

Daniela Irimia

Femeia independentă

Descoperă-ți puterea și fericirea



Bookzone
BUCUREȘTI, 2019

CUPRINS

Mulțumiri	5
Declarație de politețe	7
Introducere	9
1 - Ce înseamnă să fii o femeie independentă	16
2 - Ești valoroasă! Cunoaște-te mai bine și acceptă-te așa cum ești	32
3 - Identifică-ți valorile personale și creează-ți convingeri pozitive, specifice femeii independente	54
4 - Ai încredere în tine! Iubirea de sine duce către stima de sine	72
5 - Gândește pozitiv! Atitudinea pozitivă atrage oameni și experiențe pozitive	94
6 - Cum să fii o femeie puternică și empatică. Despre importanța asertivității în relaționare	108

7 - Dezvoltă relații armonioase în viața personală și profesională. Cum să comunici eficient cu ceilalți.....	128
8 - Preia controlul vieții tale! Asumă-ți deciziile și alegerile personale.....	152
9 - Îndeplinește-ți obiectivele personale! Perseverența la feminin.....	164
10 - Fii o femeie independentă financiar! Sfaturi esențiale despre finanțele personale	178
Următorii pași pentru a fi o femeie independentă	207
Inspirație la feminin	210
Bibliografie	224

Introducere

Te salut, dragă cititoare,

Sunt Daniela Irimia, o femeie care a ajuns să fie cu adevărat independentă după ce a devenit mamă. Am devenit independentă după un întreg proces de dezvoltare personală, profesională și financiară, iar independența mea nu neagă interdependența sănătoasă de oamenii dragi, de mediul în care trăiesc sau de banii pe care îi câștig.

Sunt fascinată de natura umană și de potențialul de dezvoltare personală al fiecăruia dintre noi. Am această pasiune de când mă știu, iar de aproape 10 ani lucrez intens cu mine. Sunt un cititor pasionat, un comunicator bun și de 6 ani sunt și scriitor. Nu, nu am mai scris cărți până la aceasta, ci sute de articole în revista mea de dezvoltare personală și educație financiară - Gândește-pozitiv.ro. De mai bine de un an și jumătate, scriu și pe Femeiaindependenta.ro, proiect de la care a venit și nevoia de a scrie această carte de dezvoltare personală pentru femei.

Sunt mamă și soție fără acte, sunt fiică și soră, prietenă și... amică. Îmi place să fiu om și cred că la asta mă pricep cel mai bine. Mă bucur de o viață frumoasă și echilibrată, cu relații armonioase. Am puțini prieteni buni și mulți amici care mă inspiră.

Sunt trainer, speaker, autor și, înainte de toate, antreprenor. Am peste 10 ani de experiență în business și lucru cu oamenii, mi-am lansat prima afacere la 24 de ani, deși lucrez „pentru mine” de la 21 de ani. În acești ani am lansat mai multe proiecte antreprenoriale. Din unele am câștigat bani frumoși, din altele, doar experiență. Acum sunt implicată în două afaceri, ambele în zona de training și dezvoltare personală.

Eu cred că fiecare om poate să își atingă potențialul, să fie cea mai bună versiune a lui. Cu toții ne naștem, în mare parte, cu același bagaj de cunoștințe și aceleași nevoi de bază. Pe măsură ce luăm contact cu lumea, de la părinți până mai târziu la întreaga societate în care trăim, ne formăm personalitatea, stilul comportamental, tiparele relaționale și visurile. Ne însușim niște valori și convingeri care ne ghidează în viață.

Mediul în care ne dezvoltăm în primii 5 ani de viață și experiențele de atunci pun bazele personalității noastre. Începem să adoptăm din stilul comportamental și de comunicare al părinților, apoi ne aventurăm în experiențe mai complexe în afara „cuibului”. Din păcate, până pe la 10 ani nu suntem conștienți și nu putem alege „direcția” în care să ne dezvoltăm. Unii nici până la 18 ani nu au această libertate sau discernământ. Ce vreau să spun este faptul că abia în adolescență un om poate face demersuri conștiente „de dezvoltare personală”. Până atunci suntem rezultatul mediului în care trăim, al educației primite și al modelelor personale (părinți, bunici, profesori) pe care le avem.

Cu toate acestea, câți fac ceva la vârsta adultă pentru a se descoperi pe ei, esența lor ca persoane? Ce sunt, ce idealuri au, ce nevoi și valori au...

Femeia independentă

De ce ar fi bine să te întrebi și tu cine ești, de fapt?

Pentru a fi în contact cu tine, pentru a trăi împlinită și fericită, pentru a-ți onora prezența pe acest pământ. Tu meriți, în primul rând, să te cunoști pe tine, să înveți, să fii fericită și să fii utilă celor din jur.

Cum devii cea mai bună versiune a ta? De fapt, întrebarea corectă este **DE CE să devii cea mai bună versiune a ta și de ce să devii o femeie independentă?**

Întrebarea DE CE te duce la esență. De ce trăiești într-un mediu și nu în altul, de ce ai un job și nu altul, de ce...

Pentru mine, dezvoltarea este un scop în sine, pentru că totul în jurul nostru se schimbă păstrând însă echilibrul universal.

Tu te schimbi?

Sunt alegerea ta modul și direcția în care te schimbi sau ești în continuare rezultatul mediului exterior?

Tu alegi dacă și ce muncești

Tu alegi dacă citești o carte sau te uiți la TV

Tu alegi dacă mergi la un curs/workshop/seminar sau la un alt film

Tu alegi ce și cât mănânci

Tu alegi dacă faci sport sau nu

Tu alegi cum îți gestionezi banii

Viața fiecăruia este suma alegerilor personale. Și când nu alegi, de fapt, ai ales să îi lași pe alții să ia decizii pentru tine. Poți să devii mai bună dacă te compari doar cu tine, dacă te cunoști, știi unde ești și unde vrei să ajungi. Conștientizarea e primul pas, acțiunea și motivația vor produce însă rezultate. Așa că... dacă vrei și tu să fii o femeie independentă și să trăiești conform propriilor tale valori, acționează! Un pas mic este chiar lectura acestei cărți, așa că te felicit!

Eu am pus în această carte toată experiența mea de viață, povești personale și tehnici de dezvoltare personală și profesionale pe care le-am aplicat și au dat rezultate.

Nu scriu și nu predau în cursurile mele decât lucruri în care cred cu adevărat, pe care le-am testat și s-au dovedit a fi eficiente. Deși am făcut două facultăți și zeci de cursuri, am citit sute de cărți și am ascultat zeci de conferințe și seminarii, nu am făcut colecție de diplome și nici nu urmăresc vreun tipar anume. Pentru că suntem diferiți și fiecare își găsește propriul drum, propria strategie pentru a atinge succesul. Iar pentru mine a avea succes înseamnă a trăi în echilibru, a trăi o viață cu sens!

Te invit, așadar, să parcurgi această carte, să îți oferi timpul de care ai nevoie, să fii blândă cu tine și deschisă pentru a primi schimbarea pozitivă în viața ta.

În primul capitol explic ce înseamnă, din punctul meu de vedere, să fii o femeie independentă, care sunt cele zece trăsături de bază, dar și ce nu este femeia independentă. Pentru că independența nu înseamnă singurătate sau agresivitate, ci empatie, respect și autonomie.

Femeia independentă

În capitolul doi te invit într-o călătorie de autocunoaștere și acceptare a propriei persoane. Te ajut să te cunoști mai bine, să te înțelegi și să te accepți așa cum ești - unică și specială. Aici descoperi și ce tipare motivaționale ai, pentru a putea aplica strategiile potrivite ție.

Capitolul trei este despre valorile și convingerile femeii independente. Vei descoperi și tu ce valori și ce convingeri ai și în ce măsură convingerile te susțin în drumul tău spre independență și stare de bine.

După autocunoaștere și conștientizarea valorilor, capitolul patru vine în mod natural cu subiectul despre iubirea de sine. Descoperi exerciții prin care înveți să te iubești și să te apreciezi, astfel încât să ajungi să îți crești stima de sine. În acest capitol găsești și câteva exerciții utile pentru a-ți crește stima și încrederea în sine.

În capitolul cinci îți explic cum atitudinea pozitivă atrage oameni și experiențe pozitive. Cum gândurile sunt energie, ele creează realitatea pe care o vom experimenta în viitor. Schimbarea implică noi modalități de a gândi, de a face și a fi, deci modul în care gândești probabil că necesită și el îmbunătățiri. Găsești o poveste personală care sper să te inspire, să îți ofere încrederea că merită să porți ochelarii roz ai optimistului.

Și pentru că ți-ai însușit atitudinea pozitivă, în capitolul șase te invit să descoperi asertivitatea, atitudinea „Eu sunt OK - Tu ești OK”. Asertivitatea devine un stil de viață și implicit aduce cu sine un stil de comunicare eficient și empatic. Iar atunci când comunicăm bine, ne simțim bine și facem bine celor din jurul nostru.

În capitolul șapte am scris despre dezvoltarea relațiilor armonioase prin comunicarea asertivă. Pentru că suntem ființe sociale și relațiile ocupă un loc central în viața noastră, ajungem să ne bucurăm din plin de ele atunci când avem integrate procesele și etapele de dezvoltare prezentate până în acest capitol. Există însă și niște tehnici pe care le poți aplica pentru a-ți dezvolta abilitățile de comunicare, iar eu ți le ofer în acest capitol.

Capitolul opt vine cu îndemnul să preiei controlul vieții tale. Mai exact, să îți stabilești obiective, să îți urmezi visurile și să îți asumi deciziile și faptele de zi cu zi. Ai nevoie de curaj, încredere în tine și abilități. Trebuie să înveți să îți gestionezi emoțiile și să te automotivezi zi de zi. Îți detaliez ce înseamnă autocontrolul și care este rolul lui în dezvoltarea personală.

Capitolul nouă este despre cum să-ți îndeplinești obiectivele personale, cum să fii perseverentă și în armonie cu tine. Aici îți explic cum să îți setezi obiective SMART și cum să planifici activitățile astfel încât să ai succes. Pentru că valorile personale și credințele asociate lor au un rol esențial, te ajut să conștientizezi că rezultatele vor veni după ce acțiunile tale sunt aliniate cu valorile tale!

Și spre finalul cărții, când ai parcurs deja primele nouă capitole, zeci de povești și exerciții de dezvoltare personală te aduc cu picioarele pe pământ, în viața pragmatică de zi cu zi și îți reamintesc că independența, dincolo de valori morale, mai are nevoie și de susținere financiară. Educația financiară este drumul spre independența financiară. Iar independența financiară îți permite să păstrezi toată viața stilul independent comportamental, emoțional și relațional.

Femeia independentă

În încheiere, am strâns câteva „definiții” ale femeii independente, din perspectiva unor femei remarcante în România. Femei care, într-o formă sau alta, sunt modele pentru alte femei, sunt oameni care oferă valoare prin munca lor și prin felul lor de a fi. Toate întăresc ideile principale din această carte, prin cuvintele lor, fără să fi citit înainte ce am scris eu aici sau măcar să fi vorbit între ele.

Te invit să iei un pix (căci aceasta este o carte care se citește, se trăiește și te îndeamnă să scrii) și să începem... .



Femeia independentă

by Daniela Trîmbia

Ce înseamnă să fii o femeie independentă

*„Femeia independentă trăiește conform
propriilor ei valori.” - Daniela Irimia*



Tu la ce te gândești prima dată când auzi sau citești „femeia independentă”? Ce simți? Ce imagini îți crezi în minte, ce sunete auzi și cum te simți tu în raport cu o femeie independentă?

Nu mai citi. Doar gândește-te la ce te-am întrebat. Este un prim moment dedicat ție, femeia care a avut curajul și curiozitatea să cumpere această carte! Vor fi multe astfel de momente, pentru că femeia independentă, cea care probabil îți dorești să devii și tu, are nevoie să petreacă timp cu ea ca să se cunoască mai bine, să își înțeleagă valorile și convingerile.

Această carte a ajuns la tine pentru că ești pregătită să o primești, să o trăiești...

Acum, că ți-ai răspuns la întrebări, te invit să citești și cum văd eu femeia independentă, cum mă simt eu în acest punct al vieții, în care trăiesc conform propriilor mele valori, am libertatea de a face tot ceea ce îmi doresc. Când am lansat proiectul de dezvoltare personală pentru femei, femeiaindependenta.ro, am făcut o listă cu toate caracteristicile unei femei independente, așa cum o văd eu, și alte câteva zeci de femei pe care le respect și cărora le mulțumesc pentru feedback-ul oferit. Te invit și pe tine să intri în lumea mea, cea în care femeile sunt fericite, sunt împlinite și trăiesc viața pe care și-o doresc. Lumea în care femeile știu că toată puterea lor este în interior!