

КОЙ ПОДСЪЗНАТЕЛЕН МОДЕЛ САБОТИРА ЖИВОТА МИ?



Безплатен тест за *осъзнаване*
и първа стъпка към
вътрешна *трансформация*

Автор: *Грациела Софрониева*
Треньор за Щастие



За автора

Здравей, аз съм Грациела Софрониева.

Вече повече от 5 години работя с жени, които искат да излязат от повтарящи се житейски сценарии, тревожност, липса на любов към себе си, трудности във взаимоотношенията и блокажи към изобилието.

Създадох собствен интуитивен констелационен подход, чрез който помагам на хората да достигнат до истинската причина за своите предизвикателства и да започнат дълбока вътрешна трансформация.

<https://graciela.eu/>





Случвало ли ти се е да си кажеш:

„Защо все попадам в едни и същи ситуации?“

„Защо давам толкова много, а получавам толкова малко?“

„Защо любовта, парите, спокойствието или щастието сякаш ме подминават?“

„Защо знам какво искам, но нещо вътре в мен ме спира?“

Истината е, че много често ние не живеем според съзнателните си желания, а според подсъзнателни модели, които сме изградили още в детството.

Тези модели не са случайни. Те са се появили като начин да оцелеем, да бъдем обичани, приети, забелязани или защитени.



Но това, което някога ни е пазило, днес може да ни саботира.

Този тест ще ти помогне да откриеш кой подсъзнателен модел влияе най-силно върху живота ти в момента.

Това не е медицинска диагноза. Това е инструмент за осъзнаване, самонаблюдение и първа стъпка към промяна.





КАК ДА НАПРАВИШ ТЕСТА



Прочети всяко твърдение и отговори честно.

До всеки въпрос отбележи:

Често – 3 точки

Понякога – 2 точки

Рядко – 1 точка

Никога – 0 точки

Накрая събери точките по всеки блок.

Блокът с най-много точки показва кой модел най-силно
влияе върху живота ти в момента.



БЛОК 1: САМООЦЕНКА И ГРАНИЦИ



1. Страхувам се да не разочаровам другите.
2. Трудно ми е да казвам „Не“.
3. Често поставям нуждите на другите пред своите.
4. Имам нужда от одобрение, за да се чувствам спокойна.
5. Изпитвам вина, когато избира себе си.

Общо точки за Блок 1: _____







БЛОК 2: ЛЮБОВ И ПАРТНЬОРСТВА



1. Попадам в сходни връзки или ситуации с партньори.
2. Привличам емоционално недостъпни хора.
3. Страхувам се от изоставяне.
4. Давам повече, отколкото получавам.
5. Чувствам се самотна дори когато съм във връзка.

Общо точки за Блок 2: _____



БЛОК 3: МАЙКА, БАЩА И РОДОВИ МОДЕЛИ



1. Имам неизказани чувства към майка си.
2. Трудно приемам някои решения или липси на баща си.
3. Често търся признание.
4. Чувствам се недооценена.
5. Имам усещане, че постоянно трябва да се доказвам.

Общо точки за Блок 3: _____



БЛОК 4: ПАРИ, ИЗОБИЛИЕ И УСПЕХ



1. Работя много, но парите не остават при мен.
2. Трудно ми е да поискам достойно заплащане.
3. Страхувам се да рискувам.
4. Имам усещане, че парите идват трудно.
5. Понякога саботирам собствените си успехи.

Общо точки за Блок 4: _____



БЛОК 5: ЩАСТИЕ, ЕНЕРГИЯ И ВЪТРЕШЕН МИР



1. Често се тревожа за бъдещето.
2. Трудно ми е да се отпусна.
3. Усещам вътрешно напрежение.
4. Често съм уморена без видима причина.
5. Забравям да се грижа за себе си.

Общо точки за Блок 5: _____







РЕЗУЛТАТИ

Ако имаш най-много точки в Блок 1

Модел: „ДОБРОТО МОМИЧЕ“

Това е моделът на жената, която се старае да бъде удобна, добра, разбираща, търпелива и винаги на разположение.

Тя често се страхува да не разочарова другите.

Казва „Да“, когато вътре в себе си усеща „Не“.

Усмихва се, когато ѝ се плаче. Помага, дори когато самата тя има нужда от помощ.

В основата на този модел често стои дълбок страх:

„Ако не съм добра, няма да ме обичат.“

„Ако поставя граница, ще ме отхвърлят.“

„Ако избира себе си, ще изглеждам егоистична.“



Но истината е:

Не си дошла на този свят, за да заслужаваш любов
чрез жертване.



Любовта не трябва да се купува с послушание.
Одобрението не е доказателство за стойност.
А границите не те правят лош човек — правят те
цялостна жена.



Мини упражнение:



Напиши 5 неща, които ще направиш за себе си през следващите 7 дни.

.....

.....

.....

.....

.....

Ново утвърждение:

Имам право да избирам себе си, без да се чувствам виновна.



Ако имаш най-много точки в Блок 2

Модел: „РАНЕНОТО СЪРЦЕ“



Това е моделът на жената, която силно копнее за любов, но често попада във връзки, в които се чувства недообичана, незабелязана, изоставена или емоционално сама.

Може би привличаш хора, които не са напълно достъпни.

Може би даваш прекалено много.

Може би чакаш някой най-накрая да те избере.

Може би се бориш за любов, която би трябвало да бъде естествена.

В основата на този модел често стои стара рана:

„Не съм достатъчно важна.“

„Трябва да се боря за любов.“

„Любовта боли.“

„Ако не се старая, ще ме изоставят.“



Но истината е:



Любовта не е болка. Любовта не е доказване.
Любовта не е чакане някой да види стойността ти.

Здравата любов не те смалява.
Не те кара да молиш.
Не те кара да се губиш.
Тя те среща там, където си истинска.



Мини упражнение:



Опиши как изглежда здравата връзка за теб.

Как искам да се чувствам в любовта?

.....

.....

.....

Какво повече не искам да приемам?

.....

.....

.....

Ново утвърждение:

Избирам любов, в която не трябва да се губя, за да бъда обичана.



Ако имаш най-много точки в Блок 3

Модел: „ТЪРСЕЩОТО ПРИЗНАНИЕ ДЕТЕ“



Това е моделът на жената, която външно може да изглежда силна, справяща се и успешна, но вътре в себе си все още носи дете, което чака някой да го види, чуе, приеме и признае.

Може би цял живот се доказваш.

Може би ти е трудно да спреш.

Може би търсиш одобрение от партньор, клиенти, родители, деца или общество.

Може би дълбоко в себе си все още чакаш майка ти или баща ти да кажат:

„Гордея се с теб.“

„Виждам те.“

„Достатъчна си.“

„Обичам те такава, каквато си.“



Но истината е:



Ти вече си достатъчна.

Не е нужно да се доказваш, за да имаш
право на любов.

Не е нужно да бъдеш перфектна, за да
бъдеш ценна.

Не е нужно миналото да определя
бъдещето ти.

Това, което не си получила тогава, можеш
да започнеш да си даваш сега — с
осъзнатост, нежност и вътрешна зрялост.



Мини упражнение:



Напиши писмо до малкото момиче в теб.

Мило мое малко момиче,

.....

.....

.....

.....

Днес аз те виждам.

Днес аз те чувам.

Днес аз избирам да бъда до теб.

Ново утвърждение:

Вече не чакам светът да ми докаже стойността
ми. Аз започвам да я признавам сама.



Ако имаш най-много точки в Блок 4

Модел: „СТРАХ ОТ ИЗОБИЛИЕ“



Това е моделът на жената, която може да работи много, да дава много, да има таланти, знания и опит, но въпреки това да усеща, че парите не остават при нея или че успехът винаги е придружен от страх, вина или напрежение.

Може би ти е трудно да поискаш достойно заплащане.

Може би подценяваш труда си.

Може би вярваш, че парите идват трудно.

Може би вътрешно се страхуваш, че ако имаш повече, ще бъдеш отхвърлена, осъдена или натоварена.

Често този модел е свързан с родови вярвания:

„Парите се изкарват трудно.“

„Богатите хора не са добри.“

„Не трябва да искаш много.“

„По-добре да си скромна.“

„Няма достатъчно за всички.“



Но истината е:



Парите не са любов, но могат да бъдат резултат
от любовта към себе си.

Когато започнеш да цениш себе си, започваш да
цениш и труда си.

Когато спреш да се свиваш, започваш да
допускаш повече.

Когато се освободиш от вината, можеш да
приемаш с повече лекота.



Мини упражнение:

Запиши всички вярвания за парите, които си чувала като дете.

.....

.....

.....

.....

.....

А сега напиши ново вярване, което избираш днес:

Парите могат да идват при мен с лекота,
достойнство и любов към стойността, която
давам.

Ново утвърждение:

Позволявам си да получавам повече, без вина и без
страх.



Ако имаш най-много точки в Блок 5



Модел: „ИЗТОЩЕНАТА ДУША“

Това е моделът на жената, която дълго време е носила прекалено много — отговорности, чужди болки, очаквания, семейни тежести, работа, грижи, страхове и неизказани емоции.

Външно може да изглеждаш силна.

Но вътре в себе си може да усещаш умора, тревожност, напрежение, празнота или липса на радост.

Може би си свикнала да си „силната“.

Може би всички разчитат на теб.

Може би ти е трудно да поискаш помощ.

Може би дори не знаеш какво би те зарадвало вече.



Но истината е:

Не е нужно да носиш всичко сама.



Понякога душата се уморява не защото си слаба, а защото прекалено дълго си била силна без подкрепа.

Почивката не е мързел.
Грижата за себе си не е егоизъм.
Радостта не е лукс.
Тя е вътрешна необходимост.



Мини упражнение:



Изброй кои отговорности вече не са твои.

.....

.....

.....

.....

.....

Какво мога да пусна още днес?

.....

.....

Ново утвърждение:

Позволявам си да спра, да дишам и да се върна към себе си.



КАКВО ОЗНАЧАВА РЕЗУЛТАТЪТ ТИ?



Твоят резултат не е присъда.
Той е огледало.

Той не казва: „Това си ти завинаги.“
Той казва: „Това е моделът, който в момента
има нужда от внимание, любов и
трансформация.“

Подсъзнателните модели не се променят само
с мислене.

Те се променят чрез осъзнаване, приемане,
вътрешна работа и дълбока трансформация.

Първата стъпка е да видиш модела.
Втората — да спреш да се обвиняваш.
Третата — да избереш нов път.





СЛЕДВАЩА СТЪПКА

Ако този тест е докоснал нещо в теб, вероятно вече усещаш, че проблемът не е само в конкретната ситуация.

Не е само в партньора.

Не е само в парите.

Не е само в тревожността.

Не е само в умората.

Не е само в отношенията с майка ти или баща ти.

Често коренът е много по-дълбоко — в подсъзнателни програми, родови модели, вътрешни рани и стари решения, които някога си взела, за да оцелееш.

Но днес вече можеш да избереш друго.

Ако искаш не просто да разбереш кой модел те саботира, а да започнеш да трансформираш причината зад него, каня те да се запознаеш с моите авторски констелационни програми:



Бонус упражнение



Писмо до бъдещата мен
Това жените много го харесват.

Нека напишат:

"След 12 месеца аз съм..."

Как се чувствам?

Как живея?

Какви отношения имам?

Какво вече съм преодоляла?

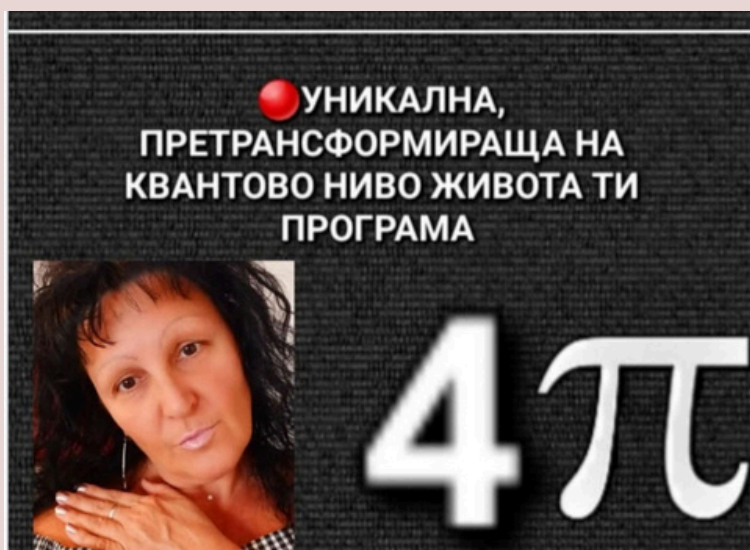


АВТОТЕРАПИЯ „И ПАК СЪМ АЗ“

За жената, която иска да се върне към себе си, да разбере вътрешните си модели и да направи първи дълбоки стъпки към промяна.

4 П-ИКонстелационна Менторска Програма

За жената, която е готова за по-дълбока трансформация на подсъзнателно и родово ниво — в отношенията, любовта, парите, личната сила и връзката със себе си.



🌸 Ако усещаш, че е време да спреш да повтаряш старите сценарии...

🌸 Ако искаш да разбереш какво наистина стои зад болката, страха, липсата, самотата или вътрешното напрежение...

🌸 Ако искаш да се върнеш към себе си — по-осъзната, по-свободна, по-спокойна и по-щастлива...

Заповядай в моя свят.

🌐 <https://graciela.eu/>

С любов,
Грაციела Софрониева
Треньор за Щастие

Експерт Интуитивен Констелатор, Терапевт, Ментор, Коуч,
Творец, Приложна психология, Треньор за Щастие

