



Ghid practic JeongMind

NU TREBUIE SĂ FURI TINEREȚEA

**6 exerciții + 2 practice
pentru a îți regăsi vitalitatea**

Autor: Maria-Petruța Silaghi
Psiholog clinician & Psihoterapeut CBT

Un alt mod de a privi trecerea timpului

Există o poveste veche, prezentă în forme diferite în mai multe tradiții: *aceea că tinerețea și vitalitatea ar putea fi păstrate, transferate sau chiar „luate” de la altcineva.*

În tradițiile tibetane apare conceptul *bcud len* – „a lua/extrage esența”, asociat cu practici de revitalizare și longevitate. Unele forme implicau substanțe, plante, elixire, respirație, practici yoghine, vizualizare sau ritual.

În tradițiile chineze de *yangsheng* – „cultivarea/nourishing life”, găsim practici de respirație, mișcare, dietă, meditație și cultivare a vitalității. Conceptul de *qi* era asociat în gândirea tradițională cu respirația vitală și menținerea sănătății.

Dar acest ghid nu este despre cum să „iei” energia altcuiva.

Este despre întrebarea:

Dacă nu pot recupera tinerețea, ce pot recupera din mine?

Poate curiozitatea. Poate bucuria. Poate energia.

Poate apropierea de propriul corp. Poate sentimentul că încă există lucruri pe care le pot începe.

PARTEA I

ȘASE EXERCIIII TERAPEUTICE

Exercițiul 1 - Ce cred că am pierdut?

Ia o foaie și completează spontan: „*Când mă gândesc la tinerețea mea, cel mai mult îmi lipsește...*”

Scrie cel puțin cinci răspunsuri.

Poate fi:

- energia;
- frumusețea;
- spontaneitatea;
- libertatea;
- sexualitatea;
- curajul;
- timpul;
- sentimentul că totul este posibil.

Acum întreabă-te: „*Îmi lipsește cu adevărat vârsta aceea sau îmi lipsește ceea ce simțeam atunci?*”

Observă diferența

„Îmi lipsește tinerețea” este o formulare foarte generală.

„Îmi lipsește sentimentul că pot începe orice” este mult mai precis.

Iar ceea ce este precis poate fi explorat.

Exercițiul 2 - Traduce tinerețea

Alege trei lucruri pe care le asociezi cu tinerețea.

Exemplu:

Tinerețea = libertate

Tinerețea = aventură

Tinerețea = curiozitate

Acum întreabă-te: „Cum pot trăi acest lucru astăzi?”

Ce asociaz cu tinerețea

Libertate

Aventură

Curiozitate

Cum pot exprima asta acum?

Să pun o limită

Să încerc ceva nou

Să învăț ceva

Spontaneitate

Să fac ceva fără să planific totul

Intimitate

Să fiu mai autentic/ă

Nu încerca să reproduci trecutul.

Tradu ceea ce îți plăcea la trecut în prezent.

Exercițiul 3 - Oglinda care nu compară

Stai în fața oglinzii timp de un minut.

Nu căuta defecte.

Nu verifica ridurile.

Nu compara imaginea actuală cu fotografiile mai vechi.

Privește-te pur și simplu.

Apoi completează: „**Corpul meu s-a schimbat prin...**”

Scrie trei lucruri.

Apoi: „**Corpul meu mi-a permis să...**”

Scrie cinci lucruri.

Poate: să iubesc, să muncesc, să dansez, să călătoresc, să îmbrățișez, să supraviețuiesc unor perioade dificile, să mă bucur.

Încheie cu:

**„Nu trebuie să iubesc fiecare schimbare a corpului meu
pentru a-l respecta.”**

Exercițiul 4 - Ce încerc să demonstrez?

Completează: „Când mă compar cu persoane mai tinere, mă tem că...”

Lasă răspunsul să vină fără să-l corectezi.

Poate fi:

„Nu mai sunt atractiv/ă.”

„Nu mai contez.”

„Voi fi înlocuit/ă.”

„Nu mai am timp.”

„Nu mai sunt suficient de bun/ă.”

Acum întreabă: **„Ce dovadă am că valoarea mea depinde de acest lucru?”**

Și apoi: **„Ce alte surse ale valorii mele există?”**

Scrie cel puțin cinci.

- Experiența.
 - Caracterul.
 - Relațiile.
 - Competențele.
 - Maturitatea emoțională.
 - Creativitatea.
 - Capacitatea de a iubi.
 - Lucrurile pe care le-am construit.
-

Exercițiul 5 -- Nu vreau tinerețea. Vreau...

Închide ochii pentru câteva momente.

Imaginează-ți că poți recupera un singur lucru dintr-o perioadă mai tânără a vieții tale.

Nu vârsta.

Un singur lucru.

Poate fi:

- curajul;
- energia;
- spontaneitatea;
- curiozitatea;
- încrederea;
- libertatea;

- capacitatea de a visa.

Completează: „**Dacă aș putea recupera un singur lucru, ar fi...**”

Acum întrebarea importantă:

„Care este cea mai mică formă în care pot aduce acest lucru în viața mea în următoarele șapte zile?”

Exemplu:

Vreau să-mi recuperez spontaneitatea.

Acțiune:

Voi face un lucru fără să-l planific în detaliu.

Nostalgia devine astfel acțiune prezentă.

Exercițiul 6 - Scrisoare către timpul care trece

Scrie o scrisoare care începe astfel:

„Dragă timp...”

Spune-i:

Ce îți place.

Ce îi reproșezi.

De ce îți este teamă.

Ce nu vrei să pierzi.

Ce ai învățat.

La final, completează:

„Nu pot să te opresc, dar pot să aleg...”

Scrie trei lucruri.

De exemplu:

Pot să aleg cum îmi tratez corpul.

Pot să aleg ce relații păstrez.

Pot să aleg ce vreau să construiesc de aici înainte.

PARTEA A II-A

DOUĂ PRACTICI INSPIRATE DE TRADIȚIILE DAOISTE

O precizare importantă

Practicile de mai jos sunt adaptări contemporane pentru autoreglare și reflecție, inspirate de tradițiile chineze de yangsheng și daoyin.

Nu sunt prezentate ca ritualuri daoiste autentice și nu trebuie înțelese ca metode medicale de prelungire a vieții.

Tradițiile yangsheng au inclus istoric practici foarte diverse: respirație, mișcare, dietetică, meditație, vizualizare și exerciții de cultivare a qi-ului.

Practica 1 - „Adună-ți qi-ul”

Durată: 5–7 minute

Scopul practicii este să îți aduci atenția din exterior înapoi către corp și prezent.

Pasul 1 – Așază-te

Stai pe un scaun sau în picioare.

Tălpile sunt sprijinite.

Genunchii sunt relaxați.

Umerii coboară.

Mâinile se așază ușor pe abdomenul inferior.

Nu încerca să obții o poziție perfectă.

Pasul 2 – Respiră

Inspiră ușor pe nas.

Expiră lent.

Nu forța respirația.

Fă aproximativ 6–8 cicluri respiratorii.

În tradițiile chineze de cultivare a vieții existau numeroase practici de reglare a respirației și de cultivare a qi-ului.

Pasul 3 – Nu lua nimic de la nimeni

La inspirație, spune în gând:

„Primesc ceea ce îmi este necesar.”

La expirație:

„Las să plece ceea ce nu mai am nevoie să port.”

Imaginează-ți că nu absorbi energia altcuiva.

Îți aduni propria atenție.

De la telefon.

De la comparații.

De la griji.

De la trecut.

De la ceea ce cred ceilalți despre tine.

Pasul 4 – Întoarce-te în corp

Observă:

- respirația,
- temperatura corpului,

- tălpile,
- abdomenul,
- umerii,
- fața.

Nu încerca să schimbi nimic.

Doar observă.

Pasul 5 – Întrebarea

La final întreabă-te:

„Unde îmi risipesc astăzi vitalitatea?”

Și apoi:

„Ce pot face astăzi pentru a o proteja?”

Alege un singur lucru.

Practica 2 - „Mișcă-te asemenea apei”

Durată: 5 minute

Această practică este inspirată de principiul mișcării lente și integrate din tradițiile chineze de daoyin, care combină mișcarea, respirația și atenția.

Nu urmări performanța.

Nu încerca să faci exercițiul perfect.

Pasul 1 – Stai

Tălpile aproximativ la lățimea umerilor.

Genunchii ușor relaxați.

Brațele pe lângă corp.

Respiră natural.

Pasul 2 – Ridică mâinile

Inspiră și ridică lent brațele până aproximativ la nivelul pieptului.

Expiră și coboară-le.

Repetă de 5 ori.

Imaginează-ți că mișcarea este continuă, fără început și fără sfârșit.

Pasul 3 – Transferă greutatea

Mută încet greutatea de pe un picior pe celălalt.

Nu te grăbi.

Observă cum corpul își caută singur echilibrul.

Continuă timp de aproximativ un minut.

Pasul 4 – Lasă umerii

Inspiră.

La expirație, lasă umerii să coboare.

Repetă de câteva ori.

Pasul 5 – Încheie

Oprește mișcarea.

Stai nemișcat/ă.

Observă corpul.

Întreabă-te:

„Cum se simte corpul meu atunci când nu trebuie să demonstrez nimic?”

Rămâi câteva respirații în această stare.

PARTEA A III-A

INTEGRAREA

După cele șase exerciții și cele două practici, completează:

Astăzi am descoperit că...

Ceea ce vreau să recuperez din mine este...

Ceea ce vreau să las în urmă este...

O formă de vitalitate pe care o pot cultiva acum este...

Un lucru concret pe care îl voi face în această săptămână este...

ÎNTREBAREA DE FINAL

Închide ghidul cu această întrebare:

„Dacă nu ar trebui să par mai tânăr/tânăra, cum aș vrea să mă simt?”

Nu căuta un răspuns perfect.

Poate fi:

- mai liber/ă.
- mai prezent/ă.
- mai curios/curioasă.
- mai conectat/ă.
- mai liniștit/ă.
- mai viu/vie.

Pentru că poate că aceasta este diferența esențială: **tineretea este o etapă a vieții.**

Vitalitatea este felul în care ne întâlnim cu viața.

Un ultim gând

Nu trebuie să furăm tinerețea altcuiva.

Nu trebuie să ne întoarcem în trecut.

Și nu trebuie să luptăm cu fiecare schimbare pe care timpul o aduce.

Putem învăța să ne întoarcem către noi.

Să ne adunăm atenția.

Să ne ascultăm corpul.

Să ne protejăm energia.

Să cultivăm ceea ce încă este viu.

Și să descoperim că unele lucruri pe care le credeam pierdute nu aveau nevoie să fie recuperate.

Avea nevoie doar de un loc în care să poată renaște.

Pentru reflecție

Dacă unul dintre exerciții a trezit emoții puternice, nu este necesar să îl continui singur/ă. O temă precum îmbătrânirea poate atinge pierderi, imagine corporală, identitate, relații și frica de moarte. În astfel de situații, explorarea în psihoterapie poate oferi un spațiu sigur pentru înțelegerea acestor experiențe.

JeongMind

Psihologie. Conexiune. Echilibru.



JeongMind este un spațiu dedicat psihologiei bazate pe dovezi, inspirat de conceptele culturii coreene precum Jeong, Nunchi, Han, Kibun și Inyeon. Aici vei găsi articole, resurse și servicii de psihoterapie care îmbină rigoarea științifică cu o perspectivă profund umană asupra relațiilor și dezvoltării personale.



Despre autor

Maria-Petruța Silaghi este psiholog clinician și psihoterapeut cognitiv-comportamental (CBT), pasionată de îmbinarea psihologiei bazate pe dovezi cu perspective valoroase din cultura coreeană.

Prin proiectul **JeongMind**, își propune să ofere resurse accesibile, bazate pe cercetare, care să ajute oamenii să își înțeleagă mai bine emoțiile, relațiile și tiparele de gândire.

În activitatea sa clinică lucrează cu persoane care se confruntă cu anxietate, stres, burnout, dificultăți relaționale, probleme de stimă de sine și alte provocări emoționale, oferind atât ședințe în cabinet, cât și online.

Cred că schimbarea începe atunci când învățăm să ne privim pe noi și pe ceilalți cu mai multă curiozitate, blândețe și înțelegere.

Dacă vrei să afli mai multe

Dacă exercițiile din acest ghid ți-au oferit un nou mod de a privi relația cu timpul, corpul și propria vitalitate, poți continua explorarea pe **JeongMind**.

📖 Descoperă articolele gratuite de pe **JeongMind** despre psihologie, inteligență emoțională și concepte din cultura coreeană.

🌿 Descoperă **Biblioteca JeongMind**

🌿 Dacă simți că ai nevoie de sprijin personalizat, poți programa o ședință de psihoterapie.

Website: <https://jeongmind.ro/>

Programări online: <https://jeongmind.ro/programari-online>



****„Nu trebuie să recuperezi tinerețea.**

Trebuie să redescoperi ce este viu în tine.”**



*Psihologie bazată pe dovezi. Inspirată de
înțelepciunea culturii coreene.*

Continuă călătoria pe JeongMind

Scanează codul pentru a descoperi:



- ✓ articole noi
- ✓ resurse gratuite
- ✓ programări online

 Acest ghid face parte din **Biblioteca JeongMind**, o colecție de resurse gratuite dedicate sănătății emoționale și dezvoltării personale.

-  Ghidul #1 – Nunchi ✓
-  Ghidul #2 – Jeong (în curând)
-  Ghidul #3 – Han (în curând)

Acesta este primul ghid din ***Biblioteca JeongMind***. Dacă această lectură te-a făcut să privești oamenii și pe tine însuși cu mai multă curiozitate, atunci și-a atins scopul. Ne revedem în următorul ghid.



Bibliografie

- Tony Chui (2019) – Conceptualization of “Taking the Essence” (bcud len) as Tantric Rituals in the Writings of Sangye Gyatso: A Tradition or Interpretation?, *Religions*, 10(4), 231. Studiu esențial pentru înțelegerea conceptului tibetan bcud len, a longevității și a interpretărilor sale medicale și tantrice.
- Barbara Gerke (2012) – Treating Essence with Essence: Re-inventing bcud len as Vitalising Dietary Supplements in Contemporary Tibetan Medicine, *Asian Medicine*, 7(1), 196–218. Analizează bcud len ca practică de rejuvenare și prevenire a îmbătrânirii și modul în care conceptul este reinterpretat în medicina tibetană contemporană.
- Cathy Cantwell – Reflections on Rasāyana, Bcud len and Related Practices in Nyingma Tantric Ritual. Lucrare importantă pentru relația dintre bcud len, rasāyana și ritualurile tantrice tibetane.
- Livia Kohn (ed., 2006) – Daoist Body Cultivation: Traditional Models and Contemporary Practices. Volum academic despre practicile daoiste de cultivare a corpului, incluzând respirația, dieta, exercițiile, sexualitatea, qigong-ul și alchimia corporală.
- Elena Valussi (2022) – Daoist Sexual Practices for Health and Immortality for Women, în *Routledge Handbook of Chinese Medicine*, pp. 444–455. Analizează practicile daoiste privind sexualitatea, sănătatea și nemurirea, cu accent pe complexitatea reprezentărilor corpului feminin.
- Elena Valussi (2026) – Female Alchemy in Late Imperial and Modern China. Capitol Cambridge University Press despre nūdan, alchimia feminină daoistă și practicile de auto-cultivare.
- Dhammapada – capitolul despre bătrânețe – sursă primară utilă pentru tema budistă a impermanenței și a degradării corpului.