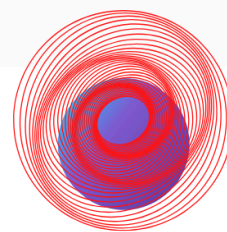


BULETIN INFORMATIV Proiect DigiENTAid



DigiENTAid

Digital First Aid Kit ENTrepreneur's for
recovering from COVID-19 pandemic

Bine ați venit la newsletter-ul nostru! Astăzi, explorăm un subiect care rezonază profund cu mulți antreprenori: **barierele mentale** și modul de depășire a acestora. Pe măsură ce explorăm puterea autoreglării și rezistenței mentale, vă vom prezenta conceptul de **introviziune**, o abordare transformatoare pentru depășirea acestor obstacole.

De ce este antreprenoriatul o luptă mentală?

Antreprenoriatul este antrenant, dar este, de asemenea, marcat de numeroase provocări și incertitudini. Adesea, cele mai mari obstacole cu care se confruntă antreprenorii nu sunt externe, ci interne – barierele mentale care ne pot împiedica să ne realizăm întregul potențial. Aceste bariere includ îndoiala de sine, teama de eșec, sindromul impostorului și epuizarea.

Introviziune și reziliență

Introviziunea este o tehnică puternică care combină elemente de mindfulness, vizualizare și autoreglare pentru a ajuta antreprenorii să-și depășească barierele mentale. Este vorba despre a merge în interior, pentru a găsi puterea și claritatea necesare pentru a naviga eficient în călătoria antreprenorială.

Iată câteva exerciții pentru a practica introviziunea:

- **Auto-reflecție:** Începeți prin vă rezerva timp pentru auto-reflecție. Identificați barierele mentale specifice care vă împiedică progresul. Sunteți reținut de îndoiala de sine, de amânare sau de gândurile negative?
- **Vizualizare:** Utilizați puterea vizualizării pentru a crea o imagine mentală a rezultatului dorit. Imaginați-vă că depășiți obstacole, vă atingeți obiectivele și prosperați ca antreprenor.
- **Afirmatii pozitive:** Creați o listă de afirmatii pozitive care contracarează credințele dumneavoastră limitative. Repetați aceste afirmații zilnic pentru a vă reprograma mintea subconștientă cu gânduri stimulatoare.

Povești de reziliență antreprenorială

Să ne inspirăm de la câțiva antreprenori care au valorificat puterea introviziunii pentru a-și cuceri barierele mentale: **Sara Blakely** a folosit tehnici de vizualizare pentru a crea conceptul SPANX, o companie de îmbrăcăminte de miliarde de dolari, de la zero. Abilitatea ei de a-și vedea clar viziunea a ajutat-o să depășească scepticismul inițial și eșecurile.

Amintiți-vă, autoreglarea mentală și rezistența sunt abilități care pot fi dezvoltate prin practică. Introviziunea este un instrument valoros care vă poate ajuta să vă deblocați întregul potențial ca antreprenor și să depășiți barierele mentale care vă pot reține.

Vă mulțumim că faceți parte din proiectul nostru DigiEntAid și așteptăm cu nerăbdare să vă împărtășim mai multe informații și strategii pentru succesul antreprenorial în viitor.

Rămâi rezistent, rămâi inspirat!



Co-funded by
the European Union

Sprîjinul Comisiei Europene pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă numai autorii, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta. Numărul proiectului: 2021-1-RO01-KA220-VET-000033300



DigiENTAid
Digital First Aid Kit ENTrepreneur's for
recovering from COVID-19 pandemic