



*Dă jos Destinul Mamei de pe umerii tăi*  
*ZIUA 3*

**De ce a o ierta și a o înțelege pe mama  
nu este suficient pentru a te elibera de  
destinul mamei**

PARTEA I - CONȘTIENTIZARE

1. Pe o scara de la 0 la 10 câtă bucurie de viață și libertate simți în viața ta din ultima perioadă?

.....

2. Dacă te uiți la viața ta din ultimii anii- cât de mult simți că ai trăit viața după propriul tău model și regulile tale și cât de mult ai trăit după așteptările și regulile celorlalți, inclusiv ale mamei tale ?

.....

.....

.....

3. Care sunt părțile din destinul mamei pe care le repeți și dorești să le transformi și să te eliberezi de ele?

.....

.....

.....



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

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

5. Pentru ce anume ai tot căutat să o ierți pe mama și simți că nu ai reușit să depășești furia față de ea?

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

6. Care sunt 3 cele mai profunde aha-uri cu care pleci după această seară?

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

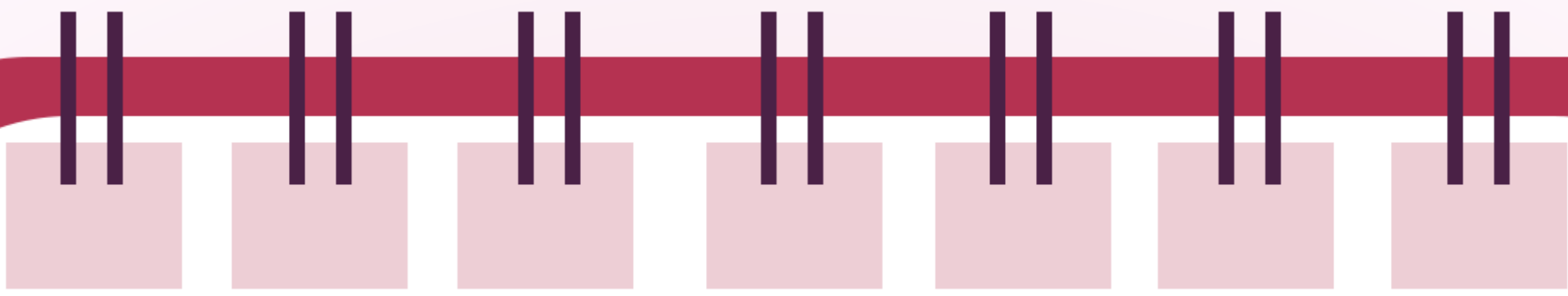


PARTEA A II-A - EXERCIȚII

*#Exercițiu 1 - Eliberează-te de sentimentul că o trădezi pe mama dacă ai o viață mai împlinită decât a ei.*

Identifică ce ai tu și ce are mama ta de pierdut dacă în continuare rămâi în același model de viață precum a al ei. Caută 15-20 răspunsuri.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....
- 14.....
- 15.....



## #Exercițiu 2

Pe o scara de la 0 la 10 - cât de mult simți că meriți să-ți trăiești viața ta cu bucurie și împlinire? Conectează-te cu corpul tău când îți adresezi întrebarea.

Caută 15-20 de răspunsuri la întrebarea :”De ce merit să mă prioritizez pe mine și să-mi trăiesc viața mea cu adevărat? “

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....
- 14.....
- 15.....

## PARTEA A III-A - CONCLUZII

Iertarea este un pansament care domolește simptomele precum furia și vinovăția, 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 transformare și 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 ÎNTREGUL, aduci echilibru și nu ai mai schimba nimic.

### Intenția Zilei 3



EVOLUĂM ÎMPREUNĂ  
COMUNITATEA FEMEILOR LIBERE ȘI PROSPERE



*Aleg să mă prioritizez și să-mi trăiesc viața mea și să mă desprind de loialitatea față de modelul mamei de a trăi viața.*