

# Secretul

FERICIRII MELE

Jurnalul femeii împlinite

Conceput și experimentat de

**DENISA FILCEA**

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2023

## *Hello, beautiful lady*

**A**veam în jur de 20 de ani când mi-am dat seama că ceea ce trăiesc nu este ceea ce vreau eu să trăiesc, că, de fapt, nici nu știu ce vreau cu adevărat și mi se părea că tot universul conspiră împotriva mea. Mi-am pus de atâtea ori întrebarea „de ce mi se întâmplă mie așa ceva?”... Până la un moment dat, când am decis să mă detașez total de convingerile negativiste moștenite din familie sau dobândite de la diverse persoane din jurul meu și să îmi creez propriile idei, principii și stil de viață.

Buddha spunea: „Nu contează cât de greu a fost trecutul, poți oricând să o iei de la început.” Cu toții întâmpinăm greutăți, dezamăgiri, tristeți pe parcursul vieții, dar cei care reușesc să ajungă acolo unde își doresc și să aibă ceea ce au visat sunt cei care nu s-au lăsat descurajați, cei cărora nu le-a păsat de ce cred alții sau cum văd alții viața și și-au continuat drumul către împlinirea visurilor lor.

Pentru multe femei, o viață perfectă sau întâlnirea unui bărbat perfect reprezintă ceva idealist, dar la fel de idealist a fost considerat și Thomas Edison când a afirmat: „Da, putem lumina lumea!” sau Alexander Graham Bell când, foarte convins, a spus: „Desigur, putem comunica unii cu alții cu ajutorul telefoanelor!”

Și iată-ne astăzi: luminați de becuri și comunicând unii cu alții mai mult prin intermediul telefoanelor decât față în față.

Dacă ai impresia cumva că eu sunt pur și simplu mai norocoasă, am avut mai multe posibilități sau mai mulți bani, trebuie să îți spun că ceea ce m-a ambiționat, întărit și încurajat cel mai mult să îmi doresc să evoluez au fost următoarele două trăiri neplăcute cu care m-am confruntat în viață:

- frica de singurătate, care m-a ros puțin câte puțin pe interior atunci când m-am mutat singură în Malaezia, dar care m-a ajutat să învăț să devin o companie plăcută pentru mine în primul rând;
- sentimentul de inferioritate, pe care mi l-au transmis în trecut anumite persoane tocmai din cauza problemelor financiare cu care se confruntau la un moment dat părinții mei.

Și bineînțeles că m-am lăsat mereu inspirată de oamenii mai „realizați” decât mine. Dacă ei pot înseamnă că și eu pot. Trebuia doar să aflu cum. Am aflat și am inclus toată informația în acest jurnal.

Îți doresc succes în drumul tău către cea mai bună versiune a ta!

*Într-o lume plină de realiști, fii o idealistă – trăiește-ți visul!*

*Love,  
Denisa Filcea*

# Introducere

Fericirea și nivelul de viață pe care urmează să îl trăiești depind numai și numai de tine și de timpul pe care îl aloci autoeducației și evoluției tale.

În paginile următoare vei găsi ceea ce eu am numit *Secretul fericirii mele*, un jurnal ce conține exercițiile care pe mine m-au ajutat să mă dezvolt, să-mi descopăr noi calități și să conștientizez zi de zi cât de frumoasă este viața, dacă eu îi dau voie să fie.

Mi-a fost greu să accept că în viață nu primim ceea ce credem că merităm, ci primim lucrurile pe care suntem pregătite să le avem. Dar așa a început procesul meu de dezvoltare personală. Mi-am dorit mereu doar ce e mai bun!

Iată ce m-a ajutat pe mine să devin ceea ce sunt astăzi: o femeie împlinită, din toate punctele de vedere, în plină armonie cu mine și cu viața mea, într-o relație ideală pentru mine alături de bărbatul visurilor mele.

**Afirmațiile zilnice** sunt un medicament pentru sufletul și corpul nostru. Cuvintele încurajatoare și pozitive ne direcționează forțele pentru a obține cele mai bune rezultate. Ajută la

distragerea de la negativitate și la schimbarea dorințelor și gândurilor inconștiente. Creierul percepe un gând nou și, în timp, îl înlocuiește pe cel vechi. Repetând un lucru de mai multe ori, acesta devine o convingere și, odată ce această convingere devine o certitudine, lucrurile încep să se întâmple.

În momentul în care am început să lucrez cu mine pentru fericirea mea și să-mi schimb perspectiva asupra vieții totul s-a schimbat în jurul meu.

**Recunoștința** este o emoție prin care ne exprimăm aprecierea față de ceea ce avem. Calitățile și punctele noastre pozitive pot acționa ca un amortizor împotriva emoțiilor negative. Prin exersarea recunoștinței am devenit mai empatică, mai amabilă cu cei din jur, inspir mai multă încredere în mine și m-am ajutat să dezvolt relații mai profunde. Contribuie chiar și la întărirea sistemului imunitar, la sporirea calității somnului și a nivelului de energie, reduce stresul și crește calitatea vieții. De aceea este esențial să practicăm recunoștința în fiecare dimineață.

*Fiecare zi este o lecție; dacă o învățăm și reușim să vedem binele din jurul nostru, ea ne poate aduce tot mai multe motive de fericire!*

Când am început să mă focusez pe lucrurile pozitive și să îmi pun zilnic întrebarea „*ce am avut de învățat din asta?*”, absolut totul a început să aibă sens.

**Setarea obiectivelor**, atât lunare, cât și zilnice, este esențială pentru a-ți satisface viitorul și pentru a deveni ceea ce îți dorești să devii.

Creează-ți viața așa cum îți dorești se-  
tându-ți obiective zilnice și oferind obiectivelor  
toată atenția până când acestea se vor îndeplini.

Unele obiective pot fi specifice, altele mai  
vagi, însă în absența scopurilor în viață nu vei  
vedea prea multe progrese în direcția pe care ți-o  
dorești.

**Disciplina**, respectarea unui program,  
organizarea și prioritizarea m-au ajutat să mă  
simt mai capabilă să gestionez chiar și situațiile  
neprevăzute sau stresante.

Iar atunci când ne gândim la planurile  
noastre de viitor, disciplina ne ajută să le  
structurăm, să ne stabilim obiective clare spre  
care să țintim. Astfel, este mult mai ușor să  
rămânem motivate spre obiectivul nostru final  
și să vedem cu ușurință pașii necesari pentru a  
ajunge la destinație.

Toate aceste practici sunt structurate în  
**exerciții zilnice și exerciții lunare**. Urmând  
exercițiile, vei dobândi siguranță, îți vei spori  
încrederea în tine, în forțele proprii și în viață,  
astfel încât vei găsi calea către o viață fericită.

Tot ce trebuie să faci este să îți acorzi zilnic 5 minute  
dimineața și 5 minute seara în care să reflectezi asupra ta și  
a vieții tale.



## *De ce este important să evoluăm?*

Degeaba ai noroc dacă nu ești pregătită  
să profiți de oportunitatea pe care tocmai  
ai primit-o!

ONLINE



*„Echilibrul nu este ceva  
ce găsești, este ceva  
ce creezi tu.”*

Jana Kingsford



# Luna 1

Echilibrul în viață



## *Prioritățile lunii*

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică

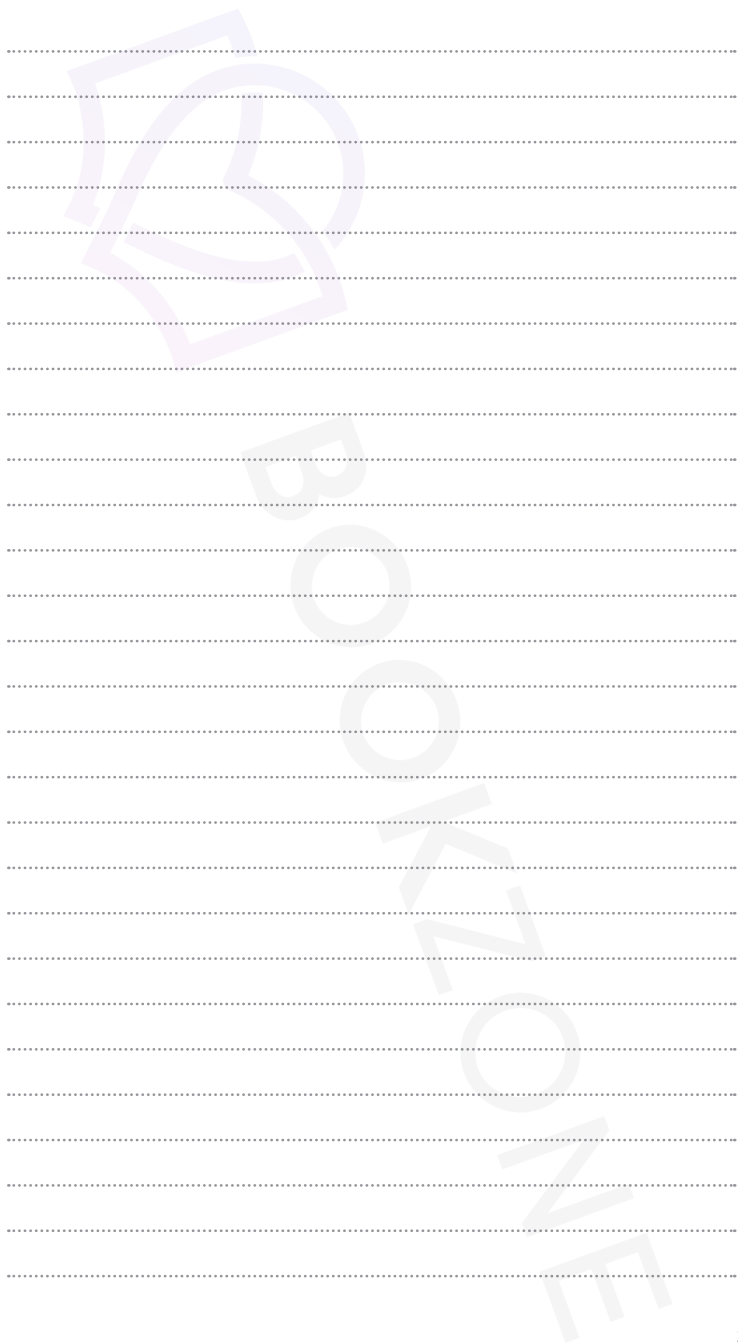
# Obiectivele zilnice

Obiective	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Mi-am făcut patul																															
Skincare																															
Citit 30 de minute																															
Mișcare																															
8 ore de somn																															



# Planuri pentru această lună

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.



## *O viață echilibrată este calea cătore bucurie și fericire*

**V**iața noastră este influențată de diferite aspecte: relațiile de familie și dragoste, sănătatea fizică și spirituală, situația financiară, munca, prietenii și persoanele cu care comunicăm.

Nu există un echilibru general valabil pentru toți, nu există „corect” sau „greșit”. Este un proces strict personal și în continuă evoluție. De fapt, fiecare dintre noi avem priorități de viață diferite și care se pot modifica în timp, în funcție de vârstă, nevoi, statut, familie.

Viața unei persoane poate fi numită echilibrată dacă toate sferele vieții sunt implementate aproximativ în mod egal, fără distorsiuni. Cu toții simțim că, atunci când ceva lipsește în viața noastră, ceva nu merge bine. Acest sentiment este o manifestare a dezechilibrului, o încălcare a armoniei.

Într-o stare lipsită de armonie, nu putem simți bucuria vieții. Când preocupările noastre principale sunt cariera și câștigul de bani, relațiile de familie au de suferit. Este important ca, atunci când ne străduim să obținem succesul financiar,

să nu fim interesați de rezultat, ci de procesul în sine. Adică trebuie să ne facem treaba, să ne iubim munca sau afacerea, să devenim cel mai bun specialist în domeniul nostru. Cu o astfel de atitudine, te vei bucura atât de tine, cât și de oamenii din jurul tău. Și succesul financiar va veni.

Dar nu trebuie să uităm de odihnă, de sănătatea fizică. Sănătatea corpului nostru se bazează pe un echilibru între activitate și recuperare. Odihna regulată, alimentația echilibrată, educația fizică ordonată sunt toate componentele importante ale unei vieți armonioase.

Liniștea sufletească, dragostea pentru familie, comunicarea cu prietenii ne oferă bucurie și satisfacție, aduc sentimentul că viața a avut loc. Îmi doresc să dezvolt toate domeniile vieții mele: să iubesc, să comunic, să fiu sănătoasă, să acumulez noi cunoștințe. Dacă există armonie, **NE DEZVOLTĂM.**

Pentru dezvoltarea spirituală și intelectuală, este important să ne armonizăm gândurile. Acest JURNAL a fost creat tocmai pentru asta, astfel încât prin armonizarea gândurilor tale și a tuturor sferelor vieții să poți deveni cea mai bună versiune a ta.



## Exercițiu

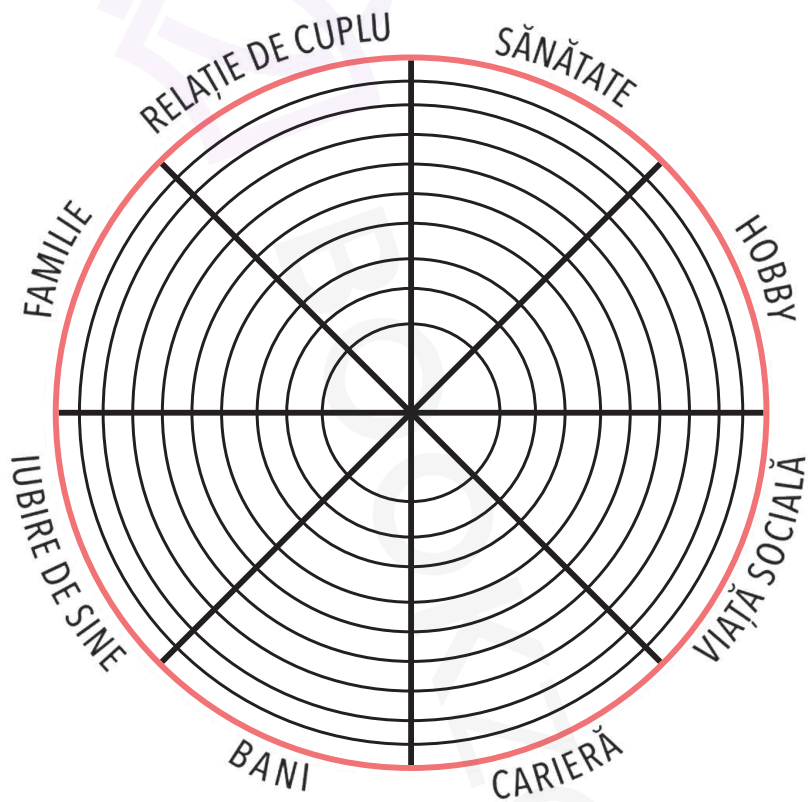
### Roata vieții

Este unul dintre instrumentele de bază, folosit în coaching, care îți oferă o perspectivă largită asupra vieții tale în acest moment. Ea te ajută să îți identifice și să conștientizezi care sunt acele domenii de viață care necesită atenția ta pentru a fi dezvoltate și care sunt prioritățile pentru stabilirea armoniei și a echilibrului în viața ta.

De exemplu, sunt oameni care au succes pe plan profesional, însă pentru a-l păstra lucrează până la epuizare și își neglijează complet viața personală, socială sau sănătatea. „Roata vieții” este o descoperire extrem de importantă, necesară pentru a-și reechilibra viața.

Colorează pentru fiecare segment în parte cât de mulțumit ești cu fiecare aspect al vieții: de la 1 (deloc mulțumit) până la 10 (extrem de mulțumit).





### 1. Sănătate:

Cât de fericită te simți cu starea generală de sănătate și de bună dispoziție pe care o ai acum în viață?

### 2. Relația de cuplu

Cum ai descrie calitatea relației tale sentimentale actuale?

(Dacă nu ești încă într-o relație, este OK! Nota ta este 10 – dacă tu ai ales să nu fii – sau 1 – dacă îți dorești să fii într-o relație, dar încă nu ești.)

### 3. Familie

Cum este relația ta cu membrii familiei?

### 4. Carieră

Cât de fericită ești acum cu jobul pe care îl ai sau cu activitatea profesională pe care o desfășori?

### 5. Bani

Cât de mulțumită ești din punct de vedere financiar?

10 – nu-mi fac absolut nicio grijă din punct de vedere financiar;

1 – nu am nicio siguranță financiară.

### 6. Iubire de sine

Cât de mulțumită ești de tine?

### 7. Hobby / timp pentru mine

Cât de mulțumită ești de timpul pe care îl aloți plăcerilor tale?

## 8. Viață socială

Cum ai aprecia calitatea relațiilor cu prietenii, colegii, partenerii de afaceri de până acum?

Describe cum ar arăta fiecare aspect al vieții dacă s-ar afla la nivelul 10. Încearcă să folosești termeni cât mai specifici. De exemplu, pentru aspectul legat de sănătate și condiție fizică, poate ai vrea să faci mișcare cel puțin 30 de minute zilnic.

Pentru fiecare aspect al vieții pe care vrei să-l îmbunătățești, scrie 3 pași pe care îi poți face în următoarele 2 zile pentru a crește nivelul de satisfacție cu un punct.

Cum poți implementa acești pași?

Repetă cât de mult pașii pe care i-ai găsit și încearcă să-i transformi în obiceiuri.

### 1. Sănătate

.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Relația de cuplu

.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Familie

.....

.....

.....

.....

### 4. Carieră

.....

.....

.....

.....

### 5. Bani

.....

.....

.....

.....

### 6. Iubire de sine

.....

.....

.....

.....

### 7. Hobby / timp pentru tine

.....

.....

.....

.....

## 8. Viață socială

.....

.....

.....

.....

Poți relua exercițiul după o perioadă, pentru a verifica progresul făcut.

Nu există roți mai bune sau mai puțin bune, fiecare dintre noi avem propriile așteptări și sisteme de evaluare, astfel încât schemele obținute nu numai că sunt unice, ci ele se află și într-o permanentă modificare.