



22 DE PAȘI SPRE AUTORITATEA TA INTERIOARĂ

Codul Regelui

Ghid de inițiere



CUVÂNTUL REGELUI

Nu e o carte. Nu e un ghid clasic. Este o cheie.
O cheie pe care ți-o dau acum. Dar nu ți-o pot băga în broască.
Dacă o folosești, ai să deschizi o ușă tăcută. Una veche.
Dar nu spre altceva.
Ci spre tine.
Adevărul e că Regele din tine n-a murit niciodată.
Doar a fost redus la tăcere.
Poate de vocea mamei.
Poate de lipsa unui tată.
Poate de femei.
Poate de propriul tău abandon.
Dar vocea lui încă e acolo.
Nu urlă. Nu cere.
Stă. Și așteaptă.
Dacă citești aceste rânduri, înseamnă că ceva în tine a zis:
Ajunge.
Acest ghid e despre adevăr. Nu despre schimbare.
Schimbarea e doar un efect.
Adevărul e începutul.
Te invit să îl spui.
Măcar o dată. Cu voce tare. Pentru tine.

A man in a dark suit is seen from the back, standing in a modern office with large windows. The office has a minimalist design with dark wood paneling and a desk with some objects on it. The lighting is soft and natural, coming from the windows.

Cum se folosește acest ghid

GHID DE INIȚIERE – NU INFORMATIV,
CI TRANSFORMATOR.

SE PARCURGE CU CARNEȚELUL
LÂNGĂ.

CU TELEFONUL ÎNCHIS.
CU SINCERITATE BRUTALĂ.



Ce este Codul Regelui?

Codul Regelui nu este un set de reguli impuse din exterior.

Nu e o doctrina. Nu e o ideologie.

Este un set de legi tacute, personale, pe care le simti, nu le inveti.

Le incalci in fiecare zi, atunci cand spui “da” desi vrei sa spui “nu”.

Cand te amani. Cand alegi confortul. Cand iti cedezi puterea.

Codul nu te obliga. Dar te strange. Nu te pedepseste. Dar te goleste.

Il porti in tine. Nu poti sa-l ignori fara costuri.

Regele e barbatul care si-l aminteste. Si care, odata cu asta, isi rescrie viata.

🔧 **Exercițiu 1** – Linia codului pierdut

Scrie o lista cu 5 lucruri pe care ti le-ai promis si nu le-ai respectat in ultimii 5 ani.

Ex: “Mi-am promis ca o sa-mi spun adevarul, dar inca mint ca sunt bine.”

🕒 **Exercițiu 2** – Detectarea rupturii

Unde simti cea mai mare contradictie in viata ta acum?

- In cuplu?
- In cariera?
- In relatia cu corpul tau?
- In energia ta zilnica?

Scrie clar: „Spun ca... dar fac...”

Exemplu: Spun ca vreau o relatie stabila, dar caut mereu validare noua.

🔥 **Task concret**

Alege unul dintre punctele scrise mai sus.

Si fa astazi ceva mic, dar real, in directia opusa rutinei tale.

Daca de obicei taci, spune.

Daca de obicei amani, fa.

Daca de obicei fugi, ramai.

Cele 4 Tronuri False

UN BARBAT CARE NU-SI OCUPA TRONUL... LASA ALTCEVA SAU PE ALTCEINEVA SA O FACA.

INCONSTIENT. AUTOMAT. DUREROS.

EXISTA 4 TRONURI FALSE PE CARE MULTI BARBATI LE LASA SA CONDUCA IN LOCUL LOR.

FIECARE DINTRE ELE CREEAZA DEZECHILIBRU, CONFUZIE SI DEPENDENTA.

EXERCITIU: SCANARE INTERIOARA

Scrie sincer, fara sa judeci:

1. Care dintre cele 4 tronuri false simti ca este activ in viata ta acum?
2. Cum ti-ai dat seama? Da un exemplu concret.
3. Ce platesti (emotional, energetic, relational) pentru ca nu esti tu pe tron?

TASK ACTIV DE RESETARE

Pentru urmatoarele 24 de ore:

- Nu cere aprobare.
- Nu cauta validare.
- Nu reactiona instinctiv la o provocare emotionala.
- Fa un gest pe care l-ai evita din frica, lene sau supunere.

Scrie ce ai ales si ce ai simtit.



TRONUL 1: MAMA

Cand vocea mamei inca dicteaza deciziile tale, chiar si in absenta ei.

Cand cauti aprobare feminina in tot ce faci. Cand vrei sa nu superi.

Cand nu te rupi emotional de sursa care te-a crescut.

TRONUL 2: FEMEIA

Cand relatia devine centrul universului tau. Cand te pierzi in dorinta de a fi dorit.

Cand spui „da” doar ca sa nu pierzi. Cand nu mai conduci, ci doar te adaptezi.

TRONUL 3: FRICA

Cand alegi sa taci, sa ramai mic, sa nu risti. Cand frica decide unde mergi si unde nu.

Cand in spatele oricarei decizii sta intrebarea: „Dar daca...?”

TRONUL 4: CONFORTUL

Cand stii ca poti mai mult, dar nu faci. Cand te minti ca „e bine si asa”.

Cand obisnuinta devine templu. Cand traiesti pe pilot automat si spui ca esti ocupat.

Simbolul Tronului

🛡️ Simbolic, Tronul este:

- Locul unde respiri constient, nu reactionezi
- Locul unde linistea ta devine autoritate
- Locul unde nu mai ceri voie - doar alegi

Tronul nu e despre putere. Nici despre statut.

E despre asumare. Despre prezenta ta constanta in propriul centru. Regele care sta pe tron nu trebuie sa strige, sa impresioneze sau sa demonstreze.

El este. Si de acolo emana directie, nu dominare. Claritate, nu confuzie.

Tronul tau este locul interior din care iei decizii constiente.

Daca nu stai tu acolo, altcineva o va face. Sau ceva: frica, impulsul, trauma.

🔍 Vizualizare ghidata

Inchide ochii 2 minute. Respira profund. Imagineaza-ti o sala veche, vasta.

In mijloc, un tron. Nu unul opulent. Unul simplu, dar solid.

- Cine e asezat pe el acum?
- Esti tu? Sau o parte din tine ranita? Sau poate... nimeni?
- Cum arata acel tron? Ce culoare are? Ce energie emana?

Scrie raspunsurile exact cum iti vin. Nu analiza.

✍️ Task concret: Descrierea Tronului Tau

Raspunde la aceste 3 intrebari:

1. Daca tronul meu ar avea un cuvant scris pe el, acela ar fi: _____
2. Cand stau pe tronul meu, ma simt: _____
3. Cand NU stau pe tron, obisnuiesc sa: _____

Cele 4 Figuri Interioare



Un barbat **complet** nu este cel care isi neaga vulnerabilitatea sau isi exagereaza puterea.

Ci cel care si-a intalnit si **integrat** toate partile din el.

In tine exista 4 Figuri Interioare. Fiecare are un rol, o nevoie si o forta.

Cand sunt dezechilibrate, te fragmentezi. Cand sunt **armonizate**, devii Rege – nu doar pe tron, ci in **viata**.

🧒 Copilul

- Nevoie: siguranta, acceptare, exprimare emotionala
- Forta: spontaneitate, curiozitate, bucurie
- Umbra: dependenta, manipulare prin neputinta

🛡 Razboinicul

- Nevoie: confruntare, protectie, directie
- Forta: actiune, determinare, hotarare
- Umbra: agresivitate, impulsivitate, razbunare

👑 Regele

- Nevoie: asumare, prezenta, autoritate
- Forta: echilibru, decizie, sustinere
- Umbra: control, orgoliu, dominare

🦉 Inteleptul

- Nevoie: sens, introspectie, liniste
- Forta: claritate, viziune, calm
- Umbra: detasare excesiva, pasivitate, superioritate

📖 Exercițiu: Dialog interior

la o foaie si scrie cate o propozitie pe care ar spune-o fiecare figura interioara din tine ACUM, in contextul vietii tale.

- Copilul spune: „”
- Razboinicul spune: „”
- Regele spune: „”
- Inteleptul spune: „”

🧠 Auto-evaluare

Pe o scara de la 1 la 10, cat de mult simti ca functionezi din fiecare figura:

- Copil: __ /10
- Razboinic: __ /10
- Rege: __ /10
- Intelept: __ /10

Care lipseste cel mai mult?

Care preia controlul cand esti obosit?

🔧 Task: Antrenamentul figurii dominante

Pe o scara de la 1 la 10, cat de mult simti ca Identifica figura care preia controlul in situatii de stres.

In urmatoarele 3 zile, cand apare acea situatie, invita constient celelalte figuri sa participe.

Exemplu: Daca Razboinicul vrea sa loveasca, invita Inteleptul sa taca si Regele sa decida.

SIMPTOMELE FRAGMENTARII:

- Oboseala fara motiv concret
- Lipsa de directie clara, desi ai idei
- Neincredere in sine, fluctuanta
- Cicluri de motivatie - epuizare
- Reactii impulsive, urmate de regret
- Lipsa prezentei reale in cuplu sau familie

Fragmentarea energetica a barbatului modern

Majoritatea barbatilor nu sufera din lipsa de putere.

Ci din lipsa de **unitate interioara**.

Cand energia ta e **imprastiata** intre frici, obligatii, dorinte neasumate si lupte inutile, devii **instabil**.

Un minut esti razboinic. Un minut esti copil ranit. Apoi taci, apoi explodezi. Apoi taci din nou.

Fragmentarea nu se vede, dar se simte. In relatii. In bani. In somn. In sex. In alegeri.

Energia ta e mereu "pe drum", si nu in TRON.



AUTO-REFLECTIE RAPIDA

Scrie raspunsurile urmatoare:

1. Unde ma pierd cel mai mult? (Ex: in ganduri, in trecut, in griji)
2. Ce mi-ar aduce inapoi energia daca as inceta azi?
3. In ce moment din zi simt ca „ies din mine”?



EXERCITIU: DIAGRAMA ENERGIEI IMPRASTIATE

Deseneaza un cerc pe o foaie.

Imparte-l in 5 felii:

1. Munca
2. Familie / Relatii
3. Dorinte personale
4. Frici / ganduri recurente
5. Liniste / conectare interioara

Estimeaza procentual unde se duce energia ta zilnic.

Colorand fiecare felie proportional.

Care este cea mai mare?

Care lipseste aproape complet?



TASK – RITUAL DE REINTREGIRE

Timp de 5 minute, inchide ochii si spune in gand de 10 ori:

„Imi chem inapoi energia. Imi recuperez puterea. Sunt intreg.”

Apoi scrie un singur lucru pe care il poti face zilnic ca sa-ti aduni energia (nu sa o risipești).



Sabia interioara:

- Nu are lama – are verticalitate
- Nu face zgomot – face claritate
- Nu raneste pe altii – curata drumul tau

Sabia este simbolul claritatii. Nu al luptei.

Nu o folosesti ca sa ranesti, ci ca sa separi falsul de adevar.

Fiecare barbat are o sabie. Dar majoritatea o lasa ruginita in podul mintii.

Sabia interioara se activeaza atunci cand spui adevarul. Fara sa justifici.

Cand tai atasamente. Cand alegi. Cand renunti la minciuni elegante si povesti mestesugite.

Exercitiu: Cele 3 minciuni

Scrie 3 **adevaruri** dureroase pe care le stii despre tine, dar nu le spui.

Exemplu:

- “Nu sunt fericit in relatia mea.”
- “Ma simt mic cand sunt in preajma altor barbati.”
- “Ma prefac ca stiu unde merg, dar nu am nicio directie.”

Extragere din umbra:

Pentru fiecare adevar scris mai sus, raspunde:

1. Cand am inceput sa ascund asta?
2. Ce rol joaca minciuna asta in viata mea acum?
3. Ce mi-e frica ca pierd daca spun adevarul?

Ritual simplu:

1. Scrie una dintre cele 3 minciuni pe o hartie.
2. Tine hartia in mana stanga. Pune-ti mana dreapta peste piept.
3. Spune cu voce tare: “Tai. Aleg sa nu mai traiesc in neclaritate.”
4. Rupe hartia. Incet. Conectat. Apoi respira adanc.

Fa asta de fiecare data cand simti ca o sabie interioara se cere scoasa.

VIZUALIZARE: CONSILIUL TRONULUI

- Inchide ochii. Imagineaza-ti un TRON. In fata lui, un cerc de scaune.
- Fiecare scaun este ocupat de o parte din tine: frica, rusinea, dorinta, copilul ranit, nevoia de control, vocea mamei, asteptarile sociale etc.
- Observa: cine vorbeste cel mai mult? Cine tace, dar te influenteaza? Cine sta pe tron?

Scrie:

- Cine se afla PE tron acum?
- Cine sta langa, dar trage sforile?
- Ce figura lipseste complet din aceasta incapere?

Cine e pe Tronul Tau?

Tronul nu sta niciodata **gol**. Daca nu esti tu acolo, este **altceva**.

O voce din trecut. O rana. O frica. O masca. Un program.

Regele interior este cel care observa, decide si se aseaza.

Restul – sunt invadatori tacuti. Le lasi loc cand obosesti, cand fugi, cand vrei sa faci pe plac.

Dar acum... te opresti si intrebi:

Cine conduce, de fapt, viata mea?

TASK – DECLARATIA DE RECUPERARE A TRONULUI

Scrie o fraza de tip:

“Recuperez Tronul meu de la _____. Il ocup acum, constient si vertical.”

Pune aceasta fraza ca fundal pe telefon timp de 3 zile.

Citeste-o in fiecare dimineata.

Nu pentru motivare. Ci pentru reasezare.

EXERCITIU DE SINCERITATE BRUTALA

Raspunde la aceste 3 intrebari:

1. In fata cui renunti cel mai des la tine?
2. Care e convingerea care te face sa simti ca nu meriti Tronul tau?
3. Care e cea mai des auzita voce interioara care iti saboteaza deciziile?



Juramantul Regelui

Un barbat poate sa schimbe obiceiuri. Sa citeasca. Sa invete.

Dar nu devine Rege pana nu face un jurament.

Juramantul nu este o promisiune pentru altii. Este o taietura in nehotarare.

Regele nu cere garantii. Nici incurajari. Nici timp.

Regele spune: **„Asta este directia mea. Si eu sunt cel care o urmeaza.”**



🛡️ CUM SE CONSTRUIESTE UN JURAMANT?

- Este scurt
- Este concret
- Este scris la persoana I
- Nu contine „voi incerca”, „poate”, „candva”
- Contine adevarul pe care il simti, nu ce „ar trebui” sa spui



📝 EXERCITIU: JURAMANTUL TAU PERSONAL

Raspunde la urmatoarele intrebari:

- 1.Ce nu mai negociez niciodata cu mine insumi?
- 2.Ce nu mai accept in relatia cu ceilalti?
- 3.Ce aleg sa onorez, indiferent de cat de greu este?



📝 SCRIE-TI JURAMANTUL

Juramantul meu este:

“ _____ ”

Scrie-l. Cu pixul. Pe hartie. Nu in minte. Nu pe telefon.

- 1.Citeste juramantul in fata oglinzii. **Incet. Clar.**
- 2.Repeta cu voce tare: **“Aleg sa nu mai plec de langa mine.”**
- 3.Pune juramantul intr-un plic. Nu il recitesti timp de 30 zile.

In ziua 31... vei vedea cine esti.

Antrenamentul Regelui

Barbatul modern fuge dupa motivatie.
Regele cauta **disciplina sacra**.
Antrenamentul Regelui nu inseamna sa alergi, sa devii mai productiv sau sa-ti incarci agenda.
Inseamna sa-ti **ancorezi prezenta** in 7 aspecte-cheie care iti definesc **autoritatea**.
Nu ai nevoie de mai mult.
7 zile. 7 decizii. 7 confirmari ca Tronul tau nu e gol.

ZIUA 1 - CLARITATE

Actiune: Scrie intr-o propozitie care este prioritatea ta pentru urmatoarele 30 de zile.
Fara detalii. Fara planuri. Fara scuze.
"In urmatoarele 30 de zile, cel mai important lucru este: _____"

ZIUA 2 - TACERE

Actiune: Petrece 1 ora in tacere completa.
Fara telefon. Fara vorbit. Fara scris. Doar prezenta si observare.
Regele nu are nevoie sa vorbeasca mereu. El stie cand sa asculte cerul.

ZIUA 3 - ASUMARE

Actiune: Alege o situatie in care te-ai eschivat sau ai dat vina pe altcineva.
Scrie un mesaj sau spune direct: "Imi asum partea mea. Imi pare rau. Imi invat lectia."
Autoritatea nu vine din perfectiune, ci din asumare.

ZIUA 4 - CORP

Actiune: Fa miscare timp de 20 de minute. Orice.
Nu pentru forma, ci pentru conectare. Simte-ti corpul.
Un Rege nu isi neglijeaza templul. Il foloseste cu intelepciune.

ZIUA 5 - FEMEIA

Actiune: Trimite un mesaj sincer unei femei care conteaza pentru tine.
Nu de seductie. De respect. De recunoastere. Fara asteptari.
"Multumesc ca existi in viata mea. M-a ajutat sa te cunosc."

ZIUA 6 - FRICA

Actiune: Fa un lucru mic pe care l-ai evitat de frica.
Poate e un telefon, o discutie, o limita de pus. Fii prezent. Respira. Fa-o.

ZIUA 7 - VIZIUNE

Actiune: Inchide ochii si imagineaza-te peste 12 luni.
Ce vezi? Unde esti? Cine esti?
Scrie 3 lucruri esentiale despre barbatul care esti in acea imagine.

Declaratia de Identitate Masculina

Lumea intreaba: "Cine esti tu?"

Si cei mai multi barbati raspund: "Sunt X, lucrez ca Y, sunt tatal lui Z..."

Dar Regele nu se defineste prin ce face sau prin cine are langa el.

Ci prin ce alege sa intrupez, indiferent de ce se intampla in exterior.

Identitatea masculina **nu e un titlu. E o decizie interioara repetata, pana devine energie stabila.**



EXERCITIU: CINE ESTI CAND NU MAI JOCI NICIUN ROL?

Scrie raspunsurile tale
sincere, in liniste:

1. Cine sunt eu cand nu
mai incerc sa
impresionez?
2. Cine sunt eu cand nu fug
de durere?
3. Cine sunt eu cand tac?



TASK: SCRIE DECLARATIA TA

Scrie o fraza de tip:

"Eu sunt barbatul care
_____."

Apoi completeaza minim 3
variante:

- ... spune adevarul chiar
daca doare.
- ... protejeaza fara sa
controleze.
- ... merge incet, dar merge
sigur.
- ... isi onoreaza energia, nu
o risipeste.

ACTIUNE ZILNICA DE INTARIRE

Repeta o singura declaratie
din cele de mai sus in
fiecare dimineata timp de
7 zile.

Inainte de telefon. Inainte
de dus. Inainte de orice
altceva.

Regele isi aminteste cine
este. Zilnic. Nu pentru
ceilalti. Pentru el.

Cele 3 Obiceiuri Care Iti Fura Autoritatea

Nu frica te darama. Nu femeia. Nu trecutul.

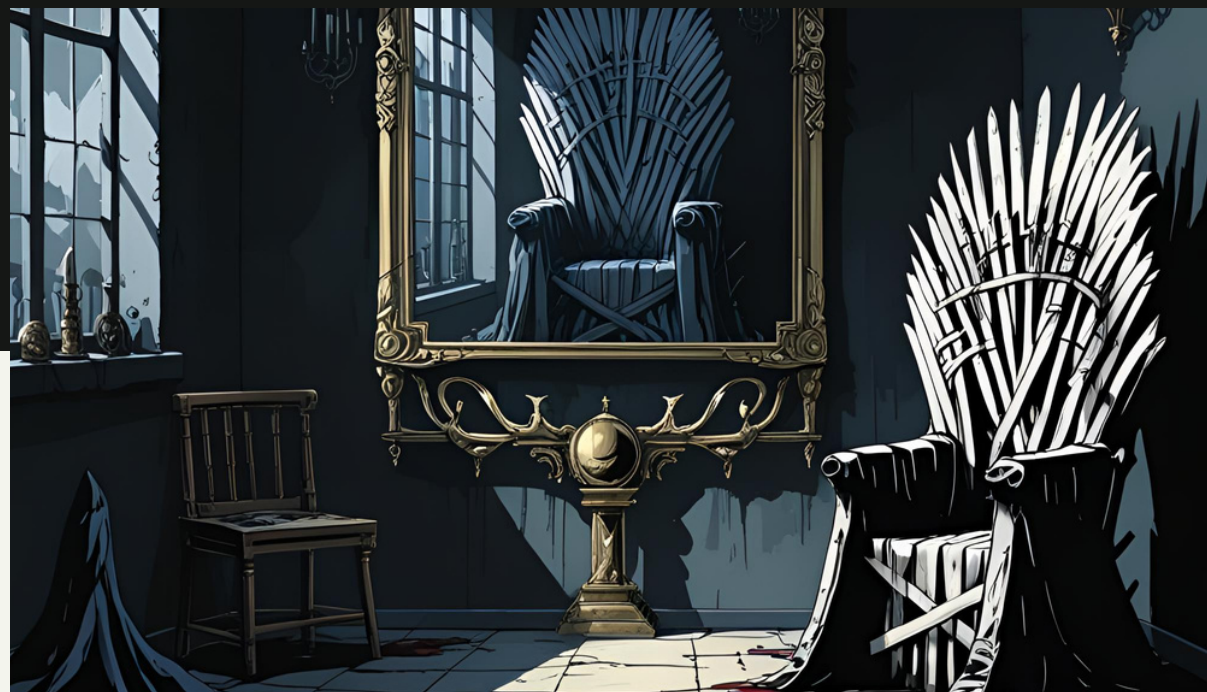
Ci obiceiurile tale zilnice, repetate pe pilot automat.

Cand esti **rupt de tine**, dar continui sa functionezi ca si cum totul e in regula – **pierzi.**

Cand **eviti conversatiile grele**, dar te minti ca “nu e momentul” – **pierzi.**

Cand **iti ceri scuze pentru cine esti**, doar ca sa eviti conflictul – **pierzi.**

Si fiecare pierdere subtila iti ciobeste **Tronul.**



EXERCITIU: AUDITUL COMPORTAMENTELOR

Scrie in 3 coloane:

- Obicei (ex: aman discutii importante)
- De ce o fac (ex: evit respingerea)
- Ce pierde (ex: increderea in mine)

Fa asta pentru minim 3 obiceiuri.

Apoi subliniaza-l pe cel mai periculos.



TASK: OPRIRE CONSTIENTA DE 3 ZILE

Alege 1 singur obicei pe care vrei sa-l opresti 3 zile complet.

Scrie-l aici:

“Timp de 3 zile aleg sa nu mai _____.”

Exemple:

- caut validare pe social media
- raspund instant la mesaje
- evit sa spun “nu” cand vreau



INTREBARE BONUS

Ce fac in mod repetat care imi spune, fara cuvinte:

“Tu nu esti suficient de Rege ca sa-ti conduci viata”?

Regatul Invizibil: Ce Nu Se Vede, Dar Se Simte

Un barbat cu **autoritate** nu impresioneaza. Nu are nevoie. **Energia lui spune tot**. In jurul lui, lucrurile se linistesc. Se aseaza. **Se clarifica**.

Nu pentru ca ridica vocea, ci pentru ca si-a ocupat **interiorul**. Regatul tau invizibil este ceea ce transmits fara cuvinte: prin felul in care **pasesti, respiri, asculti** si **taci**. Nu se vede, dar se simte in: **relatii, interactiuni scurte, decizii rapide, reactii in criza**.

AUTO-REFLECTIE: ENERGIA TA NEVAZUTA

1. Cum se simt oamenii dupa ce petrec timp cu tine?
2. Ce spun despre tine cand nu esti in incapere?
3. Cand intri intr-o sala, ce se schimba?

Scrie sincer. Intreaba si 1-2 oameni apropiati.

Dar mai ales: **simte raspunsurile**.

TASK: ACTIVAREA REGATULUI

- Petrece 10 minute in liniste.
- Respira adanc. Pune o mana pe piept si alta pe abdomen.

Spune in gand:

- "Imi ocup spatiul. Nu cer voie. Nu justific. Doar sunt."

Apoi, mergi intr-un spatiu public si doar observa:

- cum te misti
- cum tii capul
- cum pasesti

RITUAL DE INTARIRE

Alege o activitate zilnica pe care sa o faci fara telefon si fara graba, 7 zile la rand.

Exemple: mers pe jos 15 min, dus constient, masa in tacere.

Asta iti reactiveaza regatul invizibil – campul tau. Nu vorbele tale.

Cine sta pe Tronul Meu?

NU EXISTA GHID, RITUAL SAU MAESTRU CARE SA-TI DEA RASPUNSUL IN LOCUL TAU.

EXISTA DOAR O INTREBARE SI CURAJUL DE A NU FUGI DE EA:
CINE CONDUCE, DE FAPT, VIATA MEA ACUM?

NU RASPUNDE PENTRU IMAGINE. NICI PENTRU CEEA CE „AR TREBUI”.

RASPUNDE PENTRU TINE. FARA FILTRU. FARA DIPLOMATIE.

REFLECTIE DIRECTA

“Cine sta acum pe tronul meu?”

Scrie numele. Energia. Parte din tine. Persoana. Orice.

DECLARATIE DE OCUPARE

“Aleg sa-mi ocup Tronul. Cu tot ce sunt. Cu tot ce am fugit sa simt.

Cu slabiciunile mele. Cu intelepciunea mea. Cu rana mea si cu focul meu.

Nu mai cer voie. Nu mai astept validare.

Imi revin. Ma asez. Ma onorez.”

Scrie aceasta declaratie cu pixul. Citeste-o cu voce tare.

Si apoi taci. Respira. Priveste-o. Stai cu ea.

TASK FINAL

Deseneaza simbolul Tronului tau:

- un cerc?
- o sabie?
- o scara?
- o fiara?

Nu conteaza talentul grafic. Conteaza sa devina vizibil. **Real. Present.**



Cercul Regelui

Adevărul nu schimbă viața.

Aplicarea lui, da.

Acest ghid a fost o inițiere. Un foc de tabara interior unde ti-ai auzit vocea.

Dar Regele nu trăiește izolat.

Are un cerc. O casta. O cale.

Ai nevoie de frați care merg ca tine – în liniște, cu coloana dreaptă.

Ai nevoie de antrenament. De acțiune. De ritm. De direcție.

Regele nu așteaptă ca viața să-l primească.

El se așează. Alege. Și deschide calea.

VERIFICA DACA ESTI PREGATIT DE DRUM:

Raspunde simplu: DA / NU

1. Sunt gata sa renunt la justificari?
2. Sunt dispus sa fiu sincer in relatiile mele?
3. Pot sa-mi mentin un ritual, chiar si cand nu simt nimic?
4. Aleg sa merg spre ceea ce ma sperie, nu sa fug de acolo?
5. Vreau sa construiesc, nu doar sa caut?

Daca ai raspuns „DA” de minim 3 ori – esti pregatit.

CERCUL REGELUI (DESCRIERE SINTETICA)

Cercul Regelui este comunitatea celor care nu joaca roluri, nu vaneaza aplauze si nu se ascund in dezvoltare personala dulce.

Aici nu te valideaza nimeni.

Dar toti te vad.

Aici nu inveti sa devii „mai bun”.

Ci sa devii TU.

TASK: DESCHIDEREA CAII PERSONALE

Scrie raspunsurile la:

1. Ce nu am mai facut niciodata, dar stiu ca trebuie sa incep?
2. Care este urmatorul pas concret care ma scoate din stagnare?
3. Ce barbat admir... si ce as putea sa fac, chiar de azi, din energia lui?



Promisiunea Pe Care Ti-o Faci Tie

Juramantul Regelui e public.

Dar promisiunea adevarata e intre tine si tine.

Nu e scrisa in piatra. Dar e simtita in carne.

Nu e conditionata. Nu e negociabila. Nu are deadline.

Promisiunea este vraja ta de barbat.

E firul rosu care te tine drept cand esti pe marginea prapastiei.

E fraza pe care o rostesti cand totul se clatina si tu vrei sa te intorci... dar nu mai poti fi cel vechi.

Scrie Promisiunea Ta

“Indiferent de ce se intampla, promit sa...”

Scrie 1–3 fraze care nu tin de ceilalti, ci doar de relatia ta cu tine.

Exemplu:

- “Promit sa nu-mi mai parasesc inima pentru a fi acceptat.”
- “Promit sa aleg adevarul chiar si cand doare.”
- “Promit sa ma opresc cand simt ca fug de mine.”

Task – Ritualul Loialitatii Interioare

- Scrie promisiunea pe o foaie separata.
- Citeste-o dimineata si seara timp de 7 zile.
- Dupa 7 zile, rupe hartia.
- Daca promisiunea ramane vie in tine... a devenit realitate.

Intrebare de ancorare

Ce parte din mine trebuie sa moara ca aceasta promisiune sa traiasca?”

Scrie raspunsul. Apoi inchide ochii. Si spune:

“Iti multumesc ca m-ai adus pana aici. De azi... nu mai ai loc in caruta Regelui.”

Cele 3 Niveluri de Autoritate: Tu. Ceilalti. Viata.

Un barbat care vorbeste despre **autoritate**, dar n-are control in interior, e un actor.

Un barbat care se impune in **exterior**, dar se **compromite** pe dinauntru, e slab.

Adevarata autoritate are **3 niveluri**. Se construiesc de jos in sus.

Fara graba. Fara vanitate. Cu prezenta si verticalitate.



NIVELUL 1: AUTORITATEA FATA DE TINE

- Spui ce faci. Si faci ce ai spus.
- Nu te mai sabotezi cand nimeni nu te vede.
- Iti duci promisiunile la capat, chiar si cand te plictisesti.

Exercitiu: Noteaza-ti pe o scara de la 1 la 10:

- Cat de des imi respect propriile decizii? (autoritate interioara)
- Cat de des pun granite clare in relatii? (autoritate relationala)
- Cat de des aleg sa am incredere in procesul vietii? (autoritate spirituala)

NIVELUL 2: AUTORITATEA FATA DE CEILALTI

- Nu vorbesti mai mult decat e nevoie.
- Iti exprimi granitele fara sa te scuzi.
- Spui adevarul fara sa vrei sa fii iubit pentru asta.

NIVELUL 3: AUTORITATEA FATA DE VIATA

- Nu mai opui rezistenta cand lucrurile se schimba.
- Nu te mai agati de ce a fost sau ce „ar fi putut fi”.
- Ai incredere in pasul urmator, chiar daca nu vezi toata harta.

Cele 3 Niveluri de Autoritate: Tu. Ceilalti. Viata.

EXERCETII PRACTICE



Auto-evaluare:

Cele 3 oglinzi

Noteaza-ti pe o scara de la 1 la 10:

- Cat de des imi respect propriile decizii? (autoritate interioara)
- Cat de des pun granite clare in relatii? (autoritate relationala)
- Cat de des aleg sa am incredere in procesul vietii? (autoritate spirituala)



Task – Ridica una
dintre temelii

Alege nivelul cel mai slab din cele 3.

Scrie o actiune concreta pe care o poti face
maine pentru a-l intari.

Ex: **Daca nu iti respecti propriile decizii** –
scrie pe hartie 3 lucruri mici de facut si fa-le,
fara sa negociezi.

👑 TRONUL

- Cine esti cand nu mai cauti validare?
- Cand taci si stii? Cand nu te mai schimbi pentru a fi acceptat?

👉 Reaminteste-ti: Tronul nu e al celui mai puternic. Ci al celui **mai asumat**.

Simbolul Final: Tronul. Sabia. Juramantul. Cercul.

**Barbatul uita discursuri. Uita citate.
Uita tehnici.**

Dar nu uita **simboluri**. Pentru ca ele nu sunt in minte. **Sunt in sange.**

Daca vei tine minte doar aceste 4 simboluri, vei tine minte Codul Regelui.

Ele sunt ancore. Repere. Chei. Oglinzi.



📜 JURAMANTUL

- Ce ai spus ca vei face si n-ai mai facut? Ce ti-ai promis si ti-ai uitat?
- Cine esti cand iti duci juramantul pana la capat?

👉 Reaminteste-ti: Juramantul nu e un text. E o **alegere repetata** cand nimeni nu se uita.

🗡️ SABIA

- Ce alegi sa tai azi din ce te trage inapoi?
- Ce nu mai tolerezi? Ce adevar nespus arde in pieptul tau?

👉 Reaminteste-ti: Sabia nu ataca. **Sabia lumineaza.**

🛡️ CERCUL

- Pe cine ai langa tine? Cine te vede cand cazi? Pe cine lasi sa te ridice fara sa te slabeasca?

👉 Reaminteste-ti: Cercul nu e confort. **E conturul granitei tale.**

Ce Urmează: Chemarea. Calea. Claritatea.

CELE 3 ÎNTREBĂRI CARE TE VOR ÎNSOȚI

Scrie-le și pune-le în agendă, pe frigider, în mașină:

1. Ce parte din mine conduce azi?
2. Ce aș alege dacă nu mi-ar fi frică?
3. Ce nu mai tolerez, dar tot accept?

Răspunde la ele zilnic, în 2 cuvinte. **E suficient.**

TASK – CUVÂNTUL CARE TE ȚINE PE DRUM

Alege un singur cuvânt. Doar unul.

Cuvântul care te ridică când o iei razna. Când uiți. Când obosești.

Poate fi: **Claritate. Tăcere. Adevăr. Foc. Vertical. Prezent.**

Scrie-l mare. Simplu. Fără fonturi. Cu markerul. Pune-l pe perete.

Pe tine. În fața ta.

Regele nu se întoarce înapoi.

Poate **rămâne**. Poate **tăcea**. Poate **sângera**. Dar nu se mai întoarce.

Ultima Pagină. Nu Mai E Nimic de Spus.

Ai ajuns aici pentru ca ai ramas.

Ai ramas pentru ca ai ales.

Ai ales pentru ca ti-ai amintit.

Ce?

Ca nu ai fost niciodata lipsit de putere.

Ca nu ai nevoie de aprobare.

Ca tacerile tale pot tine lumea in echilibru.

Ca e mai bine sa fii adevarat si singur, decat placut si gol.

Ca focul tau nu trebuie stins. Trebuie condus.

Ca nimeni nu va veni sa-ti aseze coroana.

Dar daca te asezi, daca respiri, daca taci...

corpul tau isi aduce aminte.

Acum...

Pune ghidul jos.

Ridica-te.

Respira.

Si mergi ca si cum **Tronul** tau te urmeaza peste tot.