

FIȘA DE LUCRU

DENUMIRE TEMĂ: IERTAREA

Motto: *"Un om trebuie să fie suficient de matur pentru a-și recunoaște greșelile, suficient de inteligent pentru a învăța din ele și suficient de puternic pentru a le corecta."* - John C. Maxwell

Urmăriți cu atenție prezentarea temei "Iertarea" și completați fișa de mai jos, încercuind răspunsul/răspunsurile potrivit/e:

Nr. crt.	Întrebarea	Răspunsuri
1.	Când te-ai supărat ultima dată, ce te-a afectat cel mai mult?	● Limbajul utilizat (jigniri, porecle, injurii, etc.); ● Comportamentul față de ceilalți (glume proaste, limbaj vulgar, etc.); ● Atitudinea (aroganța, sfidarea, evitarea, etc.); ● Altele
2.	Cum te-ai simțit atunci când ai fost supărat?	● Furios; ● Surprins; ● Trist; ● Dezamăgit; ● Indiferent; ● Altele:
3.	Te-a nemulțumit faptul că ai fost implicat în vreo situație supărătoare?	● Da; ● Nu; ● Doar atunci când m-am considerat vinovat; ● Altele:.....
4.	Consideri că atunci când ești implicat într-o situație supărătoare, ai și tu vreo vină?	● Da; ● Nu; ● Îmi găsesc scuze de fiecare dată și caut vinovatul în afara mea; ● Altele:

		
5.	Ce manifestări ai atunci când ești supărat?	• Îmi trece repede; • Nu pot trece peste situație prea ușor; • Iert, dar nu uit și sunt mai atent la persoana respectivă; • Evit să mai vorbesc cu persoana respectivă; • Plătesc ”cu aceeași monedă” atunci când am ocazia; • Altele:
6.	Cum te-ai considera dacă ai alege să ierți?	• O persoană slabă emoțional; • O persoană plină de compasiune/înțelegere; • O persoană puternică emoțional; • O persoană împăcată cu sine, liniștită, detașată; • Altfel:
7.	Pentru cine crezi că este importantă ”iertarea”?	• Pentru celălalt; • Pentru sănătatea și liniștea proprie; • Pentru alte persoane cu care voi intra în contact; • Altele:
8.	Cu ce consideri că poți începe procesul iertării?	• Aștept și accept scuzele de la celălalt; • Îmi recunosc partea mea de ”vină” și îmi cer scuze; • Încerc să înțeleg comportamentul celuilalt, arătând empatie, toleranță, compasiune; • Dezbat problema cu cineva neutru; • Apelez la specialist/psiholog; • Altele:
9.	În concluzie, dacă cineva te-ar supăra mâine, ce ai alege să faci?	• Aleg să mă enervez și să-i plătesc cu aceeași monedă; • Aleg să fiu îngăduitor și să-i înțeleg comportamentul; • Aleg să-mi identific starea/emoțiile, dar să nu mă manifest agresiv; • Aleg să mă eliberez conștient, de emoțiile negative pentru că îmi fac rău; • Aleg

--	--	--

Exercițiu :



"În lucrurile simple se ascund adevăruri puternice".

1. Pasul 1: Analizează-ți ziua

"Ce m-ar ajuta să iert azi?" și/sau "Pe cine trebuie să iert azi?"

2. Pasul 2: Fii conștient de emoțiile tale

"Ce simți când ești supărat/ă?" și/sau "De ce simți, ceea ce simți?"

Până nu devii conștient, nu vei începe procesul de vindecare și iertare.

"Până nu faci subconștientul conștient, îți va conduce viața și tu îl vei numi soartă/destin."
~Carl Gustav Jung ~

3. Pasul 3: Fă o alegere conștientă!

Când ceva/cineva te supără alege sa nu o iei personal și să te superi, alege sa fii conștient de ceea ce simți, pentru a lucra cu acea emoție și a o elibera.

Spuneți orice te poate ajuta să eliberezi acel sentiment (ex. acest lucru nu e important/ nu voi lăsa asta să ajungă la mine/ las acest lucru sa plece, etc).

Alege un motto care sa te definească pentru a face alegeri conștiente.

NU UITA!!!

Poți alege ca în fiecare zi să te simți din ce în ce mai bine, să ai energia necesară de a dezvolta orice proiect dorești și să fii cea mai bună versiune a ta!