

ELENA LILIA BORDEI

„Când o femeie se vindecă, ea strălucește”

De la pensule și culori la emoții și convingeri, Elena Lilia Bordei a pornit din lumea frumuseții exterioare, dar drumul a dus-o tot mai adânc, către interior. Astăzi este coach și hipnoterapeut – un ghid blând al transformărilor autentice, care ajută femeile (și nu numai) să-și redescopere echilibrul, curajul și iubirea de sine.

Contacte:
@coach.elenaliliabordei
Lilia Bordei

Cum a început povestea ta?

Totul a început dintr-o nevoie profundă de autocunoaștere și transformare. Am pornit din domeniul frumuseții, ca beauty stilist, iar în timp am înțeles că adevărata frumusețe vine din interior. De aici a apărut dorința de a ajuta oamenii nu doar să arate bine, ci și să se simtă bine în pielea lor – și așa am ajuns la coaching și hipnoterapie.

Ce înseamnă pentru tine coachingul și hipnoterapia?

Coachingul înseamnă să fii un partener de drum pentru cineva care vrea să-și atingă obiectivele, să se descopere sau să se vindece emoțional. Nu dau soluții, ci creez acel spațiu sigur unde oamenii își găsesc singuri răspunsurile. Este un proces profund și foarte eliberator.

Coachingul lucrează cu partea conștientă, în timp ce hipnoterapia lucrează cu subconștientul – acolo unde sunt depozitate convingerile, traumele, fricile, dar și resursele noastre. Prin hipnoză terapeutică, ajut oamenii să își rescrie poveștile interne, să elibereze blocaje și să-și regăsească liniștea.

Cum se leagă frumusețea exterioară de cea interioară?

Frumusețea este un tot – minte, trup și suflet. Ca beauty stilist, am lucrat ani de zile cu femei care voiau o schimbare exterioară, dar purtau poveri interioare. Am simțit mereu că „make-up-ul” trebuie însoțit și de un „soul clean-up”.

Astăzi ofer transformări complete – la exterior și în interior. Când o femeie se vindecă, ea strălucește!

Cu ce provocări vin cel mai des femeile la tine și cum le sprijini hipnoterapia?

Cele mai frecvente provocări sunt anxietatea, lipsa încrederii în sine, blocajele emoționale din trecut, relațiile disfuncționale sau sentimentul că „nu sunt suficientă”. Multe femei se simt pierdute în propriile vieți sau copleșite de presiunea de a fi perfecte în toate rolurile.

Hipnoterapia le ajută să meargă direct la rădăcina acestor stări, să elibereze emoțiile reprimite, să rescrie convingerile negative și să se reconecteze cu propria valoare. Procesul este profund, dar blând. Femeile pleacă din sesiunile mai ușoare, mai clare și mai împăcate cu ele însele.

În ce mod frumusețea interioară se reflectă asupra frumuseții exterioare?

Frumusețea interioară este cea care dă strălucirea autentică unei femei. Poți purta cel mai frumos machiaj sau cele mai elegante haine, dar dacă în interiorul tău există neliniște, nemulțumire sau durere, se va vedea.

Când o femeie se iubește, se acceptă și se respectă, privirea ei se schimbă, postura se schimbă, iar zâm-



betul capătă sens. Frumusețea exterioară devine o extensie a echilibrului interior – și asta nu poate fi mimată, se simte.

Ce recomandări ai pentru femeile care își doresc echilibru între ceea ce simt în interior și felul în care se reflectă acest lucru în exterior?

În primul rând, să nu mai caute perfecțiunea, ci autenticitatea. Să își permită să simtă, să își dea voie să greșească, dar și să evolueze. Echilibrul vine din cunoașterea de sine, nu din comparația cu ceilalți.

Le recomand să își acorde timp – pentru introspecție, pentru vindecare, pentru îngrijire personală, dar și pentru bucurii mărunte.

Un proces terapeutic, cum este hipnoterapia, le poate ghida să își înțeleagă emoțiile și să le vindece. Iar partea exterioară – stilul personal, imaginea – va reflecta în mod natural această schimbare interioară.

Când ești bine cu tine, lumea te vede altfel. Iar tu te vezi, în sfârșit, cu adevărat.

Aveți curajul să vă priviți în oglindă cu sinceritate și blândete. Nu e nimic mai frumos decât un om împăcat cu sine. Vindecarea este posibilă. Transformarea este reală. Iar frumusețea... începe din interior.