



EVOLUĂM ÎMPREUNĂ  
COMUNITATEA FEMEILOR LIBERE SI PROSPERE

FIȘA DE LUCRU

*Program de 5 zile „Hainele Mamei”*

*Ziua 3*

**DESCOPERI CARE SUNT RĂNILE PE CARE LE  
ASCUNZI SUB HAINELE EMOȚIONALE  
PRELUATE DE LA MAMA**

1. Care este povestea din relația cu mama care îți  
conduce viața în prezent?

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

2. Care sunt hainele pozitive de care te-ai atașat și  
pe care le-ai creat încă din copilăria ta? (haina de  
femeie puternică, desteaptă, independentă etc).

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



EVOLUĂM ÎMPREUNĂ  
COMUNITATEA FEMEILOR LIBERE SI PROSPERE

FIȘA DE LUCRU

*Program de 5 zile „Hainele Mamei”*

*Ziua 3*

3. Ce anume te-ai străduit să schimbi la mama ta?  
Care sunt hainele pe care ai dorit să le îmbrace  
mama ta și te-ai străduit să o faci să le îmbrace?

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

4. Cât de mult ai ajuns să integrezi tu acele haine în  
interiorul tău?

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



EVOLUĂM ÎMPREUNĂ  
COMUNITATEA FEMEILOR LIBERE SI PROSPERE

FIȘA DE LUCRU

*Program de 5 zile „Hainele Mamei”*  
*Ziua 3*

### CONCLUZIILE ZILEI 3

- Hainele pe care le-ai primit de la mama au fost create pentru a te proteja de rănilor nevindecate din interiorul ei.
- Orice supra-protecție creează un dezechilibru.
- Atașamentul de hainele pozitive te face să nu fii liberă să alegi altceva și să nu te simți valoroasă când nu mai îmbraci aceea haină.
- Povestea pe care ți-o spui despre rănilor trecutului îți creează prezentul și viitorul.
- Rănilor sunt percepții distorsionate în care ai perceput mai mult minus decât plus, mai multă durere decât plăcere.
- În orice rană a trecutului există o binecuvântare și o parte luminoasă.

### AFIRMAȚIA ZILEI 3

*Permit să iasă la suprafața rănilor din relația cu mama ca să pot să le vindec.*