

Future-Self Mapping™

Conectează-te cu femeia care devii.

Un workbook pentru claritate, identitate și alegeri conștiente.

by Raluca Morcov | Evolve Life Coaching

© 2025 Evolve Life Coaching – All rights reserved.

1. INTRODUCERE

Ce este Future-Self Mapping™?

Future-Self Mapping™ este o metodă bazată pe cercetările MIT și UCLA despre *future self continuity* – conceptul conform căruia claritatea despre cine devii îți crește motivația, siguranța deciziilor și congruența interioară.

Este procesul prin care te conectezi cu versiunea ta de peste 1-3 ani, iar apoi aduci acea versiune în prezent, în deciziile tale zilnice.

Cum folosești acest workbook

- Ca suport în procesul tău de coaching
- Ca spațiu personal de explorare fără judecată
- Ca instrument pentru a transforma dorințe vagi în identitate clară
- Ca hartă pentru deciziile tale din perioada următoare

2. UNDE SUNT AZI – PRESENT SELF SCAN

Rolurile mele actuale (notează cum te vezi tu în cele care se aplică)

Ca profesionist:

Ca mamă:

Ca parteneră:

Ca fiică:

În relația cu mine:

Roluri în care mă simt eu însămi

Roluri în care simt că depun prea mult efort

Emoțiile mele dominante în perioada asta (Cum te simți, de cele mai multe ori, în viața de zi cu zi?)

- ---
- ---
- ---

3 patternuri care nu îmi mai servesc (Ce faci în mod repetat și știi că trebuie să schimbi?)

1. _____
2. _____
3. _____

Cum m-aș descrie azi într-o singură frază

3. VIITORUL MEU SINE – *Future-Self Snapshot*

Cum arată versiunea mea care trăiește aliniat, cu claritate și respect de sine?

Orizont ales: 1 / 2 / 3 ani (Alege opțiunea la care vrei să lucrezi)

A. Cum gândesc atunci

- Ce cred despre mine?
- Despre muncă?
- Despre relații?
- Despre limite, schimbare și eșec?

Scrie liber:

B. Cum îmi gestionez emoțiile

- Cum reacționez la frică?
- La respingere?
- La rușine sau vină?
- La conflict?

Scrie liber:

C. Cum acționez în viața de zi cu zi

- Ce obiceiuri am?
- Ce nu mai fac deloc?
- Ce aleg în mod repetat?

Scrie liber:

D. Cum sunt în relațiile importante

Ca profesionist:

Ca părinte:

Ca parteneră:

În relația cu mine însămi:

Povestea despre Mine din Viitor

Scrie 4-8 rânduri ca și cum ai fi tu din viitor. Imaginează-ți că te întâlnești cu tine peste 1–3 ani și povestești cum îți e viața.

Scrie liber:

4. PUNȚILE – Pașii concreți de la prezent la viitor.

Aici transformăm viziunea în comportamente reale.

3 micro-comportamente pe care Future Me le face regulat

Ex.: respir 2 min înainte de un email tensionat, cer clarificări, nu mai reacționez imediat

1. _____
2. _____
3. _____

2-3 limite clare

Ex.: Nu mai răspund la mesaje după ora X, nu mai accept întâlniri fără agendă clară

1. _____
2. _____
3. _____

2-3 micro-alegeri repetate

De care te ții indiferent de starea de moment.

Ex.: Când apare frica – aleg curiozitatea, nu evitarea.

1. Când apare _____, aleg să _____
2. Când simt _____, aleg să _____
3. Când simt _____, aleg să _____

5. INTEGRAREA – Cum trăiesc ca Future Me

Întrebarea mea ancoră – pe care o folosesc zilnic sau săptămânal să-mi ghidez acțiunile.

„Cum ar răspunde versiunea mea de peste 1/2/3 ani la situația asta?”

Scrie aici varianta care rezonază cel mai bine cu tine și care ți-ar aminti să acționezi aliniat cu cine vrei să devii:

Fraza mea-manifest – pe care mi-o spun ca să-mi amintesc cine sunt

Exemple:

Sunt o femeie care nu se mai abandonează pe sine.

Sunt un profesionist care își asumă deciziile.

Sunt o persoană care trăiește cu claritate, nu cu frică.

Fraza ta:

Reflecția săptămânală – observă și revizuieste integrarea viitoarei TU pentru 5 săptămâni

1. Săptămâna asta am acționat ca Future Me când:

- _____
- _____
- _____

Când nu am acționat ca Future Me?

De ce s-a întâmplat? Ce gânduri, emoții, credințe, temeri, obiceiuri m-au împiedicat?

Ce ajustez pentru săptămâna viitoare:

2. Săptămâna asta am acționat ca Future Me când:

- _____
- _____
- _____

Când nu am acționat ca Future Me?

De ce s-a întâmplat? Ce gânduri, emoții, credințe, temeri, obiceiuri m-au împiedicat?

Ce ajustez pentru săptămâna viitoare:

3. Săptămâna asta am acționat ca Future Me când:

- _____
- _____
- _____

Când nu am acționat ca Future Me?

De ce s-a întâmplat? Ce gânduri, emoții, credințe, temeri, obiceiuri m-au împiedicat?

Ce ajustez pentru săptămâna viitoare:

4. Săptămâna asta am acționat ca Future Me când:

- _____
- _____
- _____

Când nu am acționat ca Future Me?

De ce s-a întâmplat? Ce gânduri, emoții, credințe, temeri, obiceiuri m-au împiedicat?

Ce ajustez pentru săptămâna viitoare:

5. Săptămâna asta am acționat ca Future Me când:

- _____
- _____

- _____

Când nu am acționat ca Future Me?

De ce s-a întâmplat? Ce gânduri, emoții, credințe, temeri, obiceiuri m-au împiedicat?

Ce ajustez pentru săptămâna viitoare:

NOTIȚE DIN SESIUNI / INSIGHT-URI PERSONALE
