

Un dar pentru viața ta



Jurnalul a fost creat pentru oricine vrea să producă o transformare constructivă în viața sa, pentru ca aceasta să fie mai prosperă, mai organizată, mai concentrată și mai împlinită. Acesta este un instrument util care te ajută să-ți stabilești pentru totdeauna noi rutine, obiceiuri și ritualuri de viață, benefice nu doar pentru tine, ci și pentru demersurile în atingerea obiectivelor.

Vei descoperi un partener devotat și neobosit cu care să te antrenezi în această călătorie spre obiectivele, ambițiile și visurile tale și care te va ajuta să rămâi pe drumul cel bun de-a lungul a **100 de zile** – pentru că acesta este timpul necesar ca să vezi o reală schimbare în viața ta.

Gândește-te la acest jurnal ca la secretul prin care să-ți transformi viața!

Acest jurnal îi aparține lui:

.....

.....

.....

Perioada:

De la:

Până la:

.....



PREGĂTEȘTE-TE SĂ ÎNCEPI

ASTĂZI!

SUGESTII LA ÎNCEPUT DE DRUM:



Citește introducerea până la pagina 47, dar nu completa încă nimic.



Identifică un obiectiv minor pe care îl poți atinge cu ușurință în două-patru săptămâni. Notează-l la pagina 44 și scrie planul pentru realizarea acestui obiectiv la pagina 48.

SFAT: Un bun obiectiv poate fi să-ți definești viziunea de ansamblu asupra vieții, marcată de câteva obiective inițiale!



Începe să ții acest jurnal de la pagina 52 și continuă să scrii, pentru că perseverența este cel mai important lucru.



Jurnalul pentru succes îți va oferi tot ce ai nevoie în călătoria ta. Îți vei defini viziunea, valorile și principiile fundamentale, obiectivele viitoare, planurile, „roata vieții” și întrebările motivante. În plus, vei descoperi ce credințe autocritice ai și le vei înlocui cu aprecieri pozitive. Nu trebuie decât să notezi totul în următoarele pagini, acolo unde este cazul (precum și în secțiunea de Observații, dacă rămâi fără spațiu).

“

Sugestiile mele nu trebuie luate ca dogmă, ci ca idei inspirate din experiența mea personală. La fel ca atâția oameni, îmi place să văd rezultate rapide, și de aceea îți recomand să începi acest jurnal cu un obiectiv minor, simplu. Sau, dacă preferi, poți să treci prin toată această introducere înainte să te apuci de jurnalul propriu-zis – alege ce ți se potrivește cel mai bine.

Cuprins

Cum a luat naștere acest jurnal.....	6
Introducere.....	10
CUM SĂ FOLOSEȘTI JURNALUL.....	16
VALORI FUNDAMENTALE, CREDINȚE, VIZIUNEA DESPRE VIAȚĂ, OBIECTIVE.....	24
Valori fundamentale.....	24
Valori și principii fundamentale.....	26
Credințe.....	28
Întrebări motivante.....	30
Viziunea despre viață: cum să îți creezi un far personal.....	32
Viziunea mea.....	34
Roata vieții mele.....	36
Lista mea de dorințe.....	38
Stabilirea obiectivelor.....	40
Formula SMART pentru obiectivele tale.....	43
Obiectivele mele.....	44
Vizualizarea.....	46
Vizualizarea personală.....	48
Monitorizarea obiceiurilor mele.....	50
JURNALUL PENTRU SUCCES – 100 DE ZILE CĂTRE O VIAȚĂ ÎMPLINITĂ.....	51
1 zi de introspecție inițială.....	52
21 de zile de introspecție săptămânală.....	54
7 zile de introspecție lunară.....	102
21 de zile de introspecție săptămânală.....	118
Credințele mele.....	164
7 zile de introspecție lunară.....	166
28 de zile de introspecție săptămânală.....	182
7 zile de introspecție lunară.....	246
7 zile de introspecție trimestrială.....	262
1 zi de introspecție finală.....	276
Evaluarea obiectivelor mele.....	278
Succese memorabile și momente importante.....	280

Să începem!

**Astăzi lucrez
la acest
obiectiv**





Scop și motivație

*Ar trebui să-ți stabilești această regulă
în privința fiecărui nou scop, asumându-ți
astfel responsabilitatea!*

Căror trei
oameni le voi
spune despre
obiectivul meu



Acțiune

Ce voi face
astăzi pentru
a mă apropia
de obiectivul
meu?

☐

☐

☐



Concentrare

Pe care dintre valorile mele fundamentale
vreau să mă concentrez astăzi?

Ce lucruri sunt importante astăzi?



Introspecție inițială

În ce măsură îmi sunt clare următoarele
obiective și perspective?

Când îmi voi acorda timp să reflectez la ele
și să le definesc?



Conștientizare

Sunt **recunoscător și fericit** pentru că...

.....

.....

.....



Stare de spirit

Astăzi va fi o zi **extrem de bună** pentru că...

.....

.....

.....



Fapte bune

Ce pot face astăzi pentru mine?

.....

.....

.....



Puterea interioară

Sunt **optimist** pentru că...

.....

.....

.....

Înainte să începi, nu uita să citești paginile 16-21!



Succese, plăceri și oportunități

.....

.....

.....

.....
Stabilește un timp pentru
aceste răspunsuri și notează-le
în paginile dedicate lor



Introspecție inițială

Ce valori și principii fundamentale am și cât de bine le înțeleg?

.....

.....

.....

Când îmi voi acorda timp să reflectez la ele și să le definesc?

.....

.....

.....