

شكر وتقدير

أهدي هذا الكتاب إلى زوجي المحب والحنون الذي يتمتع بطيب نفس وروح فكاهية جوناثان، فهو من شجعني ودعمني بكل الطرق الممكنة. فقد كان يقدم لي الجرعة من دوائي الخاص كلما احتجت له. أتوجه إليك بالكثير من الشكر عزيزي جوناثان.

كما أنني أعبر عن جزيل شكري لجميع أبنائي، وخاصة بريوني التي كانت بمثابة رئيس صانعي الشاي عندما كنت بحاجة لأخذ قسط من الراحة.

وأود أيضاً أن أتوجه بالشكر إلى إيبا، المحررة الرائعة، التي آمنت بفوائد هذا الكتاب، وأشكر أيضاً مساعدتها جيني التي تتسم بقدر عالٍ من الكفاءة على جميع جهودها التي تجاوزت ما تقتضيه متطلبات العمل.

وأتوجه أخيراً بالشكر إلى صديقي العزيز ستيف الناصح المخلص، الذي شجعني على تحقيق جهودي من جميع النواحي، وليس فقط لتأليف هذا الكتاب.

إنه حقاً رجل حكيم وصادق.

مقدمة

إذا كنت مستعدًا بالفعل لإنهاء الأعذار من حياتك واستعادة الطاقة الكاملة، فارتبط حزام الأمان واستعد للقيام برحلة شاقة.

لقد قدمنا جميعًا أعدراً، فهي طبيعتنا البشرية. وبالتالي فلا يمكنني إصدار أحكام بإدانة الأشخاص على القيام بذلك. ولكن على العكس فإنني أهدف في هذا الكتاب إلى إتاحة الفرصة لك حتى تكون صادقاً بما يكفي مع ذاتك لتتناسب مع طريق الحيوية الذي تريده لحياتك، والاستمرار فيه.

سأقدم لك المعلومات التي تحتاجها لاتخاذ القرارات الإبداعية من أجل اكتساب عادات جديدة. استناداً إلى 18 عاماً من الخبرة في مجال إدارة الطاقة، سأخبرك عن أمور متعلقة بالتمارين والتغذية والنوم والاسترخاء والعلاقات والتفكير الإيجابي والأهداف والقيم، حيث تتصل جميع هذه الأمور بمستويات الطاقة لديك، بدون التعرض لعبء مجموعة من الأفكار ليست ذات صلة أو لغة غير مفهومة أو ثرثرة لا عائد لها. ولأنني أعلم مدى انشغالك، فهذا الكتاب هو المختصر المفيد في صلب هذا الموضوع.

تفترض معظم الكتب المتعلقة بالصحة والحيوية أنه بعد اطلاعك على جزء من المعلومات حول كيفية تحسين السعادة، سيعتمد سلوكك بعد ذلك على أساسها. ولكننا نعلم أن الواقع يختلف عن ذلك. لا تؤدي معرفة ما يجب علينا فعله بالضرورة إلى عادات حسنة دائمة، أو حتى مؤقتة.

إن التغيير من حالة «يجب عليّ» إلى «أنا أفعل»، هو نهج ومسار رحلة. وكل فصل في هذا الكتاب هو خطوة أخرى في تلك الرحلة، ولكن هذا لا يعني أن عليك التعامل مع هذا النهج من البداية حتى النهاية. يمكنك فقط اتباع الفصول التي تبدو ذات أهمية في حال كانت مناسبة لك.

هذا الكتاب في الواقع هو سجل مليء بالأسئلة التي عليك المشاركة فيها لخلق حياة مفعمة بالحيوية والطاقة. إذا لم يكن هناك مشاركة، لن يكون هناك التزام. وإذا لم يكن هناك التزام، فستعود بعدها إلى تلك الأعذار البالية جميعها.

فإذا كنت مستعداً لتقديم الالتزام، فستتمكن حينها من الحصول على مستويات

رائعة من الطاقة في كل يوم في حياتك تقريباً.

فهل أنت مستعد؟.