

# LBRIS

We know  
books

*The Life Plan: Simple Strategies a Meaningful Life*

First published by Beyond Words Publishing, Inc., portland, Oregon,  
[www.beyondword.com](http://www.beyondword.com)

**Copyright© 2022 Editura For You**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana Maria-Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**KENNEDY SHANNAH**

**Cum să-ți planifici viața: strategii simple pentru o viață împlinită într-o lume în continuă schimbare** / Shannah Kennedy; trad. din lb. engleză de Cătălina Cristea. - București: For You, 2022

ISBN 978-606-639-491-8

I. Cristea, Cătălina (trad.)

159.9

Shannah Kennedy

# Cum să-ți planifici viața

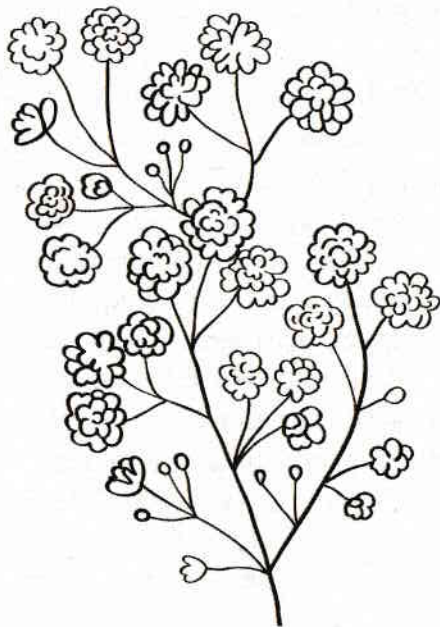
Strategii simple pentru o viață împlinită  
într-o lume în continuă schimbare

Traducere din limba engleză  
de Cătălina Cristea



Participanților la cursurile mele de cunoaștere de sine și la cursurile mele corporative *lunch-and-learn*: vă mulțumesc pentru că sunteți deschiși și dispuși să luați aceste instrumente și să le implementați în viața voastră.

Mulțumiri pentru Sylvia Hayse, pentru că m-a prezentat echipei Beyond Words. A fost atât de minunat să vă întâlnesc virtual, în izolare, în timpul gravei pandemii de COVID-19 și să formez o relație atât de frumoasă și de încredere. Pentru Michele, Richard și restul echipei Beyond Words: vă mulțumesc că ați crezut în mine. Lumea ne așteaptă și sunt nerăbdătoare să avem o relație lungă și plină de satisfacții împreună.



## Cuprins

Introducere	7
-------------	---

### Partea 1: Să reflectăm

Privește în tine	17
Povestea vieții tale de până acum	19
Descoperă cine ești	21
Clarifică-ți scopul	27
Definește-ți valorile	29
Identifică lecțiile învățate	34
Recunoaște-ți momentele de aur	37
Scrie definiția succesului tău	39
Recapitulare	44

### Partea 2: Simplifică

Simplifică-ți viața	49
Elimină dezordinea	55
Pune tehnologia să lucreze pentru tine	57
Resetează-ți obiceiurile	61
Stabilește-ți limite	65

Caracteristicile oamenilor de succes	69
Recapitulare	72

### Partea 3: Preia controlul

Treci la volan	79
Elaborează un plan pe 3 ani	81
Creează-ți planșa de viziune	86
Extinde-te	89
Schițează-ți obiectivele și visurile	92
Sfatul meu	97
Recapitulare	101

### Partea 4: Treci la treabă

Creează-ți o structură	107
Fii stăpân pe timpul tău	109
Demarează-ți planificarea	112
Învață planificarea eficientă	115
Adresează-ți întrebări cu substanță	121
Stimulează-ți motivația	125
Dă-ți putere	129
Învinge autosabotajul	135
Pregătește-te pentru obstacole	137
Recapitulare	139

### Partea 5: Prosperă

Păstrează-ți perspectiva	145
Construiește-ți propriul set de instrumente de succes	147
Menține-ți energia	150
Gestionarea stresului	153

Creează-ți afirmațiile	156
Dezvoltă-ți încrederea	159
Găsește-ți bucuria	163
Bucură-te de pasiunile tale	165
Călătorește cu scop	167
Ieși din zona ta de confort	169
Creează-ți lista de dorințe	173
Abordează-ți cu îndrăzneală planul pe 20 de ani	175
Recapitulare	177

### Partea 6: Reîncarcă-te

Ia-ți timp liber	183
Stabilește un plan	186
Planifică o pauză	189
Povestea mării noastre Pauze de 5 luni	192
Recapitulare	199

### Partea 7: Strălucește

Revendică-ți puterea	205
Adaugă un pic de condiment în viața ta	212
Distracție plăcută	215
Savurează succesul și sărbătorește-l	218
Exersează recunoștința	220
Elevează-ți atitudinea	222
Recapitulare	225
Concluzie	229
Cuvinte de recunoștință	233

**LIBRIS**

We know  
books

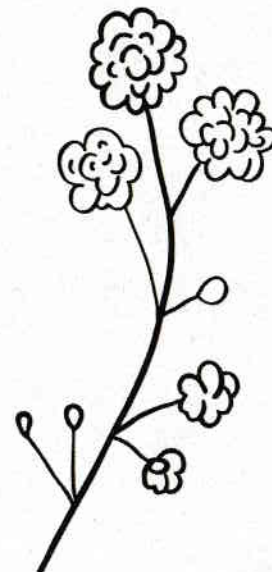
Coboară de pe scaunul  
pasagerului și treci la volan.  
Să conduci este  
o adevărată distracție!

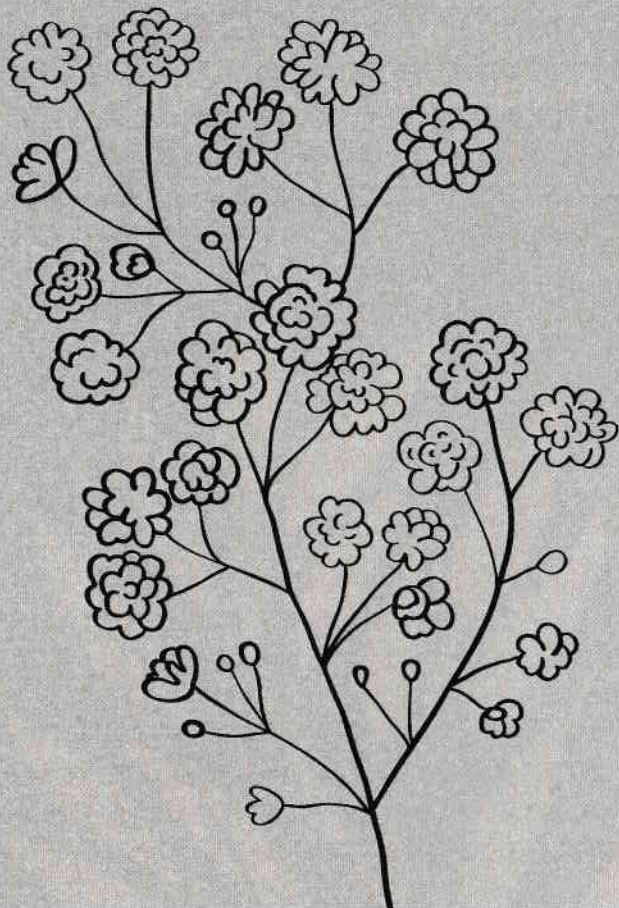


## Partea 1 Să reflectăm

---

„Cunoașterea de sine  
este începutul oricărei înțelepciuni.”  
Aristotel, filosof grec





## Privește în tine

Cine ești tu? Aceasta este una dintre primele întrebări pe care i le adresez fiecărui nou client, iar lucrul incredibil este că majoritatea nu pot răspunde la ea. Mulți ne bazăm pe munca noastră pentru a ne defini sentimentul de sine, dar eu le cer clienților să se gândească la cine sunt în afara acestui aspect.

Poți să fii CEO, antreprenor, director, funcționar sau artist, dar, deși asta este ceea ce faci, la sfârșitul zilei nu este ceea ce *ești*. Părinte, angajat, șef, patron, proprietar, partener, soț, soție, investitor, client, prieten, soră, unchi, proprietar de afacere, antrenor de fotbal, pasionat de cafea... Toate sunt exemple ale numeroaselor pălării diferite pe care le purtăm în viața de zi cu zi. Dar acestea sunt roluri pe care le jucăm, mai degrabă decât cine suntem în esența noastră.

A afla exact cine ești departe de toate aceste sarcini și roluri este o eliberare și îți oferă o perspectivă pentru a afla dacă ești pe drumul cel bun sau, poate, foarte departe de el. Întrebarea este de fapt mai puțin „Cine sunt eu?” și mai mult „Cine sunt eu fără slujbă, partener, casă, mașină,

hobby-uri, copii și familie?”. Este modul în care începem călătoria noastră de încredere.

Până la acest moment al vieții tale ai avut parte de o suită de experiențe de viață valoroase. Unele au fost extraordinare, altele au fost bune, acceptabile sau, fără îndoială, rele, dar fiecare dintre ele a modelat persoana care ești astăzi. Împreună, ele îți oferă toate informațiile de care ai nevoie pentru a-ți spune cine ești și cine vrei să fii.

Ți-am lăsat o mulțime de spațiu în carte pentru ca tu să notezi în timp ce citești, să răspunzi la întrebările formulate pe parcursul cărții, să scrii afirmații pentru tine și să începi să-ți faci planuri pentru viața ta, dar îți recomand și să ții și un jurnal la îndemână. Probabil că vei avea multe lucruri la care să te gândești. Această carte este un îndemn pentru a te face să te gândești și să planifici cum să arate viața ta.



## Povestea vieții tale de până acum

Aruncă o privire rapidă asupra modului în care ai ajuns în acest punct al vieții tale, fără să te lași prins în emoția experiențelor trecute. Pur și simplu, notează experiențele care te-au format cel mai mult ca persoană.

Cronologia vieții tale:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Descoperă cine ești

Fiecare acțiune pe care o întreprindem este precedată de o întrebare, fie că o știm sau nu. Poate fi la fel de simplă ca „Vreau să fac asta?”. Cu toate acestea, de multe ori nu conștientizăm deloc întrebările pe care ni le adresăm sau modul în care acestea ne modelează viața.

Să înveți să asculți această întrebare este una dintre cele mai puternice modalități de a începe să găsești intuiția, inspirația și autenticitatea pentru a trăi viața pe care ți-o dorești cu adevărat. Taie prin ceața și supraîncărcarea din mintea ta pentru a oferi claritate și a simplifica imaginea despre cine ești și despre ce încerci să realizezi. De asemenea, îți consolidează stima de sine și încrederea, pe măsură ce descoperi că multe dintre răspunsurile pe care le cauți se află în interiorul tău. Aceste întrebări te vor ajuta să pornești în procesul de definire clară a ceea ce ești. Acordă-ți timp pentru a lua în considerare fiecare întrebare în mod complet și onest, deoarece ele îți oferă cadrul pe care îl vei folosi ulterior pentru stabilirea valorilor.

Cine/ce este cel mai important pentru tine?

---

---

Cine/ce te inspiră și de ce?

---

---

Ce te face să zâmbești sau te încântă pur și simplu?

---

---

Când ai simțit că ești cel mai bun, mai pasionat și mai viu?

---

---

Care sunt darurile și abilitățile tale naturale?

---

---

Ce îți place la tine?

---

---

Din ce greșeli ai învățat?

---

---

Ce greutăți ai depășit?

---

---

De ce anume ți-e frică?

---

---

Cum vrei să îți amintească prietenii și familia de tine?

---

---

Ce îți dorești cu adevărat pentru viitorul tău?

---

---

De la cine ai nevoie de permisiunea de a începe să-ți asumi responsabilitatea?

---

---

Ce alegi să faci?

---

---

Care sunt domeniile din viața ta în care îți dorești cel mai mult să progresezi?

---



---

*Fă un pact cu tine pentru a fi tu și nimeni altcineva. Fii mândru de tine și asumă-ți cine ești!*

Cine ești tu  
în cea mai bună formă?

Ai o idee clară despre ceea ce este adevărat, bun și posibil când vine vorba despre cine ești? Din nefericire, mulți tindem să insistăm asupra eșecurilor noastre. Poveștile despre cele mai rele momente ale noastre tind să persiste mult prea mult timp, în timp ce poveștile despre cele mai bune momente ale noastre se estompează mult prea repede. Cei mai mulți dintre noi sunt atât de ocupați pe banda de alergare a vieții de zi cu zi, încât au tendința de a-și trece cu vederea realizările.

Stai puțin și gândește-te la ultimele momente din viața ta în care ai simțit că ai fost cu adevărat implicat, plin de energie și că te-ai bucurat de viața ta.

Ce se întâmpla?

---



---

Ce făceai în acel moment?

---



---

Cu cine erai?

---



---

Cum te-ai simțit fiind acea persoană?

---



---

De ce ești mândru de acest moment?

---



---

Pot fi momente mari sau mici. Pot fi de la locul de muncă, de acasă sau de la joacă. Pot fi momente lungi sau scurte. Merită să îți amintești fiecare moment în care ai fost cel mai bun, deoarece te ajută să găsești modalități de a petrece mai mult timp fiind cine ești capabil să fii.

Când îți înțelegi și îți însușești cele mai bune momente, îți îmbunătățești sentimentul de încredere și capacitatea de a crea mai multe momente ca acestea. A-ți savura succesele îți permite să-ți consolidezi încrederea, să-ți alimentezi optimismul și să te motivezi să mergi mai departe.