

JURNAL PERSONAL

5 Zile de *Claritate Relațională*

Spațiul tău de lucru cu tine.

LIVIU URSAN · THE ONE ACADEMY™

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI

Cum să folosești acest workbook



Acest workbook nu este un manual. Este spațiul tău personal de lucru. Cursul îți explică ideea fiecărei zile. Aici scrii tu, în ritmul tău.

- Citește lecția dimineața, când ai 10 minute.
- Scrie de mâine, dacă poți. Viteza mâinii îi dă minții timp să formuleze.
- Nu există răspuns corect. Există răspunsul tău.

CLARITATEA APARE CÂND ÎȚI AUZI PROPRIILE CUVINTE.

PREGĂTIRE

Ritmul celor 5 zile

Alege un moment stabil al zilei și protejează-l. Procesul funcționează în ordine: observi, lărgescți perspectiva, rescrii, acționezi și ancorezi.

Momentul zilei în care voi lucra:

Locul în care mă pot auzi cel mai bine:

Intenția mea pentru aceste 5 zile:

ZIUA 1

Numește credința care îți afectează relația



Alege o singură convingere. Cea care apare cel mai des când există tensiune.

În relația mea, o credință care mă limitează este:

Când cred asta, eu de obicei simt:

Când simt asta, eu de obicei reacționez prin:

ZIUA 1 · CONTINUARE

Lanțul mecanismului

Această reacție creează în relație:

Ce observ acum, fără să mă judec:

Reflecție pentru comunitate: «Astăzi am observat că...»

ZIUA 2

Vezi realitatea completă, nu doar durerea



Notează trei lucruri reale pentru care poți fi recunoscătoare. După fiecare, respiră și re trăiește momentul.

1.

2.

3.

ZIUA 2 · CONTINUARE

Schimbă locul din care privești

Când îmi mut atenția spre ce este deja bun, starea mea devine:

Din această stare pot privi relația mea cu mai multă:

Astăzi am observat că atunci când îmi schimb atenția...

ZIUA 3

Rescrie povestea interioară



Transformă vechea credință într-o propoziție matură, adevărată și orientată spre alegere.

Credința veche este:

Aleg să practic o nouă credință:

Când citesc noua credință, simt:

ZIUA 3 · CONTINUARE

Dialogul interior

Partea din mine care încă se opune spune:

Partea matură din mine răspunde:

Noua formulare pe care o citesc cu voce tare de trei ori:

ZIUA 4 · ÎNAINTE

Fă un pas concret



Alege o acțiune mică, reală și repetabilă care demonstrează noua credință.

Noua mea credință este:

Astăzi o voi demonstra prin această acțiune:

Această acțiune este importantă pentru că:

ZIUA 4 · PREGĂTIRE

Înainte de acțiune

Ce vreau să exprim clar:

Ce pot controla eu în acest moment:

Cum vreau să mă conduc, indiferent de reacția celuilalt:

ZIUA 4 · DUPĂ

Ce s-a întâmplat în realitate

Revino după ce ai făcut pasul. Scrie onest, nu perfect.

Când am făcut acest pas, am simțit:

Ce am învățat despre mine:

Ce s-a deschis sau s-a închis:

ZIUA 4 · INTEGRARE

Identitatea se construiește prin comportament

Ce aș repeta exact la fel:

Ce aș face diferit data viitoare:

Următorul pas firesc este:

ZIUA 5

Creează codul tău de claritate relațională



Creează o singură propoziție care te readuce la noua ta identitate. Nu un slogan. O regulă interioară.

De astăzi aleg să trăiesc în relații după această propoziție:

Această propoziție îmi amintește că:

O voi folosi mai ales când:

ZIUA 5 · ANCORARE

Fă-l parte din viața ta

Codul meu, scris încă o dată:

Locul în care îl voi păstra:

Dacă îl practic zilnic, relațiile mele pot deveni:

REVIZUIRE

Privind înapoi după cele 5 zile

Întoarce-te aici la 7, 30 și 90 de zile. Răspunsurile se schimbă când procesul lucrează.

Ce s-a schimbat cel mai mult în mine?

Ce credință veche încearcă încă să revină?

Ce parte a procesului a fost cea mai dificilă?

REVIZUIRE · CONTINUARE

Ce aleg să duc mai departe

Codul meu funcționează când:

Comportamentul pe care vreau să-l repet:

Angajamentul meu pentru următoarele 30 de zile:



PASUL URMĂTOR

Mindsetul Relațiilor™

Aceasta este continuarea naturală a ceea ce ai început în aceste 5 zile. Continuă procesul și construiește relația pe care ți-o dorești cu adevărat.

DESCOPERĂ PROGRAMUL COMPLET

liviuursan.ro/mindsetul-relatiilor