

VINA ȘI RUȘINEA

Descoperă Blocajele invizibile care îți sabotează viața!

De ce nu funcționează manifestarea pentru tine și cum îți recapeți puterea personală

Gabriela Miu

Expert în reprogramare mentală , strateg de identitate.

DISCLAIMER / DREPTURI DE AUTOR

Toate materialele, informațiile și exercițiile incluse în acest eBook sunt proprietatea exclusivă a autoarei, Gabriela Miu, și fac parte din metoda originală „De la Blocaj la Putere”, creată și dezvoltată de aceasta.

Acest conținut este protejat de legislația privind drepturile de autor.

Este strict interzisă, fără acordul scris al autoarei:

- reproducerea integrală sau parțială
- distribuirea sub orice formă
- publicarea
- modificarea sau adaptarea
- utilizarea în scop comercial sau educațional
- transmiterea către terți, în mediul online sau offline

Orice utilizare neautorizată a materialelor din acest eBook, inclusiv a exercițiilor, conceptelor sau structurii metodei, constituie o încălcare a drepturilor de autor și poate atrage răspunderea civilă sau penală, conform legislației în vigoare!

Acest eBook este destinat exclusiv uzului personal al persoanei care l-a achiziționat.

Acest Ebook este un **ghid profund de înțelegere** și transformare a celor mai puternice emoții care stau la baza autosabotajului.

Acest Ebook explică, într-un mod psihologic și aplicat, de ce manifestarea **nu funcționează** atunci când în interior există vină, rușine și convingerea că „nu merit”.

Vei descoperi:

- Cum se formează vina și rușinea încă din copilărie
- Ce tipare inconștiente îți influențează alegerile în relații și în viață
- De ce repeți aceleași situații, chiar dacă îți dorești altceva
- Cum te sabotezi fără să îți dai seama
- Ce frici apar din vină și rușine

Introducere

Mulți oameni spun că încearcă să își creeze **o viață mai bună**.

- Vor relații sănătoase.
- Vor prosperitate financiară
- Vor sănătate și echilibru interior.

Si citesc zeci de cărți , cumpără cursuri despre manifestare de mii de euro ,folosesc afirmații pozitive, vizualizează....

Și totuși...

Rezultatele nu apar sau apar doar temporar.

Problema nu este că nu faci destul.

Problema este că există un conflict interior despre care aproape nimeni nu-ți vorbește

Conștient, îți dorești mai mult, toți ne dorim mai mult , mai bine , mai ușor.

Inconștient, însă te simți vinovat sau rușinat să primești mai mult.

Și fix acest conflict îți blochează schimbarea și rezultatele pe care le visezi.

Ce vei învăța dacă parcurgi cu atenție acest eBook

- De unde vin vina și rușinea
- Ce tipare le mențin active
- Cum îți sabotează viața
- Cum începi să le reduci
- Cum îți reconstruiești încrederea și valoarea personală

Pentru că **tu nu ești cine crezi că ești**. Ești cine spui că ești prin acțiunile tale zilnice.

Nu este suficient să afirmi că ești o persoană disciplinată, echilibrată sau optimistă. Creierul tău și realitatea în care trăiești nu se ghidează după ceea ce declari, ci după ceea ce faci în mod repetat.

DISCIPLINA FORȚATĂ NU ESTE DISCIPLINĂ ESTE UN VIITOR BURNOUT

În fiecare zi **îți construiești identitatea** prin comportamentele tale.

- Când nu faci sport, nu este doar o alegere izolată. Este un semnal intern că nu te pui pe tine pe primul loc.
- Când mănânci pe fugă, nu este doar lipsă de timp, ci lipsă de structură și grijă față de propriul corp.
- Când te plângi constant că nu îți ating banii, întărești o mentalitate de lipsă și neputință.
- Când îți organizezi viața în funcție de ce cred ceilalți, transmiți că nu ai încredere în propriile decizii.

Toate aceste comportamente creează un mesaj constant, repetat:

„Nu merit mai mult.”

„Nu sunt suficient.”

„Nu sunt în control.”

Acesta este mesajul real, dialogul tău subconștient, indiferent de ce îți spui conștient.

Mulți oameni cred că sunt pozitivi sau că lucrează cu ei înșiși pentru că citesc cărți sau participă la cursuri. Însă informația nu schimbă identitatea dacă nu este susținută de acțiuni.

Identitatea nu se construiește prin ceea ce știi, ci prin ceea ce faci constant.

Dacă în viața de zi cu zi continui să acționezi din lipsă, din frică sau din neîncredere, atunci aceea este identitatea ta reală, indiferent de cât de multă dezvoltare personală consumi.

Acțiunile tale sunt rezultatul identității tale.

Iar identitatea ta, în foarte multe cazuri, este construită pe vină și rușine.

Vina te face să simți că nu meriți mai mult decât ai.

Rușinea te face să simți că tu, ca persoană, nu ești suficientă.

Din aceste emoții apar comportamentele de autosabotaj:

- Nu ai grijă de tine
- Nu îți susții propriile obiective
- Nu îți permiți mai mult
- Nu îți menții promisiunile față de tine

Nu pentru că nu poți, ci pentru că la nivel profund nu te simți îndreptățită să ai mai mult.

De aceea, **schimbarea nu începe cu mai multă motivație sau mai multă disciplină.**

Schimbarea începe în momentul în care **înțelegi** din ce identitate acționezi.

Dacă identitatea este „nu merit”, atunci orice acțiune va confirma acest lucru.

Dacă identitatea devine „merit și contez”, atunci **comportamentele se schimbă natural.**

Primul pas nu este să faci mai mult.

Primul pas este să **devii conștientă** de mesajul pe care îl repeți zilnic prin acțiunile tale.

Pentru că exact acel mesaj îți construiește viața.

CAPITOLUL 1

CE SUNT VINA ȘI RUȘINEA

Vina și rușinea sunt două emoții diferite, dar foarte apropiate.

Vina apare când crezi că ai făcut ceva greșit și îți asumi că ai greșit, iar asta devine o credință că nu știi să te porți.

Rușinea apare când crezi că tu ești greșit și la fel devine convingerea ta că ești defect (am întâlnit la mulți adulți convingerea că sunt defecti, și își sabotau succesul!

Diferența dintre cele două, este profundă.

Vina este despre **comportament**.

Rușinea este despre **identitate**.

În timp, rușinea devine parte din cine crezi că ești.

CAPITOLUL 2

DE UNDE APAR VINA ȘI RUȘINEA

Aceste emoții se formează, de cele mai multe ori, în copilărie.

Copilul învață reguli emoționale precum:

„Nu cere prea mult”

„Nu deranja”

„Nu fi egoist”

„Nu te pune pe tine pe primul loc”

Dacă ai crescut într-un mediu cu **lipsuri sau tensiune**, ai învățat inconștient că:

Dorințele și nevoile tale sunt o problemă.

Succesul poate crea conflict.

A avea mai mult înseamnă a-i răni pe ceilalți.

Aceasta se numește fidelitate inconștientă față de familie

CAPITOLUL 3

TIPARELE DIN SPATELE VINEI ȘI RUȘINII

Aceste emoții nu există singure, partea cea mai gravă este că ele creează tipare.

Tiparul 1: Nu merit

„Nu sunt suficient de bun”

„Alții merită mai mult”

Rezultat: nu îți permiți mai mult faci tot ce poți (inconștient sa te sabotezi mereu)

Probabil ți s-a întâmplat să vrei să faci ceva și să **”ți se întâmple”** o grămadă de lucruri care să te oprească! Te-ai îmbolnăvit , sau s-a îmbolnavit cineva drag , sau ai avut probleme la job și trebuia să stai peste program, sau s-a stricat ceva care necesita urgență...

Toate astea sunt cocreate de mintea ta ca să nu faci ce ți-ai propus.

Tiparul 2: Trebuie să demonstrez

Muncești excesiv chiar dacă rezultatele nu se văd , și te ții mereu ocupat.

Vrei și cauți perfecțiune.

Îți este frică de greșeală și amâni orice lucru important ca să nu fii criticat.

Rezultat: epuizare, burnout, boală / zero rezultate , sau rezultate de moment pe care le nu le poți susține pe termen lung.

Tiparul 3: Nu trebuie să ies în evidență

Eviți vizibilitatea

Îți este frică de judecată

Rezultat: rămâi mic/ă, deși ai potențial, și ulterior regreti timpul irosit.

Sunt zeci de tipare despre care vorbim mai pe larg in ebook-ul premium sau în programul De la Blocaj la Putere!

CAPITOLUL 4

DE CE REPEȚI ACELEAȘI SITUAȚII, CHIAR DACĂ ÎȚI DOREȘTI ALTCEVA

Majoritatea oamenilor cred că își aleg conștient relațiile, deciziile și direcția în viață.

În realitate, alegem în funcție de ceea ce ne este familiar, nu de ceea ce ne face bine.

Creierul caută siguranță, nu fericire.

Dacă ai crescut într-un mediu în care ai simțit:

- Respingere
- Lipsă de validare
- Critică
- Comparație
- Nesiguranță emoțională

aceste stări devin „normale” pentru tine.

Chiar dacă la nivel conștient îți dorești:

- O relație sănătoasă
- Stabilitate
- Respect

inconștientul tău va recunoaște și va alege ceea ce deja cunoaște.

De aceea:

- Te simți atras/ă de persoane indisponibile emoțional
- Rămâi în situații care nu te împlinesc
- Repeti același tip de relații sau eșecuri

Nu pentru că vrei.

Ci pentru că identitatea ta este construită pe acele experiențe.

Până când această identitate nu se schimbă, rezultatele vor rămâne aceleași.

CAPITOLUL 5

CUM TE SABOTEZI FĂRĂ SĂ ÎȚI DAI SEAMA

Autosabotajul NU este lipsă de voință.

Este un mecanism de protecție.

Dacă în interior **există convingerea:**

„Nu merit” sau „Nu sunt suficient”,

orice oportunitate mai bună va crea disconfort.

Și atunci apar comportamente precum:

- Amâni decizii importante
- Nu duci lucrurile până la capăt
- Alegi variante mai sigure, dar mai limitate
- Renunți exact când începi să evoluezi
- Accepți mai puțin decât îți dorești

Aceste comportamente nu sunt întâmplătoare.

- În relații accepți mai puțin decât meriți, atragi parteneri care te tratează urât, pleacă
- În carieră sau la job, eviți oportunități, stai în joburi "sigure", dacă ai un business, nu-l crești...
- În aria financiară, nu îți permiți mai mult și chiar spui că banii nu sunt importanți pentru tine , deși poate nu-ți permiți vacanța la care visezi de ani de zile , sau copilul vrea o bicicletă
- Te simți constant „insuficientă” și asta **devine IDENTITATEA ta.**

Tiparele comportamentale au rolul de a te aduce înapoi la nivelul care este „acceptabil” pentru tine.

Este modul în care identitatea ta își menține stabilitatea.

De aceea, de multe ori, oamenii se întorc la același nivel de venit, la aceleași tipuri de relații sau la aceleași obiceiuri, chiar dacă încearcă să schimbe ceva.

CAPITOLUL 6

CE FRICI APAR DIN VINĂ ȘI RUȘINE

Vina și rușinea creează un set de frici foarte specifice, care influențează direct comportamentul.

Frica de respingere

Dacă în interior crezi că nu ești suficient, vei evita situațiile în care ai putea fi respinsă.

De aceea nu ceri, nu te expui, nu spui ce simți, ca să nu deranjezi și să nu riști să primești un refuz.

Frica de judecată

Rușinea creează convingerea că ceilalți vor vedea „ceva greșit” la tine.

Apare evitarea vizibilității, a succesului și a exprimării autentice, și mereu vei crede ca alții sunt mai buni decât tine, și apare autojudecata.

Ca un paradox , oamenii care au frica de judecată sau de critică sunt cei mai autocritici și se judecă foarte aspru pentru orice decizie iau sau nu iau. Inclusiv pentru ce au făcut în trecut.

SUNĂ CUNOSCUȚ?

Frica de succes

Pare paradoxal, dar este foarte reală și mai puternică decât frica de eșec.

Succesul înseamnă vizibilitate, responsabilitate, schimbare reală , iar pentru cineva care trăiește în rușine, aceste lucruri sunt percepute ca **pericol**.

Frica de a pierde iubirea sau apartenența

Una dintre cele mai puternice frici.

Dacă ai învățat că trebuie să te adaptezi ca să fii acceptat/ă, vei continua să faci asta și ca adult.

De aceea:

- Nu pui limite
- Accepți lucruri care nu sunt ok
- Rămâi în relații dezechilibrate
- Le permiți părinților să-ți controleze viața chiar dacă ai 40 - 50 de ani

În Concluzie:

Nu repeți aceleași situații pentru că nu știi mai bine.

Le repeți pentru că identitatea ta este construită pe aceleași emoții și convingeri.

Nu te sabotezi pentru că nu vrei să reușești.

Te sabotezi pentru că o parte din tine nu se simte în siguranță să aibă mai mult.

Nu îți este frică de schimbare în sine.

Îți este frică de ceea ce crezi că vei pierde dacă te schimbi.

EXERCITII PENTRU REDUCEREA VINEI ȘI RUȘINII

Pentru că îmi doresc foarte mult să vezi ce repede se poate schimba identitatea îți ofer 3 exerciții care par banale dar sunt FOARTE PUTERNICE , pentru că te scot de pe pilot automat , te fac conștient și odată ce ești conștient , ești mai atent la ceea ce lași sa îți afecteze viața!

Exercițiul 1 – Convingerile tale

Scrie pe o foaie de hârtie (sau dacă ai ales varianta Premium , completează în caietul de lucru)

Ce cred despre succes?

Ce cred despre bani?

Ce cred despre a primi?

Apoi întreabă-te:

„De unde vine această credință?”

Așa descoperi fidelitatea și atașamentele. Când vezi că nu-ți aparțin nu te mai critici și nu te mai compari.

Exercițiul 2 – Separarea identității

Scrie și repetă:

„Am făcut greșeli, dar nu sunt o greșeală.”

„Am dreptul să cresc.”

Îți dai voie să ieși din tiparul de victimă care este defect/ă.

Exercițiul 3 – Permisivitatea

Zilnic:

„Îmi dau permisivitatea să am mai mult.”

„Îmi dau permisivitatea să reușesc fără vină.”

Cum rupem aceste tipare concret (pas cu pas)

Schimbarea NU se produce printr-o simplă conștientizare.

Faptul că înțelegi un tipar nu înseamnă că l-ai schimbat.

Tiparele sunt menținute de:

Emoții

Reacții automate

Comportamente repetate

De aceea, schimbarea trebuie făcută în trei etape clare (ceea ce facem în program)

1. Identificarea tiparului
2. Identificarea convingerii din spate
3. Observarea momentului de declanșare
4. Întreruperea comportamentului automat
5. Alegerea unui comportament nou
6. Repetiția conștientă

Cum reconstruim identitatea

Identitatea nu se schimbă prin afirmații.

Se schimbă prin experiențe repetate care contrazic vechea poveste.

1. Schimbarea standardelor
2. Construirea încrederii prin acțiuni mici
3. Creșterea stimei de sine
4. Schimbarea imaginii de sine
5. Tolerarea disconfortului
6. Integrarea noii identități

În programul De la Blocaj la Putere lucrăm specific pe toate aceste etape și pe reconstruirea

identității, creșterea încrederii în sine , stimei de sine, etc

În Concluzie:

Tiparele nu dispar pentru că le înțelegi.

Dispar pentru că acționezi diferit, repetat.

Identitatea nu se schimbă prin dorință.

Se schimbă prin comportamente susținute.

Cum îți reconstruiești încrederea

Încrederea nu vine din afirmații.

Vine din acțiuni repetate.

Spui adevărul chiar și atunci când pierzi o miză

Pui limite și nu mai permiți nimănui să te tratezi fără respect

Te respecti și nu mai negociezi asta cu nimeni

Încredere vs Stimă vs Imagine vs Concept de sine

Încredere = pot

Stimă = merit

Imagine = sunt valoros

Conceptul de sine = cine îți asumi că ești indiferent de ceea ce ți-au spus ceilalți

Toate 4 trebuie dezvoltate. Niciuna nu rezistă fără cealaltă!

În Ebook-ul Premium îți explic mai multe despre toate acestea și diferența dintre ele, așa că dacă simți că vrei mai mult, îl poți achiziționa la un preț mai mic decât o masă în oraș cu prietenele.

Iar în programul De la Blocaj La Putere, lucrăm profund pe recuperarea încrederii erodate de normele sociale.

PROGRAMUL „DE LA BLOCAJ LA PUTERE”

Acest eBook este doar începutul.

Dar schimbarea reală vine prin practică.

Dacă te-ai regăsit în aceste tipare, te invit să-ți dai o șansă la viață extraordinară pentru că meriți mai mult , chir dacă acum nu crezi

În programul de 12 săptămâni lucrăm pe:

- Identificarea tuturor tiparelor care te sabotează
- Schimbarea convingerilor preluate care te țin blocat/ă
- Reconstrucția identității
- Relații, bani și direcție personală

Nu doar înțelegi.

Schimbi real

În Concluzie:

Manifestarea nu funcționează peste vină și rușine.

Pentru că, în interior, nu îți permiți să primești.

Schimbarea începe când:

vezi tiparul, ce l-a creat , și cum te sabotează

îl înțelegi și îl neutralizezi

alegi diferit

Dacă te regăsești în acest eBook și simți că vrei mai multe exerciții te invit să achiziționezi varianta Premium iar dacă vrei să începi un proces real de transformare în care combinăm terapia de vindecare cu crearea de rezultate specifice , completează formularul din link și îți arăt cum poți începe transformarea reală.