

Annie Lionnet

Life Coaching

10 pași esențiali pentru
a-ți transforma viața

Traducere de Alexandra Diana Mircea



Despre autoare

Annie Lionnet este expert în *life coaching* și are mulți ani de experiență în domeniul dezvoltării personale, lucrând atât cu clienți individuali, cât și cu grupuri. Dragostea de viață și de oameni, dorința de cunoaștere și de cultivare a spiritului o fac pe Annie să-și înțeleagă misiunea – aceea de a-i ajuta pe ceilalți să găsească drumul către recuperarea puterii personale și, astfel, să ducă o viață cu adevărat fericită. Aplicând o metoda unică, într-un stil devenit deja legendar, îi inspiră și îi ghidează cu multă blândețe pe clienții ei să-și creeze – și să-și trăiască – cea mai bună versiune a existenței lor. Annie este director în cadrul asociației Affordable Life Coaching (www.affordablelifecoaching.org), o organizație care crede în potențialul înnăscut al oamenilor de a trăi vieți împlinite și fericite. Puteți afla mai multe despre Annie pe www.annielionnet.co.uk.

„Ai grijă cu ce îți hrănești visele. Hrănește-le cu griji și cu temeri și vor răsări buruieni care îți vor sufoca visele, lăsându-le fără viață. Hrănește-le cu optimism și cu soluții și vei culege succes. Caută întotdeauna modalitățile de a transforma o problemă într-o șansă de a obține succesul. Caută întotdeauna modalități de a-ți hrăni visul.”

Lao-Tzî (secolul VI î.H., fondatorul taoismului)

Cuprins

Mulțumiri	xi
Cuvânt înainte	xiii
Introducere	xv
1 Pregătește-te pentru călătoria ta: cum începi să-ți transformi viața ?	1
2 Descoperă ceea ce vrei <i>cu adevărat</i>	19
3 Adoptă o atitudine pozitivă și depășește-ți temerile	35
4 Fii sincer cu tine însuși	49
5 Găsește-ți spiritul de aventură	61
6 Găsește-ți adevăratele talente și stabilește-ți propriile scopuri	73
7 Cum să faci alegerea <i>corectă</i>	93
8 Vizualizează-ți viitorul în mod pozitiv	109
9 Creează-ți un spațiu pentru noua ta viață și fă primul pas spre aceasta	123
10 Cum să rămâi motivat	139

11	Călătorie plăcută!	153
12	Felicită-te pentru faptul că ai ajuns la destinație	163

Mulțumiri

Doresc să le mulțumesc tuturor aceluia care m-au sprijinit în scrierea acestei cărți: prietenilor, familiei și editorului meu, Samatha Jackson. În special Ninei Grunfeld care îmi este colegă în activitatea de *life coaching*, dar și mentor și o bună prietenă, îi mulțumesc pentru generozitate, inspirație, expertiză și sfaturi constructive. De asemenea, le sunt profund recunoscătoare tuturor profesorilor și mentorilor care mi-au luminat calea.

Cuvânt înainte

„Fiecare ființă are potențialul de a se schimba, de a-și transforma atitudinea, indiferent cât de dificilă este situația.“

Dalai Lama

Imaginează-ți cum ar fi să te trezești în fiecare dimineață nerăbdător să afli ce îți va oferi ziua respectivă. Imaginează-ți faptul că, indiferent de provocările pe care le-ai întâmpina în relațiile tale, la serviciu sau în familie, vei găsi întotdeauna o modalitate de a acționa din perspectiva acceptării și vei avea dorința de a învăța și de a te dezvolta pornind de la acele experiențe. Gândește-te cum ar fi să ai suficientă încredere în tine și să crezi în tine și în valoarea ta pentru a fi mereu inspirat și optimist cu privire la viața și la viitorul tău. Ai vrea să-ți creezi această realitate?

Dacă simți deja că vrei să citești această carte, atunci cu siguranță că te interesează să faci niște schimbări pozitive și să-ți îmbunătățești calitatea vieții. *Life Coaching* îți oferă o abordare în câțiva pași pentru a-ți crea viața ideală. În timpul procesului vei deveni propriul tău antrenor pentru o viață minunată, învățând cum să te inspire și să te motivezi pentru a scoate tot ce este mai bun din tine. Gândește-te că ai pornit într-o călătorie și că *Life Coaching* este o hartă rutieră care conține un set de instrucțiuni clare despre cum să identifici locul în care te afli aici și acum, locul în care vrei să ajungi și modul în care poți ajunge acolo. Pe tot parcursul cărții vei descoperi câteva instrumente și strategii cu care să te „echipezi“ în vederea acestei călătorii și pentru a te ajuta să te deplasezi mai departe. Fiecare pas din acest drum te încurajează să-ți explorezi mai mult propria persoană și te stimulează să treci la acțiune.

Ce este *life coaching*-ul și ce poate face pentru mine?

Life coaching-ul este o modalitate de a-ți furniza toate informațiile și instrumentele de care ai nevoie pentru succes și pentru dezvoltarea personală, instrucțiuni și întrebări simple, însă totodată puternice, care îți arată cum să te ocupi de viața ta, cum să-ți transformi gândirea și cum să-ți stabilești și să-ți duci la îndeplinire obiectivele. *Life coaching*-ul te sprijină și te încurajează pe toată durata procesului în același mod în care un antrenor de sport instruește un atlet pentru a evolua în cea mai bună formă a sa cu puțință înainte și după o competiție. Cel mai important fapt este că *life coaching*-ul înseamnă ajutorul acordat pentru a te angaja activ în atingerea propriei tale fericiri și a propriului succes și pentru a te bucura de acest proces de transformare a sinelui. Mai concret, *life coaching*-ul te ajută:

- să îți dai seama că ai deja tot ce îți trebuie pentru a trăi o viață împlinită;
- să îți descoperi calitățile și resursele;
- să devii cea mai bună versiune a ta și să trăiești cu scopul de a realiza acest ideal;
- să faci alegerile care să te afirme;
- să trăiești o viață mai echilibrată;
- să îți iei angajamente față de tine și să treci la acțiune;
- să te simți încrezător în tine și încântat cu privire la viitorul tău;
- să îți stabilești obiective și să îți descoperi scopul în viață;
- să îți tratezi eficient provocările pe care ți le oferă viața;
- să treci de obstacole și să îți dorești să te schimbi.

Așadar, dacă vrei să-ți transformi viața și să devii mai fericit, mai încrezător și mai puternic, treci la pagina următoare și citește mai departe.

Introducere

Ființele umane sunt creaturi cu multe fațete. Identitatea noastră este alcătuită din suma totală a faptelor, a trăsăturilor, dar și a valorilor și a credințelor noastre. Fiecare latură a noastră reflectă o fațetă diferită. Există în noi o dimensiune matură, care este responsabilă și independentă, dar și una infantilă, care se teme să se dezvolte și să devină tot ceea ce putem noi fi. Există o latură masculină și o alta feminină. Muncitorul, rebelul, părintele, altruistul, eroul și victima, toate pot coexista în cadrul aceleiași personalități.

Nu suntem întotdeauna pe deplin conștienți de aceste diferite aspecte, nici de acelea care rămân ascunse atunci când altele tind să domine. Este posibil ca unele dintre acestea să intre în conflict cu celelalte sau să se afle în contradicție cu altele. Atunci când se ciocnesc dimensiunile diferite ale unei persoane – așa cum se întâmplă în cazurile în care sinele se teme de schimbare ori, dimpotrivă, este dornic de aventură –, putem descoperi că suntem blocați în propria viață. O parte din noi dorește schimbarea, pe când cealaltă se agață de starea actuală. Cum trecem de acest impas pentru a prelua controlul asupra propriei vieți? Ce trebuie să facem pentru a deveni mai organizați, pentru a ne redescoperi puterea și pasiunea? Pentru a răspunde la toate aceste întrebări trebuie să înțelegem ce anume ne conduce și ne motivează.

Nevoile umane de bază sunt simple. Pentru a supraviețui fizic ne trebuie mâncare și adăpost. Însă pentru a ne dezvolta spiritual ne trebuie mult mai mult. Trebuie să oferim și să primim iubire. Avem nevoie să credem în noi pentru a avea o puternică stimă de sine și pentru a ne umple viața cu lucruri care ne aduc bucurie.

Sună destul de simplu. Însă atunci de ce tendința noastră spre fericire se termină atât de des în dezamăgire și deziluzie?

Secretul fericirii

Chiar dacă suntem sau nu conștienți de acest fapt, multe din așteptările noastre nu sunt realiste. Lucrurile stau așa pentru că ne imaginăm că răspunsurile se află dincolo de noi înșine. Deseori gândim în felul următor: „Dacă aș putea găsi pe cineva care să mă iubească și să aibă grijă de mine, atunci aș fi fericit.“ Sau: „Dacă aș câștiga la loto, atunci nu mi-aș mai face griji în privința banilor.“ Însă cum te-ai simți dacă ai afla că secretul fericirii tale se află în tine și numai în tine? Te-ai simți încântat și încrezător sau ți-ar fi teamă și ai fi sceptic? Ai face un pas către șansa de a-ți asuma întreaga responsabilitate pentru propria fericire și prosperitate sau te-ai simți descurajat la gândul că trebuie să fii creativ și puternic?

Ești unic

Fiecare dintre noi este unic și posedă un potențial nelimitat. În filosofia orientală, termenul „dharma“ descrie tiparul nostru individual de viață. De exemplu, *dharma* unei persoane artistice este de a crea, a unei ghinde este să devină un stejar și a unei omizi – să se transforme în fluture. Așadar, cum înflorim mai exact în cea mai bună versiune a noastră, cum creăm o viață care să ne reflecte cel mai înalt potențial?

Țelul vieții

Scopul tău în viață este motivul pentru care te afli pe această planetă. Este acel ceva pe care trebuie să-l realizezi și este darul cu care ai venit pe lume. Scopul tău în viață nu trebuie să fie neapărat definit de locul de muncă, ci are, mai degrabă, legătură cu descoperirea și trăirea efectivă:

- a esenței tale;
- a talentelor și a capacităților tale native;

- a ceea ce te împlinește și te face să te simți activ;
- a înțelepciunii tale.

Gândește-te la scopul tău pe această lume ca fiind drumul care îți oferă o direcție puternică pentru viață. Pe măsură ce călătorești de-a lungul acestui drum, experiența și învățăturile pe care le vei dobândi vor contribui și ele la scopul vieții tale. Atunci când îți trăiești acest scop, îți trăiești viața mai degrabă după un model, decât la voia întâmplării.

Cunoaște-ți valoarea

Mentalitatea ta îți modelează experiența și îți creează realitatea. Gândurile și afirmațiile pozitive determină experiențe pozitive și invers. Faptul că admitem ceea ce este special la noi și că ne apreciem capacitățile și aptitudinile ne clădește încrederea în sine și ne dă putere. Nu este cazul să fii modest când îți *life coaching*-ul.

gândurile și afirmațiile pozitive determină experiențe pozitive

Atunci când te pui în valoare atragi oameni și experiențe care îți îmbunătățesc viața și îți reflectă imaginea de sine pozitivă. Credința în sine îți oferă energie, concentrare și încredere. Cu cât ești mai conștient de ceea ce este unic la tine, cu atât poți fi mai creativ în proiectarea vieții tale. *Life coaching* îți arată cum să faci toate aceste lucruri.



brilliant sfat

Calitatea vieții tale este determinată de calitatea gândurilor tale.

Posibilități infinite

Nu există limite de vârstă atunci când poți să îți schimbi viața. Schimbarea este posibilă oricând. Principiul incertitudinii, din fizica cuantică, afirmă că lumea există într-o stare de potențialitate

pură și că există o gamă infinită de posibilități. Oricare dintre aceste posibilități infinite pot deveni realitate cu ajutorul catalizatorului potrivit. Atunci când decizi să îți împlinești potențialul și să îți trăiești viața la maximum, cu o simplă atingere îți activezi numeroasele opțiuni care îți sunt disponibile.

Acceptă schimbarea

Chiar dacă nu îți plac schimbările – și mulți dintre noi ne găsim în această situație, la un moment dat, în viață –, acestea tot se vor întâmpla. Această stare de fapt ne tulbură acea parte din noi care consideră că siguranța este de găsit numai în stabilitate. Însă, dacă investești prea mult în starea actuală, atunci te afli în pericol de atrofiere. Ironia constă în faptul că, deși suntem plictisiți sau nefericiți cu viețile noastre, tot continuăm să ne agățăm de același iubit, de același loc de muncă, același spațiu înghesuit în care trăim. Există multe motive pentru care facem acest lucru și nu suntem întotdeauna conștienți de ce anume motivează acest tip de comportament. Uneori motivul este teama de necunoscut. Sau poate că ne-am blocat fără voie în viața pe care o avem, fără să îndrăznim să ne gândim că am putea obține ceva mai bun.

În loc să ne limităm alegerile și să trăim cu teama de a nu ști ce ne va aduce schimbarea, putem învăța cum să explorăm această schimbare și să acceptăm ceea ce are ea de oferit. Poate că nu de necunoscut ar trebui să ne temem, pentru că el ne aduce posibilități de dezvoltare și descoperire a sinelui, ci, mai degrabă, de ceea ce știm și suntem deja. Cunoscutul ne face să rămânem pe loc; în necunoscut devenim cercetași și aventurieri, creându-ne propriile noi orizonturi.

În cinstea sinelui tău, este esențial să-ți recunoști calitățile speciale, care te fac să fii ceea ce ești. Pentru că ești unic, ești și incomparabil. Ceea ce pe tine te încântă și te inspiră pe altul îl lasă rece. Totuși, ne comparăm atât de des cu ceilalți și observăm că ne lipsesc diverse lucruri. Nu reușim să ne vedem propriile daruri și talente, iar în acest proces negăm toată responsabilitatea pe care o avem pentru progresul și fericirea noastră. Îți trebuie curaj pentru

a întreprinde o introspecție dură asupra ta și pentru a-ți împlini potențialul. Atunci când nu preiei controlul asupra propriei vieți, de fapt pui pe altcineva să facă acest lucru în locul tău. Atunci când îți iei viața în mâini devii mai încrezător în tine și mai puțin dependent de opiniile și deciziile celorlalți. Îți recapeți puterea și întreaga responsabilitate pentru ceea ce îți dorești. Te pui în poziția în care iei deciziile după cum dorești.

Îți trebuie curaj pentru a întreprinde o introspecție dură asupra ta și pentru a-ți împlini potențialul

Explorează-ți zona de confort

În timpul vieții te vei deplasa prin mai multe etape. La începutul fiecărei etape vei porni pe o cale nouă. Unele sunt clar indicate și nu vei avea nicio ezitare în a face pasul următor. Însă, uneori, ne este teamă să mergem mai departe. Ne dorim un fel de garanție înainte să riscăm orice tip de schimbare. Sau ignorăm semnele și alegem să rămânem acolo unde ne aflăm. Chiar dacă știm că este timpul pentru o schimbare, deseori ne poticnim la fiecare răscruce și descoperim că este greu să luăm o decizie. Faptul că trebuie să alegem ce cale să urmăm este privit ca o provocare riscantă. Iar alegerea pare să fie descurajatoare și chiar copleșitoare și deseori necesită curaj și încredere. Așadar, cum știi precis pe care cale să mergi mai departe? Chiar și atunci când te-ai decis asupra cursului acțiunii, cum să faci primul pas și cum să ieși din zona ta de confort?

Ce este o zonă de confort? O putem defini ca fiind toate acele stări sau locuri ori activități pe care le-ai experimentat deja și cu care te-ai obișnuit. Este o combinație de situații și de circumstanțe care îți sunt familiare, modul de gândire, obiceiurile și rutina zilnică și oamenii cu care îți petreci timpul. Îți dai seama că zona ta de confort a fost afectată atunci când te opui cu tărie necesității de a face ceva diferit sau care nu îți este familiar.

Este normal să dorim să avem confort și rutină în viață pentru că, în acest fel, căpătăm sentimentul că deținem controlul și că putem prevedea ce are să se întâmple; există momente clare în viața

noastră când retragerea în zona de confort este cea mai bună mișcare pe care o putem face. După o zi lungă și solicitantă ne prinde bine să ne cuibărim sub plapumă și să urmărim un film preferat. Problema este că sfârșim prin a încerca să ne agățăm de această zonă atunci când schimbarea devine inevitabilă – sau necesară – și respingem orice direcții noi care se deschid pentru noi. Atunci când facem acest lucru ne sabotăm de fapt potențialul pentru o viață mai plină și mai fericită. Și nu simțim pasiunea pe care ar trebui să o simțim. Viețile noastre devin lipsite de strălucire.

Întreabă-te câtă energie consumi încercând să rămâi în zona ta de confort și să te protejezi de schimbarea din viața ta? Poate mai mult decât îți dai seama și acest lucru se întâmplă pentru că, deseori, nu suntem conștienți de tot ceea ce întreprindem pentru a ne menține starea actuală. De exemplu, poți fi sincer cu privire la dorința de a te dezvolta până la potențialul tău complet, dar nu și dacă acest lucru implică mari schimbări. Este ca și cum ai avea un contract implicit cu propriul sine care spune: „Doresc să devin tot ceea ce sunt cu condiția să nu fie nevoie să-mi analizez relația, să-mi schimb obiceiurile personale, să-mi reevaluez situația la locul de muncă etc.“

Poți să dai exemple de câteva modalități în care dezvoltarea ta este condiționată de faptul că vrei ca viața să îți rămână la fel?

Pentru a merge mai departe, trebuie să îți dai voie să te extinzi dincolo de limitele zonei tale de confort și de ceea ce îți este familiar. Însă, înainte de a face acest lucru, poate că ar fi util să îți recapitulezi viața. Ești mulțumit de deciziile pe care le-ai adoptat până acum? Cât de aproape te afli de realizarea visurilor tale? Ai renunțat la ele sau încă mai speră? Analizarea propriei vieți îți poate da un indiciu cu privire la ceea ce nu merge și te poate ajuta să identifici ce anume vrei să faci în continuare. Și, mai important, este o oportunitate de a te gândi mai creativ la felul în care îți poți trăi viața într-un mod mai complex, în care să-ți găsești scopul în viață și să-ți urmezi pasiunile.

ești fericit cu alegerile de până acum?
