

PROTOCOLO DE COMBATE À DEPENDÊNCIA EMOCIONAL PASSIVA NÚCLEO INTERNO

Preencha um formulário deste para cada pessoa que você mapeou no seu núcleo interno

1. INVASOR(A) (nome da pessoa que está interferindo no seu núcleo)

DATA DA REFLEXÃO
/ /

PERCEPÇÕES

2. PADRÕES CONTROLADORES

(Identifique e marque qual ou quais desses padrões controladores o(a) invasor(a) manifesta mais frequentemente quando invade o seu núcleo interno)

- ☐ VÍTIMA NATURAL (geralmente apresenta alguma dificuldade momentânea)
- ☐ VÍTIMA INTENCIONAL (geralmente supervaloriza dificuldade momentânea)
- ☐ NARCISISTA (busca benefício para si e/ou tenta se engrandecer)
- ☐ VINGATIVO (busca prejuízo para o outro e/ou tenta diminuir o outro?)

3. TEM AJUDA? (existe algum tipo de ajuda entre vocês?)

☐ SIM ☐ NÃO

3.1 QUEM AJUDA QUEM?

☐ EU AJUDO ESSA PESSOA ☐ ESSA PESSOA ME AJUDA

3.2 POR QUE? (O que você ou essa pessoa está passando que justifica a ajuda?)

3.3 QUAL A GRAVIDADE/INTENSIDADE DO QUE ESTÁ SE PASSANDO?

(Referente a quem recebe a ajuda.)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

3.4 COMO ESSA AJUDA ESTÁ ACONTECENDO?

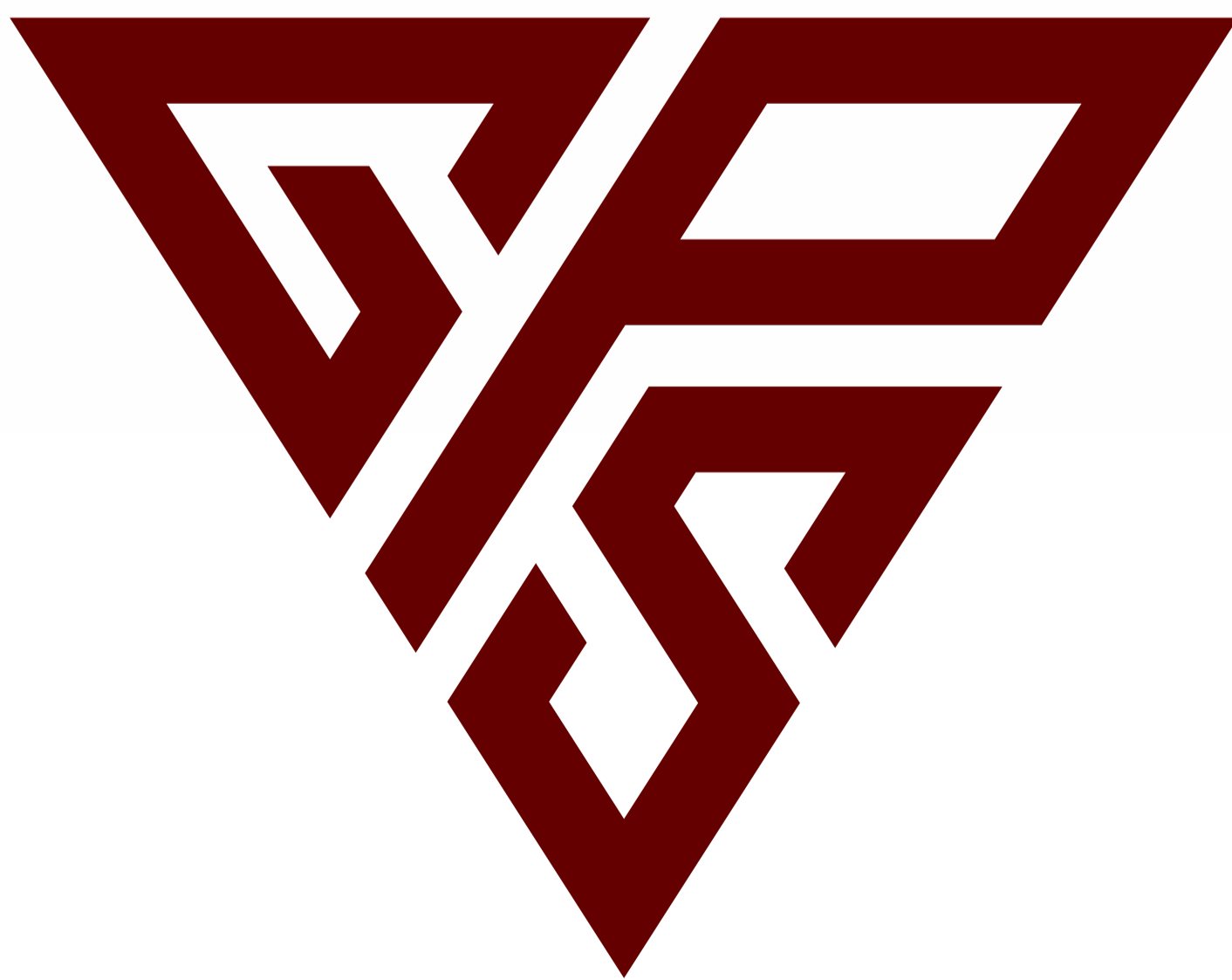
(O que você faz por essa pessoa ou ela por você?)

4. TEM APOIO? (Existe algum tipo de apoio entre vocês?)

☐ SIM ☐ NÃO

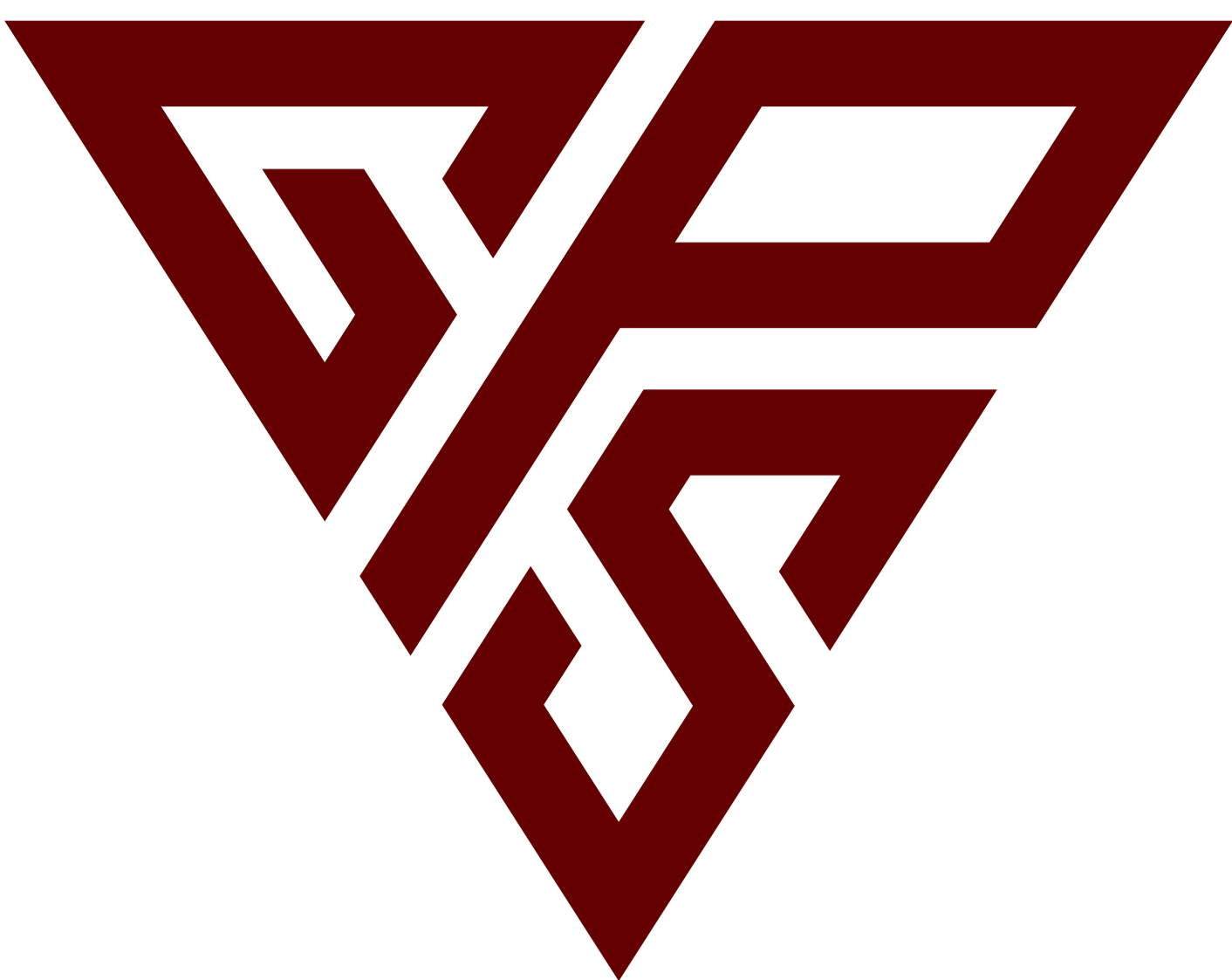
4.1 QUEM APOIA QUEM?

☐ EU APOIO ESSA PESSOA ☐ ESSA PESSOA ME APOIA



Ferramentas de uso exclusivo para os membros do Grupo de Permissão Superior. É vedada qualquer replicação ou aplicação sem autorização

4.2. POR QUE? (O que você ou essa pessoa está tentando fazer?)



4.3. QUAL A INTENSIDADE DO ESFORÇO QUE ESTÁ SENDO APLICADO
NESSA TENTATIVA?

(Referente a quem recebe o apoio.)

Ferramentas de uso exclusivo para os
membros do Grupo de Permissão Superior.
É vedada qualquer replicação ou aplicação
sem autorização

4.4. COMO ESSE APOIO ESTÁ ACONTECENDO?

(Que suporte você oferece para essa pessoa ou ela para você?)

5. REVELANDO AS INTENÇÕES E EXPECTATIVAS DO(A) INVASOR(A)

5.1. QUAL A INTENÇÃO DO(A) INVASOR(A) COM ESSA INTERFERÊNCIA? (O que essa pessoa espera que aconteça?)

PROJETADA OU REVELADA? Isso é o que: [] VOCÊ ACHA [] O(A) INVASOR(A) REVELOU

5.2. POR QUE O(A) INVASOR(A) QUER QUE ISSO ACONTEÇA?

PROJETADA OU REVELADA? Isso é o que: [] VOCÊ ACHA [] O(A) INVASOR(A) REVELOU

5.3. QUE EXPECTATIVAS O(A) INVASOR(A) TEM COM ESSA INTERFERÊNCIA?

PROJETADA OU REVELADA? Isso é o que: [] VOCÊ ACHA [] O(A) INVASOR(A) REVELOU

5.4. POR QUE ESSA PESSOA FAZ QUESTÃO QUE AS COISAS ACONTEÇAM DESSA FORMA?

PROJETADA OU REVELADA? Isso é o que: [] VOCÊ ACHA [] O(A) INVASOR(A) REVELOU

6. DANOS

(Quais prejuízos essa interferência já causou ou está causando?)

6.1. NA SUA VIDA

6.2. NA VIDA DO(A) INVASOR(A)

DECISÕES

7. CONSTRUINDO O NÃO

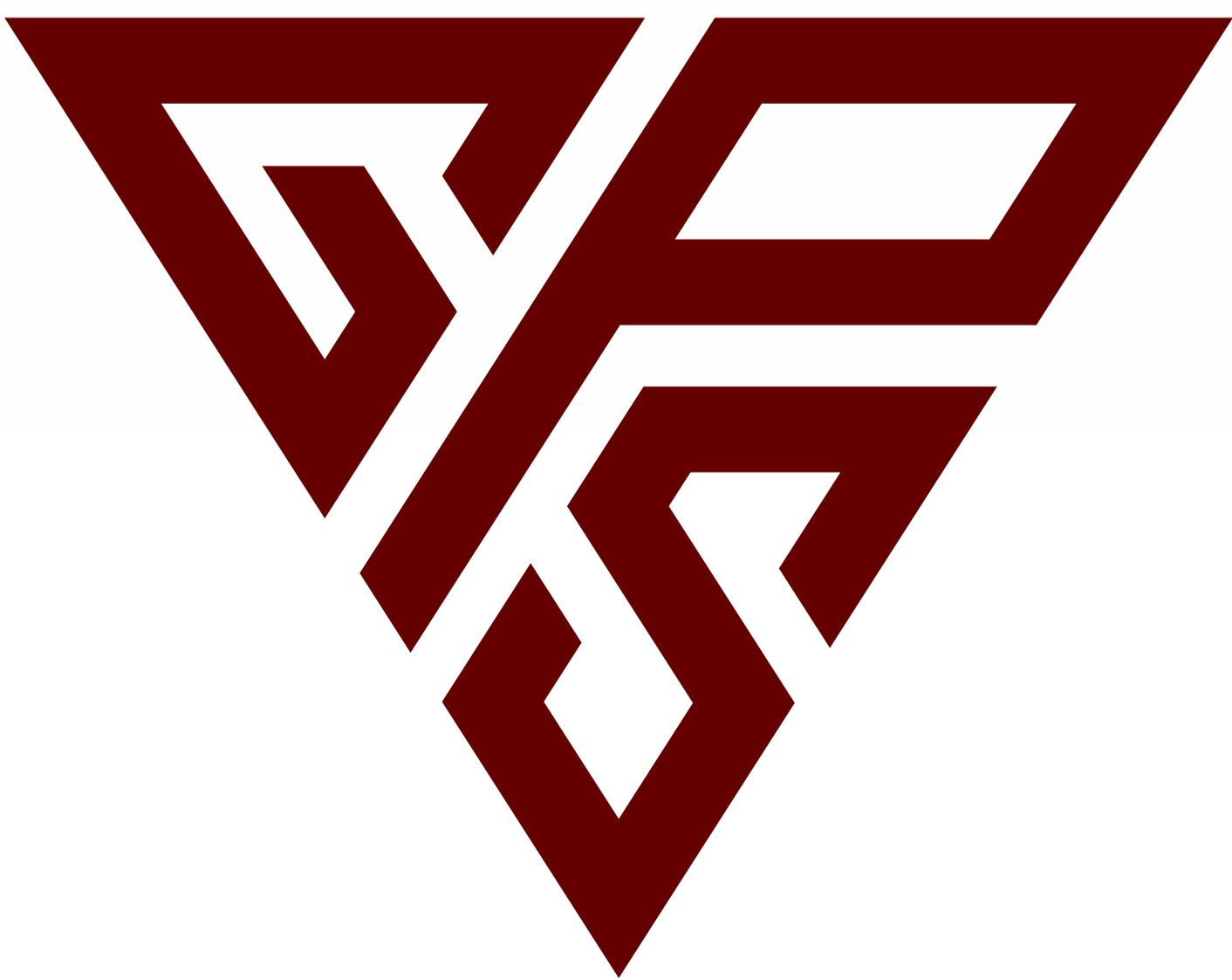
7.1. LIMITE: Qual **limite de interferência** você irá estabelecer nesta relação com o invasor(a) com o objetivo de diminuir a interferência e preservar, valorizar e melhorar a relação entre vocês?

7.2. ACORDO: Qual é o **combinado** que você vai fazer com essa pessoa para que o limite definido para a interferência dela seja mantido?

7.3. RETRATAÇÃO

7.3.1. RETRATAÇÃO: Existe alguma coisa que precisa/pode ser feita e que você faz questão que seja feita para **reparar o dano causado por essa invasão**? Comente!

7.3.2. O que você pode fazer para seguir em frente (manter o limite estabelecido) caso essa pessoa não tenha disposição ou capacidade de se retratar?



Ferramentas de uso exclusivo para os membros do Grupo de Permissão Superior. É vedada qualquer replicação ou aplicação sem autorização

7.3.3. Existe alguma coisa que você precisa **fazer para se retratar com essa pessoa?** Comente!

7.4. REPARAÇÃO

7.4.1. **REPARAÇÃO:** Existe algo que **voê espera que o(a) invasor(a) faça para reparar ou minimizar o dano** causado por essa interferência?

7.4.2. **O que você mesmo(a) pode fazer para reparar ou minimizar o dano** causado por essa interferência caso o(a) invasor(a) não faça nada?

7.5. **ATUALIZANDO A SUA INTENÇÃO** (o que você espera com essa sua nova posição na relação?)



7.6. ATUALIZANDO A SUA EXPECTATIVA

(como você espera que o outro reaja com essa sua nova proposta para a relação de vocês? Lembrando que essa pessoa provavelmente não está preparada para essa nova percepção que você está levando.)

Ferramentas de uso exclusivo para os membros do Grupo de Permissão Superior. É vedada qualquer replicação ou aplicação sem autorização

AÇÕES

7.7. O QUE VOCÊ VAI FAZER COM TUDO ISSO QUE VOCÊ PERCEBEU E DECIDIU?

7.8. QUANDO VOCÊ FARÁ? / /

7.9. O QUE VOCÊ PODE E VAI FAZER EM NO MÁXIMO 24 HORAS EM RELAÇÃO A TUDO ISSO?

7.10. QUEM SERÁ O GUARDIÃO DESSA DECISÃO?

(Uma pessoa escolhida por você - de preferência do seu GPS - que te incentivará a concluir a ação dentro do prazo e que irá comemorar o resultado dela contigo?)

8. FECHANDO O CICLO

8.1. QUANDO VOCÊ FEZ O QUE HAVIA SE COMPROMETIDO EM FAZER? / /

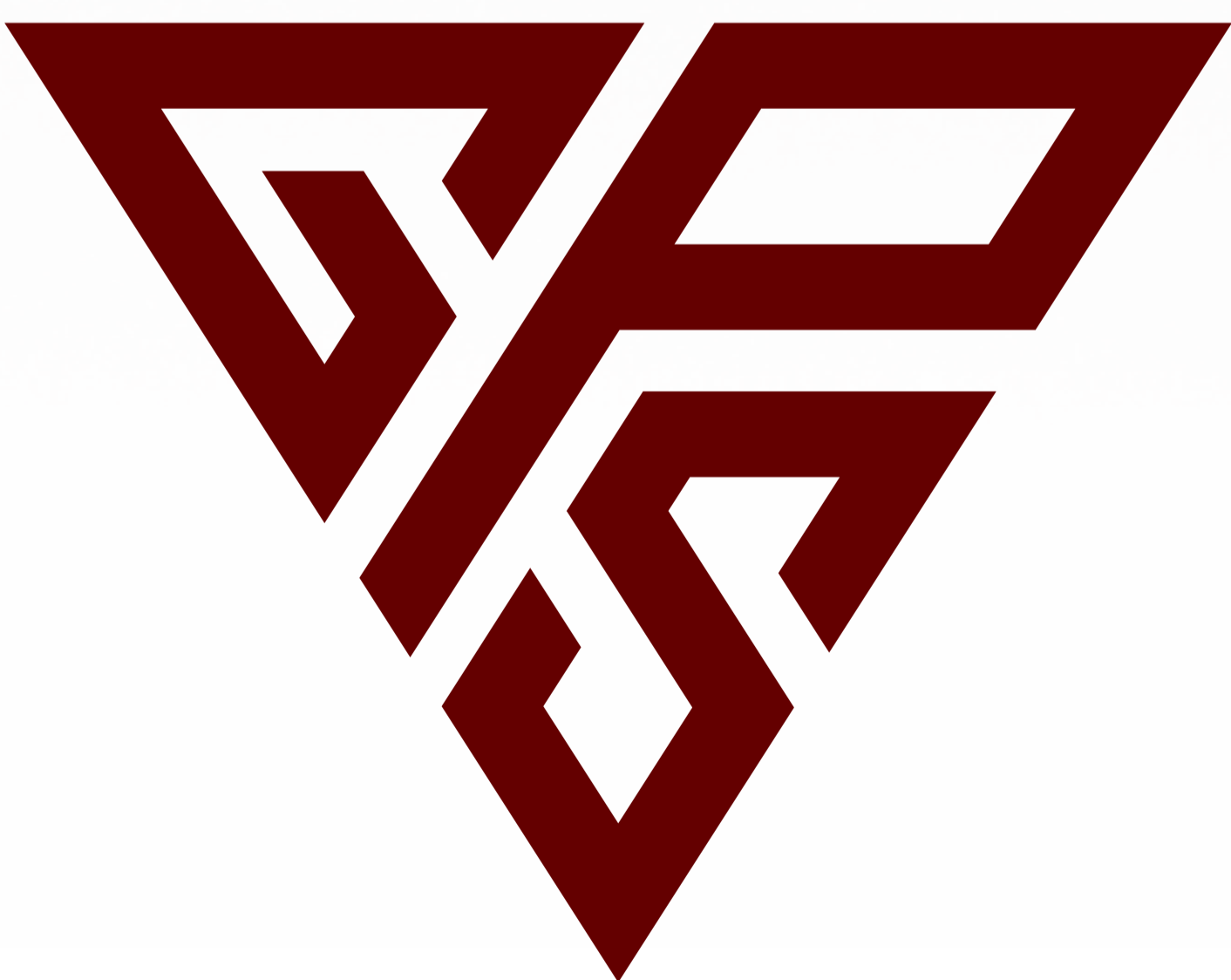
8.2. COMO VOCÊ SE SENTIU NO MOMENTO DA CONVERSA?

8.3. COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO POR TER ESTABELECIDO LIMITES NESTA INTERFERÊNCIA?

8.4. ACONTECEU ALGUMA COISA FORA DO PROGRAMADO OU DO ESPERADO? SE SIM, O QUE?

8.5. O QUE VOCÊ ENTENDEU E/OU DESCOBRIU AO COLOCAR ESSE NOVO LIMITE EM PRÁTICA?

8.6. O QUE DE MAIS IMPORTANTE VOCÊ APRENDEU COM TUDO ISSO? RESUMA ESSA EXPERIÊNCIA EM UMA ÚNICA FRASE.



Ferramentas de uso exclusivo para os membros do Grupo de Permissão Superior. É vedada qualquer replicação ou aplicação sem autorização