

Secretul

FERICIRII MELE

Jurnalul femeii împlinite

Conceput și experimentat de

DENISA FILCEA

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

Introducere

Fericirea și nivelul de viață pe care urmează să îl trăiești depind numai și numai de tine și de timpul pe care îl aloci autoeducației și evoluției tale.

În paginile următoare vei găsi ceea ce eu am numit *Secretul fericirii mele*, un jurnal ce conține exercițiile care pe mine m-au ajutat să mă dezvolt, să-mi descopăr noi calități și să conștientizez zi de zi cât de frumoasă este viața, dacă eu îi dau voie să fie.

Mi-a fost greu să accept că în viață nu primim ceea ce credem că merităm, ci primim lucrurile pe care suntem pregătite să le avem. Dar așa a început procesul meu de dezvoltare personală. Mi-am dorit mereu doar ce e mai bun!

Iată ce m-a ajutat pe mine să devin ceea ce sunt astăzi: o femeie împlinită, din toate punctele de vedere, în plină armonie cu mine și cu viața mea, într-o relație ideală pentru mine alături de bărbatul visurilor mele.

Afirmațiile zilnice sunt un medicament pentru sufletul și corpul nostru. Cuvintele încurajatoare și pozitive ne direcționează forțele pentru a obține cele mai bune rezultate. Ajută la

distragerea de la negativitate și la schimbarea dorințelor și gândurilor inconștiente. Creierul percepe un gând nou și, în timp, îl înlocuiește pe cel vechi. Repetând un lucru de mai multe ori, acesta devine o convingere și, odată ce această convingere devine o certitudine, lucrurile încep să se întâmple.

În momentul în care am început să lucrez cu mine pentru fericirea mea și să-mi schimb perspectiva asupra vieții totul s-a schimbat în jurul meu.

Recunoștința este o emoție prin care ne exprimăm aprecierea față de ceea ce avem. Calitățile și punctele noastre pozitive pot acționa ca un amortizor împotriva emoțiilor negative. Prin exersarea recunoștinței am devenit mai empatică, mai amabilă cu cei din jur, inspir mai multă încredere în mine și m-am ajutat să dezvolt relații mai profunde. Contribuie chiar și la întărirea sistemului imunitar, la sporirea calității somnului și a nivelului de energie, reduce stresul și crește calitatea vieții. De aceea este esențial să practicăm recunoștința în fiecare dimineață.

Fiecare zi este o lecție; dacă o învățăm și reușim să vedem binele din jurul nostru, ea ne poate aduce tot mai multe motive de fericire!

Când am început să mă focusez pe lucrurile pozitive și să îmi pun zilnic întrebarea „*ce am avut de învățat din asta?*”, absolut totul a început să aibă sens.

Setarea obiectivelor, atât lunare, cât și zilnice, este esențială pentru a-ți satisface viitorul și pentru a deveni ceea ce îți dorești să devii.

Creează-ți viața așa cum îți dorești se-
tându-ți obiective zilnice și oferind obiectivelor
toată atenția până când acestea se vor îndeplini.

Unele obiective pot fi specifice, altele mai
vagi, însă în absența scopurilor în viață nu vei
vedea prea multe progrese în direcția pe care ți-o
dorești.

Disciplina, respectarea unui program,
organizarea și prioritizarea m-au ajutat să mă
simt mai capabilă să gestionez chiar și situațiile
neprevăzute sau stresante.

Iar atunci când ne gândim la planurile
noastre de viitor, disciplina ne ajută să le
structurăm, să ne stabilim obiective clare spre
care să țintim. Astfel, este mult mai ușor să
rămânem motivate spre obiectivul nostru final
și să vedem cu ușurință pașii necesari pentru a
ajunge la destinație.

Toate aceste practici sunt structurate în
exerciții zilnice și exerciții lunare. Urmând
exercițiile, vei dobândi siguranță, îți vei spori
încrederea în tine, în forțele proprii și în viață,
astfel încât vei găsi calea către o viață fericită.

Tot ce trebuie să faci este să îți acorzi zilnic 5 minute
dimineața și 5 minute seara în care să reflectezi asupra ta și
a vieții tale.



*De ce este important
să evoluăm?*

Degeaba ai noroc dacă nu ești pregătită
să profiți de oportunitatea pe care tocmai
ai primit-o!



*„Echilibrul nu este ceva
ce găsești, este ceva
ce creezi tu.”*

Jana Kingsford

Luna 1

Echilibrul în viață



Prioritățile lunii

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică



Planuri pentru această lună

A series of horizontal dotted lines for writing a monthly plan.



O viață echilibrată este calea cătore bucurie și fericire

Viața noastră este influențată de diferite aspecte: relațiile de familie și dragoste, sănătatea fizică și spirituală, situația financiară, munca, prietenii și persoanele cu care comunicăm.

Nu există un echilibru general valabil pentru toți, nu există „corect” sau „greșit”. Este un proces strict personal și în continuă evoluție. De fapt, fiecare dintre noi avem priorități de viață diferite și care se pot modifica în timp, în funcție de vârstă, nevoi, statut, familie.

Viața unei persoane poate fi numită echilibrată dacă toate sferile vieții sunt implementate aproximativ în mod egal, fără distorsiuni. Cu toții simțim că, atunci când ceva lipsește în viața noastră, ceva nu merge bine. Acest sentiment este o manifestare a dezechilibrului, o încălcare a armoniei.

Într-o stare lipsită de armonie, nu putem simți bucuria vieții. Când preocupările noastre principale sunt cariera și câștigul de bani, relațiile de familie au de suferit. Este important ca, atunci când ne străduim să obținem succesul financiar,