



— SPAȚIU DE CLARITATE, SENS ȘI RENAȘTERE —

MENTORIA

MAGAZINE

EDIȚIA I – RENAȘTERE

www.mentor-ia-academy.ro

— MAI 2026 | NUMĂRUL 1 —

Manifest

Există momente în care sufletul nu mai acceptă amânarea...

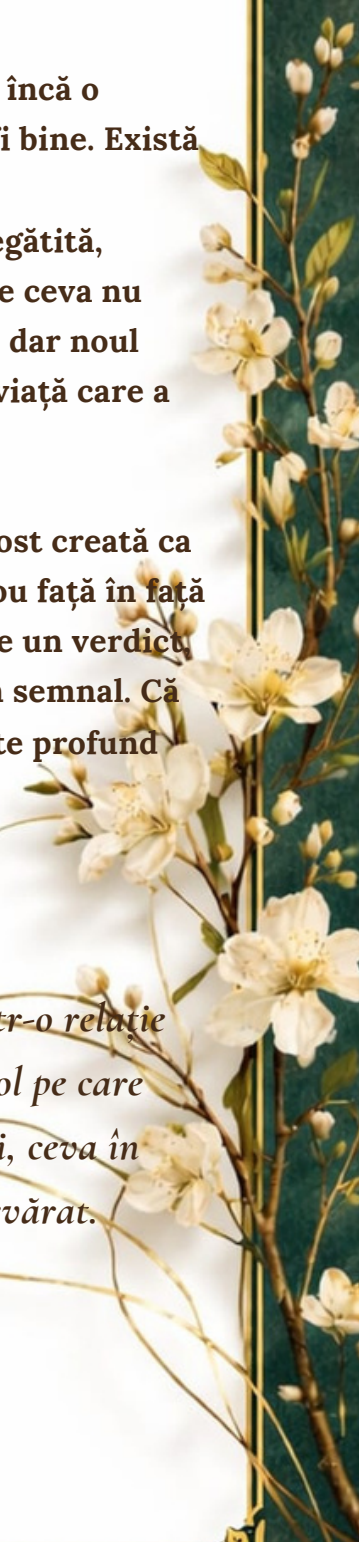
...există etape în viață în care nu mai ai nevoie de încă un sfat, de încă o tehnică, de încă o promisiune frumos ambalată despre cum totul va fi bine. Există etape în care ai nevoie de altceva: de adevăr.

Renașterea nu începe într-un moment ideal, nu începe când ești pregătită, odihnită, sigură și convinsă. Renașterea începe adesea în clipa în care ceva nu mai poate continua la fel. Când vechiul mod de a fi nu te mai susține, dar noul încă nu are contur. Când nu mai poți locui, fără cost interior, într-o viață care a rămas în urmă față de adevărul tău.

Această Revistă nu a fost creată ca să decoreze un raft digital. A fost creată ca să rămână. Ca să fie acel spațiu la care revii când viața te pune din nou față în față cu întrebările esențiale, ca să îți amintească faptul că blocajul nu este un verdict, ci un limbaj, că durerea nu este întotdeauna un dușman, ci uneori un semnal. Că **RENAȘTEREA**, nu este un lux rezervat celor „speciali”, ci o posibilitate profund umană.

Poate că ai ajuns aici într-un moment de tranziție. Poate că ești într-o relație care nu te mai încapă. Poate că muncești mult și totuși simți un gol pe care eficiența nu-l poate acoperi. Poate că faci „tot ce trebuie” și, totuși, ceva în tine șoptește că nu aceasta este viața pe care o poți locui cu adevărat.

Atunci această Ediție este pentru tine!



Editorial

De ce transformarea reală cere mai mult decât inspirație...



Trăim într-o cultură în care informația abundă, dar transformarea profundă rămâne rară. Oamenii citesc, ascultă, salvează, notează, consumă idei valoroase, dar continuă adesea să repete aceleași tipare, să rămână în aceleași relații care îi consumă, să amâne aceleași decizii care le-ar putea schimba viața. Nu pentru că nu vor suficient. Și nu pentru că nu au capacitate. Ci pentru că între a înțelege și a transforma există un spațiu interior mult mai complex decât ne place să recunoaștem.

Am creat această Revistă tocmai din respect pentru această complexitate. Nu mi-am dorit încă un material motivațional, nu mi-am dorit încă o colecție de idei frumoase. Mi-am dorit un spațiu în care psihologia profundă, reflecția autentică, abordarea simbolică și experiența practică să se întâlnească într-un mod demn de omul care caută cu adevărat să se înțeleagă și să se reăseze.

Ca Psiholog, Coach, Mentor și Specialist NeuroGrafica, întâlnesc frecvent aceeași întrebare în forme diferite: „De ce, deși înțeleg, tot nu reușesc să schimb?” În spatele acestei întrebări se află adesea mecanisme fine: loialități invizibile față de familie, atașamente inconștiente față de familiar, teamă de pierdere a apartenenței, identificări vechi, oboseală psihică, confuzie între iubire și renunțare la sine, între siguranță și stagnare. De aceea, transformarea reală cere mai mult decât inspirație. Cere prezență, curajul de a observa fără să te minți. Cere disponibilitatea de a coborî în acele straturi unde tiparele nu mai sunt doar idei, ci structuri de viață. Și mai cere ceva: blândete, matură, blândetea aceea lucidă care poate spune: „Aici mă doare! Aici m-am pierdut! Aici am nevoie să mă regăsesc!”

Am ales ca prima Ediție să fie dedicată Renașterii pentru că, în miezul multor procese de transformare, aceasta este tema reală: nu optimizarea unei versiuni vechi, ci desprinderea de ceva ce nu mai poate susține viața lăuntrică. Renașterea începe atunci când omul încetează să mai repare la nesfârșit ceea ce este deja încheiat în interior și începe să facă loc unei noi organizări de sine.

Dacă citești aceste rânduri și simți că ceva din tine are SENS, poate că nu este întâmplător. Poate că ești într-un asemenea prag, poate că ceea ce ai numit până acum „confuzie” este, de fapt, începutul unei noi clarități. Poate că această Ediție vine să îți ofere un cadru mai adevărat în care să îți auzi propriul răspuns.

Bine ai venit, într-un spațiu care te ia în serios!



CUPRINS

Renașterea psihică Ce se întâmplă când vechea identitate nu te mai poate susține	5
Blocajul nu este slăbiciune Este un limbaj al interiorului	8
Loialități invizibile Când trăiești o poveste care nu a început cu tine	9
Pragul De ce orice transformare profundă începe cu o criză de sens	11
Proces NeuroGrafic Între simbol, emoție și reorganizare interioară	13
Reperere lunii Mai în perspectiva BaZi Cum folosești practic energia lunii	15
Din Cabinet... Despre acele locuri în care omul nu mai poate continua doar prin voință	17
Reperere pentru părinți Adolescența nu este o “problemă de rezolvat” este o etapă de transformare care cere prezență, limite și înțelegere.	19
Continuăm împreună...	21
Programele lunii MAI	23

Renașterea psihică: ce se întâmplă când vechea identitate nu te mai poate susține

Sunt perioade în viață în care disconfortul nu mai poate fi explicat suficient prin stres, oboseală sau lipsă de motivație. Ceva este în mișcare. O formă veche de organizare interioară începe să nu ne mai susțină, iar psihicul semnalează această ruptură prin neliniște, iritabilitate, retragere, sensibilitate crescută, lipsă de sens sau prin acea senzație greu de formulat că „**nu mai pot continua așa**”.

Din afară, astfel de momente sunt adesea privite simplist. Omul pare indecis, prea sensibil, prea confuz, prea schimbător. Din interior, însă, experiența este cu totul alta: e ca și cum structura veche a vieții tale încă există, dar nu te mai poate adăposti. Rolurile funcționează în exterior, însă în interior ceva s-a retras din ele. Continui să mergi la același job, să porți aceleași conversații, să fii aceeași persoană în ochii celorlalți, dar în tine începe să se facă gol.

Acesta poate fi începutul unei renașteri psihice.

Renașterea apare atunci când ceea ce te-a ținut cândva în viață nu te mai ajută să trăiești autentic. Poate ai învățat să fii puternică foarte devreme și acum nu mai știi cum să ceri ajutor, poate ai fost valorizată pentru cât oferi și nu mai știi cum să exiști fără să salvezi pe nimeni, poate ai construit o identitate întreagă în jurul eficienței, controlului sau responsabilității, iar acum corpul, emoțiile și relațiile tale îți spun că prețul a devenit prea mare.

În astfel de momente, omul se află între două lumi: nu mai aparține pe deplin vechiului, dar încă nu poate locui noul. De aici vine intensitatea stării.

Practic, asta se poate vedea în viața de zi cu zi astfel:

- o femeie care ani întregi a funcționat impecabil la serviciu începe să nu mai suporte ritmul și nu înțelege de ce;
- un om care a rămas mereu în relații dezechilibrate începe, pentru prima dată, să simtă revoltă în loc de adaptare;
- cineva care a fost „cel puternic” al familiei descoperă că nu mai poate duce pe umerii lui viețile tuturor.

Acestea sunt, adesea, semne că psihicul refuză să mai investească energie într-o formă veche care și-a încheiat funcția.



Când vechiul moare, nu înseamnă că noul a apărut deja

Una dintre marile dificultăți ale Renașterii este că ea nu oferă imediat o identitate nouă. Mai întâi destramă, expune, scoate la suprafață ceea ce nu mai funcționează. Și exact aici mulți oameni se sperie și se întorc, grăbiți, la ceea ce le este cunoscut, chiar dacă îi rănește.

Psihicul uman caută stabilitate, uneori chiar cu prețul vitalității. De aceea, este important să înțelegem că rezistența la schimbare nu este neapărat lipsă de voință. Este, adesea, o încercare de a păstra coerența internă. Dacă ani la rând ai asociat iubirea cu sacrificiul, libertatea cu vinovăția, vizibilitatea cu pericolul sau autonomia cu pierderea apartenenței, este firesc ca renașterea să nu fie întâmpinată doar cu entuziasm.

Ea atinge structuri vechi și orice structură veche încearcă, o vreme, să supraviețuiască. Uneori frica nu este despre necunoscut în sine, ci despre ceea ce ai putea pierde dacă devii cu adevărat tu: aprobarea, rolul, imaginea, apartenența, povestea pe care ceilalți o știau despre tine.

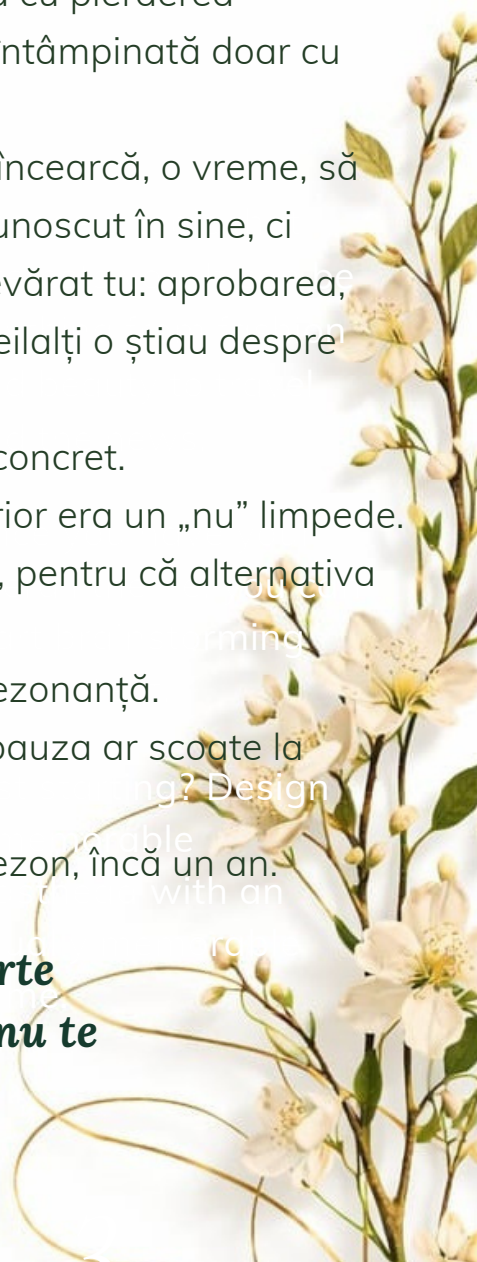
În viața de zi cu zi, acest lucru se traduce foarte concret.

Te surprinzi spunând din nou „da”, deși în interior era un „nu” limpede.

- Rămâi într-o relație care nu îți mai face sens, pentru că alternativa ar însemna singurătate.
- Alegi în continuare să fii utilă în loc să fii în rezonanță.
- Te întorci la un program imposibil pentru că pauza ar scoate la suprafață golul.

Amâni decizia importantă încă o lună, încă un sezon, încă un an.

Renașterea începe cu un gest foarte simplu, însă extrem de exigent: să nu te mai minți cu eleganță.



01

EXERCİȚIU

Cine am devenit în acest an?

Nu toate transformările cer aplauze. Unele se petrec în tăcere, adânc, aproape invizibil, până în clipa în care ne așezăm în fața propriei vieți și îndrăznim să privim cu adevărat.

Acest exercițiu este o invitație la luciditate și finețe interioară.

Pe o foaie, deschide trei spații de reflecție:

Cine eram eu acum un an?

Cine eram eu acum un an? Ce fel de femeie, ce fel de om eram? Din ce stare trăiam? Din ce frici? Din ce lipsuri? Din ce speranțe? Cum mă raportam la mine? Cum mă raportam la viață? Ce acceptam atunci, iar astăzi nu mai accept? Ce nu vedeam atunci, iar astăzi văd?

Ce m-a schimbat?

Ce m-a schimbat în acest an? Ce experiențe? Ce adevăruri? Ce pierderi? Ce întâlniri? Ce decizii? Ce limite puse? Ce oboseli recunoscute? Ce întrebări incomode?

Uneori, nu doar viața ne schimbă, ci sensul pe care ajungem să-l dăm celor trăite.

Cine am devenit?

Privește acum femeia care ești.

Acum ajungi la partea cea mai importantă: Cine am devenit? Ce este mai clar? Ce este mai matur? În ce fel nu mai sunt aceeași? Am devenit mai lucidă? Mai blândă? Mai atentă cu mine? Mai sinceră? Mai greu de păcălit? Mai prezentă? Sau poate am devenit pur și simplu mai conștientă?

Acum privește tot ce ai scris și completează aceste fraze!

„În acest an, am devenit o persoană care...”

Scrie primul adevăr care vine, fără să-l împachetezi frumos! Doar adevărat!

Și acum încă una:

„În următorul an, aleg să continui să devin...”

66
**„Cel care
privește în
afară visează;
cel care privește
înăuntru se
trezește.”
C.G. Jung**



Blocajul nu este slăbiciune. Este un limbaj al interiorului

În discursul contemporan despre dezvoltare personală, blocajul este adesea tratat ca un defect de performanță: nu vrei suficient, nu ești destul de disciplinată, nu ai mindsetul potrivit, nu treci la acțiune. Uneori există și această dimensiune. Dar, în multe cazuri, blocajul este mult mai subtil și mai profund. El exprimă o tensiune internă între două părți ale persoanei: una care aspiră la schimbare și una care se teme de consecințele ei.

Această parte care se teme nu este „dușmanul” tău. Este, de regulă, o parte protectoare. O parte care a învățat cândva că anumite alegeri costă prea mult: iubirea, siguranța, apartenența, demnitatea, chiar supraviețuirea emoțională. De aceea, când adultul de azi spune „vreau să plec”, „vreau să cer mai mult”, „vreau să mă arăt”, „vreau să schimb”, în interior poate exista o altă voce care traduce exact aceste mișcări prin pericol.

De aici vine blocajul.

- În viața reală, blocajul arată adesea banal - Știi ce ai de făcut, dar nu faci.
- Ai o conversație importantă de avut, dar o amâni de șase luni.
- Ai o idee clară, dar te pierzi în pregătiri infinite.
- Simți că o relație s-a încheiat în interior, dar continui să negociezi cu inevitabilul.
- Vrei să creezi ceva nou, însă imediat apare oboseala, procrastinarea, o confuzie neobișnuită sau o avalanșă de priorități secundare.

Din afară, pare autosabotaj. Din interior, poate fi o fidelitate veche.

Când privim blocajul astfel, tonul se schimbă. Nu mai lucrăm împotriva noastră, ci începem să ascultăm. Întrebarea nu mai este: „Cum mă forțez să trec peste?” Întrebarea devine: Ce încearcă acest blocaj să păzească? Ce pierdere anticipează? Ce fidelitate apără?

Această schimbare de perspectivă poate fi începutul transformării. Pentru că omul nu se schimbă durabil prin război intern, ci printr-o înțelegere suficient de profundă încât să permită o nouă alegere.

Loialități invizibile: când trăiești o poveste care nu a început cu tine...

În multe vieți, există o dimensiune tăcută și greu de observat: aceea în care alegerile noastre nu sunt doar ale noastre. De ce? Pentru că libertatea noastră este traversată de istorii mai vechi, de dinamici de familie, de concluzii emoționale transmise subtil, de felul în care iubirea, succesul, suferința sau apartenența au fost trăite înaintea noastră.

- Uneori rămânem mici pentru a nu trăda sistemul din care venim.
- Uneori ne sabotăm tocmai când ceva bun se apropie, pentru că în familia noastră binele a fost mereu urmat de pierdere.
- Uneori ne alegem parteneri indisponibili nu pentru că nu merităm iubire, ci pentru că apropierea reală n-a existat ca model interiorizat.
- Uneori muncim până la epuizare pentru că am învățat, dincolo de cuvinte, că valoarea personală se măsoară în cât duci.

Aceste mecanisme nu sunt vizibile la suprafață. Și tocmai de aceea pot conduce viața ani la rând.

O abordare sistemică ne ajută să vedem că omul nu există în afara contextului său relațional și simbolic. Multe dintre deciziile sale au o rădăcină care nu se află în momentul prezent, ci într-o loialitate profundă: față de mamă, față de tată, față de destinul unei bunici, față de un mod de a iubi, de a suferi sau de a tăcea.

A vedea aceste loialități, înseamnă a onora adevărul că venim dintr-un sistem și că, uneori, ceea ce numim „alegera mea” este încă traversat de o iubire veche care nu știe alt limbaj.

*Transformarea devine posibilă când putem spune, în interior:
vă văd, vă respect, vă onorez povestea — și aleg să nu o repet
acolo unde ea mă îndepărtează de viață.*

*Aceasta este o propoziție simplă, dar uneori ea schimbă direcția
unei existențe.*

02

EXERCITIU Loialități invizibile

Uneori, alegerile noastre nu sunt doar ale noastre. În felul în care iubim, muncim, renunțăm, rezistăm, tăcem sau ne limităm, pot exista fidelități tăcute față de familia din care venim, adesea puternice. Așază-te într-un spațiu liniștit. Ia o foaie și scrie.

1. Observă repetiția - Completează aceste enunțuri:

- În viața mea, pare că repet adesea...
- Mă surprind alegând, din nou și din nou...
- Îmi este greu să depășesc...
- Parcă există un prag invizibil când vine vorba de...

Apoi întreabă-te: Cine din familia mea a mai trăit ceva asemănător? Poate fi vorba despre mamă, tată, bunică, bunic, o mătușă, un frate, cineva exclus sau despre atmosfera generală din neam.

2. Explorează mesajele primite - Scrie răspunsuri scurte la întrebările de mai jos:

- Ce am învățat despre iubire privind femeile din familia mea?
- Ce am învățat despre bărbați privind bărbații din familia mea?
- Ce am învățat despre bani, succes, muncă, vizibilitate, despre suferință?
- Ce am învățat despre sacrificiu, despre a avea voce, dorințe și limite?

Acum subliniază acele credințe care încă îți conduc viața.

3. Identifică loialitatea - Privește ce ai scris și formulează:

- Dacă rămân mică, cui îi rămân fidelă? Dacă mă sacrific, cu cine seamăn?
- Dacă nu cer mai mult, ce poveste veche continui?
- Dacă evit succesul, pe cine protejez simbolic?
- Dacă aleg mereu relații dificile, ce formă de iubire cunoscută repet?

4. Exercițiu de limbaj interior

Scrie pe rând aceste propoziții și vezi ce simți în corp la fiecare:

- Am voie să trăiesc altfel decât a trăit mama mea.
- Am voie să iubesc fără să repet suferința din familia mea.
- Pot onora destinul tatălui meu fără să îl continui.
- Nu trebuie să port mai departe ceea ce nu îmi aparține. Pot păstra iubirea și elibera povara.

Pentru fiecare propoziție, notează:

- ce emoție apare, ce rezistență apare, ce gând automat apare.

Acolo unde apare tensiune, acolo este adesea și firul loialității.

5. Reașezarea - Scrie acum:

Vă văd. Vă respect. Vă onorez povestea, și aleg să nu duc mai departe ceea ce nu este al meu.

Apoi completează:

- Aleg să păstrez din neamul meu.../ Aleg să las în urmă.../ Aleg să trăiesc mai conștient prin...
- Aleg să transform loialitatea oarbă în respect lucid.

La final, notează un singur răspuns:

Care este tiparul pe care nu mai vreau să îl numesc destin?



Pragul:

de ce orice transformare profundă începe cu o criză de SENS

În marile povești inițiatice, eroul nu pornește la drum pentru că totul este clar, liniștit și bine așezat. Plecarea începe printr-o ruptură, o chemare, o criză, o pierdere a vechilor repere. În viața psihică se întâmplă la fel. Nu intrăm într-o etapă nouă pentru că am calculat totul perfect, ci pentru că vechiul nu ne mai poate conține.

Pragul este acel spațiu dintre lumi, între ce ai fost și ce încă nu știi să fii. Între identitatea familiară și una care abia începe să ceară formă, între controlul aparent și adevărul care desface, pe rând, tot ce nu mai este viu.

Oamenii se tem de prag pentru că el seamănă, la început, cu dezordinea. Pare confuzie, deși este tranziție. Pare pierdere, deși poate fi desprindere. Pare slăbiciune, deși în multe cazuri este exact contrariul: o structură profundă a psihicului începe să refuze falsul.

În viața cotidiană, pragul poate arăta așa:

- ✓ nu te mai poți întoarce cu aceeași disponibilitate într-o relație pe care înainte o justificai;
- ✓ nu mai poți lucra cu aceeași obediență într-un context care te anulează;
- ✓ nu mai poți continua să îngrijești pe toată lumea, ignorând faptul că tu însăși ai rămas fără resurse;
- ✓ nu mai poți repeta o viață care, în aparență, funcționează, dar în interior s-a golit de sens.

A traversa pragul nu înseamnă a avea toate răspunsurile. Înseamnă a nu te mai întoarce la minciunile care odinioară te linișteau.

03

EXERCİȚIU

La marginea pragului

Acest exercițiu urmărește să creeze un mic spațiu de prezență în care ceea ce este deja clar în interior să poată fi simțit.

Așază-te într-un loc liniștit.

Respiră de câteva ori lent, fără să încerci să schimbi nimic.

Observă doar ritmul respirației și felul în care corpul tău ocupă acest moment.

Apoi spune-ți, în gând, rar:

Nu mă grăbesc.

Rămân aici, în fața a ceea ce cere să fie văzut.

Lasă aceste cuvinte să coboare puțin.

Nu le repeta mecanic. Rămâi cu ele.

Acum întreabă-te, fără să cauți imediat răspuns:

Ce din viața mea a ajuns deja la pragul unei schimbări?

Nu analiza, nu construi un discurs.

Observă doar ce apare.

Poate fi un gând, poate fi o imagine, poate fi un nume, poate fi o oboseală, poate fi o relație, poate fi o formă veche a ta, care nu mai poate merge mai departe în aceeași ordine.

Rămâi câteva clipe cu acest răspuns.

Apoi întreabă-te:

Ce încerc încă să păstrez, deși simt că s-a încheiat?

Ce îmi cere acest prag: grabă sau luciditate?

Respiră mai adânc și acum, te rog, notează într-un caiet doar trei enunțuri:

Ceea ce se încheie este...

Ceea ce cere spațiu este...

Următorul pas este...

Nu orice prag cere decizie imediată.

Unele praguri cer, mai întâi, exactitate interioară.

Există praguri care nu se traversează prin forță, ci prin claritatea de a nu te mai întoarce la ceea ce ți-a devenit străin.





Procesul NeuroGrafic: între simbol, emoție și reorganizare interioară

Nu toate procesele profunde pot fi accesate imediat prin explicație. Uneori emoția apare înaintea cuvântului. Alteori corpul știe înaintea minții. Uneori omul simte clar că ceva se transformă în interior, dar nu poate formula încă ce anume. În astfel de momente, simbolul și expresia grafică pot deveni punți valoroase între trăire și conștientizare.

Procesul NeuroGrafic este, în această lumină, mai mult decât o tehnică. El poate deveni un spațiu de lucru în care linia, forma, ritmul și intervenția conștientă permit persoanei să observe, să externalizeze și să reorganizeze ceea ce era până atunci trăit doar difuz. Nu frumusețea desenului este miza, ci mișcarea interioară pe care o poate susține.

Din perspectivă psihologică, acest proces este valoros tocmai pentru că nu forțează. Nu cere formulări perfecte, nu obligă omul să știe din prima „ce are”. Îi oferă, în schimb, o cale prin care conținuturi mai puțin verbalizabile pot începe să capete formă.

De exemplu, o persoană care simte de luni întregi tensiune, dar nu știe dacă este furie, frică sau oboseală, poate observa, în procesul grafic, locurile de rigiditate, conflict, suprapunere, impuls sau evitare. O altă persoană, prinsă într-o decizie importantă, poate vedea simbolic cât de fragmentată este între două direcții. Cineva aflat într-un proces de renaștere poate surprinde grafic tocmai trecerea de la haos intern la o primă posibilitate de coerență.

Procesul NeuroGrafic devine astfel un limbaj de tranziție: între ce simți și ce poți înțelege, între ce ai trăit și ce poți integra, între vechi și nou.

*Linia devine traseu.
Forma devine reprezentare.
Actul creativ devine spațiu psihic de lucru.*

Renașterea prin Proces NeuroGrafic

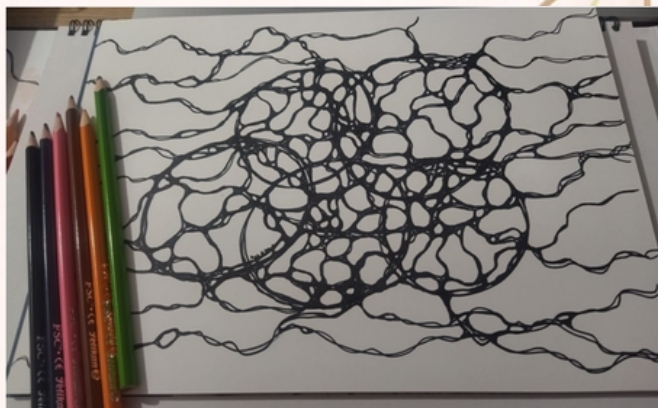
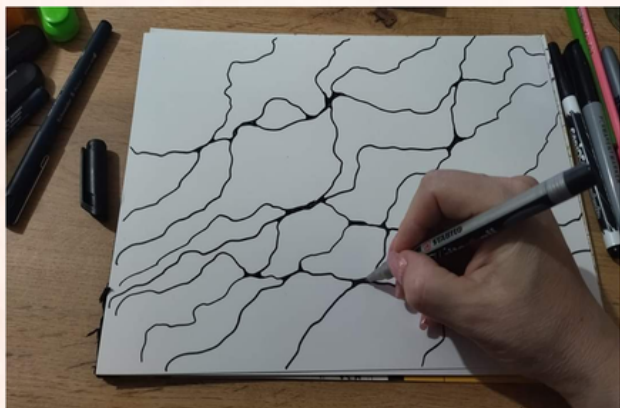
- de la tensiune la claritate, de la fragmentare la SENS

În tema Renașterii, desenul NeuroGrafic oferă o cale valoroasă de traversare a blocajului interior. Desenul surprinde, adesea, exact această stare: traseul interior încă neordonat, liniile multiple, intersecțiile, densitatea, zonele de presiune. El nu trebuie să fie frumos, el trebuie să fie adevărat. În acest stadiu, foaia devine aproape o hartă a unei stări lăuntrice: conflict, ezitare, agitație, acumulare, oboseală, contradicție sau tensiune.

Transformarea începe acolo unde procesul capătă direcție. La intersecțiile liniilor, acolo unde s-au format puncte de tensiune, apar cercurile. Acestea nu sunt doar intervenții grafice. Ele devin gesturi de armonizare. Prin ele, coliziunea dintre direcții începe să se transforme în continuitate, iar ruptura începe să se reorganizeze într-o formă nouă.

Cercul, în această etapă, are valoare dublă: vizuală și simbolică. El rotunjește, leagă, temperează, aduce coerență. Acolo unde înainte exista un nod, apare o posibilitate de integrare. Acolo unde înainte exista doar densitate, începe să apară respirație. În acest sens, procesul nu mai este doar desen. Devine o reprezentare concretă a trecerii de la tensiune la claritate.

Renașterea în NeuroGrafică nu apare, așadar, ca o imagine decorativă a noului început, ci ca o reorganizare treptată a interiorului. Ea începe în liniile trase fără control excesiv, continuă în observarea punctelor de conflict și se aprofundează în actul de armonizare. Din fragmentare se naște legătura. Din presiune se naște formă. Din formă începe să apară sensul.



TE AȘTEPT SĂ EXPERIMENTĂM!

Reperete lunii Mai în perspectiva BaZi

o lectură practică a ritmului acestei perioade

Am ales să aduc aici și perspectiva Bazi, ca o lectură fină a ritmului lunii și a temelor care pot însoți această perioadă. Pentru mine, este un mod elegant și practic de a privi timpul nu doar ca succesiune de zile, ci ca spațiu de înțelegere, observare și așezare interioară.

Luna Mai aduce o energie mai activă, mai vizibilă și mai orientată spre mișcare. Este o perioadă în care lucrurile tind să se accelereze: gândurile, inițiativele, reacțiile, nevoia de decizie, dar și tensiunile care au fost amânate.

Într-o abordare practică, luna aceasta nu vorbește doar despre „ce vine”, ci mai ales despre cum gestionăm ceea ce se activează. Unele persoane pot simți mai mult impuls de acțiune, nevoia de a începe, de a schimba, de a ieși din stagnare. Altele pot simți exact opusul: oboseală, agitație, supraplin, iritare sau dificultate în a-și ordona prioritățile. Tocmai aici este cheia lunii Mai: în felul în care canalizăm intensitatea.

Ce poate aduce luna Mai

În plan concret, această perioadă poate activa:

- dorința de mișcare și inițiativă
- nevoia de a lua decizii amânate
- mai multă vizibilitate pentru ceea ce nu funcționează
- accelerarea unor procese deja începute
- mai multă reacție acolo unde interiorul este deja tensionat

Cu alte cuvinte, luna nu creează neapărat probleme noi, dar poate face mai evidente lucrurile care erau deja acolo.

Unde este bine să fii atentă

În viața de zi cu zi, energia acestei perioade se poate traduce prin:

- tendința de a face prea multe deodată
- dificultatea de a sta în ritm constant
- impulsul de a reacționa înainte de a înțelege
- suprasolicitare prin exces de implicare
- graba de a rezolva în exterior ceea ce cere mai întâi clarificare interioară

Dacă observi că intri în multe direcții, dar simți că energia ta se fragmentează, acesta este un semnal important. Luna Mai cere mișcare, dar nu risipă.

Cum folosești practic energia lunii?

În loc să răspunzi prin și mai multă grabă, luna aceasta te poate ajuta dacă alegi:

- să îți reduci dispersia
- să îți clarifici prioritățile
- să termini înainte să începi încă ceva nou
- să observi unde te consumă reacția impulsivă
- să îți administrezi energia, nu doar timpul

Este o lună bună pentru:

- reorganizare
- decizii concrete
- reluarea unor intenții amânate
- curățare de agendă, relații sau obligații inutile
- re poziționare mai matură față de ce ceri de la tine

Aplicat în viața reală...

Dacă simți că:

- alergi mai mult decât înainte, dar nu ajungi la claritate,
- te irită mai ușor lucruri care înainte treceau,
- ai multe idei, dar puțină coerență,
- te apuci de multe și închizi puține,
- reacțiile tale sunt mai rapide decât reflecția,

atunci luna mai îți arată că energia este prezentă, dar are nevoie de structură.

Cu alte cuvinte, nu ai nevoie de mai multă forță. Ai nevoie de mai multă direcție.

Recomandarea lunii

Alege un singur lucru important pe care vrei să îl așezi mai bine în această perioadă:

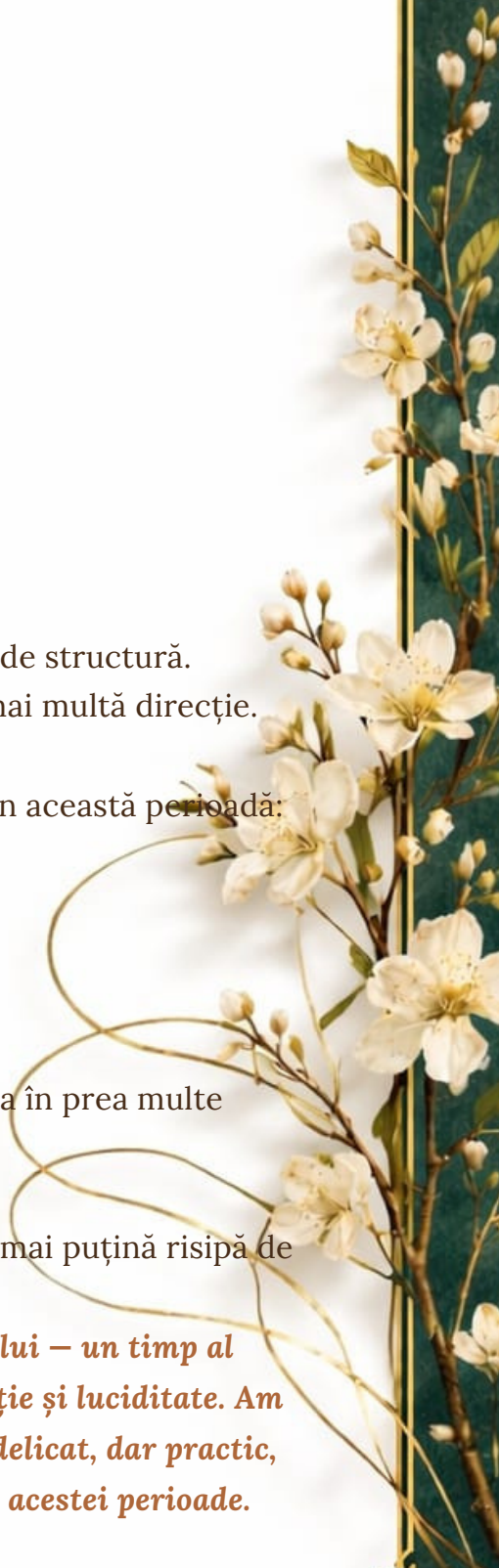
- o decizie
- un proiect
- o relație
- un ritm de lucru
- o limită personală

Și lucrează cu disciplină pe acel punct, în loc să îți împarți energia în prea multe direcții.

Întrebarea lunii

Unde am nevoie, în această perioadă, de mai multă direcție și de mai puțină risipă de energie?

Luna Mai se așază, în perspectiva BaZi, sub semnul Șarpelui – un timp al intensificării, al limpezirii și al lucrurilor care cer formă, direcție și luciditate. Am ales să aduc această lectură în paginile revistei ca pe un reper delicat, dar practic, pentru felul în care ne putem întâlni mai conștient cu energia acestei perioade.



Din Cabinet...

*despre acele locuri în care omul nu mai poate
continua doar prin voință*

În spațiul terapeutic, suferința rareori se prezintă în forma în care a început. De cele mai multe ori, omul nu ajunge spunând că s-a îndepărtat de sine, că a trăit prea mult în adaptare sau că și-a susținut viața printr-o formă de rezistență care, în timp, a devenit costisitoare. Ajunge altfel. Spune că este obosit, că nu mai are răbdare, că reacționează diferit, că nu se mai recunoaște, că ceea ce odinioară era suportabil a devenit, fără un motiv aparent, imposibil de dus.

În spatele acestor formulări se află, adesea, un adevăr mai profund: **mecanismele prin care omul a funcționat ani la rând nu îl mai pot susține.**

Sunt oameni care au învățat foarte devreme să fie cei care țin, cei care înțeleg, cei care nu împovărează, cei care rezolvă, cei care nu cer prea mult. La început, aceste forme de funcționare au avut sens. Au fost moduri de adaptare, de protecție, de supraviețuire emoțională. Dar există un moment în care aceeași structură care cândva a salvat începe să coste. Costă în vitalitate, în claritate, în sens, în libertate interioară.

În cabinet se vede limpede că mulți oameni nu au nevoie de încă un impuls superficial, ci de un spațiu în care să poată coborî, cu demnitate, în ceea ce îi doare, îi repetă, îi blochează sau îi consumă. Au nevoie de un loc în care suferința să nu fie redusă la o formulă grăbită, iar blocajul să nu fie confundat cu slăbiciunea.

Uneori, exact aici începe schimbarea reală: nu în clipa în care omul devine mai puternic în aparență, ci în clipa în care încetează să mai glorifice suportarea și începe să respecte adevărul a ceea ce trăiește.

A cere ajutor nu este o dovadă de fragilitate. Este, în multe cazuri, una dintre cele mai mature expresii ale responsabilității interioare. Înseamnă că omul a înțeles că nu tot ceea ce poate duce trebuie dus singur și că anumite praguri nu se traversează prin și mai multă presiune asupra propriei persoane, ci prin clarificare, însoțire și lucru real. Sunt situații în care reflecția personală ajută. Sunt etape în care timpul așază. Sunt momente în care disciplina interioară susține. Dar există și acele puncte în care toate acestea, deși valoroase, nu mai sunt suficiente. Nu pentru că omul nu ar fi capabil, ci pentru că procesul în care se află cere relație, cadru și ghidaj.

Poate că **acesta este semnul cel mai clar al maturizării interioare: nu să duci la nesfârșit, ci să știi când a venit vremea să nu mai rămâi singur cu ceea ce te apasă.**

Când să nu mai amâni...

Este momentul să ceri sprijin atunci când:

- oboseala nu mai trece doar cu odihnă;
- claritatea întârzie, deși ai reflectat mult;
- repeți un tipar pe care îl vezi, dar nu reușești să îl schimbi;
- funcționezi în exterior, dar în interior te simți tot mai departe de sens;
- duci de prea mult timp, în tăcere, ceva care a devenit prea greu; știi că s-a încheiat o etapă, dar nu găsești încă forma potrivită pentru a merge mai departe.



**Uneori, cel mai curajos gest nu este
să rezisti în continuare.
Este să recunoști că a sosit timpul
să nu mai duci singur.**

TE POT AJUTA!

*Dacă te afli într-un astfel de punct, poate că nu mai este vremea să
te convingi că vei reuși singur, ci să îți oferi acel spațiu matur în
care procesul tău să poată fi văzut, înțeles și însoțit cu adevărat.*



mentoriaacademyoi@gmail.com

www.mentoria-academy.ro

Telefon: +040.772.170.415

Repere pentru părinți...

Adolescența nu este o “problemă de rezolvat” este o etapă de transformare care cere prezență,

limite și înțelegere

Pentru mulți părinți, adolescența copilului marchează una dintre cele mai delicate și mai solicitante perioade ale vieții de familie. Nu doar adolescentul se schimbă. Se schimbă și ritmul relației, felul în care apropierea este exprimată, modul în care autoritatea este primită, felul în care limitele sunt testate, precum și echilibrul fragil dintre nevoia de libertate și nevoia de siguranță.

În această etapă, părintele trăiește adesea o dublă provocare. Pe de o parte, încearcă să înțeleagă transformările celuilalt. Pe de altă parte, este confruntat cu propriile sale reacții: teamă, neputință, iritare, dezamăgire, nevoia de control sau durerea de a simți că relația nu mai are forma de odinioară.

Adolescența nu este, însă, doar o perioadă de opoziție. Este, o etapă de reorganizare identitară. Tânărul încearcă să se desprindă fără să se piardă, să se diferențieze fără să fie exclus, să își construiască propria voce fără să rupă complet legătura cu cei din care vine. Tocmai de aceea, ceea ce la suprafață poate părea sfidare, închidere, iritabilitate sau respingere ascunde, uneori, o mare vulnerabilitate și o nevoie intensă de a fi înțeles fără a fi invadat.

Pentru părinte, dificultatea este reală. Nu este ușor să iubești “matur” un adolescent, mai ales când iubirea nu mai este întâmpinată cu aceeași disponibilitate, când răspunsurile devin scurte, când tăcerile se adâncesc, când ușa se închide, când privirea evită, când tot ceea ce înainte părea simplu devine brusc negociabil. În astfel de momente, părintele poate simți că pierde teren, că pierde influență, că pierde chiar relația însăși.

Însă, adolescența nu cere perfecțiune parentală. Cere prezență suficient de stabilă încât relația să nu se rupă exact în momentul în care celălalt încearcă să devină el însuși. Aceasta presupune o formă de disponibilitate: să poți rămâne aproape fără să sufoci, să poți pune limite fără să umilești, să poți observa fără să etichetezi, să poți asculta fără să transformi fiecare conversație într-o lecție. Uneori, adolescentul nu are nevoie de un discurs impecabil. Are nevoie să simtă că adultul din fața lui poate rămâne calm și prezent chiar și atunci când relația trece prin tensiune.

Din punct de vedere psihologic, adolescența este una dintre etapele în care conflictul este chiar semnul că procesul de diferențiere se desfășoară. Problema nu este existența tensiunii, ci felul în care ea este purtată. Dacă tensiunea este întâmpinată doar cu control, rușinare sau retragere afectivă, relația se poate fisura. Dacă este întâmpinată cu luciditate, fermitate și deschidere, ea poate deveni un spațiu în care legătura se maturizează.

În viața de zi cu zi, aceasta înseamnă lucruri foarte concrete. Înseamnă să nu interpretezi fiecare opoziție ca pe o ofensă personală. Înseamnă să nu răspunzi la izbucnirea adolescentului doar din propriul tău orgoliu rănit. Înseamnă să nu ceri confesiune forțată exact atunci când celălalt nu are încă limbaj pentru ce trăiește. Înseamnă să rămâi părinte, fără a deveni anchetator. Înseamnă să poți spune „nu” fără să retragi iubirea și să poți spune „te văd” fără să preiei controlul asupra întregului proces.

Uneori, adolescentul nu are nevoie să-i fie rezolvată viața. Are nevoie ca adultul semnificativ din fața lui să nu intre în panică în contact cu transformarea lui.

Există, de asemenea, un adevăr subtil pe care mulți părinți îl descoperă târziu: adolescența copilului reactivează adesea propriile răni, propriile lipsuri, propriile temeri nespuse. De aceea, uneori nu reacționăm doar la ceea ce face adolescentul nostru, ci și la ceva mult mai vechi din noi: la felul în care am fost priviți, controlați, rușinați, neauziți sau lăsați singuri. A rămâne lucid în relația cu adolescentul presupune și această muncă interioară a părintelui: să distingă între ceea ce aparține prezentului și ceea ce vine din propriul trecut.

Relația cu adolescentul nu se susține doar prin reguli și nici doar prin iubire declarată. Ea se susține printr-o combinație matură de limită, respect, disponibilitate și coerență afectivă. Adolescentul are nevoie să știe că există un adult care poate conține tensiunea fără a o dramatiza și care poate rămâne în relație chiar și atunci când apropierea nu mai arată familiar.

Repere pentru părinte

- Nu lua fiecare opoziție ca pe o respingere personală.
- Nu confunda delimitarea cu lipsa de iubire.
- Păstrează limitele, dar fără umilire.
- Lasă loc pentru dialog, chiar și atunci când răspunsurile nu vin imediat.
- În spatele rigidității, al ironiei sau al retragerii poate exista o mare fragilitate.
- Uneori, prezența calmă valorează mai mult decât orice discurs.

În casa în care crește un adolescent, nu doar copilul trece prin transformare. Și adultul este chemat la o altă maturitate a relației: una în care controlul cedează locul prezenței, iar iubirea învață o formă mai lucidă, mai fermă și mai profundă.

Continuăm împreună...

Dacă simți că această Ediție a deschis în tine un spațiu de claritate, reflecție sau reasezare interioară, te invit să mergem mai departe împreună, în forme de lucru create cu grijă, profunzime și SENS.

**Sesiuni
individuale**

**pentru clarificare, susținere și
lucru profund, personalizat**

**Ateliere de
grup**

**pentru procese tematice de
transformare și reflecție**

**Programe
Mentoria**

**pentru continuitate, structură și
reasezare interioară**

**Proces
NeuroGrafic**

**pentru explorare, exprimare și
reorganizare interioară prin
proces creativ**

**Evenimente
speciale**

**pentru întâlniri, experiențe de
comunitate și lansări tematice**

Comunitate

pentru susținere continuă

Ideea Ediției

**„Marele privilegiu al unei vieți este să
ajungi să devii cine ești cu adevărat.”**

Carl Gustav Jung

Există un moment în viața fiecărui om în care continuitatea nu mai este o virtute, ci o formă de amânare. Un moment în care ceea ce a fost suficient cândva încetează să mai susțină ceea ce devenim. În acel punct, adevărata întrebare nu mai este cum păstrăm intactă vechea ordine, ci dacă ea mai are, în fond, dreptul de a conduce mai departe viața noastră interioară.

A deveni cine ești cu adevărat nu este un proces decorativ și nici o simplă afirmare a individualității. Este, mai întâi, o desprindere. De iluzii, de roluri, de loialități vechi, de acele structuri care au oferit, poate, siguranță, dar au cerut în schimb prea mult din adevărul tău interior. Tocmai de aceea, drumul către sine nu este întotdeauna liniștitor. El poate deveni incomod, sever, profund și uneori dureros, pentru că obligă omul să distingă între ceea ce a construit ca să supraviețuiască și ceea ce este chemat să locuiască cu adevărat.

Renașterea începe exact aici: în clipa în care omul nu mai vrea doar să funcționeze bine, ci să trăiască în acord cu ceea ce, în adânc, îi aparține.

Notă de reflecție:

Uneori, cel mai important pas nu este să adaugi ceva nou, ci să recunoști cu luciditate ce nu te mai poate reprezenta.



PROGRAMELE LUNII MAI

Online și Offline

În luna Mai, continuăm dincolo de paginile acestei Ediții prin Sesiuni, Ateliere, Programe și Întâlniri offline create pentru clarificare, transformare și lucru interior. Mai jos găsești câteva dintre experiențele care încep în această perioadă, iar toate detaliile complete le poți descoperi pe Site.

PRIMII PAȘI SPRE TINÉ WORKSHOP

Workshop pentru începători
în Procesul NeuroGrafic



O inițiativă Mentoria-Academy

**Program Începători
2-3 MAI**



**Conversații cu SENS
6 MAI**



**Curs de Coaching
practic - 6 săptămâni
15 MAI**



**OFFLINE BRAȘOV
16 MAI**



**PROGRAM RESTART
7 Săptămâni
18 MAI**



**Program complet
de transformare
24 Săptămâni
19 MAI**



**OFFLINE BUCUREȘTI
23 MAI**



www.mentoria-academy.ro



+040772170415

Invitație specială pentru luna Mai

Pentru a celebra lansarea Primei
Ediții Mentoría Magazine, în luna
Mai poți folosi codul:

RENASTERE10

pentru un beneficiu dedicat la
înscrierea în Sesiunile și Programele
Mentoría Academy.

Valabil până la 31 mai 2026

www.mentoría-academy.ro



În Ediția următoare...

Tema: Claritate

După tema Renașterii, Ediția următoare va deschide un nou spațiu de reflecție: Claritatea.

Un număr dedicat acelor momente în care viața cere discernământ, reșezare și alegeri mai conștiente.

Reperete ediției viitoare:

- claritatea interioară ca formă de maturitate
- ce se limpezește după o etapă de transformare
- relația dintre adevăr, ritm și decizie
- din haos către direcție
- întrebările care așază

Cu tine, în ritmul tău!
Mentoria Academy

