul de mai jos îți oferă o structură simplă. Completează coloana „Ce observ” în aceeași zi sau la finalul zilei. Nu scrie ce trebuia să simți. Scrie ce ai simțit de fapt.

| Zi | Practica zilei | Ce observ |
|--------|--|-----------|
| Ziua 1 | Observ starea sistemului meu: conectare, alertă sau colaps | |
| Ziua 2 | Notez primele 3 semne corporale de activare | |
| Ziua 3 | Fac orientare în 5 pași (pag. 11) | |
| Ziua 4 | Practic respirație fără forțare (pag. 12) | |
| Ziua 5 | Fac contact cu solul și corpul (pag. 13) | |
| Ziua 6 | Pun o limită pentru sistemul meu nervos (pag. 17) | |
| Ziua 7 | Fac protocolul de resetare de 12 minute (pag. 18) | |

Regula celor 7 zile

Nu cauți perfecțiune. Cauți să îți cunoști sistemul și să nu mai îl tratezi ca pe un dușman. Dacă o zi ai sărit practica, nu trebuie să o recuperezi pe toate. Reia ziua următoare.

Spațiu de reflecție — după 7 zile:

Ce practică a fost cea mai utilă?

Ce practică m-a activat prea mult?

Ce păstrez pentru următoarele 7 zile?

Când ai nevoie de ajutor

Nu trebuie să aștepti să cazi complet ca să ceri sprijin. **Sistemul nervos are nevoie de ajutor când funcționează mult timp în alertă, colaps sau haos** — nu doar în criză acută. Cu cât îți iei suportul mai devreme, cu atât procesul este mai scurt și mai eficient.

Ai nevoie de ajutor dacă:

- Ai atacuri de panică repetate
- Nu mai poți dormi
- Corpul rămâne în alertă constant
- Intri des în colaps sau amorțeală
- Ai flashback-uri sau reacții traumatice
- Eviți locuri, oameni sau situații
- Ai senzația că nu mai poți funcționa
- Nu mai poți regla singur episoadele
- Ai istoric de traumă relațională
- Te simți rupt de corp
- Ai rușine intensă, izolare sau epuizare profundă

Verifică medical când este cazul

Simptomele fizice noi, intense sau persistente trebuie evaluate medical. Psihoterapia, practica somatică și reglarea sistemului nervos *nu înlocuiesc* evaluarea medicală. Dacă ești în pericol imediat, sună la 112.

Ce faci mai departe — alege ruta potrivită, nu ruta perfectă:

Dacă vrei practică și ritm

Comunitatea **Metamorfoza**© — practică de grup, ritm lunar, 80+ evenimente live.

~500 RON / 100 EUR / lună. Prețuri valabile iunie 2026.

Dacă vrei lucru individual

Ședințe **1:1 cu Laura** — online sau la cabinet, pentru reglarea sistemului nervos, anxietate, burnout, traumă relațională și reconstrucția relației cu corpul.

~350 RON / 70 EUR / ședință. Prețuri valabile iunie 2026.

[Intră în Comunitatea Metamorfoza ©](#)

[Vezi ședințele individuale](#)

Fișa finală

Răspunde scurt. Scopul este claritate, nu eseu.

Starea în care intru cel mai des este:

Semnele mele de alertă sunt:

Semnele mele de colaps sunt:

Cele mai mari trigger-e ale mele sunt:

Cele mai mici glimmer-e ale mele sunt:

Practica de resetare care mă ajută cel mai mult este:

Limita pe care o pun pentru sistemul meu nervos este:

Primul pas de revenire la corp este:

Surse de orientare

Material psihoeducațional despre sistemul nervos autonom, răspunsuri de supraviețuire, teoria polivagală, fereastra de toleranță, traumă relațională, reglare emoțională, respirație, orientare, co-reglare și practici somatice. Materialul este rescris original, în limba română, pentru uz psihoeducațional.

Dacă ai nevoie de practică ghidată, intră în Comunitatea Metamorfoza©.

Practică de grup, ritm lunar, 80+ evenimente live. ~500 RON / 100 EUR / lună. Prețuri valabile iunie 2026.

Dacă ai nevoie de claritate individuală, poți lucra 1:1 cu Laura.

~350 RON / 70 EUR / ședință. Prețuri valabile iunie 2026.

Intră în Comunitatea Metamorfoza ©

Programează o ședință

Laura Andrunachi — Psiholog. Psihoterapeut. No Bullshit Therapist.

Laura Andrunachi © 2026 | www.lauraandrunachi.ro | hello@lauraandrunachi.ro