FREEBIE GRATUIT

Planificatorul meu de suflet

7 zile pentru a-ti regasi linistea,
un pas la rand.

"Fa primul pas spre un nou inceput."

- Adriana Teodorescu, avocat

Adriana Teodorescu | avocat
avocatultau.info | Divort cu Demnitate

Draga mea,

Stiu ca acum totul poate parea coplesitor.
Ca uneori nu stii de unde sa incepi sau ce sa simti.

Acest planificator este spatiul tau — al tau si numai al tau.
Un loc unde poti fi sincera cu tine, zi de zi, fara judecati.

Nu exista raspunsuri gresite. Nu exista emotii gresite.
Exista doar tu, cu tot ce traiesti.

Foloseste aceste 7 zile pentru a respira,
pentru a-ti nota gandurile si a face un pas mic in fiecare zi.
Pasii mici duc, in timp, departe.

SAPTAMANA MEA

de la _____ / _____ / _____ pana la _____ / _____ / _____

Cum ma simt la INCEPUTUL acestei saptamani?

(incercuieste sau pune o bifa)

Trista	Anxioasa	Amortita	Mai bine	Speranta	Puternica	Linistita	Fericita

Intentia mea pentru aceasta saptamana:

*

Un lucru pe care mi-l promit mie insami aceasta saptamana:

"Nu trebuie sa ai totul clarificat. Trebuie doar sa faci primul pas."

- Adriana Teodorescu

LUNI

Data: _____ / _____

Cum ma simt azi?

Trista	Anxioasa	Amortita	Mai bine	Speranta	Puternica	Linistita	Fericita

Energia mea azi:

1	Epuizata	2	Obosita	3	OK	4	Bine	5	Energica

>> Gandul meu de dimineata:

... Ce simt azi? (lasa sa curga, fara filtre):

* Un lucru frumos care s-a intamplat azi:

+ Un lucru pe care l-am facut AZI pentru mine:

~ Seara: Cum ma simt acum, la finalul zilei?

^ 3 lucruri pentru care sunt recunoscatoare azi:

1.
2.
3.

"Curajul nu inseamna ca nu iti este frica.
Inseamna ca mergi inainte chiar si cu frica."

- Adriana Teodorescu

MARTI

Data: _____ / _____

Cum ma simt azi?

Trista	Anxioasa	Amortita	Mai bine	Speranta	Puternica	Linistita	Fericita

Energia mea azi:

1	2	3	4	5
Epuizata	Obosita	OK	Bine	Energica

>> **Gandul meu de dimineata:**

... **Ce simt azi? (lasa sa curga, fara filtre):**

* **Un lucru frumos care s-a intamplat azi:**

\+ **Un lucru pe care l-am facut AZI pentru mine:**

~ **Seara: Cum ma simt acum, la finalul zilei?**

^ **3 lucruri pentru care sunt recunoscatoare azi:**

1.
2.
3.

"Fiecare zi este o noua sansa
de a fi mai blanda cu tine."
- Adriana Teodorescu

MIERCURI

Data: _____ / _____

Cum ma simt azi?

Trista	Anxioasa	Amortita	Mai bine	Speranta	Puternica	Linistita	Fericita

Energia mea azi:

1	Epuizata	2	Obosita	3	OK	4	Bine	5	Energica

>> **Gandul meu de dimineata:**

... **Ce simt azi? (lasa sa curga, fara filtre):**

* **Un lucru frumos care s-a intamplat azi:**

\+ **Un lucru pe care l-am facut AZI pentru mine:**

~ **Seara: Cum ma simt acum, la finalul zilei?**

^ **3 lucruri pentru care sunt recunoscatoare azi:**

1.
2.
3.

"Nu esti ce ti s-a intamplat.
Esti ce alegi sa devii."
- Adriana Teodorescu

JOI

Data: _____ / _____

Cum ma simt azi?

Trista	Anxioasa	Amortita	Mai bine	Speranta	Puternica	Linistita	Fericita

Energia mea azi:

1	Epuizata	2	Obosita	3	OK	4	Bine	5	Energica

>> Gandul meu de dimineata:

... Ce simt azi? (lasa sa curga, fara filtre):

* Un lucru frumos care s-a intamplat azi:

+ Un lucru pe care l-am facut AZI pentru mine:

~ Seara: Cum ma simt acum, la finalul zilei?

^ 3 lucruri pentru care sunt recunoscatoare azi:

1.
2.
3.

"Linistea nu inseamna ca nu exista furtuni.
Inseamna ca esti mai puternica decat ele."

- Adriana Teodorescu

VINERI

Data: _____ / _____

Cum ma simt azi?

Trista	Anxioasa	Amortita	Mai bine	Speranta	Puternica	Linistita	Fericita

Energia mea azi:

1	Epuizata	2	Obosita	3	OK	4	Bine	5	Energica

>> **Gandul meu de dimineata:**

... **Ce simt azi? (lasa sa curga, fara filtre):**

* **Un lucru frumos care s-a intamplat azi:**

\+ **Un lucru pe care l-am facut AZI pentru mine:**

~ **Seara: Cum ma simt acum, la finalul zilei?**

^ **3 lucruri pentru care sunt recunoscatoare azi:**

1.
2.
3.

"Meriti sa fii fericita.
Nu candva. Acum."
- Adriana Teodorescu

SAMBATA

Data: _____ / _____

Cum ma simt azi?

Trista	Anxioasa	Amortita	Mai bine	Speranta	Puternica	Linistita	Fericita

Energia mea azi:

1	Epuizata	2	Obosita	3	OK	4	Bine	5	Energica

>> Gandul meu de dimineata:

... Ce simt azi? (lasa sa curga, fara filtre):

*** Un lucru frumos care s-a intamplat azi:**

+ Un lucru pe care l-am facut AZI pentru mine:

~ Seara: Cum ma simt acum, la finalul zilei?

^ 3 lucruri pentru care sunt recunoscatoare azi:

1.
2.
3.

"Odihna nu este lene.
Este parte din vindecare."
- Adriana Teodorescu

DUMINICA

Data: _____ / _____

Cum ma simt azi?

Trista	Anxioasa	Amortita	Mai bine	Speranta	Puternica	Linistita	Fericita

Energia mea azi:

1	2	3	4	5
Epuizata	Obosita	OK	Bine	Energica

>> Gandul meu de dimineata:

... Ce simt azi? (lasa sa curga, fara filtre):

* Un lucru frumos care s-a intamplat azi:

+ Un lucru pe care l-am facut AZI pentru mine:

~ Seara: Cum ma simt acum, la finalul zilei?

^ 3 lucruri pentru care sunt recunoscatoare azi:

1.
2.
3.

"Priveste inapoi cu blandete
si inainte cu curaj."

- Adriana Teodorescu

Reflectia mea de la finalul saptamanii

Cel mai important lucru pe care l-am realizat aceasta saptamana:

Un moment in care am fost mandra de mine:

Ceva ce am invatat despre mine:

O frica pe care am ales s-o infirunt:

Cum ma simt acum fata de cum ma simteam luni?

O vorba buna pe care o spun mie insami:

Felicitari ca ai parcurs aceasta saptamana!

Fiecare zi a contat. Esti mai puternica decat crezi.

Sunt alaturi de tine. - Adriana

Programeaza o consultatie

Adriana Teodorescu