

Cuprins

Introducere	7
-------------	---

Partea 1: Să reflectăm

Privește în tine	17
Povestea vieții tale de până acum	19
Descoperă cine ești	21
Clarifică-ți scopul	27
Definește-ți valorile	29
Identifică lecțiile învățate	34
Recunoaște-ți momentele de aur	37
Scrie definiția succesului tău	39
Recapitulare	44

Partea 2: Simplifică

Simplifică-ți viața	49
Elimină dezordinea	55
Pune tehnologia să lucreze pentru tine	57
Resetează-ți obiceiurile	61
Stabilește-ți limite	65

Caracteristicile oamenilor de succes	69
Recapitulare	72

Partea 3: Preia controlul

Treci la volan	79
Elaborează un plan pe 3 ani	81
Creează-ți planșa de viziune	86
Extinde-te	89
Schițează-ți obiectivele și visurile	92
Sfatul meu	97
Recapitulare	101

Partea 4: Treci la treabă

Creează-ți o structură	107
Fii stăpân pe timpul tău	109
Demarează-ți planificarea	112
Învăță planificarea eficientă	115
Adresează-ți întrebări cu substanță	121
Stimulează-ți motivația	125
Dă-ți putere	129
Învinge autosabotajul	135
Pregătește-te pentru obstacole	137
Recapitulare	139

Partea 5: Prosperă

Păstrează-ți perspectiva	145
Construiește-ți propriul set de instrumente de succes	147
Menține-ți energia	150
Gestionarea stresului	153

Creează-ți afirmațiile	156
Dezvoltă-ți încrederea	159
Găsește-ți bucuria	163
Bucură-te de pasiunile tale	165
Călătorește cu scop	167
Ieși din zona ta de confort	169
Creează-ți lista de dorințe	173
Abordează-ți cu îndrăzneală planul pe 20 de ani	175
Recapitulare	177

Partea 6: Reîncarcă-te

Ia-ți timp liber	183
Stabilește un plan	186
Planifică o pauză	189
Povestea mării noastre Pauze de 5 luni	192
Recapitulare	199

Partea 7: Strălucește

Revendică-ți puterea	205
Adaugă un pic de condiment în viața ta	212
Distrație plăcută	215
Savurează succesul și sărbătorește-l	218
Exersează recunoștința	220
Elevează-ți atitudinea	222
Recapitulare	225
Concluzie	229
Cuvinte de recunoștință	233

**Gândurile tale
plămădesc lumea.**





Introducere

Această carte îți prezintă instrumentele mele simple pentru a-ți face viața mai împlinită, mai bună, mai plină de sens, mai completă și mai sănătoasă, atât pe plan personal, cât și profesional. Abordarea mea aduce o viață optimă, calmă și încrezătoare în toate domeniile vieții mele; *lucrul cu mine* este prima și cea mai importantă treabă a mea – orice altceva vine după aceea.

De-a lungul celor 20 de ani de coaching, am constatat că majoritatea clienților mei au un lucru în comun: nu au nevoie de motivație. Sunt oameni de mare succes și știu ce trebuie să facă pentru a-și atinge obiectivele. Ce le trebuie în realitate este simplificarea lucrurilor, astfel încât să se poată întoarce la cine sunt ei de fapt, să se dezgroape din dezordine pentru a-și regăsi încrederea, claritatea și scopul în rutina zilnică și să trăiască o viață plină fără a se autodistrage în acest proces. În această carte împărtășesc instrumentele pe care le-am dezvoltat

cu clienții mei de-a lungul anilor pentru a-i ajuta să facă acest lucru.

Viața mea a fost o călătorie cu adevărat grandioasă. Cred că mi-am dorit asta din ziua în care m-am născut. Când am văzut filmul *Wall Street* în 1987, aveam 17 ani și încercam să mă decid ce să fac cu viața mea.

Toată acea putere, bogăția și succesul au fost extrem de atrăgătoare pentru adolescența din mine, așa că m-am ambiționat să obțin un loc de muncă la o firmă de brokeraj de profil înalt – și am reușit. Dar exista o presiune din ce în ce mai mare pentru a obține o diplomă, iar eu uram să studiez, așa că, după câțiva ani, am ales să câștig mai multă experiență de viață și am început să-mi caut următorul capitol.

La vârsta de 21 de ani, am pornit să explorez lumea. Am călătorit cu rucsacul în spate prin Europa, Orientul Mijlociu și unele părți ale Africii, câștigându-mi banii prin bucătării și baruri. Am dormit sub stele în munții Atlas, din Maroc, pe o mică barcă de lemn pe Nil, am înotat în Marea Moartă și am fost chelneriță în stațiunea de schi Mürren, în Elveția, unde se află restaurantul rotativ James Bond 007. Am făcut autostopul prin Spania, dormind pe multe acoperișuri și stând peste tot, de la camere modeste până la câte un castel măreț. A fost cea mai minunată aventură.

După doi ani, am revenit acasă și m-am întors la firma de brokeraj, dar nu simțeam nicio provocare. Încercând să fiu sinceră cu mine însămi, am decis să schimb cifrele și stresul cu ceva complet diferit și am acceptat un post de asistentă la o companie de management de golf. Curând, am început să negociez contracte, să gestionez

jucători de golf profesioniști, să călătoresc în turnee, să organizez zile de golf corporatiste și să învăț tot ce era de știut despre conducerea unei afaceri de la zero. A fost o perioadă de creștere majoră.

Apoi, așa cum se întâmplă adesea când te aștepti mai puțin, viața mi-a oferit o șansă și am fost invitată să mă alătur unei companii de ochelari pentru sport de profil înalt ca manager de sponsorizare și relații publice. Peste noapte, am trecut de la a gestiona o duzină de jucători de golf la a lucra cu peste 100 de sportivi de talie mondială în Australia și la nivel internațional. Conform definiției succesului pentru majoritatea oamenilor, trăiam un vis. A fost antrenant, satisfăcător și solicitant, toate în același timp. A fost și incredibil de intens.

Fiind o persoană extrem de ambițioasă, eram obișnuită să-mi supraîncarc viața, așa că, atunci când stresul și epuizarea creșteau, catalogam aceste semne de avertizare ca fiind prețul de plătit pentru tipul de succes pe care îl doream. Credeam că sunt puternică și că nimic nu mă va împiedica să am tot ceea ce îmi doream. Nu am vrut și nici nu am putut să încetinesc, iar în cele din urmă corpul meu mi-a reamintit în mod devastator nevoia de a fi îngrijit, declanșând brusc sindromul oboselii cronice (CFS).

A fost devastator. Practic ținută la pat timp de 12 luni, am pierdut tot ceea ce conta pentru mine: stima de sine, rețeaua mea de lucru, capacitatea de a face cele mai simple lucruri. Corpul meu pur și simplu nu mai reacționa. Afundându-mă în depresie, m-am simțit copleșită de rușine și de eșec, repetându-mi mereu în minte de ce lucrurile merseseră atât de prost.