



## Lectia 5 - Pornirea Mecanismului!

Antrenament pentru succes... pentru ca Meriti mai Mult!



*Articol scris de Marian Rujoiu*  
*Trainer Extreme Training, Furnizor de performanta*  
[www.traininguri.ro](http://www.traininguri.ro)



Daca nu ne atingem obiectivele, nu este nimic in neregula cu obiectivele ci cu noi insine, in sensul ca nu am stiut sa ni le stabilim!

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!

Cu totii avem vise. Unele se implinesc, altele mai putin. Putem sa ne implinim visele. Presupunand ca intalnesti un pestisor de aur care iti indeplineste orice dorinta, trebuie sa stii sa-i spui ce vrei.

Ceea ce-ti voi propune pentru astazi este destul de simplu! Logica si nervii tai au lucrat din plin! Ai trecut un hop! Acum ai inteles mai bine cat este de importanta stabilirea unor obiective! Acum ai obiective, realiste, masurabile care dau parca mai multa culoare vietii tale. Lucrurile incep sa capete sens! Vei simti ceea ce am scris aici numai daca ai ajuns in acest pas. Vei vedea lucrurile putin diferit, iti dai seama ca poti devenii propriul stapan, fiind astfel stapanul succesului tau!

Iti propun astfel sa te intorci la prima lectia disponibila pe acest site sau pe <http://www.traininguri.ro>

1. Vezi lista numarul unu, mai exact coloana A. Incearca sa te bucuri de lucrurile pe care ti le doresti si le ai deja. Este o dovada ferma ca nu pleci de la zero. Incearca in aceasta zi sa experimentezi macar doua sau trei lucruri pe care ti le doresti si le ai!
2. Stabileste acum care sunt aceste lucruri
3. Fa acum aceste trei lucruri. Poate fi o iesire in oras, poate fi o plimbare in parc, pot fi prietenii, poate fi orice din lista ta. Este lista resurselor tale. Figureaza pe aceasta lista nu numai lucruri ci si stari, sentimente, abilitati, cum ar fi vointa, incredere, pasiune, determinare, hotarare. Daca da, bucura-te de ele, pentru ca sunt un izvor de resurse infinit, care depinde numai de tine, daca nu ai, incearca sa adaugi pe lista.
4. Acum ia din nou lista cu cele 6 vise ale tale, implinite sau neimplinite si aruncati o privire peste ele.
5. Incearca sa vizualizezi visul, imagineaza un fel de filmulet, adauga-i apoi exprimarea obiectivului, initiaza-l, adu-i dovezi, localizeaza-l si ecologizeaza-l. Gandeste-l si imagineaza-l ca un scenariu. Daca iti apare in minte o imagine alb negru, da-i culoare, pune-i muzica ta preferata in fundal, adu-ti prietenii in jurul lui, care discuta despre el! Aduna natura in filmulețul tau, flori, mare sau munte,

---

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

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

B-dul M. Kogălniceanu, 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

---



dupa gustul tau! Incerca sa faci un filmulet pentru fiecare dintre obiective. Va fi o experienta foarte interesanta. Dupa cum vezi nu mai esti doar un actor ci esti regizorul propriului tau film, numit viitorul tau!

6. Acest „joc al mintii” este foarte important, este momentul in care creierul tau, primeste de lucru. Prin acest filmulet el va primi de fapt o tema pentru acasa. „Trairea” acestor filmulete va fi un pas decisiv pentru tine, intrucat creierul tau nu se va opri odata cu terminarea scenariului. In tacere, o zi sau doua, el va procesa obiectivele tale si-ti va pregati raspunsuri pentru momentul in care i le vei cere. Acest lucru se va intampla curand. Vrei sa te ajute creierul tau sa obtii succes, ajuta-l si tu pe el!
7. Acum fa exercitiile!
8. Noteaza in spatiul de mai jos ce ai simtit, cum ti s-a parut?

---

---

---

---

Saptamana viitoare vei putea avea acces la al **saselea pas**, va fi inca un pas catre succesul tau! Vom invata cum sa ne atingem obiectivele, vom parcurge un set de intrebari care ne vor arata calea cea mai potrivita pentru atingerea obiectivului!  
Pana ne vom revedea iti doresc mult spor.



*Articol scris de Marian Rujoiu*  
*Trainer Extreme Training, Furnizor de performanta*  
[www.traininguri.ro](http://www.traininguri.ro)

