

The background of the cover features two hands, one from the top right and one from the bottom left, reaching towards each other in a gesture of connection or support. The hands are light-skinned and the lighting is soft and warm, creating a gentle and inviting atmosphere.

# JURNALUL MAMELOR INDEPENDENTE EMOTIONAL

GESTIONEZI TIMP ȘI EMOȚII  
EFICIENT ȘI BLÂND

*Oana Herra*



OANA HERRA

Jurnalul mamelor independente  
emoțional

*Gestionează timp și emoții eficient și blând*

Copyright © 2022 by Oana Herra

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.*

*First edition*

*This book was professionally typeset on Reedsy.*

*Find out more at [reedsy.com](https://reedsy.com)*

# Contents

1	Introducere	1
2	Regasește eghilibrul prin rutina	10
3	Meditația	39



# 1

## Introducere

**Urmează Ghidul meu PENTRU TINE**

**E cu poveste și cu multe surprize și bonusuri dar la final rămâi cu o rutină ușoară care te va ajuta să obții rezultate palpabile în doar 4 săptămâni de practică zilnică!**

**Iar pentru asta vei avea nevoie să-i dedici jurnalului doar 10-20 de minute pe zi!**

**Cum ar fi să simți asta în fiecare zi?**

**Pentru că nimic nu e mai fain decât să vezi că în fiecare zi ești o versiune mai bună decât ai fost cu câteva zile în urmă.**

## **Scrisoare pentru mame**

“Ești mamă iar asta înseamnă că ai deja un job cu normă întreagă.

Pare totul ușor înainte să apară mogâldeța, că doar așa ne arată filmele de la Hollywood.

E totul simplu: copilul doarme toată noaptea, în camera lui, eventual...Și nici măcar nu se trezește să mănânce.

Dimineața te trezești îți bei liniștită cafeaua, îi pregătești și lui micul dejun, apoi îl trezești cu pupici pe cel mic și îl inviți în bucătărie unde luați masa în liniște și armonie.

După care, îngerașul își vede liniștit de un puzzle sau o carte de colorat, timp în care tu te relaxezi în hamac savurând un roman delicios și o gustare sănătoasă.

Gătiți împreună pentru prânz, pentru cină, strângeți jucăriile împreună, faceți curățenie și cumpărături într-o veselie...

Eventual se apuca singur de făcut temele în timp ce tu stai 2-3 ore și lucrezi în liniște la proiectul tău de vis sau pur și simplu îți îndeplinești task-urile pentru job.

Seara, după cina în familie, urmează rutina de spălat pe dinți, pijamale, poveste și somn ușor.

Ai timp să mai citești câteva pagini sau să stai la “un pahar de vorbă” cu partenerul de viață după care, plină de recunoștință, pui capul pe pernă și te bucuri de un somn liniștit și odihnitor...



*Țrrrrrr...sună clopoțelul!!! Trezirea!*

*Aici viața reală...bate la ușă!*

*Viața reală, pentru cele mai multe dintre noi, nu este tocmai roz, uneori nici măcar nu se apropie de poveștile de la Hollywood.*

*De cele mai multe ori e cu mult stres, agitație maximă, țipete și confuzie.*

*Fiecare face ce îl taie capul, cum și când are chef...rareori ne amintim să-l întrebăm pe cel de lângă noi cum se simte și ne frustrăm la maxim atunci când partenerul nu ne citește gândurile ca să știe exact ceea ce ne dorim, fix la momentul potrivit.*

*Mda, în viața reală focusul e mai mereu pe bunăstarea celor mici.*

*Ei sunt primul gând al dimineții și ultima grijă a serii.*

*Te preocupi să fie spălați, mâncați, odihniți...să-i ajuți la teme, să strângi după ei sau să le amintești de 10 ori să spele dinții înainte de culcare.*

*Alergi la cumpărături, faci mâncare de 2 ori pe zi, curățenie generală tot la 2 zile și tot ți se pare după o ora că a trecut uraganul pe la voi prin sufragerie.*

*Ai uitat să trimiți raportul la timp, sau să trimiți email-urile către clienți și furnizori...*

*Poate ai fi vrut să citești ceva, să mai faci un curs de formare*

*profesională sau dezvoltare profesională...doar că...s-a golit raftul cu TIMP la supermarket.*

*Ai vrea să faci multe pentru că ești femeie și e în natura ta să îți dorești o viață “bogată” și împlinită pe toate planurile.*

*Ai vrea dar parcă nu îți iese. Cumva nu îți găsești timp pentru toate.*

*Iar când reușești în sfârșit să te organizezi mai bine (cu “to do list”, planificare în calendar și tot tacâmul numit agendă zilnică)...*

*Apare ceva neașteptat: o răceală, o țeavă spartă, un coleg bolnav de înlocuit, s-a rupt un toc ori a apărut un musafir nepoftit.*

*De câte ori ți-ai pierdut controlul de furie, când, după multe ore de organizare temeinică s-a întâmplat ceva și ți-a dat peste cap toate planurile.*

*Și iar ai anulat cina romantică, iar n-ai avut timp să citești, iar ai sărit peste baia cu “bulbuci”... deși ti-ai promis măcar 30 minute pe zi doar pentru tine...*

*Parcă niciodată nu ai timp pentru tine, pentru ceea ce contează...*

***Și totuși...totul este despre percepție: percepția despre emoția pe care o trăiești cu fiecare acțiune în parte.***

*E despre “butoanele” care se activează la fiecare eveniment. Despre rănille emoționale “stocate” în corp la nivel inconștient.*

*E despre gestionarea timpului, într-adevăr! Dar nu este suficient!*

**Gestionarea emoțiilor este la fel de importantă!** *Perspectiva din care alegi să observi, să analizezi, să conștientizezi și să accepți fiecare emoție.*

*E despre unghiul din care privești ziua care tocmai a trecut și despre cum îți “setezi” următoarea zi în așa fel încât să o transformi în ZIUA PERFECTĂ.*

*E despre viziune pe termen lung și despre a știi să-ți setezi obiective pe termen lung și de a le “sparge” în pași suficient de mici și accesibili...*

*În așa fel încât să poți face în fiecare zi câte un pas mic spre viitorul pe care îl visezi...*

*Și mai e un secret: e despre alegeri:*

*Alege să te bucuri de proces!*

*Alege să-ți îmbrățișezi emoțiile!*

*Alege să fii recunoscătoare pentru ceea ce ți-a ieșit bine în loc să te oftici și să te frustrezi pentru tot ce a ieșit prost!*

*Alege o rutină pentru minte dar și pentru suflet!*

*Alege “Jurnalul mamelor independente emoțional” și îți vei antrena mintea să fie consecventă și organizată...*

*Dar în același timp o vei antrena să caute și să “vadă” frumosul din viața ta și din jurul tău.*

*Aceasta nu este o simpla agendă, nici măcar un simplu jurnal!*

*Este o lecție de viață, este un ghem de motivație, un mentor, un coach, un terapeut, o prietenă de nădejde...*

*Ea știe să pună întrebările potrivite în așa fel încât să găsești răspunsuri în interiorul tău.*

*Știe să te asculte, te face să te simți înțeleasă, iubită și încurajată.*

*Știe să te îndrume și te ghidează spre autocunoaștere și împlinire.*

*Te ajută să îți gestionezi emoțiile și implicit vor deveni înfloritoare și relațiile cu cei dragi.*

*Este procesul tău personal de autocunoaștere, acceptare și vindecare!*

*Este cadoul meu pentru tine!*

*Dar schimbarea este o alegere care îți aparține!*

*Cu prietenie,*

*Oana Herra*

*Autor și trainer pentru femei*

*Creatoarea programului Ghidul mamelor independente emoțional*

*Câteva cuvinte despre mine...*

**Eu sunt Oana și sunt un traducător de emoții!**

**Sunt autor, mentor și trainer pentru femeile care vor să câștige pacea interioară** atunci când nu se simt împlinite și nu se pot bucura de viață așa cum și-ar dori, chiar dacă au tot ce și-au dorit.

Sunt mămica la pătrat, soție, fiică, soră și **soloprenor, one man show** cum s-ar mai spune: sunt scriitor, administrator, om de marketing, de vânzări, contabil, tehnician it-ist, promoter, manager...

În ultimii 4 ani am studiat continuu: parenting, inteligență emoțională, NLP (Programare Neuro-Lingvistică), meditație și am parcurs o listă impresionantă de cursuri transformaționale, de autocunoaștere, acceptare de sine și gestionarea emoțiilor.

Am început să studiez business și antreprenoriat dar am înțeles foarte repede că blocajele mele veneau din emoții, în nici un caz din lipsa cunoștințelor.

Motivația supremă pentru care am ales și am continuat să studiez, să aplic și să-mi schimb constant mindsetul...sunt cu siguranță copiii mei!

Mai exact: teama că vor moșteni **traumele și tot bagajul emoțional pe care îl car cu mine din copilărie.**

**Am știut că este necesar să mă vindec mai întâi pe mine!**

Dar această căutare a trezit o veche pasiune: psihologia și fasci-

nanta lume a relațiilor interumane, a conexiunii și a sprijinului reciproc.

**Așadar misiunea mea este să ajut fiecare femeie, care ajunge să mă cunoască, să se simtă înțeleasă. Ofer sprijin și le ghidez spre autocunoaștere, împlinire și o mai bună gestionare a emoțiilor, a timpului și, implicit a relațiilor cu cei dragi.**

Folosesc tehnici de Programare Neuro-Lingvistică (NLP), inteligență emoțională, meditație și legi universale împletite cu relaxarea provenite dintr-un proces de creație (terapia prin scris și terapia prin croșetat sau tricotat).

Am adunat zeci de concepte, definiții și practici din diferite ramuri și de la diferiți mentori, fiecare expert în domeniul său, și am căutat numitorul comun.

Am trecut totul prin filtrul personal, prin experiența proprie și a oamenilor cu care am interacționat și cu care am lucrat; am așezat fiecare idee fix acolo unde se potrivea mai bine; am ”croșetat” o metodă unică de lucru și ”am scos-o în lume.

**Procesul are ca rezultat instaurarea cu pași simpli și menținerea unei rutine zilnice din care să rezulte mai mult timp pentru ceea ce contează.**

**Următorul pas este menținerea acestei rutine și a stării de bine printr-un proces de vindecare a traumelor și, bineînțeles, manifestarea unei vieți împlinite.**

**Dacă te-ai întrebat măcar o dată: ”Ce caut eu în viața mea?”**

**Acest mic jurnal are un răspuns pentru tine:**

### **REGĂSEȘTE-ȚI ECHILIBRUL PRIN RUTINĂ**

*”Dezvoltarea și evoluția vin din faptul că faci constant acele lucruri esențiale care te duc către rezultatul pe care l-ai stabilit intenționat pentru procesul de transformare în care te-ai pornit...”*

## 2

# Regasește eghilibrul prin rutina

### **Jurnalul emoțiilor**

**Emoțiile sunt combustibilul acțiunilor tale**, de aceea nu am creat o simplă agendă pentru notițe sau o listă pentru task-uri.

Vei învăța să “traduci” ideile tale în percepție productivă și să pui emoție în fiecare intenție pe care o setezi.

Timpul și întâmplările sunt identice pentru fiecare dintre noi.

**Percepția pe care tu alegi să o ai** în raport cu acțiunile tale și modul în care “a trecut ziua peste tine”...

### **Îți va schimba efectiv viața!**

Eficiența și performanța vin din interiorul tău, din modul de gândire, din stilul de viața, din echilibrul dintre gânduri și



emoții.

### **Încrederea în tine e baza în tot ceea ce faci!**

Încrederea în tine este acel sentiment că poți, fără să mai ai nevoie să te laude și să te încurajeze cineva din exterior.

Atunci când ai încredere în tine totul pare mai ușor, totul pare posibil.

### **O mamă cu încredere în sine poate să mute munții din loc.**

**Dar cel mai important este că vei ști și vei simți natural să CULTIVI STIMA DE SINE A COPIILOR TĂI!**

Nu te mai descurajează dificultatea, nu te mai ține pe loc lenea, nu mai simți nevoia să amani.

Încrederea în tine este siguranța profund înrădăcinată că ești un om extraordinar, o mama excelentă.

Acea siguranță care nu mai are nevoie de demonstrații sau de aprobări din partea celor din jur.

### **Începe fiecare zi cu o afirmație pozitivă despre tine.**

Te va ajuta să-ți crești stimă de sine și să-ți începi ziua cu zâmbetul pe buze.

Dacă nu îți începi ziua cu ceva ce admiri la tine, mintea va prelua

controlul și va începe cu sute de trăsături pe care le detești la tine.

- Fii atentă că după ce o să-ți dezvolți încrederea în tine, nu toată lumea din jurul tău o să fie mulțumită.

E posibil ca unii să fi profitat de pe urma ta așa cum ai fost până acum.

Dacă o să înveți să spui „NU”, nu o să îi faci prea fericiți pe toți.

Știu pe pielea mea cum a fost momentul acela. Îmi părea rău că nu toți apreciază schimbarea mea, dar nu îmi păsa decât de faptul că eram **independentă emoțional**.

Dacă reușim să nu ne mai dorim să mulțumim pe toată lumea, deja am făcut un mare pas înainte.

### **Diferența dintre stima de sine și imaginea de sine:**

Stima de sine este măsura în care simți ca ești OK, ca esti o **persoană valoroasă**.

Este o măsură a opiniei pe care o ai despre tine însăși din toate punctele de vedere: aspectul fizic, cat de performantă esti la job sau în afacerea ta, daca simti despre tine ca esti populară și te conectezi cu oamenii pe care-i intalnesti și cât de bine merg lucrurile pentru tine acasă cu familia ta.

Singurul judecător al stimei tale de sine ești tu însăși, nimeni

altcineva nu o poate face mai mare sau mai mica. Atunci cand iti lipseste stima de sine niciun fel de magulire bine intentionata din partea nimănui nu va schimba acest sentiment, decât dacă tu crezi că este adevărat pentru tine acel lucru.

Ai pățit vreodată ca cineva să-ți spună: ”Oooo, păreai atât de încrezătoare in propriile forțe, emanai atat de multă încredere” ....și tu să crezi că se înșeală?

Acuma, stima de sine este un **sentiment**, (pe cand imaginea de sine este un set de credințe conștiente sau inconștiente despre sine) și se poate schimba de-a lungul unei zile, sau a unei saptamani, luni sau ani.

Și uneori, și în funcție de sistemul reprezentational pe care îl ai, ai putea sa iti masori stima de sine prin ceea ce vezi si prin imaginile din mintea ta; sau prin ceea ce spui și cum o spui; sau prin acea voce interioară și prin ceea ce simți în interiorul tău; sau prin acțiunile tale.

Oricum ai evalua-o, totuși stima de sine nu este tangibila. Nu este un fapt care sa fie dovedit, si totusi **iti poate afecta starea de bine și ceea ce ești în lumea asta.**

De asemenea, nu poți măsura stima de sine a altcuiva. De fapt, cineva care ție ți se pare de foarte mare succes și plin de încredere, s-ar putea sa se simtă foarte diferit in interiorul lui și s-ar putea chiar să aibă o stima de sine foarte scăzută, deși este foarte experimentat în a ascunde acest lucru de ceilalți.

Hai sa iti spun care ar fi cateva sentimente și gânduri pe care s-ar putea sa le experimentezi atunci cand ai o stimă de sine scăzută.

*‘Nu pot sa fac asta. Nu sunt bun de nimic. ‘*

*‘Toți ceilalți sunt mai buni decât mine‘.*

*‘Nimeni nu mă bagă în seama. Nimeni nu mă asculta și pe mine.‘*

*‘De ce au mereu oamenii ceva cu mine ?*

*‘Eu sunt doar un biet...’*

Acestea sunt niște exemple care sa te ajute sa constientizezi alte gânduri mai mult sau mai puțin automate, de acest gen.

Iată și câteva gânduri tipice pe care s-ar putea sa le ai atunci cand simți ca ai o stimă de sine înaltă.

*‘Punctele mele de vedere sunt importante. Oamenii mă asculta atunci cand vorbesc.’*

*‘Atunci cand fac o greșeală, nu mă deranjează să recunosc. Orice greșeală este o oportunitatea de învățare.’*

*‘Mă înțeleg destul de bine cu majoritatea oamenilor.’*

*‘Cred ca este important sa fiu eu însămi.’*

*‘Sunt mulțumită de modul în care arăt.’*

Nu cred că mai este nevoie să punctez faptul că toată povestea asta se aplică exact la fel și în cazul copiilor.

Așa că ai ocazia să ”lucrezi” de azi înainte atât la încrederea pe care o ai în tine ca femeie și mamă dar mai ales, vei începe să cultivi în mod conștient stima de sine a minunii pe care o crești.

## **Hai să facem un exercițiu:**

Îți las cateva întrebări pe care sa ți le adresezi și la care să te gândești.

S-ar putea sa iti fie de ajutor sa pui un scor, o nota de la 1 la 10 după fiecare din aceste întrebări, în așa fel incat sa te uiți din nou la ele după o lună de rutină. Apoi intoarce-te la ele după 3 luni și observă diferența.

### **1. Cât de bine primești criticile?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. **Te simți prețuită de către oamenii cu care interacționezi zilnic? Cât de respectată, prețuită, valorizată te simți?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. **Cât de des spui ceea ce gândești cu adevărat?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. **Și cât de des ți se întâmplă să fii de acord cu punctul de vedere al majorității?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. **Obții în general ceea ce vrei din relațiile tale?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. **Atunci când cineva nu este de acord cu tine, o iei personal?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. **Ești invidioasă față de ceea ce au ceilalți și te gândești că ei se descurcă mai bine decât tine?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. **Te simți uneori neubită?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**1. Te simți stânjenită de modul în care arăți?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**1. Te simți câteodată ca o victimă? (Toată lumea are ceva cu tine, numai ție ți se întâmplă etc.)**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**1. În ce măsură simți că nu ești destul de bună?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Bonus: Exercițiu pentru creșterea stimei de sine.**

*Ce ai de făcut? în primul rând scrie pe listă 10 lucruri pe care le apreciezi la tine (minim cinci) acele calități cu care poți să te lauzi.*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

*Poți să scrii de exemplu dacă ești o persoană care are umor, sau poate că ești un om altruist sau o prietenă loială...*

*Scrie acelea calități de care ești mândră.*

*Apoi cu voce tare (chiar dacă o să îți se pară prostește) vei rosti: iubesc umorul meu; apoi iubesc loialitatea mea; apoi iubesc altruismul meu... orice ai pus tu pe listă... adaugă înainte de ele cuvintele "Eu iubesc".*

*Repeți zilnic! la început cu voce tare. Apoi, dacă vrei, poți să-ți repeți în gând dar totdeauna pe un ton foarte hotărât! Repetă zilnic până când îți intră în rutină că iubești calitățile tale!*

**Prin acest exercițiu tu ajungi să-ți crezi convingerea că tu te iubești, credință care o să dezvolte respectul de sine cât și iubirea de sine.**

Când spui "iubesc" mintea ta va căuta în **propriul tău subconștient și va activa acea emoție specifică aceluia cuvânt** și le va pune în legătură cu calitățile tale.

Adică, pur și simplu tu vei lega acea iubire ca emoție nu doar ca și cuvânt de propria ta persoană de propriile tale capacități.

Vei ajunge prin acest exercițiu să iubești mai multe lucruri la tine nu doar să știi că le ai.

**E o foarte mare diferență între a știi că ai niște calități și a iubi acele calități.**

Ce se va întâmpla din acest moment va fi că nu vei mai fi disponibilă să cedezi în fața manipulării;

Nu vei mai fi disponibilă să cedezi în fața celor care încearcă să te coboare,

Nu vei mai dori să faci compromisuri care să te pună într-o lumină negativă sau să te pună în inferioritate.

Pur și simplu îți vei dezvolta puterea Ta interioară de a spune NU.

Puterea de a-ți urma visurile, puterea ta de a fi cea care ești, puterea de a scoate la suprafață forma ta ideală.

**PS: Fii foarte atentă la cuvintele pe care le folosești în general, dincolo de acest exercițiu.** Pentru că, folosind un cuvânt mintea ta va săpa totdeauna în subconștient după emoția specifică acelui cuvânt.

Așa că observă cu atenție ce combustibil îi dai “să mestece” minții, inconștient.

**Hai să vedem un exemplu concret:**

Când folosim cuvântul „incredibil” (în contexte wow), mesajul la nivel subconștient este următorul „nu merită să cred în astfel de situații.”



Imaginează-ți că acele situații sunt de fapt indivizi care vor să îți devină prieteni. Dacă le spui în față, repetat, că nu crezi în ei, ce motiv ar avea să revină?

Când folosim cuvântul incredibil, negăm și îndepărtăm minunile din viața noastră.

Da, e un automatism. Dar și el a avut un punct de start, un moment când l-am adoptat. Hai să facem un exercițiu de prezență și să-l schimbăm cu „Credibil!”

Merită să cred și, prin asta, merită să primesc mai mult.

Meriți să trăiești contexte fascinante, minunate, profunde, sincronice, cum vrei tu... și complet credibile.

### **De ce e foarte importantă încrederea în forțele tale?**

Fiecare își asumă consecințele faptelor sale, indiferent dacă vrea sau nu.

Ce semeni, aduni. Și mai mult, nu doar că aduni, dar trebuie să și mănânci ce ai cules, indiferent că e amar sau dulce.

Trebuie să îți dai voie singură să acționezi. Nimeni nu o să îți dea voie și greșeala multor oameni e că se uită constant în jur să primească permisiunea de a trece la acțiune.

Ești singura persoană care îți poate oferi permisiunea de a acționa, bineînțeles, cu gândul la consecințe.

## MOTIVAȚIA

***”O cale proastă este mai buna decat nicio cale”*** (Daniel Zărnescu)

Când mintea și emoțiile tale sunt echilibrate și te simți bine în pielea ta, atunci poți să te concentrezi pe obiectivele tale, să devii creativă, **să te simți motivată** și eficientă.

Eficiența și performanța vin din interiorul tău, din modul de gândire, din stilul de viață, din echilibrul dintre gânduri și emoții.

**Continuă jurnalul tău zilnic și scrie două lucruri care ți-ar face ziua mai frumoasă.**

Te va motiva să lucrezi efectiv la obiectivele tale și îi comanzi indirect creierului tău să “vâneze” ceea ce percepi tu pozitiv.

### **BONUS: Motivarea prin disconfort:**

*„Adevăratul iad este la sfârșitul vieții, când Dumnezeu îmi arată cine aș fi putut să fiu dacă nu aș fi amânat.”*

Disconfortul, regretul poate fi foarte motivant dacă îl folosești strategic în favoarea ta.

Anticipează consecința probabilă a amânării... a regretului că ai amânat și amplifică intensitatea regretului, până când acesta devine mai neplăcut decât consecințele de a nu face ceva!

Este posibil să regret la finalul vieții că mi-am crezut mintea, frica, lenea și nu am acționat?

Disciplina cântărește grame, regretul cântărește tone.

### **Ce faci practic?**

Folosește future pacing peste 6 luni, 1 an, 5 ani, o viață... în care NU ai făcut acel lucru pe care îl amâni sau ți-e frică să îl faci... și observă cum cântărește mai mult decât acțiunea pe care ai amânat-o.

*„Prefer la finalul vieții să am cicatrici, ca să am ce povesti... decât amintirea de a trăi legat la glezne într-o carieră de piatră.”* (Daniel Zărnescu)

Ca să treci de la amânare la acțiune, închide ochii și fă mental, în cele mai mici detalii acel lucru... repetat până mintea ta se obișnuiește cu disconfortul și cu acțiunea în sine.

E posibil ca acțiunile pe care le amâni acum, să le fi făcut deja, însă atunci ți-au produs un disconfort...

Atunci folosește tehnica întreruperii în acțiuni mai mici, cu recompense planificate între ele.

*„Performanța reală aparține celor care fac ceea ce este inconfortabil, pentru ca să aibă sau să fie apoi ceea ce este imposibil pentru alții.”*

Folosește regula consacării: Dacă nu îți place să faci o acțiune,

folosește piramida nivelurilor neurologice și întreabă-te, ca să îți crești motivația:

- „Cui altcuiva, mai important și mai mare decât mine servește acțiunea mea?
  - Ceea ce eu azi nu am chef să fac și totuși fac... va servi cuiva?”

### **BONUS: Exercițiu practic: Tehnica Godiva**

- Pui în fața ochilor ceva ce îți place și te motivează în orice situație.
  - Cât de mult pe o scară de la 1-10 simți motivație când vezi acea imagine sau scena?
  - Intre tine și acea imagine motivantă pune imaginea unei situații, lucru pentru care nu simți motivație.
  - Prin centrul imaginii nemotivante, apare o fisură, care se lărgeste tot mai mult și prin care observi cum apare imaginea din spate, motivantă...
  - Lasă să revină întreagă imaginea nemotivantă și reia de câteva ori.

Cu cât un lucru e mai neclar și vag, cu atât îl amâni... fă-l concret și detaliat în minte!

### **RECUNOȘTINȚA**

Lucrând cu oamenii am conștientizat un lucru, în primul rând chiar în interiorul meu:

**Ne este teamă să fim fericiți.** Suntem terorizați!

Nu mai avem curaj să ne bucurăm de Micile victorii exact așa cum vin.

Și când vin, de cele mai multe ori...

Oricât de importantă ar fi victoria obținută, oricât de multă bucurie ne aduce, oricât de mult ne încarcă cu energie...

Avem tendința să diminuăm importanța aceluia moment Magic...

Din teamă!

De teama că nu va ține mult,

De teamă că ne vom întoarce la banalitate și tristețe imediat cum se va termina...

Și în loc să ne bucurăm din plin de o victorie,

În loc să ne încercăm la maximum cu energia reușitei și să o transformăm într-un moment de recunoștință...

Avem tendința să îl transformăm într-un "fleac"!

Și uite așa se pierde bucuria...

Uite așa ratăm fericirea!

***Pentru ca fericirea se construiește din momente și din alegerea de a retrăi fix acele momente pentru care suntem recunoscători!***

**Alege să pui capul pe pernă cu gândul la ceea ce e frumos în viața ta versus a te frustra pentru ceea ce ÎNCĂ nu ai obținut!**

Recunoștința este o ca pilulă “magică” pentru fericire!

**În fiecare seara, deschide jurnalul tău de emeții și Scrie 9 lucruri pentru care ești recunoscătoare:**

☼ 3 despre viața de familie/ socială

☼ 3 despre viața de business/ cariera/ job/ vocație

☼ 3 despre tine personal (aici poate ți se va părea mai greu la început dar nu renunța)

- pot fi doar 3 la început, până devine o rutină;

Îți poți încarcă bateriile atât de simplu, atât de ușor, atât de natural și ... GRATUIT!

**Ai nevoie doar de voință și de alegerea de a culege un strop de bucurie din cele mai “simple” daruri ale vieții.**

Dacă ți se pare greu, încerca să trăiești o viață întreagă în

frustrare.

Sau așteaptă să vină cineva să te facă fericită! Poate ai noroc și apare cineva care chiar nu are nimic altceva de făcut decât să “te servească” până la sfârșitul vieții cu bucați de fericire ambulanta. ☒

## **OBIECTIVE**

*Credința că nu vei fi fericită până când nu îți vei atinge scopul, fără să-ți dai seama că fericirea în sine este combustibilul pentru a-l atinge, este exact ceea ce te împiedică să îți îndeplinești obiectivele. Fericirea îi face pe oameni să-și atingă obiectivele mai bine.*

Dar fără să știi încotro te îndrepti, nu știi ce drum să alegi. E ca și cum aștepti ca gps-ul să te ducă la destinație fără să îi spui care este adresa.

Nu te bat mult la cap cu obiectivele pentru că există o întregă ”filozofie” legată de formularea lor.

Ceea ce aș vrea să te îndemn în acest moment este:

**Trăiește la maxim prezentul dar cu finalul în minte!**

**Stabilește-ți două obiective atat de mari încât să simți în egală măsură entuziasm și frică atunci când te gândești la ele.**

Acestea vor fi ținta, vârful de săgeată, luminița care te va călăuzi de fiecare dată când te întrebi:

*”Eu ce mai fac azi? Cu ce scop? Care este motivația mea?” sau pur și simplu: ”Eu pentru ce muncesc?”*

Descarcă pentru fiecare o imagine reprezentativă și așează-le în locul în care îți oprești privirea cel mai des.

**Te vor motiva să faci în fiecare zi un pas cât de mic spre îndeplinirea visurilor tale.**

Următorul pas este să răspunzi la întrebarea:

*Ce pot face în fiecare lună pentru a ajunge mai aproape de obiectivele mele? Ce pot face în fiecare săptămână?*

*Care este cel mai mărunt, cel mai ușor pas pe care îl pot face în direcția pe care am stabilit-o?*

Identifică acel pas, acel mic mititel lucru pe care îl poți face cu ușurință și **acționează!**

**Nu lasă clipa să treacă pe lângă tine!**

Profită de energia entuziasmului care apare la început de drum și fa primul pas către viața pe care ți-o dorești!

**BONUS: Exercițiu de artă a dezvoltării personale:**



**Alocă un loc în jurnalul tău, un loc în care vorbești tu cu tine, cea din viitor... cea care nu a făcut acel lucru de care îi e frică sau amână... Apoi vorbește cu tine, cea din viitor care a făcut acel lucru de care se teme.**

*Întreabă-te: Cum te simți acum, după ce ți-ai îndeplinit visul, obiectivul? Care este senzația pe care o simți în corp? Ce gânduri îți trec prin minte? Cine este lângă tine și se bucură alături de tine?*

Acceptă răspunsurile care vin către tine, încarcă-te cu energia pe care o simți în timpul exercițiului și folosește-o ca trambulină sau ca prima treaptă în asumarea deciziei și **ACȚIONEAZĂ!**

- exemplu de rutină

**IUBIREA DE SINE și ÎNCREDEREA ÎN TINE**

**Începe fiecare zi cu o afirmație pozitivă despre tine.** Te va ajuta să-ți crești stimă de sine și să-ți începi ziua cu zâmbetul pe buze.

*exemplu – Eu sunt de ajuns ☒ Mă iubesc exact așa cum sunt*

*sau – Sunt frumoasa ☒ iubesc frumusețea mea*

*sau – Sunt creativă ☒ iubesc creativitatea mea*

## **MOTIVAȚIA**

**Scrie două lucruri care ți-ar face ziua mai frumoasă.** Te va motiva să lucrezi efectiv la obiectivele tale și îi comanzi indirect creierului tău să “vâneze” ceea ce percepi tu pozitiv.

1. Scriu 5 pagini la cartea mea
2. Citesc un capitol din ...

## **RECUNOȘȚINȚA**

**Scrie 9 lucruri pentru care ești recunoscătoare:**

- ☼ 3 despre viața de familie/ socială
- ☼ 3 despre viața de business/ cariera/ job/ vocație
- ☼ 3 despre tine personal

1. Am petrecut 2 ore cu familia în parc
2. Am mâncat înghețată de fistic, yammy
3. Elias s-a ridicat în picioare pentru prima dată
4. Am scris 5 pagini la cartea mea
5. Am avut o nouă idee de colaborare
6. Am lansat Agenda “Ghidul femeilor inteligente emoțional”

7. *Merit aprecierea mea și a celor din jur pentru că îmi place să ajut*
8. *Sunt un model și un exemplu pentru copiii mei*
9. *Sunt un mentor inspirational pentru mămici*

- model de completat zilnic

☀ **Începe fiecare zi cu o afirmație pozitivă despre tine.**



☀ **Scrie două lucruri care ți-ar face ziua mai frumoasă.**

1.

2.

☀ **Scrie 9 lucruri pentru care ești recunoscătoare:**

☀ 3 despre viața de familie/ socială

1.

2.

3.

☀ 3 despre viața de business/ cariera/ job/ vocație

- 1.
- 2.
- 3.

✨ 3 despre tine personal

- 1.
- 2.
- 3.

**OBIECTIVE**

**Notează aici cele două obiective principale asupra cărora te vei focusa de azi înainte, pe termen lung:**

**1.**

**2.**

## **Mini OBIECTIVE**

**Începe săptămâna cu o listă de intenții. În fiecare duminică notează în agendă 5 obiective pe care te vei concentra în săptămâna ce urmează.**

1.

2.

3.

4.

5.

## **RUTINA ZILNICĂ**

Știi cum ar trebui să arate o zi productivă?

Fără stres.

Cum arată varianta cu stres?

Vrei să te ocupi de mai multe situații în același timp și să vezi cât mai repede rezultate în viața ta în timp ce acumulezi informații care te copleșesc.

Dacă asta nu este suficient de stresant mai adaugi sentimentul

că rămâi în urmă sau că nu crești suficient de repede și ai rețeta unui bol mare de “nu mai fac nimic” (sau faci, dar se numește telefon, laptop, televizor cu orice vine la întâmplare pe ele).

Vrei să știi varianta fără stres?

Exact opusul variantei cu stres, adică...

E mult mai ușor și mult mai eficient să te ocupi de câteva lucruri pe care le poți duce în timp ce te bucuri de fiecare pas mic pe care îl faci și înaintezi pe drum în ritmul tău fără să te simți vinovat că mergi încet sau că “îi lași pe alții în urmă.”

E cool să spui că ai o listă cu șaiszeci și trei de lucruri de făcut și că te ocupi de mai multe arii ale vieții în același timp...

Dar dacă la final de zi ești extenuat și nu știi după ce să te ascunzi ca să nu te uiți la cele șaiszeci și trei de lucruri pe care *nu* le-ai făcut... s-ar putea să nu mai fie așa cool.

E mai cool să nu fii stresat și să te ocupi de atât cât poți.

- Priorități = foarte multe lucruri duse în paralel și fără rezultate și claritate. Prioritatea este la singular, nu la plural;

Ai foarte multe pe platou, nu dai la o parte nimic dacă se poate; Noi, femeile, în special avem tendința asta oarecum naturală să punem pe noi presiunea de a face TOTUL.

**Este foarte important să ne cunoaștem și să ne ACCEPTĂM LIMITELE!**

- **Acceptă că uneori e normal ca UNEORI să NU POȚI!**
- **Acceptă că e normal să nu poți ORICE!**

➤ Productivitate nu înseamnă să faci tot ce poți să faci, ci înseamnă să renunți, să alegi ce e important pt tine;

Dacă lucrezi pe o singură sarcină, poți veni cu valoare;

Omul e o ființă a obiceiurilor.

În momentul în care faci ceva în mod repetat o acțiune, zi de zi, căile neuronale generează mielina cu ajutorul căreia informația devine parte din tine.

Dacă reușești să găsești care este activitatea de baza dintr-o acțiune și să repeți acea acțiune va deveni cumva natural, din tine.

**Împarte ziua pe etape, apoi notează în agendă ce ai de făcut în fiecare etapă din zi.**

***One thing per day* – te concentrezi pe o sarcina si dacă mai faci ceva în plus, este foarte bine.**

Dacă în fiecare etapă a zilei te concentrezi pe un singur lucru, vei observa (cu stupeoare, poate) că ești mult mai productivă decât în cazul în care ai o listă de taskuri dezorganizată, fără limită clară de timp și fără intenție clară în spate.

***”Fericirea este capacitatea de a te concentra pe o singură sarcină fără să fii întrerupt”!***

## **Principii de bază în procesul de evoluție**

### **Pasul 1**

Ține minte: Poți face orice, dar nu le poți face pe toate.

Ce să faci: Concentrează-te pe schimbarea care face diferența.

### **Pasul 2**

Ține minte: Motivația nu vine din dorința de a face lucruri, ci din satisfacția rezultatelor.

Ce să faci: Construiește motivația pe beneficii.

### **Pasul 3**

Ține minte: Ceea ce contează cu adevărat nu va fi nici ușor, nici simplu.

Ce să faci: Identifică precis prețul schimbării.

### **Pasul 4**

Ține minte: Orice schimbare este un proces.

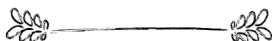
Ce să faci: Detaliază și urmărește de aproape procesele.





MON  TUE  WED  THUR  FRI  SAT  SUN

-- / -- / --



**AZI Mă ORGANIZEZ**

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

**MENUL ZILEI**

Breakfast

Lunch

Dinner

## BONUS

### Află cât ești de influențabilă!

*\*dar mai întâi ...*

#### **Mic joc/test de autocunoastere**

Gândește-te la:

- animal preferat: ce-ti place, ce nu îți place la el.
  - pasăre preferată: ce-ti place, ce nu îți place la ea.
- (Îți las rezolvarea mai jos) ☒

### Află cât ești de influențabilă

Notează fiecare răspuns cu note de la 1 la 5. Pune 1 pentru „niciodată” și pune 5 pentru „întotdeauna”.

1. Când mă îmbrac, țin seama de prognoza meteo.
2. Când nu vreau să fumez, dar mi se oferă o țigară, accept.
3. Când nu sunt în formă și cineva îmi zice că arăt rău, mă deprim și mai mult.
4. Sunt la o petrecere și cineva îmi oferă o băutură alcoolică. Accept chiar dacă nu îmi doresc să beau atunci.
5. M-am tuns la fel ca data trecută pentru că multă lume mi-a spus că le place cum îmi stă.
6. Când partenerul vrea să meargă la un film și eu nu vreau, mă răzgândesc repede.
7. Când cineva îmi spune că ar trebui să mai slabesc, țin cont de asta când mănânc.
8. Dacă un prieten insistă, reușeste să mă determine să fac ce

spune el.

9. Pot să fiu ușor convins/convinsă să fac dragoste chiar dacă nu îmi doresc.

10. Chiar dacă nu îmi e foame, mănânc dacă cineva insistă.

**Rezultate:**

Adună notele tale.

Dacă ai între 10 și 20 de puncte, ești o persoană foarte independentă.

Dacă ai între 20 și 30 de puncte, ești o persoană care are un grad mediu de rezistență la influențele celorlalți.

Dacă ai între 30 și 50 de puncte, ești foarte influențabilă și ar trebui să iei decizii proprii cât mai des și să te ții de ele.

**PS.** Rezultatele la “jocul” de mai sus cu animalul și pasarea preferate:

1. Animalul la care te-ai gândit reprezintă cum te vezi tu pe tine – cu ce îți place și ce nu îți place la tine.

2. Pasarea pe care ai identificat-o reprezintă cum te vad ceilalți pe tine – cu ce le place și ce nu le place la tine.

Interesant este faptul că mai toată lumea își da seama ușor ce anume îi place la animal și își da seama greu ce anume nu îi place la pasăre.

Asta pentru că suntem dispuși rapid să identificăm la noi calități, dar nu suntem dispuși să ne imaginăm ce anume nu le-ar plăcea oamenilor la noi...! ☒

**Să îți fie de folos!**

# 3

## Meditația

### **A doua etapă - MEDITAȚIA**

#### **Adevărul despre meditație**

Meditația activă nu este altceva decât “imaginație productivă”, vizualizare conștientă.

În loc să-ți lași gândurile să umble răzlețe prin mintea, începi să le structurezi.

În loc să te lași ghidată de subconștient (deși reprezintă 95% din conștiința noastră) te folosești de puterea imaginației și pui mintea conștientă la conducere.

Meditația zilnică îți schimbă viața.

Sute de studii au arătat că meditația ne îmbunătățește radical bunăstarea, atât psihologică, cât și fizică.

- Unul dintre beneficiile evidente este ”banalitatea” respirației conștiente.
- Îmbunătățește nivelul de performanță!
- Antrenează capacitățile neuronale și dezvoltarea spirituală
- Dar cel mai important aspect este că Meditația ajută la **Manifestarea Conștientă a obiectivelor tale**
- Ajută la schimbarea **conceptului de sine** dintr-unul **toxic și neproductiv într-o varianta zilnic îmbunătățită.**

Totuși, ceea ce a poposit astăzi pe la urechile noastre despre „meditație” sunt de fapt niște idei depășite și nu sunt destinate lumii moderne.

Vishen Lachiani, creatorul programului educațional cu impact mondial ”Mindvalley” o numește „practică transcendențială”. El spune că te detașează de lumea fizică și te ghidează în sinele tău interior.

Cel mai mare mit despre meditație este acela că trebuie să îți golești mintea.

Există o veche zicală asiatică ce spune că mintea este ca o maimuță beată care sare continuu de la o ramură la alta.

Nu poți să-ți oprești mintea.

Emily Fletcher unul dintre instructorii cheie de meditație spune că a-i cere minții să se ”limpezească” este ca și cum îi ceri inimii să ia o pauză și să nu mai bată. Mintea nu este menită să fie

”golită”.

După ani de studii, experimente și experiențe de toate soiurile, Vishen a creat o „meditație” optimizată, sinteza celor mai eficiente practici concepute pentru stilul de viață modern.

El a fost ghidul și mentorul meu într-o călătorie de 40 de zile încărcate de emoții, înțelepciune și educație la un nivel cum rar întâlnești.

De la el am învățat ”Meditația în 6 pași”, am practicat și am testat efectele.

Te voi ghida și pe tine prin fiecare fază și îți voi arăta cum să creezi o transformare extraordinară a stării tale de a fi, în cel mai scurt timp posibil.

Sunt primii pași către a manifesta conștient o viață extraordinară.

Cele 6 faze:

Cercul compasiunii

Recunoștință

Iertarea

Vizualizarea viitorului

Ziua ta perfectă

Binecuvântarea

De ce am ales aceasta forma de ”meditație”?

Liniștea și claritatea pe care le aduc aceste 15-20 de minute sunt inegalabile!

Dar mai întâi da-mi voie să te ”luminez” puțin în legătură cu tot acel bu-hu-hu legat de transe și meditații.

Sună într-un mare fel, așa-i?

Ei bine, pe cât de eficiente pot fi aceste practici, pe atât de simplă este explicația: pe scurt, singura mică mare responsabilă este mintea noastră.

De la cortexul prefrontal cel conștient, vigilent, responsabil de autocontrol...până în adâncul subconștientului unde se așează confortabil, programe, tipare și convingeri încă din primele zile de viață.

**Vestea bună este că toate aceste programe pot fi rescrise!**

Cum? Cu răbdare și perseverență pentru că ... în multe cazuri, constanța bate genialitatea!

Cu cât exersăm mai mult un mod de gândire productiv, un obicei sau o convingere, cu atât mai ușor se construiesc noi ”autostrăzi” în mintea noastră și, încet încet se astupă cele vechi, neproductive sau dăunătoare.

**Dar știi ceva? Nu mă crede pe cuvânt! Testează!**

**\*Începem:**



## 1. Cercul compasiunii

- *gândește-te la persoana pe care o iubești cel mai mult și umple-ți inima cu acel sentiment minunat de iubire și blândețe;*
- *vizualizează acest sentiment ca o sferă de lumină, în culoarea ta preferată...*
- *respiră profund și când expiri imaginează-ți cum lumina se extinde și îți cuprinde întregul corp*
- *o altă respirație profundă și în timp ce expiri...simți cu lumina iese în afara corpului tău și inundă cu iubire camera în care te afli*
- *la următoarea respirație simți cum lumina cuprinde clădirea întreagă ...*
- *..apoi tot cartierul*
- *..orașul*
- *țara*
- *întregul glob pamantesc*
- *imaginează-ți cum emani iubire și compasiune către fiecare ființă de pe pământ*
- *binecuvântează totul așa cum simți tu*

## 1. Recunoștința

**Amintește-ți cele 3-9 lucruri pentru care ești recunoscătoare**

**azi.**

Dacă faci meditația seara, te vei gândi la evenimente din aceeași zi; dacă practici meditația dimineața, așa acum recomandă Vichen, poți folosi ceea ce ai notat în jurnal seara trecută.

*Închide ochii și vizualizează fiecare eveniment în parte.*

*Retrăiește emoția, simte bucuria, entuziasmul, încântarea fiecărei clipe.*

*Ascultă vocea suavă a îngerășului tău, retrăiește fiorul pe care l-ai simțit când sărutul partenerului ți-a atins ușor umărul sau gâtul sau buzele... simte textura cărții pe care ai citit-o, mirosul cafelei sau aburii fierbinți din cana de ceai...Retrăiește entuziasmul unei clipe în care ai gustat succesul, sentimentul de împlinire resimțit în urma unui compliment... mândria de mamă când fiul tău a făcut primii pași...gustul de ciocolată savurată pe furiș...stropii de apă care ti-au masat corpul într-o baie relaxantă...simte iarba printre degete sau nisipul fin de la mare...adierea vântului și foșnetul copacilor...*

## **1. Iertarea**

Să ierți pe cineva nu înseamnă că îl absolvi de vină. El/ ea va rămâne în continuare responsabil de faptele sale.

Pur și simplu tu alegi să ai altă percepție asupra situației, asupra rezultatului. Alegi să te eliberezi de povara care îți tine sufletul și gândurile captive. Alegi să te concentrezi pe ceea ce ai învățat

nu pe ceea ce ai pierdut.

*Continuă Meditația și aminteste-ti o scena care te-a rănit, te-a supărat cumva.*

*Oprește-te pentru câteva clipe asupra scenei. Privește persoană din fața ta. Retrăiește durerea, frustrarea, sentimentul de neputință care te încercau în acel moment.*

*Doar pentru câteva clipe.*

*Apoi fă mental un pas înapoi și așează-te în papucii persoanei din fața ta.*

*Gândește-te cum te-ai fi comportat, cum ai actionat il locul ei. Încearcă să înțelegi motivul pentru care te-a rănit. Poate era influențată, la rândul ei de o rană emoțională...*

*Dacă îi înțelegi, măcar parțial punctul de vedere, ești pe drumul cel bun.*

*La final caută să observi ce ai învățat, cu ce ai rămas bun în urma acestei întâmplări.*

Repetă aceeași scena, mai multe zile la rand pana cand simți împăcare, liniște și detașare față de eveniment și față de persoanele implicate.

## 1. Viitorul

**Închide ochii și vizualizează cum arată viața ta peste 3 ani!  
Viața ta ideală!**

*Imaginează-ți cum te simți? Ce emoție te încearcă?...acum când îți dai seama că ți-ai îndeplinit deja obiectivele, chiar mai repede decât ți-ai propus...*

*Simte bucuria, trăiește emoția, adu-meca mirosul victoriei, cuibărește-ți trupul în brațele celor dragi, ascultă vocea caldă a persoanei iubite și clinchetul dulce al copiilor...*

*Lasă fiecare senzație să-ți invadeze corpul și ia cu tine, înapoi în prezent, toată emoția pozitivă și încrederea pe care le trăiești în momentele tale de glorie.*

## **1. Ziua perfectă**

*Împarte ziua pe câteva etape principale.*

*Apoi începe să-ți imaginezi fiecare etapă cum se desfășoară în mod ideal, exact așa cum îți dorești:*

*Cum te trezești plină de energie,*

*iei micul dejun în liniște cu cei mici,*

*Șoseaua e liberă,*

*Ajungî la timp la grădiniță, școala, loc de muncă,*

*La serviciu e totul exact așa cum îți place,*

*Întoarcerea acasă,*

*Timpul cu familia,*

*Cina în familie,*

*Rutină de seară*

*Iar în final pui capul pe pernă plină de recunoștință*

Scopul principal este acela de a antrena mintea să se concentreze pe lucrurile pozitive și frumoase din jurul tău.

Nu vei schimba realitatea din jurul tău doar pentru ca tu gândești pozitiv dar, cu antrenament, vei ajunge să ignori ceea ce e “murdar” și te vei bucura cu lejeritate de “lumină”.

Bonus: conceptul tău de sine (păreră pe care ți-ai format-o despre tine de-a lungul vieții) se va schimba și vei ajunge să manifesti realitatea dintr-o perspectivă mai “veselă”, din ce în ce mai sănătoasă.

## 1. **Conexiunea sau binecuvântarea**

*La final te invit la o “discuție” cu divinitatea, orice înseamnă pentru tine acest concept.*

*Lasă-te binecuvântată și ocrotită de Dumnezeu, de Univers, Conștientă Colectivă sau orice simți tu că are grijă de sufletul tău.*

## **Disclaimer**

Drepturile de autor sunt rezervate!

A NU SE REDISTRIBUI pe alte canale, A NU  
SE PUNE SUB VÂNZARE sub nicio formă!

Întreg conținutul este protejat de Legea

Drepturilor de Autor.

Acesta este un document îndrumător, cu

scopul de a oferi idei, de a stârni

scânteia inspirației.