

"From Mindset To Inner Power"

4 din 4

Puterea Interioară

Andreea Mihalache

Copywriter & Mindset Coach



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

Vreau să încep prin a-ți vorbi despre RESURSE. Nu cele fizice, ci spirituale.

Puterea ta Interioară.

Pentru că nu există om fără resurse interioare.

Cine ești TU cu adevărat, trăind așa cum îți dorești, asumându-ți în totalitate fiecare alegere, îți va aduce pacea și liniștea interioară pe care le cauți.

Valorile personale

Pasul 1: Stabilește-ți valorile personale! Nu cele pe care îți dorești să le ai, ci cele pe care le ai cu adevărat. Ceea ce contează într-adevăr pentru tine.

Aici poți găsi un test care te va ajuta cu acest aspect.

Fii sinceră cu tine, nu este nimeni în preajmă să te judece. Nu te judeca nici tu.

Congruneta

Pasul 2: Ceea ce gândești, ceea ce simți, ceea ce spui și ceea ce faci sunt același lucru?

De cele mai multe ori, nu. Pentru că una gândim, alta facem sau spunem.

'Tu ce îți dorești?' - Asta e una din întrebările care pornește orice sesiune de coaching 1 la 1.

Începe de aici. Fii sinceră cu tine, te îndemn din nou. Scrie pe o foaie ce îți dorești cu adevărat.

Revenind un pic la Valori - **Trăiești în concordanță cu valorile tale personale?**

Dacă, de exemplu, una dintre valorile tale este Adevărul, dar tu te simți constrânsă de diverse situații să minți, mai trăiești conform valorilor?

Nu! Iar aici este posibil să apară frustrarea. Te frustrezi că nu poți spune mereu adevărul așa cum ți s-ar părea normal și firesc.

Alte 2 întrebări de coaching - Cum ar arăta versiunea ta care ar trăi conform valorilor personale?

Ce este nevoie să faci pentru a trăi conform valorilor personale?

Poate părea simplu de răspuns, dar odată ce stai cu pixul deasupra foii și vrei să răspunzi... dintr-o dată ți se golește mintea.

Mi s-a întâmplat la început să cred că știu ce-mi doresc, când de fapt n-aveam nici cea mai vagă idee. Spuneam că 'îmi doresc să fiu fericită', dar întrebarea este - **Cum arată fericirea pentru tine? Cum ești tu fericită?**

*Ține cont de faptul că nu poți influența ce spun, fac sau cred alții. Acelea sunt aspecte care **nu** depind de tine.*

Asumare, responsabilizare, decizie

Pasul 3: Poți să îți asumi că tu ești responsabilă pentru fiecare gând și decizie?

'Când mi-am dat seama că totul depinde de mine, m-am liniștit.' - Mahatma Gandhi

Obişnuiam să mă frustrez, să trăiesc în anxietate, frică și panică. Până mi-am asumat și mi-am luat responsabilitatea că totul depinde de mine.

Sună simplu? Ei bine, nu e.

De ce să te mint?

Gândul că ‘Totul depinde de mine. Întotdeauna am de ales’ mă făcea să mă frustrez și mai mult la început, ba chiar mă revolta.

Încearcă pentru câteva minute să te gândești că TU ești în controlul Vieții Tale.

Ai o senzație de panică și o voce mică în capul tău îți spune ‘Dar eu nu vreau asta...’?

E perfect normal :) Nu te îngrijora.

Avem peste 50.000 de gânduri zilnic și luăm peste 30.000 de decizii...

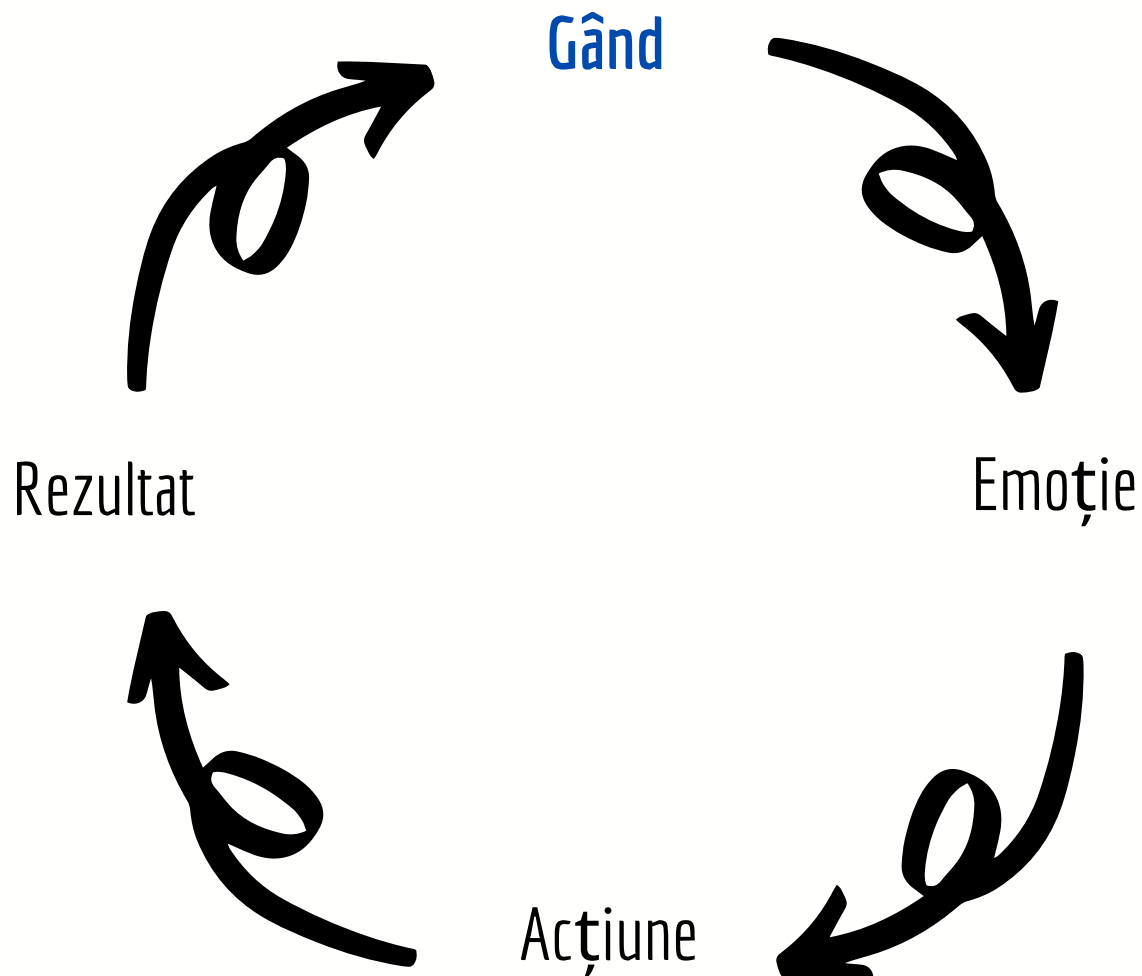
Mintea noastră lucrează non-stop, că e zi sau noapte, că dormi sau ești trează.

Subconștientul tău este activ și în timpul somnului.

Practic, de gânduri nu scapi, doar că nu le conștientizezi pe toate.

Gândurile dominante vor da startul fiecărui lucru pe care-l vei face.

Pentru că uite ce se întâmplă atunci când pornești cu un gând,
oricare ar fi el, pozitiv sau negativ...



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

Gândul precedă acțiunea!

Gândurile dominante îți influențează viața!

**Puterea ta Interioară constă în capacitatea de asumare,
responsabilizare, decizie, disciplină. Inclusiv asupra
modului în care gândești.**

**Pentru că niciun drum nu e ușor, nici măcar cel al
dezvoltării personale și al descoperirii Sinelui, este nevoie
de PERSEVERENȚĂ.**

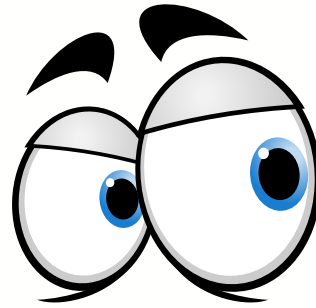
Întrebări de coaching:

1. Ce depinde de mine?
2. Care este primul pas?
3. Cât de determinată sunt, pe o scară de la 1 la 10, să fac schimbarea asta?
4. Ce mă oprește să fac asta?

Dacă ai citit până aici, te felicit și îți mulțumesc că ai descărcat Ebook-ul.

Vineri, 13 August, de la 19:00, am și un **Webinar Gartuit** despre **Puterea Interioară**, dacă-ți dorești să participi. Vei primi un email vineri dimineață, în ziua webinarului cu link-ul de conectare la Zoom.

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