

# LBRIS

We know  
books

*my* **PERSONAL BOOK**



Perioada:

De la

Până la

# Jurnalul devenirii

*personal book*

*„Devenim ceea ce facem în mod repetat  
de aceea măiestria nu este un act ci o deprindere.”*

Aristotel

*„Devino schimbarea pe care o cauți în lume.”*

Mahatma Gandhi

*„Când te cunoști pe tine **devii** liber,  
când îi crești pe ceilalți **devii** lider.”*

Andy Szekely

# LIBRIS

## We know

### Cele 4 pagini cu notițe pentru fiecare zi:

În fiecare zi îți recomand să parcurgi rapid, cu pixul în mână patru pagini create special pentru claritate și concentrare.

Primele două pagini ale fiecărei zile reprezintă evaluarea **potențialului** tău:

Mai întâi, îți recomand să completezi lista ta de **dorințe**. Acolo vei nota cele 10 dorințe așa cum îți vin în minte, în fiecare zi (vezi procesul detaliat în paginile următoare).

Pe pagina următoare vei nota **idei sau resurse** despre felul în care ai putea îndeplini respectivele dorințe. Acest proces te ajută să vizualizezi mai bine dorințele. Alternativ, poți nota idei pentru principalele tale proiecte aflate în derulare (în acest fel le menții în atenție). Pe ce proiecte sau priorități îți focalizezi atenția în această perioadă (ex: săptămână / lună)? Aceste proiecte ar trebui să se regăsească sub forma unor activități în agenda ta zilnică (a patra pagină pe care o completezi pentru ziua curentă)

Următoarele două pagini pe care le completezi sunt pentru a te asigura că dai prioritate **priorităților tale**:

Cele 5 **întrebări** de pe pagina a tria te vor ajuta să pornești în noua zi cu o atitudine pozitivă și cu intenții care îți pregătesc terenul pentru succes.

A patra pagină este **agenda**. Planificarea activităților zilnice pe ore este mai realistă atunci când ai claritate în ceea ce privește dorințele și proiectele tale. În acest fel eviți să îți aglomerezi ziua cu urgențe și te focalizezi pe ceea ce este cu adevărat prioritar.

În continuare vei găsi motivele pentru care acest proces funcționează și detalii pentru fiecare zi:

# LBRIS | We know books

## Procesul de 30 de zile pentru transformarea dorințelor în obiective

### Ce îți dorești cu adevărat?

Problema principală a listelor de obiective scrise „pe genunchi” în timpul unui seminar sau al unui curs este faptul că ele nu reflectă suficient de bine realitatea. Puțini oameni știu cu adevărat și în detaliu ce vor pentru simplul motiv că este foarte rar obiceiul introspecției:

***Pentru a ști ce vrei e important să știi mai întâi foarte bine cine ești.***

*„Pot să învăț pe oricine cum să obțină ceea ce își dorește în viață.*

*Problema este că nu găsesc pe nimeni care să îmi poată explica ce își dorește în viață.” Mark Twain*

Din fericire, o simplă practică de aproximativ 5 minute pe zi, timp de 30 de zile poate aduce lumină asupra a ceea ce îți dorești cu adevărat.

### Cele 30 de zile

Aproximativ 30 de zile înseamnă suficient timp pentru a-ți da seama ce este cu adevărat important pentru tine. În cele 4-5 săptămâni în care scrii zilnic lista de dorințe vei trece în mod firesc prin tot felul de stări emoționale și vei întâmpina tot felul de situații. Consecința este că zilnic vei aborda diferit scrierea listei.

În mod firesc, creierul tău va începe să sesizeze un „tipar” în atitudinea ta față de ceea ce îți dorești, indiferent de starea în care te afli. Elimini astfel riscul de a „decide la impuls”.

### Ce să faci în fiecare zi

În jurnalul de față, începând cu prima pagină dedicată acestui scop, scrie cele mai importante dorințe pe care le ai: ce vrei să fii, ce vrei să faci, ce vrei să ai sau să dobândești? Este important să scrii lista în mod spontan, fără să te gândești prea mult. Apoi, în ziua următoare, pe pagină nouă, reia această practică fără să te uiți la ziua precedentă.

**Repetă procesul timp de minim 30 de zile.**

# LBRIS | We know Câteva reguli pentru scrierea listei

Din perspectivă psihologică este bine să scrii respectând câteva reguli simple:

1. Scrie la timpul prezent. Mai exact, scrie ce îți dorești ca și când s-ar realiza acum. În loc de voi locui într-un castel scrie: Locuiesc în castel. Sunt dorințele tale. Scrie-le ca și când s-ar materializa acum.
2. Folosește fraze afirmative. Mai exact scrie ce îți dorești nu ce vrei să previi sau eviți. Este mai eficient să scrii că vrei să ai un corp suplu decât să scrii că nu mai vrei să fii gras.
3. Vizualizează corect dorințele. După ce scrii, relaxează-ți corpul, defocalizează-ți privirea și gândește-te cum arată dorința ta realizată. Fii atent la emoțiile pe care le simți în corp când vizualizezi. Chiar dacă faci acest lucru doar 20 de secunde pentru o dorință, acest timp este o investiție emoțională foarte importantă.

## Fără termen de realizare?

Când scrii dorințe termenul de realizare este mai puțin important. De fapt, o zicere des întâlnită în dezvoltarea personală este:

### Obiectivele sunt dorințe cu termene limită.

De aceea, e important când scrii lista de clarificare a dorințelor să nu ai constrângeri de timp. Totuși, uneori simțim nevoia să vizualizăm un orizont temporal când ne gândim la viitor.

Când îți scrii dorințele ține cont de faptul că sub un an nu este un interval bun. Minteă umană este pre-condiționată prin educație să stabilească obiective și să facă planuri anuale, semestriale, trimestriale și lunare.

De aceea, îți recomand să te gândești la o perioadă de realizare de peste un an. 1-3 ani sau chiar 1-5 ani poate fi un interval bun în care să îți proiectezi dorințele.

# LBRIS | We know Ce vei constata în cele 30 de zile

Sunt câteva elemente interesante aici:

1. Se va reierarhiza lista. Unele dorințe vor trece în fruntea clasamentului, iar altele vor rămâne la final
2. Vei înlocui obiective. Viața este schimbătoare și e posibil ca ceea ce ți se părea important la început să piardă din puterea motivațională și să nu mai încapă în lista ta de 10 dorințe
3. Vei reformula cuvinte. În primele zile este posibil să ai un limbaj mai academic și mai „intelectual” iar la final frazele să fie mai emoționale și probabil mai scurte (ai nevoie de mai puține cuvinte dar mai bine alese ca să exprimi o dorință).

## Frustrant la început?

În numeroasele ocazii în care i-am sfătuit pe cursanții mei să facă acest lucru, rezultatele au fost spectaculoase, însă numai pentru cei care s-au ținut de treabă. Cea mai dificilă este prima săptămână, până când mintea ta începe să se obișnuiască cu procesul și să sesizeze niște asemănări și respectiv diferențe de la o zi la alta.

Cea mai importantă constatare pe care o vei face este aceea că cel mai probabil nu reții ce ai scris pe listă cu o zi înainte. Acest fapt te va forța să reiei procesul și să creezi o listă nouă cu elementele pe care ți le amintești plus altele noi.

## Nu rata de 2 ori

Autorul cărții „Atomic Habits”, James Clear propune o regulă foarte interesantă pentru instalarea de obiceiuri bune: „Never miss twice” (nu rata de două ori). Practic, dacă vrei să instalezi un obicei zilnic și ai ratat o zi, fă în așa fel încât să devină prioritate absolută în ziua următoare pentru a nu mai rata activitatea respectivă.

Dacă o pierzi din vedere încă o zi sunt șanse mari să pierzi din vedere întregul obicei. Același lucru este recomandabil referitor la lista de dorințe. Dacă nu ai reușit să o scrii într-o zi, a doua zi asigură-te că faci din asta o prioritate.

Simple spus, ecologia înseamnă să ai dorințe care pe termen lung îți vor aduce împlinire, iar împlinirea presupune să duci o viață echilibrată. Și mai simplu spus, merită să întocmești lista ținând cont ca realizarea unei dorințe să nu împiedice realizarea altor dorințe din listă.

De exemplu, dorința de a petrece timp cu familia și de a munci simultan duc la lipsă de ecologie pentru că sunt șanse mari să nu faci nici una nici alta într-o manieră satisfăcătoare.

De fapt, dorința de a respecta ecologia a dus la apariția conceptului 6C, pe care se bazează programele noastre educaționale. Detalii la [www.conferintele6C.ro](http://www.conferintele6C.ro)

Studiile realizate de Institutul Gallup și de New Economy Foundation duc la concluzia că ecologia este cea care facilitează o viață împlinită, iar acest lucru se realizează atunci când suntem mulțumiți de evoluția și rezultatele pe care le obținem în 6 arii de viață (cei 6C):

### Corp / sănătate

Ex: somn și relaxare, hidratare și mâncare, antrenament cardio, stretching și mișcare.

Beneficiul principal pe care îl aduce îmbunătățirea energiei și vitalității este percepția de control asupra mediului în care trăiești. Când dispui de o cantitate mare de energie fizică, te „simți în stare” să realizezi mult mai multe lucruri decât atunci când ești obosit sau bolnav.

### Cash / independență financiară

Ex: câștig pe oră, durată de timp petrecută cu gestionarea/studiul banilor, valoarea contului de economii, investiții etc.

Beneficiul principal pe care ți-l oferă bunăstarea financiară este percepția de „condimentare a vieții”. Te poți bucura de viață în feluri foarte variate, atunci când dispui de mijloacele financiare necesare (călătorii, extravaganțe, capricii, lux, aventură etc.).

Pentru ce / cine simt recunoștință?

---

---

---

Pe ce obiectiv mă focalizez?

---

---

Cu cine este important să comunic?  
(să iau legătura)

---

---

---

Când este nevoie să fiu  
în cea mai bună formă?

---

---

---

Care e un singur lucru pe care să îl fac și care simplifică alte activități?

---

---

---



Potential  
**LBRIS**

Ce îmi doresc?  
We know  
books

