

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Minun tarina	3
Tie ei ollut helppo	5
Ensimmäinen iso muutos	7
Maaailma avautuu	9
Ensimmäiset sijoitusasuntoni	9
Mastermind, joka muutti elämäni	10
Lopullinen muutos työntekijästä yrittäjäksi	12
Rock Your Dayn synty	16
Hotelli Vanhan Postitalon osto	17
Rock Your Day musiikin synty	18
Myynnin kasvattaminen	19
Korona iski ja maailma musteni. Vai musteniko?	19
Diili ohjelmaan pääsy	20
Nyt mennään	21
Kipinän sytyttäminen	23
Mitä sinä haluat?	25
Mitä tehdä aluksi?	25
Vie huoli pois	28
Rock Every Day -lista	29
Mistä sinun tulee luopua?	31
Mitä sinun tulee muuttaa tai opiskella?	33

Syvempi kiitollisuus	34
Visualisointi	37
Pidä motivaatiosi yllä!	39
Mielenlaatu	41
Syyttävä mielenlaatu	43
Voimallinen mielenlaatu	44
Mitä sinun pitää tehdä?	45
Rock Every Day -mielenlaatu	45
Työkaluja mielenlaadun kehittämiseen	47
Meditaatiotyökalu "Minä olen"	47
Tunne kehosi	49
Hiljennä mielesi meditaatio	49
Bäm bäm bäm delete -tekniikka	51
Oikea seura ja jatkuvuus	52
Asenne	53
Ajatusmallit	55
Taidot	60
Työmoraali ja standardit	65
Reaktiot	69
Kuulet, mutta et kuuntele	71
Oikeassa olemisen tarve	73
Ota 100-prosenttinen vastuu elämästäsi!	74
Ota tilanteet haltuun!	76
Tee päätöksiä nopeasti!	78

Inspiraatio	81
Paina kaasua	85
Rutiineihin valmistautuminen	87
Kuinka luodaan rutiineja?	89
Aamurutiinit	
aktiiviseen aamuun	93
Työkaluja rutiinien muodostamiseen	97
Kiitollisuus	97
Meditaatio	98
Affirmaatio	100
Rock Your Day aamukävely	102
Pidä itsesi energisenä koko työpäivän ajan!	104
Syö oikein!	104
Työpäivän kiitollisuus	105
Tee päätöksiä nopeasti!	105
Tee ehdotuksia!	107
Ole suunnitelmallinen!	108
Mieletön Ilta	110
Lopuksi: Pidä oma pääsi!	113