



DREAM LIFE BLUEPRINT

Cum să planifici și să trăiești
o viață de fericire „nebună”

Dan Luca

Notă

Toate informațiile oferite în această carte au fost verificate. Totuși, nici autorul, nici editorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele erori, omisiuni sau interpretări contrare ale subiectului adus în discuție.

Conținutul acestei cărți are doar scop informativ. Având în vedere că situația fiecărui este unică, ar trebui să folosiți aceste informații în mod adecvat, consultând un medic specialist înainte să practicați exercițiile sau tehnicele descrise în această carte. Cititorul este responsabil pentru acțiunile sale.

Autorul și editorul renunță în mod expres la orice responsabilitate pentru efectele adverse care pot apărea ca urmare a utilizării sau aplicării informațiilor regăsite în această carte.

Copyright © 2019 de Dan Luca & 5AM
© 2019, Didactica Publishing House, România
Toate drepturile rezervate.

Editor coordonator: Florentina Ion
Redactor: Teodora Zaharia
Corector: Lorina Chițan
Design copertă: Alin Matei
DTP: Mihaela Nicolae

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LUCA, DAN
Dream life blueprint: cum să planifici și să trăiești o viață de fericire "nebună" / Dan Luca. – București: Didactica Publishing House, 2019
ISBN 978-606-048-066-2

159.9

DIDACTICA PUBLISHING HOUSE
Splaiul Unirii nr. 16, Clădirea Muntenia Business Center,
etaj 5, 506, sector 4, București
Informații și comenzi: tel./fax: 021 410.88.18; 021 410.88.10
e-mail: office@edituradph.ro; www.edituradph.ro

Tipar realizat de Tipografia Ceconii

Cuprins

Introducere	vii
Evoluția continuă sau cum să trăiești fericit până la adânci bătrâneți	vii
Cine sunt eu?	xi
Ce mă motivează?	xii
Cum să profiți la maximum de această carte.....	xiv
A. ÎNTREBĂRI ESENȚIALE	1
Ziua 1 Recordurile omului cu cele mai multe și mai îndrăznețe obiective	1
Ziua 2 Cum să scapi de dramă și să câștigi entuziasm	10
Ziua 3 Cât de atent ești la viața ta?	12
Ziua 4 Cum îți alimentezi și îți onorezi valorile?	15
Ziua 5 Ce îți face sufletul să vibreze?	17
Ziua 6 Resetare și Energizare (Partea I)	23
Ziua 7 Sfaturi proaste de la oameni deștepti	25
B. INGREDIENTE ESENȚIALE	27
Ziua 1 Planuri pe termen lung în condiții de incertitudine	27
Ziua 2 Oprește-te să mai vânezi fericirea sau succesul!	30
Ziua 3 Greșeala celor care decid să sprinteze către linia de sosire a unui maraton	33
Ziua 4 Cum să eviți modul dureros de a obține claritate.....	36
Ziua 5 Adevarata definiție a Productivității	38
Ziua 6 Resetare și Energizare (Partea a II-a).....	40
Ziua 7 Mâna destinului	42

C. ATITUDINI ESENȚIALE	45
Ziua 1 Încrederea de sine superficială vs încrederea de sine profundă.....	45
Ziua 2 Nu îți poți învăța pe alții ceea ce știi, dar.....	57
Ziua 3 6 fundamente ale unei vieți trăite integral.....	60
Ziua 4 Celui recunoscător i se va mai da.....	63
Ziua 5 Cum vindeci autosabotajul?.....	67
Ziua 6 Resetare și Energizare (Partea a III-a)	73
Ziua 7 Plătită integral cu un pahar de lapte	75
D. ROLURI ESENȚIALE	79
Ziua 1 Ce roluri joci în filmul vieții tale?	79
Ziua 2 Roulurile majore din viața ta	83
Ziua 3 Cum să aplici principiul Pareto în viața ta	86
Ziua 4 Nu subestima următorii trei ani!	89
Ziua 5 Inventează-ți viitorul!	92
Ziua 6 Resetare și Energizare (Partea a IV-a).....	99
Ziua 7 Povestea inelului de aur.....	101
E. ALEGERI ESENȚIALE.....	105
Viiitorul tău începe ASTĂZI!	105
Ziua Ideală... Repetabilă!.....	107
Cum să previi efectul de elastic!	113
MARELE FINAL	117
49 de întrebări incomode pentru viața ta de vis	117
Rolul numărul 1: Persoană Sănătoasă.....	119
Rolul numărul 2: Profesionist în Business.....	127
Rolul numărul 3: Copil (și) Părinte	135
Rolul numărul 4: Persoană Prosperă	144
Rolul numărul 5: Partener de Cuplu	157
Rolul numărul 6: Prieten	167
Rolul numărul 7: Persoană care crește și evoluează	179

INTRODUCERE

Evoluția continuă sau cum să trăiești
fericit până la adânci bătrâneți

*Scopul învățării este evoluția, și, spre deosebire de corp,
mîntea noastră poate evoluă în timpul vieții noastre.*

Mortimer Adler

Bine ai venit la bord!

Suntem pregătiți să decolăm... pune-ți centura de siguranță!

Activând în domeniul dezvoltării personale de peste 22 de ani, am ajuns să consider că o viață trăită frumos trebuie să includă răspunsurile la următoarele întrebări:

„Am trăit?”

„Am învățat?”

„Am iubit?”

„Am contat?”

În ultimii ani, m-am întrebat în mod constant dacă răspunsurile mele sunt mulțumitoare și dacă voi putea răspunde cândva cu DA la toate cele patru întrebări.

Am devenit tot mai conștient de aceste repere și pot spune cu sinceritate că am evoluat enorm în ultimii ani, dar încă mai am un drum lung de parcurs.

Gândindu-mă la modalitățile prin care să sporesc capacitatele pe care le percep în aceste domenii, mi-am dat seama că de calitatea vieții mele depinde în mare măsură calitatea educației mele.

Chiar mai mult decât atât, știu sigur că una dintre cele mai importante căi prin care orice om se poate simți împlinit este nevoia de evoluție și dezvoltare.

Această nevoie poate lua forma celor cinci kilometri alergăți mai rapid sau forma unei măriri de salariu, a unor laude primite sau a unei mașini mai bune... iar lista poate continua.

Forma este mai puțin importantă, însă noi, ca ființe umane, avem nevoie să evoluăm și să ne dezvoltăm.

Prin urmare, este evident că o viață împlinită cu adevarat are printre componentele sale esențiale evoluția și dezvoltarea personală.

Acesta este motivul pentru care, atunci când îți propui să nu renunți la încercările permanente de a găsi noi modalități prin care să te dezvolți, practic te asiguri că vei trăi o viață bazată pe premisa fundamentală a fericirii.

Îmi place această zicală: „Atunci când începezi să evoluezi, începi să mori”.

Asta înseamnă că, atunci când începezi să încerci să te dezvolți, de fapt începi să mori puțin câte puțin. Nu există nicio posibilitate să rămâi pe loc, și asta se vede cel mai

INTRODUCERE

bine în natură. Totul este în continuă mișcare, ori evoluează, ori moare.

Japonezii au un cuvânt specific pentru evoluția și dezvoltarea continuă – „kaizen”.

Acesta este principiul de funcționare pe care se bazează întreaga economie japoneză; de asemenea, este filosofia antică a războinicilor și a devenit și mantra zilnică a milioanelor de oameni prosperi din toată lumea.

Oamenii de succes, indiferent de domeniu – afaceri, sport, artă –, sunt dedicați principiului evoluției continue și constante.

Așadar, dacă vrei să ai mai mult succes în viață, trebuie să începi să îți pui astfel de întrebări:

„Cum pot să perfecționez ce fac acum?”

„Cum pot să devin mai eficient în ceea ce fac?”

„Cum pot să sporesc valoarea acțiunilor pe care le întreprind în acest moment?”

„Cum pot să practic această activitate cu și mai mult suflet?”

Deoarece societatea a evoluat rapid într-un timp scurt și există un simț crescând al competitivității, evoluția și dezvoltarea personală nu mai sunt un lux, ci o necesitate.

Majoritatea oamenilor știu acest lucru, însă aleg să abordeze această situație într-o manieră care nu doar că este neproductivă, ci, adesea, este și autodistructivă.

Acești oameni vor să evolueze în salturi, aşa că își direcționează orbește o mare parte din efort în aceste salturi, fără să conștientizeze că un astfel de comportament va duce

la dezechilibre majore în viețile lor, iar rezultatele pe care le obțin nu pot fi susținute pe termen lung în mod just.

Tocmai de aceea am structurat această carte în pași mici, astfel încât să îți fie mai ușor să evoluezi treptat și, în același timp, să fii capabil să menții aceste rezultate pe termen lung.

Să știi care sunt aspectele din viața ta pe care vrei să le îmbunătățești este la fel de important ca găsirea ritmului în care să faci acest lucru.

În această carte, vei descoperi exerciții care îți vor permite să ajungi la o înțelegere mai profundă a locului în care te află și a destinației spre care tîntești.

E nevoie de timp să ajungi acolo... și este firesc să fie aşa. Nu poți scoate din ecuația succesului elementul practiciei dedicate și consecvențe, pentru că, în definitiv, „nimeni nu se naște învățat” și...

„Durează doar zece ani să obții un succes peste noapte.”

Lucrează cu tine ca să poți deveni cea mai bună versiune a ta, apoi pregătește-te pentru oportunitatea care se va ivi în cel mai favorabil moment.

Probabil că îți este cunoscută următoarea definiție a norocului: „Norocul apare atunci când oportunitatea întâlnește pregătirea”.

În concluzie, trebuie să faci constant un singur lucru pentru a te apropia de viața pe care o visezi.

Promite-ți ca „în fiecare zi, în fiecare aspect al vieții, să devii din ce în ce mai bun!”

Utilizează planul, instrumentele propuse și înțelegerea vocii tale interioare pentru a descoperi ce este relevant,

INTRODUCERE

pentru a-ți clarifica destinația și a trasa drumul către acel loc.

Implicitându-te în acest proces pe durata a 30 de zile și assimilând instrumentele și strategiile, vei ajunge într-un loc unde succesul tău va deveni PREVIZIBIL și, în același timp, INEVITABIL!

Să pornim, ne așteaptă o călătorie minunată!

Cine sunt eu?

Numele meu este Dan Luca și te voi ghida în această călătorie care îți poate schimba viața.

Sunt antreprenor, expert în productivitate, țin traininguri pe tema echilibrului dintre muncă și viața personală și sunt un supertă. Dintotdeauna am încercat să profit la maximum de viața mea, de timpul și de efortul meu. Pe parcursul a peste 18 ani am făcut tot posibilul să obțin nivelul de energie, claritate și încredere de care mă bucur astăzi.

O să îți împărtășesc povestea mea, dar, mai întâi, dă-mi voie să-ți zic doar atât:

În primul rând, te felicit pentru curajul de a face primul pas în schimbarea către o viață mai împlinită și pentru că investești timp, energie și bani în acest scop.

În al doilea rând, o să mă asigur că această călătorie a ta este liniștită, dar hotărâtă, și o să-ți arăt toate piesele și modurile în care să le îmbini, pentru ca acest puzzle să se potrivească perfect la final.

În al treilea rând, toate informațiile din acest ghid sunt dovedite științific, testate de clienții mei și validate în timp, pentru ca tu să beneficiezi de toate avantajele cercetării noastre, fără bătăile de cap date de experimentare. Clienții mei, de ordinul mililor, sunt dovada vie a faptului că, odată ce treci prin această schimbare, n-o să simți niciodată nevoie să te uiți în urmă.

În fiecare etapă a acestui ghid vei primi toate mijloacele necesare, formulele și resursele prin care să implementezi fiecare informație.

Ce mă motivează?

De când mă știu, mi-a plăcut să ajut oamenii să ajungă la potențialul lor și să nu lase toate virtuțile lor să se risipească. În liceu, eram persoana la care veneau toți colegii cu micile lor drame personale. Aveam întotdeauna o vorbă bună și o strategie pentru prietenii mei adolescenți. Așadar, ai putea spune că erau încă de pe-atunci un profesor înnașcut.

De asemenea, eram pasionat de schimbările, procesele și evoluțiile de tot felul care vizau o eficiență mai mare. A fost firesc pentru mine să merg mai departe și să urmez, în facultate, un curs de management al afacerilor.

Pe vremea aceea, cu mult înainte să știu ce vreau să fac cu viața mea, mi-am făcut o promisiune: în cazul în care aş fi ajuns să lucrez în domeniul managementului, domeniul dezvoltării personale ar fi rămas un hobby pentru mine.

Pentru aproximativ 10 ani, acest acord încheiat cu mine însuși a funcționat destul de bine și am explorat o varietate de funcții, de la senior buyer la o companie de tehnologie la auditor financiar într-o dintre cele patru mari companii de audit, apoi la manager de proiect într-o companie de training, păstrând în același timp contactul cu o mulțime de inițiative interesante și diferite.

În acea perioadă, am experimentat pe propria piele zilele de lucru de 18 ore, programul de lucru de șapte zile pe săptămână, precum și lunile cu termene-limită fără odihnă și repaus. Așadar, știu foarte bine cum arată excesul. Știu cum e să îți pierzi prietenii din cauza unui volum de muncă extrem de obosit. Știu cum e să te trezești în toiu noptii doar pentru că cifrele nu corespund în foaia de calcul.

Acesta a fost unul dintre cele mai importante declinuri care m-au condus spre domeniul productivității lipsite de excese și dezechilibre. Știam că se pot obține lucruri minunate fără să-mi sacrific sănătatea sau relațiile și fără să-mi vând sufletul.

După o căutare interioară amplă, mi-am dat seama că productivitatea personală ar putea să reunească două dintre pasiunile vieții mele: dezvoltarea personală și evoluția sistemelor.

Așa cum spunea Walt Disney cândva: „Cele mai importante zile din viața ta sunt ziua când te naști și ziua în care află de ce te-ai născut”.

Așadar, în fiecare zi prețuiesc momentul în care am înțeles scopul vieții mele.

Să începem! Ne vedem la linia de start!

Cum să profiți la maximum de această carte

După ce am lucrat cu mii de clienți, sunt capabil să identific clar tiparele care stârnesc o productivitate de supererou în oameni, precum și pe acelea care blochează orice sansă de a ajunge la rezultate importante într-un timp scurt.

În urma experienței anilor petrecuți în domeniul productivității, am structurat această carte după următoarele principii:

1. Informații sistematizate pentru o asimiliare zilnică menită nu să copleșească, ci să fie ușor de înțeles și de implementat cât mai repede.
2. O abordare pe parcursul a 30 de zile, care să îți ofere suficient timp să implementezi și să testezi idei pentru a vedea schimbările care se petrec în viața ta.
3. Strategii de top, instrumente și exerciții dovedite științific, validate în timp și de clienții mei, încât să nu fii nevoie să indentifici ce funcționează și ce nu.
4. O combinație optimă de structură, disciplină și motivație în cuprinsul unui ghid de peste patru săptămâni:
 - a. De luni până vineri, strategii și instrumente care sporesc productivitatea
 - b. Sâmbăta, o recapitulare a ideilor principale și un formular de evaluare care să te ajute să obții o imagine de ansamblu a progresului făcut în timpul săptămânii
 - c. Duminica, o poveste inspirațională care nu îți dă și mai mult de lucru, ci îți îmbunătățește starea de spirit și te ține conectat la această călătorie.

Foarte important!

Cel mai bun sfat pe care îl pot da este să te sincronizezi cât mai repede posibil cu ritmul cărții. De exemplu, citește și implementează ziua 1 luna, ziua 6, sămbăta, ziua 7, duminica și aşa mai departe. Citește o lecție pe zi și fă exercițiile recomandate pentru a-ți construi capacitatele de supererou, fiind în același timp extrem de motivat și disciplinat.

Să incepem!

A. ÎNTREBĂRI ESENȚIALE

Ziua 1

Recordurile omului cu cele mai multe și mai îndrăznețe obiective

Planificarea înseamnă să-ți aduci viitorul în prezent, pentru a face ceva în legătură cu el acum.

Alan Lakein

Astăzi o să începi o călătorie de 30 de zile în care îți vei crea propriul plan strategic pentru viața ta.

Deoarece începuturile sunt foarte importante, trebuie să ne asigurăm că fundamentalul pe care vei începe să construiești acest plan este tare ca piatră.

Dacă te uiți în jur și ești atent la ritualurile sau obiceiurile oamenilor care au obținut rezultate impresionante în viața lor, vei observa că, fără excepție, toți dintre ei au început prin a crea un plan foarte specific și bine definit care s-a întins pe durata a 5, 10 sau chiar 20 de ani.

Să-ți dau câteva exemple:

Pentru ca un sportiv să ajungă să câștige o medalie olimpică, el are nevoie de cel puțin 10-15 ani de sesiuni de antrenament în care să atingă cel mai înalt nivel de disciplină. Fără acest efort, chiar și gândul de a participa la olimpiadă este inutile.

Acest lucru se întâmplă în cazul gimnaștilor. Ei încep să practice gimnastică de la 3 sau 4 ani sperând să câștige un titlu mondial la 16, 18 sau 20 de ani.

Așa cum a spus și Malcolm Gladwell în cartea sa *Outliers*: „De fapt, cercetătorii au ajuns chiar la un număr care dă nota excelenței autentice: zece mii de ore. Și acei oameni care vor face un astfel de efort vor ajunge parte din elită”.

Dar efortul și practica nu sunt singurele lucruri care contează aici, deoarece practica nu este suficientă pentru a-ți garanta că vei atinge rezultatul dorit. Ai nevoie de un plan, de o strategie, de o serie de etape testate și perfecționate în timp, care să garanteze un rezultat optim.

Viața, în toate aspectele ei complexe, a devenit tot mai competitivă, și SINGURUL mod prin care să reușești pe termen lung este să știi care va fi destinația ta peste 10 sau 20 de ani.

Să știi unde și cum se va termina călătoria ta îți oferă un avantaj și un beneficiu extraordinare: beneficiul stabilității și avantajul de a nu te lăsa deturnat de niciun obstacol care poate apărea în calea ta.

Imaginează-ți pentru o clipă că ești un avion care zboară între două destinații. La un moment dat, în timpul călătoriei, descoperi că în proporție de 98% din timp traекторia ta efectivă a fost diferită de traectoria ideală

A. ÎNTREBĂRI ESENȚIALE

pe care ai fi putut să o ai și, cu toate astea, reușești să decolezi și să aterizezi în exact locurile potrivite călătoriei tale.

E ca și cum ai fi o rachetă ghidată care se îndreaptă spre țintă până când ajunge la ea într-un final, chiar dacă ținta este în permanentă mișcare.

Să ai un plan strategic de viață îți va permite să te uiți în urmă și să-ți spui: „Viața mea a contat. Am produs o schimbare în această lume care, atunci când o voi părăsi, va fi mai bună față de cum am găsit-o”.

Dar nu poți ajunge în acest punct dacă nu îți e clară călătoria pe care ești pe cale să-o începi.

Iar în lecția următoare te voi ajuta să-ți clarifici motivele pentru care ar trebui să ai un plan strategic de viață.

Lista de priorități pentru ziua de azi! (ACUM este momentul potrivit să faci asta!)

Citește lista incredibilă de obiective a lui John Goddard (1924-2013). Sunt 127. A scris lista când avea doar 15 ani și, până la vîrstă 78 de ani, își îndeplinise 104 dintre obiectivele stabilite.

Ai mai jos întreaga listă. Citește-o și lasă-te inspirat de lucrurile care pot fi obținute într-o viață de om!

Nr.	Reușite	Obiective	Observații
Explorări			
1	<input checked="" type="checkbox"/>	Fluiul Nil	
2	<input checked="" type="checkbox"/>	Fluiul Amazon	
3	<input checked="" type="checkbox"/>	Fluiul Congo	
4	<input checked="" type="checkbox"/>	Fluiul Colorado	
5	<input checked="" type="checkbox"/>	Fluiul Yangtze, China	