



CRISTINA SORLEA

BUSINESS COACH & PERSONAL DEVELOPMENT

DESCOPERĂ BUCURIA DE A TRĂI!

7 INSTRUMENTE SĂ TRĂIEȘTI ABUNDENT



Cristina Sorlea



CUPRINS

1

SĂPTĂMÂNA 1

Cum ne funcționează mintea?

- exerciții de FOCUS
- gânduri de vibrație inferioară/negativă
- gânduri de vibrație superioară

2

SĂPTĂMÂNA 2

WORKSHOP VALORI

- busola vieții
- suferințele vieții

3

SĂPTĂMÂNA 3

Ce nu știai atunci când îți stabileai obiective?

- 7 adevăruri
- exercițiu: Clarifică-ți Obiectivele
- exercițiu: Care sunt Obiectivele Bune?

4

SĂPTĂMÂNA 4

Nu-ți gestiona timpul, gestionează-ți energia zilnică - activitățile tale

- Disciplină - Organizare - Priorități

5

SĂPTĂMÂNA 5

INSTRUMENTE PRACTICE de recalibrare EMOȚIONALĂ ȘI SPIRITUALĂ

- sufletul (când ești obosit)
- vampiri energetici

6

SĂPTĂMÂNA 6

Cum descoperi ce RELAȚII de cresc și care te coboară?

- Ce poți să faci concret?

7

SĂPTĂMÂNA 7

NOT TO DO LIST. DELEAGĂ CORECT.

- Tehnici
- Odihnă și Recreere.
- Evitare Burnout.

Există 2 mari categorii de obiective:

Obiective Strategice și Obiective de Creștere.

Obiectivele Strategice se referă la ce vrei să obții, iar Obiectivele de Creștere se referă la ce ai nevoie să studiezi, să devii ca să poți obține rezultate.



3

Săptămâna 3

7 ELEMENTE DE BAZĂ pentru realizarea unui obiectiv

1. Auto-Eficacitatea
2. Concretizare
3. Starea de Flux
4. Formare și Experiență
5. Angajamentul - prețul
6. CONVINGEREA că obiectivul e IMPORTANT
7. FEEDBACK cu privire la progresul tău

PRACTICĂ SĂPTĂMÂNALĂ



1. AUTO-EFICACITATEA

- Atunci când credem că putem face ceea ce ne-am propus;
- E vital să îți ascuți cu atenție FRICILE, îndoielile, dificultățile;
- Când CREZI că nu poți realiza acel lucru te autosabotezi => obstacol în calea realizării obiectivelor;
- ÎNCREDEREA te ajută să transformi gândurile în acțiune.

Pentru a-ți asigura auto-eficacitatea și a-ți crește încrederea răspunde-ți, în scris, la următoarele întrebări:

👉 **Cred că pot să fac asta?**

👉 **În ce feluri mă îndoiesc de abilitățile mele?**

👉 **Ce pot schimba?**

👉 **Ce mi-ar da mai multă încredere?**

ATENȚIE!!! ÎNCREDEREA POATE FI DEZVOLTATĂ

👉 **Când sunt dispus să încep?**



👉 Unde am destulă încredere să încep?

📋 EXERCITIUL 1

👉 Scrie un obiectiv/vis îndrăzneț, acel ceva pe care ți-l dorești în adâncul sufletului tău, dar ți-e frică de ce vor zice ceilalți dacă îl vei spune

Notează:

👉 În ce fel te îndoiești de tine:

👉 Ce gânduri potrivnice îți vin în minte:

👉 Ce te oprește acum:

👉 Ce-ți lipsește acum:

👉 Ce face să fie greu acest obiectiv:



2. CONCRETIZARE

de ce este nevoie ca să materializezi ce ți-ai propus

- Obiectivele să fie bune și CLARE pentru că stimulează PLANIFICAREA și din planificare reies pașii de acțiune(ce ai de făcut concret)
- Când îți clarifici obiectivele te îndrepti către o calitate mai mare a vieții.
- Obiectivele neclare te fac confuz, te blochează și amâni mai mereu momentul începerii;



EXERCITIUL 2

👉 Obiectivele tale sunt bune dacă respectă **VALORILE TALE!**

a) Scrie - pentru primul obiectiv de pe lista ta - care valori sunt respectate și cum anume.

b) Rescrie, primele 3 obiective de pe lista ta astfel încât acestea să fie clare:

1.

2.

3.



4. FORMARE ȘI EXPERIENȚĂ

- Ce trebuie să studiez, să mă instruiesc și de ce abilități noi am nevoie ca să pot realiza acel nou obiectiv;
- Am drept divin să fac acum acest lucru (*se poate măsura radiestezie*);
- Prea mulți oameni gândesc greșit aici, își stabilesc un obiectiv și apoi trec direct la treabă/acțiuni cu aceleași cunoștințe și abilități, uită că pentru obiective noi au nevoie de lucruri noi; dacă sari peste această etapă poți crede greșit, că nu ești bun sau că nu ești în locul sau momentul potrivit.



EXERCITIUL 4

✍ Ce goluri de abilități trebuie să umpli?

(ex. să citesc un bilanț contabil/să fac marketing/comunicare/vânzări)

✍ Ce am nevoie să studiez? Unde trebuie să mă instruiesc - mentor/coach/prieten?

✍ Ce pot dezvolta eu și unde pot angaja / cui pot delega?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



6. CONVINGEREA că obiectivul este IMPORTANT

- În fiecare clipă se scurge o parte din viața ta, cu fiecare acțiune pe care o faci tu dai o parte din tine, de aceea e bine ca obiectivele tale să te merite pe tine;
- Când îți cunoști clar DE CE-ul vei avea motivația să treci la treabă, chiar și atunci când nu ai chef și ai multe piedici;
- Universul ne testează perseverența cu fie care obiectiv;
- Cu cât obiectivul e mai mare cu atât vei întâmpina mai multe piedici și atunci convingerea că e important te va ajuta să rămâi în joc.

EXERCITIUL 6

✍ Cât de mult contează pentru tine? De ce? - 7 motive

✍ Cum te vei simți când l-ai îndeplinit? De ce? - 3 motive

7. FEEDBACK cu privire la progresul tău

- Fii atent la ce funcționează și ce nu
- Ce strategie să eviți
- Folosește feedback în avantajul tău, în loc să te condamni sau să te simți jignit din cauza lui.



PRACTICA SĂPTĂMÂNALĂ

Ia un obiectiv de pe lista ta și trece-l prin toate cele 7 elemente de bază:

1. AUTO-EFICACITATEA

Scrie obiectivul apoi notează:

👉 În ce fel te îndoiești de tine?

👉 Ce gânduri potrivnice îți vin în minte?

👉 Ce te oprește acum?

👉 Ce-ți lipsește acum?

👉 Ce face să fie greu acest obiectiv?

👉 Unde am încredere să încep chiar acum?

👉 Când sunt dispus să încep?

👉 Ce pot schimba?

👉 Ce mi-ar da mai multă încredere?



2. CONCRETIZARE

✍ Scrie ce valori respectă obiectivul tău și cum anume:

✍ Rescrie obiectivul tău astfel încât acesta să fie cât mai clar:

3. STAREA DE FLUX

✍ Scrie - pentru obiectivul selectat - cum anume te face să te simți când te gândești la el:

4. FORMARE ȘI EXPERIENȚĂ

✍ Ce goluri de abilități trebuie să umpli?

✍ Ce am nevoie să studiez? Unde trebuie să mă instruiesc-mentor/coach/prieten

✍ Ce pot dezvolta eu și unde pot angaja/ cui pot delega?



5. ANGAJAMENTUL

✍ Calculează acum care e prețul pentru obiectivul nr.1 de pe lista ta

6. CONVINGEREA că obiectivul e IMPORTANT

✍ Cât de mult contează pentru tine? De ce? - 7 motive

✍ Cum te vei simți când l-ai îndeplinit? De ce? - 3 motive

7. FEEDBACK cu privire la progresul tău
