

Minte Clară, *Afacere de* SUCCES

**Transformă credințele limitative în
obiective clare**



**Ghid de reflecție și transformare
interioară**

Bine ai venit



Numele meu este Amanda, sunt de profesie psihoterapeut și mă gândesc la mine ca la un ghid pe marginea drumului tău – cineva care te ajută să-ți ajustezi rucsacul, să înțelegi harta și să găsești resursele care te vor duce mai departe.

Am creat acest workshop pentru că am observat, de-a lungul timpului, cum blocajele interioare pot influența nu doar viața personală, ci și succesul profesional.

Ca antreprenor, mintea ta este motorul afacerii tale – iar modul în care te percepi pe tine însăși poate fi cheia către deblocarea succesului.

În cadrul acestui workshop, vom explora împreună cum credințele limitative pot influența deciziile de afaceri și cum putem transforma aceste bariere invizibile în obiective clare și realizabile. Vom reflecta, vom redefini și vom descoperi noi perspective pentru a construi o mentalitate care susține succesul.

Amanda Andrișan

Pași către tine...

01

„Poate că nu sunt făcută pentru asta...” – **Identificarea Blocajelor Interioare**

02

„Nu sunt suficient de bună pentru a avea succes.” → „Succesul nu vine din perfecțiune, ci din învățare și perseverență. Am deja resursele necesare să fac primul pas.” – **Redefinirea Credențelor Limitative**

03

„De ce fac ceea ce fac?” – **Clarificarea Obiectivelor și Viziunii**

04

„Cum mănânci un elefant? Bucătică cu bucatăică „. – **Acțiuni Imediate și Resurse Personale**

05

Ce rămâne cu tine din această experiență? – **Feedback și Reflecție Finală**



Sumarul stilului vieții

Eu sunt

Băieții sunt

Bărbații sunt

Fetele sunt

Femeile sunt

Familia mea este

Școala este

Eu ar trebui să fiu

Băieții ar trebui să fie

Bărbații ar trebui să fie.....

Fetele ar trebui să fie.....

Femeile ar trebui să fie.....

**Familia mea ar trebui să
fie.....**

Școala ar trebui să fie

Sumarul stilului vieții

Cartierul meu este

Lumea este

Viata este

**Cartierul meu ar trebui să fie
.....**

Lumea ar trebui să fie.....

Viata ar trebui să fie.....

Ceea ce este important pentru mine este

**Ceea ce trebuie să fac pentru a obține ce e important
pentru mine**

Trăsături pozitive de caracter și puncte tari

01 Identificarea Blocajelor Interioare

Ai simțit vreodată că, oricât de mult te străduiești, afacerea ta pare să se lovească de un zid invizibil? Că faci tot ce „ar trebui”, dar ceva te trage înapoi? De multe ori, acel „ceva” nu este o lipsă de resurse sau de strategie, ci o convingere profundă, adesea inconștientă, care îți sabotează progresul.

Chestionar de Reflecție: Ce Te Ține Pe Loc?

(Completează acest chestionar cu sinceritate, fără să te judeci. Răspunsurile tale sunt primul pas spre claritate și schimbare.)

1. Convingeri despre succes și eșec

- Ce înseamnă pentru mine succesul? Cum l-aș defini în propriile mele cuvinte?
- Ce îmi spun atunci când lucrurile nu merg conform planului?
- Am o frică de succes sau de eșec? Dacă da, cum se manifestă?

2. Tipare mentale și emoționale

- Care este primul gând care îmi vine în minte atunci când mă confrunt cu o provocare?
- Cum mă simt când trebuie să ies din zona mea de confort?
- Cât de des mă compar cu alți antreprenori? Ce îmi spun în aceste momente?

3. Blocaje subconștiente

- Există vreo frază pe care mi-o spun adesea și care mă limitează? (ex: „Nu sunt suficient de bună”, „Oamenii ca mine nu reușesc în afaceri”)
- Ce mi-au transmis familia sau profesorii despre bani, succes și muncă? Aceste convingeri mă ajută sau mă blochează?
- Dacă nu mi-ar fi deloc frică, ce decizie aș lua chiar acum în afacerea mea?

4. Frica și procrastinarea

- Ce sarcini sau decizii amân cel mai des? De ce?
- Ce teamă stă la baza amânării mele? (ex: teama de critică, de a greși, de a fi respinsă)
- Cum ar arăta viața mea profesională dacă aș avea 100% încredere în mine?

Reflecție finală:

După ce ai completat chestionarul, uită-te peste răspunsurile tale. Care sunt cele mai frecvente tipare care reies? Care sunt blocajele care te țin pe loc?

Notează 1-2 convingeri pe care îți propui să le schimbi și un mic pas pe care îl poți face chiar azi pentru a începe această transformare.

02 Redefinirea Credințelor Limitative

Dacă ți-ai spus vreodată „Nu sunt suficient de bună” sau „Nu sunt făcută pentru asta”, e timpul să te întrebi: Dar dacă nu e adevărat? 💡

Credințele noastre sunt ca niște ochelari prin care privim realitatea. Unele ne clarifică drumul, altele îl distorsionează și ne fac să ne împiedicăm exact atunci când suntem pe cale să reușim.

Tehnică practică: Rescrierea Dialogului Interior

(Cum să transformi o credință limitativă într-una care te susține)

Pasul 1: Identifică gândul care te sabotează

Fii atentă la vocea interioară atunci când te confrunți cu o provocare. Ce îți spui? Scrie fraza exact așa cum îți vine în minte.

👉 Exemplu: „Nu sunt suficient de bună pentru a reuși în afaceri.”

Pasul 2: Găsește dovezi care contrazic acest gând

Întreabă-te: Este această convingere 100% adevărată? Există momente în care ai demonstrat contrariul?

👉 Exemplu: „Am avut clienți mulțumiți. Am făcut progrese. Sunt deja aici, ceea ce înseamnă că am început!”

Pasul 3: Reformulează gândul într-un mod realist și constructiv

Transformă gândul limitativ într-unul care îți oferă putere, păstrându-l credibil pentru tine.

👉 Exemplu: „Încă învăț și cresc, iar fiecare pas mă apropie de succes.”

Pasul 4: Creează o afirmație de întărire

Formulează o frază scurtă, pozitivă, pe care să o repeți zilnic, mai ales în momente de îndoială.

👉 Exemplu: „Am tot ce îmi trebuie pentru a reuși. Mă dezvolt în fiecare zi.”

Pasul 5: Aplică și acționează

Nu este suficient să gândești diferit, trebuie să și acționezi diferit. Ce mic pas concret poți face azi pentru a-ți dovedi că noua convingere este reală?

👉 Exemplu: „Îmi setez un obiectiv mic și mă țin de el, chiar dacă îmi este frică.”

💡 **Reține: Gândurile nu sunt adevăruri absolute, ci obiceiuri mentale. Dacă le-ai învățat, le poți și schimba!**

03 Clarificarea Obiectivelor și Viziunii

O afacere fără o viziune clară este ca un vas fără busolă – se mișcă, dar nu știe încotro se îndreaptă. Când știi exact ce vrei și încotro mergi, deciziile devin mai simple, iar obstacolele nu mai par atât de copleșitoare.

 **Obiectiv neclar:** „Vreau să am succes în afacerea mea.”

 **Obiectiv clar:** „În următoarele 6 luni, vreau să cresc numărul de clienți cu 30%, concentrându-mă pe promovarea online și networking.”

 **Viziune vagă:** „Vreau ca afacerea mea să fie cunoscută.”

 **Viziune clară:** „Îmi doresc ca afacerea mea să fie un reper pentru profesionalism și calitate în domeniul meu, atrăgând clienți care apreciază autenticitatea și valoarea serviciilor mele.”

Scrive un obiectiv pe care îl ai pentru afacerea ta. Este clar și măsurabil? Dacă nu, reformulează-l astfel încât să știi exact ce ai de făcut.



Motivația - Motorul Nevăzut al Afacerii Tale

Dacă afacerea ta ar fi o mașină, motivația ar fi combustibilul. Fără ea, chiar și cea mai bună strategie rămâne pe loc. Dar nu orice combustibil este potrivit – pentru a construi o afacere care să crească armonios, trebuie să îți înțelegi sursa reală de motivație.

- **motivații egocentrice ("plăcere")** – preferințe pentru sarcini plăcute și interesante, realizate din pasiune și fără presiuni externe;
- **motivații sociale ("recunoaștere")** – preferințe pentru recunoașterea primită din partea celorlalți, pentru feedback social sau recunoaștința individuală;
- **motivații internaliste ("provocare")** – preferințe pentru provocare, sarcini dificile incitante și posibilitatea de satisfacere a curiozității sau de auto-validare a propriilor competențe/ limite;
- **motivații instrumentale ("recompensă")** – preferințe pentru recompense concrete, materiale și financiare sau pentru atuuri/ "punctaje" utile în promovarea ierarhică.

Analizând acestea putem ajunge să ne recunoaștem una din cele două dimensiuni motivaționale majore:

- ◆ **Motivația externă** – Vine din recompense exterioare: bani, recunoaștere, succes vizibil. Funcționează bine pe termen scurt, dar poate duce la epuizare dacă nu este susținută de ceva mai profund.
- ◆ **Motivația internă** – Provine din ceea ce te pasionează, din sensul pe care îl dai muncii tale. Este cea care îți menține entuziasmul și reziliența în fața obstacolelor.

04 Acțiuni Imediate și Resurse Personale

Ai în față un obiectiv măreț, poate chiar copleșitor. Afacerea ta are nevoie de o schimbare, dar nu știi de unde să începi.

Și atunci apare întrebarea...

Cum mănânci un elefant?

Bucătică cu bucatăică.

Sau, altfel spus: **O călătorie de o mie de pași începe cu primul pas.**

De multe ori, ne blocăm pentru că ne imaginăm întreaga muncă dintr-o dată și ni se pare imposibil de realizat. Dar succesul nu vine într-o zi – vine din pași mici, făcuți constant.

Exemplu:

🔍 Gând blocant: „Trebuie să-mi dezvolt brandul personal, dar e prea complicat și nu știu de unde să încep.”

✅ Acțiune imediată: „Astăzi voi scrie o postare autentică despre povestea mea în afaceri și o voi publica.”

🔍 Gând blocant: „Trebuie să învăț despre marketing, dar sunt prea multe informații.”

✅ Acțiune imediată: „Astăzi voi citi un articol despre strategiile de promovare potrivite pentru afacerea mea.”

Exercițiu:

Scrive o acțiune mică, concretă, pe care o poți face chiar astăzi pentru a-ți aduce afacerea mai aproape de obiectivul tău.

05 Feedback și Reflecție Finală

Gândește-te la acest workshop ca la o călătorie.

Ai început poate cu îndoieli, cu întrebări, cu acele blocaje care te-au făcut să simți că afacerea ta – și chiar tu însăși – sunteți prinse într-un cerc fără ieșire.

Pe parcurs, ai descoperit idei, ai făcut conexiuni și, poate, ai avut acele momente de „Aha!” care îți dau curajul să mergi mai departe.

Acum, înainte să încheiem, te invit să iei o clipă pentru tine.

Ce ai descoperit astăzi?

Ce ți-a atras atenția?

*Care este acel **prim pas** concret pe care ești gata să-l faci?*

 ***Ce rămâne cu tine din această experiență?***

 ***Care este cea mai importantă idee pe care o vei aplica?***

 ***Ce ai vrea să explorezi mai departe?***

Scrie-le. Reflectează. Aceste gânduri sunt sămânța unei schimbări.

La final, o îmbrățișare și un gând bun.

Îți mulțumesc că ai fost aici, că ți-ai luat timp să privești în tine și să deschizi uși către o versiune mai clară, mai autentică a ta. Sper că acest workshop ți-a adus nu doar răspunsuri, ci și întrebări noi, acelea care te împing să crești, să îndrăznești și să îți construiești afacerea așa cum ți se potrivește.

Adevărul e că drumul nu e mereu drept, dar fiecare pas, fiecare conștientizare, fiecare mică schimbare te apropie de ceea ce îți dorești. **Nu trebuie să ai toate răspunsurile acum. E suficient să fii deschisă să le descoperi.**

Dacă simți nevoia să continui această conversație, să împărtășești gânduri sau să pui întrebări, știi unde mă găsești. Până atunci, îți trimit un zâmbet și încrederea că ești exact acolo unde trebuie să fii.

✨ Cu drag și pe curând! ✨

Amanda Andrisan



amanda.andrisan



amanda.andrisan



amandaandrisan.ro



Cabinet Individual Psihologie
Rădăuți, str. Iancu Flondor nr.1, et. 2
Suceava

Tel. 0740.753.193

amanda.andrisan@gmail.com