

Tu, Între Limite și Dăruire

“workbook”

Acest workbook l-am conceput pentru a te ghida prin exercițiile și reflecțiile din cadrul atelierului "Tu, Între Limite și Dăruire". Folosește-l pentru a-ți nota gândurile, descoperirile și planurile de acțiune

1. Bun Venit și Introducere : Un lucru care mă entuziasmează în legătură cu acest atelier este:

2. Limite Sănătoase: De Ce și Cum

Ce înseamnă "limite" pentru mine? (Reflectă la ce simți că sunt limitele și la ce rol joacă ele în viața ta.)

De ce îmi este dificil să stabilesc limite? (Gândește-te la fricile, convingerile sau experiențele care te împiedică.)

3. Exercițiu: Roata Limitării

Obiectiv: Identificarea zonelor în care simți nevoia să stabilești mai bine limite.

Instrucțiuni:

1. **Gândește-te la următoarele arii ale vieții tale:**

- **Time Personal:** Timpul pe care îl petreci cu tine însăși, pentru hobby-uri, relaxare, odihnă.
- **Relații Profesionale:** Limite cu colegii, șefii, volumul de muncă.

- **Relații Familiale:** Limite cu părinții, copiii, partenerul, rudele extinse.
- **Finanțe:** Cum gestionezi cererile de bani de la alții, cheltuielile proprii.
- **Spațiu Personal:** Nevoia ta de intimitate fizică și emoțională.
- **Cererile de Ajutor:** Cât de des spui "da" cererilor altora, chiar și atunci când nu poți sau nu vrei.
- **Emoții:** Protejarea spațiului tău emoțional de dramă sau negativitate excesivă din partea altora.

Desenează un cerc și alocă fiecărui segment o arie din lista de mai sus. Poți schimba sau adăuga alte arii dacă simți că sunt mai relevante pentru tine.

Evaluează pe o scară de la 1 la 10 cât de bine îți stabilești limitele în fiecare zonă (1 = deloc, 10 = excelent). Colorează sau marchează nivelul pe fiecare segment, începând din centru spre exterior.

(Desenează un cerc și împarte-l în segmente egale (pizza style). Scrie numele ariilor în dreptul fiecărui segment.)

Reflecție personală:

- Ce zone sunt mai "goale" pentru mine? (Adică unde am scoruri mai mici?)

- Ce emoții apar când mă uit la aceste zone?

- Identifică 1-2 zone prioritare pe care vrei să le adresezi în următoarea perioadă, până la Oaza următoare.

4. Exercițiu Practic: Scenarii de Limite

Obiectiv: Practicarea comunicării asertive în situații specifice.

Instrucțiuni:

- Gândește-te la o situație reală în care ți-a fost dificil să-ți stabilești o limită. Descrie-o pe scurt:

-
- **Formulează cum ai putea comunica asertiv acea limită.** Folosește formulări de tipul "Eu am nevoie de...", "Mă simt când tu...", "Nu pot să...".
-

-
- Ce ar fi cel mai dificil în a rosti aceste cuvinte?
-

- Ce ar fi cel mai eliberator?
-
-

5. Dăruirea Conștientă: Cu Inimă Deschisă, Fără Epuizare

Ce înseamnă "dăruire" pentru mine? (Cum percepi actul de a dăruia – timp, energie, afecțiune, resurse materiale?)

Care sunt capcanele dăruirii excesive pentru mine? (Ce se întâmplă când dăruiești prea mult? Cum te simți? Ce pierzi?)

6. Exercițiu: Harta Energiei Dăruirii

Obiectiv: Conștientizarea locului unde se duce energia ta în dăruire și unde este necesară realocarea.

Instrucțiuni:

1. În prima coloană, **listează persoanele, activitățile sau cauzele** cărora le dăruiești energie (ex: copiii, partenerul, serviciul, voluntariatul, prietenele, casa, etc.).
2. În a doua coloană, **estimează câtă energie dăruiești** pe o scară de la 1 la 10 (1 = puțin, 10 = foarte mult).
3. În a treia coloană, **reflectă asupra efectului pe care îl are acea dăruire asupra ta:** Este **revitalizant, neutru sau epuizant?**

Cui/Ce Dăruiesc Energie	Câtă Energie Dăruiesc (1-10)	Efectul Asupra Mea (revitalizant/neutru/epuizant)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Reflecție personală:

- Observi dezechilibre în modul în care îți distribui energia? Unde se duce prea multă energie cu efect epuizant?
-
- Unde ai putea realoca resurse (timp, energie, emoții) pentru a te simți mai echilibrată?
-
- Ce ajustări mici poți face începând de azi pentru a dăruia mai conștient și echilibrat?
-

7. Integrare și Plan de Acțiune OAZA DE COACHING

Ce insight-uri majore am avut astăzi? (Care au fost cele mai importante realizări sau "aha!"-uri pentru tine?)

8 . Imagerie ghidată: Re-framing: Sunt întreagă, perfectă și completă

+++++++ **TEMĂ, 2 exercitii, la alegere**

1. Exercițiu: Pasul Concret

Obiectiv: Stabilirea unui plan de acțiune clar și realizabil.

- **Alege 1-2 acțiuni concrete și specifice** pe care le vei implementa în următoarea săptămână pentru a stabili limite mai sănătoase SAU pentru a dăruia mai conștient.
 - **Acțiune 1:**
 - Ce vei face?
 - Când vei face? (Ziua și ora, dacă este cazul)
 - Cum mă voi simți după?
 - **Acțiune 2:**
 - Ce vei face?
 - Când vei face? (Ziua și ora, dacă este cazul)
 - Cum mă voi simți după?
 - **Cine sau ce mă poate susține** în implementarea acestor acțiuni?
-

- **Cum voi sărbători** succesul, oricât de mic ar fi, în implementarea acestor acțiuni?
-

2. Exercițiu de Reflecție: Jurnalul Recunoștinței și al Dăruirii Conștiente

Obiectiv: Dezvoltarea unei perspective conștiente asupra dăruirii și recunoștinței pentru propriile resurse.

Instrucțiuni (poate fi continuat acasă):

- Pentru următoarele 30 zile, în fiecare seară, notează:
 - **3 lucruri pentru care ești recunoscătoare azi (chiar și cele mici):**
 - **1-2 situații în care ai dăruit energie/timp/emoții și cum te-ai simțit după:**
 - A fost o dăruire autentică, cu bucurie, sau din obligație/epuizare?
 - **1-2 acțiuni mici de self-care (grijă de sine) pe care le-ai făcut azi pentru tine**
- **Reflecție după cele 30 de zile de jurnalizare:**
 - Ce ai observat ținând acest jurnal?

* A schimbat ceva în modul în care percepi dăruirea și nevoile tale?

Felicitări pentru timpul și energia investite în tine astăzi! Oaza de coaching nu este doar un atelier de coaching de grup. Oaza de coaching este o investiție în starea ta de bine. Am încredere că vei aplica ceea ce ai învățat și vei continua să crești în echilibrul dintre limite și dăruire.

Cu Bucurie,

Andrea N