



Dă jos Destinul Mamei de pe umerii tăi
ZIUA 2

De ce ai devenit fidelă mamei tale și ai ajuns să trăiești viața ei

PARTEA I - CONȘTIENTIZARE

1. Ce ai căutat ani de zile să-i demonstrezi mamei tale?

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

2. Cu privire la ce anume tinzi să te ascunzi cel mai mult în relația cu mama ta? Ce percepi că ai pierde de la mama ta dacă ar descoperi acele părți din tine?

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



3. Legat de ce anume te simți cel mai mult datorare mamei tale ?

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

4. Legat de ce anume cauți încă validarea și aprecierea mamei tale ?

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

5. Care sunt loialitățile față de mama sau bunica ta în modul de a gândi, simți sau acționa?

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

6. Notează cel puțin 3 lucruri valoroase cu care pleci mai departe după ziua 2 .

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



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

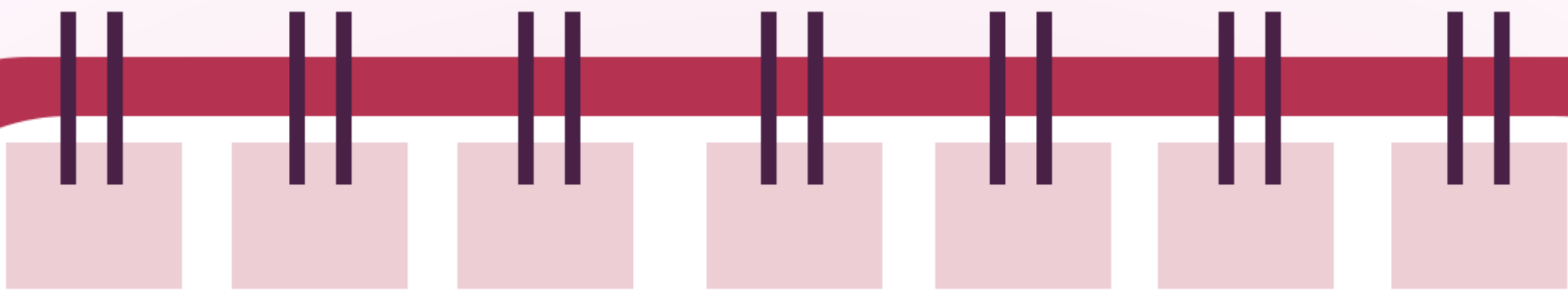
*#Exercițiu 1 - descoperă ce a primit mama ta în
schimbul efortului ei*

1. Legat de ce anume te simți datorare în relația cu
mama? Ce percepi că ai primit mai mult decât
i-ai dat mamei tale?

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

2. Ce a primit mama ta în schimb în acel moment
când te simți datorare și din acel moment
încoace? Găsește suficiente răspunsuri până vezi
schimbul echitabil.

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



#Exercițiu 2 - echilibrează ceea ce ai primit de la mama ta

1. Ce percepi că ai primit pozitiv de la mama ta și te simți datorare pentru acel lucru ?

Conectează-te la un moment anume.

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

2. Ce ai avut de pierdut, cum te-a încurcat, limitat ceea ce ai primit de la mama? Ce puteri ți-ai slăbit din acel moment încoace?

Găsește 10-15 răspunsuri.

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

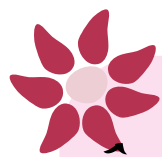
PARTEA A III-A - CONCLUZII

- 1. A fi loială mamei înseamnă că ești subordonată valorilor mamei tale și inconștient funcționezi după standardele mamei în loc să alegi ceea ce-ți spune sufletul tău.**
- 2. Când ești fidelă mamei puterea ei de influență asupra stărilor tale emoționale, asupra deciziilor și acțiunilor tale mai mare decât puterea ta de influență.**
- 3. Sentimentul de datorie față de mama se formează deoarece ai perceput că ai primit mai mult lucruri cu pozitiv de la mama decât i-ai oferit tu.**
- 4. În spatele fidelității față de mama ta se află viața ta și visurile tale care te aștepta să le trăiești. Când decizi să trăiești pentru tine?**
- 5. A fi fidelă mamei înseamnă să rămâi în rol de fetiță în relația cu mama- a fi fidelă sufletului tău înseamnă să-ți asumi viața ta și cine ești tu cu adevărat.**

Intenția Zilei 2



EVOLUĂM ÎMPREUNĂ
COMUNITATEA FEMEILOR LIBERE ȘI PROSPERE



*Îmi dau voie să mă eliberez de
sentimentul de datorie față
de mama ca să trăiesc și
pentru mine.*