



Ghidul afirmațiilor care chiar funcționează

Creează afirmații care îți
onorează adevărul interior și îți
susțin evoluția reală

GEORGIANA ROTARIU – NUMEROLOG &
CONSILIER ÎN EVOLUȚIE PERSONALĂ



Hei,

Dacă ai ajuns aici, înseamnă că ești pregătită să te reconectezi cu tine însăși: cu gândurile tale, cu dorințele tale, cu puterea ta. Afirmările nu sunt despre a spune lucruri pozitive doar ca să te simți bine. Sunt despre aliniere interioară, despre claritate și despre reconstruirea relației cu propria ta voce.

Am creat acest ghid pentru femeia care se întreabă „Ce vreau cu adevărat?” și „Cum mă pot simți mai aproape de cine sunt eu cu adevărat?”. Dacă ești într-o perioadă de confuzie, de tranziție sau pur și simplu simți că ceva în tine merită mai mult, ai ajuns unde trebuie.

Afirmările te pot susține doar atunci când sunt create cu sens, adevăr și energie vie. Și da, există o diferență între o afirmație scrisă „ca la carte” și una care chiar îți mișcă sufletul. Hai să le învățăm pe cele din urmă!



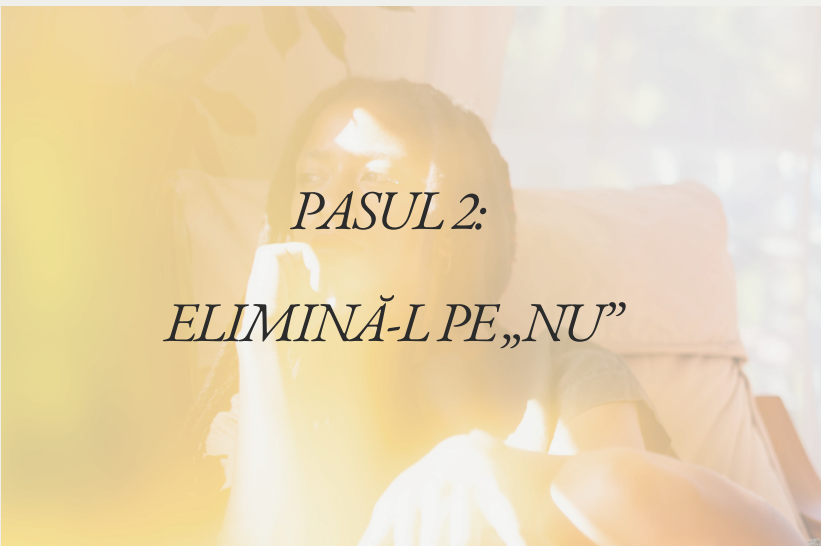
PASUL 1: ARMONIZEAZĂ-TE CU CEEA CE CREZI

Afirmațiile nu sunt despre a te păcăli. Nu trebuie să sune spectaculos. Trebuie să fie reale pentru tine. Să simți că te ating. Dacă nu rezonzi cu o afirmație, subconștientul tău o va respinge (chiar dacă sună bine pe Instagram).

Adevărul tău interior este baza. Acolo trebuie să începi. Fii sinceră: în ce afirmații crezi cu adevărat acum?

Exercițiu:

1. Alege o afirmație populară, gen „Sunt suficientă exact așa cum sunt.”
2. Rostește-o cu voce tare. Observă ce simți.
3. Dacă ceva din tine opune rezistență, reformuleaz-o: „Învăț să mă accept puțin câte puțin, zi de zi.”



PASUL 2:
ELIMINĂ-L PE „NU”

Mintea ta nu procesează eficient negațiile. Când spui „Nu vreau să mai fiu dezamăgită”, creierul tău se concentrează automat pe „dezamăgire”. În loc să respingem ceea ce nu vrem, învățăm să ne orientăm atenția către ceea ce dorim cu adevărat.

Exercițiu:

Reformulează afirmațiile tale negative astfel:

- „Nu mai vreau oameni toxici în viața mea” → „Atrag relații sănătoase, respectuoase și clare.”
- „Nu vreau să fiu slabă” → „Îmi accesez puterea interioară în fiecare zi.”



PASUL 3:

TRĂIEȘTE AFIRMAȚIILE ÎN PREZENT

„Voi fi încrezătoare” sună frumos, dar nu te ajută azi. Afirmațiile eficiente îți ancorează energia în acum, nu în viitor. Realitatea ta se schimbă când îți schimbi vibrația momentului prezent.

Exercițiu:

Spune cu voce tare:

1. „Voi avea curaj cândva”
2. „Astăzi îmi dau voie să fiu curajoasă.”

Care te mișcă mai mult?



PASUL 4:

SPUNE „EU”

Afirmațiile funcționează doar atunci când sunt personale. Nu generalizate, nu pasive, nu despre „oamenii din jur” sau „univers”. Începe cu EU. Spune ce simți TU, ce ai TU nevoie, ce vrei TU să construiești.

Exercițiu:

Transformă afirmațiile impersonale:

- „Lucrurile bune vin în viața mea” → „Eu atrag lucruri bune și le primesc cu recunoștință.”
- „Există iubire în lume” → „Eu primesc iubirea care mi se potrivește.”



PASUL 5:

SIMPLITATEA E CHEIA

Creierul adoră claritatea. Dacă afirmația ta sună ca un paragraf dintr-o carte de dezvoltare personală, e prea mult. Afirmațiile eficiente sunt scurte, clare și ușor de integrat în viața ta de zi cu zi.

Exercițiu:

Simplifică următoarea afirmație:

> „În fiecare zi, prin fiecare gând și acțiune, îmi înalț vibrația către o lumină mai înaltă și mă apropii de o versiune ideală a mea.”

Devine:

> „În fiecare zi, vibrația mea crește.”



BONUS:

ADĂUGĂ EMOȚIE

Cuvintele sunt vibrație. Dar emoția le dă combustibil. O afirmație fără emoție e ca o melodie cântată fără voce. Vrei ca afirmațiile tale să trezească stări precum bucurie, curaj, pace, siguranță!

Exercițiu:

Scrie o afirmație simplă. Apoi întreabă-te:

Ce vreau să simt când o rostesc?

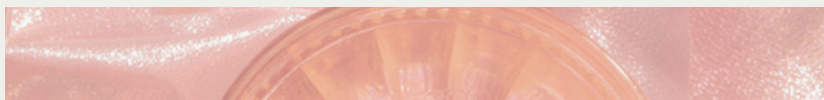
Exemplu:

- „Atrag iubire.” → „Simt iubirea intrând în viața mea cu blândețe și bucurie.”

ALEGEREA AFIRMAȚIILOR ÎN FUNCTIE DE CIFRA DĂSTINULUI

Afirmațiile sunt mult mai eficiente când sunt aliniate cu energia personală a fiecărei persoane. Cifra ta de destin, adică suma tuturor cifrelor datei tale de naștere redusă la o singură cifră, îți indică ce teme îți domină viața. Iată cum să alegi afirmații care lucrează în favoarea ta:

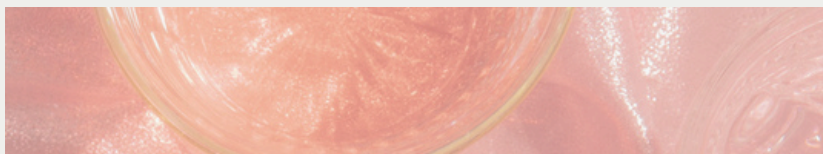
- 1 – Autonomie, inițiativă – Tema: Putere personală
Exemplu de afirmație: Eu creez drumul meu cu încredere.
- 2 – Armonie, conexiune – Tema: Relații sănătoase
Exemplu de afirmație: Atrac conexiuni pline de susținere și blândete.
- 3 – Exprimare, creativitate – Tema: Bucurie și autenticitate
Exemplu de afirmație: Vocea mea e clară, liberă și valoroasă.
- 4 – Stabilitate, structură – Tema: Progres solid și constant
Exemplu de afirmație: Construiesc o viață solidă, cu răbdare și claritate.
- 5 – Libertate, explorare – Tema: Experiență și expansiune
Exemplu de afirmație: Îmi urmez curiozitatea cu încredere și lejeritate.
- 6 – Responsabilitate, echilibru – Tema: Grijă de sine și armonie
Exemplu de afirmație: Îmi ofer mie iubirea pe care o ofer și celorlalți.
- 7 – Introspecție, sens – Tema: Autenticitate spirituală
Exemplu de afirmație: Mă las ghidată de înțelepciunea mea interioară.
- 8 – Putere, succes – Tema: Claritate și influență
Exemplu de afirmație: Îmi folosesc energia cu înțelepciune.
- 9 – Compasiune, misiune – Tema: Contribuție și vindecare
Exemplu de afirmație: Prezența mea aduce lumină și sens în viețile celor din jur.



PLAN DE PRACTICĂ ZILNICĂ: 7 ZILE DE ALINIERE

Afirmațiile funcționează când sunt integrate în mod constant, dar fără presiune. Iată un model de ritm săptămânal tematic: fiecare zi are o energie specifică, care te poate ghida.

P.S.: fie că alegi să urmezi acest model sau îți faci tu unul propriu, este necesar să îl repeți pentru mai multe săptămâni, chiar luni la rând, astfel încât să-i oferi creierul tău ocazia de a forma noi rețele neuronale.



- Luni: Încredere în sine
- Marți: Claritate și direcție
- Miercuri: Exprimare autentică
- Joi: Relații și iubire
- Vineri: Abundență
- Sâmbătă: Corp și vitalitate
- Duminică: Spiritualitate

INSPIRAȚIE PENTRU AFIRMAȚII ALINATE CU TINE

Poate că uneori, chiar dacă știi regulile, simți că nu găsești cuvintele potrivite. E normal. De aceea, am pregătit pentru tine o selecție de afirmații pe trei direcții esențiale în procesul de evoluție personală: încredere de sine, iubire și creșterea vibrației.

Nu e nevoie să le folosești pe toate. Alege-le pe cele care te mișcă. Pe cele care simți că te ating exact acolo unde ai cea mai mare nevoie de sprijin. Le poți rosti, scrie, medita cu ele sau folosi ca punct de plecare pentru a-ți crea propriile afirmații.



AFIRMAȚII PENTRU ÎNCREDERE DE SINE

- Eu sunt valoroasă așa cum sunt.
- Merit să fiu văzută, auzită și respectată.
- Am încredere în alegerile mele.
- Îmi recunosc puterea și o folosesc cu blândețe.
- Astăzi mă susțin și mă aleg pe mine.
- Eu sunt prietena gândurilor mele.
- Îmi dau voie să fiu imperfectă și umană.
- Mă onorez pentru tot ceea ce sunt și devin.
- Eu creez spațiu pentru evoluția mea interioară.
- Mă simt în siguranță în pielea mea.
- Merit să fiu liderul propriei mele vieți.
- Aleg să mă eliberez de comparație.
- Eu sunt demnă de iubire, succes și liniște.
- Mă încred în procesul meu de transformare.
- Pot să greșesc și să cresc în același timp.
- Eu sunt aici cu un scop și contez.
- Eu sunt o prezență puternică și luminoasă.
- Îmi dau voie să strălucesc.
- Îmi recunosc contribuția.
- Îmi onorez trecutul și construiesc conștient viitorul.

AFIRMAȚII PENTRU IUBIRE

- Sunt deschisă să primesc iubirea care mi se potrivește.
- Eu merit o iubire sinceră, profundă și conștientă.
- Îmi onorez nevoile și le exprim cu ușurință.
- Aleg relații în care mă simt văzută, apreciată și în siguranță.
- Eu sunt iubire.
- Simt recunoștință pentru iubirea deja prezentă în viața mea.
- Mă iubesc și mă accept în întregime.
- Inima mea este deschisă și pregătită să iubească.
- Îmi dau voie să atrag un partener aliniat cu cine sunt.
- Iubirea mea se manifestă în tot ceea ce fac.
- Sunt iubită exact așa cum sunt.
- Relațiile mele cresc odată cu mine.
- Îmi ofer mie iubirea pe care o caut în ceilalți.
- Atrag oameni care îmi susțin creșterea.
- Îmi onorez granițele cu iubire și fermitate.
- Dragostea adevărată începe cu mine.
- Mă simt în siguranță să fiu vulnerabilă.
- Pot să iubesc fără teamă.
- Merit iubire matură și prezentă.
- Îmi cultiv zilnic iubirea de sine.

AFIRMAȚII PENTRU CREȘTEREA VIBRAȚIEI

- Aleg să gândesc, simt și acționez în vibrații înalte.
- Mă înconjur de energie pozitivă și o cultiv în interior.
- Sunt recunoscătoare pentru fiecare moment al zilei.
- Îmi dau voie să simt bucurie autentică.
- Astăzi aleg pacea în locul haosului.
- Fiecare respirație mă aduce mai aproape de echilibru.
- Mă conectez la sursa mea de lumină interioară.
- Văd frumosul în lucrurile simple.
- Îmi ofer permisiunea să mă bucur de viață.
- Eu creez experiențe care îmi hrănesc sufletul.
- Mă eliberez de ceea ce nu-mi mai servește.
- Mă las ghidată de intuiția mea în fiecare decizie.
- Am încredere că totul se așază în favoarea mea.
- Energia mea atrage binele în toate formele lui.
- Astăzi aleg să zâmbesc fără motiv.
- Eu cresc și mă transform cu fiecare zi.
- Sunt un magnet pentru binecuvântări.
- Îmi onorez ritmul și corpul.
- Fiecare gând bun îmi crește vibrația.
- Viața mea este un spațiu pentru miracole.

Ne revedem acolo unde cuvintele devin adevăr.

Îți mulțumesc că ai parcurs acest ghid. Faptul că ai ales să mergi mai adânc în înțelegerea ta interioară, înseamnă că deja ești pe drum.

Lucrurile nu se schimbă peste noapte, dar conștiența e prima cărămidă. Îți doresc ca afirmațiile create aici să devină ancore pentru tine în cele mai importante momente.

Dacă simți că ai nevoie de un ghid care să-ți pună oglinda și să te ajute să vezi clar cine ești, ce vrei și încotro te îndrepti, îți sunt alături.

Cu drag de bine și de oameni,
Georgiana Rotariu
Numerolog & Consilier în evoluție personală



Conectează-te cu mine

Instagram: [@georgianarotariu.numerolog](https://www.instagram.com/georgianarotariu.numerolog)

Email: contact@georgianarotariu.ro

Website: www.georgianarotariu.ro