

MODUL 2

METAMORFOZA



Exercitii:

Imputernicirea si Activarea Liberului Arbitru

Recunoasterea Limbajului Deznadejdi

Descopera-ti Limbajul Sperantei

Neutralizeaza Sindromul Impostorului

Neutralizarea Coplesirii

Iubeste-te pe tine Insati

Tel deliberat Mentalitate

Tel deliberat Corp

Tel deliberat Spiritualitate

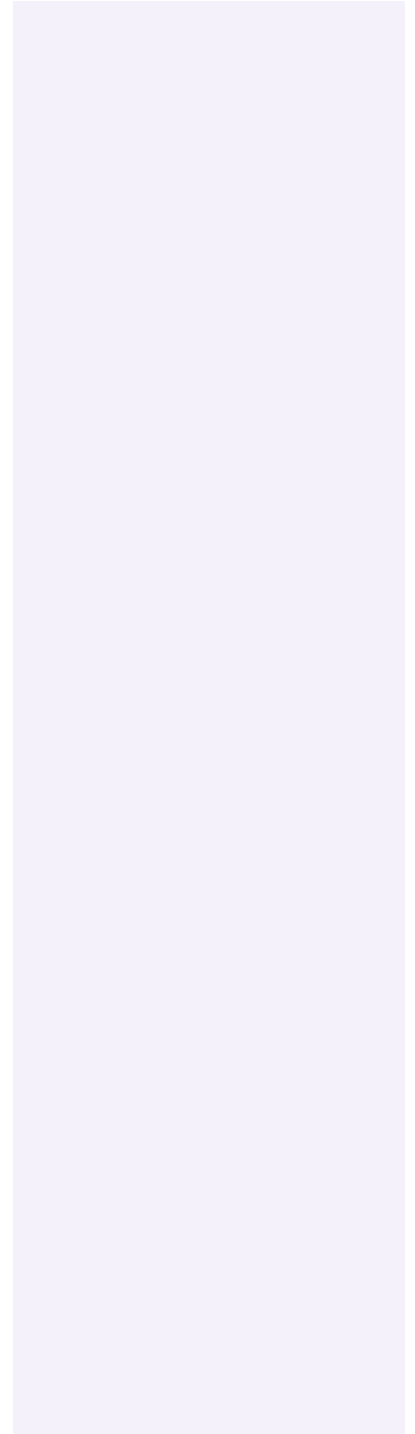
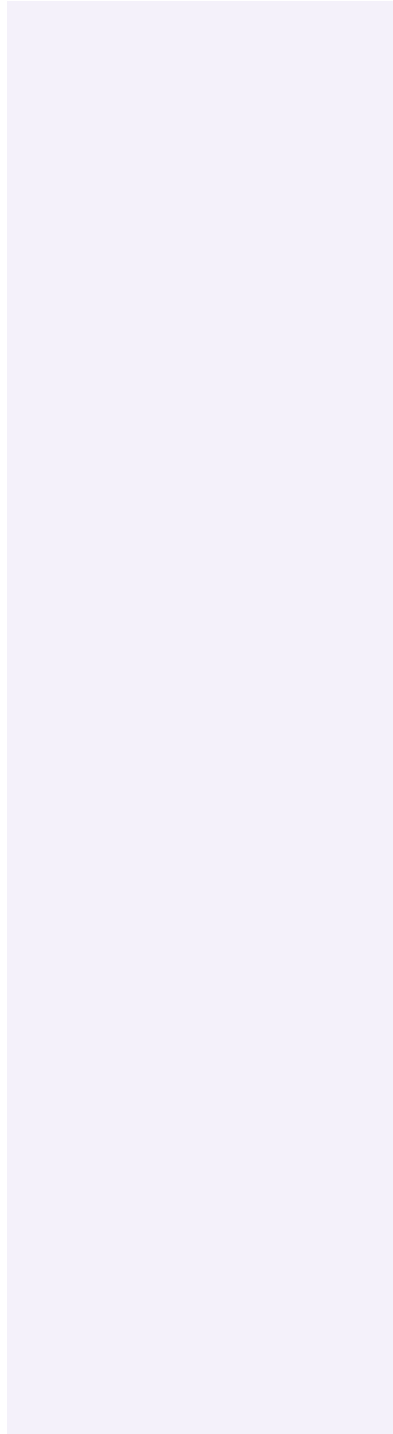
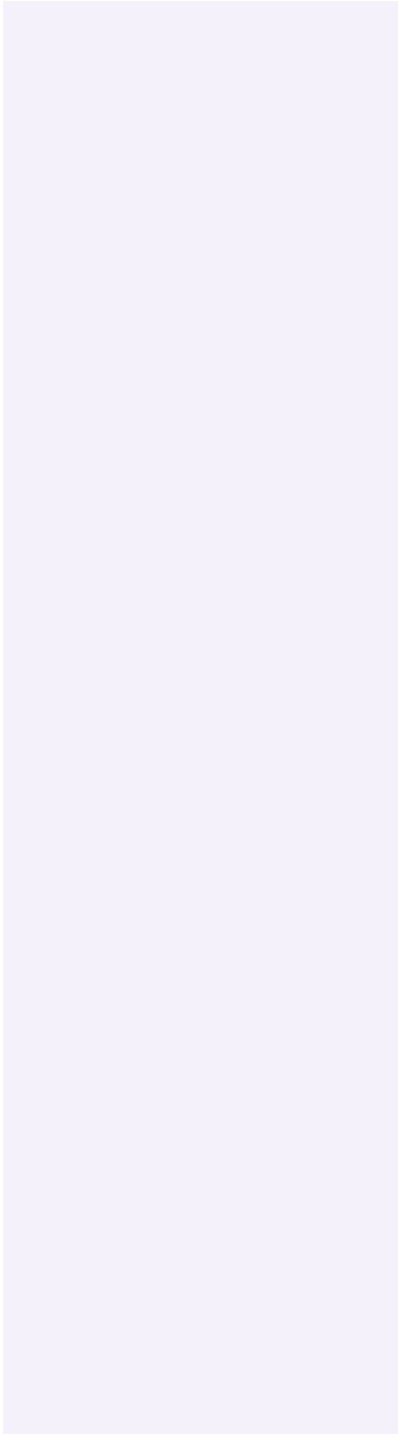
Tel deliberat Iubire

Imputernicirea si Activarea LIBERULUI ARBITRU

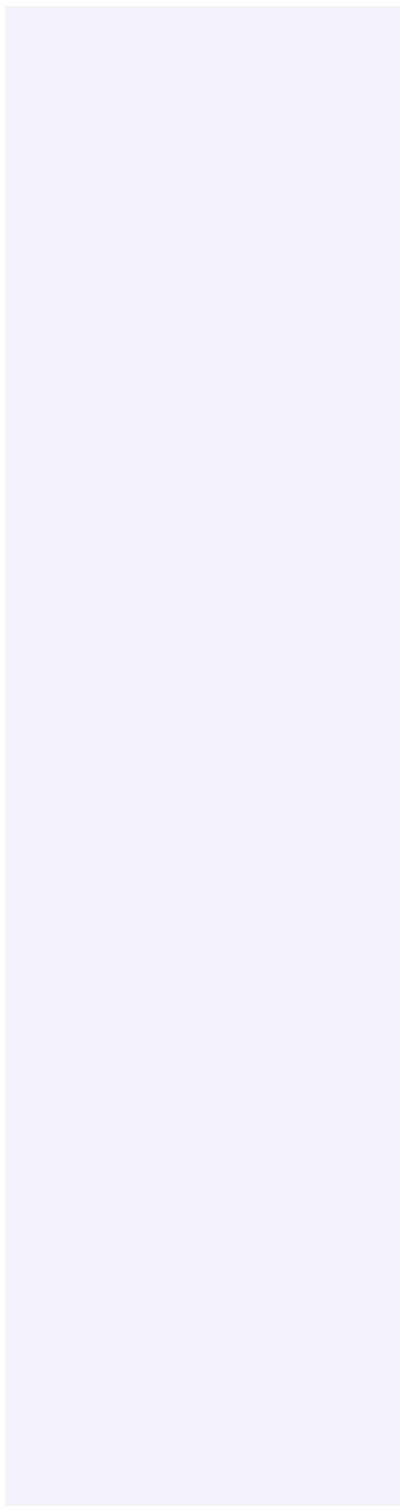
1. Ceva ce am
stiut intuitiv ca
e bine/rau si
am **IGNORAT**

2. Senzatii in corp

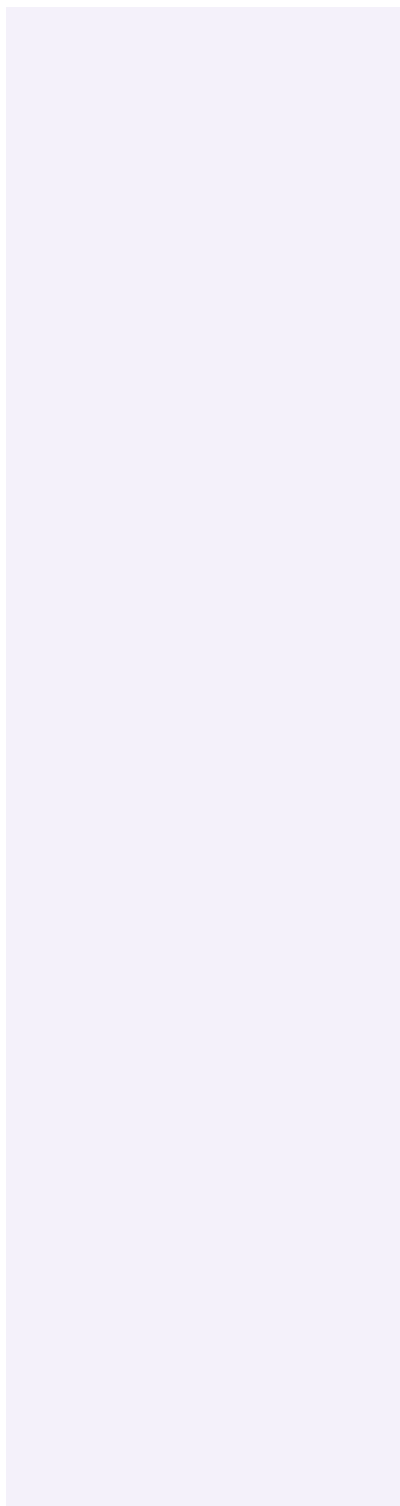
3. Credinta despre
tine



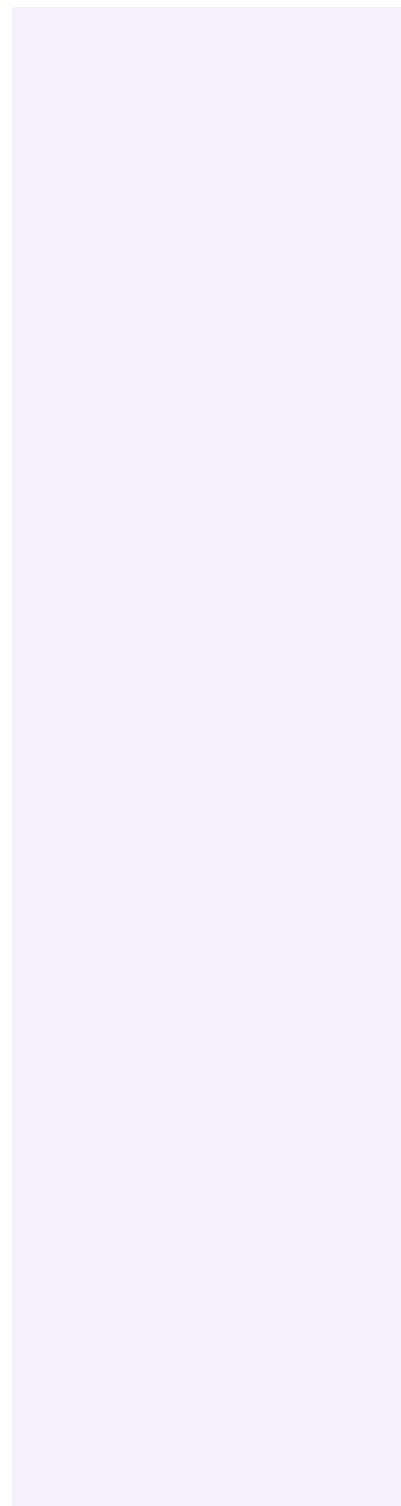
4. Ceva ce am stiut
intuitiv ca e
bine/rau si
am ACTIONAT



5. Senzatii in corp

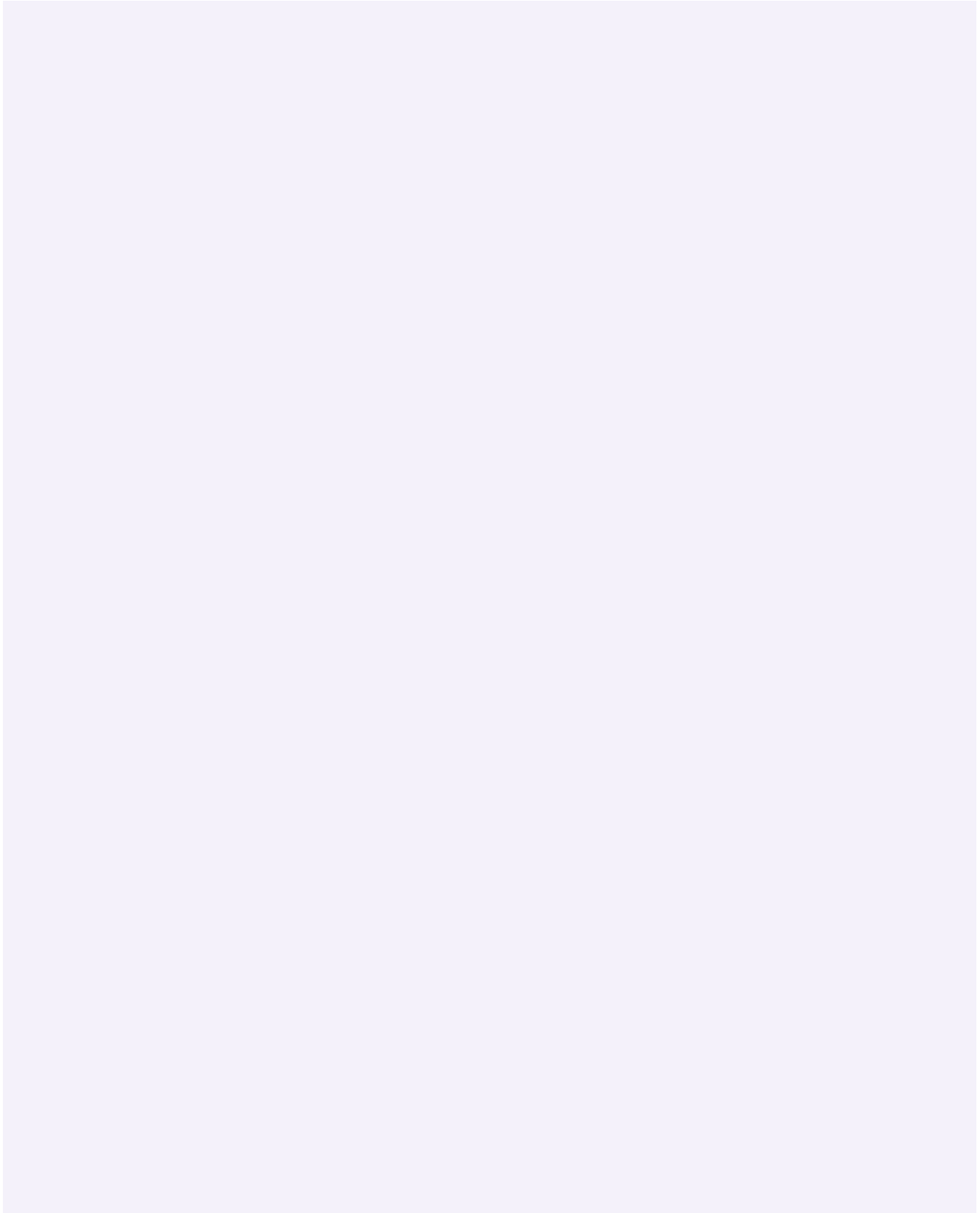


6. Credinta despre
tine



Pentru fiecare situatie descrisa, avand constientizarile ce le ai,
Ce ai face acum diferit?

Describe in cat mai multe detalii!



2. Recunoasterea Limbajului Deznadejdii

	DIMINEATA	AMIAZA	SEARA
Despre TINE			
Bani			
Cariera/ Business			
Familie			
Copii			

Alte Observatii:

3. Descopera-ti Limbajul Sperantei

1. Gand negativ repetitiv referitor la tine Insati

REFORMULARE

2. Gand negativ repetitiv referitor la Bani

REFORMULARE

3. Gand negativ repetitiv referitor la Cariera/Business

REFORMULARE

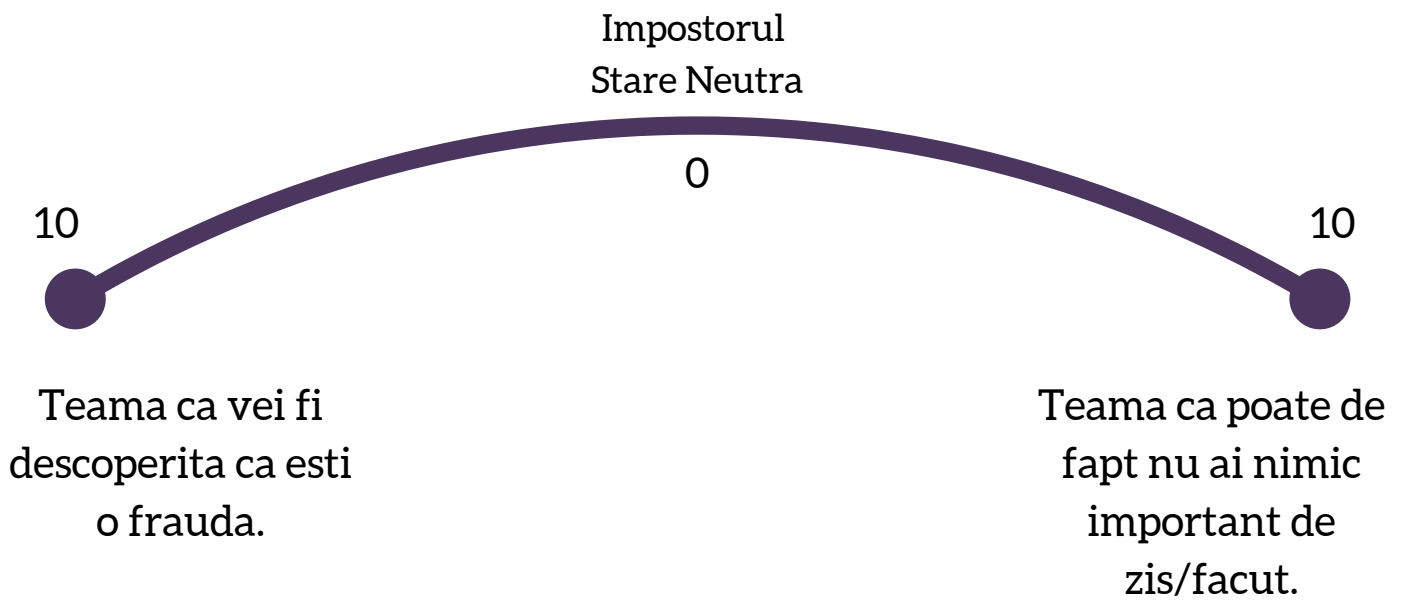
4. Gand negativ repetitiv referitor la Familie

REFORMULARE

5. Gand negativ repetitiv referitor la Copii

REFORMULARE

4. Neutralizeaza Sindromul Impostorului



1. Cu ce/cine anume te Compari?

2. Cu ce/cine ai fost Comparata in trecut?

3.Care sunt avantajele daca descoperi ca AI ceva important de zis/facut?

4.Care sunt consecintele daca descoperi ca AI ceva important de zis/facut?

5. Ce anume pretinzi ca esti/faci/spui?

6. Cum te sabotezi pentru ca pretinzi ca esti ceva / cineva care nu esti de fapt?

7. Ce evidenta ai care sa sustina CREDINTA ca esti o frauda?

8. Unde in corp simti FRAUDA/ COMPARATIA/ PRETINSUL?

5. Neutralizarea Coplesirii

Coplesirea poate aparea brusc, si sa te cuprinda total datorita hormonilor de stres care sunt eliberati in sange si dau starea de Fight/Flight (Lupta/Fuga), si/sau a dependentei de a fi tot timpul ocupata, care influenteaza nivelul de adrenalina in corp, si/sau straduinta de a controla ceea ce este dificil de controlat (ex evenimente ne-prevazute).

Sunt 3 categorii de STRES care duc la Coplesire.

1. Stresul situational - datorita evenimentelor experne asupra carora nu ai control.

Enumera cel putin 3 situatii din trecut asupra carora nu ai avut control, si care a fost reactia ta?

Enumera cel putin 3 situatii din prezent asupra carora nu au control si care este reactia ta?

2. Stresul fiziologic - dat de stilul de viata, de sanatate, lipsa sau somn dificil, hormoni, ciclul menstrual, nutritie nefavorabila, dureri fizice, discomfort, rani, boli etc.

Enumera cel puțin 3 situatii in care esti constienta ca esti coplesita datorita stresului fiziologic.

3. Stresul emotional - generat de obiceiuri, credinte, istoria familiala, copilarie (perfectionism, control, stare submisiva sau dominatoare excesiva etc)

Enumera cel puțin 3 situatii in care esti constienta ca esti coplesita datorita stresului emotional.

6. Iubeste-te pe Tine Insati

In fiecare zi sa spui unei parti a corpului tau:

**Te iubesc si te vad.
Te Iubesc asa cum esti.
Te iubesc si esti perfect pentru mine.
Te iubesc si te apreciez ca esti in viata mea.**

In fiecare zi sa iti spui in timp ce te gandesti la ceva negativ din viata ta curenta:

Recunosc in mine insami ca situatia mea curenta are un final, chiar daca acum nu il vad.

La fel cum si alte situatii negative au venit si au trecut, asa va trece si acesta.

Aceasta situatie pur si simplu defineste o circumstanta curenta, dar nu ma defineste pe mine ca OM si nu imi defineste Potentialul.

Cu cat ma deschid spre potentialul schimbarii, pe atat de mult ma deschid spre solutii noi si inovatoare.

Multumesc, Viata mea frumoasa!

Tel Deliberat MENTALITATE:

Lucram pe un singur tel deliberat intregul modul (folositi Lista de Intrebari din Bonusuri Introducere)



Tel SMART

Realitatea

Optiuni

Actiuni

Timp/Target

Tel Deliberat CORP:

Lucram pe un singur tel deliberat intregul modul (folositi Lista de Intrebari din Bonusuri Introducere)



Tel SMART

Realitatea

Optiuni

Actiuni

Timp/Target

Tel Deliberat SPIRITUALITATE:

Lucram pe un singur tel deliberat intregul modul (folositi Lista de Intrebari din Bonusuri Introducere)



Tel SMART

Realitatea

Optiuni

Actiuni

Timp/Target

Tel Deliberat IUBIRE:

Lucram pe un singur tel deliberat intregul modul (folositi Lista de Intrebari din Bonusuri Introducere)



Tel SMART

Realitatea

Optiuni

Actiuni

Timp/Target