

MODUL 5

RELATIA CU FAMILIA

Exercitii:

Realitatea actuala

Descoperirea Credintelor Limitate

Cele 4 Tendinte

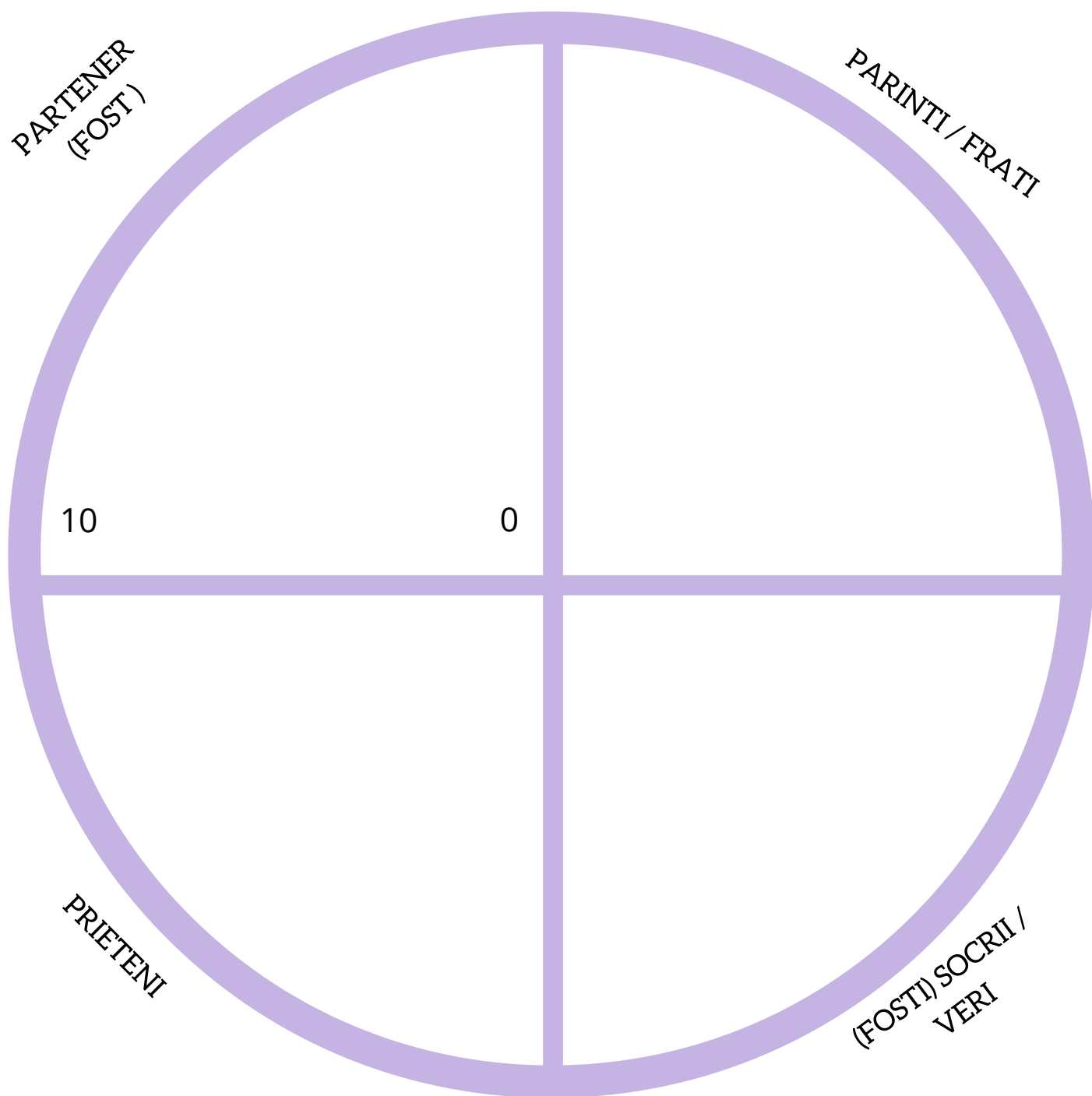
Dezvoltarea Rezilientei

Limbajul Iubirii

Teluri Deliberate



Realitatea Actuala / ROATA FAMILIEI



Valoare (FOST) PARTENER.....

Valoare PARINTI / FRATI.....

Valoare (FOSTI) SOCRII / VERI

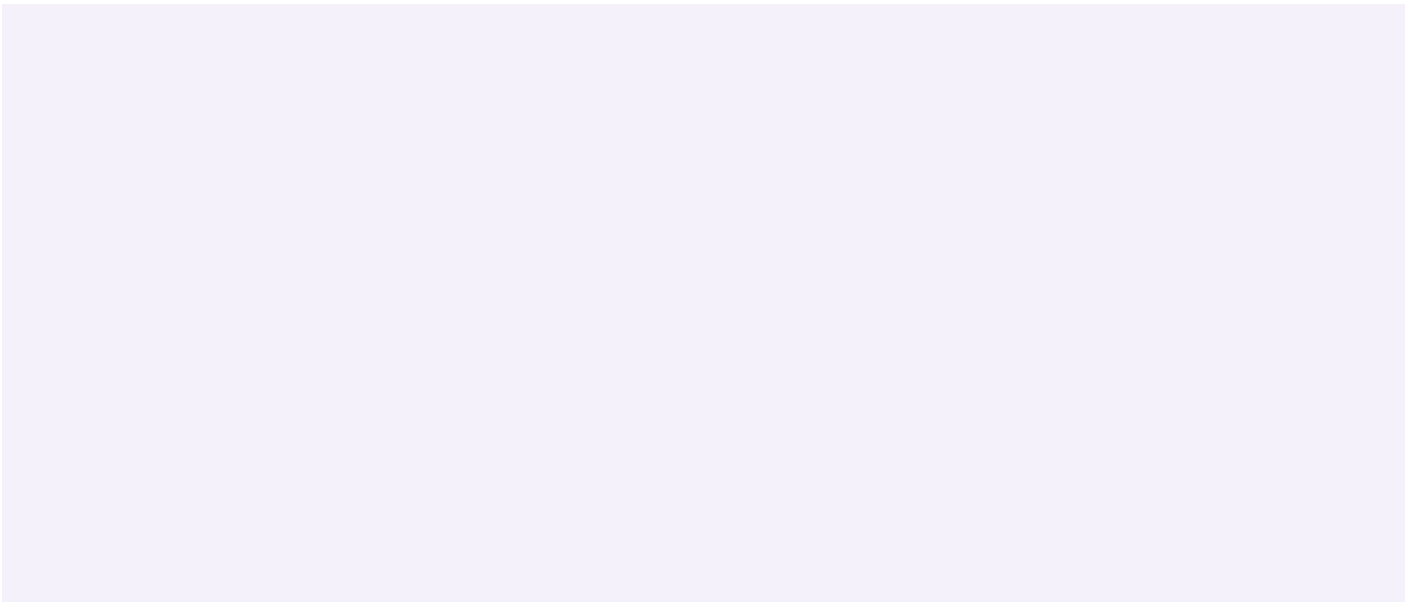
Valoare PRIETENI.....

1. De la 0-10 cat este de buna relatia ta cu cei ce apartin fiecarei arii din Roata Familiei? 0 - nu ai nici o relatie 10 - relatie excelenta, nu ai schimba nimic. Te rog explica mai jos motivul valorii puse de tine pentru fiecare arie.

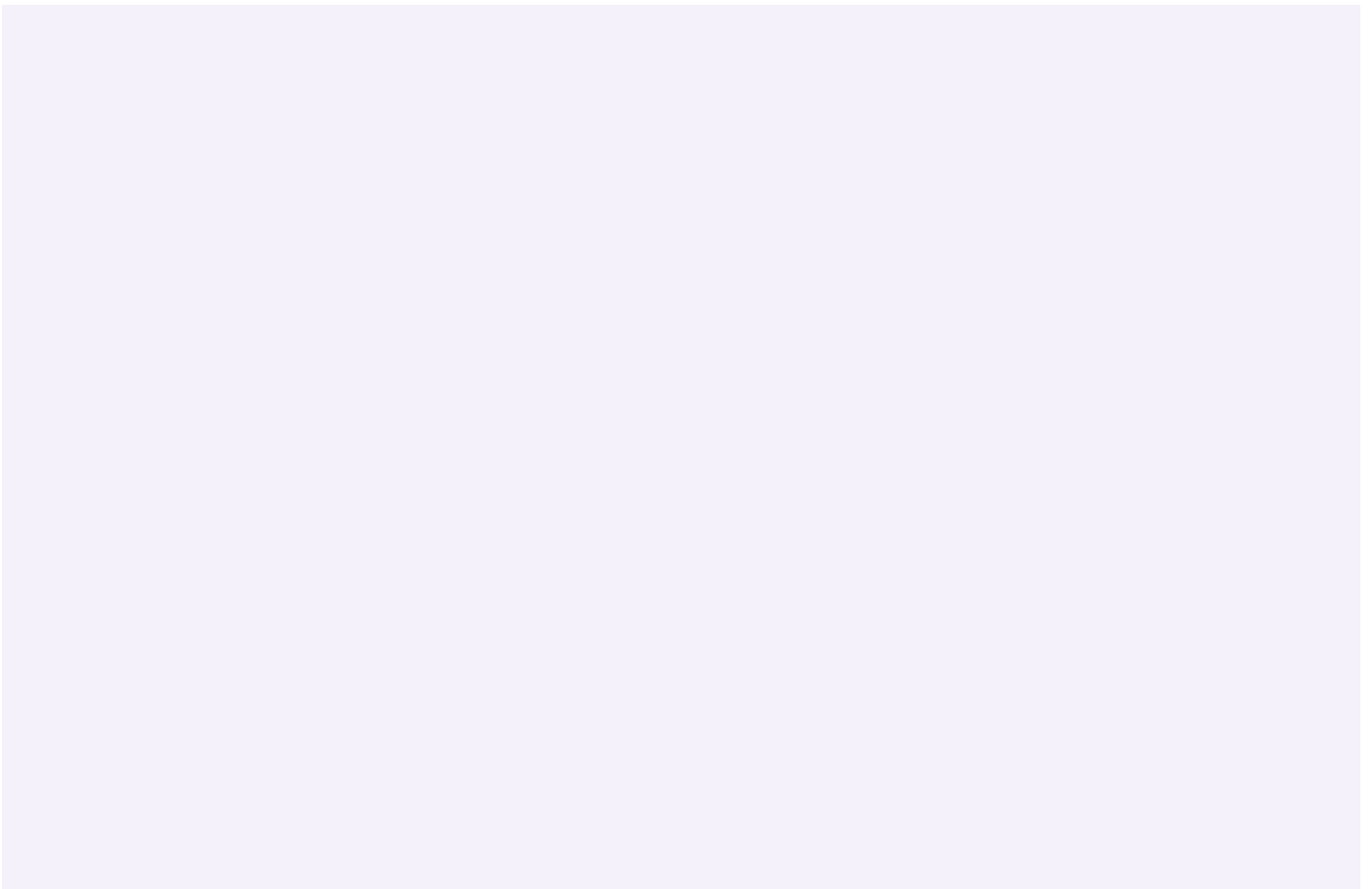
2. Cum simti ca ii tratezi pe cei din Familia ta? Te rog explica pentru fiecare arie.

3. Cum simti ca esti tratata de cei din fiecare arie. Explica pt fiecare arie

4. Ce anume eviti in relatia cu cei din Familia ta? Explica pt fiecare arie



5. Ce anume ai vrea sa poti schimba? Explica pt fiecare arie



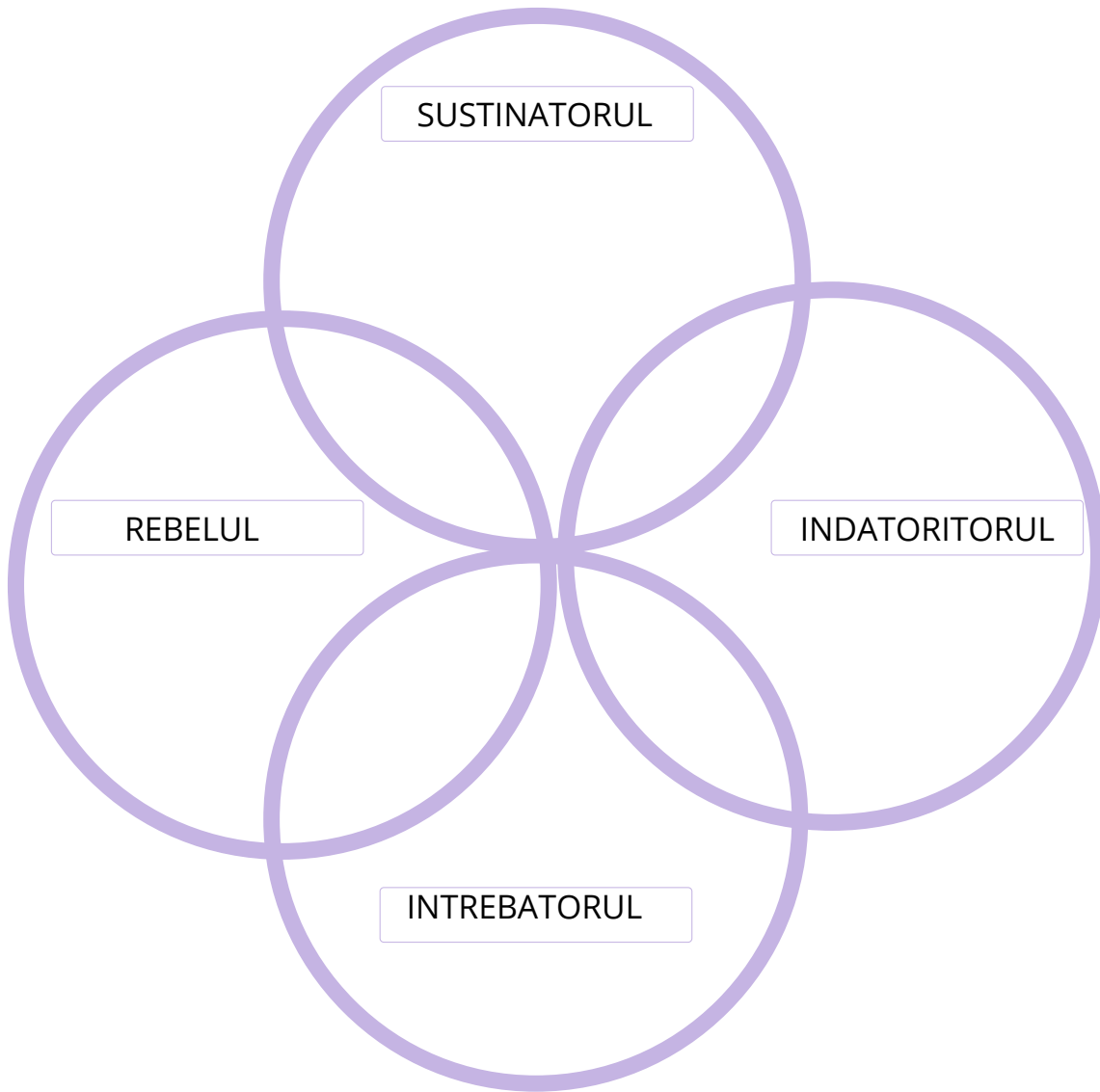
Descoperirea Credintelor Limitate PARTENER (FOST PARTENER

Descoperirea Credintelor Limitate PARINTI / FRATI

Descoperirea Credintelor Limitate SOCRII / GINERI/ VERI ETC

Descoperirea Credintelor Limitate PRIETENI

Cele 4 TENDINTE



SUSTINATORUL

INTALNESTI ASTEPTARILE EXTERIOARE

INTALNESTI ASTEPTARILE INTERIOARE

INDATORITORUL

INTALNESTI ASTEPTARILE EXTERIOARE

REZISTI ASTEPTARILOR INTERIOARE

INTREBATORUL

REZISTI ASTEPTARILOR EXTERIOARE

INTALNESTI ASTEPTARILE INTERIOARE

REBELUL

REZISTI ASTEPTARILOR EXTERIOARE

REZISTI ASTEPTARILOR INTERIOARE

Dezvoltarea REZILIENȚEI

TIMELINE / LINIA VIETII PE VISE / TELURI PE CARE LE-AI ABANDONAT

1. Enumera cateva din visele ce le-ai avut de-a lungul vietii si la care ai renuntat, mentionand si motivele pentru care ai renuntat.
2. Cum te-ai simtit la gandul ca il vei obtine (visul)?
3. Cum te-ai simtit cand te-ai hotarat sa nu mai actionezi asupra lui (visului) / l-ai abandonat?
4. Ce tipar ai dezvoltat in urma acestei experiente? (abandonarea visului)

PASI de dezvoltare a Rezilientei:

1. CONTROL
2. COMPETENTA
3. DESCURCARE / FACI FATA
4. INCREDERE
5. CONECTARE
6. CHARACTER
7. CONTRIBUTIE

Permisuni Ho'oponopono:

Imi dau permisiunea sa ma eliberez de orice atasament pe care il am inca fata de visele neimplinite.

Imi dau permisiunea sa ma deschid spre posibilitatile infinite care imi vin in cale sa urmez toate visele / telurile ce mi le propun de acum inainte.

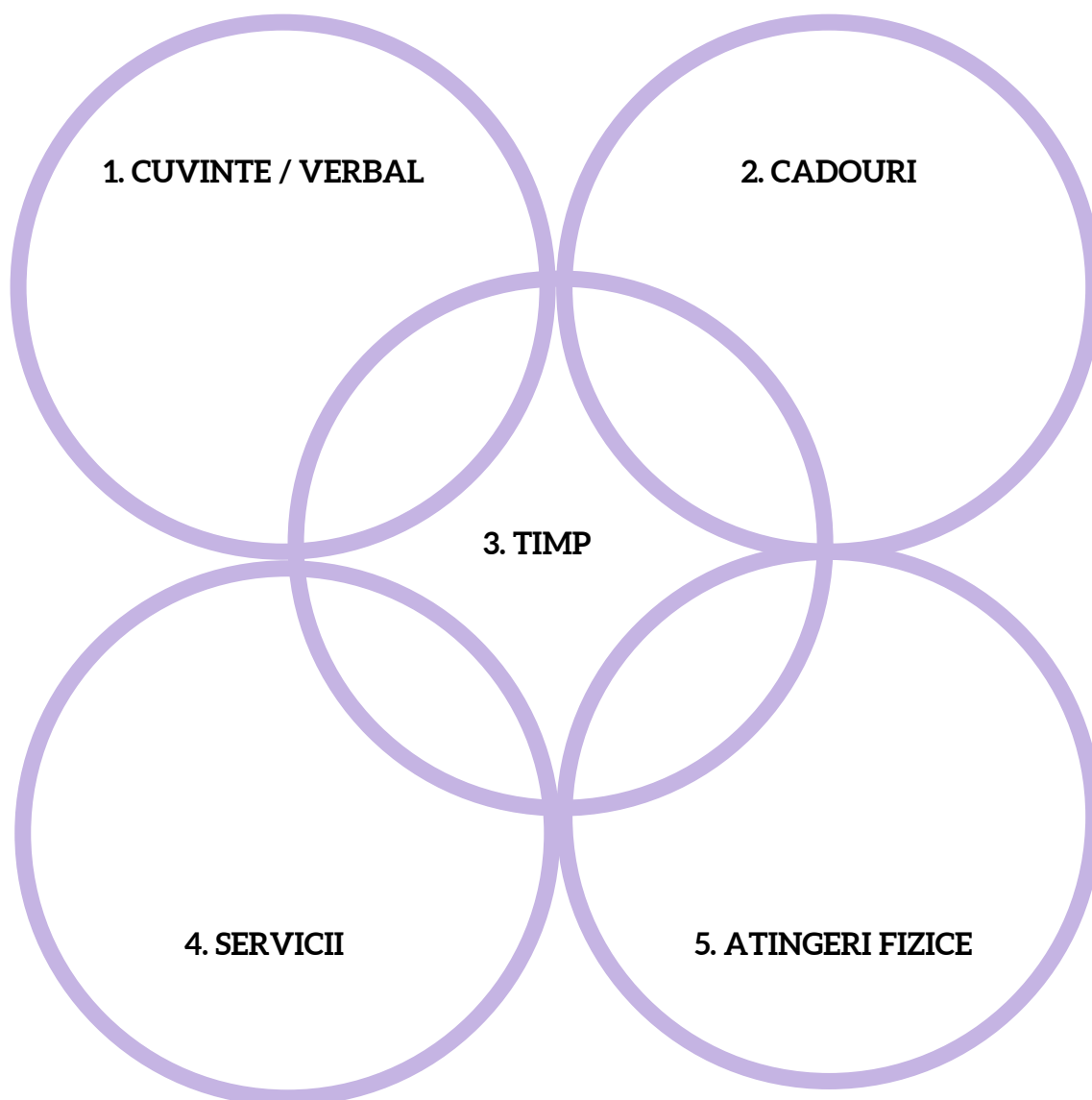
Imi dau permisiunea sa fiu recunoscatoare pentru lectiile de viata invatate din nerealizarea viselor prin a lua acele invataminte ca puncte de reper pentru urmatoarele vise propuse.

imi dau permisiunea sa trimit apreciere si recunostinta pe toti cei pe care i-am perceput ca m-au tinut in loc / m-au blocat/ m-au descurajat, astfel in cat prin aceasta recunostinta sa imi cultivez propria perseverenta, dedicagtie, si disciplina.

Imi dau permisiunea sa imbratisez ideea ca fiecare dezamagire a fost doar o invatatura a vietii, a trecutului, si nu este prezentul si viitorul meu.

Limbajul IUBIRII

Sunt 5 LIMBAJE comune prin care se exprima iubirea:



Care este ORDINEA ta?

ATINGERI FIZICE

TIMP

SERVICII

CADOURI

CUVINTE

1.

2.

3.

4.

5.

Tel deliberat 1

Tel SMART

Realitatea

Optiuni

Actiuni

Timp/Target

Tel deliberat 2

Tel SMART

Realitatea

Optiuni

Actiuni

Timp/Target

Tel deliberat 3

Tel SMART

Realitatea

Optiuni

Actiuni

Timp/Target