

Cuprins

Cuvânt înainte	11
Prefață.....	15
Introducere • Un mod diferit de a reuși.....	19
Sesiunea 1 • Arta visării	37
Sesiunea 2 • Te-ai născut fericit	57
Sesiunea 3 • Un mod cu totul nou de a privi obiectivele	75
Sesiunea 4 • Modul simplu de a lua decizii	95
Sesiunea 5 • Zile ploioase și zile de luni	111
Sesiunea 6 • Cum să duci lucrurile la îndeplinire	129
Sesiunea 7 • Magia conexiunii	145
Sesiunea 8 • Cum să ceri ceva de la oricine	161

Sesiunea 9 • Secretul unei vieți de siguranță financiară.....	177
Sesiunea 10 • Puterea speranței	207
Sesiune Bonus • Ești pregătit să devii un supercoach?	231
Cuvinte de recunoștință	241
Resurse	245
Despre autor.....	247

Introducere

Un mod diferit de a reuși

Cum ar fi dacă, indiferent de trecutul tău sau de starea actuală a economiei, visurile ți s-ar realiza cu adevărat?

Care ar fi evenimentele care s-ar petrece în viața ta în următoarele săptămâni, luni sau ani și care te-ar entuziasma cel mai tare? Ai dori să experimentezi descoperiri extraordinare în cariera, afacerea sau situația ta financiară? O iubire și o conexiune mai profundă în relația ta? Sau îmbunătățiri aparent miraculoase în nivelurile tale de sănătate și stare de bine?

În ultimii peste 30 de ani, am fost un life coach¹ profesionist – o persoană care este plătită să-i ajute pe oameni să-și îndeplinească visurile. În acest răstimp, am învățat ceva: nu

¹ Literal: „antrenor pentru viață”. (n.tr.)

doar că există diferite tipuri de visuri, ci există tot felul de modalități diferite pentru a le realiza.

Fie că vrei să câștigi mai mulți bani, să-ți dezvolți afacerea, să întemeiezi o familie sau să salvezi lumea, e posibil ca abordarea ta de până acum să fi fost îndeosebi practică, adică focalizată pe ceea ce dorești și ceea ce crezi că trebuie să faci pentru a o duce la îndeplinire. Dacă ești un gânditor progresist rezonabil, ești conștient, probabil, și că unul dintre motivele pentru care dorești ceea ce dorești este acela că tu crezi că, într-un fel, aceasta îți va intensifica experiența de a fi în viață. Dar, așa cum probabil ai început să realizezi, dacă vrei cu adevărat să ai o viață mai plăcută, atingerea țelurilor tale nu o va face în mod necesar astfel. În primul și în primul rând, va trebui să găsești un mod mai plăcut de a trăi.

Aceasta este o carte despre a trăi dinăuntru în afară. Pe măsură ce înveți să trăiești acordat mai mult la înțelepciunea ta cea mai profundă, stresul dispare și îngrijorarea devine aproape nonexistentă. Realizezi că te-ai născut fericit și lucrul cel mai rău care ți se poate întâmpla vreodată este un gând – în general vorbind, un gând despre orice te-ai gândi că poate reprezenta cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla vreodată. Lucrurile încă nu vor funcționa așa cum ai sperat sau planificat, dar asta devine doar un fapt al vieții, în loc de o problemă ce trebuie rezolvată. Și, întrucât îți petreci o mare parte din timp în starea de plenitudine (de viață, bucurie, iubire și pace), a căuta în afara ta să „găsești împlinirea“ își pierde, în mare parte, chemarea.

Bineînțeles, asta nu înseamnă că nu vei mai face tot felul de lucruri ciudate și minunate cu viața ta. Înseamnă doar că vei

da voie la tot ceea ce se află în interiorul tău să creeze lucruri în exterior, în loc să încerci să le faci invers.

Prin urmare, cum poate un coach să fie de folos?

CELE TREI NIVELURI ALE SCHIMBĂRII

„Toate miracolele implică
o schimbare în percepție.“

Curs de miracole

Oamenii angajează un coach pentru un motiv simplu: doresc să obțină de la ei înșiși și viața lor mai mult decât obțin, aparent, de unii singuri.

De ce citești această carte, de exemplu?

E foarte posibil că te afli în căutarea a ceva care să te ajute să-ți transformi viața în bine: să-ți îmbunătățești mediul, să te simți mai bine sau să te apropii mai mult de natura ta esențială. Te gândești că *trebuie să existe un mod mai eficient de a trăi în lume decât ceea ce întreprinzi acum*. Speri că tot ceea ce-ți voi împărtăși îți va oferi mai multă semnificație, valoare, scop, ajutându-te să te bucuri de succes în mai multe domenii ale vieții tale.

În calitate de coach transformațional, încep cu premisa că punctul de origine al tuturor proiectelor de îmbunătățire a vieții constă într-o înțelegere mai profundă a naturii experienței umane. Oamenii obțin, în mod natural, mai mult de la ei înșiși când înțeleg mai mult despre cine sunt ei și cum funcționează sistemul uman. În mod automat, ei vor obține mai mult din viața lor când capătă mai multă înțelegere cu privire la modul în care funcționează viața. Aceasta întrucât, atunci când înțelegem cu