

4 SURSE DE STRES ÎN RELATII™

DESCOPERĂ CE PRODUCE CU
ADEVĂRAT STRESUL ÎN RELAȚIA TA
ȘI PRIMUL PAS CĂTRE SCHIMBARE.



BY LIVIU IONEL URSAN

THE
ONE ACADEMY™



liviuursan.ro

SITE OFICIAL



4 SURSE DE STRES
ÎN RELATII™

PAGINA PRODUSULUI



CURS ONLINE

ACCESEAZĂ CURSUL



CLARITATE
RELĂȚIONALĂ™

PROGRAM AVANSAT

Meniu și navigare

Apasă pe orice secțiune pentru a ajunge direct la pagina dorită. Pe fiecare pagină găsești un link către acest meniu și către liviuursan.ro.

- 01 Cum folosești workbook-ul >
- 02 Harta SPEAR™ >
- 03 Sursa 1 - Încerci să schimbi pe cineva >
- 04 Sursa 2 - Cineva încearcă să te schimbe >
- 05 Sursa 3 - Doi oameni prinși în aceeași situație >
- 06 Sursa 4 - Te obligi singur >
- 07 Raport personal >
- 08 Revizuire 7 / 30 / 90 zile >
- 09 Pasul următor >
- 10 Mesaj final >

[DESCHIDE CURSUL ONLINE](#)[VEZI PAGINA PRODUSULUI](#)[VIZITEAZĂ LIVIUURSAN.RO](#)

Două materiale. Două roluri diferite.

Cursul online explică mecanismele. Workbook-ul este spațiul în care le aplici pe experiența ta reală. Citește mai întâi lecția, apoi revino aici și scrie de mână.

01**CITEȘTE**

Parcurge lecția online fără grabă.

02**OPREȘTE**

Închide ecranul și lasă ideea să se așeze.

03**SCRIE**

Răspunde de mână, specific, fără să cauți răspunsul perfect.

04**OBSERVĂ**

Caută mecanismul, nu vinovatul.

05**ALEGE**

Definește o acțiune concretă pe care o controlezi.

PRINCIPIUL DE LUCRU

Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Există doar răspunsuri sincere sau răspunsuri care evită ceea ce este deja vizibil.

[DESCHIDE CURSUL ONLINE](#)[PAGINA PRODUSULUI](#)[MENIU](#)

Mecanismul SPEAR™

Folosește această hartă pe fiecare dintre cele patru surse. Nu încerca să schimbi direct rezultatul. Urmărește lanțul până la percepția care îl produce.



SITUAȚIA PE CARE O ANALIZEZI

LANȚUL TĂU SPEAR™

S STIMUL	
P PERCEPȚIE	
E EMOȚIE	
A ACȚIUNE	
R REZULTAT	

Tu încerci să schimbi pe cineva care nu vrea.

CLARITATEA LECȚIEI

Intervenția nu este: „Cum îl conving să se schimbe?”. Intervenția este: „Ce aleg eu să fac dacă el nu se schimbă?”.

SITUAȚIA CONCRETĂ

Care este comportamentul pe care ai încercat să îl schimbi?

Ce ai făcut concret pentru a produce schimbarea?

Ce ai simțit când persoana nu s-a schimbat?

Ce percepție a alimentat emoția ta?

Aplicare și alegere conștientă

Ce era în controlul tău în acea situație?

Ce ai face diferit astăzi, fără să încerci să controlezi cealaltă persoană?

COMPLETEAZĂ SPEAR™

Stimul: _____ Percepție: _____ Emoție: _____ Acțiune: _____ Rezultat: _____

Cineva încearcă să te schimbe pe tine.

CLARITATEA LECȚIEI

Poți auzi dorința celuiilalt fără să o transformi într-o obligație. Claritatea interioară îți permite să răspunzi ferm, fără atac și fără vinovăție.

SITUAȚIA CONCRETĂ

Cine încearcă să te schimbe și ce îți cere?

Cum reacționezi de obicei: te aperi, cedezi sau eviți?

Ce înseamnă pentru tine presiunea celuiilalt?

Ce emoție și ce acțiune produce această percepție?

Aplicare și alegere conștientă

Este schimbarea în interesul tău sau doar în interesul celuilalt?

Cum ar suna un răspuns calm, clar și ferm?

COMPLETEAZĂ SPEAR™

Stimul: _____ Percepție: _____ Emoție: _____ Acțiune: _____ Rezultat: _____

Doi oameni fac ce niciunul nu vrea cu adevărat.

CLARITATEA LECȚIEI

Când amândoi sunteți prinși într-un context nedorit, căutarea vinovatului consumă resurse. Întrebarea utilă este: „Cum putem ieși amândoi cu ceva valoros?”.

SITUAȚIA CONCRETĂ

Care este situația în care sunteți prinși?

Cum a apărut tensiunea dintre voi?

Ai căutat vinovați sau soluții?

Ce rezultat a produs abordarea folosită?

Aplicare și alegere conștientă

Ce era în controlul tău chiar și acolo?

Cum ar arăta o soluție win-win concretă?

COMPLETEAZĂ SPEAR™

Stimul: _____ Percepție: _____ Emoție: _____ Acțiune: _____ Rezultat: _____

Tu te obligi singur să faci ce nu vrei.

CLARITATEA LECȚIEI

Presiunea nu vine întotdeauna din exterior. Uneori este produsă de o convingere neexaminată: „Trebuie”, „Nu am de ales”, „Altfel voi pierde”.

SITUAȚIA CONCRETĂ

Ce comportament sau situație menții, deși nu o vrei?

Ce convingere justifică menținerea ei?

De unde vine această convingere?

Este o realitate sau o presupunere neexaminată?

Aplicare și alegere conștientă

Care este costul actual în energie, stare și relații?

Care este primul pas mic pe care îl poți controla?

COMPLETEAZĂ SPEAR™

Stimul: _____ Percepție: _____ Emoție: _____ Acțiune: _____ Rezultat: _____

Raportul tău personal

Transformă răspunsurile din workbook într-o hartă simplă a ceea ce se repetă în viața ta.

SURSA DOMINANTĂ

Care dintre cele patru surse apare cel mai des?

RELAȚIA PRINCIPALĂ

În ce relație apare cel mai clar?

PERCEȚIA REPETITIVĂ

Ce gând sau sens atribuit se repetă?

COSTUL ACTUAL

Ce te costă în energie, timp, stare și apropiere?

CE CONTROLEZI

Ce poți gândi, spune sau face diferit?

PRIMUL PAS

Ce acțiune specifică vei face în următoarele 24 de ore?

Privește din nou după 7, 30 și 90 de zile.

Răspunsurile tale se vor schimba pe măsură ce aplici. Nu căuta consistență perfectă; caută progres observabil.

DUPĂ 7 ZILE

Ce observ acum diferit?

Ce aleg să continui?

DUPĂ 30 DE ZILE

Ce observ acum diferit?

Ce aleg să continui?

DUPĂ 90 DE ZILE

Ce observ acum diferit?

Ce aleg să continui?

Claritate Relațională™

Ai identificat mecanismul. Următorul pas este să îl observi în viața reală și să construiești o practică de claritate aplicată.

PROCES GHIDAT

Claritate Relațională™

Auto-observare structurată. Exerciții concrete. Aplicarea frameworkului SPEAR™ pe situația ta reală.

DESCOPERĂ PROGRAMUL

LINKURI UTILE

Cursul online	https://pro.livioursan.ro/4-surse-de-stres-in-relatii/
Pagina produsului	https://livioursan.ro/4-surse-de-stres-in-relatii/
Site oficial	https://livioursan.ro

Îți mulțumesc că ai ales să parcurgi acest proces.

Sunt recunoscător pentru timpul, atenția și sinceritatea pe care le-ai adus în acest material. Claritatea începe atunci când alegi să privești fără să te judeci și să vezi ceea ce poți schimba cu adevărat.

Păstrează ceea ce ți-a fost util, aplică în ritmul tău și revino la aceste întrebări ori de câte ori simți că te-ai îndepărtat de tine.

Cu recunoștință pentru încrederea ta,

Liviu Ursan

TRANSFORMATIONAL COACH

VIZITEAZĂ LIVIUURSAN.RO