

Generarea aprecierii. Viata ca aliat
Transformarea “obstacolului” in “aliat”

Itemi		Raspunsuri			
1)	Daca ar fi sa ma gandesc la o persoana pe care am perceput-o ca pe un obstacol / impediment in a obtine ceea ce mi-am dorit , imi amintesc situatia in care:	Ce mi-am dorit eu?		Ce (nu) a facut / zis “X”?	
		Ex.: mi-am dorit sa imi arate cum se instaleaza o aplicatie		Ex.: “X” mi-a zis: “Descurca-te singura!”	
		Ce a insemnat pentru mine ce (nu) a facut / (nu) a zis “X”?			
		Ex.: ca nu imi ofera suport / ca nu e dispus sa se implice.			
2)	Sunt dispus sa vad aceasta persoana ca pe un aliat al dezvoltarii mele? Sunt dispus sa descopar in ce fel situatia s-a derulat exact cum aveam nevoie (sa o experimentez) pentru dezvoltarea mea? Sunt dispus sa aflu in ce fel serveste evolutiei mele faptul ca “X” a ... (ex.: ca “X” a zis “Descurca-te singura” cand l-am rugat sa-mi arate cum se instaleaza aplicatia)?	DA		NU	
3)	Care este cea mai mare judecata a mea despre ceea ce s-a intamplat?	Ex.: ca “X” nu ar fi trebuit sa zica “Descurca-te singura!” / ca “X” ar fi trebuit sa se implice si sa imi ofere suport.			
	Care este opusul acestei judecati?	Ex.: “X” ar fi trebuit sa zica “Descurca-te singura” / “X” nu ar fi trebuit sa se implice si sa imi ofere suport			
	Sunt dispus sa descopar “adevarul” din opusul acestei judecati?	DA		NU	
	Care ar fi “adevarul” din opusul acestei judecati care serveste	Ex.: Nu ar fi trebuit sa se implice si sa-mi ofere suport pentru ca astfel m-am implicat eu mai mult si am descoperit ca pot sa imi ofer suport autonom.			

Generarea aprecierii. Viata ca aliat
Transformarea “obstacolului” in “aliat”

evolutiei mele?			
Ce trasatura pe care o percep in celalalt dezaproba cel mai mult?		Ex: Neimplicarea lui “X” si lipsa de suport.	
Sunt dispus sa descopar in ce fel se regaseste aceasta trasatura in mine?		DA	NU
4)	Ce trasatura din mine (evitata pana acum), este oglindita (in ceea ce vad) in celalalt?	Ex: Gasesc exemple in care o parte din mine zice: 1) “Descurca-te singur! Lasa-ma cu asta. Nu e treaba mea. Nu ma bag.” 2) Ar fi trebuit sa ma implic mai mult si sa ajut mai mult.	
	Cu ce parte a mea pe care nu am fost dispus(a) sa o cunosc / sa o accept / sa o pretuiesc, am prilejul sa ma intalnesc datorita acestei situatii?		
Sunt dispus sa accept aceasta trasatura in deschidere?		DA	NU
In ce fel, datorita situatiei, pot sa vad unde anume sunt inca atasat de ideea ca “ eu am dreptate ” in privinta povestii mele despre lume / viata?		Ex.: atunci cand cred ca “X” nu ar fi trebuit sa zica “Descurca-te singura!”, desi a zis!	
5)	In ce fel, datorita situatiei, pot sa vad ariile in care inca traiesc viata dintr-o constiinta a lui “ prea putin ” (bani, timp, iubire, oportunitati)?	Ex.: atunci cand cred ca: 1) am prea putine sanse sa reusesc singura si, de aceea, cer ajutorul inainte sa explorez pe cont propriu 2) celalalt mi-a oferit prea putin cand mi-a spus “Descurca-te!” 2) am oferit prea putin si imi spun: “ar fi trebuit sa ajut mai mult”	
		Ex: furie si teama	

Generarea aprecierii. Viata ca aliat
Transformarea “obstacolului” in “aliat”

	In ce fel, datorita situatiei, am prilejul de a trai o emotie pe care nu am fost dopsus sa o experimentez complet pana in prezent (tristete, frica, furie)?	
	Caror dorinte fundamentale (aprobare / control / siguranta) le caut implinire in afara mea, prin aceasta experienta?	Ex.: dorinta de control si siguranta ; dorinta de aprobare
6)	In ce fel ma sprijina aceasta situatie sa vad noi arii din viata mea in care inca mai incerc sa obtin aprobare / control / apreciere din afara mea, in loc sa le experimentez in interior.	Ex.: - nu ma simt in siguranta sa experimentez pe cont propriu - incerc sa controlez obtinerea ajutorului din partea altcuiva - ma gandesc ca nu am ajutat suficient pentru a obtine aprobarea
7)	Ce n-as fi experimentat / cunoaste in absenta acestei persoane / situatii?	Ex.: nu as fi realizat cum poate fi experimentata situatia de a: 1) primi un mesaj de tipul “Descurca-te singura” (ex.: ca pe o “usa trantita” in fata) 2) transmite un mesaj de tipul “Descurca-te singura” (ex.: ca pe “nu fac fata la cate am pe cap”)
8)	Ce calitati / resurse nu ar fi fost activate in mine in absenta acestei experiente?	1) cand aud mesajul “Descurca-te singura” , sa-l ascult profund si sa-l primesc in empatie 2) inainte de a refuza eu o solicitare de suport , sa verific cu atentie daca este vreun mod in care pot sprijini, totusi, (si pe care poate nu l-am observat din prima) sau poate o alternativa 3) cand refuz eu o solicitare de suport , sa explic motivul pentru care aleg sa nu ofer suport si sa fiu deschisa la a oferi alternative

Generarea aprecierii. Viata ca aliat
Transformarea “obstacolului” in “aliat”

9)	Ce anume voi considera ca am invatat din aceasta, peste doi ani? Pentru ce anume voi fi recunoscator peste doi ani?	<i>Ex.: peste doi ani, voi fi recunoscatoare pentru ca:</i> - sunt eliberata de judecatile: 1) “X” ar trebui sa se implice”; 2) “eu ar trebui sa ajut mai mult” - am invatat sa il pretuiesc pe celalalt si atunci cand imi refuza o solicitare - am aflat ca pot sa ma ajut singura atunci cand celalalt imi refuza solicitarea - ma simt in siguranta sa explorez pe cont propriu - am invatat sa pretuiesc atat partea din mine care spune “NU” la solicitarea celuilalt, cat si pe cel caruia ii spun “NU” - raspund in libertate si autenticitate la solicitarile pe care le primesc

Generarea aprecierii. Viata ca aliat
Transformarea “obstacolului” in “aliat”

10)	Pot sa vad cum incep sa percep diferit situatia din aceste noi perspective?	DA		NU	