



Dă jos Destinul Mamei de pe umerii tăi
ZIUA 1

**Vinovăția din relația cu mama și
cum să te eliberezi de ea**

PARTEA I - CONȘTIENTIZARE

1. Care este povestea pe care ți-o spui despre nașterea ta? Percepi că venirea pe lume a fost un motiv de suferință sau de bucurie pentru mama ta?

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

2. Cum îți impactează povestea venirii tale pe lume relația cu viața ta și cu ceilalți?

.....
.....

3. Care sunt 2 lucruri pentru care ai ajuns să te învinovățești cel mai mult din trecutul relației cu mama sau bunica ta?

Vinovăție 1:.....
Vinovăție 2:.....



4. Ce anume ți-a reproșat mama sau bunica ta cel mai mult și ai ajuns să te simți vinovată pentru acel lucru ?

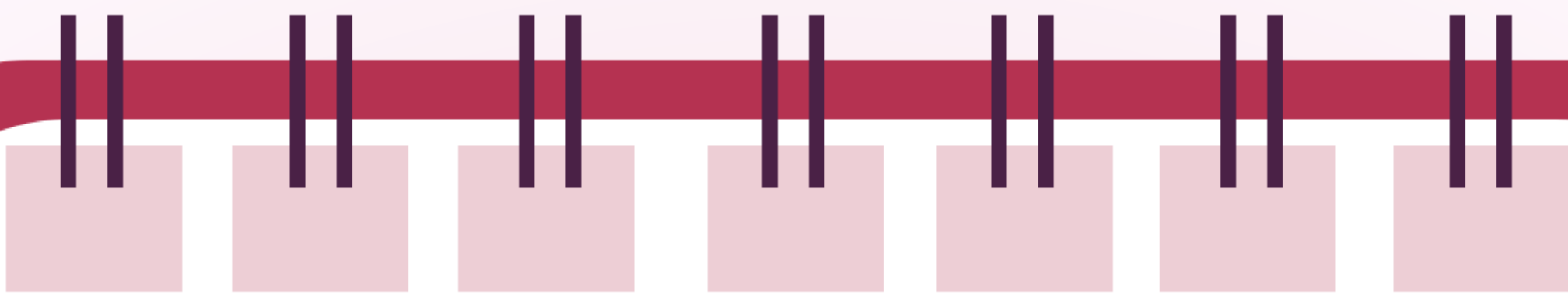
.....
.....
.....

5. Ce anume nu-ți poți ierta ție însăși din relația cu mama sau bunica ta ?

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

6. Notează cel puțin 3 lucruri valoroase cu care pleci mai departe după ziua 1 .

1.....
2.....
3.....



PARTEA A II-A - PRIMII PAȘI PENTRU A TE ELIBERA DE VINOVĂȚIA FAȚĂ DE MAMA/BUNICA

#Exercițiu 1 - descoperă cadoul existenței tale în viața mamei

Găsește 10 motive pentru care existența ta a fost o binecuvântare, un cadou pentru mama ta.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

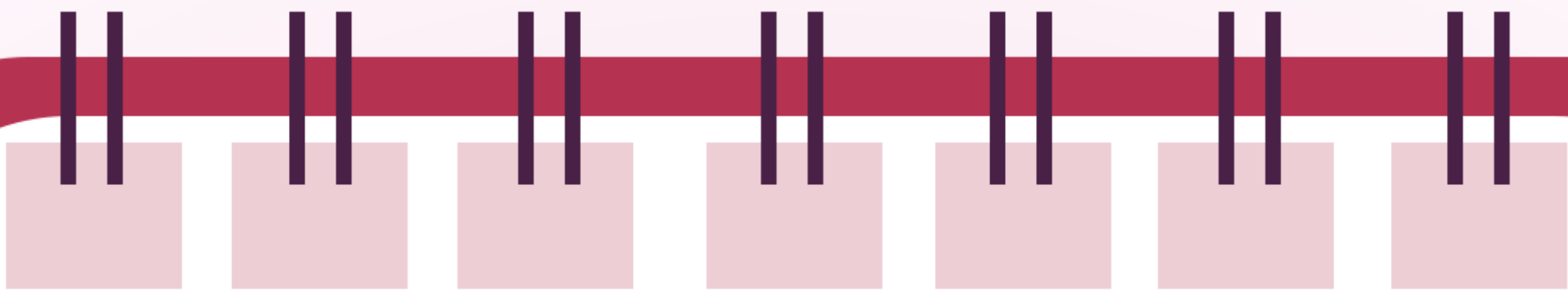
#Exercițiu 2 - dizolvă greutatea vinovăției

1. Alege un comportament pentru care te judeci că ai adus suferință mamei tale. Notează comportamentul.

.....

.....

.....



2. Cum i-a servit mamei tale acel comportament? Ce a învățat-o ? La ce schimbare a invitat-o? Cum a servit relației voastre din acel moment încoace? Găsește 10-15 răspunsuri.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....



PARTEA A III-A - CONCLUZII

1. **Vinovăția față de mama este percepția distorsionată conform căreia percepi că i-ai cauzat mamei prin acțiunile tale mai multă suferință decât bucurie.**
2. **Vinovăția alături de rușine sunt cele mai împovărătoare emoții umane care își slăbesc sentimentul de valoare de sine.**
3. **Vinovăția nedizolvată din trecut se transformă în anxietate și frică pentru viitor**
4. **În egală măsură în care tu te simți vinovată față de mama ta și mama se simte vinovată față de tine ca nu a fost o mama bună.**
5. **Accidente neprevăzute și faptul că nu menții prosperitatea sau banii în viața ta sunt moduri în care subconștientul compensează vinovățiile din trecut.**

Intenția Zilei 1



Imi dau voie să aduc la suprafață formele de vinovăție din relația cu mama care îmi îngreunează calea vieții mele.