

# Recalibrarea vieții tale în cuplu

călătorie interioară în 11 pași



Material interactiv ghidat de

**Octavian Fînaru**

expert în relația de cuplu



# Cum e optim să parcurgi călătoria?



Salutare!

*Sunt Octavian Fînaru, scriitor și expert în relația de cuplu.*

*Am construit materialul ăsta în așa fel încât, nu numai să mă simți aproape pe parcursul călătoriei, ci chiar să-ți fiu 😊*

*Suntem prea obișnuiți cu noile cursuri online, care după părerea mea nu au forța cursurilor fizice, în care ne vedem live și ne simțim pulsul.*

*Totuși, online poți să ajungi la atâția oameni și să ai un impact mult mai mare. Așa că am construit experiența asta pentru tine, să le îmbinăm pe ambele: să ai acces la ceea ce îți propun, dar și să fiu lângă tine.*

*Instrucțiunile sunt simple:*

*1. Călătoria include 11 ponturi + 1 pont bonus, precedate de 3 scrisori din partea mea, pe alocuri. Scrisorile sunt menite să te “bage într-un film” potrivit pentru ponturile care urmează*

*2. Citește un singur pont pe zi, fiecare pont vine cu un exercițiu de integrare pe care îl poți face într-un timp foarte scurt (ca să nu ai motiv să renunți la drum din cauză că ești prea ocupat) 😊. În total, vei avea 12 zile.*

*3. Nu face pauză nici măcar o zi, folosește alarma de la telefon, un post-it pe ușa de la intrare în casă - sau orice metodă de a nu uita e potrivită pentru tine. Leșirea din ritm nu pare a fi prea importantă, dar crede-mă, este!*

*4. După fiecare exercițiu sau oricând simți, ai posibilitatea să-mi scrii, folosind adresa de e-mail [octavianfinaru.ro@gmail.com](mailto:octavianfinaru.ro@gmail.com) - o verific doar eu, o verific constant și îți răspund, să știi că sunt cu tine sau să-ți ofer sprijin și lămuriri atunci când este cazul. Folosește-mă, sunt la dispoziția ta în acest drum și ar fi păcat să nu iei maximum din cât poți lua. 😊 Ar ajuta să-mi scrii la subiectul e-mailului în ce zi/pont te afli cu călătoria, ca să identific ușor statusul tău și cât ai parcurs din material.*

*Experiență frumoasă să ai! 😊*



# Ziua 1: Scrisoarea I

Dragă cititorule,

Mă bucur că sunt în mâinile tale. Când am conceput materialul ăsta, am vrut să fie mai mult decât o broșură sau decât un caietel de buzunar. Intenția generală a fost să-l construiesc ca pe o cale spre tine, spre interiorul tău.

Aceasta este prima dintre cele 3 scrisori pe care le vei citi. Îți propun ca, înainte să treci la scrisoarea a doua, să treci - în măsură în care poți, prin exercițiile care urmează. După cum știi (sau poate nu încă), am construit un serial video complex, de 39 de episoade, bazat pe studiul și explorarea mea timp de 10 ani a relației de cuplu.

Consideră aceste ponturi ca pe o introducere în ceva mai mare, ca pe un prim pas pe care îl poți face pentru tine, să descoperi cât de mult exista în tine. Cât de mult! Multe trăiri. Multe dorințe. Multe nevoi. Multe așteptări. Multe credințe. Multe, multe, multe... Și e păcat să trecem prin viață fără să acordăm atenție acestui Mult.

Sunt alături de tine pe parcursul acestei călătorii. Poți oricând să-mi scrii pe [octavianfinaru.ro@gmail.com](mailto:octavianfinaru.ro@gmail.com), este adresa la care citesc doar eu tot ceea ce îmi scrii și îți răspund personal, chiar dacă nu m-ai întrebat nimic și doar mi-ai împărtășit o trăire, îți trimit un zâmbet să știi că am citit și sunt alături de tine.

La fiecare pont, vei avea un exercițiu. Dacă-l tratezi superficial, ca-n viață: rezultatul o să fie parțial sau deloc. Dacă aloci interes, te dedici și faci tot ce ține de tine, atunci wow 🤩 apar rezultatele. În funcție de seriozitatea cu care tratezi aceste exerciții, tratezi de fapt tot ce ține de viața ta și de lucrurile importante. Observa doar... le ignori, treci peste ele și te arunci în chestii mărunte? Le faci cu jumătate de măsură? Sau ești cu totul implicat? 😊

Un lucru vreau să-ți mai spun înainte să mergi la pontul 1: să știi că sunt conștient că poți să fii bărbat, poți să fii femeie. Aceasta experiență se adresează omului din tine, așa că voi folosi termenul "partener de cuplu" general la masculin, iar dacă ești bărbat, știi că mă refer la partenera ta. 😊 Fac asta ca să nu găsești la fiecare rând partener/partenera - slash-uri, clarificări, supra-lămuriri. Suntem între noi. Ne înțelegem. 😊

Cu drag,

Octavian Finaru





# Ziua 1 - Pontul 1

**Pontul 1:** Știi că avem păreri, nu? 😊 Că bărbații sunt așa, că femeile sunt așa, că relațiile de cuplu sunt așa, că într-o relație e așa sau pe dos... Le numim convingeri. Cel mai des, le vezi cu ochii tăi că sunt adevărate. Henry Ford are o vorbă: "Dacă crezi că poți să faci un lucru sau crezi că nu poți, ai dreptate". Asta înseamnă că orice crezi - ți se demonstrează, are putere în realitate. Eu, Octavian, îți spun că este 100% adevărat. Am văzut la mine, am văzut la oamenii cu care am lucrat - bărbați, femei - convingerile personale au putere. Ele influențează ce trăiești. Dacă tu crezi că oamenii cu ochi verzi sunt blânzi și întâlnești un om cu ochi verzi, sunt șanse de 98%+ să ți se demonstreze. Și pentru că se demonstrează, zi de zi, aceste convingeri sunt întărite. Credem și mai mult în ele. Le considerăm adevăruri. Vestea bună și vestea proastă (în același timp) e că unele convingeri sunt bune (ne plac, sunt sănătoase nouă), altele sunt foarte proaste (deși le credem, nu ne plac). Exemplu? Bărbații sunt neserioși, femeile sunt doar pe interes... Genul de convingeri negative. Ele ți se demonstrează doar pentru că le crezi adevărate. Vrei să ți se demonstreze altfel? 😊 Ai ocazia. Iar primul pas este exercițiul de mai jos.

**Exercițiu:** Ia o foaie și un pix (sau deschide Notițe în telefon) și fă o listă cu toate convingerile pe care le ai despre sexul opus. Bune, rele, toate la grămadă. Cum sunt femeile? Cum sunt bărbații? Fă o listă completă. Nu te zgârci. Pune cel puțin 7 convingeri. Apoi, în dreptul fiecărei convingeri, adaugă un (OK) dacă vrei să păstrezi convingerea (dacă îți este de folos) sau un (NU) dacă vrei să schimbi această convingere (pentru că nu te avantajează în relațiile tale). După ce faci exercițiul, dacă simți să-mi împărtășești ceva, scrie-mi 😊





# Ziua 2 - Pontul 2

**Pontul 2:** Așa cum ai convingeri despre sexul opus, ai convingeri și despre sexul tău. Ești bărbat? Cum sunt bărbații? Ești femeie? Cum sunt femeile? 😊 Sunt niște lucruri pe care tu le crezi în general și ți se demonstrează adevărate. Hai să vedem împreună, pe parcursul acestor exerciții, mai în profunzime, cum stau lucrurile, de fapt. 😊

**Exercițiu:** Deschide o altă notiță sau ia o altă foaie și pixul, scrie de data asta cum sunt (în general - nu tu) după părerea ta, femeile (dacă ești femeie) sau bărbații (dacă ești bărbat). Cum sunt, cum gândesc, ce fac, ce nu fac, păreri la modul general, ce crezi tu despre 😊 După ce faci exercițiul, dacă simți să-mi împărtășești ceva, scrie-mi 😊





# Ziua 3 - Pontul 3

**Pontul 3:** Bineînțeles că avem o părere și despre noi înșine. Și este mai importantă decât toate, pentru că în baza acestei păreri ne comportăm, vorbim, privim, ne mișcăm. Tot ce facem, tot ce spunem, modul în care articulăm cuvintele, mesajele pe care le trimitem, acțiunile pe care îndrăznim sau nu să le facem - totul depinde de părerea noastră despre noi înșine. Implicit, ți-ai dat seama, relația de cuplu în care ești sau în care vei intra - calitatea ei depinde de părerea ta despre tine. Te invit să faci exercițiul de mai jos cu toată sinceritatea.

**Exercițiu:** Deschide Notițele (știi deja...) 😊 Ce să scrii astăzi: trei liste diferite. **1** - convingerile tale despre fizicul tău (cum arăți) **2** - convingerile tale despre tine din punct de vedere comportamental (ce faci sau ce nu faci) **3** - convingerile tale despre sistemul tău emoțional (cum ești în interiorul tău, ce simți, cum simți, când simți), la fiecare lista cel puțin 5 trăsături. Nu găsești 5? Inventează, doar scrie. Până la urmă, ies convingerile adevărate. 😇 După ce faci exercițiul, dacă simți să-mi împărtășești ceva, scrie-mi 😊.





# Ziua 4 - Pontul 4

**Pontul 4:** Unele convingeri despre relația de cuplu, despre cum ne comportăm noi sau despre ce fac sau nu partenerii noștri ne sunt dictate direct de părinți. Ce am auzit la ei, ce am văzut la ei. Altele - de la vecini, de la televizor, de la experiențele apropiaților, de la ce am citit pe net - exemplele sunt cu carul. Tot exteriorul ăsta a format un Bagaj uriaș de convingeri legat de noi înșine, de cum suntem, de cum sunt partenerii potențiali, de cum sunt relațiile... Astăzi exercițiul este un pic mai practic.

**Exercițiul:** Te invit să vorbești despre asta cu un prieten. Poate să fie partenerul tău de cuplu sau oricine altcineva. Vreau să îți povestești că: „Uite, contextul (...s-a întâmplat asta / sau am auzit asta la X) și am ajuns să cred că (...) - iar asta m-a ajutat / sau m-a afectat în relația cu (...)“. Și povestești un pic pe marginea subiectului, vezi ce convingeri are prietenul tău, vezi dacă rezonzi cu asta, dacă are argumente, vezi cum te simți.

*Pont extra al exercițiului:* așa îți antrenezi sistemul emoțional să fie de acord că nu le știi pe toate și te vei deschide mai mult către relația de cuplu pe care ți-o dorești. Ai încredere, fă exercițiul, ești pe drumul cel bun. 😊 După ce faci exercițiul, dacă simți să-mi împărtășești ceva, scrie-mi 😊





# Ziua 5 - Pontul 5

**Pontul 5:** Poate că ți-e bine. Și vrei mai bine. Poate că nu ți-e deloc bine. Și fiecare gram de “mai bine” te ajută și te bucură. Astăzi, indiferent de locul unde simți că te afli, vreau să îți ofer un exercițiu de împăcare a ta - cu tine. Exercițiul de mai jos este o tehnică hawaiana de conectare profundă cu interiorul tău. Vreau să te gândești la prima experiență care-ți vine în gând, pe care ai avut-o cu un partener sau cu un potențial partener, experiență care te-a rănit. Experiență în urma căreia ai simțit durere în suflet. Această experiență. Prima care îți vine în gând. Deși e posibil să nu vrei să te gândești la asta, dă-ți voie pentru 2 minute, nu mai mult, să stai aici... și să faci exercițiul următor 😊

**Exercițiu:** Fii în gând cu persoana în cauză... Poate este un fost partener. Poate ai fi vrut să-ți fie partener... și, în gândul tău, privește-o cu ochii interiori, completând următoarele 4 propoziții, în ordine, de la prima la a patra (doar la primele 3 propoziții vă fi nevoie să completezi).

- Îmi pare rău...
- Iartă-mă...
- Îți mulțumesc...
- Te iubesc!

Poate că nu îți pare rău și ar trebui lui să îi pară rău. Poate că nu ai de ce să ceri iertare. Poate că nu ai pentru ce să îi mulțumești. Poate că revolta este atât de puternică încât nu vrei să faci acest exercițiu. Însă presupune mai mult decât un antrenament interior, este o formă puternică de terapie care te vindecă profund și aici este vorba de tine (de ce simți și vei simți tu, de ce trăiești sau vei trăi tu), nu despre celalalt. Spune în gând aceste lucruri (sau cu voce tare dacă ai ocazia, este și mai puternic), apoi ia din nou de sus până jos. De cel puțin 3 ori. Și ia-ți câteva minute de solitudine. Fără telefonul mobil, fără să privești pe cineva în ochi... Apoi continuă-ți ziua în mod normal 😊 Te felicit pentru curajul tău și pentru dorința de a-ți fi mai bine.

După ce faci exercițiul, dacă simți să-mi împărtășești ceva, scrie-mi 😊





# Ziua 6 - Scrisoarea II

Dragă cititorule,

Ai trecut prin cele 5 exerciții și vreau să te aplaud. Mă înclin în fața ta. În perioada când lucram cu convingerile mele, nu reușeam musai să înțeleg cum mă ajută această auto-cunoaștere, îmi doream direct rezultatul.

Însă nu putem să avem rezultatul, nu putem să susținem sănătos o relație de cuplu, până când nu ne cunoaștem pe interior, până când nu știm cum să o întreținem. Există o formulă, există repere, există lucruri de care e musai să fim conștienți și să ne îngrijim corespunzător. Nu ne-a învățat nimeni. Nici acasă, nici la școală.

Prin materialul ăsta, îmi doresc să te introduc pe acest drum, să cunoști ceea ce am studiat și ceea ce mie mi-a schimbat viața. Pentru că acum trăiesc acea relație de cuplu de poveste, mai umană decât orice relație frumoasă pe care o vezi în filmele care te păcălesc, care îți dau impresia că totul trebuie să fie într-o bulă roz.

În următoarele ponturi, o să te ghidez tot în interiorul tău, dar într-o altă formă. O să mergem dincolo de ceea ce crezi, cu partea rațională. O să atingem latura emoțională, adică ceea ce simți (atunci când simți).

Este partea mea preferată din călătoria asta scurtă, mă bucur încă o dată că ești alături de mine.

Și nu uita că poți să-mi scrii oricând. Îți spun asta pentru că, împărtășind din trăirile acestei experiențe, te ajută mult să integrezi ceea ce ai nevoie pentru ceea ce-ți dorești. Și mie, celui căruia i-ai oferit încrederea de a te ghida, îmi poți vorbi deschis, pentru că sunt foarte în temă cu aceste trăiri, am văzut sute de oameni trecând prin ele și, înainte de orice, eu le-am avut și, în continuare, mă observ și văd cum cresc. Te înțeleg. Și îți sunt aproape oricând ai nevoie.

Cu drag,

Octavian Finaru





# Ziua 6 - Pontul 6

**Pontul 6:** În viață, ne simțim bine. Sau ne simțim rău. Uneori, nu ne simțim în niciun fel - și pare starea optimă, un blanc cu care ajungem să fim mai obișnuiți decât e sănătos. Adevărul este că emoțiile sunt de vibrație joasă sau de vibrație înaltă. Cele de vibrație joasă sunt 4 la număr. Și îți propun să mergi în amintirile tale, să vezi când le-am simțit - sau când le simți în general. Te ajut în exercițiu cu niste propoziții pe care să le completezi. 😊

**Exercițiu:** completează următoarele propoziții:

- Mi-aduc aminte că am fost trist atunci când ... Și în general sunt trist când ... sau când ... (o amintire și două exemple de zi cu zi).
- Mi-aduc aminte că m-am simțit vinovat atunci când ... Și în general mă simt vinovat când ... sau când ...
- Mi-aduc aminte că m-am simțit rușinat atunci când ... Și în general mi-e rușine când ... sau când ...
- Mi-aduc aminte că mi-a fost frica atunci când ... Și în general mi-e frica atunci când ... sau când ...
- În relația cu sexul opus, mă întristează atunci când ... și când ... și când ... și mi-e frica atunci când ... și când ... și când ... și nu-mi place atunci când ...

Atât.

Foarte important, odată ce ai terminat să le scrii (citește abia după ce le scrii) ... Ok, le-ai completat?

😊 Buuun, intră repede pe google sau pe youtube și caută următoarele cuvinte “glume proaste” sau “bancuri proaste” - citește sau asculta 3-4. Musai. E important să combați cu ceva rapid starea de vibrație joasă (nu foarte intensă, pentru că scrii din amintiri și conștient) în care te poate duce exercițiul de azi. Mâine vom avea ceva asemănător, dar la polul opus, pe starea de bine. 😊

După ce faci exercițiul, dacă simți să-mi împărtășești ceva, scrie-mi 😊





# Ziua 7 - Pontul 7

**Pontul 7:** Cum anticipezi deja, uneori (sper că mai des, de data asta) simțim în interior emoții de vibrație înaltă. E foarte important să cunoaștem ce le declanșează (așa ne vom pune în contexte, în relațiile noastre, în proiectele în care suntem implicați, în așa fel încât să le trăim mai des, pentru că ele fac deliciul vieții noastre pe pământ). Nu i-ar plăcea nimănui o viață în care să nu râdem, nu? 😊

**Exercițiu:** Propozițiile pe care te invit să le completezi astăzi sunt următoarele:

- Mi-aduc aminte că m-am simțit mândru de mine atunci când ... Și în general mă simt mândru când ... sau când ...
- Mi-aduc aminte că m-am simțit curajos atunci când ... Și în general mă simt curajos când ... sau când ...
- Mi-aduc aminte că m-am bucurat foarte mult atunci când ... Și în general mă bucur când ... sau când ...
- Mi-aduc aminte că m-am simțit foarte curios atunci când ... Și în general mă simt curios când ... sau când ...
- În relația cu sexul opus, mă bucura atunci când... și când... și când...

Ai nevoie de bancuri seci astăzi? 😂 Haha, glumeam! Ne vedem la următorul pont!

După ce faci exercițiul, dacă simți să-mi împărtășești ceva, scrie-mi 😊





# Ziua 8 - Pontul 8

**Pontul 8:** Probabil ai observat în ultimele două zile că avem, fiecare dintre noi, un bagaj emoțional. Niște amintiri mai plăcute, altele mai puțin plăcute. Adevărul este că amintirile mai puțin plăcute, cele de care vrem să fugim, să uităm, să nu ni le mai amintim (normal, sunt neplăcute, de ce am merge acolo?) ele încă ne afectează. Deși se spune că timpul vindecă tot, de fapt doar durerea se duce. Rănile închise au o consecință destul de importantă: ghidează deschiderea noastră către anumiți oameni, anumite experiențe, ne temem să nu se repete trecutul acela neplăcut. Suntem mai precauți, mai în gardă, o gardă care ne ține departe - din păcate și adevărat - nu doar de neplăceri, ci și de experiențe frumoase, de împlinirea dorințelor noastre.

**Exercițiu:** Astăzi îți propun să nu scrii nimic, să nu completezi nimic. Dar să fii sincer cu tine și să îți iei câteva minute de solitudine. Să observi adevărul din comportamentul tău, din ezitarea ta, din reacțiile tale. Din modul în care faci sau spui... ceea ce faci sau spui. Și să faci niste conexiuni. Ce anume din trecutul tău (experiențe neplăcute) au condus la modul în care faci (sau nu) ceva... în care spui (sau îți în tine)... în care eziți să... (sau te arunci cu capul înainte...) Abia după ce ai aceste momente de reculegere, te invit să scrii ce-ți vine (2-3 rânduri sau mai multe...) ca într-un mini jurnal. Salvează aceste cuvinte în telefonul tău, sau într-o schiță de e-mail... ține-o pentru tine sau, cu încredere, poți să mi-o trimiți mie. Ai cuvântul meu că, la acest e-mail, o să fiu 100% în ascultare, fără să îți scriu niciun cuvânt, niciun sfat, nimic care, în adevăr, nu te-ar ajuta cu nimic. Doar sunt alături de tine. De data asta, după ce faci exercițiul, chiar te încurajezi să-mi împărtășești concluzia la care ai ajuns 😊





# Ziua 9 - Scrisoarea III

Dragă cititorule,

Ne apropiem cu pași repezi de finalul călătoriei noastre. Aceste ultime trei exerciții pe care le-ai făcut au fost foarte puternice.

Cunosc, însă, din experiență cu atâtea cupluri și cu atâția bărbați și femei individual, că avem rar momente în care ne dedicăm 100%. Facem lucrurile cu jumătate de măsură, fugim de noi, de adevărul din noi, de realitatea noastră - și avem pretenția să ne fie bine, să ajungem într-o relație de cuplu WOW, să trăim o viață de poveste... Bullshit!

Până când nu ești sincer cu tine, nu reușești să ajungi acolo. Cu tot riscul să nu mai continui această călătorie sau să ștergi e-mailurile de la mine, vreau să fiu eu sincer cu tine.

Poate 100% să îți fie bine. Poți să scapi de anxietate, să reduci stresul și volumul de muncă epuizantă, să scapi de consumul inutil de energie, de certuri și de neplăceri - și să ai o viață frumoasă, prosperă, plină cu experiențe frumoase și să te bucuri de tot alături de partenerul tău. Poți! Și pentru asta e nevoie să te dedici 100%.

1. Etapa de auto-cunoaștere - în care tocmai ai intrat 😊 și dacă ai făcut aceste exerciții, ai tot respectul meu și mă bucur din suflet pentru fiecare om care se apropie de împlinirea dorințelor, indiferent dacă dorința este raportată la relația de cuplu sau nu.

2. Etapa de vindecare

3. Etapa de activare a potențialului - în care descoperi, că la școală aș putea spune, ce este corect sau nu în cuplu, ce e sănătos și ce nu este sănătos între noi, cum se hrănește o relație și cum să reacționezi în fiecare context care apare. Și, mai ales, cum să produci energia în cuplu, ca să faci față, să fii într-o permanentă creștere, să nu intervină rutina cea distrugătoare după N luni, ani sau zeci de ani.

Este asta ceea ce-ți dorești pentru tine? 😊

Cu drag,

Octavian Finaru





# Ziua 9 - Pontul 9

**Pontul 9:** Poți atinge un rezultat doar dacă îl cunoști. Dacă nu știi ce vrei, chiar și să pice din cer, nu poți să recunoști că ai obținut - pentru că nu știai că vrei ceea ce-ai obținut. 😊 Te invit astăzi să fii foarte precis în ceea ce îți dorești.

Cuaticabil. De exemplu: vreau ca în relația mea de cuplu, partenerul să-mi ofere cel puțin o îmbrățișare pe zi, să avem o plimbare împreună pe săptămână (minim) și cel puțin de 3 ori pe an să ieșim împreună din oraș. (detalii măsurabile, da?)

**Exercițiu:** Am făcut aceste propoziții pe care să le completezi cât mai detaliat, ca să-ți fie ușor să știi ce vrei, ce-ți dorești, de fapt:

1. Vreau de la partenerul meu următoarele:

- să...
- să...
- să...
- să...

2. Vreau, în relația mea de cuplu, ca:

- în fiecare zi să...
- în fiecare dimineața să...
- în fiecare seara să...
- în fiecare săptămână să...
- cel puțin de 2-3 ori pe lună să...
- cel puțin o dată pe lună să...
- cel puțin de 2-3 ori pe an să...
- cel puțin o dată pe an să...
- cel puțin o dată în viața asta să...

Nu completa în gând. Fă-o cu pixul pe foaie sau notează în telefon. Chiar e important să articulezi clar în cuvinte, iar gândurile te pot păcăli 😊 Îți ofer aceste detalii tocmai pentru că stiu cât de importante sunt, ca să nu pleci din călătoria cu mine și să nu ai măcar un rezultat parțial. Eu îmi fac partea până la capăt. Tu? 😊

După ce faci exercițiul, dacă simți să-mi împărtășești ceva, scrie-mi 😊





# Ziua 10 - Pontul 10

**Pontul 10:** Regretul funcționează foarte puternic. Steve Jobs avea o vorbă: dacă te-ai trezi dimineață, te-ai privi în oglindă și te-ai întreba... "Dacă asta ar fi ultima zi din viața mea, aș vrea să fac lucrurile pe care urmează să le fac?". Iar răspunsul este NU prea multe zile la rând... atunci ai o problemă! Gândul că într-o zi o să moară l-a făcut să facă tot ce ține de el ca să aibă rezultate, să-și îndeplinească dorințele. Te încurajez să tratezi cu maximă seriozitate exercițiul de azi. Dublează-ți implicarea.

**Exercițiu:** Imaginează-ți că ești aproape de finalul vieții. Mai sunt câteva luni și vei pleca de pe acest pământ. Știu, este un exercițiu dur, poate ușor-dramatic. Dar vorbim de ceva ce cu siguranță va veni peste zeci de ani, da? Ei bine, în acel moment, tu privești viața care a fost așa cum a fost... Și singurele lucruri pe care le-ai regreta, dacă nu s-ar fi întâmplat, ar fi...

(care?)

- Regret că...
- Regret că niciodată...
- Regret că uneori...
- Regret că foarte des...
- Regret că mereu...
- Regret că...
- Regret că aș fi vrut să ... și eu, de fapt, am ...
- Regret că n-aș fi vrut să ... și eu, de fapt, am ...
- Regret că...
- Iar, în relația mea de cuplu, regret că... și că ... și că...

După ce faci exercițiul, dacă simți să-mi împărtășești ceva, scrie-mi 😊





# Ziua 11 - Pontul 11

**Pontul 11:** Avem o viață personală. Și una profesională. În viață personală, avem momente în care ne manifestăm pasiunile, mergem la cumpărături, facem treburi casnice, petrecem timp de divertisment, un film, o piesă de teatru, stăm împreună... În cea profesională, muncim, construim, avem întâlniri, producem (fiecare, în funcție de activitate, de context, facem anumite acțiuni).

Uneori, pasiunile ne sunt împărtășite de partener. Alteori, mai puțin. Sau deloc. La fel, nu numai pasiunile, ci și grijile, preocupările, dorințele. Se poate întâmpla să nu avem atenția lui. Sau să nu știm noi, cu adevărat, să ne facem auziți. Astăzi, te invit să-ți privești partenerul ideal în fața ochilor. Și să-i vorbești.

**Exercițiu:** Îi vorbești partenerului care te ascultă, te înțelege, te face să te simți văzut, auzit, înțeles, ascultat, important! Știi cât de mult contezi pentru el. Fă exercițiul în scris.

Dragul meu ... / Draga mea ...

Vreau să știi că, pentru mine, ziua în care te-am cunoscut a fost ... M-am simțit ... În acea perioadă, eu ... (gândurile tale) și ... (trăirile tale interioare). Îmi doream din suflet să ... Și mă temeam să/de ...

De-a lungul timpului petrecut împreună, mi-a plăcut mult când ... Și mereu îmi place atunci când ... Mă faci să (mă) simt ...

Pe de altă parte, atunci când tu ... eu mă simt ... și nu îmi place asta. Mă face să cred că ... și să simt că ... Iar atunci când tu ... eu mă simt ... Am nevoie să ... (repetă acest paragraf și completează mereu cu altceva, de câte ori simți nevoia, până când nu mai ai ce să spui).

Îmi doresc de la relația noastră să ... și din partea ta să ... (la fel, repetă de câte ori ai nevoie).

Este foarte important pentru mine să ... și aș vrea să găsim un numitor comun la ... pentru că știu că tu ..., însă și eu contez, iar eu ...

Te apreciez pentru ... (fizic) și pentru ... (comportamental) și pentru ... (emoțional).

Îmi pare rău pentru ...

Iartă-mă că ...

Îți mulțumesc pentru ...

Te iubesc!

După ce faci exercițiul, dacă simți să-mi împărtășești ceva, scrie-mi 😊





# Ziua 12 - Bonus Pont

**BONUS-PONT:** Te invit, astăzi, să deschizi e-mail-ul, să compui un e-mail nou, în care să scrii - în corpul lui, următoarele:

- Eu sunt ... (nume, vârstă, activitate)
- Sunt / Nu sunt încă în relație de cuplu.
- Experiențele mele în cuplu au fost așa:
- Ce-mi doresc cu adevărat de la relația mea de cuplu este să ...
- Cum mă poți sprijini? 😊

Adaugă subiectul: Bonus Pont Relația de Cuplu

Către: octavianfinaru.ro@gmail.com

**Exercițiu:** Apasă send la acest e-mail. 😊 Poți câștiga o **bursă** la unul dintre Programele mele pentru *relația de cuplu* sau o *Sesiune de consultanță gratuită*. 👍

Exercițiul tău de astăzi este să ceri ajutorul într-un mod autentic cuiva, unei persoane care te înțelege pentru că i-a fost rău, i-a fost greu în relația de cuplu - și care a crescut de acolo. Eu sunt Octavian, astăzi îmi este foarte bine în relația de cuplu și, datorită trăirilor mele, m-am format în a lucra cu oamenii și a da mai departe. Am construit o mulțime de experiențe, însă știu prea bine că fiecare om are nevoia lui personală. Sunt curios, care este experiența pe care ți-o dorești, de care ai cu adevărat nevoie pentru relația de cuplu așa cum o vrei, experiența în care eu te pot ghida.

PS: nu te costă nimic să dai *Trimite* e-mail. 😊

