



## Ghidul Succesului – Antreneaza-te pentru succes

Lectia 2 – Transforma-ti neajunsurile in oportunitati sau in dorinte

Articol scris de **Marian Rujoiu**,  
Trainer - Extreme Training, <http://www.traininguri.ro>  
Furnizorul tau de performanta

Cu siguranta te-ai bucura, daca ai constientiza ca succesul este aproape de tine!  
Acest articol este parte a unei serii de articole care vor fi prezentate pe acest site si pe <http://www.traininguri.ro>. Saptamanal vei primi o noua lectie din Ghidul Succesului, care cuprinde o serie de 8 lectii!

Trebuie sa-ti marturisesti sincer ca este nevoie sa cooperezi! Vestea buna este ca acest ghid te va apropia mai mult de ceea ce tu iti doresti, prezentand-ti pasi cadru pe care tu sa-i urmaresti.

### Pasul 2 – Transforma-ti neajunsurile in oportunitati sau in dorinte

Felicitari, daca ai parcurs prima lectie. Ai aflat ce lucruri ai in viata ta. Unele dintre acestea, fapte, sentimente sau lucruri, te bucura, altele mai putin! Observi totodata ca ai si lucruri care te bucura, dar nu constientizai, mai exact, tocmai lipsa unor fapte, cum ar fi o boala, un sef dificil, un serviciu platit slab, etc.!

Acum, tu stii unde te afli, te-ai privit in oglinda din toate unghiurile posibile. Iti reamintesc ca poti gasi pe <http://www.traininguri.ro> sau pe acest site prima lectie!

**Ai construite deja patru coloane (din lectia I):**

nr.	Coloana A	nr.	Coloana B		Coloana C		Coloana D
	Imi doresc si am		Imi doresc dar nu am .....		Nu imi doresc si am.....		Nu imi doresc si nici nu am....

Incearca sa mai adaugi cateva lucruri. Acum mediteaza putin asupra listei! Care coloana contine mai multe elemente? Sunt multe lucruri bune in viata ta sau sunt putine? De ce crezi ca o lista este mai lunga iar alta e mai scurta? Imagineaza-ti ca toate dorintele tale se vor implini, ca ai tot ce-ti doresti! Ce crezi ca s-ar intampla atunci? Probabil vei gasi alte lucruri pe care sa ti le doresti!

Aceasta lista a dorintelor tale, a visurilor tale, implinite sau neimplinite inca, exprima o stare de fapt, intr-un anumit moment! Mai exact, aceasta lista nu este absoluta, ea poate suferi modificari, adaugiri.

Pasul doi, pe care ti-l propun este o transformare de finete. Aceasta transformare te va ajuta sa faci un pas concret catre succes, catre implinirea dorintelor tale. Printr-un demers simplu iti poti transforma neajunsurile in oportunitati. Este important sa stii ce vrei, sa stii incotro te indrepti! O viziune in care tu stii doar ca nu vrei anumite lucruri, nu te ajuta mai deloc! Minte ta, creierul tau, vointa si sentimentele tale nu se pot focaliza.

Ce poate fi mai frumos decat sa scapi de toate problemele, mai mult de atat, rezolvarea lor sa duca la ceva bun, la ceva ce tu ti-ai dorit! Te invit astfel sa faci urmatorul demers, in sensul de a transforma coloana C (Lucrurile pe care nu ti le doresti, dar le ai), in lucruri pe care tu ti le doresti,

---

Acest document poate fi utilizat si prezentat cu obligativitatea de a prezenta sursa

[Extreme Training](http://www.traininguri.ro), *Furnizorul tau de performanta!*,

B-dul M. Kogalniceanu, nr. 36-46, Sector 5, Bucuresti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005, Banca, BCR, Plevnei,  
Contact: e-mail: [office@traininguri.ro](mailto:office@traininguri.ro), [traininguri@gmail.com](mailto:traininguri@gmail.com), web: [www.traininguri.ro](http://www.traininguri.ro) Tel: 0726 00 55 33

---



dar nu le ai (Coloana E). Aparent nu-i mare diferența, în esență este vorba de transformarea neajunsului tău într-o dorință. Priveste tabelul de mai jos și completează în el!

	<b>Coloana C</b>			<b>Coloana E</b>
	Nu îmi doresc și am.....	TRANSFORMARE		Nu am și îmi doresc!
1		→→→→→→→→	1	
2		→→→→→→→→	2	
3		→→→→→→→→	3	
4		→→→→→→→→	4	
5		→→→→→→→→	5	
6		→→→→→→→→	6	
7		→→→→→→→→	7	
8		→→→→→→→→	8	
9		→→→→→→→→	9	
10		→→→→→→→→	10	
11		→→→→→→→→	11	
12		→→→→→→→→	12	
13		→→→→→→→→	13	
14		→→→→→→→→	14	
15		→→→→→→→→	15	
16		→→→→→→→→	16	
17		→→→→→→→→	17	
18		→→→→→→→→	18	
19		→→→→→→→→	19	
20		→→→→→→→→	20	

Înainte de a completa această listă te rog să faci următoarele lucruri:

1. Meditează puțin pe marginea listei din prima lecție. Gândește-te ce noi lucruri mai poți adăuga?
2. Care dintre coloane îți se pare cea mai „familiară” și de ce?
3. Care sunt acele elemente noi care au apărut pe listă și la care nu te-ai gândit înainte?
4. Care listă este cea mai scurtă? Dar cea mai lungă? De ce crezi asta?
5. După ce ți-ai dat tie aceste răspunsuri poți trece la completarea listei de mai sus.

Explicații:

**Coloana C:** Este identică cu ce ai scris în urma primei lecții, copiaza din nou ce ai scris atunci.

**Coloana E:** Este momentul în care schimbăm perspectiva, transformând problemele în dorințe!

Reformulează spunând același lucru, dar spunând în termeni pozitivi! Este mai greu dar se poate! Te pot ajuta exemplele de mai jos.

**EXEMPLE**

	<b>Coloana C</b>			<b>Coloana E</b>
	Nu îmi doresc și am.....	TRANSFORMARE		Nu am și îmi doresc!
1	Un salariu mic	→→→→→→→→	1	Un salariu mare
2	Kilograme în plus	→→→→→→→→	2	Corp zvelt
3	Unele zile obositoare	→→→→→→→→	3	Numai zile odihnitoare

Acest document poate fi utilizat și prezentat cu obligativitatea de a prezenta sursa

[Extreme Training, Furnizorul tău de performanță!](http://www.extremetraining.ro)

B-dul M. Kogalniceanu, nr. 36-46, Sector 5, București, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005, Banca, BCR, Plevnei,  
Contact: e-mail: [office@traininguri.ro](mailto:office@traininguri.ro), [traininguri@gmail.com](mailto:traininguri@gmail.com), web: [www.traininguri.ro](http://www.traininguri.ro) Tel: 0726 00 55 33



Acest pas doi, este pasul in care tu incepi sa te clarifici ce vrei.

Orice problema formulata in termeni negativi, creeaza ambiguitati, atat pentru tine cat si pentru cei din jur! De exemplu daca te urci intr-un taxi si-i spui acestuia: „Stiti domnul taximetrist, eu nu as vrea sa ajung pe Calea Victoriei”. Credeti ca il veti ajuta pe taximetrist? Credeti ca acesta va sti unde doriti sa ajungeti? Lucrurile sunt simple, taximetristul sau tu, te poti plimba in deriva, in speranta ca la un moment dat vei ajunge intr-un loc care sa-si placa, insa probabilitatea sa gasesti acest loc este foarte mic, pentru ca sunt o infinitate de posibilitati care inseamna un NU!

Dupa cum observi incercam sa face o trecere de la lucrurile care nu ti le doresti la lucrurile pe care tu ti le doresti in viata ta! E important sa incerci sa afli ce vrei, ce-si doresti tu!

Transforma aceasta coloana a neajunsurilor in dorinte! Trebuie sa facem aceasta transformare pentru a putea merge mai departe la urmatorul pas, anume implinirea dorintelor tale. Pentru a putea sa ai succes si sa-ti implinesti dorintele tale, trebuie sa stii care sunt acele dorinte. Imagineaza-ti acest demers al transformarii neajunsurilor tale in dorinte ca pe o calatorie in lumea povestilor, in care totul este posibil, in care un pestisor de aur noteaza toate dorintele tale!

Aceasta lectie doi se va rezuma la a transforma neajunsurile tale in dorinte! In cazul in care ai dificultati in acest pas, contacteaza-ma pe e-mail sau pune intrebarea ta pe <http://blog.traininguri.ro> ! O sa fi surprins placut dupa ce vei face acest demers! Este foarte interesant si as putea spune putin revelator! Nimic nu te opreste sa spui un „UAU, acum stiu ce vreau!”

Saptamana viitoare vom invata impreuna cum sa transformam dorintele noastre in obiective, astfel incat sa le putem atinge! O versiune printabila a acestei lectii si a lectiei 1 o poti gasi pe siteul nostru <http://www.traininguri.ro> !

Ai ocazia sa incepi chiar acum acest demers! Timpul este o resursa irecuperabila! Cu cat mai repede cu atat mai bine! Simplu si usor iti poti face viata mai frumoasa, poti fi mai aproape de implinirea dorintelor tale! O sa fi placut surprins sa veti ca functioneaza!

Pana atunci, iti dau o veste buna! Extreme Training incepand din acest an va sustine o serie de traininguri in Cluj, Timisoara, Iasi si Bucuresti! Calendarul de traininguri este fixat! Detalii pe web siteul nostru [www.traininguri.ro](http://www.traininguri.ro)

Saptamana viitoare vei putea avea acces la al treilea pas, va fi inca un pas catre succesul tau! Metoda pe care te invit sa o folosesti este un demers care a rezultat din unirea a trei domenii: psihologie, programare neurolingvistica si management! Pana ne vom revedea iti doresc mult spor!

scris de **Marian Rujoiu**,  
Trainer - Extreme Training, <http://www.traininguri.ro>  
*Furnizorul tau de performanta*