



Modulul 1

✦ **Relația cu Sine** -

Vindecare prin Iertare



Andreea Mihalache
Transformational Life Coach



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?

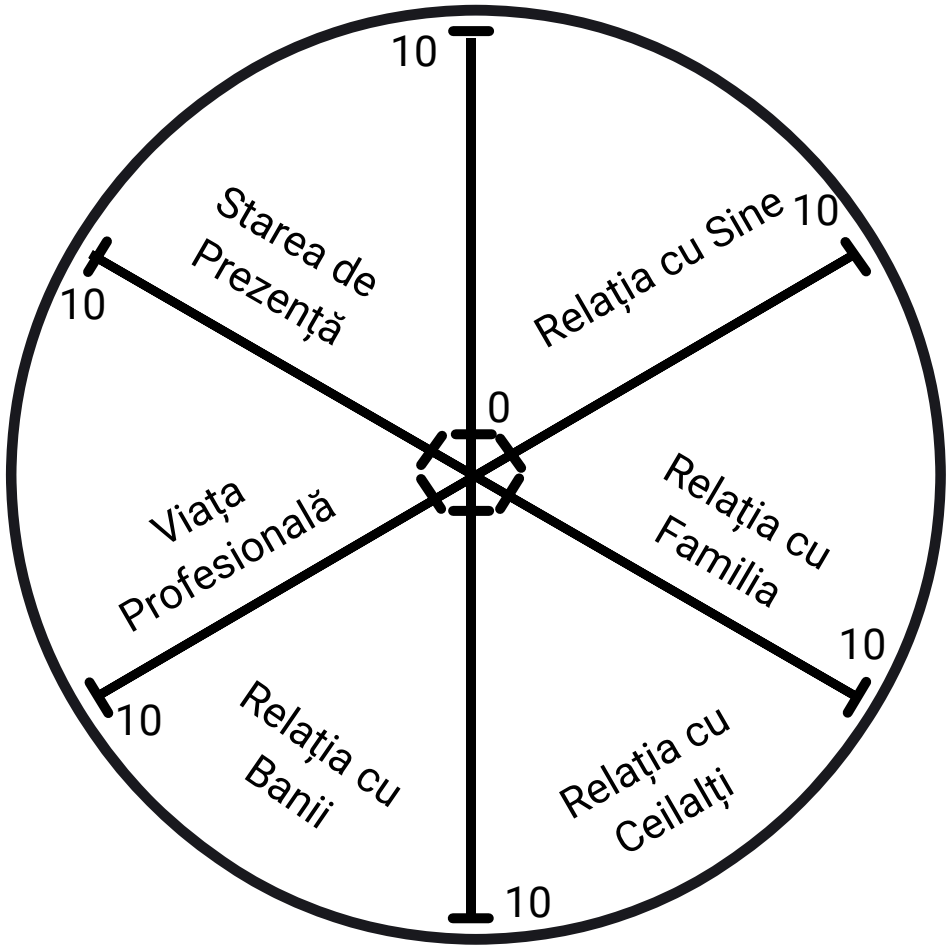
Pe o scară de la 0 la 10 cât de mulțumită ești de
Relația cu Ceilalți?

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?

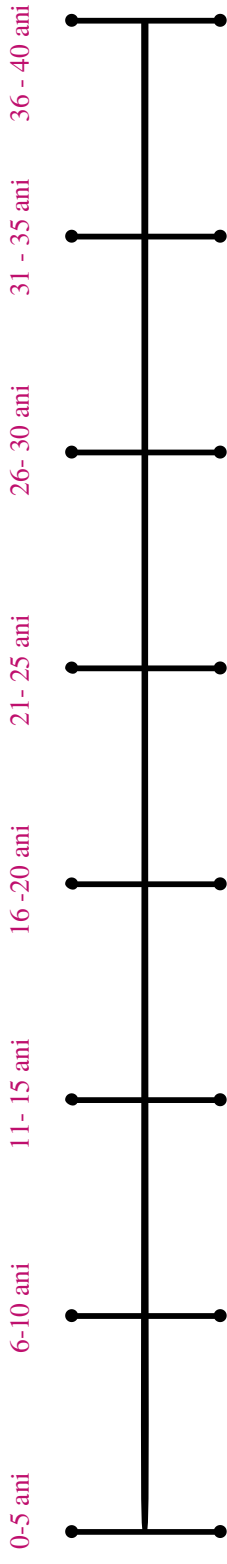
Ce îți mai amintești?

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'oponoo

Afirmațiile pentru Relația cu Sine