

## **TREI SUGESTII DE CARE (MERITĂ) SĂ ȚII CONT**

### **Prima sugestie este despre timp și flexibilitate**

Durata de timp pe care o vei petrece lucrând la exercițiile din jurnal poate varia destul de mult de la o zi la alta. Deoarece cred mai mult în flexibilitatea psihologică decât în echilibrul perfect, îți sugerez să eviți extrema rigidității și să-ți setezi intenția de a lucra cât de des vei putea, fără să fie nimic obligatoriu. Pentru fiecare dintre noi, viața are ritmul ei, iar acesta poate să difere de la o zi la alta. Uneori vei găsi timp să completezi în jurnal dimineața devreme, alteori vei avea câteva minute în timpul pauzei de prânz sau seara. Variația este norma. Posibil și să te prindă atât de tare motivația de dezvoltare relațională încât să faci din acesta o rutină zilnică, este minunat! Indiferent de cum va evolua procesul tău, respectă ritmul vieții tale și vezi cine sau ce te poate ajuta să în această călătorie. Uneori ajută să îți pui câte un reminder pe telefon sau un bilețel undeva la vedere, alteori este mai eficient să demarezi procesul alături de o altă ființă umană apropiată.

### **A doua sugestie este despre creativitate și libertate**

S-ar putea să simți la un moment dat nevoia de a folosi creioane colorate sau carioca pentru a personaliza jurnalul. Este o idee excelentă! Mai mult decât atât, te încurajez să te ajuți și de poze sau diferite post-it-uri colorate. Este jurnalul tău, ai libertate deplină asupra lui! Lasă-ți creativitatea să se manifeste și permite energiei vieții să te ghideze.

### **A treia sugestie este despre locul tău de siguranță**

Deși ai putea să completezi jurnalul în orice loc, inclusiv în mașină sau într-un mijloc de transport în comun, sugestia mea este să alegi un spațiu în care să ai suficientă intimitate și siguranță. Poți să găsești un astfel de loc într-un parc, în cafeneaua ta preferată sau în dormitor ori într-un alt colț liniștit al casei. Cunosco mame care și-au găsit un astfel de loc în baie sau în dressing. Din nou, creativitatea și libertatea se întrepătrund pentru a susține procesul tău de creștere relațională.

## **PUNCTUL DE PORNIRE**

*Numele meu este \_\_\_\_\_*

*Prin scrierea în acest jurnal, îmi asum angajamentul față de o viață relațională trăită din plin, acceptând că nu sunt o ființă umană perfectă, dar cu siguranță potențialul meu este nemărginit!*

*Am început procesul meu de creștere și dezvoltare relațională, în ceea ce privește gestionarea eficientă a certurilor și a conflictelor, la data de:*

\_\_\_\_\_

*În acest moment, apreciez cu adevărat la viața pe care o trăiesc:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Visul meu cel mai îndrăzneț, în ceea ce privește relațiile, este:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Trei relații la care intenționez să lucrez, în următoarea perioadă, sunt:*

*Relația mea cu \_\_\_\_\_*

*Relația mea cu \_\_\_\_\_*

*Relația mea cu \_\_\_\_\_*

*Înainte de a începe să scriu în acest jurnal, îmi ofer permisiunea de a crede despre mine că sunt o persoană competentă deoarece:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Idei-cheie și exerciții practice din partea a patra a cărții	
Există un „creier mic” în inima ta?	135
6. Idei-cheie și exerciții practice din a cincea parte a cărții	
Există și un sistem nervos enteric	175
7. Idei-cheie și exerciții practice din partea a șasea a cărții	
Totul despre conectare – deconectare – reconectare	196

### **Idei-cheie și sugestii practice (mai) puțin explorate în carte**

• Experiențele emoționale și practica mindfulness	212
• Onorează vulnerabilitatea umană	219
• Puterea perspectivei pozitive	225
• Antidotul pentru învinuire	230
• Și dacă fericirea nu este totul?	235
• Cum să mergi înainte: psihologia regretului	241
• Admite că nu există părți rele	247
• Cum să <i>keep calm</i> ?	253
• Importanța respectării diferențelor	259
• Deși pot părea la fel, există două tipuri de conflicte în cuplu	264
• Formula solicitărilor de schimbare comportamentală	270

<i>Lista indiciilor de care să ții cont: disfuncțional vs. funcțional</i>	276
---	-----

<i>Arta și știința stării relaționale de bine</i>	282
---	-----

<i>Ce urmează: încotro te îndrepti mai departe?</i>	286
---	-----

# CONȚINUT

<i>Punctul de pornire</i>	7
<i>Trei sugestii de care (merită) să ții cont</i>	8
<i>Introducere</i>	9
<b>Inspir iubire, expir iubire</b>	12
<b>Dă-ți voce să simți</b>	19
<b>Dă-ți voce să vezi (și) ceea ce faci bine</b>	26
<b>Dă-ți voce să vezi (și) care sunt punctele tale de creștere</b>	33
<b>Dă-ți voce să descoperi ce ai învățat</b>	40
<b>Fișă de autocunoaștere</b>	46
<b>O aprofundare a exercițiilor practice și a Instrumentelor de lucru din cartea <i>Când conflictul are sens</i></b>	
1. Idei-cheie și exerciții practice din partea introductivă a cărții	
<i>Știința relațiilor – relațiologia</i>	58
2. Idei-cheie și exerciții practice din prima parte a cărții	
Atlasul conexiunilor interpersonale	74
3. Idei-cheie și exerciții practice din partea a doua a cărții	
Despre certuri și conflicte	95
4. Idei-cheie și exerciții practice din partea a treia a cărții	
Creierul încorporat și „bugetul de energie”	114