



LBRIS

We know
books

Astăzi sunt mai aproape de succes!

Femeia de succes (scrie-ți numele)

Sunt o persoană foarte norocoasă.
Trăiesc viața visurilor mele
Fac exact ceea ce îmi place.

Întâlnesc zilnic oamenii potriviți care mă ajută și
mă motivează să devin cea mai bună versiune a mea.
Îmi trăiesc viața conform propriilor valori.

Sunt răsplătită de divinitate cu
abundență, sănătate, fericire și bogăție.
Sunt mereu conștientă de adevărata mea valoare.
Știu că succesul reprezintă suma tuturor lucrurilor
mărunte pe care le fac zilnic.

În fiecare zi, noi oportunități îmi ies în cale,
iar ușile spre succes mi se deschid la momentele potrivite.

Am încredere pe deplin că voi reuși
absolut tot ceea ce îmi propun!

Semnătura

*Draga mea, te invit să citești aceste fraze cu voce tare de fiecare dată când deschizi jurnalul.
Acest exercițiu de vizualizare îți va întări încrederea în tine și în visul tău!

**Dacă ar fi să definesc
femeia de succes de astăzi
printr-un cuvânt, acela ar fi
LIBERTATE.**

**Libertatea de a te exprima liber,
de a-ți fi respectate valorile
și de a-ți permite financiar
stilul de viață pe care
ți-l dorești!**

CUPRINS

1	DE CE AM CREAT ACEST JURNAL?	1
2	CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI	10
	Valorile tale	12
	Realizările tale	14
	Visurile tale	17
3	OBIECTIVELE TALE	19
	Importanța setării obiectivelor	21
	Exerciții pentru setarea obiectivelor	27
4	PAȘII CĂTRE O VIAȚĂ DE SUCCES	33
	Conectează-te cu tine	33
	Mănâncă sănătos	37
	Fă mișcare	53
	Practică recunoștința	56
	Meditează	60
	Organizează-ți eficient timpul	63
	Administrează-ți inteligent bugetul	66
	Investește în tine	69
	Ieși din zona ta de confort	71
5	CUM SĂ COMPLETEZI ACEST JURNAL	72
6	JURNAL	82

**Revaluează-ți
prioritățile
și acordă
timp lucrurilor
proporțional
cu importanța
pe care o ocupa
în viața ta!**

DE CE AM CREAT ACEST JURNAL?

*Ziua are 24 de ore pentru toată lumea,
dar nu toate le folosim la fel.*

Vrem să fim iubite, să arătăm fabulos și să ne permitem să mergem în vacanțe exotice. Visăm la o casă mare și la un partener iubitor, care să ne susțină mereu. Ne încântă ideea unei vieți de succes, în care ceilalți să ne felicite pentru cariera noastră. Unele dintre noi visăm și la mulți copii scilipitori de inteligenți care să facă o impresie bună peste tot pe unde merg.

Vrem să avem timp pentru noi, pentru partener, pentru prieteni și părinți. Pe lângă job și familie, vrem timp pentru fitness, citit, masaj și shopping.

Le vrem pe toate, dar parcă nu ne mai ajunge timpul, nu-i așa?

Încercăm din răspuțeri să programăm mereu tot ceea ce ne dorim să facem. Și totuși, dacă reușim să ducem la bun sfârșit 50% din ce ne-am propus într-o zi, e mult.

Povestind zilnic cu cititoarele și ascultând mii de povești, m-am gândit ce fac eu în plus față de majoritatea, iar acest lucru m-a ajutat enorm în drumul meu spre succes. Atunci m-am gândit la jurnalul meu, pe care îl țin mereu lângă pat. Este un ghid practic pe care l-am adaptat singură de-a lungul anilor.

Am fost mereu interesată să devin cea mai bună versiune a mea și am găsit în metoda scrierii un mare ajutor pentru a-mi accelera evoluția. Primul meu jurnal l-am avut în clasa a V-a. Pe atunci îmi scriam emoțiile. Apoi, când am devenit adolescentă, am început să îmi țin zilnic evidența alimentației. Îmi doream și eu, ca orice altă adolescentă, să arăt bine.

Când eram în facultate, am început să îmi țin și evidența orelor pe care le petreceam învățând pentru că, urmând două facultăți în paralel, întâmpinam dificultăți în a-mi gestiona timpul. Pe parcursul anilor am muncit constant pentru a-mi îmbunătăți jurnalul, tocmai pentru a-mi face viața mai ușoară. Doream să dureze cât mai puțin completarea lui și totuși să-mi fie foarte util și să mă ajute cu adevărat.

Astăzi țin un jurnal mult mai complex pe care reușesc cu ușurință să îl completez în doar 10 minute: 5 minute dimineața și 5 minute seara. Nu cred că aș fi ajuns astăzi aici dacă nu aș fi avut acest jurnal magic.

Îmi doresc din suflet să te ajut și de aceea m-am hotărât să îl împărtășesc cu tine. În plus, mi-am petrecut mai multe luni studiind, pentru a-l face și mai util, performant și interesant în același timp.

Vreau să îți atingi toate obiectivele!

Știi că dacă aplici strategiile potrivite și ești perseverentă poți deveni și obține absolut tot ceea ce îți dorești. Pe mine m-a ajutat acest jurnal și pot garanta utilitatea lui pentru că i-am simțit puterea chiar eu. Majoritatea jurnalelor de pe piață am observat că tratează un subiect sau altul (cum ar fi nutriție sau administrarea bugetului). Dar viața mea și a ta înseamnă mai mult decât un domeniu. Aș vrea ca acest jurnal să fie un ajutor de nădejde pentru dezvoltarea ta personală, profesională, dar și spirituală.

Acest jurnal este unealta potrivită pentru:

- a te cunoaște cu adevărat;
- a-ți dezvolta abilitatea de a ordona sarcinile în funcție de priorități;
- a-ți administra bugetul eficient;
- a obține o silueta pe care ți-o dorești;
- a dezvolta abilitatea de a aprecia lucrurile pozitive din viața ta;
- a stabili clar obiectivele pe termen lung, mediu și scurt;
- a concepe planuri concrete și eficiente pentru realizarea obiectivelor propuse;
- a monitoriza rezultatele personale;
- a învăța cum să schimbi strategiile disfuncționale;
- a învăța cum să gestionezi momentele tensionate.

În plus, te voi invita să faci zilnic două exerciții extrem de benefice pentru sănătatea ta emoțională, care durează doar trei minute: dimineața - un exercițiu de recunoștință, iar seara - un exercițiu de meditație. Studiile prezintă o mulțime de avantaje pentru care merită să implementezi aceste două tabieturi despre care vei putea citi într-o secțiune specială.

Am dorit ca acest jurnal să fie practic, ușor de folosit, dar și relaxant. Astfel, pe lângă provocările și exercițiile pe care le vei găsi aici, am decis să îți îți pun la dispoziție resurse ce îți vor fi utile în dezvoltarea ta.

Pe site-ul meu "www.andraolarean.ro" vei găsi la secțiunea *newsletter* recomandările mele în materie de cărți, documentare, filme motivaționale, podcasturi, clipuri de pe youtube și rețete de preparate.

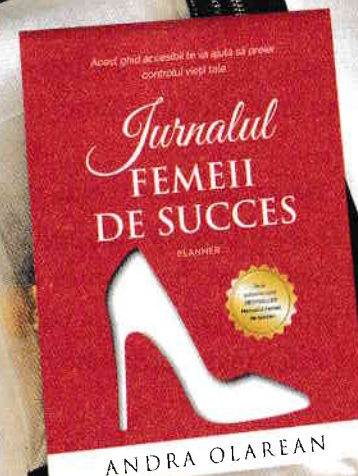
Astăzi sunt extrem de fericită și emoționată să pot împărtăși cu tine Jurnalul Femeii de Succes! Am mare încredere că îți va fi un real ajutor în drumul tău. Îți doresc mult succes, draga mea, și nu uita: **tu poți realiza absolut tot ceea ce îți dorești și visezi să devii!**

Acest jurnal nu este o agendă în care să îți programezi toate lucrurile pe care le ai de făcut a doua zi. Consider că este mult mai eficient să ți le programezi folosind calendarul Google. Dacă le-ai scrie într-o agendă, riști să uiți de ele, în schimb, poți folosi o aplicație gratuită, care este sincronizată și cu e-mailul tău. Există zero șanse să le pierzi, plus că aplicația aleasă îți va reaminti de programările tale din timp, dându-ți alarme. Cred că a sosit momentul să începem să ne folosim de agendele digitale. Sunt mult mai utile și practice pentru programarea întâlnirilor și a activităților ce urmează să le facem. Crede-mă, încearcă, și te vei lămuri singură.

Jurnalul Femeii de Succes are însă un altfel de scop; este unealta de monitorizare a vieții tale. Te ajută să te disciplinezi și să îți urmărești evoluția ta în mai multe domenii esențiale din viața oricărei femei de succes.



**Cea mai bună
și profitabilă
investiție pe care
o poți face
este în tine!**



De ce acest jurnal te poate ajuta cu adevărat în drumul tău spre succes?

Studiile arată că simpla completare zilnică într-un jurnal îți sporește cu 33% șansele pentru a-ți îndeplini obiectivele.

În momentul în care scrii, conștientizezi cu adevărat care este realitatea și cât de aproape sau de departe ești de obiectivul tău. Scriind, îți dezvolti aptitudinea de a-ți vedea propria viață cu alți ochi.

Un studiu efectuat de Leadership IQ a scos la iveală că bărbații, datorită construcției genetice, își pot vizualiza obiectivele mult mai ușor decât femeile. Asta îi ajută în conceperea unei strategii clare.

Cu alte cuvinte, problema noastră e că, deși ne facem planuri, chiar mai mărețe decât bărbații (tot studiile au spus-o), lipsa vizualizării concrete a obiectivelor ne împiedică în drumul nostru spre succes.

Soluția este de a le nota, spun neurologii. Aceștia au ajuns la concluzia că astfel scopurile noastre se fixează mult mai bine în memorie. În acest mod vom avea mereu proaspăt în minte ce ne dorim cu adevărat și vor scădea vertiginos șansele de a cădea victime impulsurilor de moment care ne strică mai mereu planurile.

Studiile făcute de Universitatea Medicală Rochester au scos la iveală că scrierea constantă într-un jurnal te ajută să:

- îți reduci nivelul de stres;
- lupți cu depresia;
- îți prioritizezi mai eficient obiectivele;

- conștientizezi care sunt factorii care îți strică starea de dispoziție și să îi elimini;
- crezi o oportunitate pentru a-ți identifica gândurile și obiceiurile negative;
- concepi un plan de acțiune eficient pentru a-ți realiza obiectivele;
- implementezi cu succes noi obiceiuri sănătoase.

De asemenea, s-au descoperit și avantaje de ordine medicală. Psihologul și cercetătorul Austin James Pennebaker susține că notarea periodică și organizată a evenimentelor din viața noastră întărește celulele imune, numite limfocite, iar alte cercetări arată că aceeași activitate scade simptomele astmului și ale artritei reumatoide.

Totodată, scrisul te ajută să te redescoperi, să afli cine ești și ce îți dorești de fapt.

Draga mea, fericirea ți-o faci singură și cred că este reprezentată de alegerea de a-ți trăi viața conform propriilor valori.

Asta face acest jurnal.

Te ajută să îți descoperi cele mai sincere dorințe și să trăiești o viață autentică.

LBRIS

We know
books

**Felul în care
începem ziua
și modul în care
ne folosim timpul
ne influențează
întreaga viață.**



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 să îți ascuți inima. Intuiția sau 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

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 defnitorii 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!