

CHIAR DACĂ TI-E FRICĂ... ACTIONEAZĂ!

Feel the Fear and Do It Anyway Copyright © 1987, 2007 by Susan Jeffers, Ph.D. All rights reserved. Originally published in 2007 by Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York.

© 2016 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Înregistrările au fost făcute în studiourile ACT și Politon.

Durata: 06:39:11

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Simona Luncașu**

Lectura: **Dana Tapalagă**

Sunet: **Alexandru Cosmescu**

Text de prezentare: **Alexandru Firică**

Coperta: **Mădălina Ioniță**

Muzica: **Kevin MacLeod** (incompetech.com) Licensed under Creative Commons: By Attribution 3.0 License <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestui audiobook nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de audiobook le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestui audiobook, astfel ca el să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil. Vă mulțumim.

CUPRINS

01. Avertisment.....	00:45
02. Cuvânt-înainte.....	04:50
03. Introducere.....	09:41
04. De ce ți-e frică... și din ce cauză.....	14:17
05. Nu poți să faci asta să dispară.....	20:56
06. De la durere la putere.....	27:22
07. Fie că o vrei sau nu... e a ta.....	39:18
08. Pollyanna e din nou pe val.....	35:00
09. Când ei nu vor ca tu să te dezvolti.....	40:28
10. Cum să iei o decizie în urma căreia n-ai cum să pierzi.....	43:54
11. Cât de completă este viața ta completă.....	27:09
12. Doar dă din cap - spune Da.....	29:25
13. Alegând iubirea și încrederea.....	39:22
14. Umplând golul interior (1).....	36:24
15. Vizualizare ghidată.....	10:52
16. Umplând golul interior (2).....	03:15
17. E destul timp.....	16:13

ILUSTRATIA 1



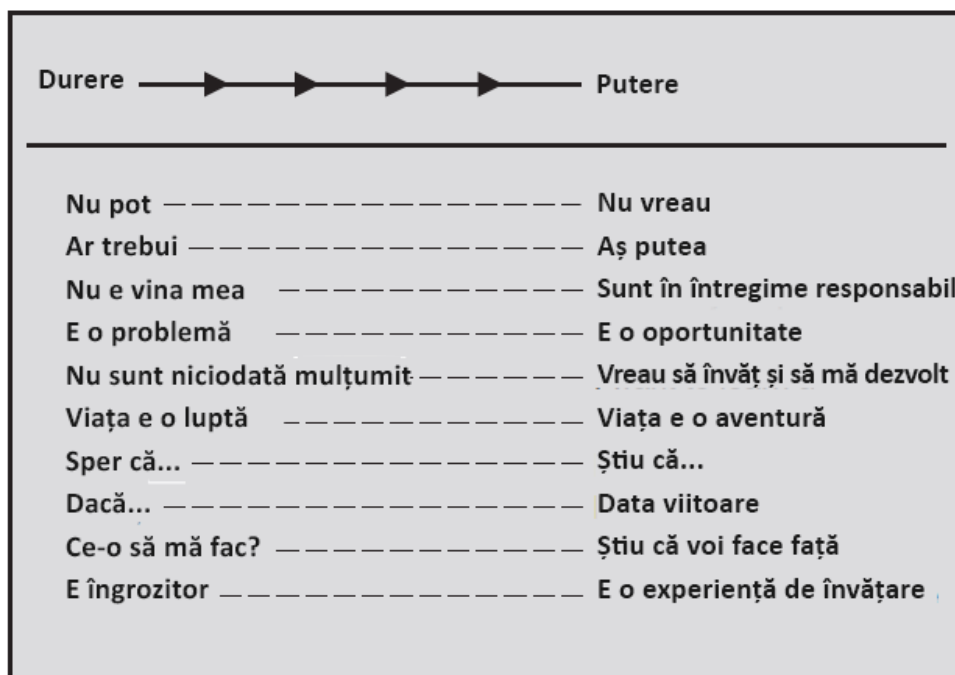
ILUSTRATIA 2

GRAFICUL DE LA DURERE LA PUTERE

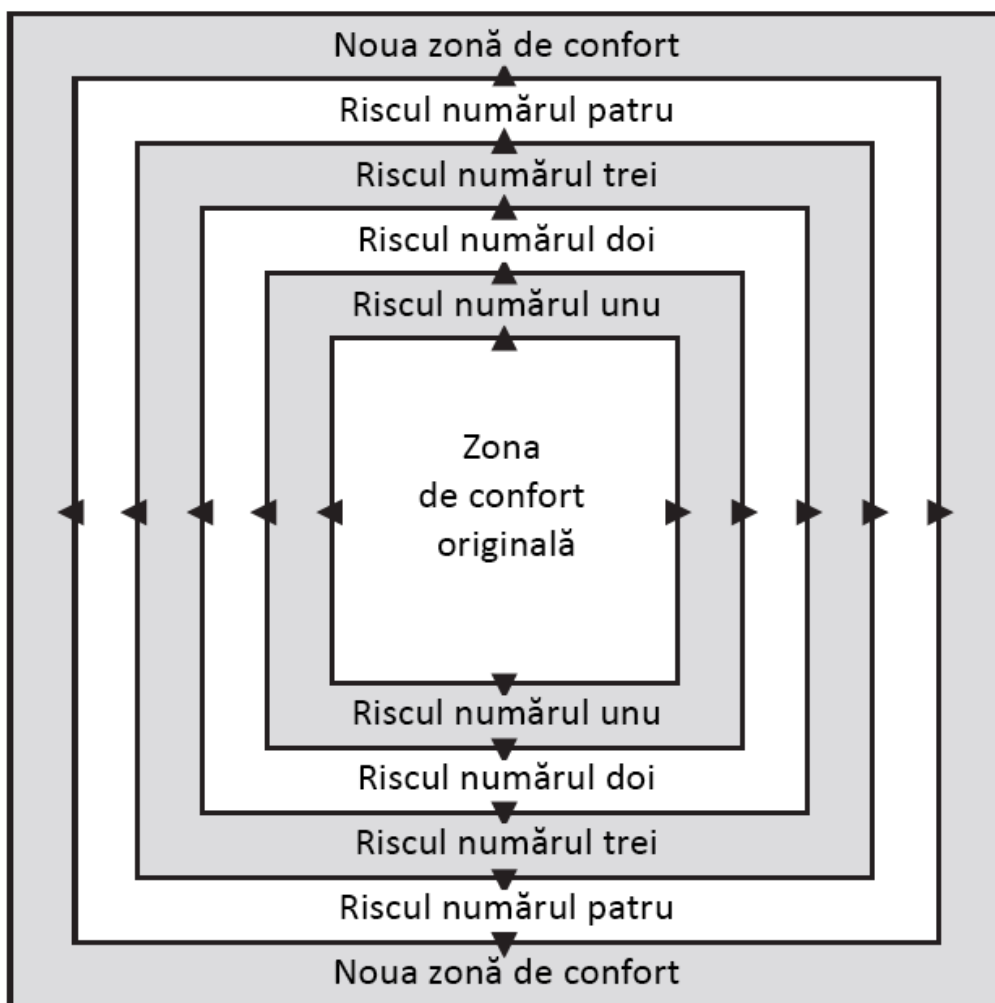


ILUSTRATIA 3

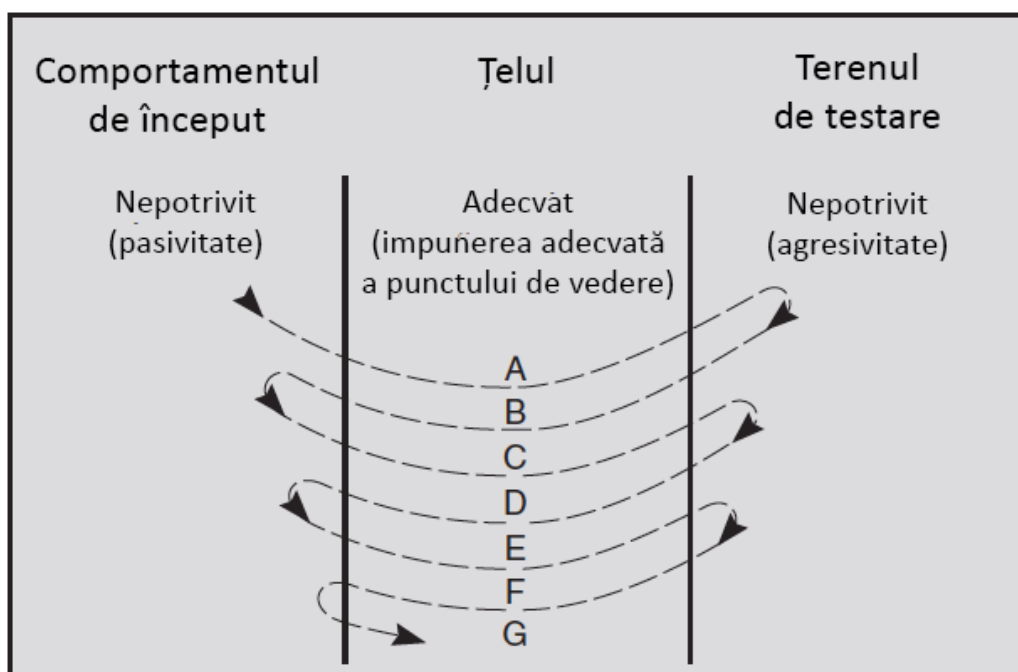
VOCABULARUL DE LA DURERE LA PUTERE



ILUSTRATIA 4

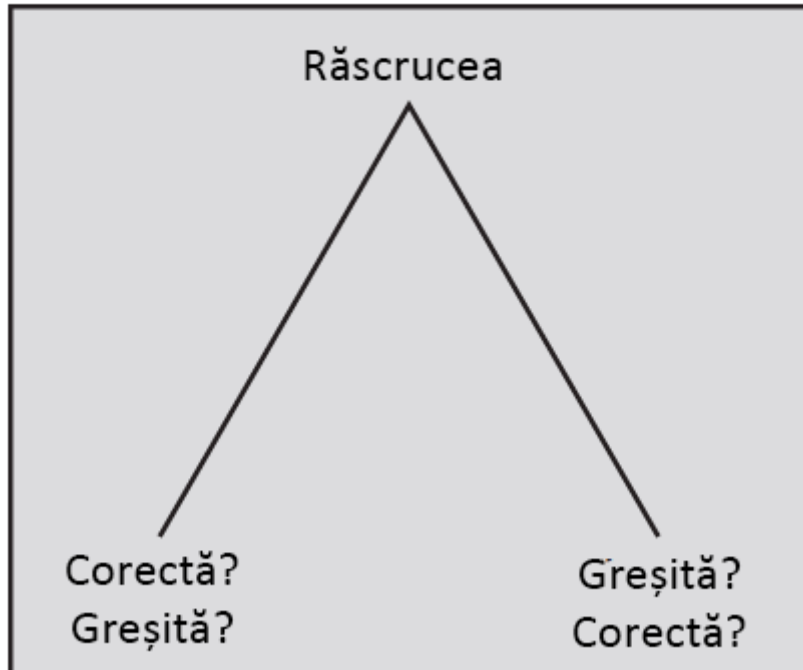


ILUSTRATIA 5



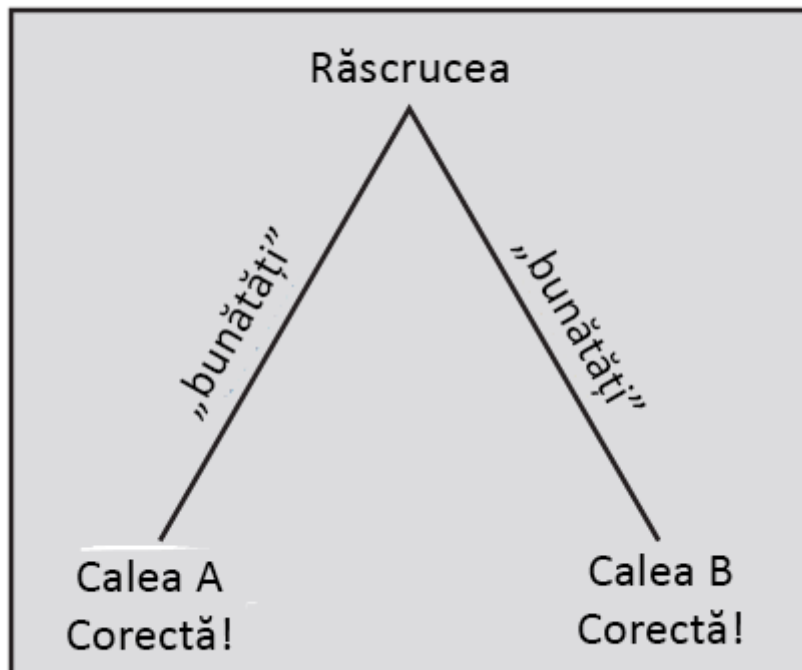
ILUSTRATIA 6

MODELUL N-AM-CUM-SĂ-CÂȘTIG



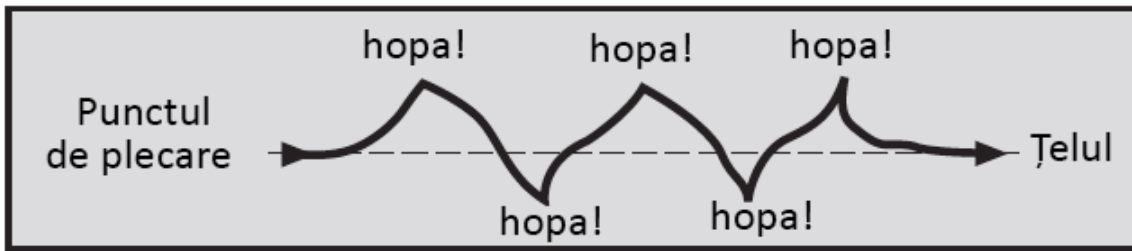
ILUSTRATIA 7

MODELUL N-AM-CUM-SĂ-PIERD



ILUSTRATIA 8

MODELUL ABĂTUT DE LA CURS/CORECT



ILUSTRATIA 9

VIAȚA COMPLETĂ CU RELAȚIE



ILUSTRATIA 10

VIAȚA COMPLETĂ FĂRĂ *RELAȚIE*



ILUSTRATIA 11

VIAȚA COMPLETĂ CU RELAȚIE

Contribuție	Hobby	Relaxare
Familie	Timp petrecut singur	Dezvoltare personală
Muncă	Relație	Prieteni

ILUSTRATIA 12

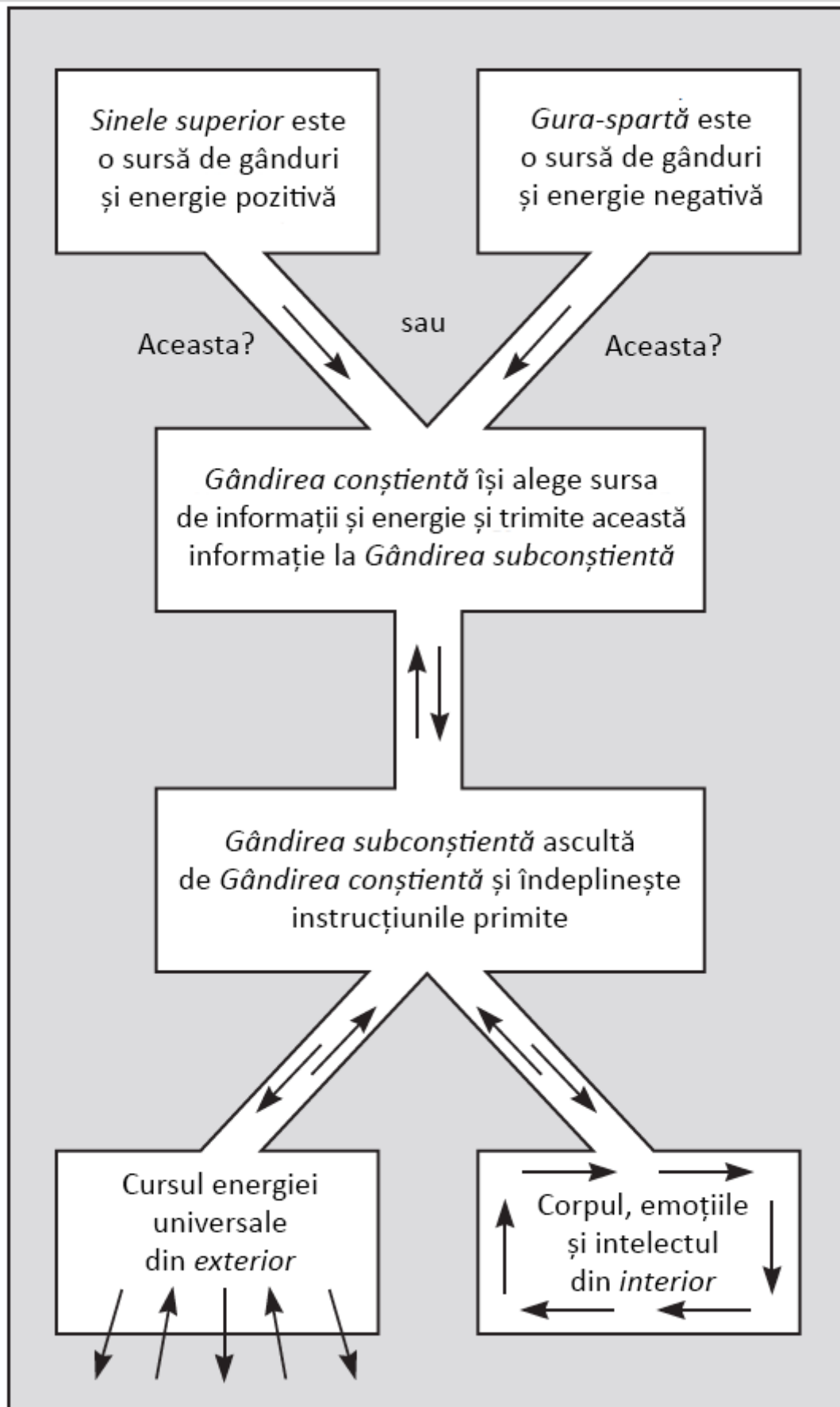
VIAȚA COMPLETĂ FĂRĂ RELAȚIE

Contribuție	Hobby	Relaxare
Familie	Timp petrecut singur	Dezvoltare personală
Muncă		Prieteni

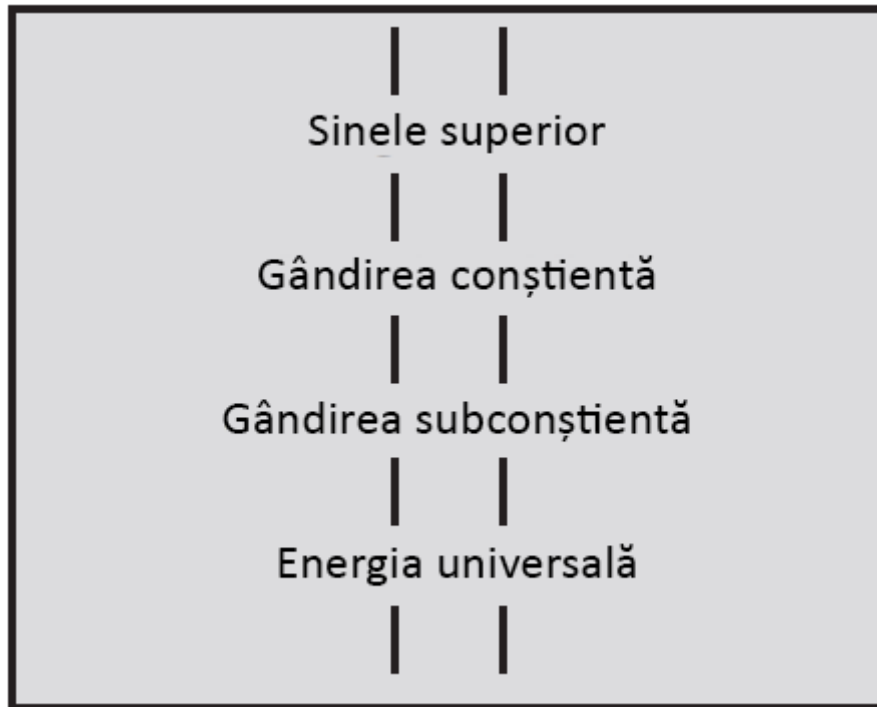
ILUSTRATIA 13

VIAȚA TA COMPLETĂ

ILUSTRATIA 14

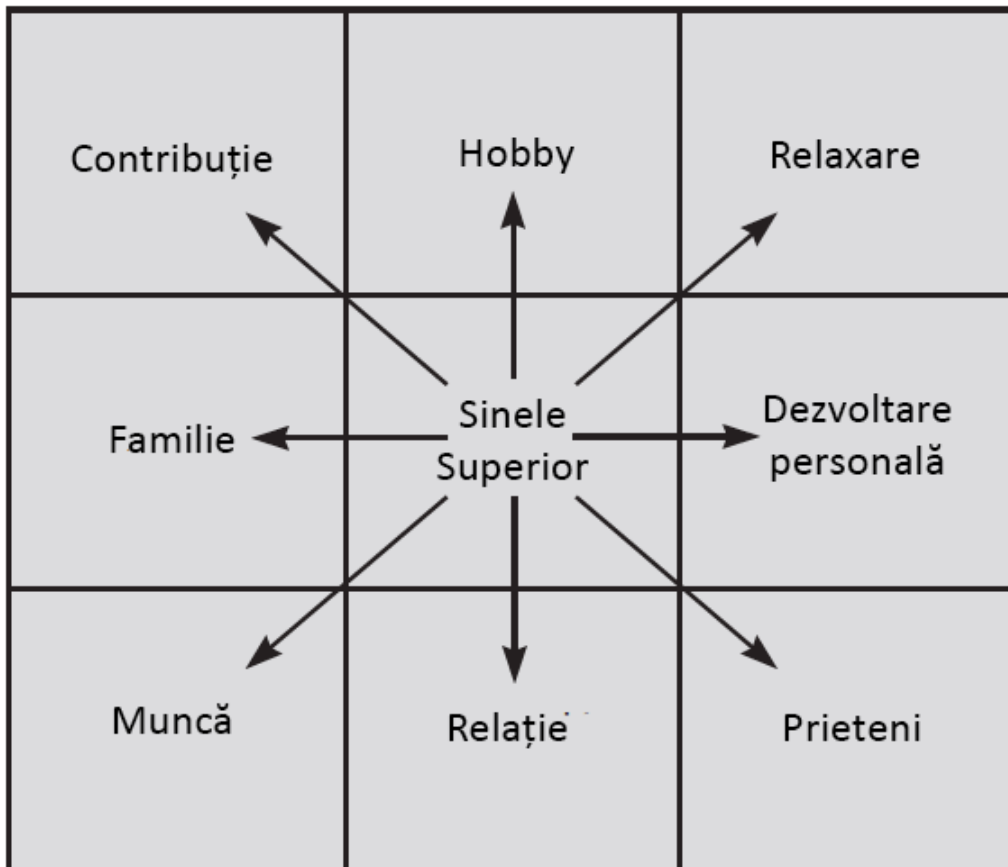


ILUSTRATIA 15



ILUSTRATIA 16

VIAȚA ÎNTREGĂ CU SPIRITUALITATE



ILUSTRATIA 17

ALEGEREA ESTE A MEA

CÂND SUNT ACORDAT LA GURA-SPARTĂ

Încerc să exercit control

Nu observ cât de binecuvântat sunt

Am nevoie de atenție

Sunt insensibil

Sunt răvășit

Sunt blocat

Nu știu că sunt important

Resping

Fac diferența din punct de vedere negativ

Iau

Sunt plictisit

Sunt gol pe dinăuntru

Sunt plin de neîncredere în sine

Sunt nemulțumit

Am o viziune îngustă

Tot aștept

Sunt neajutorat

Nu mă bucur niciodată

Sunt tot timpul dezamăgit

Țin ranchiună

Sunt încordat

Sunt un robot

Viața se scurge pe lângă mine

CÂND SUNT ACORDAT LA SINELE SUPERIOR

Am încredere

Apreciez

Iubesc

Îmi pasă

Sunt liniștit

Sunt creativ

Sunt important

Atrag

Fac diferența din punct de vedere pozitiv

Dăruiesc și primesc

Sunt implicat

Sunt plin

Am încredere în mine

Sunt mulțumit

Am o viziune largă

Trăiesc în prezent

Sunt de ajutor

Sunt plin de bucurie

Mă mulțumesc cu ce este

Iert

Sunt relaxat

Sunt viu

Îmi place să îmbătrânesc

Sunt slab

Sunt vulnerabil

Am rătăcit drumul

Încerc să controlez

Sunt sărac

Mă simt singur

Îmi este frică

Sunt puternic

Sunt protejat

Sunt pe calea cea bună

Las să se întâmple

Am atât de multe

Sunt conectat

Sunt entuziasmat