



5 MINUTE *la vorbă cu mine*

Jurnalul transformării interioare,
care susține zi de zi reconectarea cu sufletul.

Nume

Prenume

#5MinuteLaVorbă #DozaDeDrag



„Omul vine unde este ascultat și rămâne unde este iubit... Dă-ți iubire, fii iubire.”

Bine ai venit,

în această călătorie unică. Un spațiu sigur în care să te redescoperi, să te asculți și să îți creezi o conexiune profundă cu tine însuți/însăși. „5 minute la vorbă cu mine” este mai mult decât un jurnal, este un partener de drum, menit să te susțină în procesul tău de introspecție și transformare. Este instrumentul potrivit să-ți creezi un spațiu în care să stai față în față cu gândurile tale, emoțiile tale, trăirile tale.

Acest jurnal îți oferă posibilitatea să-ți aloci timp pentru tine, îți aduce claritate și echilibru prin întrebările zilnice și reflecțiile lunare, prin care descoperi ce este cu adevărat important pentru tine.

Ca tu să poți asculta și iubi, e necesar să începi întâi cu propria persoană, prin urmare îți propun o disciplină zilnică în care stai la vorbă cu sufletul tău, conștient și asumat. În acest mod îți permiți să te observi, să dizolvi ce este toxic în spațiul tău, oferindu-ți posibilitatea să trăiești o viață echilibrată, armonioasă, în conexiune cu tine. Creându-ți această disciplină, bifezi zilnic cele trei nevoi principale din copilăria mică sau adolescență: nevoia de a fi văzut, auzit, iubit.

Îți recomand cu căldură să-ți setezi intenția pentru fiecare lună în parte. La începutul fiecărei luni, vei avea ocazia să definești ce îți dorești să realizezi, ce emoții vrei să experimentezi și ce blocaje alegi să lași în urmă. Această practică îți oferă direcție și claritate.

O altă recomandare este să răspunzi întrebărilor zilnice, 5 întrebări simple, dar profunde. Acestea te vor susține să identifici emoțiile, să setezi intenții și să practici recunoștința.

Ca tu să-ți observi progresul, la sfârșitul fiecărei luni, vei avea un moment de introspecție și analiză, pentru a observa cât ai evoluat, ce ai învățat despre tine și cum vrei să continui. Acesta este un timp pentru celebrare și recunoașterea muncii tale.

Pe parcursul acestei călătorii, vei învăța să:

- identifici emoțiile și gândurile care te susțin sau te limitează.
- creezi o relație profundă cu sinele tău autentic.
- apreciezi fiecare mic pas pe care îl faci spre o viață mai conștientă.

Intenția mea în ceea ce te privește este să te susțin în procesul tău de redescoperire și reconectare cu tine și îți ofer oportunitatea de a sta la vorbă zilnic cu sufletul tău. Găsește un moment al zilei când poți fi doar tu cu tine (dimineața sau seara funcționează cel mai bine). Alege un loc liniștit, unde te simți în siguranță și confortabil, unde îți place să stai. Pregătește-ți ceva de scris, vei avea nevoie să îți așterni gândurile pe hârtie. Citește întrebările, respiră adânc și permite-ți să răspunzi sincer și fără judecată.

Îți reamintesc că nu există răspunsuri corecte sau greșite. Există doar autenticitatea ta, așa cum este ea în acest moment. Este ceea ce este și observând asta, ai posibilitatea să transformi. Această disciplină te poate susține în toate ariile vieții tale, prin conștientizările ce apar pe parcurs și îți vor transforma perspectiva asupra vieții.

Propunerea mea pentru tine este să îți aloci zilnic chiar și 5 minute doar pentru tine, timp în care să stai de vorbă cu sufletul

tău. Prin setarea intențiilor, identificarea emoțiilor, prin contemplare, integrare, recunoștință, iubire, completitudine și renunțarea la tiparele ce nu-ți mai sunt de folos, devine o normalitate să te auzi, să te asculți și să-ți vorbești.

Așadar, te invit să pornim în această călătorie către suflet, pentru suflet.

Orice schimbare începe cu un mic pas. Astăzi, ai făcut deja primul pas, ai ales să te pui pe tine pe primul loc. Fii blând(ă) cu tine în această călătorie. Transformarea interioară, este un proces continuu și uneori provocator..

Permite-ți să te porți pe tine în suflet și în viață și dă-ți voie să descoperi cine ești cu adevărat, TU, cel ce lași măștile să pice și stai față în față cu tine.

Bucură-te de această călătorie!

Cu încredere și drag de mine, de tine, de noi,

Paula Mihalcea



Legenda:

În această călătorie a descoperirii de sine printr-o disciplină de vibrație înaltă, fiecare concept prezentat joacă un rol esențial în transformarea ta interioară. Pentru a înțelege mai bine structura și intenția întrebărilor din jurnal, am creat această legendă. Ea îți va oferi claritate asupra pașilor necesari pentru a naviga prin emoții, intenții, blocaje, recunoștință, ghidându-te spre conexiunea autentică cu sufletul tău. Citește fiecare element cu răbdare și deschidere, sunt instrumentele tale pentru o călătorie semnificativă.

1. Ce este intenția și cum o setăm corect?
2. Ce sunt emoțiile și cum le identificăm?
3. Ce este aprecierea și cum ne-o oferim?
4. Ce este recunoștința și cum o practicăm?
5. Ce sunt blocajele și cum le dizolvăm?



1. Ce este intenția și cum o setăm corect?

Intenția este o declarație clară și conștientă despre ceea ce ne dorim să creăm, să trăim sau să experimentăm. Este o direcție pe care o stabilim pentru gândurile, emoțiile și acțiunile noastre. Spre deosebire de un simplu obiectiv, intenția vine dintr-un spațiu interior profund și reflectă valorile și dorințele autentice ale sufletului nostru. Intenția este energia ce ne susține în îndeplinirea visurilor noastre, este firul de lumină ce ghidează corpul în direcția sufletului.

Intenția creează claritate, ne susține să ne concentrăm energia și atenția pe ceea ce contează cu adevărat. Ea ne oferă ghidare pentru alegerile și comportamentele noastre.

O intenție clară atrage circumstanțele și resursele necesare. Intenția te susține să rămânem conectați la ceea ce ne dorim cu adevărat.

Cum setăm o intenție corect?

O intenție pornește din interior și vine din dorințele tale sufletești, nu din presiunile externe. Întreabă-te:

- „Ce vreau să simt?”
- „Ce mi-ar aduce bucurie, pace sau împlinire?”
- „Ce este cu adevărat important pentru mine acum?”

Exemplu: În loc să spui „Vreau o mașină nouă, întreabă-te „Care este motivul pentru care imi doresc asta? Cine sunt eu având acea mașină nouă? Cine e necesar să devin să am acea mașină?”

Formulează intenția în prezent. Scrie intenția ca și cum s-a întâmplat deja. Acest lucru te conectează cu energia dorinței tale.

În loc de „Vreau să fiu mai calm(ă)”, scrie: „Aleg să fiu calm(ă) și echilibrat(ă) în fiecare zi.”

Fii specific(ă), dar flexibil(ă).

Intenția este necesar să fie clară și concisă.

Exemplu: „Îmi creez un loc de muncă care să îmi aducă bucurie și să mă susțină financiar” (în loc de „Obțin jobul X la compania Y”).

Adaugă emoțiile și starea pe care ți le dorești. Emoțiile sunt combustibilul intenției. Pe lângă toate acestea, îți recomand să îți faci o listă cu acțiunile necesare ce te duc către îndeplinirea intențiilor tale. Asigură-te că mergi în direcția potrivită visurilor tale și manifestă munca, astfel încât să te asiguri că ajungi acolo, ghidat și aliniat fiind la intenția ta.

Exemplu: „Îmi creez zilnic relații armonioase, bazate pe iubire și respect.”

Setează intenții aliniate cu valorile tale.

Identifică valorile tale (ex: libertate, conexiune, creativitate) și setează intenții care le susțin. Identifică sinonimele aceluia cuvânt și folosește-le pe întreg parcursul zilei. (ex: libertate= independență, autonomie)

Pași practici pentru setarea intenției:

Creează un spațiu liniștit

- Găsește un moment al zilei în care te poți concentra (dimineața este ideal).
- Respirația profundă și împănământarea te ajută să te conectezi cu prezentul.

Reflectă la ceea ce îți dorești și scrie răspunsurile la întrebări:

- „Ce îmi doresc să creez sau să experimentez?”
- „Cum vreau să mă simt?”
- „Ce feluri de-a fi îmi doresc să dezvolt?”

Formulează-ti intenția pentru a avea claritate deplină în direcția în care mergi. Scrie intenția pe hârtie, în câteva propoziții simple, dar puternice.

Exemplu: „Aleg să trăiesc cu curaj și să creez relații autentice, bazate pe iubire și respect.”

Vizualizează intenția. Imaginează-te trăind ceea ce ai scris. Cum arată? Cum te simți? Această vizualizare creează conexiunea emoțională necesară.

Revizuieste intenția regulat, îți recomand la fiecare 15 minute să te realiniezi cu intențiile tale.

Reamintește-ți: Intenția nu este o dorință pasivă, ci un angajament conștient pe care îl faci față de tine însuși/însăși. Fii blând(ă) cu tine în proces, iar rezultatele vor apărea pe măsură ce acționezi aliniat cu ceea ce îți dorești.

Amintește-ți, unde îți este focusul, acolo îți este energia.

2. Ce sunt emoțiile și cum le identificăm?

Emoțiile sunt răspunsuri psihologice și fiziologice complexe la evenimentele, gândurile sau experiențele noastre. Ele sunt semnale interne care ne ajută să înțelegem cum percepem lumea și cum ne raportăm la ea. Fiecare emoție conține informații valoroase despre nevoile, dorințele și limitele noastre.

Emoțiile nu sunt permanente, ele apar și dispar în funcție de context. Avem emoții “acasă” și emoții pasagere. În mod normal ele durează 15 minute, iar noi în orice moment putem alege să revenim la emoția “acasă”, în care ne regăsim în mod frecvent. Emoțiile pot fi declanșate de factori interni (gânduri,

amintiri), sau externi (evenimente, interacțiuni). Ele ne ajută să facem alegeri, să ne conectăm cu ceilalți și să ne înțelegem mai bine pe noi înșine.

O altă modalitate de a privi emoțiile e să le vedem ca un spectru, de la cele intense și energizante (cum ar fi furia sau extazul), la cele calme și subtile (cum ar fi mulțumirea sau melancolia).

Cum identificăm emoțiile?

Prin ascultarea corpului. Emoțiile se manifestă adesea prin reacții fizice:

FRICĂ: Inima bate mai repede, respirația devine accelerată, mușchii se tensionează.

BUCURIE: Zâmbet spontan, corp relaxat, energie crescută.

FURIE: Mușchii strânși, puls crescut, senzația de “căldură” în corp.

Ia-ți un moment să observi cum se simte corpul tău acum. Ești relaxat(ă) sau tensionat(ă)? Ce parte a corpului atrage atenția ta?

Gândurile noastre declanșează adesea emoțiile. Întreabă-te:

- „Ce îmi spun acum?”
- „Ce gând mi-a apărut înainte să simt această emoție?”

Exemplu:

Gând: „Nu sunt suficient de bun(ă), nu merit, sunt irelevant(ă).”

Emoție: Tristețe, vinovăție, descurajare.

Ai identificat emoțiile. Ce faci cu ele?

Acceptă-le și permite-le să fie. Emoțiile sunt normale și valoroase, chiar dacă uneori sunt inconfortabile. Evitarea lor nu le rezolvă, ci le intensifică.

Acționează în funcție de ele. Dacă o emoție indică o nevoie nesatisfăcută (ex: furia semnalează o nedreptate). Întreabă-te ce acțiuni poți lua pentru a schimba situația.

1. Închide ochii și respiră profund de câteva ori.

3. Găsește un cuvânt care descrie emoția ta (poți folosi
motiilor să descoperi un spectru larg).



4. Întreabă-te: *“Ce mă face să simt asta?”*

5. Acceptă emoția fără judecată și întreabă-te: *„Ce pot face pentru a răspunde acestei emoții?”*

Emoțiile nu sunt doar o parte inevitabilă a vieții, ci și un instrument valoros pentru a te cunoaște mai bine. Prin identificare și acceptare, ele devin aliați puternici în creșterea ta personală.

3. Ce este aprecierea de sine și cum ne-o oferim?

Aprecierea de sine este recunoașterea valorii personale și acceptarea completă a propriei ființe, manifestată printr-un dialog intern pozitiv, compasiune, respect și iubire față de sine. Ne oferim apreciere prin recunoașterea realizărilor personale.

Exemplu:

“Azi mă apreciez pentru că am avut răbdare să ascult”

“Azi mă apreciez pentru că am finalizat un task important.”

4. Ce este recunoștința și cum o practicăm?

Recunoștința este starea de conștientizare și apreciere profundă pentru ceea ce ai, pentru experiențele trăite și pentru oamenii din viața ta. Este o practică activă prin care recunoști și te concentrezi pe aspectele pozitive și valoroase din existența ta, generând o atitudine de mulțumire pentru ce ai experimentat în trecut, pentru ce experimentezi în prezent și pentru ce urmează să experimentezi.

Cum practicăm recunoștința?

Observă lucrurile bune din viața ta:

Alocă zilnic câteva momente pentru a reflecta asupra evenimentelor, oamenilor sau situațiilor care îți aduc bucurie.

Notează zilnic 3-5 lucruri pentru care ești recunoscător, fie ele mari sau mici, de la un moment frumos petrecut cu familia până la lucruri simple, cum ar fi un apus de soare.

Exprimă zilnic mulțumire și apreciere:

Spune „mulțumesc” celor care au avut un impact pozitiv asupra ta, fie că este vorba de un gest mic sau o susținere mai profundă. Fă o revizuire a evenimentelor și emoțiilor trăite pe parcursul zilei și adu recunoștința pentru tot ce ai experimentat, plăcut sau neplăcut.

Transformă recunoștința într-un obicei:

Integrează gândurile și expresiile de recunoștință în rutina ta zilnică, cum ar fi la începutul sau finalul zilei.

Înainte de a începe disciplina zilnică de a sta la vorbă cu tine, te provoc să îți faci o listă cu 1000 de recunoștințe pe care ți le aduci ție. Ai să vezi că recunoștința adusă față de tot ce experimentezi în prezent și ai experimentat în trecut se va transforma în gratitudine. Vei mulțumi în avans pentru momentele ce urmează să le experimentezi. Este un exercițiu simplu, dar profund, care te face conștient de frumusețea pe care o conții. “Sunt recunoscător pentru...”

Găsește plăcerea în durere:

Caută lecțiile și creșterea personală din evenimentele mai dificile, găsind motive de mulțumire chiar și în provocări.

Recunoștința te susține să-ți crești starea de bine, reduce stresul și îmbunătățește calitatea vieții tale în toate ariile ei.

5. Ce sunt blocajele și cum le dizolvăm?

Blocajele emoționale sunt stări interne, rezistențe care apar atunci când emoții nerezolvate, traume, frici sau convingeri

limitative împiedică o persoană să trăiască autentic, să acționeze liber sau să se conecteze cu sine și cu ceilalți. Aceste blocaje pot afecta gândirea, comportamentul și sănătatea emoțională.

Cum identificăm blocajele emoționale?

- Dificultatea de a exprima emoții (de exemplu: tristețe, furie sau bucurie).
- Tendința de a evita anumite situații sau persoane.
- Stări frecvente de anxietate, frustrare sau letargie emoțională.
- Senzația că „te simți blocat(ă)” sau că nu poți progresa într-un anumit aspect al vieții, senzația că vrei să renunți la tot și toate.
- Probleme recurente în relații sau luarea deciziilor.

Cum dizolvăm blocajele emoționale?

1. Acceptă emoțiile și trăirile:

Recunoaște emoțiile care te deranjează fără să le judeci. Spune-ți: „Este în regulă să simt asta” și permite-le să existe în spațiul tău mental. Întreabă-te: “ Ce este în regula cu asta și încă nu-mi dau seama?”

Orice emoție preia controlul asupra ta o face din iubire față de tine și pentru că rolul ei este să te țină în supraviețuire. Atunci când simți că ceva te aprinde, doar îți arată ce incompletitudine ai și unde anume e necesar să lucrezi cu tine, astfel încât să fii complet. De fiecare dată când simți durere este o confirmare a faptului că ești pe cale să-ți primești un nou salt de conștiință. Bucură-te că simți durere și adu-ți recunoștință pentru procesul tău de evoluție.

2. Identifică rădăcina blocajului:

Reflectă asupra momentelor din trecut care ar fi putut genera blocajul. Întreabă-te: „Ce situație sau relație mă face să mă simt astfel?” “Ce autoritate din viața ta te-a anunțat că așa stau lucrurile?”

3. Schimbă perspectiva:

Observă limbajul pe care îl folosești și vorbește-ți viitorul de bine. Exemplu: „Nu știu cum să fac asta” îl poți înlocui cu „Voi învăța cum să fac asta”. „Nu știu de unde să încep” îl poți înlocui cu „Voi găsi o cale prin care să încep”. „Nu pot” îl poți înlocui cu „Fac tot ce țin de mine și voi reuși”.

4. Setează limite sănătoase:

Învăță să spui „nu” atunci când este necesar, pentru a te proteja de situații sau persoane care îți generează stres emoțional și te devitalizează. Observă cum te simți după fiecare interacțiune. Pleci de acolo încărcat(ă) sau simți un gol și o devitalizare? Fii prezent(ă) la ce-ți transmite corpul tău.

5. Caută sprijin profesionist:

Terapia cu un specialist (coach, psiholog, psihoterapeut, s.a.) îți poate oferi un mediu sigur pentru explorarea și transformarea blocajelor emoționale.

6. Fii blând cu tine:

Conștientizează că procesul de eliberare se produce treptat. Oferă-ți compasiune și răbdare în acest demers.

Blocajele emoționale odată eliberate, lasă loc unei vieți mai autentice, caracterizate prin libertate interioară, o mai bună conexiune cu ceilalți și o capacitate crescută de a experimenta bucurie și echilibru.

“

Percepția
ta va deveni
clară numai
atunci când
te vei putea
uita în
sufletul tău.”

• CARL GUSTAV JUNG



The background is a solid teal color. There are several white feathers of different sizes and orientations scattered across the page. One large feather is in the upper left, another large one is in the center, and a smaller one is in the lower right. The feathers have a soft, ethereal appearance with fine lines representing the barbs.

SCANEAZĂ-MĂ!

Aici găsești un exercițiu ce te aduce mai
aproape de tine luna aceasta:





Călătoria PRIMEI LUNI

Intenția mea pentru această lună este:

.....

.....

Emoțiile
pe care
îmi doresc
să le trăiesc
în această
lună
sunt:

Felurile
de-a fi pe
care le am
de pus în
lume în
această
lună sunt:

*Ex: încredere, jucăușenie,
fermitate, asumare, abundență*

Felurile de-a fi
pe care îmi doresc
să le dobândesc
luna asta sunt:

*Ex: curaj, iubire de sine, carismă,
creativitate, ș.a.*

Credințele
limitative la
care aleg să
renunț luna
asta sunt:

ZIUA 1.
Data

“Secretul schimbării este să îți concentrezi
toată energia, nu pe a lupta cu vechiul, ci
pe a construi noul.” – *Socrate*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 2.
Data

“Succesul nu este final, eșecul nu este fatal: curajul de a continua este ceea ce contează.” – *Winston Churchill*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 3.
Data

“Când ești recunoscător frica dispare și
apare abundența.” - *Tony Robbins*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 4.
Data

„Calea nu este în cer, calea este în inimă.”
- Buddha

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 5.
Data

„Cea mai mare valoare a trecutului este
cât de mult îl investim în viitor.”

- Jim Rohn

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 6.
Data

„Omului îi trebuie un vis ca să poată
suporta realitatea.”

- *Sigmund Freud*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 7.
Data

„Dacă nu îți vindeci rănilor copilăriei, vei
sângera în viitor.”

- Oprah Winfrey

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 8.
Data

“Timpul = viață; prin urmare, pierdeți timpul și pierdeți viața, sau stăpâniți-vă timpul și stăpâniți-vă viața.”

- Alan Lakein

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 9.
Data

„Întotdeauna un lucru pare imposibil
până este făcut.” – *Nelson Mandela*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 10.
Data

„Pentru fiecare efort susținut există o
răsplată înzecită.” – *Jim Rohn*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 11.
Data

„Nu trebuie să ai un motiv să te simți bine, ești în viață! Te poți simți bine fără niciun motiv!” – *Tony Robbins*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 12.
Data

„Fii recunoscător pentru ceea ce ai; vei
ajunge să ai mai mult. Dacă te concentrezi
pe ceea ce nu ai, nu vei avea niciodată
suficient.” – *Oprah Winfrey*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 13.
Data

„În fiecare om sălășluiește un soare, totul
e să-l lăsăm să ardă.” - *Socrate*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 14.
Data

„Distanța dintre nebunie și geniu este
măsurată numai prin succes.”

– Bruce Feirstein

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 15.
Data

„Orice progres se petrece dincolo de zona
de confort.” – *Michael John Bobak*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 16.
Data

„Ulciorul se umple picătură cu picătură.”
- Buddha

_____ INTENȚIA ZILEI
.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 17.
Data

„Curajul este grație sub presiune.”

- Ernest Hemingway

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 18.
Data

„Cea mai bună răzbunare este succesul
masiv.” – *Frank Sinatra*

_____ INTENȚIA ZILEI
.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 19.
Data

„Nu specia cea mai puternică
supraviețuiește, nici cea mai inteligentă,
ci aceea care se adaptează cel mai bine la
schimbări.”- *Charles Darwin*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 20.
Data

„Cineva stă la umbră astăzi fiindcă
altcineva a plantat un copac cu mult timp
în urmă.”

– *Warren Buffett*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 21.
Data

„Destinul tău este modelat în momentele tale de alegere.”

- Tony Robbins

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 22.
Data

„Cred că fiecare om are un număr finit
de bătăi ale inimii. Eu nu intenționez să
irolesc niciuna de-a mea.”

- Neil Armstrong

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 23.
Data

„Dacă un lucru nu este îndeajuns de important, chiar dacă șansele nu sunt de partea ta, tot ar trebui să îl faci.”

– *Elon Musk*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 24.
Data

„Începe acolo unde ești. Folosește-te de
ceea ce ai. Fă tot ce poți.”

- *Arthur Ashe*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 25.
Data

„Miracolul existenței tale merită
sărbătorit în fiecare zi.”

- Oprah Winfrey

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 26.
Data

„Fiecare om este autorul propriei sănătăți
sau a propriei boli.”

- *Buddha*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 27.
Data

„Un câștigător este un visător care nu
renunță niciodată.”

– Nelson Mandela

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 28.
Data

„Planificarea înseamnă aducerea viitorului în prezent, astfel încât să poți face ceva în privința asta acum.”

- Alan Lakein

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 29.
Data

“Singurul lucru care te împiedică să obții
ceea ce îți dorești este povestea pe care
ți-o tot spui.” – *Tony Robbins*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 30.
Data

„Amânarea de azi va aduce mâine regrete.”

- Jim Rohn

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:





Reevaluarea PRIMEI LUNI

Felicitări! Tocmai ai parcurs prima lună în care ai stat la vorbă zilnic cu sufletul tău. Te recunosc pentru perseverența, curajul, determinarea, claritatea și iubirea pe care le pui în acest proces. Este momentul pentru reevaluarea personală lunară, deoarece îmi doresc să îți observi progresul și să îți recunoști munca.

Este important să fii sincer(ă) și deschis(ă) cu tine, pentru a obține o imagine cât mai clară a progresului tău personal. Observă, în ce măsură s-a realizat intenția setată la începutul acestei luni? Cât de aliniat(ă) și disciplinat(ă) ai fost în acțiune pentru a-ți îndeplini intențiile?

Transformarea personală devine și mai puternică atunci când este împărtășită. Te invit să te alături unei comunități care să te susțină și să te inspire în această călătorie. Postează despre progresul tău, conștientizările tale sau chiar mantra lunară pe care ai creat-o, folosind #5MinuteLaVorbă. Împreună putem să ne susținem reciproc, să învățăm unii de la alții și să ne bucurăm de evoluția fiecăruia. Fie că alegi să împărtășești o victorie mare sau un moment de introspecție, fiecare pas contează și merită să fie celebrat.

[Link către grupul de WhatsApp]

★ Cele mai mari realizări ale mele de luna aceasta sunt:

★ Emoțiile cel mai des trăite luna aceasta sunt:

★ Din punct de vedere mental, emoțional, fizic luna aceasta mă simt:

★ Activitățile care mi-au adus cea mai mare bucurie și satisfacție în această lună sunt:

★ În această lună am învățat nou despre mine:

Reflectă asupra progresului tău din această lună și alege o frază care să te inspire și să te motiveze în continuare. Aceasta va fi mantra ta personală, un memento al forței tale interioare și al visurilor tale. Scrie-o, repet-o, trăiește-o! Lasă cuvintele să-ți ghideze pașii și să-ți mențină energia aliniată cu ceea ce îți dorești să devii.











“

“Ești bogat dacă îți
dăruiești iubirea în
mod necondiționat.
Altfel, ești un simplu
cerșetor.”

• OSHO

The background is a solid teal color. There are several white feathers of different sizes and orientations scattered across the page. One large feather is in the upper right, another is in the upper left, and a smaller one is at the bottom center.

SCANEAZĂ-MĂ!

Aici găsești un exercițiu ce te aduce mai aproape de tine luna aceasta:





Călătoria LUNII A DOUA

Intenția mea pentru această lună este:

.....

.....

Emoțiile
pe care îmi
doresc
să le trăiesc
în această
lună
sunt:

Ceea ce
vreau
să realizez
luna
aceasta
este:

Ce aleg
să pun
în lume
luna
aceasta
este:

Sunt
recunoscător/
recunoscătoare
în avans
luna aceasta
pentru:

*Ex: bucurie, încredere, claritate,
conectare, unitate, ș.a.*

ZIUA 1.
Data

„Cea mai bună cale de a trăi în onoare în această viață este să fii ceea ce pretinzi că ești.” – *Socrate*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 2.
Data

„Un cuvânt care aduce pacea valorează mai
mult decât o mie de cuvinte înțelepte.”

- Buddha

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 3.
Data

“Trecutul tău nu este egal cu viitorul tău.”

- *Tony Robbins*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 4.
Data

„Amintiți-vă că speranța este o armă puternică chiar și atunci când totul este pierdut.” - *Nelson Mandela*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 5.
Data

„Cred în noroc. Cu cât muncesc mai mult,
cu atât am mai mult noroc.”

- Thomas Jefferson

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 6.
Data

„Cel mai curajos lucru este să gândești
pentru tine cu voce tare.”

– Coco Chanel

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 7.
Data

„Fiecare problemă este un dar – fără probleme nu am crește.”

– Tony Robbins

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 8.
Data

„Curajul este virtutea care face posibile
celelalte virtuți.”

– *Winston Churchill*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 9.
Data

„Crează cea mai înaltă viziune despre
viața ta, pentru că devii ceea ce crezi.”

- Oprah Winfrey

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 10.
Data

„Ura nu încetează niciodată prin ură. Ura
încetează prin dragoste. Aceasta este o
lege de neschimbat.” – *Buddha*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 11.
Data

„Ai grijă de corpul tău, pentru că este
singurul loc unde va trebui să trăiești.”

- Jim Rohn

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 12.
Data

„Nu te agăța de cineva care pleacă, altfel
nu vei vedea cine vine.”

- *Carl Gustav Jung*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 13.
Data

„Adevărata înțelepciune înseamnă să-ți
recunoști propria ignoranță.” – *Socrate*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 14.
Data

„Orice îți poți imagina, poți crea.”
- Oprah Winfrey

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 15.
Data

„Atitudinea determină alegerile, iar
alegerile determină rezultatele. Tot ceea
ce suntem și tot ceea ce putem deveni a
fost lăsat în seama noastră.” - *Jim Rohn*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 16.
Data

„Este în mâinile tale să faci o lume mai bună pentru toți cei care trăiesc în ea.”

- Nelson Mandela

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 17.
Data

„Tot ceea ce ne irită la cei din jur, ne
poate conduce la o mai bună înțelegere a
propriei persoane.” *Carl Gustav Jung*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 18.
Data

„Răul există pentru ca binele să-și
dovedească puritatea asupra lui.”

- *Buddha*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 19.
Data

„Fiecare dintre noi trebuie să suportăm
una dintre cele două dureri: durerea
disciplinei sau durerea regretului.”

- Jim Rohn

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 20.
Data

„Indiferent unde te afli, este exact locul unde trebuie să te afli, iar următorul pas este întotdeauna înainte.”

- Oprah Winfrey

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 21.
Data

„Identifică-ți problemele, dar dă-ți
puterea și energia soluțiilor.”

- Tony Robbins

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 22.
Data

„Un om capabil de acțiune este sortit să
fie iubit.”

- *Coco Chanel*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 23.
Data

“Lucrul cel mai important este să nu încetezi să pui întrebări. Curiozitatea are propria rațiune de a exista.”

– *Albert Einstein*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 24.
Data

„Fii realist, dorește-ți mereu imposibilul.”

– Paulo Coelho

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 25.
Data

„Fiecare vis la care renunți e o bucățică
din viitorul tău care încetează să existe.”

- Steve Jobs

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 26.
Data

„Pesimistul vede dificultate în fiecare
oportunitate, în timp ce optimistul vede
oportunitate în fiecare dificultate.”

– *Winston Churchill*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 27.
Data

„Ori de câte ori dorești să faci o schimbare,
primul lucru pe care trebuie să-l faci este
să îți ridici standardele.”

– Tony Robbins

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 28.
Data

„Nu ești pedepsit pentru mânia ta, ești
pedepsit de mânia ta.”

- *Buddha*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 29.
Data

“Dacă tu crezi că ești prea mic să faci o diferență, încearcă să dormi în cameră cu un țânțar.”
- *Dalai Lama*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 30.
Data

„Nu îți poți schimba destinația peste
noapte, dar îți poți schimba direcția peste
noapte.” – *Jim Rohn*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:





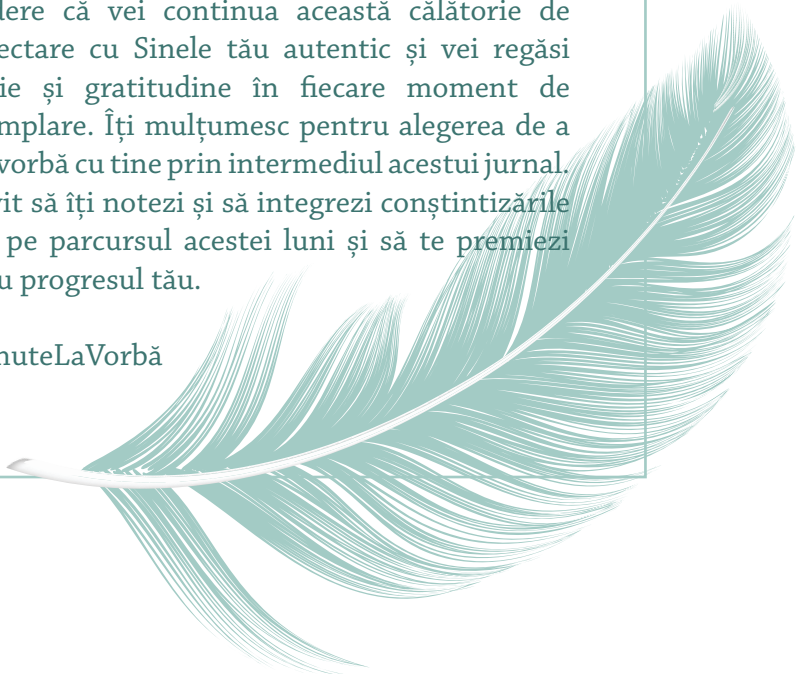
Reevaluarea LUNII A DOUA

Tocmai ce ai încheiat cu succes încă o lună în care ai stat la vorbă cu sufletul tău. Felicitări! Perseverența ta este o realizare impresionantă și o dovadă de asumare a angajamentului tău față de creșterea personală și îmbunătățirea calității vieții.

Apreciez deschiderea și profunzimea ta. Fiecare pagină pe care ai scris-o reflectă curajul de a-ți observa emoțiile, trăirile și provocările pe care le-ai întâmpinat. Prin acest proces, ai pus curățenie în spațiul tău, contribuind astfel la bună înțelegere a ta.

Este minunat să vezi ce conștientizări ai avut și cât de mult ai evoluat, încă din prima lună. Am încredere că vei continua această călătorie de reconectare cu Sinele tău autentic și vei regăsi bucurie și gratitudine în fiecare moment de contemplare. Îți mulțumesc pentru alegerea de a sta la vorbă cu tine prin intermediul acestui jurnal. Te invit să îți notezi și să integrezi conștientizările avute pe parcursul acestei luni și să te premiezi pentru progresul tău.

#5MinuteLaVorbă



★ Am descoperit nou despre mine luna aceasta...

★ Convingerile limitative, blocajele pe care le-am observat prezente luna aceasta sunt...

și ele îmi impactează viața în modul următor...

★ Evenimentele și trăirile cu adevărat importante de luna aceasta sunt...

★ Emoțiile trăite cel mai des luna aceasta sunt...

★ Vreau să fiu recunoscut(ă) de către...
pentru *(ex: lucruri pe care le-ai făcut și pentru care vrei să fii văzut/ă, apreciat /ă)*







Drag
DENOI



A black and white photograph of a butterfly perched on a grass seed head. The butterfly's wings are spread, showing delicate patterns. The background is a soft, out-of-focus field of similar grass. Overlaid on the lower right is a quote in a serif font, preceded by a large opening quotation mark.

“Cea mai bună
relație este cea
în care iubirea
reciprocă depășește
nevoia fiecăruia.

• DALAI LAMA



SCANEAZĂ-MĂ!

Aici găsești un exercițiu ce te aduce mai
aproape de tine luna aceasta:





Călătoria LUNII A TREIA

Intenția mea pentru această lună este:

.....

.....

Emoțiile pe care
îmi doresc
să le trăiesc în
luna aceasta
sunt:

Ceea ce vreau
să realizez
luna asta
este:

Ce aleg
să pun
în lume
luna
aceasta
este:

Ceea ce
vreau să
dobândesc
luna
aceasta
este:

*Ex: bucurie, încredere, claritate,
conectare, unitate, ș.a.*

*Feluri de-a fi. De exemplu: răbdare,
perseverență, încredere ș.a.*

ZIUA 1.

Data

„Vom câștiga prietenia unui om, cultivând
în noi însușirile pe care le prețuim la el.”

- *Socrate*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 2.
Data

„Când vulturii tac, papagalii încep să trăncănească.” – *Winston Churchill*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 3.

Data „Prețuiește-ți viziunile și visurile, pentru
că sunt copiii sufletului tău; schițele
realizărilor tale supreme” – *Napoleon Hill*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 4.
Data

“Nimic nu este permanent în această lume nebună. Nici măcar necazurile noastre.” - *Charlie Chaplin*

_____ INTENȚIA ZILEI

Astăzi aduc
 recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
 este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
 important
 moment
 al zilei
 este:

Astăzi mă
 recunosc
 (apreciez)
 pentru:



“Vor exista întotdeauna oameni care
te vor răni, așa că trebuie să îți păstrezi
încrederea și doar să ai mai multă grijă în
cine te încrezi a doua oară.”

- Jose Garcia Marquez

ZIUA 5.

Data

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 6.
Data

„Să te cucerești pe tine însuși este mai
mare victorie decât să îi cucerești pe alții.”
- Buddha

_____ INTENȚIA ZILEI
.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 7.

Data

„Stabilirea obiectivelor este primul pas în transformarea invizibilului în vizibil.”

- Tony Robbins

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 8.
Data

“Nu te lăsa împins de probleme. Lasă-te
condus de vise.”

- Ralph Waldo Emerson

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 9.

Data

“Dacă vrei să dobândești puterea de a
suporta viața, fii gata să accepți moartea.”

- *Sigmund Freud*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 10.
Data

“Nu mai aștepta! Momentul potrivit nu vine niciodată.”

- Napoleon Hill

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 11.

“Orice om are dreptul să-și riște viața
pentru a și-o păstra.”

Data

- Jean-Jacques Rousseau

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 12.
Data

“Niciodată nu trebuie să te rușinezi a mărturisi că ai greșit. Înseamnă doar să spui, cu alte cuvinte, că astăzi ești mai înțelept decât ieri.” – *Marcel Achard*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 13.

Data

“Acestea sunt ultimele mele cuvinte
pentru tine. Nu te teme de viață. Crede că
viața merită trăită, iar această credință te
va ajuta să creezi realitatea.”

– William James

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 14.
Data

“Ai învățat regulile jocului. Tot ce trebuie să faci este să joci mai bine decât oricine altcineva.” – *Albert Einstein*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 15.

„O viață frumoasă și utilă este aceea
în care gândirea și acțiunea se susțin
neîncetat una pe cealaltă.” - *Socrate*

Data

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 16.
Data

„Femeia este o creatură menită să fie iubită, nu înțeleasă.”

- *Sigmund Freud*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 17.

“Omul este produsul gândurilor lui. El devine ceea ce gândește.”

- Mahatama Gandhi

Data

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 18.
Data

“Gândirea pozitivă, spre deosebire de cea negativă, te va determina să faci orice lucru mai bine.” - *Fig Zaglar*

_____ INTENȚIA ZILEI
.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 19. “Ei spun întotdeauna că timpul schimbă
lucrurile, dar, de fapt, tu ești cel care
trebuie să le schimbe.” – *Andy Warhol*

Data

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 20.
Data

“Sunt două feluri de a-ți trăi viața. Unul:
de a crede că nu există miracole. Altul: de
a crede ca totul e un miracol.”

- *Albert Einstein*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 21.

“Nu judeca fiecare zi după recolta ce ai
recoltat, ci după semințele pe care le-ai
plantat.” – *Robert Louis Stevenson*

Data

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 22.
Data

“Construiește-ți propriile tale visuri sau
altcineva te va angaja ca să le construiești
pe ale sale.” – *Farrak Gray*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 23.

„Dacă faci ceea ce ai făcut dintotdeauna,
vei obține ceea ce ai obținut dintotdeauna.”

Data

- Tony Robbins

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 24.
Data

„Cred că unul dintre cele mai mari riscuri în viață e să nu ai niciodată curajul să riști.” - *Oprah Winfrey*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 25.

Data

“Atunci când ai încredere în tine nu ai nevoie să convingi pe nimeni de nimic. Atunci când ești mulțumit de tine nu ai nevoie de aprobarea altora. Atunci când te accepți așa cum ești, întreaga lume te va vedea și te va accepta.” – *Laoszi*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 26.
Data

“Iubirea de sine este începutul unei
povești de dragoste care va dura o viață
întreagă.” – *Oscar Wilde*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 27.

Data

“Un om trebuie sa fie îndeajuns de matur
să îți admită greșelile, destul de inteligent
să profite de pe urma lor și destul de
puternic să le corecteze.”

- John C Maxwell

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 28.
Data

“Învață din greșelile altora. Nu vei trăi
atât de mult încât să le faci tu pe toate.”
- Eleanor Roosevelt

_____ INTENȚIA ZILEI
.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 29. „Fii așa cum îți dorești să fii văzut.”
- *Socrate*

Data

_____ INTENȚIA ZILEI
.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

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

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

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

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

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 30.
Data

„Succesul reprezintă abilitatea de a trece de la un eșec la altul fără să îți pierzi entuziasmul.” - *Winston Churchill*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:





Reevaluarea LUNII A TREIA

Te privești în oglindă și îți dau lacrimile în mai puțin de 10 secunde? Felicitări pentru faptul că ești inspirat(ă) de tine din ce în ce mai mult, pe zi ce trece.

Tocmai ce ai încheiat deja cea de-a treia lună în care îți vorbești, te auzi și te asculți activ.

Dragă suflet, sunt convinsă că această practică de jurnalizare este o sursă de claritate și inspirație pentru tine și te susține în procesul tău de devenire.

A venit din nou momentul să îți vezi frumusețea din interior și să observi cu ce mesaj a venit această lună pentru tine.

#5MinuteLaVorbă



✦ Acțiunile pe care le-am făcut luna aceasta și mi-au adus inspirație de sine sunt...

✦ Luna asta am dobândit următoarele feluri de-a fi...

✦ Visul îndeplinit luna aceasta este...

✦ Persoanele noi care au intrat în viața mea luna aceasta au potențat în mine următoarele aspecte...

✦ Atașamentele la care am renunțat luna aceasta sunt...



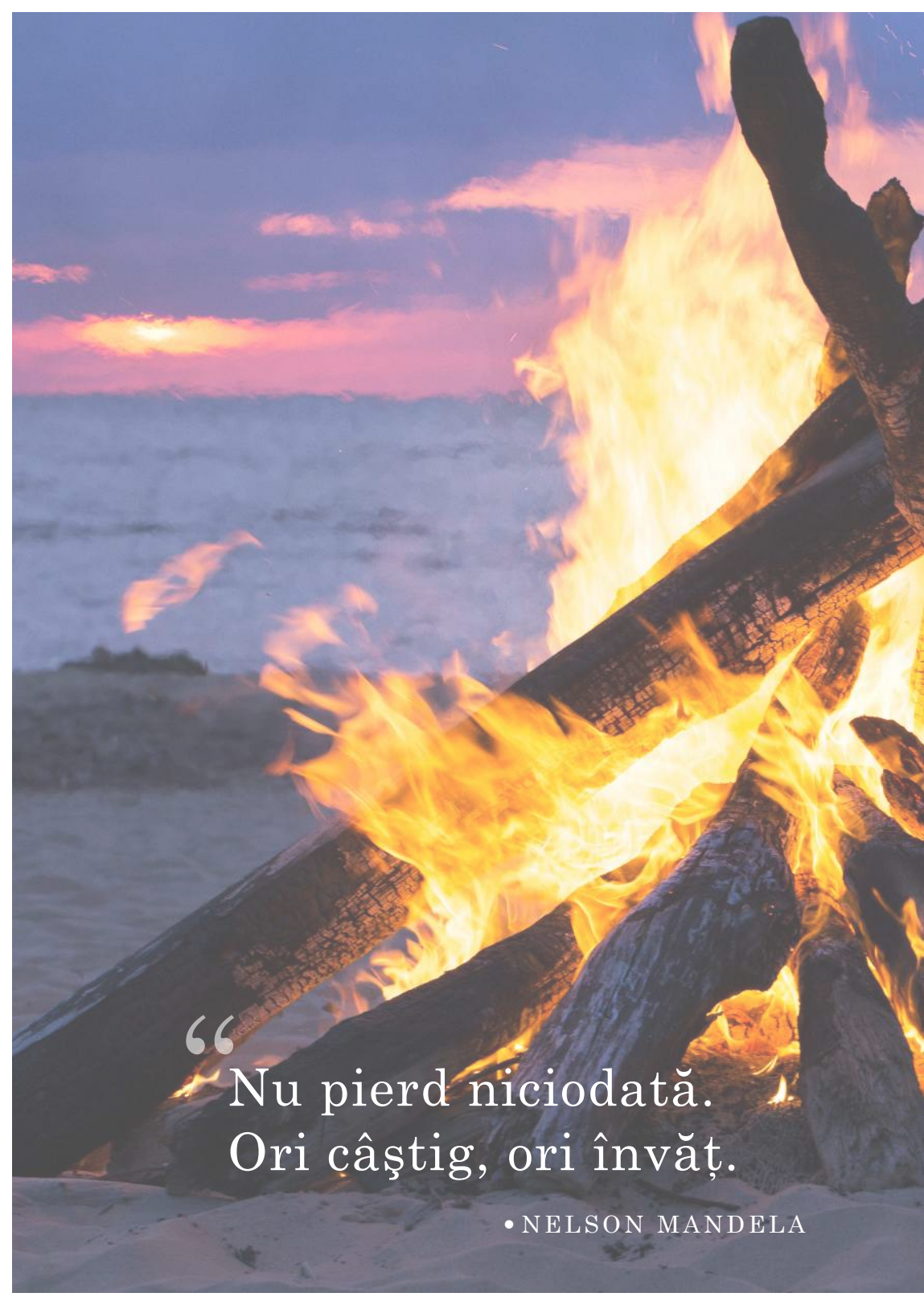






Drag
DE NOI



A photograph of a bonfire made of logs on a sandy beach. The fire is bright and intense, with flames reaching upwards. In the background, the ocean waves are visible under a sunset sky with orange and pink clouds. The quote is overlaid on the lower part of the image.

“

Nu pierd niciodată.
Ori câștig, ori învăț.

• NELSON MANDELA

The background is a solid teal color. There are several white feathers scattered across the image. One large feather is in the upper left, another large one is in the center, and a smaller one is in the lower right. The feathers have a detailed, layered structure.

SCANEAZĂ-MĂ!

Aici găsești un exercițiu ce te aduce mai
aproape de tine luna aceasta:





Călătoria LUNII A PATRA

Intenția mea pentru această lună este:

.....

.....

Acțiunile pe care
le voi face luna
aceasta pentru
visul meu mare
sunt...

Ceea ce vreau
să realizez
luna asta
este:

Salturile de
conștiință
pe care aleg
să le iau în
această lună
sunt...

Ce mă inspiră la ceiați și vreau să dobândesc? Exemplu: încredere, curaj, iubire s.a

Ceea ce
aleg să pun
în lume
luna
aceasta
este...

*Exemplu: bucurie, încredere,
claritate, conectare, unitate s.a*

ZIUA 1.
Data

“Prima lecție a vieții este aceea că iarna va
veni mereu.” – *Jim Rohn*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 2.
Data

“Unde ne este focusul, acolo ne este
energia.” – *Tony Robbins*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 3.
Data

“Un om de succes este cel care poate pune o bază solidă cu cărămizi pe care alții le-au aruncat în el.” – *David Brinkley*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 4.
Data

“Dacă treci prin iad, continuă să mergi.”

– *Winston Churchill*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 5.
Data

“Singurii oameni fără probleme sunt cei
din cimitire.” – *Tony Robbins*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 6.
Data

“Dacă nu poți, trebuie. Dacă trebuie,
poți.” – *Tony Robbins*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 7.
Data

„A neglija oportunitatea ce ni se oferă azi
înseamnă a ne întârzia viitorul mai bun.”

- Jim Rohn

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 8.
Data

“Iar atunci când îți dorești ceva, întreg universul conspiră ca să te ajute să-l obții.” - *Paulo Coelho*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 9.
Data

“Nu contează dacă ești pus la pământ.
Esențial este să te ridici.”

- *Vince Lombardi*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 10.
Data

“Viața este un dar și ne oferă privilegiul,
oportunitatea și responsabilitatea de a da
ceva înapoi devenind mai mult.”

- Tony Robbins

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 11.
Data

“Nimeni nu te poate face să te simți
inferior fără consimțământul tău.”

- Eleanor Roosevelt

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 12.
Data

“Cele mai importante două zile din viața ta sunt ziua în care te-ai născut și ziua în care ai aflat de ce.” – *Mark Twain*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 13.
Data

“O decizie adevărată se măsoară prin faptul că ai decis să acționezi. Dacă nu acționezi, nu ai decis cu adevărat.”

- Tony Robbins

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 14.
Data

“Dacă ești o persoană înzestrată, nu înseamnă că ai câștigat ceva, înseamnă că ai ceva de oferit.” – *Carl Gustav Jung*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 15.
Data

“Orice progres se petrece dincolo de zona de confort.” – *Michael John Bobak*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 16.
Data

“Nu judeca fiecare zi după recolta ce ai strâns, ci după semințele pe care le-ai plantat.” – *Robert Louis Stevenson*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 17.
Data

“Sunt succese care te înjosesc și înfrângeri
care te înalță.” – *Nicolae Iorga*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 18.
Data

“Dacă acțiunile tale îi inspiră pe ceilalți
să viseze mai mult, să învețe mai mult,
să facă mai mult și să devină mai mult,
atunci ești cu adevărat un lider.”

– John Quincy Adams

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 19.
Data

“Oamenii nu sunt leneși, pur și simplu au obiective care nu îi inspiră.”

– Tony Robbins

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 20.
Data

“Ai învățat regulile jocului. Tot ce trebuie să faci este să joci mai bine decât oricine altcineva.” – *Albert Einstein*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 21.
Data

“Distanța dintre nebunie și geniu este
măsurată numai prin succes.”

– Bruce Feirstein

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 22.
Data

“Întoarce mereu fața spre soare și nu vei vedea niciodată umbrele.” – *Helen Keller*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 23.
Data

„Adevăratul scop al vieții este cel de a
evolua până ce ajungi la persoana care
trebuie să fii.” – *Oprah Winfrey*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 24
Data

“Oamenii de succes fac ceea ce oamenii lipsiți de succes nu sunt dispuși să facă. Nu-ți dori ca lucrurile să fie mai simple; dorește-ți ca tu să fii mai bun.” – *Tony Robbins*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 25.
Data

“Orice om are dreptul să-și riște viața pentru a și-o păstra.” – *Jean-Jacques Rousseau*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

|

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

|

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:

|



ZIUA 26
Data

“Ceea ce ne par a fi încercări amare sunt
adesea binecuvântări deghizate.”

- *Oscar Wilde*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 27.
Data

“Pe măsură ce îmbătrânești, vei descoperi
că ai două mâini, una pentru a te ajuta pe
tine și cealaltă pentru a-i ajuta pe ceilalți.”

- Audrey Hepburn

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 28.
Data

“Un nou an, o nouă viață! Decide azi cine
vei deveni, ce vei oferi și cum vei trăi!”

- Tony Robbins

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 29.

Data

“Calcă încet, respiră liniștit, râzi isteric”.

- Nelson Mandela

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 30.
Data

“Direcția este mai importantă decât viteza.” – *Alan Lakein*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



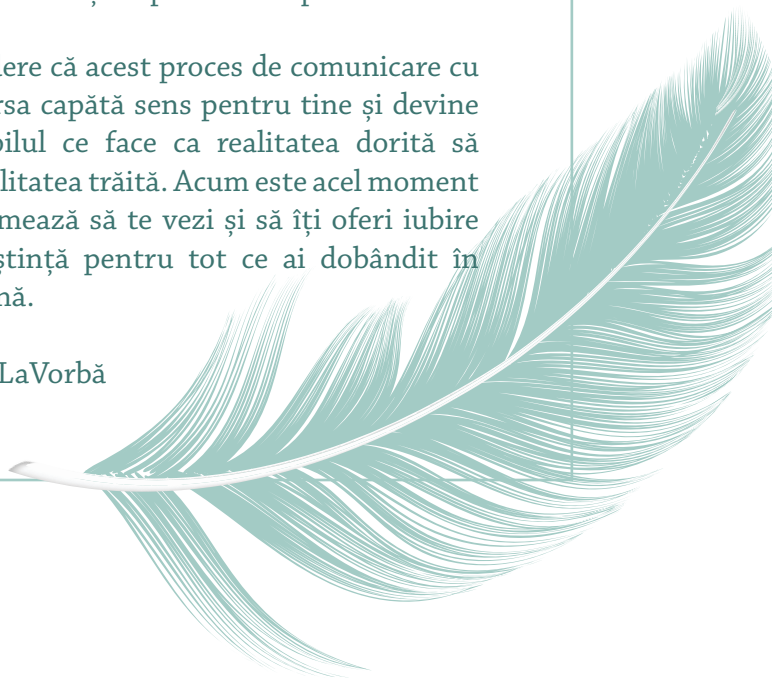


Reevaluarea LUNII A PATRA

Iată că a mai trecut o lună în care ți-ai permis să privești în interiorul tău și să-ți vezi frumusețea pe care o conții. Te felicit cu toată inima pentru claritatea dobândită și liniștea ce se așază treptat și sigur în viața ta. Te rog să-ți iei un moment pentru tine și să te recunoști pentru tot ceea ce ai dobândit în această lună. Și asta datorită faptului că ți-ai dat voie să ieși în afara zonei de confort și să pui focusul pe tine.

Am încredere că acest proces de comunicare cu tine și Sursa capătă sens pentru tine și devine combustibilul ce face ca realitatea dorită să devină realitatea trăită. Acum este acel moment în care urmează să te vezi și să îți oferi iubire și recunoștință pentru tot ce ai dobândit în această lună.

#5MinuteLaVorbă



★ Am descoperit lucruri noi despre mine luna aceasta...

★ Convingerile limitative și blocajele pe care le-am observat prezente în această lună sunt...

★ Evenimentele și trăirile cu adevărat importante din această lună sunt...

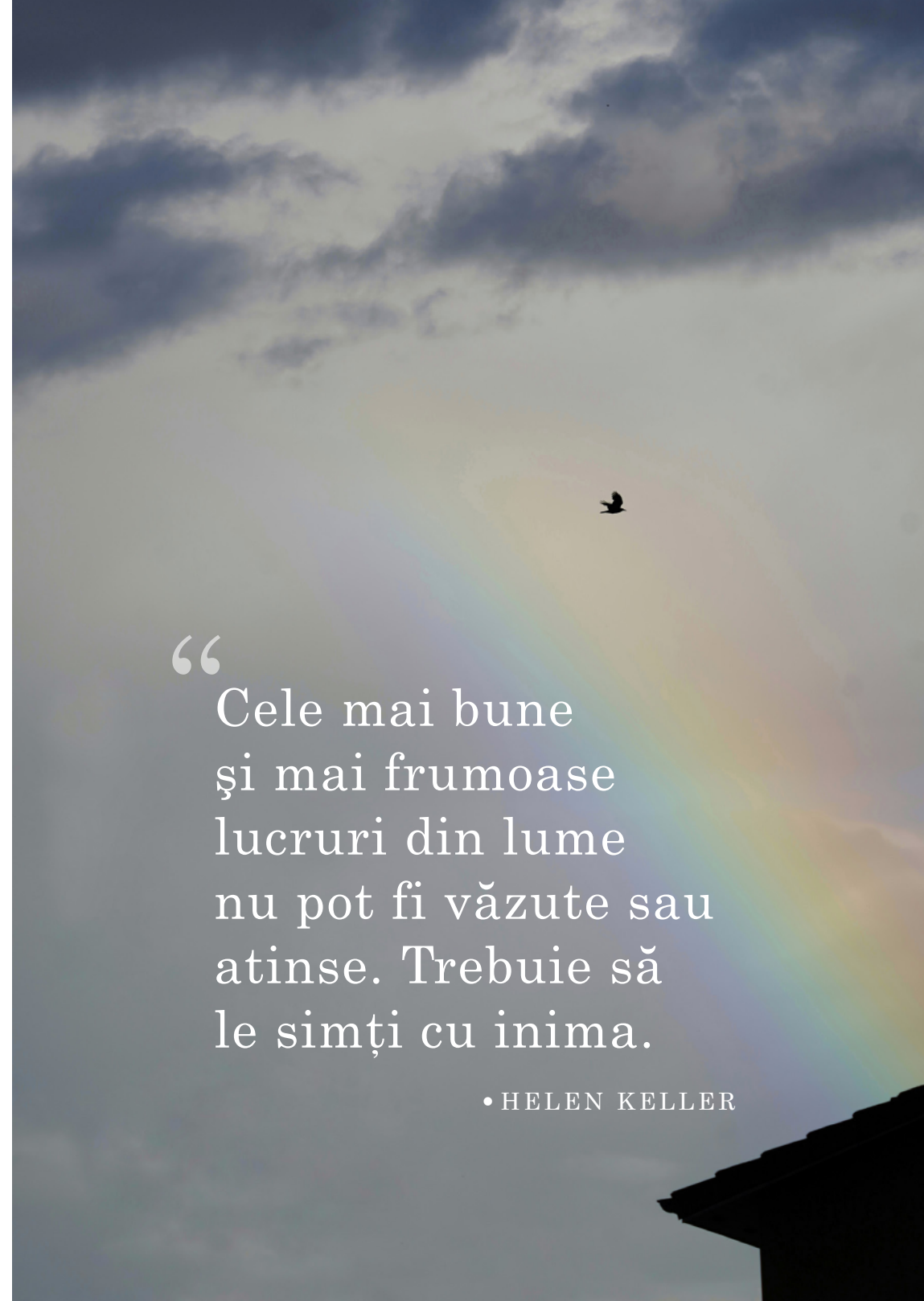
★ Transformările apărute în viața mea sunt...

★ Oamenii la care am renunțat în această lună au adus următoarele beneficii...









“

Cele mai bune
și mai frumoase
lucruri din lume
nu pot fi văzute sau
atinse. Trebuie să
le simți cu inima.

• HELEN KELLER





SCANEAZĂ-MĂ!

Aici găsești un exercițiu ce te aduce mai
aproape de tine luna aceasta:





Călătoria LUNII A CINCEA

Intenția mea pentru această lună este:

.....

.....

Emoțiile
frecvente pe
care aleg să
le trăiesc în
această lună
sunt...

Categoriile
de oameni
în preajma
cărora voi sta
luna aceasta
sunt...

Ce aleg
să pun
în lume
luna
aceasta
este:

*Ex: bucurie, încredere, claritate,
conectare, unitate, ș.a.*

Acțiunile
pe care le
amân de
ceva vreme
și aleg să
le fac luna
aceasta
sunt...

ZIUA 1.
Data

“Dacă muzica este cu adevărat hrana
dragostei, să o facem să răsunе!”

– *William Shakespeare*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 2.
Data

“Dragostea îi face pe oameni să se simtă
egali.” – *Feodor Dostoevski*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



„Destul de des, mâinile vor rezolva
misterul pe care intelectul s-a chinuit în
zadar să-l rezolve.”

- Carl Gustav Jung

ZIUA 3.

Data

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 4.
Data

“Cel mai mare risc nu este să nu riști deloc... Într-o lume care se schimbă foarte repede, singura strategie care îți garantează eșecul este neasumarea riscurilor.” - *Mark Zuckerberg*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 5.
Data

„Planificarea și stabilirea obiectivelor
scurtează distanța dintre aspirație și
realizare.” – *Alan Lakein*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 6.
Data

“Calea către succes este să acționezi
masiv și hotărât.” – *Tony Robbins*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 7.
Data

“Odată ce ai ales speranța, totul este
posibil.” – *Christopher Reeve*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 8.
Data

“Le-aș dovedi oamenilor cât greșesc
gândind că încetează să iubească
atunci când îmbătrânesc, fără să știe că
îmbătrânesc numai când încetează să
iubească.” – *Gabriel Garcia Marquez*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 9.
Data

“Fericirea se naște din iubire, iar iubirea
se naște chiar din inima omului.”

- *Don Miguel Ruiz*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 10
Data

„Pe măsură ce lăsăm propria noastră
lumină să strălucească, le dăm inconștient
altor persoane permisiunea să facă același
lucru.” – *Nelson Mandela*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 11.
Data

“Găsește curajul de a-ți urma inima și
intuiția. Cumva ele știu deja ceea ce îți
dorești cu adevărat să devii. Restul este
pe plan secund.” - *Steve Jobs*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 12.
Data

“Există doar trei lucruri pe care poți să
le faci pentru o femeie: poți să o iubești,
să suferi pentru ea sau să o transformi în
literatură.”
— Henry Miller

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 13.
Data

“Învață din ieri, trăiește pentru astăzi
și speră pentru ziua de mâine. Cel mai
important lucru este să nu încetezi
niciodată să te întrebi.”

- *Albert Einstein*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 14.
Data

“Când iubirea așteaptă ceva de la ceilalți,
ea sfârșește inevitabil în frustrare, în
neîmplinire, în suferință și nebunie.”

– Osho

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 15.
Data

“Trăiești o singură dată, dar dacă faci lucrurile așa cum trebuie, o singură dată este de ajuns.” – *Mae West*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 16.
Data

“Succesul nu constă în a nu face greșeli, ci
în a nu face aceeași greșeală de două ori.”

- *George Bernard Shaw*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 17.
Data

“Nu există nimic care să acapareze și să
lege sufletul ca dragostea.”

- *Umberto Eco*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 18.
Data

“Dragostea pe care o poți măsura este
întotdeauna prea săracă.”

- *William Shakespeare*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 19.
Data

„Trăiește fiecare zi ca și când ar fi ultima.
Învață în fiecare zi ca și când ai trăi pentru
totdeauna.” – *Mahatma Gandhi*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 20
Data

„Timpul pierdut este existență; timpul
folosit este viață.”

- *Alan Lakein*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 21
Data

„Învață cum să fii fericit cu ceea ce ai în
timp ce urmărești ceea ce îți dorești.”

– Jim Rohn

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 22.
Data

“Doar pentru că cineva nu te iubește așa
cum vrei tu, nu înseamnă că nu te iubește
cu toată ființa sa.”

- *Gabriel Garcia Marquez*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 23.
Data

“Schimbarea nu va veni dacă așteptăm o altă persoană sau un alt timp. Noi suntem cei pe care i-am așteptat. Noi suntem schimbarea pe care o căutăm.”

- Barack Obama

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 24.
Data

“Dragostea este stofa naturii pe care
imaginația a brodat-o.”

– *Voltaire*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 25.
Data

“Mințile luminate discută idei; mințile mediocre discută evenimente; mințile mici discută oamenii.”

– Eleanor Roosevelt

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 26
Data

“Dăruiește-i persoanei pe care o iubești:
aripi pentru a zbura, rădăcini pentru a se
întoarce și motive pentru a rămâne.”

- *Dalai Lama*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 27
Data

“Dacă nu te iubești pe tine însuși, n-ai cum să iubești alți oameni.”

- Robert Heinlein

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 28.
Data

“Toate visele noastre pot deveni realitate
dacă avem curajul să le urmăm.”

- *Walt Disney*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 29
Data

“Nu ești pedepsit pentru mania ta, ești
pedepsit de mania ta.” - *Buddha*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai

este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
trăite
astăzi
sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:



ZIUA 30.
Data

“Ceea ce ne par a fi încercări amare sunt
adesea binecuvântări deghizate.”

- *Oscar Wilde*

_____ INTENȚIA ZILEI

.....

Astăzi aduc
recunoștință pentru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

și renunț la ce nu îmi mai
este de folos acum.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emoțiile
 trăite
 astăzi
 sunt:

Cel mai
important
moment
al zilei
este:

Astăzi mă
recunosc
(apreciez)
pentru:





Reevaluarea LUNII A CINCEA

Îți mulțumesc pentru munca pe care ai depus-o pe întreg parcursul acestei luni. Cel mai probabil nu îți este tocmai confortabil să privești în interiorul tău și cu toate astea, alegi să o faci și să-ți recuperezi părți din suflet și darurile ce ți se cuvin. Din acest motiv, te felicit și sunt cu sufletul alături de tine în acest proces.

Angajamentul de a rămâne focusat asupra acestei discipline zilnice de vibrație înaltă se propagă și în celelalte domenii din viața ta, și am încredere că transformări reale au loc în viața ta chiar acum. Oferă-i identității tale (corpului tău) posibilitatea să-și primească laudele și meritele pentru munca depusă, prin exercițiul de reevaluare lunară a procesului tău de comunicare și ia-ți o pauză de relaxare.

#5MinuteLaVorbă



★ Cele mai mari realizări de luna aceasta sunt...

★ Emoțiile experimentate cel mai des în această lună sunt...

★ Cele mai mari dureri emoționale de luna aceasta sunt...

și se dovedesc a fi prețul plătit pentru următoarele daruri...

★ Activitățile ce mi-au adus împlinire luna aceasta sunt...

★ Luna aceasta am învățat nou despre mine...

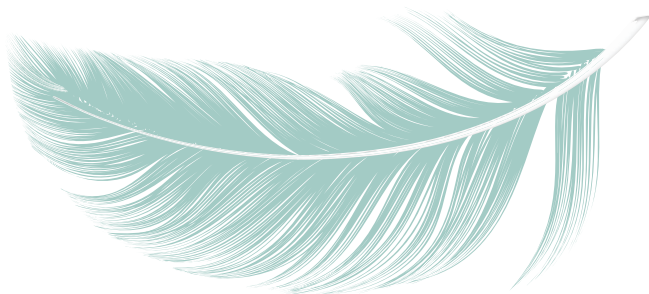


Cu toată dragostea,

Te felicit că ai rămas în acest proces și îți faci munca într-un mod asumat și responsabil. Iată că au trecut cinci luni de zile, timp în care te-ai ales pe tine zi de zi, indiferent de factorii externi.

Cu puțin putem dobândi mult și exact asta este ce ai antrenat și tu prin prisma acestei discipline de vibrație înaltă. Ai alocat cele 5 minute zi de zi, iar perseverența din puțin a făcut să devină mult. Mult din tot ceea ce ești și devii!

Te invit să te observi,
să te recunoști
și să te premiezi,
meriți din plin tot ceea ce ești
și ai în viața ta.



Evaluarea CELOR CINCI LUNI

★ Acest dialog zilnic cu mine din aceste cinci luni mi-a adus...

★ Cele mai importante realizări din aceste luni au fost...

★ Emoțiile cel mai des trăite lunile acestea au fost...

★ Ce m-a susținut cel mai tare să devin cine sunt astăzi în ultimele cinci luni este...

★ M-am descoperit pe mine în această perioadă din următorul punct de vedere...

Încheiere

Cât de minunat este să te vezi tu pe tine, să te auzi și să te ascuți cu desăvârșire? Sunt convinsă că după atâtea dialoguri cu tine și Sursa, deja te iei mult mai în serios decât înainte de a începe acest întreg proces.

Îmi e inima plină de mine, de tine și de noi, fiindcă ne asumăm viața așa cum este ea și ne dăm voie să fim. Am încredere că această disciplină de a sta la vorbă cu tine 5 minute pe zi face ca orice oglindă în care te privești să-ți arate frumusețea ce izvorăște din interiorul tău și te definește. Du această disciplină cu tine oriunde mergi în lume și permite-ți să strălucești.

În cazul în care îți dorești să aprofundezi călătoria iubirii de sine și a transformării personale, te invit să explorezi resursele create special pentru a te susține pe acest drum. Cartea scrisă de mine, "Poartă-te pe tine, în suflet și în viață"*, este un ghid practic și inspirațional ce te va susține să te reconectezi cu tine și să îți construiești viața pe care ți-o dorești.

Te invit să scanezi codul QR și să descoperi contextele în care ne putem regăsi. Articole, resurse și programe prin care îți pot oferi susținere în procesul tău de transformare și înfrumusețare interioară și exterioară, sunt doar la un click distanță.

Te felicit și sunt profund recunoscătoare pentru încrederea ta și pentru implicarea în propria transformare!

Dă-ți iubire, fii iubire!

**Descoperă puterea de a te iubi
și de a te prețui, pas cu pas.**

Cu drag de noi,
Paula Mihalcea



Drag
D E N O I



#DozaDeDrag
#lavorbăcumine