



EVOLUĂM ÎMPREUNĂ
COMUNITATEA FEMEILOR LIBERE SI PROSPERE

FIȘA DE LUCRU

Program de 5 zile „Hainele Mamei”

Zina 2

IDENTIFICĂ “HAINELE” PRELUATE DE LA MAMA ÎN
RELAȚIA CU TINE ȘI CU CEILALȚI

I. “HAINELE” DE LA MAMA PE CARE LE ÎMBRACI
ÎN RELAȚIA CU TINE ÎNSĂȚI

1. Cum reacționa mama ta când greșea? (își asuma greșeala, se critica,
dădea vina pe alții?)

.....
.....
.....

Cum reacționezi tu când greșești?

.....
.....
.....

2. Cum gestiona mama ta conflictele? (lăsa de la ea sau căuta să-și impună
voința?)

.....
.....
.....

Cum gestionezi tu conflictele?

.....
.....
.....



EVOLUĂM ÎMPREUNĂ
COMUNITATEA FEMEILOR LIBERE SI PROSPERE

FIȘA DE LUCRU

Program de 5 zile „Hainele Mamei”

Zina 2

3. Cum obține ce-și dorește? (obișnuia să ceară sau manipula?)

.....
.....
.....

Cum obții tu ceea ce-ți dorești ?

.....
.....
.....

II. HAINE DE LA MAMA PE CARE LE ÎMBRACI ÎN RELAȚIA CU COPIII TĂI

1. Pe ce loc a fost mama în viața ei? A purtat mama” haina sacrificiului”?

.....
.....
.....

Pe ce loc ești tu în viața ta? Tinzi să te lași pe ultimul loc?

.....
.....
.....



FIȘA DE LUCRU

Program de 5 zile „Hainele Mamei”

Zina 2

2. A purtat mama haina “critică și rece” în relația cu tine?

.....
.....
.....

Tu ce haină porți în relația cu copiii tăi? Aceeași haină sau haina pe dos a mamei?

.....
.....
.....

**III. HAINE DE LA MAMA PE CARE LE ÎMBRACI ÎN
RELAȚIA CU PARTENERUL SAU BĂRBAȚII?**

1. Cum vedea mama ta bărbații? Cum se comporta cu tatăl tău? îl aprecia sau îl critica mai mult?

.....
.....
.....

**Care este “haina” pe care ai preluat-o de la mama ta în relația cu bărbații?
Te simți liberă să fii tu însăși în relația cu ei?**

.....
.....
.....



FIȘA DE LUCRU

Program de 5 zile „Hainele Mamei”
Zina 2

IV. CARE SUNT PAPUCII (CONVINGERILE)
MAMEI CU CARE TE ÎNCALȚI ZILNIC DESPRE:

A fi femeie:

.....
.....
.....



Despre bani:

.....
.....
.....



Despre bărbați:

.....
.....
.....



Despre a crește copii:

.....
.....
.....



AFIRMAȚIA ZILEI 2

*Îmi dau voie să mă eliberez de “hainele ”
preluate de la mama care nu-mi mai folosesc.*