

PROTOCOLO DE COMBATE À DEPENDÊNCIA EMOCIONAL ATIVA NÚCLEO EXTERNO

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

1. ALVO (nome da pessoa que você está interferindo)

DATA DA REFLEXÃO
/ /

PERCEPÇÕES

2. PADRÕES CONTROLADORES

(Identifique e marque qual ou quais desses padrões controladores você mais frequentemente usa como alvo da sua invasão)

- ☐ 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 ACONTECE?

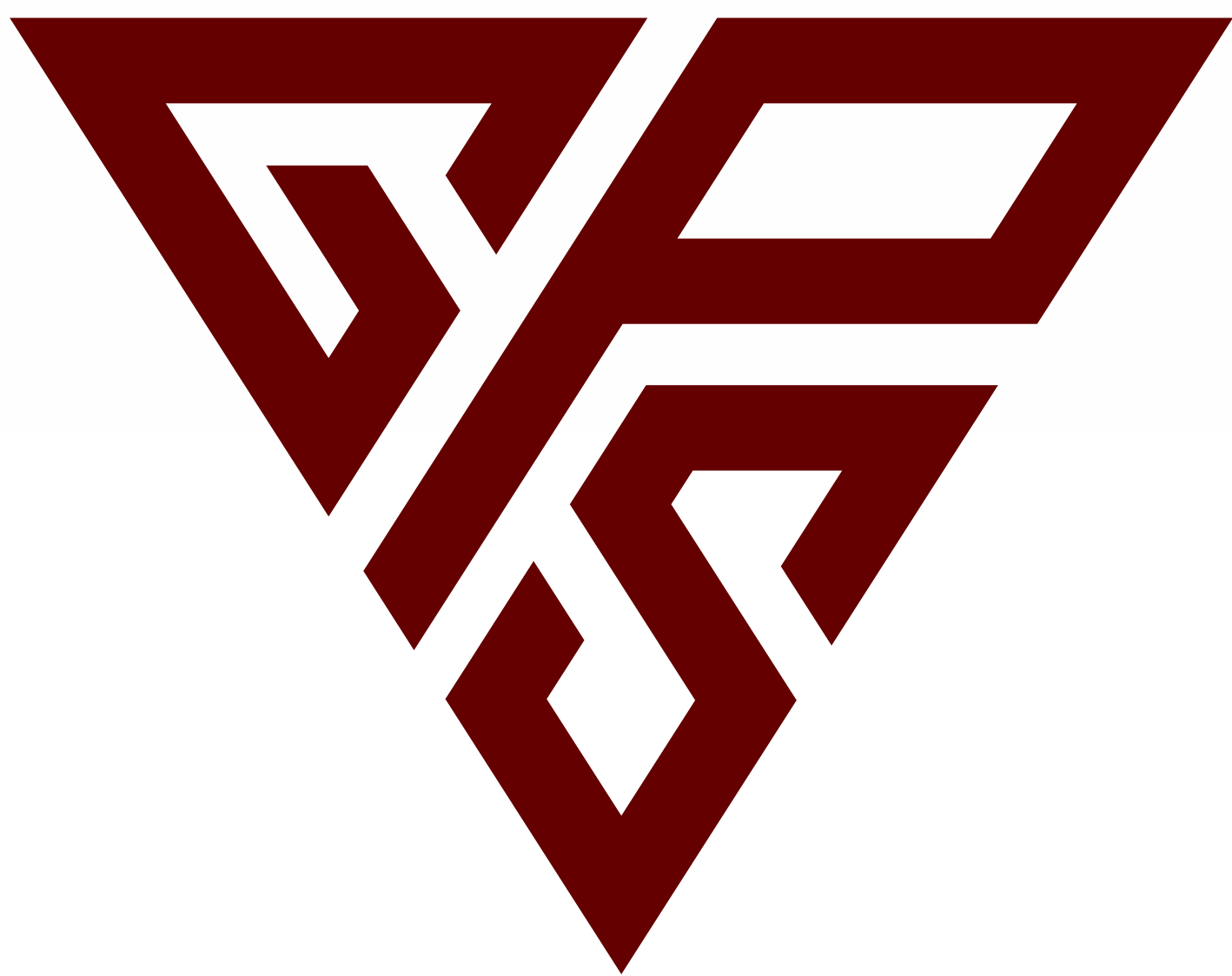
(O que você faz por essa pessoa ou ela por você?)

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.)

[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]

4.4. COMO ESSE APOIO ESTÁ ACONTECENDO? (Que suporte você oferece para essa pessoa ou ela para você?)

5. REVELANDO SUAS INTENÇÕES E EXPECTATIVAS

5.1. QUAL A SUA INTENÇÃO AO INTERFERIR NESTA SITUAÇÃO? (O que você espera que aconteça?)

5.1.2. POR QUE VOCÊ QUER QUE ISSO ACONTEÇA?

5.2. QUE EXPECTATIVAS VOCÊ TEM COM ESSA INTERFERÊNCIA? (Como você espera que aconteça e/ou que o outro reaja?)

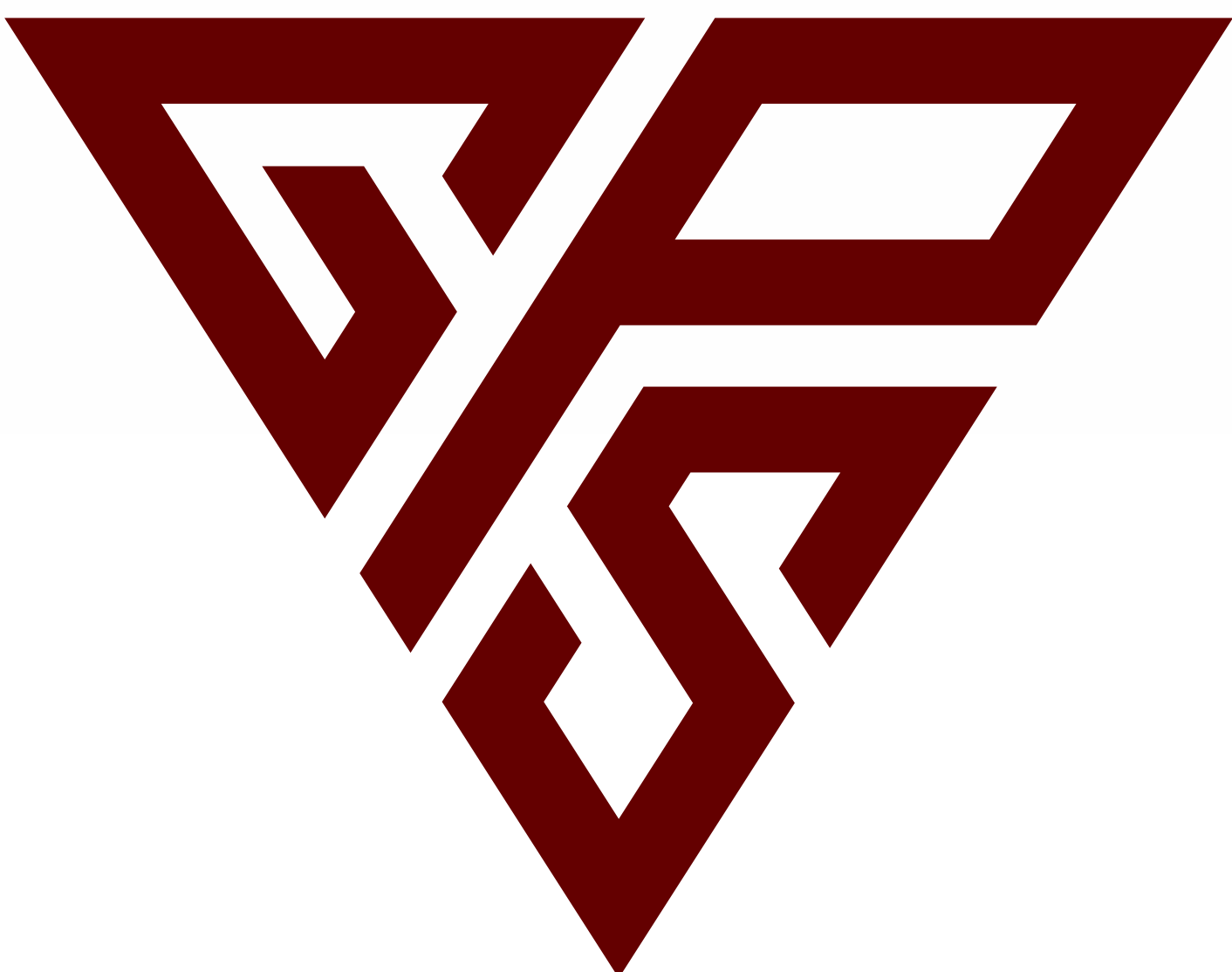
5.2.2. PORQUE VOCÊ FAZ QUESTÃO QUE AS COISAS ACONTEÇAM DESSA FORMA?

6. DANOS

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

6.1. NA SUA VIDA

6.2. NA VIDA DA PESSOA INVADIDA



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

7. CONSTRUINDO O NÃO

7.1. LIMITE: Qual **limite de interferência** você **irá estabelecer para si** com o objetivo de diminuir a sua interferência e preservar, valorizar e melhorar a relação?

7.2. ACORDO: Qual é o **combinado que você vai fazer** com essa pessoa para que o limite definido para a sua interferência 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 na vida da pessoa invadida?** Comente!

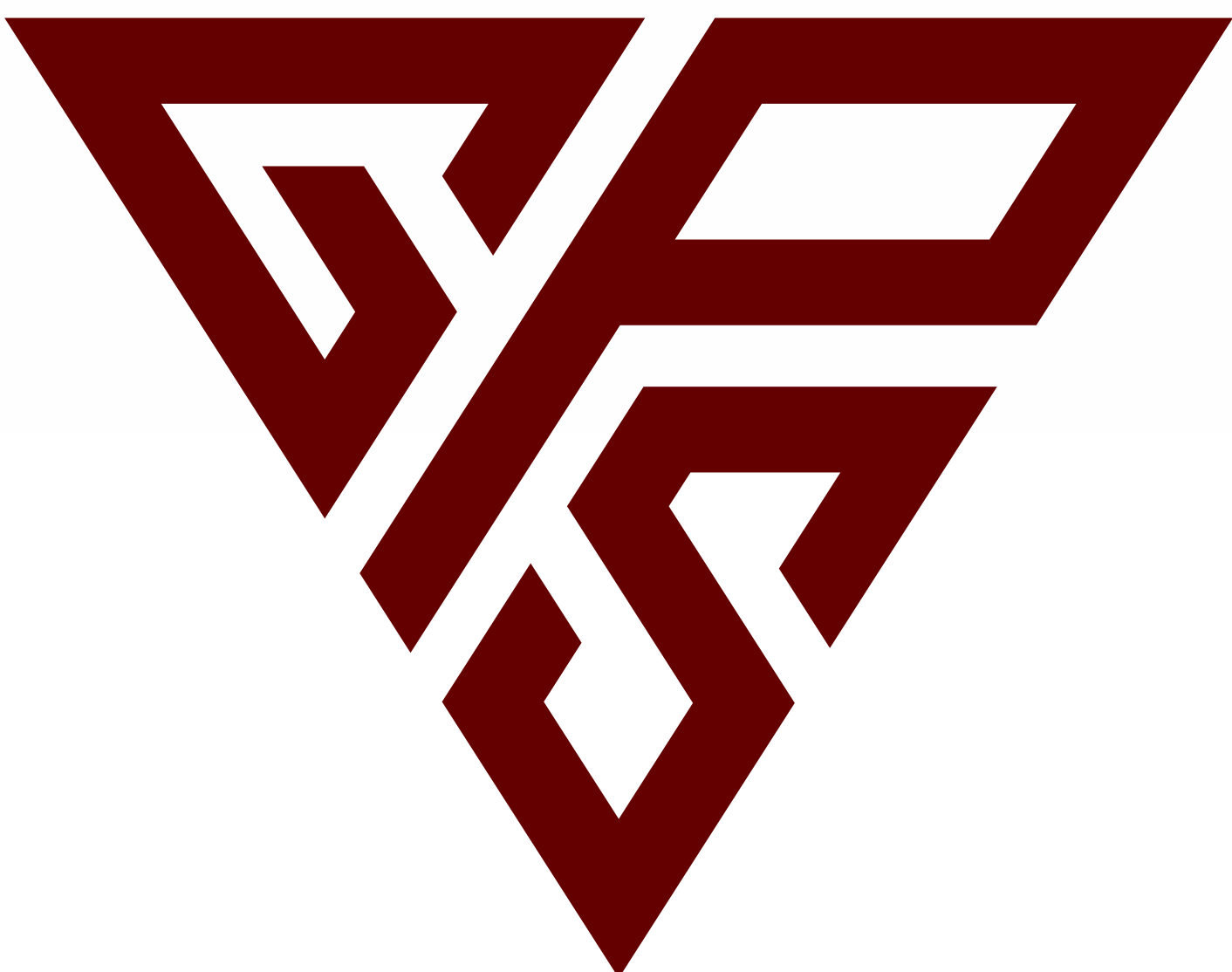
7.3.2. O que você fará para manter o limite estabelecido mesmo quando for desafiador, por você se sentir tentado a interferir no núcleo desta pessoa?

7.4. REPARAÇÃO

7.4.1. REPARAÇÃO: O que você fará para reparar ou pelo menos minimizar o dano causado pela sua interferência na vida dessa pessoa?

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 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?)

PERCEPÇÕES PÓS AÇÃO

8. FECHANDO O CICLO

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

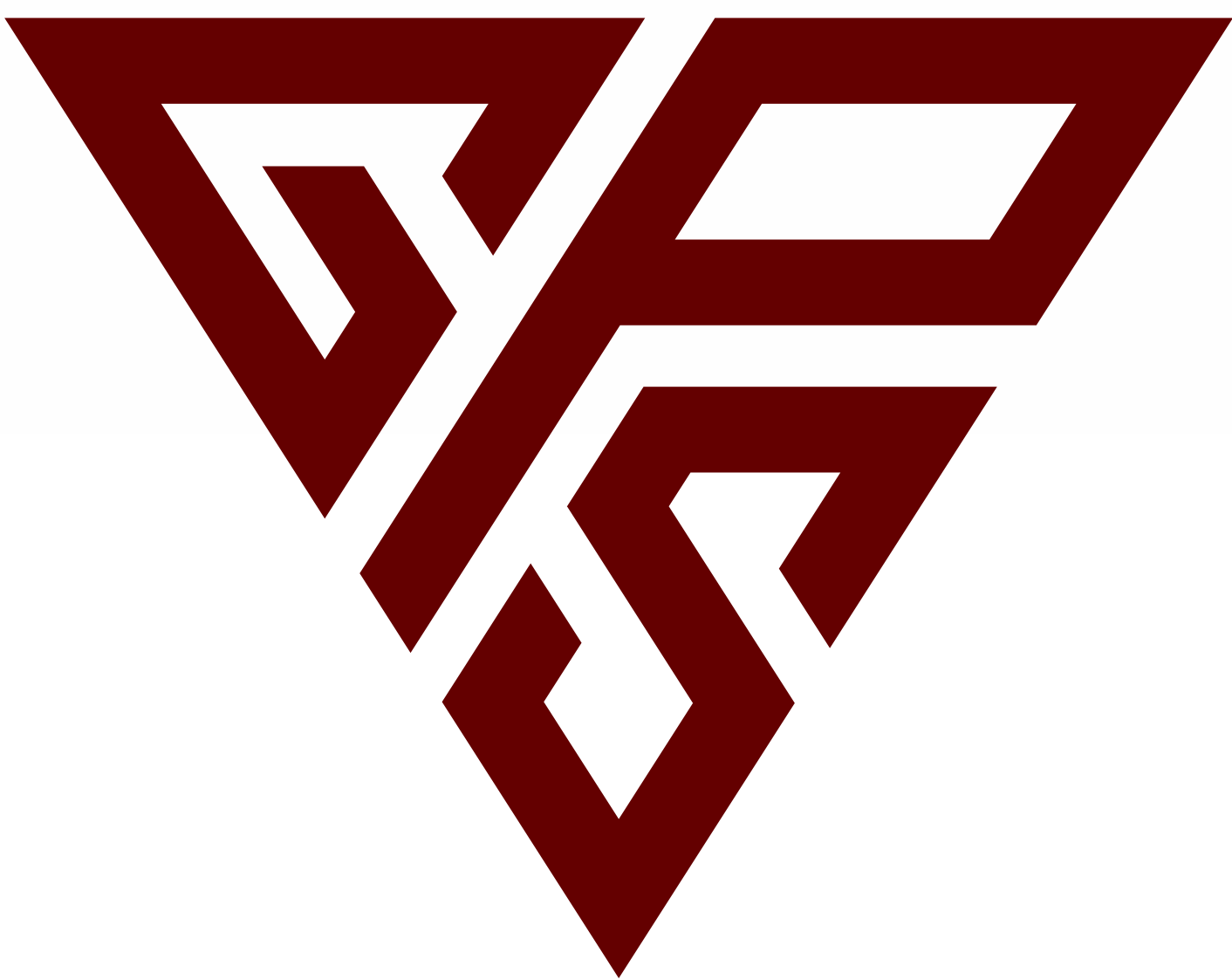
8.2. COMO VOCÊ SE SENTIU NO MOMENTO DA CONVERSA?

8.3. COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO POR TER ESTABELECIDO LIMITES PARA SI DIANTE DA SUA 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
EM PRÁTICA ESSE NOVO LIMITE PARA SI?

8.6. O QUE DE MAIS IMPORTANTES 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