



CEI PATRU PILONI AI INTEGRITĂȚII

Responsabilitate sănătoasă

- Asumă-ți 100% responsabilitatea pentru toate experiențele tale
- Ieși din pozițiile defensive
- Fii curios despre modul în care crezi rezultatele care apar în viața ta
- Deschide-te pentru a învăța din toate experiențele
- Inspiră-i pe alții să-și asume 100% responsabilitatea pentru experiențele lor.

Comunicare autentică

- Ascultă cu intenția de a înțelege sincer experiența celuilalt.
- Ascultă acuratețea, emoția și dorința cea mai profundă a celuilalt.
- Vorbește într-un mod incontestabil – reține că perspectiva ta este întotdeauna subiectivă
- Adresează cereri clare, directe în loc de nemulțumiri generalizate
- Angajează-te să dezvălui și să nu ascunzi, prin exprimarea experiențelor tale autentice, chiar și sub constrângere.

Inteligența emoțională

- Primește toate emoțiile autentice ca energie care se mișcă prin tine
- Fii conștient de ce simți atunci când simți – fă diferența dintre gânduri și senzații
- Exprimă-ți sentimentele într-un mod care se potrivește pe deplin cu experiența ta
- Fii curios despre ceea ce poți învăța de la sentimentele tale
- Fii un spațiu care să permită altora să experimenteze pe deplin și să-și exprime toate sentimentele.

Acorduri impecabile

- Încheie doar acorduri pe care vrei să le respecti, cu definiții clare pentru „ce” și „când”
- Respectă acordurile pe care le faci
- Schimbă acordurile care nu funcționează pentru tine și curăță toate acordurile încălcate
- Experimentează acordurile tale ca pe o sursă de creștere a energiei mai degrabă decât ca o povară.



CEI PATRU PILONI AI INTEGRITĂȚII

Completează cu răspunsurile tale.

Ne-asumate

Ne-spuse

Ne-simțite

Ne-respectate



CEI PATRU PILONI AI INTEGRITĂȚII

Întrebări pe care să ți le pui pentru a genera mai multă energie și creativitate.

Ne-asumate

- Există vreun loc în viața mea în care să nu-mi asum 100% responsabilitatea pentru ceea ce mi se întâmplă?
- Există ceva în viața mea de care mă plâng sau dau vina pe mine sau pe alții?
- Există vreun loc unde îi sprijin pe ceilalți să nu-și asume 100% responsabilitatea?

Ne-spuse

- Ce nu am fost dispus să dezvălui celorlalți?
- Pe cine nu am fost dispus să îl ascult în mod conștient?
- Ce cereri nu am făcut?
- Există gânduri pe care le-am avut de trei sau mai multe ori pe care nu le-am dezvăluit celorlalți?

Ne-simțite

- Sunt dispus să știu ce simt și să exprim acele sentimente?
- Există sentimente pe care nu le-am simțit până la finalizare? (furie, tristețe, frică, sexual, bucurie)
- Mi-am potrivit pe deplin expresia cu experiența mea prin mișcare, respirație și/sau sunet?
- Există cineva pentru care nu am vrut să fiu spațiul pentru ca ei să-și simtă sentimentele autentice până la finalizare?

Ne-respectate

- Sunt dispus să-mi conștientizez încălcarea integrității în jurul acordurilor?
- Există ceva ce am spus că voi face și nu am făcut?
- Există ceva ce am spus că nu voi face și am făcut?
- Există în prezent acorduri în viața mea unde nu am un DA în tot corpul?



INVENTARUL INTEGRITĂȚII

Folosește această listă pentru a scana prin viața ta și a descoperi unde s-ar putea să nu fii în integritate.

Ne-asumate

Dau vina pe:

- Partener
- Copii
- Familia mea extinsă, părinți, frați etc.
- Prietenii mei, actuali și trecuți
- Colegii mei, actuali și trecuți
- Mine însumi
- Pe oricine altcineva care îmi vine în minte de mai mult de trei ori

Despre:

Trecutul meu
Circumstanțele mele actuale
Ceea ce-mi lipsește
Emoțiile mele (furie, tristețe, frică, bucurie, sentimente sexuale)
Stările mele spirituale
Condiția mea fizică

Ne-spuse

Există ceva ce nu am dezvăluit

În relația cu:

- Partenerul
- Copiii
- Familia mea extinsă, părinți, frați etc.
- Prietenii mei, actuali și trecuți
- Colegii mei, actuali și trecuți
- Mine însumi
- Oricine altcineva care îmi vine în minte de mai mult de trei ori

Despre:

Emoții (furie, tristețe, frică, bucurie, sentimente sexuale)
Dorințe, nevoi, cereri
Mâncare, alcool, droguri etc.
Acorduri Aprobări
Comparații Judecăți
Aprecieri Bani
Furt Sex
Minciuni Atracții

Ne-simțite

Am simțit toate sentimentele mele legate de:

- Copilărie
- Părinți
- Orice relații care s-au încheiat
- Frați
- Copii
- Cariera mea
- Partener
- Corpul meu
- Bani mei
- Orientarea/dorintele mele sexuale
- Cum folosesc substanțele (droguri, alimente, alcool)
- Moarte, a mea și a altora

Ne-respectate

Mi-am păstrat toate acordurile cu:

- Partenerul meu
- Copiii mei
- Familia mea extinsă, părinți, frați etc.
- Prietenii mei, actuali și trecuți
- Colegii mei, actuali și trecuți
- Mine însumi
- Oricine altcineva care îmi vine în minte de mai mult de trei ori

Mi-am păstrat toate acordurile despre:

Sex
Bani
Timp
Lucruri