



«أستيقظُ»

يومياً الساعة 6:30

صباحاً وأستغفلُ الوقت المبكر

في التأمل وممارسة التمارين الرياضية

الضرورية لعمل كحارسة شخصية. كما أشارك

في مسابقات رياضية خيرية وسبق أن قطعت بلجيكا

على الدراجة ومارست التجديف عبر بحر المانش. في

حوالي الساعة 7:45 صباحاً، أتناول كوباً من الماتشا لاتييه

أو الشاي الأخضر بينما أتفقد بريدي الإلكتروني. ثم أستحم

بماء بارد لمدة 5 دقائق وأستخدم صابون Savon de Marseille

ومنظف Superfacialist بالزيوت، وأكرر ذلك في المساء مع حمام

طويل لمدة ساعة. كما أستخدم كريم الريتينول النهاري وكريم حمض

الهيالورونيك الليلي من منتجات العلامة نفسها. أفضل تطبيق مكياج

بسيط وسريع، حيث أستخدم واقي شمس من Heliocare وكريم أساس

Charlotte Tilbury wonder glow. أرتدي ملابس بألوان حيادية بسبب

طبيعة عملي التي تتطلب مني الاندماج مع محيطي وعدم لفت الأنظار.

لذلك أختار فساتين مريحة من Max Mara أو The Fold أو Holland Coop.

أو Dai، مع تصاميم بسيطة من مجوهرات Jessica McCormack وأحذية

من Maison Margiela أو Converse، بالإضافة لحقيقتي السوداء الكبيرة من

Celine، فأنا أحتاج حقيبة كبيرة لحمل المعدات الخاصة بعملتي مثل أقنعة

الإنعاش وأجهزة الإنذار الشخصية المزودة بمصابيح كشافة. وأحرص خلال المهام

في الشرق الأوسط على ارتداء ملابس تغطي الذراعين والساقين والرأس. أغادر

المنزل عادةً حوالي الساعة 9:30 صباحاً حسب موعد اجتماعي الأول. وتعاون

شركتي، مجموعة UMBRA الدولية، مع عملاء من الإمارات والسعودية حيث

تقدم لهم خدمات متنوعة بين التحقق من المعلومات والشخصيات وتوظيف

الكوادر من مختلف أنحاء العالم وحماية المنازل والممتلكات. وأشغل كذلك

منصب مستشار الأمن الشخصي للجوهرة، وهي منظمة مقرها السعودية

تضم مؤسسات اجتماعية معنية بتحقيق التعاون بين السيدات اللواتي

يحملن الشغف ذاته في الشرق الأوسط والعالم. يختلف برنامج عملي

من يوم لآخر، ولكن يمكنني وصف يومي الطبيعي كالآتي: أبدأ

الساعة 10:00 صباحاً بدورة تدريبية لتحديد المعلومات حول

الحراسة الشخصية، والتي قد تتضمن مواضيع عن الإسعافات

الاولية أو مكافحة الإرهاب أو القيادة المحترفة. وفي الساعة

12:00 ظهراً، غالباً ما أكون في اجتماع في منزل عميل

أو في مهمة أمنية، حيث لا يزال عملائي يطالبون

بوجودي وتولي مهمة الحراسة شخصياً، خاصةً

كيت برايت هي سيدة رياضية في
مجالها ودافعة لحراك Secure
Lifestyle

A leading voice in her
industry, Kate is a regular
speaker for the Secure
Lifestyle movement

إذا كانت المهمة تتطلب وجود عميلة آتني. وأجتمع الساعة 3:00
عصراً مع عضو من مؤسسة الجوهرة لمناقشة شؤون أمنهم وأمن عائلاتهم
في جلسة خاصة لبحث أسلوب الحياة الآمن. كما أشغل منصب عضو في
المجلس الاستشاري المعني بقضايا الجنسين في الجيش البريطاني، وأعمل على
تجنيد المزيد من العميلات الإناث في المملكة المتحدة والشرق الأوسط. أتفرغ
قراءة الساعة 6:00 مساءً للمهام المسائية أو لتأمين الفعاليات التي يستضيفها
عملائي. وفي أوقات الفراغ، أستمتع بحمام طويل، حيث أحب استخدام الروائح
والشموع المعطرة عالية الجودة، خاصةً

من Aesop و Diptyque. أخلد للنوم

حوالي الساعة 10:30 ليلاً،

وأحرص على تخصيص سبع

أو ثماني ساعات يومياً للنوم

لأستعيد نشاطي بشكل

كامل. كماي المفضل هو

Let it Go

الذي يروي مذكرات

السيدة ستيفاني

شيرلي. أضع هاتفني

وجميع الأجهزة

الإلكترونية خارج

غرفة النوم، كما أمارس

التأمل والامتنان قبل

النوم مباشرةً. ■



KATE'S PICKS



Shoes, SAR295, converse

جئت من Converse، بسعر
292 ريال سعودي



Digital Face Mist, SAR125,
Ilapothecary

رذاذ الوجه من Ilapothecary، من، بسعر
125 ريال سعودي



Bag, POA, Celine

حقيبة السعر عند الطلب من Celine



Let It Go: My Extraordinary Story
by Stephanie Shirley and Richard
Askwith, SAR35

كتاب Let It Go: My Extraordinary
Story لستيفاني شيرلي وريتشارد أسكويث
بسعر 35 ريال سعودي



Dress, SAR3,385, Rejina Pyo

فستان من Rejina Pyo، من، بسعر
3,385 ريال سعودي



24

hours with...

Kate Bright

With multiple partnerships in KSA, the bodyguard and founder of security company UMBRA talks us through her action-filled day

"I'm up at **6.30AM** and like to meditate and exercise before the day starts. I need to stay fit for my job as a bodyguard. I also take part in charity fitness feats and have cycled across Belgium and paddle boarded across the English Channel. At **7.45AM**, I always have a matcha latte or green tea while checking emails. Then I have a five-minute cold shower using Savon de Marseille soaps and Superfacialist oil cleanser – I use it again in the evening when I have an hour-long bath. I use their retinol day and hyaluronic acid night creams too. My make-up is quick and minimal, I wear Heliocare tinted sunblock, then Charlotte Tilbury Wonder Glow. I'm required to blend into the background so I wear neutral colours. I opt for comfortable dresses from Max Mara, The Fold, Holland Cooper or Dai, paired with understated Jessica McCormack jewellery and Maison Margiela or Converse trainers, and I always carry my large black Celine day bag. I need a big bag that I can carry my 'bodyguard toolkit' in – things such as CPR masks and personal alarms with torches inbuilt. In the Middle East, I make sure I have clothing to cover my legs and arms, and a headscarf. I leave the house by **9.30AM** depending on the time of my first meeting. My company UMBRA International Group helps a lot of clients from the UAE and Saudi Arabia with everything from background checking and selection of staffing globally, to the protection of homes and properties. I am also the in-house Personal Security Advisor for Al Johara, a Saudi-based social enterprise membership organisation for women in the Middle East to engage with like-minded women from across the globe. All this means my work is very different from day to day. A typical day could look like this: **10.00AM** A refresher bodyguard course; this could be from first aid to counter-terrorism and advanced driving. **12.00PM** I could be with a client at their home or even on a security job. Clients still request that I accompany or chaperone, especially if they want a female operative. At **3.00PM**, I do a 'Secure Lifestyle Audit' with a member of Al Johara, which is a private discussion to go over concerns for their own or their family's safety. I also sit on the Gender Advisory Council for the British Army and I work hard to use female operatives both in the UK and the Middle East. Around **6.00PM** it's usually time for my evening jobs, or events that my clients are hosting. To unwind, I'll take a long bath and I love really good quality room scents and candles so I am a regular at Aesop and Diptyque. I'm in bed by **10.30PM**. I need seven to eight hours of sleep to be at my optimum. The book beside my bed is *Let it Go* by Dame Stephanie Shirley. I keep my phone and any devices out of the bedroom and I do a daily gratitude practice just before I go to sleep. ■



كاميلا، دوقة كورنوال مع حارسها خلال زيارتها إلى الإمارات
Camilla, Duchess of Cornwall with her all-female protection team during the royal visit to the UAE



On a charity cycle

تركب الدراجة بهدف دعم الخير