

ATOMULESEI MIHAELA

7 Zile cu Rana de Trădare – O
călătorie de reamintire și blândețe

Copyright © 2025 by ATOMULESEI MIHAELA

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Contents

1	7 ZILE CU RANA DE TRADARE	1
2	Introducere	2
3	ZIUA 1 ...	6
4	Ritual:	10
5	Întrebare de jurnal:	11
6	Întrebare de jurnal:	12
7	JURNALUL MEU (spațiu alb pentru scris)	13
8	JURNALUL MEU (spațiu alb pentru scris)	14
9	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE	
	AZI... Scrie orice ți-a...	15
10	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	16
11	ZIUA 2 ...	17
12	Ritual:	20
13	Ritual:	21
14	Întrebare de jurnal:	22
15	Întrebare de jurnal:	23
16	JURNALUL MEU (spațiu alb) ...	24
17	JURNALUL MEU (spațiu alb)	25
18	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	26
19	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	27
20	ZIUA 3 – ÎMI DAU VOIE SĂ FIU FĂRĂ MASCĂ	28
21	Întrebare de jurnal:	31
22	JURNALUL MEU. ...	32
23	JURNALUL MEU.	33

24	JURNALUL MEU.	34
25	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI... Scrie orice a...	35
26	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	36
27	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	37
28	ZIUA 4 ...	38
29	Ritual: ...	40
30	Întrebare de jurnal:	42
31	Întrebare de jurnal:	43
32	JURNALUL MEU	44
33	JURNALUL MEU	45
34	JURNALUL MEU	46
35	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	47
36	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	48
37	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	49
38	ZIUA 5 ...	50
39	Ritual: ...	52
40	Ritual:	53
41	Întrebare de jurnal: ...	54
42	Întrebare de jurnal:	55
43	JURNALUL MEU ...	56
44	JURNALUL MEU	57
45	JURNALUL MEU	58
46	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	59
47	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	60
48	ZIUA 6 ...	61
49	Ritual:	63
50	Întrebare de jurnal:	64
51	Întrebare de jurnal:	65
52	JURNALUL MEU	66
53	JURNALUL MEU	67

54	JURNALUL MEU	68
55	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	69
56	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	70
57	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	71
58	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	72
59	ZIUA 7 ...	73
60	Ritual:	75
61	Ritual:	76
62	Ritual:	77
63	Întrebare de jurnal:	78
64	Întrebare de jurnal:	79
65	JURNALUL MEU	80
66	JURNALUL MEU	81
67	JURNALUL MEU	82
68	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	83
69	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	84
70	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	85
71	GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...	86
72	Final de Călătorie ...	87
73	Cuprins	89

1

7 ZILE CU RANA DE TRADARE

ATOMULESEI MIHAELA

O CALATORIE DE REAMINTIRE SI BLANDETE

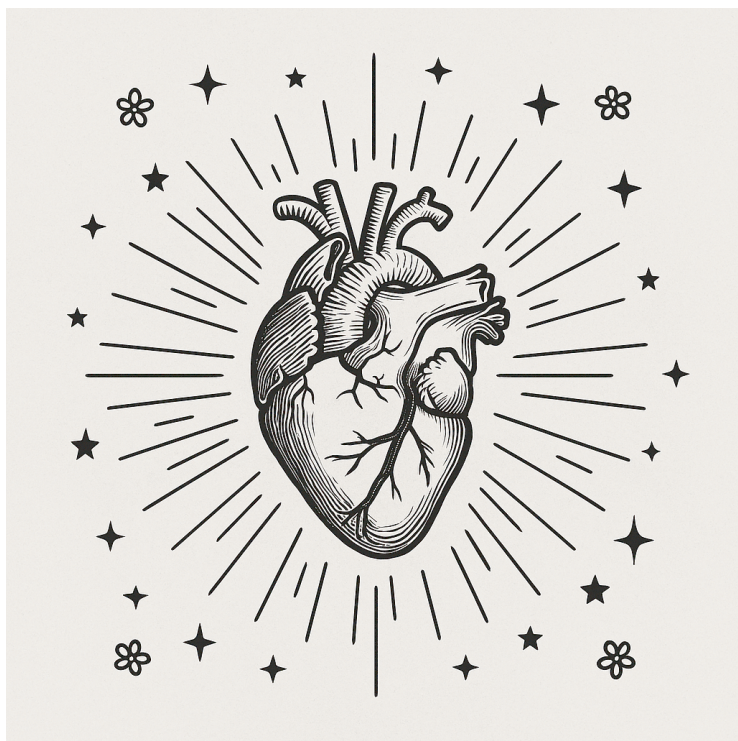


* * *

2

Introduzione

* * *



Bun venit.

Dacă ai ajuns aici, poate că o parte din tine e obosită să se mai ascundă.

Poate că ai simțit trădarea — în gesturi mici sau mari. În relații, în prietenii, în familie... poate chiar de la tine față de tine.

Această carte nu e o lecție.

Nu e o rețetă sau o metodă fixă.

E o călătorie de reîntoarcere.

Spre tine.

Eu am simțit rana asta adânc... și am învățat că nu trebuie să o „repar”.

Ci să stau cu ea.

Să o ascult.

Să o țin de mână.

Și, mai ales, să nu o mai las să-mi conducă viața din umbră.

În aceste 7 zile, te invit să nu te grăbești.

Să respiri.

Să scrii.

Să simți ce ai evitat mult timp... cu blândețe.

Fiecare zi conține o reflecție, o afirmație, un ritual simplu și o întrebare.

Și mult spațiu pentru tine.

Te încurajez să scrii sincer, fără să „sune bine”.

Fii prietena ta. Ține-te în brațe. Nu ești singură.

La final... poate nu vei avea toate răspunsurile.

Dar s-ar putea să te simți mai aproape de tine.

Și asta e deja o vindecare.

Cu iubire,

Mihaela

3

ZIUA 1 VĂD RANA

* * *

Reflecție:

Când am simțit prima dată că am fost trădată?

Nu trebuie să fie ceva clar sau dramatic.

Poate a fost o promisiune nerespectată, o absență când aveai nevoie de prezență, un „te iubesc” care nu a fost simțit.

Permite-ți să aduci acel moment în lumină... cu blândețe.

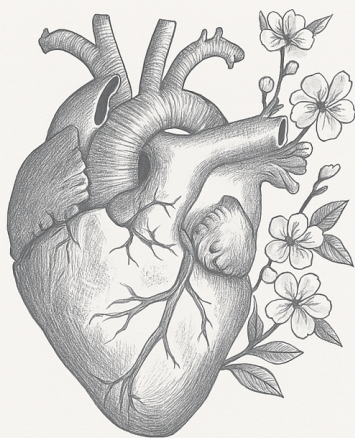
Afirmație:

„Am voie să văd ce doare fără să mă condamn.”

ZIUA 1 ...

* * *

Vindecarea prin rana de trădare



Ziua 1

ZIUA 1 ...

* * *

4

Ritual:

Pune o mână pe inimă și cealaltă pe abdomen.

Închide ochii. Respiră profund de 3 ori.

Rostește în gând sau cu voce joasă:

„Sunt aici pentru mine.

Nu mai fug. Doar privesc.”

* * *

5

Întrebare de jurnal:

Unde m-am închis ca să nu mai simt durerea trădării?

* * *

6

Întrebare de jurnal:

Cum ar fi să mă las văzută, chiar și de mine însămi?

* * *

JURNALUL MEU (spațiu alb pentru scris)

(lasă-ți gândurile să curgă liber – nu trebuie să sune frumos.
Trebuie doar să fie sincer.)

* * *

8

JURNALUL MEU (spațiu alb pentru scris)

* * *

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN
MINE AZI... Scrie orice ți-a rămas în
inimă. Poate fi o frază, o amintire, un
oftat, o întrebare. Totul e binevenit.

* * *

10

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

ZIUA 2 ASCULT PARTEA RĂNITĂ

Reflecție:

Uneori nu vrem să ascultăm acea parte din noi care suferă...

Pentru că ne temem că durerea ne va înghiți.

Dar adevărul este că ea cere doar să fie recunoscută.

Ea nu vrea să țipe, ci să fie ținută de mână.

Astăzi nu rezolvi nimic.

Doar ascuți.

Închide ochii și imaginează-ți că partea rănită din tine are un glas.

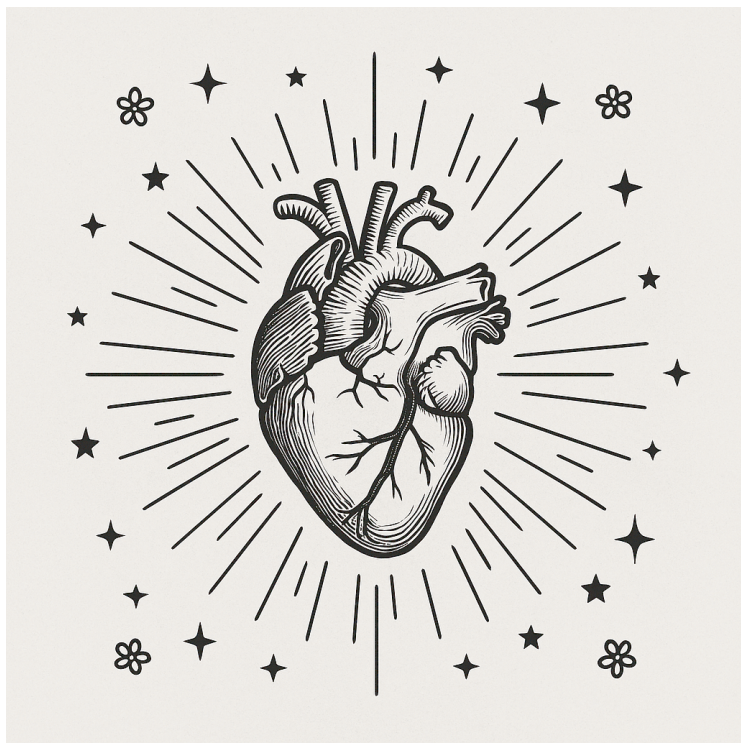
Ce ți-ar spune?

Ce a simțit?

Ce ar vrea de la tine?

Afirmație:

„Nu mai fug de mine. Mă țin de mână.”



ZIUA 2 ...

* * *

12

Ritual:

Scrie o scrisoare către partea ta rănită.

Poți începe așa:

„Te văd. Îți mulțumesc că ai fost acolo chiar și când eu nu te-am recunoscut. Azi, aleg să te ascult.”

Nu judeca ce iese.

Scrie cu inima.

* * *

13

Ritual:

* * *

14

Întrebare de jurnal:

Ce vrea această parte din mine? Ce îi lipsește? Ce o sperie cel mai tare?

* * *

15

Întrebare de jurnal:

Pot eu, azi, să îi ofer măcar o parte din ceea ce a așteptat de la ceilalți?

16

JURNALUL MEU(spațiu alb) Lasă mâna
să scrie și inima să curgă .

* * *

JURNALUL MEU (spațiu alb)

* * *

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...

Scrie ce ți-a lăsat această zi.

Poate fi o revelație, o eliberare sau un simplu: „*Sunt aici.*”

* * *

19

GÂNDURI CARE S-AU AŞEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

ZIUA 3 – ÎMI DAU VOIE SĂ FIU FĂRĂ MASCĂ

Reflecție:

Rana de trădare adesea ne învață să fim mereu în gardă.

Să controlăm.

Să demonstrăm că suntem „de neînlocuit”, „de nedoborât”,
...dar înăuntru ne simțim mici, obosiți, singuri.

Astăzi e despre a lăsa masca jos.

Poate doar pentru o clipă.

Doar cu tine.

Întreabă-te:

Cui am vrut să-i arăt că „mă descurc”?

Cine m-a făcut să simt că trebuie să fiu perfectă ca să fiu iubită?

Afirmație:

„Pot fi iubită chiar și atunci când nu sunt puternică.”

Ritual:

Privește-te în oglindă timp de 1-2 minute.

Nu pentru a te judeca.

Ci doar pentru a rămâne acolo, în prezență.

Spune-ți cu ochii în ochi:

„Nu mai port masca azi. Mă pot ține de mână și așa.”

* * *



* * *

Întrebare de jurnal:

Cum arată versiunea mea fără mască? Ce aş face diferit dacă nu mi-ar fi teamă că nu sunt „destul”?

* * *

JURNALUL MEU. Lasă-te să fii tu, fără
decor, fără filtru. Aici nu e nimeni care
să judece.

* * *

23

JURNALUL MEU.

* * *

33

24

JURNALUL MEU.

* * *

34

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN
MINE AZI... Scrie orice a mișcat în tine
această zi. Poate fi o durere, o eliberare,
o ușurare sau... doar liniște.

* * *

26

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

GÂNDURI CARE S-AU AŞEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

ZIUA 4 ÎNCREDEREA NU ÎNSEAMNĂ SĂ UIT

Reflecție:

Mulți ne spun că trebuie „să iertăm și să uităm”.

Dar sufletul știe: nu vindecarea cere uitare, ci înțelegere.

Poate că ai fost trădată.

Poate că ai oferit încredere și ai fost lăsată fără răspuns.

Dar azi nu e despre ceilalți.

E despre a-ți da voie să reconstruiești încrederea...
în tine.

Încrederea nu înseamnă că te expui din nou oricui.

Ci că știi că tu vei fi acolo pentru tine, chiar dacă ceilalți pleacă.

Afirmație:

„Mă pot încrede în mine, chiar dacă am fost rănită.”

* * *



* * *

Ritual: Scrie 3 lucruri pe care le-ai făcut pentru tine în ultimele luni. Lucruri care dovedesc că începi să fii acolo pentru tine. Chiar dacă au fost mici.
Onorează-le. Onorează-te

* * *

2

3

Întrebare de jurnal:

Când am simțit ultima oară că nu pot avea încredere în cineva?

Cum a reacționat corpul meu? Ce mi-aș fi dorit să aud atunci?

2

3

30

Întrebare de jurnal:

Când am simțit ultima oară că nu pot avea încredere în cineva?

* * *

Întrebare de jurnal:

Cum a reacționat corpul meu? Ce mi-aș fi dorit să aud atunci?

* * *

JURNALUL MEU

Azi scrie fără rușine. Fără vinovăție.
Tot ce iese, vindecă.

* * *

33

JURNALUL MEU

* * *

45

34

JURNALUL MEU

* * *

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...

Poate un gând a atins o rană. Poate o rană a deschis o lumină.
Scrie adevărul tău.

* * *

36

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

37

GÂNDURI CARE S-AU AŞEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

ZIUA 5 MĂ OPRESC DIN A DEMONSTRA

Reflecție:

Rana de trădare ne face uneori să simțim că trebuie „să demonstrăm”.

Că trebuie să fim mereu: corecte, impecabile, de încredere, perfecte.

Să arătăm că merităm... că suntem „de ales”.

Dar în inima ta, **nu ai nimic de demonstrat.**

Ești deja întreagă.

Astăzi e despre **a te opri**. A nu mai alerga după aprobarea celorlalți.

Ce se întâmplă dacă nu răspunzi imediat?

Ce se întâmplă dacă taci?

Ce se întâmplă dacă rămâi cu tine?

Afirmație:

„Valoarea mea nu se măsoară în efortul de a fi acceptată.”



* * *

Ritual: Scrie o scrisoare către sinea ta care a tot demonstrat.Spune-i că azi o lași să respire.Poți începe așa:

„Dragă mea, știu cât te-ai străduit.

Știu câte lupte ai dus în tăcere.

Azi îți dau voie... să nu mai fii decât TU.”

* * *

40

Ritual:

* * *

53

Întrebare de jurnal: Cui am tot vrut să demonstrez că sunt „bună”, „demnă”, „aleasă”? Ce aş face azi dacă n-aş mai simţi nevoia să impresionez?

* * *

42

Întrebare de jurnal:

* * *

55

JURNALUL MEU Lasă sinceritatea să
curgă. Poate fi supărare, oboseală,
eliberare.

* * *

44

JURNALUL MEU

* * *

57

45

JURNALUL MEU

* * *

58

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...

Uneori, o singură renunțare la „perfectiune” face loc adevărului.
Scrie-l.

* * *

47

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

60

ZIUA 6 ÎNCEP SĂ ÎMI FIU PRIETENĂ

Reflecție:

Ai fost acolo pentru toți.

Ai ascultat, ai susținut, ai oferit — chiar și atunci când tu aveai nevoie.

Dar azi... e despre a-ți fi **tu** acel sprijin blând, acea prietenă tăcută, acea voce care nu te mai judecă.

Rana de trădare te-a făcut să crezi că **ceilalți trebuie să îți dovedească iubirea.**

Dar astăzi... tu o oferi ție.

Fii prietena ta. Nu cea exigentă.

Ci cea care te-ar ține în brațe când plângi fără motiv.

Cea care îți aduce ceai și liniște, nu soluții.

Afirmație:

„Mă aleg pe mine în fiecare zi, chiar și când mă simt pierdută.”



* * *

Ritual:

Scrie un mesaj pentru tine ca și cum ai fi cea mai bună prietenă a ta.

Un mesaj simplu, blând, cald.

Poți începe:

„ Astăzi vreau să îți spun că ești o ființă prețioasă.

Chiar dacă te îndoiești.

Chiar dacă încă doare.”

Pune mesajul într-un loc vizibil. Citește-l des.

* * *

50

Întrebare de jurnal:

Ce parte din mine așteaptă de ani să o privesc cu iubire?

* * *

Întrebare de jurnal:

Cum pot începe azi să o țin de mână, fără să o repar?

* * *

JURNALUL MEU

Lasă-ți grijile jos.

Scrie din spațiul unde nu trebuie să convingi pe nimeni.

* * *

53

JURNALUL MEU

* * *

54

JURNALUL MEU

* * *

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...

Poate ai lăsat azi ceva jos.

Sau poate doar te-ai auzit pentru prima dată.

Scrie cu iubire.

* * *

56

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

57

GÂNDURI CARE S-AU AŞEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

58

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

ZIUA 7 MĂ ÎMBRĂȚIȘEZ PE MINE ÎNSĂMI

Reflecție:

Ai privit rana. Ai ascultat-o. Ai simțit-o.

Ai renunțat la măști, ai început să-ți fii prietenă.

Astăzi nu trebuie să mai faci nimic.

Doar **să te îmbrățișezi așa cum ești.**

Fără rezoluții.

Fără „gata, acum sunt vindecată”.

Doar să spui:

„Te văd.

Te simt.

Și aleg să te iubesc... chiar și așa.”

Nu mai ești în luptă cu rana.

Acum ești în pace cu ceea ce te-a învățat.

Afirmație:

„Sunt întreagă chiar și în vindecare.”

* * *



Azi ,iti propun sa iti imaginezi această parte a ta in vârstă de 4-5 ani .Vizualizează cum o iei in brate,o sustii si o alini pe deplin, asa cum a tânjit întodeauna. Fii alaturi de ea ,oferă-i siguranță si reconfortează-o .Petrece cât mai mult timp simtind apropierea dintr voi.

* * *

Ritual:

Scrie o **scrisoare finală către tine însăși.**

Nu pentru a închide ceva cu forța.

Ci pentru a deschide un nou spațiu în care:

- poți fi cine ești
- fără a te apăra
- fără a mai cere permisiune să simți

Poți începe:

„ Îți mulțumesc că ai avut curajul să simți.

Îți mulțumesc că ai fost aici zi după zi.

Nu ești greșită. Ești vie. Ești iubire în proces. ”

* * *

61

Ritual:

* * *

62

Ritual:

* * *

77

63

Întrebare de jurnal:

Ce am învățat despre mine în această călătorie?

* * *

Întrebare de jurnal:

Cum pot păstra vie această blândețe cu mine... și mai departe?

* * *

JURNALUL MEU

Scrie ce rămâne în tine.

Ce îți promiți.

Ce nu mai e nevoie să porți.

* * *

66

JURNALUL MEU

* * *

67

JURNALUL MEU

* * *

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN MINE AZI...

Azi e despre reamintire.

Despre acel „*Sunt aici*” care răsună în inima ta.

69

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

70

GÂNDURI CARE S-AU AŞEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

71

GÂNDURI CARE S-AU AȘEZAT ÎN
MINE AZI...

* * *

Final de Călătorie Cuvânt de Încheiere:

Rana nu mai e o închisoare.

E o fereastră spre compasiune.

Pentru tine. Pentru ceilalți.

Și mai ales... pentru părțile tale care au așteptat ani să fie îmbrățișate.

* * *



Cuprins

* * *

1. Introducere	pag. 1
2. Ziua 1 – Văd rana	pag. 10
3. Ziua 2 – Ascult partea rănită	pag. 19
4. Ziua 3 – Îmi dau voie să fiu fără mască ...	pag. 27
5. Ziua 4 – Încrederea nu înseamnă să uit	pag. 37
6. Ziua 5 – Mă opresc din a demonstra	pag. 47
7. Ziua 6 – Încep să îmi fiu prietenă	pag. 58
8. Ziua 7 – Mă îmbrățișez pe mine însămi	pag. 71
9. Final de călătorie – Cuvânt de încheiere	pag. 80

* * *

