

**Rezoluții pentru viața  
pe care o dorești,  
nu pentru un an.**



**CUM SĂ TE REORGANIZEZI  
PENTRU A TRĂI VIAȚA LA CARE VISEZI**



# despre mine



Sunt Dana Dobrescu și sunt coach de nutriție certificat internațional Precision Nutrition L1 și Women Coach Specialist Girls Gone Strong Academy, pe partea de nutriție, fitness și wellbeing.

Alte certificări și cursuri pe care le-am urmat, în completare: Training for Female Athletes - Clean Health Fitness Institute Australia, specializările suplimentare Precision Nutrition în Psihologia Schimbării și Nutriție pentru Sănătatea Metabolismului (inclusiv coaching intermittent fasting and macro based diet), cursul Science of Wellbeing, Yale University și De-Mystifying Mindfulness, Universiteit Leiden.

Am o experiență de 20 de ani în domeniul comunicării, perioadă în care am lucrat ca jurnalist, manager de relații publice, comunicare și public affairs, în ultimii 12 ani în companii multinaționale din domeniul alimentară.

Am dezvoltat primul program educațional din România, premiat la nivel național și internațional despre mâncatul conștient, cu intenție și cu atenție, adresat tinerilor și am ținut seminarii în licee ca mentor, despre mindful eating.

Lucrez în coaching one to one, țin workshopuri și masterclasses despre wellbeing și stil de viață sănătos. Ajut persoanele care se simt în criză să se redescopere, să își recapete încrederea de sine, adoptând un stil de viață sănătos, cu alimentație echilibrată și mișcare, să își găsească sensul și să își recâștige energia pentru a face ceea ce visează.

Am creat platforma [wellbeingcircle.ro](http://wellbeingcircle.ro) care să încurajeze dezvoltarea personală, oferind instrumentele necesare pentru a produce schimbări pe termen lung pentru un stil de viață mai bun.

Inspir și ajut oamenii, le ofer soluții concrete să își găsească energia să se schimbe și să se aventureze în a găsi ce își doresc și a face ce visează. Trimit săptămânal idei, informații, sfaturi pentru a performa mai bine fizic și mental în newsletterul meu, [3X Better](#).

[dana@wellbeingcircle.ro](mailto:dana@wellbeingcircle.ro)



# A FACE SAU A NU FACE REZOLUȚII

Cunosc ambele perspective: aceea de a respinge categoric rezoluțiile de final an, dar și cea în care le abordez cu interes și curiozitate. Când am luat decizia de a scrie rezoluții, m-am gândit dacă acest instrument mi-ar putea aduce ceva bun, la nivel personal și cum aș putea să îl folosesc pentru a progresa în anul următor. Și cred că sunt mai câștigată cu abordarea de acum, când pun pe hartie planurile periodice.

**Rezoluțiile nu trebuie create exclusiv la final de an. Dacă te deranjează să le spui rezoluții, poți să le numești obiective personale sau intenții.**

Eu lucrez la obiectivele mele personale și le revizuiesc constant, văd unde am ajuns, mă gândesc ce să ajustez și cum aș vrea să merg mai departe. Sunt momente în care am idei-revelații și atunci îmi refac prioritățile. Dar ideile-revelații nu vin dacă nu știi în ce direcție te îndrepti când nu acționezi, ca să ai perspective, insight-uri proaspete.

Am auzit frecvent, din partea persoanelor care resping rezoluțiile: "nu am nevoie de sfârșitul de an ca să încep" sau "toată lumea începe de luni, eu nu sunt așa". E o perspectivă. Și eu prefer să nu aștept luna ca să încep un plan, ci dau startul mental în momentul în care iau decizia.

Este ok dacă nu ai nevoie de o zi anume să începi și poți porni oricând. Însă nu toți suntem la fel. Pentru alți mulți oameni procesul funcționează invers – luna, începutul de an închid un ciclu și deschid un altul și îi ajută să se reseteze.

De fapt, înainte de a anula a priori ideea de început de an ca un moment de resetare, putem să luăm în calcul cât de ofertantă este această perioadă, când toată lumea parcă pornește la drum cu energie bună.

## CUM SĂ ÎȚI GÂNDEȘTI REZOLUȚIILE

De ce este o idee bună să îți crezi un plan în mod deliberat: intențiile formulate creează priorități, prioritățile determină acțiunile noastre, mari, dar și mici, de zi cu zi. Acțiunile definesc povestea noastră. Povestea noastră este cine suntem noi, cum ne definim.

**Tu ce poveste scrii acum? Ce poveste ești? Nu pentru familie, pentru prieteni, pentru colegi. Pentru tine.**

**Ce poveste ești în acest moment?**

Răspunde cu onestitate. Nu o spun pentru a face să îți scad moralul, în fond cu toții știm unde suntem versus unde am vrea să fim.

Te întreb pentru că din acest punct pornești la crearea rezoluțiilor tale. Când vorbesc despre rezoluții, nu mă gândesc la planul tău pentru 2025. Ci la planul tău pentru o viață mai bună pentru următorii 3-5 ani. Cine vrei să devii și cum vrei să te transformi.

În literatura de self-management, a cărei abordare este din ce în ce mai mult probată prin instrumente științifice, **intervalul de timp recomandat pentru obiectivele ce țin de viață este de 3-5 ani**. Un citat atribuit lui Bill Gates spune că "supraestimăm ce putem face într-un an și subestimăm ce putem realiza în 10 ani". Un interval de 3-5 ani este ideal pentru a gândi o schimbare importantă.

**Obiectivele care țintesc o perioadă medie de timp pot fi suficient de curajoase și grandioase pentru a te schimba major. Când gâdești dincolo de un an, planifici cu mai mult curaj, și, cu toate astea, cu o doză de realism.**

Ca să ai determinarea de a acționa, mai ales dacă în ultima perioadă ai stagnat sau te-ai mișcat din inerție, integrează în visul tău detalii specifice, concrete și, neapărat, să te reprezinte 100%. Este important ca obiectivele să fie ale tale și numai ale tale, nu niște idei care răspund așteptărilor celor

din jur, chiar dacă sunt membrii familiei tale și îți sunt dragi. Poate părea egoist, dar știi foarte bine că cei dragi și relația cu cei dragi funcționează bine când tu ești bine. Când tu ești bine, faci bine și te porți bine. Și asta se va duce mai departe, ca un efect de undă în apă, când arunci o pietricică.

Oamenii oglindesc foarte mult, fără să realizeze, comportamentul celor din jur. Dacă tu zâmbești, ei îți zâmbesc înapoi. Și invers. Nu ți s-a întâmplat să fii nervos / nervoasă și partenera / partenerul și, mai ales, dacă ești părinte, copilul să preia încordarea ta?

Un plan care te motivează **ar trebui să te entuziasmeze, dar să te sperie un pic, ar trebui să fie ambițios și îndrăzneț, dar nu imposibil**. Ca un dans tentant. Poate chiar un pic riscant.

Transformările extraordinare pornesc de la o stare în care ești gata să îți asumi și riscuri. **Transformările extraordinare nu vin când jucăm pe același teren, în aceleași condiții, zi de zi.**

Identifică măcar un risc în schimbarea pe care vrei să o faci, care te scoate din zona de confort, îți induce un pic de frică și te face să te întrebi "dar dacă..." Ceva riscant îți dă fiori și îi face pe cei din jur să ridice circumspecți din sprâncene. Dar neapărat e ceva ce simți că e realizabil, chiar dacă nu ai obținut încă și răspunsul la "cum?".

De exemplu, nu îmi voi propune să zbor pe Marte, dacă pasiunea mea este spațiul, dar aş putea să îmi propun să studiez astronomia, poate să intru într-un grup cu persoane cu interes similar, să găsească creatori de conținut pe tema asta, să îmi creez un site cu content sau un podcast sau un cont de Instagram despre spațiu etc. etc.

Abordarea pe care ți-o propun este diferită de rezoluțiile clasice de final de an pentru că îți permite să planifici cu ambiție. Când vizezi dincolo de un an, poți să îți stabilești obiective mai apropiate de zona spirituală, legate de fericirea interioară, de wellbeing.

Important e însă să treci de dorința naturală a organismului de a rămâne în zona de confort. De foarte multe ori nu facem nimic extra, chiar și când simțim că ne dorim, pentru că lupta între a acționa și a rămâne în zona de confort este câștigată, la bază, de ce putem face sau nu pentru a asigura reproducerea speciei. Să nu irosim energie mai mult decât e nevoie e una dintre aceste condiții. Cu alte cuvinte, să nu stresăm organismul ieșind din zona de confort.

De aceea, determinarea noastră trebuie să fie foarte mare. Astfel se explică de ce multe persoane se schimbă în momente de cumpănă, când trec prin perioade grele.

Ca să acționăm, trebuie să câștigăm constant

În lupta cu pretextele care ne țin pe loc. Când suntem aware de ce gândim, realizăm câte pretexte găsim. Când le îndepărtăm unul câte unul, începem să acționăm constant, să ne creăm noi obiceiuri și ritualuri și să ne stabilim alte zone de confort, upgrate în direcția visului nostru.

## EXERCIȚIU DE AUTODESCOPERIRE

Pornește de la răspunsul "**Ce poveste te definește azi?**" și scrie povestea ta de mâine, făcând un exercițiu simplu, dar profund.

Iată 3 întrebări majore despre tine, al căror răspuns te invit să îl cauți:

### 1/ Cine sunt eu? Ce cred eu?

Definește-te cum ești azi și gândește-te cum vrei să fii. Identifică, onest față de tine, analitic, ce prejudecăți, limitări, idei pe care le-ai luat de-a gata din mediu – părinți, școală, prieteni – și pe care nu le-ai contestat niciodată te țin în loc (de ex. Ce vor zice ceilalți? / Eu niciodată nu/ La vârsta mea...).

### 2/ De ce sunt aici?

Care este rolul tău în lumea asta? Cum contribui în jurul tău, cum ai putea contribui?



Care este talentul tău? Ce abilitate extraordinară ai vrea să folosești? Dacă nu ai răspuns, întreabă-ți prietenii, colegii care cred ei că sunt talentele și abilitățile, punctele tale forte.

Pornind de la răspunsuri, identifică scopul vieții tale, ce ai vrea să faci pentru a te simți în sincron cu pasiunea sau talentul tău?

### **3/ Trăiesc exprimând scopul meu?**

Ce fac concret pentru asta? Ce aș putea să fac (continui gândurile de la punctul anterior). Răspunzând, vei simți că ai o direcție în perioada următoare și ai pe ce să te concentrezi.

Plecând de la cele trei puncte îți poți construi viziunea asupra vieții. Vei avea o perspectivă mai clară asupra prezentului – cât de mult faci din ce ai vrea să faci – și asupra anilor următori, începând cu 2025.

În cartea "Designing Your Life", Bill Burnett și Dave Evans, lectori la Stanford University, spun despre o viață bine structurată:

**O viață gândită cu intenție, structurată este o viață care are sens. Este o viață în care cine ești, ce crezi și ce faci se aliază.**

**Când ai o astfel de viață și cineva te întreabă "Ce mai faci?", ai un răspuns.**

În completare, poți să îți extinzi exercițiul și să evaluezi cele mai importante dimensiuni ale vieții. După ce vezi unde ești, îți definești viziunea pentru fiecare dintre aceste dimensiuni. Eu mă ghidez după cele 12 zone stabilite de Jon & Missy Butcher în cursul lor *Lifebook*, pentru că sunt detaliate și cuprinzătoare:

- sănătate și sport
- dezvoltare intelectuală
- zona emoțională
- trăsături de caracter
- viața spirituală (dincolo de religie, latura spirituală)
- dragoste
- parenting
- relații sociale
- carieră
- zona financiară
- calitatea vieții
- viziunea ta despre viață (surprinde într-o frază cele 11 puncte anterioare).

Notează de la 1 la 10 unde simți că ești acum, intuitiv. O privire cu perspectivă te va ajuta să evaluezi care sunt zonele pe care să le prioritizezi și care te țin pe loc sau chiar te trag în spate. Când pornești de la o evaluare clară și onestă a momentului prezent, îți este mult mai ușor să îți definești viziunea și obiectivele necesare pentru a o atinge.

# CUM SCRIEM OBIECTIVELE PENTRU A PRIORITIZA SUCCESUL

Iată câteva idei care te vor ajuta și pe care le voi detalia mai departe.

- 1/ Prioritizează obiectivele orientate către a aduce ceva pozitiv în viața ta
- 2/ Mindset potrivit pentru succes
- 3/ Rezoluții care nu pot fi încălcate
- 4/ Motivația vine din progres
- 5/ Notează în caiet
- 6/ Nu spune ce vrei să faci
- 7/ Planul e important, dar acțiunile sunt esențiale

## **1/ Prioritizează obiectivele orientate către a aduce ceva pozitiv în viața ta**

Oamenii au două tipuri de obiective: prin care evită durerea sau prin care caută plăcerea. Avem ori un mindset orientat spre a construi ceva pozitiv în viața noastră ori, din contră, ne axăm pe eliminarea a ce e rău. Cu alte cuvinte alergăm înspre ceva sau alergăm de ceva.

Uneori ne luptăm cu demonii interiori, vrem să dovedim căte ceva altora, vrem să fim mai buni decât alții sau vrem să tăiem ceva ce ne face extrem

de rău (cum ar fi o relaxie toxică, de dragoste sau de prietenie).

Însă mintea noastră funcționează mai eficient când ne propunem să facem ceva decât să nu facem ceva, să construim bun, decât să tăiem ce e rău. Asta, pentru simplul motiv că în creierul nostru nu putem crea imagini cu noi nefăcând ceva (încearcă și ai să vezi că nu reușești, mereu ne vizualizăm în acțiune).

În loc să spunem vreau să nu mai mănânc atât de mult, putem reformula: când sunt la masă îmi pun în farfurie porții mai mici, mănânc încet și mă ridic de la masa când m-am săturat la 80%.

În plus, când ne propunem să aducem ceva bun și pozitiv în viață, la schimb, altceva ce nu e atât de bun, din aceeași zonă, tinde să se elimine natural.

De exemplu, când decizi să pierzi în greutate, dacă îți propui să mănânci echilibrat, sănătos, conștient, cu intenție și atenție la ce, de ce, cum mănânci, pierzi inevitabil în greutate și te și menții. Obiectivul pe care îl formulezi nu e să scapi de kilogramele în plus, ci să trăiești mai sănătos.

Sau: poți să te hotărăști să nu mai bei atât de mult alcool la o petrecere, dar poți reformula obiectivul propunându-ți să te simți bine, să socializezi, să dansezi, să te hidratezi, consumând neapărat și apă în timpul serii, astfel încât a doua zi să te simți cât mai în formă.



Sigur, oamenii se simt motivați și de evitarea durerii, tăind ce nu e bun etc.. Acesta poate fi un driver, dar formularea concretă poate să sune "răsturnat", încercăm să gândim și invers – ce vreau să obțin bun. E important să ne exprimăm obiectivele astfel încât să credem în ele, să simțim că vom reuși. **Mindsetul potrivit este esențial pentru succes.**

## 2/ Mindset potrivit pentru succes

Repet, modul în care te setezi mental este foarte important pentru a avea succes. Știu că ai mai auzit asta de multe ori, contează ce gândim, dar nu e doar un *bla-bla*. Cercetările subliniază același lucru: când credem că vom reuși și când ne găsim argumente pentru a crede asta avem șanse mai mari să reușim, inclusiv mai mult decât dacă ne spune cineva că vom reuși.

Gândurile noastre sunt atât de puternice, încât ne pot mobiliza sau sabota, fără să ne dăm seama. De exemplu, iată ce arată studiile:

- când credem că stresul este benefic, îl procesăm mai bine, mai ușor. Când credem că stresul ne impactează negativ, îi facem față mai greu.
- când credem că avem voință, chiar avem mai multă voință.
- când facem ceva care nu ne place atât de mult

dar identificăm intenționat niște elemente pentru care să ne placă activitatea respectivă, ajunge să ne atragă, spre deosebire de respingerea pe care o simțim dacă ne spunem că nu găsim nimic plăcut.

Acestea sunt doar câteva exemple. Persoana din gândul nostru e persoana cu cea mai mare influență asupra noastră. Ne construim realitatea, foarte mult, din gânduri. Când ajungem să conștientizăm asta, e ca și cum ne descoperim o putere secretă.

### 3/ Rezoluții care nu pot fi încălcate

Pentru a ne ține de promisiunile pe care ni le facem - de exemplu, promisiunea că dacă îmi e foame după-amiază, aleg un măr la gustare, așa cum mi-am planificat dimineață - avem nevoie de autocontrol.

Autocontrolul intervine atunci când renunțăm la tentația imediată pentru a ne bucura de o recompensă ulterioară mai interesantă. **Când avem autocontrol, tentația de moment, mai rapidă, este percepută ca o recompensă la care renunțăm voit, știind că dacă nu o facem ne va sabota un obiectiv mai îndepărtat, pe termen lung, care este mult mai important pentru noi.**

Pentru a crește interesul pentru recompensele îndepărtate (de ex, vreau să am un

corp sănătos, frumos) în fața tentațiilor imediate (vreau această prăjitură, acum), e bine să vedem perspectiva – nu este vorba doar de alegerea de acum care ne sabotează obiectivul, ci de o serie de alegeri, din trecut și care vor veni în viitor, de cedări în fața tentațiilor, al căror efect se cumulează fără să ne dăm seama.

O prăjitură azi, o pizza mâine, o pungă de alune pe seară, adunate, ne țin departe de ceea ce ne-am propus pe termen lung. De aceea e bine să nu folosim "doar de data asta" drept scuză, pentru că doar de data asta se adună cu doar de data asta de data trecută, cu doar de data asta de mâine și, desi simțim că am făcut mici compromisuri, de fapt am deviat consecvent de la atingerea obiectivului nostru. "Doar de data" asta este un sabotor al commitmentului față de noi și aduce îndoială într-un proces decizional în care ar trebui să lucrăm cu certitudine și încredere. Cu cât căutăm scurtături (cum e "doar de data asta"), cu atât ne compromitem șansele de reușită.

Nu spun că trebuie să fim perfecți, să executăm 100% planul fără să clipim. Dar mediul exterior va veni cu multe necunoscute, va trebui să ne adaptăm, să fim flexibili și uneori să găsim soluții de compromis. De aceea e bine să fim atenți când spunem "doar de data asta", oare merită cu adevărat ?!

Autocontrolul se poate exersa, ca și un mușchi.

Bine, nu există un mușchi al voinței, dar există o zonă a creierului, ACC (anterior cingulate cortex), care apare mai dezvoltată la persoanele care dau dovadă de mai multă voință. **Ne putem dezvolta ACC făcând ce nu vrem să facem și nefăcând ce vrem să facem.** Lucruri mici, care ne scot ușor din zonă de confort. Să alerg sau nu 1 km în plus, să ies la o plimbare sau nu, să îmi mai iau încă o pereche de pantofi sau să mai aștept o lună, să mai mănânc o prăjitură sau nu, să mă mobilizez să spăl vasele sau să mai lenevesc pe canapea.

Luăm de multe ori decizia, mental, de a nu mai ceda în fața tentațiilor și ne facem planul de a ne ține ferm angajamentul. **Concordanța dintre ce spun – ce fac** trebuie să se întâmple și dincolo de intenție. E ușor să luăm decizia când suntem odihniți sau când nu suntem în fața tentațiilor, pentru că ulterior, când ni se întâmplă exact situația pe care am planificat-o, să ezităm și să cedăm, găsindu-ne diverse pretexte.

**Ca să reușim, trebuie să ne facem o promisiune: aceea de a nu ne încălca promisiunile.** De multe ori ne facem planuri, uneori cu dorința disperată de a le vedea realizate, dar rar cu ideea că "a promise it's a promise".

Este foarte important, dacă vrem să ne atingem obiectivele, să nu ne încălcăm ușor promisiunile.



Ce zicem că vom face la un anumit moment să și facem, așa cum am zis. De multe ori, însă, în momentele critice, începem să cântărim din nou avantajele pro și contra, să reluăm lanțul deciziei, numai că mintea ne joacă feste și alegem recompensa rapidă. Confortul în fața lipsei de confort cauzate de schimbare.

Pentru a trece cu bine de acest moment, este bine să ne amintim că ne-am făcut deja o promisiune și nu mai avem de ce să luăm din nou o decizia gata luată. După care ne reamintim obiectivul nostru pe termen lung și mergem mai departe.

Pe site-ul meu, **wellbeingcircle.ro** găsești tehnici pe care poți să le folosești pentru a rezista tentațiilor. Am două articole, ți le las mai jos:

**Cum să rezisti tentațiilor (1)**

**Cum să rezisti tentațiilor (2)**

Important: Ne ținem mai ușor promisiunile față de noi înșine și ne respectăm planurile când obiectivele noastre au o latură personală, spirituală, fiind conectate la identitatea noastră, la ceea ce credem că este rostul nostru în viață. Atunci, respectarea promisiunii devine satisfăcătoare, este chiar o recompensă în sine, în timp ce nerespectarea ei ne face să ne simțim deplorabil.

**Respectarea sau nu a promisiunii este strâns legată de încrederea în sine.**

**De aceea promisiunile pe care ni le facem și le ținem ne fac să ne crească admirația față de noi înșine.**

Suntem foarte buni în a le pune reguli copiilor și a avea așteptarea ca ei să se conformeze instant și devenim extraordinari de perspicace în a ne găsi nouă înșine pretexte să ne încălcăm propriile reguli. Am putea să avem mai multă strictețe față de noi și mai multă înțelegere față de alții.

#### **4/ Motivația vine din progres**

Atunci când progresăm, când acțiunile pentru atingerea obiectivelor dau rezultate, ne simțim mai bine, dar simțim și un fel de recunoaștere intrinsecă.

De multe ori suntem preocupați, unii chiar dependenți, de aprecieri extrinsece – o laudă, un premiu, un loc 1. Dar ce obținem pur și simplu făcând - ne uităm periodic și analizăm progresul în munca noastră, ne recunoaștem reușitele la anumite momente cheie - reprezintă o sursă de motivație extraordinară și ne ajută să continuăm să ne îmbunătățim performanțele.

Când conștientizăm că o acțiune bifată este un motiv de succes, învățăm să ne focusăm pe rezultate. Multe dintre clientele mele au tendința de a se uita mai degrabă la ce nu le iese, însă, atunci când ne uităm împreună în urmă, constatăm că au făcut niște schimbări majore remarcabile în stilul de viață. Și deja găsesc resurse să se mobilizeze.

E important să vedem progresul în natura sa complexă. Este posibil să măsurăm progresul prea strict, cu un singur parametru, când, de fapt, noi să fi făcut schimbări pe alte planuri și să nu ne dăm seama că suntem într-un punct mai bun decât dacă am fi stat pe loc. Cel mai bun exemplu este legat de slăbit. De cele mai multe ori, dacă vrei să slăbești sănătos, să adopți obiceiuri pe termen lung, e nevoie de anumite schimbări care cu siguranță nu te vor face să slăbești 2-3 kilograme într-o săptămână, sau chiar nici în 2-3. Dar e posibil să îți fi ajustat alegerile, să fii mai aware, să dormi mai bine, să te simți mai bine, să nu te mai balonezi, să ai energie.

Ce facem când e o perioadă în care nu vedem rezultate? Este esențial să conștientizăm că progresul nu este liniar, ci e de cele mai multe ori ca o linie sinuoasă, ori ca niște trepte. Important e ca făcând zoom out, pe termen mai lung, să vedem un trend descendent/ ascendent (în funcție de obiectiv). Dar să nu ne panicăm când suntem în zoom in, pe o zi în care nu vedem progres.

Suntem tentați să credem că driverul progresului este motivația. De aceea, când lucrurile nu merg cum am vrea, ne demoralizăm și pierdem motivația.

Sau când trebuie să începem ceva, așteptăm să fim motivați (de aceea începutul de an, de lună, de săptămână ne pot face să ne simțim motivați). Însă, **în logica schimbării, acțiunea trebuie să precedă motivația.** Acțiunea ne face să ieșim din zona de confort, din zona de demoralizare și este esențială când vrem să începem ceva sau suntem într-un punct de stagnare.

Motivația vine și pleacă, pe parcursul procesului, în valuri și este întărită de succes. Este bine să ne păstrăm încrederea chiar și când vedem că rezultatele lipsesc pentru o perioadă sau nu arată prea bine și să continuăm să acționăm. Cea mai bună decizie pe care o putem lua în aceste situații este să ne ținem de plan, pentru a continua să vedem progrese, mai ales că, în aceste momente critice, e clar că nu ne mai putem baza pe motivație.

## **Acțiunea creează disciplină și disciplina creează obiceiuri.**

Obiceiurile ne ajută să vedem progrese pe termen lung. Să reținem că atunci când ne bazăm exclusiv pe motivație și progresul parcă stagnează

sau chiar vedem un ușor regres, ne demoralizăm și, în loc să continuăm să acționăm în linie cu obiectivele, cedăm, după care e foarte greu să ne mai reapucăm de plan.

Acțiunea și continuarea obiceiurilor ne salvează și ne vor readuce progres. Continuarea vine după o analiză cât se poate de obiectivă pentru a identifica dacă într-adevăr nu progresăm sau care ar putea fi cauzele lipsei progresului sau chiar a regresului. Prima întrebare pe care este esențial să o punem și să răspundem sincer: m-am ținut de plan? Frecvent răspunsul e "nu chiar". Nu e o problemă, ne întoarcem la acțiune.

### **Recommitmentul e tot un fel de commitment.**

Când rămânem fixați pe acțiune, ne reîntărim de fapt angajamentul față de obiectivele fixate, față de noi înșine. Operăm din zona promisiunilor pe care nu le încălcăm. Orice reîntoarcere la drumul stabilit face ca gestionarea unor astfel de momente cheie să fie din ce în ce mai ușoară pe viitor. Cum ar veni, ne creăm obiceiul de a nu renunța. În schimb, de câte ori ne încălcăm rezoluțiile, promisiunile, ne este din ce în ce mai ușor pe viitor să cedăm, uneori de tot.

## **5/ Notează în caiet**

Scrie-ți viziunea, obiectivele, planul, acțiunile pe hârtie. Scrisul este ca un angajament ferm pe

care ți-l iei. Gândurile sunt efemere și, pe parcurs, le pierdem din vedere.

Când scrii, poți să revii ulterior asupra notițelor, să evaluezi, să reevaluezi și să ajustezi. **Scrisul de mâna, spre deosebire de scrisul pe device-uri, activează și centrii cititului din creier și informația se consolidează mai bine.**

Când pui gândurile pe hârtie, îți definești mai clar ce vrei, pentru că trebuie să îți formulezi intențiile în mod coerent. Este ca un moment al adevărului.

Așadar, e ideal să scrii; dar nu scrii și uiți. Scrii într-un caiet sau într-un document pe care să îl pui la vedere și pe care te mai uiți din când în când. Nu e nicio problemă dacă pe parcurs mai modifici, dacă schimbi obiectivele, până la urmă sunt doar ale tale și tu știi cel mai bine cum evoluezi și ce ți se potrivește în fiecare moment. Dar fii accountable când începi și rămâi accountable pe parcurs. Un coach, un grup de susținere te pot ajuta să urmărești modul în care acționezi și, mai ales, dacă acționezi.

Poți să gândești planul scris pe caiet ca un contract cu tine. Astfel, vei intra în zona promisiunilor pe care nu le încalci.

## 6/ Nu spune ce vrei să faci

Contrar părerii generale, atunci când vorbim cu prietenii, cunoștințele despre ce vrem să facem, înainte de a începe, crește riscul de a nu mai face lucrul respectiv. Avem senzația că atunci când povestim cuiva, devenim mai responsabili și ne ținem de plan. Cu toate acestea, în mintea noastră, nu mai percepem niciun pericol major dacă nu facem ceea ce am spus. Prietenii nu se vor supăra pe noi, ba, din contră, s-ar putea să ne și consoleze și să ne găsească scuze pentru a nu ne simți prost că nu am făcut ce am zis. Mai mult, dacă cei cărora le povestim despre planurile noastre ne laudă, ne simțim ca și cum am primit deja recompensa socială, ceea ce ne va scădea motivația de a mai urma ce ne-am propus.

Mai există un risc: ca cei din jur, cu alte concepții, alte standarde, alte experiențe de viață, să ne descurajeze. Chiar dacă ne vor binele. Ignoră. Crezi în planul tău.

Există o excepție când funcționează să vorbim despre ce vrem să facem: când simțim că dacă nu ne ținem de cuvânt planează o amenințare reală, majoră. De exemplu, datorăm o sumă importantă de bani. De aceea se spune, de exemplu, că, în general, nu funcționează coachingul pe sume minime de bani sau gratis, pentru că nu există o miză reală, credibilă.

Uneori succesul apare prin alte mecanisme, cum ar fi evitarea vinei de a raporta că nu am făcut ce am promis unui necunoscut (coach), care își formează imaginea despre noi în baza relației coach - client.

Un alt exemplu este platforma Stickk, de monitorizare a schimbării obiceiurilor, unde semnezi un "contract" prin care te angajezi să pui în practică obiceiuri pentru atingerea unui obiectiv, punând la bătaie un buget, pe care îl pierzi dacă nu atingi obiectivul. Poți opta ca bugetul tău să fie direcționat, în cazul în care nu ai atins obiectivul, către un ONG cu a cărui cauză nu rezonezi absolut deloc, tocmai pentru a te motiva să nu fie nevoie să donezi.

Dacă nu crezi că se va întâmpla ceva serios, cu implicații, în cazul în care nu te ții de plan, atunci împărtășirea cu prietenii nu te va ajuta, ci, din contră, îți va scădea șansele de reușită. Amenințarea trebuie să fie credibilă.

Ca o paranteză, ideea de "amenințare credibilă" este parte din "game theory" a prof. Thomas Shelling, laureat al premiului Nobel pentru această teorie. Teoria a fost testată în emisiunea *Prime* a postului ABC. Realizatorii au ales persoane obeze care nu reușeau să slăbească, le-au făcut poze în costume de baie astfel încât să le scoată în



evidență vulnerabilitățile, după care li s-a spus că dacă nu reușesc să slăbească într-o anumită perioadă de timp vor prezenta aceste poze pe post, în prime time. În concluzie, participanții, puși în fața unei amenințări reale, credibile, au slăbit.

Alternativa la a vorbi cu prietenii despre planurile tale incipiente ar fi să îți stabilești obiectivele, să te apuci de treabă și apoi să poți vorbi despre procesul prin care treci. În acest timp, ar fi bine să ai în jur persoane care sunt mai bune decât tine la ce vrei să faci pentru că te vor inspira să nu renunți.

## **7/ Planul e important, dar acțiunile sunt esențiale**

Cu toții visăm să facem lucruri. Ne gândim cum am vrea să fie viața noastră "dacă..." Când nu ne punem aceste gânduri pe hârtie și apoi nu ne facem un plan de acțiuni, totul rămâne doar un vis.

Dacă nu încercăm, cu cât va trece timpul, visul se va transforma într-o dorință reprimată, pe care poate o vom ascunde din ce în ce mai mult, pentru că e dovada eșecului nostru, se va manifesta prin frustrare și nervi, pentru că nu trăim în acord cu valorile noastre.

Dacă, în schimb, am sta și ne-am pune pe hârtie câteva idei despre cum am putea porni, am aduce visul în concret și am avea revelația că e chiar tangibil. Iar apoi am avea dorința de a ne apuca de treabă și am ști de unde să începem.

Orice vis începe cu un pas și continuă cu încă unul și încă unul. Când visul pare prea mare pentru a fi atins, îl descompunem în bucăți mai mici. Așa cum spunea Desmond Tutu, activist și laureat al Premiului Nobel pentru pace, există un singur mod de a mânca un elefant: luând câte o gură.

## **8/ Ai nevoie de un sistem**

Niciodată nu am fost fanul fișelor, instrumentelor, aplicațiilor, trackerelor, sistemelor. La fel cum nu am fost adepta rezoluțiilor de final de an. Dar de când sunt preocupată de cum putem să trăim mult mai mult cu intenție, să ne construim viața cum ne-o dorim, mi-am schimbat multe idei, venite, în mare parte, din prejudecăți.

Mintea noastră este într-o continuă mișcare – ca să îl citez pe Elon Musk (chiar dacă nu este pe lista persoanelor pe care le simpatizez), "my mind is a storm". Știu că multă lume simte astfel.

Numai în câteva ore, trecem de la zeci de postări afișate în feed-ul de social media, la shopping

online, dând scroll prin sute de articole, la căutări prin zeci de filme pe Netflix și la conversații pe email, wapp sau sms. Vedem multă informație, nici nu ne mai dăm seama cât de multă. Un articol din secțiunea BBC Future menționează că **suntem expuși în ziua de azi la atâta informație într-o zi la cât era expusă o persoană din secolul al XV-lea într-o viață.**

În acest amalgam de informație, este normal să fim distrași de la activitățile sau gândurile noastre, oricât de importante sunt și oricât prioritizăm. **Avem nevoie de o intervenție externă să ne organizăm intern.** De exemplu, aplicații ca Evernote, Notes, Obsidian, OneNote sunt promovate ca o extensie a memoriei noastre, "al doilea creier", care ne ajută să fim mai organizați și mai productivi. Așa se explică de ce în librării sunt la modă din nou plannerele, cu template-uri care să ne ajute să ne organizăm logistic nu doar ziua, ci și mintea și practicile de wellbeing.

Pentru a rămâne setați în linie cu prioritățile noastre, sistemele sunt foarte utile, inclusiv în ce privește obiectivele noastre personale. De asemenea, ne ajută să ne focusăm pe proces și să facem treaba pe care ne-am propus să o facem. Iată, de exemplu, ideea mea de a avea un newsletter care să vină în completarea siteului wellbeingcircle.ro.

Una e să spun (cum am și făcut mult timp): aș vrea să am un newsletter, alta e să îmi iau un commitment să trimit un newsletter în fiecare marți, cu 3 idei pentru o viață mai bună. Când am făcut acest commitment și am început să folosesc sisteme - să creez un template, să îmi fac un calendar tematic și am înțeles că am subiecte care să acopere mai mult de an, am trecut de la o idee la realitate mult mai ușor. Folosind câteva tool-uri de planificare, mi-am cristalizat ideea și am avut claritate asupra viitorului. Acum sunt mândră că am creat 3X Better, un newsletter despre wellbeing, pe care l-am început în 2023 și l-am trimis în fiecare marți dimineață.

## AȘADAR...

Un studiu recent realizat de Forbes arată că doar 1% dintre cei care își fac rezoluții se mai țin de ele la final de an. Eu fac, de doi ani, parte din această excepție, tocmai pentru că am pus în aplicare ceea ce am scris până aici. Nu înseamnă că am bifat tot ce am propus, dar am ținut drumul pe care mi l-am stabilit, au venit noi oportunități la care nu m-am gândit, am schimbat ușor prioritățile, dar mă simt împlinită și simt că fac ce îmi place, la ce visez.

E nevoie de curaj pentru a scrie rezoluții, pentru că transcrierea pe hârtie a unui vis ne expune cumva vulnerabil la timpul care a trecut și în care am stagnat. Putem să ne influențăm perspectiva, văzând în acest act nu un punct de vulnerabilitate, ci o linie de start pentru a face lucruri noi cu entuziasm și încredere. E nevoie de disciplină pentru a avea rezultate, dar dacă înțelegem că acțiunea precede motivația, că progresul ne motivează și că avem la îndemână numeroase instrumente și sisteme de care putem beneficia, ne creștem șansele de reușită.

Oamenii sunt construiți să creeze, să se dezvolte, să progreseze, să evite durerea și să găsească plăcerea, să colaboreze, să ajute, să aibă obiective mărețe, un scop definit. Face parte din supraviețuirea și evoluția noastră ca specie.

Avem o misiune mai importantă pe pământ decât să ducem aceeași existență zi de zi, fără să simțim că progresăm, că ne dezvoltăm, că evoluăm de la an la an. Revin la povestea noastră, la a găsi răspunsul la întrebarea: care e rostul meu aici? Revin la ideea de a trăi cu intenție, într-o direcție pe care noi ne alegem să o urmăm. Atunci când avem un scop, obiective, plan de acțiune dăm atenție cu prioritate persoanelor, întâmplărilor, lucrurilor de zi cu zi care contează pentru noi. Ne simțim mai fericiți.

Poate că respingi ideea de a avea un plan personal pentru că simți o constrângere. Ei bine, intenție e în spatele oricărei acțiuni pe care o facem, fie că o definim sau nu. Orice facem e o alegere. Dacă mâncăm jumătate de tavă cu prăjitură într-o zi fără să ne dăm seama sau ne planificăm să savurăm o bucată, după masa de prânz, e tot o alegere. Prima alegere vine din obiceiuri, din zona de confort, cealaltă vine din decizia de a face lucrurile deliberat, în avantajul nostru. Te încurajez să alegi în viață cât mai mult din zona deciziilor asumate și mai puțin din zona lipsită de putere, a inerției și confortului.

Aleg să nu stau pe canapea dând scroll pe social media o oră, ci să fac sport. Sau aleg să nu fac sport, ci să stau pe canapea dând scroll pe social media o oră. Repet, orice variantă e o alegere, indiferent dacă o formulăm ca intenție sau nu.

Începutul de an, începutul de lună, de săptămână, încheierea unui ciclu din viața noastră pot fi oportunități pentru noi de a ne alinia sau realinia la scopul nostru, de a găsi bucurie în definirea viitorului, de a crea pașii tangibili pe care să îi facem pentru a ne scrie povestea noastră, așa cum vrem să arate când ne apropiem de finalul vieții. Există o vorbă care îmi place foarte mult – este și numele unei cărți: **"Don't die with the music still in you"**.

**Trăiește viața pe care o dorești și o meriți. Asta depinde în primul rând de tine.**

**Rezoluții pentru viața  
pe care o dorești,  
nu pentru un an.**



[dana@wellbeingcircle.ro](mailto:dana@wellbeingcircle.ro)

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

Abonează-te pe site la newsletterul meu

**3X Better**

drepturi de autor © 2025 Dana Dobrescu

Toate drepturile rezervate.

**wellbeing**  
**circle**  
REDESIGN YOUR LIFE

# POVESTEA MEA DE AZI



CUM SUMARIZEZ POVESTEA MEA DE ASTĂZI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUM AȘ VREA SĂ SUNE POVESTEA MEA ÎNCEPÂND DE AZI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# CINE SUNT EU



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

# DE CE SUNT AICI



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

# TRĂIESC EXPRESSIMÂND SCOPUL MEU?



A series of 20 horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.

# 1/ SĂNĂTATE ȘI SPORT



CE FAC ASTĂZI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUM VISEZ SĂ FIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 2/ DEZVOLTARE INTELECTUALĂ



CE FAC ASTĂZI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUM VISEZ SĂ FIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 3/ ZONA EMOȚIONALĂ



CUM O GESTIONEZ AZI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUM VISEZ SĂ FIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 4/ TRĂSĂTURI DE CHARACTER



CUM SUNT ASTĂZI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUM VISEZ SĂ FIU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 5/ VIAȚA SPIRITUALĂ



CUM O DEFINESC AZI, CE ROL ARE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUM VISEZ SĂ FIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 6/ DRAGOSTE



CUM ESTE ASTĂZI

A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, providing a writing area for the user to describe how they feel today.

CUM VISEZ SĂ FIE

A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, providing a writing area for the user to describe how they wish to feel.

# 7/ PARENTING



CUM ESTE ASTĂZI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUM VISEZ SĂ FIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 8/ RELAȚII SOCIALE



CUM ESTE ASTĂZI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUM VISEZ SĂ FIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 9/ CARIERĂ



CUM ESTE ASTĂZI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUM VISEZ SĂ FIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 11/ CALITATEA VIETII



CUM ESTE ASTĂZI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUM VISEZ SĂ FIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 12/ VIZIUNEA MEA



CUM AȘ DEFINI-O AZI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUM O DEFINESC ÎN BAZA A CE VISEZ SĂ FIU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# OBIECTIVELE MELE PENTRU URMĂTORII 3-5 ANI PENTRU A ATINGE VIZIUNEA



1

2

3



# PRIMII PAȘI - ACȚIUNE PE CARE ÎI FAC ÎNCEPÂND DE MÂINE ÎN LINIE CU OBIECTIVELE



1

Four horizontal dotted lines for writing the first step.

2

Four horizontal dotted lines for writing the second step.

3

Four horizontal dotted lines for writing the third step.

# PROMISIUNEA PE CARE MI-O FAC



A series of 20 horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.