

7 ZILE HIPNO ANTI-BURNOUT Reset zilnic pentru mame epuizate

7 practici ghidate pentru a-ți
recupera liniștea interioară

LAVINIA MIRCEA

psiholog clinician si hipnoterapeut





Bine ai venit, mama!

Bine ai venit, mamă.

Dacă te trezești deja obosită, dai tot copilului și nu-ți mai rămâne nimic ție – nu ești slabă. E burnout maternal real.

Am creat acest reset de 7 zile pentru că, după ani de lucru cu mame ca tine, știu că 10–15 minute pe zi de hipnoză ghidată pot schimba totul:

- Somn mai bun seara
- Mai puțină vinovăție și iritație
- Mai multă bucurie lângă copil
- Energie pentru tine, nu doar supraviețuire

Eu sunt Lavinia Mircea – psiholog clinician și hipnoterapeut specializat în sănătatea emoțională a mamelor.

Hai să începem!

Astăzi e Ziua 1 – relaxare rapidă seara. Ascultă audio-ul și lasă totul să plece.

ZIUA 1

Respirație și relaxare rapidă seara



Seara este momentul în care corpul tău are cel mai mult nevoie să treacă din modul de alertă în modul de recuperare.

Sistemul nervos al unei mame funcționează adesea la turație maximă ore întregi după ce copilul adoarme. Această practică te va învăța să folosești respirația ca pe un întrerupător interior – simplu, blând și eficient. Nu trebuie să faci nimic perfect. Trebuie doar să respiri.

Cum să folosești: Pune căști, așază-te comod, închide ochii și ascultă.

Script de relaxare ghidată

◆ Închide ușor ochii... Simte cum scaunul sau patul te susține... Inspiră pe nas, numărând în gând până la 4... ținând aerul o secundă... și expiră lent pe gură, numărând până la 6... Cu fiecare expirație, simte cum umerii coboară un pic mai jos... Ești în siguranță. Ziua s-a terminat. Poți lăsa jos acum...

Ascultă audio-ul corespunzător în liniște, cu căști, într-un spațiu în care nu vei fi deranjată cel puțin 10–15 minute. Poți sta întinsă sau șezând confortabil.

▶▶ [Audio Ziua 1 – Respirație Seara](#)

ZIUA 2

Eliberarea tensiunii din corp



Corpul tău ține minte tot – fiecare moment de stres, fiecare plâns de noapte, fiecare zi în care ai ignorat nevoia de odihnă. Tensiunea musculară cronică este una dintre expresiile fizice ale burnout-ului matern.

Astăzi mergem direct la sursă: prin relaxare progresivă ghidată hipnotic, inviți fiecare parte a corpului tău să se predea odihnei. Nu forța nimic – lasă să se întâmple.

Cum să folosești: Pune căști, așază-te comod, închide ochii și ascultă.

Script de relaxare ghidată

◆ Adu atenția în tălpile picioarelor tale... Simte orice senzație acolo și lasă-o să se înmoaie... Urcă atenția spre gambe... genunchi... coapse... Cu fiecare zonă pe care o observi, îngăduie-ți să eliberezi puțin mai mult... Corpul tău știe cum să se vindece. Sarcina ta este doar să-i faci loc...

Ascultă audio-ul corespunzător în liniște, cu căști, într-un spațiu în care nu vei fi deranjată cel puțin 10–15 minute. Poți sta întinsă sau șezând confortabil.

▶▶ [Audio Ziua 2 – Eliberare corporală](#)

ZIUA 3

Locul tău sigur interior



Hipnoterapia lucrează cu imaginația nu pentru că este o fantezie, ci pentru că creierul tău nu face o diferență mare între o experiență trăită și una imaginată viu. Astăzi îți construim un loc interior de siguranță – un spațiu mental în care poți reveni oricând ai nevoie de liniște. Odată creat, acest loc devine un refugiu real al sistemului tău nervos.

Cum să folosești: Pune căști, așază-te comod, închide ochii și ascultă.

Script de relaxare ghidată

◆ Imaginează un loc în care te simți complet în siguranță... Poate e un loc din natură, o cameră, sau ceva pe care îl inventezi tu acum... Observă culorile de acolo... temperatura... sunetele... Permite corpului tău să simtă că ești acolo cu adevărat... Acesta este locul tău. Nimeni nu poate veni aici fără permisiunea ta...

Ascultă audio-ul corespunzător în liniște, cu căști, într-un spațiu în care nu vei fi deranjată cel puțin 10–15 minute. Poți sta întinsă sau șezând confortabil.

▶▶ [Audio Ziua 3 – Locul sigur](#)

ZIUA 4

Blândețe față de mama din tine



Una dintre rănilile cele mai adânci ale burnout-ului matern este relația aspră pe care o avem cu noi înșine. Criticul interior lucrează fără pauză: „nu fac destul”, „nu sunt suficient de bună”, „ar fi trebuit să...”. Astăzi nu luptăm cu aceste gânduri – le ascultăm cu compasiune și le invităm să se odihnească. Autocompasiunea nu este răsfăț. Este baza vindecării.

Cum să folosești: Pune căști, așază-te comod, închide ochii și ascultă.

Script de relaxare ghidată

◆ Pune o mână pe inimă... simte bătaile ei line... Gândește-te la un moment recent în care ai simțit că nu ești destul de bună... și acum imaginează-ți că te uiți la acea femeie cu ochii unui prieten drag... Ce i-ai spune? Oferă-ți aceleași cuvinte acum, cu voce interioară blândă... Ești suficientă. Chiar și astăzi, chiar și așa.

Ascultă audio-ul corespunzător în liniște, cu căști, într-un spațiu în care nu vei fi deranjată cel puțin 10–15 minute. Poți sta întinsă sau șezând confortabil.

▶▶ [Audio Ziua 4 – Compasiunea de sine](#)

ZIUA 5

Resetul emoțional de la mijloc de zi



Nu toate practicile trebuie să fie seara. Uneori, burnout-ul lovește în mijlocul haosului zilei – între mese, ore de școală și mesaje de răspuns. Această practică scurtă de 5 minute funcționează ca un restart emoțional rapid, accesibil chiar și în baie, cu ușa încuiată. Corpul și mintea ta merită o pauză reală, nu doar una simulată pe telefon

Cum să folosești: Pune căști, așază-te comod, închide ochii și ascultă.

Script de relaxare ghidată

◆ Stai în picioare sau pe scaun... simte podeaua sub tine... Trei respirații lungi... și la fiecare expirație, rostește interior: „Eliberez”... Lasă zilei sale tot ce nu mai ai nevoie să duci în acest moment... Ești prezentă. Ești capabilă. Ai tot ce îți trebuie acum, în acest minut...

Ascultă audio-ul corespunzător în liniște, cu căști, într-un spațiu în care nu vei fi deranjată cel puțin 10–15 minute. Poți sta întinsă sau șezând confortabil.

▶▶ [Audio Ziua 5 – Reset rapid](#)

ZIUA 6

Somnul care vindecă



Somnul unei mame epuizate este adesea superficial, întrerupt și plin de îngrijorări nocturne. Hipnoterapia pentru somn lucrează diferit față de tehnicile obișnuite de relaxare – adresează stratul emoțional care ține sistemul nervos în gardă chiar și noaptea. Această practică te va ghida spre un somn mai adânc, mai recuperator, prin inducție hipnotică blândă. Poți adormi cu audio-ul pornit.

Cum să folosești: Pune căști, așază-te comod, închide ochii și ascultă.

Script de relaxare ghidată

◆ Lasă pleoapele grele... nu este nicio urgență... Imaginează-te coborând ușor pe o scară de lumină... la fiecare treaptă, corpul devine mai greu, mai relaxat... 5... 4... tot mai adânc... 3... 2... și la 1... te lași complet... în brațele odihnei... Noaptea ta este în regulă. Poți dormi acum...

Ascultă audio-ul corespunzător în liniște, cu căști, într-un spațiu în care nu vei fi deranjată cel puțin 10–15 minute. Poți sta întinsă sau șezând confortabil.

▶▶ [Audio Ziua 6 – Somn hipnotic](#)

ZIUA 7

Integrare și ancora ta zilnică



Ai parcurs 6 zile de practică blândă cu tine. Poate unele zile au fost mai ușoare, poate altele mai provocatoare – ambele variante sunt corecte. Astăzi nu adăugăm ceva nou. Astăzi consolidăm. Recapitulăm. Și creăm o ancoră – un gest sau un cuvânt care să îți reamintească instantaneu starea de siguranță și liniște pe care ai construit-o în această săptămână.

Cum să folosești: Pune căști, așază-te comod, închide ochii și ascultă.

Script de relaxare ghidată

◆ Adu în minte cel mai clar moment de liniște din aceste 7 zile... Simte-l din nou în corp... culorile, senzațiile, acel sentiment de pace... Acum pune mâna pe inimă și spune interior: „Sunt acasă în mine"... Ori de câte ori vei face acest gest, corpul tău va ști să revină aici... Aceasta este ancora ta. Ea este mereu disponibilă pentru tine...

Ascultă audio-ul corespunzător în liniște, cu căști, într-un spațiu în care nu vei fi deranjată cel puțin 10–15 minute. Poți sta întinsă sau șezând confortabil.

▶▶ [Audio Ziua 7 – Integrare](#)

◆ Secțiune de integrare

Înainte de a închide acest ghid, ia 2 minute să notezi pe o foaie:

- 1) Ce zi din cele 7 a rezonat cel mai mult cu tine?
- 2) Ce simți diferit față de acum 7 zile, chiar și puțin?
- 3) Care este ancora ta – gestul sau cuvântul pe care l-ai ales?

Nu există răspunsuri greșite. Orice ai simțit este valid și real. Această săptămână a fost un prim pas – iar primii pași contează enorm.

◆ Ancora ta zilnică

De mâine înainte, poți reveni la oricare din cele 7 practici ori de câte ori simți nevoia unui reset.

Sau poți folosi ancora creată astăzi – mâna pe inimă și cuvintele: „Sunt acasă în mine” – chiar și în cele mai aglomerate momente ale zilei.

Nu ai nevoie de 30 de minute. **Ai nevoie de 30 de secunde și intenție.**



Ești pregătită pentru transformare profundă?

Aceste 7 zile au fost un început. Dacă simți că vrei să mergi mai adânc – să lucrezi la blocaje emoționale specifice, la relația cu tine, cu maternitatea, sau cu burnout-ul care nu cedează singur – sunt aici pentru tine.

„După 7 zile am simțit că respir din nou – mulțumesc!” – Mamă din cabinet



Rezervă o sesiune 1:1 cu mine →

Programeaza o
sesiune cu mine

Urmărește-mă pe Instagram și Tik Tok pentru practici zilnice gratuite:

@renastereamamei

Cu drag și credința că fiecare mamă merită să se vindece,

Lavinia ✦

Disclaimer

Acest material gratuit „7 Zile Hipno Anti-Burnout – Reset zilnic pentru mame epuizate” are scop exclusiv informativ și de auto-ajutorare.

El nu înlocuiește evaluarea, diagnosticul sau tratamentul psihologic/psihiatric profesionist și nu reprezintă terapie medicală sau psihoterapie individualizată/grup.

Hipnoza ghidată prezentată aici este o tehnică de relaxare și auto-reglare emoțională ușoară, concepută pentru persoane fără tulburări psihice severe, epilepsie, psihoză, tulburare disociativă, abuz substanțe active sau alte contraindicații medicale cunoscute.

Dacă suferi de o afecțiune psihică diagnosticată (depresie majoră, anxietate severă, PTSD, tulburare bipolară etc.), dacă iei medicamente psihotrope sau dacă ai istoric de episoade disociative/panice intense, consultă obligatoriu un specialist autorizat înainte de a folosi aceste materiale.

Lavinia Mircea nu își asumă nicio responsabilitate pentru orice efect advers, reacție emoțională intensă sau consecință rezultată din utilizarea acestui ghid fără supraveghere profesională adecvată.

Dacă în timpul ascultării apar disconfort intens, anxietate crescută, flashback-uri sau orice altă stare neplăcută, oprește imediat audio-ul și contactează un psiholog clinician sau un medic psihiatru.

Pentru sprijin personalizat și transformare profundă în siguranță, te invit să programezi o sesiune individuală de evaluare și hipnoterapie clinică cu mine.

Mulțumesc pentru încredere.

Cu grijă și respect, Lavinia Mircea, Psiholog Clinician & Hipnoterapeut

