Seeds of One
TERAPIE SISTEMICA TRANSPERSONALA

RITUAL DE TRANZIȚIE

“DE LA COPILUL CARE AM FOST LA ADULTUL CARE SUNT”

by Ștefania-Carmen Rusu

„Nu putem schimba trecutul nostru, dar ne putem schimba atitudinea față de el. Acceptarea și integrarea copilului interior sunt pași esențiali în drumul spre maturitate.”
— Carl Gustav Jung —

Scop:
Acest ritual are rolul de a te ajuta să conștientizezi din ce etapă de viață acționezi preponderent, să identifici nevoile neîmplinite ale copilului interior și să facilitezi tranziția către maturitate, păstrând în același timp esența pură și luminoasă a copilului din tine.



⏳ **Durată:**

Aproximativ 40-60 de minute, în funcție de profunzimea reflecției și a procesului personal.

Pasul 1: Conștientizarea etapei de viață din care acționezi

Închide ochii și respiră profund de câteva ori. Întreabă-te cu sinceritate:

📌 ***Când iau decizii importante, ce vârstă simt că am în interior?***
📌 ***În momente de nesiguranță, cum mă simt? Ca un adult capabil sau ca un copil care caută ghidare și protecție?***
📌 ***Care este primul răspuns emoțional pe care îl am în fața provocărilor – evit, mă supăr, mă revolt, cer ajutor, mă retrag?***

Notează în jurnal răspunsurile tale și încearcă să identifici din ce etapă de viață răspunde cel mai des copilul interior:

- 0-3 ani: Nevoia de siguranță, protecție, hrană emoțională.
- 3-7 ani: Nevoia de validare, explorare, joc, libertate.

Mulțumesc cu recunoștință!

Ștefania-Carmen Rusu
TRANSPERSONAL SYSTEMIC CRISIS ADVISER

- 7-12 ani: Nevoia de apartenență, acceptare în grup, claritate în roluri.
- 12-18 ani: Nevoia de autonomie, identitate proprie, separare de autoritate.

Pasul 2: Identificarea nevoilor copilului interior

Gândește-te la vârsta identificată în pasul anterior și întreabă-te:

📌 ***Ce îmi lipsea atunci?***

📌 ***Ce mi-aș fi dorit să primesc mai mult?***

📌 ***Ce am nevoie să aud acum, pentru a mă simți complet?***

📌 ***Ce adult aș fi avut nevoie lângă mine la acea vârstă?***

📌 ***Cum ar fi fost acel adult – blând, protector, ferm, susținător?***

Scrie o scrisoare către copilul tău interior, spunându-i exact ceea ce ar fi avut nevoie să audă la acel moment. Fii blând, empatic și oferă-i ceea ce nu a primit atunci.

Pasul 3: Ritualul de Tranziție către Maturitate

📌 **1. Crearea unui spațiu sacru:** Alege un loc liniștit, aprinde o lumânare sau pune o muzică de fundal care îți inspiră siguranță și căldură interioară.

📌 **2. Găsește un obiect simbolic** – poate fi o fotografie cu tine copil, un obiect drag din copilărie sau ceva ce simți că reprezintă această etapă a vieții tale.

📌 **3. Imaginează-ți o punte de lumină** – vizualizează o trecere între copilul care ai fost și adultul care ești astăzi.

📌 4. **Rostește această afirmație:**

"Draga/ dragul mea/ meu copil(ă) care am fost, te văd, te onorez și te port cu mine ca pe o sursă de lumină și înțelepciune. Astăzi aleg să cresc, să păşesc cu încredere în maturitatea mea, să iau decizii din spațiul adultului conștient din mine. Te voi purta mereu în inimă, dar îți dau libertatea de a te juca, în loc să conduci viața mea. Sunt în siguranță să fiu adultul meu suveran."

Observă ce se întâmplă cu tine, în interior, când rostești aceste cuvinte. Dacă ți se pare că nu simți nimic, este posibil să fii într-o stare de deconectare de această parte din tine. Ca să restabilești conexiunea, repetă textul, ca și când ai vorbi cu cineva ascuns de pe o draperie: nu-l vezi, nu-l simți dar știi că e acolo.

Mulțumesc cu recunoștință!

📌 **5**. Oferă un gest de încheiere: Închide ritualul oferindu-ți un moment de recunoștință. Poți bea un ceai, îmbrățișa un obiect simbolic sau privi cerul, simțind conexiunea cu noua ta etapă de viață.

🌿 Acest ritual este un angajament față de tine însuți – de a prelua puterea vieții tale din spațiul conștienței adulte, fără a mai lăsa fricile și nevoile copilului interior să îți conducă alegerile.

✨ Cum te-ai simțit în acest proces? Ai descoperit lucruri noi despre tine? Te invit să împărtășești în comunitate gândurile tale sau să revii la acest exercițiu ori de câte ori simți că ai nevoie.

Cu iubire,
Ștefania Carmen Rusu
🌿 Seeds of One

Mulțumesc cu recunoștință!