

Alege să devii

Caiet de lucru
pentru dezvoltare personală



Acum e timpul să-ți
stabilești următoarele
12 obiective, folosind
un nou Caiet de lucru
Alege să devii!

Cuprins

De 20 de ani împreună	21	Tema 3: Relația cu Sine	87
Cum folosești Caietul de lucru		Test/Joc: Scala perfecționismului	
<i>Alege să devii</i>	25	multidimensional	88
Cum îmi fixezi obiectivele	26	Obiectivul 7: Creativitatea	91
Aplicații	28	Obiectivul 8: Stima de sine	99
Instrucțiuni pentru secțiunea		Obiectivul 9: Jocul –	
<i>Firul roșu</i>	29	activarea copilului interior	107
Chestionar pentru responsabilitatea			
de sine	31	Tema 4: Relații sociale	115
Tema 1: Sănătate	35	Test/Joc: Cubul	116
Test/Joc: Exercițiu mental:		Obiectivul 10: Familie	117
Zarathustra	36	Obiectivul 11: Prieteni	125
Obiectivul 1: Sănătatea fizică	37	Obiectivul 12: Comunitate	133
Obiectivul 2: Sănătatea psihică	45		
Obiectivul 3: Sănătatea spirituală		Test/Joc: Testul lui Socrate	141
în relație cu mediul/divinitatea	53	Afirmatii pentru inteligența	
		spirituală înăscută	144
		Afirmatii pentru	
Tema 2: Carieră	61	pacea mentală	146
Test/Joc: Ordinea priorităților mele	62	Test/Joc: Jocuri	148
Obiectivul 4: Bani	63	Test/Joc: Testul lui Freud:	
Obiectivul 5: Optimizarea relațiilor	71	Ce fel de persoană ești	149
Obiectivul 6: Sentimentul utilității		Răspunsuri și interpretări	150
și de împlinire	79	Află mai multe	155

Copyright © 2017 Editura For You

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului
din această lucrare este posibilă numai cu acordul prealabil al
Editurii For You.

Coordonator: Psih. Bogdan Soceanu

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Design copertă: Ion Scăunaș

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Alege să devii : Caiet de lucru pentru dezvoltare personală /

coord.: Bogdan Soceanu. - București : For You, 2017

ISBN 978-606-639-140-5

I. Soceanu, Bogdan (coord.)

159.9

Printed in Romania

ISBN 978-606-639-140-5

Date personale

Nume:

Prenume:

Adresă:

Telefon:

E-mail:

Telefon persoană de contact:

.....

Cel mai Înalt Gând este întotdeauna
acel gând ce conține bucurie.
Cele mai Clare Cuvinte sunt acele
cuvinte ce conțin adevărul. Cel mai
Măreț Sentiment este acel sentiment
pe care-l numiți dragoste.

Bucurie, adevăr, dragoste.

NEALE DONALD WALSCH,
Conversații cu Dumnezeu

Argument

Cu ocazia împlinirii a 20 de ani de existență, Editura For You îți oferă încă un instrument pentru evoluția spirituală: **Alege să devii**. Acest caiet de lucru pentru dezvoltare personală te ajută să-ți recapeți controlul asupra visurilor și dorințelor tale, să-ți recuperezi puterea asupra propriei vieți și să mergi cu viteză, dar și cu precizie, către împlinirea obiectivelor cu cea mai profundă semnificație pentru tine.

Cum folosești Caietul de lucru **Alege să devii**

- Citește „Cum îmi fixez obiectivele” pentru a afla regulile de formulare a obiectivelor.
- Exersează-ți îndemânarea cu „Aplicații”, exerciții de autocunoaștere premergătoare formulării obiectivelor.
- Citește despre „Firul roșu” și vei afla cum și de ce să-ți construiești povestea obiectivului.
- Completează testul de autocunoaștere „Chestionar pentru responsabilitatea de sine”.
- Începe să-ți formulezi obiectivele, grupate în 4 teme de lucru cu sine: Sănătate, Carieră, Relația cu Sine, Relații sociale; fiecare temă conține câte 3 obiective.
- Fiecare temă este însoțită de un test sau de un joc mental ce te ajută să-ți rafinezi viziunea. Afli semnificația răspunsurilor tale citind secțiunea „Răspunsuri și interpretări” de la finalul Caietului de lucru.
- După ce îți stabilești obiectivul, redă-l în imagini sau în cuvinte pe pagina „Firul roșu”.
- În paginile alocate fiecărui obiectiv notează-ți observații legate de împlinirea lui, evenimente ce te pun pe gânduri, întâlniri semnificative,

sugestii pentru formularea/realizarea altor obiective – sau orice ți se pare relevant pentru starea ta de bine generală (fizică, psihică, spirituală).

- Colorează sau decorează mandalele asociate fiecărui obiectiv. Te vor ajuta să te centrezi mai bine, să reintri în contact cu tine și cu obiectivul tău și să-ți dezvoltți creativitatea!
- După ce termini lucrul cu aceste 12 obiective, savurează „Afirmațiile pentru inteligența spirituală înăscută” și „Afirmațiile pentru pacea mentală” și lasă-te inspirat(ă) de ele pentru a-ți formula propriile afirmații.
- Joacă-te cu noile tale puteri fizice, intelectuale și spirituale parcurgând secțiunile „Jocuri” și „Testul lui Freud”. Fixează-ți o zi pe săptămână sau pe lună în care să rătăcești fără țință cel puțin o oră prin zona în care locuiești sau într-un loc cu totul nou. Lasă intuiția și imaginația să-ți stabilească itinerariu! Folosește paginile intitulate „Călătoria mea”, de la finalul Caietului de lucru, pentru a-ți nota impresii (senzoriale – toate simțurile, reprezentări, discurs interior etc.) sau pentru a lipi obiecte găsite pe drum ori fotografii realizate de tine. Intră în contact cu natura din tine și din jurul tău!
- Tot la finalul Caietului de lucru vei găsi o scurtă selecție de titluri publicate de Editura For You ce îți oferă idei, resurse și energie pentru o călătorie a devenirii plină de revelații și reușite.

Cum îmi fixez obiectivele

1. Eu dețin controlul

Fiecare schimbare are legătură directă cu mine și este de preferat să depindă de acțiunile și deciziile mele. Verific:

- Ce resurse am și ce altceva îmi este necesar pentru a-mi îndeplini obiectivul?
- Cât control am asupra obiectivului meu?
- Care sunt persoanele și/sau situațiile care pot interveni?

2. Mă bazez și pe simțuri

Folosesc detalii bazate pe toate simțurile pentru a exprima obiectivul în termeni vii, precum și reprezentări interioare și dialog interior. Creierului îi este mai ușor astfel să treacă la acțiune, iar obiectivul include informații despre dovada care certifică îndeplinirea sa.

- Când îmi ating obiectivul, ce văd, ce aud, ce senzații tactile, olfactive și gustative am?
- Ce vor vedea, auzi și simți alții?
- Care vor fi reprezentările mele interioare?

3. Sunt în legătură cu mediul

Orice nou comportament (și stările noi generate) are impact asupra „ecosistemului” familiei, prietenilor, profesiei etc. Cadrul ecologic asigură integritatea și stabilitatea.

Mă asigur că obiectivul meu nu va cauza probleme pentru mine sau pentru cei din jurul meu și că este ecologic și corespunzător binelui general.

- Ce va fi diferit când voi atinge obiectivul?
- Ce efecte va avea acesta asupra mea și asupra celor din jur?
- Cum va acționa noul obiectiv în viața mea?

4. Mă exprim la timpul prezent

Inconștientul „reacționează” mai bine la afirmațiile emise la timpul prezent – ca și cum am obținut sau am realizat deja ceea ce ne dorim.

Exemple:

- Dacă doresc să-mi cumpăr o casă nouă, nu spun „Voi avea o casă nouă în data de...”, ci „Am o casă nouă obținută până pe data de...”.
- Dacă doresc să mă angajez, nu spun „Până pe data de... mă voi angaja”, ci „La data de... sunt angajat(ă)”.

5. Stabilesc termenul-limită

Evit tendința de a amâna, de a căuta tot felul de scuze și motive pentru a nu face ceea ce îmi doresc, de a nu-mi duce planul la bun sfârșit și de a ajunge astfel la concluzia eronată că stabilirea obiectivelor nu are niciun rost. Îmi propun să-mi îndeplinesc scopul până la o anumită dată și îmi asum întreaga responsabilitate pentru consecințele atrase de neîndeplinirea obiectivului până la data stabilită.

6. Formulez obiectivele la modul afirmativ

Precizez ceea ce vreau să obțin, nu ceea ce vreau să evit, astfel invit creierul să acționeze în direcția dorită. Subconștientul nu procesează negația. Exemplu: „Sunt suplu/suplă” în loc de „Nu voi mai fi gras(ă)”.

Exemple de obiective formulate complet și corect:

- Ajung să mă bucur de noua mea casă obținută până la data de...
- Mă simt fericit(ă) la noul meu loc de muncă obținut până la data de...
- Trăiesc satisfacția terminării cărții la data de...
- Savurez fiecare detaliu al călătoriei din perioada...

Întrebări utile pe care mi le adresez în stabilirea și atingerea obiectivelor:

- Cine? Ce? Când? Cum? Pentru cine? – Va fi cineva afectat? În ce fel?
- Câte? Câți? Cât de mult? – Ce pierd dacă îmi ating obiectivul?
- E fezabil? E realizabil? – Vreau să evit ceva? Ce doresc să obțin în schimb?
- Este parte dintr-un plan mai mare? – Rezultatul depinde în primul rând de mine? Mi-l asum?
- Când? Până când? În ce perioadă? – Ce voi vedea, auzi și simți? Ce vor vedea, simți și auzi ceilalți?

Aplicații

Completez următoarele enunțuri ce mă ajută să-mi definesc obiectivele:

Știu că am succes atunci când

Simt satisfacție atunci când

Simt tandrețe atunci când

Pentru mine, dezvoltarea conștiinței se petrece când

Mă tem atunci când

Intru în panică atunci când

Simt nesiguranță atunci când

Simt forță atunci când

Am încredere atunci când

A mă dezvolta înseamnă pentru mine următoarele:

Sunt fericit(ă) atunci când

Cel mai mult mă împlinește

Firul roșu

Instrucțiuni pentru secțiunea **Firul roșu**

Geniul lui Walt Disney a constat și în capacitatea sa de a analiza o idee anume din perspectiva a trei ipostaze: **visător**, **critic** și **realist**. Aleg să fiu regizorul, scenaristul și actorul propriei vieți punând pe hârtie o poveste care să urmărească „firul roșu” al existenței mele din viața reală.

Atunci când mă gândesc la obiectivele/visurile mele, îmi construiesc liber o poveste interioară, pe care aleg să o scriu sau să o desenez urmărind 6 perspective:

Eroul – adică Eu; îmi pot da un nume pentru obiectivul pe care doresc să-l ating;

Misiune – ce nume poartă visul meu;

Persoane care ajută – oamenii din viața mea care îmi pot da o mână de ajutor;

Obstacole – ce anume mă poate împiedica să reușesc;

Resurse – îmi identific calitățile personale (încrederea, perseverența, rezistența, sinceritatea, curiozitatea, răbdarea, energia etc.).

Firul roșu – mă așez cu blândețe în spațiul meu interior și construiesc momentul când am reușit să-mi ating visul. Scriu/desenez ce simt tactil și gustativ, ce aud, ce văd, ce miros. Redau cât mai multe detalii.

Declarație a Drepturilor

1. Am dreptul de a urmări fericirea și acceptarea de sine.
2. Am dreptul de a face greșeli.
3. Am dreptul de a nu obține aprobarea tuturor.
4. Am dreptul de a fi suficient de bun.

ROBERT L. LEAHY, *Învinge depresia, înainte să te învingă ea pe tine*

Chestionar

Chestionar pentru responsabilitatea de sine

	Niciodată	Uneori	De obicei
1. Crezi că ești o persoană norocoasă?			
2. Te îngrijorează ce gândesc alții despre tine?			
3. Ai fantezii privind rănirea cuiva?			
4. Ți plac filmele cu scene violente?			
5. Ți e ușor să accepți greșelile celorlalți?			
6. Discuți prea mult despre experiențele negative?			
7. Aștepti cu bucurie să trăiești foarte mult?			
8. Ți faci dușmani?			
9. Învinovătești pe cineva pentru situațiile în care te afli?			
10. Ți place munca pe care o faci?			
11. Te gândești cu bucurie la viața ta din viitor?			
12. Ți este frică de moarte?			
13. Ai grijă de tine?			
14. Ți place de corpul tău?			

Resp. 15. Consideri că ești norocos/norocoasă?

Niciodată	Uneori	De obicei
-----------	--------	-----------

16. Te învinovățești?

17. Îți învinovățești pe ceilalți?

18. Îți este milă de oameni?

19. Îți pare rău pentru ei?

20. Te indispuie starea vremii?

21. Te enervezi?

22. Ridici vocea la ceilalți?

23. Te sperie pericolul?

24. Te simți frustrat(ă) din cauza amănărilor?

25. Te îngrijorează starea ta de sănătate?

26. Te încântă faptul de a trăi?

27. Îți dorești să-ți iei revanșa față de cineva?

28. Te-a împiedicat cineva să faci lucruri bune?

29. Meriți mai mult?

30. Îți invidiezi pe ceilalți?

31. Ești gelos/geloasă?

32. Ești merituos/merituoasă?

33. Te enervează munca pe care o faci?

34. Te scot din sărite ceilalți?

35. Îți place de tine însuși?

36. Te înspăimântă durerea?

Niciodată	Uneori	De obicei
-----------	--------	-----------

37. Te sperie boala?

38. Ești fericit(ă)?

39. Te înțelegi bine cu ceilalți?

40. Te supără faptul de a pierde ceva?

41. Îți dorești să fi fost altfel?

42. Este viața bună pentru tine?

43. Îți faci prieteni cu ușurință?

44. E important să ai dreptate?

45. Îți minți pe ceilalți?

46. Îți exagerezi experiențele?

47. Iubești cu ușurință?

48. Îți place să înveți?

49. Te bucuri de experiențele noi?

50. Aștepți cu nerăbdare noi aventuri?

Interpretare

Fă acest test doar ca să te amuzi și tratează-i și rezultatele în aceeași cheie destinsă.

Instrucțiuni de calculare a scorului

A. Adună toate răspunsurile din coloana „Uneori”. Înmulțește-le cu 1 punct și scade-le din 100.

B. Numără răspunsurile din coloana „De obicei” pentru întrebările: 3, 4, 6, 8, 9, 12, 16 – 25, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 36, 37, 40 – 42, 44 – 46. Înmulțește-le cu 2 și scade din punctajul obținut la A.

C. Numără răspunsurile din coloana „Niciodată” pentru întrebările: 1, 2, 5, 7, 10, 11, 13, 14, 15, 26, 29, 32, 35, 38, 39, 43, 47 – 50. Înmulțește-le cu 2 și scade din punctajul obținut la B.