

راز دختران موفق

رمزگشایی از توفیق، سلامت و شادمانی دختران کارآفرین



نویسنده: کارالویل لیبا
مترجم: فاطمه باغستانی

پارو
PAROO PUB.

NEW YORK TIMES BESTSELLER

مقدمه

زن، دایره‌ای کامل است.

«درون این دایره، قدرت آفرینش، پرورش و

دگرگونی نهفته است.» داین مریچایلد (۱)

این روزها شاهد پدیده‌ای شگرف هستیم. به نظر می‌رسد بخشی از زنان سراسر جهان رمز کامیابی و شادمانی را در زندگی و شغل خود یافته‌اند و هر روز بر تعداد آنان افزوده می‌شود. در واقع، گویی قدرتی مخفی و زیرزمینی در این زنان وجود دارد، زیرا آنان رمزی جادویی را گشوده‌اند: آنان مثبت می‌اندیشند، از یکدیگر حمایت می‌کنند و این باور راستین را دارند که می‌توانند به همه‌ی خواسته‌هایشان برسند - و به این ترتیب شما هم می‌توانید.

بیایید واقع بین باشیم. مدیریت کسب و کار، دشوار

است و حتی پس از استخدام بهترین مربیان



کسب و کار، خواندن همهٔ خبرنامه‌های بازاریابی
در زیر آفتاب و تماشای هزاران وینار (۲)، تا زمانی
که ذهنیت و نگرش خود را تغییر ندهید، پیروز
نخواهید شد. پیروزی زمانی از آن شما خواهد بود
که توانمندی‌های خود را باور کنید، زمانی که برای
همیشه به افکار منفی پایان دهید و به همهٔ چیزهایی
که در خدمت هدف شما نیستند، یک «نه» بلند
بگویید. شاهد پیروزی را زمانی در آغوش خواهید
گرفت که خودتان را در احاطهٔ زنانی مثبت، قدرتمند
و ثابت قدم قرار دهید.

هنگامی که زنان برای حمایت از هم صادقانه به پا
می‌خیزند، وقتی ظواهر فریبنده را به بوتهٔ فراموشی
می‌رسانند، وقتی گفتن حرف‌های بیهوده را کنار
می‌گذارند و وقتی محکم پشت هم می‌ایستند،
رویدادی پویا و زنده رخ می‌دهد. وقتی از این تظاهر
که همه چیز خوب و عالی ست دست برمی‌داریم
و بخش‌های به هم ریخته اما دوست داشتنی
و جودمان را می‌پذیریم و آن‌ها را با قدرت نشان
می‌دهیم، وقتی در مورد ترس‌هایمان حرف



می‌زنیم، از شکست‌ها و عقب‌گردهایمان می‌گوییم
و، از همه مهم‌تر، هنگامی که از شادی‌ها، پیروزی‌ها،
تلاش‌ها و توفیق‌هایمان حرف می‌زنیم، پدیده‌ای
ناب به وقوع می‌پیوندد.

زنان زیادی با الگوهای ذهنی منفی رفتارهای
تضعیف‌کننده، زندگی می‌کنند. آنان به حمایت،
عشق و هدایت نیاز دارند تا بتوانند زندگی و شغل
خود را طرزی سپری کنند که معتبر، مطمئن و
الهام‌بخش به نظر رسد. آنان در جست‌وجوی
شبکه‌ای از دیگر زنان هستند که رؤیاهای خود را
دنبال می‌کنند، زندگی خوبی برای خود آفریده و، با
وقاری مثال‌زدنی، با همان کفش‌های پاشنه بلند،
قدم‌هایی محکم بر زمین گذاشته‌اند.

باید بگوییم متأسفانه کارچندان راحتی نیست.
این امر که زنان همیشه به حسادت و خودخواهی
شهره هستند، رازی سر به مهر نیست. خود من
نه تنها از این دست زنان را زیاد دیده‌ام، بلکه باید
صادقانه اعتراف کنم که در گذشته یکی از آنان
بودم. من دختری بودم که یکریز غیبت می‌کرد و



البته پشت سر من نیز غیبت می کردند. و حدس می زنید چگونه است؟ هر دو حالت ملال آور است. پس چرا زنان پیوسته قربانی این دام حسادت، مقایسه، منفی نگری و بدجنسی می شوند. چرا همه ما زنان نمی خواهیم به این دیدگاه برسیم که اگر به جای تخریب، یکدیگر را حمایت کنیم، زندگی جذاب تر خواهد شد. پاسخ این پرسش را نمی دانم، اما یک چیز را خوب می دانم: زندگی در آن سوی سکه خیلی زیباتر است.

Telegram @eat_book

من چه کسی هستم و چرا این کتاب را نوشتم

در بهار سال ۲۰۰۸، یک بلاگ رژیم شخصی به راه انداختم. این بلاگ برای من روزنه‌ای بود تا دگرگونی و تحول شخصی را آغاز کنم و، به نوعی، خود را بهبود بخشم. هر هفته داستان‌هایی را با خوانندگان خود در میان می گذاشتم و می کوشیدم





به آنان چیز جدیدی یاد بدهم. من از میان رنج و دردهایم، هدف خویش را یافته بودم و به ارتباط با خوانندگان پردها ختم که عاشق کمک به دیگران بودند، زیرا خودشان متحول و دگرگون شده بودند. هر هفته ایمیل هایی از زنان سراسر دنیا برای من فرستاده می شد که آخرین مطلب (پست) های مرا خوانده بودند. وقت می گذاشتم و به تک تک آنها پاسخ می دادم. اگر آنان پرسشی داشتند، پاسخشان را به بهترین نحو می دادم. اگر آنان فقط گوشی برای شنیده شدن سخنانشان می خواستند، به حرف هایشان توجه می کردم و برای شان بهترین ها را آرزو می کردم.

قدرت بلاگ من در برقراری ارتباط با خوانندگان آشکار بود. این که می توانستم با زنانی از استرالیا، سوئد و انگلستان حرف بزنم برای من جذاب بود. صرف نظر از اینکه چه پیشینه و گذشته ای داریم، بیم ها و امیدهایمان یکی بود. انرژی جاری میان من و خوانندگانم چیزی است که نمی توانم آنها را با کلمات توصیف کنم. می دانستم با تعریف کردن



بخشی از زندگی خود، زن‌های دیگر را تحت تأثیر قرار داده‌ام و آنان نیز، با بیان داستان‌های خویش مرا متأثر می‌کردند. موضوعی که هنگام راه‌اندازی آن وبلاگ تصورش را نیز نمی‌کردم مرا به اینجا برساند و اصلاً نمی‌دانستم چه چیزی انتظارم را می‌کشد، اما می‌دانستم که بلاگ رژیم مرا به چیزی عظیم هدایت می‌کند.

سال ۲۰۱۵ به سرعت از راه رسید و آن بلاگ را به شغلی موفق و خرسنده‌کننده تبدیل کردم. اکنون مربی زندگی ارشد دارای مجوز هستم و در طول چهار سال گذشته، چهار کتاب پرفروش در مورد تعالی و رشد شخصی چاپ کرده‌ام. در مجلات متعددی مانند کوزمو (۳)، ماری کلیر (۴)، گلامور (۵) و شیپ (۶) در مورد مطالبی نوشته شد و به‌طور منظم در برنامه‌های تلویزیونی داخلی و خارجی شرکت کردم. در حقیقت، بلاگی کمتر شناخته شده را به چیزی بیشتر از کسب و کار تبدیل کردم. اکنون این کسب و کار شغل، رسالت و آرمان من است. همان چیزی است که هر روز با آن نفس می‌کشم و

زندگی می‌کنم.

تا به امروز به هزاران زن کمک کرده‌ام که ذهنیتشان را تغییر دهند و زندگی و شغل خود را بهتر کنند. کارگاه‌های مربیگری متعددی برای زنان سراسر جهان تشکیل داده و از کار با کارآفرینان خانم لذتی وافر برده‌ام. می‌دانم اینکه مسیر خودت را روشن و خواسته درونی خود را دنبال کنی، چه حس نابی دارد. می‌دانم وقتی دیگرانی که احساست را زیاد نمی‌فهمند و تو را زیر سؤال می‌برند که چرا باید چنین مسیر پرخطری را طی کنی، چه حسی دارد. و می‌دانم نداشتن نقشه راه مناسب و روشن به سوی کامیابی چه حالی به آدم می‌دهد.

این را نیز می‌دانم که بهترین حس این است که اندک افرادی که این مسیر را رفته و نتیجه گرفته‌اند، پیدا کنی. یافتن چنین افرادی که مشتاق‌اند رمز و راز خودشان را برای تو بگویند، دری بگشایند یا گاهی همراهت شوند و پای درد دلت بنشینند، خیلی شیرین است. هیچ چیز بیشتر از این مرا بر سر ذوق نمی‌آورد که زنانی را ببینم که با صمیمیتی صادقانه

از یکدیگر حمایت می‌کنند. این اتفاق در همه کارگاه‌ها و گروه‌های آنلاین من رخ می‌دهد و من از هر لحظه آن لذت می‌برم و البته دیگر زنان نیز چنین حسی دارند. اکنون که می‌دانم آن روزهای بلاگ‌نویسی در من قدرت آفریده‌اند حالم خوب می‌شود و همین شور و اشتیاق را به کار امروز خود وارد کرده‌ام.

اما همیشه هم این طور نیست. در واقع، خانم‌هایی که به من مراجعه می‌کنند، معمولاً در زندگی خود از نبود سامانه‌ای پشتیبانی کننده رنج می‌برند و در برنامه‌های من به دنبال آن می‌گردند. بسیاری از مراجعه‌کنندگان شاهد حسادت، منفی‌نگری و بد خلقی دوستان و حتی اعضای خانواده خود هستند و این احساس‌ها، بویژه زمانی که جهشی به سوی دنیای کارآفرینی کرده‌اند، بیشتر نمایان شده است. این مسیر ساده و سهل نیست و اغلب با ترس و نگرانی دیگران همراه است. زنانی که پا در این جاده می‌گذارند، نیاز فراوانی به حضور دیگر زنان با ذهنیت مشابه دارند تا بتوانند دستاوردهایشان را با



آنان به اشتراک بگذارند و همان پیشرفت‌های کوچک را با هم جشن بگیرند. آنان می‌خواهند به دیگر بانوان کمک کنند تا روی پای خودشان بایستند. آنان از معجزه نیروی ارتباط به خوبی آگاهی دارند و می‌دانند این نیرو چه عامل مهمی در زندگی و کسب و کار آنان است.

وقتی چنین زنانی را در کارگاه‌های آموزشی مربیگری خود دیدم و به این نتیجه رسیدم که بینش و خردی که با آنان سهیم می‌شوند چه پیوندها و منافع ماندگاری می‌آفریند، می‌دانستم که باید این کتاب را بنویسم. آنچه اکنون می‌خوانید، ابزار و تدابیری را ارائه می‌دهد که با کمک آن‌ها توانستم زندگی بسیاری از مراجعه‌کنندگانم را به بهترین شکل تغییر دهم. می‌خواهم داستان زندگی خودم را برای تان تعریف کنم و بگویم که چگونه نشان تجاری کاملی برای تقویت روحیه دیگر زنان به وجود آوردم. می‌خواهم داستان‌هایی را که در پشت صحنه این دنیای شکوهمند و عظیم قدرت زنان و دختران هست، برای تان بازگو کنم.





در این کتاب مصاحبه‌هایی را که با بانوانی کارآفرین انجام داده‌ام که از قوانینی مشابه پیروی می‌کنند، گنجانده‌ام. این زنان همگی تأثیرهایی در زندگی من گذاشته‌اند و از اینکه یکی از آنان هستم به خود می‌بالم. آنان در صنعت خود برجسته و نمونه‌هایی زنده از پیروزی بر ترس‌ها، باور به خویشتن و قدرت زنانه‌اند. خرد و بصیرتی که در این مصاحبه‌ها کسب می‌کنید، نایاب و ارزشمند هستند و از اینکه آن‌ها در این کتاب مرایاری داده‌اند، در پوست خویش نمی‌گنجم.

این کتاب به شما نشان می‌دهد که تنها با چند تغییر ساده در نگرش خویش، می‌توانید «رمز دختران موفق» را بگشایید و زندگی و شغلی شادتر، مطمئن‌تر و سرشار از پیروزی را خلق کنید. هیچ دلیلی برای احتکار اطلاعات، ارتباط‌ها و بینش آدمی نیست. خرد، یعنی دانش خود را با دیگری سهیم شدن، یعنی آموزه‌های خویش را به دیگران بدهیم تا زندگی بهتری را از سر بگذرانند. پس بیایید از همین امروز به رشد یکدیگر کمک کنیم. بیایید



قابلیت‌های یکدیگر را بیابیم و امتیاز زندگی و دنیای خود را در دست خویش بگیریم.

کتاب راز دختران موفق با کارآفرینان، زنان متخصص، زنانی که رؤیاهایشان را دنبال می‌کنند و همه بانوانی که می‌خواهند زن بهتری باشند، گره خورده است. این کتاب به شما یاد نمی‌دهد چطور کسب و کاری چندین میلیون دلاری بسازید. این کتاب به شما یاد نمی‌دهد که نظام‌ها و روندهای عملیاتی درست و نادرست کدام‌اند. اما این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه در خودتان اعتماد به نفس بیافرینید، خودتان را به مبارزه بطلبید، حسادت را در خود ریشه‌کن کنید، و در نهایت، از قدرت ایجاد ارتباط آگاهی یابید. زیرا در پایان روز، زندگی و کسب و کار شما می‌ماند و خودتان.

پس به صندلی راحتی خود تکیه بزنید، لیوانی نوشیدنی برای خودتان بریزید و آماده شوید که رمز دختران و زنان را بگشایید.

فصل اول: راز اصلی این است: برای همه ما به وفور هست

«برای زندگی خود، والاترین و برترین دورنمای ممکن را تجسم کنید.»

زیرا شما همانی می شوید که باور دارید.» اپرا

وینفری (۷)

همان گونه که بیانسه (۸) در یکی از ترانه هایش با نام «دختران» می گوید: «چه کسی دنیا را به حرکت در می آورد؟ دختران!» من از شما می پرسم: چه کسی می تواند با حرف او مخالفت کند؟ زنان امروز بسیار قوی تر و مستقل تر از همیشه هستند. در حقیقت، شمار زنان صاحب کسب و کار از سال ۱۹۹۷، افزایش ۶۸ درصدی داشته و جالب اینجاست که بیش از ۱/۹ میلیون از این کسب و کارها از سال ۲۰۱۴ راه اندازی شده اند. این رقم حیرت آور است!، نه تنها اثبات

می کند که ما توفیق را یک لقمهٔ چپ می کنیم، بلکه نشان می دهد که توان زنان کارآفرین برای کسب پیروزی بی نهایت است.

فناوری و رسانه های اجتماعی کارآفرینی را دسترس پذیرتر از همیشه کرده است و زنان، خوب از پس آن برآمده اند. ما زنان نشان های تجاری را خلق می کنیم، شرکت ها را راه می اندازیم و زندگی خود را طوری ترسیم می کنیم که به ما نوآوری و آزادی دهد. همهٔ زنان کارآفرین دو عامل نوآوری و آزادی را پایه های اصلی کامیابی می دانند.

اما جای تأسف دارد که هنوز به شکل های

گوناگون تقلاهایی می کنیم. هنوز زنان به اندازهٔ توانمندی های خود پول در نمی آورند. در حقیقت،

بر طبق برآورد وب سایت آی.ان.سی (۹) زنان

کارآفرین تنها نوزده درصد از سرمایه گذاری های

فرشته (۱۰) و شش درصد از سرمایه گذاری های

خطرپذیر را در اختیار دارند. ضمن اینکه پژوهش ها

نشان می دهد برای زنانی که کسب و کار خود را

به طور مستقل راه اندازی کرده اند، افزایش قیمت ها



و رساندن آن به حدی که شایسته زحماتشان باشد،
کاری بسیار سترگ و دشوار است.

مشکلات به مسائل مالی ختم نمی شود. بسیاری
از مراجعه کنندگان من با مشکلاتی عمیق تر

همچون ترس، نداشتن امنیت و ذهنیت محدودی

که می گوید پول یا فرصت کافی برای آن ها وجود
ندارد، دست به گریبان هستند. این ذهنیت حس

محدودیت و نومییدی را در آنان زنده می کند و

نمی توانند تغییرهای مثبت را در زندگی و کسب و کار

خود ایجاد کنند. آنان گیر می افتند و، در نهایت،

در الگویی از باورهای غلط می مانند که آنان را از

دستیابی به همه توان خود باز می دارد. و این جالب

نیست.

خب پس قضیه چیست؟ و از همه مهم تر، چگونه

می توان به این وضعیت جهنمی پایان داد؟ نخستین

چیزی که می خواهم در این کتاب به شما بیاموزم،

آن قدر اهمیت دارد که آن را آویزه گوشتان خواهید

کرد یا بایک ماژیک رنگ روشن صورتی جیغ، آن را

مشخص می کنید. این تغییر نگرش قدرتمند



تغییر دهنده بازی و تخته جهشی به سوی پیروزی
است. پس، سراپا گوش باشید! به جرئت می‌گویم
که توانایی شما در رسیدن به خواسته‌هایتان
نامحدود است. امکانات شما بی‌نهایت است و شما
قدرت را آن دارید که زندگی و کسب و کار رؤیایی
خود را محقق سازید. شما باید در درون خود جایی
را بیابید که در آنجا همه چیز شدنی است.

راز خانم‌ها: رمز

باید درون خود جایی را بیابید که در آنجا همه چیز
شدنی است.

اگر هم‌اکنون با خود فکر می‌کنید، «کارا، حرف‌هایی
می‌زنی! چطور چنین کاری کنم؟» باید این را بدانید:
شما منحصر به فرد هستید، شما، همین‌طور که
هستید، بی‌هیچ تغییری دوست داشتنی هستید،
درست است، با شما حرف می‌زنم. شما با صدایی
خاص، استعدادی خاص و توانمندی‌هایی که
هیچ‌کس دیگری ندارد و نخواهد داشت، به این دنیا

آمده‌اید.

کمی تأمل کنید. خواه بانویی سرسخت در کسب و کار باشید، خواه هیچ فکری در مورد «شغل رؤیایی» خود نداشته باشید، بدانید که ویژگی بی‌نهایت استثنایی در شما وجود دارد که دنیا نیازمند آن است.

این را نیز بایستی بدانید که این ویژگی، هر چه هست، هیچ کس به جز شما صاحب آن نیست. یکی از بزرگ‌ترین دام‌هایی که ما زنان در آن گیر می‌افتیم، دام مقایسه است: این که «فلانی از من بالاتر است»، «او از من طرفداران بیشتری دارد» و یا «او بیشتر از من پول در می‌آورد.» ما دوست داریم خودمان را با دیگری مقایسه کنیم و، بر اساس کاری که دیگری انجام می‌دهد، خود را به انزوا بکشانیم. این روند معیوب نه تنها از ما زنانی باهوش‌تر یا قوی‌تر نمی‌سازد بلکه خلاقیت، شور و اشتیاق ما را نیز از بین می‌برد و احساس خستگی و نومیدی به ما می‌دهد. و این دستور کاری مناسب برای خانم‌های موفق نیست.



حقیقت این است که میلیون ها زن دیگر نیز در این دنیا هستند و بسیاری از آنان شغل ها و کسب و کارهایی شبیه به شما دارند. اما واژه کلیدی، شباهت است. کسی نمی تواند نبوغی را که خاص شماست از شما بگیرد. این مفهوم حقیقی را هر چه سریع تر بفهمید، زودتر می توانید خود را از ترس و ناامنی ای که بر خیلی از ما سایه افکنده است، رها کنید. همان گونه که دکتر سئوس (11)، داستان نویس کودکان، می گوید: «امروز خودتان هستید. و این خویش بودن حقیقی فراتر از واقعیت است. هیچ آدم زنده ای واقعی تر از شما وجود ندارد.» ما داستان های دکتر سئوس را برای کودکان خود می خوانیم، اما چرا این پیام های شگفت انگیز را درون خویشتن تقویت نمی کنیم؟ (نگران نباشید - بعداً به آن دست می یابیم.)

خب، حالا که فهمیدید تا چه اندازه والا و عظیم هستید، بهتر است در مورد وفور و ثروت حرف بزنیم. آیا تاکنون به آسمان خیره شده اید؟ یا از شیشه هواپیما بیرون را نگاه کرده اید؟ آیا دستخوش



شگفتی نشده‌اید که جهان هستی تا چه اندازه بی‌مرز و بی‌کران است؟ ساده‌ترین کار این است که خودمان را در حباب‌های کوچکی که ساخته‌ایم، حبس کنیم و به خود بقبولانیم که دنیا به کوچکی حیاط خلوت خانه ماست. اغلب آن قدر غرق حسادت، غیبت و منفی‌نگری می‌شویم که یادمان می‌رود در این سیاره زیبا و وسیع چه فرصت‌های بی‌نظیر و متعددی وجود دارد. همچنان که در این کتاب پیش می‌روید، از شما می‌خواهم که بزرگ فکر کنید، حرف‌ها و آدم‌های حقیر را به فراموشی بسپارید. اندیشه‌های کوچک را نادیده بگیرید. برای اینکه زنی موفق و قوی باشید، باید فراتر از محدودیت‌ها بروید.

عبارتی را که با مراجعه کنندگانم درباره‌اش حرف می‌زنم، عبارت دنیای بی‌حد و مرز است. وقتی مادر فضای بی‌حد و مرز قرار می‌گیریم، آرزوهایمان نیز بی‌حد و مرز می‌شوند و، صرف‌نظر از اینکه این آرزوها از دید ما تا چه اندازه دست‌نیافتنی باشند، همه آن‌ها محقق می‌شوند. ابتدا باید برنامه‌ریزی ذهنی



خود را تغییر دهیم. باید عبارت «ما نمی توانیم»
را از ذهن هایمان محو کنیم. باید این ذهنیت را
که به خاطر فلان خواسته احساس شرم، گناه یا
خودخواهی می کنم از یاد ببریم. باید این نگرش را
که چون فرد دیگری از من بهتر است پس چیزی
برای من نمی ماند، فراموش کنیم. آرزو، هر چه
باشد، شرمندگی ندارد و همین که احساس کردید
این آرزو تمام و کمال از آن شماست، جریان آن را در
زندگی خود خواهید دید.

شما این توانمندی را دارید که هر چیز واقعی را که
برای خود آرزو دارید، رقم بزنید. اگر هدف های
خود را با دیگران در میان می گذارید و آنان به جای
آنکه شما را تشویق کنند، می گویند: «کمی واقع گرا
باش.» بدانید که این نسخه آنان است و ربطی به
شما ندارد. این جمله نشان از تجربه ها، ترس ها و
باورهای محدود آنان دارد. حقیقت شما مخصوص
خودتان است و باید همان طور که شما می خواهید،
شگفت انگیز و جذاب باشد.

اگر چیز واقعی شما شامل جت خصوصی،



امپراتوری‌ای چند میلیون دلاری و سفر به دور
دنیاست، حقیقتی جذاب است و باید صاحب آن
باشید. اگر چیز واقعی شما زندگی در کلبه‌ای در
کنار ساحل و درست کردن گردنبندی از مرواریدها
و گوش ماهی‌هاست، این نیز چیزی شگفت‌انگیز
است! نمی‌توان گفت کدام یک از دیگری بهتر
است. شما لایق همه آرزوهای قلبی خود هستید و
چیزهای واقعی هیچ‌کس نبایستی بر آرزوهای شما
سایه بیندازد.

این را نیز بدانید که عالم هستی بسیار غنی‌تر از آن
است که بتوانید تصورش را بکنید. اگر کتاب‌های
قبل‌ی مرا خوانده باشید، می‌دانید که من قانون
جذب را باور دارم و قدرت انرژی مثبت را به خوبی
می‌شناسم. شما باید جهان خود را با نگاه مثبت و
سرشار از توان و امکان تجسم کنید. لحظه‌ای که
این کار را کردید، جهانی آکنده از ثروت و کامیابی
در برابر دیدگان‌تان پدید می‌آید. اگر انرژی یا اندیشه
منفی در مورد آرزوهایتان داشته باشید، همه اتفاق
که می‌افتد، این است که مانع ورود آن‌ها می‌شوید.



بهتر است نیمهٔ پر لیوان را ببینید و بهتر است لذت بخش‌ترین نوشیدنی را در لیوان خود بریزید. وقتی تصمیم گرفتم از شغل تمام وقت خود در امتی وی (۱۲) استعفا کنم و به‌طور تمام‌وقت نشان تجاری رژیم شخصی را راه بیندازم، زمان زیادی را صرف تمرکز بر دنیای بی‌حد و مرز می‌کردم. در حقیقت، این کار را هر روز هنگام بیدار شدن از خواب انجام می‌دادم و دقایقی، با چشمان بسته، زندگی دلخواهم را تجسم می‌کردم. پیش از آنکه به سراغ تلفن بروم یا ایمیل‌هایم را بررسی کنم، پیش از بیرون آمدن از رختخواب، چند لحظه چشمانم را می‌بستم و نفس‌هایی عمیق می‌کشیدم. همان‌طور که نفسم را به داخل ریه‌هایم می‌فرستادم، به این فکر می‌کردم که دنیای شیرین من چه شکلی است. خودم را در آن دنیا تصور می‌کردم که از خواب بیدار شده، صبحانه‌ای دلچسب درست کرده‌ام، و، در حالی که قهوه‌ام را می‌چشم، عبارات تأکیدی مثبت را تکرار می‌کنم و سپس بیشتر روز مشغول انجام دادن کسب‌وکار دلخواهم هستم. وقتی که نفسم را





بیرون می‌دادم، با هر بازدم اضطراب‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌ها را از درونم خارج می‌کردم. همهٔ باورهای محدودی را که می‌گفتند نمی‌توانی، بیرون می‌ریختم. بعضی روزها، به محض بیدار شدن، خودم را تصور می‌کردم که در هواپیمای درجهٔ یک نشسته‌ام تا به شهری جدید بروم و در آنجا برنامهٔ تلویزیونی داشته باشم. گاهی خودم را می‌دیدم که به بوتیک‌های شیک شانل (۱۳) می‌روم و برای خودم زیباترین کیف و کنش را می‌خرم. افکارم مال من بودند و از هیچ‌یک از آن‌ها خجالت نمی‌کشیدم. از صمیم قلب باور داشتم که آن‌ها محقق می‌شوند. من، آگاهانه و مشتاقانه، زندگی رؤیایی خود را می‌طلبیدم.

و حدس بزنید چه شد؟ آرزوهایم به واقعیت بدل شدند. همهٔ آرزوهایم! اگر به تحقق آن‌ها ایمان نداشتم، هیچ‌یک از آن‌ها ممکن نمی‌شدند. اگر چنین چیزی برای من رخ داد، بی‌تردید برای شما نیز شدنی است. تنها باید باور کنید. باید با همهٔ وجود باور کنید که می‌توانید

دنیای رؤیایی خود را خلق کنید. باید باور کنید که ارزش رؤیاهایتان را دارید. باید هر آنچه سرزنش، ترس، اضطراب و حس منفی است و همه چیزهایی را که دیگر در خدمت شما نیستند دور بریزید.

راز خانم‌ها: رمز

شما باید جهان خود را با نگاه مثبت و سرشار از توان و امکان تجسم کنید.

لحظه‌ای که این کار را کردید، جهانی آکنده از ثروت و کامیابی بی‌پایان در برابر دیدگانتان پدید می‌آید. کامیابی او، شکست شما نیست.

ابتدا بیایید این باور را که توفیق زن یا دختری دیگر به معنای شکست شماست رها کنیم. بیایید روراست و واقع‌گرا باشیم. باشد؟ همه می‌دانیم وقتی در شبکه‌ای اجتماعی، خانمی مطلبی خواندنی می‌گذارد و در آن از دستاوردهای اخیر خود با آب و تاب تعریف می‌کند، ته دلمان چه غوغایی برپا می‌شود. حاضرم با شما سر یک کیف



گران قیمت مارک شانل شرط ببندم که حتی اگر
زیر مطلب او تعریف و تمجید بنویسید و به او تبریک
بگویید، باز هم حسادت جایی در اعماق وجودتان
ریشه می‌دواند. و این موضوع طبیعی است. طبیعی
بودنش به این دلیل است که ما شرطی شده‌ایم به
اینکه فکر کنیم اگر کسی چیزی دارد، پس مقدار
کمتری برای ما باقی مانده است و تا زمانی که
چنین باوری داریم، همین مسئله را در زندگی خود
می‌بینیم.

Telegram @eat_book

