

**LIBRIS**

We know  
books

*Mind Mastery. Exerciții pentru succes și starea de bine*

Copyright © 2025 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.  
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această  
carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Director general: Camelia Soceanu

Director editorial: Ana-Maria Datcu

Redactare: Iuliana Leonti

Design copertă: Răzvan Mera

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**BONDOC, GABRIELLA**

**Mind mastery : exerciții pentru succes și starea de bine /**

dr. Gabriella Bondoc. - București : For You, 2025

ISBN 978-606-639-796-4

159.9

**Dr. GABRIELLA BONDOC**




# Mind Mastery

**Exerciții pentru succes  
și starea de bine**



Editura  
For You



## Cum să folosești *Mind Mastery. Exerciții pentru succes și starea de bine*

### 1. Stabilirea intenției de dimineață

- **Scop:** Stabilirea unei intenții de dimineață te ajută să îți începi ziua cu claritate și concentrare, îți aliniază gândurile și acțiunile cu obiectivele și valorile tale, pregătind calea pentru o viață plină de sens. Aliniindu-ți intenția cu dorințele, te implici și în manifestare, unde energia concentrată și convingerea te ajută să îți transformi obiectivele în realitate.
- **Ce să faci:** În fiecare dimineață, alocă-ți câteva momente pentru a reflecta asupra a ceea ce dorești să realizezi sau asupra modului în care dorești să te simți pe parcursul zilei. Notează o afirmație simplă și pozitivă care să rezume

această intenție. Exemplu: „Astăzi, voi aborda provocările cu calm și încredere” sau „Mă voi concentra pe recunoștință și bucurie”.

## 2. Recunoștința

- **Scop:** Practicarea recunoștinței îți mută atenția de la ceea ce crezi că îți lipsește spre ceea ce ai deja, îmbunătățindu-ți starea de bine mentală prin cultivarea pozitivității.
- **Ce să faci:** Enumeră 3 lucruri pentru care simți recunoștință astăzi, indiferent cât de mari sau mici sunt. Simte emoțiile pozitive care vin odată cu recunoașterea acestor binecuvântări.

## 3. Cel mai bun moment de atenție pentru memorie

- **Scop:** Identificarea momentului tău cel mai conștient întărește practicarea conștientizării, care reduce anxietatea și îmbunătățește reglarea emoțională.

- **Ce să faci:** Reflectează asupra modului în care ți-a decurs ziua și identifică un moment în care ai fost pe deplin prezent. Notează ce făceai și cum te-ai făcut să te simți, folosind toate simțurile. Observă ce ai văzut, mirosit, auzit, atins etc. Comoara vieții noastre este plină doar de amintiri conștiente.

## 4. Verificarea stării de spirit

- **Scop:** Verificarea regulată a stării de spirit te ajută să devii mai conștient de tiparele tale emoționale și să înțelegi ce îți afectează starea mentală.
- **Ce să faci:** Evaluează-ți starea de spirit la sfârșitul zilei folosind scala și cuvinte descriptive. Reflectează asupra emoțiilor care s-au remarcat și asupra factorilor care ți-au declanșat reacții neplăcute.

## 5. Lista factorilor declanșatori

- **Scop:** Recunoașterea factorilor declanșatori te ajută să gestionezi stresul și să eviți reacțiile

negative, conștientizând ceea ce provoacă suferință. Emoțiile intense și automate sunt de obicei legate de răni și traume din trecut, iar observarea lor ajută la reducerea efectului lor asupra prezentului și la reacții mai eficiente.

- **Ce să faci:** Notează orice factori de stres sau evenimente negative din ziua respectivă, împreună cu modul în care ai reacționat. Reflec-tează asupra modului în care poți gestiona mai bine situații similare în viitor și notează soluțiile în spațiul de la finalul fiecărei pagini.

## 6. Autocritica și transformarea ei

- **Scop:** Transformarea gândurilor autocritice în afirmații constructive ajută la cultivarea compasiunii față de sine și a rezilienței. A deveni propriii noștri susținători aduce efectul unei întăriri pozitive, mai puternică pentru progres decât pedeapsa.
- **Ce să faci:** Notează orice gânduri autocritice pe care le-ai avut astăzi. Într-o coloană separată, reformulează aceste gânduri în afirmații pozitive și constructive. Schimbă „Sunt un ratat” în „Astăzi am eșuat, dar mâine pot face mai bine/diferit”.

## 7. Măiestria sau pașii SMART către obiective

- **Scop:** Împărțirea țelurilor în obiective și pași mici, realizabili, folosind cadrul SMART te ajută să avansezi în mod constant și hotărât.
- **Ce să faci:** Identifică un pas specific, realizabil, pe care îl poți face mâine pentru a-ți atinge obiectivele. Asigură-te că este specific, măsurabil, realizabil, relevant și limitat în timp (SMART).

Fiecare secțiune a materialului de față este concepută pentru a alinia acțiunile tale zilnice cu obiectivele și valorile tale, favorizând creșterea, echilibrul și starea de bine. El reunește cele mai bune metode pentru a spori starea de bine și succesul. Stabilindu-ți intenția de dimineață, practicând recunoștința, reflectând asupra momentelor prin mindfulness și abordând provocările cu o mentalitate de creștere, manifesti în mod activ viața pe care ți-o dorești.

Nu uita: perseverența și compasiunea față de sine sunt esențiale în călătoria ta către o viață mai împlinită și mai aliniată!



## Sfaturi pentru utilizarea cu succes a metodei *Mind Mastery*

### Consecvența este esențială

Rezervă-ți un timp specific în fiecare zi pentru a face însemnări, fie dimineața pentru a-ți stabili intențiile, fie seara pentru a reflecta asupra zilei. Consecvența te va ajuta să îți formezi un obicei și să profiți pe deplin de beneficiile metodei *Mind Mastery*.

### Fii sincer cu tine

Jurnalul este spațiul tău sigur. Fii sincer în privința gândurilor, sentimentelor și experiențelor tale. Autenticitatea va duce la înțelegeri mai profunde și la o evoluție mai semnificativă.

Dă-ți voie să scrii liber, fără să-ți faci griji în privința gramaticii, ortografiei sau structurii. Scopul este să-ți surprinzi și consemnezi gândurile și sentimentele pe măsură ce apar, nu să creezi un text perfect.

### **Reflectează în mod regulat**

În fiecare săptămână, dedică-ți timp pentru a-ți revizui însemnările. Reflectând asupra gândurilor și experiențelor trecute, vei obține perspective valoroase și vei vedea cât de mult ai evoluat de-a lungul timpului.

### **Folosește puterea pozitivității**

Deși este important să recunoști provocările, încearcă să te concentrezi pe rezultate și pe soluții pozitive. Folosește-ți însemnările pentru a-ți consolida punctele forte și a-ți cultiva o mentalitate pozitivă.

### **Stabilește intenții, nu perfecțiuni**

Concentrează-te pe progres, nu pe perfecțiune. Însemnările tale sunt un instrument pentru creștere, așa că folosește-le pentru a-ți stabili intenții realiste și pentru a sărbători micile victorii de pe parcurs.

### **Îmbrățișează tăcerea**

Dacă simți blocaje sau nesiguranță cu privire la ce să scrii, îmbrățișează tăcerea. Respiră adânc de câteva ori și lasă tot ce-ți vine în minte să curgă pe pagină, chiar dacă este doar un singur cuvânt sau gând.

### **Vizualizează-ți succesul**

Include vizualizarea în practica ta de consemnare. Petrece câteva momente în fiecare zi vizualizând-ți obiectivele ca fiind deja îndeplinite și scrie despre cum te simți după ce le-ai realizat.

Personalizează-ți jurnalul

Adaugă note personale în jurnal, cum ar fi desene, citate sau fotografii. Personalizarea jurnalului îți va spori legătura cu el și te va motiva să îl folosești în mod constant.

### **Practică răbdarea și compasiunea**

Creșterea necesită timp. Ai răbdare cu tine și abordează cu compasiune practica de a face însemnări. Amintește-ți că fiecare însemnare este un pas înainte în călătoria ta către starea de bine și succes.

Intenția de astăzi este: \_\_\_\_\_



Trei lucruri pentru care simt recunoștință astăzi:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Cel mai memorabil moment al zilei  
(descriș prin toate simțurile):

\_\_\_\_\_



Starea mea de spirit de astăzi:

Fericit / mulțumit / supărat / anxios / speriat / trist / disperat

Energie -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Scăzută Normală Ridicată

Descrierea emoțiilor mele:

\_\_\_\_\_



Ce mi-a declanșat stresul sau disconfortul astăzi?

Cum am reacționat?

1. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



Ce gânduri autocritice am avut azi?

Cum le pot transforma în ceva constructiv?

_____	_____
_____	_____



Care este următorul pas pe care îl pot face  
pentru a-mi atinge obiectivele?

Îl formulez specific, măsurabil, realizabil,  
relevant și limitat în timp (SMART).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Însemnări despre problema/ideea/  
sentimentul principal al zilei:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Echilibrul este cheia stării mele de bine.