



Competent Consulting
succesul dvs. este profesia noastră

2009 calendar de self-coaching



TRĂIEȘTE LA 150%!™

**Când dansează la 110%
din potențialul lor,
devin faimoși!**
**Imaginează-ți ce poți TU deveni
decizând acum că meriți să...**



TRĂIEȘTI LA 150%!™

Competent Consulting
succesul dvs. este profesia noastră

www.competent.ro

Pe www.succesulmeu.ro găsești lunar articole ce te ajută să Trăiești la 150%!™

TRĂIEȘTE LA 150%!™

Graficul Progreselor Tale

Scor	Obiectivul lunar											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
150												
140												
130												
120												
110												
100												
90												
80												
70												
60												
50												
40												
30												
20												
10												

Trăiește la 150%!™ este un program de dezvoltare personală auto-condus pentru cei ce doresc mai mult – mult mai mult – de la viață și înțeleg valoarea investiției în propria persoană. Conține cele mai frecvent abordate teme de coaching, ce conduc la fundamentarea solidă a deciziilor, acțiunilor și experiențelor tale. Programul te scoate din viața „așa și așa” și-ți permite să guști din provocarea și plăcerea de a-ți exprima pe deplin potențialul.

Trăiește la 150%!™ are 12 părți distincte, dar legate între ele, ce construiesc baza pe care se poate dezvolta o viață excelentă, plină de satisfacții și împliniri. Fiecare lună este dedicată unei teme de dezvoltare personală, detaliată prin 12 obiective specifice. 10 dintre acestea provin din experiența coachingului cu clienți având un profil similar cu al tău, iar 2 ți le alegi singur/ă, pentru a adapta mai bine programul la realitatea ta. Temele lunare sunt:

1. **Rezolvă chestiunile stagnante**
2. **Construiește o comunitate de sprijin**
3. **Obține mai multă putere personală**
4. **Adu mai multă grație & dragoste în viața ta**
5. **Extinde-ți limitele**
6. **Manifestă mai multă vitalitate & sănătate**
7. **Exprimă-ți pasiunile personale**
8. **Conectează-te la sursele reale de fericire**
9. **Obține satisfacții depline în viață**
10. **Dezvoltă-ți echilibrul natural**
11. **Ridică-ți standardele personale**
12. **Bucură-te de o viață împlinită**

Acest program este conceput astfel încât să poată fi parcurs simultan cu orice alt program de coaching sau obiectiv specific pe care îl urmărești.

Notă: Este un program destul de riguros, ce trebuie parcurs etapă cu etapă. Primele „scoruri lunare” pot fi mai mici de 20 sau 30. Este normal. Vei obține scoruri de 100, 110 sau peste 140 mai devreme decât crezi. Odată pornit, procesul de dezvoltare personală se auto-alimentează.

INSTRUCȚIUNI

Parcurgerea programului **Trăiește la 150%!™** implică 6 pași.

Pasul 1: La începutul fiecărei luni citește descrierile, apoi evaluează fiecare obiectiv pe o scală de la 1 (nu este adevărat) la 10 (perfect adevărat). **Fii sever/ă; dă-ți notele cât mai riguros.** Pe pagina lunii respective, colorează numărul de pătrate corespunzând notei fiecărui obiectiv. Lasă celelalte pătrate albe, până când reușești să-ți crești scorul. Dacă un enunț nu este adevărat sau nu-ți va fi niciodată accesibil, acordă-ți **credit de 1 punct** (poți face asta cu **maxim 3 obiective/lună**). De asemenea, **adaugă 2 obiective/lună** și/sau **rescrie sau schimbă până la 3 obiective/lună** pentru a le adapta mai bine la personalitatea, nevoile și realitatea ta.

Pasul 2: Fă totalul fiecărei secțiuni. Adună numărul de pătrate colorate pentru fiecare dintre cele 12 obiective ale lunii și scrie scorul total în rubrica specială a paginii.

Pasul 3: Colorează pe Graficul progreselor tale de pe prima pagină. Dacă ai 27 pătrate colorate în secțiunea „Rezolvă ce stagnează”, colorează primele 3 pătrate de jos, și tot așa. Mereu colorarea se face de jos în sus. **Obiectivul este să colorezi întregul grafic.** Acesta indică modul în care progresează dezvoltarea ta personală. Pe parcurs, ai mereu o imagine a situației celor 12 domenii.

Pasul 4: De-a lungul lunii, acționează pentru ca să-ți îmbunătățești scorul la obiectivele cele mai slab cotate sau cele mai importante pentru tine. La sfârșitul lunii, reevaluează-te și colorează noile pătrate. Modifică și graficele, conform pașilor 2 și 3.

Pasul 5: Continuă procesul cu următorul obiectiv lunar, potrivit pașilor 1-4, dar folosește orice ocazie pentru a îmbunătăți și obiectivele lunilor anterioare.

Pasul 6: Continuă să-ți schimbi viața, până când colorezi toate pătratele. Observă efectul trecerii dincolo de linia de 100% pe fiecare dimensiune.

Procesul durează între 12 luni - 3 ani, dar poate fi realizat! La nevoie, folosește ajutorul unui coach sau consilier. Apoi refă trimestrial evaluările, pentru a menține efectul obținut.

Ianuarie



www.competent.ro



Competent Consulting
succesul dvs. este profesia noastră

Pe www.succesulmeu.ro găsești lunar articole ce te ajută să **Trăiești la 150%**!

REZOLVĂ CE STAGNEAZĂ

Graficul Progreselor Tale

Date	Puncte (+/-)	Scor Total

Scor	Pasul nr.											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												

Experiențele trecute – ce am făcut, ce nu am făcut, ce ar fi trebuit să facem, am greșit sau nu am reușit – ne însoțesc permanent. Este esențial să-ți transformi regretele în învățături. De-a lungul acestei luni, îți lămurești relația cu trecutul, făcând ceea ce poți și renunțând la restul. Nu poți fi redus/ă la trecut - și totuși poți trăi ca și cum ai fi.

Atunci când ne rezolvăm chestiunile stagnante:

- Ne eliberăm de trecut, dar ne considerăm responsabili pentru el.
- Putem fi noi înșine, așa cum suntem în prezent.
- Nu avem tendința de a compensa.
- Ne este mai ușor să stabilim obiective și să le atingem.

Ce se întâmplă până când rezolvăm aceste chestiuni?

- Continuăm să repetăm vechile greșeli în noi circumstanțe.
- Reacionăm față de chestiunile nerezolvate, în loc să ne lăsăm purtați de viață.
- Suntem orientați mai mult spre trecut decât spre prezent și viitor.
- Avem un nivel scăzut de toleranță față de greșelile altora.

10 pași pentru Soluționarea Chestiunilor Stagnante

1. Ai multă înțelegere față de tine: "pricepe" că facem mereu ce ne stă în putință, chiar și atunci când greșim.
2. Descoperă modul în care lucrurile nerezolvate din trecut

vin și-ți alterează prezentul.

3. Identifică cele 6 semne ale nerezolvării: **Regretul, Remușcările, Rușinea, Furia, Negarea, Tristetea**, și efectele lor.
4. Fă o listă cu cel puțin **50 de lucruri** încă nerezolvate și acționează pentru a reduce numărul lor la zero! (0,2 pct.)
5. Fă o listă cu cele **10 acțiuni** pe care le-ai întreprins împotriva altora sau minciuni pe care le-ai spus, apoi comunică-le celor afectați (1 punct/acțiune).
6. În cadrul conversațiilor de lămurire, nu aștepta nimic de la cealaltă persoană; scopul este să te eliberezi, nu să obții răspunsuri (1 punct/discuție).
7. Cu cineva în care ai încredere deplină, discută despre **5 lucruri** despre tine în legătură cu care nu te simți în largul tău sau pe care le-ai ținut secrete până acum (2 pc./lucru).
8. Învăță câte ceva din fiecare pas precedent (pașii 1-7).
9. Fă **5 schimbări** pentru a preveni repetarea acestor chestiuni nerezolvate de-a lungul acestui an (2pc./chestiune).
10. Dedică-te 100% acțiunilor, conversațiilor, planurilor tale, astfel încât nimic să nu mai treneze în următorii 5 ani.

2 pași autodefiniți pentru Soluționarea Chestiunilor Stagnante

- 11.
- 12.

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
			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	



Pe www.succesulmeu.ro găsești lunar articole ce te ajută să **Trăiești la 150%**!

COMUNITATE PUTERNICĂ

Graficul Progreselor Tale

Data	Puncte (+/-)	Scor Total

Scor	Pasul nr.											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												

Nimic din ceea ce merită trăit nu are cu adevărat valoare dacă ești singur/ă. De aceea, este important să ai o comunitate atât în viața personală, cât și în cea profesională: oameni cu care să împărtășești dorințe, vise, îngrijorări și reușite, la un nivel de intimitate similar cu cel avut în mod obișnuit în cadrul familiei.

Când cineva are în jur o comunitate puternică:

- Se bucură de rezerve complexe și ușor accesibile pentru situațiile dificile.
- Își extinde orizontul personal și profesional.
- Se dezvoltă în direcții noi, mai pline de potențial.
- Beneficiază de o diversitate de resurse oferite de către ceilalți.

Ce se întâmplă până când ne construim comunitatea?

- Ne bazăm excesiv de mult pe familie pentru a ne satisface nevoile.
- Ratăm oportunități de dezvoltare personală/profesională.
- Ne limităm motivele de bucurie și fericire.
- Evadăm în telenovele, comunități efemere pe Internet etc.

10 pași pentru Dezvoltarea unei Comunități

1. Mă simt suficient de bine în propria piele pentru a face parte dintr-o comunitate.
2. Am un/o prieten/ă bun/ă cu care mă întâlnesc frecvent.
3. Am o persoană iubită, cu care împărtășesc momentele intime.
4. Am cel puțin **10 cunoștințe** cu care-mi face plăcere să mă întâlnesc (1 punct/persoană).
5. Am o rețea profesională de cel puțin **25 persoane** cu care dezvolt planuri și schimb informații (0,4 pc./persoană).
6. Contribui zilnic (într-un mod specific) la viața comunității.
7. Sunt iubit/ă de membrii comunității.
8. Prietenii mei sunt persoane sănătoase și fericite; nu „depind” de mine.
9. Caut activ persoanele în a căror companie mă simt bine.
10. Pot spune „Nu” celor ce vor să facă parte din comunitatea mea, dar cu care nu mă simt confortabil.

2 pași auto-definiți pentru Dezvoltarea unei Comunități

- 11.
- 12.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	28	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Martie



Competent Consulting
succesul dvs. este profesia noastră

www.competent.ro

Pe www.succesulmeu.ro găsești lunar articole ce te ajută să Trăiești la 150%!

PUTERE PERSONALĂ

Graficul Progreselor Tale

Data	Puncte (+/-)	Scor Total

Scor	Pasul nr.											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												

O persoană puternică are resurse și știe cum să le folosească. Resursele sunt oamenii, aptitudinile, informațiile, experiențele, abilitățile și interesele ce influențează, cauzează și creează mediul în care trăim și rezultatele pe care le obținem. Puterea ne este accesibilă tuturor, trebuie doar să ne conectăm la noi înșine pentru ca să se poată exprima prin noi.

Când dispunem de putere personală:

- Reușim să realizăm mult, cu eforturi minime.
- Putem crea pe baza resurselor de care dispunem.
- Suntem orientați spre rezultate, dar atenți la procesul prin care le obținem.
- Ne aflăm mereu la nivelul cauzelor, nu al efectelor; ne folosim pe deplin puterea.

Ce se întâmplă până când ne accesăm puterea?

- Ne simțim neputincioși, pradă vâltorilor vieții și vicisitudinilor soartei.
- Performanțele sunt inconstante, depinzând de chef sau de energia disponibilă.
- Suntem frustrați de lentoarea cu care ne atingem obiectivele.
- Avem tendința de a-i controla pe ceilalți, de a-i împinge de la spate, pentru a obține rezultate cu orice preț.

10 pași pentru sporirea Puterii Personale

1. Ridică-ți nivelul așteptărilor pentru a exprima mai multă conștiință a valorii personale.
2. Transmite-le celorlalți faptul că le acorzi dreptul de a-și exprima puterea prin decizii și acțiuni independente.
3. Reciclează puterea pe care le-ai acordat-o ascultând ce îți împărtășesc.
4. Trăiește mai puțin pentru ceilalți sau pentru obținerea de rezultate, astfel încât să poți trăi mai mult pentru tine.
5. În acțiunile tale, preferă calitatea în locul cantității.
6. Găsește modalitățile prin care să-ți exprimi pe deplin gândurile și așteptările.
7. Definiște ca fiind acceptabile sau inacceptabile lucrurile pe care până acum le lăsași nedefinite.
8. Preia inițiativa; nu aștepta după alții, nu te lăsa condus/ă de alții.
9. Asumă-ți cât mai multe riscuri și experimentează cât mai multe lucruri noi.
10. Acționează, fii mereu motivat/ă, dedică-te cu totul.

2 pași auto-definiți pentru sporirea Puterii Personale

- 11.
- 12.

Luni	Martți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	28	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Pe www.succesulmeu.ro găsești lunar articole ce te ajută să **Trăiești la 150%**!

GRAȚIE & DRAGOSTE

Graficul Progreselor Tale

Data	Puncte (+/-)	Scor Total

Scor	Pasul nr.											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												

Grația și dragostea apar atunci când nevoile ne sunt împlinite pe deplin, astfel că devenim capabili să oferim, să primim, să atragem și să ne bucurăm de noi și de ceilalți atât de mult încât toată viața noastră pare o curgere continuă. Grația înseamnă să spui DA provocărilor Universului; Dragostea înseamnă să spui DA îndemnurilor ce vin din tine și de la ceilalți.

Când are parte de grație și dragoste, o persoană:

- Este caldă, prietenoasă, plăcută de ceilalți.
- Trăiește fără efort, rareori este preocupată, trece ușor peste bariere și dificultăți.
- Este centrată mai mult pe oameni decât pe rezultate, oferă mult, fără să o coste.
- Construiește o rezervă de timp, bani, energie, spațiu.

Ce se întâmplă până când persoana ajunge aici?

- Este critic/ă, fără răbdare, pune etichete, compară continuu.
- Este singur/ă, izolat/ă, depune eforturi mari pentru rezultate mici.
- Este mereu nemulțumit/ă, cere celorlalți, reproșează că nu i se acordă destul.
- Se comportă copilărește, egoist; nu se poate controla.

10 pași spre Grație și Dragoste

1. Obține mai mult decât ai nevoie: fă-ți rezerve.
2. Trăiește cât poți de bine cu ceea ce ai, în loc să te ajungi cu cât ai.
3. Transmite-le celorlalți un feedback realist, în loc doar să-i complimentezi.
4. Descoperă CINE sunt ceilalți, nu doar CE sunt.
5. Găsește-ți echilibrul, în loc să continui să te agiți.
6. Comunică pe deplin la nivel corporal/emoțional/mental/spiritual, dar numai după ce ai primit permisiunea de la ceilalți.
7. Ai permanent o atitudine de acceptare și simpatie.
8. Facilitează schimbările în loc să le împui.
9. Consideră relațiile cu ceilalți mai importante decât rezultatele imediate.
10. Iartă și manifestă simpatie, în loc doar să înțelegi motivațiile altora.

2 pași auto-definiți spre Grație și Dragoste

- 11.
- 12.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
		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			

**Evenimentul anului 2009:
Coaching la nivelul identității**



Pe www.succesulmeu.ro găsești lunar articole ce te ajută să Trăiești la 150%!

EXTINDE-ȚI LIMITELE Graficul Progreselor Tale

Data	Puncte (+/-)	Scor Total

Scor	Pasul nr.											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												

Limitele sunt granițe imaginare pe care le trasăm în jurul nostru, pentru a ne proteja emoțiile și gândurile față de ingerințele celor din jur. Este simplu și extrem de eliberator să ne extindem granițele pentru a ne asigura un spațiu de două sau trei ori mai mare decât în prezent.

Când o persoană are limitele extinse:

- Frica se reduce semnificativ; rar își mai pune întrebări legate de încredere.
- Limitele sunt respectate de bună-voie atât de membrii familiei, cât și de prieteni.
- Se produce un salt în maturizarea emoțională și comportamentală.
- Comunicarea asertivă este facilitată, la fel și armonia dintre afirmarea dorințelor și nevoilor proprii și dezvoltarea relațiilor cu ceilalți.

Ce se întâmplă cu cei ce au limite slab definite?

- Atrag în viața lor persoane pline de nevoi, lipsite de respect.
- Risipesc multă energie pentru a obține lucruri foarte simple.
- Sunt frustrați de compromisurile impuse de nevoia de a salva relația cu ceilalți.
- Au stimă de sine redusă și dificultăți în stabilirea de noi relații.

10 pași pentru Extinderea Limitelor

1. Înțelege beneficiile pe care ți le aduce extinderea limitelor.
2. Acționează hotărât și eficient pentru a-i determina pe ceilalți să-ți accepte noile limite.
3. În acest proces fii extrem de ferm/ă, dar nu pedepsi.
4. Fă o listă cu **10 lucruri** pe care ceilalți nu le mai pot face în jurul tău sau nu pot să ți le mai spună (1 pc./răspuns).
5. Discută cu fiecare persoană implicată și informează-le despre acest proces; obține acceptul lor de a te respecta.
6. Solicită tuturor să-ți adreseze doar comentarii constructive: nu mai accepta reproșuri nefondate, glumițe, remarci depreciative, critici negativiste.
7. Aplică următorul plan în 3 pași ori de câte ori cineva îți violează limitele: **a.** Atrage atenția asupra încălcării, **b.** Solicită încetarea acțiunii, **c.** Întrerupe comunicarea și pleacă fără nici un fel de comentariu sau reproș.
8. Fă o listă cu 10 modalități în care și tu încalci limitele altora.
9. Încetează violarea limitelor din această listă.
10. Acționează, perseverență, dedică-te acestui obiectiv.

2 pași auto-definiți pentru extinderea limitelor

- 11.
- 12.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
				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



Pe www.succesulmeu.ro găsești lunar articole ce te ajută să Trăiești la 150%!

VITALITATE & WELLNESS

Graficul Progreselor Tale

Data	Puncte (+/-)	Scor Total

Scor	Pasul nr.											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												

Vitalitatea și starea de bine reprezintă fundamentul creativității, atractivității și dragostei. Faptul că îți sporești standardele în privința stării de bine implică o atenție sporită acordată propriei persoane și nevoilor sale.

Când beneficiază de wellness, o persoană este:

- Activă, plină de energie.
- Disponibilă pentru contactul emoțional și fizic cu ceilalți.
- Atractivă, deoarece este conectată la sine și răspândește în jur energie.
- Capabilă să se bucure mai mult de ceea ce îi produce plăcere.

Ce se întâmplă până când cineva obține starea de wellness?

- Este mereu obosit/ă, prost dispusă.
- Este toxic/ă pentru ceilalți, consumându-le timpul și spațiul.
- Este afectat/ă de entropie.
- Nu este creativ/ă și nu-și exprimă potențialul pe deplin.

10 pași spre Vitalitate & Wellness

1. Stabilește-ți o rutină sănătoasă de începere a activităților zilnice, în locul grabei fără sens.

2. Organizează-ți ziua de parcă ai fi în vacanță.
3. Folosește mâncarea pentru a-ți susține activitatea, nu ca sursă de plăcere sau ca o recompensă.
4. Fă mișcare intensă de mai multe ori pe săptămână.
5. Identifică și renunță la toate comportamentele care îți afectează starea de wellness (primești 1 punct pentru fiecare comportament oprit).
6. Asigură-ți o rezervă constantă de energie fizică, emoțională și mentală.
7. Asigură-te că întreg corpul tău funcționează corect, tratând orice disfuncție sau dezechilibrul.
8. Comunică tot ce ai pe suflet, până te simți eliberat/ă.
9. Descoperă ce anume îți hrănește sufletul și intră în contact regulat, până la saturație.
10. Curăță toate dulapurile, debaralele, spațiul din jurul tău, astfel încât să le golești de ce nu-ți mai trebuie.

2 pași auto-definiți spre Vitalitate & Wellness

- 11.
- 12.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
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					



Pe www.succesulmeu.ro găsești lunar articole ce te ajută să Trăiești la 150%!

PASIUNEA PERSONALĂ

Graficul Progreselor Tale

Data	Puncte (+/-)	Scor Total

Scor	Pasul nr.											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												

Pasiunea adaugă sare și piper unei vieți prea echilibrate. Pasiunea apare la convergența dintre dorință, dedicare și creativitate. Pasiunea poate fi pe deplin dezvoltată atunci când devenim noi înșine. Este sănătoasă, plăcută și ne face să ne simțim împliniți. Oamenii sunt pasionați atunci când contribuie cu ceva la viața comunității.

Când este pasionată, o persoană:

- Își exprimă pe deplin potențialul și umanitatea.
- Acționează în conformitate cu o viziune, ce dă sens acțiunilor sale.
- Este entuziasmată, dar nu „agitată”.
- Pasiunea izvorăște din suflet, nu din motivații externe.

Ce se întâmplă până când ajungem acolo?

- Frustrare, plictiseală, regrete.
- Bâjbâială, confuzie, dezorientare.
- Diletantism.
- Respingerea surselor de interes și atracție.

10 pași spre Sporirea Pasiunii

1. Fă o listă cu ceea ce-ți atrage atenția și te face să te simți bine doar făcând sau având acel lucru (1 punct pentru fiecare răspuns).

2. Stabilește-ți obiective aparent de neatins, care să-ți permită să te exprimi pe deplin.
3. Formulează o viziune pe care să te concentrezi, în loc să ai o mulțime de idei.
4. Începe să te preocupi profund de soarta celorlalți.
5. Descoperă diferența dintre pasiune și excitație.
6. Identifică un domeniu din viața ta pe care îl poți face ideal în 2009.
7. Începe să exprimi cu voce tare ceea ce vrei, în loc doar să sperii în tăcere.
8. Concentrează-te pe aspectele pasionante ale vieții tale, în locul celor dramatice.
9. Concepe și implementează un proiect care să-ți permită să-ți exprimi talentele.
10. Petrece cât mai mult timp cu persoane pasionate și învață cât mai mult de la acestea.

2 pași auto-definiți spre Sporirea Pasiunii

- 11.
- 12.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
		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		



FERICIRE & BUCURIE

Graficul Progreselor Tale

Data	Puncte (+/-)	Scor Total

Scor	Pasul nr.											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												

Bucuria și fericirea sunt date de faptul că ne dorim cu adevărat ceea ce există în viața noastră. Aceste stări nu sunt un mister; ele pot fi create prin conectarea la propriile nevoi și ascultarea înțelepciunii proprii, în locul mesajelor transmise de societate, mass media, al regulilor și fricii de consecințele posibile ale acțiunilor noastre.

O persoană bucuroasă și fericită:

- Este pe deplin mulțumită.
- Face exact ceea ce și-a dorit, fără resentimente și fără a-i afecta pe ceilalți.
- Se concentrează pe exprimarea propriului potențial.
- Poate contribui la viața celor importanți din viața sa.

Ce se întâmplă până când o persoană este fericită?

- Este tristă și nefericită.
- Nu se bucură de momentele de fericire, ce par extrem de fragile și greu de atins.
- Se simte blocat/ă, nemulțumit/ă; starea actuală pare imposibil de schimbat.
- Nici măcar nu știe ce anume îi aduce fericirea, lăsându-se pradă iluziei că ar fi asigurate de acumulări materiale, de poziții sociale sau de puterea de a-i controla pe alții.

10 pași spre Fericire și Bucurie

1. Descoperă ce anume te face să te bucuri și să fii fericit/ă.
2. Satisfă-ți toate nevoile, astfel încât să-ți poți permite și îndeplinirea dorințelor tale.
3. Orientează-te mai puțin spre ceea ce trebuie să faci; fă mai ales ce ai nevoie și ce îți dorești.
4. Exprimă-ți propriile valori în proporție de 100%.
5. Elimină tot ceea ce tolerezi și toate sursele de suferință.
6. Descoperă diferența dintre gânduri și emoții în privința generării și menținerii bucuriei și fericirii.
7. Conectează-te cu adevărat la propria înțelepciune, în loc să fii egoist/ă.
8. Fă tot ce îți permite să fii tu însuți.
9. Găsește-ți sursele de motivare internă, în locul celor de motivare externă.
10. Concepe și implementează un proiect care să te facă să te simți foarte, foarte bine.

2 pași auto-definiți spre Fericire și Bucurie

- 11.
- 12.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
					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						



Pe www.succesulmeu.ro găsești lunar articole ce te ajută să Trăiești la 150%!

SATISFAȚIE DEPLINĂ

Graficul Progreselor Tale

Data	Puncte (+/-)	Scor Total

Scor	Pasul nr.											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												

Este posibil să fim pe deplin satisfăcuți de viața noastră, prin satisfacerea tuturor nevoilor noastre emoționale, fizice, spirituale și intelectuale. Procesul prin care se creează senzația durabilă de satisfacție este cel de asumare a responsabilității pentru propria viață.

Atunci când este pe deplin satisfăcută, o persoană este:

- Conectată la abundență și mulțumită de ceea ce are.
- Suficient de centrată pe propria persoană, pentru a obține în primul rând ceea ce îi este necesar.
- Foarte încrezătoare în sine și are o relație excelentă cu sine.
- Își asumă responsabilitatea pentru ceea ce se întâmplă în propria viață.

Ce se întâmplă până când o persoană ajunge aici?

- Insatisfacții, reproșuri, plângeri, perturbări.
- Senzația continuă de neîmplinire a nevoilor, zgârcenie, probleme financiare.
- Senzația de a fi prins/ă într-o capcană, restricționat/ă, controlat/ă din exterior.
- Stimă de sine redusă, imagine de sine proastă, exces de autocritică.

10 pași spre Satisfacția Deplină

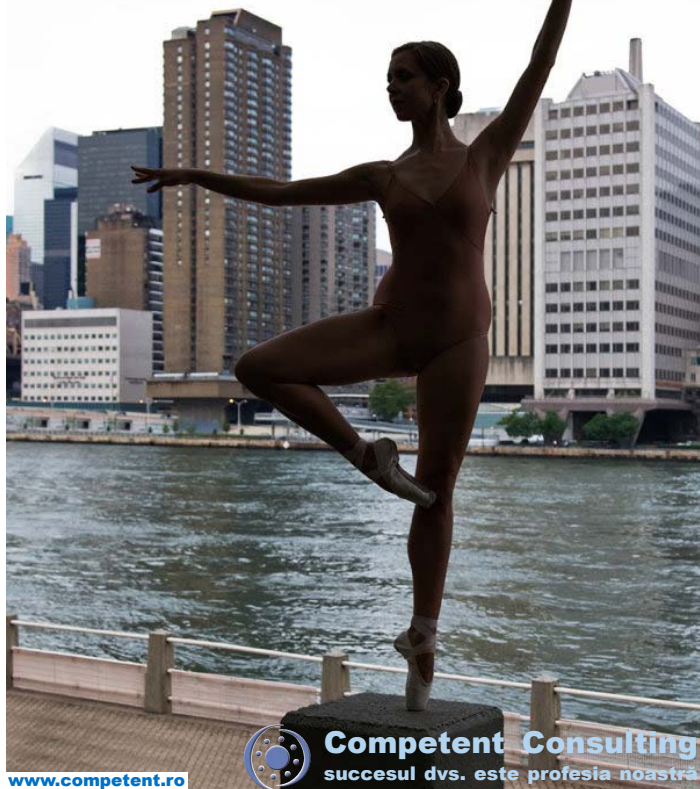
1. Acceptă faptul că ce ai, nu ai, ești, nu ești este perfect.
2. Acceptă-ți propriile nevoi și așteptări, în loc să le respingi sau să le negi.
3. Stabilește limite ferme, pentru a te proteja.
4. Acționează în funcție de situația actuală, nu cu gândul la trecut sau viitor.
5. Acționează pentru a rezolva problemele definitiv, în loc să le rezolvi continuu.
6. Fă tot ce este necesar pentru a te elibera de îndatoriri, în loc doar să ți le ușurezi temporar.
7. Înțelege diferența dintre comportamentul unui adult, unui părinte și unui copil.
8. Încetează să te mai blamezi pentru ceea ce TU nu ai făcut.
9. Fă doar ceea ce îți aduce satisfacții sau îți exprimă valorile fundamentale.
10. Rezolvă sau elimină toate sursele de insatisfacție din viața ta (1 punct pentru fiecare sursă eliminată).

2 pași auto-definiți spre Satisfacția Deplină

- 11.
- 12.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
	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				

Octombrie



Competent Consulting
succesul dvs. este profesia noastră

www.competent.ro

Pe www.succesulmeu.ro găsești lunar articole ce te ajută să **Trăiești la 150%**!

ECHILIBRU NATURAL

Graficul Progreselor Tale

Data	Puncte (+/-)	Scor Total

Scor	Pasul nr.											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												

Echilibrul este starea naturală ce apare atunci când suntem conectați la valorile noastre profunde. Echilibrul este un barometru al integrității. Noi de-abia învățăm cum să fim integri și echilibrați! Viața echilibrată este cea în care abundă ceea ce este cu adevărat important pentru tine.

Când are echilibrul natural, o persoană:

- Este perseverentă, deoarece opțiunile sale au o bază solidă.
- Produce performanțe constante, fără costuri emoționale.
- Se bucură de spațiul creat în viața sa prin echilibru.
- Se dăruiește, deoarece nimic nu este pierdut sau risipit.

Ce se întâmplă până când o persoană se echilibrează?

- Domină cheful sau lipsa de chef, interesul și dezinteresul, inconstanța.
- Se stresează intenționat, se constrânge, niciodată nu este mulțumită.
- Nu se poate conecta la prezent, nu se simte nicicând bine sau în siguranță.
- Exces de justificări, scuze, probe și reguli bazate pe „trebuie”.

10 pași pentru sporirea Echilibrului Natural

1. Începe să descoperi opțiuni și soluții în loc să accepți compromisuri.

2. Integrează toate laturile vieții tale, în loc să separi activitățile.
3. Identifică și rezolvă ceea ce creează dezechilibre și probleme (1 punct/rezolvare).
4. Fii foarte selectiv/ă cu: cine, ce, cum interferă cu viața ta.
5. Promite mai puțin și fă mai mult; încetează să te mai stresezi.
6. Identifică-ți valorile personale și recentrează-ți obiectivele în jurul lor (1 punct/obiectiv recentrat).
7. Înțelege diferența dintre echilibru și jonglare, gestionare sau control.
8. Acordă-ți dreptul de a elimina toate sursele de dezechilibru (1 punct/sursă eliminată).
9. Nu accepta costuri emoționale ascunse care să te epuizeze în mediul profesional.
10. Recunoaște/elimină puseurile de adrenalină, înainte să te elimine ele pe tine.

2 pași auto-definiți pentru sporirea Echilibrului Natural

- 11.
- 12.

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
			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	

Noiembrie



www.competent.ro



Competent Consulting
succesul dvs. este profesia noastră

Pe www.succesulmeu.ro găsești lunar articole ce te ajută să **Trăiești la 150%**!

RIDICĂ-ȚI STANDARDELE Graficul Progreselor Tale

Data	Puncte (+/-)	Scor Total

Scor	Pasul nr.											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												

Standardele Personale se referă la comportamentele și acțiunile pe care le consideri ca adecvate pentru tine. Probabil că ai descoperit, atunci când ai lucrat la secțiunile anterioare ale programului, că deja ai așteptări mai mari de la tine și că te bucuri mult mai mult de rezultatele acțiunilor tale.

Atunci când o persoană are standarde înalte:

- Se simte foarte, foarte bine în pielea sa și în contact cu ceilalți.
- Devine irezistibil de atractivă pentru oameni de calitate.
- Nu are contact cu persoane/situații care produc probleme.
- Își creează în mod constant viața.

Ce se întâmplă cu persoanele ce au standarde scăzute?

- Continuă să sufere pe plan emoțional.
- Le scade stima de sine; își pun mereu sub semnul întrebării valoarea personală.
- În viața lor apar mereu persoane toxice.
- Par a fi controlate de noroc, șansă, soartă.

10 pași pentru ridicarea Standardelor Personale

1. Fă o listă cu 10 persoane pe care le admiri: identifică calitățile, comportamentele naturale și cum se descurcă în situații dificile. Ce standarde ar trebui să-ți redefinești,

pentru a semăna mai mult cu aceste persoane?

2. Ai o atitudine constructivă ori de câte ori deschizi gura, continuând să spui ce ai de spus.
3. Încetează să mai bârfești, în bine sau rău, despre alții.
4. Renunță la regulile pe care „trebuie” să le ai; fă o listă cu cele **10 standarde** pe care ți le dorești și pentru care te simți pregătit/ă (1 punct/standard definit).
5. Înțelege faptul că standardele sunt are o alegere, nu o cerință.
6. Reacționează la tot ce se întâmplă în jurul tău; nu te învinovăți, ci doar rezolvă situațiile conform standardelor tale, astfel încât să nu se mai repete.
7. Pune integritatea pe primul plan, nevoile pe al doilea, dorințele pe al treilea.
8. Acceptă că ceilalți au partea lor de dreptate, la fel ca tine.
9. Asigură-ți o rezervă de timp, bani, dragoste, wellness.
10. Consideră oamenii și relațiile cu ei ca fiind mai importante decât rezultatele.

2 pași auto-definiți pentru ridicarea Standardelor Personale

- 11.
- 12.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	28	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Decembrie



Competent Consulting
succesul dvs. este profesia noastră

www.competent.ro

Pe www.succesulmeu.ro găsești lunar articole ce te ajută să **Trăiești la 150%**!

ÎMPLINIREA

Graficul Progreselor Tale

Data	Puncte (+/-)	Scor Total

Scor	Pasul nr.											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												

Împlinirea se realizează prin exprimarea deplină a potențialului și perceperea impactului pe care îl are asupra vieții tale și a celorlalți. Punctul de plecare este construirea vieții pe valorile tale fundamentale. Împlinirea este recompensa pentru faptul că îți dai voie să fii tu însuți.

Atunci când se simte împlinită, o persoană:

- Creează constant.
- Are o viață plină, de care este mândră și satisfăcută.
- Este implicată și se bucură de ceea ce face.
- Are impact profund asupra comunității.

Ce se întâmplă până când o persoană ajunge aici?

- Se plictisește mereu.
- Caută constant sensul și semnificația întâmplărilor din viața sa.
- Ia o mulțime de „decizii” contradictorii.
- Face schimbări după schimbări.

10 pași spre Împlinire

1. Bazează-ți deciziile pe ceea ce ESTE, în loc de ce ar trebui, ar putea sau ai vrea să fie.
2. Acționează cu pasiune, încredere în tine și ceilalți.
3. Formulează o viziune sau un proiect prin care să lași ceva în urmă.
4. Fă ceea ce ți se pare natural să faci.
5. Specializează-te în ceva, orice, care să-ți permită să descoperi ce înseamnă excelența.
6. Descoperă diferența dintre realizări și rezultate.
7. Respectă-ți pe deplin emoțiile, dorințele și aspirațiile.
8. Construiește ceva, în loc să crezi la întâmplare.
9. Petrece-ți timpul cu persoane care se simt împlinite.
10. Bucură-te și profită din plin de ceea ce ai/faci/ești deja.

2 pași auto-definiți spre Împlinire

- 11.
- 12.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
	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			

Profilul Autorului

Născut în 1959 în Brașov, Daniel Bichiș este licențiat în Psihologie și Biochimie, precum și master în Biologie moleculară și în Psihodiagnostic și psihoterapie.

Daniel este Master-Practitioner NLP certificat de NLP Institute Zürich, Elveția, în 1999, și Trainer NLP, certificat de Society of NLP, USA, în 2000. Este singurul român invitat de către Richard Bandler ca trainer-asistent la workshopurile sale.

A urmat formări extinse în terapia experiențială, Gestalt și sistemică, în hipnoza ericksoniană și în analiza reichiană. Un program intens de dezvoltare personală l-a pregătit pentru a fi un excelent coach și psihoterapeut. Are peste 10 ani de experiență de coaching cu persoane, cupluri, familii și companii.

Abilitatea sa principală este facilitarea schimbărilor în viață, carieră, precum și dezvoltarea organizațională, pe baza unei abordări ce combină NLP cu inteligența emoțională.

Daniel este membru al International Association of Coaches, SUA (IAC), International Association of NLP Trainers, Elveția (IANLP), International Association of NLP Institutes, Germania (IN), Neuro-Leadership Institute (SUA), International Association of Coaching Institutes, Germania (ICI), Romanian Coaching Guild (ARC).

De asemenea, este Associated EQ Trainer și Consultant SEI certificat în 2006 de 6 Seconds Foundation, USA. Este certificat de MHS, Canada drept Consultant EQi și EQ360. În anul 2007 a fost coordonatorul proiectului „**Inteligența emoțională la locul de muncă**”, primul studiu științific al impactului IE asupra companiilor românești. Este membru al 6 Seconds EQ Network.

Profilul Companiei

Competent Consulting a fost fondată în 1990 de Mariana și Daniel Bichiș, sub o altă denumire, dar cu aceeași misiune: **facilitarea exprimării potențialului la nivel individual și organizațional, prin folosirea celor mai avansate metode de coaching și training.**

Competent Consulting a creat tradiția soluțiilor foarte eficiente, raționale și ancorate în actualitate, adaptate permanent nevoilor clientului. Fiind mereu în avangarda utilizării tehnicilor inovatoare precum NLP, inteligență emoțională sau coaching, Competent Consulting este considerată a fi una dintre cele mai creative, dinamice și influente companii de consultanță din România. Activitățile sale sunt mereu reflectate de mass-media: posturi TV și de radio, ziare și reviste de specialitate și populare, precum și websituri de largă audiență.

La Salonul Internațional de Psihologie din 2008, un juriu extrem de exigent a decernat companiei Competent Consulting **Premiul de Excelență** pentru workshopurile de popularizare a psihologiei organizaționale.

Celor interesați de dezvoltarea personală și organizațională, Competent Consulting le oferă:

- ❑ **evaluarea nivelului EQ** și a abilităților de inteligență emoțională, prin testele EQi sau SEI,
 - ❑ **coaching** bazat pe NLP și IE,
 - ❑ **workshopuri open** pe subiecte precum: **De la Viziune la Acțiune, Încrederea în sine, Charisma Enhancement, SmartEmotions®** (autocunoaștere emoțională) etc.
- Dezvoltarea profesională este facilitată prin:
- ❑ **evaluarea abilităților de leadership, vânzare și customer service**, prin Rapoartele EQi Business sau Leadership, EQ360, sau SEI Leadership
 - ❑ **executive coaching și coaching de carieră** bazat pe NLP și inteligență emoțională,
 - ❑ **workshopuri open sau in-house** pe subiecte cum ar fi: **Business NLP®, Abilități de Prezentare, Vânzare Consultativă, Management prin Coaching, Echipa Inteligentă Emoțional, Stres Management Avansat** etc.

Pentru facilitarea dezvoltării organizaționale, Competent Consulting oferă:

- ❑ **executive team coaching** și facilitarea luării deciziilor strategice,
- ❑ **Strategic Visioning,**
- ❑ **EQ Leader** - program in-house de dezvoltare a leadershipului.

Despre Copyright

Respectul față de creativitatea și munca celorlalți este un semn de inteligență emoțională. De aceea, citiți informațiile de mai jos înainte de a încerca să modificați în vreun fel acest fișier sau a încerca să-l vindeți altcuiva.

Calendarul de self-coaching 2009 este o contribuție voluntară la popularizarea coachingului și a proceselor de dezvoltare personală. **A fost conceput pentru distribuie GRATUITĂ**, în afara oricăror interese financiare.

Programul propus este o adaptare creativă a două programe de coaching propuse de către Thomas Leonard în anii '90. El corespunde conceptului de coaching pus în slujba dezvoltării personale, nu doar ca mijloc de facilitare și accelerare a atingerii unor obiective imediate.

Imaginile provin de pe situl **www.fotocommunity.com**. Toate drepturile sunt rezervate autorilor citați.

Selecția imaginilor, traducerea și adaptarea textelor, precum și designul acestui document, sunt protejate de o licență Creative Commons Public Copyright (Attribution, Non-Commercial, No Derivatives). Aceasta înseamnă că **aveți dreptul să downloadați și să distribuiți gratuit acest fișier, atâta timp cât:**

- ❑ **nu-l modificați în nici un fel,**
 - ❑ **nu-l valorificați comercial.**
- Pentru orice informații suplimentare, vă rugăm să ne contactați la:

**Competent Consulting,
Romania**

telefon: +(4021)-688-7548

www.competent.ro

www.eq-testing.ro

www.bichisdaniel.ro

✦ Evenimentul anului 2009 în materie de coaching ✦

Robert
Deborah Bacon

Dilts

Coaching la nivelul identității
un workshop experiențial & transformator
24-26 aprilie 2009, Crowne Plaza, București



Detalii și înscrieri pe www.dilts.ro, www.competent.ro, sau email contact@competent.ro