

"From Mindset To Inner Power"

2 din 4

Mindset pentru Încredere în Sine

Andreea Mihalache

Copywriter & Mindset Coach



**"Mintea nu cunoaște limite în afară de cele pe care
le stabilim noi înșine." - Napoleon Hill**

Nu pot face nimic din ce-mi propun...

Nu sunt bună de nimic...

Doamne, fac numai prostii/greșeli...

Nu o să reușesc niciodată... am numai ghinion!

Cât de des îți vorbești așa? De câte ori pe zi te trezești
spunându-ți cel puțin unul din lucrurile acestea, dacă nu, chiar
unele mai rele...?

Ce crezi că se întâmplă cu **Încrederea în forțele tale proprii**
când tu te iei la palme mental?

Știi ce e cel mai rău? Că și crezi ceea ce-ți spui!

Tu chiar crezi că n-ai noroc, că faci numai greșeli, că nu vei face nimic în viață...

Dacă am ajusta un pic aceste gânduri?

În loc de: **Fac numai prostii/greșeli**

Să spui: **Ok, am greșit, sunt om, hai să văd ce pot învăța din greșeala asta. Ce depinde de mine să fac acum?**

Se schimbă un pic focusul?

Se schimbă! De la problemă, la soluție :D

Un singur lucru îți mai spun, apoi trecem la Analiza **SWOT**.

Dacă **nu** vrei să te uiți foarte atent la tine și să fii sinceră... **nu** te apuca să faci exercițiul de mai jos.

Coaching-ul și Self Coaching-ul sunt procese de conștientizare și responsabilizare.

Asta înseamnă să vrei să fii conștientă de Puterea ta Interioară și să îți asumi răspunderea că vei face tot ce poți pentru a scoate tot ce este mai bun din tine în acest proces.

Orice ai alege... Îți urez succes!

Exercițiu Practic

Analiza S.W.O.T. aplicată pe **Încrederea în Sine**

Mi-aduc aminte prima dată când am făcut analiza asta, în 2019, pe la începutul anului, am descoperit ce-mi lipsea pentru a avea mai multă **încredere în mine**.

În cele ce urmează îți las modelul de analiză, sper din suflet să te ajute să te privești diferit.

Mi-ar face o deosebită plăcere să îți vorbesc mai mult despre **Încrederea în sine, vineri (30 iulie), de la 19:00 în Webinarul Gratuit** pe care l-am pregătit. [Vezi aici detalii.](#)

Strenghts (Puncte forte)

Întrebări ajutătoare:

- Ce fac foarte bine?
- Ce succese am avut până acum?
- Ce abilități am?

Weaknesses (Puncte slabe)

Întrebări ajutătoare:

- Ce NU fac foarte bine?
- Ce pot îmbunătăți?
- Ce evit să fac?

Opportunities (oportunități)

Întrebări ajutătoare:

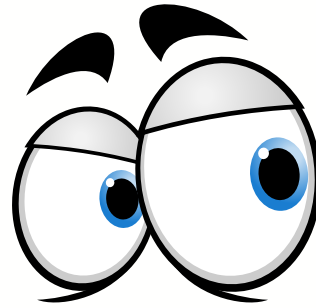
- Cine mă poate ajuta în atingerea obiectivului meu?
- Cum pot obține ce doresc?

Threats (obstacole)

Întrebări ajutătoare:

- Ce/ cine mă poate împiedica să obțin ce îmi doresc?
- Ce schimbări pot apărea?

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