

الفصل السابع عشر

ساعة الطاقة :

تدريبك اليومي لإدارة الطاقة

قبل أن نبدأ بمناقشة هذا الفصل، أريد أن أهنئك على الوصول إلى هذا الحد في كتاب "درب عقلك من أجل النجاح". فقد أظهرت الإحصائيات أن حوالي 90٪ من كتب التنمية الذاتية التي يشتريها الناس لا يُنهونها، ولكنك أوشكت أن تنهي هذا الكتاب! أعرف إنك تشعر بالراحة والإنجاز عندما تنهي شيئاً مهماً. تشعر وكأنك نلت انتصاراً. إن هذا هو ما سيتناوله هذا الفصل: كيف تخلق إحساساً بالانتصار يومياً. عندما تقوم بتطوير نمط معتاد من الشعور بالانتصار، فإن تقطع شوطاً طويلاً تجاه أهدافك ووقتها لا يمكن إيقافك.

أهمية "الخمسـة بالمائة الأخيرة"

كنت أتحدث مع شخص مؤخراً حول ما يؤخره بالعمل، ويجعله عالقاً، فقال "أعلم أنني بحاجة أن تكون كفاءة قيامي بعملية بنسبة 100 بالمائة، بما يشمل الأمور الصغيرة، وأن

كفاءة بنسبة 95٪ ولكنني أعلم أن الوصول إلى نسبة 100٪ أمر ضروري." ثم بعد ذلك عن مبدأ التدريب البدني، الذي يمكن تطبيقه على إنتاجية الإنسان.

إن التطور في قوة أو قدرة التحمل في أي تمرين رياضي، وظهور عامل التحفيز على النمو يحدث في جزء صغير من التمرين: بنسبة 1 إلى 5٪ من نهاية التمرين الرياضي، فمثلاً إذا كنت تقوم بثلاث عدات من أصل 10 عدات على الجهاز الرياضي لتقوية العضلات، فإنك ستلاحظ تحسناً في أداء العضلات، إذا أدى الوزن الذي تحمله لجعل آخر مجموعة من التمارين صعبة ومستحيلة. فإذا كانت سهلة، فإنك لم تقم بإرهاق العضلة بما يكفي، ولن تلاحظ أي تغيير. إذا كنت تتدرب على الركض لمسافة 5 أميال لتعزز قوة تحملك وسرعتك، فيجب أن يكون النصف ميل الأخير صعباً ومستحيلاً، فإن لم تنفذ طاقتك في نهاية الأمر، فإنه كان سهلاً للغاية، ولن تكون أكثر سرعة. إن هذا ليس رأيي، إنه علم التدريب الرياضي فإنك هناك نظريات كثيرة تضحك أفضل الطرق لتحصل على نتائج مذهلة تدور كلها حول مفهوم الضغط في التمرين إلى "نقطة الفشل".

أهم مبدئين، هما:

1- يجب أن تقوم بالتمرين بالكامل، فإن لنسبة 95٪ الأولى من التمرين تحدث من أجل غرض واحد، وهو إرهاق جسدك للحد الذي يجعله يستقبل حافز النمو، فإن هذه النسبة مهمة وضرورية، ولكنها لا تثمر بالنتائج.

2- تحدث النتائج المذهلة في نسبة 5٪ الأخيرة من التمرين، حيث تقترب من عتبة الاستسلام، ففي هذا الجزء من التمرين، يقوم جسدك بما يفعله؛ ليجعلك أقوى وأسرع وأفضل، وهذا أيضاً الجزء الأكثر ألماً.

إن هذا الشخص كان في الحقيقة يقوم بنسبة 95٪ الأولى من التمرين، ولا يقوم بنسبة 5٪ الأخيرة، وقد تعتقد أنك عندما تقوم بنسبة 95٪ من التمرين فإن هذا هو ما ستحصل عليه، ولكن هذا ليس صحيحاً، فعند القيام بتمرين حقيقي، فإن قمت بنسبة 95٪ فقط، فلن تحصل على أي نتيجة أو تغيير مطلقاً. ولهذا السبب، فإن الأشخاص الذين يذهبون لممارسة

الرياضة سنة، تلو الأخرى يبذلون مجهودًا هائلًا ليصبحوا أكثر لياقة، ولكنهم لا يصلون لشيء.

يُطبق الشيء نفسه في الحياة وفي مجال العمل، فإذا كنت تعمل بنسبة 95٪ فقط، فإنك تعتقد كثير من الأشياء التي تثمر بالنتائج.

أمثلة:

— إذا كنت تتصل برقم تعتقد إنه صحيح بنسبة 95٪، فإنك لن تصل للشخص الذي تريده، ولكنك حصلت فقط على رقم خاطئ.

— إذا كنت حصلت على 95٪ من الطريق للمطعم ولم تنهه، فهل ستحصل على 95٪ من وجبة عشائك أيضًا؟

— في مجال المبيعات، إذا قمت بنسبة 95٪ من عرض السلعة، وفشلت في تقديم السلعة نفسها، فهل ستحصل على 95٪ من الأرباح؟ لن تحصل على شيء.

— كم مرة رأينا يومًا به مواعيد إحصائيتها مثل "100 اتصال و3 مواعيد"، حيث تم الحجز في الاتصال رقم 95 و97 و100، الإجابة هي الكثير.

— كم عدد الأشهر التي رأيت فيها نتائج المبيعات في شركات، تتحول من نتائج محبطة إلى نتائج مذهلة في الأيام الأخيرة في الشهر؟ الإجابة هي الكثير.

فما نسبة الخمسة بالمائة الأخيرة بالنسبة لك؟ ما الأشياء الصغيرة في حياتك أو في عملك، هي التي تجعلك تحصل على النتائج؟ بالنسبة لي، فإنها أشياء كالتأكيد على المواعيد، قبل ثلاثة إلى خمسة أيام قبل حدوثها، وليس يوم أو اثنين، كالاستماع لبرامج الإذاعة، وليس الإذاعة نفسها، كالذهاب للنوم في التاسعة أو التاسعة والنصف وليس العاشرة.

يمكن أن أنشئ مجموعة كاملة من الأشياء التي تصلح أن تكون بنسبة 5٪ بالنسبة لي. تأكد أنك ترى الأشياء كاملة بعد إنجازها بنسبة 100٪، وليس بنسبة 95٪، فإن نسبة الخمسة بالمائة الأخيرة هي التي تمنحك النتائج التي تتطلع إليها.

إن نسبة الخمسة في المائة الأخيرة من كتاب "درب عقلك من أجل النجاح" سوف تكون عند الخمسة بالمائة الأخيرة في حياتك، سنقوم بجميع ما تعلمته في الستة عشر فصلاً الماضية، ونربطها معاً للوصول إلى تدريب يومي، يعمل على:

- تطويع معدلات طاقتك بسرعة صاروخية.
- البقاء على المسار الصحيح.
- إعداد عقلك للنتائج الإيجابية المتكررة يومياً.
- العمل على ترسيخ قيمك وأهدافك وغاياتك في ذهنك.
- تنشيط سلوك الامتنان لديك.
- جعلك أكثر صحة جسدية.
- ترك مسافة ووقت في يومك، لتقوم بما تريده من التنمية الذاتية.
- جعل الجنس الآخر يراك شخصاً جذاب للغاية.

حسنًا، ربما لن يقوم بهذا الأمر، ولكن لن يضر أن أذكرها أيضًا.

إن هذا التمرين (الذي أطلق عليه ساعة الطاقة) هو تمرين، صممته لنفسي خلال السنوات الأخيرة الماضية؛ لأقوم بتحطيم الأرقام القياسية باستمرار، في كل جانب من جوانب حياتي.

قمت أنا وشركتي بتدريسه للعملاء في جميع أنحاء العالم، وأعلم أنه نجح.. سأشرح لك تحديدًا ما أقوم به، والأهم سأشرح لك المبادئ التي تحتاج لها؛ لتقوم بتصميم واحدًا خاصًا بك، كما سأعطيك التعديلات التي رأيت أشخاصًا يقومون بها ونجحت أيضًا.

مفهوم "الانتصارات الصغيرة"

في أوائل العشرين من عمري، كنت أعمل مع الشركة الجنوبية الغربية لبيع الكتب التعليمية، من الباب إلى الباب. لقد ربحت كثيرًا من الأموال، واستمتعت كثيرًا ولكن الشيء الأفضل في الأمر هي الدروس الحياتية التي تعلمتها. إن أفضل هذه الدروس التي تعلمتها كانت من أحد أفضل مندوبي المبيعات، وهو شاب نجح في الحصول على ما يعادل دخل ستة أشخاص، وهو ما زال طالبًا جامعيًا.

بينما كان يتحدث عن كيفية وصوله لهذه النتائج المذهلة، فقد وصف الأمر بما أطلق عليه "انتصارات صغيرة" وهي مجموعة أشياء، كان يقوم بها كل يوم، مما يجعله مؤهلاً ذهنياً ليوم رائع. وقد بدأت أن أقوم بها وشهدت نتائج مذهلة بنفسني؛ فقد تعلمت أن الانتصارات الصغيرة في الجوانب التي يمكن التحكم بها تنشأ حافز لكل الجوانب. بعد بضع سنوات، قرأت كتاب "العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية"، وقد قرأت عن مفهوم "أن الانتصارات الخاصة تسبق الانتصارات العامة" وقد علق الأمر بذهني كيف أن الانتصارات التي نصل لها، عندما لا يشاهدنا أحد، تعتبر أساساً للانتصارات التي يشاهدها الجميع، فقد قال جون وودين "تظهر الأبطال عندما يكون الجميع غير متنبه لهم".

لقد لاحظت أن قائمة "انتصاراتي المخيرة" التي نجحت في عالم المبيعات، كانت تمثل شيء مصغر لكيفية بناء حافز حقيقي بانتظام وفاعلية في حياة الأشخاص، وأن الجميع يستطيعون فعل ذلك، ومن هنا بدأ تطوير ما أطلق عليه "ساعة الطاقة".

وظيفة ساعة الطاقة

- إن الروتين الصباحي، مثل ساعة الطاقة، يقوم عملياً بإنشاء مسار عصبي، يعمل على تفعيل أنظمة عديدة في العقل لتقوم بـ:
- 1- رفع معدل التردد المتذبذب الخاص بك.
 - 2- إطلاق هرمونات ومواد كيميائية تعمل على تحسين الحياة بإيجابية.
 - 3- تؤثر على بيئتك بمعدل كمي، يعمل على جذب وإنشاء الظروف والأشخاص والأفكار، التي تحتاجها لتجعل حياتك مثالية.

إذا كان الأمر يبدو غير معقول بالنسبة لك، أو لا تهتم بالعمل، فإليك تطبيق واقعي للأمر. إذا كنت رياضياً محترفاً، فإنك لن تذهب للملعب أبداً، دون أن نتدرب لفترة قبل ذلك، لأن هذا سيفيدك كلاً من جسدك وعقلك، ولن تقوم بهذا أيضاً إذا كنت تلعب لعبة أو تلتقط كرة سلة أو تذهب لممارسة رياضة الجولف، فلماذا تبدأ يومك الذي يمثل الوحدة الأساسية من الوقت في حياتك، والتي تعد اللعبة الأهم، دون أن تتمرن قليلاً؟ تقوم ساعة

الطاقة بتجهيز كل من جسدك وعقلك ليوم رائع، وتقوم دون شك بتطوير معدلات طاقتك وأدائك.

وصف ساعة الطاقة

تطورت ساعة الطاقة لتكون مجموعة من الأفعال الصغيرة، التي أقوم بها يوميًا. سأضع ما أقوم به يوميًا الآن، والذي يعتبر الربع الأول من عام 2011، لك الحرية أن تتخذ هذا الروتين بأكمله، ولك الحرية في اختيار الأجزاء التي تناسبك، وأيضًا يمكنك أن تضيف أو تغير فيه. إن صديق الآن موني (الذي أعتنق هذا المفهوم ووصل لمعدلات مرتفعة لنفسه ولي أنا أيضًا) يؤيد فكرة تغير النظام عمدًا كل بضعة أشهر؛ ليبقيه جديدًا، إنها فكرة رائعة.

لكي نبدأ، يجب أن تعلم إنه لتحصل على الفائدة الكبرى من هذا النظام، فإنك ستحتاج أن تقوم بهذا الروتين باستمرار لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع، إن لم يكن شهرًا.

ستحصل على يوم أفضل وتعزيز أكبر للطاقة على الفور، ولكن تبدأ ساعة الإطلاق بالتغيير الحقيقي والتأثير العميق، عندما تصبح عادة، ولكن تقوم بتوطيد عادة، وهذا يتطلب إنشاء وإعداد مسار عصبي جديد في عقلك، والذي سيحتاج على الأقل 21 يومًا من تكرار الأمر.

لذلك خذ هذا القالب واستخدمه في إنشاء شيئًا تلتزم به لمدة شهرًا. وإذا كنت ستقوم بالأمر لمدة نصف ساعة فقط، فلا بأس بهذا. قم بتصميمه بالطريقة، التي تناسبك، ثم ابدأ بتنفيذه فورًا، وسوف تلاحظ تغييرًا ملحوظًا.

فحاليًا، أقوم بعمل 15 شيئًا في ساعة الطاقة الخاصة بي كل يوم، كل شيء من هذه الأشياء أقوم بها بوعي وبانتباه وهناك سبب لذلك، فكل فعل يقوم بـ:

- ربطتي بما هو مهم بالنسبة لي.
- تعمل على ضبط عقلي على تردد النجاح.
- اعتبرها شيئًا لا أحبه (مما يجعلها انتصارًا صغيرًا على نفسي الدونية)
- أنها عادة صحية.

يمكنك أن تعتبر أن كل يوم يبدأ في الليلة التي تسبقه، وهناك ثلاثة أشياء أقوم بها قبل النوم لأستعد لليوم القادم؛ لقد تم ذكرها في عدة أماكن من قبل، ولكن لنهتم بمراجعتها:

- أخذ بعض من الوقت لمراجعة أحداث اليوم، ثم أقوم بممارسة الامتنان، وأترك اليوم يمضي كما هو سواء سلبياً كان أم إيجابياً، لأن أحداثه أصبحت في الماضي، ولا يمكن تكرارها إلا إذا اخترت ذلك.
 - أقوم بتحديد الستة أهداف اليومية الكبرى لليوم القادم، فإن تحديد أهم نتائجك في الليلة السابقة يسمح لعقلك الباطن أن يفكر بها أثناء نومك.
 - أقوم بضبط المنبه على الميعاد الذي أريد أن أستيقظ فيه، وبينما ينتقل عقلي من حالة التشغيل إلى التوقف والنوم تدريجياً، أقول لنفسي بهدوء "سيكون غداً يوماً رائعاً".
- أصبحت الآن مجهزاً لساعة طاقة رائعة في الصباح، سأوضح لك كيف أمضي أول ساعة في اليوم، مع شرح أهمية كل خطوة أقوم بها:

1- يُغلق منبهي وأنهض من سريري، لا اضغط على زر غفوة في المنبه، والسبب الذي يجعل هذا الأمر مهماً بالنسبة لي:

أ - فقد قررت في الليلة الماضية الميعاد الذي سأستيقظ فيه وأن الالتزام بقرارك يمنحك قوة وثقة بالنفس (حتى وإن كانت شيئاً صغيراً كالضغط على زر الغفوة في المنبه).

ب- يعد شعور الراحة والبقاء في السرير الدافئ أمراً جذاباً للغاية بالنسبة لي (ولمعظم الأشخاص)، ولكنني وجدت تفضيل الحماس والطاقة على الراحة أمراً مشجعاً للغاية.

هل تتذكر حديثنا عن منطقة الراحة؟ عن قوة جذبها القوية، ولكنني أفهم أنه لا يحدث فيها أي تطور أو نمو. لقد علمني شريكي إيرك بلانتنبرج أن أتعلم كيف أكون مرتاحاً مع فكرة عدم الراحة، وقد وجدت هذا المفهوم المفتاح الأساسي للتنمية

الذاتية. قد يبدو هذا مرًا صغيرًا للغاية ولكن هذه الانتصارات الصغيرة تعتبر تذكيرًا يوميًا لهذا المفهوم.

2- ابدأ اليوم بالتأكيد اللفظي، فأقول بصوت عالٍ "اليوم سيكون يومًا رائعًا"؛ فقد تحدثنا في الفصل السادس عشر عن الدور الحيوي للتحدث مع النفس، كمصدر للإدخال العقلي. أريد أن أكون متحكمًا في لغتي في أبكر وقت. وهذا ممكن لأن أفكارنا تؤثر بكلامنا، والأهم أن كلامنا هو الذي يؤثر في أفكارنا. ملحوظة: عندما أقول "صوت عالٍ" فلا أعني بالضرورة "عالٍ للغاية"، فلا نحتاج أن نوقظ الجيران، ولكن يكفي أن يكون الصوت مسموعًا لنفسي.

هل تبدو هذه الخطوة مبتدلة قليلًا؟ إن مفهوم التأكيد اللفظي بأكمله كان يبدو مبتدلاً بالنسبة لي في البداية، لكنه بعد قراءة كتاب "ماذا يجب أن تقول حين تتحدث مع نفسك" تأكدت أن للتأكيد اللفظي تأثيرًا قويًا في الحقيقة؛ خاصة في الساعات الأولى القليلة عن اليوم. ويعتبر نجاح هذا التمرين أمرًا حتميًا، فقد قام أحد عملائي باتباع هذه الخطوة وتطبيقها في بداية السنة الجديدة، وبعد ثلاثة أشهر أخبرني أنه بسبب سلسلة ردود الأفعال التي وضعتها هذه العبارة في حياتها بإيجابية، قامت بمضاعفة مرتبتها إلى ثلاثة أضعاف؛ لذلك لا تستخفف بقدره هذه الخطوة.

3- أقض بعضًا من الوقت في ممارسة فعل الامتنان، فأنا حقًا ممتنًا لمنزلي ولصحتي ولسريري ولعائلتي ولأعمالي ولمجموعة من الأشياء الأخرى. أنتقل بعد ذلك من غرامة النوم إلى الحمام (نعم، يحدث هذا أيضًا في الصباح، ولكنه ليس جزءًا من ساعة الطاقة، لذا لا داع لمناقشته) إنني أقوم فقط بسرد الأفكار في عقلي. وتبعًا لقانون الجذب، فأنا أعلم أنه عندما أكون متبهاً للأشياء في حياتي، فإن هذا سيمنحني السعادة، مما ينشط عملية جذب أشياء أكثر تسعديني.

4- أقوم بتنظيف أسناني، وهذه العادة تعتبر فقط عادة صحيحة مهمة، ولكني لا أصممها مما يجعلها تعتبر سيطرة وانتصارًا على نفسي، حتى في الأمور الصغيرة.

5- أذهب للمطبخ وأشرب كوبًا كبيرًا من الماء. إن الترطيب يعتبر أمرًا مهمًا من أجل طاقتك، نحن في الغالب نستيقظ شاعرين بالجفاف، حيث إننا لم نشرب شيئًا طوال الليل، لذلك فبدء يومك بشرب كمية كبيرة من الماء ينشط الأنظمة الداخلية بعدة طرق مختلفة.

6- أحضر وعاء القهوة، أحب هذه الخطوة كثيرًا واستمتع بها، فأنا حقًا "أستيقظ على رائحة القهوة". إن هذه الخطوة تعتبر محسوبة أولًا، لأنني أعشق القهوة، وثانيًا لأنني لن أضطر لشراؤها لاحقًا، مما يذكرني بمفهوم دايفيد باتش للمليونير والاستثمار التلقائي الذي أطلق عليه "عامل اللاتيه"، إذا كنت لا تعرف ما هو، اقرأ كتابًا من كتبه.

7- انتقل بعد ذلك إلى غرفة المعيشة، وأجلس في المكان المفضل لي في الصباح بعد ذلك، أقف شامخًا وأخذ نفسًا عميقًا خمس مرات.. أتخيل نفسي، أستنشق الامتنان وأخرج التوتر. قد ناقشنا من قبل كيف أن بعض الأنفاس العميقة يمكنها أن تغمر عقلك بالأوكسجين، وتهدئ جهازك العصبي المركزي، لذلك أقوم بهذه الخطوة منتبهًا قدر المستطاع.

8- أقوم بتمديد قدمي وظهري لبعض دقائق، فإن المرونة الجسدية والعقلية مهمة بالنسبة لي، ويؤثر التمدد في الاثنين. في الحقيقة، سوف نلاحظ أن الخطوات القليلة القادمة ما هي إلا تمارين جسدية تمثل تذكيرًا بفلسفات ومفاهيم مهمة في حياتي.

9- أقوم بتمرين ثني الركبة من 20-25 عدة، هذا الرقم المحدد يعود إلي/ إما هدف في عملي، أو في دخلي أريد الوصول إليه، ويمكن أن يكون في هذا النطاق، فإن هذه التمارين تمثل تذكيرًا جسديًا لمفاهيم نفسية. السبب الذي جعلني أختار هذه الأرقام، أنه عندما أصل للعدة العشرين أبدًا في الشعور بـ "الألم في عضلاتي"، أنا لا أحاول إجهاد قدمي، ولكن فقط لأجعل العضلات تنشط وتعمل جيدًا.

10- أقوم بعدد 40 عدة من تمرين الضغط وينطبق عليها نفس المفهوم الذي ذكرته في رقم (9#).

- 11- أقوم بعدد 40 عدة من تمرين البطن وينطبق عليها نفس المفهوم الذي ذكرته في رقم (9#) و(10#).
- 12- الآن بعد أن قمت بتنشيط عقلي وجسدي (التمارين الرياضية الخفيفة أو المعتدلة تقوم بتعزيز معدل ضربات القلب بطريقة مما يجعل الطاقة تتدفق بشكل أسرع فسيولوجيًا. الآن أنا مستيقظ تمامًا ونشيط، إذا جلست مستريحًا فلن أعود للنوم. هنا ابدأ في قراءة وصف للقيم الأساسية في حياتي وغاياتي وأهدافي الأساسية التي كتبتها من قبل على أوراق صغيرة بمساحة 5×3 سم وبين هذه الأوراق هناك مجموعة من التأكيدات الكتابية التي صممتها لنفسي. إذا كنت تريد قائمة من التأكيدات كبداية جيدة، أنظر لقسم "الدعم والزيادات في نهاية هذا الفصل.
- 13- أخصص ما بين 20 إلى 60 دقيقة للتأمل. لقد وجدت شخصيًا برنامج هولوسيك التابع لمعهد سنتر بوينت للبحوث مفيدًا للغاية (هولوسك: هي مجموعة برامج تستخدم الأصوات بترددات محددة لإعادة تدريب العقل وبذلك يصل بموجات الدماغ لمرحلة أعلى من الإدراك).
- يعتبر هذا العلم خارجًا عن موضوع الكتاب، ولكنني وجدت هذا التمرين مثمرًا للغاية في مجال عملي وفي حياتي. أن الهدف من التأمل إنه (من بين أشياء أخرى) يقوم بتقوية عقلك وذهنك، فإذا كان عقلك هو الذي ينشأ واقعك فلماذا لا تقوى عقلك لتحصل على واقع أفضل.
- 14- بما أن عقلي / ذهني الآن يفكر على مستوى أعمق وأفضل، أقوم بإعادة الخطوة رقم 12# مرة أخرى باختصار، أراجع قيمي وغاياتي وأهدافي والتأكيدات الخاصة بي.
- 15- بعد أن أصبح عقلي وجسدي في حالة نشطة ومؤهلين لليوم الجديد، أقوم بمراجعة الستة أهداف الكبرى وأقوم بالتعديلات التي أريدها.
- وفي النهاية أراجع كل ما فعلت ذهنيًا ثم أقوم بحساب النتيجة التي سجلتها فأنا أعتبر كل خطوة انتصارًا صغيرًا أهني نفسي عليه.. الآن أصبحت جاهزًا للمضي قدمًا في اليوم.

أنا أحب الخطوة الأخيرة كثيرًا، إنها الحافز الحقيقي، هل تتذكر عندما تحدثنا عن امتلاك عقلية لا يمكن هزيمتها؟ فإن هذه الخطوات التي أقوم بها ليست هراء أقوم به؛ لأعتني بنفسي، ولكنني حقًا أحرزت 15 انتصارًا في حياتي، قبل أن تستيقظ معظم الناس من نومها!

عندما تقوم بهذا، سينتهي بك الأمر، وأنت تقول لنفسك "يا إلهي، كم أنا رائع! لقد أحرزت 15 مقابل لا شيء ولم يبدأ بعد! لا يمكن أن يوقفني أحد الآن" ستشعر شعورًا رائعًا، وسيكون أمرًا تستحقه.

كيف تجعل ساعة الطاقة محببة لك

هل يبدو لك الأمر معقدًا أم يستغرق الكثير من الوقت؟ إنني أتفهم لماذا قد يبدو الأمر هكذا لأنه مختلف عن طريقة استيقاظ معظم البشر. لذلك لنكون علي وضوح، كم يستغرق الأمر من الوقت؟ ليس حقًا كما تعتقد. إذا حذفت رقم 13 (خطوة التأمل، والتي من المفترض أن تستغرق بين 40-60 دقيقة، ولكن بالنسبة لي يأخذ أقل من هذا؛ لأن أطفالي يقاطعونني عندما يستيقظون في الساعة السادسة والنصف).

أما الأمر بأكمله يستغرق حوالي 20 دقيقة؛ مما يعني أنني أقوم بالخطوات الخمسة عشر في ساعة، لاحظ تأثير هذا على روحي وثقتي بنفسي، ففي الساعة الأولى من اليوم قد قمت بأشياء أعلم أن لها تأثير قوي على أعظم شيئين هو قيمة كبيرة بالنسبة لي: صحتي وحالة عقلي.

هل تعتقد أن الأمر يستحق؟ عن تجربتي الشخصية، فإن هذا الساعة هي الساعة الأكثر قيمة في يومي. عندما بدأت القيام بهذا بانتظام (منذ ثلاث سنوات من كتابتي هذه)، تحسنت حالتي المالية بشكل كبير، وتحسنت علاقتي مع زوجتي وأطفالي، وقد وجدت أيضًا الكثير من الطاقة والحيوية؛ لذلك فإن الأمر بصورة مكتملة بما فيه من جنون يعد استشعارًا يجني نتائج مذهلة بشكل كبير. وكما قلت، لديك الحرية في أن تضيف ما تريد من التعديلات، إذا كانت ساعة الطاقة تحتاج أن تكون نصف ساعة طاقة، لا توجد

مشكلة، ولكن المهم أن تقوم بتصميم روتين، تبعه للوصول للنجاح وتستطيع تسميته بما تريد. إن السبب الذي جعل ساعة الطاقة الموقوفة بالأعلى تنجح، هو أنها معدة خصيصًا لي؛ فقد تعلمت المبادئ من مجموعة من الكتب، التي قرأتها، ثم صنعت مبادئ الخاصة. أنت أيضًا لديك الحرية في حذف بعض الخطوات، إذا كان الخطوتان 15 و 6 تنجح معك، إذاً ليكن الأمر كذلك. فقد رأيت الكثير من الناس يستخدمون عدة خطوات أخرى مثل:

- الموسيقى
- الكوميديا
- اليوجا
- مقاطع الفيديو الملهمة
- القراءات الملهمة
- الصلاة
- تقبيل ومعانقة أفراد العائلة
- أكالات معينة
- الرقص

لذا فأجعل الأمر كما يناسبك، ستجد أن تمرين إدارة الطاقة اليومية، الذي سينال إعجابك ويصبح عادة لديك، يفيدك أكثر من أي مفهوم، أو تمرين آخر في هذا الكتاب.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!