

"From Mindset To Inner Power"

3 din 4

Atitudinea chiar este totul...

Andreea Mihalache

Copywriter & Mindset Coach



**"Fie crezi că poți, fie crezi că nu - ai dreptate." -
Henry Ford**

Nu pot să-mi controlez gândurile...

Nu sunt bună la asta...

Nu voi avea niciodată succes...

Voi munci toată viața degeaba...

Sună cunoscut?

Gândurile pe care le lași să umble libere prin mintea ta,
determină **atitudinea** pe care o ai față de orice și oricine.

Ce este Atitudinea?

Conform Dexonline.ro:

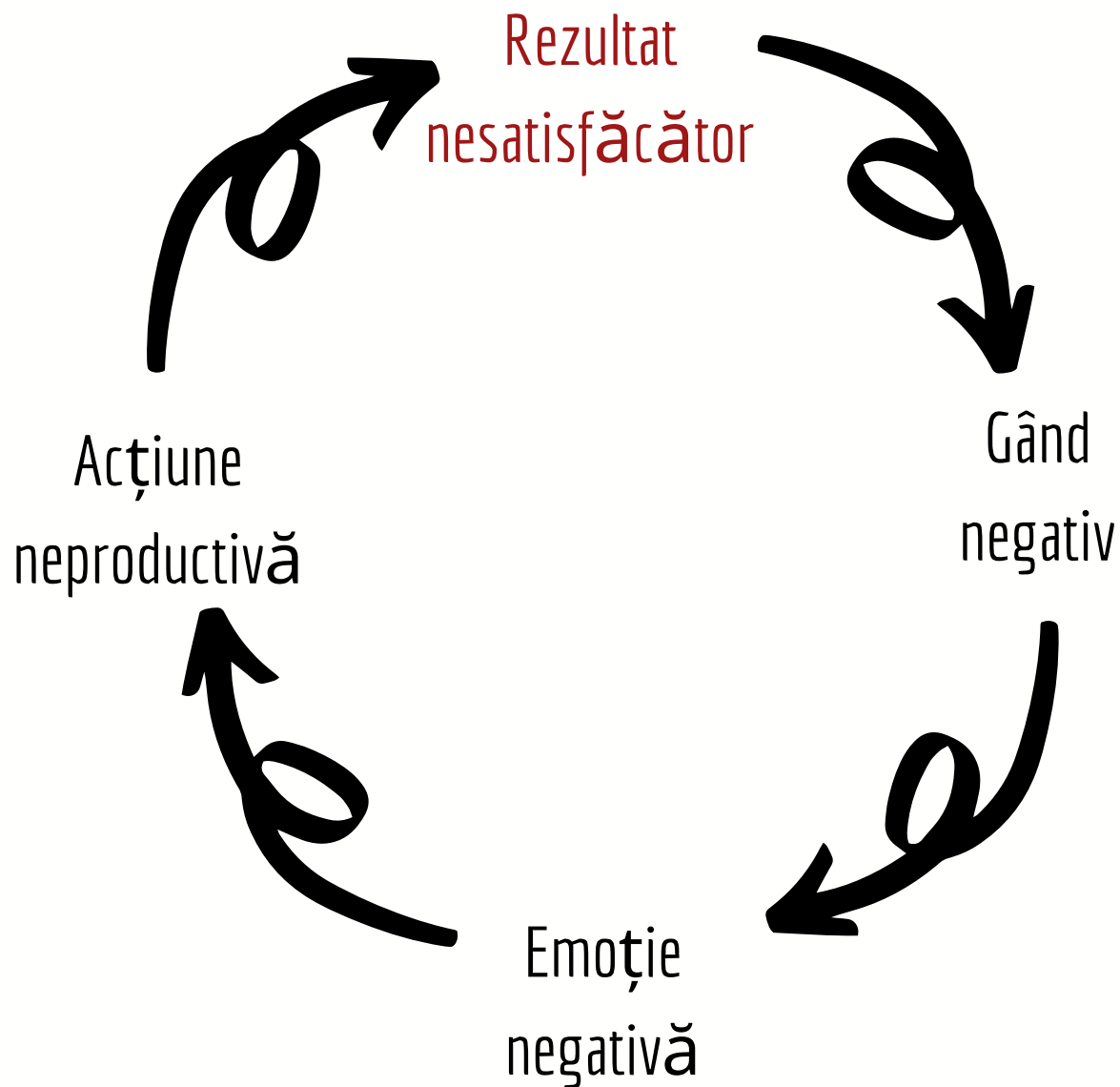
**atitudine sf [At: MAIORESCU, D. I, 102 / Pl: ~ni / E: it
attitudine] 1 Poziție a corpului. 2 Fel de a fi sau a se purta.
3 Comportare care exprimă dispoziții sufletești. 4
Comportare care reflectă o anumită concepție. 5 (Fig) Fel
de a se purta cu cineva care exprimă sentimente sau opinii
despre acea persoană. 6 (Fig) Păreră despre o problemă în
discuție. 7 (Fig; îe) A lua ~ A-și afirma cu hotărâre
punctul de vedere. 8 (Fig; îae) A critica.**

Voi aborda în cele ce urmează strict partea asta din definiție:

'2 Fel de a fi sau a se purta. 3 Comportare care exprimă dispoziții sufletești. 4 Comportare care reflectă o anumită concepție. '

Vei vedea cum fiecare lucru se leagă și cum poți ajunge la sursa problemei pentru a schimba rezultatul, iar acel rezultat să fie cel pe care ți-l dorești.

Pentru că uitate ce se întâmplă atunci când pornești cu focusul pe rezultatul negativ...



Acum, cercul meu de mai sus nu o fi perfect, dar este un cerc...
unul vicios!

Gândul precedă acțiunea!

Gândurile dominante îți influențează atitudinea!

Am vorbit **despre Mindset în primul webinar gratuit** din 23 iulie - îl poți găsi [aici](#) dacă dorești să înveți mai multe despre cum funcționează **Modul de gândire**.

Dacă vrei să schimbi rezultatul, ai nevoie să schimbi gândul dominant.

Și o să mă întrebi 'cum?'... **Cum schimbi gândurile? Cum îți controlezi gălăgia mentală?**

O să îți explic puțin **cum funcționează conștientul și subconștientul tău.**

Mintea conștientă are puterea să accepte sau să refuze gândurile, ceea ce percepe. În mintea conștientă se stochează tot ceea ce vezi, auzi, aici sunt gândurile, o parte din amintiri, aici are loc procesul rațional de gândire.

Aici se formează tiparul de gândire, în ani și ani, încă din prima zi de viață.

Subconștientul pe de altă parte nu are de ales - el va accepta orice îi servește mintea conștientă. Nu face diferența dintre real și imaginar, ia totul ca atare.

Aici stochezi toate emoțiile și sentimentele, credințele și convingerile, de aici ai toate pornirile pe care uneori nu le poți explica, amintirile de care nu ești conștientă.

Răspunsul meu: **poți controla gândurile și modul în care gândești atunci când ești decisă să nu mai lași în mintea ta conștientă ceea ce nu îți servește.**

Ai nevoie doar de REPETIȚIE, PERSEVERENȚĂ și 1%!

Repetiție - este nevoie de repetiție pentru a schimba tiparul de gândire. Gândul (din mintea conștientă) va declanșa emoție (din mintea subconștientă), iar atitudinea va fi în funcție de emoție (pozitivă sau negativă).

Perseverență - Nu te aștepta să se întâmple minuni peste noapte! Ți-ai format tiparul de gândire actual în ani și ani... Fii perseverentă și ajustează pe parcurs. Mie mi-au luat 7 ani să îmi schimb tiparul de a gândi... asta pentru că nu am înțeles din prima cum să o fac :)

Eu sper ca acest ebook să te ajute să înțelegi mai bine ce poți face în acest sens.

1% - începe cu ce ai! Începe cu ceea ce îți dorești cu ardoare, pentru că nimic nu motivează mai tare decât un vis care pare de neatins.

Asumă-ți și ia-ți angajamentul că vei face o schimbare, acel 1% pe zi te va duce în altă direcție decât cea actuală. Îți recomand să citești cartea lui *Jeff Keller - Atitudinea este totul.*

Vei înțelege mai bine cum e treaba cu atitudinea și ce se întâmplă atunci când îți schimbi perspectiva și percepția asupra lucrurilor.

3 Tips&Tricks pentru o Atitudine Pozitivă

- 1. La întrebarea 'Ce faci?' Schimbă răspunsul** - din 'Bine/Binișor/Nu foarte bine.', în 'Foarte bine/Grozav/Extraordinar.' - La început va părea fals și neadevărat, dar cu timpul vei vedea că acele cuvinte pe care le rostești când spui ce faci, îți vor schimba atitudinea pe care o ai.
- 2. Ascultă/citește video sau cărți motivaționale!** Mai devreme îți spuneam că Mentea conștientă are puterea să aleagă ce păstrează și ce respinge. Alege conștient! Nu mai lăsa toate lucrurile negative să-ți pătrundă în minte!

3. Nu te mai plânge! - *'Problemele, ca și copiii, cresc dacă le hrănești.'* - *Lady Holland* - nu spune nimeni să nu discuți problemele pe care le ai pentru a găsi soluții - asta este ceva productiv, aici mă refer la acea situație când doar te plângi, fără a face ceva în privința problemei.

Crede-mă pe cuvânt, să rămâi în postura de victimă, nu te ajută la nimic! Te plângi, aștepti să facă cineva ceva, dar nu te întrebi 'Ce depinde de mine?', iar rezultatul este același - frustrare, anxietate, panică, știm ce se întâmplă... Starea proastă generală te demotivează total!

Întrebări de Coaching pentru fiecare zi!

La o privire mai atentă asupra modului de a gândi vei vedea că **procesul de gândire este format din întrebări și răspunsuri**. Pentru a avea cele mai bune răspunsuri, ai nevoie de întrebări foarte bune și productive. **Îți las aici 3+1 situații și întrebările de coaching care mă ajută să îmi schimb atitudinea, starea și focusul.**

Și eu, ca orice om, am zile proaste, am probleme, dar nu mă las definită de ele!

Am ales să fiu în controlul gândurilor mele!

Întrebări de Coaching pentru fiecare zi!

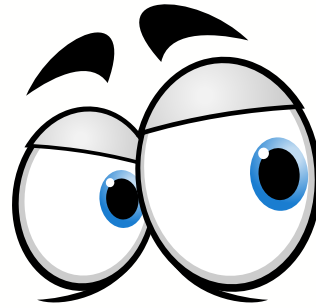
1. **Când am o problemă** - Ce pot face acum? Ce am de învățat de aici? **Ce depinde de Mine?**
2. **Când am o stare proastă** - Ce beneficiu îmi aduce starea asta? Ce m-ar face să mă simt mai bine? Pot face ceva în legătură cu starea mea?
3. **Când cineva mă enervează** - aici e tricky, pentru că te enervezi doar dacă te lași enervat :) Așa că, ce fac eu, mă uit atent la mine și caut motivul pentru care m-am lăsat enervată/supărată
4. **Dimineața la prima oră** - îmi setez intenția pentru ziua respectivă - Cum îmi doresc să decurgă ziua mea? Pentru ce sunt fericită azi? Ce pot face mai exact?

N-am fost întotdeauna o persoană cu o atitudine pozitivă, ba eram tot timpul nervoasă, frustrată, revoltată și mă purtam urât...

Asta s-a schimbat în 2014. De atunci și până azi, am perseverat, am repetat și m-am întrebat zilnic **Ce depinde de mine?**

Mi-ar face o deosebită plăcere să îți vorbesc mai mult despre **Atitudine, vineri (6 august), de la 19:00 în Webinarul Gratuit** pe care l-am pregătit. [Vezi aici detalii.](#)

Hey!



Poate te întrebi cine sunt...

Sunt Andreea Mihalache, de 6 ani sunt mamă și antreprenor de 7 ani :)

Sunt Copywriter și Mindset Coach.

Eu, ca și om, uneori sunt mai mult mamă, mai puțin antreprenor, alteori este invers, în funcție de cum merg lucrurile.

Mă bazez pe câteva principii de viață simple, zic eu, care mă ghidează în fiecare zi.

Întotdeauna să spun adevărul fără să îi rănesc pe cei din jurul meu.

Să nu judec, ci să observ, fiecare are povestea sa nespusă.

Să comunic totul cât mai clar și eficient, astfel încât mesajul meu să ajungă la celălalt fără distorsiuni.

Îmi doresc să aduc în viața altora aceleași schimbări extraordinare pe care le-am trăit eu.

Misiunea mea este să las omului posibilitatea de a ieși din probleme.

Tehnici, exerciții, pe care să le poată folosi și după ce termină sesiunile cu mine.

Misiunea mea este să prezint posibilități, să ajut la găsirea de soluții, să extind orizonturi, să ajut la progresul personal.

Misiunea mea reprezintă o viață și o minte mai liniștită pentru oricine își dorește asta.

Vino în grupul de Facebook **From Mindset to Inner Power** și descoperă seria de Webinarii pe care ți-am pregătit-o începând cu 23 Iulie.

Andreea Mihalache

Copywriter & Mindset Coach





@copyandme



@amihalache1