






Toate drepturile acestei cărți sunt rezervate autoarei Olarean Andra. Reproducerea parțială sau integrală a textului, fără acordul scris al autoarei, este interzisă și se va pedepsi conform legilor în vigoare. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodușă, arhivată sau transmisă, în nicio formă și prin niciun mijloc, electronic, mecanic, fotocopiare sau altfel, fără permisiunea deținătoarei drepturilor de autor.

-  www.andraolarean.ro
-  contact@andraolarean.ro
-  [@andraolarean](https://www.instagram.com/andraolarean)
-  [@andraolarean](https://www.facebook.com/andraolarean)
-  [@andraolarean](https://www.youtube.com/andraolarean)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

OLAREAN, ANDRA

Jurnalul femeii de succes / Andra Olarean. – Suceava: Editura Lidana, 2018

ISBN 978-606-744-072-0

Jurnalul FEMEII DE SUCCES

ANDRA OLAREAN



Dacă ai un vis,
dă-i o șansă!
S-ar putea să fie
șansa vieții tale!

1. DE CE AM CREAT ACEST JURNAL?	1
2. CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI	10
Valorile tale	12
Realizările tale	15
Visurile tale	18
Situția ta actuală	21
3. OBIECTIVELE TALE	23
Importanța setării obiectivelor și a analizării constante a rezultatelor	26
Exerciții pentru setarea obiectivelor pe termen lung, mediu și scurt	34
4. CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEST JURNAL?	
<i>Despre secțiunea zilnică</i>	51
Conectează-te cu sinele	52
Alimentație și Activitate fizică	61
Exerciții de recunoștință și Meditație	85
Productivitate și Buget	95
<i>Despre secțiunea săptămânală</i>	105
Analiza rezultatelor din săptămâna precedentă	105
Secțiunea <i>Investesc în mine</i> . Citesc Privesc Ascult	106
Provocarea săptămânii	111
Strategia pentru obiectivul săptămânal	112
<i>Despre secțiunea lunară</i>	113
Articol motivațional	113
Analiza evoluției personale din luna precedentă	114
Strategia pentru obiectivul lunar	116
5. JURNAL	119

2. CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI

Draga mea, pentru a trăi viața visurilor tale este esențial să-ți dai seama cine ești și ce îți dorești. Adevărul e că suntem unice. Fiecare avem dorințe și așteptări diferite de la cum ar trebui să arate o viață împlinită pentru fiecare dintre noi.

Cred că o femeie de succes nu este o femeie bogată din punct de vedere material, ci o femeie împlinită, care își trăiește viața exact așa cum are chef și nu cum se așteaptă familia, prietenii sau societatea să o facă. A sosit momentul să scăpăm de aceste reguli menite să ne țină în loc. Suntem femei libere și avem dreptul la o viață fericită.

Eram în 2008 în Yemen, în vacanță. În timp ce mă plimbam pe o stradă, deodată am văzut cum cobora din balconul unui bloc o cutie de carton care era legată cu o sârmă. Cum a ajuns jos, un copil și-a aruncat ghiozdanul și a plecat. Instinctiv, m-am uitat să văd cine a tras cutia, dar nu am văzut nimic și nici pe nimeni. Încet, dar sigur, cutia s-a ridicat până la etajul 3. Apoi am văzut doar o mână acoperită cu un voal negru cum a prins cutia și a tras-o în casă. Instantaneu, am simțit cum cade cerul pe mine. Era o mamă care nici măcar nu a avut dreptul să își salute copilul de pe balcon pentru că risca să fie văzută.

Asta e de fapt lumea în care trăim. E închisoarea gândirii și a exprimării libere. Iar dacă unele femei s-au născut într-o țară în care încă nu au dreptul de a alege, tu, draga mea, ai acest drept! Poți fi ceea ce vrei și poți trăi exact așa cum îți dorești. Bucură-te și

profită de acest drept atât de valoros!

Ascultă ce îți zice lumea despre cum trebuie să îți trăiești viața pentru a fi fericită și îți vei construi singură propria-ți închisoare.

Este important să conștientizezi că tu ești proprietarul vieții tale și, deci, singura în măsură să decizi cum vrei să fii. Nu lăsa pe nimeni și nimic să te oprească să îți trăiești viața conform valorilor tale.

Dumnezeu sau sursa divină, indiferent cum vrei să îl numești, te-a trimis aici să îți împlinești menirea și să fii fericită. Tot ce trebuie să faci este doar să îți ascuți inima. Intuiția sau, altfel spus, inspirația divină te va ghida.

Fă lucruri doar pentru a fi pe placul părinților sau al societății în general și, în timp, vei deveni tot mai nefericită. Este normal să fie așa. Viața ți-a fost dată pentru a te împlini TU sufletește, nu pentru a deveni o femeie de sacrificiu, gata să îi încânți pe cei din jurul tău.

Pentru că îmi doresc să te cunoști și să ai viața visurilor tale am împărțit acest capitol astfel:

- Valorile tale
- Realizările tale
- Visurile tale
- Situația ta actuală

Îți recomand să acorzi timp și energie pentru fiecare dintre ele. Sunt exerciții care te vor ajuta realmente să te cunoști și să conștientizezi cât de departe ai ajuns până în acest punct. Toate acestea sunt definitorii pentru a-ți stabili obiective clare pentru noua ta viață.

Retrage-te într-un loc liniștit și ascultă muzică! Muzica este o reală terapie și te va ajuta să îți deschizi mai ușor sufletul. Mult succes, draga mea!

2.1. Valorile tale

Cea mai bună alegere pe care o poți face este să investești în tine însăși. Cu cât te vei cunoaște mai bine, cu atât vei conștientiza ce te-a motivat, de fapt, să iei decizii până acum.

Valorile reprezintă suma tuturor credințelor pe care ți le-ai format încă din copilărie, fiind influențată de societatea în care ai trăit, de oamenii cu care ți-ai petrecut timpul și de experiențele prin care ai trecut. Descoperindu-le, viața ta va căpăta un nou sens.

Aceste valori îți vor governa întreaga viață. Vei încerca să le urmezi mereu prin deciziile pe care le vei lua. În plus, le vei căuta și în ceilalți. Așadar, vei fi atrasă de cei care le posedă. În momentul în care acțiunile tale vor fi în armonie cu valorile tale, vei fi mult mai fericită și împlinită.

Te invit să identifici care sunt cele mai importante 10 valori pe care le prețuiești, folosind tabelul de mai jos. Numerotează-le de la 1 la 10, în funcție de importanța pe care o ocupă în viața ta.

Sinceritate	Corectitudine	Curaj	Independență	Punctualitate
Generozitate	Modestie	Optimism	Curiozitate	Prestigiu
Putere	Frumusețe	Armonie	Asumarea riscurilor	Dezvoltare continuă
Spirit de aventură	Romantism	Libertate	Perfecționism	Ordine
Spirit intelectual	Încredere	Comunicare	Loialitate	Calm

Apoi, analizează-ți trecutul. Notează ce decizii crezi că ai luat fiind îndrumată de fiecare dintre valori.

De exemplu:

1. **Spirit de aventură** - am făcut kick-boxing;
 - m-am mutat în diferite orașe;
 - am vizitat x țări;
2. **Sinceritate** - m-am despărțit de X pentru că nu era sincer;
 - am plecat de la compania X pentru că promovau un produs în care nu credeam.

1. Respect pentru oameni și cărți

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

2.2. Realizările tale

E bine să ne reamintim câteodată care ne sunt realizările pentru a conștientiza de ce suntem în stare de fapt. Adevărul e că noi, femeile, suntem destul de sensibile, iar un eșec sau o simplă critică primită de la persoană de care ne pasă au puterea să ne zdruncine încrederea în forțele proprii.

Tocmai de aceea îți propun exercițiul de mai jos. Îmi doresc să îți dai seama cât de departe ai ajuns până acum în drumul tău spre succes. Ai avut, cu siguranță, în viața ta o mulțime de bariere și provocări peste care ai trecut cu succes sau situații care ți-au dat, poate, lecții prea dureroase. Dar, datorită lor, astăzi ești mai puternică și mai determinată să-ți construiești un viitor frumos.

De obicei, tindem să ne concentrăm pe eșecurile și pe experiențele negative din viața noastră, iar acestea ne fac să pierdem din vedere cine suntem cu adevărat. Tu nu ești reflexia amintirilor triste, ci a celor în care te-ai ridicat și ai mers mai departe. Fiecare dintre noi am luat și decizii greșite în viața noastră, din cauza cărora am suferit. Nimeni nu e perfect. Diferența constă în ceea ce am făcut apoi. Ne-am pus o etichetă ("nu sunt bună de nimic, nu voi reuși niciodată")? Sau ne-am ridicat și am continuat lupta cu viața?

Sunt sigură că sunt multe motive pentru care astăzi ești mândră de tine. Îți propun să te retragi într-un loc liniștit, să îți pui

2.3. Visurile tale

Fiecare poveste de succes începe cu un vis. Cu o femeie care visează departe și are curajul necesar pentru a-și îndeplini misiunea vieții. Indiferent că se visează cântăreață, doctoriță, avocat sau voluntar în Africa, istoria ne-a demonstrat că se poate.

Gimnasta Nadia Comăneci avea doar 14 ani când a obținut scorul perfect de 10 la Jocurile Olimpice din Quebec. A luat 7 note de 10! Până atunci, nicio gimnastă nu realizase această performanță, dar asta nu a intimidat-o pe Nadia.

Visurile pot deveni realitate. Trebuie doar să crezi cu toată inima în tine și să îți dedici timpul și energia atingerii scopului tău. În plus, ai un potențial real de a te dezvolta, inclusiv studiile o spun.

Cercetările recente au scos la iveală că majoritatea dintre noi (femei sau bărbați) folosim doar 2% din potențialul nostru cognitiv. Deținem aproximativ 100 de miliarde de celule la nivel cerebral și fiecare dintre ele este conectată cu alte aproximativ 20.000 de celule. Conform expertului în neurologie Tony Buzan, dacă ne-am folosi toate celulele, am putea, fiecare dintre noi, să generăm mai multe idei decât sunt molecule în univers. Și, crede-mă, sunt infinit de multe!

Draga mea, ai un potențial ieșit din comun. Indiferent de ce ai făcut până acum, dacă astăzi te hotărăști să îți schimbi cariera, să

înveți o limbă străină sau să dobândești orice alte abilități, te anunț că ai șanse reale de succes! Iar cu strategiile potrivite și cu o atitudine de învingătoare, vei deveni invincibilă! Crede-mă!

Îți propun următorul exercițiu de cunoaștere. Răspunde la întrebările de mai jos pentru a-ți cunoaște cele mai ascunse dorințe. Indiferent unde te afli astăzi, dă-ți voie să visezi la ceva mai mare. Folosește-ți creativitatea și imaginează-ți cum ar arăta viața visurilor tale. Îți recomand să ascuți o piesă pozitivă care să te inspire. Draga mea, astăzi facem istorie! Succes!

Ce mă pasionează?

(poate să fie despre lucruri pe care îmi doresc să le fac, pe care să le văd, să le simt, să le miros, să le ating...)

Ce mi-am dorit din totdeauna să fiu/să am/ să experimentez?

Cum ar arăta o zi perfectă din viața mea?

Respect pentru oameni și cărți

Dacă de mâine aş avea bani și timp nelimitat și aş avea certitudinea că, indiferent ce mi-aș dori, aş reuși, ce aş face?

Cum mi-aș petrece timpul?

2.4. Situația ta actuală

Indiferent ce îți dorești să faci sau să devii, este esențial să descoperi unde te afli astăzi pentru a conștientiza cât timp este necesar pentru atingerea scopului propus și pentru a crea un plan de acțiune potrivit.

Viața unei femei de succes presupune dezvoltare continuă pe mai multe planuri:

1. **Conectarea cu sinele** - presupune să-ți cunoști punctele forte și punctele slabe, visurile, obiectivele, să fi mereu conștientă de ceea ce simți, să recunoști oamenii care te sleiesc de energie și care profită de pe urma ta, să îți iubești corpul, viața și eșecurile, să nu te judeci pentru deciziile din trecut.
2. **Alimentația** - presupune să ai un stil de viață sănătos, să bei apă regulat și să îți ții în frâu posibilele tentații (dulciuri, alcool, etc).
3. **Activitatea fizică** - înseamnă să faci mișcare zilnic minimum 20 de minute, indiferent de tipul ei (mers, scos câinele la plimbare, urcat scări, fitness, yoga, cardio, dans, grădinarit, etc).
4. **Administrarea timpului** - presupune să prioritizezi lucrurile care contează cu adevărat pentru tine, să termini ceea ce îți propui să faci într-o zi, să fi eficientă.
5. **Administrarea bugetului** - înseamnă să cheltuiești banii eficient în feluri care te îmbogățesc cu amintiri, cu emoții și fericire, să faci diferența dintre nevoi și impulsuri de moment, să ai mereu o sumă de rezervă pentru situații de urgență.