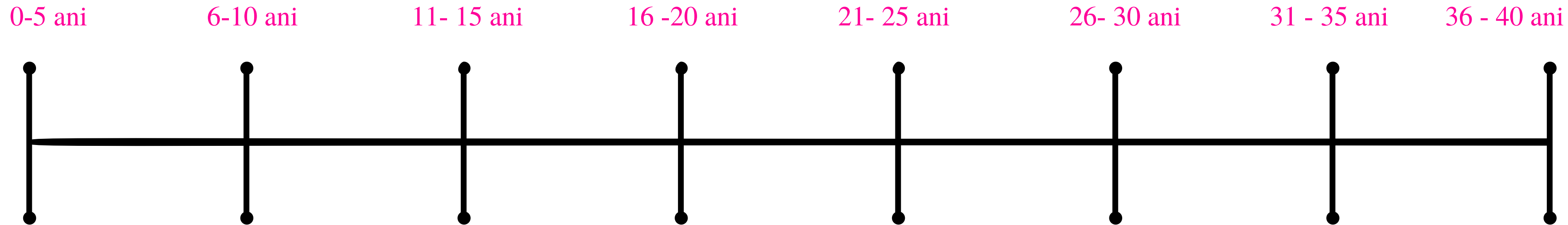


TIMELINE



Alege un caiet/agendă în care să scrii toate aceste amintiri din perioadele vieții tale. Începe cu prima amintire pe care o ai, ca și copil. Urmărește întrebările din pagina următoare pentru a descrie cât mai detaliat amintirile.

Căutăm acele amintiri care ți-au imprimat tipare de gândire și comportament care nu te ajută acum, în situația actuală.

ÎNTREBĂRI AJUTĂTOARE

1. Cine era cu tine în această amintire?
2. Cine ce a spus?
3. Cum te-ai simțit în acel context?
4. Care a fost sentimentul predominant?
5. Ce ai fi vrut să spui/faci și n-ai spus/făcut?
6. Ce ți se cerea?
7. Ce ți se spunea cel mai des?
8. Ce îți doreai?
9. Ce voiau ceilalți?

Odată identificate credințele limitative și acele trăiri care te blochează, le vom elibera prin ho'oponopono și/sau întrebări de coaching, în funcție de cât de puternice sunt.

Rațional vor fi ușor acceptate, însă avem nevoie să le reclabăm și emoțional, să creăm noi legături, noi tipare care să te ajute să devii mai productivă, mai focusată pe obiectivele tale.

Mult succes!

P.S. Dacă ai nevoie de ceva, sunt aici.

