

OAMENI MARI by GABRIELA UNGURELU

Tema 3 EU SI RELATIILE

Oamenii din jurul tau sunt actori pentru scenariul tau. Sunt 4 niveluri prin care trecem pe drumul dezvoltarii personale si ti le detaliez aici, ca si repere spre care sa iti amintesti sa te intorci mereu:

Nivelul 1: Nivelul victimei - atunci cand e vina celor din jur pentru tot.

Nivelul 2: Trezirea; atunci cand incepi sa crezi, sa actionezi spre a-ti aduce visele in realitate.

Nivelul 3: Recodificarea lumii interioare: atunci cand incepi sa iti observi gandurile si sa le reconfigurezi, sa alegi ce gandesti in functie din cine vrei sa fii.

Nivelul 4: Magic - simti ca esti ghidat prin viata, simti conectare cu intreaga lume. Aici nu mai esti TU aici suntem NOI, toti.

EXERCITIUL 1

Fa o lista cu lucrurile pe care le dispretuiesti la oameni:

- mincinosi
- ignoranti
- rai
- inganfati, etc.

Observa oamenii din jurul tau si ceace te deranjeaza la ei, incepand cu familia. Vezi ce emotii negative si ce judecati emiti la adresa lor si pune totul pe lista.

Din prima lista faci inca doua :)

1 Una in care in dreptul fiecarei liniute scrii unde faci asta cu tine. De ex.: Te minti , te limitezi, nu crezi ca poti etc Si cand ai scris la toate, faci eft pe karate chop cu tot ce e acolo cu: Chiar daca.....ma iubesc si ma accept in totalitate si in profunzime exact asa cum sunt.

2 Si una in care in dreptul fiecarei liniute, inspi expiri si te intrebi lasand mintea sa iti arate de unde ai invatat acel concept despre oameni. Aici, dupa caz si dupa cum simti,

fie faci scrisori fie doar le vezi si alegi ce vrei sa crezi de fiecare data cand te observi ca programul respectiv scoate capul :)

EXERCITIUL 2

Faci o lista cu cele mai marcante relatii din viata ta, care nu au lasat o amprenta pozitiva si pentru fiecare te intrebi si scrii, ca intr-un jurnal, raspunzand la urmatoarele intrebari:

1. Cum mi-am cedat puterea in relatia aceasta si cum as putea sa o iau inapoi? (eft, scrisori, coach :))
2. Cum ma dezamagesc singura intr-o forma similara vizavi de cum m-a facut acea persoana sa ma simt?
3. In ce moduri ma asteptam ca persoana respectiva sa ma apere si sa ma protejeze, moduri in care eu refuzam sa ma apar si sa ma protejez singura? Care au fost 'costurile' atat pentru mine cat si pentru persoana respectiva?
4. Ce minciuni mi-am spus ca sa 'apar' sau ca sa 'pastrez' acea relatie?
5. La ce imi foloseste/ mi-a folosit sa am o astfel de relatie?
6. Ce sablon negativ din trecut se repeta aici si ce din comportamentul meu a ajutat la recreerea contextului acesta?

EXERCITIUL 3

Acum, fa o lista cu relatiile cele mai bune din viata ta si repeta pasii de la exercitiul 2, pe pozitiv:

1. Cum mi-am pastrat puterea in relatie?
2. Cum ma bucur pe mine asa cum ma bucura prezenta persoanei din relatia respectiva?
3. In ce moduri raman in integritate cu mine in relatia aceasta? Care sunt beneficiile pentru mine si persoana in cauza, datorita faptului ca raman in integritate?
4. Ce fac pozitiv si bun si potrivit pentru mine ca sa intretin relatia respectiva?
5. La ce imi foloseste/ mi-a folosit sa am o astfel de relatie?
6. Ce sablon pozitiv din trecut se repeta aici si ce din comportamentul meu ajuta la recreerea acestui context?

EXERCITIUL 4

De facut tot timpul:

- aminteste-ti de ce esti in relatiile in care esti, constant.
 - aminteste-ti ca e ok ca drumurile care odata se intersecteaza sa mearga in paralel
 - opreste-te din a gandi in locul oamenilor
 - asculta tot de la toti, trece prin filtru propriu si ia de la oameni doar ce iti foloseste tie, pentru drumul tau
 - niciun om nu e din greseala in viata ta, vezi ce ai de vazut in relatia respectiva
 - nu te lua foarte in serios :) viata nu e doar analiza e si bucurie. E OK sa alegi sa 'sari' o persoana doar pentru ca nu ai timp sau energie pentru relatia respectiva *
- Asigura-te insa ca o faci la inceput inainte sa intrii in relatie :)

EXERCITIUL 5

Have fun!!! Cauta bucuria!

Trateaza exercitiile acestea ca pe un puzzle in care sa afli despre tine si ca pe o joaca in care, de acum, ai regulile de baza si ai intregul pamanat ca teren de joaca :)