

Arta DEZVOLTĂRII PERSONALE

Cum să îți organizezi
planul de evoluție personală



*Soluții care
au schimbat
viața a peste
70.000
de oameni!*

FLORIN ROȘOGA

Florin Roșoga

Arta Dezvoltării Personale

Cum să îți organizezi planul de evoluție personală

Florin Roșoga



Arta Dezvoltării Personale

**Cum să îți organizezi planul de evoluție
personală**

Editura Aida

Cluj-Napoca, 2013

Concept grafic: Csilla Andrea Egei

Tehnoredactare computerizată: Csilla Andrea Egei

Arta dezvoltării personale © Florin Roșoga, 2013

Editura Aida

Manager: Ioan Goje

Director tehnic: Tudor Alin Galanopulos

Redactor-șef: Maria Goje

Str. Baba Novac, nr. 8/7, Cluj-Napoca

www.editura-aida.ro

email: redactia@editura-aida.ro

Tipar executat la Ready Print, Cluj-Napoca

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROȘOGA, FLORIN

**Arta dezvoltării personale : cum să îți organizezi planul
de evoluție personală / Florin Roșoga. - Cluj Napoca : Editura
Aida, 2013**

Bibliogr.

Index

ISBN 978-973-87144-7-2

159.923.2

Cuprins

CUM SĂ CITEȘTI ACEASTĂ CARTE	7
CÂND ÎNCEPI DE LA ZERO	11
<u>I. FUNDAȚIA</u>	15
ROLURI	17
VALORI	23
ANGAJAMENTE	33
RUTINE	43
DIRECȚII	53
LECTURI RECOMANDATE	62
<u>II. ACTIVARE</u>	65
INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ	67
SIMPLITATE	75
ÎNCREDERE	81
FOCUS	93
MOTIVAȚIE	99
DIALOG MENTAL	107
VIAȚA SPIRITUALĂ	113

LECTURI RECOMANDATE	117
<u>III. DEZVOLTARE</u>	<u>121</u>
TIME MANAGEMENT ȘI OBIECTIVE	123
REȚEA DE RELAȚII	135
CORP ȘI SPIRIT	139
O MINTE STRĂLUCITĂ	165
OBICEIURI SĂNĂTOASE	169
EDUCAȚIE FINANCIARĂ	185
ECHILIBRU LUCRU - VIAȚĂ PERSONALĂ	193
PĂRINȚI AUTENTICI	199
LECTURI RECOMANDATE	203
<u>IV. EVOLUȚIE</u>	<u>207</u>
IMPLEMENTARE	209
CÂND TRECI DE CEALALTĂ PARTE	213
PLAN ÎN 11 PAȘI	226
ANEXE	229
RESURSE	23
INDEX	245

Cum să citești această carte

” Orice lucru își dezvăluie secretele dacă îl iubești destul. ”

- George Washington Carver -

Dezvoltarea personală poate însemna multe lucruri. Avem nenumărate moduri de a defini un traseu al dezvoltării personale. Fiecare dintre noi suntem diferiți și fiecare abordare a dezvoltării personale va fi diferită.

Cantitatea de informații despre dezvoltare personală în limba română este imensă. Sunt literalmente zeci de mii de cărți, seminarii, cursuri și, probabil, mii de site-uri și bloguri. Unele mai mici, altele mai mari. Suplimentar, în ultimii ani a explodat numărul de *traineri* și *coachi*.

Problema generată de acest surplus este că, pentru a-ți construi un traseu al propriei tale dezvoltări personale, ai nevoie să colectezi informații din foarte multe locuri și să decizi care îți sunt bune și care nu: de pe internet, de la prieteni, din reviste și cărți, de la diverse seminarii și cursuri. Sau pur și simplu din viața de zi cu zi.

În plus, mai trebuie să vorbești cu zeci, poate sute de oameni și să îi selectezi pe cei care au experiență. Și care – mai important – practică ei înșiși lucrurile despre care scriu. Au obținut rezultate. Au evoluat ei înșiși.

Pentru că dezvoltarea personală se bazează pe aplicarea lucrurilor învățate. Nu pe teorie.

Am adunat în aceste pagini idei. O mare parte sunt preluate din articolele pe care le-am publicat pe blog. Altele sunt lucruri despre care scriu pentru prima oară.

Vreau ca prin această carte să-ți simplific efortul. Dorința mea este să poți aplica ușor noțiunile de dezvoltare personală și să evoluezi. Să nu rămâi eternul student, abonat la zeci de *site*-uri, prezent la toate seminariile și care citește toate noile cărți apărute.

Nu există o soluție universală, o dezvoltare personală care să se potrivească tuturor. Sunt multe căi, iar oricare dintre ele poate fi corectă. Sau nu.

De aceea, am gândit această carte ca un ghid esențial al evoluției personale, adaptat la spațiul românesc. Am vrut să găsești aici idei pe care să le poți aplica imediat.

Fără povești teoretice, doar chestiuni concrete cu ceea ce ai de făcut și de unde să începi. Liste cu sfaturi și idei de urmat pas cu pas. Informație bine structurată și ușor de urmărit.

Ia de aici ceea ce ai nevoie. Subliniază cu pixul pe carte în timp ce citești. Scrie notițe pe carte acolo unde ai idei de adăugat. Ți-am lăsat, de altfel, și spații speciale pentru asta.

Colorează paginile cu un evidențiator. Adaugă *post-it*-uri cu notițe suplimentare. Îndoiaie cartea atunci când o porți în buzunar. Ține-o în poșetă, alături de farduri.

Murdărește această carte. Nu o păstra pe raftul de la bibliotecă. Dă-i viață! Transform-o într-un caiet de practică al dezvoltării tale personale.

Și poate cândva vom avea ocazia să facem cunoștință. Vreau ca atunci să îmi arăți cartea îmbogățită cu notițele tale, cu experiența ta, cu ideile pe care le-ai aplicat. Sper ca atunci să văd această carte scrisă și murdară. În mâna unui om căruia i-a schimbat viața în bine.

Citește și, cel mai important, aplică ideile de aici. Testează. Găsește acea cărare care ți se potrivește ȚIE cel mai bine.

Florin Roșoga

Cluj-Napoca

Când începi de la zero

» *Închid ușa trecutului, deschid ușa viitorului, inspir adânc,
pășesc înainte
și încep un nou capitol al vieții mele.* »

- Anonim -

În paginile care urmează am dezvoltat principiile de bază ale transformării și evoluției personale. Am împărțit cartea în patru părți, care se susțin și se succed progresiv:

1. Fundație,
2. Activare,
3. Dezvoltare,
4. Evoluție.

Fiecare dintre cele patru părți corespunde unei etape de evoluție. Fiecare este utilă prin capitolele pe care le conține, însă folosirea lor împreună este cea care îți va aduce cele mai multe rezultate.

Dacă ești la începutul dezvoltării tale personale, îți recomand să faci întâi o precitare a cărții. Înainte de a o citi cu atenție, răsfoiește-o. Parcurge cartea în ordinea în care se succede. Nu e nevoie să zăbovești mult la fiecare capitol. Citește, aplică 1-2 idei și mergi mai departe.

Iar când ai ajuns la final, reia cartea de la prima pagină. Vei avea acum o altă înțelegere a cuvintelor din ea,