



EVOLUĂM ÎMPREUNĂ
COMUNITATEA FEMEILOR LIBERE SI PROSPERE

FIȘA DE LUCRU

Program de 5 zile „Hainele Mamei”

Zina 4

**DESCOPERI DE CE A “IERTA” ȘI A ÎNȚELEGE CĂ
„MAMA ATÂT A PUTUT” NU TE VA FACE SĂ TE
ELIBEREZI DE HAINELE EI EMOȚIONALE?**

1. Pentru ce anume o consideri vinovată pe mama ta și încă nu poți să te împaci cu acel moment din trecut sau prezent?

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

2. Care este acel moment din trecut pe care dacă ai avea puterea, ai vrea să-l schimbi și să nu se fi întâmplat?

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



FIȘA DE LUCRU

Program de 5 zile „Hainele Mamei”

Zina 4

3. Unde anume în trecutul tău percepi că mama ta a fost nedreaptă cu tine și ai avut de suferit din această cauză?

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

4. Care sunt acele comportamente ale mamei tale din prezent care îți apasă “butoanele emoționale”. Caută momente din trecut când mama a făcut la fel. (rădăcina acelor momente e important să o vindeci)

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

5. Pentru ce comportamente din relația cu mama te învinovățești că nu ai făcut suficient și vrei ca mama să “te ierte”?

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



EVOLUĂM ÎMPREUNĂ
COMUNITATEA FEMEILOR LIBERE SI PROSPERE

FIȘA DE LUCRU

Program de 5 zile „Hainele Mamei”

Zina 4

CONCLUZIILE ZILEI 4

- Iertarea este un pansament care domolește simptomele precum furie și vinovăție însă nu rezolvă cauza.
- Atunci când vrei să ierți pe cineva te pui în rol de justițiar și în poziție de superioritate față de cealaltă persoană și nu recunoști că ceea ce vezi în altul ai și tu în tine în egală măsură.
- Atunci când vrei să o ierți pe mama înseamnă că nu ai descoperit cum ți-a servit în egală măsură comportamentul ei.
- Atunci când vrei ca mama să te ierte înseamnă că nu ai descoperit încă cum i-a servit mamei comportamentul tău.
- Tot ce o să ierți o să se mai repete până când ajungi să iubești acel comportament.

Sunt 3 niveluri de vindecare :

1. Nivelul de conștientizare : alb- negru, pozitiv- negativ
2. Nivelul de acceptare : accepți că s-a întâmplat și accepți durerea.
3. Nivelul de recunoștință: descoperi “celaltă parte”, aduci echilibru și nu ai mai schimba nimic.

AFIRMAȚIA ZILEI 4

*Îmi deschid inima să văd sensul și rostul
durerilor din relația cu mama*