

**Un moment Re-ON**



**...cu tine**

# UN MOMENT CU TINE

Aceste pagini sunt doar pentru tine.

**NU:**

- este un test
- trebuie să demonstrezi nimic
- există răspunsuri greșite
- trebuie arătată nimănui
- trebuie păstrată

Este doar un moment în care te uiți la tine... așa cum ești acum.

Nu analiza. Nu te judeca. Nu salva.

După ce ai încheiat, poți distruge această foaie.

## **Simplă instrucțiune**

Răspunde simplu, fără să te gândești prea mult:

„Da” / „Nu” / „Uneori”

## Cum am grijă de mine

Dorm mai puțin decât am nevoie în mod constant?

Da    Nu    Uneori

Mănânc neregulat și fără grijă față de corpul meu?

Da    Nu    Uneori

Îmi ignor corpul când îmi cere pauză?

Da    Nu    Uneori

Amân controale sau lucruri legate de sănătatea mea?

Da    Nu    Uneori

## **Obiceiuri și consum**

Fac lucruri despre care știu că nu îmi fac bine?

Da    Nu    Uneori

Îmi spun „doar de data asta”... și se tot repetă?

Da    Nu    Uneori

Folosesc ceva (mâncare, telefon, țigară, alcool etc.) ca să alin ce simt?

Da    Nu    Uneori

Mă opresc greu din lucruri care îmi fac rău?

Da    Nu    Uneori

## Relația cu mine

Mă critic atunci când greșesc?

Da    Nu    Uneori

Îmi este greu să fiu blând cu mine?

Da    Nu    Uneori

Simt că trebuie să fac mai mult ca să fiu „ok”?

Da    Nu    Uneori

Îmi este greu să îmi acord timp pentru mine fără  
vinovăție?

Da    Nu    Uneori

## **Evitare**

Evit lucruri importante pentru mine?

Da    Nu    Uneori

Amân decizii sau conversații dificile?

Da    Nu    Uneori

Mă ocup constant ca să nu stau cu mine?

Da    Nu    Uneori

Îmi distrag atenția când apare disconfortul?

Da    Nu    Uneori

## **Eu... în relație cu ceilalți**

Îmi este greu să spun ce simt sau ce am nevoie?

Da    Nu    Uneori

Încerc să fiu pe placul celorlalți chiar și când nu îmi face bine?

Da    Nu    Uneori

Mă retrag sau mă închid când ceva devine incomod în relații?

Da    Nu    Uneori

Mă afectează mult reacțiile sau părerile celorlalți despre mine?

Da    Nu    Uneori

# ÎNTÂLNIREA

Oprește-te un moment.

Mergi înapoi și privește ce ai bifat.

Nu explica. Nu corecta. Nu judeca.

Doar observă.

Ce vezi despre tine... acum?

Dacă apare discomfort...

...nu îl explica

...nu te opune

doar rămâi...

## Asta a fost...

Oricum ar fi... Felicită-te că ești aici pentru tine.

Nu pentru răspunsuri... ci pentru că (te-)ai privit.

Poți șterge acest document fără să îl salvezi.

Dacă l-ai listat... poți să-l rupi și să-l arunci...

Nu ai nevoie să păstrezi nimic.

Ce contează... simt că rămâne în tine...

Dacă și tu simți să mergi mai departe, poți folosi

Caietul de lucru numărul 1  Este Gratuit.