

Felicia J. Ursărescu  
Life Coach



CAIET DE EXERCIȚII  
CARE ESTE MENIREA TA ÎN VIAȚĂ?

## Menirea TA – Partea 2

1. Scrie data de astăzi, numele complet și prezintă-te.

---

---

---

2. Scrie de ce asculți acest audio-curs. Care este scopul tău, ce anume dorești și ce anume vrei să obții după ce ai finalizat acest curs.

---

---

---

3. Ce anume este Destinul pentru tine?

---

---

---

4. De ce nu ai realizat visele tale până acum?

---

---

---

## Menirea TA – Partea 3

1. Ce anume ghidează viața ta?

---

---

---

2. Ce anume vrei să ghideze viața ta?

---

---

---

3. Cine sunt? De unde vin? Încotro mă îndrept? 😊

---

---

---

## Menirea TA – Partea 4

Pentru un moment, imaginează-ți că îți trăiești viața făcând munca pentru care ești născut. (pentru întrebările 1-5)

1. Cum te-ai simți?

---

---

2. Ce experiențe ai putea trăi?

---

---

3. Cu ce sentimente te-ai trezi în fiecare dimineață?

---

---

4. Ce fel de obiective ai avea?

---

---

5. Cu care criterii ți-ai măsura succesul?

---

---

6. Ce înseamnă să ai succes?

---

---

7. Iubești sau, cel puțin, apreciezi ceea ce faci?

---

---

8. Îți place să stai unde ești, unde trăiești, locurile unde îți petreci marea majoritate a timpului, fie la serviciu, fie la lucru?

---

---

9. Iubești persoana cu care ești sau cu care stai marea majoritate a timpului?

---

---

10. În cazul în care nu îți place, ce ai de gând să faci, ce acțiuni vei face în mod concret pentru a schimba situația în care ești?

---

---

11. Ce ai face dacă ai avea mai mulți bani decât ai putea cheltui?

---

---

12. Ce anume ai face dacă ai moșteni 10 milioane de euro?

---

---

13. Ai continua să faci munca pe care o faci acum? Cu același număr de ore? Cu același program zilnic?

---

---

14. Ce anume îți aduce bucurie și te face fericit?

---

---

15. Faci munca ta cu pasiune și motivație?

---

---

16. Ce anume te motivează cel mai mult?

---

---

17. Care au fost experiențele tale de muncă care au fost cele mai mulțumitoare, emoționante și semnificative?

---

---

18. Ce muncă ți-ar place să faci dacă ai avea toți banii și tot timpul pe care ți-l dorești?

---

---

19. Ce ai face dacă toate meseriile ar fi plătite cu exact aceeași sumă de bani?

---

---

20. De câte ori te gândești la laturile negative ale muncii pe care o faci? Adică, cât timp și câtă energie dedici ca să privești jumătatea goală a paharului?

---

---

21. Gândește-te la vremurile când erai copil. Amintește-ți toate acele dăți când ți se spunea că ești bun să faci ceva sau încearcă să îți amintești ce anume făceai bine fără un efort excesiv.

---

---

22. Fă același lucru pentru vremea când erai adolescent.

---

---

23. Iar acum?

---

---

24. Care sunt lucrurile care îți place să le faci și care îți „ies” bine?

---

---

25. Cum ai defini munca pe care ai iubi-o cu adevărat?

---

---

26. Încearcă să îți amintești cel puțin patru ocazii în care, de copil, ai simțit o senzație de bucurie adevărată.

---

---

---

---

27. Îți amintești ultima oară când ai simțit o senzație de adevărată bucurie și care sunt circumstanțele?

---

---

28. Ce idei îți vin în minte când te gândești cum ai putea aduce mai multă bucurie în sectorul de viață relativ la muncă?

---

---

29. În ceea ce privește munca/jobul scrie numele la cel puțin trei persoane pe care le cunoști și sunt fericite de ceea ce fac.

---

---

30. Cine reprezintă modelele tale de la care te inspiri în sectorul profesiei/muncii/pasiunii?

---

---

31. Fă lista cu câte 5 caracteristici/calități pe care le au modelele tale profesionale și datorită cărora crezi că au ajuns acolo unde sunt.

---

---

## Menirea TA – Partea 5

Scrie toate momentele frumoase ale vieții tale din punct de vedere:

1. La nivel fizic/sănătate.
2. La nivel emoțional.
3. Ambient/bunuri materiale.
4. Conexiunea cu Divinul, cu natura.
5. Orice alte amintiri frumoase/emoționante și pentru care ești recunoscător.



## Menirea TA – Partea 7

1. Ia amintirile scrise la exercițiul precedent și scrie ce anume au în comun.

---

---

---

2. Cine erai când făceai acele lucruri? Cine erai, cum ai identifica persoana care a trăit acel eveniment?

---

---

---

3. Ce anume făceai pentru tine și pentru ceilalți?

---

---

---

4. Încearcă să extragi esența sentimentelor pe care le ai în amintirile tale.

---

---

---

5. Poți găsi modalități mai bune, mai constructive ca să ai aceste senzații/emoții/sentimente?

---

---

---

6. Ce este important pentru tine?

---

---

---

7. Care sunt prioritățile tale?

---

---

---

8. Care este codul tău etic, codul tău de conduită?

---

---

---

9. Ce este cu adevărat important pentru tine?

---

---

---

Când ai individualizat valorile, acele lucruri/idei/concepte importante pentru tine, scrie alături, valoare după valoare:

- Care este **motivul** pentru care această valoare este importantă pentru tine?
- **Cum** te face să te **simți**?
- **De ce** este importantă pentru tine?
- Ce anume rămâne constant/neschimbat în interiorul tău?

Verifică dacă valorile tale sunt în armonie cu obiectivele tale.

Verifică dacă valorile tale sunt în armonie cu acțiunile tale.

Verifică dacă ceea ce vrei este în armonie cu valoarea ta principală.

Dacă vei obține obiectivul/obiectivele tale, vei simți aceeași emoție pe care o simți trăind valoarea ta?

## Menirea TA – Partea 9

la valoare după valoare și imaginează-ți că le trăiești pe deplin. Pentru fiecare valoare în parte răspunde la următoarele întrebări:

1. Cum contribuie la stilul tău de viață?

---

---

---

2. Cum contribuie, cum se integrează și ce plus aduce vieții tale?

---

---

---

3. Cum trăiești ziua ta ideală prin prisma acestei valori?

---

---

---

4. Cum trăiești săptămâna ideală prin prisma acestei valori?

---

---

---

5. Cum trăiești anul tău ideal prin prisma acestei valori?

---

---

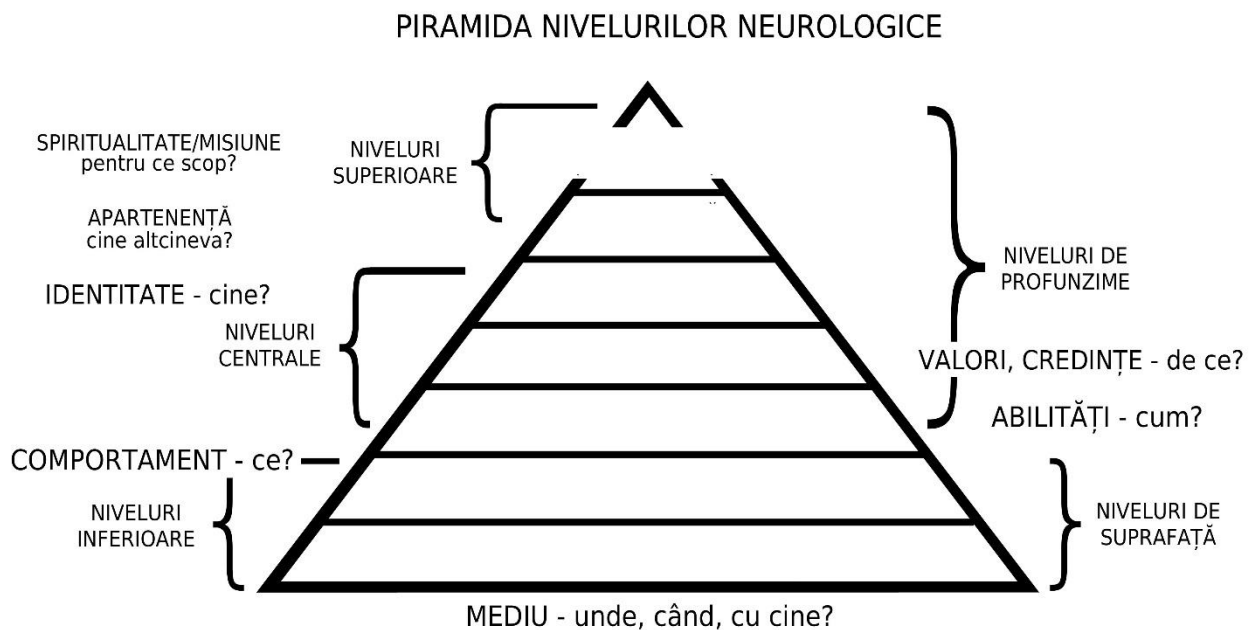
---

Notează eventualele dizarmonii sau, eventual, dacă ceea ce credeai o valoare importantă pentru tine, în realitate nu este atât de importantă.

Scrive ceea ce dorești de la viața ta. Visează măreț!

Scrive cum vrei să îți trăiești viața. Scrive ce așteptări, ce vise, ce năzuințe ai.

## Menirea TA – Partea 10



### 1. Mediul

a. Care sunt condițiile în care lucrezi?

---

b. Dar cele de acasă?

---

c. Care sunt factorii de stres din exteriorul tău (gălăgie, poluare etc)?

---

d. Care sunt persoanele care te influențează (prieteni, colegi, mentori, șefi)?

---

e. Care sunt elementele de mediu care te ajută?

---

f. Care sunt elementele care îți pun bețe în roate?

---

## 2. Comportament

- a. Care sunt comportamentele cheie de la serviciu?  
\_\_\_\_\_
- b. Dar în viața de cuplu?  
\_\_\_\_\_
- c. Care sunt cele utile și cele problematice?  
\_\_\_\_\_
- d. Cum poți identifica mai bine comportamentele utile la alții și cum le poți folosi tu?  
\_\_\_\_\_

## 3. Aptitudini

- a. Ce știi să faci foarte bine?  
\_\_\_\_\_
- b. Care sunt lucrurile pe care ceilalți le laudă la tine?  
\_\_\_\_\_
- c. Care sunt competențele tale cheie?  
\_\_\_\_\_
- d. Ce abilități ai nevoie să dezvolți?  
\_\_\_\_\_

## 4. Valori și credințe

- a. Ce este cel mai important pentru tine în viața personală?  
\_\_\_\_\_
- b. Dar în carieră?  
\_\_\_\_\_
- c. Care sunt lucrurile pentru care ai munci pe gratis?  
\_\_\_\_\_
- d. Ce ai continua să faci chiar dacă te-aș plăti să Nu faci acel lucru?  
\_\_\_\_\_

## 5. Identitatea

- a. Dacă ar fi să spui un singur lucru despre tine, care ar fi acela?  
\_\_\_\_\_
- b. Care este rolul tău?  
\_\_\_\_\_
- c. Care este misiunea ta?  
\_\_\_\_\_

d. Ce te face atât de special?

---

**6. Spiritualitatea**

a. Ce este dincolo de noi?

---

b. Pentru ce și pentru cine te trezești dimineața?

---

c. Ce urmează „APOI”? Când se termină totul. Chiar se termină?

---

## Menirea TA – Partea 11

1. Gândește-te la părinți, rude și persoanele care au contribuit la creșterea și formarea ta ca persoană.
- a. Ce calități admiri la ei?

---

---

- b. Care sunt valorile comune ale familiei în sânul căreia ai crescut?

---

---

- c. Care sunt trăsăturile comune ale familiei tale?

---

---

- d. Care sunt valorile pe care familia ta ți le-a transmis și de care ești mândru?

---

---

1. Ce muzică asculți? Ce anume îți transmite? Ce emoții? Ce valori?

---

---

2. Ce cărți citești? Ce anume îți transmit? Ce emoții? Ce valori?

---

---

3. Ce filme preferi? Ce anume îți transmit? Ce emoții? Ce valori?

---

---

4. Mentorii tăi. Ce emoții? Ce valori?

---

---

5. Prietenii tăi. Ce emoții? Ce valori?

---

---

6. Alte persoane care te influențează. Ce emoții? Ce valori?

---

---

7. Dacă ai copii, ce valori vrei să le transmiți cu orice preț?

---

---

8. Pentru ce calități ai vrea să fii cunoscut?

---

---

9. Ce anume cauți într-un iubit/ă?

---

---

10. Cum răspunzi la situații de criză sau în situații dificile?

---

---

11. Care sunt calitățile pe care le vrei în cea mai bună versiune a ta?

---

---

12. Cum te relaționezi cu persoanele și cum le tratezi?

---

---

13. Ce alegeri ai făcut în trecut de care ești mândru? Ce ți-au demonstrat ție însuși aceste alegeri?

---

---



## Lista de valori

Responsabilizare	Concentrare	Senzualitate
Conștientizare	Libertate	Seninătate
Echilibru	Economisire	Semnificație
Frumusețe	Divertisment	Simplitate
Îndrăzneală	Generozitate	Sinceritate
Calm	Recunoștință	Spiritualitate
Puritate	Creștere și dezvoltare	Stabilitate
Intimitate	personală	Forță
Angajament	Fericire	Succes
Compașiune	Sănătate	Sprijin
Încredere	Onestitate	Gândire
Conexiune	Optimism	Cumpătate
Conștiință	Umilință	Punctualitate
Mulțumire	Umor	Sensibilitate
Cooperare	Integritate	Senzualitate
Curaj	Intuiție	Seninătate
Creativitate	Bunătate	Semnificație
Hotărâre	Leadship	Simplitate
Determinare	Învățare	Sinceritate
Afidabilitate	Iubire	Spiritualitate
Demnitate	Loialitate	Stabilitate
Hărnicie	Mindfulness	Forță
Disciplină	Moderație	Succes
Diversitate	Motivație	Sprijin
Descoperire	Deschidere	Gândire
Datorie	Optimism	Cumpătate
Educație	Organizare	Punctualitate
Eficiență	Originalitate	Încredere
Empatie	Pasiune	Înțelegere
Încurajare	Pace	Unicitate
Excelență	Persuașiune	Utilitate
Experiență	Profesionalitate	Virtute
Expert	Logică	Viziune
Explorare	Reziliență/rezistență	Căldură
Dreptate	Respect	Bogăție
Credință	Sacrificiu	Înțelepciune
Familie	Siguranță	Demnitate
Flexibilitate	Sensibilitate	

## Valorile lui Dilts

Responsabilitate  
Aventură  
Frumusețe  
Provocare  
Comunitate  
Competență  
Cultură  
Educație  
Faimă  
Familie  
Libertate  
Adevăr  
Armonie interioară  
Autocunoaștere  
Dezvoltare profesională  
Bani  
Bucurie  
Bunăstare  
Calitatea lucrurilor pe care le fac  
Calitatea relațiilor  
Calm  
Competențe  
Cunoștințe  
Dezvoltare personală  
Dragoste, afecțiune  
Hobby-uri  
Independență

Influență  
Înțelepciune  
Intimitate  
Leadership  
Liniște sufletească  
Loialitate  
Masculinitate/feminitate  
Natură  
Onoare  
Ordine  
Pace  
Prietenie  
Puritate  
Putere  
Recunoaștere  
Relații personale  
Respect de sine (Self-esteem)  
Sănătate  
Sensul vieții  
Siguranță  
Siguranța locului de muncă  
Sinceritate  
Spiritualitate  
Stabilitate  
Statut  
Statut intelectual  
Religie

## Menirea ta – Partea 12

De ce lucrezi?

---

---

---

Pentru ce lucrezi?

---

---

---

Ce anume îți place să faci?

---

---

---

Dacă ai mai avea doar 6 luni de trăit, dar garantat că poți face ce te face fericit, ce ai face?

---

---

---

Dacă ai câștiga la loterie și banii nu ar mai fi o problemă pentru tine, ce ai face?

---

---

---

Dacă timpul nu ar mai fi o problemă și ai avea tot timpul la dispoziție, ce anume ai face?

---

---

---

Dacă persoanele care te obstacolează acum nu ar mai fi în viața ta?

---

---

---

Care sunt activitățile care au cea mai mare importanță în viața ta profesională, personală? De ce?

---

---

---

Care este ultimul proiect care te-a entuziasmat? De ce?

---

---

---

Care sunt punctele tale tari?

---

---

---

Care sunt talentele tale?

---

---

---

Ce anume te fascinează?

---

---

---

Ce anume te motivează?

---

---

---

Te consideri o persoană de calitate?

---

---

---

## Menirea Ta – Partea 14

Ce voiai să faci de mic copil. De ce voiai să faci acel lucru? Ce senzații/sentimente îți dădea?

---

---

---

Ce anume voiai să simți și cum le poți simți și acum? Cum te-ar fi făcut să te simți? Important? Puternic?

---

---

---

Acum, în prezent, cum poți obține aceleași senzații/sentimente?

---

---

---

Prin care altă modalitate poți avea același rezultat?

---

---

---

Care sunt scuzele tale?

---

---

---

Scrie toate intuițiile, tot ceea ce este legat de misiunea ta, de scopul vieții tale, de menirea ta.

---

---

---

## Menirea TA – Partea 20

1. Care este viziunea ta în raport cu comunitatea/mediul în care trăiești și muncești?

Viziunea mea este \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Care este identitatea sau rolul tău vis-a-vis de viziunea ta și de comunitatea/mediul de care aparții. Cine ești sau cine dorești să fii în raport cu manifestarea concretă a viziunii tale. Folosește și o metaforă sau simbol.

În raport cu viziunea mea de viață eu sunt \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Care este misiunea ta în raport cu mediul/comunitatea în care ești și în raport cu menirea ta?  
Menirea mea este \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Care convingeri și valori sunt exprimate și incluse în viziunea ta de viață și în misiunea ta? Care valori sunt exprimate de identitatea ta legate de viziunea ta de viață mai amplă?  
Sunt implicat în această viziune de viață și de această misiune pentru că: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Eu dau valoare la \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. De ce ai exact această viziune de viață și această misiune? Care convingeri le sprijină și îți dau motivarea pentru gândurile și activitățile tale?

Eu cred: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Pentru a îndeplini viziunea mea de viață și misiunea mea voi folosi aceste capacități: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Care este comportamentul specific asociat cu manifestarea concretă a viziunii tale și îndeplinirea misiunii; comportament care va folosi capacitățile tale și le va adapta la convingerile și valorile tale?

Care este planul tău ca să obții viziunea ta de viață și misiunea ta?

Ce anume, specific, vei face pentru a îndeplini misiunea ta?

Ce acțiuni specifice sunt asociate cu viziunea ta de viață?

Planul meu este să \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Care este mediul în care îți vei manifesta viziunea și cum vei ajunge la starea de împlinire dorită?

Când și unde vei pune în practică comportamentele și acțiunile asociate cu viziunea ta de viață și cu misiunea ta? Care va fi contextul exterior unde îți îndeplinești obiectivele și activitățile dorite?

Acest plan va fi pus în practică în mediul: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_