

Manualul femeii de succes

LIDANA

2018

Introducere	7
--------------------------	----------

Capitolul I O relație de dragoste împlinită	15
--	-----------

1. Fii atentă la semnalele primite la începutul relației.....	15
2. Copilăria avută îți influențează indirect relația sentimentală	29
3. Comunicarea este cheia succesului.....	36
4. 12 sfaturi pentru a-ți face fericit partenerul de viață.....	42
5. Este el alesul?.....	54

Capitolul II O carieră de succes	61
---	-----------

1. Învață cum să faci dintr-o pasiune cariera vieții tale	61
2. Inteligența emoțională.....	72
3. 9 soluții eficiente pentru a termina tot ce îți propui.....	75
4. Află în ce e cel mai sigur și profitabil să investești	82
5. Ajută pentru a fi ajutată. Importanța networking-ului	88
6. Niciodată nu e prea târziu	93

Capitolul III Un corp perfect	103
--	------------

1. Oamenii văd exact ceea ce tu gândești despre tine	103
2. Nu există scurtături	109
3. 21 de reguli de aur pentru un corp perfect.....	113
4. Consumă suplimentele potrivite.....	139
5. Amână îmbătrânirea.....	145
6. Fă din sport un mod de viață.....	154

Capitolul IV O frumusețe fără termen de expirare	165
---	------------

1. Dacă vrei să fii respectată, îmbracă hainele potrivite	165
2. Organizează-ți garderoba și combină ținutele cromatic.....	171
3. Pantofii cu toc și parfumul sunt secretul unei femei de succes....	178
4. Aranjează-te și pentru bărbatul tău	181
5. Îngrijește-te cu tratamente naturiste	185

Capitolul V Un mindset potrivit	195
--	------------

1. Cunoaște-te pe tine însăși.....	195
------------------------------------	-----

2. Ești ceea ce gândești!	216
3. Pune-te pe primul loc pentru a nu deveni femeia de sacrificiu ...	223
4. Fă pace cu trecutul tău și renunță la frică.....	227
5. Fii realistă și asumă-ți riscuri !.....	232
6. Acceptă feedback și muncește până obții ce îți dorești	237
7. Dobândește mindset-ul unei femei de succes	243

Capitolul VI Terapie pentru suflet.....251

1. Ajută-i pe cei aflați în nevoie	251
2. Roagă-te. Meditează	264
3. Purifică-ți aura energetică personală.....	273
4. Ferește-te de vampirism energetic.....	281
5. Călătorește	286

Concluzie	295
-----------------	-----

Bibliografie.....	296
-------------------	-----

Introducere

Dacă ai un vis, dă-i o șansă! S-ar putea să fie șansa vieții tale!

Tu, draga mea, ești o femeie care merită să aibă o viață fericită! Am scris această carte special pentru tine, căci vreau să îți fiu alături pe acest drum spre succes, greu și anevoios, dar care merită din plin.

Dacă ar fi să definesc femeia de succes de astăzi printr-un cuvânt, acela ar fi „libertate”. Libertatea de a gândi și a te exprima liber, de a-ți fi respectate valorile și de a-ți putea permite financiar să ai stilul de viață pe care ți-l dorești.

Cartea de față este un manual de autocunoaștere, împărțit în șase capitole pentru a putea dezbate, pe îndelete, fiecare aspect din viața unei femei ce o face într-adevăr de succes.

Primul capitol l-am dedicat dragostei. M-am adresat atât femeilor care iubesc, cât și celor care nu au încă un partener de viață. Sunt sfaturi utile și practice pentru ca tu să devii o femeie care știe ce își dorește de la viață și învață exact cum să obțină tot ceea ce visează.

Am abordat problema „îndrăgostirii”, asociată de către medicii specialiști cu o perioadă de nebunie temporară și cu o dependență la fel de puternică precum cea față de droguri. Vei găsi indicații prețioase despre cum să acționezi în acea perioadă pentru a nu fi dezamăgită apoi.

Meriți să fii fericită, și doar o analiză la rece te va pune în fața realității. De aceea îți sugerez să faci exercițiile de autocunoaștere pe care le vei găsi în această carte. Doar așa vei putea lua cu adevărat pulsul relației tale.

Vei învăța în acest capitol și despre cum îți influențează copilăria percepția despre dragoste. Asta te va ajuta să eviți bărbații nepotriviți.

Întrucât studiile arată că longevitatea și fericirea unei relații se măsoară în cât de bine comunică partenerii de viață, îți pun la dispoziție și câteva tehnici de comunicare simple și ușor de pus în practică, care chiar funcționează.

De asemenea, tot aici vei găsi concluziile studiului meu despre ce îi face pe bărbați fericiți, structurat în 12 sfaturi utile și practice.

Dacă el este alesul sau nu, vei descoperi citind în subcapitolul 5. La final de capitol am abordat problema femeilor de succes care aleg să își sacrifice dragostea pentru a avea o carieră înfloritoare. Consider că fiecare femeie merită să aibă o viață pe deplin împlinită, iar asta presupune și a avea un partener de nădejde alături.

Al doilea capitol l-am dedicat carierei de succes. Aici vei învăța cum să faci dintr-o pasiune cariera vieții tale și în ce e cel mai sigur și profitabil să investești.

Jobul ideal ar trebui să fie o îmbinare între plăcere, bani și recunoaștere socială, să îți permită să evoluezi în scara socială.

Întrucât majoritatea femeilor cu care am discutat sunt în contrast mereu, am conceput 9 soluții care te vor ajuta cu siguranță să îți gestionezi mai bine ziua. În acest fel vei avea timp pentru tot ce îți propui și vei evita viitoare frustrări inutile.

În afaceri este important să te faci plăcută, să înveți să comunici

Respect pentru oameni și cărți

și să îi ajuți pe ceilalți. Vei afla de ce este important networking-ul și cum poți să devii un punct de reper pentru cei din jurul tău.

În carieră, ca și în dragoste, niciodată nu e prea târziu. Sunt o mulțime de vedete internaționale care s-au remarcat abia după 40 de ani. Despre cum să o iei de la capăt și dificultățile de pe parcurs, vei citi în subcapitolul 5. Susțin cu tărie schimbarea domeniului în care activezi, dacă nu te mai regăsești. De aceea ți-am pus la dispoziție exerciții de autocunoaștere, care te vor ajuta să îți dai seama dacă acum ești împlinită pe acest plan. Toate începuturile sunt mai grele, important e să crezi în tine și să muncești suficient.

Al treilea capitol l-am dedicat sănătății, abordând tema nutriției și a sportului. Minteaa este organul schimbării. Dacă vrei să fii apreciată, trebuie, în primul rând, să schimbi modul în care te vezi pe tine. Abia apoi poți începe un plan de nutriție și mișcare. Ține minte, draga mea, că oamenii văd exact ceea ce tu gândești despre tine. În acest capitol vei învăța despre importanța unui mindset pozitiv și cum să nu cedezi tentațiilor culinare.

Vei găsi sfaturi simple și utile pentru a slăbi sănătos. De exemplu, știai că durează 20 minute până când creierul tău primește informația că ești sătulă? Mâncând mai încet, eviți supraalimentarea și starea de balonare de după. Aceasta este doar una din cele 22 de reguli de aur pe care le-am aplicat cu succes și care chiar au funcționat de minune.

Întrucât dintotdeauna m-au fascinat femeile care au îmbătrânit frumos, am studiat îndeaproape de ce facem riduri și cum le putem preveni. Aici vei citi și soluțiile celor mai mari doctori specialiști, care sper să îți fie de folos!

Conform ultimelor studii, sportul îți poate prelungi viața cu 1

an și 8 luni. La final de capitol am abordat diferite tipuri de sporturi pentru a te ajuta să îl găsești pe cel potrivit ție.

În al patrulea capitol am abordat tema frumuseții, întrucât numeroase studii arată că femeile aranjate și cochete sunt mai bine plătite și au mai mult succes în viață. Adevărul e că oamenii te etichetează în funcție de hainele purtate și de felul în care te îngrijești.

Este important să îți alegi hainele potrivite în funcție de evenimentul la care urmează să participi. Vei învăța și care sunt secretele mele pentru a fi gata în doar 30 de minute.

În acest capitol vei descoperi sfaturi simple, care te vor face să ieși din anonim. Vei descoperi ce parfum, ce pantofi, ce măști și ce alte ritualuri de înfrumusețare îți vor schimba viața.

De asemenea, am abordat problema femeilor care încetează să se mai aranjeze după o vreme pentru iubitul lor. Draga mea, cred sincer că te iubește, dar nu uita că ești atrasă sexual în primul rând de ceea ce vezi, iar o femeie nearanjată și ciufulită nu este întotdeauna o apariție sexy. Felul în care te prezinți este definitoriu pentru o viață amoroasă înfloritoare.

În al cincilea capitol am dezbătut importanța unui mindset potrivit pentru că tu ești personajul principal al vieții tale. Îți voi povesti despre importanța cunoașterii de sine, a nevoilor personale și împreună vom căuta elementele care te-au împiedicat până acum să evoluezi așa cum ți-ai fi dorit. Fiecare avem experiențe din trecut, mai mult sau mai puțin dureroase, care ne limitează să credem într-un viitor strălucitor.

Dacă vrei să devii o femeie de succes, trebuie să înveți să îți cunoști limitele și nevoile. Să înveți să îți cizelezi defectele, să crezi în

Respect pentru oameni și cărți.

tine și în schimbările pozitive. Să înțelegi că nimeni nu s-a născut învățat, iar diferența dintre tine și o femeie neîmplinită este dată de perspectiva în care tu vezi lucrurile.

Doar având o gândire pozitivă și speranță în suflet, vei putea munci la nesfârșit pentru a-ți împlini visele. O femeie de succes lasă trecutul în spate și încearcă să scoată ce e mai bun din ce are la îndemână în prezent.

Trecutul nu îți dictează viitorul decât dacă repeți greșelile pe care le-ai făcut. Înțelege că stă doar în puterea ta să tragi linie și să alegi ce este mai bine pentru tine, chiar și în cazul în care asta ar însemna să îți schimbi total viața.

Bineînțeles că nu e ușor și știu că îți este frică. Amintește-ți totuși că asta face parte din drum! Doar nebunilor nu le este frică! Noi, ceilalți, trăim în fiecare zi diferite tipuri de frici: frica de a fi părăsite, judecate, date la o parte, iar exemplele pot continua.

În acest capitol îți voi explica și cât de important este să fii realistă cu tine însăși. Îți vei da seama că sunt multe lucruri pentru care faci sacrificii și muncești, dar nu ți le dorești tu, ci alții pentru tine. Că ai ajuns să duci viața pe care alții se așteaptă să o ai nu e un sentiment tocmai ușor de digerat, dar e mai bine să treci prin asta acum, decât să ajungi la bătrânețe să îți regreți anii ce au trecut.

Voi aborda în acest capitol și teme tabu precum compromisul, greșeala și riscurile unui nou început.

Compromisul, cuvântul magic prin care rezolvăm multe neînțelegeri, îl vom trata aici pentru a demarca o linie clară între binevenit și prea mult. A renunța la valorile tale, la visele și dorințele tale pentru a fi pe placul celorlalți nu te face o femeie de succes, ci o femeie de sacrificiu.

Pentru a deveni o femeie de succes vei fi nevoită să faci față

criticilor constructive. Nu e părerea lumii, ci a oamenilor care te iubesc, țin la tine și își exprimă nemulțumiri cu privire la modul în care ai făcut ceva. Este o manieră simplă și eficientă prin care poți să devii cea mai bună variantă a ta. Nu ești perfectă și ai slabe șanse să devii vreodată, iar autosuficiența este ultimul lucru care te va ajuta să evoluezi. Vei învăța că un feedback spus la momentul potrivit te poate salva de greșeli viitoare.

Riscul este ceea ce îți asumi, dacă vrei mai mult decât ceea ce ai deja. De-a lungul vieții, o femeie de succes riscă pentru că vede întotdeauna partea plină a paharului, adică ce poate câștiga, dacă îi iese răbdarea și nu se riscă să piardă. De multe ori renunțăm la visuri din frica de a fi judecate și uităm să ne gândim la cum ar fi viața noastră dacă am reuși.

Vei învăța că a recunoaște atunci când greșești nu te face o femeie slabă, ci o femeie mai puternică decât majoritatea. Sinceritatea rămâne cea mai prețioasă și rară armă. O dețin doar câteva, iar acelea sunt, cu siguranță, femei de succes.

Societatea în care trăim ne-a impus false modele: trebuie să fii perfectă și să nu greșești niciodată. Spune-mi tu mie dacă există o singură persoană din întreaga istorie, fără de greșală?

Al șaselea capitol l-am dedicat fericirii sufletești, pentru că o viață cu adevărat de succes este o viață în care înveți să te bucuri și de lucrurile mărunte, ce apar, de zi cu zi.

Ce ar mai fi viața, dacă am alege să ne bucurăm doar în anumite momente cheie (căsătorie, mutat într-o casă nouă, nașterea unui copil) și în rest să alergăm după avere și opulență?

Viața în sine este un motiv de sărbătoare și merită celebrată constant. Iar cum să fii fericită și recunoscătoare, zilnic pentru tot

Respect pentru oameni și cărți

ce ai, vei învăța prin rugăciune și meditație. Citind acest capitol vei descoperi de ce este util să faci asta și care sunt tehnicile de spiritualitate pe care eu le aplic cu succes.

Am descoperit adevărata fericire prin numeroasele călătorii realizate în jurul lumii, unde am avut ocazia să descopăr tradiții, oameni și priveliști, unele mai fermecătoare ca altele. Cea mai mare avere pe care o am este amintirea vie din cele 60 țări pe care le-am vizitat până în 2018, iar lista continuă.

Și totuși, nimic nu m-a schimbat mai mult decât imaginea vie a miilor de copii pe care i-am întâlnit în decursul anilor, prin intermediul campaniilor umanitare pe care le-am realizat. Empatia este o emoție umană pe care te invit să ți-o dezvolți zilnic, prin faptele bune pe care le vei face. Ajută fără să aștepti nimic în schimb, dacă vrei să cunoști adevărata împlinire sufletească.

Această carte am făcut-o în cinstea ta. Îmi doresc să aloci timp pentru tine și dorințele tale. Să te gândești la ce ai deja și la ce îți mai dorești. La ce oferi și dacă există proporție între așteptări și cerere.

Uită-te la ceilalți fără a-i judeca. Pune-te în pielea lor și întreabă-te: „Ofer tot ce am? Îi fac fericiți? Pot mai mult?”. O viață axată doar pe propriul eu este una singuratică și știm ce important este pentru suflet și minte să ne înconjurăm de oamenii potriviți.

Albert Einstein avea o vorbă care îmi place la nebunie: „nu poți aștepta alt rezultat, dacă tu continui să faci aceleași lucruri”. Așa că schimbă drumul, dacă nu e cel visat! Niciodată nu e prea târziu să muncești pentru ceea ce îți dorești. Un vis împlinit înseamnă de multe ori sacrificii și multă muncă. Mai multă decât crezi. Dar nimic nu se compară cu sentimentul împlinirii pe care îl ai când ajungi la capăt de drum.

Îți urez mult succes în drumul tău, draga mea. Și nu uita: cu un mindset potrivit și suficientă muncă poți avea orice îți dorești!

Capitolul I

O relație de dragoste împlinită

1. Fii atentă la semnalele primite la începutul relației

Emoția pe care o trăiești la începutul unei relații de dragoste este comparată de către medicii specialiști cu o afecțiune mintală, numită nebunie temporară. De aceea îți este atât de greu să iei decizii logice.

Totul începe ca într-un film perfect cu Romeo și Julieta. Te îndrăgostești subit, când te aștepți mai puțin, fără să fi plănuisit sau muncit pentru asta. Ești centrul universului lui și îți spune atât de des cât de perfectă ești, încât începi să crezi și tu că simpla ta existență este suficientă pentru a-l face cel mai fericit pământean. Vorbiți cu orele la telefon, vă țineți de mână și vă promiteți dragoste veșnică. Deodată toate piesele de dragoste au fost făcute pentru voi. Orele petrecute separat parcă durează o eternitate. Îți place cum arăți când te uiți în oglindă. Te simți frumoasă și importantă. Îi vezi doar calitățile și simți că ai dat lovitură; el este bărbatul visurilor tale!

Emoția pe care o trăiești la începutul unei relații de dragoste este comparată de către medicii specialiști cu o afecțiune mintală, numită nebunie temporară. Conform experților, radiografiile celor