



Cu Loredana Pleșea
Coach, Hipnoterapeut și Consilier în Dezvoltare Personală



Programul ERI (ELIBEREAZĂ-TE.RELAXEAZĂ-TE.IUBEȘTE-TE.)

Acesta este program de grup și este pe ediții- următoarea ediție este cea cu numărul 10 și este în perioada 12 Ianuarie- 22 Februarie.

Acest program este bazat pe ideea că: **“Iubirea este singurul ingredient ce face ca viața ta să aibă un gust uimitor!”** Loredana P.

1. Beneficiile acestui program

- Te eliberezi de emoțiile de joasă vibrație, precum: Vinovăție, Furie, Tristețe, Frică și Rușine, ca să poți să te bucuri cu adevărat de viața pe care o ai.
- Lași în urmă toate momentele traumatice din copilăria, nu punându-le capac, ci prin acceptare și eliberare, astfel încât copilul tău să nu mai ducă în spate toate durerile pe care tu le-ai cărat cu tine atâția ani.
- Înveți să construiești o relație solidă cu al tău copil, cu iubire și blândețe, fără să te sacrifici sau să te pierzi pe tine.
- După ce te despovărezi vei descoperi că poți avea o relație autentică cu partenerul tău, bazată pe sprijin, încredere și înțelegere.
- Vei reuși să fii mai calmă cu tine, îți vei oferi mai multă iubire și implicit vei putea face asta și cu familia ta.

2. Structura Programului ERI

Acest program este format din 6 piloni, concretizați în **6 săptămâni de lucru**, după cum urmează:

1. Vindecarea Copilului Interior: Atunci când ești în pace cu tine și cu evenimentele trecutului tău, corpul tău devine la propriu mai ușor și îți va permite să ai o viață mai lină alături de propriul copil. Acest pilon te ajută să descoperi care sunt motivele ce te fac să nu ai răbdare sau să țipi la al tău copil.

2. Gestionarea Emoțiilor: Vinovăție, Furie, Tristețe, Frică și Rușine- Căci în copilărie, mediul în care am crescut ne-a învățat că emoțiile trebuie să fie ascunse, că Furia de exemplu este Rea, că

trebuie să ai Frică față de Dumnezeu, părinți, dascăli, soț și așa mai departe..Sau că ești demnă de Rușine în multe momente. Acest pilon vine în sprijinul tău, ca să înveți că emoțiile sunt firești, au nevoie să fie exprimate și trăite. Astfel, vei lăsa o altă imagine copilului tău despre emoții.

3. Vindecarea Relației cu Mama: Se spune că suntem prima îmbrățișare a mamei, iar dacă aruncăm o privire în copilărie, ne putem da seama că am fost private de acea primă îmbrățișare, poate pentru că așa au fost circumstanțele vremurilor, poate pentru că așa a știut mama sau poate pentru că așa a fost să fie. Energia relației pe care o ai cu mama ta, îți influențează în mod direct întreaga viață: de la energia ta ca femeie, apoi ca soție și mai apoi ca mamă, până la nivelul de succes pe care îl dorești în plan profesional. Acest pilon este menit să restabilească legătura energetică și emoțională cu ființa care a contribuit la venirea ta pe lume.

4. Vindecarea Relației cu Tata: Tata e Siguranță, Încredere și Hotărâre atunci când este prezent în viața unei fete, căci doar așa aceasta poate fi o femeie strălucitoare. În mare parte din cazurile generațiilor din care facem parte, tatăl a fost absent, poate violent sau indiferent față de noi, ceea ce a dus astăzi la pierderea celor trei mari virtuți de care o femeie are nevoie ca să se simtă completă. Pilonul acesta îți vine în sprijin ca să redobândești siguranța, încrederea și hotărârea de care ai nevoie pentru a te bucura de relația cu partenerul, dar și de a te valoriza cu adevărat.

5. Eliberarea Convingerilor Limitative: *“ești proastă, nu ești bună de nimic, o să se aleagă praful de viața ta, nu e suficient cât faci, nu meriți, x e mai bună decât tine..”* Memoria noastră emoțională le ține minte pe toate, fără excepție, iar astăzi îți ghidezi întreaga existență conform acestor convingeri. Ajungi să te epuizezi făcând din ce în ce mai multe lucruri și când tragi linie simți că tot nu e suficient, iar asta se întâmplă pentru că inconștient îți dorești să îi mulțumești pe cei care ți-au implementat aceste convingeri sau vrei să le demonstrezi contrariul. Acest pilon te susține să te eliberezi de aceste credințe limitative, ca să nu îți mai trăiești viața într-o cușcă emoțională, departe de cei pe care îi iubești (copil, partener).

6. Reeducă mintea și Materializează cu ușurință: *Trebuie să muncești din greu ca să ai ce îți dorești!*- Ai auzit și tu fraza? În acest pilon o să descoperi cât de mare este puterea ta interioară de a obține tot ceea ce îți dorești. Totul se împlinește atunci când intenția este pusă din energia potrivită/curată.

3. Puncte Cheie


Pentru a avea succesul dorit de mine (și sper că și de tine), acest program conține și:

- 6 întâlniri de Grup (**Online pe platforma Zoom- Durată 1h**): În cadrul acestor întâlniri se va produce magia fiecărei săptămâni, căci vom lucra la un nivel și mai profund, ca procesul să se integreze cu adevărat în interiorul tău. Cred foarte mult în puterea grupului, căci doar așa ne putem da seama că nu suntem greșite sau că nu e nimic în neregulă cu noi. Întâlnirile vor fi înregistrate pentru a avea acces ulterior la ele, fie că nu ai putut fi prezentă live sau doar pentru că vrei să mai vezi o dată.

- Un Grup Privat pe Facebook: Aici îți voi facilita accesul la toate exercițiile și instrumentele terapeutice, ce vor face ca acest program să fie cu adevărat cel care îți va schimba viața.
- Un Grup de Suport pe WhatsApp: Căci mă interesează foarte mult starea ta din fiecare zi a programului. În acest grup vei putea să vorbești liber, căci judecata nu este permisă, ci accept doar înțelegerea, empatia și blândețea. Pe lângă faptul că în acest grup o să comunicăm despre program, îți ofer oportunitatea de a putea expune și dificultățile zilnice pe care le ai. De fiecare dată când vei scrie acolo, vei primi sprijin direct de la mine.

4. Bonusurile Programului ERI

Pentru că interesul meu este să ai o experiență semnificativă, vin către tine cu mai multe daruri:



 O sesiune 1la1 cu mine (durata: 1h), căci îmi doresc să rezolvi și acele aspecte pe care nu ai curajul să le aduci în discuție în cadrul grupului.

 6 exerciții suplimentare, după cum urmează:

1. Descoperă Fetița Interioară
2. Onorează-ți Mama
3. Onorează-ți Tatăl
4. Onorează-ți Strămoșii
5. Sfera Eliberării de Convingeri
6. Eliberează Furia

  După ce ai parcurs o Ediție ERI, poți participa Gratuit la Edițiile următoare.

  Ai acces pe viață la toate materialele din Ediția la care participi tu, ca să le poți relua oricând simți nevoia sau te afli într-un impas.

  La finalul Ediției ERI primești acces în Comunitatea mea TNY (The New You), unde lună de lună te vei putea bucura de o sesiune Gratuită de grup, menită să te ajute să rezolvi problemele cu care te confrunți într-o anumită lună sau să vindeci aspecte de care nici nu știai, prin celelalte participante ale întâlnirii.

5. Costuri și Modalități de Plată

 Costul integral al programului este de **3300 Ron**.

 Plata se poate realiza **integral**, în **2 rate (1650 Ron/lună)** sau în **maxim 3 rate (1100 Ron/lună)**

❖ Prima plată se efectuează până în data de 12 Ianuarie, iar următoarele plăți se vor stabili de comun acord.

6. Sesiunile de Grup se vor desfășura pe Zoom, conform următorului calendar:

14 Ian. 2026	21 Ian. 2026	28 Ian. 2026	4 Feb. 2026	11 Feb. 2026	18 Feb. 2026
Miercuri	Miercuri	Miercuri	Miercuri	Miercuri	Miercuri
Ora 19:00	Ora 19:00	Ora 19:00	Ora 19:00	Ora 19:00	Ora 19:00
Platforma Zoom	Platforma Zoom	Platforma Zoom	Platforma Zoom	Platforma Zoom	Platforma Zoom

7. Interviuri cu persoanele care au participat anterior, la cele 9 Ediții ale Programului ERI:

Interviul cu Ioana Vasile este disponibil [AICI](#).

Interviul cu Cristina Terzi este disponibil [AICI](#).

Interviul cu Ana Ciopeică este disponibil [AICI](#).

Interviul cu Alexandra Marinescu este disponibil [AICI](#).

Interviul cu Andreia Darie este disponibil [AICI](#).

Interviul cu Ana-Maria Ursu este disponibil [AICI](#).