



# **Modulul 1**

## **Caiet de lucru**

**✦ Relația cu Sine -**

# **Vindecare prin Iertare**



# Roata Vieții

---

Folosind Roata Vieții, răspunde la întrebarea:

Pe o scară de la 0 la 10 cât de mulțumită ești de  
Relația cu Sine?

Pe o scară de la 0 la 10 cât de mulțumită ești de  
Relația cu Familia?

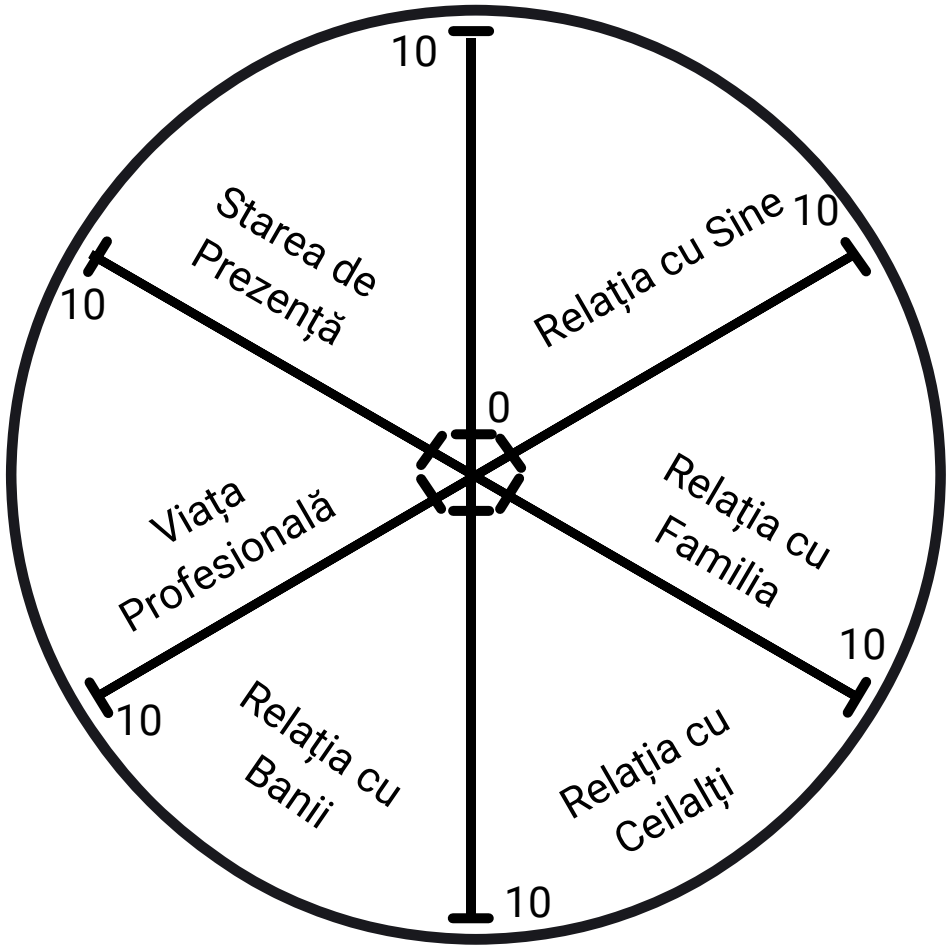
Pe o scară de la 0 la 10 cât de mulțumită ești de  
Relația cu Ceilalți?

Pe o scară de la 0 la 10 cât de mulțumită ești de  
Relația cu banii?

Pe o scară de la 0 la 10 cât de mulțumită ești de  
Viața Profesională?

Pe o scară de la 0 la 10 cât de mulțumită ești Starea  
ta de prezență?

# Roata Vieții



Ce ai învățat din acest exercițiu?

Ce te-a surprins?

Ce simți nevoia să schimbi imediat?

# Roata Vieții

---

Setează intenția pentru fiecare Arie înainte de a începe să lucrezi cu caietul de lucru.

Exemplu: În Relația cu Sine vreau să am mai multă încredere în mine atunci când iau decizii.

În Relația cu banii vreau să primesc bani cu ușurință.

În Relația cu familia îmi doresc să mă înțeleg mai bine cu soțul/copilul/mama.

# 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 mine?

Care sunt stările dominante prin care trec în fiecare zi?

Care este limbajul interior pe care îl folosesc frecvent?

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 va fi relația cu mine? Ce voi face concret?

Ce voi simți cel mai des?

Cum va suna dialogul meu intern?

Ce îmi voi spune cel mai des?

Realitatea actuală

Realitatea ideală

# Întrebări ajutătoare

---

## Valorile personale

---

Vei scrie acele valori pe care le ai, nu pe cele pe care ți le dorești.

Așadar, te invit să fii sinceră cu tine. Nu este nimeni să te judece, nu este nimeni să te critice, ești doar tu cu tine.

Ce este cel mai important pentru tine?

Ce prețuiești cel mai mult?

Din acțiunile și deciziile tale, ce valori reies?

Ai mai jos o listă cu valori pentru inspirație.  
Alege 10 dintre acestea.

- Adaptabilitate
- Acceptare
- Aventură
- Altruism
- Ambiție
- Angajament
- Antreprenorial
- Aprecieri
- Autenticitate
- Autoritate
- Autonomie
- Apartenență
- Alegere
- Angajament
- Acțiune
- Armonie
- Ajutor
- Acuratețe
- Ascultare
- Avansare
- Atingerea potențialului
- Bani
- Bogăție
- Bunătate
- Bucurie
- Blandețe
- Câștig
- Calm
- Călătorii
- Claritate
- Colaborare
- Comunitate
- Compasiune
- Competiție
- Conectare
- Contribuție
- Control
- Creativitate
- Credibilitate
- Corectitudine
- Cooperare
- Credință
- Curaj
- Creativitate
- Curiozitate
- Cunoaștere
- Deschidere
- Determinare
- Dezvoltare personală
- Dialog
- Distracție
- Dreptate
- Dragoste
- Echilibru
- Educație
- Eficiență
- Egalitate
- Entuziasm
- Evoluție
- Etică
- Exprimare de sine
- Excelență
- Familie
- Faimă
- Flexibilitate
- Frumusețe
- Generozitate
- Imaginație
- Independență
- Influență
- Intuiție
- Inovație
- Intimitate
- Integritate
- Iubire
- Interes
- Iertare
- Idealism
- Inteligență
- Înțelepciune
- Încredere
- Învățare
- Integritate
- Împlinire
- Leadership
- Libertate
- Loialitate
- Muncă în echipă
- Natură
- Onestitate
- Optimism
- Ordine
- Pasiune
- Pace
- Parteneriat
- Prietenie
- Productivitate
- Putere
- Provocare
- Recompense financiare
- Răbdare
- Recunoaștere
- Respect
- Resurse
- Realizare
- Responsabilitate
- Rezultate
- Risc
- Rutină
- Recunoștință
- Stimă de sine
- Simplitate
- Spontaneitate
- Sănătate
- Sinceritate
- Siguranță
- Solitudine
- Spiritualitate
- Statut
- Succes
- Speranță
- Târie
- Tact
- Toleranță
- Tradiție
- Umor
- Ușurință
- Unitate
- Vitalitate
- Varietate



# Valorile personale

---

# 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?

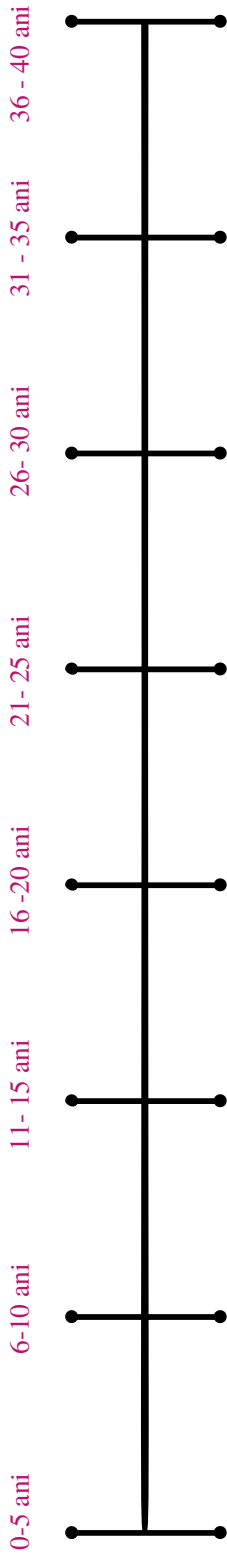
Ce NU vrei să îți amintești?

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'oponooono

---

Afirmațiile pentru Relația cu Sine



# **Modulul 1**

## **Suport de curs**

✦ **Relația cu Sine -**

# **Vindecare prin Iertare**



# **Realitatea actuală**

Realitatea actuală reprezintă cumulum de stări, emoții, sentimente, gânduri, cuvinte pe care le avem în momentul prezent.

**Unde sunt acum?**

# **Realitatea ideală**

Reprezintă ceea ce ne dorim. Unde vrei să ajungi în relația cu tine?

Ce vrei să simți? Cum vrei să te simți? Cum vrei să vorbești cu tine? Cum vrei să te privești?

**Unde îmi doresc să fiu?**



# Valorile personale

## De ce sunt importante valorile?

Pentru că sunt ceea ce prețuim cel mai mult.

Valoarea reprezintă ce este cel mai important pentru tine - familia, adevărul, libertatea, siguranța, banii, sau orice altceva care îți oferă o stare de bine.

Sunt două tipuri de valori - **Valorile mijloace și valorile finale.**

Valorile finale sunt cele care te împlinesc, îți fac viața mai frumoasă și îți oferă echilibrul.

*Spre exemplu:*

Valorile mele sunt: Corectitudinea, Sinceritatea, Evoluția, Succesul, Banii, Familia, Contribuția, Excelența, Sănătatea/Sportul, Respectul.

Dacă ar fi să rezum la 3 valori cele mai importante aș alege - Familia, Excelența, Contribuția.

Acest top mă definește, îmi ghidează fiecare alegere și decizie.

Îmi doresc succesul, vreau să am succes în business.  
- Acest lucru este important pentru mine, dar nu este valoare finală.

Ce îmi doresc de fapt și care este scopul final?

Scopul final este contribuția. Să contribui la liniștea și împlinirea altora.

Așa că, în acest caz, succesul este o valoare mijloc.

**Valoarea mijloc** este cea care susține **valoarea finală**.

### **Distanțarea de anumite valori**

De fiecare dată când iei o decizie, în mintea ta se dă o luptă.

Vei cântări și evalua dacă e posibil ca rezultatul creat de acțiunea pe care o vei face în urma deciziei îți va produce plăcere sau durere, în funcție de valorile personale.

Emoțiile/stările pe care le **evităm** în mod constant ne dictează deciziile.

Ce eviți cel mai des? Ce stări, emoții sau sentimente?

Totuși, durerea pe care o am - durerile de spate, masa musculară aproape inexistentă, oboseala etc - mă împinge să fac din sport o valoare mijloc pentru a putea atinge scopul final - contribuția în viața oamenilor prin munca mea.

Pentru că dacă pe mine mă doare spatele, nu am condiție fizică bună, mă simt veșnic obosită, nu voi putea atinge scopul final - Contribuția, Familia, Excelența.

## **Conflictul de valori - sursa autosabotajului.**

Ce înseamnă asta mai exact - dacă îți dorești să ai succes, dar familia este cea mai importantă pentru tine și nu ești dispusă să alocați din timpul cu familia și business-ului sau carierei tale, aici va apărea autosabotajul.

Vrei succes, dar fugi de durerea de a lua din timpul cu familia pentru a te ocupa de business/carieră.

**Primul pas spre rezolvarea conflictului de valori este de a deveni conștientă de ceea ce este cu adevărat important pentru tine.**

**Pasul doi este să iei decizii conștiente care să fie în conformitate cu valorile tale.**

Exemplu: Spun că sportul este important pentru mine, dar nu fac nimic în acest sens pentru că mi se pare că nu mai am timp și de asta.

# Timeline sau Linia Vieții

Folosind acest exercițiu vom extrage ceea ce este important în funcție de aria pe care lucrăm.

Timeline-ul este ca o vizită în trecut. Explorarea amintirilor semnificative care au pus bazele tiparelor de gândire și emoționale.

**Setează intenția înainte de a începe** - Vreau să îmi amintesc cele mai semnificative experiențe pentru a extrage credințele limitative care mă afectează cel mai tare.

Inspiră/expiră adânc de 3 ori și gândește-te la prima parte a vieții tale - 0-5 ani. Este posibil să ai amintiri din această perioadă, este posibil să nu ai.

Când simți că ai trecut prin acele amintiri care sunt de o importanță majoră, mergi la următoarea perioadă, și tot așa până ajungi la vârsta pe care o ai acum.

Sunt două modalități în care poți vedea linia temporală.

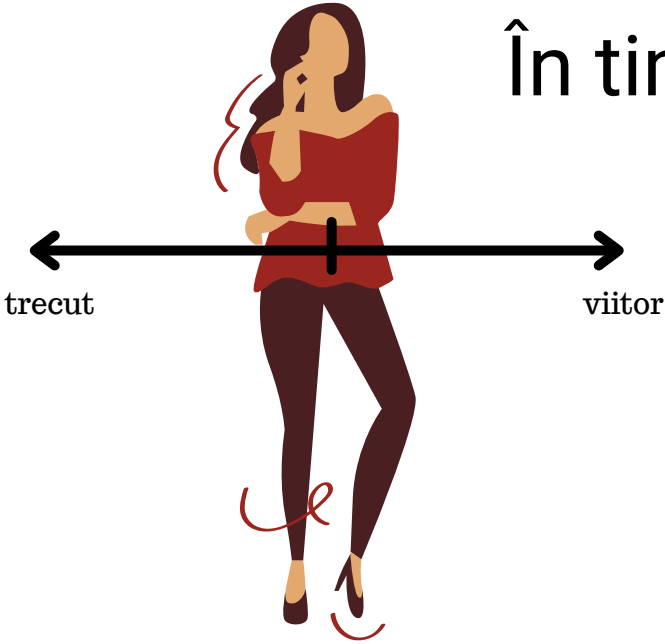
- **În timp** - Atunci când tu ești în mijlocul liniei dintre trecut și viitor, linia trece prin corpul tău, iar asta înseamnă că ești asociată cu trecutul și viitorul tău.
- **Prin timp** - Atunci când linia timpului se desfășoară în fața ta, trecutul este localizat într-o parte, iar viitorul în cealaltă, iar asta înseamnă că ești disociată.

Dacă te ajută, închide ochii și lasă-te purtată pe linia timpului.

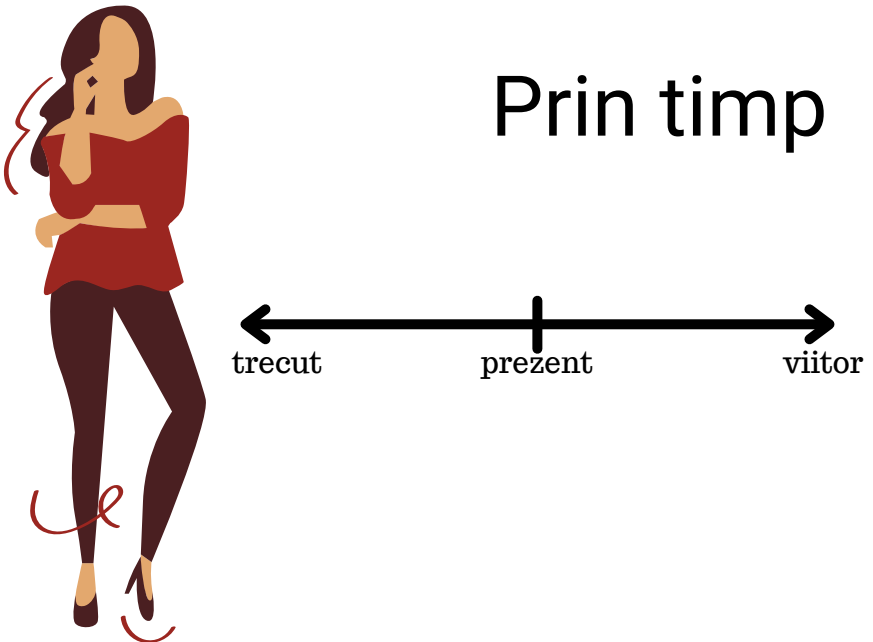
În cazul în care simți că nu poți să-ți amintești multe fiind asociată liniei temporale, imaginează-ți că pășești în exteriorul ei și privește din afară, și viceversa - dacă simți că nu îți amintești suficient privind din exterior, pășește în interior, asociază-te.

prezent

În timp



Prin timp



# Emoții/credițe descoperite

Vei observa că anumite emoții sau stări se repetă.

Acelea care dor cel mai tare, sunt cele pe care le vei vindeca. Dacă ceva nu doare suficient de tare, nu vei simți motivația de a vindeca.

Exemplu: Stări/emoții/sentimente/credițe pe care le-am descoperit prima dată când am trecut prin acest proces: Sentimentul de abandon, de singurătate, frica de a nu fi suficient pentru cineva sau ceva, sentimentul că nu merit.

Credința că 'sunt un impediment în calea fericirii celorlalți', 'Trebuie să mă sacrific eu pentru fericirea altora', 'nimeni nu mă vrea'.



# Introducere în Ho'oponopono

Tehnică de meditație străveche de origine hawaiană, care se bazează pe iubire, iertare și recunoștință.

Ceea ce se face cu Ho'oponopono este curățarea, ștergerea 'datelor' (credințe, emoții, stări) din 'memorie' (din mintea noastră) pentru a vindeca.

Ho'oponopono se face pentru sine. Lucrând cu această tehnică îți asumi responsabilitatea pentru toate acele stări, sentimente, emoții și credințe pe care le ai.

Nu facem Ho'oponopono pentru a îi schimba pe ceilalți - ar însemna încălcarea liberului arbitru.

Iar liberul arbitru este ceea ce ne acordă dreptul de a alege. Nu putem alege noi pentru alții.

Ca să schimbi ceva în exterior, începi prin a schimba ceea ce este la interior.

Atât timp cât acele răni de abandon, singurătate, vină, rușine, sunt deschise, realitatea actuală le va oglindi.

# Mantre

*Îmi pare rău*

*Te rog iartă-mă*

*Te iubesc*

*Mulțumesc*

Acestea sunt cele 4 mantre din Ho'oponopono. Nu există o ordine în care să le spui, ci le spui exact așa cum simți.

Le folosești împreună cu exercițiul de respirație - inspiri 10 secunde, ții 10 secunde, expiri 10 secunde - sau cât numeri până la 10.

10 reprezintă 'completarea' - Exercițiul de respirație este menit să închidă toate 'ușile' din conștient pentru a îți permite să vindecii ceea ce vine din subconștient.

Ce este important de menționat - Ho'oponopono vindecă, curăță ceea ce nu-ți servește pentru a putea accesa resursele pe care le ai deja.

Tu ești deja perfectă! Tu ai deja tot ce este nevoie pentru a reuși!

Mantrele vor crea drumul către resursele interioare. Odată îndepărtat 'praful', vei vedea Strălucirea.

Atunci când scriem mantrele - preferabil este să le scrii, să îți rezervi două ore într-o zi pentru a face asta - ne adresăm nouă înșine, copilului interior.

Înainte de a începe Ho'oponopono, fă meditația de conectare.

Exemplu de mantră:

Îmi pare rău, [numele tău] că te-ai simțit singură atunci când mama te lăsa la bunici și pleca.

Te rog, iartă-mă, că ai crezut că nu ești dorită și nu te iubește.

Îți mulțumesc că ești atât de minunată și vrei să faci vindecarea asta.

Mulțumesc că îți dorești să lași trecutul în urmă.

# Permisiuni

De câte ori ți s-a spus în copilărie: Nu ai voie să...?

Ei bine, permisiunea acum ne-o dăm noi înșine - formăm noi tipare pentru a simți că Poți și Meriți.

Permisiunea are rolul de a întări tiparul pe care urmează să îl formezi.

exemplu: 'Îmi dau permisiunea să mă simt încrezătoare, sigură pe mine și în echilibru.'

# Afirmații

Afirmațiile sau acele credințe care ne împuternicesc sunt cele care vor înlocui credințele limitative.

„Dacă tu crezi că nu poți, ai dreptate. Dacă tu crezi că poți, din nou, ai dreptate.” – Henry Ford

Ce ar fi nevoie să crezi ca să reușești să creezi realitatea ideală?

În momentul în care creezi o afirmație, ai grijă să fie ceva care crezi că este posibil pentru tine, ceva pe care să o simți ca și cum există deja și să poți acționa în conformitate cu aceasta.

Exemplu: Sunt în echilibru.

Creierul tău va întreba 'de ce?' - are nevoie de motive ca să creadă și să îți mențină echilibrul.

Sunt în echilibru pentru că.... păstrez balanța casă/familie, sunt calmă în situații dificile, am încredere în mine că pot depăși orice obstacol.

Exemplul 2: Am grijă de mine și mă apreciez.

Ce dovezi poți aduce în această afirmație pentru a o împuternici?

- Îmi iau timp pentru mine - 30 de minute în fiecare dimineață și seară.
- Îmi cumpăr câte ceva frumos în fiecare lună.
- Mă răsfăț la salon sau acasă
- Meditez
- Fac yoga
- Rezerv timp pentru sport

Orice acțiune care este orientată spre grija de sine, iubirea de sine și spre a face din tine o prioritate, va veni în sprijinul afirmației.

Atunci afirmația nu mai reprezintă doar cuvinte, dar ai și dovada că faci ceva în conformitate cu ceea ce spui.

