

- **Ianuarie 4** - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/909243776484431/>

Episodul 6 din seria „**Experiența din Membership Zestre**”

Pentru Alexandra această experiență a fost printre cele mai bune din viața ei. Transformarea la care nu s-a așteptat a fost iubirea de sine.

Considera că nu este suficientă pentru nimeni și nimic, dar după aceste 6 luni îi este drag de propria persoană.

La Modulul Relația cu Sine revine cel mai des fiindcă acesta a fost cel mai important pentru ea.

- **Ianuarie 5** - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/909927453082730>
Noutăți despre Membershipul care începe în 11 ianuarie!

- **Ianuarie 5** - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/909862549755887/>

Episodul 7 din seria „**Experiența din Membership Zestre**”

Andreea Mihalache ne-a povestit câteva aspect foarte personale din viața ei în interviul din 5 decembrie.

Nu vă voi spune mai multe, doar vă las link-ul – primul lucru împărtășit îl găsiți la minute 5, iar cel de-al doilea la începând cu minutul 31.

- **Ianuarie 6** - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/910557656353043/>

Episodul 8 din seria „**Experiența din Membership Zestre**”

Patricia Lidia Cevei a fost live cu mine timp de aproape 2 ore! A fost cel mai lung interviu pe care l-am avut despre **Experiența din Membership Zestre**.

“De foarte multe ori când vorbești despre lucruri intime [...] dacă nu ai o anumită încredere în comunitatea din care faci parte și în oameni, în fiecare dintre ei, nu poți să te deschizi.”

Pentru ea a fost foarte important comunitatea care s-a format în Membership. Pentru că ne-am bazat pe încredere reciprocă, ne-am păstrat secretele și ne-am susținut!

Cum s-a schimbat viața Patriciei odată cu acest program?

Accesați cu încredere link-ul de mai jos și urmăriți povestea ei -

<https://www.facebook.com/100021964506253/videos/910557656353043/>

- Ianuarie 7 - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/911268842948591/>

Episodul 9 din seria „Experiența din Membership Zestre”

Mihaela Mihai a intrat în Membership-ul Zestre din dorința de a se cunoaște mai bine și pentru ideea de schimbare.

A ajutat-o să treacă mai ușor peste momentele grele pe care le-a avut în 2020, mai ales că a intrat în Membership când făcea o tranziție.

Despre ce este vorba, vă povestește chiar ea în interviu.

Deși au fost probleme tehnice din pricina internetului, live-ul a decurs fără probleme începând cu minutul 10:41.

“Începând cu Modulul Claritate, a izbucnit un vulcan!” - de la minutul 14:09

- Ianuarie 7 - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/911319086276900/>

Mulțumiri pentru fetele care au intrat live în Experiența din Membership Zestre!

Mulțumiri tuturor celor care au fost în Membership Zestre!

Câteva cuvinte despre ceea ce se întâmplă în Membership.

- Ianuarie 8 - 1h 17min- <https://www.facebook.com/100021964506253/videos/911886129553529/>

Grounding - Înșădăcinarea!

Am ales acest subiect pentru că suntem la început de an și de obicei ne blocăm când vrem să ne atingem țelurile, pentru că se întâmplă să nu fim în echilibru cu noi.

Înșădăcinarea, energetic vorbind, ține de chakra Rădăcină. Când aceasta nu este în balanță, atunci toate punctele sunt în dezechilibru.

Înainte să ne stabilim țelurile este recomandat să facem această Înșădăcinare.

Ce să faci ca să fii mai echilibrat ?

1. Video Index - 03.24 - Claritate - te gândești unde ești tu acum în viața. Ce probleme ai? Ce măști porți? Ce drame ai? Unde te prefaci? Unde vedem că se prefacă cineva?
2. Video Index - 11.10 - Un exemplu concret despre ce înseamnă vibrația/energia din spatele intenției - Agenda Zestre a avut o greșeală, cum am rezolvat situația?
3. Video index - 30.50 -Exemplu Exercițiu de Activare - similar cu ceea ce fac în Quantum Flow. Încep cu explicații, apoi de la minutul 37.29 începe exercițiul propriu-zis. (până la 1h 1min)

4. Video Index- 1h.02 - Cum vi s-a părut exercițiul? Răspunsurile celor care au participat la exercițiul live.

- Ianuarie 13 -45 min <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/915026549239487/>

Am răspuns la câteva întrebări -

1. Video index - 02'50" - De ce ne relaxăm și suntem autentice în anumite grupuri, iar în altele încercăm să părem ceea ce nu suntem?
2. Video index - 20'09" - Cum explicăm cuiva că dezvoltarea personală nu pune în pericol relația pe care o avem?

- Ianuarie 18 -1h 44min- <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/918087295600079/>

În acest live, Sergiu a răspuns întrebărilor voastre:

1. Video index - 02'03" - câteva cuvinte despre Sergiu.
2. Video index - 03'20" - Ce îți aduci aminte despre tranziția din România în Anglia? Ce te-a ajutat și format? Care a fost cel mai dificil moment, dar te-a ajutat cel mai mult?
3. Video index - 03'20" - Magdalena Abrașu a ridicat problema susținerii băiatului său adolescent, care are tot 17 ani. Proaspăt mutată în Anglia, Magdalena se confruntă cu ceva temeri, l-a întrebat pe Sergiu - Tu, ca adolescent, ce m-ai putea sfătui?
4. Video index - 11'20" - De la mamă la fiu - pentru tine, cum este comunicarea dintre noi? Cum ai descrie?
5. Video index - 15'46" - Ce înseamnă pentru tine să fii independent?
6. Video index - 19'32" - Și dacă se întâmplă să îți place să fumeze, cum se vorbește cu copilul?
7. Video index - 24'46" - Mi-ar plăcea să știu ce planuri de viitor ai, dacă vrei să continui să locuiești în Anglia sau să te întorci în România? Cum ești în raport cu relațiile din familia ta?
8. Video index - 26'46" - Cum vezi desprinderea de mama ta, de familie, în drumul tău spre independență? Cum e mai bine să îți legătura cu cei dragi?
9. Video index - 30'10" - Ce face un părinte atunci când nu îi convine ceva din viața copilului? De exemplu intri într-o relație și mamei nu-i place....
10. Video index - 32'12" - De ce este nevoie în relația părinți-copii pentru a clădi o relație sănătoasă? Care ar trebui să fie atitudinea părinților pentru a stabili o relație de încredere?
11. Video index - 36'50" - Ce amintiri ai din România?
12. Video index - 38'16" - Care este cel mai mare dubiu pe care îl ai?
13. Video index - 39'57" - Ai persoane amici care au pierdut respectul tău? dacă da, De ce ?
14. Video index - 41'28" - Câte telefoane ai? Câte ai stricat sau pierdut?
15. Video index - 43'08" - Ce urăști cel mai mult sau pe cine? Ce părere ai despre ură?
16. Video index - 45'52" - Ce talent ai?
17. Video index - 47'07" - Care este partea nasoală și partea cool în a fi băiat?
18. Video index - 52'35" - Ce părere ai despre etnii?
19. Video index - 59'16" - Ce NU ai face pentru 5 milioane de dolari?
20. Video index - 1 h 03'16" - Ce îți plăcea când erai mic iar acum îți se pare prostesc?
21. Video index - 1 h 03'40" - Care este situația cea mai dificilă pe care ai avut-o?

22. Video index - 1 h 06'30" - Ai avut ceva care te-a stresat?
23. Video index - 1 h 09'08" - Care este subiectul de care ești plictisit de cât l-ai auzit?
24. Video index - 1 h 10'27" - ce crezi că știi foarte bine dar în realitate nu este așa? Și unde te prefaci?
25. Video index - 1 h 12'02" - Dacă ar fi să te dedici unei cauze, care ar fi?
26. Video index - 1 h 15'40" - sunt persoane pe care le -ai întâlnit o dată în viață și și-au lăsat o impresie bună?
27. Video index - 1 h 16'47" - Când visezi cu ochii deschiși la ce visezi?
28. Video index - 1 h 21'42" - Ce muzică ascuți?
29. Video index - 1 h 22'40" - Ce părere ai despre adolescenții care vor să creeze muzică? Poate fi de viitor?
30. Video index - 1 h 24'29" - Ce vei face prima dată după perioada de carantină?
31. Video index - 1 h 28'33" - Cum te simți? Am terminat întrebările. Concluzii de final.

- **Ianuarie 20 - 1h 19min** <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/919311972144278/>

Am vorbit despre **Etica Profesională**.

În primul rând ce este cu etica profesională și personală?

Nu putem să împărțim în două, este o îmbinare între cele două.

Exemple concrete din experiența mea de coach și terapeut.

- **Ianuarie 27 - 1h 04min** - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/923541015054707/>

Nevoile, Valorile și Arhetipurile

O parte din sistemul nostru de Valori sunt convingerile.

Am discutat despre asta în live-ul din 27 Ianuarie.

În funcție de ceea ce identificăm noi ca Valori și Nevoi, putem mai apoi să ne indentificăm și Arhetipurile principale.

Despre Arhetipuri (pe lângă ce am învățat la școală din modulele despre Jung) am aprofundat făcând cursul unei doamne extraordinare ce se numește Caroline Myss.

- **Februarie 3 - 24'15"**
<https://www.facebook.com/100021964506253/videos/927611457980996/>

Este foarte important cum gândim când trecem printr-o boală fizică. Starea noastră mentală, ceea ce ne spunem zilnic, ce ne spun ceilalți joacă un rol în cum trecem peste anumite situații.

Atenție mare cu ce ne alimentăm sufletul.

- Februarie 17 - 37'38" - <https://www.facebook.com/100021964506253/videos/935885233820285/>

Un topic foarte interesant - Invidia. Cum scăpăm de ea?

În primul rând, Invidia este “arta de a număra binecuvântările altor persoane în loc de ale tale”.
Vizionează live-ul integral pentru a afla mai multe despre această emoție.

Despre Invidie și cărțile pe care le recomand cu mare drag.

- Jealousy and Envy de Leon Wurmser si Heidrun Jarass.
- Envy and Gratitude Revisited de Alessandra Lamma,
- Turning a Blind Eye de Jeffrey Archer.

- Februarie 24 - 37' 07" <https://www.facebook.com/100021964506253/videos/940223243386484/>

Așteptările pe care le avem noi sau pe care le au alții de la noi.

Oricât încercăm să fim pregătiți să facem față așteptărilor, nu vom fi. Pentru că aia înseamnă perfecțiune, ori noi nu suntem perfecți.

Cum gestionăm? Ce sunt așteptările? - Începând cu minutul 8.

- Martie 3 - 52' 11" <https://www.facebook.com/100021964506253/videos/944594066282735/>

Procastinarea și Arhetipurile.

Ce legătură există între cele două?

Dacă îți cunoști Arhetipurile principale poți face și conexiunea.
Am disecat un caz concret în baza Arhetipurilor.

- Martie 10 - 43' 27" <https://www.facebook.com/100021964506253/videos/949065112502297/>

Rușinea și Tăcerea.

Rușinea este o emoție negativă pe care o simțim, mai ales despre noi înșine, atunci când ne raportăm la altceva.

Există uneori situații în care alte persoane fac ceva sau ne fac ceva și ne provoacă nouă rușine.

Cum ajungem la tăcere?...

- Martie 17 - 36' 27"

<https://www.facebook.com/100021964506253/videos/953647478710727/>

Iubirea de Sine și Limitele - Ce înseamnă pentru tine să te iubești? Cum te porți tu cu tine? Cum le permiți celorlalți să se comporte cu tine, să-ți vorbească?

Când avem răspunsurile la aceste întrebări, știm și ce înseamnă iubirea de sine pentru fiecare.

Limitele sunt foarte importante - ce anume permitem celorlalți? ce opinie au? cât de mult permitem să ne afecteze?

E doar alegerea noastră.

- Martie 24 - 58' 12"

<https://www.facebook.com/100021964506253/videos/958276298247845/>

Despre prețuri - cum evaluăm valoarea unui produs?

Am vorbit din perspectiva unor persoane care au businessuri pe domeniul handmade.

Ne uităm întotdeauna ce venit și ce profit vrea să aibă persoana în cauză.

- Martie 31 - 58' 11"

<https://www.facebook.com/100021964506253/videos/962927594449382/>

Bogăția și Lăcomia - Credițele limitative pe care le transmitem copiilor.

În primul rând este foarte important să ne uităm ce se ascunde în spatele cuvântului Bogăție. Ce fel de bogăție? Materială, spirituală?

Când ne spunem 'NU' atunci când ne dorim ceva pentru că altcineva ar crede că suntem lacome, are legătură cu stima de sine.

Ce am învățat ca și copii despre cei care sunt bogați?

Toate acestea și multe altele, le-am discutat în live-ul din 31 Martie.

- Aprilie 7 - 48'00 <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/967661607309314/>

Despre Încurajări, Nevoia de Atenție și Gelozie.

Cât de importante sunt încurajările în viața copiilor cât și în viața noastră, ca adulți?

Ce anume pot fi încurajările?

Gesturi, cuvinte, trăiri și multe altele. Sunt foarte multe modalități de a ne simți încurajați. Despre toate acestea am vorbit în live-ul al cărui link îl ai mai sus.

- **Aprilie 14 - 01 h 34"** - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/972619490146859/>

Pauza/ Mentoring-ul

Ce se întâmplă când facem pauze? Când încercăm să facem ceva dar nu înaintăm?

Când îți iei pauze lungi între live-uri/postări/cursuri sau orice altceva, înseamnă că nu-ți ascuți corpul și/sau sufletul, ci ascuți doar de minte.

Asculti foarte mult de subconștient, iar atunci când luăm pauze, când nu facem nimic, apar anumite temeri/frici.

De la minutul 20 am vorbit despre Mentoring.

Vezi tot live-ul despre aceste aspecte accesând link-ul de mai sus.

- **Aprilie 21 - 23'21"** - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/977196533022488/>

O altă perspectivă - Girafa învățată

Chakrele Rădăcină, Sacrală și Plexul Solar și emoțiile - partea 1.

'Cum să faci să nu-ți mai treacă gândurile negre prin minte? Nu sunt gândurile mele, sunt credințe auzite.' Cineva din grup a întrebat acest lucru. Ai răspunsul în live.

Apoi am discutat despre 'Cum să gestionezi situația când ai o zi în care ești deprimată?' - răspunsul începând cu minutul 4.

- **Aprilie 28 - din pricina problemelor tehnice, a fost nevoie să intru de 3 ori :) Prima parte a live-ului a fost doar de 53 de secunde, timp în care am spus Bună seara, apoi s-a întrerupt. Am lăsat aici link-urile pentru următoarele două live-uri în care am vorbit despre subiect.**
- **Partea 1 - 10'12"** - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/981488342593307/>
- **Partea 2 - 41'41"** - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/981499082592233/>

Ce anume îi face pe oameni să fie "hateri" în social media?

Cuvântul "ură" este unul foarte dur. de multe ori este vorba despre invidie și gelozie.

Prin Social Media le este mai ușor să acționeze asupra gândurilor geloase pentru că le este la îndemână, accesul la platformele de socializare este facil tuturor. Așadar, nu putem vorbi de ură în adevăratul sens al cuvântului, ci mai degrabă despre gelozie și invidie.

MAI 2021

- **Mai 5 - 51'19"** - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/985709005504574/>

"Trăiește în prezent pentru a fi în curgere (in the flow) Versus

Planifică totul pentru o afacere de succes .

Cele două concepte mi-au creat o confuzie totală. Cum le îmbin ? Ce nu am înțeles?"

Topicul ales de Mihaela Mihai în 5 mai a fost unul foarte interesant.

Aceeași întrebare mi-am adresat-o și eu ani de zile. Am ajuns la un răspuns propriu, pe care l-am împărtășit în live.

Fiecare își ia din informații ceea ce îi folosește.

Vizionare plăcută!

- **Mai 12 - 01h 00' 36"**
- <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/990231501718991/>

Puterea personală.

Ce este? De unde vine? Ce te împuternicește pe tine?

Puterea personală, în general, este evadarea din dominația altora. Accesul și controlul la propriile abilități - într-un cuvânt - *libertate!*

Timp de o oră am discutat despre liberul arbitru, puterea interioară vs puterea personală și tot ceea ce înseamnă această libertate.

- **Mai 19 - 41' 21"** -
<https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/994771807931627/>

Exprimarea Liberă

Modul în care comunicăm și scopul - sunt două dintre elementele care determină felul în care ne exprimăm.

Intenția din spatele comunicării stă la baza modului în care ne exprimăm. Atunci când vrem să comunicăm ceva avem nevoie să fim atenți la prezent.

Unde este atenția ta atunci când vrei să comunici ceva?

- Mai 26 - 31' 18" - <https://www.facebook.com/adina.oltean.33/videos/999369994138475/>

Congruența - ce anume are congruența cu viața, abundența sau cariera/business-ul?

Cine integrează congruența în viața personală își va crește vibrația integrității.
Trăind congruent cu tine însuși, să fii real și autentic tu cu tine, devii lider.

Ceea ce atrage cel mai mult lumea spre noi este congruența.