

# From Mindset To Inner Power

Cum ajungi la Puterea ta Interioară prin  
Mindset?

*Andreea Mihalache*

Copywriter & Mindset Coach



# Totul începe cu un gând...

Să-ți vorbesc un pic despre Mindset...

Cambridge Dictionary spune despre Mindset că reprezintă modul în care o persoană gândește și opiniile acesteia.

Și nu, nu o să mă apuc să îți spun că trebuie să gândești pozitiv și totul va fi bine, pentru că am încercat deja asta și îți pot spune că nu este suficient.

Ce ajută foarte mult este ajustarea modului de gândire.

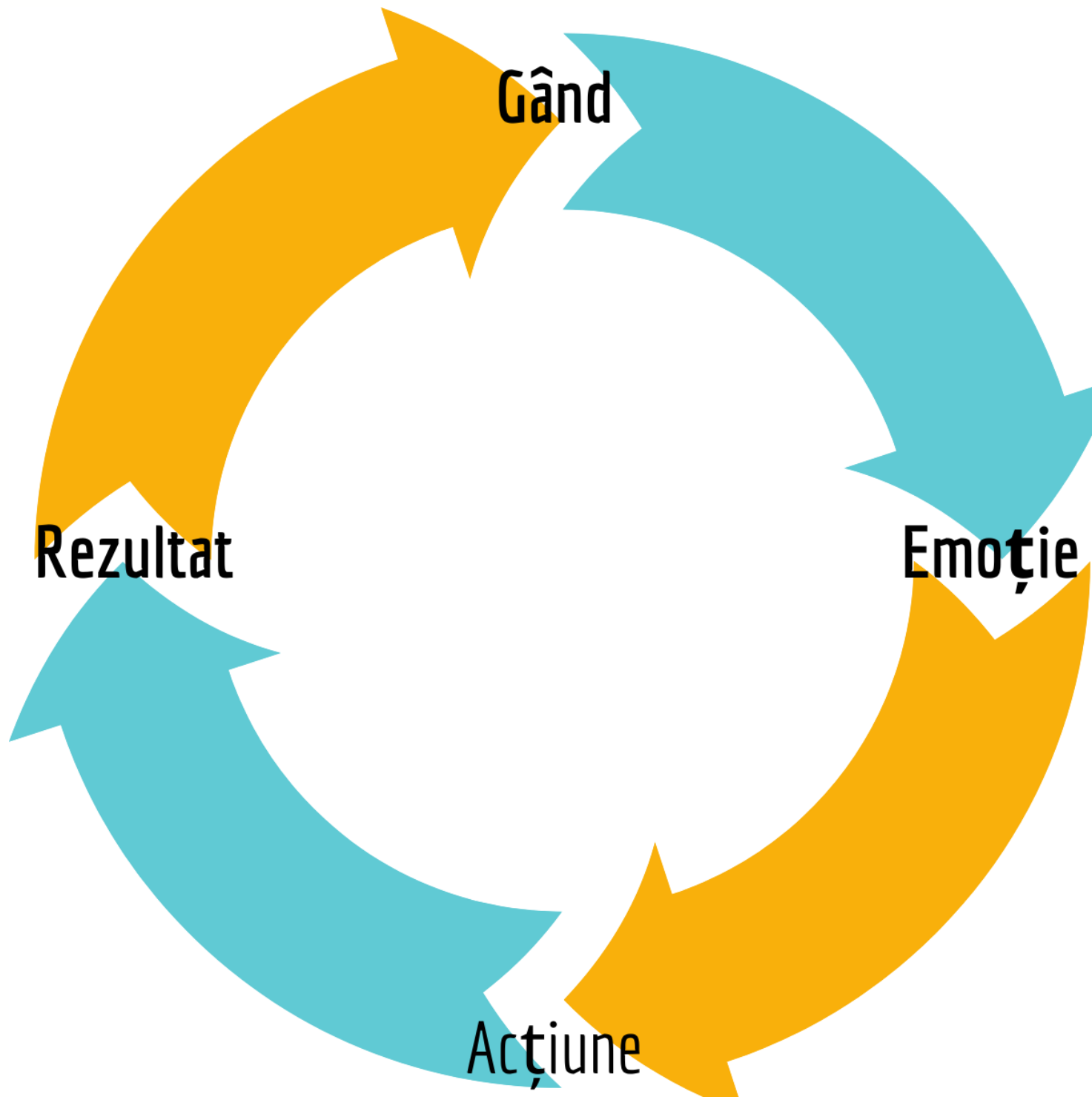
Gândurile creează emoții, emoții declanșează acțiuni, iar acțiunile aduc rezultate.

**Totul începe în mintea ta. Cu un simplu gând.**

Dar cum faci să ajustezi gândul astfel încât rezultatul să fie cel dorit?

Răspuns scurt - adresându-ți întrebările potrivite pentru a găsi cele mai bune răspunsuri.

Răspuns lung :D voi vorbi mai multe despre **Mindset în webinarul gratuit de vineri, 23 iulie - detalii [aici](#)**



# Fixed Mindset vs Growth Mindset

Dacă ar fi să explicăm modul de gândire în alb și negru, atunci avem două direcții:

- Un mod de gândire fix (Fixed), rigid, în care omul evită provocările, rămâne în zona de confort, nu își dorește să crească, se dă bătut foarte ușor atunci când întâmpină dificultăți, nu are dorința de a-și dezvolta abilitățile și se complace în situația în care este.
- Un mod de gândire axat pe creștere (Growth), pe dezvoltare, atunci când omul este axat pe dorința de a învăța, când acceptă un feedback bun sau rău, când vede o posibilitate nouă în orice problemă, iar eșecul nu îl demotivează. Cel care are un Mindset orientat spre creștere va îmbrățișa fiecare provocare.

Cum treci de la un mod de gândire rigid la un mod de gândire orientat spre creștere?

Hmmm...

Răspunsul este mai simplu decât crezi - ai nevoie de dorință. Dorința de a fi mai bun, mai bine, mai fericit, mai împlinit.

Dorința de a atinge potențialul maxim, de a te descoperi pe tine, pentru că totul vine din interiorul tău.

De tine depinde să alegi ce vrei să devii.

**Rămâi unde ești? În nefericire și suferință?**

**Sau vrei să progresezi?**

**Când am auzit prima dată afirmația: Totul depinde de tine - m-am revoltat!**

Cum adică *TOTUL* depinde de mine? Ce putere am eu asupra a ceea ce este în jurul meu? A ceea ce se întâmplă în viața mea? dar a oamenilor pe care îi întâlnesc și care mă calcă pe bătăături?

Cum adică să lucrez cu mine? Dar restul ce fac?

Revolta venea din dorința de a da vina pe cineva.

De la prieteni, la părinți, socrii, propriii copii sau doamna de la magazinul din colț. Peste tot găseam vinovați pentru stările mele proaste.

Nu mi-a trecut nicio secundă prin minte, în toți anii ăștia, că într-adevăr totul depinde de mine...

Nici nu doream să accept așa ceva. Pentru că asta însemna să-mi asum răspunderea, să conștientizez și să mă responsabilizez.

Nu doream responsabilitatea propriei mele stări, nu doream să fiu eu cea care alege cum mă simt.

Era mai ușor să dau vina în stânga și-n dreapta.

Dar adevărata liniște vine din propria minte, din percepție, atitudine și modul de a gândi.

Odată ce am acceptat asta, am putut face ajustările necesare pentru a fi mai fericită.

Îți las mai jos **5 Întrebări de Coaching** pe care ți le poți adresezi în fiecare dimineață pentru a porni cu dreptul.

**Începe cu tine!**





# 5 Întrebări pentru fiecare dimineață

1. *Ce lucru din viața mea mă face fericită acum?*
2. *Ce lucru din viața mea mă face mândră acum?*
3. *Pentru ce sunt recunoscătoare?*
4. *Pe cine iubești?*
5. *Cine te iubește?*

Începe fiecare zi cu o stare de bine! Setează o intenție încă dinainte să te ridici din pat.

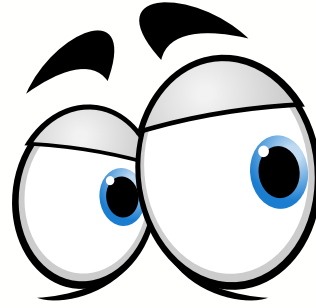
Dacă îți vei spune zilnic 'azi o să fie minunat, azi sunt fericită, azi sunt împlinită' tiparul vechi va fi înlocuit cu unul nou, în timp, iar starea ta se va ameliora de la o zi la alta.

**Caută bucuria în lucruri mici!**

**Schimbă focusul!**

**Concentrează-te pe ceea ce ai, pornește cu gânduri bune pentru a avea rezultate bune!**

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