

# MAME FĂRĂ FILTRE

Podcast cu Andreea Hreniuc



## **100 de Întrebări de Reflecție pentru Descoperirea Pasiunilor și Visurilor Tale**

Aceste întrebări te vor ajuta să descoperi ce îți aduce bucurie și sens, să clarifici visurile tale și să îți trasezi calea către o viață plină de împlinire.



# Conținut

Bine ai venit

Cum să Folosești Ghidul

Exercițiu Practic: Roata Vieții

1: Despre Tine

2: Experiențe Trecute

3: Abilități și Talente

4: Valorile și Principiile Tale

Exercițiu Practic: Valorile Tale

5: Visuri și Obiective

6: Provocări și Obstacole

7: Inspirație și Motivație

8: Sănătate și Bunăstare

9: Carieră și Muncă

10: Acțiune și Experimentare

Exercițiu Practic: Decizii/Obiective

Mulțumesc

A bouquet of pink flowers in a white vase with a honeycomb pattern, next to a stack of purple books. The background is a light, textured wall. The quote is centered in a white rounded rectangle.

“

Toate visurile noastre  
pot deveni realitate  
dacă avem curajul să  
le urmăm.

Walt Disney

# Bine ai venit!

Am creat acest ghid ce conține 100 de Întrebări de Reflecție pentru Descoperirea Pasiunilor și Visurilor Tale pentru a te ajuta să explorezi profunzimea visurilor tale și să identifici ce te motivează cu adevărat. Fiecare întrebare te va provoca să reflectezi, să analizezi și să descoperi ceea ce îți aduce bucurie și sens, oferindu-ți claritate și inspirație pe drumul către împlinirea visurilor tale.



## Cine sunt?

Sunt Andreea Hreniuc, Dream Manager, creatoarea Podcastului Mame Fără Filtre și mama a doi băieți.

Misiunea mea este de a ajuta mamele să redescopere claritatea și direcția în viața lor. Împreună, găsim acele resurse interioare prețioase de care ai nevoie pentru a-ți recâștiga starea de bine și încrederea în sine.

Pentru că fiecare femeie merită să strălucească, să trăiască o viață plină de sens și împlinire. Fiecare mamă merită să se simtă valoroasă, capabilă și fericită.

Eu sunt aici să te ghidez pe acest drum, să îți ofer sprijinul și instrumentele necesare pentru a-ți transforma viața într-o călătorie plină de sens și bucurie.

# Cum să Folosești Ghidul pentru a Obține Cele Mai Bune Rezultate

## Alege Momentul Potrivit

Alege un loc liniștit unde te simți confortabilă, fără distrageri. Acesta poate fi un colț din casa ta, un parc sau chiar o cafenea liniștită.

## Citește Întrebările cu Atenție

Citește fiecare întrebare încet și cu atenție. Nu te grăbi să răspunzi, lasă-ți mintea să se „găsească” cu întrebarea. Nu te limita la răspunsuri superficiale. Întrebările sunt menite să deschidă uși către noi perspective și idei.

## Revizuieste și Repetă

După câteva zile, citește-ți răspunsurile. Observă progresul și schimbările în gândirea ta.

## Caută Suport și Îndrumare

Discută răspunsurile tale cu prieteni, familie sau un coach. Feedback-ul lor poate aduce noi perspective și clarificări.

## Fii Blândă cu Tine

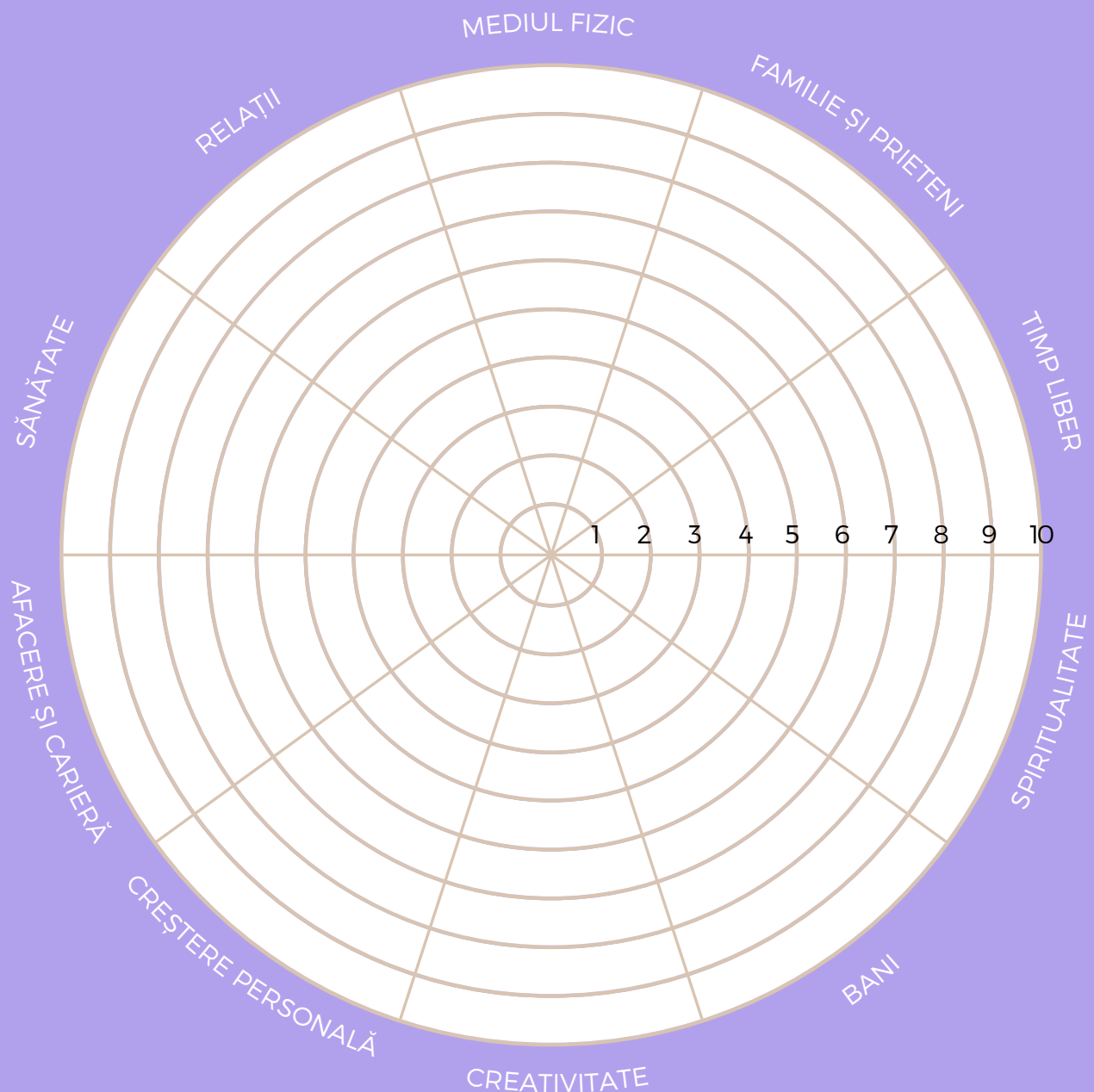
Nu te aștepta să găsești răspunsurile perfecte sau să îți atingi toate obiectivele din prima. Fiecare pas este o parte din călătoria ta. Fă-ți timp pentru a celebra realizările și progresele, oricât de mici ar fi ele. Fiecare pas te aduce mai aproape de visurile tale.

## Bucură-te de Proces

Învață să te bucuri de procesul de auto-descoperire. Fiecare întrebare este o oportunitate de a te cunoaște mai bine și de a-ți îmbogăți viața.

# ROATA *vieții*

Gândește-te la cele 10 Categoriile ale Roții Vieții și decide cât de mulțumită ești cu viața ta în fiecare dintre aceste domenii. Desenează o linie prin fiecare secțiune pentru a reprezenta scorul tău de satisfacție din 10. Conectează liniile pentru a vedea harta Roții Vieții tale.



# ROATA *vieții*

Pentru a merge mai în profunzime, ia în considerare fiecare domeniu de pe roată și scrie o scurtă afirmație care să descrie cum ar arăta un scor de 10 pentru fiecare domeniu.

RELAȚII

MEDIUL FIZIC

FAMILIE ȘI PRIETENI

TIMP LIBER

SPIRITUALITATE

BANI

CREATIVITATE

CREȘTERE PERSONALĂ

AFACERE ȘI CARIERĂ

SĂNĂTATE

# ROATA *vieții*

Alege domeniile pe care dorești să lucrezi și gândește-te la obiectivele și pașii următori pe care va trebui să îi urmezi pentru a ajunge acolo.

## RELAȚII


## MEDIUL FIZIC


## FAMILIE ȘI PRIETENI


## TIMP LIBER


## SPIRITUALITATE


## BANI


## CREATIVITATE


## CREȘTERE PERSONALĂ


## AFACERE ȘI CARIERĂ


## SĂNĂTATE


# ROATA *vieții*

Folosind Roata Vieții tale ca referință, răspunde la următoarele întrebări pentru a reflecta asupra modului în care te simți în prezent în legătură cu aceste domenii ale vieții tale.

Privește echilibrul din roata ta. Cum te simți în legătură cu rezultatele obținute?

Care domeniu te mulțumește cel mai mult?

Care domeniu te-a surprins cel mai mult?

Care domeniu ai dori să-l îmbunătățești?

Cum vei îmbunătăți acest domeniu?

Ce va fi nevoie să îmbunătățești?

Ce pași vei urma pentru a te apropia de echilibru?

Ce ajutor și suport ai avea nevoie pentru a face aceste schimbări?

# DESPRE TINE

Cum te-ai descrie în trei cuvinte?

Ce calități ai vrea să îmbunătățești la tine?

Care sunt valorile tale cele mai importante?

Care sunt lucrurile care îți aduc cea mai mare bucurie în viață?

Ce te motivează să te trezești dimineața?

Care sunt activitățile care te fac să pierzi noțiunea timpului?

Care este cel mai îndrăzneț vis al tău?

Ce experiențe ți-ai dori să trăiești în viitor?

Ce îți dorești să realizezi în următorii 5 ani?

Care sunt cele mai frumoase momente petrecute cu familia?

# EXPERIENȚE TRECUTE

Care este cea mai frumoasă amintire din copilăria ta?

Care a fost cea mai dificilă experiență din viața ta?

Ce realizări din trecut îți sunt cele mai dragi?

Care este cel mai valoros sfat pe care l-ai primit?

Ce pasiuni aveai în copilărie?

Care sunt cărțile sau filmele care te-au inspirat cel mai mult?

Care este cea mai mare realizare a ta de până acum?

Care a fost cea mai mare provocare pe care ai depășit-o?

Ce experiențe te-au făcut să crezi în tine?

Ce lecții importante ai învățat din greșelile tale?

# ABILITĂȚI ȘI TALENTE

Care sunt domeniile în care ai vrea să înveți mai multe?

Care sunt cele mai mari talente ale tale?

Ce abilități ai vrea să îmbunătățești?

Care sunt cele mai mari realizări din cariera ta?

.

Ce cursuri sau traininguri ai vrea să urmezi?

Ce abilități noi ai dori să înveți?

Ce îți place să faci cel mai mult la locul de muncă?

Ce competențe profesionale te definesc?

Ce feedback pozitiv ai primit de la alții legat de abilitățile tale?

Ce aptitudini îți sunt cele mai utile în viața de zi cu zi?

# VALORILE ȘI PRINCIPIILE TALE

Care sunt valorile tale fundamentale? (vezi exercițiul următor)

Ce principii nu ai vrea să compromiți niciodată?

Ce îți dorești să lași în urmă în această lume?

Care sunt cele mai importante realizări pe care vrei să le ai în viață?

.

Ce impact vrei să ai asupra comunității tale?

Care sunt lucrurile pentru care ești dispusă să lupți?

Ce înseamnă pentru tine succesul adevărat?

Ce contează cel mai mult pentru tine?

Ce îți dorești cu adevărat acum?

Ce te face să te simți cu adevărat împlinită?

# VALORILE *mele*

Din lista de mai jos, încercuiește fiecare valoare care rezonază cu tine.

Educație	Corectitudine	Integritate
Autenticitate	Credință	Sănătate
Realizare	Faimă	Libertate
Aventură	Prietenii	Pace
Autoritate	Distrație	Familie
Armonie	Dezvoltare personală	Simplitate
Frumusețe	Fericire	Recunoștință
Curaj	Independență	Natură
Compașiune	Umor	Respect
Călătorii	Influență	Responsabilitate
Colaborare	Dreptate	Securitate
Comunitate	Bunătate	Respect de sine
Competență	Flexibilitate	Spiritualitate
Contribuție	Leadership	Succes
Creativitate	Învățare	Onestitate
Curiozitate	Dragoste	Avere
Determinare	Loialitate	Înțelepciune
Evoluție	Muncă în echipă	Varietate

# VALORILE *mele*

Grupează valorile similare din lista ta într-un mod care are sens pentru tine. Prioritizează și creează un maximum de cinci grupuri.

--	--	--	--	--

Acum, alege un cuvânt din fiecare grup care reprezintă cel mai bine eticheta pentru întregul grup.

--	--	--	--	--

Acum ai identificat cele 5 valori fundamentale și le poți folosi în stabilirea obiectivelor și în planificarea oportunităților.

# VISURI ȘI OBIECTIVE

Care sunt visurile tale din copilărie pe care le-ai uitat?

Ce visuri ai vrea să îți îndeplinești în acest an?

Care este visul tău cel mai mare?

Ce ai vrea să îți spui peste 10 ani când te vei uita în urmă?

Ce îți dorești să schimbi în viața ta?

Ce vrei să realizezi în carieră?

Ce ai vrea să realizezi în viața personală?

Ce te motivează să îți urmezi visurile?

Care sunt visurile tale legate de familie?

Ce îți dorești să experimentezi înainte de a muri?

# PROVOCĂRI ȘI OBSTACOLE

Cum îți înfrunți temerile și provocările?

Ce te împiedică să îți urmezi visurile?

Ce te face să renunți la visurile tale?

Ce te face să te simți copleșită?

Cum te motivezi în momentele dificile?

Care este cea mai mare frică a ta?

Care sunt obstacolele pe care le-ai depășit cel mai greu?

Ce te-a oprit să îți urmezi visurile în trecut?

Ce ai învățat despre tine în momentele tale cele mai dificile?

Cum gestionezi stresul atunci când te confrunți cu dificultăți?

# INSPIRAȚIE ȘI MOTIVAȚIE

Ce persoane te inspiră cel mai mult?

Ce calități admiri cel mai mult la cei din jur?

Ce persoană te-a inspirat să îți urmezi visurile?

Ce oameni din viața ta te-au ajutat să crești?.

Tu cum îți poți susține prietenii în atingerea visurilor lor?

Care sunt oamenii care te susțin necondiționat?

Cum poți atrage și alți oameni care să te susțină necondiționat și să îți construiești propriul trib de sprijin?

Cine sunt persoanele care au îndeplinit un vis asemănător cu al tău și cum ai putea să le contactezi pentru a învăța din experiențele lor?

Cine ar putea fi persoana de responsabilizare cu care să îți împărtășești progresul și să te încurajeze?

Care sunt momentele în care te-ai simțit cea mai mândră de tine?

# SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE

Cum arată o zi perfectă pentru tine?

Care sunt locurile tale preferate pentru relaxare?

Care sunt activitățile care îți aduc cea mai mare stare de bine?

Ce faci pentru a-ți menține sănătatea fizică și mentală?

Ce schimbări ai vrea să faci pentru a-ți îmbunătăți stilul de viață?

Ce tehnici de relaxare practici cel mai des?

Cum îți menții echilibrul între viața personală și cea profesională?

Care sunt lucrurile mici care îți aduc bucurie zilnică?

Care sunt activitățile fizice pe care le găsești cele mai plăcute?

Cum îți gestionezi stresul și anxietatea?

# CARIERĂ ȘI MUNCĂ

Ce îți place cel mai mult la jobul tău actual?

Care sunt realizările tale cele mai mari în carieră?

Ce obiective profesionale ai pentru următorii ani?

Cum colaborezi cel mai bine cu colegii și echipa ta?

Ce cursuri sau certificări ți-ar plăcea să urmezi pentru dezvoltarea ta profesională?

Ce te face să te simți împlinită profesional?

Care sunt lucrurile pe care ai vrea să le schimbi la jobul tău?

Ce abilități îți dorești să îmbunătățești în carieră?

Cum îți menții motivația și entuziasmul la locul de muncă?

Care sunt valorile tale profesionale și cum le reflectă jobul tău actual?

# ACȚIUNE ȘI EXPERIMENTARE

Ce idei noi ai vrea să explorezi în următoarele luni?

Ce pași concreți poți face pentru a-ți atinge visurile?

Care este următorul pas ridicol de mic pe care îl vei face pentru visul tău?

Ce sarcini sau activități poți elimina din rutina ta pentru a crea spațiu pentru ideile noi?

Cum vei sărbători rezultatele, fie ele mari sau mici? Cum poți face asta mai des?

Care a fost cel mai recent succes pe care l-ai sărbătorit și cum te-a făcut să te simți?

Ce pași ai putea face pentru a-ți menține motivația în timp ce experimentezi lucruri noi?

Ce resurse sau suport ai putea căuta pentru a-ți sprijini proiectele noi?

Ce abilități noi trebuie să dezvolti pentru a deveni persoana de care visul tău are nevoie și cum vei începe să lucrezi la acestea?

De la cine poți solicita feedback constructiv pentru a-ți îmbunătăți continuu acțiunile și proiectele?

# DECIZII *obiective*

Folosește aceste întrebări atunci când încerci să iei o decizie sau să lucrezi la un obiectiv provocator. Pe măsură ce citești întrebările, observă diferențele dintre ele. Devine din ce în ce mai greu și te obligă să gândești creativ. Răspunsurile tale îți vor oferi claritate asupra a ceea ce se va întâmpla și ce nu se va întâmpla în diferite situații.

## **Decizie sau obiectiv:**

**Ce s-ar întâmpla  
dacă ai face asta?**

**Ce s-ar întâmpla dacă  
nu ai face asta?**

**Ce nu s-ar întâmpla  
dacă ai face asta?**

**Ce nu s-ar întâmpla  
dacă nu ai face asta?**



“

Privilegiul unei vieți  
este să devii cine ești  
cu adevărat.

Carl Jung



# Mulțumesc!

Îți mulțumesc că ai parcurs „100 de Întrebări de Reflecție pentru Descoperirea Pasiunilor și Visurilor Tale”.

Mi-ar face mare plăcere să rămânem conectate și să continuăm această călătorie de auto-descoperire împreună.

Dacă ai întrebări sau dorești să împărtășești progresul tău, te încurajez să mă contactezi la adresa de e-mail [contact@mamefarafiltre.com](mailto:contact@mamefarafiltre.com).

Iar dacă ești gata să îți transformi visurile în realitate și ai nevoie de ghidare personalizată pentru a găsi claritate și a acționa, nu ezita să aplici pentru a lucra direct cu mine:

[Click aici pentru a începe](#)

Îți doresc succes și împlinire în tot ceea ce faci!



HAI SĂ ȚINEM LEGĂTURA!



<https://mamefarafiltre.podbean.com/>



[contact@mamefarafiltre.com](mailto:contact@mamefarafiltre.com)



[Comunitatea Mame Fără Filtre](#)



[Podcast Mame Fără Filtre](#)



[Cuibul Blândeții](#)