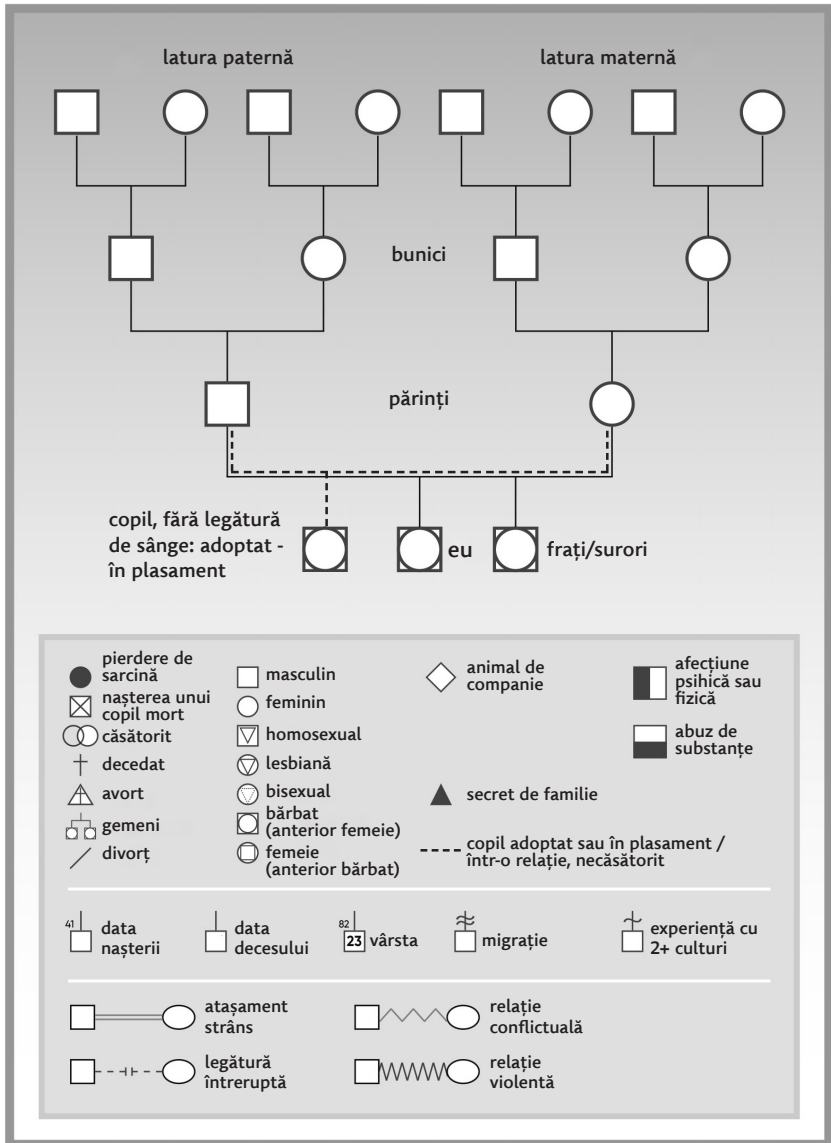


# HARTA ISTORIEI ANCESTRALE: GENOGRAMA



# LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU CĂLĂTORIA CĂTRE LINIA STRĂMOȘILOR DE GEN OPUS

Întrebarea mea pentru linia maternă/paternă:

---

---

Primul meu gând la întrebarea: Ce povară am moștenit de la această linie ancestrală?

---

---

---

---

Mesajul din trecut (scrisoarea din sticlă):

---

---

---

---

Rezumat din genogramă, pliant, chestionarul transgenerațional sau/și inelele anuale ale arborelui genealogic. Date importante din linia ancestrală maternă sau paternă:

---

---

---

---

---

---

Listă de verificare – strămoși de gen opus

Încotro se îndreaptă călătoria? Spre ce an, spre care persoană?  
Ce s-a întâmplat acolo? Ce nevoie are acest strămoș?

---

---

---

---

---

Scena mea (tabloul meu) privind pactul de loialitate. Imaginea poartă titlul:

---

---

Scurtă descriere a tabloului:

---

---

---

---

---

---

Mesajele trimise către copil — de la mamă către fiu, respectiv de la tată către fiică:

---

---

---

---

---

---

---

Listă de verificare – strămoși de gen opus

Mesajele trimise către părinți — de la fiică spre tată, respectiv de la fiu către mamă:

---

---

---

---

---

---

Pactul de loialitate al fiicei cu tatăl ei, respectiv al fiului cu mama sa:

---

---

---

---

---

---

Părinți ideali

Describe, în câteva puncte, caracteristicile și comportamentele părinților tăi ideali, care sunt relevante pentru tine și care au apărut în imageria ghidată.

---

---

---

---

---

---

---

---

Listă de verificare – strămoși de gen opus

Perspectivă de viitor:

Iată ce devine posibil pentru mine, în calitate de copil al acestor părinți *ideali*, odată cu îngrijirea perfectă primită din partea lor:

---

---

---

---

---

---

---

Aceasta este povara moștenită de la această linie ancestrală:

---

---

---

---

---

---

---

Bagajul (povara) provine de la acest strămoș:

---

---

Describe bagajul:

---

---

---

---

---

---

---

Listă de verificare – strămoși de gen opus

Eu port bagajul în acest loc din corpul meu:

---

---

---

Mesajul bagajului este:

---

---

---

---

---

---

---

Principalele informații obținute de mine în urma altor exerciții de explorare biografică (de exemplu: Interviu cu obiectul simbolic al strămoșilor, Dorințele de bine ale strămoșilor, Vechi scrisori sau jurnale personale etc.) sunt următoarele:

1) \_\_\_\_\_

---

---

2) \_\_\_\_\_

---

---

3) \_\_\_\_\_

---

---

4) \_\_\_\_\_

---

---

Îngrijirea ideală a strămoșilor mei

Îngrijirea ideală a *străbunicilor* materni, respectiv paterni:

---

---

---

---

---

Următoarele lucruri devin posibile pentru generația următoare:

---

---

Îngrijirea ideală a *bunicilor* materni, respectiv paterni:

---

---

---

---

---

Următoarele lucruri devin posibile pentru generația următoare:

---

---

Îngrijirea ideală a *mamei* mele, respectiv a *tatălui* meu:

---

---

---

---

---

Listă de verificare – strămoși de gen opus

Următoarele lucruri devin posibile pentru mine:

---

---

Îngrijirea mea ideală:

---

---

---

---

---

Aceste lucruri sunt acum posibile pentru copilul meu/ copiii mei:

---

---

Rolul meu pentru părintele de gen opus a fost:

---

---

I-am returnat mamei mele/ tatălui meu acest rol:  da  nu

Simbolul ales pentru sacrificiul meu a fost:

---

---

Am sacrificat pentru mama mea/ tatăl meu următoarele părți din mine însumi:

---

---



Listă de verificare – strămoși de gen opus

Am recuperat sacrificiul făcut și, de aceea, următoarele lucruri sunt acum posibile pentru mine:

---

---

---

---

Profilul identității mele false, pe care am fost nevoit s-o dezvolt din loialitate față de mama mea/ tatăl meu:

Numele ei:

---

---

Mottoul de viață al identității false:

---

---

Misiunea ei:

---

---

Abilitățile ei:

---

---

Pentru ce anume îi sunt recunoscător:

---

---

---

Listă de verificare – strămoși de gen opus

Ce preț am plătit:

---

---

---

Integrarea identității false

De aceste părți ale identității mele false mă despart:

---

---

---

---

---

Îmi însușesc aceste calități și abilități ca fiind ale mele dintotdeauna:

---

---

---

---

---

Întoarcerea din țara strămoșilor

Cel mai mare dar al acestei călătorii este pentru mine:

---

---

---

---

---

Listă de verificare – strămoși de gen opus

Noua mea viziune asupra vieții și a relațiilor mele:

Înțeleg acum consecințele pactului meu de loialitate cu acest părinte asupra relațiilor mele cu \_\_\_\_\_ (partener, parteneră/ părinți/ copii/ prieteni, prietene) în felul următor:

---

---

---

---

---

---

---

---

Acum am la dispoziție următoarea nouă posibilitate de a gestiona această relație:

---

---

---

---

---

---

---

---

Pentru mine și pentru relația cu mine însumi există acum următoarele posibilități:

---

---

---

---

---

---

---

---



# LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU CĂLĂTORIA CĂTRE LINIA STRĂMOȘILOR DE ACELAȘI GEN

Acum este vorba despre călătoria ta ca fiu spre linia paternă, respectiv ca fiică spre linia maternă.

Întrebarea mea pentru linia maternă/paternă:

---

---

---

Primul meu gând la întrebarea: Ce povară am moștenit de la această linie ancestrală?

---

---

---

---

---

Mesajul din trecut (scrisoarea din sticlă)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Listă de verificare – strămoși de același gen

Rezumat din genogramă, pliant, chestionarul transgenerațional sau/ și inelele anuale ale arborelui genealogic. Date importante din linia ancestrală maternă sau paternă:

---

---

---

---

---

---

---

---

Încotro se îndreaptă călătoria? Spre ce an, spre care persoană? Ce s-a întâmplat acolo? Ce nevoie are acest strămoș?

---

---

---

---

---

---

---

---

Imaginea mea (tabloul meu) privind pactul de loialitate. Imaginea poartă titlul:

---

---

Scurtă descriere a tabloului:

---

---

---

---

---

---

---

---

Listă de verificare – strămoși de același gen

Mesajele trimise către copil – de la mamă către fiică, respectiv de la tată către fiu:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mesajele trimise către părinți – de la fiică spre mamă, respectiv de la fiu către tată:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pactul de loialitate al ficei cu mama ei, respectiv al fiului cu tatăl său:

---

---

---

---

---

---

---

---

### Părinți ideali

Describe, în câteva puncte, caracteristicile și comportamentele părinților tăi ideali, care sunt relevante pentru tine și care au apărut în imageria ghidată.

---

---

---

---

---

---

### Perspectivă de viitor:

Iată ce devine posibil pentru mine, în calitate de copil al acestor părinți *ideali*, odată cu îngrijirea perfectă oferită de către ei:

---

---

---

---

---

---

### Aceasta este povara moștenită de la această linie ancestrală:

---

---

---

---

---

---



Listă de verificare – strămoși de același gen

Bagajul (povara) provine de la acest strămoș:

---

---

---

---

---

---

---

Describe bagajul:

---

---

---

---

---

---

---

---

Eu port bagajul în acest loc din corpul meu:

---

---

---

Mesajul bagajului este:

---

---

---

---

---

---

---

Listă de verificare – strămoși de același gen

Principalele informații obținute de mine în urma altor exerciții de explorare biografică (de exemplu: Interviu cu un obiect simbolic al strămoșilor, Dorințele de bine ale strămoșilor, Vechi scrisori sau jurnale personale etc.) sunt următoarele:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

Îngrijirea ideală a strămoșilor mei

Îngrijirea ideală a *străbunicilor* materni, respectiv paterni:

\_\_\_\_\_

Următoarele lucruri devin posibile pentru generația următoare:

\_\_\_\_\_

Listă de verificare – strămoși de același gen

Îngrijirea ideală a *bunicilor* materni, respectiv paterni:

---

---

---

---

---

---

Următoarele lucruri devin posibile pentru generația următoare:

---

---

Îngrijirea ideală a *mamei* mele, respectiv a *tatălui* meu:

---

---

---

---

---

---

Următoarele lucruri devin posibile pentru mine:

---

---

Îngrijirea mea ideală:

---

---

---

---

---

---

Listă de verificare – strămoși de același gen

Aceste lucruri sunt acum posibile pentru copilul meu/ copiii mei:

---

---

Simbolul ales pentru sacrificiul meu a fost:

---

---

Am sacrificat pentru mama mea/ tatăl meu următoarele părți din mine însumi:

---

---

Am recuperat sacrificiul făcut și, de aceea, următoarele lucruri sunt acum posibile pentru mine:

---

---

---

---

Profilul identității mele false, pe care am fost nevoit s-o dezvolt din loialitate față de mama mea/ tatăl meu:

Numele ei:

---

---

Mottoul de viață al identității false:

---

---

Listă de verificare – strămoși de același gen

Misiunea ei:

---

---

Abilitățile ei:

---

---

Pentru ce anume îi sunt recunoscător:

---

---

Ce preț am plătit:

---

---

Integrarea identității false

De aceste părți ale identității mele false mă despart:

---

---

---

---

---

Îmi însușesc aceste calități și abilități:

---

---

---

---

## Întoarcerea din țara strămoșilor

Cel mai mare dar al acestei călătorii este pentru mine:

---

---

---

Noua mea viziune asupra vieții și asupra relațiilor mele

Înțeleg acum consecințele pactului meu de loialitate cu acest părinte asupra relațiilor mele cu \_\_\_\_\_ (partener, parteneră/ părinți/ copii/ prieteni, prietene) în felul următor:

---

---

---

---

Acum am la dispoziție următoarea nouă posibilitate de a gestiona această relație:

---

---

---

---

Pentru mine și pentru relația cu mine însumi, există acum următoarele posibilități:

---

---

---

---



# CHESTIONARUL TRANSGENERAȚIONAL

Membru de familie/ Nume	Data nașterii și a decesului	Stare civilă/ data căsătoriei/ divorțului	Evenimente speciale/ lovituri ale sorții, boli, experiențe de abandon	
Tu însuși				
Mama				
Tata				
Frați și surori				
Bunica maternă				
Bunicul matern				
Bunica paternă				
Bunicul patern				
Străbunici din partea tatălui mamei Străbunică Străbunic				
Străbunici din partea mamei mamei Străbunică Străbunic				
Străbunici din partea tatălui tatălui Străbunică Străbunic				
Străbunici din partea mamei tatălui Străbunică Străbunic				



