

Mihaela Stroe

**“Crește-ți de 10 X Performanța
personală!”**

Caiet de lucru cu TINE

BONUS

5 Exerciții de conștientizare

De ce să ai un Caiet de lucru cu TINE?

Ții în mână acum o mostră din **Caietul meu de Lucru cu TINE**, pe care l-am lansat recent și care conține 50 de exerciții de conștientizare, din care am selectat pentru tine **5 exerciții vitale pentru autocunoaștere**.

Folosesc zilnic și voi folosi mereu exercițiile de conștientizare în munca mea cu oamenii în coaching pentru că, prima oară le aplic pe mine și dacă la mine funcționează, înseamnă că îi ajută și pe alții.

Pe mine, exercițiile de conștientizare mă ajută să mă cunosc. Să-mi definesc nevoile personale, principiile personale, dorințele, mult mai clar. Așa devin din ce în ce mai conștientă de mine!

“Conștientizarea presupune un efort susținut, multă muncă cu tine și foarte multă disciplină!”- aud mereu aceste cuvinte ale mentorului meu Joe Navarro în mintea mea.

Cred, cu toată ființa mea, că prin conștientizarea acțiunilor pe care noi le facem, ne asigurăm, fiecare, drumul spre libertatea personală.

Alege să stai într-un loc relaxat și liniștit. Ia-ți această mostră a Caietului de lucru cu TINE și stai cu TINE. Dacă nu primești un răspuns imediat ce-ți adresezi întrebarea de conștientizare, nu te panica. Ai răbdare cu tine!

Secretul găsirii răspunsurilor potrivite pentru tine, pentru momentul de viață în care te afli este **relaxarea**. Atunci avem acces 100% către resursele noastre interne ale subconștientului nostru. **Fii, deci relaxat/ă!**

Simt că este doar începutul acestei călătorii minunate către cea mai bună versiune a ta. Îți doresc să fii o persoană din ce în ce mai conștientă de valoarea ta umană și să fii un exemplu personal pentru alții, așa cum eu mi-am dorit să fiu pentru tine în cărțile mele!

Totul în viața ta depinde doar de tine!

Mihaela Stroe

Să începem cu Armonia interioară!

Motto: “Dacă ești în armonie cu tine, ești în armonie cu lumea!” (Ben Renshaw)

Armonia interioară este esențială pentru viața mea. De aceea am scris cartea “**În Armonie cu Mine!**”. Armonia înseamnă să fii aliniat/ă cu valorile tale personale, acele repere fundamentale care te ghidează prin viață, asemeni farului care luminează calea pentru vapoare.

Exercițiu de constientizare Nr. 1

Pentru a afla care sunt valorile tale personale folosește întrebările “**Ce este important pentru mine ACUM când acționez?**” urmată de “**De ce?**” de cel puțin 5 ori și notează răspunsurile tale mai jos.

Selectează cu mare atenție acele cuvinte care te fac să-ți vibreze sufletul. Iată câteva exemple de valori personale: **sănătate, pasiune, generozitate, excelență, familie, independență, libertate, contribuție.**

După ce ai identificat cel puțin 3 valori personale, observă-te în diferitele situații de viață prin care treci, cum te simți când ți se încalcă aceste valori. Dacă simți o stare de disconfort psihologic, e semnul clar că este o valoare importantă pentru tine.

Lucru cu TINE

Valoarea personală 1:

Valoarea personală 2:

Valoarea personală 3:

Te încurajez să-ți iei timp și să stai cu tine pentru a scrie care sunt valorile după care te ghidezi. Lasă lista deschisă, pentru că vei mai adăuga și alte valori personale pe măsură ce conștientizezi și experimentezi viața ta.

Fii mereu alert/ă care sunt 3 cele mai importante valori pentru TINE-valorile nucleu (sau de bază) și care este ordinea priorității lor în funcție de experiențe.

Trecem la Succesul personal!

Motto: “Succesul este un puzzle făcut în liniște și armonie din lucrurile mici care îți îndulcesc viața de zi cu zi “. (Mihaela Stroe)

Când ești în armonie cu TINE, cu valorile tale, succesul apare instant. De ce? Pentru că știi cu ce să te hrănești pe tine și ce îți dă energia necesară realizării acțiunilor. Succesul fără energie personală investită prin perseverență și consecvență nu există.

Din păcate, **convingerile mentale limitative ne consumă energia vitală** și deci, îndepărtează starea de succes de noi. Pentru a le depăși, avem nevoie să le identificăm și să identificăm cauzele lor.

Exercițiu de conștientizare Nr. 2

Ce convingeri mentale limitative legate de a fi pe primul loc în viața mea rulez în capul meu ACUM?

Lucru cu TINE

1. Ce programe mentale/ convingeri limitative am preluat de la părinții mei?

2. Ce programe mentale/ convingeri limitative am preluat de la prietenii mei?

3. Ce programe mentale/ convingeri limitative am preluat de la mass-media și social media?

O tema vitală pentru tine- Prosperitatea!

Motto: "Vedeți-vă că trăiți în abundență și o veți atrage. Această vizualizare lucrează de fiecare dată cu fiecare persoană." (Bob Proctor)

Lucrând cu mii de oameni, am rămas foarte surprinsă să aflu în întâlnirile individuale câte **convingeri limitative au legate de bani**.

Mi-am propus ca în **cartea mea cu numărul trei - "Curajul de a mă iubi - Călătoria de la Sufăr, deci exist! la Mă bucur, deci exist!"** - să trec o listă a tuturor convingerilor false pe care oamenii le repetă în continuu în capul lor, dintre care o mare parte au legătură cu banii și cu prosperitatea.

Exercițiu de conștientizare Nr. 3

Convingeri limitative despre bani

Iată mai jos o listă din care să bifezi toate convingerile pe care tu le ții acum prizoniere în mintea ta și care te țin departe de prosperitate.

Dacă ai și altele, le poți trece și pe ele la rubrica altele.

Lucru cu TINE

- 1. Banii sunt o resursă limitată.**
- 2. Familia mea nu a fost niciodată prosperă.**
- 3. Bogații devin și mai bogați, săracii devin și mai săraci.**
- 4. Banii nu sunt importanți, sunt doar bani.**
- 5. Trebuie să muncești din greu ca să câștigi bani.**
- 6. Am mereu de ales: să fiu fericit sau să fiu prosper/ bogat?**
- 7. Sunt egoist/ă dacă vreau să am mai mulți bani.**
- 8. Orice aș face, banii nu îmi ajung niciodată.**
- 9. Nu merit mai mulți bani.**
- 10. Îmi este frică de bani să nu cumva să îi pierd.**

Altele:

Aici este locul tău unde poți să-ți treci și alte convingeri sau doctrine greșite pe care le-ai adoptat de la alții, deci care nu sunt ale tale!

1.

2.

3.

Știi ce Nevoi personale ai?

Motto: “Nu poți croi pe măsură situațiile din viața ta, însă poți croi pe măsură atitudinile care să se potrivească acestor situații, înainte ca ele să apară sau în timpul desfășurării lor.” (Zig Ziglar)

Tu ești la fel ca și mine, unic/ă, original/ă, irepetabil/ă. Asta înseamnă din start că tu ai propriile tale nevoi, care îți sunt necesare ție. Acum este momentul să te conectezi cu dorințele și fricile tale.

Exercițiu de conștientizare Nr. 4

Dorințele mele și Fricile mele

Lucru cu TINE

Ce ai răspunde azi la întrebarea esențială de viață:

→ Ce-mi doresc cu adevărat ACUM?

Iată și alte întrebări de conștientizare, cu greutate:

→ Ce mă face fericit/ă?

→ Ce mă face să simt bucurie/ armonie în interiorul meu?

→ Care sunt cele mai mari temeri/ frici ale mele?

→ De ce cred că le am în interiorul meu?

Să ai mereu focus pe Auto-disciplina personală!

Motto: “Disciplina și controlul ce singur ți-l faci sunt începuturile înțelepciunii practice”. (Samuel Smiles)

Auto-disciplina ți-o construiești singur/ă. Indiferent cu câți oameni de succes am discutat, concluzia mea a fost unanimă: toți învățaseră singuri lecția auto-disciplinării și auto-controlului. Tot ei m-au îndemnat să-mi găsesc **“De ce-ul?”** meu interior.

Acum este rândul tău!

Exercițiu de conștientizare Nr. 5

DE CE-ul meu? Care este **DE CE-ul** tău pentru a fi disciplinat/ă și pentru a fi în armonie cu nevoile tale personale? Stai cu tine în liniște și găsește cel puțin 5 motive.

Lucru cu TINE

Motivul 1:

Motivul 2:

Motivul 3:

Motivul 4:

Motivul 5:

În loc de încheiere, un îndemn!

Vino și tu în Programul meu INTENSIV de coaching!



Și dezvoltă-ți 16 Abilități CHEIE pentru o Viață împlinită:

Luna 1: STIMA DE SINE și ÎNCREDEREA ÎN SINE

1. Imaginea de sine
2. Iubirea de Sine
3. Încrederea în Sine
4. Stima de Sine

Luna 2: CONTROLUL TIMPULUI TĂU

5. Planificare
6. Organizare
7. Prioritizare
8. Asertivitate

Luna 3: CONTROLUL VIETII TALE

9. Puterea de a Decide
10. Valorile personale
11. Direcția în viață
12. Setarea mentală
13. Depășirea obstacolelor
14. Criterii personale
15. Asumarea responsabilității
16. Planul de Acțiune

Resurse suplimentare pentru tine:

- **Blog Mihaela Stroe:**

<https://mihaelastroe.ro/>

- **Comunitatea educațională online MS TRIBE:**

<https://mihaelastroe.ro/comunitate>

- **Carte: “În armonie cu Mine!”**

<https://mihaelastroe.ro/carte-in-armonie-cu-mine/>

- **Carte “Fii pe primul loc în viața ta! Ghid practic de autocunoaștere”**

<https://mihaelastroe.ro/carte-fii-pe-primul-loc-in-viata-ta/>

- **Caiet de lucru cu TINE: “Crește-ți de 10 X performanța personală!”**

<https://mihaelastroe.ro/caiet-de-lucru-creste-ti-de-10x-performanta-personala/>

- **Grup gratuit de Facebook:**

<https://www.facebook.com/groups/MihaelaStroeClub>