



# 7 principii de viata **NON-NEGOCIABILE**

Dr. MIHAELA STROE

*Pune un zambet pe chipul cuiva oferindu-i acest ebook gratuit.  
Pentru mai multa inspiratie, intra si pe blogul meu - [www.mihaelastroe.ro](http://www.mihaelastroe.ro)*

# Cuprins

“Viata e un dar pretios si merita sa fie traita in fiecare secunda! .....	3
Introducere: TU esti stapanul vietii tale .....	4
Principiul nr. 1: Viata este frumoasa si merita traita in fiecare secunda! .....	15
Principiul nr 2: Lucrurile trebuie facute pana la capat! .....	21
Principiul nr. 3: Fii asa cum esti TU! .....	25
Principiul nr. 4: Disciplina iti da libertate! .....	31
Principiul nr. 5: Intotdeauna ofera dragoste, daca esti capabil sa iubesti! .....	38
Principiul nr. 6: Fii simplu in vorbe si elegant in atitudine! .....	43
Principiul nr. 7: Traieste autentic in acord cu valorile si principiile tale de viata! .....	48
Cine este Dr. Mihaela Liliana Stroe?.....	55

Ma gasesti si pe



/ PhD.Mihaela.Stroe



/stroemih

[www.mihaelastroe.ro](http://www.mihaelastroe.ro)

## Viata e un dar pretios si merita sa fie traita in fiecare secunda!

**V**iata este frumoasa si merita traita in orice secunda! Asa ne spunea Roberto Benigni in faimosul film “*La Vita e Bella*”. De cine depinde frumusetea vietii tale? **Doar de TINE.**

### De ce?

Pentru ca este vorba de culorile pe care tu le alegi pentru a picta panza “capodoperei” vietii tale! Iata prin acest ebook iti transmit o provocare: Care sunt “culorile” tale preferate?

Vorbesc despre 7 principii de viata dupa care ma conduc. Sunt **cele mai importante 7 principii de viata non-negociabile** (pe care nu le negociez). Sper sa fie o reala inspiratie si pentru tine, asa cum sunt pentru mine de atata vreme! Indrazneste sa iti traiesti viata dupa propriile tale reguli!

**Pentru ca este VIATA TA, nu a altora!**

Introducere

# TU ESTI STAPANUL VIETII TALE!

MOTTO:

“SCHIMBA-TI VIATA AZI!  
NU TE GANDI LA VIITOR,  
ACTIONEAZA ACUM,  
FARA INTARZIERE!”

Simon de Beauvoir

## Introducere

# TU esti stapanul vietii tale!

Poate ti se pare ciudat... insa de cativa ani sunt focusata sa inteleg din ce in ce mai multe despre sensul vietii mele. Am fost impresionata de povestea lui Viktor Frankl (a carui carte "In cautarea sensului vietii" ti-o recomand cu drag) care spunea: "Sensul vietii difera de la om la om, de la zi la zi si de la ora la ora. Insa ceea ce conteaza nu e sensul, ci acel sens specific dintr-un anumit moment".

De peste 10 ani caut sa-mi raspund la intrebarea: Ce vreau sa fac cu viata mea? Am ales sa traiesc aceasta viata, sunt 100% responsabila de fericirea mea, insa care este misiunea care mi-a fost harazita cand m-am nascut?

Intrebarea de mai sus mi-a fost pusa de un prieten pe cand aveam 25 de ani, cand incepusem sa fiu constienta de cine sunt, de ce sunt capabila si... luasem decizia de a fi pe cont propriu, ca antreprenor.

Pe moment sincera sa fiu provocarea sa m-a bulversat. Apoi m-a pus pe ganduri... si timp de 10 ani am cautat mereu, in orice situatie si in orice persoana intalnita, un raspuns care sa ma satisfaca.

## 7 principii de viata non-negociabile

Am urmat numeroase programe de training in Romania si la nivel international pentru a-mi spori nivelul de constientizare, am tinut sute de traininguri despre comunicarea dintre oameni (mai ales cea nonverbala), am scris mii de articole in presa, am facut coaching la nivel de cariera cu peste 1000 de romani dornici sa plece la UE... si eu tot nu eram multumita de raspunsurile pe care le gaseam in interiorul meu.

Intr-o zi totul s-a schimbat: cand providenta mi-a scos in cale o prietena astrolog ([Oana Bodor](#)), care mi-a daruit in decembrie 2012, de ziua mea, o harta a destinului meu la nivel astral. Si atunci... parca totul s-a clarificat. Nu degeaba se spune ca "Totul este scris in stele!".

Mi se aratase aceeasi misiune cand am ales la botez stiloul si cartea. Mi s-a aratat aceeasi misiune la 20 de ani cand un calugar budist a citit in palma mea destinul meu de "invatator" al oamenilor.

Mi se aratase in mai multe contexte diferite, in situatii de viata variate, prin toate tarile cutreierate ca sunt destinata sa invat oamenii. Si sa le vorbesc!

Inca o data, in decembrie 2012, misiunea mea personala a iesit la iveala citind in stele si mi-a confirmat tot ceea ce eu simteam in suflet: "Stiu cum sa inspir oamenii sa faca exact ce e nevoie pentru ca impreuna sa ne atingem obiectivele".



## 7 principii de viata non-negociabile

Atitudinea fata de tine si fata de viata ta este cea mai importanta! Una dintre scriitoarele mele preferate, Bobbe Sommer, spunea:

“

*Insuflati-le copiilor obiceiul fericirii. Nu dati vina niciodata pe altii pentru frustrarile si dezamagirile dvs. Nu exprimati niciodata ideea ca un obstacol (personal, al lor sau al oricui) ar putea sa indice o situatie permanenta, de durata sau o nepotrivire. Invatati-i ca viata este cateodata ca un joc de carti.*

***Uneori iti cad carti bune, alteori nu. Ceea ce conteaza este cum jucam mana pe care o avem.***”

Toata viata mi-am dorit sa am succes la nivel profesional. Pana la 35 de ani am considerat succesul telul meu principal in viata si am facut tot ce am putut ca sa fiu un om de succes in domeniul meu.

Pana intr-o zi cand am realizat ca succesul este un puzzle facut in liniste si armonie din lucrurile mici care iti indulcesc viata de zi de zi. Atunci am adoptat un nou motto: **“Gesturi, nu vorbe!”**

Lisa Grossmann, una dintre femeile care ma inspira prin atitudinea sa fata de viata, vorbeste despre “ABC-ul succesului”. Iata care sunt literele care stau in spatele acronimului ei:

**A- Atitude** (atitudine)

**B- Believes** (credintele noastre)

**C- Commitment** (angajament).

Aceste trei litere si conceptele din spatele lor chiar m-au pus pe ganduri...

Nu ma surprinde deloc faptul ca atitudinea se afla pe primul loc in acest top.

## 7 principii de viata non-negociabile

Atitudinea a iesit pe primul loc si in cercetarea mea de doctorat la nivel european (pentru selectia personalului in pozitii de management pentru UE).

Cred ca de aceea m-a izbit atat de puternic cuvantul "atitudine" pentru ca este un semn clar ca sunt pe drumul cel bun al succesului. Iata inca o carte pe care ti-o recomand alaturi de cea a lui Viktor Frankl. Este vorba de lucrarea lui Jeff Keller "Atitudinea este totul. Schimba-ti atitudinea si...iti vei schimba viata!"



Pentru mine anul 2013 este pus sub semnul schimbarii, al transformarii, cum imi place sa-i spun. Schimbarea este singura constanta in aceasta viata. De aceea am creat un program de coaching "Transforma-ti viata in 90 de zile! Cum sa castigi bani fiind influent/a!"

Ne schimbam continuu... de la secunda la secunda. Iar cel putin o data la doi ani celulele din corp se reinnoiesc.



## 7 principii de viata non-negociabile

Suntem oameni noi din doi in in doi ani. Suprinzator, nu-i asa?

De ce iti recomand cartea lui Jeff Keller? Pentru ca este un model pe care il admir, deoarece a avut puterea imensa de a-si schimba viata. **Iti propun un exercitiu de imaginatie:**

**E prima ora a diminetii si tocmai ai deschis ochii. Inca nu te-ai dat jos din pat. Si te gandesti: Cum va fi ziua care abia incepe? Care este prima ta reactie nonverbala? Oftezi din greu si te gandesti cu groaza ca..."Iar trebuie sa plec la serviciul asta care imi mananca zilele"! sau...esti cuprins de bucurie si entuziasm ca incepe o noua zi. Totul depinde doar de tine cum iti crezi ziua respectiva!**

Se pare ca cei care sunt optimisti si sunt increzatori in puterilor lor sunt cei care au parte de o viata implinita. Jeff Keller a descoperit acest secret la 30 de ani. Ce s-a intamplat de fapt? Intr-o zi obisnuita, s-a trezit nemulțumit de viata sa, desi practica avocatura, avea familie, era sanatos si nu ii lipsea nimic. Cu toate acestea ii lipseau entuziasmul. Si actiunea in directia vietii asa cum si-o dorea el!

Acesta a fost momentul in care Jeff Keller si-a dat seama ca in viata „**atitudinea este totul**“.

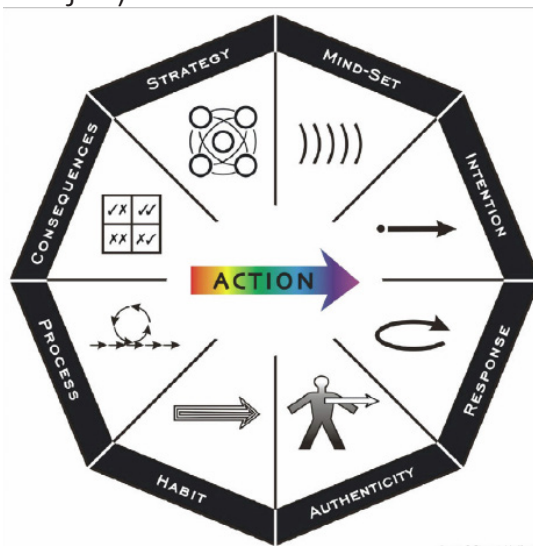


## 7 principii de viata non-negociabile

Pornind de la simpla constatare a reusit nu doar sa-si schimbe propria viata, ci si pe a multor milioane de oameni. Asa imi doresc si eu!

Strategia pe care a folosit-o se afla in cartea sa si are trei pasi: **Gandeste–Vorbeste–Actioneaza**. Citeste-o si te vei convinge! Dupa Stuart Heller (vezi imaginea de mai jos) orice actiune are la baza opt componente:

1. Setare mentala
2. Intentie
3. Raspuns asteptat
4. Autenticitate
5. Obisnuite
6. Proces
7. Consecinte
8. Strategie



©2008 Stuart Heller

Cred cu tarie ca: *Devii ceea ce gandesti si ceea ce exersezi!* De aceea, am luat decizia de a scrie acest ebook pentru a impartasi cu tine cele sapte principii de viata non-negociabile care stau la baza atitudinii mele fata de viata. Ca sa economisesti timp pretios si sa il folosesti pentru a trai! Este important sa-ti stabilesti si tu propriile principii de viata. Poti sa te inspiri din ale mele. De aceea ti le dezvalui si tie.

Cu siguranta si eu m-am inspirat de la nenumarati autori de literatura motivationala pe care i-am citit.

Pasul cel mai decisiv este sa pui in aplicare principiile in fiecare zi a vietii tale. Fara sa negociezi cu nimeni ce este important pentru tine. Asa cum spunea Andrew Carnegie "**Nu negociez cu nimeni pana cand nu finalizez negocierea cu mine insumi!**". O dovada suprema de autenticitate. Sa invatam de la cei mai buni!

## 7 principii de viata non-negociabile

Fiecare om este unic, original si irepetabil. Fiecare dintre noi este altfel, ca urmare a experientelor prin care a trecut pana acum si a educatiei la care a avut acces. Cel mai important este faptul ca fiecare dintre noi are un anumit punct de vedere pe care il afirma liber si care ii defineste atitudinea fata de viata.

Ce este de fapt, atitudinea? Conform Dicționarului Explicativ Român **ATITUDINE** (atitudini la plural) este substantiv feminin care are doua sensuri principale:



### 1. Tinuta sau pozitie a corpului

### 2. Fel de a fi sau de a se comporta (reprezentand adesea o anumita conceptie); comportare

Pe scurt, atitudinea este felul tau de a fi, felul in care gandesti, te exprimi si actionezi dupa propriile convingeri si experiente. Adica, atitudinea nu este altceva decat o parte integranta a personalitatii noastre.

### Care este secretul vietii in viziunea mea?

**Constientizarea.** Devino constient/a si astfel faci primul pas spre libertate!

Scopul oricarei persoane in aceasta viata este sa isi dea seama cine ESTE cu adevarat. Sa isi doreasca sa afle cu curiozitate ce ganduri ii trec prin minte, ce simte, cum actioneaza, cum vorbeste. De ce? Pentru ca toate acestea te definesc cu adevarat!

## 7 principii de viata non-negociabile

Poti face asta printr-un exercitiu foarte simplu (pe care eu il fac in sesiunile de coaching cu clientii mei):

**la o foaie de hartie si imparte-o in patru parti egale. Scrie in fiecare patrat:**

1. **situatie (descriere situatie)**
2. **ganduri (ce ganduri imi determina situatia)**
3. **emotii (ce fel de emotii am)**
4. **gesturi (cum ma exprim la nivel nonverbal, ce miscari ale corpului ma definesc)**

Cel mai valoros castig pe care il am este “**Cheia SOL**” care ma ajuta sa fiu din ce in ce mai constienta in fiecare zi. **Ce inseamna SOL?**

**S** - vine de la constientizarea **situatiei** in care te afli;

**O** - vine de la intelegerea **obiectului** ce este in discutie (poate fi o relatie, un contract, un interviu de job, etc.);

**L** - inseamna sa fii atent la **locul** in care te afli.

Incepi sa iti constientizezi corpul pentru ca este cel mai usor de observat.

Fa acest exercitiu si observa-ti partea nonverbala a personalitatii tale, care este constituita din ganduri si emotii.

Constientizarea nu este DOAR o actiune, ci este mai degraba o **ATITUDINE**. **Atitudinea TA** este cea care te face sa fii unic in lume!



## 7 principii de viata non-negociabile

A fi constient/a inseamna in primul rand sa fii atent/a la TINE si in al doilea rand sa iti focalizezi atentia asupra momentului prezent.

Constientizarea presupune foarte multa disciplina si vointa din partea fiecarei persoane. Disciplina si vointa sunt acele forte care te ajuta sa traiesti in prezent bineinteles daca le practici in fiecare zi, minut de minut, ora de ora.

*“A te observa pe tine este pasul unu din calatoria de 1000 de mile”,* spune un proverb chinez vechi de mii de ani. De ce este primul pas? Pentru ca nu poti sa schimbi ceva ce nu cunosti. Primul indemn de pe templul din Delfi este: *“Cunoaste-te pe tine insuti si vei cunoaste zeii si intreg universul!”*

Poti face o transformare cand esti orientat spre interiorul tau. Cred sincer ca darul constientizarii este acea capacitatea de a transforma prin vointa orice experienta de viata intr-o permanenta descoperire despre TINE.

**Secretul vietii consta in viziunea mea in CONSTIENTIZARE.**

## 7 principii de viata non-negociabile

Cred cu tarie ca prin constientizarea actiunilor pe care le facem ne asiguram drumul spre libertatea personala. Doar fiind constienti de noi si de ceea ce facem, putem depasi toate obstacolele care ne apar in cale. De fapt, obstacolele sunt (cum ne spune Orison Marden) precum “animalele salbatice. Sunt lase, insa vor juca la cacealma daca vor putea. Daca vad ca va e frica de ele... e foarte probabil ca vor sari pe voi; dar daca le priviti direct in ochi, vor disparea din fata voastra”.

Ai nevoie sa privesti direct in ochi toate provocarile pe care le primesti in aceasta viata. Pentru a face cu succes aceste lucruri trebuie sa urmezi o serie de principii de viata.

**Iata, in acest ebook iti impartasesc 7 dintre principiile pe care eu le consider de baza pentru a avea o viata implinita si armonioasa.**

**Principiul nr. 1: Viata este frumoasa si merita traita in fiecare secunda!**

**Principiul nr 2: Lucrurile trebuie facute pana la capat!**

**Principiul nr. 3: Fii asa cum esti TU!**

**Principiul nr. 4: Disciplina iti da libertate!**

**Principiul nr. 5: Intotdeauna ofera dragoste, daca esti capabil sa iubesti!**

**Principiul nr. 6: Fii simplu in vorbe si elegant in atitudine!**

**Principiul nr. 7: Traieste autentic in acord cu valorile si principiile tale de viata!**

Principiul nr. 1

Viata este frumoasa  
si merita traita in fiecare  
secunda!

## Principiul nr. 1

# Viata este frumoasa si merita traita in fiecare secunda!

Alege un citat sau mai multe care ti se potrivesc. Eu iti propun 35 de citate motivationale dintre care tu sa il alegi pe cel cu care rezonzi. Ceea ce ai de facut este sa scrii acest citat pe un carton sau pe o foaie de hartie si sa il citesti zilnic de cel putin cinci ori.

***Observa ce ganduri iti vin in minte in momentul in care ai citit pasajul preferat.***

1. *Daca iubesti viata si viata te va iubi pe tine.* – Arthur Rubinstein

2. *Traieste-ti viata ca si cum fiecare fapta a ta ar deveni lege universala.* – Immanuel Kant

3. *Viata e la fel cum ai interpreta in public un solo de vioara, invatand stiinta instrumentului pe masura ce canti.* – Samuel Butler

4. *Viata este ceea ce ti se intampla in timp ce esti ocupat sa faci alte planuri.* – John Lennon

5. *Viata se masoara in functie de rapiditatea schimbarii, de succesiunea influentelor care modifica fiinta.* – George Elliot

6. *Viata este o instructie perpetua in cauza si efect.* – Ralph Waldo Emerson



..... 7 principii de viata non-negociabile

7. *Viata inseamna a transforma constant in lumina si in flacara tot ceea ce suntem si tot ce intalnim.* – Nietzsche

8. *Esentiala este intrebuintarea vietii, nu durata sa.* – Seneca

9. *Viata este un dar pe care il meritam numai atunci cand il daruim.* – Rabindranath Tagore

10. *Viata cu adevarat traita este in trecut sau in viitor – prezentul este un interludiu... un straniu interludiu in care recurgem la trecut sau viitor ca sa ne slujeasca drept marturie ca traim.* – Eugene O'Neill

11. *Viata este o tragedie atunci cand e privita in prim-plan si o comedie cand o privesti in plan larg.* – Charlie Chaplin



## 7 principii de viata non-negociabile

12. Poate ca n-am trait in propriul meu corp; poate ca am trait viata altora... *viata mea este o viata facuta din toate vietile: vietile poetului.* – [Pablo Neruda](#)

13. *Viata e pretioasa. Viata e fragila. In clipa asta esti, in clipa urmatoare te-ai dus. Fiecare clipa trebuie stoarsa de tot ce se poate da, fiindca nu stii niciodata cand va cade cortina.* – [Sandra Brown](#)

14. *Viata are granite precise. Din cauza muncii si a vietii de zi cu zi atat de incarcate, acest adevar e adesea uitat.* – [Dean R. Koontz](#)

15. *Viata este uneori foarte zgarcita: trec zile, saptamani, luni si ani fara sa simti nimic nou. Totusi, odata ce se deschide o usa, o adevarata avalansa patrunde prin spatiul deschis. Acum nu ai nimic, iar in clipa urmatoare ai mai mult decat poti accepta.* – [Paulo Coelho](#)

16. *Aceasta scurta viata pe care o aveti poate fi transformata intr-un paradis. Aceasta mica planeta este floarea de lotus a paradisului.* – [Osho](#)

17. *Viata este o curgere, este un fluviu, este o miscare continua. Dar oamenii au impresia ca ei insisi reprezinta ceva static. Numai obiectele sunt statice, numai moartea este incremenita; viata este o continua schimbare. Cu cat exista mai multa schimbare, cu atat viata este mai abundenta. Iar o viata abundenta aduce cu sine extraordinare schimbari, clipa de clipa.* – [Osho](#)

18. *Viata nu iarta slabiciunea.* – [Adolf Hitler](#)

..... 7 principii de viata non-negociabile

19. *Ironia suprema a vietii este ca nimeni nu scapa de ea in viata.* – Robert Heinlein

20. *Fa ce iubesti, iubeste ce faci, lasa lumea un loc mai bun si nu te scobi in nas.* – Jeff Mallett

21. *Viata e placuta. Moartea e linistita. Tranzitia este problematica.* – Isaac Asimov

22. *Viata este ceva ce toti ar trebui sa incerce macar o data.* – Henry J. Tillman

23. *Viata e ceva ce ti se intampla atunci cand nu poti sa dormi.* – Fran Lebowitz

24. *Viata e prea importanta ca sa o iei in serios.* – Corky Siegel

25. *Primul pas pe care trebuie sa il faci ca sa obtii tot ce vrei de la viata este asta: Hotaraste-te ce vrei.* – Ben Stein

26. *Tragedia vietii nu este ca se termina atat de repede, ci ca asteptam atat de mult sa o incepem.* – W. M. Lewis

27. *Traieste fiecare zi ca si cum ar fi ultima, pentru ca una din ele chiar va fi.* – Jeremy Schwartz



28. *Traieste ca si cum ai muri maine. Invata ca si cum ai trai vesnic.* – [Mahatma Ghandi](#)

29. *Scopul vietii este o viata de scopuri.* – [Robert Byrne](#)

30. *Fiecare zi pare prea scurta pentru toate gandurile pe care le gandesc, pentru toate plimbarile pe care vreau sa le fac, pentru toate cartile pe care vreau sa le citesc si pentru toti prietenii pe care vreau sa ii vad.* – [John Burroughs](#)

31. *Nu trai in trecut, nu visa la viitor, concentreaza-ti toate eforturile in prezent.* – [Buddha](#)

32. *Arta vietii? Rezerva, discretiune, cumpatare, in genere negatiune si, in rezumat, abnegatiune.* – [Titu Maiorescu](#)

33. *Cu mine se petrece ceva. O viata de om.* – [Marin Sorescu](#)

34. *Ca o piesa de teatru, asa este viata: nu intereseaza cat de mult a tinut, ci cat de frumos s-a desfasurat.* – [Seneca](#)

35. *Sunt doua feluri de a-ti trai viata: unul, de a crede ca nimic nu este un miracol; al doilea, ca si cand totul este un miracol.* – [Albert Einstein](#)

Principiul nr. 2

Lucrurile trebuie facute  
pana la capat!

## Principiul nr. 2

# Lucrurile trebuie facute pana la capat!

Cu toti ne simtim lipsiti de motivatie si de vointa la un moment dat... De ce? Pentru ca motivatia la fel ca si vointa sunt limitate. Mai ales cand lucrurile merg prost, iti este lene sa faci orice actiune.

Este vorba despre o reactie normala a creierului tau care se conduce dupa principiul: "Efort minim, beneficii maxime!" Uite o solutie simpla ca sa iti pacalesti creierul. Cand sunt foarte multe de facut, ia-ti o pauza.

Poate fi o zi sau mai multe cand ii iei liber de la activitatile curente. Lasi deoparte toate lucrurile urgente de facut si fa-ti TIMP doar pentru TINE si sufletul tau!

**Fa-ti o lista cu lucruri mici (care iti fac placere: sa citesti, sa mergi la piscina, sa alergi, sa mergi cu cortul etc.). Cel mai important este sa termini la timp toate lucrurile trecute pe aceasta lista a "placerilor".**

Te incurajez sa bifezi sau sa tai cu o linie acele activitati care sunt deja terminate. Creierul este fericit cand a finalizat ceva cu efort minim! Doar asa functioneaza!

..... 7 principii de viata non-negociabile

Cand iti place ceea ce faci, timpul trece diferit. Asadar, te incurajez sa faci lucruri marunte ca sa te obisnuiesti in timp si prin exercitiu cu tine insuti sa le duci la bun sfarsit.

Conecteaza-te mereu la prezent (ai "Cheia SOL" care sa te ajute sa faci asta in cel mai simplu mod posibil).



## 7 principii de viata non-negociabile

Nu trebuie sa stai demotivat pentru totdeauna. Totul depinde doar de TINE! Doar tu poti sa-ti refaci increderea in tine!

Foloseste 4 intrebari de control (daca te simti luat de val):

- 1. Ce fac acum? (ceea ce faci sa fie in directia obiectivului tau)**
- 2. Ce gandesc acum? (ceea ce gandesti sa fie in directia obiectivului tau)**
- 3. Ce simt acum? (ceea ce simti sa fie in directia obiectivului tau)**
- 4. Ce e important pentru mine ACUM? (ceea ce e important pentru tine doar TU poti decide)**

Eu le-am invatat de la [Dan Luca](#) si le aplic frecvent in fiecare zi pentru a ma ancora in realitate si a-mi urma obiectivele importante pentru mine si viata mea!



Principiul nr. 3

Fii așa cum esti TU!

## Principiul nr. 3

# Fii asa cum esti TU!

**Construiește-ti brandul personal TU** prin accent pe Tenacitate si Unicitate! Poate te intrebi ce este brandul tau personal? Iata cea mai scurta definitie a brandului personal: este cel care expune cine esti tu cu adevarat in ochii lumii exterioare.

Acum ceea ce trebuie sa constientizezi este: fie ca vrei, fie ca nu vrei, tu ai un brand personal unic, original si irepetabil. Asa am stabilit mai sus!

Pentru a te ajuta in descoperirea si crearea propriului tau brand, aseaza-te comod cu un pix si o foaie de hartie si raspunde la urmatoarele intrebari:

- **Cum te descriu prietenii tai apropiati altor prieteni?**
- **Cum te descriu colegii tai altor prieteni?**
- **Cum te descriu clientii tai altor colegi?**

**Personal Brand Dimensions**



**Care este ideea centrala a acestui exercitiu despre propria persoana?** Fiecare avem o viata pe care alegem sa o traim intr-un anume fel, dupa dorinta noastra. La fel este si brandul tau personal. Daca alegem sa traim viata, asa putem alege sa ne traim si brandul personal! Pe scurt, **brandul tau personal este cine esti tu!** De ce este necesar sa imi construiesc un brand personal? Cred ca ai observat ca in lumea de azi, toata goana nebuna este dupa branduri puternice si cunoscute in intreaga lume.

Daca pana mai deunazi, doar aspirantii la celebritate sau personajele politice isi construiau branduri puternice si rezistente, acum daca vrei sa fii cu adevarat profesionist in domeniul tau, brandingul personal este esential pentru succesul tau.

**Care este beneficiul meu daca imi construiesc brandul personal?** Raspunsul cel mai simplu este ca te ajuta sa te diferentiezi intr-o lume in care cei mai multi tind sa fie profesionisti si sa adaugi valoare propriei tale personalitati. **Brandul personal iti va da valoarea premium pe care toti o dorim.** La fel cum noi cautam mereu produse premium, fie ca sunt masini, case, obiecte casnice, asa si viitorii angajatori sau clientii cauta persoane premium.

**De ce nu toti oamenii isi construiesc un brand personal?** **Pentru ca se construiesc in timp, nu doar intr-o zi, o luna sau o jumatate de an.** Eu, spre exemplu, mi-am stabilit cel putin 25 ani in care sa imi construiesc cu minutiozitate propriul brand, iar aceasta perioada nu ma inspaimanta deloc. **Am rabdare!**



## 7 principii de viata non-negociabile

Chiar ma motiveaza, pentru ca ma gandesc mereu cum voi fi peste 25 de ani cu toata experienta acumulata si cu toate realizarile personale si profesionale. Clar: voi fi incantata de evolutia mea! Pentru ca stiu directia catre care voi merge.

Iata **trei beneficii majore** care reies din constructia unui brand personal:

**1. Valoare crescuta: Intotdeauna un brand puternic va fi asociat cu o valoare mai mare.**

Gandeste-te la brandul Donald Trump. Mie imi place si il urmaresc. Ascultam cu ceva vreme in urma suma pe care o cere pentru a sustine un discurs in public, fapt care ii aduce lejer cateva milioane de dolari in cont. Doar vorbind 2 ore in public!

**2. Cost scazut al vanzarii: Cu totii avem ceva de vandut. Daca ai un brand puternic, iti va fi mult mai usor sa ii convingi pe ceilalti sa te cumpere.**

**3. Garanteaza satisfactia: Brandurile cunoscute si puternice au avantajul ca asigura satisfactia clientilor, deoarece exista un grad implicit de incredere in calitatea acestora. Totul depinde de calitatea pe care vrei sa o oferi clientilor! Daca esti orientat de la inceput spre calitate, ramai pe aceeasi directie! Oamenii te vor respecta pentru ceea ce le oferi!**

Primesc foarte des intrebarea: Cum sa incep in a-mi construi propriul brand de succes?

Sunt convinsa ca notiunea de "scara a succesului" iti este cunoscuta. De asemenea, esti constient/a ca unii dintre noi se trezesc din start pe ultima treapta a succesului (acolo sus), fie datorita

## 7 principii de viata non-negociabile

familiei care detine milioane in conturi sau proprietati, fie tagmei de sange nobil in care s-au nascut si altor cauze placute, dar exterioare lor.

Insa exista si persoane pentru care succesul incepe cu prima treapta si in continuare, pas cu pas, urca cu staruinta si perseverenta pana ce ajung pe cea mai de sus treapta a succesului. Pentru aceia care sunt in ultima situatie iata care este primul pas: puneti in agenda obiectivul de a incepe constructia brandului personal! **ACUM.**



Primul pas in constructie incepe de la **auto-disciplina**. Al doilea este dat de **consecventa**. Al treilea este strans legat de **increderea in tine!** Aceasta constructie este precum o calatorie: iti stabilesti directia, te urci in masina TA, bagi benzina (data de motivatie) si te uiti in oglinda. **Totul depinde doar de TINE!**

Fii constient/a de faptul ca acesta este un obiectiv de lunga durata, dar totul este legat de primul pas. Unii oameni nici nu fac acest prim pas, iar altii dupa ce il fac constata ca acest proiect personal le cere timp, dedicare si efort. Iar de aceea dupa un timp renunta.

Totul incepe cu o idee. Si in acest caz trebuie sa te gandesti ce idee se poate lega de brandul tau personal.

Fiind vorba despre tine, doar tu poti gasi o idee originala care sa te reprezinte.

# Self-Discipline



“...is the  
magic power  
that makes  
you virtually  
unstoppable”

- Dan Kennedy

artfulsuccess.com 

Doar gandeste-te ce reputatie vrei sa iti dezvolti in urmatoorii 5 ani, 10 ani sau pe parcursul intregii tale vietii.

**Constructia brandului tau personal depinde doar de tine!  
Incepe imediat sa lucrezi la imaginea ta!**

Principiul nr. 4

Disciplina iti da libertate!

## Principiul nr. 4

# Disciplina iti da libertate!

*“Atat timp cat omul nu-si da seama ca este intr-o inchisoare, nu va vrea sa evadeze si atunci va muri prizonier convins fiind ca e liber.” (P.D. Uspensky)*

Din experienta de peste 7 ani in coaching la nivel de identitate si de cariera europeana am observat un paradox: oamenii disciplinati sunt cei cu adevarat liberi.

Iar cei care cauta cu orice pret libertatea sunt cei conditionati si constransi de propriile convingeri. Cele mai periculoase sunt convingerile tale. Nimeni nu ti le poate schimba. Doar tu poti sa faci asta. Daca vrei! Daca constientizezi ca iti fac rau, atunci ia decizia de a le schimba! Tu din ce categorie faci parte?

Afla cum disciplina iti asigura libertatea pe care o cauti citind [acest articol scris de Dan Luca](#).

“Mi s-a intamplat de prea multe ori in viata... ca la sfarsitul unei zile sa fiu dezamagit de rezultatele pe care le obtinusem. Aveam **acel sentiment bine cunoscut... ca puteam sa fac mai mult**. Daca tu nu ai avut astfel de zile niciodata... Atunci ori nu prea te intereseaza rezultatele tale... ori ai ceva tulburari amnezice. :)”



## 7 principii de viata non-negociabile

In masura in care se intampla o singura data... poti trai cu asta... dar daca se repeta o data, de doua ori... de n ori... sentimentul acesta are potentialul de a eroda stima de sine si increderea ca poti face acele lucruri care sunt importante pentru tine si pentru viata ta.

**De prea multe ori mi s-a intamplat in trecut sa fiu spectator in filmul vietii mele.**

In multe zile aveam senzatia ca ziua “mi se intampla”... adica era ca si cum m-as fi urcat intr-un tren care mergea pe sine intre 2 gari si eu nu ma puteam da jos daca nu imi convenea directia sau viteza. Ma lua dintr-o statie la inceputul zilei si ma ducea pana in cea de a doua statie... timp in care eu ma percepeam ca fiind total lipsit de putere.

Ceea ce vreau sa iti prezint in continuare are darul sa iti dea posibilitatea sa tragi semnalul de alarma si sa te dai jos din tren daca nu iti convine, sau sa schimbi macazul si directia... sau sa te urci in trenul cel mai potrivit pentru tine!

Pentru ca nu e sentiment mai dureros decat sa simti cum iti dai puterea altora... si la fel... nu exista un sentiment mai integrator decat sa simti cum iti iei TOATA puterea inapoi si cum sinele tau se re-intregeste.

Ok, bun... si cum iti iei puterea inapoi si cum stii care sunt cele mai importante lucruri pentru tine si viata ta?...

Merci de intrebare!

**Tot ce ai nevoie ca sa iti cresti nivelul de atentie cu care traversezi ziua este sa aloci 10 minute seara inainte de culcare, sa revizuiesti si sa plantezi seminte care vor da rod a doua zi.**

## 7 principii de viata non-negociabile

**Modelul Piramidei Prioritatilor** este structurat pe 4 nivele si are urmatoarele caracteristici:

### Nivelul 1: Lifetime value (valoare pentru toata viata):

- Sanatate si vitalitate – odihna, sport, relaxare, nutritie, respiratie, stretching
- Relatii armonioase si timp petrecut cu cei mai importanti oameni din viata ta
- Activitati de crestere si dezvoltare in directia realizarii misiunii tale in viata
- Sau combinatii de cele 3 de mai sus: vezi un film bun cu copii, discutii despre planurile de viitor cu partenerul, iei cina la un restaurant vegetarian cu o prietena etc.

### Nivelul 2: High value per hour (valoare mare pe ora)

Activitatile care au o valoare adaugata mare pe unitatea de timp pot fi impartite in 2 categorii:

- Timpi alocati pentru pregatire: citit, planificat, gandit strategic, networking, creare de sisteme, prospectare
- Timpi alocati pentru performanta: vanzare, negocieri, coaching, scris cu scop de vanzare

### Nivelul 3: Low value per hour (valoare mica pe ora)

Activitati cu o valoare redusa pe unitatea de timp, in principal legate de mentenanta:

- Taskuri administrative, raspuns la mailuri neimportante, mutat hartii, rapoarte, plata facturi

#### Niveul 4: Zero/Negativ (valoare zero sau negativa pe unitatea de timp)

- Activitati care nu numai ca nu aduc valoare, dar pot reduce nivelul energetic prin caracteristica lor contra-productiva: ingrijorare, barfa, navigat pe internet fara scop, mancat nesanatos, talk show-uri si emisiuni care stimuleaza conflictul si nemulțumirea, blocaje in trafic.

Pentru majoritatea oamenilor, aceasta este si proportia intre nivele....

In oricare dintre situatii esti, e important sa iti dai seama ca poti schimba aceste proportii... in masura in care acest lucru e suficient de important pentru tine.

Trecerea de la o viata in care predomina nivele inferioare la una in care predomina nivele superioare cere disciplina, ambitie si semnificatie.

Nu e usoara trecerea, insa odata ce ti-ai schimbat perspectiva, nu mai este cale de intoarcere, pentru ca realizezi cat de plina de seva este viata!

**Modelul catre care ti-ar fi benefic sa migrezi este urmatorul: Aceasta dispunere iti asigura un nivel inalt de semnificatie si iti da confortul ca iti traiesti viata cu scop. In plus exact asa arata piramida pentru performerii de top.**

Practic locul unde te simti cel mai implinit este la intersectia primelor 2 nivele cu zona ta de expertiza – atat profesionala cat si personala. Adica, zona in care generezi rezultate de calitate cu efort redus pentru ca ai atins un nivel de excelenta care te ajuta sa faci asta natural.

## 7 principii de viata non-negociabile

De exemplu, pentru mine, intersectia se realizeaza atunci cand sunt in cea mai buna forma fizica, mentala, emotionala si spirituala si apoi fac coaching.

Pentru un pictor, poate fi sa se puna in cea mai buna stare creativa si apoi sa picteze o capodopera.

Pentru un lider poate fi timpul in care se clarifica in legatura cu viziunea si se incarca cu cea mai buna stare inainte de a transmite viziunea si inspira oamenii care ii respira fiecare cuvânt.

Pentru un vanzator poate fi timpul in care isi creeaza cea mai potrivita atitudine compusa din pasiune si contributie, ca apoi sa ofere cea mai buna solutie pentru persoana din fata lui.

... si tot asa mai departe...

Asa ca da, ai control asupra modului in care iti planifici ziua si asupra modului in care dai atentie acelor aspecte care genereaza cea mai mare valoare atat raportat la o ora cat si la toata viata :)

In consecinta, asuma-ti responsabilitatea sa fii in 100% din timp designerul propriei tale vieti si **sa alegi daca vei sta in nivelul 1 al prioritatilor sau in nivelul 4!**

**Wake up and LIVE!**

**Dan”**

([www.danluca.ro](http://www.danluca.ro))

..... 7 principii de viata non-negociabile

Consider ca disciplina sta la baza vietii tale, la baza succesului tau. Fara ea, practic nu traiesti! Esti sclavul propriilor tale limitari. Poti scapa de convingeri doar prin practicarea obiceiurilor.

**Folosindu-ti puterea personala data de auto-disciplina!**

Mereu mi-am dorit sa fiu disciplinata. A durat mult pana cand mi-am dezvoltat aceasta abilitate. Acum ma intreb de ce am lasat sa treaca atata timp... insa cred ca nu eram pregatita sa fiu disciplinata.

**Te incurajez sa-ti salvezi timp pretios si sa fii disciplinat/a de foarte devreme! Ai numai beneficii!**

Principiul nr. 5

Intotdeauna ofera  
dragoste,  
daca esti capabil sa  
iubesti!

## Principiul nr. 5

# Intotdeauna ofera dragoste, daca esti capabil sa iubesti!

**Motto:** *“Numai oamenii care sunt capabili sa fie singuri sunt capabili sa iubeasca, sa daruiasca, sa patrunda in profunzimile unei alte persoane fara sa incerce sa o posede, fara a incerca sa o transforme intr-un obiect, fara a deveni dependent de ea. Ei permit persoanei iubite libertatea absoluta, pentru ca stiu ca daca aceasta persoana va pleca, ei vor fi la fel de fericiti ca si acum. Fericirea lor nu poate fi luata de celalalt, pentru ca nu este data de celalalt, este in propria persoana.”* (Osho)

**Tu crezi in legea atractiei?** Vreau sa impartasesc cu tine o parte din gandurile mele pentru a-ti demonstra ca legea atractiei exista. Chiar daca povestea are o tenta personala, aceeasi lege functioneaza in orice relatie interumana, atat in contextul dezvoltarii personale cat si in oricare alt domeniu al vietii. Bucura-te de ceea ce am scris si ia din aceasta poveste reala ceea ce iti trebuie tie pentru a face ca legea atractiei sa functioneze pentru tine!

**Ti-ai pus intrebarea cum se atrag oamenii?** Cum isi gasesc sufletul pereche intr-o lume atat de mare? Cum se recunosc ca avand aceleasi idealuri, dorinte, sentimente si pasiuni? **Crezi in dragoste la prima vedere?**



Vreau sa impartasesc cu tine ceea ce traiesc eu acum si anume faptul ca simt pe propria mea piele ce inseamna legea atractiei. Poate ti se pare ciudat sau deplasat, dar crede-ma: **legea atractiei exista.**

Demult am citit ca in dragoste nu exista retete, nici reguli si nici conditii. Totul depinde cat de mult te cunosti pe tine, pentru ca pentru a-ti atrage sufletul pereche aceasta cunoastere trebuie sa fie extrem de profunda. Dar ce trebuie sa facem pentru a ne cunoaste pe noi insine si pentru a-l atrage pe cel destinat noua?

In primul rand **cunoaste lumea ta interioara si devino constient/a de puterile si limitele tale.** Nu este un lucru simplu, stiu, insa satisfactiile si atractia pe care o vei emana iti vor rasplati pe deplin toate eforturile si momentele dificile prin care o sa treci.

Apoi, **fii convins/a ca esti si ai ceea ce gandesti si ceea ce crezi,** si tocmai ce am experimentat saptamana asta acest lucru. In momentul in care gandesti pozitiv si crezi ca anumite lucruri pe care ti le doresti se vor intampla, ele chiar asa vor fi, ba chiar o sa fii surprins de intensitatea si profunzimea lor.



## 7 principii de viata non-negociabile

Dar aceste sentimente, credinte, ganduri sau actiuni este necesar sa fie continue, consecvente, pentru ca numai in asa fel vei putea atrage de partea ta sufletul pereche, cel care este destinat pentru tine si numai pentru tine.

**Unul dintre secretele legii atractiei**, in urma experientelor mele de viata, este pastrarea echilibrului interior. Pentru ca numai astfel, poti emite acea esenta infinita si poti avea acea putere emanata de dragostea sincera si totala, de deschidere catre celalalt care te ajuta sa atragi sufletul pereche.



Astfel, atunci cand vei fi pregatit pentru marea intalnire cu sufletul pereche vei atrage cealalta persoana ca un adevarat magnet uman... si atunci nimic nu va mai conta, in afara de atractia puternica dintre doua suflete pereche care s-au regasit si care se iubesc.

## 7 principii de viata non-negociabile

Stiam ca acest lucru exista, nu il traisem inca, dar acum pot afirma ca il traiesc si este fantastic. De fapt, cuvintele nu pot reda fidel senzatiile, sentimentele, dorintele si experientele pe care le traiesti atunci cand legea atractiei intra in actiune.

Asadar, **cunoaste-te pe tine insuti**, actioneaza consecvent si crede ca sufletul tau pereche exista. Intotdeauna am crezut ca exista sufletul meu pereche si ma incurajam mereu ca este pe drum, dar a incurcat strazile si acum, cand in sfarsit a sosit langa inima mea, pot afirma ca asteptarea a meritat si ca legea atractiei universale functioneaza cu adevarat. Iti doresc sa ai si tu parte de aceea ce simt si traiesc eu acum!

**Meriti tot ce este mai mult pe lume! Iubirea este cea mai mare putere din univers!**



Principiul nr. 6

Fii simplu in vorbe  
si  
elegant in atitudine!

## Principiul nr. 6

# Fii simplu in vorbe si elegant in atitudine!

Iti propun sa fii simplu in vorbe si elegant prin atitudine! Cum poti face asta? Prin *self-branding*. Iata un exercitiu de baza pentru pastrarea spiritului tau autentic.

Tot mai multe persoane vorbesc despre brandingul personal si chiar se isca dispute aprinse intre specialisti si nu numai cand cei mai temerari indraznesc sa foloseasca acest concept si mai ales sa il aplice.

Eu sustin cu tarie antreprenoriatul, pentru ca iti asigura autonomie personala, libertate si timp. **Insa care este legatura intre brandingul personal si antreprenoriat?**

Citeam recent un studiu care tragea un semnal de alarma in directia celor care isi deschid noi afaceri: intre 50 si 75 % dintre aceste afaceri noi se prabusesc pentru ca nu si-au creat o identitate in randul cumparatorilor! Daca brandingul pentru afaceri este atat de necesar pentru supravietuirea acestora si se investesc milioane in activitatile de dezvoltare si sustinere a lor, care este situatia antreprenorilor de succes? Si ei trebuie sa isi dezvolte o identitate distincta a brandului lor personal, care este cheia succesului. Si aceasta identitate de brand incepe cu antreprenorul insusi! Care ar fi bine sa fie simplu in vorbe si elegant in atitudine!

## 7 principii de viata non-negociabile

Crearea unei identitati personale pozitive depaseste granita calitatii cartilor de vizita pe care le impartii la conferinte, a brosurilor pe care le trimiti potentialilor clienti sau a website-ului. Ganditi-va la brandul personal ca la un blazon (ca sa il citez pe cunoscutul specialist in acest domeniu, Mihai Popa Radu).



### Impactul imaginii personale

Poate te intrebi ce ar trebui sa contina acest blazon. Impactul imaginii personale este primul la care trebuie sa te gandesti. De ce? Studiile de la Harvard University arata ca dureaza intre 7 si 20 de secunde pentru ca o persoana care te vede prima data sa evalueze nivelul de educatie, statutul economic si cel social.

Doar uitandu-se la TINE. Care sunt implicatiile pentru antreprenori? Oamenii decid sa faca afaceri cu voi, pe baza imaginii personale, in primele cateva secunde cand te vad. **Simplu.**

## Comunicarea verbala si nonverbala

Asemeni infatisarii fizice de mai sus, felul in care comunicii poate atrage sau poate indeparta partenerii de afaceri. Felul in care vorbesti, tonul vocii reflecta emotiile tale, entuziasmul, increderea sau dimpotriva teama, nesiguranta.

Strategiile de **comunicare nonverbala**, din care enumer o strangere ferma de mana, un contact vizual direct, postura care inspira incredere, toate iti sporesc brandul personal. De cele mai multe ori intr-o negociere un singur gest poate spune mai multe decat 100 de cuvinte.

## Codul de conduita

Traind in lumea lipsei acute de customer service (cel putin in Romania), antreprenorii care au bune maniere si o prezentare profesionista se pot remarca foarte repede.

Cum vorbesti la telefon? De cate ori intrebi "Este un moment potrivit sa vorbim"? Poate ti se pare demodata pastrarea unei anumite etichete la telefon, dar crede-ma pe cuvant ca urmand-o puteti sa va atrageti clienti. Este adevarat!

Asadar, vrei sa investesti in afacerea ta? Investeste in primul rand in brandul TAU personal. Antreprenorii de succes cred ca brandingul este la fel de personal precum o semnatura si la fel de semnificativ ca un venit consistent!

Daca vei acorda atentie propriului brand...

Daca il vei analiza si vei lucra la el pana cand te va reprezenta cu adevarat pe TINE si oferta TA...

..... 7 principii de viata non-negociabile

Atunci cand te vei trezi dimineata, vei cunoaste raspunsul la intrebarea: Oare imaginea mea (atat cea exterioara cat si cea interioara) va reflecta fidel brandul pe care l-am construit?

**Tu esti cel mai important pentru tine! Tu esti care alege care este directia! Totul depinde doar de tine! Mereu. In orice situatie. Ai de ales!**



Principiul nr. 7

Traiește autentic  
în acord cu valorile  
și  
principiile tale de viață!



## Principiul nr. 7

# Traieste autentic in acord cu valorile si principiile tale de viata!

Am inceput anul acesta cu un indemn foarte simplu: "Autenticitatea, telul tau in 2013!" La baza teoriei mele pentru recrutarea de manageri la nivel european, autenticitatea sta la loc de cinste. Alaturi de credibilitate, incredere in sine si competenta. (Poti citi detaliat teoria in urmatorul meu ebook).

**Ce inseamna, in primul rand, a fi autentic?** Autenticitatea este sinceritatea fata de ceilalti, mai ales, sinceritatea fata de tine insuti. Autenticitatea inseamna sa te cunosti pe tine. Cartile si persoanele intelepte (precum Confucius, Aristotel, Socrate, Buddha, Gandhi, Osho etc.) spun ca in momentul in care vei descoperi cine esti, lumea intreaga ti se va dezvalui si toate secretele ti se vor arata.

Cum reusim sa ne dobandim autenticitatea, mai ales in mediul de afaceri? Prin dezvoltarea de relatii sanatoase, armonioase si echilibrate cu cei din jurul nostru (sefi, colegi, parteneri, clienti etc.). In Romania s-a impamantenit ca in business trebuie sa fii dur si sa calci pe cadavre.

**Eu nu sunt de acord si am o alta filosofie de business.**

# Authenticity

is freedom from the illusion of fear and alignment to the reality of love.

Cred ca poti face afaceri cu bun simt. Pun accent pe construirea de relatii sincere, echilibrate, de gen castig-castig si promovez confortul psihologic intr-o relatie de afaceri (Eu ma simt bine si tu te simti bine pentru ca faci afaceri cu mine. Amandoi castigam "valoare" din aceasta relatie de business).

Asta am invatat de la mentorul meu, fost agent FBI si specialist in comunicare nonverbala recunoscut la nivel international, [Joe Navarro](#) care imi repeta constant:

“  
*Miha, business is about comfort!*  
”

**Iata cateva sugestii pentru cine vrea sa fie autentic in afaceri, de la Joe Navarro citire:**

**Evita sa fii sclavul metodelor vechi de afaceri (care pun accentul doar pe castigul unuia dintre parteneri).**

**Fii inovativ si pune accent pe calitatea relatiilor interumane.**

**Fii o fiinta umana in relatiile de afaceri. Oamenii cumpara de la oameni, nu de la reclame sau branduri!**

### Care sunt avantajele unui lider autentic, in 2013?

Enorme. Pentru ca nu prea sunt lideri autentici. Cei care isi vor pastra autenticitatea vor avea mult de castigat.

Oamenii cauta lideri autentici, pentru ca doar ei pot sa ii inspire cu adevarat.



Iata cateva avantaje:

- **Autoimplinire:** Cand tu, cel adevarat, esti in fata oamenilor, simti ca iti indeplisesti misiunea personala pe care ti-ai asumat-o (cu conditia ca o stii!).
- **Autocunoastere:** A te cunoaste pe tine cat mai bine (a scoate la iveala resursele tale interioare), este intelepciunea cheie care descifreaza toate secretele lumii.
- **Iti imbogatesti relatiile cu ceilalti:** Esti cautat, admirat si urmat pentru ca ai curajul sa fii tu insuti si ceilalti apreciaza acest aspect la tine.
- **Scapi de stres si esti fericit cu adevarat:** Cand joci un rol social doar pentru avantajele pe care ti le ofera societatea, nu esti deloc confortabil si, in timp, nivelul de stres creste si poti sa te imbolnavesti foarte grav.

Cand esti sincer cu tine si ai raspuns la intrebarea: "Cine sunt eu?", toate celelalte intrebari existentiale capata raspunsuri si experimentezi fericirea adevarata. Odata dobandita autenticitatea, care sunt pasii pe care trebuie sa-i mai parcurgem pentru a deveni un lider influent?

## 7 principii de viata non-negociabile

Primul pas si restul de pasi sunt conectati cu atentivitatea in mod direct. Cine isi descopera adevaratul sine si se comporta dupa valorile, principiile si credintele sale are o foarte mare influenta.

Cel mai bun exemplu este Mahatma Gandhi care spunea: *“Convingerile tale devin ganduri, gandurile tale devin cuvinte, cuvintele tale devin actiuni, actiunile tale devin obisnuite, obisnuitele tale devin valori, iar valorile tale devin destinul tau”*.

Tot ceea ce au oamenii de facut este sa isi descopere potentialul din interiorul lor si sa il foloseasca.

### Iata si pasii:

**1. Cunoaste-te pe tine insuti!**

**2. Ai incredere in potentialul tau si foloseste-l la capacitatea maxima!**

**3. Practica zilnic autenticitatea!**

Ce inseamna pentru mine sa fii un lider influent? De ce pun accent pe influentare? **Este abilitatea cheie pentru acest secol.** Influentarea sta la baza comunicarii dintre oameni, pentru ca fiecare dintre noi vrea sa il convinga pe celalalt sa il ajute in atingerea obiectivelor sale.

Indiferent ca vorbim despre afaceri, CSR (responsabilitate sociala corporatista), familie, colegi. Toti vor sa influenteze. Unii recunosc. Altii nu. Oricum: eu te sfatuiesc sa intri pe blogul meu, [www.mihaelastroe.ro](http://www.mihaelastroe.ro), si sa urmaresti ce scriu despre despre influentare. Pentru influentarea nonverbala te invit sa intri pe [www.nonverbal.ro](http://www.nonverbal.ro) unde poti invata in direct la multi specialisti si lideri adevarati cum sa fii influent!



### **Ce face un lider influent?**

Are o viziune asupra vietii atat de puternica incat ceilalti se vad in ea si o urmeaza. Li determina pe ceilalti sa dea tot ce au mai bun, urmand exemplul sau personal.

Atrage respectul celorlalti si admiratia lor datorita alinierii intre valori-principii-credinte-actiuni. Poti invata de la el si te ajuta sa cresti la nivel personal. Este autentic si arata tot timpul ca este dispus sa invete de la ceilalti. Te incurajeaza sa te descoperi si sa construiesti plecand de la punctele tale forte.

Isi arata pasiunile reale si te inspira. Face doar acele lucruri care il reprezinta cu adevarat.

### **Cum iti gasesti centrul tau de influenta?**

Cred cu tarie ca pentru a-ti afla autenticitatea si puterea de influentare trebui sa mergi in interiorul tau.

## 7 principii de viata non-negociabile

Uneori este dureros sa faci aceasta calatorie spre interior. Insa beneficiile ulterioare sunt atat de mari incat merita sa faci aceasta actiune. Ai nevoie de:

**1. Autocunoastere: Ce vreau sa fac cu viata mea? Ce ma motiveaza cu adevarat?**

**2. Curiozitate: Sunt curios sa il cunosc pe celalalt? Vreau sa aflu care sunt nevoile sale?**

**3. Ascuta si ai dorinta reala de a discuta cu ceilalti**

**4. Fii prezent! Sunt prezent 100% atunci cand discut cu celalalt? Sunt un bun ascultator sau vorbesc doar despre mine tot timpul?**

Practica zilnic aceste intrebari de fiecare data cand te intalnesti cu o fiinta umana. Vei vedea pe cont propriu care sunt beneficiile. Totul depinde doar de tine!

Iti multumesc ca ai avut rabdare sa citesti gandurile mele! Sunt ferm convinsa ca te vor ajuta in viata ta! Ma poti contacta pe blogul meu [www.mihaelastroe.ro](http://www.mihaelastroe.ro)!

**Bucura-te de TINE si de viata!**

## Cine este Dr. Mihaela Liliana Stroe?



Este sociolog, trainer national si international, coach si autor. Are o experienta de peste 12 ani in comunicare nonverbala, consultanta resurse umane si peste 7 ani de coaching la nivel de identitate si cariera europeana.

A studiat intensiv in Romania, SUA, Belgia, UK si Italia, obtinand un masterat in comunicare si doctorat in sociologie (cu specializarea in comunicare nonverbala).

A scris sute de articole pentru dezvoltare personala si profesionala, pe care le poti citi pe site-urile [www.mihaelastroe.ro](http://www.mihaelastroe.ro) si [www.nonverbal.ro](http://www.nonverbal.ro), precum si in numeroase publicatii. Este creatoarea revistei online Nonverbal Magazine (in romana si engleza) si a unor programe de training si coaching precum [Nonverbal Academy](#) si [Transforma-ti viata in 90 de zile!](#)

## 7 principii de viata non-negociabile

In 2010, **Forbes** Romania a prezentat munca sa cu titlul *“Training a la FBI- O romanca si-a construit afacerea folosind tehnicile agentilor FBI”*, iar in 2012 a fost aleasa de aceeaasi revista prestigioasa printre cei 101 romani de success datorita business-ului inovator.

Colaboreaza din 2003 cu fostul agent FBI, Joe Navarro, fondatorul diviziei de Analiza Comportamentala din cadrul FBI, in prezent profesor emerit la Academia FBI si Universitatea din Tampa, Florida.

A tradus in limba romana cartea scrisa de Joe Navarro *“What Every BODY is Saying - A guide of an Ex - FBI agent for speed reading people”* sub denumirea *“Secretele comunicarii nonverbale - Ghidul unui fost agent FBI pentru citirea rapida a oamenilor”* (aparuta la editura Meteor Press).

Din 2009 este asociata cu Joe Navarro in afaceri si este implicata in diverse cercetari despre dezvoltarea inteligentei si influentei nonverbale la nivel international. Este singurul roman pregatit personal de Joe Navarro in analiza comportamentala folosind tehnici FBI, cu specializare in detectarea minciunii si inselatoriei.

Din 2012 este acreditata de Joe Navarro sa preda metodele sale in toata Europa si a sustinut pana in prezent cu mare succes traininguri in Olanda, Belgia, Portugalia si Republica Moldova.

A creat propria metoda de citire a limbajului nonverbal (numita *“ABC-ul comunicarii nonverbale”*), care este disponibila pentru oricine doreste sa se dezvolte personal si profesional. Ca speaker, Mihaela sustine conferinte si workshopuri despre comunicare nonverbala, influentare si persuasiune, leadership si performanta in tara si in strainatate.

Motto-ul preferat este: *“Lumea nu este a optimistilor si nici a pesimistilor, ci a celor care stiu sa infrunte realitatea!”*



TOTUL

depinde doar de

TINE!

*Poti pune un zambet pe chipul cuiva oferindu-i acest ebook gratuit.  
Pentru mai multa inspiratie, intra si pe blogul meu - [www.mihaelastroe.ro](http://www.mihaelastroe.ro)*