



CINE SUNT EU?  
DIN POVESTEA EMOȚIILOR MELE

# ISTORIE EMOȚIONALĂ

Relectează asupra evenimentelor cu imact emoțional  
și asupra felului în care te-au schimbat.





# *Bine ai venit!*

Am creat acest Jurnal tematic pentru mine și pentru tine, cu gândul la evenimentele emoționale puternice prin care trecem, care ne modelează să fim așa cum suntem și care au contribuit la devenirea noastră.

Niciun astfel de eveniment de viață nu ar trebui să treacă neconsemnat. Ci din contră, ar trebui să ne aplecăm asupra fiecărui moment definitiv cu grijă, dedicare și atenție, ca să-l putem așterne în pace în istoria noastră de viață.

Îți doresc să te bucuri de timpul petrecut cu tine, despre tine!  
Acum și întotdeauna.

*Cu drag, Maria Frățilă*



# Istorie emoțională

Gândește-te la emoțiile puternice pe care le-ai avut de-a lungul timpului și la evenimentele principale din viață și notează despre ele.

Cel mai greu moment din viața ta de familie și emoțiile resimțite atunci

01

Cel mai greu moment din viața ta profesională și emoțiile resimțite

02

Cea mai mare dezamăgire din viața ta

03

Cea mai mare dificultate legată de sănătate și emoțiile care au însoțit-o

04

**Cel mai frumos moment  
din viața ta și emoțiile  
resimțite atunci**

05

**Cel mai înfricoșător  
moment și ce emoții l-au  
însoțit**

06

**Cel mai rușinos moment  
și cum ai resimțit rușinea**

07

**Cel mai împlinitor  
moment din viață și  
emoțiile resimțite**

08

**Cea mai mare  
dezamăgire din viață**

09

**Cea mai frumoasă  
realizare / moment de  
mândrie**

10

# Provocări - partea I

Ce provocări au scos la iveală  
aceste evenimente de viață pentru tine?

Cum te-au scos din zona de confort aceste întâmplări?

Scrie aici răspunsul tău...

Ce ți-a fost cel mai greu atunci pe moment? Dar acum?

Scrie aici răspunsul tău...

În ce mod te-ai autodepășit încercând  
să depășești provocările acestor evenimente?

Scrie aici răspunsul tău...

# Provocări - partea II

Ce provocări au scos la iveală  
aceste evenimente de viață pentru tine?

Cum te-au scos din zona de confort aceste întâmplări?

Scrie aici răspunsul tău...

Ce ți-a fost cel mai greu atunci pe moment? Dar acum?

Scrie aici răspunsul tău...

În ce mod te-ai autodepășit încercând  
să depășești provocările acestor evenimente?

Scrie aici răspunsul tău...

# Provocări - partea III

Ce provocări au scos la iveală  
aceste evenimente de viață pentru tine?

Cum te-au scos din zona de confort aceste întâmplări?

Scrie aici răspunsul tău...

Ce ți-a fost cel mai greu atunci pe moment? Dar acum?

Scrie aici răspunsul tău...

În ce mod te-ai autodepășit încercând  
să depășești provocările acestor evenimente?

Scrie aici răspunsul tău...

# Ținte și Defășurări

Amintește-ți cum îți doreai la început să se desfășoare aceste momente și cum s-au desfășurat ele de fapt.

Notează câte un cuvânt cheie care să reflecte așteptările și obiectivele tale inițiale versus rezultatele la care ai ajuns în realitate.

EVENIMENTE	ȚINTĂ   REZULTAT	
Cel mai greu moment în viața de familie		
Cel mai greu moment în viața profesională		
Cea mai mare dezamăgire		
Cea mai mare dificultate legată de sănătate		
Cel mai frumos moment		
Cel mai înfricoșător moment		



# Ținte și Defășurări

EVENIMENTE	ȚINTĂ   REZULTAT	
Cel mai rușinos moment		
Cel mai împlinator moment		
Cea mai mare dezamăgire		
Cea mai mare frumoasă realizare		



# Inspirație din provocări

În ce mod te-au inspirat evenimentele cu impact emoțional, să fii cine ești tu astăzi?

Ce valori de viață te-au inspirat aceste evenimente să adopți?

Scrie aici răspunsul tău...

Ce trăsături și aptitudini ai dobândit datorită lor?

Scrie aici răspunsul tău...

Care sunt punctele tale forte care te-au ajutat să treci cu bine prin încercări?

Scrie aici răspunsul tău...

# Arhitectura ta emoțională

Desenează reprezentări pentru emoțiile tale,  
așa cum reies ele din povestea ta de viață.  
Unește-le între ele și arată cum au comunicat ele  
prin tine și ce ți-au transmis ție.

# Cuvinte blânde pentru tine

Ești aici. Indiferent de încercări, ai trecut peste. Adresează-ți câteva cuvinte calde de mulțumire ție, celui din trecut, celui care a rezistat învigător de-a lungul întregii istorii tale emoționale.



PENTRU SINELE  
DIN TRECUT

Scrie aici răspunsul tău...



PENTRU SINELE  
DIN TRECUT

Scrie aici răspunsul tău...



PENTRU SINELE  
DIN TRECUT

Scrie aici răspunsul tău...

# Cuvinte blânde pentru tine

Ești aici. Indiferent ce încercări emoționale grele ai întâmpinat, ai trecut peste. Adresează-ți câteva cuvinte bune de încurajare pentru tine, cel de acum.



PENTRU SINELE  
DIN PREZENT

Scrie aici răspunsul tău...



PENTRU SINELE  
DIN PREZENT

Scrie aici răspunsul tău...

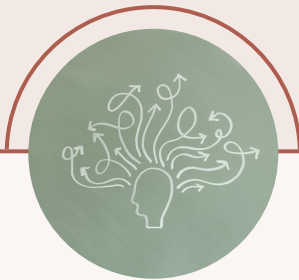


PENTRU SINELE  
DIN PREZENT

Scrie aici răspunsul tău...

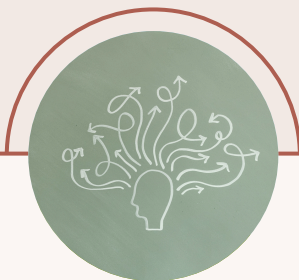
# Recunoștințe

Viața e complexă, dar ne oferă și binecuvântări.  
Scrie despre ale tale și onorează-le!



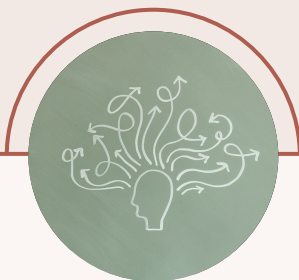
MĂ UMPLE DE  
BUCURIE CĂ...

Scrie aici răspunsul tău...



MĂ UMPLE DE  
BUCURIE CĂ...

Scrie aici răspunsul tău...

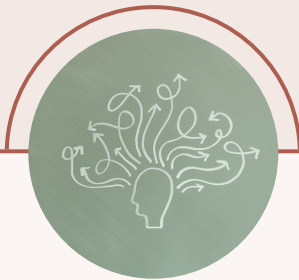


MĂ UMPLE DE  
BUCURIE CĂ...

Scrie aici răspunsul tău...

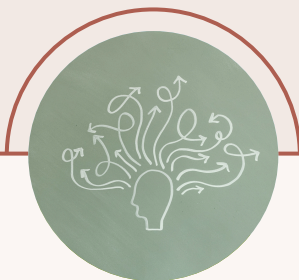
# Recunoștințe

Viața e complexă, dar ne oferă și binecuvântări.  
Scrie despre ale tale și onorează-le!



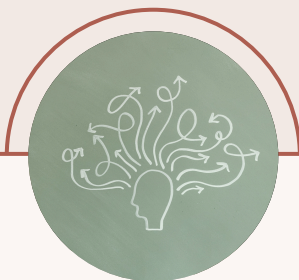
MĂ UMPLE DE  
BUCURIE CĂ...

Scrie aici răspunsul tău...



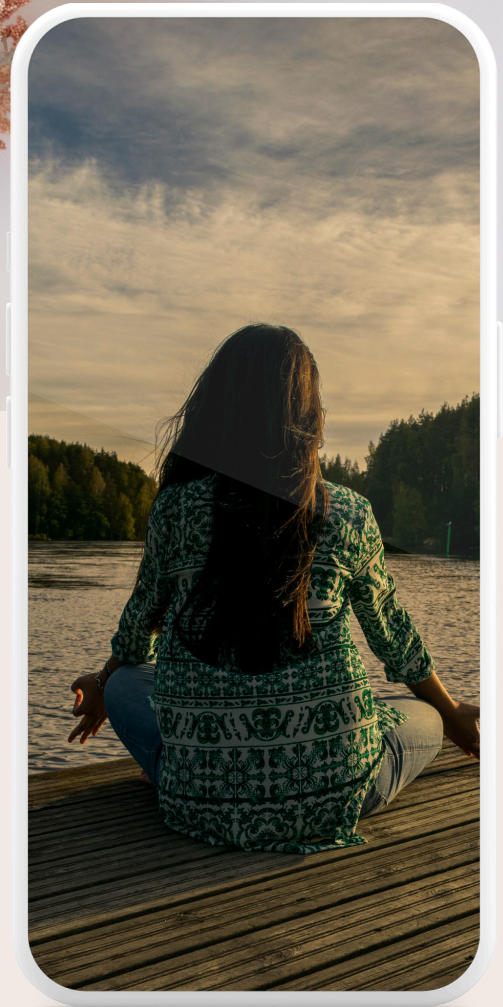
MĂ UMPLE DE  
BUCURIE CĂ...

Scrie aici răspunsul tău...



MĂ UMPLE DE  
BUCURIE CĂ...

Scrie aici răspunsul tău...



# Mulțumesc!

Îți mulțumesc că ai fost aici!  
Este o provocare să trecem în revistă momentele intense din trecut și de aceea te felicit pentru încercarea de a le da sens și claritate.

Îți mulțumesc că ai onorat în aceste pagini atât momentele frumoase și delicate, cât și pe cele dureroase și tensionate deopotrivă. Din ambele direcții a venit creșterea ta, și ambele ți-au oferit superputeri.

Ai grijă tine!

Să-ți fie bine în suflet și să ne auzim curând!

**Maria Frățilă**

T: +40 728 347 000

E: atelier.autocunoastere@gmail.com

A: Brașov, România

