



---

# PURPOSE, VISION, GOALS

---

WORKBOOK



Numele tau :

---

**PURPOSE**

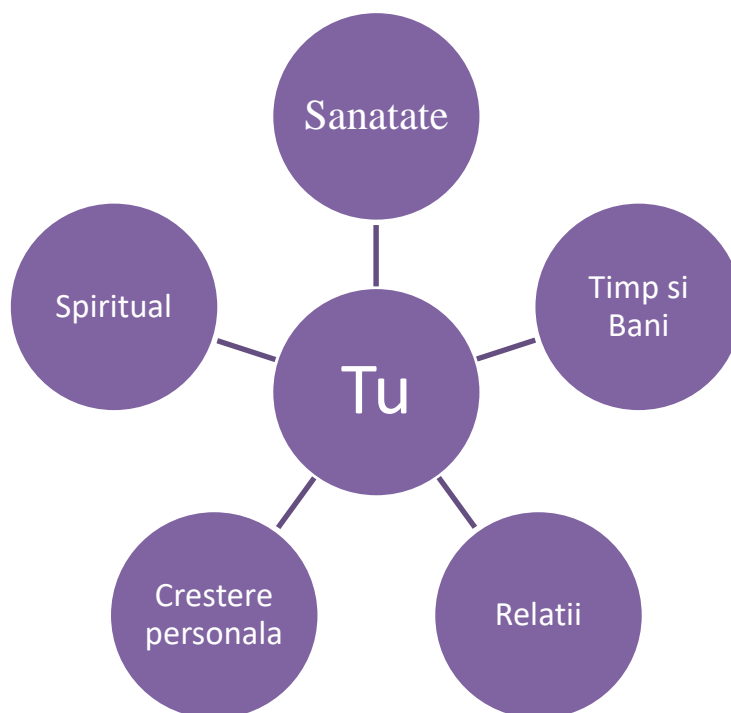
**VISION**

**GOALS**

DANIELA NICA & PAUL MARTINELLI

## INTRODUCERE

Iata 5 arii principale ale vietii:



La care dintre aceste arii/domenii ale vietii tale vrei sa lucrezi cu **prioritate**? Poti lucra pe toate cele 5 arii si vei avea uneltele sa faci asta. Mai mult, vei putea folosi acest workbook toata viata, in toate domeniile.

Acum, insa, iti recomandam sa te **concentrezi** pe domeniul despre care simti ca este prioritar pentru tine in **2018**.

Ai decis?  
Minunat!

PURPOSE

VISION

GOALS

Acum, stabileste doua lucruri :

- Care este **scopul** pentru care vrei sa iti clarifici telul, viziunea si obiectivele in acest domeniu? De ce vrei sa faci asta? Care este **beneficiul** pe care il vei obtine facand asta? Sau, poate te ajuta sa te gandesti care este **durerea** de care scapi daca, in sfarsit, ai mai multa claritate? De ce crezi ca merita efortul de timp si energie pentru a face asta?

---

---

---

---

- Pentru ce anume esti **recunoscator** in acest moment, in ceea ce priveste acest domeniu din viata ta?

---

---

---

---

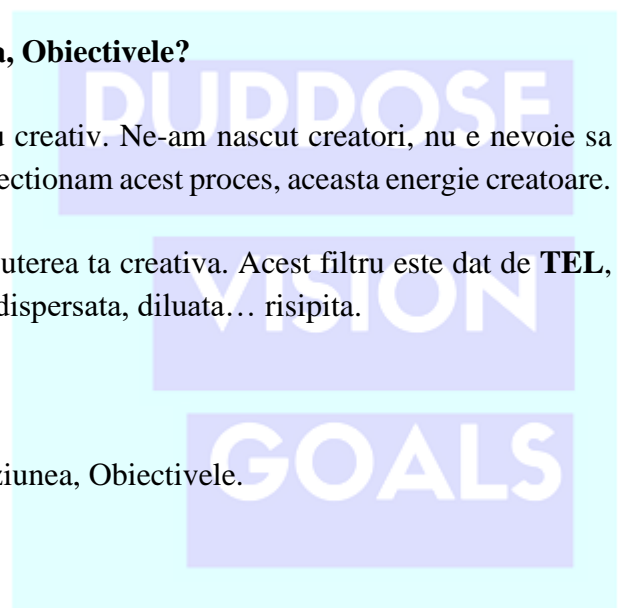
### De ce este nevoie sa stabilim Telul, Viziunea, Obiectivele?

Pentru a da o **directie clara** procesului nostru creativ. Ne-am nascut creatori, nu e nevoie sa invatam asta, ceea ce este nevoie sa invatam este sa directionam acest proces, aceasta energie creatoare.

Imagineaza-ti ca ai un **filtru** prin care curge puterea ta creativa. Acest filtru este dat de **TEL, VIZIUNE, OBIECTIVE**. Altfel aceasta putere ar fi dispersata, diluata... risipita.

Poti face orice, dar nu poti face totul!

De aceea, ai nevoie sa decizi si sa stabilesti Telul, Viziunea, Obiectivele.



## Telul

Telul tau este filtrul prin care-ti vei trece (directiona) aceasta putere creativa. Este vorba despre *de ce faci ceea ce faci*, in asa fel incat sa creezi ceea ce simti ca este cea mai inalta chemare a ta sau binele tau suprem in domeniul ales.

Fara a-ti identifica cu precizie telul, vei rataci prin viata, fara sa simti vreodata ca esti pe val. De aceea credem ca este imperativ sa intelegi care este acel lucru la care esti bun - ce este acel lucru pe care chiar iubesti sa il faci. Telul tau in viata este sa faci acel lucru pe care iubesti sa il faci.



*”Ce poveste diferita ar avea oamenii daca si-ar stabili un tel precis si l-ar urma pe acesta pana cand ar deveni o obsesie atot mistuitoare”, zicea Napoleon Hill.*

Daca ar fi sa fie azi **ultima zi** a vietii tale si ai putea sa spui ca ai avut o **viata implinita**, ce argumente ai putea aduce?

---

---

---

---

Care sunt lucrurile pe care le faci cu entuziasm si bucurie?

---

---

---

---

Care sunt lucrurile care te fac sa nu simti cand a trecut timpul?

---

---

---

---

Ce te face sa te ridici dimineata din pat cu sentimentul urgentei?

---

---

---

---

Care este primul tau gand dimineata? Dar ultimul, seara?

---

---

---

---

PURPOSE

VISION

GOALS

Daca banii si timpul nu ar fi o problema, ce ai face?

---

---

---

---

Ce simti ca esti **menit** sa fii, sa faci, sa ai?

---

---

---

---

Ce simti ca iti vine natural sa faci?

---

---

---

---

Care simti ca este **darul tau unic**? Scribe-l, chiar daca nu ai inca dovezi concrete ale acestui dar sau talent. Scribe-l chiar daca, in trecut, au existat persoane care au afirmat contrariul... Scribe ce iti spune tie vocea ta interioara ca vrei sa fii, sa faci, sa ai...

---

---

---

---

Ce te sperie, dar te si entuziasmeaza, in acelasi timp?

---

---

---

---

PURPOSE

VISION

GOALS

Gandeste-te la cele 5 domenii si intreaba-te :

- **Ce vreau?** (scrie 2-3 lucruri pe care ti le doresti in fiecare din aceste domenii; daca vrei sa lucrezi acum pe un singur domeniu, cel mai important pentru tine in acest moment, este foarte bine; nu uita, poti reveni la acest workbook oricand)

---

---

---

---

---

---

---

---

- **De ce este acest lucru important pentru mine?** (sa obtin ceea ce declar ca vreau in acest domeniu) Ia fiecare lucru pe care l-ai scris mai sus si adreseaza-ti aceasta intrebare.

---

---

---

---

---

---

---

---

Dupa ce dai raspunsul la a doua intrebare, intreaba-te din nou:

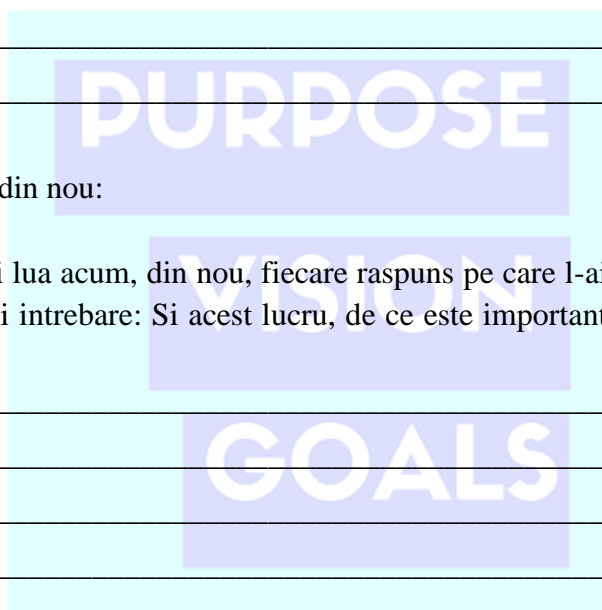
**De ce este acest lucru important pentru mine?** Poti lua acum, din nou, fiecare raspuns pe care l-ai dat la intrebarea de mai sus si poti sa adresezi aceeasi intrebare: Si acest lucru, de ce este important pentru mine ?

---

---

---

---



Adreseaza-ti de minim 5 ori aceasta intrebare, pentru a ajunge la **valorile si convingerile** tale profunde. Telul tau s-ar putea sa tasneasca de acolo...

[illegible]

Ok, este posibil sa nu-ti cunosti cu exactitate TELUL. Nu esti singurul. *Ghicesc-te* pentru moment. Scrie ce simti ca ar putea fi. Este foarte important sa fii macar pe directia buna, altfel TOTUL va fi in afara cursei. Iti vei stabili scopuri, obiective, vei face actiuni, insa nu vor fi in directia vietii pe care TU si NUMAI TU o poti crea. *Iti vei aseza scara pe cladirea nepotrivita* si nu cred ca vrei asta! Este timpul sa afirmi adevarul in ceea ce priveste TELUL tau.

Vei mai lucra la asta, dar acum GHICESTE !

**QUESTION**



## VIZIUNEA

Incepe sa scrii **declaratia ta de viziune**. Te va ajuta sa iti clarifici mai bine si telul.

Viziunea este **cel mai inalt nivel de constientizare** a modului in care iti traiesti viata atunci cand telul tau este deja realizat.

Viziunea este **strategia** despre cum iti realizezi si iti traiesti telul. Declaratia de viziune este tot ce poti sa vezi, sa simti si sa auzi acum, la nivelul de constientizare din prezent, despre modul in care iti traiesti telul atunci cand l-ai atins.

Viziunea se poate schimba si se va schimba pe masura ce tu cresti si experimentezi lucruri noi. Scrie declaratia ta de viziune de acum despre cum iti vei trai viata ideala.

Ia unul dintre telurile tale. Iti recomandam sa il alegi pe cel pe care il consideri cel mai important, care este legat de sensul vietii tale.

*De exemplu, telul Danielei este sa inspire 1 000 000 de oameni sa creada in potentialul lor si sa actioneze in afara zonei lor de confort pentru a trai viata lor ideala.*

Acesta este **telul**.

Acum, parte din declaratia ei de **viziune** mea este:

*Imi traiesc telul, lucrând cu mii de oameni în diferite programe de dezvoltare a potentialului, atât online cât și offline. Fac asta atât în limba română, cât și în limba engleză, franceză și italiană. Lucrez împreună cu cei mai buni din lume în domeniu. Am o echipă de traineri, mentori și coaches alături de care fac acest lucru. Eu mă concentrez pe partea de mindset și ceilalți membri ai echipei mele au cunoștințe/domenii diferite, cum ar fi public speaking, coaching, vânzări, leadership, corporate training etc. Lucrez alături de Paul Martinelli și avem împreună tabere experientiale în care îi ajutam pe oameni să își deblocheze potentialul și să își depășească limitele autoimpuse. Calatoresc peste tot în lume și susțin seminarii în fața a mii de oameni.*

Intelegi? Deci, declaratia de viziune este **cat si ce vezi acum** din modul in care iti traiesti telul.

Acum, fa asta cu telul tau.

Scrie 3-5 moduri prin care iti traiesti telul, la timpul prezent. Scrie cat mai multe detalii iti vin in minte.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Atentie! Exista un dusman care s-ar putea sa apara in mintea ta! Este vorba de o voce care iti spune :  
*Ok, scriu, dar **cum** o sa fac asta?* Este evident ca nu pot...bla, bla, bla...

**Stop!**

Nu este momentul sa inviti la petrecere mintea ta „logica”, cu toate argumentele ei plamadite din limitari si conditionari! Nu iti vei realiza telul cu nivelul de constientizare de acum! Va trebui sa te dezvolti, va trebui sa iti constientizezi resursele interioare, va trebui sa te lasi ghidat de cineva care te vede pentru potentialul tau, nu pentru rezultatele actuale! Va trebui sa investesti in tine!

Dar ne ocupam mai tarziu de asta!

PURPOSE

VISION

GOALS



## OBIECTIVE

Scopurile vin din viziunea ta, uneori in mod direct, alteori ca o modalitate de a trai acea viziune.

Ia unul din lucrurile pe care le-ai trecut in declaratia ta de viziune si ai deja un scop!

**Din declaratia de viziune vom extrage scopurile.**

Menirea scopurilor este sa fie **puncte de referinta** pentru progresul nostru si sa ne provoace sa **crestem** pana in punctul in care ne traim telul si viziunea.

Incepe sa iti scrii scopurile, direct din viziune!

De exemplu:

1. *Scopul meu pentru 2018 este sa lansez un program in limba engleza in care sa am minim 50 de participanti.*
2. *Scopul meu este sa identific, sa formez si sa colaborez cu un trainer de public speaking impreuna cu care sa ofer clientilor mei programe de imbunatatire a abilitatilor de comunicare.*

Ai prins ideea, nu-i asa?

Fa acum asta in domeniul tau. Scrie cat mai multe scopuri. Poti scrie scopuri pe termen **scurt, mediu si lung**.

	PURPOSE
	VISION
	GOALS

Acum, hai sa le transformam in **obiective S.M.A.R.T** (specifice, masurabile, de atins, realiste, determinate in timp)

Exemplu : *In data de 31 septembrie 2018 lansez primul meu program in limba engleza. Se numeste\_\_\_\_\_ si am 50 de participanti, vorbitori de limba engleza, din urmatoarele tari:\_\_\_\_\_*

Ia-ti cateva scopuri si transforma-le in obiective SMART:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. In the bottom right corner, there are three overlapping rectangular boxes. The top box is light blue and contains the word "PURPOSE" in bold, dark blue capital letters. The middle box is slightly offset to the left and contains the word "VISION" in bold, dark blue capital letters. The bottom box is also slightly offset to the left and contains the word "GOALS" in bold, dark blue capital letters.

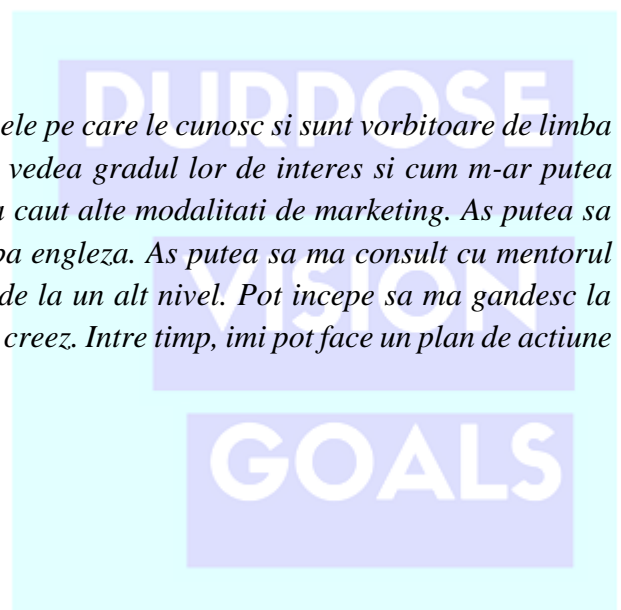
Acum, ca avem si obiective SMART, putem sa facem un plan de actiune concret:

Ce are nevoie sa fie indeplinit pentru ca scopul tau sa fie realizat? E foarte important, in acest punct, sa intelegi ca, de multe ori, **cel mai bun plan** al tau va avea... un singur pas! Nu astepta pana cand ai toate detaliile pentru a actiona! Nu le vei avea! Si daca crezi ca le vei avea, iti dau o veste: lucrurile deja **s-au schimbat intre timp** si va trebui sa iti schimbi planul. Iti recomandam sa scrii care sunt primii pasi la care te poti gandi acum si care stii ca te vor ajuta ca te apropii de realizarea scopului tau.

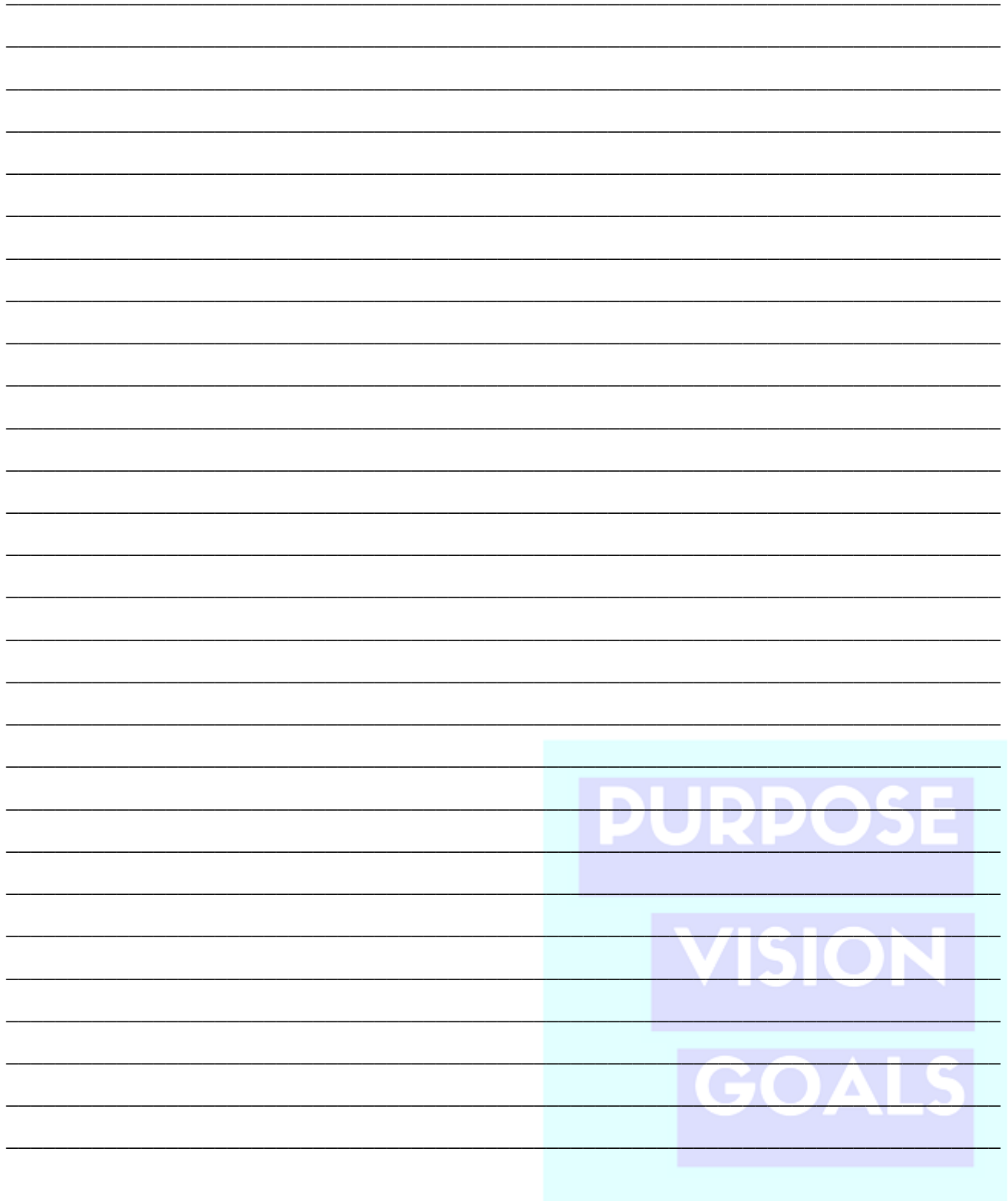
Scrie minim 3 asemenea pasi!

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

De exemplu, ar trebui sa fac o lista cu persoanele pe care le cunosc si sunt vorbitoare de limba engleza nu-i asa? As putea sa discut cu ele pentru a vedea gradul lor de interes si cum m-ar putea ajuta sa imi extind reseaua de cunostinte. As putea sa caut alte modalitati de marketing. As putea sa stau de vorba cu colegi JMT si BNI vorbitori de limba engleza. As putea sa ma consult cu mentorul meu, Paul Martinelli, care mi-ar putea da niste idei de la un alt nivel. Pot incepe sa ma gandesc la niste resurse gratuite in limba engleza si sa incep sa le creez. Intre timp, imi pot face un plan de actiune pentru perfectionarea limbii engleze...



Sunt convinsa ca ai inteles ideea. Poti, deci, sa lucrezi in acelasi mod cu obiectivele tale.



The page contains a large area with horizontal lines for writing. Overlaid on the bottom right of this area is a graphic consisting of three stacked, light blue rectangular boxes. The top box contains the word 'PURPOSE', the middle box contains 'VISION', and the bottom box contains 'GOALS'. All text within these boxes is in white, bold, uppercase letters.

## Planul tau de un an de zile pentru a-ti trai țelul

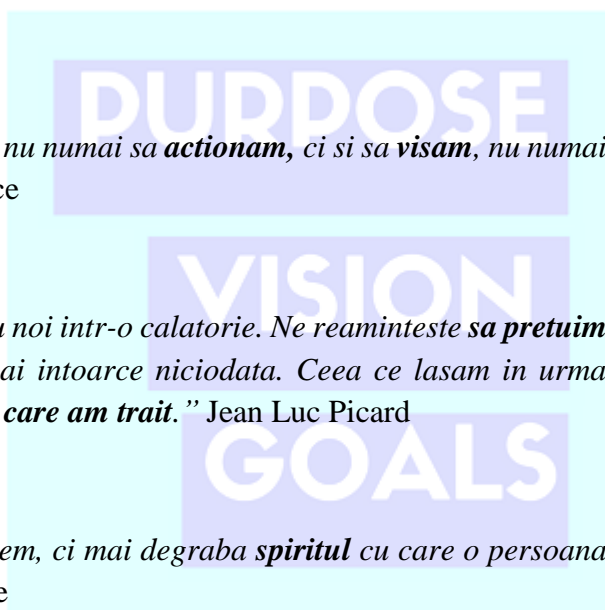
Cei mai de succes oameni din lume si-au dezvoltat obiceiul de a-si seta scopuri si de a se angaja in realizarea acestora. Vei deveni si tu parte a acestui grup mic de oameni realizati, invatand si punand in practica sistemul „*Tel, Viziune, Obiective*”!

Poti lua acum decizia de a face saltul spre visul tau. Noi te vom echipa cu uneltele de care ai nevoie pentru a reusi.

„Pentru a realiza lucruri mari, trebuie, nu numai sa **actionam**, ci si sa **visam**, nu numai sa **planificam**, ci si sa **creдем**.” Anatole France

„**Timpul** este un insotitor care merge cu noi intr-o calatorie. Ne reaminteste sa **prețuim** fiecare **moment**, deoarece acesta nu se va mai intoarce niciodata. Ceea ce lasam in urma noastra nu este atat de **important** ca **modul in care am trait**.” Jean Luc Picard

„**Succesul** nu este un loc in care ajungem, ci mai degraba **spiritul** cu care o persoana intreprinde si **continua calatoria**.” Alex Noble





## 1 - Puterea de a avea scopuri

Scopul potrivit o sa iti dea stimulenta necesara pentru a creste in **constientizare**.

Tu esti, in acest moment, o **expresie perfecta a unei puteri infinite**. Orice lucru este posibil pentru tine. Pe masura ce devii mai constient de unitatea ta cu puterea din interiorul tau si cu legile prin care aceasta se exprima, aceasta constientizare va fi reflectata in **rezultatele** tale.

Fiecare aspect al vietii tale este o reflectie in oglinda a nivelului tau de constientizare.

Constientizarea pe care o cauti necesita inlocuirea vechii conditionari, care este genetica si environmentala (creata de mediu). Ia in considerare ca este vorba despre un proces care dureaza o viata. Cu alte cuvinte, va trebui sa iti schimbi modul de gandire, iar asta iti va permite sa iti realizezi scopul. Cu un nou nivel de constientizare, in mod natural, vei avea un scop nou, poate mai mare decat inainte. Prin urmare, te-ai intors acum la Punctul A si va trebui sa iti schimbi din nou gandirea pentru a realiza urmatorul scop sau Punct B.

**Conditionarea** este o multitudine de idei care sunt fixate in mintea ta nonconstienta. Ideile fixate sunt de cele mai multe ori cunoscute ca fiind **obiceiuri**. Ai o puzderie de idei fixate in mintea ta nonconstienta, care necesita inlocuire. Aceste idei, ganduri, sunt cauza rezultatelor nedorite pe care le obtii in prezent. Este vorba despre tipul de ganduri limitate sau sarace care te tin pe loc sau te trag inapoi si nu-ti dau voie sa cresti. Sunt negative si pot fi distructive. Obiceiurile negative, daca sunt intrerupte si nu sunt inlocuite in mod constient cu obiceiuri pozitive, vor fi inlocuite aproape imediat cu alte obiceiuri negative. *Natura uraste vidul*. Daca se creeaza un „spatiu”, acesta va fi umplut automat sau in mod intentionat, in functie de decizia constienta a persoanei.

Pentru a avea succes in inlocuirea obiceiurilor negative cu unele pozitive, trebuie sa ai un motiv bun, iar acest motiv bun este dat de un **scop**. Iti va da directie in viata. Cu alte cuvinte, avand un scop, poti spune, „Asta este directia inspre care ma indrept!”. Cea mai recompensanta parte din a avea un scop este in *persoana care trebuie sa devii pentru a realiza acel scop*.

„Cel mai important **motiv** pentru setarea unui scop este ceea ce te **determina sa fii** pentru a-l realiza. Ceea ce **devii** va fi intotdeauna de o valoare mai mare decat ceea ce **obtii**.” Jim Rohn

## 2 - Recunoștința te pune pe frecvența succesului

La timpul prezent, scrie o **declaratie de recunostinta** pentru fiecare lucru pe care te simti binecuvantat sa il ai in viata ta acum. Declaratia ta de mai jos va deveni o *unealta* pe care o vei putea folosi pentru a te tine pe drumul cel bun catre realizarea scopurilor tale. Atunci cand simti ca iesi de pe traseul corect sau ai nevoie de un pic de motivatie, intoarce-te la aceasta declaratie si citeste-o din nou si din nou pana cand simti o schimbare.

A graphic consisting of horizontal lines. On the right side, there are two overlapping rectangular boxes. The top box is light blue and contains the word 'PURPOSE' in white, bold, uppercase letters. The bottom box is light purple and contains the word 'VISION' in white, bold, uppercase letters. The boxes overlap such that the 'VISION' box is partially behind the 'PURPOSE' box.

„Intregul proces al ajustarii si acordarii mentale poate fi sumarizat intr-un singur cuvânt: *recunostinta*” Wallace D. Wattles

„Atunci când esti recunoscător, frica dispare și apare abundenta.” Tony Robbins

### 3 - Ghid de urmat

#### 1. Scrie-l si poarta-l cu tine !

Cand vine vorba despre setarea scopurilor, asigura-te ca te angajezi sa il scrii. Declara-ti scopul la timpul prezent, ca si cum s-ar intampla chiar acum. Este recomandat sa iti incepi declaratia scopului cu: sunt atat de fericit si recunoscator acum ca... Pune-ti declaratia scrisa in geanta sau in buzunar si citeste-o zilnic. Asigura-te ca incluzi data cand este realizat !

#### 2. Lasa-ti imaginatia sa zboare !

Ia capacul de pe mintea ta minunata si *viseaza mare*. Oamenii de succes nu se limiteaza pe ei insisi. Tot binele pe care ti-l *doresti* te asteapta deja. Cauta-l, viseaza-l si crede in el. Imaginatia ta este una dintre facultatile tale mintale cele mai minunate. Adu-ti aminte, vizitorii sunt cei care construiesc lumea. Nu pune limite scopurilor pe care le setezi. Nu este vorba despre ce crezi ca poti face, ci mai degraba, despre ceea ce iti doresti. Stephen R. Covey a spus, „*Traieste-ti imaginatia, nu istoria.*”

#### 3. Alege dorinte, nu nevoi.

Alege un scop care este ceva ce **vrei**, nu ceva ce ai **nevoie**. Nu exista inspiratie in nevoi, in schimb exista, fara doar si poate, inspiratie in DORINTE.

Scopul nu trebuie sa fie logic, de fapt, vei fi probabil mult mai inspirat daca este **total illogic**. Un scop care merita te va face sa te simti inconfortabil, pentru ca iti va fi strain si nefamiliar - un teritoriu neexplorat. Daca deja stii cum anume iti vei realiza scopul, atunci sunt sanse mari sa nu fie un scop bun, potrivit – probabil l-ai mai realizat mai demult intr-o forma sau alta. Daca scopul te entuziasmeaza si te sperie in acelasi timp, sunt sanse mari ca esti pe drumul cel bun. Scopul este potrivit pentru tine!

Asa cum spune John Maxwell „*Un vis nu ar trebui sa fie evaluat dupa marimea lui. Nu asta ii determina valoarea. Un vis nu trebuie sa fie mare. Trebuie doar sa fie mai mare decat esti tu.*”

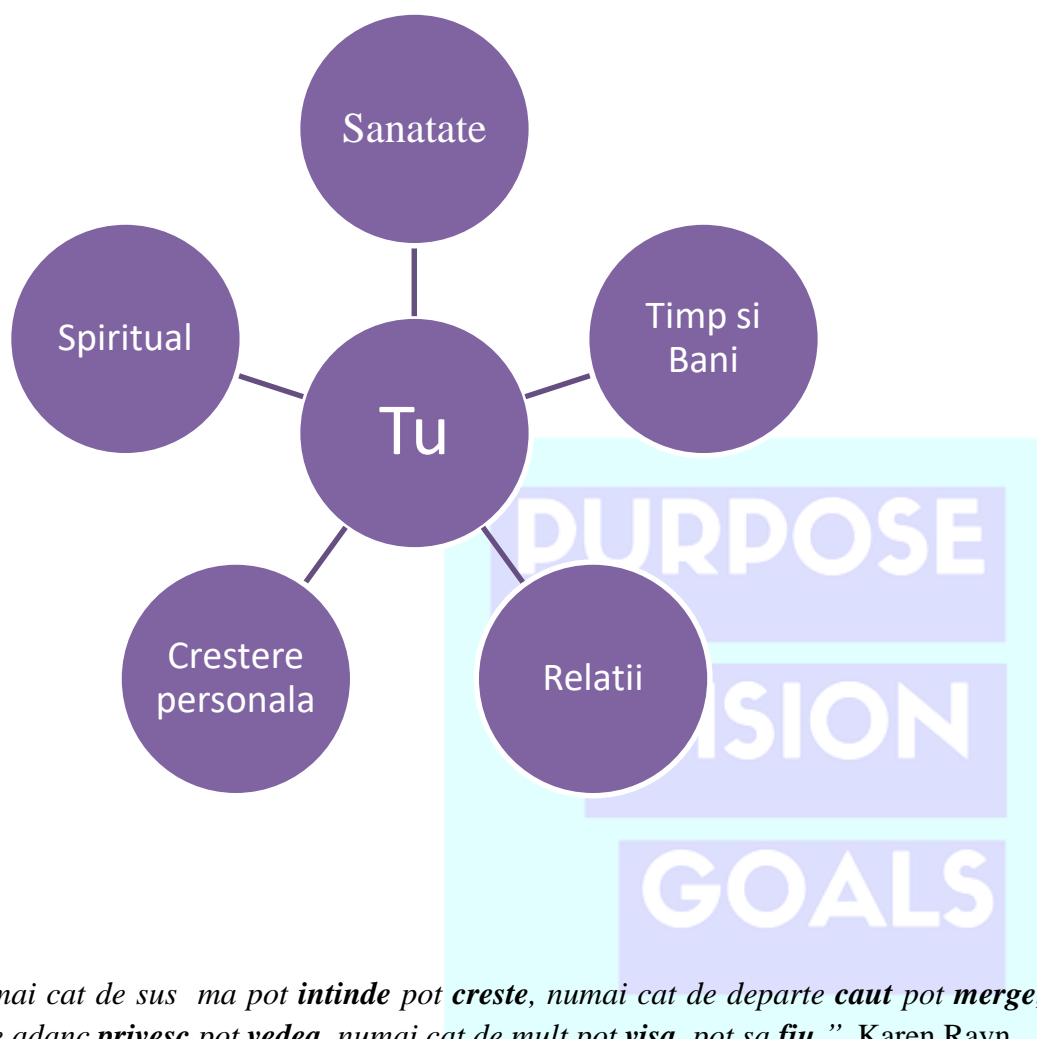
„*Tinteste luna. Chiar daca ratezi, vei ateriza printre stele.*” Les Brown.

#### 4 - Proiecteaza-ti viata acum

**Doar tu** poti decide care vor fi scopurile tale. Desi o alta persoana- sotul/sotia, parintii, copiii, un angajat sau un asociat - ti-ar putea oferi sugestii, in ultima instanta, este vorba despre viata pe care TU vrei sa o traiesti. NU despre viata pe care ceilalti cred ca ar trebui sa o traiesti. Deci, poti lua in considerare sugestiile, dar TU iei decizia finala. Nu te vei **implica** cu adevarat in scopul altcuiva sau intr-un scop pe care ti l-ai stabilit pentru a face cuiva pe plac.

Cunoaste-te pe tine insuti si onoreaza ceea ce iti doresti tu, setandu-ti scopuri care sunt aliniate cu TINE.

Cele 5 arii ale vietii tale sunt: Sanatatea corpului fizic, Bani, Relatii semnificative, Crestere personala si profesionala/Cariera/Vocatie, Viata mentala/emotionala/spirituala.



*„Numai cat de sus ma pot **intinde** pot **creste**, numai cat de departe **caut** pot **merge**, numai cat de adanc **privesc** pot **vedea**, numai cat de mult pot **visa**, pot sa **fiu**.” Karen Ravn*

## Setarea scopurilor

Scrie mai jos scopurile tale in fiecare arie din viata. Foloseste casutele pentru a prioritiza scopurile (1-4) in interiorul fiecarei sectiuni.

### Vocatie/Cariera

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

### Spiritual/Emotional/Mental

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

### Sanatatea fizica

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

### Financiar

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

### Relatii

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

PURPOSE

VISION

GOALS

### Top Ten

Din lista ta de scopuri, alege acum cele mai importante 10. Enumera-le mai jos, include categoria din care fac parte si data cand vor fi realizate.

1 _____	<b>Data</b> _____
2 _____	<b>Data</b> _____
3 _____	<b>Data</b> _____
4 _____	<b>Data</b> _____
5 _____	<b>Data</b> _____
6 _____	<b>Data</b> _____
7 _____	<b>Data</b> _____
8 _____	<b>Data</b> _____
9 _____	<b>Data</b> _____
10 _____	<b>Data</b> _____

### Top Trei

Acum, din lista cu cele 10 scopuri, alege trei care sunt cele mai importante. Gandeste-te la ele in acest fel: Ce anume ai vrea sa realizezi (trei lucruri) in asa fel incat pana la sfarsitul anului sa te uiti inapoi si sa spui: „**Acesta a fost un an EXTRAORDINAR!**”

1 _____	<b>Data</b> _____
2 _____	<b>Data</b> _____
3 _____	<b>Data</b> _____

*„Pastreaza-ti vii visurile. Intelege ca pentru a realiza orice este nevoie de credinta si incredere in tine insuti, viziune, munca grea, determinare si dedicare. Adu-ti aminte ca **toate** lucrurile sunt posibile pentru cei care cred.” Gail Devers*

## Scopul „Asta este!”

In cele din urma, din lista cu cele 10 scopuri, alege singurul, **cel mai important scop**, care te-  
ar face sa spui, „Atunci cand il realizez pe ASTA, o sa zbor de bucurie”. Scopul pe care l-ai ales ca  
fiind prioritatea ta numarul 1 este considerat scopul de tipul : „Asta este !”

### Scopul meu „Asta este !”:

A diagram consisting of three stacked rectangular boxes. The top box is light blue and contains the word "PURPOSE" in white, bold, uppercase letters. The middle box is light blue and contains the word "VISION" in white, bold, uppercase letters. The bottom box is light blue and contains the word "GOALS" in white, bold, uppercase letters. The boxes are stacked vertically, with "PURPOSE" at the top, "VISION" in the middle, and "GOALS" at the bottom. The background of the entire diagram is a solid light blue color.

## 5 - Aliniaza-te

O componenta esentiala a sistemului „Tel, Viziune, Obiective” este sa iti dezvolti o atitudine de „invingator”. Atitudinea este un compus al **gandurilor, sentimentelor si actiunilor**. O atitudine de „invingator” inseamna sa iti aliniezi gandurile, sentimentele si actiunile cu scopurile tale.

Cu alte cuvinte, *cine va trebui sa devii pentru a-ti realiza scopurile?*

Uita-te la scopul tau din perspectiva ca l-ai realizat deja. Cum ar fi *gandurile* acelei persoane (acelui **tu** care si-a realizat scopul)? Cum ar fi *sentimentele* acelei persoane? Cum ar *actiona* acea persoana?

Partea fiintei tale pe care o poti vedea este **corpul** tau, care este partea care te misca inspre actiune. Corpul tau este instrumentul mintii tale si reprezinta unul dintre componentele **atitudinii** tale. Celelalte doua parti sunt **gandurile** si **sentimentele** tale si acestea sunt componente care nu pot fi vazute. Mintea constienta are de-a face cu gandurile, iar mintea nonconstienta cu sentimentele si emotiile. Acestea sunt celelalte doua ingrediente ale atitudinii.

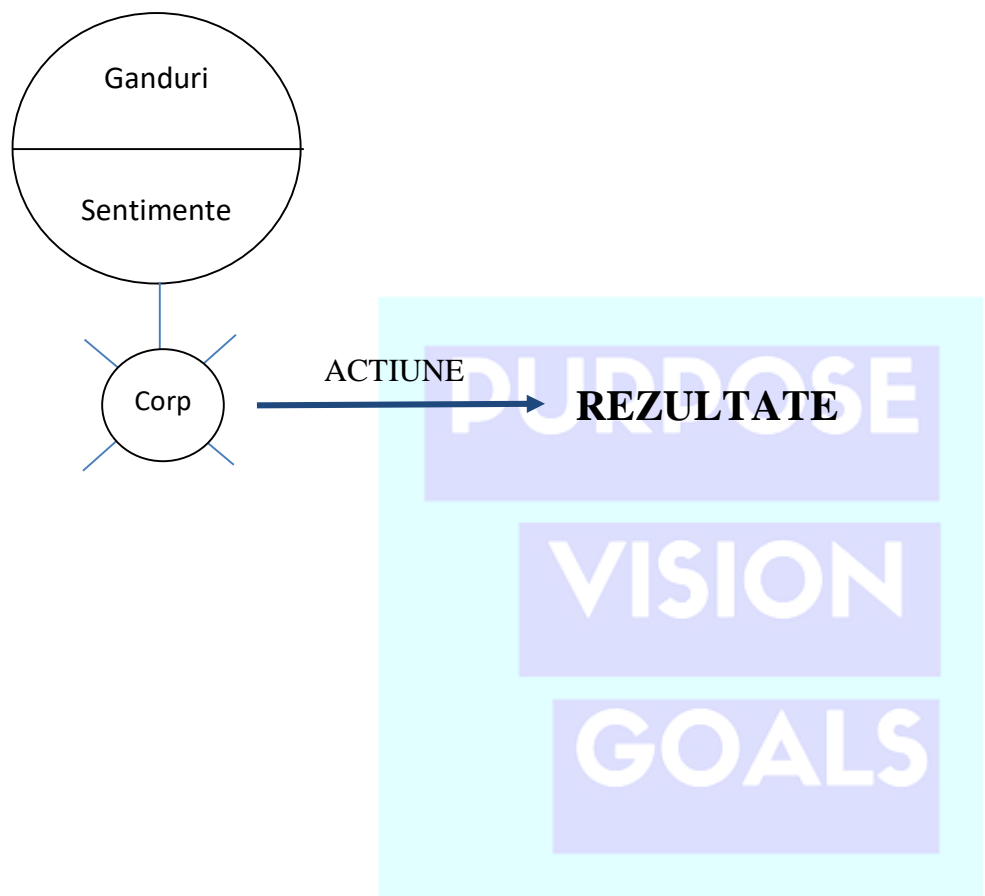
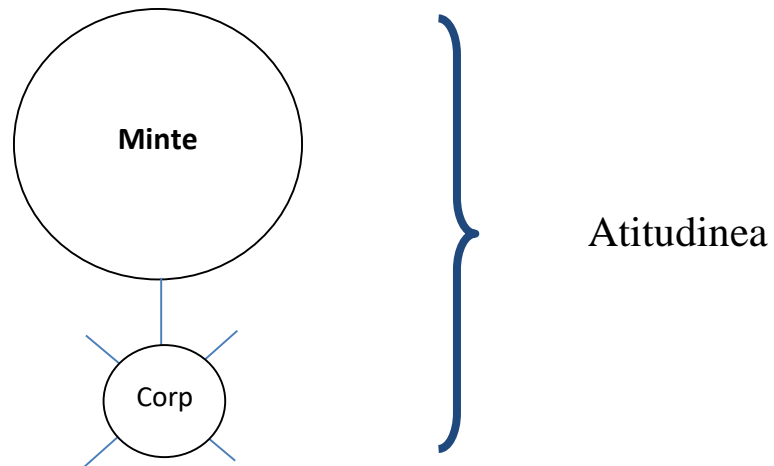
O parte importanta din realizarea scopurilor este ca TU sa iti alegi cu atentie gandurile si sa fii constient de actiunile tale. Prin urmare, alege ganduri in care sa poti sa te implici emotional si care sa te poata pune in actiune catre activitati orientate spre scopuri.

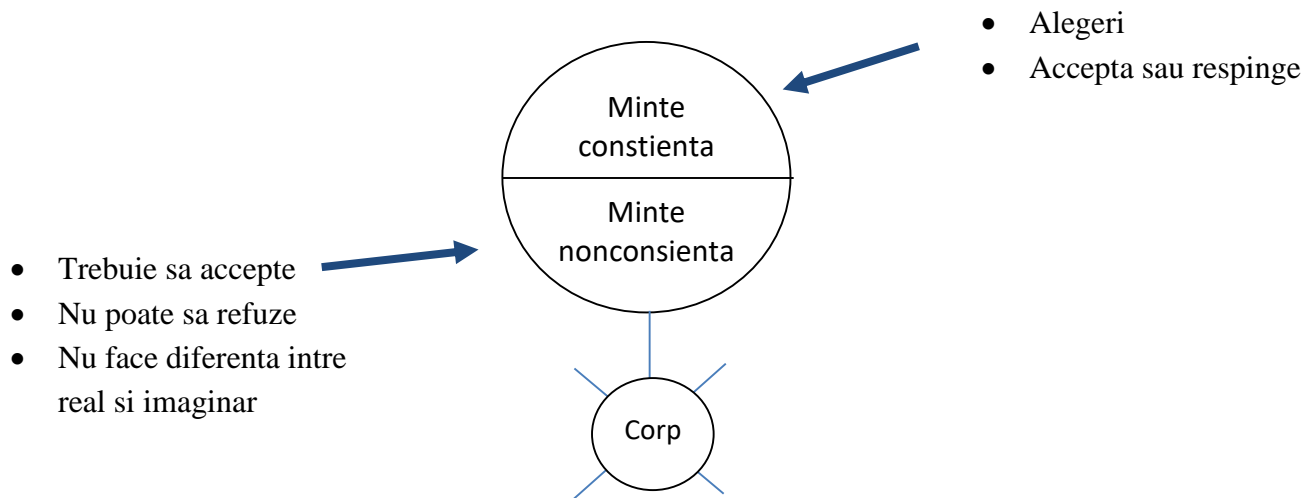
Adu-ti aminte, **atitudinea** ta este un compozit al **gandurilor, sentimentelor si actiunilor**, unde actiunile sunt exprimate prin corpul tau. Singurul mod de a imbunatati rezultatele pe care le obtii in viata prin realizarea scopurilor este sa iti asumi totala responsabilitate pentru **atitudinea** ta. Pentru a-ti asuma responsabilitatea, foloseste partea constienta a mintii tale pentru **a accepta ganduri** care sunt in armonie cu scopul tau si pentru **a respinge ganduri** care nu sunt. Apoi, implica-te emotional in ideile pe care le accepti- scopurile tale- ceea ce se face cu partea nonconstienta a mintii tale. Sentimentele tale iti vor pune corpul in miscare in consecinta, ceea ce va crea rezultatele tale.

*„Cu cat simti mai intens despre o idee sau un scop, cu atat mai sigur acea idee, ingropata adanc in mintea nonconstienta, te va directiona de-a lungul drumului catre implinirea sa.” Earl Nightingale*



## Diagrama Stick Person





Sa presupunem ca cele 3 scopuri principale ale tale au fost realizate. Intreaba-te:  
*„Cum ar fi persoana care a realizat acest scop?”*

Cu alte cuvinte, cine ar trebui sa devii pentru a realiza fiecare din cele trei scopuri? Ce fel de ganduri ar avea aceasta persoana care a realizat aceste scopuri? Cum s-ar simti aceasta persoana? Cum s-ar comporta aceasta persoana? Cu alte cuvinte, descrie **atitudinea** pe care ar trebui sa o ai pentru a-ti realiza scopurile.



## SCOP 1

Cine am nevoie sa devin pentru a realiza asta? Descrie gandurile, sentimentele si actiunile/comportamentele.

---

---

---

---

## SCOP 2

Cine am nevoie sa devin pentru a realiza asta? Descrie gandurile, sentimentele si actiunile/comportamentele.

---

---

---

---

## SCOP 3

Cine am nevoie sa devin pentru a realiza asta? Descrie gandurile, sentimentele si actiunile/comportamentele.

---

---

---

---

PURPOSE

VISION

GOALS

*„Nimic nu il poate opri pe omul cu atitudinea mentala potrivita sa isi realizeze scopul; nimic pe pamantul asta nu il poate ajuta pe omul cu atitudinea mentala gresita.” Thomas Jefferson*

## 6 - Intelege legile universale

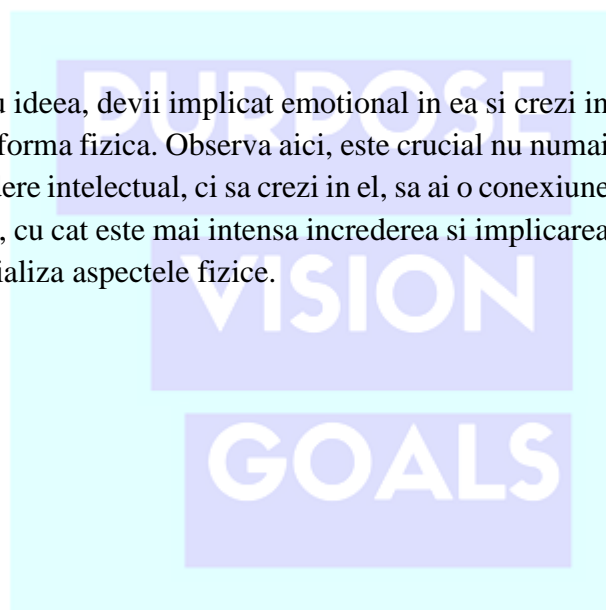
O intrebare des intalnita este aceasta:

*Cat timp imi va lua sa imi realizez scopul? Cine poate sa spuna?*

**Ia ghici!**

Procesul este acesta - tu iti concentrezi energiile pentru a aduce o esenta non-fizica sau un concept intr-o forma fizica. Acest proces poate fi descris prin cativa pasi:

1. **Constient/Intellectual** - Tu iti imaginezi scopul tau. Apoi, plantezi o samanta non-fizica in mintea ta constienta. Acesta este primul pas!
2. **Nonconstient/Inteligenta Universala** – Acea samanta constienta trebuie acum sa prinda radacini in solul fertil al mintii tale nonconstiente, unde acum acea samanta are acces la nutrientii bogati si infiniti ai `inteligentei universale`. Fa asta pictandu-ti scopul tau in minte, dandu-ti voie sa iti imaginezi foarte viu cum va fi viata ta atunci cand scopul tau va fi realizat, sa te vezi in relatie cu acel scop realizat si sa simti sentimentele care insotesc acea stare.
3. **Emotie** - Pe masura ce te aprinzi in legatura cu ideea, devii implicat emotional in ea si crezi in ea, acel element non-fizic incepe sa creasca in forma fizica. Observa aici, este crucial nu numai sa intelegi acest proces creativ din punct de vedere intelectual, ci sa crezi in el, sa ai o conexiune emotionala cu el. S-a aratat in mod constant ca, cu cat este mai intensa increderea si implicarea ta emotionala, cu atat mai repede se vor materializa aspectele fizice.



Deci, cat timp iti va lua sa iti realizezi scopul ?

Interesant, dar nu neobisnuit, oamenii tind sa isi dea lor insile PREA MULT timp pentru realizarea unui scop. Este o lege - *Legea lui Parkinson* - care afirma ca „*Munca are tendinta sa umple timpul care i se aloca*”. Atunci cand scopului i se aloca prea mult timp, implinirea lui pierde avantul, poti deveni nefocusat si ratacesti in afara drumului.

Asta ne aduce catre *Legea Incubatiei*, care afirma ca acele seminte de care am vorbit mai devreme au o perioada naturala de gestatie si incubatie inainte de a se manifesta in forma fizica. Acest lucru este evident, atunci cand observam seminte ale plantelor. Le plantam in sol fertil, le dam apa si hrana pentru a creste, curatam buruienile din jurul lor si asteptam. Avem o asteptare foarte bine intemeiata ca, la sfarsitul perioadei de gestatie naturala, mica samanta va inflori intr-o forma fizica care este exact rezultatul pe care ar trebui sa il dea rodul acelei seminte. Planteaza un mar si vei culege un mar, nu un tufis de banane. Design perfect, de fiecare data!

Si la fel este si cu capacitatea noastre mentale extraordinare! Daca plantam samanta unui scop clar, il hranim cu o atmosfera pozitiva plina de entuziasm si asteptare fara ezitare a succesului, eliminand buruienile gandurilor noastre negative si ale influentelor externe, vom descoperi ca scopul va fi, de fapt, trebuie, prin Lege – sa se materializeze in manifestarea sa perfecta.

PURPOSE

VISION

GOALS

„Exista 3 constante in viata, *schimbarea, alegerea si principiile*.” Steven R. Covey

## 7 - Echipa de vis

Tine-ti mintea focusata numai pe ceea ce te va sustine in realizarea scopurilor tale. Ca sa scoatem in evidenta o metafora pe care am folosit-o deja, pastreaza gradina mintii tale curatata de buruienile gandurilor negative si ale influentelor exterioare descurajante care te-ar putea distrage si ti-ar putea lua atentia de la scopul tau. Asigura-te ca citesti carti inspirationale, ca te uiti la filme care iti zugravesc drumurile catre victorie si succes si asculti inregistrari audio care iti intaresc convingerea in scopul tau. Ca membru al comunitatii noastre, ai acces la diferite **programe menite sa iti ofere sustinere si sa te tina focusat pe scopul tau** in timp ce iti energizeaza increderea in realizarea acestuia. Felicitari!

Acum este timpul sa aduni in jurul tau acei oameni deschisi la minte care iti vor sustine viziunea, te vor provoca si te vor inspira sa iti realizezi visurile. Include-i pe toti cei care stii ca iti vor oferi sustinere - familie, prieteni, asociati de afaceri si noi cunostinte. Cu cat este mai mare numarul celor pe care ii poti implica, cu atat mai mare va fi responsabilizarea pe care o vei simti. Spune-le scopurile si visurile tale; s-ar putea sa fii surprins sa afli cat de multi oameni te vor sustine cu generozitate in viziunea ta! Nu fi descurajat daca vei gasi si oameni care nu te vor sustine. Exista un motiv foarte bun pentru care sa aduni in jurul tau acel nucleu de oameni care te pot sustine in asta, in cea mai importanta intreprindere din viata ta!

Formeaza-ti azi **echipa de vis** !

Scrie aici persoana sau persoanele pe care le vrei in „Echipa ta de vis” pentru cele trei scopuri din topul listei.

	PURPOSE
	VISION
	GOALS

*„Uneori in viata tot ce avem nevoie este ca cineva sa creada in noi mai mult decat credem noi insine.” Anonim*

## Unelte pentru realizarea scopurilor

### Unealta nr.1 :

5 intrebari :

1. **Care** este scopul meu?
2. **De ce** vreau asta?
3. **Cine** trebuie sa devin? (atitudinea)
4. **Unde** este sustinerea mea?
5. **Cand** il voi realiza?

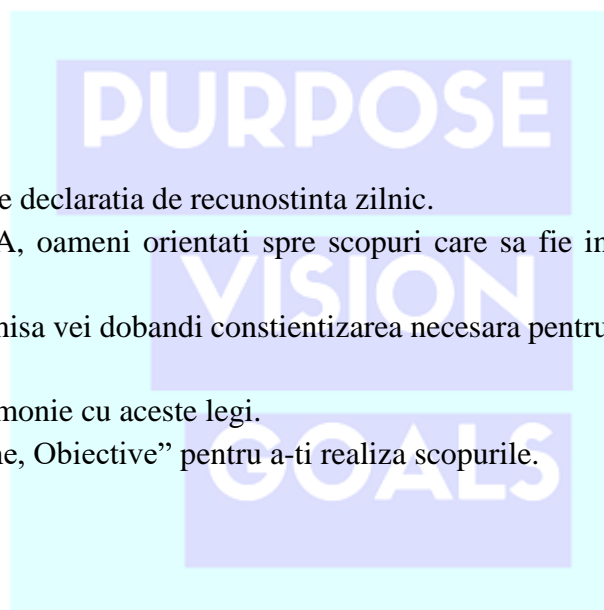
### Unealta nr 2 :

#### Ingrediente cheie pentru realizarea scopurilor:

- ❖ Crestere personala, recunostinta
- ❖ Ceilalti, mentor
- ❖ Constientizare, atitudinea
- ❖ Legile universale
- ❖ Sustinere

### Unealta nr.3:

- ❖ Fii dispus sa CRESTI. Fii recunoscator. Citeste declaratia de recunostinta zilnic.
- ❖ Cauta alti oameni deschisi, oameni de tip DA, oameni orientati spre scopuri care sa fie in „echipa ta de vis”
- ❖ Doar cu atitudinea potrivita si cu o minte deschisa vei dobandi constientizarea necesara pentru a-ti realiza scopul.
- ❖ Universul opereaza prin LEGI. Lucreaza in armonie cu aceste legi.
- ❖ Utilizeaza uneltele din programul „Tel, Viziune, Obiective” pentru a-ti realiza scopurile.



## Cardul de scopuri

Scrie-ti scopul pe un card furnizat de noi. Poarta-l cu tine in fiecare zi. Citeste-l de cateva ori de-a lungul zilei.

**Scopul meu** pana in data de \_\_\_\_\_

Sunt foarte fericit(a) si recunoscator(oare) pentru ca

---

---

---

---

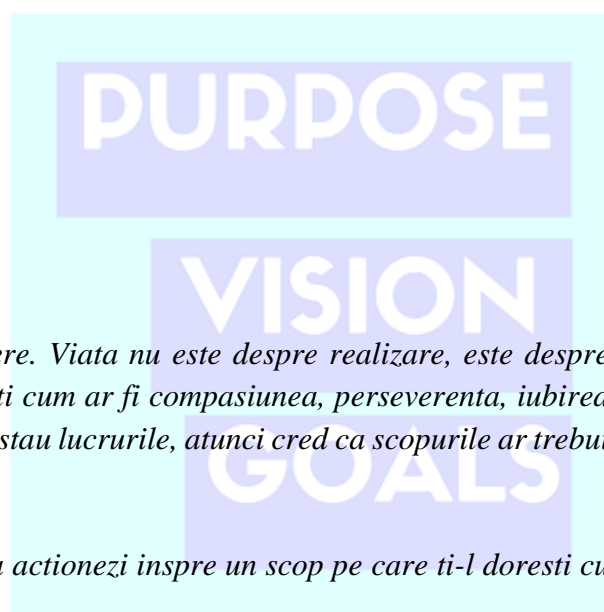
---

---

---

*„Eu sunt un mare increzator in crestere. Viata nu este despre realizare, este despre **invatare** si **crestere** si dezvoltarea unor calitati cum ar fi compasiunea, perseverenta, iubirea si bucuria si asa mai departe. Si deci daca asa stau lucrurile, atunci cred ca scopurile ar trebui sa includa ceva ce ne extinde.”* Jack Canfield

*„Frica se topeste atunci cand incepi sa actionezi inspre un scop pe care ti-l doresti cu adevarat.”* Robert G. Allen





Sistemul „**Tel, Viziune, Obiective**” este un proces de 52 de săptămâni.

În fiecare lună vei primi un Planificator de Acțiune care va include informații despre un principiu universal plus 5 fișe de lucru.

Iată câteva recomandări pentru a folosi corect acest program anual:

1. Dedică-ți 5 minute în fiecare zi pentru a revizui planul de acțiune pentru săptămâna în curs.
2. Citește-ți scopul „*Asta este!*” cel puțin o dată pe zi.
3. Asigură-te că ai răspuns la toate cele 5 întrebări de mai sus pentru scopurile tale.
4. Începe să îți creezi obiceiul de a lucra cu cel puțin unul din ingredientele cheie ale realizării scopurilor în fiecare săptămână (vezi mai sus). Unele nr 3 te vor ține pe drumul corect, focusat și motivat înspre realizarea visurilor tale.
5. Conectează-te cu cel puțin unul dintre membrii „Echipei tale de vis” în fiecare săptămână. Pune-i să te țină responsabil. Asigură-te că ai un *mentor*!
6. Bucură-te de călătorie ! Roma nu a fost construită într-o zi și la fel va fi și cu realizarea scopului tău. Adu-ți aminte, implicându-te activ în acest program îți vei crea obiceiuri de succes. Și dezvoltarea obiceiurilor bune este de neprețuit!



**Vrei feedback personalizat de la Daniela si Paul ?**

Raspunde la intrebarile de mai jos :

1. Care este telul tau?

Formuleaza aici intr-o singura fraza telul tau in unul din cele 5 domenii, cel care stii, simti sau ghicesti ca este cel mai important pentru tine :

2. Scrie mai jos declaratia de viziune pentru telul pe care l-ai ales. Enumera 3-5 moduri de care esti constient/a acum, prin care iti traiesti telul la timpul prezent.



3. Scrie mai jos 3-5 obiective extrase din *Declaratia ta de viziune* sau inspirate de catre aceasta. Cauta sa le formulezi cat mai SMART posibil.

4. Scrie 3 pasi concreti de actiune pe care stii ca ar trebui sa ii faci, ca ai putea sa ii faci si ca, daca i-ai face, te-ar ajuta sa iti indeplinesti obiectivele si sa te apropii de telul tau in 2018.

5. Scrie un lucru pe care stii ca ar trebui sa il faci si ti-e frica.

6. Scrie un lucru pe care ar trebui sa il imbunatatesti pentru a-ti atinge obiectivele in 2018.

7. Scrie un lucru pe care stii ca daca l-ai schimba te-ar ajuta sa te apropii de telul tau.