



7

LUCRURI PE
CARE **SĂ NU** LE
FACI DACĂ
TE-A PĂRĂSIT
PERSOANA
IUBITĂ



VINDECARE FĂRĂ SUFERINȚĂ DUPĂ O DESPĂRȚIRE

VINDECARE DUPĂ DESPĂRȚIRI NEAȘTEPTATE

CE ȘI CE **NU** TREBUIE

PARTEA I



ANALIZA

SINTETICĂ

A PROBLEMEI

PARTEA I

ANATOMIA FENOMENULUI NUMIT BREAK-UP

1.1 CE SE ȘTIE ÎN NEUROȘTIINȚE DESPRE CREIERUL PĂRĂSIT ȘI TU NU ȘTII?

O multitudine de informații fascinante despre creierul nostru și despre multe feluri de dragoste umană provin de la oameni de știință curioși și de la noi tehnologii imagistice care permit o privire în interiorul vieții noastre, în interiorul creierului îndrăgostit și rănit – pentru a vedea ce se întâmplă acolo.

Însă, înainte de a pătrunde în tainele creierului îndrăgostit și părăsit, e bine să discutăm despre conduita ce trebuie adoptată în momentul în care despărțirea devine efectivă.

Vom aborda discuția noastră din perspectiva a două căi de acțiune: ce **trebuie** și ce **nu trebuie** să faci dacă vrei să treci mai ușor peste acest necaz.

A CE TREBUIE SĂ FACI CÂT SE POATE DE RAPID

1. Să îl/o lași să te părăsească dacă ți-a comunicat că vrea o pauză.
2. Să rupi orice legătură, pe orice canal de comunicare, cu el/ea.
3. Să îl/o ștergi din rețelele sociale unde interacționați în trecut și să ștergi toate amintirile.
4. Să accepți durerea, să o consumi și să lași timpul să treacă pentru a se vindeca rana.
5. Să cunoști oameni noi, de sex opus, să flirtezi, să fii jovial/ă fără a merge mai departe.
6. Să ai grijă de tine, să investești în tine pentru că acum e cel mai bun moment.
7. Să te pregătești mental pentru a aplica **cu determinare** strategia NO CONTACT

NU FACE ACESTE 7 LUCRURI!

A CE NU TREBUIE SĂ FACI CA SĂ ÎȚI FIE BINE

1. Nu încerci să-i schimbi decizia, nu te isterizezi, nu te lupți și nu implori. Îl/O lași să plece.
2. Nu rămâi în relații de prietenie și nici măcar de amicitie cu el/ea.
3. Nu îl/o cauți absolut deloc, prin nici o cale directă sau indirectă de comunicare.
4. Nu îi răspunzi sub nici o formă dacă te caută după break-up, cel puțin în primele 3 luni.
5. Nu faci nici o aluzie la el/ea printre prietenii comuni, dacă ei sunt curioși schimbi subiectul.
6. Nu îți faci o relație nouă până nu te vindeci, ca să nu faci și o altă persoană să sufere.
7. Nu trebuie să mai amâni nici o clipă aplicarea strategiei NO CONTACT

NO CONTACT – 100% SUCCES

1.2 No Contact – SAU CUM TRATEZI CU UN/O „EX” CARE TE-A PĂRĂȘIT ?

Prescurtarea **NC** vine de la „**No Contact**” și este unanim considerată de către specialiștii în relațiile de cuplu ca fiind cea mai bună și sigură metodă de a trata cu un „fost” sau cu o „fostă”.

Un aspect foarte important trebuie clarificat înainte de a merge mai departe. Dacă despărțirea s-a produs **exclusiv** din cauza ta, pentru motive grave ce nu pot fi iertate cum ar fi **înșelarea partenerului, abuz de alcool, jocuri de noroc, agresiuni, minciuni endemice**, etc. atunci nimic din ce este scris mai sus **nu trebuie aplicat**.

În cazul în care vina îți aparține și vrei să mai ai o șansă cu respectivul partener atunci merită, ba chiar este recomandat, să te lupți cu toată forța pentru a-l recâștiga, să insiști, să implori și dacă e cazul să te faci „preș” la ușa lui doar pentru a primi iertarea și a-ți recupera iubirea. Apoi să îți repara greșelile și să nu le mai repeți.

Dar, **dacă ruptura nu s-a produs dintr-o evidentă greșeală a ta**, atunci ține minte, oricât de greu îți este, **singura soluție** care te poate cu adevărat ajuta este **No Contact**, cu alte cuvinte ruperea oricărei legături cu fostul partener. Ai mare nevoie de o „**detoxifiere amoroasă**” acum. Pentru ca această metodă să fie eficientă ai nevoie de o „**disciplină emoțională**” puternică.

No Contact poate funcționa în unele cazuri chiar și ca strategie de recuperare, nu doar ca strategie de a uita. Există destule mărturii în acest sens chiar dacă nu există o garanție a succesului în ceea ce privește recuperarea.

Pentru tine este extrem de important să înțelegi cum stă treaba cu tactica aceasta, deoarece **No Contact** îți oferă **trei lucruri importante**:



Metoda **No Contact** (fără contact) este una dintre cele mai eficiente modalități care te poate ajuta foarte mult în următoarele situații de viață:

- pentru a trece mai ușor peste o despărțire în care ai fost părăsit/ă;
- pentru a elimina o persoană toxică din viața ta;
- pentru a-ți recupera dragostea pierdută în cazul părăsirii.

Din nefericire, există multă confuzie în mediul online cu privire la aplicarea acestei metode foarte puternice și care te poate ajuta.

Un **No Contact** aplicat corect și care poate da rezultate uimitoare presupune să ai o puternică disciplină emoțională și să aplici cu strictețe, indiferent cât de greu simți că ți-ar fi, următoarele reguli pentru a vindeca dependența de fostul sa fosta ta relație de dragoste:

- Fără mesaje text;
- Fără apeluri telefonice;
- Nu mergi la fostul sau fosta acasă;
- Nu te ciocnești accidental de ei;
- Fără mesaje Facebook sau IM de orice fel;
- Nu îl/o contactezi prin prietenii voștri comuni;
- Fără mesaje de stare pe rețele sociale care sunt în mod evident destinate lor.

Trebuie să știi că **dacă îl/o vei contacta în orice fel** vei distruge toate șansele de a îl/o recupera în viitor dacă vei decide că acest lucru e benefic pentru viața ta.

Chiar dacă aveți o legătură comună, cum ar fi copilul, care te poate pune în situația de a fi nevoie să comunicați uneori, există și în aceste cazuri reguli clare de aplicare a strategiei **No Contact** acestea fiind descrise cu acuratețe în **Programul Metodelor Secrete de Recupere a Fostei Iubiri după Despărțire** de pe platforma **ECHILIBRU.EU** ([click aici](#)) care se adresează persoanelor care vor să își recupereze fosta iubire care i-a părăsit, chiar dacă au trecut mai multe luni de la eveniment.

Este foarte important ca din acest moment, având în vedere că ești persoana părăsită împotriva voinței tale, să nu mai lași fostului / fostei nici o doză, cât de mică ar fi ea, de a interfera cu viața ta privată. În acest fel vei evita să îți creezi din nou o dependență față de persoana sa.

Implementarea metodei **No Contact** după o despărțire, este menită să te vindece de despărțire.

Are rolul de a te ține un timp departe de fostul tău sau fosta ta, astfel încât să poți obține o perspectivă corectă mental asupra situației pe care o traversezi, să lucrezi asupra ta și să devii o versiune mai bună a ta. Dar, este foarte important să ții cont de faptul că ar trebui să faci asta pentru tine și nu doar pentru că tu crezi că te va ajuta să-ți recuperezi fostul sau fosta dragoste.

Dacă o faci doar pentru tine, cu scopul de a te îmbunătăți personal și a deveni o persoană mai bună, te vei bucura că ai făcut-o indiferent de ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor.

În partea a II a acestui program, numită **CALENDARUL VINDECĂRII TALE DUPĂ RUPEREA RELĂȚIEI** care conține o evoluție realistă în timp a gravei și dureroasei probleme cu care te confrunți, despărțirea și pierderea iubirii, ai oportunitatea de a afla ce se întâmplă cu tine, cu sănătatea ta și liniștea ta mentală în perioada începând cu prima zi, primele 3 zile, prima săptămână, prima lună, etc. de la despărțire.

De asemenea găsești acolo o serie de sfaturi și de acțiuni pe care ar fi bine să le întreprinzi pentru



1.3 RELAȚIILE ROMANTICE AU UN TIMP AL LOR. DE REGULĂ UNUL SINGUR.

Este evident că la momentul ruperii relației ai încă multe de ales, chiar dacă nu îți dai seama.

Poți alege să speri că se va întoarce și se va schimba pregătindu-te din toate punctele de vedere pentru acest lucru, deși cercetările recente arată că oamenii maturi se schimbă doar în proporție de **maxim 25% și doar dacă vor acest lucru**.

Sau **poți alege să închizi trecutul** pentru a da uitării totul și să te pregătești pentru începutul a ceva nou. Fiecare relație în viață are un timp al ei, un timp de care partenerii trebuie să se bucure, să se respecte, să se iubească și să consolideze încrederea. Atunci când unul dintre parteneri sparge clepsidra acestui timp, nu mai există viitor.

Trebuie să conștientizezi faptul că decizia de rupere a relației a fost luată cu mai mult timp înainte decât crezi tu.

Au existat semne prevestitoare, însă faptul că ai iubit sincer te-a orbit pur și simplu. Și dacă nu se sfârșea acum cu siguranță se sfârșea în perioada imediat următoare.

Iată **6 semne certe** din ultima voastră perioadă care arată că timpul relației expiră și cuplul se destramă sau se va destrăma curând:

- în ultimul timp îți critica orice inițiativă și te trata cu sarcasm;
- a amânat nu o dată întâlnirile stabilite găsim diverse motive (minciuni)
- te ținea într-o tensiune nervoasă punând presiune asupra comportamentului tău
- te exploata emoțional în așa fel încât să simți că nu-i poți spune nu la ce vrea el/ea.
- în ultimul timp era mai irascibil/ă sau total absent/ă din discuțiile despre tine.
- te mințea aproape tot timpul în legătură cu banii, cu activitățile sale, etc.



CÂTĂ ÎNCREDERE MAI POTI AVEA ÎNTR-UN
VIITOR CU O ASTFEL DE PERSOANĂ!

1.4

DETAȘAREA EMOȚIONALĂ ÎȚI VA LIMPEZI MINTEA

Indiferent de alegerea pe care o vei face, un lucru este clar: **ai nevoie de o minte limpede și de un suflet cât mai puțin încărcat pentru perioada următoare.**

Amiciția post-relație este un mare **FAKE** de care trebuie să te ferești. De ce?

Pentru că tu, persoana părăsită, faci pe amica/ul sperând ca el/ea să se întoarcă, iar el/ea rămâne cu liniștea că nu te-a rănit prea tare astfel încât să îl/o urăști sau cine știe ce acte nebunești să faci după despărțire.

Și mai grav este că te va plasa pe tine persoana părăsită într-o așa zisă „**FRIEND ZONE**” și te va percepe ca pe o/un prietenă sau prieten și în nici un caz ca pe o iubită sau iubit.

A prelungi comunicarea de genul „**amici după**” cu un/o „**ex**” pe care încă îl/o mai iubești este o mare naivitate și înseamnă suferință în plus.

Chiar vrei să ajungi în **cea mai penibilă situație** în care poate ajunge o persoană părăsită care nu știe cum să-și folosească demnitatea?

Chiar vrei să fii în peisaj la inevitabilul moment în care „fostul tău” sau „fosta ta” își va găsi pe cineva și se va afișa cu acea persoană?

Asta doar dacă ești masochistă sau masochist cumva. Te întreb: cine va avea cel mai mult de suferit în final?

Dacă te vei detașa emoțional vei putea opera mult mai bine în situațiile delicate, chiar și atunci când, dacă va fi cazul, vei negocia o reconciliere cu „ex”-ul.

Detașarea emoțională va face mai ușoară, de asemenea, și pornirea unei relații noi. Este mai ușor să pornești o relație nouă decât să recâștigi una veche.

În plus, dacă nu reușești să cucerești pe cineva nu suferi la fel ca la sfârșitul unei relații deoarece nu ești deja legată emoțional de acea persoană. Detașarea emoțională este un mare avantaj pe care trebuie să-l obții.

PROFITĂ DE
LIBERTATE ȘI
FĂ-ȚI CADOURI.



1.5 TRANSFORMĂ-TE DINTR-UN TROFEU DE VITRINĂ ÎNTR-UN REAL VÂNAT!

Atenție mare la cum vei reacționa dacă „fostul” sau „fosta” te caută din nou la un moment dat, fiindcă sunt șanse mari ca acest lucru să se întâmple.

Dacă face acest lucru la scurt timp după despărțire, nu știi, poate o lună, două, trei, înseamnă că vrea să se asigure că ești cât de cât în regulă, să-și vadă mai departe de drum și nu că ar vrea cumva să se întoarcă. Deci, în mod rațional, nu ar trebui să îți pese de așa ceva și cel mai bine e să îi ignori apelurile și mesajele.

Gândește realist în legătură cu acest aspect. Sunt atâtea momente frumoase în viața cuplurilor de care ar putea să profite cum ar fi Valentine Day, Dragobete, Crăciun, Revelion, ziua de naștere a ta, a copilului, a părinților, orice altă amintire plăcută fixată într-o zi anume, etc. Încât, dacă ar vrea să revină ar face tot posibilul să lege reîntoarcerea de astfel de evenimente. Dacă nu o face înseamnă că îi pasă puțin, chiar spre deloc, de tine.

Dacă te vrea cu adevărat înapoi va profita din plin de ocazii. Va insista și te va face să înțelegi din plin acest lucru. Dacă nu-i răspunzi la telefon, va trimite mesaje, va trimite atenții, cadouri, flori, dulciuri, lucruri care îți făceau plăcere. Asta doar dacă te vrea cu adevărat înapoi.

Chiar și așa, nu trebuie să arăți deloc entuziasm și extaz, fiindcă nu ai de ce. Dacă te pui din nou pe tavă cu un măr în gură pentru el sau ea, dacă faci această eroare și vă împăcați, va avea din nou postura dominantă în cuplu și vei fi din nou jucăria persoanei care te-a părăsit. În mintea lui sau a ei se va inocula ideea că poate pleca și se poate întoarce oricând vrea la tine. Ca să nu mai spunem că te va considera o persoană foarte slabă.

Este vital să înțelegi că într-o astfel de situație „de revenire” din acel moment tu ești „cocoșul”. Tu vei face regulile, cel puțin la început, până când situația relației reluate se va echilibra.

Nu aș vrea să-ți faci totuși speranțe în acest sens deoarece astfel de cazuri sunt foarte rare, extrem de rare în viața reală. Majoritatea despărțirilor sunt definitive.

Ține tot timpul în minte ideea conform căreia nu ai fost părăsit/ă pentru că ai făcut ceva greșit ci pentru că partenerul tău nu era pregătit să aibă relația pe care o doreai.

Deci practic, cel mai bun lucru pe care îl poți face atunci când cineva te părăsește este **să accepți și să îl/o lași să te părăsească**.

Faptul că „nu te zvârcolești în chinuri”, puterea ta de a-l/o ignora total și a-ți vedea de viața ta, faptul că nu va mai știi nimic de tine, etc. toate acestea îl/o vor incita și îl/o vor zgândări maxim.

Tu nu trebuie să provoci mila nimănui, ci admirația. Chiar dacă la început îți vine să îți plângi de milă, te sfătuiesc să nu jalești prea mult. **Descarcă-te, adună-te și mergi mai departe.** Când renunți să te zbați, îl/o lași să plece iar apoi imediat îl/o ignori **ai cele mai mari șanse ca din trofeu de vitrină să devii vânat**. Și nu doar pentru el sau ea. Este în natura umană să îți dorești întotdeauna să ai ce nu poți avea și să începi să apreciezi ceva abia atunci când pierzi acel ceva.

Așadar, dacă te-a lăsat, lasă-l sau las-o și tu să se ducă. Nu îți mai pierde timpul și energia căutând miracole. Există desigur și din astea, dar sunt foarte puține. El/ea a ales deja. **Acum e rândul tău.** Tu alegi dacă riști un pariu cu viața bazat pe miracole la fel cum tot tu alegi dacă un astfel de pariu riscant este sănătos pentru tine.

1.6 CE NE SPUN CERCETĂTORII DIN NEUROȘTIINȚE DESPRE DESPĂRTIRE

Când sentimentele sunt rănite, corpul reacționează împreună cu ele. Acesta este doar „dușul” rece din orele mici ale dimineții, când durerea unei inimi zdrobite este copleșitoare.

Iar durerea fizică este la fel precum durerea emoțională, spun experții.

Creierul tău „interpretează” iubirea pierdută ca pe o pierdere a unei surse de plăcere. Și „*inima sfâșiata*” nu este nici o metaforă: chiar poți muri de o „*inimă sfâșiata*” sau de „*inimă rea*” cum se spune pe la noi în termeni populari.

Poți să suferi chiar și un eveniment cardiac sever temporar, numit chiar „*sindromul inimii sfâșiate*”. Oamenii plâng pierderea. Pierderea dragostei doare și face răni grave emoționale. O poți vedea cu claritate în creierul tău.

Părăsirea în dragoste e un lucru foarte serios. Creierului tău nu-i place să-și piardă dragostea și cu atât mai puțin să fie părăsit. Experiența unei inimi sfâșiate de durere este la fel ca și sevrăjul care apare în lipsa drogurilor.

Una dintre cele mai bune descrieri a evoluției experienței unei inimi „sfâșiate” de dragoste romantică este un rezumat din 2006 al antropologului Universității Rutgers, **Helen Fisher**.

Lucrând în mare parte din munca psihiatrilor, **Fisher** presupune că există **două etape** principale asociate cu o relație romantică mortală și pe moarte, care **este adesea precedată de infidelitățile și trădările unuia dintre parteneri**.

În timpul stadiului de protest care apare imediat după respingere, sugerează Fisher, cei abandonați sunt, în general, dedicați câștigării iubirii înapoi. Ei disecă obsesiv relația, încercând să stabilească ceea ce a mers prost și fac strategii înverșunate despre cum să reaprindă romantismul iubirii pierdute.

Acești iubiți dezamăgiți dau deseori mesaje dramatice, umilitoare sau chiar periculoase, inclusiv invazii în casa, vehiculul sau locul de muncă al unui iubit – apoi fugind, doar să se întoarcă și să pledeze din nou.

Și folosesc telefon, sms, e-mail și scriu scrisori, pledând, acuzând și / sau încercând să-i aducă înapoi pe cei care i-au abandonat.

La nivel neurobiologic, scrie Fisher, etapa de protest se caracterizează prin activitatea neobișnuit de intensă, chiar frenetică, a receptorilor dopaminei și norepinefrinei din creier, ceea ce are efect de vigilență pronunțată similară cu cea găsită în animalele tinere abandonate de mamele lor.

Fisher declară că această etapă de protest pasională – dacă se dovedește a fi nereușită – se dezintegrează lent în cea de-a doua etapă a erupției cardiace – ceea ce ea numește „renunțare / disparare”.

Cu timpul, cel refuzat renunță la urmărirea partenerului care l-a abandonat. Apoi el sau ea trebuie să se ocupe de ceea ce rămâne: sentimente intensificate de neputință și lipsă de speranță.

„Drogați de durere, plângeți cel mai mult, stați în pat, priviți în spațiu, beți prea mult sau urmăriți televizorul”, scrie Fisher. „Sentimentele de protest și de furie se reîntorc intermitent, dar cei abandonați se simt mai degrabă profund melancolici.

Unii oameni în faza disperării și respingerii se sinucid. Alții mor de o inimă zdrobită. Unii dintre cei cu inima frântă de iubire mor din atacurile de inimă sau atacuri cerebrale cauzate de depresia lor.

Pe măsură ce partenerul abandonat își dă seama că împăcarea nu va veni niciodată, celulele din creierul mijlociu care produc dopamină își reduc activitatea, ducând la letargie, deznădejde și depresie „.

„Respingerea în dragoste este una dintre cele mai dureroase experiențe pe care le poate suporta o ființă umană”, spune Fisher.

Ea suspectează că astfel de reacții ale creierului devin moderate în timp, probabil prin proiectarea biologică și, probabil, pentru a ajuta la conservarea de sine.

Și dacă cei cu inima frântă sunt norocoși, vor întâlni pe cineva nou, iar procesele biologice (și emoționale) vor începe din nou.

INVESTEȘTE ÎN
AUTO-
ÎMBUNĂTĂȚIREA TA.
VEI REDUCE
STRESUL!



1.7 DUPĂ CE IUBIREA ROMANTICĂ TE-A PĂRĂSIT, SUFERI, SUFERI... MERITĂ?

Nu e de mirare că te doare. Termeni cum ar fi durerea și înțepăturile intestinale nu sunt simple metafore. Ele sunt aproape universal folosite pentru a descrie experiența fizică a durerii emoționale.

Rănilor încep în creier, dar le simți prin tot corpul tău. Când te afli în suferință, experimentezi un amestec de stres emoțional și senzații induse de stres în piept: stresul muscular, creșterea ritmului cardiac, indigestie și dificultăți de respirație.

De fapt, durerea emoțională implică aceleași regiuni ale creierului ca durerea fizică, sugerând că cele două sunt legate în mod inseparabil.

Dar cum pot emoțiile să declanșeze senzații fizice? Când oamenii își rănesc sentimentele, ce se întâmplă de fapt astfel încât ajung să simtă dureri fizice?

Cea mai mare legătură între corp și creier este **hipotalamusul**, prin sistemul nervos autonom (sau involuntar) care controlează multe din funcțiile noastre de bază, inclusiv ritmul cardiac, digestia, rata de respirație și excitarea sexuală.

Toate aceste funcții de bază sunt afectate de **nervul vag** – (un nerv cranian) care începe în tulpina creierului și conectează și transmite informații de la și spre gât, piept și abdomen.

Cercetările de la Universitatea din Arizona și de la Universitatea din Maryland ajută la explicarea modului în care chiar și o **insultă emoțională** poate declanșa o cascadă biologică. În timpul unei experiențe deosebit de stresante, cortexul cingular anterior, o regiune a creierului care reglează reacțiile emoționale, poate răspunde prin creșterea activității nervului vag.

Când nervul vag este suprasolicitat, poate provoca durere, greață - și sentimente și reacții ale intestinului.

După atâtea vești proaste aduse de cercetătorii din „*științele creierului*”, acestea fiind doar o parte din ele, vestea bună este că **timpul va vindeca durerea**, vei întâlni fără doar și poate pe altcineva și o nouă iubire îți va da din nou aripile pierdute.

URMEAZĂ MAREA SURPRIZĂ
PENTRU TINE!



ȘI ACUM MAREA SURPRIZĂ PENTRU TINE

RECUPERAREA PERSOANEI IUBITE CARE TE-A PĂRĂȘIT



MAREA RECUPERARE

PARTEA II



SURPRIZA

PARTEA II

CUM ÎȚI POȚI RECUPERA DRAGOSTEA CARE TE-A PĂRĂȘIT

2.1

PARE INCREDIBIL DAR SUNT ȘANSE DESTUL DE MARI SĂ FACI ACEST LUCRU

Dacă te-ai decis că totuși nu poți trăi fără această persoană, că e un „must” să fiți din nou împreună deoarece ai greșit și tu în relație dar ți-a fost greu să recunoști în fața ta acest lucru, atunci ei bine, vestea bună este că se poate.

Și chiar sunt șanse destul de mari să ai succes. Totuși, atenție! Pentru ca acest lucru să se întâmple trebuie să respecti o perioadă cu strictețe niște reguli, altfel vei risca să vă despărțiți din nou. Iar a doua oară va fi cu după toate probabilitățile DEFINITIV și IREVOCABIL.

Ce reguli trebuie să respecti pentru asta le poți afla în noul nostru program **PROGRAMUL METODELOR SECRETE DE RECUPERARE A FOSTEI IUBIRI DUPĂ DESPĂRȚIRE** la care te poți înscrie în sistem LIVE sau sub formă de CURS PRIN E-MAIL cu fișe practice de lucru în recuperare.

Poți cere detalii pe pagina de contact a platformei noastre educaționale ECHILIBRU.EU ([click aici!](#)) Ne poți scrie și pe Whatsapp la numărul 0768 182 204.

Pentru a avea o legătură mai strânsă și a fi la curent cu noutățile noastre îți recomand, de asemenea, să-ți faci cont pe platforma noastră. E gratuit! [Click aici!](#)



PARTEA II



SURPRIZA

2.2 DESCARCĂ / ASCULTĂ ACEST SUBIECT CA SĂ-I AJUȚI ȘI PE ALȚII

Dacă vrei **doar să-l descarci** în format MP3 pentru a-l asculta în tihnă ori de câte ori dorești fără să fii conectat la internet atunci **dă click!** pe coperta albumului sau [intră aici!](#)



Dacă vrei **doar să-l îl asculți** ori de câte ori dorești **trebuie să fii conectat la internet..** Pentru a asculta **dă click!** pe banner-ul albumului sau [intră aici!](#)



ÎȚI MULȚUMESC!

Sorin Rîmbu

0768 182 204

DISCLAIMER

DISCLAIMER

DISCLAIMER

ECHILIBRU.EU oferă clienților săi conținut de încredere din surse publice, lucrări și studii publicate în mediul online. Ne dorim să aveți încredere în sfaturile, tehnicile, metodele, instrumentele și strategiile pe care vi le oferim pentru că ne străduim din greu să vă punem la dispoziție materiale la cele mai înalte standarde de calitate și cunoștințe care să vă ajute în rezolvarea problemelor cu care vă confrunțați. Cu toate acestea vă rugăm să înțelegeți că ceea ce vă oferim **nu trebuie să substituie sfaturile**, evaluările sau consultanța oferită de diverși specialiști cum ar fi economiștii, contabilii, medicii de specialitate, psihologii, ș.a.m.d. la care apelați în rezolvarea problemelor dumneavoastră. Ceea ce noi oferim nu are un caracter de obligativitate în aplicare, dumneavoastră fiind exclusiv singura persoană care decide dacă va folosi conținutul materialelor noastre. Există posibilitatea ca unele metode, tehnici, strategii din întregul conținut publicat de noi să aibă rezultate mai slabe dacă nu au fost aplicate corect. De aceea, ne declinăm responsabilitatea în favoarea dumneavoastră, dacă ați decis să aplicați conținut de la noi și nu ați respectat procedurile, indicatorii kpi, etc.