МЕЛ РОББІНС

ПРАВИЛО 5 *секунд*

**ТРАНСФОРМУЙТЕ СВОЄ ЖИТТЯ,
РОБОТУ ТА ВПЕВНЕНІСТЬ ЗА ДОПОМОГОЮ
ЩОДЕННОЇ СМІЛИВОСТІ**

ВИДАВНИЦТВО
ФАБУЛА
#PRO

УДК 159.9
Р58

ВИДАВНИЦТВО
ФАБУЛА
#PRO

Оригінальна назва твору: The 5 Second Rule:
Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage

Усі права збережено.
Жодна частина цієї книжки не може бути відтворена
в будь-якій формі без письмового дозволу власників
авторських прав.

Роббінс Мел

Р58 Правило 5 секунд: Трансформуйте своє життя, роботу та впевненість за допомогою щоденної сміливості / пер. з англ. В. Пунько. — Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула, 2019. — 288 с.
ISBN 978-617-09-5906-5

Мел Роббінс хоче поділитися з вами власним досвідом подолання всіляких життєвих негараздів. Вважайте, що книжку «Правило п'яти секунд» написала ваша найліпша подруга, яка бажає, щоб ви стали кращою версією самого себе.

УДК 159.9

ISBN 978-617-09-5906-5

© 2017 by Mel Robbins
© В. Пунько, пер. з англ., 2019
© «Фабула», макет, 2019
© Видавництво «Ранок», 2019

РЕАЛЬНА ІСТОРІЯ
ПРАВИЛА 5 СЕКУНД

ЩО це за правило, **ЧОМУ** воно працює та **ЯК** люди по всьому світі використовують його, щоб змінити своє життя всього за 5 секунд.

- ❖ Всі події, описані в книжці, відбулися в дійсності.
- ❖ Імена героїв книжки не змінювалися.
- ❖ Дописи в соціальних мережах, які ви побачите в цій книжці, насправді існують.

Я не можу дочекатися можливості поділитися з вами цією книжкою і побачити, як ви розкриєте свою приховану силу.

5…4…3…2…1… ВПЕРЕД!

Цілую та обіймаю,
Мел

ЗМІСТ

ЧАСТИНА 1

Правило 5 секунд

1. П'ять секунд, які змінять ваше життя 11
2. Як я винайшла Правило 5 секунд 29
3. Чого вам слід очікувати від застосування Правила 43
4. Чому Правило працює 59

ЧАСТИНА 2

Сила сміливості

5. Щоденна сміливість 75
6. На що ви очікуєте? 89
7. Ви завжди відчуватимете, що ви не в настрої щось робити 107
8. Як почати використовувати Правило 125

ЧАСТИНА 3

Сміливість змінює вашу поведінку

Як стати найбільш продуктивною людиною 137
9. Поліпшіть своє здоров'я 141
10. Покращіть свою продуктивність 157
11. Поборіть прокрастинацію 173

ЧАСТИНА 4

Сміливість змінює ваш спосіб мислення

Як стати найщасливішою людиною у світі 191
12. Припиніть клопотатися 197
13. Припиніть тривожитися 207
14. Подолайте страх 219

ЧАСТИНА 5

Сміливість змінює все

Як стати найуспішнішою людиною 229
15. Розвиток справжньої впевненості 233
16. Пошук пристрасті 251
17. Збагачення стосунків 263
Сила всередині вас 277

Щоденна сміливість

Сміливість — це здатність робити речі, які здаються складними, страшними або сумнівними.

Сміливість мають не лише обрані.

Сміливість дається по праву народження. Вона всередині кожного з нас. Вона чекає, поки ви її розкриєте.

Один прояв сміливості може змінити ваш день. Один день може змінити ваше життя. А ваше життя може змінити світ.

Ось це справжня сила сміливості — вона розкриває вас. Найкращу вашу сторону.

Знайдіть у собі сміливість — і ви зможете відважитись втілити в життя все, про що мріяли.

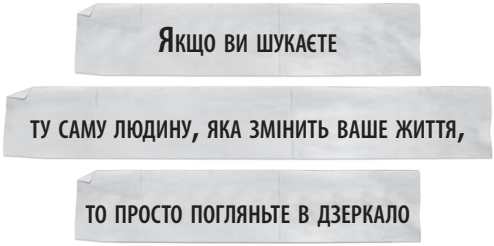
Так, ви навіть зможете вдосконалити світ.

ЧАСТИНА 1

ПРАВИЛО 5 СЕКУНД

РОЗДІЛ 1

П'ЯТЬ СЕКУНД, ЯКІ ЗМІНЯТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ



Ви на порозі вивчення однієї дивовижної речі: вам потрібно всього п'ять секунд, щоб змінити своє життя. Звучить як рекламний трюк, еге ж? Це не так. Це наука. Я вам доведу це. Ви зміните своє життя за допомогою одного рішення, на яке у вас піде п'ять секунд. Насправді це єдиний спосіб його змінити.

Це реальна історія Правила 5 секунд: що це, чому воно працює та як змінює життя людей по всьому світі. Правило легко вивчити, і воно матиме великий вплив на ваше життя. Воно є секретом того, як все змінити. Як тільки ви вивчите Правило, то одразу ж зможете його застосовувати. Правило допоможе вам жити, любити, працювати й говорити з більшою сміливістю та впевненістю в щоденному житті. **Використайте його один раз — і воно буде з вами завжди, коли вам це буде потрібно.**

Я створила Правило 5 секунд у той момент життя, коли все котилося в прірву. Під «всім» я маю на увазі абсолютно все: мій шлюб, фінансове становище, кар'єру та самоповагу, що були на дні. Мої проблеми здавалися мені настільки важкими, що кожного ранку я боролася сама з собою тільки для того, щоб просто підвестися з ліжка. Саме так з'явилося Правило: я придумала його, щоб допомогти собі подолати звичку натискати кнопку «відкласти» на будильнику.

Коли я вперше скористалася Правилом сім років тому, я вирішила, що це дурниці. Я навіть не підозрювала, що винайшла потужну метакогнітивну техніку, яка змінить абсолютно все в моєму житті, роботі та відчутті себе.

Те, що сталося зі мною після винайдення Правила 5 секунд та розкриття в собі сили прийняття рішень за ці п'ять секунд, просто неймовірно. Я не тільки почала прокидатися, я струснула все своє життя. Я використала цей єдиний інструмент для того, щоб взяти себе під контроль і все покращити: від самовпевненості до заробітку, від шлюбу до кар'єри та від продуктивності до материнства. Від скасовування оплат через нестачу коштів я дійшла до семизначної суми на рахунку, а від сварок зі своїм чоловіком до святкування двадцятиріччя нашого шлюбу. Я вилікувала себе від занепокоєння, розбудувала та продала два маленькі бізнеси, мене взяли на роботу в *CNN* та журнал «*SUCCESS*», і тепер я одна з найбільш потрібних лекторів у світі. Я ніколи не почувалася більш щасливою, вільною, не мала відчуття, що тримаю все під контролем, ніж маю зараз. Я б не досягла всього цього без Правила.

Правило 5 секунд змінило все… навчивши мене однієї речі: ЯК змінюватися.

Використовуючи Правило, я позбавилася звички обдумувати кожну незначну дію перед тим, як почати діяти.

Я використовувала Правило, щоб опанувати самоконтроль, мати кращий зв'язок із дійсністю та стати більш продуктивною. Правило навчило мене того, як припинити сумніватися й почати вірити в себе, у свої ідеї та можливості. Також Правило дало мені внутрішню силу стати кращою та щасливішою людиною не для інших, а для себе.

Правило може зробити те ж саме і для вас. Ось чому я з таким захопленням ділюся ним із вами. У наступних кількох розділах ви дізнаєтеся про передісторію Правила, чим воно є, чому працює і які має наукові докази. Ви дізнаєтеся, як п'ятисекундні рішення та прояви щоденної сміливості змінять ваше життя. Зрештою, ви зрозумієте, як користуватися Правилом 5 секунд у поєднанні з останніми науково обґрунтованими стратегіями, щоб стати здоровішими, щасливішими та більш продуктивними й ефективними в роботі. Ви так само навчитеся застосовувати його, щоб припинити непокоїтися, опанувати тривогу, знайти сенс свого життя і подолати будь-які страхи.

І це ще не все. Ви отримаєте докази. Безліч доказів. Ця книжка наповнена дописами із соціальних мереж і розповідями з перших вуст людей по всьому світі, які використовують Правило, щоби втілити в життя дивовижні речі. Так, Правило допоможе вам вчасно прокидатися, але ще воно робить куди більш значні речі: **воно пробуджує вашого внутрішнього генія, лідера, рок-зірку, спортсмена, художника і змінює діючу силу всередині вас.**

Коли ви дізнаєтеся про Правило, вам слід почати використовувати його для досягнення своїх цілей. Вам слід застосовувати Правило, щоб змусити себе піти до тренувального залу, як це робить Маргарет, коли відчуває, що вона більше не може.

Або ж ви можете використовувати Правило, щоб стати більш впливовим на роботі. Саме так Доунія вперше використала Правило, щоб знайти в собі сили зустрітися зі своїм босом та поговорити про свою кар'єрну мету (те, чого так багато хто з нас боїться). Завдяки Правилу зустріч не тільки відбулася, але й пройшла чудово.

malzakmeh @mel_robbins. Сьогодні я зробила великий крок уперед і поговорила з босом про свою наступну ціль у роботі. І він повністю мене підтримав! #5secondrule. Дякую @mel_robbins ☺ ☺

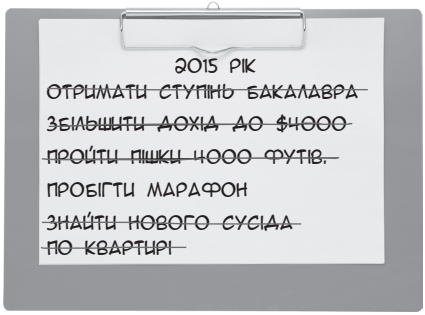
Це ще одна унікальність Правила: можливо, саме я створила його, але розповісти можна не лише мою історію. У книжці ви знайдете розповіді людей з усього світу, що працюють у будь-яких сферах діяльності й використовують Правило з менших і більших приводів, щоб опанувати своє життя. Їхній різнобічний досвід допомо-

же вам зрозуміти, наскільки необмеженою є можливість використання Правила та які зиски ви з цього можете мати.

Ви можете використовувати Правило, щоб стати більш продуктивним. Доки Лаура не дізналася про Правило 5 секунд, вона складала нескінченні переліки справ, знаходила виправдання власній бездіяльності й почувалася дурепою. Відтепер у житті Лаури більше немає місця для виправдань — лише для дій. Вона підвищила свої щомісячні заробітки на $4000, отримала ступінь бакалавра і здійснила декілька сходжень у гори на 1200 метрів. Наступний етап — пробігти марафон.

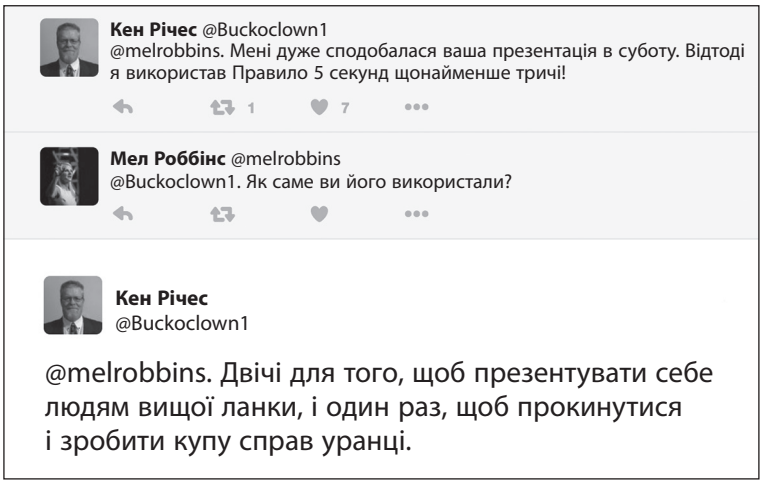
Лаура

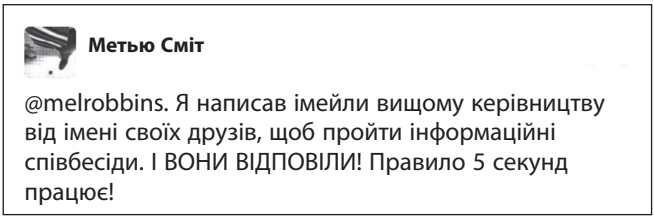
Я чула, як ви розповідали про Правило минулої зими. Ви сказали мені, що слід перестати ставитися до себе як до нетями. І після цього в мене все почало складатися на краще!!! Дякую вам, що допомогли позбутися цієї ідіотки всередині мене!



Ви можете використати Правило, щоб вибратися із зони комфорту й більш ефективно взаємодіяти з людьми. Кен використав Правило 5 секунд, щойно дізнався про нього на Національній конференції Інституту

управління проєктами, щоб порозумітися із впливовими людьми; Метью використав його, щоби холодно зателефонувати високопосадовцям, а Алан застосував Правило на заході, що проводився Асоціацією професійного гольфу США, щоб зустрітися з купою людей, яких в іншому разі не зустрів би.





Ви також може використати Правило, щоб оцінювати й контролювати свої емоції. Дженна — мати, що не завжди зберігала спокій і волала на своїх дітей. Вона використовувала Правило як мама. Вона так само використовує його під час продажів у нещодавно відкритому нею бізнесі. Правило допомагає їй припинити думати про те, як страшно продавати, і надає сміливості зробити перший крок.

Дженна

Привіт, Мел! Що ж, я щойно почала втілювати Правило 5 секунд у життя. Я стала користуватися ним у двох сферах. Я почала зберігати спокій, а не волати на дітей. Я відчуваю, що воно дає мені зайвих п'ять секунд, щоб зібрати думки докупи, а не гарячкувати. Також я використовую його в Yoli бізнесі. Я беру п'ятисекундну паузу, а потім просто веду розмову про свій бізнес, говорячи з кимось. Ви мали рацію: набагато краще думати про відповідь, ніж про те, як страшно робити це в цьому бізнесі. Слід просто використовувати Правило 5 секунд і робити, ніж просто роздумувати!! Я була дуже рада послухати вашу лекцію особисто!!! Це було неймовірно! Дякую вам!! Я планую застосувати Правило 5 секунд у багатьох сферах життя, які я хотіла би покращити! Сподіваюсь, у вас сьогодні чудовий день!

Виконавчі директори деяких всесвітньо відомих компаній використовують Правило 5 секунд, щоб допомогти своїм менеджерам змінитися, покращити рівень продажів, надихнути співробітників і впровадити інновації.

Приклад — Крістал із USAA[1], ціла команда якої використовує Правило 5 секунд і демонструє чудові результати: вони перемістилися на першу сходинку в окрузі.

Крістал

Уся моя команда в USAA використовує Правило 5 секунд. Поки що ми перестрибнули на першу сходинку в нашому окрузі, а наша мета — посісти перше місце в усій компанії!

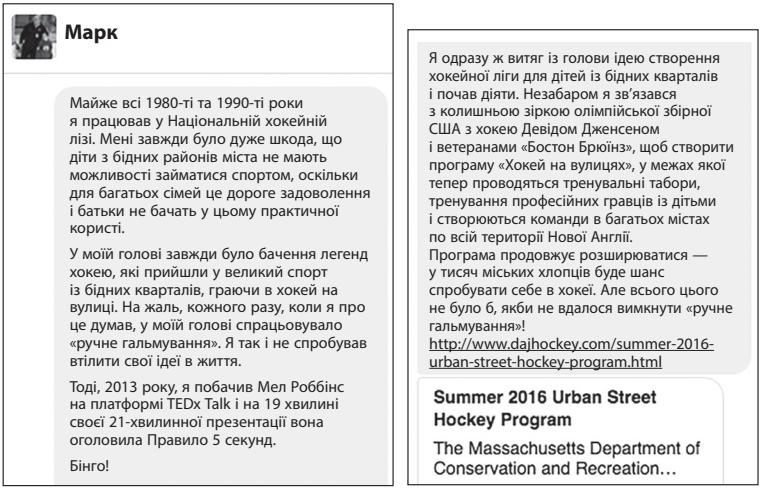
Правило 5 секунд вивчити так легко, проте воно дуже важливе для самовпевненості. Ми можемо бачити, як менеджери, такі як Маз, навчають цього правила свої команди по всьому світі.

Маз
@muze63

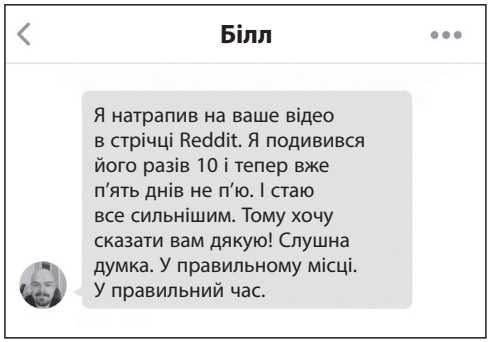
Увесь персонал прилип до екранів під час прекрасного виступу @melrobbins на #TEDtalk цього ранку. #мотивація #правило5секунд. Дякую, Мел :)

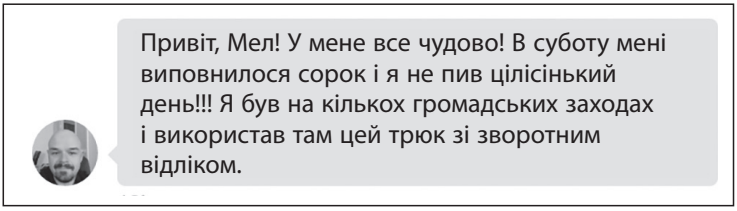
[1] *United Services Automobile Association* — група компаній диверсифікованих фінансових послуг.

Вас також надихнуть історії людей, які знайшли в собі сили припинити мріяти й почати втілювати свої ідеї в життя. Марк, котрий декілька десятків років роздумував над тим, щоб відкрити неприбуткову хокейну лігу для дітей із бідних районів міста, використав Правило, щоб нарешті витягнути цю ідею з голови і почати діяти. Тепер він співпрацює з колишніми гравцями Олімпійських збірних і НХЛ над створенням тренувальних таборів, клінік та ліг.



Правило також є потужним інструментом у боротьбі зі шкідливими звичками і депресією. Білл дізнався про Правило 5 секунд зі стрічки новин на *Reddit*. Правило виявилося слушною думкою. У правильному місці. У правильний час. Він почав користуватися цим трюком зі зворотним відліком, щоб кинути пити, і спрацювало це просто дивовижно! Нещодавно він відзначив своє сорокаріччя абсолютно тверезим.





Правило навіть може врятувати вам життя. Один мій колега нещодавно зв'язався зі мною і поділився неймовірною історією про Правило 5 секунд. Відтоді, як вони з дружиною розлучилися, у нього почалася глибока депресія. Йому було так погано, що він хотів накласти на себе руки. У найгірший момент він використав Правило, знайшов у собі сміливість викинути з голови думки про самогубство, відрахував 5-4-3-2-1 і звернувся по допомогу, що врятувало йому життя.

Мел, сподіваюся, у тебе все добре. Я вже досить давно збирався тобі написати. Як ти знаєш, я кілька разів слухав твої лекції, ми проводили час разом, я слідкував за багатьма твоїми постами. Май на увазі, що в тому, що ти робиш, є сенс. Ми з дружиною розійшлися більше року тому, і мені було погано. Так погано, що я ледь не наклав на себе руки. Проте в найважчий момент відрахував 5-4-3-2-1 і відкинув цю думку — звернувся по допомогу. Тепер у мене все в нормі, життя прекрасне, я навіть знайшов у ньому нові цілі. Ніколи не сумнівайся в тому, що ти робиш багато хорошого,— робиш світ кращим. 5-4-3-2-1 — прямуй уперед, і нехай твій день буде чудовим! Бувай!

Використовуючи Правило більше семи років і отримуючи відгуки людей з усього світу, я дійшла висновку, що майже кожен день ми стикаємося з важкими, сумнівними або лякаючими нас ситуаціями. Наше життя вимагає сміливості. Саме цю рису Правило й допоможе вам у собі виявити — сміливість стати найкращою версією себе.

Як такий простий інструмент може дати так багато різноманітних і значних результатів?

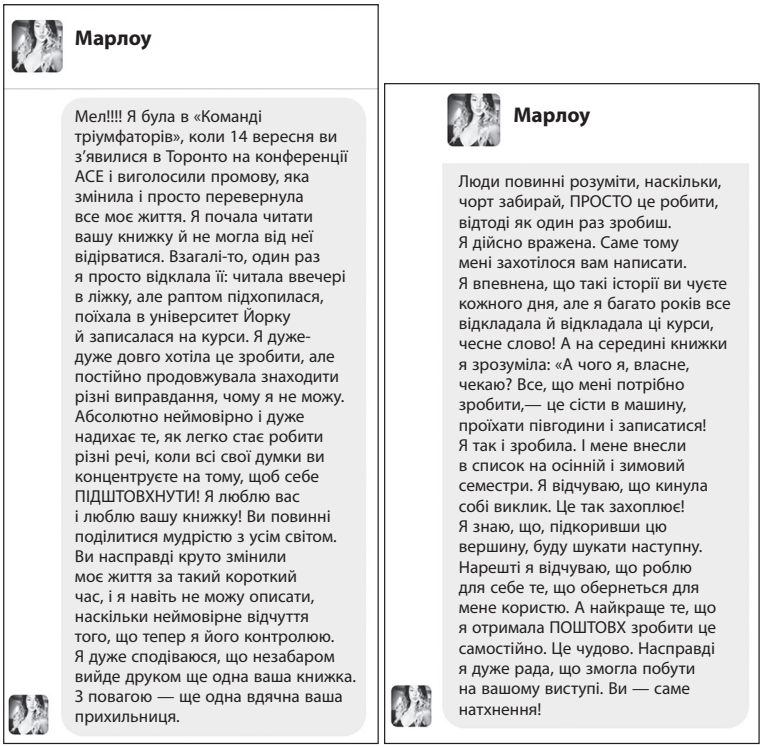
Чудове питання. Правило 5 секунд працює на користь лише однієї особи — ВАС. Велич міститься у вас усередині. Навіть у часи незгоди велич живе у вас. Правило дасть вам можливість відчути цю велич і сміливість, щоб діяти.

Використовуючи Правило, я відчула в собі сміливість робити речі, над якими роками роздумувала, але не робила, а лише вигадувала виправдання своїй бездіяльності. Тільки завдяки діям я відкрила в собі внутрішню силу, щоб стати тією людиною, якою завжди хотіла бути. Впевненість, яку я демонструю на телебаченні, в Інтернеті та на сцені,— це те, що я називаю Справжньою Впевненістю.

Я розвинула в собі Справжню Впевненість, навчившись відзначати свої бажання діями, щоб вони могли втілитися в життя. Я навмисно вжила слово «відзначати». Саме це ви робите, коли користуєтеся Правилом. Ви відзначаєте себе. Ви відстоюєте свої ідеї. І кожного разу, коли ви ним скористуєтеся, ви ще на крок наближаєтеся до того, щоб стати людиною, якою маєте бути. Я пройшла шлях від особи, яка тільки обмірковує свої ідеї, до людини, що впевнено ними ділиться, утілює їх у життя

і чітко йде до мети. Якщо ви постійно використовуватимете Правило і відзначатимете свої спонукання діями, така сама трансформація чекає і на вас.

Марлоу виявила, як насправді просто використовувати Правило, щоб змінити себе. Вона застосувала його, тільки-то дізнавшись про його існування, щоб перестати обдумувати, як би їй записатися на заняття. Просто беріть і робіть. До цього вона дуже-дуже довго хотіла це зробити, але постійно знаходила різні виправдання.



Як сказала Марлоу: «Абсолютно неймовірно і дуже надихає те, як легко стає робити різні речі, коли всі свої думки ви концентруєте на тому, щоб себе ПІДШТОВХНУТИ!»

Вона має рацію. Як тільки ви почнете використовувати Правило, щоб вивільняти з голови ідеї та втілювати їх у життя, ви будете вражені тим, як просто приймати п'ятисекундне рішення, яке все змінює.

Все більше й більше застосовуючи Правило у своєму житті, я зрозуміла, що кожного дня приймаю незначні рішення, які мене обмежують. Максимум за п'ять секунд я могла вирішити зберігати спокій, чекати та не ризикувати. Я була схильна діяти, а за п'ять секунд мій мозок вбивав цю схильність за допомогою сумнівів, виправдань, занепокоєнь або страху. Проблема була в мені — і за п'ять секунд я могла підштовхнути себе та прийняти рішення. Ключ до змін — п'ятисекундні рішення — був переді мною весь цей час.

Чи бачили ви коли-небудь знамените звернення Девіда Фостера Воллеса, яке він виголосив у коледжі Кеньон 2005 року? Якщо ви ніколи не чули й не читали цю промову, ви можете знайти її на *YouTube*, і вона, безперечно, варта тих 20 хвилин, які підуть на її перегляд.

Під час цієї промови Воллес підійшов до мікрофона й почав із жарту:

«Жили-були дві молоді рибки, плавали вони, плавали та одного разу зустрілися зі старою рибою, яка пливла в іншому напрямку. Стара риба кивнула молодим і сказала:

— Доброго ранку, друзі, як вам водичка?

Дві молоді риби нічого не відповіли, пропливли трохи вперед, а потім одна повернулася до іншої та запитала:

— Що за чортівня ця водичка?»

На відео ви почуєте, як глядачі сміються, а потім Воллес пояснює сенс цієї історії: *«Найважливіші й очевидні сутності часто виявляються такими, які найважче помітити і про які найважче говорити»*.

Для мене найважче було зрозуміти й говорити про те, що міститься в самій суті зміни. Я завжди запитувала себе, чому так неймовірно важко змусити себе робити речі, які, як я знала, необхідно зробити для кар'єри, щоб збагатити свої стосунки, стати здоровішою й поліпшити власне життя. Винайдення Правила 5 секунд дало мені відповідь на мільйон доларів: зміни приходять разом зі сміливістю, яка потрібна вам кожного дня, щоб приймати п'ятисекундні рішення.

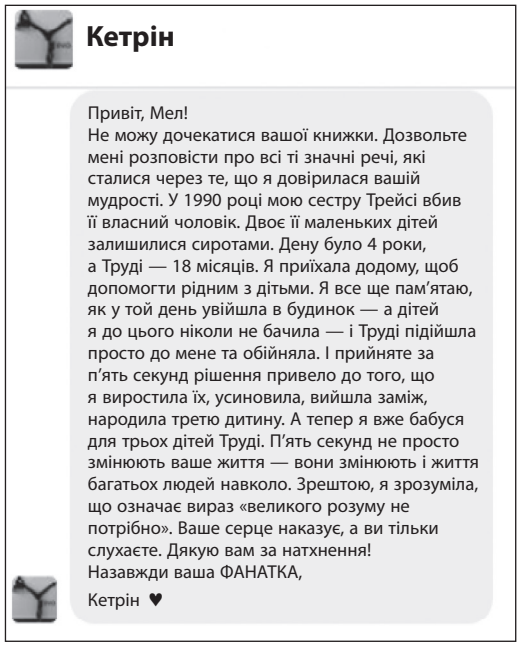
Від кращого життя вас відділяє лише одне рішення

У цій книжці я збираюся розповісти вам про все, що дізналася про зміни та силу щоденної сміливості. Вам обов'язково сподобається те, про що ви незабаром довідаєтеся. Крутіше за все буде, коли ви почнете використовувати Правило й помітите результати. Ви не просто прокинетеся і зрозумієте, що забагато чого вас зв'язувало. Ви розбудите силу, яка завжди була всередині вас.

Коли ви будете читати історії на цих сторінках, ви зрозумієте, що раніше ви вже користувалися Правилом 5 секунд. Якщо ви озирнетеся на своє життя і згадаєте найважливіші для вас моменти, можу гарантувати, що ви приймали життєво важливі рішення, керуючись суто інстинктами. Максимум за п'ять секунд ви приймали рішення (як я це називаю), що йдуть від серця. Ви відкидали страхи й давали сміливості та впевненості говорити за вас. П'ять секунд хоробрості мають величезне значення.

Запитайте про це Кетрін. Коли вона вперше почула про Правило 5 секунд на виїзному заході керівництва її компанії, то зрозуміла, що використовувала його, щоб прийняти одне з найважливіших рішень у своєму жит-

ті, хоча в той час цього й не усвідомлювала. 1990 року її сестру Трейсі було вбито, і Кетрін приїхала додому, щоб допомогти родині. Саме тоді вона прийняла п'ятисекундне рішення, яке змінило не тільки її життя, але й життя багатьох людей навколо. Вона вирішила виховувати двох маленьких дітей, які залишилися самотні після смерті Трейсі.



Мені сподобалося, як вона описала своє рішення: великого розуму не потрібно, тому що коли ви дієте, керуючись хоробрістю, розум у цьому участі не бере. Ваше серце наказує, а ви тільки слухаєте. Правило навчить вас, як це робити.

Чи потрібні якісь зусилля з вашого боку, щоб розкрити приховану всередині вас силу? Так, вони будуть потрібні, але, як кілька сторінок назад сказала Марлоу,

абсолютно неймовірно і дуже надихає те, як легко стає робити різні речі, якщо ви докладете цих зусиль.

Виконувати певну роботу, щоб покращити своє життя, дуже просто, ви можете це робити, і це та робота, яку ви хочете виконувати, тому що це найважливіша робота з усіх, що існують. Виконуючи цю роботу, ви навчитеся любити та довіряти в достатній мірі, для того щоб припинити очікувати та почати наближатися до всієї магії можливостей та задоволення, які вам можуть запропонувати ваше життя, робота та стосунки.

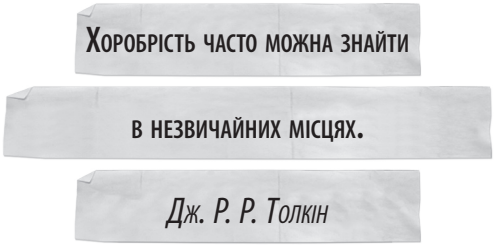
Я з нетерпінням чекаю моменту, коли почую, що з вами сталося відтоді, як ви почали використовувати Правило 5 секунд. Однак я забігаю наперед. Поки ж ми поговоримо про всі приголомшливі шляхи використання Правила. Мені потрібно повернути вас назад, у 2009 рік, і розповісти, як все це починалося.

Сміливість

- Це здатність робити щось складне або лякаюче
- Це вміння виходити за межі зони комфорту
- Це здатність ділитися своїми думками, висловившись уголос або продемонструвавши їх
- Це бажання відстоювати свої вірування й цінності
- А іноді… це підйом з ліжка.

РОЗДІЛ 2

ЯК Я ВИНАЙШЛА ПРАВИЛО 5 СЕКУНД



Усе це почалося у 2009 році. Я, соракаоднорічна жінка, стикнулася із серйозними проблемами, пов'язаними з грошима, роботою та шлюбом. Усе, що я відчувала, коли прокидалася кожного ранку,— це страх.

Ви коли-небудь відчували щось подібне? Це найгірше відчуття. Дзвонить будильник, а ви просто не хочете прокидатися й зустрічати новий день. Або ж ви прокидаєтеся вночі, у вас голова йде обертом від усіх ваших життєвих проблем.

Все це я пережила. Місяцями я була настільки навантажена проблемами, що ледве могла встати з ліжка. Коли о шостій ранку дзвонив будильник, я лежала й думала про день, що чекає на мене, про заставу за будинок, від'ємний баланс на рахунку, власну невдалу кар'єру, про те, як сильно я образила свого чоловіка… і тоді

натискала кнопку «відкласти» на будильнику. Натискала не раз, а знову і знову.

Від самого початку це не було тягарем, але, як із будь-якою поганою звичкою, із плином часу вона переросла у велику проблему, яка впливала на весь мій день. Коли я нарешті вставала з ліжка, діти вже пропускали автобус і я відчувала, що я невдаха. Більшість днів я почувалася втомленою і перевантаженою, постійно запізнювалась.

Я навіть не знаю, коли це почалося. Я просто пам'ятаю, що постійно почувалася жахливо. Моя кар'єра була в канаві. За останні 12 років я так часто змінювала професії, що в мене розвинулося розмноження особистості.

Раніше, закінчивши юридичну школу, я розпочала кар'єру громадського захисника в Товаристві правової допомоги з приводу кримінальних злочинів у Нью-Йорку. Потім я познайомилася зі своїм чоловіком Крісом, ми одружилися й переїхали до Бостона, щоб він міг продовжити отримувати ступінь магістра ділового адміністрування. В Бостоні я божевільну кількість часу працювала на велику юридичну фірму й постійно почувалася пригніченою.

Коли в нас народилася дочка, я використала декретну відпустку, щоб пошукати нову роботу, та опинилася на бостонській стартап-арені. Протягом тих років я працювала на декількох технологічних стартапах. Це було цікаво, і я багато чого навчилася, але ніколи не відчувала, що технології є правильним шляхом розвитку моєї кар'єри.

Я найняла бізнес-тренера, який міг би допомогти мені розібратися в тому, що робити зі своїм життям. Порадившись із тренером, я вирішила стати одним із них. Отже, як і більшість людей, протягом дня я працювала. Коли приходила додому, то приділяла час дітям і вночі вчилася, для того щоб отримати потрібний мені сертифікат. Зрештою, я організувала коучинг-бізнес. Мені це