



ÎNTRU CE VREAU ȘI CE FAC

Jurnal ghidat de claritate și angajament

„Claritatea fără acțiune nu schimbă nimic.”

Acest jurnal nu este doar despre a înțelege, ci despre a începe să te miști în direcția care contează pentru tine.

Este normal să apară rezistență, confuzie sau amânare. Nu trebuie să dispară ca să faci un pas înainte.

1. Ce contează cu adevărat pentru mine (valori)

Valorile nu sunt obiective („vreau bani”), ci direcții („vreau siguranță”, „vreau conexiune”, „vreau libertate”).

Exemple: autenticitate, stabilitate, familie, dezvoltare, liniște.

Ce este important pentru mine în viața mea, dincolo de așteptările altora?

2. Cum ar arăta viața mea dacă aș trăi după aceste valori

Imaginează-ți o zi obișnuită în care trăiești mai aproape de ceea ce contează.

Cum ar arăta relațiile mele?

Cum ar arăta rutina mea zilnică?

Ce aș face diferit?



Cristina Stancu • psihoterapeut • CBT, ACT, Schema Therapy & EMDR

☎ +40753027070 📍 str. Artelor nr. 35, Cluj-Napoca



ÎNTRU CE VREAU ȘI CE FAC

Jurnal ghidat de claritate și angajament

„Claritatea fără acțiune nu schimbă nimic.”



3. Ce mă oprește acum

Blocajele nu sunt doar externe. De multe ori sunt gânduri sau frici.

Exemple: „nu sunt suficient de bun/ă”, „nu e momentul”, „o să dezamăgesc”.

Ce gânduri mă țin pe loc?

4. Ce evit

Evitarea reduce disconfortul pe termen scurt, dar menține blocajul.

Exemple: evit conversații dificile, evit decizii, evit să încep.

Ce emoții evit (frică, rușine, vinovăție)?

Ce situații evit în mod repetat?



ÎNTRU CE VREAU ȘI CE FAC

Jurnal ghidat de claritate și angajament

„Claritatea fără acțiune nu schimbă nimic.”



5. Dacă nu s-ar schimba nimic timp de 1 an...

Acest exercițiu nu este pentru a te speria, ci pentru a-ți clarifica direcția.
Cum ar arăta viața mea peste 1 an dacă rămân la fel?

Ce m-ar dura cel mai mult în acel scenariu?

6. Ce aleg să fac diferit

Nu ai nevoie de schimbări mari. Ai nevoie de pași mici, repetați.
Care este un pas mic și concret pe care îl pot face?



ÎNTRU CE VREAU ȘI CE FAC

Jurnal ghidat de claritate și angajament

„Claritatea fără acțiune nu schimbă nimic.”



Când îl fac exact?

Ce mă poate împiedica și cum gestionez asta?

Reflecție finală

Ce a devenit mai clar pentru mine după acest exercițiu?
