



Avdochimova Maria-Augusta

Coach specializat

În business și dezvoltare personală.

**Cum să-ți setezi obiective
clare și realizabile**

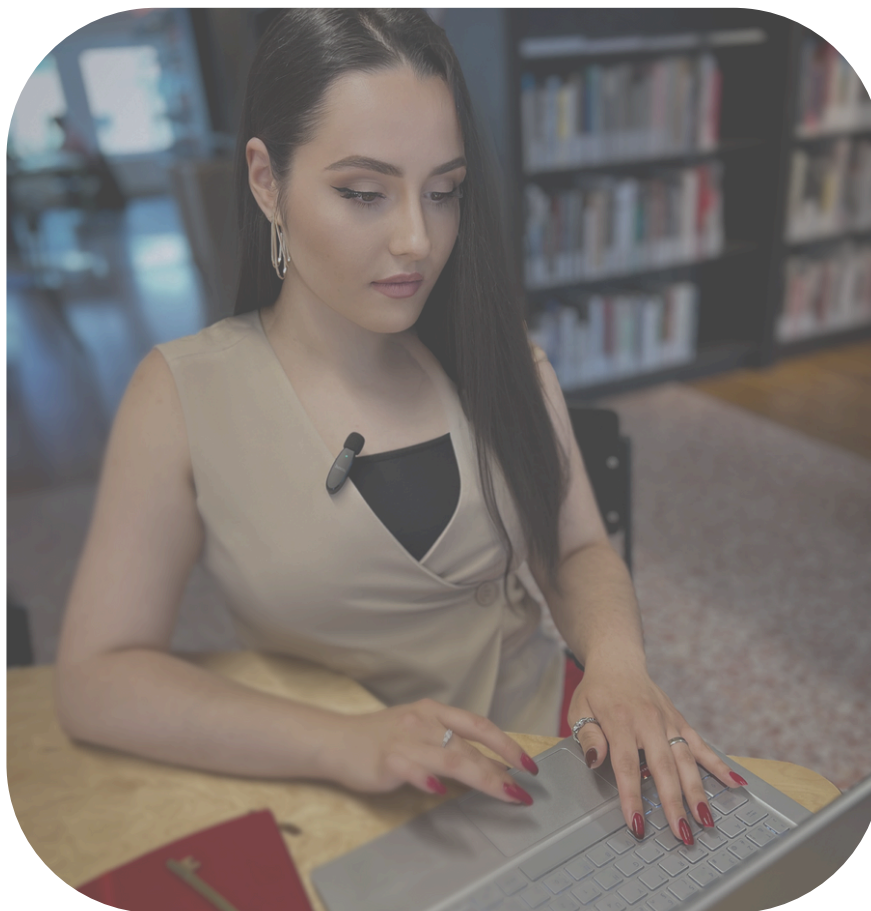
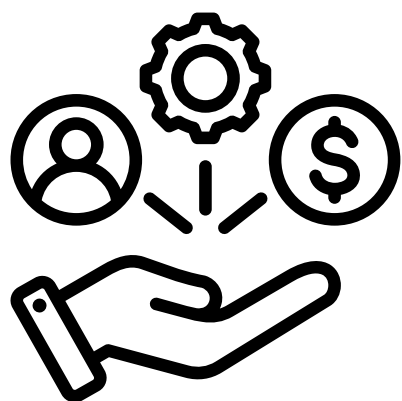


@a_m_augusta_coach

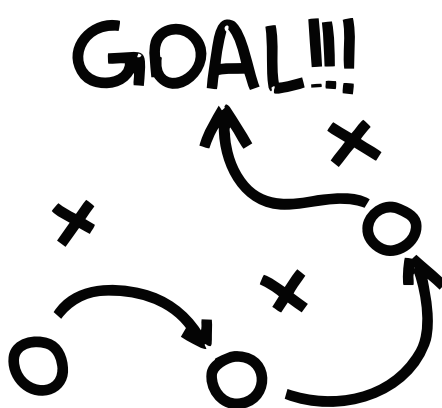
DE CE SĂ AI ÎNCREDERE ÎN ACEST GHID?



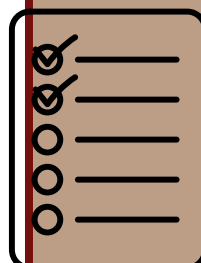
Am pornit fără
direcție,
Încredere sau
resurse.



DESPRE MINE



Prin strategii
clare de
planificare și
mindset, am
reușit să:



🚀 Business & Growth Coach cu un business
profitabil offline & online

🔥 80+ cliențe fericite, 3.000+ ore de
coaching individual

📈 Am trecut prin 100+ sesiuni de coaching
pentru propria mea creștere

🎤 Speaker la evenimente de business,
creator de mastermind exclusiv

💡 Ghidez femei către independență financiară,
emoțională și geografică

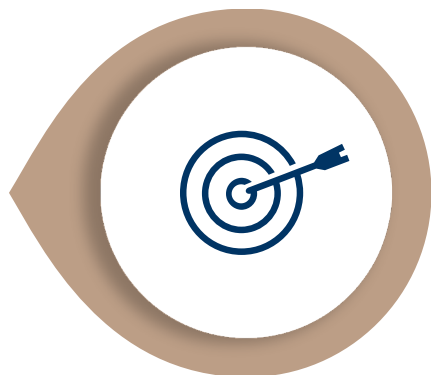


INTRODUCERE



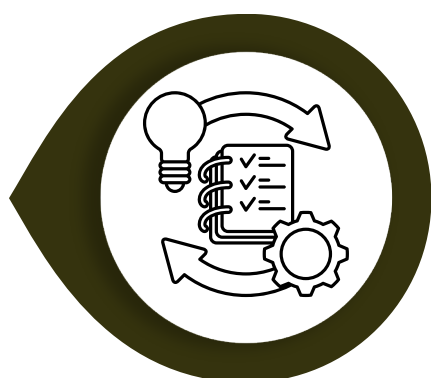
PARTEA 1:

**ANALIZA SITUAȚIEI
ACTUALE**



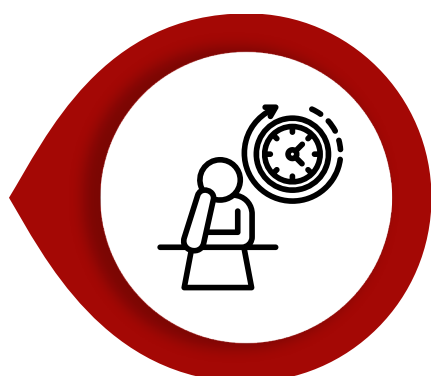
PARTEA 2:

**SETAREA SCOPURILOR
REALISTE, DAR MOTIVANTE**



PARTEA 3:

**PLANUL DE ACȚIUNE ȘI
IMPLEMENTAREA**



PARTEA 4:

**MENTȚINEREA MOTIVAȚIEI ȘI
EVITAREA PROCRASTINĂRII**

Fiecare obiectiv începe cu o autoevaluare sinceră.

În acest exercițiu vei analiza unde te afli în prezent, folosind metoda "Roata Vieții" pentru a identifica ariile care necesită îmbunătățiri:



Exercițiu practic:

Desenează un cerc împărțit în 8 secțiuni (ca o pizza) și acordă fiecărei arii un scor de la 1 la 10. Identifică unde trebuie să îți concentrezi atenția și ce schimbări poți face.

◆ Cele 3 mari blocaje care te împiedică să avansezi este faptul ca nu îți cunoști punctul de start.

Din aceasta cauză, persistă :

1. Lipsa clarității asupra obiectivelor
2. Frica de eșec sau de schimbare
3. Lipsa unui plan concret de acțiune



PARTEA 1: ANALIZA SITUAȚIEI ACTUALE

Exercițiu: „Unde sunt acum?”

📌 Domenii analizate:

- Profesional
- Financiar
- Spiritual
- Social
- Personal
- Familial
- Dezvoltare personală
- Sănătate





PARTEA 2:

SETAREA SCOPURILOR REALISTE, DAR MOTIVANTE



Un vis este ceva ce îți dorești, dar fără un plan clar.

Un obiectiv are o strategie bine definită.

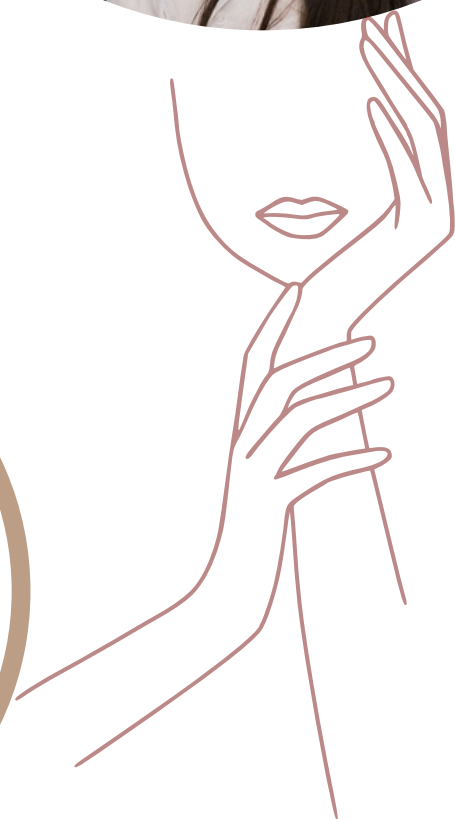


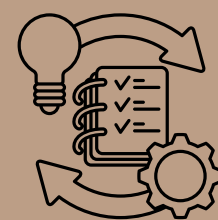
📌 **Metoda SMART** este aceea, care îți va da claritatea de care ai nevoie :

- Specific – Definește concret ce vrei.
- Măsurabil – Cum vei ști că ai reușit?
- Accesibil – Este realist?
- Relevant – Îți va schimba viața în bine?
- Temporal – Până când îl vei atinge?

Exercițiu:

- Scrie trei dorințe care le ai în 2025.
- Pentru a le atinge e nevoie ca fiecare dorință să fie transformată într-un scop SMART, dând răspuns la cele 5 întrebări de mai sus.



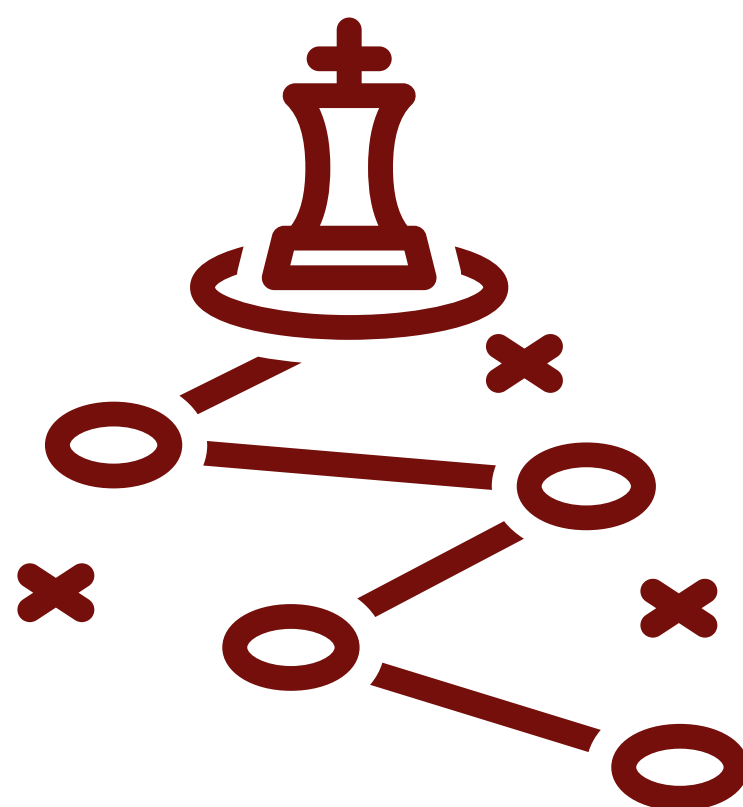


PARTEA 3:

PLANUL DE ACȚIUNE ȘI IMPLEMENTAREA



Strategia „pașilor mici”



📌 Tehnica „reverse engineering” – Începe cu rezultatul final și descompune-l în acțiuni mici.

📌 Calendarul obiectivelor:

- Stabilește obiective săptămânale și lunare
- Creează un sistem de monitorizare
- Ajustează planul pe măsură ce avansezi



Exercițiu:

- Creează un plan pe 3 luni pentru unul dintre obiectivele tale SMART.





PARTEA 4:

MENȚINEREA MOTIVAȚIEI ȘI EVITAREA PROCRASTINĂRII



📌 Puterea obiceiurilor mici

Obiceiurile zilnice creează
progres constant.



📌 Cum să rămâi motivată chiar și atunci când ai un blocaj:



- Setează recompense pentru fiecare etapă finalizată



- Conectează-te la motivul real din spatele obiectivului tău



- Înconjoară-te de oameni care te inspiră

📌 **Exercițiu:**

Creează o listă de 5 obiceiuri mici pe care le poți implementa zilnic pentru a te apropia de obiectivele tale.



Strategia „Accountability Partner” Găsește un partener de responsabilitate pentru a rămâne motivată și pe drumul cel bun.



VREI SĂ DUCI ACEST PROCES LA URMĂTORUL NIVEL?

**Mastermind-ul meu exclusiv
este locul perfect pentru tine!**

Dacă simți că ai nevoie de:

- **ghidare**
- **susținere**
- **un plan clar pentru a-ți transforma viața,**

 **Înscrierile oficiale se deschid pentru doar 48 de ore, iar
cei din lista de așteptare primesc prima ofertă specială.**

Mastermind pentru femei «Independența : financiară, emotională și geografică!»

Maria - Augusta Avdochimova

Business & Life COACH | CONSULTANT

 a_m_augusta_coach

 a.m.augusta.coach@gmail.com

Servicii Disponibile Acum

✓ **Sesiune Strategică** – Coaching și consultanță într-o sesiune intensivă pentru claritate și un plan de acțiune concret. **Durată: 1h 45min – 2h**

✓ **Pachet 10 Sesiuni Strategice** – Program personalizat de coaching și dezvoltare de business pentru tine și proiectul tău. **Durată: 3-5 luni**

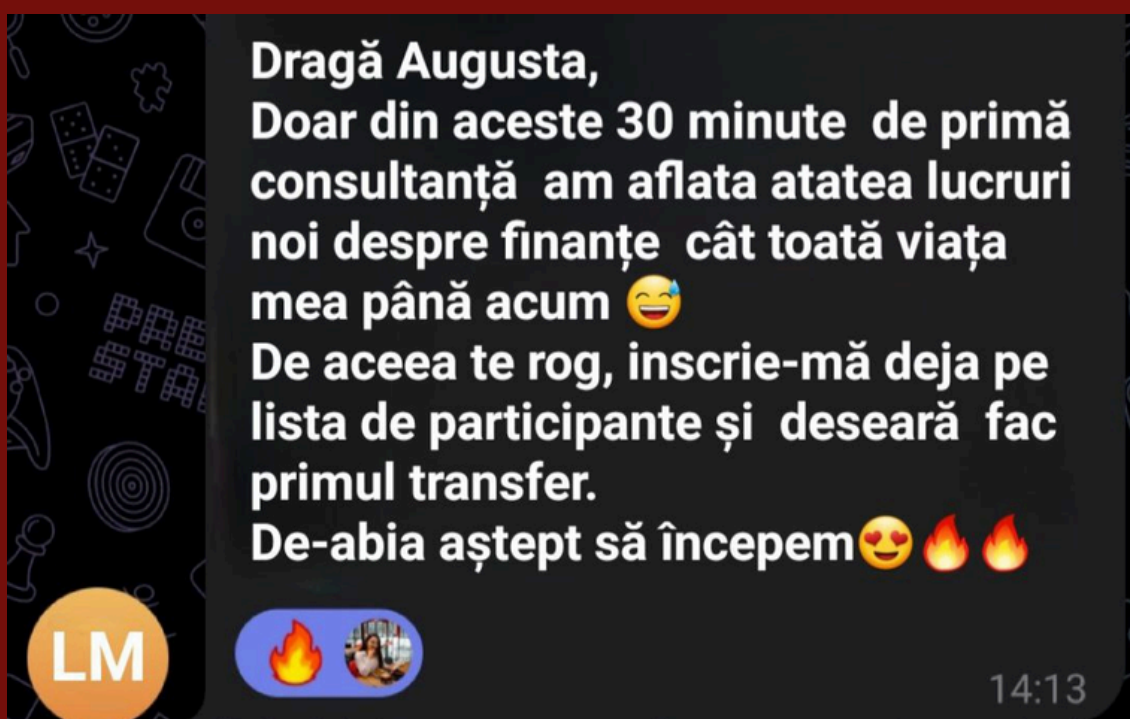
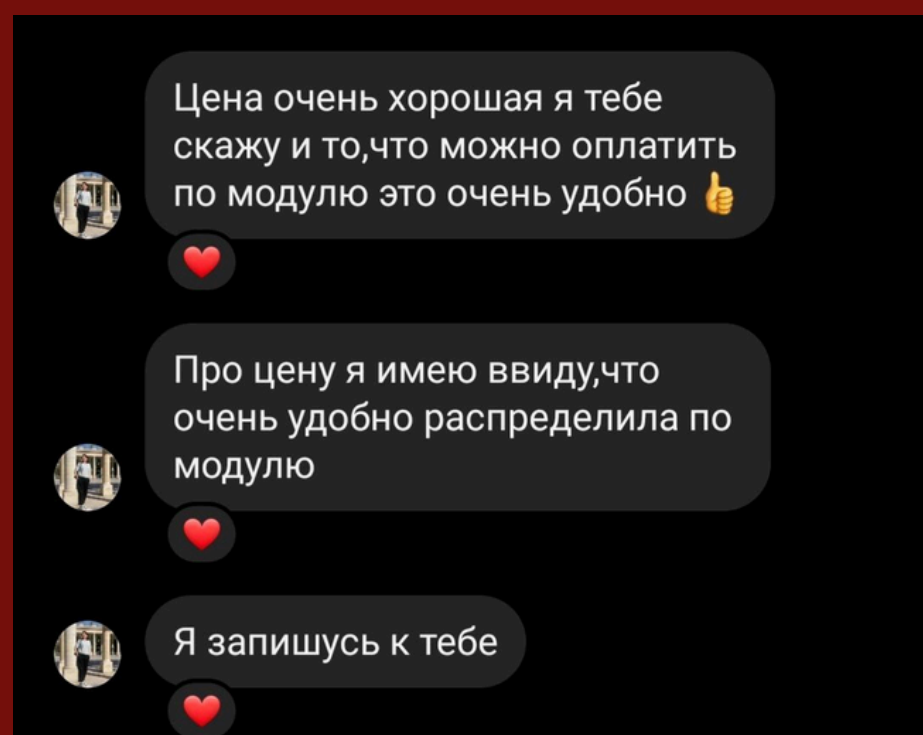
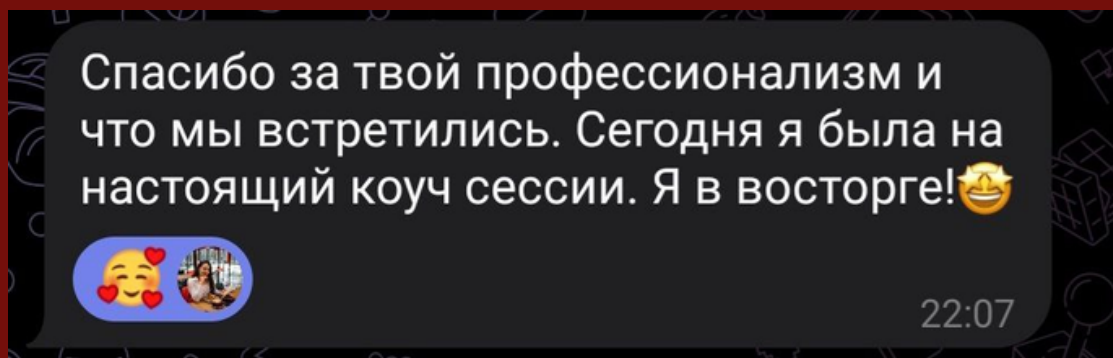
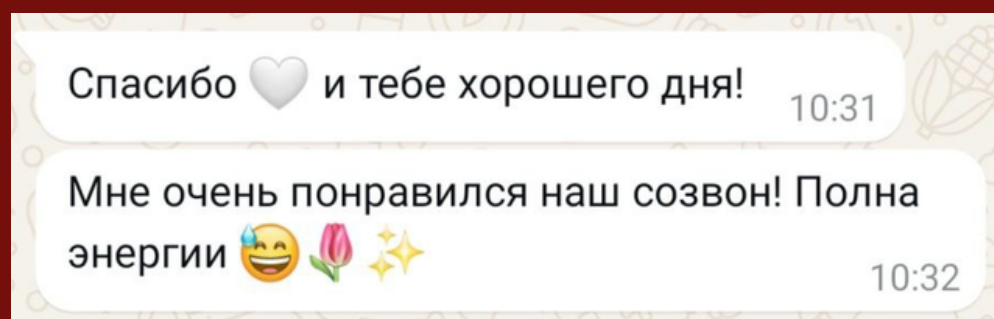
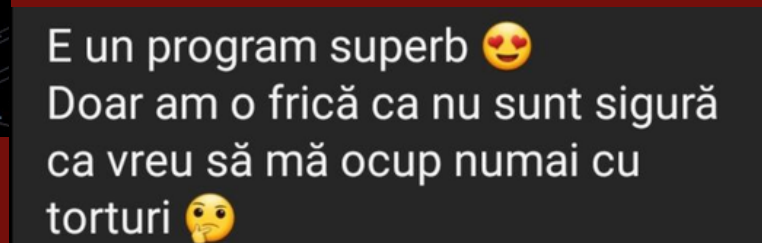
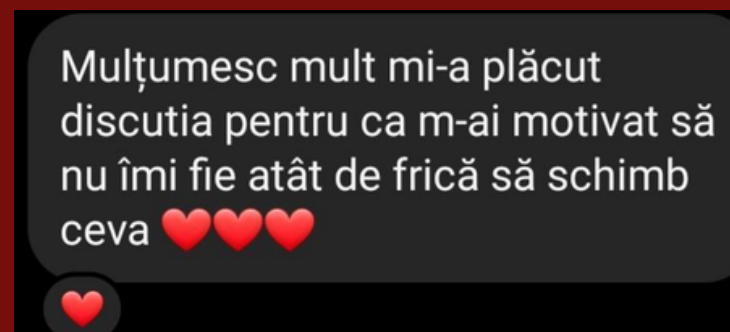
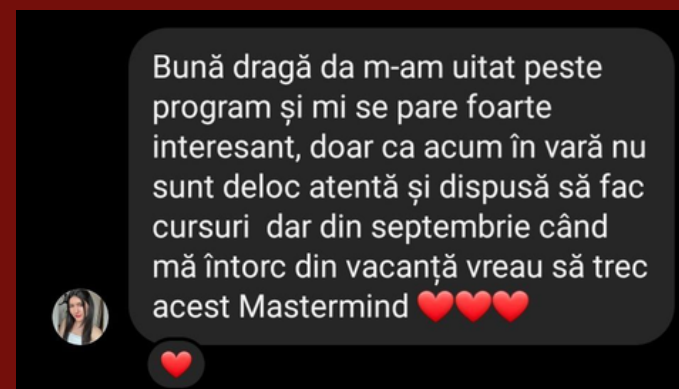
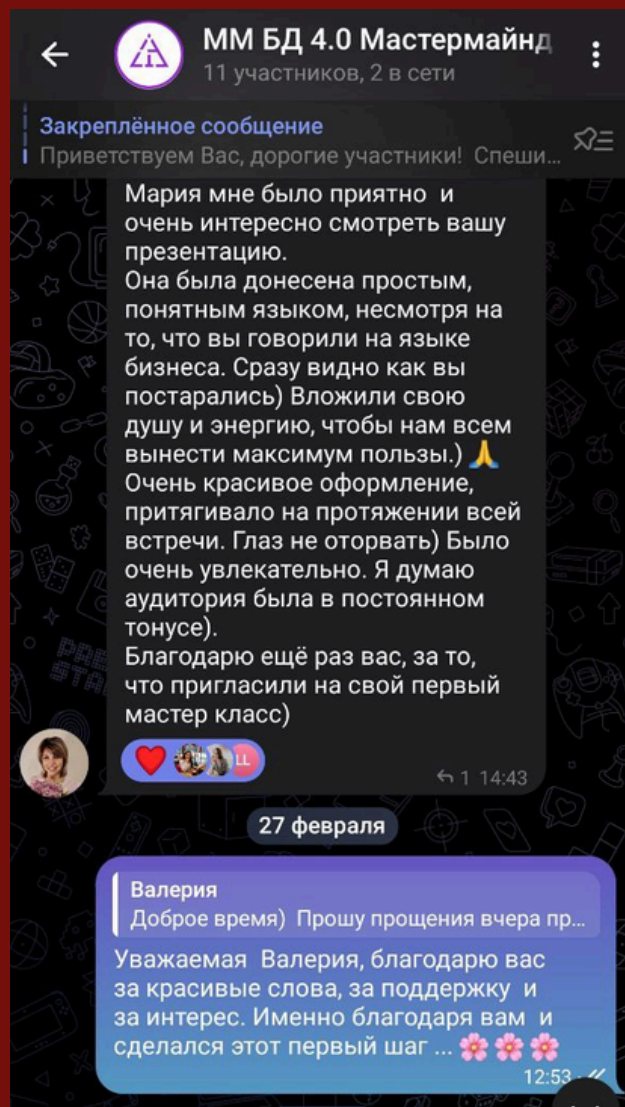
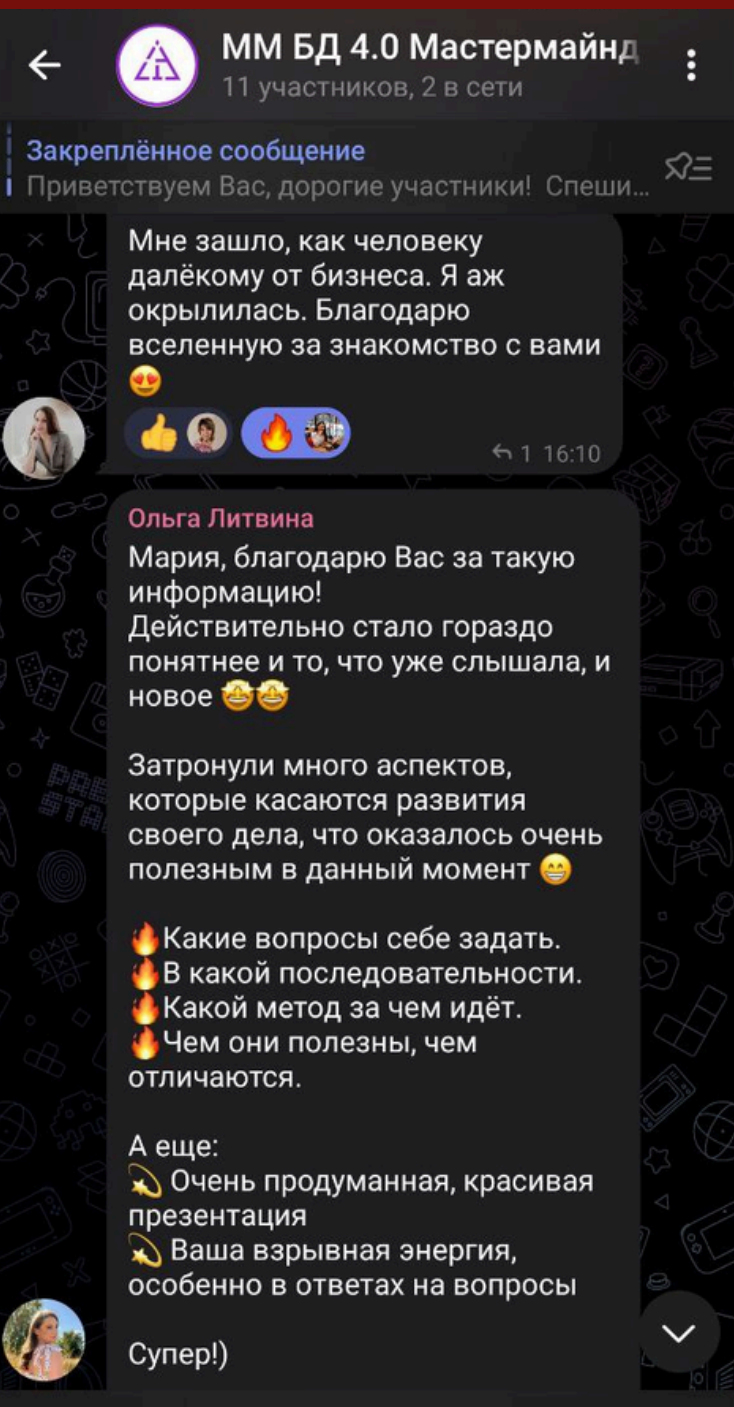
✓ **Consultanță de Business** – Răspunsuri la toate întrebările administrative, financiare și strategice despre afacerea ta. **Durată: 1h 30min**

✓ **O Zi cu un Coach** – Experiență intensivă premium pentru claritate și strategie, cu un plan concret pe 3 luni. **Durată: 6h**

REZERVA 15 MIN DE
CONSULTATIE GRATUIT

**PENTRU A VEDEA CE SERVICIU ESTE
POTRIVIT PENTRU TINE /SCOPUL TAU**

Feedback



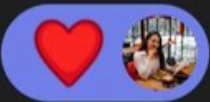
Feedback

Mulțumesc , Augusta , pentru timpul tău.

Brainstormul este un instrument util, dar cu tine e pur și simplu magic.
De fiecare dată îmi vin 1000 idei noi cum să structurez drumul spre scopul meu și ce am de făcut exact acum.

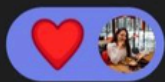
Iar faptul că l-am făcut la prima oră după trezire e fenomenal pentru că tot focusul era pe proiect și creierul nu a reușit să prelucreze alte informații și asta adaugă plus valoare la tot procesul.

30 min a făcut mai mult ca o zi 🥰🥰



07:40

Доброго времени суток, Августа!
Спасибо большое за Коучинг и резюме!
Вы помогли мне разобраться с моими целями и дедлайнами) Я не ожидала, что удастся все мои направления объединить и определиться по-срокам.
Вы - потрясающий Коуч! Под Вашим руководством , стало понятно, какие шаги и в какой последовательности мне необходимо делать. Благодарю! Хороших выходных ! 😊🌹

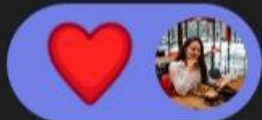


21:24

Si eu iti sunt recunoscatoare,
Augusta! Da-mi si preturile te rog
pentru cele 2 module, cine stie,
poate gasesc posibilitatea de a
cumpara acum ori peste ceva timp



Доброго времени суток, Августа!
Спасибо большое за Коучинг и резюме!
Вы помогли мне разобраться с моими целями и дедлайнами) Я не ожидала, что удастся все мои направления объединить и определиться по-срокам.
Вы - потрясающий Коуч! Под Вашим руководством , стало понятно, какие шаги и в какой последовательности мне необходимо делать. Благодарю! Хороших выходных ! 😊🌹



21:24