



Modulul 3

- Relația cu ceilalți -

**Îmi scriu
Povestea de Succes**



Întrebări ajutătoare

Realitatea actuală

Reprezintă starea ta în momentul acesta, prezent.

Este starea în care te afli acum, deși ai prefera să nu fii.

Cum mă simt în relația cu ceilalți?

Care sunt stările dominante prin care trec în fiecare zi când vine vorba de ceilalți?

Care este limbajul interior pe care îl folosesc frecvent când mă gândesc la oamenii din jurul meu?

Ce îmi spun cel mai des?

Realitatea ideală

Reprezintă starea la care dorești să ajungi.

Este starea în care dorești să te afli majoritatea timpului.

Cum vreau să fie relația cu oamenii din jurul meu? Ce voi face concret?

Ce voi simți cel mai des în preajma lor?

Cum îmi doresc să mă vadă/să mă trateze ceilalți?

Cum va suna dialogul meu intern?

Ce îmi voi spune cel mai des?

Realitatea actuală

Realitatea ideală

Întrebări ajutătoare

Timeline

Câți ani aveai?

Cum te-ai simțit?

Ce ți se spunea?

Unde erai? Cu cine?

Ce ți se cerea să faci/simți?

Cum erai făcută să te simți?

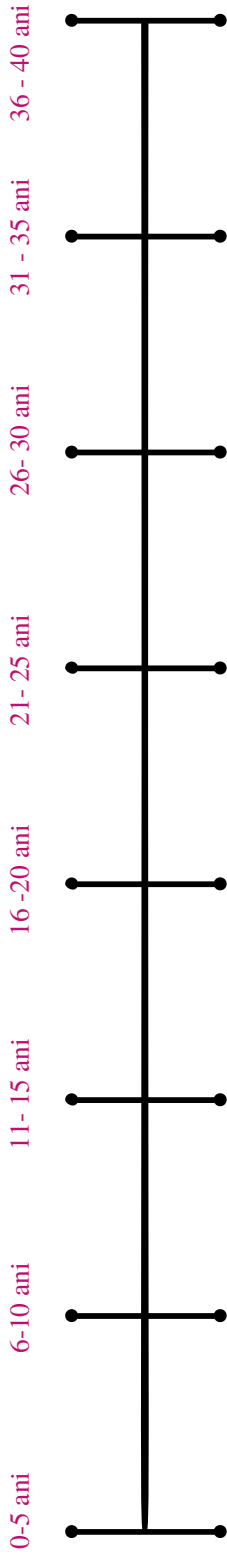
Ce îți mai amintești?

Ce NU vrei să îți amintești?

Ce ai fi vrut să faci?

Ce ai fi vrut să zici?

Timeline



Emoții/Credințe descoperite

Ho'oponopono

Mantrele Ho'oponopono sunt următoarele:

Îmi pare rău
Te rog, iartă-mă
Te iubesc
Mulțumesc

După fiecare 'curățare' pe care o facem,
adăugăm a 5-a mantră

Îmi dau permisiunea să...

*vezi video din Modulul 1 pentru indicații
suplimentare.

Ho'oponopono

Afirmațiile pentru Relația cu ceilalți