



2026 începe cu Mine

EXERCIȚII DE REFLECȚIE, AUTOREGLARE ȘI
ORIENTARE PENTRU ANUL CARE VINE

Un nou an nu înseamnă un nou „eu” forțat. Înseamnă un spațiu de pauză, reflecție și alegere.

Acest ghid este o invitație de a închide anul 2025 cu mai mult sens și de a începe anul care vine cu direcție, nu cu presiune.

Nu este despre perfecțiune, ci despre reglare emoțională, limite sănătoase și pași reali care să te susțină.

ÎNCHEIEREA ANULUI 2025

Ușa dintre ani – închidere simbolică

Imaginează-te la 31 decembrie 2025, ora 23:59, că te afli în pragul unei uși. În spatele ei se află anul 2025.

Privește fără judecată ce rămâne acolo și răspunde în scris:

- Ce situații au fost prea grele pentru mine?
- Ce emoții am dus mult timp fără să le exprim?
- Ce relații sau comportamente nu mai vreau să iau cu mine?
- Ce m-a epuizat mai mult decât m-a ajutat?

După ce scrii, imaginează-ți că închizi ușa. Nu ca negare, ci ca act de protecție.

Acest exercițiu este recomandat să fie făcut pe 30 sau 31 Decembrie într-un moment în care simți să-l faci.

CE LAS ÎN 2025. CE PĂSTREZ CU MINE.

Las în 2025:

(3–5 lucruri pe care aleg să le las în urmă)

Păstrez cu mine:

(lecții, resurse, lucruri care m-au ajutat să merg mai departe)

ÎNCEPUTUL ANULUI 2026

UN NOU ÎNCEPUT

Finalurile și începuturile au un rol important în psihologie.
Ele creează delimitări clare și cresc disponibilitatea pentru schimbare.

Privit simbolic, anul 2026 poate fi un spațiu de început și nu prin promisiuni mari, ci prin alegeri conștiente și realiste.

DACĂ 2026 AR FI UN ÎNCEPUT...

Răspunde sincer, fără a te forța:

- Ce vreau să fac diferit față de anul trecut?
- Ce schimbare mică ar avea cel mai mare impact?
- Ce vreau să simt mai des în anul care vine?
- Ce nu mai vreau să fac doar din obligație sau vinovăție?

OBIECTIVE CU SENS, NU CU PRESIUNE

Notează:

Obiective personale:

Obiective relaționale:

Obiective legate de echilibru și sănătate:

Pentru fiecare obiectiv:

De ce este important pentru mine?
Ce pot face concret, fără să mă epuizez?

MEDITAȚIE SCURTĂ PENTRU ÎNCEPUT DE AN

Așază-te confortabil. Închide ochii pentru câteva momente.
Inspiră profund și expiră lent.

Spune-ți mental: „Îmi dau voie să încep acest an cu mai multă blândețe.”

Rămâi câteva minute în această stare, fără a urmări un rezultat.

RECUNOȘȚINȚĂ ȘI PAUZA

Recunoștința nu anulează dificultățile, dar schimbă perspectiva asupra lor.

Notează:

- 5 lucruri mici din 2025 pentru care poți fi recunoscătoare
- 3 resurse interne descoperite
- 2 persoane sau contexte care m-au susținut

UNDE AM NEVOIE DE PAUZĂ ÎN 2026?

Notează sau bifează:

- Corp (odihnă, ritm, limite)
- Minte (mai puțină ruminăție, mai mult prezent)
- Relații (spațiu, claritate, limite)
- Muncă (organizare, pauze reale)

CÂTE UN EXERCITIU PENTRU FIECARE LUNĂ DIN 2026

IANUARIE

Tema: Intenție

Ce vreau să setez pentru acest an?

FEBRUARIE

Tema: Relații

Ce relații vreau să hrănesc?

MARTIE

Tema: Corp

Ce îmi cere corpul acum?

APRILIE

Tema: Limite

Unde este nevoie să spun „nu”?

MAI

Tema: Bucurie

Ce îmi aduce bucurie simplă?

IUNIE

Tema: Pauză
Cum mă pot opri fără vină?

IULIE

Tema: Libertate
Ce pot elibera?

AUGUST

Tema: Prezență
Unde sunt cu adevărat aici?

SEPTEMBRIE

Tema: Simplificare
Ce pot simplifica?

OCTOMBRIE

Tema: Curaj
Ce evit, dar am nevoie să confrunt?

NOIEMBRIE

Tema: Recunoștință
Ce apreciez în acest moment?

DECEMBRIE

Tema: Integrare
Ce iau cu mine mai departe?

Oprire. Integrare. Continuitate.

După ce ai parcurs fiecare lună, este important să te oprești pentru un moment.
Nu pentru a evalua, nu pentru a corecta, ci pentru a integra.

Un an nu se trăiește liniar.
Vor exista luni ușoare și luni grele. Zile în care vei simți că mergi înainte și zile în care
vei simți că te oprești.

Toate fac parte din proces.

Acest ghid nu este despre a face totul „corect”, ci despre a rămâne în contact cu tine, chiar și atunci când lucrurile nu ies așa cum ai planificat.

„Unde sunt acum?”

Răspunde sincer, în acest moment:

- Ce am înțeles despre mine parcurgând acest ghid?
- Ce parte din mine are nevoie de mai multă grijă anul acesta?
- Ce pot face pentru mine, chiar și atunci când nu am energie?

Un an nou, proiecte noi

Anul 2026 nu va aduce doar schimbări personale, ci și proiecte noi din partea mea.

Pe lângă activitatea din cabinet, voi dezvolta mai multe inițiative dedicate susținerii sănătății emoționale, care vor fi prezentate treptat pe pagina mea de Instagram.

Dacă nu mă urmărești deja, poate fi un moment potrivit să o faci, pentru a rămâne conectată la aceste direcții și resurse.

Primul proiect cu care voi deschide anul 2026 este unul care completează firesc munca psihologică pe care o desfășor.

Psihoaromaterapia

Un instrument complementar în psihologia clinică

Psihoaromaterapia reprezintă utilizarea conștientă și controlată a stimulilor olfactivi ca instrument complementar în susținerea proceselor de reglare emoțională, pauză psihică și ancorare în prezent.

Aceasta nu înlocuiește psihoterapia, evaluarea psihologică sau intervenția medicală, ci vine în sprijinul lor, facilitând accesul la stări de calm, siguranță și prezență.

Mirosul este singurul simț cu legătură directă către sistemul limbic, zona creierului implicată în emoții, memorie și răspunsuri automate de stres sau relaxare.

Din acest motiv, stimulii olfactivi pot susține autoreglarea emoțională și pot crea un cadru intern mai sigur pentru lucru psihologic.

În anul 2026, psihoaromaterapia va fi integrată:

- ca instrument complementar în serviciile mele psihologice,
 - în exerciții de reglare emoțională și pauză,
- într-un workshop dedicat, structurat responsabil și profesionist.

Informații detaliate despre aceste proiecte vor fi comunicate pe pagina mea de Instagram.

* Psihoaromaterapia este utilizată exclusiv ca instrument complementar și nu înlocuiește ședințele psihologice, psihoterapia, evaluarea psihologică sau tratamentul medical.

Pentru anul care vine

Nu trebuie să începi anul cu forță.
Nu trebuie să te schimbi peste noapte.
Nu trebuie să ai totul clar.

Este suficient să rămâi atentă la tine.
Să recunoști când îți este greu.
Să te oprești când ai nevoie.
Să alegi ce te susține, nu ce te consumă.

2026 nu începe cu promisiuni mari.
2026 începe cu prezență, cu limite mai sănătoase și cu mai multă grijă față de tine.

Și acesta este un început suficient de bun.



*Mulțumesc că ai parcurs acest ghid până la final.
Sper ca exercițiile să îți ofere un spațiu de reflecție, pauză și mai multă claritate
asupra a ceea ce vrei să lași în urmă și a ceea ce alegi să construiești.*

*Dacă simți nevoia de continuitate, resurse suplimentare și proiecte dedicate
sănătății emoționale, le voi împărtăși pe pagina mea de Instagram.*

Ne revedem acolo, pas cu pas.

*Renata Iancu
Psiholog clinician
Instagram: @renata.iancu.psiholog*