

5 SECONDS CAN CHANGE YOUR LIFE

Book Club

Regula de 5 secunde

Mel Robbins

Bună,

Sunt Ana Maria Strutu și, pentru că vacanța este pe sfârșite, vă propun o carte destul de simplă, dar care poate aduce schimbare în viața ta.

Cartea se numește "Regula de 5 secunde" - autor Mel Robbins. După ce o vei citi îți poți extrage propriile idei.

Această regulă, după părerea mea, ne ajută să amânăm mai puțin, pentru a ne atinge obiectivele.

Autoarea cărții a descoperit această Regulă de 5 secunde atunci când era șomeră, avea probleme financiare, bea prea mult și își pierduse controlul asupra responsabilităților ei de mama și soție.

Ea folosește povestiri captivante pentru a demonstra câtă forță poate declanșa o clipă de curaj.

Cartea nu este wow, dar unele idei sunt expuse un pic mai pe larg și mai sistematizat, cu foarte multe exemple ale unor oameni cărora Regula de 5 secunde le-a schimbat viața. Nu spun că este o regulă minune care te schimbă peste noapte. Orice schimbare necesită muncă și un pic de voință.

Citind această carte, am aflat că poți să-ți îmbunătățești viața și să-ți recapeți încrederea în forțele proprii în doar 5 secunde, să nu-ți mai faci griji inutile și să fii fericit, să învingi teama și incertitudinea.

"Nu poți să controlezi ce simți, dar poți să alegi mereu cum să acționezi"

"Să te avânți înspre mici acțiuni creează o reacție în lanț în ceea ce privește încrederea și productivitatea ta"

Deci dacă aveți chef de o lectură ușoară, "Regula de 5 secunde" este super ok.

Cartea se găsește la Librăriile Cărturești dar și la Bookster.

"Începe înainte de a fi gata. Nu te pregăti, începe!"