

LBRIS

We know
books

CRISTINA ȘTEFAN

Crede în reușită!

Nu ești menit să dai greș!

Pitești, 2025

Cuprins:

Adevăruri simple pentru o viață împlinită.....	7
Înfrânge neîncrederea și aura ei negativă.....	10
Obține rezultate remarcabile crezând cu putere că este posibil.....	18
Cum să-ți cultivi o credință puternică?.....	20
Lasă scuzele, începe chiar de azi.....	24
Viața nu oferă certitudine.....	29
Nevoia de siguranță.....	32
Ce legatură are imaginea de sine cu stima de sine?	35
Folosește-te de valențele creierului și pune-l la treabă....	40
Iubirea între dorință și neputință	44
Devino conștient de propria valoare	50
Atribuie valoare și oamenilor care vin către tine.....	57
Sensibilitatea nu te face mai slab, ci mai puternic!	59
Orientează-ți mintea către belșug!	63
Folosește un discurs interior înălțător pentru a obține ce îți dorești.....	68
Nu mai crede că toată lumea îți este prietenă!.....	74
Devino propriul aliat!	77
Cum să fii mulțumit când niciodată nu este suficient, nu ai suficient, nu ești suficient de...?	82
Acceptă-ți teama, dar nu te lăsa copleșit de ea!.....	87
Trăiește cu încredere și curaj, nu cu rețineră.....	94
Tu îți crezi propria realitate.....	98
Reconstruiește-ți puterea personală	103

Ești deja suficient.....	109
Nu ai nevoie de confirmări.....	109
Tu poți face orice îți propui!	112
Tu ești energia vie care pune totul în mișcare!.....	112
7 remedii pentru a fi în formă	116
Nu te descuraja, găsește partea bună din fiecare situație	117
Fericirea este o alegere. La fel și suferința.....	122
Să te mulțumești cu puțin? Sau să-ți revendici tot ce meriți?.....	126
Oamenii adevărați nu se plâng niciodată!.....	130
Concentrează-te pe ceea ce este important.....	135
Nu le permite celorlalți să îți blocheze evoluția personală	139
Cum îți eliberezi mintea de trecut?.....	142
Când te-ai săturat să fii cel puternic.....	149
De ce una gândim și alta facem?	158
Schimbarea nu are nevoie de timp, ci de decizie.....	166
Singura persoană în care poți să te încrezi ești TU !	172
Rescrie-ți propria poveste	174
Ce trebuie să facem pentru a îmbunătăți relațiile cu cei din jur?	177
Strălucește, Stea, pe cerul senin al Vieții tale!	181
BIBLIOGRAFIE.....	185

Adevăruri simple pentru o viață împlinită

✓ Bucură-te de viață azi. Ieri a trecut, iar mâine poate nu va mai veni niciodată.

✓ Fii autentic. Trăiește conform valorilor tale și nu te lăsa influențat de așteptările altora.

✓ Fii recunoscător pentru ceea ce ai și pentru oamenii care te însoțesc în călătoria ta. Familia, prietenii, zâmbetele, acestea sunt adevăratele comori.

✓ Fii perseverent și formează-ți o disciplină de viață. Nu lăsa neputința și frica de eșec să-ți anuleze visurile. Continuă să încerci, indiferent cât de greu pare.

✓ Iubește-te pe tine și pune-te pe primul loc. Tu ești cea mai importantă ființă din viața ta. Dacă tu ești bine cu tine, le va fi bine și celor din jurul tău.

✓ Învață tot timpul. Studiază, citește, îmbunătățește-ți abilitățile prin practică și repetiție. Menține-ți creierul în formă.

✓ Evită amânarea. Evită leneveala. Fii activ în cea mai mare parte a timpului.

✓ Înțelege-te mai întâi pe tine, ca să-i poți înțelege și pe alții.

✓ Vizualizează ceea ce vrei. Închide ochii și privește la cel care vrei să devii. Dacă te poți vizualiza în mintea ta ca persoana care vrei să devii, atunci va fi doar un pas până când va deveni realitate.

✓ Pune-ți intenția clară și fermă în minte. Crede că este posibil. Treci la acțiune.

✓ Nu datorezi nimănui nicio explicație sau justificare.

✓ Oamenii care îți declanșează emoțiile au putere asupra ta. Alege cu înțelepciune cui îi dai această putere.

✓ Evită situațiile negative, relaționarea cu oamenii toxici, frecventarea cercurilor nesănătoase, lucrurile și obiceiurile dăunătoare. Te vor trage în jos.

✓ Nu împărtăși prea mult. Intimitatea ta este un loc pașnic și puternic.

✓ Cea mai bună răzbunare este lipsa oricărei răzbunări. Mergi mai departe. Fii fericit. Găsește pacea interioară. Înflorește.

✓ Când ai dreptate, nimeni nu-și amintește. Când greșești, nimeni nu uită.

✓ Dacă tot aștepti „momentul potrivit”, îți vei irosi întreaga viață și nu se va întâmpla nimic.

✓ Crede în tine! Privește lucrurile în perspectivă. Nu renunța și nu ceda. Nu lăsa nimic să te doboare. Amintește-ți că ai venit cu un scop în această viață. Nu o irosi prea devreme.

✓ Ți-ai lăsat deja amprenta în lume pentru cine ești și ceea ce faci. Ești scânteie divină. Ești unic. Nimeni nu te poate înlocui.

✓ Acceptă-ți imperfecțiunile și cele ale lumii. Nu ești aici să fii perfect, ci să trăiești cu iubire, curaj și încredere.

✓ Alege gândurile, alege emoțiile, alege viața pe care vrei să o trăiești. Totul începe cu tine

✓ Concentrează-te pe viața ta și fă-o să merite experiența ta pe Pământ!



Înfrânge neîncrederea și aura ei negativă

Neîncrederea este doar o barieră mentală, nu o realitate absolută. Neîncrederea este unul dintre cei mai mari dușmani ai succesului. Ea te paralizează, îți scade motivația și te face să vezi obstacole acolo unde există doar provocări. Dar adevărul este simplu: **nu ești menit să dai greș!** Tot ce ai nevoie se află deja în tine, trebuie doar să-ți schimbi perspectiva și să acționezi cu determinare.

Atunci când îți setezi mintea pe succes și îți alimentezi gândurile cu certitudinea că poți reuși, aura negativă dispare.

Fiecare obstacol este doar o lecție, nu un semn că trebuie să te oprești. Chiar și cei mai mari învingători au avut momente de îndoială, dar ceea ce i-a diferențiat a fost decizia de a merge mai departe, indiferent de provocări.

Personal, mă ambiționez și mai mult atunci când ceva nu îmi reușește. Mai ales atunci când cineva îmi spune că este prea mult, prea greu, prea complicat pentru mine. De obicei, soțul meu îmi atribuie astfel de

„neîncrederi”: „E prea complicat pentru tine, nu te vei descurca” (în trafic sau când trebuie să rezolv hârtoșării).

Și știi ce? Tocmai atunci îmi reușește. Și mă canalizez atât de tare pe reușită, încât totul se întâmplă în cel mai bun mod posibil. De ce? Pentru că eu știu că pot, că sunt în stare, că sunt capabilă! Dacă îmi spui că nu pot, tocmai atunci mă străduiesc și mai mult să-ți dovedesc contrariul. Bineînțeles că este o provocare pentru mine.

Ai în tine tot ce îți trebuie pentru a câștiga. La fel ca și mine. Suntem făcuți din același aluat și avem aceeași construcție fizică și mentală. Diferența o face încrederea în propriile tale abilități.

Crede în tine și acționează ca și cum succesul este deja al tău!

De unde vine neîncrederea?

Nimeni nu se naște încrezător și sigur pe sine. Neîncrederea nu apare din neant. Ea este rezultatul unui cumul de factori:

Felul în care părinții tăi ți-au arătat încredere în copilărie. Vă amintiți expresiile:

„Lasă că fac eu, tu nu ești în stare.”

„Mă lipseam, dacă știam că ești atât de neîndemânică.”

„Mai bine fac eu decât să îți explic ție.”

„Nu poți face nimic bine.”

„Tu ești mic, mai ai multe de învățat.”

„Nu e treaba ta! Nu îți cer ție părerea!”

Experiențele negative din trecut – eșecurile anterioare pot crea teama că vei repeta greșelile. Dacă nu ți-a ieșit o dată, nu înseamnă că nu trebuie să mai încerci.

Am o prietenă care nu a șofat niciodată, deși are permis de conducere. Îi este teamă. Simte că nu este în stare. Și știi de ce? Pentru că soțul ei nu a avut niciodată încredere să o lase să conducă mașina. Nu i-a acordat nici sprijin, nici sfaturi, nici măcar nu și-o putea imagina conducând. A dedus, astfel, că ea nu va putea conduce vreodată o mașină. Nici nu a mai încercat. Între timp, după vreo 20 de ani de căsnicie, a apărut și divorțul. Bineînțeles că nici până acum nu a intenționat să-și revizuiască abilitățile de șoferiță, întrucât experiența negativă din trecut i-a rămas întipărită adânc în minte.

Influențele externe criticile celor din jur, educația primită, societatea pot planta semințele îndoielii.

Perfecționismul excesiv – dacă aștepti momentul perfect sau ai standarde nerealiste, orice mică eroare poate părea un dezastru.

Compararea cu ceilalți – Social media și presiunea socială te pot face să te simți inferior, chiar dacă realitatea este alta.

Cum să înfrângi neîncrederea?

A. Reprogramează-ți gândirea

Neîncrederea nu este decât un obicei mental. Dacă ai învățat să te îndoiești de tine, poți învăța și să crezi în tine. Începe prin:

Schimbarea dialogului interior – Înlocuiește gândurile de tip „nu sunt capabil” cu „am tot ce îmi trebuie pentru a reuși”.

Vizualizare – Imaginează-ți succesul și cum te vei simți când vei atinge obiectivele dorite.

Fii atent la limbaj – Cuvintele pe care le folosești despre tine îți creează realitatea. Evită expresii precum „nu pot” sau „nu sunt suficient de bun”.

B. Acționează înainte să fii gata

Așteptarea momentului perfect este o capcană. Nimeni nu începe având toate răspunsurile, dar cei care reușesc sunt cei care acționează.

„Mai bine fac eu decât să îți explic ție.”

„Nu poți face nimic bine.”

„Tu ești mic, mai ai multe de învățat.”

„Nu e treaba ta! Nu îți cer ție părerea!”

Experiențele negative din trecut – eșecurile anterioare pot crea teama că vei repeta greșelile. Dacă nu ți-a ieșit o dată, nu înseamnă că nu trebuie să mai încerci.

Am o prietenă care nu a șofat niciodată, deși are permis de conducere. Îi este teamă. Simte că nu este în stare. Și știi de ce? Pentru că soțul ei nu a avut niciodată încredere să o lase să conducă mașina. Nu i-a acordat nici sprijin, nici sfaturi, nici măcar nu și-o putea imagina conducând. A dedus, astfel, că ea nu va putea conduce vreodată o mașină. Nici nu a mai încercat. Între timp, după vreo 20 de ani de căsnicie, a apărut și divorțul. Bineînțeles că nici până acum nu a intenționat să-și revizuiască abilitățile de șoferiță, întrucât experiența negativă din trecut i-a rămas întipărită adânc în minte.

Influențele externe criticile celor din jur, educația primită, societatea pot planta semințele îndoielii.

Perfecționismul excesiv – dacă aștepti momentul perfect sau ai standarde nerealiste, orice mică eroare poate părea un dezastru.

Compararea cu ceilalti – Social media și presiunea socială te pot face să te simți inferior, chiar dacă realitatea este alta.

Cum să înfrângi neîncrederea?

A. Reprogramează-ți gândirea

Neîncrederea nu este decât un obicei mental. Dacă ai învățat să te îndoiești de tine, poți învăța și să crezi în tine. Începe prin:

Schimbarea dialogului interior – Înlocuiește gândurile de tip „nu sunt capabil” cu „am tot ce îmi trebuie pentru a reuși”.

Vizualizare – Imaginează-ți succesul și cum te vei simți când vei atinge obiectivele dorite.

Fii atent la limbaj – Cuvintele pe care le folosești despre tine îți creează realitatea. Evită expresii precum „nu pot” sau „nu sunt suficient de bun”.

B. Acționează înainte să fii gata

Așteptarea momentului perfect este o capcană. Nimeni nu începe având toate răspunsurile, dar cei care reușesc sunt cei care acționează.

Fă primul pas, oricât de mic ar fi.

Învață din mers: perfecțiunea vine din experiență, nu din așteptare.

Acceptă că vei face greșeli, dar acestea sunt doar lecții, nu eșecuri.

C. Controlează-ți energia și mediul

Aura negativă a neîncrederii se manifestă în felul în care gândești, dar și în mediul în care trăiești.

Înconjoară-te de oameni care te inspiră – Evită pesimiștii și cei care îți spun că „nu se poate”.

Ai grijă de corpul tău – Sportul, alimentația și somnul au un impact direct asupra mentalității tale.

Fii atent la ce consumi mental – Cărțile, podcasturile și filmele pot fi surse de motivație sau de negativitate. Alege-le pe cele care te ridică.

D. Construiește încredere prin acțiuni concrete

Încrederea vine din realizări, nu din gânduri pozitive. Când vezi că poți face progrese, neîncrederea începe să dispară.

Setează-ți obiective mici și atinge-le constant.

Fă lucruri inconfortabile: ieșirea din zona de confort este cel mai rapid mod de a-ți întări mentalitatea.

Sărbătorește-ți victoriile: recunoaște-ți progresul, oricât de mic ar fi.

Nu ești menit să dai greș!

Eșecul nu este final, iar succesul nu este rezervat doar celor „norocoși” sau „speciali”. Diferența dintre cei care reușesc și cei care renunță este curajul, încrederea.

Nu trebuie să fii perfect, trebuie doar să fii dispus să înveți și să continui.

Succesul este asigurat dacă refuzi să renunți.

Așadar, nu lăsa neîncrederea să-ți fure viitorul! Crede în tine, acționează și construiește-ți destinul cu propriile mâini. Diferența dintre cei care ajung acolo unde visează și cei care se opresc pe drum nu este inteligența, nu este talentul, nu sunt banii.

Este perseverența.

Este acel „încă o dată” spus când toți ceilalți au plecat acasă.

Este acel „nu mă las” rostit în fața eșecului, în fața fricii, în fața durerii.

Toți marii învingători au avut momente de îndoială. Toți au avut seri în care s-au întrebat: „Oare merită? Oare sunt suficient de bun?”

Dar știi ce au făcut?

N-au lăsat acea îndoială să le fure viitorul.

Au mers mai departe. Au continuat. Au ales acțiunea în locul fricii.

Nu trebuie să fii perfect.

Perfecțiunea este o iluzie.

Tot ce trebuie este să fii dispus să înveți, să crești, să te ridici după fiecare cădere.

Pentru că, da — vei cădea.

Da, vor fi obstacole, critici, greșeli, dezamăgiri. Dar fiecare dintre ele este o lecție, nu o condamnare. Fiecare te modelează, te întărește, te pregătește pentru momentul în care vei reuși.

Adevăratul succes nu se întâmplă peste noapte. El se construiește pas cu pas, zi după zi, prin fiecare alegere mică de a nu renunța.

Succesul este inevitabil dacă refuzi să cedezi.

Dacă te ridici de fiecare dată.

Dacă rămâi fidel viziunii tale, chiar și atunci când e greu să o vezi clar.

Așa că nu lăsa neîncrederea să-ți fure viitorul.

Nu lăsa vocea fricii să fie mai puternică decât vocea curajului tău.

Tu ești mai puternic decât obstacolele tale.

Mai capabil decât crezi.

Mai aproape decât îți imaginezi.

Ridică-te.

Crede în tine.

Acționează.

Și construiește-ți destinul cu propriile mâini, pentru că este al tău, și al nimănui altcuiva.

