

**FLORIN ROȘOGA**

**TRANSFORMAREA**

---

*Jurnal de evoluție personală*

Florin Roșoga  
Cluj-Napoca, 2013



## Cuprinsul pe scurt

9 obiceiuri comune ale oamenilor de succes .....	11
<b>1. CAIETUL DE LUCRU .....</b>	<b>15</b>
Cine vrei să fii peste 10 ani? .....	16
Cum îți dorești să fie viața ta? .....	16
Ce te împiedică să devii cea mai bună versiune a ta? .....	20
Îți poți trăi viața diferit? .....	24
Viața pe bucăți sau rolurile pe care le joci .....	28
Valorile sau ce contează cu adevărat pentru tine .....	38
Cei 4 stâlpi ai încrederii sau cum să devii cel mai mare fan al tău .....	43
Calea spre fericire: Inteligența emoțională .....	57
Pași către o mai bună educație financiară .....	62
Tot ce ai vrut să știi despre organizarea timpului .....	66
Cum să te încoragi de parteneri și prieteni care te susțin .....	109
În loc de încheiere .....	119
Resurse și lecturi recomandate .....	122
<b>ANEXE .....</b>	<b>123</b>
<b>2. JURNALUL DE EVOLUȚIE PERSONALĂ .....</b>	<b>131</b>



## Declarația de transformare

Începând din acest moment, îmi iau angajamentul ca, de acum încolo, să mă concentrez pe transformarea și evoluția mea.

Aleg ca începând de astăzi să îmi trăiesc viața conform cu propriile mele valori.

Voi aplica mereu ceea ce învăț pentru o viață împlinită și mă voi bucura de rezultatele pe care transformarea mea le aduce atât mie, cât și oamenilor pe care îi iubesc.

Nume

Data nașterii

Telefon

E-mail

Website

Nume	
Data nașterii	
Telefon	
E-mail	
Website	

Semnătură,

Data



## 9 Obiceiuri comune ale oamenilor de succes

---

*Winston Churchill a rămas repetent în clasa a șasea. Nu a devenit prim-ministru al Angliei decât la vîrstă de 62 de ani și după o viață plină de înfrângeri și eșecuri.*

---

O resursă bogată de inspirație este viața altor oameni. Astfel am avut ocazia să învăț din greșelile și realizările lor, să văd cum, cu 200 de ani în urmă, fiul unui muncitor sărac a ajuns unul dintre cei mai mari antreprenori din lume (Andrew Carnegie).

Sau cum, cu 100 de ani în urmă, fiul unui neguțător indian a ajuns să influențeze profund viața a sute de milioane de oameni (Gandhi).

Cel mai simplu mod de a cunoaște în detaliu viața unor oameni care te inspiră este citirea autobiografiei lor.

Intri în mintea lor, desfaci în bucăți gândurile lor, unele dintre cele mai intime gânduri. Și descoperi că ei au fost exact ca oricare alt om, oameni simpli, care, însă și-au dezvoltat obiceiuri sănătoase și au muncit din greu.

Iată cele mai întâlnite și reprezentative astfel de obiceiuri ale lor care m-au inspirat:

1. Acești oameni se concentrează pe soluții, nu pe probleme. Întâi, pe rezolvarea problemei din fața lor, nu pe vinovați.
2. **Implementare imediată.** Când au învățat ceva nou, îl folosesc cât mai repede posibil. Nu mai pierd nicio clipă fără a aduce acea valoare în viața lor și a celor din jur.
3. Își recunosc propriile greșeli. **În primul și primul rând, față de ei însiși.**
4. Sunt foarte atenți la **modul în care își folosesc timpul.** Asta, pentru că timpul lor este valoros și nu își permit să-l irosească.
5. Caută oameni care-i ridică și îi ajută să devină persoane mai bune: tipul de oameni la care aspiră să devină și ei într-o bună zi. Petrec cât mai mult timp cu astfel de oameni.

## TRANSFORMAREA | *Florin Roșoga*

6. **Termină ceea ce au început.** Ori iau o decizie conștientă de a renunța la ceea ce nu funcționează. Însă, dacă se apucă de ceva, îl duc la bun sfârșit.

7. **Râd.** Cu lacrimi chiar. Cât mai mult posibil. Inclusiv de ei însiși.

8. **Atunci când îi pot ajuta pe ceilalți, o fac.** Fără a face din asta neapărat un scop al vieții lor, ci pentru a ajuta la răspândirea binelui și a valorii în lume. De obicei nu cer neapărat ceva în schimb. Dar, dacă au nevoie de a cere o favoare ulterior, nu vor ezita să o facă.

9. Sunt adaptabili. Nu se cramponează de propriile păreri, viziuni, propria filozofie asupra vieții. Știu că **nu există adevăr absolut**, doar drumuri.

### Cum să câștigi sute de ore pe an, începând ziua de dimineață

Un obicei aparte, adoptat de majoritatea oamenilor de succes, este cel al trezitului de dimineață. Este un obicei la care eu unul, îți spun drept, am lucrat ani de zile până când am reușit să mi-l asum.

Îmi plăcea la nebunie să dorm dimineață!

Trezindu-mă devreme - zi de zi - am reușit în ultimii ani să rezolv mai mult decât în precedenții ani la un loc.

Iată care sunt tehniciile pe care le-am folosit eu ca să mă trezesc devreme în fiecare dimineață:

#### 1. De ce?

Dacă ai un motiv bun, o să fie mai ușor. Spre exemplu, eu mă trezesc de dimineață ca să scriu pe blog. Sau pentru a susține o ședință de consiliere cu un client. Sau o poți face pentru a alerga timp de 20 de minute. De ce?

#### 2. Nu încerca să te trezești foarte devreme dintr-o dată!

Pentru că nu reușeam să mă scol din pat la ora la care mi-aș fi dorit, am început trezindu-mă cu doar 10 minute mai devreme. Ușor, nicio problemă. Am continuat cu aceeași oră timp de 1-2 săptămâni, apoi am scăzut alte 10-20 de minute.

Și tot aşa. Când simteam că noul prag era prea dificil, reveneam la cel anterior timp de o săptămână și apoi scădeam din nou 10 minute.



### **3. Odată dat jos din pat, nu te mai pune înapoi!**

Imediat ce ai oprit ceasul din sunat, **NU TE PUNE ÎNAPOI ÎN PAT!** Nici măcar ca să te „trezești complet”. Altfel, riști să adormi la loc.

Eu obișnuiesc să mă aşez puțin pe canapea sau pe un scaun în living; este mai răcoros decât sub plapumă.

Îmi acord câteva minute, apoi mă ridic. O altă variantă ar fi ca imediat ce ai oprit ceasul din sunat să mergi la baie.

### **4. Ca să te trezești zilnic devreme, va trebui să te culci mai devreme.**

Nu o să te poți trezi la 5 dimineața zilnic dacă te culci mereu la 1-2 noaptea. De câteva ori merge, apoi gata. Corpul uman are nevoie, conform experților, de 7-8 ore de somn pentru adulți. Perioada în sine variază de la om la om, în funcție de stilul de viață, vârstă, dietă, sănătate etc. Ca să te trezești devreme, va trebui să te culci la o oră care să-ți asigure perioada de odihnă necesară organismului.

Cel mai eficient sistem pe care l-am găsit a fost să stabilesc o oră exactă pentru trezire (5, în cazul meu) și să las flexibilă ora de culcare. Dacă într-o zi mă culc mai târziu, mă trezesc devreme oricum - tot la 5 dimineața, iar în următoarea seară corpul va simți oboseala acumulată.

Ca urmare, a doua zi o să mă culc puțin mai devreme, pentru a recupera.

# TRANSFORMAREA | *Florin Roșoga*

Notite

Ce ai învățat? Notează aici ideile valoroase pe care vrei să le folosești de acum încolo.

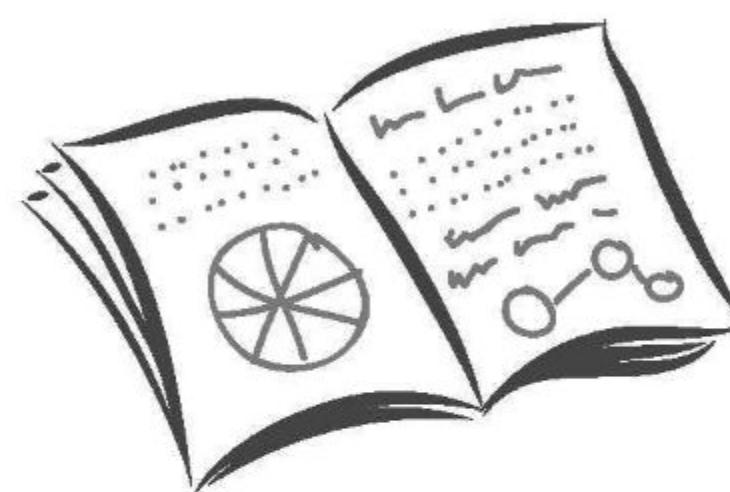


*Jurnal de evoluție personală*

# TRANSFORMAREA

---

## *Caietul de lucru*



## **Cine vrei să fii peste 10 ani?**

*Richard Hooker a lucrat șapte ani la romanul comic despre război, M\*A\*S\*H, pentru ca 21 de edituri să refuze publicarea lui până când una l-a acceptat. A devenit un best-seller pe termen lung, ulterior fiind ecranizat după roman un film celebru și un serial de televiziune extrem de apreciat.*

Am observat că sunt două tipuri de întrebări care ne creionează destinul:

- 1. Cine vrem să devenim?** Cine alegem să fim și ce poziție luăm?

Respectiv,

## 2. Unde vrem să ajungem?

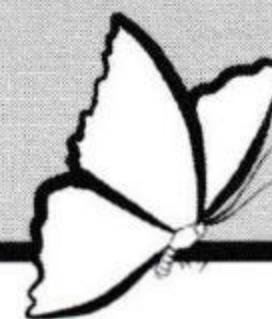
Modul în care ne șlefuijm viitorul este determinat preponderent de răspunsurile la ele. Iar în funcție de acestea vom alege ce facem mai departe și cum ne putem schimba viitorul.

Vom începe cu ceea ce vrei să devii:

*Data la care încep acest capitol: .....*

## Cum îți dorești să fie viața ta?

Cum îți dorești să fie corpul tău?



Cum vrei să fie viața ta emoțională? Ce emoții vrei să trăiești?

Cum îți dorești să fie relația ta (cu partenerul de viață)?

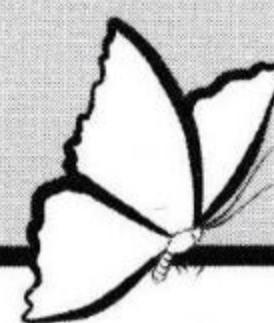
## Cum ar arăta cariera ta de succes?

*În planul anual pe care îl scrii, definește câteva obiceiuri noi pe care vrei să le dobândești anul acesta.*

Care este idealul tău în bani?

Cum ar fi viața ta când vei avea timp?

Cum ar arăta o viață spirituală împlinită?



Notează în a doua parte a jurnalului cine vrei să devii. Descrie-te cum vei fi, ce vei simți, cum vei trăi în momentul în care ai atins acest om care vrei să devii.

Lipește aici o poză (sau mai multe) cu ceea ce te reprezintă pe tine când vei deveni omul care alegi să devii:

