

الباب الأول

العيش باستخدام الطاقة

المبدأ الأول للنجاح هو الشغف، أي معرفة ما تريده. حيث
يعتبر الشغف هو زراعة بذور حديقتك الخاصة.

روبرت كولير ROBERT COLLIER (1885 - 1950)،
مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا THE SECRET OF THE AGES.

جميع الأمور التي أرغب في فعلها إما غير قانونية أو غير
أخلاقية أو تؤدي إلى السمعة.

ألكسندر وولكوت ALEXANDER WOOLLCOTT (1887 - 1943)،
المؤلف والناقد والمعلق في مجلة NEW YORKER.

ما الذي تريده بالفعل؟

من المحتمل أنك اشتريت هذا الكتاب لإدراكك من عنوان الكتاب أنك شخص لديه قائمة تحتوي على ما يبدو أنها أعذار لا لبس فيها بشأن إخفاقك في الاعتناء بنفسك بشكل صحيح. لذا دعنا نواجه الأمر، نحن نرغب في الالتزام بالعمل (سواء كان داخل المنزل أو خارجه)، وأن نتمتع بالمسؤولية تجاه صحتنا وعائلتنا وأصدقائنا وسعينا لتحقيق السعادة. من السهل أن نغفل عما نريده من الحياة بسبب كثرة الضغوط المفروضة على وقتنا، ونادرًا ما نتوقف للتفكير في هذا الأمر. نحن نستيقظ كل يوم، نتجه سريعًا نحو جهاز الجري الذي نطلق عليه الحياة (التي تتحرك الآن بسرعة 90 ميلًا في الساعة)، وما نفعل سوى محاولة الصمود طوال اليوم بدون أن نفقد صوابنا. فنحن نغفل أن اليوم به 24 ساعة فقط، ولا يمكننا القيام بجميع المهام خلالها. لذا يتعين علينا اتخاذ قرارات بشأن كيفية استغلال وقتنا الثمين وطاقتنا الدفينة. عند قراءة هذا الكتاب، قد تعترض بسبب أنك لا تملك حقًا خيارًا بشأن كيفية قضاء وقتك (بسبب الأطفال أو الأقارب وتوفير الرعاية لهما، والقروض الواجب دفعها، والمواعيد النهائية المحددة لتسليم العمل، وتكدس غسيل الملابس، والأعشاب الضارة المتزايدة في حديقتك)، ولكنك تتخذ هذه الخيارات أعلاه يوميًا في حياتك، شئت أم أبيت.

الحياة بنشاط

هناك فارق شاسع بين عيش حياتك بطريقة تختارها بكامل وعيك، ومجرد رد الفعل فقط تجاه المهام والأعباء ومجريات الحياة التي تحدث لك. وهذا هو سبب تسمية عنوان هذا الفصل باسم: ما الذي تريده؟ لأن ما لم تعرف ما تريده بالفعل من الحياة، فلن تتمكن من العيش بأقصى طاقتك. وقد تقضي بقية أيامك حاملاً الشعار التالي «ليس هناك وقت كافٍ أبداً»، وستشعر مثلما شعرت سندريلا، أنها لن تتمكن أبداً من إنهاء جميع الأعمال المنزلية قبل الذهاب إلى الحفلة.

أود أن أوضح أنه عندما أتحدث حول عيش الحياة التي تريدها بالفعل، فإنني أعني أيضاً وضع النتائج المترتبة في الحسبان. لذلك قبل أن تشير إلى أنك فعلت ما تريده حقاً، وأنت في الكاريبي تحتسي عصيراً منعشاً وتستمتع بالشمس المشرقة، دعني أشارك معك إحدى القصص.

من اللافت للنظر عدد المرات القليلة التي توقف فيها الأشخاص الأذكياء والمتفانون الذين يدون كأنهم يتحملون المسؤولية للتفكير في سلوكهم الخاص.

ستراتفورد شيرمان STRATFORD SHERMAN وأليسا فريز ALYSSA
FREAS من THE WILD WEST OF EXECUTIVE COACHING التابعة
إلى مجلة هارفارد بيزنس ريفيو HARVARD BUSINESS REVIEW.

كان والد زوجي من زواجي الأول منذ سنوات يسخر من ممارستي لرياضة الجري وتناول الطعام الصحي. وكان في الوقت نفسه يعاني ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول وعدم المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية. فهو كان يفضل نظاماً غذائياً عالي الدهون، وإقامة علاقات اجتماعية داخل المطاعم والكافيتريات، وكان ذلك جزءاً مهماً من حياته. فهذا هو ما أراد فعله. ثم تعرض بعد ذلك لنوبات من السكتات الدماغية وتوفي عند عمر 79 سنة في دار رعاية للمسنين مع الأسف. قبل بضعة أشهر من وفاته، أمسك بيدي ونظر لي باهتمام شديد، وعلى الرغم من أنه كان يتحدث بالكاد، قال لي «استمري في ممارسة الجري». لقد أدركت تماماً ما كان يقوله. لقد شعرت بالتعاطف معه كلياً في تلك اللحظة، وتساءلت عما إذا كان تمنى أن يعيش حياة مختلفة، أي حياة نشيطة من أجل الحصول على صحة أفضل.

فلتدرك الآن أن أسلوبك في عيش حياتك هو خيار شخصي، حيث يصبر كثير من الناس على أنهم يفضلون إنهاك صحتهم والموت في سن صغيرة على العيش حياة صحية أطول لكنها «مملة». ليس هناك مشكلة بالطبع لو لقيت مصرعك بسبب نوبة قلبية والموت على الفور. لكن كان والد زوجي حالة نموذجية لشخص اضطر إلى قضاء السنوات الخمس الأخيرة من عمره في دار رعاية المسنين، غير قادر على المشي، وفي نهاية المطاف لم يعد يتمكن من التحدث أو تناول الطعام أو ارتداء الملابس بنفسه بعد ذلك. لقد توفى في سن صغيرة من وجهة نظري، وترك خلفه أرملة جميلة تشتاق إليه بشدة.

قد يبدو ذلك قصة بلهاء لمقدمة فصل في الكتاب، ولكنني أهدف في هذا الكتاب إلى مساعدتك في تغيير طريقة تفكيرك حول كيفية إيجاد الطاقة والحيوية بشكل دائم. ولن يحدث

ذلك بإخفاء الحقائق. إنني

)) ينشغل معظم الأشخاص بتكبد العناء لمحاولة القيام بجميع

أعمل في أجزاء الكتاب

المهام التي يعتقدون أن عليهم القيام بها، ولهذا السبب فهم لن

جميعها على استنهاض

٢٢

يلتفتوا إلى ما يريدون القيام به بالفعل.

هممك وتحفيزك باستمرار

مجهول القائل.

لتعيد النظر في حياتك

وعاداتك والقصص التي توهم بها نفسك لتحذ من إمكانياتك.

أنشئ سعادتك

إنني أحثك الآن على التفكير بعمق في حياتك، وتوضيح ما تريده من الحياة وإبرازه، لأنها الخطوة الأساسية الأولى نحو التخلص من أعذارك والاستمتاع بمزيد من الطاقة. ولا يتعين عليك الحصول على إجابات مثالية الآن، يمكنك فقط السماح لعقلك بمساحة من التفكير والإجابة على الأسئلة الواردة أدناه، أو تنزيل نسخة منقحة من الموقع:

وأعدك أن الأمر يستحق بذل الجهد لإيجاد بعض الأمثلة الفعالة التي تعمل على خلق «جذب» نحو الخيارات التي تحفز طاقتك وتتسبب في إسعادك.



لماذا اشتريت هذا الكتاب؟



.....

.....

.....

ما الذي ترغب من أجله في اكتساب الطاقة التي لا تمتلكها الآن؟

أمثلة: اللحاق بالأتوبيس بسهولة، أو القراءة ليلاً بدون النوم بعد أول صفحة، أو البدء بممارسة العزف على آلة موسيقية جديدة، أو تعلم لغة أخرى، أو ممارسة مزيد من الألعاب مع عائلتك، أو التفكير بشكل خلاق، أو التحلي بمزيد من الصبر.



.....

.....

.....

أدرج ثلاثة أمور في حياتك حاليًا تجلب لك السعادة الدائمة:

إذا كنت تعتقد أنك لا تملك هذه الأمور الثلاثة، فلا داعي للشعور بالقلق. فسوف تجدهم
بنهاية هذا الكتاب.



.....

.....

.....

ما هي الأمور الأخرى التي ترغب في الحصول عليها في حياتك وستسبب في سعادتك؟

استمر في الكتابة، وتحلّ بالجرأة.



.....

.....

.....

ما أنواع المشاعر التي ترغب في مواجهتها بشكل منتظم؟

أمثلة: الحب الأسري، الحب الرومانسي، الاحترام، تحقيق إنجاز وظيفي، الشعور بالنجاح،
التوقعات المثيرة، الشعور بالرضا.



.....

.....

.....

ما مدى اللياقة البدنية والصحة التي ترغب أن تكون عليها عند بلوغك السبعين؟ كيف ستبدو؟ وما الأنشطة التي ستمارسها؟

إذا كان عمرك يتجاوز السبعين بالفعل، فكيف ستبدو عند التسعين؟



.....

.....

.....

وهكذا بدأت للتو في خلق حياة جديدة مليئة بالطاقة. سيتيح لك هذا الكتاب بث الحياة فيما كتبته وتحويله إلى واقع، ولكن عليك أنت تنفيذ ذلك بنفسك، لعدم وجود شخص آخر

يفعل ذلك نيابة عنك. تابع القراءة لفهم السبل ومعرفة ما تحتاج إليه.... يمكنك البدء بالسؤال الأساسي التالي في الفصل الثاني «التواصل مع ما يمثل قيمة لك؟».

» أيا كان ما تريد فعله، فلتفعله الآن. ليس هناك الكثير من الأيام القادمة.

مجهول القائل

إذالم يكن لديك معتقدات راسخة، فلن تتمكن من أن تنعم
بحياة مستقرة. حيث تعتبر المعتقدات هي الأساس لأي
بناء، لذا هي الأساس الذي ستبني حياتك عليه.

ألفريد أرماند مونتابر ت ALFRED A. MONTAPERT

مؤلف The Supreme Philosophy Of Man: The Laws of Life

هذه هي مبادئ. لكن إن لم تعجبك، فلدي غيرها.

جروتشو ماركس GROUCHO MARX

التواصل مع ما يمثل قيمة لك

من بين الأمور التي تحدث عادةً عندما تزداد الضغوط، هو أن تصبح الحياة حلقة مفرغة لا تتوقف أبدًا. لقد أصبحنا مشغولين للغاية ومنهمكين في قائمة «ما علينا القيام به» التي نادرًا ما نقتطع بعض الوقت للعدول عنها والتفكير في الشؤون المهمة، وفي سبب قيامنا بجميع هذه المهام.

هذا هو السبب في تناول هذا الفصل استكشاف ما يمثل قيمة لك في الحياة. قد يبدو هذا غريبًا بعض الشيء كوسيلة حتى تتمكن من ربط أحذية الجري الخاصة بك، ولكنني أؤمن بالأهمية الشديدة لإدراكك لدوافعك، وأساعدك على معرفة الوسائل التي قد تعيش بها متجاوزًا حدود ما تقدره حقًا. إلى جانب الفصل الأول، سيكون هذا الفصل بمثابة أساس البناء لحيويتك وطاقتك.

أحد المبادئ الأساسية لعلم النفس البشري هو أننا نتجه نحو ما نسلط عليه تركيزنا، وبالتالي لو كنت تريد الحصول على أمر ما، يجب عليك التركيز عليه. لقد أثبتت تجربتي أنه عندما يسلط

الأفراد التركيز على ما يمثل لهم قيمة، وينظمون حياتهم بهذه القيم، سيشعرون بالسعادة والهدوء بدرجة أكبر والتمتع بإحساس الرضا. وفي النهاية، سيتمتعون بنشاط أكبر بسبب عدم إهدار كثير من الطاقة على أمور ليست ذات أهمية لهم.

يتمثل قدر هائل من التوتر في العيش بطريقة لا تلائم الأمور التي تمثل قيمة لك. فهذا يمنحك شعورًا بعدم الراحة، وسيتنامى هذا الشعور المزعج بمرور الوقت حتى يختل توازنك وتصاب بالإعياء (جسديًا وذهنيًا ونفسيًا). وذلك بسبب أن الأمور التي تمثل قيمة لنا دائمًا ما تدور في عقلنا الباطن وتؤثر علينا سواء اعترفنا بذلك أم لا. عندما نولي اهتمامًا إلى ما هي عليه هذه الأمور، ستمكن من إيجادها والعيش على أساسها.

إذن ما هي القيم بالضبط؟

القيم هي الأمور التي لن نتمكن من العيش بدونها ونعتز بها. من الممكن أن تكون هذه القيم عبارة عن فضائل مثل الأمانة والنزاهة والكرم والشجاعة. وممكن أن تكون صفات شخصية مثل روح الدعابة أو الحماس. أو من الممكن أن تكون أمورًا لا يمكن الاستغناء عنها مثل العائلة أو الأصدقاء أو الصحة أو السكينة.

ستقرأ في الصفحات القادمة استمارة ستساعدك على فحص قيمك الخاصة وتوضيحها، بالإضافة إلى قائمة من القيم المشتركة. ليس الغرض من إنشاء هذه القائمة أن تكون إرشادية، ولكنها ببساطة من أجل مساعدتك في التفكير حول تحديد الأمور المهمة لك بالفعل. إذا لم تكن تريد إجراء تمارين أخرى في هذا الكتاب، فأقترح عليك إجراء هذا التمرين فقط دون غيره. أخبرني العديد من عملائي أن هذه الوسيلة هي أفضل ما فعلوه لفهم أنفسهم. والبعض الآخر عادي مجددًا ليخبرني أن هذه الوسيلة كانت مصدرًا مفيدًا بشكل غير معقول للتوجيه عند مواجهة قرارات صعبة أو أوقات عصيبة.

أقترح عليك أن تُقضي 30 دقيقة على الأقل في الجلوس وحيداً بصمت، في مكان مريح وهادئ، للتفكير في هذه الأسئلة. ليس هناك إجابات سهلة، ولا إجابات صحيحة. هذا الأمر متعلق بك وما هو مهم بالفعل في حياتك (على الأقل أمر واحد فحسب). وعندما تنتهي من ذلك، قد ترغب في نسخ قائمة القيم الخاصة بك في مذكراتك أو دفتر ملاحظاتك أو مفكرتك الإلكترونية أو جهاز هاتفك، واحرص على الرجوع إليها مرة واحدة في الشهر أو حتى كل أسبوع. عندما تفعل ذلك، اسأل نفسك «هل أتعايش مع الأمور التي تمثل قيمة لي؟» إذا كنت تتعايش مع هذه الأمور، فسوف تتعايش بالتالي مع الطاقة.

تحديد قيمك

الفضائل - السمات الشخصية - الأحباء - الأمور التي لا يمكن الاستغناء عنها

لصياغة الأفكار حول قيمك، أجب عن الأسئلة التالية، ثم أنشئ قائمة بأهم 5 حتى 10 قيم. أجب هنا أو أنزل نسخة منقحة من www.stop-making-excuses.com.

ما هي الصفات التي تبدو عليها عندما تكون في أفضل حالاتك؟

أمثلة: حنون، نشيط، مجتهد، حماسي، هادئ، محب، لطيف، معطاء، مرح، احترامني، كفء، متفهم، ذكي، مبدع.



.....

.....

.....

ما القدرات الخاصة التي تمنحها للعالم؟



.....

.....

.....

ما مفهومك عن النجاح؟



.....

.....

.....

عندما تبلغ من العمر أزدله، ما هي أهم ثلاثة دروس ستتعلمها؟

أمثلة: حنون، نشيط، مجتهد، حماسي، هادئ، محب، لطيف، معطاء، مرح، احترافي، كفء، متفهم، ذكي، مبدع.

1 -

.....

.....

2 -

.....

.....

3 -

.....

.....

ما أهم ما يمثل قيمة لك في الحياة؟ أنشئ قائمة بقيمك الخاصة، ثم أدرج وسيلتين على الأقل من الوسائل التي ستعايش مع قيمك من خلالها.

على سبيل المثال، إذا أدرجت قيمة الحب، كيف ستعبر عنه؟ ربما من خلال التأكد من إخبار شريكك أو طفلك كل يوم كم تحبه، أو تخصيص مساء واحد كل أسبوع لإجراء أمر خاص معهم.

1 -

.....

.....

2 -

.....

.....

3 -

.....

.....

4 -

.....

.....

5 -

.....

.....

..... - 6

.....

.....

..... - 7

.....

.....

..... - 8

.....

.....

..... - 9

.....

.....

..... - 10

.....

.....

القيم المشتركة

الإنجاز	العمل بوتيرة سريعة
التطوير والترقية	تحقيق المكاسب المالية
المغامرة	التسامح
الحنان	الحرية
المهارات	إنشاء الصداقات
التصدي للمشاكل	المرح
التغيير والتنوع	النمو
العلاقات الوثيقة	الصحة
المشاركة المجتمعية	مساعدة الآخرين
الكفاءة	مساعدة المجتمع
المنافسة	الأمانة
المساهمة	الاستقلال
التعاون	التأثير على الآخرين
الانتماء	السكينة
الإبداع	النزاهة
الحزم	الحالة الفكرية

المساواة الاجتماعية	الالتزام
الوعي البيئي	الرضا الوظيفي
الأمن الاقتصادي	الاستقرار في العمل
الفعالية	المعرفة
المهارة	القيادة
الممارسات الأخلاقية	الاستقرار
التفوق	الحب
الحماسة	الإخلاص
الخبرة	الرتبة في سوق العمل
الإنصاف	العمل الهادف
السمعة الحسنة	الفضيلة
العائلة	المال
نمط الحياة السريعة	الجوهر
النظام (الثبات، المواءمة)	المسؤولية والمساءلة
الصراحة	الطمأنينة
التنمية الشخصية (الوصول إلى	السكون
أقصى الإمكانيات الفردية)	احترام الذات
التحديات البدنية	الثبات
السرور	المكانة الاجتماعية
القوة والصلاحية	الإشراف على الآخرين

الخصوصية	الاطمئنان
الخدمات العامة	الصدق
النقاء	التنوع
جودة مشاركاتي	الحيوية
العلاقات الجيدة	الثروة
الإدراك	الحكمة
الدين	العمل تحت ضغط
الشهرة	العمل مع الآخرين
الاحترام	العمل وحيداً

لا يتعلق الأمر بما تقوله، ولكن بما تفعله

جاء مايك لي في مواعده المخصص للتوجيه موضعاً شعوره بالتوتر والإنهاك وعدم القدرة على العمل بكامل جهده. بينما لا يزال يبدو في حالة حسنة للعالم الخارجي. فقد كان حسن المظهر ولائقاً بدرجة معقولة ولديه منزل وسيارة وما يكفيه من ملابس بما يتوافق مع راتبه المكون من ستة أرقام. ولكن خلال الأشهر الستة الماضية، بدأ يعاني متاعب في المعدة والإرهاق المزمن والإحساس بوخز عرضي في أصابع يديه وقدميه. ولم يجده طبيب الأمراض العصبية وطبيب الجهاز الهضمي مصاباً بأي مرض. وقد تغيب عن العمل لمدة ثلاثة أسابيع لمحاولة استعادة قسط من الطاقة، ولكن بمجرد عودته إلى الشغل، تعود الأعراض للظهور مرة أخرى.

كما تناقشنا، لقد بدأ الحزن الدفين به في الظهور على وجهه. فقد كشف عن عدم حبه لهذا العمل ولزملائه، وإنه كان دائم الحنين لوطنه منذ انتقاله إلى خارج البلاد لقبول هذا المنصب الذي كان من المفترض أن يكون لمدة عام واحد فقط.

سألته: «كم مضى من الوقت على عملك هنا؟».

وكان جوابه «لمدة عشر سنوات».

«عشر سنوات! وكم عدد ساعات عملك؟»

وكانت الإجابة إنها تتراوح ما بين 55 ساعة و 70 ساعة أسبوعيًا.

«كم تبلغ المدة التي ستقضيها هنا في هذا البلد، وفي هذا العمل؟»

وأجاب أن ما من خطة لديه لإنهاء العمل أو مغادرة البلد. ولا توجد لديه أسباب لذلك. حسنًا، لقد حصل على راتب كبير، وتوفّر لابنته فرصة تعليم رائعة. وقال إن سعادته أسرته هي أهم ما في حياته. ثم سألته كم من الوقت المتبقي الذي اعتقده لتبقى أسرته سعيدة بهذا الوضع كما هو. وكان ذلك عندما بدأ يدرك أن هناك فجوة واسعة بين ما يمثل قيمة له؛ وهو حبه لزوجته وطفله ولياقته وصحته والسفر والمغامرة وتقديم مساهمة للمجتمع، وبين واقع حياته. لقد أدرك ببطء أنه لن يتمكن من وضع الأساس لصحته ليعتمد عليها إلا من خلال التعايش مع ما يمثل قيمة له.

لقد كانت نقلة كبيرة، ولكنه اتخذ القرار لتقليل ساعات عمله (ودخله بالتالي) من أجل قضاء مزيد من الوقت مع عائلته والتمتع بمزيد من رحلات السفر والشعور بالاستمتاع. كما أدخل تغييرات كبيرة على نظام غذائه ولياقته البدنية، وخصص عشر دقائق يوميًا للاسترخاء التام. وكان لذلك أهمية بالغة لاسترداد عافيته لأنه اعتاد على قضاء كل دقيقة متيقظًا في وضع «الاستعداد». استغرقت عملية استعادة مستويات طاقته بالكامل ما يقرب من عام لأنه كان قد أصبح منهكًا للغاية. ولم يعد يعاني أي أعراض ضعف، وأحس بشعور الحيوية الذي لم يشعر به منذ فترة طويلة.

توضح قصة مايك مدى سهولة عدم التواصل مع ما يمثل قيمة لك، ومدى سهولة أن تصبح «متأقلمًا» مع حياة تعمل على إعيائك وفقدان سعادتك تدريجيًا. من الممكن أن يحدث ذلك تدريجيًا لدرجة أنك لا تلاحظ فقدان حيويتك وشعورك بأهدافك. اضطر مايك إلى العودة إلى البديهيات للمضي قدمًا نحو طريق جديد دائم وممتع.

” الحياة تنتج حياة. والطاقة تخلق طاقة. من خلال العمل
على تطوير ذاتك، ستتمكن من أن تصبح غنيًا.“

سارة برنار SARAH BERNHARDT (1844 - 1923) ممثلة مسرح فرنسية،
(1885 - 1950)،

وعضوة في وسام جوقة الشرف THE LEGION OF HONOUR.

” دائمًا ما يقول الأشخاص إن التحفيز لا يستمر. حسنًا، ولا
يستمر الاستحمام كذلك، لهذا السبب نحن ننصح بذلك يوميًا.“

زيغ زيغلر ZIG ZIGLAR (1887 - 1943)، مؤلف وصاحب أعلى مبيعات
محاضر تنمية بشرية.

الطاقات الأربع

أعتقد أنه عندما تفهم قيمك في الفصل الأخير، ستكتشف أنها أكبر كثيرًا من مجرد كونها بوصلة أخلاقية أو مجموعة من الصفات السلوكية. ربما تشمل الصحة والعلاقات والوظيفة والنمو العقلي والأعمال الخيرية أيضًا.

وينطبق ذلك أيضًا على مستويات الطاقة التي تُعنى بالكثير من الأمور. عادةً ما يربط الأشخاص الطاقة بالتحمل البدني، لكن ترتبط الطاقة بأكثر من ناحية. في الواقع، هناك أربعة أنواع مميزة أود شرحها لك. والآن بعد أن فكرت في قيمك، فقد حان الوقت لفهم أمور حول الطاقة التي تحتاجها لتعيش مع هذه القيم.

فهم الطاقات الأربع

تخيل أنك مررت بيوم عصيب في العمل حضرت فيه اجتماعاً طويلاً لا يتفق فيه زملاؤك مع مقترحاتك. وكان عليك الدفاع عن موقفك، وليس هناك من يساعدك للمساعدة. وتصل للمنزل منهكاً ومتعباً، فهل يُسمى ذلك التعب الجسدي؟ في الحقيقة لا. فقد جلست طوال اليوم. هل من الممكن أن تكون مجهداً عقلياً ووجدانياً فقط؟

والآن يمكنك تخيل سيناريو آخر: أنت في حالة جسدية رائعة، وجميع العلاقات في حياتك جيدة. ولكنك تشعر بالملل في عملك، وليس لديك أهداف وظيفية أو شخصية وليس هناك رؤية توجيحية لحياتك. هل من الممكن أن تشعر بالخمول والاكتئاب قليلاً؟ سيكون السبب في ذلك هو نقص الطاقة الذهنية والروحية.

هناك أربعة أنواع من الطاقة وهي: الجسدي والذهني والوجداني والروحي. إذا عملت على زيادة الوعي لواحدة من هذه الطاقات الأربعة التي قد تكون ينقصك نسبتها، فستتمكن من إجراء المهام بفعالية شديدة إلى أقصى حد. بدلاً من الجمع بين الأنواع الأربعة باعتبارها مجرد «طاقة واحدة» وامتلاك استراتيجية واحدة لتجديد الطاقة، مثل الاسترخاء أمام التلفاز.

الطاقات الأربع

يوجد أدناه تعريف واضح وموجز لكل من الطاقات الأربعة، وهو ما يكفيك لفهمه تماماً دون أن تصبح نظرية صعبة الفهم. إلى جانب ذلك، فقد قدمت نظرة عامة لأنواع الاستراتيجيات التي تعتمد عليها هذه الطاقات. يضم الباب الثالث «حان وقت الحيوية» الكثير من المعلومات حول زيادة الاستفادة منها.

الطاقة الذهنية

تتعلق الطاقة الذهنية باليقظة والتركيز والتعلم والتحليل والمعالجة المنطقية والإبداع والحدس. ونستطيع أن نشعر بها عند قياس حدة الذكاء العقلي و«مقدار تدفق» الإبداع والتحدي والقناعة بل وحتى عند «اكتشاف فكرة ما». يمكنك باستخدام مستويات عالية من الطاقة الذهنية الانتقال بسهولة بين تفاصيل مشروع ومنظور أوسع نطاقاً، وبين القوى الظاهرية والباطنية. وفيما يلي أهم أربعة أمور يمكنك القيام بها للحفاظ على الطاقة الذهنية:

- 1 - تحديد غايات وأهداف واضحة
- 2 - كن منتظماً في الأوقات التي تقضيها
- 3 - تدريب مخك مثلما يدرّب الرياضي عضلاته: واجه ذلك باستمرار، ولكن ضع جدولاً لوقت فراغك المتكرر للاسترخاء واستعادة الطاقة للجولة الذهنية القادمة
- 4 - المشاركة بانتظام في الأنشطة التي تعمل على تحفيز حواسك الإبداعية.

الطاقة الوجدانية

هل تعرف شخصاً يضيء الغرفة عند دخوله؟ أتمنى ذلك. والآن، هل تعرف شخصاً يضيء الغرفة عند خروجه؟ إذا تمكنت من «فهم» ذلك، فيمكنك البدء في فهم ما الذي تبدو عليه الطاقة الوجدانية. قد يكون من الصعب تمييزها، لكنك تعرف متى يجعلك أحد الأشخاص تشعر بالارتياح، ومتى لا تشعر بذلك.

تنشأ الطاقة الوجدانية عن العلاقات التي تمنحك شعوراً إيجابياً وتواصلًا وعملاً جماعياً وتعاوناً. يبدو الأمر وكأنه إنجاز وشعور بالرضا والدفء والسعادة والتقدير والإعجاب والحب. يمكنك خلق مزيد من الطاقة الوجدانية من خلال ما يلي:

- 1 - بناء الوعي الذاتي والثقة بالنفس والتحكم فيها
- 2 - الشعور بالتعاطف والسعي لفهم الآخرين
- 3 - التأكد من شعور الآخرين بتقديرهم وقيمتهم
- 4 - تحفيز الآخرين والتأثير عليهم
- 5 - منح الحب والطاقة بدون قيود.

الطاقة الروحية

تتعلق الطاقة الروحية بالإلهام والطموح والحماسة والرؤية المستقبلية والإمكانية والتفاؤل والأمل والمرح ومغزى الحياة، فهي منتشرة بطرق مختلفة لأشخاص مختلفة؛ مثل ملك أو قوة عليا في الكون أو هدف أسمى للحياة أو كمبادئ لا تتزعزع أو حقائق أو قيم حول كيف تعيش حياتك. كما هو الحال في الطاقة الوجدانية، يرتبط ذلك بالسلام والحب. كما أن الشعور بالطاقة الروحية أمر فردي للغاية، ولكن قد تتضمن بعض الوسائل ما يلي:

- 1 - تطوير منظور الحياة ومسببات السعادة
- 2 - فهم الحاضر في إطار أوسع لجدول المواعيد وللحياة
- 3 - العيش باستخدام قيمك
- 4 - التنمية الشخصية والتطور والتعلم
- 5 - الاسترخاء والتأمل والدعاء وقضاء الوقت في الهواء الطلق
- 6 - السعي لفهم مغزى الحياة
- 7 - السعي لهدف أسمى لحياتك
- 8 - القدرة على أن تكون مرحًا ومبتسمًا

الطاقة الجسدية

تمثل الطاقة الجسدية في الكلمات الأربعة التالية:

- القدرة على التحمل
- القوة
- المرونة
- السرعة

تُعد الطاقة الجسدية تأهبًا جسديًا يتميز بالمرونة وسرعة ورشاقة وإحساس بالثقة البدنية والتمتع بصحة جيدة. والطاقة الجسدية هي الطاقة التي نرغب في فهمها على أفضل وجه، ولكننا نفشل في ممارسة الأمور التي نعرف أنها ستزيد منها. لذا الطريقة الأفضل للحفاظ عليها من خلال ممارسة طقوس صارمة (ولا مجال للعبث فيها) تتيح لك ما يلي:

- 1 - نومًا هائلاً.
- 2 - الراحة بشكل منتظم.
- 3 - التغذية السليمة (بما في ذلك كمية محددة من الكافيين والمنبهات وانعدام النيكوتين)
- 4 - التمارين البدنية التي تعزز قدرة القلب والأوعية الدموية على التحمل والقوة والمرونة والسرعة.

يعتقد بعض الأشخاص أن هذه الأمور بمثابة حكم مؤبد شاق لكونك «مهووسًا بالصحة» ولن تحظى بأي متعة. يعتمد ذلك حقًا على منظورك. يمكنك أن ترى هذه العادات كأنها صعبة أو مؤلمة أو مملة، أو يمكنك أن تراها كطريقة للحصول على مصدر مهم للطاقة يتيح لك تحقيق ما تريده في الحياة، سواء كان ذلك الفوز بمباراة تنس أو الحصول على ترقية.

تشمل الطاقة الجسدية أيضًا ما نشعر به من خلال حواسنا، المعالم والروائح والأصوات وحاسة اللمس والمذاقات التي نواجهها كل يوم. هذا هو السبب في تأثير بيئتك تأثيرًا كبيرًا على مستويات طاقتك.

الحفاظ على الطاقات الأربع

لا يتوفر نموذج واحد لتحقيق زيادة نسبة الطاقات الأربعة والاستمرار فيها. يجب على كل فرد فينا العثور على وسائل عملية وممتعة للحفاظ على الطاقة والحيوية. وستأخذ الوسائل الخاصة بك الطابع الفردي لك، وتذكر أنه مسموح لك أن تحظى ببعض المرح.

في بعض الأحيان نحتاج إلى حل سريع لاكتساب الطاقة، لذلك تتوفر العديد من الأفكار عن «التنشيط الفوري» في نهاية هذا الفصل. يمكنك أيضًا طباعة هذه «الصفحة» من الموقع الإلكتروني www.stop-making-excuses.com. من خلال تعزيز هذه الحلول السريعة، نحتاج إلى صقل مجموعة من العادات من شأنها أن تُبقي الطاقة بمستوى عالٍ أسبوعًا بعد أسبوع، وتمنحنا الصحة طويلة الأمد التي ربما نرغب في الاستمتاع بها. أكرر لك مرة أخرى، فإن الباب الثالث «حان وقت الحيوية» مخصص من أجل استراتيجيات الطاقة، ويضم مجموعة كبيرة من الوسائل العملية لتطوير الطاقات الأربعة والحفاظ عليها.

» تعمل الطاقة والمثابرة على تبديل
جميع الأمور.

بينجامين فرانكلين

اتصال صلاحيات الطاقات

هل لاحظت من قبل كيف تمارس التمارين الرياضية ومتى، هل شعرت فقط بالتحسن جسديًا، أم شعرت بالتحسن وجدانيًا وذهنيًا أيضًا؟ يحدث ذلك بسبب ترابط الطاقات الأربعة مع بعضها البعض. عندما تطور واحدة من هذه الطاقات، ستحصل على المزيد من الطاقات الأخرى أيضًا. أما الأمثلة الأخرى التي قد تلاحظها هي: الشعور برضا يحسن من نفسك،

ورغبة ملحة تعزز الإبداع، وعمل بشكل خلاق قد يزيد من الروية، وتحقيق نشاط ذهني يجلب الشعور بالرضا أو الارتياح.

يمكنك تنزيل نسخة ملونة لنموذج العيش باستخدام الطاقة من الموقع التالي:

www.stop-making-excuses.com

نموذج العيش باستخدام الطاقة

التنشيط الفوري

طرق سريعة لاكتساب الطاقة عند التراخي

توقف لحظة لتقييم ما أنت بأمس الحاجة إليه الآن. هل ينقصك الطاقة الجسدية أو الذهنية أو الوجدانية أو الروحية؟

الطاقة الجسدية

- يمكنك أن تحظى بعطلة. وأن تباعد عن عملك
- اجلس مستقيماً، وارفع صدرك، وأرخي كتفيك
- تناول كوباً من الماء أو شايًا أخضر منعشاً. يمكنك تجربة الليمون أو البرتقال أو الزنجبيل أو الجينسج أو القرفة أو عرق السوس.
- أعد شحن مستوى الوقود الخاص بك بشكل متواصل.
- الحصول على عطلة لتجربة العلاج بالعطور ووضع ما بين 5 إلى 8 قطرات من الزيت العطري المحدد في وعاء من الماء الساخن، واستمتع بالعطر.

استرخاء لمدة 60 ثانية

- اجلس بشكل مريح بوضعية معتدلة.
- اغلق عينيك وتنفس بهدوء من بطنك.
- تحقق عقلياً من مناطق التوتر العضلي.
- تخيل الاستغناء عن التوتر.
- تخيل منظرًا مريحًا.
- أخبر نفسك بكلمة في كل عملية زفير تعبر عن شعورك السلمي (الهدوء - السلام - الاسترخاء).

تعزيز القدرة لمدة 60 ثانية

استعد لاسترخاء لمدة 60 ثانية، ثم تذكر لحظة كنت تشعر فيها بالطاقة والحيوية. تخيل هذه اللحظة، وأعد الإحساس بالشعور المرتبط بها. أخبر نفسك بكلمة في كل عملية زفير تصف المشاعر («الانبهار» و«الطاقة» و«الحماس» و«زيادة القدرة»). قد ينتج ذلك علاقة وطيدة يمكنك استخدامها ببساطة من خلال إخبار نفسك بكلمة في أي وقت لإعادة شحن الطاقة بسرعة.

الطاقة الذهنية

- إعادة النظر فيما تقوم به في الوقت الحاضر. هل هذا أفضل استغلال لوقتك؟.
- الاستمتاع بخمس دقائق من متعة القراءة.
- هل لديك في الوقت الحاضر أفكار أكثر تفاعلاً أو أكثر تشاؤماً في رأسك؟ هل تحتاج إلى تغيير هذه النسبة؟.
- هل مصدر السعادة التي تشعر بها داخلي أم خارجي؟ يمكنك تقييم طموحاتك الشخصية وسؤال نفسك عما إذا كنت تتوقع شيئاً خارقاً أو لا يمكن تحقيقه.
- هل من أمر شئت انتباهك؟ يمكنك التعامل مع الأمر حالياً لإبعاده عن تفكيرك، أو كتابته في قائمة في مكان ما وتجاهله في عقلك.
- تحديد فترة زمنية للانتهاء من المهمة التي تعمل عليها في حال كانت مهمة غير ممتعة. أعد نفسك بالعمل عليها خلال عدد معين من الدقائق، وتقديم مكافأة لنفسك عند الانتهاء منها.

الطاقة الوجدانية

- اتصل بصديق لك. يمكنك الاتصال لدقيقتين فقط لاكتساب بعض الطاقة، ومنحه رسالة إيجابية أيضاً.
- أرسل رسالة تعبر فيها عن حبك لشريك أو طفلك أو صديقك.
- اطلب المساعدة. من الممكن لتبادل الأفكار أن يعمل على مساعدتك، لذا اتصل بهم الآن.
- كن مبتسماً. يمكنك تجربة زيارة موقع: www.laughlab.co.uk أو www.comedy-zone.net
- يمكنك التفكير في إذا ما كنت محققاً في شعورك في هذه اللحظة. هل تشعر بالحزن أو الغضب أو الاستياء أو الخوف أو الإرهاق؟ إذا كنت تشعر بشعور سلبي، يمكنك استبعاده، واستبداله بشعور إيجابي آخر. هل من الممكن أن تشعر بالتسامح والشكر والسلام والتعاطف والشجاعة والحماس والالتزام؟
- فكر في تأثيرك على الآخرين حالياً. هل تود أن تكون مؤثراً على الآخرين؟

الطاقة الروحية

- أعد تواصلك مع هدفك العام. هل ما تفعله الآن يعود بالنفع عليك بشكل أو بآخر؟
- ضع سماعات الأذن واستمع إلى 5 دقائق من الموسيقى التحفيزية.
- فهم عباراتك التأكيدية. إذا لم يكن لديك أي برهان، حاول استكشاف برهان واكتبه. ثم اطلع على الفصل الثالث عشر «العبارات التأكيدية والتشجيعية».

” إذا لم يكن الأفراد من حولك يتطورون، ولم تكن أحلامهم أكبر من التسكع في الشوارع، أو كانوا يحطون من شأنك، تخلص منهم على الفور. يمكن للأشخاص السلبيين استنزاف طاقتك بسرعة شديدة، بل ويسلبون أحلامك أيضًا.“

إرفين جونسون EARVIN JOHNSON (الملقب بالساحر)

وعضو في وسام جوقة الشرف THE LEGION OF HONOUR.

” لم يسبق للعمل الشاق قتل أحد، ولكن يمكنني تفسير سبب المخاطرة.“

إدجار بيرجن EDGAR BERGEN (1903 - 1978)،

متكلم من بطنه وممثل أمريكي.

مصادر الطاقة واستكشافها

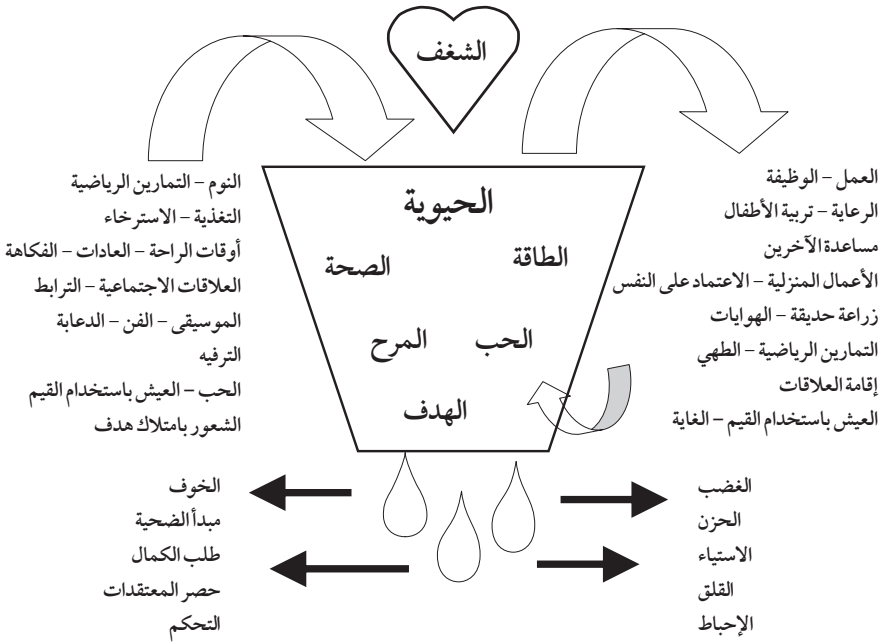
لكي تتمكن من الحصول على الطاقة التي تريدها والحفاظ عليها، يجب أن تكون مُلمًّا بالأمور التي تهدر طاقتك الثمينة. ربما تقول إنك على دراية كاملة بتلك الأمور، ولكن يمكنك تعلم الكثير من خلال فحصها بشكل جيد. يعمل ذلك على مساعدتك في الوصول إلى المرحلة التي تكون فيها مستعدًّا للتصرف حيالها.

أنت بمثابة وعاء من الحيوية

لكي تكون على دراية أكبر بمستويات الطاقة الخاصة بك، يمكنك اعتبار نفسك بمثابة وعاء من الحيوية، أو دلو كبير من الطاقة. فأنت تحتاج كل يوم إلى وضع نفسك داخل الدلو للقيام بمهام تريد تنفيذها، وكل يوم تفعل هذه المهام من أجل تجديد الطاقة، مثل النوم والأكل. إذا نظرت إلى الرسم البياني التالي، ستري أن هناك الكثير من الأفكار على الجانب الأيمن تدور حول تجديد حيويتك، وربما تتمكن من إضافة بعض من الحيوية إلى الدلو الخاص بك.

أما على الجانب الأيسر، سترى قائمة من المهام المعتادة التي تجربها وتعتمد على الطاقة، على الرغم أن بعضاً منها لديها ردود أفعال إيجابية في استحضار مزيد من الطاقة فعلياً على المدى الطويل، مثل التمارين الرياضية أو الأعمال الخيرية.

وعاء الحيوية



يمكنك أيضاً النظر إلى القطرات الصادرة من قاع الدلو، والتفكير في أي منها تنطبق عليك. نحن جميعاً نعاني نقص في الطاقة، وعلى الرغم من أن ذلك جزءاً من الطبيعة البشرية، يمكننا العمل على تقليص هذا النقص.

تجدر الإشارة إلى أن العنصر السحري الذي يدخل في هذا المزيج هو الشغف، لأنه إن لم تشعر بالحماسة لما يحدث في حياتك، فلا يمكن لأي قدر من أوعية السعادة الصحيحة أن تجلب لك الشعور بالطاقة.

ستتمكن في نهاية الباب الثالث «حان وقت الحيوية» من تأسيس وعاء طاقة خاص بك يحتوي على نموذج يحافظ على امتلائه بالكامل. أما الآن، أود منك إكمال نموذج الاستبيان التالي عن الحيوية الذي سيساعدك على تحديد المراحل التي تساعدك على البقاء في أعلى مستويات الطاقة، والمراحل التي لا يحدث فيها ذلك.

حيويتك الخاصة

بالنسبة إلى كل سؤال، ضع دائرة على النسبة المئوية التي تتضمن على أفضل وصف لمستوى طاقتك من نسبة 100 ٪. جزء محدد من حياتك، أو تصف عاداتك في هذا الجزء بشكل أوضح. يمكنك الإجابة على الاستبيان هنا، أو تنزيل نسخة منقحة من:

www.stop-making-excuses.com.

1. ما هو مستوى طاقتك بشكل عام اليوم؟

إنني أهدر طاقتي	أنا مستعد لأي شيء
% 20	% 40
% 40	% 60
% 60	% 80
% 80	% 100

2. ما هو شعورك من الناحية الجسدية؟

مرهق	بصحة جيدة
% 20	% 40
% 40	% 60
% 60	% 80
% 80	% 100

3. ما هو شعورك من الناحية الوجدانية؟

أحتاج إلى شيكولاتة أو عناق أو أن أصرخ	أنا في قمة السعادة
% 20	% 40
% 40	% 60
% 60	% 80
% 80	% 100

4. ما هي نسبة قدرتك على التركيز؟

لا أستطيع التركيز في أي شيء	حاد للغاية
% 20	% 40
% 60	% 80
% 100	

5. ما هو الدافع وراء شعورك؟

لا أحد يبالي لذلك	الحماس
% 20	% 40
% 60	% 80
% 100	

6. عند الاستيقاظ صباحاً، ما هو الشعور الذي يجول بداخلك بشكل متكرر؟

مثل سحب الغطاء مرة أخرى على رأسك	الراحة والانتعاش
% 20	% 40
% 60	% 80
% 100	

7. هل تتبع نظاماً غذائياً صحياً كل يوم؟

أنا على معرفة تامة بالوجبات الجاهزة المحلية	أنه نمط للحياة
% 20	% 40
% 60	% 80
% 100	

8. هل تلجأ إلى الوجبات السريعة (رقائق البطاطس والشيكلات وغيرها) للحفاظ على المستويات العالية لطاقتك؟

طوال الوقت	أبداً
% 20	% 40
% 60	% 80
% 100	

9. هل تتناول الكافيين للحفاظ على المستويات العالية لطاقتك؟

بشكل مستمر	لا أتناوله مطلقاً
% 20	% 100
% 40	% 80
% 60	

10. هل تتناول 2 لتر من الماء يومياً؟

في الحقيقة لا	بصفة اعتيادية
% 20	% 100
% 40	% 80
% 60	

11. ما هو أفضل وصف لاستهلاكك للقهوة؟

يفوق الجرعة الموصى بها يومياً	أكثر من الجرعة الموصى بها 3 مرات أسبوعياً أو اجتماع في الأسبوع	أكثر من الجرعة الموصى بها مرة واحدة في الأسبوع أو اجتماع عابر	ألتزم بمستوى الجرعات الموصى بها	لا أشرب القهوة
% 20	% 40	% 60	% 80	% 100

12. هل تستخدم أساليب الاسترخاء مثل التأمل أو تمارين التنفس؟

مطلقاً	شهرياً أو في أثناء نوبة	كل أسبوعين	أسبوعياً	يومياً
% 20	% 40	% 60	% 80	% 100

13. هل تمارس التمارين الرياضية؟

مطلقاً	نادرًا	نعم، ولكن بشكل متقطع	مرة أو مرتين أسبوعيًا بشكل منتظم	أكثر من 3 مرات أسبوعيًا، فهذا نمط حياة
% 20	% 40	% 60	% 80	% 100

14. هل تبسّم في أغلب الأحيان؟

أقل من مرة واحدة في اليوم	أكثر من ست مرات في اليوم
% 20	% 100
% 40	% 80
% 60	

15. هل أنت سعيد؟

لا، أنا محبط للغاية	قررت أن أكون سعيدًا كل يوم
% 20	% 100
% 40	% 80
% 60	

16. هل تنعم براحة البال؟

ليس تمامًا	تمامًا
% 20	% 100
% 40	% 80
% 60	

17. هل تعلم بالفعل ما القيم الخاصة بك؟

لم أفكر في هذا الأمر مسبقاً					بالتأكيد
% 20	% 40	% 60	% 80	% 100	

18. هل تتعايش مع تلك القيم؟

ليس لدي الوقت الكافي					نعم، استخدمها لتوجيه اتخاذ قراراتي
% 20	% 40	% 60	% 80	% 100	

19. ما مدى احتفاظك بالتركيز خلال اليوم؟

آسف، لقد تشتت الآن					جيد للغاية
% 20	% 40	% 60	% 80	% 100	

20. هل تحظى بفترات راحة منتظمة؟

هذا أمر مضحك، لا أمتلك الوقت لذلك					بشكل منتظم
% 20	% 40	% 60	% 80	% 100	

21. هل لديك اهتمامات خارج نطاق العمل تمارسها بشكل منتظم؟

لا	شهريًا	كل أسبوعين	أسبوعيًا	يوميًا
% 20	% 40	% 60	% 80	% 100

22. هل تمنحك علاقاتك الطاقة أم تستهلكها؟

معظمها يستهلك الطاقة	معظمها يمنح الطاقة
% 20	% 100
% 40	% 80
% 60	% 60
% 80	% 40
% 100	% 20

23. هل تعمل على تطوير علاقاتك وتعزيزها بفعالية؟

لا أملك الوقت الكافي، لا أعلم كيف	أبذل الجهد كل يوم في هذا السبيل
% 20	% 100
% 40	% 80
% 60	% 60
% 80	% 40
% 100	% 20

24. ما مدى رضاك عن عائلتك أو أصدقائك أو فريق العمل أو مجتمعك؟

غير راضٍ	راضٍ تمامًا
% 20	% 100
% 40	% 80
% 60	% 60
% 80	% 40
% 100	% 20

25. هل تشارك في أحداث أو مشاريع خيرية أو مجتمعية من شأنها أن ترفع معنوياتك؟

لا، مطلقاً	نعم، بشكل منتظم
% 20	% 100
% 40	% 80
% 60	

لتسجيل نتيجة هذا الاستبيان، احسب متوسط النسبة المئوية الخاصة بك من خلال جمع الدرجات كلها معاً ثم أقسمها على 25.

إذا كانت نسبته:

من 70 إلى 100 %

أنت تتمتع بالطاقة والتركيز بشكل كبير، وعلى الأرجح تشعر بالحماس نحو الحياة. ما الذي تحتاجه للحفاظ على هذه الحالة؟ إذا حققت هذه الدرجة ولكنك لا تشعر بالنشاط بشكل كافٍ، فسيكون ذلك بسبب مستوى توقعاتك العالي، وهذا أمر ممتاز. يمكنك إجراء النصائح الواردة في الباب الثالث «حان وقت الحيوية» للحصول على أفكار بشأن كيفية زيادة مستوى طاقتك إلى أعلى حد.

من 50 إلى 69 %

تمتلك بعض الطاقة، ولكن يبدو الأمر على الأرجح وكأنك تبذل جهداً للبدء في تنفيذ المهام، سواء كانت أنشطة جسدية أو في العمل. إذا كنت ترغب في التحسن، فأنت بحاجة إلى اكتشاف مزيد من مصادر التجديد، وتنفيذها في حياتك. هل تشعر بالتعب الشديد لإجراء أي تغيير؟ افعل واحدة من المهام البسيطة لتعزيز طاقتك بشكل كافٍ يتيح لك التفكير في المهام الأكبر.

أقل من 50 %

أنت في وضع البقاء فيما يخص طاقتك، وقد يكون من الصعب التركيز أو العثور على الحماس للشروع في خطط جديدة أو أي نشاط فعال آخر. إذا كنت تصارع للإحساس بالسعادة في حياتك، فلا تيأس. فهذا ليس عقوبة بالسجن مدى الحياة في حال اتبعت بعض الخطوات الإيجابية، في البداية ستكون خطوة واحدة بسيطة ومهمة في كل مرة. إذا ما الذي يمكنك فعله في البداية؟ يمكنك الاستمتاع بقدرتك على قراءة هذا الكتاب، فهو مليء بالأفكار والتحفيز لمساعدتك في إنهاء حالة الركود.

آمل أن يساعد هذا الاستبيان في إذكاء وعيك الذي قد تحتاج إليه لتركيز جهودك من أجل الحفاظ على مستويات الطاقة. كما أنك ستطور نموذجك للحصول على الطاقة غير المحدودة في نهاية الباب الثالث «حان وقت الحيوية»،

» كلما ارتفع مستوى الطاقة لديك، زادت كفاءة جسمك. كلما زادت كفاءة جسمك، تحسن شعورك وتمكنت من استخدام مواهبك لتحقيق نتائج رائعة. «

أنتوني روبنز ANTHONY ROBBINS

ولكن في البداية، سنحدد أعذارك ونكشف عنها في الباب الثاني «لا مزيد من الأعذار»، حتى يكون كل ما يمكنك القيام به هو السخرية منها.