



DIA 27 - CULPA

EU SOU 100% RESPONSÁVEL:

- Pelo que eu falo
- Pelo que eu faço
- Pelo que eu penso
- Pelo que eu sinto

O OUTRO É 100% RESPONSÁVEL

- Pelo que ele fala
- Pelo que ele faz
- Pelo que ele pensa
- Pelo que ele sente

1- Pensando no conceito do quadro acima, faça uma lista das coisas pelas quais você é responsável.

2- Você já se sentiu responsável pelas decisões dos outros? Por que?

3- Você já se sentiu responsável pela tristeza dos outros? Por que?

4- Você já se sentiu responsável pelas atitudes dos outros? Por que?

*Se você respondeu SIM a qualquer uma das questões acima, você está frente à culpa mórbida. Cada um é responsável por si

5- Como você vai fazer para virar o ano livre das culpas que não te pertencem?

6- Como, a partir de hoje, você ressignificará suas culpas?

7- E que tal fazer uma lista das coisas que você gostaria de ter feito por você esse ano e não fez por sentir culpa por algum motivo?

8- Pegue essa lista, selecione o que você quer fazer ainda esse ano e reescreva começando com "Eu me permito..."

Acho que nesse momento você já está preparado(A) para excluir a culpa das suas emoções de final de ano. Lembre-se que qualquer dúvida, é só chamar aqui no grupo. E, se quiser compartilhar algum "insight", vamos adorar!