



BRIAN TRACY

SUCCESUL ÎN VIAȚĂ

**deprinderi și strategii care vă vor revela
puterile ascunse și calea spre succes**



Editura For You

BRIAN TRACY

SUCCESUL ÎN VIAȚĂ

DEPRINDERI ȘI STRATEGII CARE VĂ VOR REVELA PUTERILE ȘI CALEA SPRE SUCCES

CUVÂNT DE RECUNOȘȚINȚĂ

Această carte este dedicată, cu mare dragoste, minunatei mele soții, Barbara, cea mai buna prietenă, soție, mamă și parteneră pe care mi-as fi putut-o dori vreodată. Dumnezeu să te binecuvânteze pentru tot. Ai făcut din mine un om foarte fericit.

A scrie o carte este o muncă incredibilă, în special dacă nu ai mai făcut-o înainte, întrucât necesită ani de cercetare, de experiențe și apoi luni de scris și rescris. Această carte este rezultatul a mii de ore de seminare pe care le-am ținut și a nenumărate sugestii primite de la mii de oameni cu care am avut plăcerea de a lucra.

Viața mea a fost un proces lung și continuu pentru evoluție personală și profesională, care a inclus lectura a mii de cărți și articole, audierea a mii de ore de audiocasete și ținerea a nenumărate cursuri și seminare. După cum spune Tennyson în poemul „Ulysses”: „Eu sunt parte din tot ceea ce am întâlnit”. Am fost ajutat de mulți oameni și vreau să le mulțumesc câtorva, pentru că au făcut posibilă existența acestei cărți.

În primul rând, le mulțumesc minunaților participanți la seminarele și conferințele mele, a căror observații și experiență mi-au fost de un enorm folos. Știți cine sunteți, iar recunoștința mea față de voi este fără limite!

În mod special îi mulțumesc celui care a fost John Boyle, pentru că mi-a deschis ochii asupra puterii minții de a aduce tot ceea ce ni se întâmplă în viață, îi mulțumesc lui Earl Nightingale pentru minunatele idei legate de potențialul omului obișnuit și lui Denis Waitley pentru principiile succesului din programul său, Psihologia învingătorului, înregistrat pe casetă.

Am fost foarte influențat de minunații gânditori, scriitori și vorbitori Stephen Covey, Ken Blanchard, ca și de Tom Peters, Zig Ziglar, Jim Rohn, Tony Robbins și Wayne Dyer.

Le sunt foarte recunoscător prietenilor mei de la Night-ingale-Conant Corporation, Vie Conant, Kevin McEnealey, Mike Willbond și Jill Schachter, care mi-au asigurat calitatea înregistrărilor audio. Le sunt în mod special recunoscător celor care mi-au sponsorizat seminariile, permițând milioanelor de oameni să afle aceste principii: John Hammond, Dan Bratland, Jim Kaufman și Suanne Sandage.

În prezent, ca și în trecut, în compania mea există câțiva oameni care m-au ajutat foarte mult. Le mulțumesc lui Victor Risling, care m-a ajutat enorm, de dimineața până seara, să-mi formeze cariera; prietenului și partenerului meu, Michael Wolff; directoarei de marketing, Donna Villerilli; secretarelor mele, Mavis Hancock și Shirley Whetstone, fără ajutorul cărora acesta carte nu ar fi putut fi

scrisă și redactată.

Le mulțumesc prietenilor mei de la Simon & Schuster, în special editorului meu, Bob Bender, pentru sprijinul și încurajarea pe care m-i l-au acordat în pregătirea și publicarea acestei cărți. Poate că cea mai importantă persoană din acest întreg proces a fost Margaret McBride, agentul meu literar, a cărei încredere în mine și în munca mea au fost scânteia ce a pornit scrierea cărții. Mulțumesc, Margaret.

Una dintre cele mai importante lecții pe care le-am învățat în viață este că nimeni nu reușește de unul singur. Cu toții depindem de ceilalți, pentru absolut orice. Aș vrea să le mulțumesc atât de multor oameni, încât nu-mi ajunge spațiul - deci dați-mi voie să închei, mulțumindu-i minunatei mele soții, Barbara, pentru tot - dar, în special, pentru că m-a suportat cu răbdare pe parcursul lunilor în care m-am ocupat numai de carte. Le mulțumesc dragilor mei copii, Christina, Michael, David și Catherine, din viața cărora am lipsit cât timp am lucrat. Vă promit că voi recupera acest timp.

INTRODUCERE

Sistemul pe care urmează să-l aflați citind această carte vă poate schimba viața. Cartea de față conține o sinteză unică de idei, metode și tehnici, adunate pentru prima dată la un loc. Totuși, componentele individuale ale acestui sistem nu sunt noi; ele au fost învățate și reînvățate de-a lungul întregii perioade de existență a omului. Aceste principii și metode au fost testate și s-au dovedit a fi valabile pentru milioane de bărbați și femei, iar toate marile succese se bazează pe ele. Integrând aceste idei și metode în viața de zi cu zi vă veți simți mai fericiți, mai sănătoși și mai încrezători în propriile forțe. Veți simți că sunteți mai puternici, mai conștienți de idealurile și de țelurile voastre. Veți gândi mai pozitiv, mai optimist, veți fi mai concentrați pe ceea ce faceți și mai capabili să vă atingeți scopurile. Veți reuși să comunicați mai bine cu oamenii importanți din viața voastră, veți avea mai mult succes în carieră și vă veți simți minunat în ceea ce vă privește.

Veți învăța cum să eliberați uriașul potențial încă nedescoperit, ce zace în adâncul ființei voastre. Făcând exercițiile ce însoțesc fiecare capitol, veți obține rezultate care va recompensa efortul pe care îl depuneți. Viața voastră va merge pe calea succesului, a realizărilor și a unei fericiri pe care poate n-ați cu-noscut-o niciodată.

Pentru a folosi o analogie simplă, viața este asemeni unei combinații de încuietoare, dar care conține mai multe cifre. Dacă descoperiți combinația, ușa seifului se deschide pe loc. Nu e vorba de un miracol și nici nu depinde de noroc. Nici măcar nu contează cine sunteți, atâta timp cât aveți cifrele potrivite. Tot așa există și o combinație de gânduri și acțiuni care vă vor permite să realizați aproape tot ceea ce vă doriți - și puteți găsi combinația ideală, dacă o căutați.

Sănătatea, bunăstarea, fericirea, succesul și pacea interioară sunt supuse aceluiasi principiu. Dacă faceți lucrurile potrivite, în modul potrivit, veți obține rezultatele dorite. Dacă puteți stabili cu exactitate ce anume vă doriți, puteți afla cum au obținut alții același lucru înaintea voastră. Apoi, dacă faceți exact aceleași lucruri pe le-au făcut și ei, obțineți aceleași rezultate pe care le-au obținut aceștia. Acest „secret al succesului” este atât de simplu, încât foarte mulți oamenilor îl ignoră. Puteți avea absolut tot ce vă doriți, dacă vă doriți cu adevărat și dacă sunteți gata să perseverați suficient de mult, pentru a face ceea ce alții au făcut înaintea voastră ca să obțină lucruri similare.

Nu are importanță dacă sunteți tânăr sau în vârstă, bărbat sau femeie, alb sau de culoare. Nu contează dacă v-ați născut într-o familie bogată sau într-una săracă. Natura este neutră. Ea nu respectă doar anumite persoane și nu face favoruri. Vă înapoiază ceea ce îi oferiți, nimic mai mult, nimic mai puțin. Doar voi

sunteți cei (are hotărâți ce anume îi oferiți.

Cândva, Goethe a scris: „Natura nu știe de glumă; ea este întotdeauna sinceră, întotdeauna serioasă; are mereu dreptate, iar erorile și rătăcirile îi aparțin întotdeauna omului. Pe omul incapabil să o aprecieze îl disprețuiește; ea i se supune și își dezvăluie¹ secretele numai celui capabil, pur și autentic.”

Oamenilor fără succes le este greu să înțeleagă această idee, deoarece sunt obișnuiți să caute, în exterior, explicații pentru ceea ce li se întâmplă în viață. Dar dovada se află pretutindeni în jurul nostru. Oriunde priviți, vedeți oameni din toate categoriile - tineri și vârstnici, de culoare și albi, educați și needucați - realizând lucruri extraordinare și contribuind semnificativ la progresul societăților în care trăiesc.

În același timp, vedeți oameni care beneficiază de avantajul unei familii de calitate și a unei educații foarte bune, dar care nu au nici o direcție în viață. Ei au servicii care nu le oferă satisfacții, se complac în relații care nu îi bucură și trăiesc mult sub potențialul lor de împlinire și fericire. Modul în care puteți avea succes și să fiți fericiți, în care puteți avea ceea ce vă doriți cu adevărat în viață, este să descoperiți combinația încuietorii de la ușa seifului, în loc să stați, sperând ca roata norocului să ia o turnură norocoasă, ca la ruletă, mai bine studiați și urmați exemplul celor care deja au făcut ceea ce doriți voi să faceți și au obținut rezultatele pe care doriți voi să le obțineți.

Despre asta e vorba în această carte. Ea adună la un loc tot ceea ce s-a descoperit mai bun în legătură cu realizarea individuală, într-un limbaj simplu, deloc complex sau sofisticat, gata să fie pus în practică. Sistemul prezentat vă oferă combinațiile închizătorilor pentru toate domeniile vieții voastre.

Știu că aceste idei acționează din două motive importante. Primul, le testez și le verific valabilitatea de mulți ani. Al doilea, am prezentat acest sistem în fața a mai bine de un milion de oameni și el a funcționat în cazul fiecărei persoane care a aplicat aceste idei cu seriozitate.

Unii oameni studiază dreptul, alții ingineria. Unii citesc gazetele de sport și devin experți în fotbal, baschet sau tenis. Alții își petrec multe ore învățând despre secretele gastronomiei, despre istorie, computere, timbre sau despre o mulțime de alte subiecte. Eu am studiat succesul în multiplele sale forme, încă de tânăr, am dorit să știu de ce unii oameni au mai mult succes decât alții. Eram contrariat de diferențele uriase dintre oameni, în ceea ce privește bogăția, fericirea și influența - diferențe pe care le vedeam la tot pasul în jurul meu. Undeva, în adâncul sufletului, ceva îmi spunea că trebuie să existe motive pentru această inegalitate aparentă și eram hotărât să aflu care erau acestea.

Provin dintr-o familie săracă - și asta nu mi-a plăcut. Tatăl meu nu era întotdeauna angajat permanent și niciodată nu ne ajungeau banii pentru alte lucruri decât cele de strictă necesitate. Majoritatea hainelor pe care le-am primit în primii zece ani de viață proveneau de la diferite organizații de caritate.

Când am crescut, am avut probleme de comportament. Intram mereu în câte o încurcătură, eram furios și mă răzbumam pe viață, ori de câte ori aveam ocazia, fără să știu de ce. Am fost suspendat în câteva rânduri și exmatriculat de la două licee. Am primit, din clasa a șaptea până într-a douăsprezecea, mai multe pedepse decât oricare alt copil din școală. Am fost nevoit să abandonez liceul, întrucât n-am reușit să absolv sase din cele șapte cursuri din ultimul an. Prima mea slujbă adevărată a fost cea de spălător de vase, în bucătăria unui mic hotel. După aceea, am făcut tot felul de munci, am locuit în pensiuni, hoteluri ieftine sau garsoniere, iar uneori am dormit în propria mașină, sau pe pământ, lângă ea.

Am lucrat apoi la un joagăr, unde am stivuit cherestea, împreună cu echipe de pădurari cu care am tăiat bușteni și arbuști, folosind fierăstrăul mecanic. Un timp

am săpat fântâni. Am muncit în construcții ca muncitor și într-o fabrică, la o linie de asamblare. La 21 de ani am obținut o slujbă ca ajutor de bucătar pe un vas norvegian și am pornit să colind lumea, în următorii ani am călătorit până am rămas fără bani; apoi am muncit, până ce mi-am permis să călătoresc din nou.

La 23 de ani încă mai lucram ca zilier la diverse ferme, unde munceam ziua, iar noaptea dormeam în fânul din șopron. Când n-am mai putut obține o slujbă de muncitor, am intrat în comerț, unde am lucrat contra comision, iar din banii pe care îi primeam în fiecare seară puteam să-mi asigur doar hrana și să-mi plătesc chiria pentru ziua respectivă.

Pe parcursul acestor experiențe care m-au învățat multe despre viață, am continuat să caut răspunsul la întrebarea: „De ce unii oameni au mai mult succes decât alții?”

Eram un cititor împătimit. Eram dornic să cunosc, să înțeleg. Citeam orice carte găseam și care mă ajuta să înțeleg sensul lucrurilor și al situațiilor pe care le vedeam în jurul meu și să le așez într-o ordine. Era o căutare permanentă pentru mine, ca Don Quijote care ataca morile de vânt - dar exista o deosebire importantă.

Eu sunt o fire pragmatică. Căutam explicații logice și clare pentru anumite lucruri pe care le puteam face imediat, ca să obțin rezultate mai bune. Nu aveam răbdare pentru teorii laborioase, sau principii abstracte. Singura întrebare pe care mi-o puneam pentru fiecare idee nouă era: „Funcționează?”

La câteva luni de când lucram în domeniul vânzărilor, m-am întrebat: „De ce unii vânzători au mai mult succes decât alții?” Am atacat problema cu pasiune, citind tot ce se putea, ascultând toate casetele audio disponibile și participând la toate seminarele care se țineau. Am întrebat oameni de afaceri importanți cum au reușit să-și crească vânzările și cum au rezolvat problemele permanente cu care se confruntau în acest domeniu.

Am încercat tot ce mi s-a părut relevant și mi-am îmbunătățit activitatea din mers. Vânzările mele au început să crească, încetul cu încetul, în șase luni am ajuns cel mai bun agent de vânzări din compania la care lucram. Curând, am început să-i învăț pe alții ce au de făcut pentru a reuși și mulți dintre ei au ajuns și ei agenți de vânzări plini de succes.

Când am intrat în domeniul managementului, am citit tot ce mă putea ajuta să devin mai eficient în obținerea unor rezultate pozitive, interacționând cu ceilalți. Am folosit ceea ce am învățat, pentru a fonda o agenție de vânzări cu 95 de oameni în șase țări și am câștigat milioane de dolari pe lună din afaceri noi.

Când am decis să intru în domeniul afacerilor imobiliare, m-am întors din nou la o mulțime de cărți. Am obținut o licență în domeniul imobiliar și am citit tot ce se găsea despre acest subiect. Pentru primul meu proiect, fără a avea o experiență anterioară în acest sens, am hotărât să finanțez, să construiesc și, în final, după ce l-am închiriat, să vând un centru comercial în valoare de trei milioane de dolari. Am învățat tot ce aveam nevoie, prin studiu individual și punându-le întrebări oamenilor de succes din acest domeniu.

În următorii cinci ani m-am ocupat de cumpărarea, renovarea, proiectarea, dezvoltarea, construirea, închirierea și vânzarea de proprietăți comerciale, industriale și rezidențiale, în valoare de milioane de dolari.

Am ajuns de la o garsonieră cu mobilă închiriată, la propriul meu apartament, apoi într-o casă, iar apoi într-o casă mai mare, cu piscină și garaj pentru trei mașini. Am studiat domeniul vânzărilor, managementului și afacerilor și, astfel, am învățat cum să-mi construiesc o viață mai bună. Am terminat liceul la seral și prin corespondență.

Datorită experienței mele de viață și a unui punctaj mare obținut la testul de aptitudini, am fost admis la un program MBA, unde am studiat, timp de trei ani,

teoria afacerilor, devenind specialist în planificare strategică și marketing. Ulterior, am devenit consultant în management și mi-am folosit cunoștințele și experiența, sfătuindu-mi clienții cum să economisească sau să câștige milioane de dolari.

Fericirea a fost întotdeauna un subiect care m-a fascinat, întrebându-mă mereu de ce unii oameni erau, în mod evident, mai fericiți și mai împliniți decât alții. Pentru a afla răspunsul, am studiat psihologie, filozofie, religie, metafizică, științe motivaționale și de realizare personală.

Pentru a-mi rezolva problemele de personalitate, am studiat relațiile interumane, psihologia interpersonală, tipurile de comunicare și cele referitoare la personalitate. După ce m-am căsătorit, am citit și am ascultat tot ce se putea în ceea ce privește creșterea și educarea copiilor. Pentru a-mi îmbunătăți modul în care aveam relații cu ceilalți, am studiat cărți care m-au ajutat să mă înțeleg mai bine pe mine însumi și motivele pentru care simțeam și acționam într-un anumit fel.

Am studiat istorie, economie și politică, pentru a înțelege mai multe despre trecut și prezent și pentru a afla motivele pentru care unele țări sau regiuni sunt mai bogate decât altele.

În total, am adunat, probabil, mai mult de 20.000 de ore de studiu, într-o perioadă de 25 de ani. Multe dintre aceste studii le-am făcut simultan. Unele mi-au luat perioade îndelungate, de doi sau trei ani, devenind pentru mine aproape o obsesie, însă toate aceste studii aveau un singur lucru în comun: toate aveau ca scop dezvoltarea unei gândiri pragmatice. Ele au reprezentat o căutare continuă pentru idei testate și experimentate, moduri de gândire și metode care puteau fi aplicate, pentru a avea rezultate pozitive imediate. Am făcut o mare descoperire. Am aflat că puteam să învăț orice îmi era necesar pentru a deveni un om de succes, în orice domeniu care mă interesa cu adevărat. Cunoașterea face totul posibil.

Mi-au trebuit 20 de ani pentru a scăpa de sărăcie și de grija permanentă a banilor. Am ajuns la concluzia că, dacă aș grupa ceea ce am învățat despre succes, într-un sistem de idei pe care oricine l-ar putea folosi, aș oferi oamenilor metode care le-ar economisi mii de dolari și ani de muncă istovitoare.

În 1981 am alcătuit un „sistem al succesului” pentru uzul celorlalți. L-am conceput sub forma unui seminar cu durata de două zile, intitulat Jocul interior al succesului și l-am făcut cunoscut prin Internet și prin anunțuri în ziare.

Eram fascinat de ideile seminarului. Doream intens să le împărtășesc și altora. Știam că aceste idei sunt viabile și eram convins că oricine ar aplica chiar și o mică parte a acestui sistem, ar putea avea rezultate rapide și pozitive în viața sa.

Tot ceea ce este important necesită timp. Au trebuit trei ani pentru ca seminarul să devină popular, în tot acest timp, am făcut tot ce am putut pentru a îmbunătăți conținutul și prezentarea cursului. Treptat, pe măsură ce aduceam lucruri noi, popularitatea seminarului a crescut. Tot mai mulți oameni veneau, chiar și din locuri din ce în ce mai îndepărtate.

Încă de la început, oamenii au descris seminarul în cuvinte precum: „Este ca și cum ai prinde o nouă șansă în viață”, sau „Acest seminar este ca o poliță în alb pentru viitor”, în cele din urmă, am schimbat denumirea cursului în Seminarul Phoenix- numindu-l astfel după simbolul mitic al transformării și apariției unei noi vieți.

În 1984, Nightingale-Conant Corporation, cel mai mare distribuitor din lume de programe de instruire prin sistemul audio și video, a lansat seminarul pe o casetă audio sub titlul Psihologia Realizării, în scurt timp, a devenit best-seller și s-a vândut în aproape 500.000 de exemplare.

În anul 1985, cererile pentru seminar au depășit posibilitatea de a-l prezenta

personal. L-am înregistrat pe o casetă video, însoțită de un manual de instrucțiuni și am pregătit oameni pentru a-l prezenta în mod profesionist. Am intitulat-o Seminarul Phoenix despre Psihologia Realizării. Versiunea video a devenit atât de populară, încât este tradusă în 12 limbi și este prezentată în 24 de țări. Acest seminar este folosit ca un curs de bază, atât în ceea ce privește transformarea personală, cât și cea a unei firme. Cei care urmează programul devin mai optimiști în ceea ce-i privește pe ei înșiși, familiile lor, munca lor și fiecare aspect al vieții. Ei se simt mai încrezători, mai competenți și mai capabili să conducă și să-și controleze viețile, într-un mod productiv.

Comaniile folosesc Seminarul Phoenix despre Psihologia Realizării pentru a-și îmbunătăți productivitatea, performanța și rezultatele. Ele îl folosesc drept curs de bază, atât pentru munca în echipă, cât și pentru programele de management al calității - descoperind că, după ce formează „oameni de cea mai bună calitate”, aceștia, la rândul lor, vor dezvolta compania.

Cartea de față este răspunsul meu la cererile miilor de cursanți care m-au rugat să prezint aceste concepte într-o formă scrisă. Sistemul pe care-l veți studia în următoarele pagini este același sistem predat în cadrul Seminarului Phoenix despre Psihologia Realizării. El reprezintă un mod de abordare complet și cuprinzător pentru atragerea bunăstării, pentru a trăi o viață caracterizată de fericire, armonie, sănătate și prosperitate reală.

Încă ceva, înainte să începem: de-a lungul anilor, mii de absolvenți au revenit - uneori numai la câteva ore după ce au studiat sistemul - și mi-au spus: „Nu o să-ți vină să crezi ce mi s-a întâmplat!” Apoi, mi-au povestit lucrurile minunate care au avut loc în serviciile și în viețile lor personale, după ce au în-(oput să aplice aceste idei.

Așa că, aș vrea să știți că eu cred de la bun început orice s <ir întâmpla. Știu că atunci când veți începe să aplicați aceste principii în viața voastră, veți trăi succese la care nici nu ați fi vis<n vreodată că ar fi posibile - și, cu cât veți folosi mai mult ,k rsir idei, cu atât mai bine vor funcționa ele pentru voi.

Viiorul vă va fi limitat doar de imaginația voastră!

CAPITOLUL I

TRANSFORMAȚI-VĂ VIAȚA ÎNTR-O CAPODOPERĂ

Trăim într-o perioadă a realizărilor. Niciodată nu au realizat oamenii mai multe lucruri în domenii diferite, decât realizează în zilele noastre. Mulți oameni obțin succesul într-un ritm mai rapid decât în orice altă perioadă din istorie. Niciodată nu au existat mai multe ocazii de a vă transforma visele în realitate decât există astăzi. Futurologi de frunte și oameni de afaceri importanți susțin că omenirea se află în pragul unei Ere de Aur. Idealurile occidentale de democrație, libertate individuală și liberă inițiativă sunt prezente pe tot globul și aduc prosperitate, dezvoltare și libertate umană, acolo unde sunt aplicate în mod serios. Probabil că nu a existat o perioadă mai bună pentru ca noi să obținem mai mult succes, mai multă libertate, fericire și o independență financiară mai mare decât acum.

Această carte vă va arăta cum să vă îmbunătățiți viața, cum să vă atingeți scopurile și cum să vă folosiți întregul potențial pentru a avea succes și fericire. Indiferent cine sunteți și care este situația voastră, aveți în voi, chiar acum, capacitatea să realizați mai mult decât oricând înainte. Aveți potențialul de a vă depăși toate nivelurile anterioare de realizare. Puteți fi, avea și face mai mult decât v-ați imaginat vreodată. Tot ceea ce trebuie să faceți este să învățați cum, iar apoi să aplicați practic ceea ce ați învățat.

Tot ce scrie în această carte a fost testat și experimentat în creuzetul vieții reale. Propria mea experiență m-a transformat într-un cobai pe care au fost aplicate aceste idei. Dacă mi-aș fi conceput viața ca pe un studiu de caz ideal, probabil că nu aș fi reușit să o fac mai bine. Am pornit de la un nivel atât de jos, încât nimeni nu m-ar fi putut acuza dacă nu aș fi reușit să fac nimic.

POVESTEA MEA

M-am născut în Canada, în 1944. Părinții mei erau oameni buni și muncitori, dar niciodată nu aveam suficienți bani. Încă mi-aduc aminte cum părinții mei spuneau în permanență: „Nu ne permitem, nu ne permitem, nu ne permitem”. Indiferent despre ce era vorba, nu ne permiteam. Trecuseră prin Marea Recesiune Economică și nu-și reveniseră niciodată complet din obișnuința de a-și face în permanență griji pentru bani.

Adolescent fiind, mi-am dat pentru prima dată seama că multe alte familii păreau că o duc mult mai bine decât noi. Aveau case mai frumoase, haine mai noi și mașini mai bune. Păreau să nu-și facă prea multe griji pentru bani, așa cum ne făceam noi - și-și puteau permite o mulțime de lucruri la care familia noastră nici măcar nu visa. Cam pe atunci am început să mă întreb: de ce unii oameni au mai mult succes decât alții?

Am început să mă întreb de ce unii oameni câștigau mai mulți bani, aveau familii și relații mai fericite, locuiau în case mai frumoase și, în general, obțineau mai multă bucurie și satisfacție de la viață decât alții.

Am avut suficient timp să mă gândesc la această întrebare, deoarece petreceam foarte mult timp de unul singur. Eram ceea ce se numește „un ratat”, în clasă mă făceam de râs. Mă afixam cu prieteni care nu erau văzuți bine. Întotdeauna țipam ca să atrag atenția asupra mea și am sfârșit prin a deveni foarte nepopular.

Se spune că fiecare este bun la ceva - măcar că poate fi dat ca exemplu negativ. Așa eram eu. Eram pustiul pe care părinții și profesorii îl foloseau ca pe un avertisment. „Dacă nu te îndreptți”, îi spuneau ei unui copil „vei ajunge ca Tracy.”

La 16 ani am avut prima revelație care mi-a schimbat cursul vieții. Brusc, mi-am dat seama că, dacă vreau să schimb lu-(nirile în favoarea mea, depindea de mine să schimb totul.

Dacă nu-mi plăcea să fiu nefericit, nepopular și permanent cu probleme, atunci de mine depindea să fac ceva în acest sens. Astfel am început să caut în mod serios, timp de o viață, răspunsul la întrebarea: „De ce unii oameni au mai mult succes decât alții?” După ce m-am lăsat de liceu și am lucrat ca muncitor timp de doi ani, am economisit, în sfârșit, câțiva bani și am plecat să văd lumea.

De atunci, am călătorit sau am muncit în mai mult de 80 de țări, pe sase continente. M-am aflat în situații și am avut experiențe, pe care mulți oameni nici nu si le pot imagina. Am fost sărac lipit pământului, fără mâncare și am dormit direct pe pământ, de nenumărate ori, în țări străine și îndepărtate.

Am locuit și în hoteluri frumoase și am mâncat în restaurante renumite din marile orașe ale lumii. Cu timpul, am devenit director executiv la o companie de 265 milioane de dolari. M-am întâlnit cu patru președinți și trei prim-miniștri. Împreună cu soția mea, am luat masa cu președintele SUA, la mai puțin de șase luni de când mi-am stabilit acest lucru drept scop.

Privind retrospectiv, îmi dau seama că, de-a lungul anilor, am învățat o mulțime de lecții, una dintre cele mai importante fiind aceasta: Nu poți lovi o țintă pe care nu o vezi. Nu poți realiza lucruri minunate în viață, dacă nu ai idee ce reprezintă ele. Mai întâi de toate, trebuie să știi cu exactitate ceea ce dorești, dacă

vrei cu adevărat să eliberezi extraordinara putere care se află în tine.

Fiecare succes de care m-am bucurat a venit după ce zăboveam un timp pentru a-mi imagina cum ar arăta scopul meu, o dată atins. De atunci, m-am întâlnit și am vorbit cu mulți oameni care au obținut succese mari și toți au în comun același lucru. Au știut cu exactitate ceea ce își doreau. Ei aveau în minte o imagine clară despre cum ar arăta viețile lor ideale și realizările lor. Această viziune a tipului de viitor pe care doreau să-l creeze pentru ei a devenit o puternică motivație care i-a împins înainte. Realizarea scopurilor lor părea să decurgă firesc din exercițiul de a le stabili încă de la început.

Stabilirea scopului este un element important al acestui sistem - subiect pe care îl voi explica în detaliu în Capitolul 5. Dar mult înainte de a face acest lucru, trebuie să faceți ceea ce puțini oameni fac. Pentru ca acest sistem să funcționeze este absolut esențial să stabiliți exact ce înseamnă „succes” pentru voi. Trebuie să stabiliți cum va arăta viața voastră, dacă ar fi să o transformați într-o capodoperă. Iată cum trebuie să începeți. Folosiți „gândirea redusă la punctul zero”. Imaginați-vă că reveniți la începutul fiecărei situații din viața voastră și o luați de la capăt. Ca și când v-ați uita printr-o ramă de tablou la diferite aspecte ale vieții și relațiilor voastre, puneți-vă următoarea întrebare: „Dacă ar trebui să iau această decizie astăzi - știind ceea ce știu acum - ce aș face?” Când vă dați răspunsul, refuzați orice compromis. Fiți absolut sinceri cu voi înșivă. Definiți-vă idealul în orice situație, înainte de a vă lăsa copleșiți de toate motivele pentru care acesta nu ar putea fi atins. Toate marile realizări încep prin a stabili ce anume vă doriți cu adevărat - și apoi prin a vă implica, trup și suflet, în obținerea lor.

CELE ȘAPTE COMPONENTE ALE SUCCESULUI

Orice ați dorit vreodată, sau orice factor pe care îl considerați important pentru fericirea voastră poate fi plasat în unul din cele șapte componente. Aceste șapte componente ale succesului sunt compatibile cu tot ceea ce s-a scris sau s-a descoperit despre succes și fericire. Ele caracterizează viața și realizările tuturor oamenilor de succes. Ele includ tot ceea ce v-ați fi putut dori vreodată.

Viața voastră ideală este un amestec al acestor șapte componente, combinate astfel încât să vă facă fericiți în orice moment. Definind succesul sau fericirea voastră, în funcție de una sau mai multe dintre aceste șapte componente, vă creați o țintă clară pe care să o atingeți.

Apoi, puteți măsura cât de bine procedați pentru a vă atinge scopul. Puteți identifica domeniile în care va trebui să faceți schimbări, dacă doriți să vă îmbunătățiți viața.

Trebuie să începeți cu scopul stabilit, cu modul vostru de a vă vedea viitorul perfect, începeți să vă descătușați puterile interioare, atunci când vă „vedeți” viața, exact ca și când ea ar fi perfectă din toate punctele de vedere. Primul lucru pe care îl aveți de făcut este să creați un proiect, o imagine clară a țelului spre care vă îndreptați și cum va arăta acesta atunci când îl veți realiza. Această imagine, vă va servi mai apoi drept un principiu organizator, un ghid, un punct de reper la care să vă raportați, pentru a putea evalua progresul pe care-l faceți în procesul de materializare a scopului stabilit.

PACEA INTERIOARĂ.

Prima dintre cele șapte componente ale succesului, dar și cea mai importantă, este pacea interioară. Acesta este bunul cel mai de preț al omului. Fără ea, nimic

altceva nu are valoare. De aceea o căutăm toată viața. Obişnuim să analizăm cât de bine ne este la un moment dat, în funcție de gradul nostru de pace sufletească.

Pacea interioară este busola voastră internă. Când trăiți în armonie cu cele mai înalte valori ale voastre și cu cele mai intime convingeri - când aveți un echilibru perfect în viață - vă bucurați de pace interioară. Dacă, dintr-un motiv sau altul, vă compromiteți valorile, sau acționați împotriva ghidului vostru interior, pacea sufletească este prima care suferă.

Pacea interioară - sau armonia - este esențială pentru performanța maximă a tuturor grupurilor umane - de la relațiile noastre cu prietenii și cu membrii familiei, până la cele de serviciu, cu firmele sau organizațiile în care lucrați. Toate relațiile interumane înfloresc, atunci când există armonie. Toate deprinderile, principiile morale, normele de comportament și diplomația se învârt în jurul dorinței pe care o are fiecare persoană de a-și asigura pacea interioară proprie, fără să deranjeze pacea interioară a celorlalți.

În companii, pacea interioară poate fi măsurată prin gradul de armonie care există între angajați. Companiile productive, profitabile, sunt cele ale căror angajați se simt bine și mulțumiți de ei înșiși. Ei se simt fericiți și în siguranță la serviciu. Ei pot fi ocupați, sau chiar implicați total în activitatea lor, dar sunt liniștiți în interior.

Adevărul minunat legat de pacea interioară este că ea constituie condiția normală, firească a fiecăruia dintre voi. Fericirea este dreptul vostru din naștere. Ea vă aparține. Nu este ceva ce trăiți ocazional, dacă aveți noroc. Pacea interioară este esențială pentru însăși existența umană. Este condiția de bază pentru a ne putea bucura de toate celelalte.

Atingerea păcii interioare trebuie să fie principiul organizator principal al vieții voastre. Acesta trebuie să devină scopul suprem căroră li se subordonează celelalte țeluri. De fapt, aveți succes ca persoană, în măsura în care vă atingeți propria fericire, propria mulțumire de sine, sentimentul de bunăstare personală - pe scurt, propria pace sufletească.

Însăși ideea de a-mi face din fericire un scop mi-a provocat, la un moment dat, multă confuzie și neliniște. Educația mea religioasă mi-a inoculat ideea că propria mea fericire nu este considerent concludent atunci când iau decizii, sau pentru modul meu de comportament.

Mai mult decât orice, am fost educat că fericirea este doar un produs secundar al unei vieți în care îi faci pe ceilalți fericiți. Dacă se întâmpla să fiu fericit, mi se spunea că eram doar norocos. Dacă nu, atunci asta era soarta mea. Însăși ideea de a-mi face din fericire un scop personal, a fost catalogată drept egoistă și lipsită de grija față de ceilalți.

Totul a luat o turnură majoră, atunci când am învățat două lucruri. Primul, am învățat că dacă nu mă voi strădui să ating fericirea, nimeni altcineva nu o va face pentru mine. Dacă scopul vieții mele era doar să-i fac pe alții fericiți, asta însemna că voi li mereu la mila sentimentelor altora, oricine ar fi aceștia. Am mai descoperit că încercarea de a-mi organiza viața în jurul ideii de a-i face pe alții fericiți este un nesfârșit exercițiu de frustrări și dezamăgiri, pentru că, pur și simplu, acest lucru nu e posibil.

În al doilea rând, am descoperit că nu pot oferi ceea ce nu am. Nu puteam face fericit pe cineva, fiind eu însumi nefericit. Așa cum spunea, odată, Abraham Lincoln: „Nu-i poți ajuta pe săraci, devenind unul dintre ei”. Am descoperit că nu puteam să-i fac pe alții fericiți, dacă nu deveneam, în primul rând, eu însumi fericit.

Pacea interioară este atât de importantă pentru tot ceea ce realizați, încât trebuie supusă unei analize riguroase. De unde vine ea? În ce împrejurări apare? Cum poți avea mai multă pace interioară?

În termenii cei mai simpli, vă simțiți fericiți și liniștiți, ori de câte ori vă

eliberați complet de emoțiile distructive de teamă, furie, îndoială, vinovăție, resentiment și îngrijorare, în absența emoțiilor negative, vă bucurați firesc, fără eforturi, de pace interioară. Secretul fericirii este să eliminați sistematic - sau cel puțin să minimalizați - acele aspecte din viață care vă cauzează stres de orice fel, sau vă induc un sentiment negativ.

Ideea m-a fermecat din clipa în care am întâlnit-o pentru prima oară, cu mulți ani în urmă. Ia gândiți-vă! Secretul pentru a avea o viață fericită, productivă este de a obține propria pace interioară, eliminând sistematic din jurul nostru persoanele, situațiile și emoțiile negative care ne fac nefericiți.

Măi, să fie!!! Poate fi fericirea chiar atât de simplu de obținut? Aici încep problemele. Obstacolul major în eliminarea negativismului ce stă în calea fericirii noastre este atașamentul față de persoanele negative și de situațiile care îl produc. Minte rațională vine cu tot felul de argumente logice în favoarea complacerii în situația existentă, în loc să lucreze pentru noi, să ne ofere soluții la probleme, uluitorul nostru creier lucrează de zor pentru a ne menține în continuare înămoliți în ele.

În această carte vă voi prezenta, puțin mai încolo, o serie de modalități de a controla și, în cele din urmă, de a elimina emoțiile negative. Vă voi arăta metode utile pe care le puteți utiliza pentru a neutraliza, în câteva clipe, mânia și îngrijorarea. Vă voi arăta cum puteți avea control total asupra emoțiilor și cum să le păstrați pozitive în majoritatea timpului.

Totuși, pentru început, trebuie să vă implicați în ceea ce se numește „mod de a gândi ce țintește spre culmi”. Proiectați-vă gândurile spre viitor și imaginați-vă viața voastră ideală. Ce combinație de componente ar trebui să existe pentru ca să fiți perfect fericiți?

Nu vă îngrijorați pentru ceea ce este posibil sau nu, pentru acest moment. Eliberați-vă mintea de toate limitările și fiți perfect egoiști. Imaginați-vă doar viața exact așa cum ar trebui să fie, pentru ca voi să vă bucurați de pacea interioară pe care o doriți.

Ce ați face? Unde ați trăi? Cine ar fi alături de voi? Cum v-ați petrece timpul? Amintiți-vă că nu puteți atinge o țintă, dacă nu o vedeți. Dar, dacă v-o puteți imagina clar, există o probabilitate mai mare să o atingeți!

Dacă sunteți om de afaceri, creați-vă o viziune a viitorului ideal - a modului în care ar arăta serviciul vostru, dacă ar fi perfect în cel mai mic detaliu. Ce ați face mai mult (sau mai puțin) pentru a atinge, în mediul în care lucrați, nivele mai înalte de armonie și cooperare?

Cum ar fi viața de familie, dacă voi și cei la care țineți ați trăi într-o stare de pace și mulțumire perfecte? Ce anume ați face pentru a-i ajuta pe alții să fie fericiți, în cadrul procesului de a atinge propria voastră fericire?

Când vă propuneți drept scop pacea interioară și planificați totul, hotărând ce anume vă ajută, sau nu, în atingerea scopului stabilit, probabil că nu veți mai face niciodată greșeli. Veți face și veți spune ceea ce trebuie. Vă veți trezi că acționați conform unor principii mai înalte. Vă veți simți minunat în propria piele. Pacea interioară este cheia.

SĂNĂTATEA SI ENERGIA

A doua componentă a succesului o constituie sănătatea și energia, întocmai cum pacea interioară este starea voastră mentală normală și firească, sănătatea și energia reprezintă starea normală și naturală.

Corpul vostru are o tendință naturală spre sănătate, în absența interferențelor mentale sau fizice, el produce energie cu ușurință și din abundență,

iar sănătatea perfectă apare în absența oricăror dureri, tulburări, sau boli. E minunat faptul că trupul vostru este alcătuit astfel încât, atunci când încetați să faceți anumite lucruri, deseori se reface și devine sănătos și plin de energie, fără ajutor din afară.

Dacă obțineți tot felul de lucruri în plan material, dar vă pierdeți sănătatea și pacea interioară, nu vă puteți bucura aproape deloc de realizările voastre. Imaginați-vă că aveți o sănătate perfectă. Gândiți-vă cum ați arăta, dacă ați fi imaginea ideală a perfecțiunii fizice. Ce înfățișare ați avea? Cum v-ați simți? Care ar fi greutatea voastră? Ce fel de alimente ați mânca și ce exerciții fizice ați face? Ce anume ați face mai mult - și ce mai puțin?

La unul dintre seminarele mele a venit un om de afaceri care, după ce s-a gândit la „imaginea ideală”, mi-a spus că, dacă ar fi perfect sănătos, ar putea să termine o probă de maraton. Problema lui era că avea 40 de ani, 10 kg în plus și nu avea nici o pregătire fizică. El se îndoia că așa ceva ar fi fost posibil, dar procesul gândirii a început să funcționeze.

Cu cât se gândea mai mult la cum ar putea fi - în loc să se gândească la cum era de fapt - cu atât devenea mai interesat de ideea de a se antrena pentru maraton, începea să se vadă deja mai slab și mai în formă. A început să devină din ce în ce mai convins că putea să o facă.

Și-a cumpărat câteva cărți de jogging și a început să alerge câte puțin în fiecare zi. Si-a cumpărat echipamentul potrivit și pantofi sport adecvați. Si-a mărit distanțele de alergare în fiecare săptămână și, curând, a început să alerge „de plăcere” în mini-maratonuri. Peste un an a alergat la primul său maraton: 42,5 km. Si-a împlinit visul și a devenit persoana care si-a imaginat că ar putea fi. Mai mult, s-a simțit mai antrenat, mai zvelt, mai puternic și mai energic decât se simțise ani la rândul.

RELAȚII PLINE PE IUBIRE

A treia componentă a succesului o constituie relațiile pline de iubire. Acestea sunt relațiile cu oamenii pe care-i iubiți și la care țineți, persoanele care vă iubesc și țin la voi. Ele reprezintă etalonul în ceea ce privește felul în care vă descurcați cu adevărat, ca ființă umană. Cele mai multe momente de fericire și nefericire din viață provin din relațiile noastre cu alții - și aceste relații sunt cele care definesc, cu adevărat, calitatea noastră de oameni.

O calitate esențială a unei persoane normale este abilitatea acesteia de a crea și menține relații de prietenie și intime pe termen lung cu ceilalți oameni. Esența personalității voastre se dezvăluie prin felul în care comunicați cu ceilalți și prin modul în care ei se înțeleg cu voi.

Puteți măsura oricând starea în care se află relațiile voastre, printr-un test simplu: râsul. Singura măsură certă a felului în care merg lucrurile este dată de cât de mult se râde într-o familie, sau cât de mult râd doi oameni care sunt împreună. Când o relație este cu adevărat fericită, oamenii râd foarte mult când sunt împreună. Când o relație se strică, primul lucru care dispare este râsul.

Acest lucru este adevărat și pentru companii. Organizațiile performante, profitabile sunt acelea în care oamenii râd și glumesc împreună. Ei se bucură unul de altul și de munca lor. Ei funcționează bine și eficient în echipă. Sunt mai optimiști, mai deschiși spre idei noi, mai creativi și mai flexibili.

Obişnuiam să cred că oamenii reprezintă o verigă importantă a oricărei afaceri. Apoi am învățat un adevăr mare: oamenii sunt chiar afacerea. Mobila și accesoriile pot fi înlocuite. Produsele, serviciile și clienții se vor schimba în timp. Dacă, însă, aveți oamenii potriviți, compania va continua să prospere.

Singura și cea mai importantă responsabilitate a conducerii este să asigure armonia și fericirea angajaților, să creeze un climat de optimism, entuziasm și moral ridicat. Acest „spirit de solidaritate” este calitatea distinctă a tuturor organizațiilor mondiale de înaltă clasă.

Care este relația ideală pentru voi? Cu cine ar fi și cum ar arăta? Dacă ați putea concepe fiecare relație importantă din viața voastră, în cel mai mic detaliu, ce ați dori mai mult - sau mai puțin? Ce ați putea face, începând de azi, pentru a crea aceste condiții în viața voastră?

Dacă nu aveți o idee clară despre ceea ce doriți cu adevărat într-o relație cu o altă persoană, vă veți găsi probabil în situații pe care nu le-ați ales voi. În viață, problemele sunt aproape invariabil „probleme cu ceilalți oameni”. Ele se află pretutindeni.

Problemele cu ceilalți contribuie în mai mare măsură la destabilizarea liniștii interioare - și vă subminează sănătatea, mai mult decât oricare alt factor. Din această cauză, unul dintre țelurile voastre majore trebuie să fie acela de a crea un mediu uman în care să puteți fi fericiți, mulțumiți și împliniți. Trebuie să vă examinați relațiile, una câte una, și să dezvoltați un plan pentru a face ca fiecare în parte să fie plăcută și satisfăcătoare.

Numai atunci când veți avea control asupra relațiilor voastre și ele se vor desfășura armonios, vă veți putea focaliza gândurile spre autoexprimare și autorealizare, care vă permit folosirea întregului vostru potențial.

LIBERTATEA FINANCIARĂ.

A patra componentă a succesului este libertatea financiară. A fi liber din punct de vedere financiar înseamnă a avea destui bani pentru a nu-ți mai face tot timpul griji din cauza lor, așa cum face majoritatea oamenilor. Nu banul stă la originea oricărui rău, ci lipsa banilor. Obținerea propriei independențe financiare reprezintă unul dintre cele mai importante scopuri și responsabilități din viața noastră. Este o problemă prea importantă pentru a fi lăsată în voia sortii.

Peste 80% din populație este preocupată de problemele legate de bani. Mulți se gândesc la bani și își fac griji din cauza lor când se trezesc dimineața, când iau micul dejun și pe par cursul întregii zile. Se gândesc și vorbesc despre bani în timpul serii. Nu este un mod sănătos și fericit de a trăi. Nu vă ajută deloc să dați tot ce aveți mai bun în voi.

Banii sunt importanți. Deși i-am pus ca numărul patru pe lista componentelor succesului, ei reprezintă un factor esențial în obținerea primelor trei. Cele mai multe dintre îngrijorările, tensiunile, neliniștile și motivele pentru care ne pierdem pacea interioară sunt determinate de grija pentru bani. Multe dintre problemele de sănătate apar datorită stresului cauzat de lipsa de bani. Multe dintre problemele interumane sunt cauzate de grijile pentru bani și una dintre principalele cauze de divorț o reprezintă disputele legate de bani. De aceea, vă sunteți datori vouă înșivă să vă folosiți talentele și abilitățile, până în momentul în care știți că puteți câștiga destui bani, astfel încât să nu mai trebuiască să vă faceți griji din cauza lor.

Senzația de libertate este esențială în realizarea oricărui alt țel important și nu vă veți simți liberi, până când nu veți avea destui bani, astfel încât să nu rinai fiți preocupați de ei. Unul dintre țelurile principale din viața voastră trebuie să fie asigurarea independenței financiare, fără a vă autoamăgiți, fără a amâna, sau a vă lăsa în voia norocului.

Imaginați-vă că aveți o baghetă magică și că o puteți folosi pentru a vă concepe viața financiară exact așa cum doriți. Cum ar arăta ea, dacă v-ați atinge toate scopurile financiare? Ce ar fi diferit în viața voastră de zi cu zi? Ce anume ați

face mai mult, sau mai puțin?

Cât de mult ați vrea să câștigați într-un an, în cinci ani, în zece ani, începând de azi? Ce stil de viață ați adopta? Cât de mare ați dori să fie contul vostru din bancă? Cât de mare ați dori să fie pensia?

Acestea sunt întrebări foarte importante! Majoritatea oamenilor nici nu și le pun și nici nu răspund la aceste întrebări în întreaga lor viață. Dar, dacă vă este perfect clar unde vreți să ajungeți din punct de vedere financiar, puteți învăța ceea ce trebuie să știți și să ajungeți unde v-ați propus. Mulți absolvenți ai seminarelor mele s-au apucat de treabă și au ajuns din săraci, bogați. Ei au devenit președinți ai unor firme mari. Unii au devenit milionari. Ei au început să-și construiască propriile lor afaceri de succes, sau au fost promovați rapid în companiile sau în domeniul în care lucrau, dar numai după ce au decis ce anume vor.

Când veți decide exact cum ați dori să arate aspectul financiar al vieții voastre, veți putea utiliza acest sistem pentru a vă împlini țelurile, mai rapid decât v-ați imaginat. Totul începe cu definirea clară a viitorului financiar și apoi prin elaborarea unui plan pentru a-l realiza. Totul decurge din aceasta, după cum veți afla mai târziu în cartea de față.

IDEALURI ȘI ŢELURI IMPORTANTE

Idealurile și țelurile importante alcătuiesc cea de-a cincea componentă a succesului. Potrivit dr. Viktor E. Frankl, autorul cărții *Man's Search for Meaning* (Omul în căutarea unui Ideal), probabil cea mai adâncă dorință din subconștientul nostru este nevoia de sens și scop în viață. Pentru a fi cu adevărat fericiți, avem nevoie de un simț clar al direcției. Avem nevoie de un angajament față de ceva mai mare și mai important decât noi înșine. Trebuie să simțim că viața noastră are un sens - că, într-un fel, ne aducem o contribuție utilă în această lume.

Fericirea a fost definită ca „realizarea progresivă a unui ideal important”. Puteți fi fericiți, doar când vă îndreptați pas cu pas înspre ceva ce este cu adevărat important pentru voi.

Gândiți-vă care sunt activitățile și realizările care vă fac plăcere. Ce făceați în trecut, când v-ați simțit cel mai fericit? Ce fel de activități vă dau un adevărat sens și scop în viață?

AUTOCUNOAȘTEREA ȘI CONȘTIINȚA DE SINE

A șasea componentă a succesului este autocunoașterea și conștiința de sine. De-a lungul istoriei, autocunoașterea a mers mână în mână cu pacea interioară și cu realizările exterioare ale omului. Expresia „Omule, cunoaște-te pe tine însuși” vine de la vechii greci. Pentru a lucra la capacitate maximă, trebuie să știți cine sunteți și de ce gândiți și simțiți în felul în care o faceți. Trebuie să înțelegeți forțele și influențele care v-au modelat caracterul, încă din fragedă copilărie. Trebuie să știți de ce reacționați și răspundeți oamenilor și situațiilor din jurul vostru, în modul în care o faceți. Numai atunci când vă veți înțelege și vă veți accepta pe voi înșivă, vă veți putea îndrepta spre alte domenii ale vieții voastre.

ÎMPLINIREA PERSONALĂ

A șaptea componentă a succesului o constituie împlinirea personală. Aceasta vă dă sentimentul că puteți deveni tot ceea ce vă doriți. Este certitudinea că vă îndreptați spre atingerea potențialului maxim ca ființă umană. Psihologul Abraham Maslow a numit acest lucru „autorealizare”. El a spus că aceasta este caracteristica

de bază a celor mai sănătoase, fericite și de succes persoanele din societatea noastră.

Un beneficiu major al acestei cărți este acela că vă arată cum să fiți propriul vostru psiholog. Veți învăța cum să realizați și să mențineți o atitudine mentală pozitivă, optimistă și veselă, în aproape toate situațiile. Veți învăța cum să vă dezvoltați o personalitate complet integrată, absolut funcțională și matură.

Definirea celor șapte componente vă oferă o serie de scopuri spre care să vă îndreptați. Când vă definiți viața în termeni ideali, când aveți curajul să decideți exact ce anume doriți, începeți să inițiați procesul de deblocare a puterilor voastre ascunse, pentru a avea succes, în capitolele următoare veți descoperi un sistem de gândire și acțiune verificat, pe care-l puteți utiliza pentru realizarea oricăror scopuri pe care vi le propuneți. Însă, primul și cel mai important pas este să știți unde vreți să ajungeți.

În Capitolul 2 veți afla despre *Cele șapte legi ale controlului mental* și despre modul în care să le utilizați, pentru a vă crea exact tipul de viață dorit.

În Capitolul 3 veți afla despre Programul măiestriei supreme și cum controlează acesta fiecare aspect al gândurilor și sentimentelor pe care le aveți despre voi înșivă. Veți învăța cum să le reprogramați, să le aduceți pe aceeași linie cu ceea ce doriți să realizați cu adevărat în viață.

În Capitolul 4 veți afla despre *Inteligența superioară* și despre cum să vă stăpâniți puterile mentale pentru realizarea unui succes maxim în viață. Veți învăța despre metode și tehnici pe care le-au utilizat cele mai realizate persoane din prezent, pentru a-și atinge scopurile.

În Capitolul 5 veți afla despre *Îndemânarea superioară* în a obține succesul. Veți afla despre ceea ce este, poate, cel mai eficient proces de stabilire a scopurilor și de realizare a lor, prezentat vreodată într-o formă unitară. Această metodă de control vă va da posibilitatea să realizați în următorul an, sau în doi ani, mai mult decât au realizat unii oameni într-o viață întreagă.

În Capitolul 6 veți afla despre *Puterea superioară*, Mentalul Supraconștient care vă este disponibil în permanență. Utilizarea corespunzătoare a acestui mental vă va da posibilitatea să vă realizați practic orice scop pe care vi-l propuneți. Descoperirea și aplicarea facultăților supraconștiente se află la baza tuturor succeselor din experiența unui om - și veți învăța să le folosiți la fel de natural și normal cum inspirați și expirați.

În Capitolul 7 veți afla despre *Decizia superioară* pe care trebuie să o luați înainte de a vă activa puterile superioare, pentru obținerea succesului personal și profesional. Veți descoperi diferențele esențiale dintre cei care au realizări mari și cei cu realizări mici. Veți învăța cum să dețineți controlul deplin asupra fiecărui domeniu al experienței voastre și cum să vă transformați viața în ceva absolut minunat.

În Capitolul 8 veți învăța despre *Scopul suprem*, pacea interioară și cum să vă organizați fiecare aspect al vieții, astfel încât să vă asigurați atât fericirea proprie, cât și pe cea a celor din jurul vostru. Veți descoperi care sunt cauzele profunde ale stresului și negativismului și cum să le eliminați din viața voastră. Veți învăța cum să gândiți mai pozitiv și să fiți mai optimiști în tot ceea ce faceți.

În Capitolul 9 veți începe să concentrați tot ceea ce ați învățat în capitolele anterioare, pentru a obține o eficiență mai mare în relațiile cu cei din jur. În *Măiestria de a stăpâni relațiile interumane* veți învăța principiile fundamentale ale psihologiei interpersonale și modul în care să vă îmbunătățiți relațiile cu ceilalți, în aproape orice situație.

În Capitolul 10, *Măiestria de a stăpâni relațiile personale*, veți învăța cum să

fiți mai fericiți în relațiile voastre sentimentale. Veți afla de ce relațiile rezistă și de ce eșuează. Veți afla o serie de lucruri simple pe care să le faceți, sau să nu le mai faceți, care vă pot transforma relațiile peste noapte și, uneori, chiar și mai repede.

În Capitolul 11, *Măiestria în arta de a fi părinte*, veți învăța cum să fiți părinți exemplari. Veți învăța cum să comunicați cu copiii voștri, la orice vârstă, astfel încât aceștia să crească fericiți, sănătoși și încrezători în propriile lor puteri. Veți învăța cum să neutralizați greșelile trecutului și să construiți relații afective, care să reziste toată viața.

În cele din urmă, în Capitolul 12, *Măiestria supremă: Puterea iubirii*, veți învăța „secretele tuturor timpurilor” - cea mai puternică forță din univers, modelatoare de caractere și de destine și singurul lucru care contează cu adevărat. Veți descoperi cum să deveniți ființe umane depline și cum să vă valorificați potențialul. Veți învăța cum să introduceți principiile iubirii în tot ceea ce faceți și în tot ceea ce sunteți.

După ce veți începe să exersați tot ceea ce învățați în această carte, vă veți bucura de o mai mare energie și pace interioară, de o sănătate mai bună, de relații afective mai multe și mai bune, o libertate financiară mai mare, idealuri și scopuri incitante cărora să vă dedicați, o autocunoaștere și o conștiință de sine sporite și de un sentiment minunat de împlinire și realizare personală.

Ideile, perspectivele și îndrumările practice prezentate în această carte vă vor aduce o sănătate mai bună, o fericire și o prosperitate pe care nu le-ați mai avut niciodată.

Pe măsură ce veți aplica aceste principii în viața voastră, veți observa îmbunătățiri în ceea ce vă privește, în viața voastră și la oamenii din jur - schimbări care vi se vor părea uimitoare, întreaga voastră viață vi se va deschide și se va extinde către orizontul posibilităților voastre, pe măsură ce veți porni pe calea realizării maxime a Succesului în Viață.

EXERCITIUL PRACTIC

Acest sistem este extrem de practic. Fiecare capitol conține exerciții pe care le puteți face. Ele sunt menite să vă înzestreze cu instrumentele necesare pentru a vă controla pe deplin viața - iar ca acestea să fie eficiente, trebuie să le folosiți. Trebuie să fiți consecvenți și să faceți exercițiile în ordine, pentru a beneficia pe deplin de efectul lor cumulativ.

Primul exercițiu a fost descris în acest capitol. Depinde doar de voi ca să dați frâu liber imaginației și să „pictați” o capodoperă pe pânza vieții. Voi veți decide clar ce anume vă face să fiți cei mai fericiți în tot ceea ce întreprindeți.

Înainte de a decide ce este posibil, hotărâți ce este mai bine pentru voi. Creați-vă, până la cel mai mic detaliu, viața ideală. Nu vă îngrijorați asupra procesului de trecere de la stadiul actual, la stadiul pe care doriți să-l atingeți. Pentru moment, concentrați-vă doar asupra creării viziunii unui viitor perfect, în capitolele următoare veți afla cum să vă transformați viziunile în realitate.

CAPITOLUL 2 CELE ȘAPTE LEGI ALE CONTROLULUI MENTAL

Astăzi, mai mult decât oricând, există informație practică tot mai abundentă despre cum să obții succesul în orice domeniu. Totuși, la sfârșitul unei vieți de muncă, doar 5% din populație este independentă financiar. Mai mult de 80% din oameni ar prefera să facă altceva, iar 84% susțin că munca pe care o prestează se află mult sub valoarea potențialului lor. Doar 5% sunt de părere că se folosesc de capacitatea lor maximă în munca pe care o desfășoară.

Mulți oameni sunt bolnavi, supraponderali, au o condiție fizică slabă și au suferințe mai mari decât oricând. Din produsul intern brut, Statele Unite cheltuiesc pentru îngrijirea sănătății mai mult decât oricare altă țară din lume, iar costurile sunt în continuă creștere. Astăzi cunoaștem faptul că multe boli și afecțiuni sunt cauzate de atitudini mentale negative și de nemulțumiri de diferite feluri. De fapt, oamenii se îmbolnăvesc pe ei înșiși și își „otrăvesc” relațiile cu propria lor gândire.

America este o țară liberă. Tuturor oamenilor li se oferă șanse egale. Oamenii sunt liberi să facă orice doresc, să fie ceea ce vor, să meargă unde vor, să-și schimbe în bine orice aspect din viața lor, ori de câte ori doresc. Atunci, de ce atâția oameni persistă în negativism și pesimism, când, de fapt, sunt liberi să gândească orice doresc? De ce sunt atât de puțini oamenii care încearcă să-și valorifice la maximum potențialul?

CĂUTAREA

În adolescență nu m-am gândit niciodată la faptul că, dacă cineva dorește să fie bun în ceea ce face, trebuie să studieze în detaliu și să pună în aplicare ce a învățat, într-un mod consecvent. Credeam că lucrurile se întâmplă, pur și simplu, că sănătatea, fericirea, pacea, prosperitatea și împlinirile mari survin în destinul omenesc, numai dacă se întâmplă ca oamenii să fie la locul potrivit, în momentul potrivit.

A trăi cu o asemenea convingere - așa cum face majoritatea oamenilor - pune o persoană sub incidența Legii Hazardului. Această lege - care devine lege, în măsura în care este acceptată necondiționat - este principiul conducător pentru cei mai mulți oameni, în termenii cei mai simpli, această lege spune că a eșua în alcătuirea planurilor, înseamnă a planifica eșecul.

Dacă doriți să deveniți doctor, studiați medicina. Dacă doriți să deveniți un bucătar bun, învățați să gătiți, studiind cărțile de bucate, sau încercând rețete verificate. Dacă doriți să aveți o viață plină de bucurii, fericire și realizări personale, analizați-i pe cei mai fericiți și mai de succes oameni și, apoi, faceți ceea ce fac și ei, până când obțineți aceleași rezultate ca și ei.

Pentru mine, această idee era minunată. Părea atât de simplu! Bineînțeles că nu putea fi chiar atât de simplu. Si bineînțeles că nici nu este. Nimic din ceea ce este cu adevărat valoros nu se obține ușor. Este o concepție greșită aceea că, dacă un lucru este bun, se obține ușor - cum ar fi, de exemplu, o relație. După unii, dacă trebuie să depui mult efort, atunci probabil ceva nu e tocmai în regulă. Acest mod de a gândi este distrugător pentru fericire.

Pe măsură ce am început să caut secretul unui trai mai bun, am formulat trei principii fundamentale de acțiune, care mi-au fost de mare folos.

Primul, viața este grea. Întotdeauna a fost - și întotdeauna va fi. Viața nu face niciodată excepții pentru unul sau altul. Partea bună a lucrurilor este aceea că, dacă acceptăm acest adevăr, viața devine puțin mai ușoară, deoarece nu mai suferim atât de mult datorită sentimentelor de frustrare sau nedreptate.

Al doilea, tot ceea ce suntem, sau vom fi, depinde de noi. Suntem astăzi acolo unde suntem, pentru că acolo am ales noi să fim. Suntem mereu liberi să ne alegem acțiunile, sau lipsa de acțiune - iar viața noastră actuală este suma totală a propriilor noastre alegeri, bune sau rele. Dacă dorim ca viitorul să se schimbe, trebuie să facem alegeri mai bune.

Al treilea -și poate cel mai important lucru - este că putem învăța tot ceea ce este necesar pentru a deveni ceea ce dorim să devenim, pentru a obține ceea ce dorim să obținem. Există foarte puține constrângeri și, în majoritate cazurilor, ele provin din interior, nu din exterior.

Dacă necesitatea este mama invenției, atunci suferința pare să fie tatăl învățaturii. Se pare că avem nevoie de momente de frustrare și nefericire, înainte de a ne deschide către noi idei și modalități de acțiune. Acest lucru a fost în mod cert valabil pentru mine, pe când aveam 20 de ani.

Pentru a avansa, trebuie să învățați anumite lucruri și să vă dezvățați de altele. Sunteți blocați la nivelul actual de cunoaștere și îndemânare. Nu puteți avansa doar cu ceea ce știți acum. Viitorul vostru depinde, în mare măsură, de ceea ce învățați și experimentați, începând din acest moment.

Am început să studiez succesul, fericirea și realizarea de sine, bazându-mă pe principiile menționate anterior. Ele au constituit fundația pe care am construit suprastructura sistemului pe care vi-l voi împărtăși și vouă, în această carte. Fiecare parte a ei este complementară altei secțiuni din carte, construindu-se asemeni unei clădiri magnifice, bucată cu bucată, până când întreaga construcție este gata, în toată splendoarea ei.

Gând cu gând, acțiune cu acțiune, veți învăța cum să vă faceți din viață o capodoperă. Veți învăța cum să vă creați ceva cu adevărat frumos, prin propriile eforturi. Veți învăța cum să aveți control total asupra destinului vostru. Veți afla cum să realizați mai multe decât ați visat vreodată. Dar nu vă așteptați să fie simplu.

CĂRĂMIDĂ CU CĂRĂMIDĂ

Când am început să studiez psihologia și știința realizării umane, le-am experimentat pe mine însumi, pentru a verifica ce este adevărat și ce nu. Si voi trebuie să faceți la fel. Ascultați-vă vocea interioară. Indiferent de ceea ce ați învățat, sau de convingerile voastre, întrebați-vă, pur și simplu: „Este valabil și în ce mă privește?”

Așa cum veți înțelege mai bine din Capitolul 6, persoanele superioare au deplină încredere în ele însele. Ele sunt foarte sensibile și atente dacă ceva le dă o stare bună sau nu. Si voi ar trebui să faceți la fel. Ar trebui să descoperiți dacă tot ce se află în această carte vă dă o stare bună - dar dacă nu este așa, atunci lăsați-o deoparte deocamdată și reveniți la ea mai târziu, când va avea mai mult sens pentru voi.

Th. Roosevelt a spus odată: „Faceți ce puteți cu resursele pe care le aveți la îndemână, exact acolo unde vă aflați.” Așa am făcut și eu. Când am început să mă întreb de ce unii oameni au succes mai mare decât alții, m-am ocupat cu pasiune să aflu răspunsul. Chiar dacă eram un student sărac, eram cititor pasionat și nu m-am temut niciodată de muncă, în timp ce alții de vârsta mea își petreceau timpul liber dansând și întâlnindu-se cu prietenele, eu studiam, încercând să recuperez timpul pierdut.

Am învățat un lucru: dacă pentru a avea o viață minunată nu ne-ar trebui decât cărți și idei, atunci am fi cu toții bogați și fericiți. Astăzi există mai multe și mai bune cărți, casete audio și video și chiar prelegeri despre cum să obținem succesul în toate domeniile vieții noastre, decât în întreaga istorie a omenirii. Si n-a existat nimic din ceea ce am citit, văzut și ascultat, care să nu fi avut întotdeauna ceva valoros de oferit. Dar toate acestea la un Ioc, nu sunt îndeajuns.

Trebuie să aveți un sistem. Fără un sistem cu ajutorul căruia să integrați și să aplicați ideile pe care le învățați, sunteți asemeni unei persoane care încearcă să asambleze un puzzle, fără să aibă nici o imagine. Dar aproape orice sistem e mai bun decât nimic, însă trebuie să învățați sistemul și apoi să vă im-puneți să-l urmați, până când obțineți rezultatele dorite.

Nimeni nu ar trebui să încerce în mod serios să stăpânească vreun domeniu

complex, fără să învețe tot ce se poate de la cei care si-au demonstrat deja măiestria în domeniul respectiv. Acest lucru e valabil în drept, medicină, inginerie și afaceri. E la fel de valabil și în relațiile interumane, când e vorba despre fericire, sănătate, bunăstare și pace interioară, în mod virtual, tot ceea ce vă doriți să fiți, să aveți sau să faceți se obține prin studiu și muncă asiduă. Dar, trebuie să aveți un sistem, pe care să-l puneți în practică.

PRINCIPIILE FUNDAMENTALE DE OPERARE

Motivul principal al eșecurilor și frustrării îl constituie faptul că oamenii nu știu cum să-și pună în valoare tot ce au mai bun. Ei nu știu cum să acționeze pentru a obține maximum de performanță și fericire. Ei nu-și cunosc principiile fundamentale de operare și, în consecință, își risipesc multe ore, chiar ani, acționând mult sub nivelul potențialului lor.

De exemplu, imaginați-vă că cineva v-a oferit un computer scump, sofisticat. Vă este livrat direct acasă, iar atunci când îl despachetați, constatați că din cutie lipsește manualul de instrucțiuni. Imaginați-vă că nu aveți nici cea mai mică idee despre cum să utilizați un computer și nu cunoașteți nici limbajul computerelor. Imaginați-vă că trebuie să vă gândiți cum funcționează, cum să-l puneți în funcțiune, care îi este sistemul de operare, cum să-l programați și cum să obțineți ceva de valoare cu ajutorul lui. Cât timp credeți că v-ar lua să faceți toate acestea, fără nici un ajutor sau îndrumare? Răspunsul este că, deși ați fi extrem de motivați și hotărâți, v-ar lua probabil ani pentru a vă da singuri seama cum să folosiți un computer. Și, cu siguranță, în toți acești ani ați începe să vă gândiți la alte lucruri și ați continua să vă faceți treaba în același mod depășit și lipsit de eficiență, de dinainte.

Acum, imaginați-vă că ați primit același computer dar, de această dată, având manualul de instrucțiuni care este pe înțelesul tuturor și, în plus, însoțit de un specialist informatician care vă arată, pas cu pas, cum să porniți computerul, cum să-l faceți să funcționeze, cum să-l programați și cum să-l utilizați cu eficiență maximă.

Într-o singură după-amiază, cu ajutorul manualului de instrucțiuni și al specialistului puteți să vă instalați computerul și să-l faceți operativ. După aceea, veți ști din ce în ce mai bine cum să-l folosiți, iar calitatea și cantitatea a ceea ce produceți vor crește rapid.

Morala este următoarea: venim pe lume fără nici un manual de instrucțiuni. Suntem înzestrați cu un creier uimitor, a cărui complexitate și posibilități sunt atât de vaste, încât nu le putem încă înțelege. Acest organ minunat (în greutate de până la 1,5 kg) conține 100 de miliarde de celule și procesează 100 milioane de biți de informație pe oră. El menține un echilibru chimic perfect în fiecare dintre miliardele de celule ale organismului nostru, prin sistemul nervos autonom. Folosit corespunzător, creierul nostru incredibil ne poate conduce de la sărăcie la bogăție, de la singurătate la popularitate, de la boală la sănătate și de la depresie la fericire și bucurie - dacă învățăm să-l folosim corespunzător.

Această carte poate fi considerată, în întregime, un manual de instrucțiuni menit să vă ajute să vă valorificați întreg potențialul. Ea vă va arăta cum să stăpâniți uimitoarea putere a minții voastre, pentru a obține orice vă doriți cu adevărat în viață.

MINTEA VOASTRĂ MULTIDIMENSIONALĂ

Mintea este asemenea unei unități centrale de procesare, dintr-o rețea extinsă

de calculatoare. Ea este accesată, influențată și programată de câțiva operatori sau surse. Toate datele introduse afectează și influențează celelalte date. Toate informațiile noi influențează imediat datele procesate de oricare dintre utilizatorii individuali. Informațiile noi - indiferent dacă sunt adevărate sau false - pot modifica imediat funcționarea oricărei alte zone.

Mentalul nostru subconștient este unitatea centrală de procesare. Sarcina ce vă revine pentru atingerea unui obiectiv, este să reprogramați această unitate, astfel încât ceea ce gândiți, simțiți și credeți să devină echivalentul mental al ceea ce doriți cu exactitate să trăiți ca experiență și de care să vă bucurați.

Căile de acces către subconștient sunt atât interne, cât și externe. Pe plan intern, sunteți afectați de gânduri, de reprezentările mentale sau de imaginație, ca și de propriile sentimente. Pe plan extern, sunteți influențați de mediul sugestiv, de tot ceea ce se înregistrează în mintea conștientă. Sunteți afectați de ceea ce faceți, spuneți, auziți, vedeți, citiți, vizionați, ascultați și, în mod special, de oamenii cu care vă asociați și de conversațiile la care participați. Fiecare dintre aceste influențe poate provoca sau stimula una sau mai multe influențe de altă natură. Toate acestea, combinate, au creat și creează persoana care sunteți astăzi, precum și fiecare aspect al vieții voastre.

Când vă trece un gând prin minte, adesea acesta provoacă un alt gând, sau chiar un flux de gânduri care vă îndepărtează de gândul inițial. Mintea se grăbește, asemeni unui torent, purtându-vă înspre obiectivul propus - sau, dimpotrivă, îndepărtându-vă de el, în funcție de cât de mult control mental alegeți să exercitați.

Gândurile provoacă imagini potrivite cu ele, iar acestea duc la altele, și apoi la altele, care te îndepărtează de gândul care le-a dat naștere inițial - sau te duc înapoi spre acesta.

Gândurile sau imaginile declanșează apariția unor emoții diferite. Sentimentele, la rândul lor, declanșează gânduri și imagini, care apoi duc la apariția unor noi emoții și stări - și așa mai departe.

Gândurile și imaginile pe care le aveți și sentimentele pe care le trăiți dau naștere cuvintelor și acțiunilor corespunzătoare lor. Dacă vă gândiți la obiectivele voastre, dacă deja le vedeți ca și realizate și dacă gândul la ele vă determină să fiți optimiști și entuziasmați, atunci veți vorbi pozitiv și veți acționa eficient, pe parcursul întregii zile.

Ceea ce citiți vă poate influența gândurile, imaginile, sentimentele, cuvintele și acțiunile, iar acestea, la rândul lor, pot influența ceea ce veți citi în continuare. Oamenii care vă înconjoară, conversațiile pe care le purtați, vor influența modul în care vorbiți, pășiți, comunicați și vă comportați.

Casetele pe care le ascultați în timp ce conduceți mașina, emisiunile pe care le vizionați la televizor, seminarele la care participați și ceea ce faceți în fiecare zi - toate acestea vor afecta persoana voastră în devenire și, la rândul lor, vor influența, multiplica, diminua, intensifica și modifica alte influențe și alte informații deja stocate.

Pe lângă toți acești factori, experiențele pe care le-ați trăit în trecut - bune sau rele - vor da culoare atitudinii și percepției față de tot ceea ce vi se întâmplă vouă personal și la ce se află în jurul vostru.

Dacă vi se pare puțin complicat, să știți că așa și este. Mintea și viața voastră sunt asemeni unei încăperi plină cu muzicieni; fiecare cântă la instrumente diferite, pe diferite tonalități și toți încearcă să vă capteze atenția, în mijlocul acestui haos, este oare de mirare că cei mai mulți simt că nu-și pot controla viețile? Este de mirare că cei mai mulți oameni ar prefera să facă altceva, altundeva - și, în multe cazuri, să fie cu altcineva? Este de mirare că cei mai mulți oameni simt că ar putea să facă mult mai mult decât fac, dar se simt neputincioși când este vorba să facă o

schimbare? Această situație este, în același timp, atât marea provocare, cât și marea șansă a vieții noastre.

Principală sarcină pe care o aveți de îndeplinit pentru a putea prelua controlul asupra vieții și viitorului vostru, este de a deveni dirijorul propriei orchestre. Trebuie să preluați controlul asupra aspectelor interne și externe ale vieții voastre și să le faceți să cânte în armonie, în jurul temei centrale pe care o alegeți! Ceea ce aveți de făcut este să cântați muzică bună și să faceți din viață un spectacol grandios.

SĂ ÎNTELEGEM LEGI DIFERITE

Probabil că știți deja că există două tipuri de legi în univers: cele făcute de om și cele naturale. Puteți să încălcați legile făcute de om, cum ar fi legea traficului rutier, și e posibil, sau nu, să fiți prinși. Dar dacă încercați să nu respectați legile naturale, veți fi prinși de fiecare dată, fără excepție.

La rândul lor, legile naturale se împart în două categorii: legi fizice și legi mentale. Acțiunea legilor fizice, cum ar fi cele care guvernează electricitatea și mecanica lucrurilor, poate fi dovedită prin experimente controlate și prin activități practice.

Însă legile mentale pot fi dovedite numai prin experiență și intuiție, ca și văzându-le cum acționează în propria noastră viață. Unele legi mentale au fost scrise demult, în anul 2000 î. Ch. - adică în urmă cu 4000 de ani. În antichitate, aceste legi sau principii erau predate în așa-numitele „școli ale misterelor”. Cei care se înscriau la aceste școli se pregăteau perioade lungi de timp, uneori mulți ani, în decursul cărora accesau, pe rând, aceste principii, în acele zile, astfel de principii nu erau menite să fie împărtășite marelui public. Conducătorii acestor școli din antichitate simțeau că omul obișnuit nu ar înțelege aceste legi și le-ar folosi în mod greșit - și probabil că, la vremea aceea, aveau dreptate.

Astăzi, se scrie și se discută destul de deschis despre majoritatea acestor legi, deși doar o mică parte a populației are cunoștință de ele. Studiind viețile și povestirile persoanelor de succes, am constatat că aproape fiecare a folosit aceste legi, conștient sau nu și, în consecință, au realizat în 2-3 ani mai mult decât reușește o persoană obișnuită într-o viață întreagă. De fapt, succesul real și de durată vine din actul de a vă organiza viața în armonie cu aceste principii generale.

Iată o idee importantă: legile mentale sunt asemeni legilor fizice, deoarece ele acționează absolut tot timpul. Legea gravitației, de exemplu, este aceeași în toate colțurile lumii, 24 de ore pe zi. Dacă vă aruncați de pe o clădire cu 10 etaje, veți cădea pe asfalt cu aceeași forță - fie vă aflați la New York, fie la Tokyo.

Nu contează ce știți despre gravitație, dacă sunteți de acord cu ea, sau dacă cineva v-a povestit vreodată despre gravitație. Legea este neutră. Ea acționează peste tot, indiferent dacă o cunoașteți și dacă vă convine în acel moment, sau nu.

Legile mentale acționează și ele tot timpul, deși efectele lor fizice nu pot fi văzute chiar atât de ușor. Ori de câte ori viața voastră merge bine, înseamnă că gândurile și activitățile voastre se află în deplină armonie cu aceste legi mentale invizibile. Ori de câte ori aveți probleme de orice fel, este aproape sigur că ați încălcat una sau multe dintre aceste legi - fie că le cunoașteți, sau nu. Întrucât ele sunt esențiale pentru fericirea voastră, e important să vă familiarizați cu ele și să le integrați în tot ceea ce faceți.

1. LEGEA CONTROLULUI

Legea controlului afirmă că vă simțiți bine în ceea ce vă privește, în măsura în care simțiți că aveți control asupra propriei vieți - și că sunteți nemulțumiți de voi

înșivă, în măsura în care simțiți că nu vă puteți controla viața, sau că sunteți controlați de vreo forță, persoană sau influență externă.

Această lege, sau principiu, este bine cunoscută în psihologie. Ea se numește teoria „centrului de control”, în general, se cunoaște faptul că stresul, anxietatea, tensiunea și afecțiunile psihosomatice survin la persoanele care simt că nu dețin control asupra vieții lor, sau asupra unei părți importante din viața lor. De exemplu, dacă simțiți că viața vă este controlată de datorii, șefi, de către o sănătate precară, de o relație inadecvată, ori de comportamentul altora, veți suferi de stres. Acesta se va manifesta prin stări de iritare, furie și resentimente. Dacă nu-l tratați, va evolua spre insomnie, depresie sau diferite alte boli.

Puteți avea un „centru de control” intern sau extern. Cu alte cuvinte, puteți să simțiți fie că sunteți responsabili de viața voastră, fericiți, optimiști și încrezători, fie că sunteți controlați de către alții, neajutorați, prinși în cursă, victime.

În fiecare caz, controlul asupra vieții voastre începe cu gândurile - singurul domeniu asupra căruia aveți control deplin. Modul în care gândiți despre o situație determină modul în care veți simți, iar sentimentele vă determină comportamentul.

Autodisciplina și stăpânirea de sine încep să se manifeste în momentul în care preluați controlul asupra propriilor gânduri. Nici o persoană, sau situație, nu vă pot face să simțiți ceva - doar modul în care gândiți despre situație este cel care vă face să simțiți într-un fel sau altul. Puteți să vă controlați modul în care gândiți. Așa cum a spus Eleanor Roosevelt: „Nimeni nu vă poate face să vă simțiți inferiori, fără consimțământul dumneavoastră”.

Există două moduri fundamentale prin care puteți controla orice situație ce determină apariția stresului sau a nefericirii. Primul: puteți acționa. Puteți merge înainte, făcând ceva pentru a aduce o schimbare. Puteți să vă implicați într-un anumit fel și să schimbați situația respectivă. Al doilea mod: puteți să vă retrageți, pur și simplu. Deseori, vă regăsiți controlul după ce vă eliberați de o persoană, sau de o situație și vă implicați activ în altceva.

Uneori, cel mai bun lucru pe care-l puteți face, atunci când simțiți că nu dețineți controlul, este să vă retrageți. Dacă ați rupt vreodată o relație nefericită, sau ați renunțat la o slujbă neplăcută, vă amintiți, desigur, ce bine v-ați simțit atunci când ați încetat să vă mai luptați. Luând hotărârea de a nu mai opune rezistență, v-ați recăpătat simțul controlului.

Legea controlului vă demonstrează de ce este atât de important să fiți hotărâți. Ea explică de ce e atât de important să știți exact ce doriți, încrederea în sine care însoțește senzația de a fi stăpân pe situație, conferă unei persoane care are un scop și un plan clar, un avantaj net față de o persoană nesigură sau nehotărâtă. Examinați mental diferitele aspecte ale vieții voastre și decideți când v-ați simțit optimiști și ați deținut controlul - și când nu. Apoi, gândiți-vă la acele lucruri pe care le-ați putea face, pentru a controla aceste aspecte ale vieții care vă produc stres. Gândiți-vă, de asemenea, la situațiile la care ar fi mai bine să renunțați. Una dintre responsabilitățile majore este să obțineți și să mențineți controlul asupra vieții voastre. Această senzație de deținere a controlului devine baza pentru a vă construi fericirea și succesul în viitor. Asigurați-vă că e solidă ca o stâncă.

2. LEGEA CAUZEI SI EFECTULUI

Legea cauzei si efectului afirmă că pentru fiecare efect din viața voastră, există o cauză specifică. Această lege este atât de importantă, încât a fost denumită „Legea de fier a universului”. Conform ei, tot ceea ce se întâmplă are o cauză - fie că o cunoaștem, sau nu. Nimic nu este întâmplător. Trăim într-un univers al ordinii,

guvernat sever de legi, și înțelegerea acestui fapt primează în fața celorlalte legi sau principii.

Legea cauzei și efectului afirmă că există cauze specifice ale succesului și cauze specifice ale eșecului. Există cauze specifice pentru sănătate și pentru boală. Există cauze specifice pentru fericire și nefericire. Dacă există un efect în viața voastră, care doriți să se repete, trebuie să mergeți înapoi la cauze și să repetați cauzele. Dacă există un efect pe care nu-l doriți, trebuie doar să identificați cauza și să o îndepărtați.

Această lege este atât de simplă, încât îi descumpănește pe mulți. Ei continuă să facă - sau să nu facă - lucruri care le cauzează nefericire și frustrare, și atunci consideră că de vină pentru problemele lor sunt alții, sau societatea.

Nebunia a fost definită astfel: „să faci aceleași lucruri, în același mod, și să te aștepti la rezultate diferite”, într-o oarecare măsură, toți facem la fel. Trebuie să ne confruntăm direct cu această tendință și să o tratăm cu sinceritate.

Un proverb scoțian spune: „Mai bine aprinzi o lumânare mică, decât să blestemi întunericul”. Este mai bine să analizăm atent cauzele tuturor problemelor noastre, decât să ne supărăm din pricina lor.

În capitolul *Pilde* din Biblie se spune că „Ceea ce un om seamănă, aia culege”. Această versiune a *Legii cauzei și efectului* este denumită *Legea semănatului și culesului*. Ea spune că ceea ce semănați, veți culege - și, în plus, ceea ce culegeți astăzi, sunt roadele a ceea ce ați semănat în trecut. Dacă doriți să aveți, în viitor, o altă recoltă în orice domeniu al vieții voastre, trebuie să plantați semințe diferite astăzi; și bineînțeles că aceasta se referă, în primul rând, la semințele mentale.

Cea mai importantă aplicație a legii cauzei și efectului, sau a semănatului și culesului este aceasta: „Gândurile sunt cauze, iar stările sunt efecte.”

Gândurile voastre sunt cauzele primare ale situațiilor din viața voastră. Tot ceea ce trăiți a început cu un gând de un anume fel - al vostru, sau al altcuiva.

Tot ceea ce sunteți, sau veți fi vreodată, este rezultatul modului în care gândiți, bacă vă schimbați calitatea gândirii, vă schimbați și calitatea vieții. Schimbările produse în interiorul vostru vor atrage după sine schimbări în exterior. Veți culege ceea ce ați semănat. O faceți chiar acum.

Frumusețea acestei legi imuabile constă în faptul că, acceptând-o, preluați controlul deplin asupra gândirii, asupra sentimentelor și rezultatelor obținute. Aplicând *Legea cauzei și a efectului*, vă armonizați cu *Legea controlului*. Vă veți simți imediat mai bine și mai mulțumiți în ceea ce vă privește.

Fiecare aspect al succesului sau eșecului în afaceri poate fi explicat prin această lege fundamentală. Dacă semănați cauze corecte, veți culege efectele dorite. Dacă oferiți produse sau servicii de calitate, pe care clienții le doresc, de care au nevoie și pe care sunt dispuși să le plătească și apoi le veți promova cum se cuvine, veți avea succes în vânzarea lor. Dacă nu procedați astfel, nu veți reuși.

Dacă faceți un lucru de calitate și obțineți rezultatele de care firma la care lucrați are nevoie pentru a se dezvolta și prospera, veți avea succes și veți fi fericiți în carieră. Dacă îi tratați bine pe alții, veți fi tratat la fel de către aceștia, întotdeauna veți primi de la viață ceea ce ați pus în ea - și voi sunteți cei care controlați ceea ce puneți în ea.

3. LEGEA CREDINȚEI

Legea credinței spune că tot ceea ce credeți din tot sufletul devine realitate. Cu cât credeți mai mult că ceva este real, cu atât e mai posibil să devină realitate. Dacă credeți cu adevărat în ceva, nici nu vă imaginați că poate fi altfel. Credințele voastre vă construiesc un fel de tunel. Ele elimină, sau vă determină să ignorați,

informațiile care nu corespund cu ceea ce credeți.

William James, din Harvard, a spus: „Credința creează realul”, în Biblie se spune: „După credința voastră vi se va da vouă”. Cu alte cuvinte, nu credeți neapărat tot ce vedeți, dar vedeți ce credeți.

De exemplu, dacă credeți cu adevărat că sunteți sortiți să aveți succes în viață, atunci, indiferent de ce se întâmplă, veți continua să vă croiți drumul spre atingerea scopurilor stabilite. Nimic nu vă va opri.

Pe de altă parte, dacă credeți că succesul este o chestiune de noroc sau de hazard, atunci vă veți descuraja și dezamăgi repede, ori de câte ori lucrurile nu merg în favoarea voastră. Convingerile voastre vă pregătesc fie pentru succes, fie pentru eșec.

În general, oamenii adoptă unul dintre cele două moduri de a privi lumea. Primul este ceea ce se numește o viziune „binevoitoare” asupra lumii. Dacă aveți o astfel de viziune asupra lumii, atunci, în general, considerați că lumea este un loc destul de bun pentru a trăi. Aveți tendința de a vedea partea bună a oamenilor și a situațiilor și de a crede că există multe șanse în jurul vostru, de care puteți profita. Credeți că, deși nu sunteți perfecți, sunteți, în general, o persoană bună. Credeți în viitorul vostru și în al celorlalți. Sunteți, în esență, un optimist.

Cea de-a doua viziune asupra lumii este una „răuvoitoare”. O persoană cu o viziune răuvoitoare asupra lumii are, în general, o atitudine negativistă și pesimistă față de ea însăși și față de viață, în general, ea consideră că „nu poți să te lupți cu morile de vânt”, sau „bogatul tot bogat rămâne, săracul tot sărac” și că, indiferent cât de mult muncește, nu poate obține mare lucru, din cauza obstacolelor apărute în cale.

Acest tip de persoane văd peste tot nedreptate, opresiune și nenorocire. Când lucrurile merg rău pentru ei - ceea ce, de obicei, se și întâmplă - dau vina pe ghinion sau pe oamenii răi. Se simt victime. Datorită acestei atitudini, ei nu se plac și nici nu se respectă prea mult pe ei înșiși.

Inutil să spun că oamenii cu o viziune optimistă tind să fie cei care își modifică în mod activ viitorul, construindu-l și creându-l. Ei au tendința să fie optimiști și veseli și văd lumea ca un loc bun și luminos în care să trăiască. Ei au atitudini mentale optimiste, care le permit să reacționeze pozitiv și constructiv la inevitabilele sușuri și coborâșuri ale vieții de zi cu zi. O parte esențială a călătoriei spre succes este dezvoltarea și menținerea acestei viziuni pozitive sau binevoitoare asupra lumii.

Probabil că cele mai mari blocaje mentale pe care va trebui să le depășiți vreodată, sunt cele conținute de convingerile proprii, care vă autolimitează. Acestea sunt convingerile profunde pe care le aveți și care vă limitează într-un fel sau altul. Ele vă împiedică să acționați, oprindu-vă până și de la o simplă încercare. Adesea, ele vă determină să vedeți lucruri care, de fapt, nu sunt adevărate.

Probabil vă simțiți limitați în inteligență, deoarece în timpul școlii ați obținut note medii sau mediocre. S-ar putea să credeți că abilitatea voastră creativă, sau capacitatea de a învăța și a memora sunt limitate. Probabil nu vă simțiți foarte pricepuți sau isteți în ceea ce privește banii. Unii oameni simt că nu pot pierde în greutate, că nu pot renunța la fumat, sau că nu pot fi atrăgători pentru persoanele de sex opus.

Dar, indiferent de convingerea voastră, dacă credeți cu tărie în ceva, acesta va deveni realitatea voastră. Acționați, vorbiți, comportați-vă și comunicați cu alții conform cu convingerile voastre. Chiar dacă acestea sunt total greșite, dacă credeți în ele, vor deveni adevărate pentru voi.

M-am limitat și m-am desconsiderat ani de zile, așa cum fac mulți oameni,

deoarece nu absolvisem liceul, îi priveam pe absolvenții de universitate cu admirație și respect. Mi-am spus, inconștient, că viitorul meu este limitat. Din cauza acestei convingeri, mi-am stabilit doar scopuri limitate și nu am fost surprins când nu le-am atins. La urma urmei, n-am strălucit în școală - la ce m-aș fi putut aștepta?

Într-o zi, am citit o poveste despre un tânăr dintr-un orașel, care absolvise liceul cu note maxime. S-a înscris la universitatea din statul său. O parte a examenului de admitere consta în testul de aptitudini academice, ca pentru toți candidații de la universitățile din America. Câteva săptămâni mai târziu, a primit o scrisoare de la universitate, prin care era anunțat că a obținut un punctaj de 99% și că era acceptat pentru primul semestru.

A fost fericit că fusese acceptat, dar mai era o problemă. Nu știa nimic despre sistemul de notare procentual și a tras concluzia greșită că 99% era coeficientul lui de inteligență. El știa că nivelul mediu al coeficientului de inteligență era de 100 și a simțit că nu va putea face față pretențiilor universitare, cu inteligența lui „limitată”. În primul semestru a căzut la toate sau aproape toate cursurile, în cele din urmă, consilierul său l-a întrebat ce se întâmplă cu el.

„Ei bine”, i-a răspuns tânărul, „nu puteți da vina pe mine. Am un coeficient de inteligență de numai 99.” Consilierul avea în fața sa dosarul studentului. „De ce spui asta?”, l-a întrebat el.

„Așa am fost informat prin scrisoarea de admitere la universitate”, a răspuns tânărul.

Când consilierul și-a dat seama ce se întâmplase, i-a explicat studentului diferența dintre coeficientul de inteligență și procentajul de admitere la universitate. „Un procent de 99% înseamnă că ai obținut un punctaj egal sau mai mare decât 99% dintre toți candidații din țară care s-au prezentat la acest test. Ești unul dintre cei mai inteligenți tineri din această universitate”, i-a spus consilierul.

Când tânărul și-a dat seama ce greșală făcuse și și-a schimbat convingerea despre inteligența sa, a devenit o persoană diferită. S-a întors la cursuri și a început să învețe cu un sentiment nou de competență și încredere. Până la sfârșitul semestrului ocupa un loc de cinste și, în cele din urmă, a absolvit printre primii zece din grupa sa.

Această poveste constituie o lecție valoroasă pentru voi, așa cum a fost și pentru mine. Noi acceptăm prea repede faptul că suntem limitați într-un fel sau altul. Apoi, ignorăm sau respingem tot ce contrazice ceea ce ne-am hotărât deja să credem. Un profesor l-a întrebat odată pe un băiat: „Știi să cânti la vreun instrument muzical?”.

„Nu știu”, a răspuns acesta. „Nu am încercat încă.”

Într-un fel, sunteți asemenea băiețelului. Nici voi nu știți ce puteți face cu adevărat. Nu vă grăbiți să vă subevaluați. Refuzați să acceptați limitări ale potențialului vostru. E posibil să puteți face mult mai multe decât ați făcut înainte.

Majoritatea convingerilor voastre autolimitative nu sunt deloc adevărate. Ele se bazează pe informațiile negative pe care le-ați asimilat și le-ați acceptat ca fiind adevărate. Odată ce ați acceptat-o ca fiind adevărată, convingerea devine realitate pentru voi. După cum spunea Henry Ford: „Dacă crezi că poți face un lucru, sau dacă crezi că nu poți, ai dreptate și într-un caz și în celălalt.”

În Capitolul 3 veți învăța cum să construiți un sistem puternic de convingeri, unul care este compatibil cu ceea ce doriți să obțineți în viață, între timp, ar trebui să începeți să identificați orice convingere autolimitativă care v-ar putea împiedica să progresați. Uneori, soțul/soția sau un prieten de încredere vă pot ajuta să recunoașteți și să identificați ideile și convingerile autolimitative, de care s-ar putea să fiți conștienți. Nu uitați că ele vă pot pricinui la fel de mult rău dacă nu știți despre ele, ca și în cazul în care ați ști.

4, LEGEA AȘTEPTĂRILOR

Această lege afirmă că tot ceea ce așteptați cu încredere, devine propria voastră profecție de autoîmplinire. Cu alte cuvinte, ceea ce primiți de la viață nu este neapărat ceea ce doriți, ci ceea ce așteptați. Așteptările voastre exercită o influență puternică, invizibilă, care-i determină pe oameni să acționeze și care fac ca situațiile să se desfășoare exact în modul în care ați anticipat.

Într-un fel, întotdeauna acționați ca un prezicător în propria voastră viață, prin modul în care vorbiți despre ceea ce credeți că se va întâmpla. Oamenii de succes au o atitudine de încredere, de așteptări optimiste. Ei se așteaptă să aibă succes, ei se așteaptă să placă celorlalți. Ei se așteaptă să fie fericiți și rareori sunt dezamăgiți.

Persoanele care nu au succes au așteptări negative, de cinism și pesimism, care, într-o măsură oarecare, determină ca situațiile să se desfășoare exact așa cum se așteaptă ei.

În cartea sa, *Pygmalion in the Classroom* (Pygmalion în clasă), dr. Robert Rosenthal, de la Universitatea Harvard, descrie modul în care așteptările profesorilor au un impact enorm asupra performanțelor studenților lor. De asemenea, el a descoperit că dacă studenții au simțit că se așteaptă rezultate mai bune din partea lor, au avut realizări cu mult mai bune, decât în absența acelor așteptări.

Într-un experiment foarte cunoscut, realizat la sfârșitul anilor '60, în regiunea Sânc Francisco Bay, de către dr. Rosenthal, la începutul unui an școlar, trei profesori au fost rugați să vină în biroul directorului. Acesta le-a spus: „Am observat metodele dumneavoastră de predare și am ajuns la concluzia că sunteți cei mai buni profesori din școală. Drept răsplată pentru modul excelent de predare, vă repartizăm fiecăruia câte o clasă cu cei mai buni elevi din școală. Acești copii au fost selectați pe baza unor teste recente de inteligență și ne așteptăm la o creștere a performanței școlare de 20% - 30%, în decursul acestui an. Dar, pentru că nu dorim să fim acuzați de discriminare, vă rugăm să păstrați confidențialitatea. Nu le vom spune părinților - și nici dumneavoastră nu le veți spune elevilor - că au fost special selectați pentru această clasă de copii avansați.”

Profesorii au fost încântați. Visul oricărui profesor este să aibă o clasă plină de copii înzestrați. Ei s-au întors la ore cu și mai mult entuziasm.

În timpul întregului an școlar, orele au fost monitorizate și profesorii verificați. Se părea că profesorii au predat cu o implicare mai mare. Parcă erau mai răbdători cu elevii care nu înțelegeau imediat un subiect nou. Ei și-au petrecut un timp mai îndelungat după orele de școală, pregătindu-i pe elevi. Dacă un elev avea dificultăți în a înțelege ceva, profesorul presupunea că problema se datora metodei sale de predare, și nu studentului.

La sfârșitul anului școlar, cele trei clase nu numai că se aflau în fruntea școlii, dar și în topul școlilor din zonă, în ceea ce privește notele obținute la testele standard. Ei au obținut o performanță cu 20-30% mai mare decât în anul precedent -întocmai cum fusese prevăzut.

Când s-au afișat rezultatele testelor, directorul i-a invitat din nou pe profesori în biroul său. I-a felicitat pentru minunatul an școlar și pentru rezultatele obținute de elevi. Profesorii au fost cu toții recunoscători directorului pentru că le-a dat șansa să predea atâtor tineri talentați. Ei au afirmat că este ușor să predai, atunci când ai de-a face cu elevi atât de inteligenți și că predarea le-a făcut o plăcere mai mare decât în oricare alt an.

Directorul le-a explicat că totul nu a fost decât un experiment. Elevii nu erau

excepționali, numele lor au fost alese la întâmplare din toate clasele. Ei au fost înscriși în clasele celor trei profesori, prin tragere la sorți. De fapt, ei erau elevi mediocri.

Înutil să spun cât de surprinși au fost profesorii. Cum se putea ca elevii să se descurce atât de bine, întocmai cum fusese prevăzut? Apoi s-au gândit că motivul era faptul că ei sunt profesori excelenți. Experiența lor profesională a fost cea care a dus la asemenea rezultate.

Directorul le-a spus profesorilor că și ei au fost aleși la întâmplare. La începutul anului școlar, a pus într-o pălărie bilețele cu numele tuturor profesorilor din școală și ei au fost cei trei aleși prin tragere la sorți.

Acesta este așa-numitul experiment dublu-orb. Cei care au făcut experimentul au rămas constanți în acțiunile lor, cu excepția așteptărilor. Așteptările pe care directorul le avea din partea profesorilor au fost clare și explicite. El le-a spus: „Sunteți profesori excelenți și ne așteptăm să obțineți rezultate excelente de la aceste clase de elevi deosebiți”.

Așteptările pe care profesorii le-au avut de la studenți au fost implicite și tacite. Ei i-au tratat pe copii ca și cum aceștia ar fi foarte inteligenți și s-au așteptat ca ei să acționeze pe măsura informațiilor pe care le primeau.

În ambele cazuri, așteptările s-au bazat pe informații false. Totuși, în ambele cazuri, așteptările au devenit predicții de autorealizare, deoarece fuseseră create de o sursă veridică.

Acest lucru este foarte important. Așteptările voastre sunt modelate direct proporțional cu respectul față de seriozitatea sursei. Cu cât respectați mai mult o persoană, cu atât mai mare va fi influența pe care această persoană o va avea asupra așteptărilor pe care le aveți de la voi înșivă.

Profesorii au predat într-o manieră deosebită și elevii au învățat mai bine decât o făcuseră vreodată. Unul dintre elevii care au participat la experiment a obținut la test un coeficient de inteligență (IQ) de 115, față de 90 cât avusese anterior, adică un salt de 25 de puncte IQ într-un singur an, sub influența unui profesor care avea așteptări pozitive, în urma mai multor experimente, s-a demonstrat că, atunci când profesorii se așteaptă ca elevii să aibă performanțe mai mari, aceștia se străduiesc mai mult și încearcă să se ridice la nivelul așteptărilor profesorilor.

Mulți părinți care au participat la seminariile noastre au transformat viața școlară a copiilor lor, cerându-le profesorilor acestora să-i trateze pe copiii lor ca și cum ar fi deosebit de inteligenți. Ei au constatat că profesorii au fost, în majoritatea cazurilor, mai mult decât dispuși să adopte această idee. Părinții au procedat în același mod și acasă.

Rezultatele au fost uimitoare. Copiii care aveau doar note de 7 și 8, au obținut 9 și 10, în mai puțin de 2 luni. Copiii care erau nemotivați și plictisiți de școală, deoarece nu aveau rezultate prea bune, au devenit entuziaști și încântați să învețe sub influența părinților și a profesorilor, care s-au așteptat cu optimism și gândire pozitivă, ca rezultatele lor să fie bune.

PATRTU TIPURI DE AȘTEPTĂRI

Există patru tipuri de așteptări care au impact asupra vieților noastre. Primul constă în așteptările părinților. Toți suntem programați, pe plan subconștient, să ne ridicăm sau să coborâm la nivelul speranțelor pe care părinții si le-au făcut în legătură cu noi. Nevoia de aprobare din partea părinților continuă, chiar si după ce aceștia nu mai sunt cu noi. Dacă părinții s-au așteptat ca noi să reușim si ne-au încurajat cu vorbe bune să facem cum e mai

bine și să fim cei mai buni, atunci acest fapt a avut o influență enormă asupra persoanei care suntem în prezent. Dacă, așa cum se întâmplă în multe cazuri, părinții nu s-au așteptat la nimic bun în ceea ce vă privește, sau nu s-au așteptat la nimic, probabil că mai simțiți încă, inconștient, povara încercărilor pe care le faceți pentru a nu vă dezamăgi părinții.

Un studiu efectuat asupra unor deținuți a demonstrat că 90% dintre cei intervievați de psihologi au afirmat că părinții lor le repetau întruna: „Într-o zi vei ajunge la închisoare”.

A doua sursă de așteptări care ne afectează comportamentul constă în așteptările șefului vostru, în ceea ce privește rezultatele de la serviciu. Oamenii ai căror șefi au așteptări pozitive, sunt întotdeauna mai veseli și au rezultate mai bune decât cei ai căror șefi gândesc negativ sau critic, întrucât sunteți inevitabil influențați de așteptările oamenilor de care depinde venitul vostru, este puțin probabil că veți fi vreodată fericiți, sau că veți avea succes muncind pentru oamenii cu o atitudine și un comportament negativ.

A treia sursă o reprezintă așteptările pe care le avem de la copiii noștri, de la soț sau soție și de la angajații sau partenerii de afaceri. Voi aveți un impact enorm asupra personalității, comportamentului și performanțelor celor care așteaptă de la voi îndrumare sau reacții la acțiunile lor. Cu cât sunteți mai importanți în viața cuiva, cu atât așteptările voastre le va afecta mai puternic randamentul. Probabil că cel mai eficient și previzibil comportament motivațional pe care îl puteți avea, este să vă așteptați întotdeauna la ce este mai bun din partea celorlalți. Oamenii vor încerca mereu să nu vă dezamăgească.

Eu le spun întotdeauna copiilor mei: „Sunteți cei mai buni; ești cea mai bună fată/cel mai bun băiat din lume”. Le spun că îi iubesc, că sunt copii minunați și că am convingerea că vor face lucruri extraordinare în viață. Oare acest lucru are un impact asupra personalității lor? Da - și încă unul foarte mare. Încercați și voi, și veți vedea. Mulți oameni de succes atribuie progresul lor influenței cuiva pe care îl respectă și care și-a manifestat constant încrederea în capacitatea lor de a fi mai mult decât sunt. Probabil că cel mai frumos lucru pe care îl puteți face pentru o altă persoană, este să-i spuneți: „Eu am încredere în tine. Știu că poți”.

A patra sursă o constituie așteptările pe care le aveți de la voi înșivă. Un lucru minunat legat de așteptări este că puteți să vi le creați singuri. Vă puteți crea, cu încredere, propria configurație mentală, propriul mod de a aborda lumea, având încredere și impunându-vă să acționați cel mai bine cu putință, în orice situație. Așteptările pe care le aveți de la voi înșivă sunt îndeajuns de puternice pentru a depăși orice așteptare negativă pe care o altă persoană ar putea-o avea de la voi. Puteți crea în jurul vostru un câmp puternic de energie mentală pozitivă, așteptând încrezători să câștigați ceva din fiecare situație.

Multimilionarul W. Clement Stone este faimos pentru că e un „paranoic invers” - adică cineva care crede că universul conspiră să-i facă mulțumit. Un „paranoic invers” consideră fiecare situație ca fiind trimisă din Cer, fie pentru a-i aduce un oarecare beneficiu, fie pentru a-l învăța câte ceva care l-ar ajuta să aibă succes. Această formă de „paranoie inversă” este baza unei atitudini mentale pozitive. Ea este calitatea cea mai ușor de identificat din exterior, a oricărei persoane de succes. Unul dintre absolvenții seminarului meu, care nu avea serviciu în acel moment, mi-a spus că își începe ziua cu formula: „Sunt convins că astăzi mi se va întâmpla ceva minunat.”

El a repetat în permanență această formulă, până când și-a dezvoltat o atitudine care îl determina să aștepte cu nerăbdare fiecare eveniment al zilei.

Uimitor este faptul că au înce-put să i se întâmple lucruri extraordinare. După ce a fost șomer timp de șase luni, a primit două oferte de serviciu, după prima

săptămână de repetare zilnică a formulei. Problemele sale fi-nanciare și legale păreau să

se rezolve în chip miraculos. La fiecare pas i se întâmplau lucruri minunate.

Imaginați-vă că vă petreceți toată ziua cu convingerea că vi se va întâmpla ceva minunat. Gândiți-vă cât de pozitivi, optimiști și veseli ați fi, dacă ați avea deplina convingere că totul concură pentru ca voi să fiți fericiți și să aveți succes.

Pot să vă garantez ceva: dacă practicați acest exercițiu doar trei zile, la sfârșitul celei de-a treia zi, vi se vor fi întâmplat atâtea lucruri minunate, încât nici nu veți mai putea să vi le amintiți pe toate.

Niciodată nu veți putea să vă ridicați mai sus de nivelul așteptărilor pe care vi le impuneți singur. De vreme ce ele sunt complet controlate de voi, asigurați-vă că așteptările pe care le aveți sunt compatibile cu ceea ce doriți să se întâmple, întotdeauna așteptați-vă la ce puteți da voi mai bun.

Când începeți să lucrați conștient cu această lege mentală, puterea de a primi și de a da tot ce este mai bun devine efectiv nelimitată, însăși puterea așteptărilor pozitive vă poate schimba întreaga personalitate - cât și viața.

5. LEGEA ATRACȚIEI

S-au scris multe cărți despre această lege și mulți o consideră ca esențială pentru înțelegerea condiției umane. Legea atracției afirmă că noi suntem un magnet viu. Invariabil, atragem în viața noastră persoane și situații ce corespund gândurilor noastre predominante. Cine se aseamănă, se adună. Tot ceea ce ați atras în viața voastră s-a datorat persoanei care sunteți și, în special, gândirii voastre

Prietenii, familia, relațiile, serviciul, problemele și posibilitățile voastre au fost atrase spre voi, datorită modului obișnuit de a gândi în fiecare dintre aceste domenii.

În muzică există un exemplu de acest fel - ceea ce se numește principiul rezonanței prin simpatie. Dacă aveți două pi.me într-o încăpere mare și apăsați clapa notei do a primului pi.in, iar apoi traversați încăperea spre celălalt pian, veți constata că nota do a celui de-al doilea pian vibrează cu aceeași frecvență ca și nota do a primului pian. Conform aceluiași principiu, veți avea tendința să întâlniți și să aveți legături cu oameni și situații care se află în armonie cu propriile voastre gânduri și emoții dominante.

Pe măsură ce treceți în revistă fiecare aspect al vieții, pozitiv sau negativ, veți vedea că întreaga voastră lume, este numai produsul vostru. Cu cât adăugați mai multă emoție unui gând, cu atât mai mare va fi frecvența vibrației acestuia și cu atât mai rapid veți atrage oameni și situații în armonie cu acel gând.

Vedeți această lege acționând peste tot în jurul vostru. Vă gândiți la un prieten - și exact atunci sună telefonul, iar la capătul firului se află tocmai prietenul la care v-ați gândit. Vă hotărâți să faceți ceva - și imediat după aceea, vă vin ideile și ajutorul. Sunteți asemeni unui magnet care atrage pilitura de fier.

Mulți oameni nu progresează, pentru că nu știu cum să ajungă de acolo de unde sunt, acolo unde doresc să fie. Dar, datorită Legii atracției, nu e necesar să aveți toate răspunsurile, înainte să vă apucați de treabă. Atâta vreme cât vă este clar ce anume vă doriți și cu ce fel de persoane vreți să vă asociați, îi veți atrage în viața voastră .

Gândurile voastre sunt o formă de energie, care vibrează cu o viteză determinată de nivelul de intensitate emoțională ce acompaniază gândul. Cu cât sunteți mai agitați sau mai speriați, cu atât mai rapid emiteți gânduri și atrageți oameni și situații similare.

Oamenii fericiți par să atragă alți oameni fericiți și plăcuți. O persoană care

țintește spre prosperitate pare să atragă idei profitabile și posibilități de afaceri din care ies bani. Agenții de vânzări optimiști, entuziaști, atrag clienți mai mulți și mai fideli. Oamenii de afaceri optimiști atrag resursele, clienții, furnizorii și bancherii de care au nevoie pentru a clădi afaceri de succes. Legea atracției acționează în permanență, pretutindeni.

Asemeni altor legi mentale, Legea atracției este neutră. Ea vă poate ajuta, sau vă poate face rău. De fapt, această lege poate fi considerată o variantă a Legii cauzei și efectului, sau a semănatului și recoltatului. De aceea, un filozof spunea: Cultivi un gând, și culegi un fapt; Cultivi un fapt, și culegi un obicei; Cultivi un obicei, și culegi un caracter; Cultivi un caracter, și culegi un destin. Puteți avea mai mult, puteți fi mai mult și face mai mult, deoarece puteți să vă schimbați ca persoană. Vă puteți schimba gândurile predominante, practicând un control mental riguros. Vă puteți autodisciplina, concentrându-vă gândurile asupra a ceea ce doriți și refuzând să vă gândiți la ceea ce nu doriți.

Persoanele care folosesc Legea atracției în mod pozitiv, sunt deseori catalogate drept norocoase. Aceasta este doar o altă încercare de a explica de ce atâtea lucruri bune și oameni de ajutor sunt atrași în viețile celor ce știu cu exactitate care le sunt idealurile și sunt absolut optimiști, având convingerea că le vor atinge.

6. LEGEA CONCORDANTEI

Legea concordanței este una dintre cele mai importante și, în multe privințe, ea explică în mod concis multe alte legi. Ea spune: „Cum e în interior, așa e și în exterior”. Această lege afirmă că lumea noastră exterioară este o reflecție a lumii noastre interioare. Această lege afirmă că poți spune ce se întâmplă în interior, privind la ce se întâmplă în jurul tău.

În Biblie, acest principiu este explicat prin cuvintele: „Pomul după roade se cunoaște”. Tot ce este în viața voastră se manifestă din interior spre exterior. Lumea exterioară de manifestări corespunde cu lumea interioară a gândurilor și emoțiilor noastre. Lumea exterioară a relațiilor va corespunde persoanei care ești cu adevărat în interior, adevăratei tale personalități interioare. Lumea exterioară a sănătății va corespunde atitudinilor mentale interioare. Lumea exterioară a venitului și realizării financiare va corespunde lumii interioare a gândirii și pregătirii personale. Modul în care oamenii reacționează la tot ceea ce laceți și spuneți, reflectă atitudinea și comportamentul pe care-l aveți față de aceștia.

Mașina pe care o conduceți și felul în care o păstrați, corespunde stării voastre de spirit, la un anumit moment. Când sunteți încrezători și simțiți că dețineți controlul asupra vieții voastre, atunci casa, mașina și locul vostru de muncă vor fi mai bine organizate și mai eficiente. Când vă simțiți copleșiți de muncă, sau frustrați și nefericiți, mașina, casa, locul de muncă, chiar hainele voastre au tendința să reflecte această stare de dezordine și confuzie. Puteți observa peste tot efectele Legii corespondenței.

Totul are loc dinspre interior înspre exterior. Marea greșală pe care am făcut-o în tinerețe a fost să mă concentrez pe „a face”, mai mult decât pe „a fi”. Simțeam că pot obține lucrurile pe care mi le doream, practicând anumite metode și tehnici. În cele din urmă, am învățat că practica era necesară, dar nu suficientă.

Filozoful german, Goethe, a spus: „Omul trebuie să fie (eva, pentru a fi în stare să facă ceva”. Trebuie să vă schimbați, irebuie să deveniți o persoană diferită în interior, înainte de a obține rezultate diferite în exterior. Nu vă puteți preface multă vreme - sau nu vă puteți preface chiar deloc. Mulți oameni vor să îmbunătățească sau să modifice anumite aspecte din viața lor, încercând să-i

schimbe pe alții. Nu le place ceea ce văd că se reflectă înapoi în oglinda vieții lor, așa că își irosesc energia lustruind oglinda, în loc să meargă la sursa reflecției.

Emerson a scris: „Ceea ce ești strigă la mine atât de tare, încât nu aud nici un cuvânt din ceea ce îmi spui.” Ceilalți vă văd, așa cum sunteți. Rareori păcăliți pe cineva. Si singurul mod prin care puteți schimba, pentru totdeauna, lucrurile din exterior, este să le schimbați pe cele din interior.

William James scria: „Cea mai mare realizare din viață a fost să descopăr că oamenii pot modifica aspectele exterioare ale vieții lor, schimbându-și atitudinile mentale interioare.”

Una din cele mai importante întrebări pe care vi le puteți pune este: „Ce fel de persoană trebuie să fiu, pentru a câștiga respectul celor la care țin și pentru a trăi viața pe care o doresc?”

7. LEGEA ECHIVALENȚEI MENTALE

Legea echivalenței mentale mai este numită și Legea minții și, de fapt, ar putea fi considerată o re-enunțare a legilor anterioare, în esență, ea spune că gândurile se materializează. Gândurile, vii, imaginate și repetate, încărcate de emoții, devin realitatea voastră. Aproape tot ceea ce aveți în viață a fost creat de propria voastră gândire - fie bună, fie rea.

Cu alte cuvinte, gândurile sunt lucruri. Ele capătă o viață a lor. Mai întâi le aveți voi pe ele - și apoi vă stăpânesc ele pe voi. Acționați într-o manieră compatibilă cu modul vostru în care gândiți în cea mai mare parte a timpului, în cele din urmă, deveniți ceea ce gândiți. Si, dacă vă schimbați gândirea, vă schimbați viața.

Tot ceea ce vi se întâmplă în viață începe și are loc, mai întâi, sub forma gândului. De aceea, modul de a gândi este o calitate esențială a persoanelor de succes. A deveni un „gânditor” priceput, înseamnă să vă folosiți puterea mentală, astfel încât aceasta să acționeze întotdeauna în avantajul vostru.

Când începeți să gândiți într-un mod pozitiv, încrezător, asupra principalelor domenii ale vieții voastre, preluați controlul asupra a ceea ce vi se întâmplă. Vă armonizați viața cu cauza și efectul. Cultivați cauze pozitive și recoltați efecte pozitive, începeți să credeți mai intens în voi înșivă și în posibilitățile voastre. Vă așteptați la mai multe rezultate bune. Atrageți oameni și situații pozitive și, în curând, lumea exterioară, cea a rezultatelor, va începe să corespundă lumii voastre interioare de gândire constructivă.

Această întreagă transformare începe cu gândurile noastre. Schimbați-vă gândirea și, cu siguranță, și viața voastră se va schimba. Singurul lucru pe care trebuie să-l faceți, este să creați echivalentul mental al ceea ce doriți să trăiți în realitatea voastră. Toate celelalte vin de la sine.

PUTEREA ÎN PRACTICĂ A ACESTOR IDEI

În Capitolul 1 ați început exercițiul de transformare, care constă în a crea o operă de artă mentală, definindu-vă scopurile și aspirațiile perfecte în fiecare domeniu major al vieții voastre. Acum, bazându-vă pe acțiunea acestor legi mentale, găsiți-vă timp să meditați asupra felului în care gândirea voastră obișnuită a creat fiecare aspect al vieții pe care o trăiți astăzi.

Începeți, mai întâi, cu relațiile voastre. Ce anume din atitudinea, convingerile, așteptările și comportamentul vostru provoacă probleme în relațiile cu ceilalți? În al doilea rând, analizați-vă sănătatea. Care sunt ideile și convingerile voastre, în legătură cu greutatea, condiția fizică, aspectul, dieta și restul? Cum vă ajută, sau nu, aceste convingeri?

În al treilea rând, e vorba despre carieră, în ce măsură vă afectează gândurile

voastre poziția profesională, progresul, calitatea muncii și satisfacția pe care o obțineți din ceea ce faceți?

În al patrulea rând, analizați nivelul de realizare financiară. Ce anume ați dori să îmbunătățiți, sau să dezvoltați? Care sunt convingerile și așteptările voastre, în ceea ce privește bunăstarea materială? Cât de mult ați dori să câștigați, și de ce? În al cincilea rând, care este calitatea vieții interioare -gândurile, sentimentele, pacea sufletească și fericirea voastră. Care sunt credințele, atitudinile și așteptările care vă alcătuiesc lumea, în prezent? Pe care dintre ele trebuie să le schimbați?

Dacă sunteți cinstit cu voi înșivă, veți observa că gândirea personală vă limitează în unul sau mai multe dintre aceste domenii. Este normal să fie așa. A vă privi propria persoană cu sinceritate, este punctul de plecare al unei rapide îmbunătățiri a propriei persoane.

CAPITOLUL 3

PROGRAMUL MĂiestRIEI SUPREME

Tot ceea ce vi se întâmplă, tot ceea ce deveniți și realizați, este determinat de modul în care gândiți, de modul în care vă folosiți gândirea. Pe măsură ce vă schimbați gândirea, începeți să vă schimbați și viața. Cum ați ajuns la ceea ce sunteți astăzi? Ce influențe modelatoare au conlucrat, pentru ca să vă facă să deveniți persoana care sunteți astăzi? De ce gândiți și simțiți astfel, și care sunt factorii care v-au adus în situația actuală?

În acest capitol veți învăța despre Programul măiestriei supreme și despre faptul că, încă de la o vârstă fragedă, ați fost puși pe „pilot automat”. Veți învăța cum să preluați controlul asupra propriului sistem de ghidare internă și cum să îndepărtați influențele și obstacolele care au apărut în calea fericirii voastre, chiar și fără să știți. Veți învăța cum să vă modificați programul vostru de control, pentru a-l face compatibil cu rezultatele pe care le doriți.

Când eram de douăzeci de ani, locuiam într-un apartament mic și nu aveam serviciu. Ne aflam în mijlocul iernii și afară erau -35 C. Eram singur într-un oraș nou, la mii de kilometri depărtare de locul în care m-am născut și am crescut.

Unsprezece ani mai târziu, pe când aveam treizeci și unu de ani, locuiam tot singur, într-un apartament mic. Afară era frig, erau tot -35 C. Aveam datorii mari, nu aveam serviciu și mă aflam la mii de kilometri depărtare de familie și de prieteni.

După unsprezece ani de muncă și călătorii, foarte puține lucruri se schimbaseră în viața mea. Eram mai în vârstă și mai înțelept, însă tot mai simțeam că mă învârt în gol.

Mă simțeam frustrat. Aveam sentimentul că fac progrese neînsemnate. Mereu am avut convingerea intimă că aveam potențial pentru a face mai mult cu viața mea, dar nu aveam nici cea mai mică idee cum aș putea să folosesc acest potențial.

Auzisem că, pe tot parcursul vieții, o persoană obișnuită își folosește doar 10%, sau mai puțin, din potențialul său. Se estimează că Albert Einstein, unul dintre geniile secolului al XX-lea, și-a folosit doar 15% din potențialul său. Studiile efectuate la Universitatea Stanford asupra neo-cortexului - „creierul care gândește” al ființei umane - au demonstrat că o persoană obișnuită folosește aproximativ 2% din capacitățile sale mentale.

Acest subiect m-a fascinat. Care era potențialul unei persoane obișnuite? Care era adevăratul meu potențial? Cum aș putea scoate mai mult din mine? Încercam să descopăr combinația unui cifru, fără a avea numerele exacte. Astfel că am început să citesc și să meditez și, în cele din urmă, am descoperit răspunsurile, unul câte unul. Am aflat combinația „lacătului” de la ușa potențialului uman. Această combinație mi-a permis să-mi schimb viața, așa cum o va face și pentru voi.

Pentru început, să știți că, în întreaga istorie a neamului omenesc, nu a existat vreodată - și nici nu va exista - cineva asemănător vouă. Probabilitatea să se nască o altă persoană rare să posede combinația unică a trăsăturilor și caracteristicilor voastre, este mai mare decât 50 de miliarde la unu. Aveți potențialul necesar pentru a face ceva special, chiar extraordinar, cu viața voastră - ceva ce nimeni altcineva nu poate să facă. Unica întrebare la care trebuie să răspundeți este: „Intenționez să fac ceva deosebit în viața mea?”

Este adevărat că unii oameni sunt înzestrați din naștere (u talente extraordinare, dar cei mai mulți dintre noi pornim la drum cu talente și capacități mai mult sau mai puțin obișnuite. Majoritatea persoanelor care au succes își dezvoltă într-un anumit domeniu de interes, la un nivel foarte înalt, talentele și abilitățile înnăscute. Potențialul personal există în interiorul vostru, dar el trebuie identificat și dezvoltat, dacă doriți să obțineți de la voi mai mult decât credeți că este posibil.

O ECUATIE SIMPLA

O definiție a potențialului individual este redată de ecuația: $[A\hat{I}+AD] \times A = PI$. Primele două litere, $A\hat{I}$, reprezintă aptitudinile înnăscute. Acestea sunt cele cu care vă nașteți, înclinațiile voastre naturale, temperamentul și capacitatea mentală în general.

Următoarele două litere, AD, reprezintă aptitudinile dobândite. Acestea sunt: cunoștințele, îndemânările, talentul, experiența și abilitățile pe care le-ați dobândit sau dezvoltat, pe măsură ce ați crescut și v-ați maturizat.

Următoarea literă, A, reprezintă atitudinea, sau tipul de energie mentală pe care o folosiți la combinarea aptitudinilor înnăscute și dobândite. PI înseamnă performanța individuală. Deci, ecuația este: Aptitudini înnăscute plus Aptitudini Dobândite, totul înmulțit cu Atitudinea personală, este egal cu Performanța Individuală.

Aptitudinile înnăscute, talentele și abilitățile naturale proprii - „aspectele interioare” ale personalității - sunt, în mare măsură, aduse cu voi când vă nașteți. Ele reprezintă moștenirea voastră genetică. Nu puteți face prea multe să le schimbați.

Aptitudinile dobândite reprezintă îndemânările și abilitățile pe care le obțineți dezvoltându-vă talentele native, prin intermediul educației și experienței. Acestea reprezintă ariile de competență și de măiestrie potențială.

Puteți să vă dezvoltați, să îmbunătățiți și să modificați, prin studiu și practică, aptitudinile dobândite de-a lungul timpului, dar procesul este încet și anevoios, care cere răbdare, disciplină și un efort considerabil.

Astfel, singura variabilă a ecuației este A, sau atitudinea, lată un concept care mi-a schimbat viața.

Din moment ce calitatea propriei atitudini poate fi schimbată aproape fără nici o limită, chiar și o persoană cu aptitudini înnăscute și dobândite medii poate lucra la un nivel superior, dacă are o atitudine mentală pozitivă. Si atitudinea voastră poate fi îmbunătățită, imediat și aproape fără limite. Din acest motiv, atât atitudinea, cât și aptitudinea voastră sunt cele care determină cât de mult veți realiza. Iar atitudinea voastră se află sub controlul direct al propriei voințe. Voi puteți decide cum va fi ea - în fiecare moment, al fiecărei zile.

Earl Nightingale, spunea despre atitudine ca este cel mai important cuvânt dintr-o limbă. Știm că trebuie să avem o atitudine mentală pozitivă. Auzim vorbindu-se despre asta, de foarte mulți ani. Dar ce înseamnă ea, mai exact?

Atitudinea voastră reprezintă modul în care abordați viața. Ea este „unghiul

propriu de atac." Este tonusul mental general și expresia exterioară a propriilor gânduri și sentimente. O atitudine mentală pozitivă reprezintă o modalitate optimistă și voioasă de a aborda oamenii, problemele și evenimentele pe care le întâlniți de-a lungul unei zile.

Atitudinea voastră este unul dintre cei mai buni indicatori ai persoanei care sunteți cu adevărat, în interior. Oamenii reflectă înapoi spre voi, atitudinea pe care o îndreptați spre ei. De aceea, oamenii veseli și voioși par să se simtă bine, oriunde ar fi.

Dezvoltarea acestui tip de atitudine mentală pozitivă față de voi înșivă și față de viața voastră, reprezintă primul pas în deblocarea întregului potențial pe care îl dețineți. Singura modalitate prin care puteți descoperi care e adevărata voastră atitudine, este să observați atent felul în care reacționați, atunci când lucrurile merg prost. După cum spunea Epictet: „Circumstanțele nu creează omul; ele doar îi arată acestuia cine este el cu adevărat.” Puteți ști cel mai bine cine sunteți, observând cum reacționați în situațiile tensionate. Atunci, adevărata personalitate iese la iveală - și în cazurile bune, și în cele rele.

Dar, de unde vine atitudinea voastră? Ce anume face ca o persoană să gândească pozitiv, iar alta, negativ? Atitudinea vă este determinată de așteptările voastre. Așteptările legate de propria persoană și de viața voastră sunt foarte puternice. Ele exercită o influență uriașă asupra personalității voastre.

Dacă așteptați să vi se întâmple doar lucruri bune, veți fi pozitivi și optimiști în modul de abordare a oamenilor și a situațiilor. Dacă veți căuta latura bună a celorlalți, probabil că o veți găsi. Dacă așteptați ca ceva minunat să vi se întâmple astăzi, probabil că așa va fi.

Așteptările pozitive constituie semnul unei personalități superioare. Ele creează o stare de așteptare pozitivă, care merge mână în mână cu fericirea și încrederea în sine. Ele vă conferă o formă de vioiciune mentală, un optimism nonșalant, care vă permit să răspundeți în mod constructiv, provocărilor de zi cu zi. Așa cum am spus în Capitolul 2, vă puteți crea propriile așteptări, doar decizând să o faceți.

De unde vă vin așteptările? Pătrunderea treptată în straturile personalității voastre, reprezintă singura cale de a cunoaște cauza profundă a modului în care gândiți și simțiți. Este singura modalitate de a aduce schimbări rapide și definitive în viața și în realizările voastre. Totul se petrece din interior înspre exterior. Tot ceea ce faceți și spuneți în afară, își are întotdeauna rădăcinile în viața voastră interioară.

Așteptările vă sunt determinate de *credințele* față de voi înșivă și de lumea în care trăiți. Așteptările voastre față de oameni, de munca pe care o desfășurați și față de fiecare aspect al vieții, sunt generate de ceea ce credeți că este adevărat în domeniul respectiv. Chiar dacă aveți credințe false, sau auto-limitative, ele se vor manifesta în așteptările, atitudinile - și, în cele din urmă, în rezultatele voastre.

Conform Legii credinței, dacă aveți o viziune binevoitoare asupra lumii, dacă credeți că lumea este un loc bun și că sunteți o persoană cumsecade, atunci vă veți aștepta la tot ce-i mai bun de la voi, de la alții și de la situațiile pe care le veți întâlni. Așteptările voastre pozitive se vor exprima printr-o atitudine mentală pozitivă și, conform Legii concordanței, oamenii vor reflecta înapoi spre voi, atitudinea pe care o aveți față de ei. Veți primi ceea ce veți oferi.

Astfel, credințele voastre determină calitatea personalității voastre. De unde vin credințele voastre? Această întrebare ne conduce, probabil, la cea mai mare realizare a psihologiei secolului al XX-lea - descoperirea „conceptul de sine”.

PROGRAMUL MĂESTRIEI SUPREME

Conceptul de sine reprezintă mulțimea credințelor pe care le aveți față de propria persoană și față de fiecare părticică din viața și din lumea voastră. Ea este „Programul măiestriei supreme” al computerului din subconștientul vostru. Potrivit Legii credinței, convingerile determină realitatea înconjurătoare, deoarece întotdeauna priviți lumea printr-un filtru de prejudecăți, format de structura voastră de credințe. Conceptul de sine, sistemul vostru de credințe, precede și determină performanțele și comportamentul vostru din fiecare moment al vieții. Întotdeauna aveți un comportament compatibil cu conceptul de sine, compatibil cu mulțimea credințelor pe care le-ați acumulat, începând din copilărie.

Cu alte cuvinte, sunteți ceea ce sunteți și unde sunteți, din cauza a ceea ce credeți voi că sunteți. Dacă sunteți bogați sau săraci, fericiți sau triști, grași sau slabi, oameni de succes sau nu, credințele și convingerile personale v-au făcut astfel.

În momentul în care vă schimbați credințele în orice domeniu al vieții, începeți imediat să schimbați și domeniul respectiv. Așteptările, atitudinile, comportamentul și toate rezultatele voastre se schimbă.

Lumea voastră exterioară este o expresie a lumii interioare - și nici nu poate fi altfel. „Nu sunteți ceea ce credeți că sunteți. Sunteți ceea ce gândiți.”

Fiecare dintre noi a fost programat să meargă, să vorbească, să gândească și să se comporte în felul în care-l facem astăzi. Nu puteți gândi, simți sau comporta în mod diferit în exterior, decât dacă vă schimbați programul de control, conceptul de sine, din interior. O idee negativă sau eronată în conceptul de sine, se va reflecta în atitudini și comportamente negative în viața și în relațiile voastre.

Vă puteți schimba programul, conceptul de sine, prin înlocuirea ideilor și credințelor de auto-limitare, cu gânduri de auto-eliberare. Puteți începe să gândiți despre cum anume ați dori să fiți, mai degrabă decât despre cum sunteți. Puteți decide să fa-

ceti ca fiecare părticică a vieții voastre să fie pozitivă, captivantă și dătătoare de energie. Puteți face din viața voastră o capodoperă. Și când veți face aceasta, aceste gândurile noi, constructive, vor începe imediat să se îmbrace în realitatea lor fizică.

Există o relație directă între cât de bine faceți un lucru și conceptul de sine în această privință. Puteți face un lucru, atât de bine pe cât credeți că sunteți în stare să-l faceți. Sunteți eficienți, atât pe cât credeți că puteți fi, în tot ceea ce faceți. Nu puteți fi niciodată mai buni sau diferiți în exterior, decât credeți voi înșivă că sunteți în interior.

Ori de câte ori vă simțiți bine în ceea ce vă privește și faceți o treabă bună la serviciu, sau în relațiile voastre cu ceilalți, sau când practicați un sport, dați dovadă de un concept de sine pozitiv în domeniul respectiv. Ori de câte ori vă faceți treaba prost, vă simțiți inferiori, stângaci, sau vă comportați aiurea în anumite situații, credințele voastre negative despre propria persoană se reflectă în comportamentul vostru. Cum sunteți în interior, așa sunteți și în exterior.

Ceea ce face posibilă schimbarea voastră în bine este faptul că acest concept de sine este foarte subiectiv, nu obiectiv. Credințele despre voi înșivă, în special credințele și îndoielile ce vă auto-limitează, nu se bazează deloc pe fapte. Ideile negative despre voi înșivă și abilitățile voastre se bazează, de obicei, pe informații false și impresii pe care le-ați preluat și acceptat ca adevărate.

Imediat ce veți începe să respingeți aceste idei de auto-limitare, ele vor începe să-și piardă puterea asupra voastră. Printr-o schimbare deliberată a conceptului de sine, adevăratul vostru potențial devine nelimitat.

Un tânăr de douăzeci și cinci de ani, care participa la seminarul meu, lucra ca muncitor în construcții, în timpul discuției noastre despre influența conceptului de

sine, el a avut un soc mental. Totul i-a devenit clar. Era uluit.

Mi-a spus că tatăl său, un muncitor fără educație, le spusese continuu copiilor săi: „în familia noastră toți au fost muncitori și așa vom fi întotdeauna. Asta este soarta noastră. Așa trebuie să fie.” Pe măsură ce a crescut auzind mereu acest lucru, I-a acceptat ca atare, ca o convingere și, când a părăsit școala, s-a angajat ca muncitor.

În timpul seminarului, a realizat brusc că a acceptat fără obiecțiuni viziunea limitată a tatălui său despre viață. El a adoptat, în întregime, sistemul de credințe al tatălui său. A măsurat lumea și propria persoană prin prisma gândirii acestuia.

Acum, șapte ani mai târziu, el încă mai „lucra transpirând din greu”. A permis, din neglijență, ca tatăl său să-i modeleze conceptul de sine, în ceea ce privește munca și posibilitățile sale. A văzut cum credințele despre el însuși i-au modelat așteptările și atitudinea. Si-a dat seama că a atras în permanență numai oportunitățile de muncă fizică și că lumea lui exterioară, relațiile cu ceilalți și stilul lui de viață au fost, toate, determinate de propriile sale credințe.

În acel moment a decis că nu mai dorește să fie un simplu muncitor, întotdeauna simțise că putea face mai mult, dar, în același timp, se simțea ca prins în cursă. Acum trăia un nou sentiment de libertate și control. A realizat, pentru prima oară, că limitările erau în interior, nu în exterior.

După absolvirea seminarului, tânărul a părăsit slujba de muncitor și s-a angajat în domeniul vânzărilor, începând de la nivelul cel mai de jos. Inițial, nu a avut rezultate prea strălucite, dar era hotărât. A citit toate cărțile din domeniul vânzărilor, pe care le-a putut găsi. A ascultat toate casetele audio despre vânzări. A participat la toate seminarele de specialitate, organizate în zona lui și chiar și în alte orașe.

Am ținut legătura, într-un an și-a dublat venitul, în doi ani, câștiga de patru ori mai mult. A ajuns în fruntea echipei de vânzare și, curând, a fost angajat pentru un salariu mai bun și posibilități de avansare mai mari. După cinci ani, avea un venit mai mare de 100.000 USD pe an, si-a cumpărat o casă frumoasă, avea o soție frumoasă, doi copii și un viitor fericit în fața lui.

Era stăpânul propriului său destin.

Punctul de cotitură pentru el - același ca și pentru mine și pentru mii de alți oameni - a fost conștientizarea modului în care conceptul său de sine i-a controlat viața și, apoi, luarea deciziei de a-și schimba viața. Totul a pornit din acel moment. Nu numai că aveți un concept de sine care este un rezumat general al credințelor proprii, dar aveți și o serie de „mini concepte de sine.” Aceste părți din conceptul de sine vă controlează performanța și comportamentul în fiecare domeniu individual de viață pe care îl considerați important.

Aveți un concept de sine pentru câte kilograme trebuie să aveți, pentru cât trebuie să mâncați, pentru cât sport trebuie să practicați, sau pentru cât de sănătos trebuie să fiți. Aveți un concept de sine despre cum trebuie să vă îmbrăcați și cum să arătați în ochii celorlalți. Aveți un concept de sine ca părinte sau ca și copil față de părinții voștri. Aveți un concept de sine despre cât de popular sunteți la serviciu și cu prietenii.

Aveți un concept de sine despre cât de bine practicați fiecare sport și chiar și pentru cât de bine practicați fiecare partitură a fiecărui sport. Dacă un jucător de golf crede că este un bun aruncător și un prost marcator, atunci el va juca conform modului în care crede.

Dacă sunteți în domeniul vânzărilor, aveți un concept de sine general despre cât de bun sunteți ca agent de vânzări, lucru care va determina performanțele voastre în vânzări. Aveți, de asemenea, și concepte de sine individuale despre cât de buni sunteți la prospectarea pieței, identificarea necesităților, prezentarea

soluțiilor, rezolvarea obiecțiilor și încheierea afacerii, în fiecare dintre aceste domenii veți fi sau relaxați și competenți, sau tensionați și nesiguri, în funcție de modul în care credeți că îndepliniți sarcinile respective.

Aveți un concept de sine despre cât de bine organizați și de eficienți sunteți, atât în viața personală, cât și la serviciu. Vă veți comporta întotdeauna într-o manieră corespunzătoare conceptului de sine.

Nu vă puteți comporta într-un mod diferit față de programarea din subconștient, la fel cum un computer nu poate ignora modul în care a fost programat.

Aveți un concept de sine general despre cât de competenți sunteți în domeniul vostru și despre câți bani puteți câștiga. Nu vă veți putea ridica niciodată deasupra nivelului conceptului de sine referitor la capacitatea voastră și nici nu veți câștiga niciodată mai mult sau mai puțin decât nivelul conceptului de sine pe care îl aveți despre veniturile voastre.

De fapt, dacă câștigați cu 10% mai mult sau mai puțin decât credeți că meritați, vă veți simți foarte incomod. Vă veți angaja imediat într-un comportament compensatoriu. Dacă câștigați cu 10% mai mult, veți începe să cheltuiți banii, să-i împrumutați, să-i investiți în lucruri despre care nu știți nimic, sau chiar să-i irosiți, sau să-i pierdeți. Un astfel de comportament „de aruncat în dreapta și stânga” este practicat de oricine care se trezește, dintr-o dată, cu mai mulți bani decât a estimat conform propriilor concepte despre sine.

Există o mulțime de povești despre femei și bărbați care au câștigat sume mari de bani la loterii, în cele mai multe cazuri, dacă atunci când au câștigat banii, au fost muncitori necalificați, în doi sau trei ani erau înapoi la fostul loc de muncă, banii erau cheltuiți și nici nu aveau idei despre cum i-au cheltuit.

În cazul în care câștigați 10% sau chiar mai mult, sub nivelul stabilit de propriul concept de sine, relativ la venituri, veți începe să vă angajați într-un comportament „de bătlie pentru mai mult”, începeți să gândiți mai creativ, să lucrați mai mult și mai din greu, să căutați oportunități de venituri suplimentare, sau să vă gândiți la schimbarea slujbei, pentru a vă reface venitul conform conceptului de sine.

Când este vorba despre bani, greutate corporală, sau altceva, intrați treptat în propriile „zone de confort” și, odată ajunși acolo, veți face tot posibilul să rămâneți acolo. Vă veți împotrivi schimbărilor de orice fel - chiar dacă sunt pozitive.

Zona de confort este cel mai mare inamic al potențialului uman. Zonele de confort devin obiceiuri de viață și sunt de schimbat. Orice obicei care persistă, devine, cu timpul, rutină. Apoi, în loc să vă utilizați inteligența pentru a ieși din rutină, vă utilizați cea mai mare parte a energiei pentru a vă face rutina și mai confortabilă. Vă justificați și aduceți argumente raționale, considerând situația ca fiind de neschimbat. Simțiți și spuneți: „Nu mai pot face nimic”.

Dar se pot face foarte multe pentru a vă schimba viitorul, în paginile următoare veți învăța cum să depășiți zonele de confort. Veți învăța cum să ajungeți la tastatura computerului vostru mental și să introduceți un nou sistem de credințe pentru voi. Veți învăța cum să reproiectați conceptul vostru de sine, astfel încât să obțineți cât mai mult din ceea ce vreți, cu adevărat, de la viață.

CELE TREI PĂRȚI ALE CONCEPTULUI DE SINE

Conceptul de sine este alcătuit din trei părți, asemeni celor trei straturi ale unui tort. Prima este idealul propriu. Aceasta este viziunea sau descrierea ideală a persoanei care doriți cel mai mult să fiți, în toate privințele. Această imagine ideală exercită o influență puternică asupra comportamentului vostru și asupra modului în

care gândiți despre voi.

Idealul de sine este o combinație a calităților și atributelor pe care le admirați cel mai mult la celelalte persoane. El este suma propriilor aspirații predominante. Este propria viziune despre persoana perfectă care ar trebui să fiți.

Persoanele excepționale au idealuri de sine foarte clare, către care tind în mod constant. Ele și-au stabilit standarde înalte și se străduiesc să ajungă la ele. Si voi puteți face la fel. Cu cât știți mai clar ce tip de persoană doriți să deveniți, cu atât este mai probabil ca, zi de zi, să ajungeți acea persoană. Vă veți ridica la înălțimea aspirațiilor voastre predominante. Veți deveni ceea ce admirați mai mult.

Din nefericire, persoanele fără succes sau nefericite au idealuri foarte neclare sau, în cele mai multe cazuri, nu au deloc idealuri. Ele acordă foarte puțin timp - sau deloc - persoanei care doresc să devină, sau calităților pe care doresc să le dezvolte în ei înșiși. Cu timpul, dezvoltarea și evoluția lor încetinește - și se oprește. Ele rămân blocate într-o rutină mentală, își pierd orice dorință de autoîmbunătățire.

Când cineva dă atenție și respectă calități cum ar fi integritatea, consecvența, curajul și orientarea spre acțiune ale altor persoane, va începe să integreze și el aceleași valori în propria persoană.

Pe măsură ce vă clarificați propriile valori fundamentale și începeți să le integrați în tot ceea ce faceți, personalitatea voastră se va îmbunătăți și, deoarece viața exterioară reflectă viața interioară, munca pe care o desfășurați, relațiile cu ceilalți și orice alt domeniu al vieții voastre exterioare se vor îmbunătăți la rândul lor. Dar despre aceasta, vorbim mai târziu.

A doua parte a conceptului de sine este imaginea de sine. Imaginea de sine este modul în care vă vedeți voi înșivă și modul în care gândiți despre voi, în timp ce vă desfășurați activitățile zilnice. Imaginea de sine este numită adesea „oglinda interioară”, în care priviți pentru a vedea cum trebuia să vă comportați într-o situație anume, întotdeauna vă comportați în conformitate cu imaginea interioară pe care o aveți despre voi. Din această cauză vă puteți îmbunătăți performanțele, prin modificarea deliberată a imaginilor mentale despre voi.

Acest proces de modificare a imaginii de sine este unul dintre cele mai rapide și mai sigure moduri prin care vă puteți îmbunătăți performanțele. Pe măsură ce începeți să vă considerați mai competenți și mai încrezători, comportamentul vostru devine mai centrat și mai eficient. Când vă schimbați, în mod deliberat, imaginea de sine - așa cum veți învăța mai târziu în acest capitol - veți merge, vorbi, acționa și simți mai bine decât ați făcut-o vreodată până atunci. Vă veți schimba astfel atât personalitatea, cât și rezultatele.

A treia parte a conceptului de sine este respectul de sine. Respectul de sine este ce simțiți despre voi înșivă. El reprezintă componenta emoțională a personalității voastre și calitatea de bază a unei performanțe de înaltă clasă. Este cheia către fericire și eficiență personală. Este asemenea miezului unui reactor dintr-o centrală nucleară. Este sursa energiei, a entuziasmului, a vitalității și a optimismului care vă alimentează personalitatea și vă transformă într-o persoană de succes, care țintește tot mai sus.

Nivelul respectului de sine este determinat de doi factori, care sunt asemeni celor două fețe ale unei monede. Primul se referă la cât de valoroși și de merituosi vă considerați, cât de mult vă plăceți și în ce măsură vă considerați o persoană bună. Acest factor constituie latura de „evaluare personală” a respectului de sine. Aceasta este propria evaluare despre voi - indiferent de ceea ce se întâmplă în viața voastră, în acel moment.

Acest prim factor nu depinde de factori externi. O persoană cu un respect real și ridicat față de sine, poate avea în viață nenumărate dificultăți și căderi, dar tot își va menține o evaluare pozitivă, de înaltă calitate, despre sine, ca ființă umană. Din

nefericire, există doar câteva persoane care au atins stadiul de evoluție în care pot să-și păstreze acest sens al valorii interioare, independent de circumstanțele externe.

Al doilea factor care determină nivelul respectului de sine este sentimentul de „autoeficiență” - de cât de competenți și de capabili simțiți că sunteți în tot ceea ce faceți. Acest factor reprezintă latura „bazată pe performanță” a respectului de sine. Ea este piatra de temelie pe care se construiește încrederea în sine și adevărata apreciere de sine.

Aceste două componente ale respectului de sine se sprijină reciproc. Când vă simțiți mulțumiți de voi, acționați mai bine. Și când acționați bine, sunteți mulțumiți de voi înșivă. Amândouă sunt esențiale. Nici una nu poate exista fără cealaltă.

Cea mai bună măsură a respectului față de sine este reprezentată de cât de mult vă place de voi înșivă. Cu cât vă place mai mult, cu atât veți face mai bine orice doriți. Cu cât vă place mai mult, cu atât veți avea mai multă încredere în voi înșivă, o atitudine mai pozitivă, veți fi mai energici, mai sănătoși și mai Iericiți în general.

Deoarece modul în care vă simțiți este determinat, în mare măsură, de modul în care vorbiți cu propria voastră persoană - încet sau tare - vă puteți îmbunătăți respectul de sine după cum doriți, repetând întruna, cu entuziasm și convingere, cuvintele: „Mă plac! Mă plac! Mă plac!”.

Sau, și mai bine, puteți spune: „Mă iubesc! Mă iubesc! Mă iubesc!”. Poate suna ciudat când auziți pentru prima oară, dar este extrem de eficient.

Ca experiment, ridicați-vă privirea de la această pagină și spuneți-vă de mai multe ori, cu convingere și din adâncul inimii: „Mă plac!”.

Sau, și mai bine, uitați-vă în oglindă și spuneți: „Mă plac!”. Veți descoperi că nu veți spune acesta de mai mult de cinci sau șase ori, fără să vă simțiți cu adevărat mai bine.

I-am învățat pe copiii noștri acest lucru. Ori de câte ori se simt nefericiți, sau se comportă greșit, îi convingem să spună: „Mă plac!”, și imediat izbucnesc în râs și se înveselesc. Se pare că, cu cât o persoană este mai deschisă și mai receptivă la acest mesaj, cu atât mai mare este impactul asupra personalității sale.

A vă place pe voi înșivă este un lucru foarte sănătos. De fapt, aceasta este cheia eficienței personale și a relațiilor fericite cu alții. Cu cât vă plăceți și vă respectați mai mult, cu atât veți acționa mai bine în tot ceea ce faceți. Sunteți mai relaxați și aveți o atitudine mai pozitivă. Sunteți mai încrezători în abilitățile voastre. Faceți mai puține greșeli. Aveți mai multă energie și sunteți mai creativi.

Unora li s-a inoculat ideea că a le place de propria persoană înseamnă a fi încrezuți și neplăcuți. Adevărul, însă, este exact opusul.

Atât „complexul de superioritate” - adică atitudinea arogantă și îngâmfată - cât și „complexul de inferioritate” - adică atitudinea de desconsiderare - sunt manifestări ale unui respect de sine scăzut, al disprețului față de propria persoană.

Persoanele care se respectă pe sine cu adevărat, se împacă bine cu aproape oricine.

Există două reguli ale respectului de sine: regula numărul unu este ca niciodată să nu îndrăgiți sau să iubiți pe altcineva mai mult decât pe voi înșivă. Nu puteți oferi ceva ce nu aveți.

Regula numărul doi este să nu așteptați niciodată ca altcineva să vă placă sau să vă iubească mai mult decât vă plăceți, iubiți sau respectați, voi înșivă.

Nivelul vostru de auto-acceptare reprezintă supapa de control a calității relațiilor interpersonale. El reprezintă problema sau soluția în orice situație de acest gen. Tot ceea ce faceți pentru a construi sau a vă întări stima de sine, duce la creșterea nivelului satisfacției și a fericirii de care aveți parte, alături de ceilalți

oameni din viața voastră.

Atunci când conceptul despre sine este programul principal al computerului subconștient, de unde vine acesta? Cum apare el? Din ce este alcătuit? Și, mai important, cum îl puteți reprograma, pentru a vă spori performanțele și eficacitatea în tot ceea ce faceți?

FORMAREA CONCEPTULUI PE SINE

Nu v-ați născut cu conceptul de sine. Tot ceea ce cunoașteți și credeți despre voi astăzi, este rezultatul a ceea ce vi s-a întâmplat începând din copilărie. Fiecare copil intră în lume cu un anumit potențial, cu un temperament specific și anumite trăsături înnăscute, dar fără absolut nici un concept de sine. Ați învățat fiecare atitudine, comportament, valoare, opinie, credință și temere pe care le aveți astăzi. Prin urmare, dacă există elemente ale conceptului de sine care nu servesc scopurilor voastre, le puteți uita.

De exemplu, am citit de curând despre o femeie de treizeci și doi de ani, care a fost implicată într-un accident rutier. Ca rezultat al traumatismului cranian, a suferit o amnezie totală, în momentul accidentului era căsătorită, avea doi copii, de opt și zece ani. Era extrem de timidă, se bâlbâia și era foarte nervoasă în preajma altor oameni. Avea un concept de sine foarte coborât și un nivel scăzut al respectului de sine. Pentru a completa acest tablou, nu lucra și avea un cerc social limitat.

Datorită amneziei totale, când s-a trezit la spital, nu și-a adus aminte de nici un amănunt din viața ei din trecut. Nu-și amintea de părinți, nici de soț și nici de copii. Mintea ei era complet golită.

Acest fapt a fost atât de neobișnuit, încât au fost aduși numeroși specialiști, neurochirurghi și psihologi, pentru a vorbi cu ea și pentru a o examina. Ea reprezenta un caz atât de special, încât a devenit foarte cunoscută. Când și-a revenit din punct de vedere fizic, a fost intervievată la radio și televiziune. A început să-și studieze starea și apoi a scris articole și o carte în care a descris experiența prin care a trecut.

A început să călătorească și să ofere date unor grupuri de medici și de specialiști, în cele din urmă, a devenit cea mai recunoscută autoritate în domeniul amneziei.

Neavând nici o amintire despre experiența ei anterioară, despre copilăria și adolescența ei, și ca rezultat al faptului că a fost în centrul atenției celor din jur și că a fost tratată ca o persoană foarte importantă, ea și-a dezvoltat o personalitate complet nouă. A devenit optimistă, încrezătoare în sine și comunicativă. A devenit sociabilă și extrem de prietenoasă și și-a dezvoltat foarte mult simțul umorului. A devenit bine cunoscută și a început să întâlnească și să se învârtă într-un cerc social complet nou. De fapt, ea și-a dezvoltat un concept de sine total nou, care era în întregime bazat pe realizări deosebite, fericire și satisfacție în viață. Ea a substituit un program mental cu un altul. Și voi puteți face același lucru.

Odată ce ați înțeles cum s-a format propriul concept de sine, veți putea aduce modificări care să vă transforme pentru a deveni ca persoana pe care o admirați sau cu care doriți să semănați. Veți învăța cum să deveniți persoana care își împlinește țelurile și visurile personale cele mai importante.

Copiii vin în lume fără nici un concept de sine. Ei învață cine sunt și cât de importanți și valoroși sunt (sau nu sunt), în funcție de modul în care sunt tratați începând din copilărie. Copiii mici au o nevoie enormă de dragoste și afecțiune. Dragostea care îi înconjoară înseamnă pentru ei oxigenul emoțional. Niciodată nu puteți spune că oferiți copiilor prea multă dragoste și afecțiune în anii în care se formează.

Copiii au nevoie de dragoste, la fel cum trandafirii au nevoie de apă -aproape la fel cum au nevoie de hrană, băutură și adăpost pentru a crește sănătoși.

Fundamentul personalității se formează în primii trei, până la cinci ani ai vieții. Caracterul sănătos al unui adult va fi determinat, în mare măsură, de calitatea și cantitatea de dragoste și afecțiune pe care copilul a primit-o de la părinți și de la alții, în această perioadă. Un copil crescut cu extrem de multă dragoste, afecțiune și încurajare va tinde să-și dezvolte, încă de timpuriu, o personalitate optimistă și stabilă. Un copil crescut cu critici și pedepse va tinde să devină fricos, suspicios și neîncrezător, cu un potențial pentru o mulțime de probleme de personalitate, care se vor manifesta mai târziu în viață. Adulții cu un nivel al conceptului de sine scăzut și atitudini mentale negative au fost, invariabil, copii privați de dragostea și protecția de care au avut nevoie în perioada anilor de formare.

Copiii se nasc cu două calități remarcabile. Prima, este aceea că ei se nasc fără a avea sentimentul fricii. Ei vin în lume cu doar două tipuri de teamă fizică: cea de zgomote puternice și cea de cădere. Toate celelalte tipuri de frică trebuie să le învețe prin repetarea continuă a situațiilor și prin întărirea sentimentului de teamă, de când sunt mici și până cresc.

Oricine a încercat să crească copii până la vârsta de cinci sau șase ani, știe că ei nu se tem de nimic. Se urcă pe scări, fug în trafic, apucă instrumente ascuțite și fac lucruri care par, în general, sinucigașe pentru un adult. Ei nu au frică deloc, până când acele tipuri de frică nu le sunt insuflate de către părinți sau de către alte persoane.

Cea de-a doua calitate remarcabilă a copiilor este aceea că sunt complet neinhibați. Ei râd, plâng, își udă pantalonașii, spun și fac exact ce simt, fără a fi îngrijorați de părerea celorlalți. Sunt complet spontani și se exprimă foarte ușor și natural, fără nici o inhibiție. Ați văzut vreodată vreun bebeluș cu conștiință de sine?

Minunat este faptul că aceasta este starea voastră naturală, modul în care veniți pe lume, fără temeri și inhibiții, capabili să vă exprimați liber și cu ușurință în orice situație. Știți că acest lucru este adevărat deoarece, peste ani, ori de câte ori vă aflați într-o situație sigură, alături de oameni în care aveți încredere, adesea reveniți la această stare naturală, lipsită de frică și plină de spontaneitate. Vă simțiți relaxați și la largul vostru, absolut liberi să fiți voi înșivă. Acestea sunt unele dintre momentele cele mai bune din viață, experiențe de vârf, când sunteți cu adevărat fericiți. Ele reprezintă starea voastră normală, naturală.

CUM ÎNVAȚĂ COPIII

Copiii învață în două moduri principale, în primul rând, ei învață prin imitarea unuia sau a ambilor părinți. Multe dintre tiparele noastre comportamentale adulte, inclusiv criteriile de valori, atitudinile și convingerile, s-au format prin imitarea și ascultarea părinților în anii în care ne-am format. Zicalele: „Așa tată, așa fiu”, sau: „Așa mamă, așa fiică” sunt, cu siguranță, adevărate. Adesea, copiii se identifică puternic cu unul dintre părinți și va fi mult mai influențat de acel părinte decât de celălalt.

Al doilea mod în care copiii învață, este deplasarea dinspre starea de disconfort spre cea de confort, sau dinspre durere spre plăcere. Sigmund Freud a numit acest lucru „principiul plăcerii”. Concluzia lui, ca și a majorității psihologilor, este aceea că această năzuință spre plăcere sau fericire, reprezintă motivația de bază a comportamentului uman. Dezvoltarea copilului, de la învățatul mersului la toaletă și obiceiurile de a mânca, până la fiecare aspect al comportării în societate, este modelată de această dorință sau motivație continuă înspre confort sau plăcere personală, înspre ceea ce simte că e bine și prin îndepărtarea de ceea ce simte că e

rău.

Dintre toate stările de disconfort pe care un copil le suferă, retragerea dragostei și a aprobării părinților reprezintă lucrul cel mai traumatizant și mai greu de combătut. Copiii au nevoie de o intensă siguranță emoțională, de dragostea, sprijinul și protecția părinților. Când un părinte își retrage dragostea într-o tentativă de disciplinare, control sau pedepsire a copilului, acesta devine extrem de nesigur, nu se simte în largul lui și începe să i se facă frică.

Percepția copilului reprezintă totul. Nu contează ceea ce au dorit sau intenționat părinții, modul în care copilul percepe este ceea ce-i afectează simțurile și acțiunile. Când copilul percepe că dragostea a fost retrasă, își schimbă imediat comportamentul, într-o încercare de a recâștiga dragostea și aprobarea părintelui. Copilul se simte asemeni unui om înecat, în căutarea colacului de salvare.

Fără un flux continuu și neîntrerupt de dragoste necondiționată, siguranța copilului este amenințată. Frustrat, copilul își va pierde neînfricarea și spontaneitatea.

Multe dintre problemele de personalitate din viață sunt rezultatul „retragerii dragostei”. Poate că cea mai mare parte din ceea ce facem în viață, începând din copilărie, facem fie pentru a primi dragoste, fie pentru a compensa lipsa dragostei. Majoritatea amintirilor nefericite din copilăria noastră sunt asociate cu perceperea lipsei iubirii. Multe dintre problemele pe care le avem în relațiile noastre ca adulți, își au rădăcina în aceste experiențe timpurii, când am fost privați de dragoste. La o vârstă fragedă, ca rezultat al greșelilor părinților făcute în creșterea copiilor - în special atunci când utilizează critica distructivă și pedeapsa fizică - copilul începe să-și piardă lipsa de frică și spontaneitatea naturală. El începe să dezvolte obiceiuri negative, modalități negative de a reacționa la evenimente. Toate obiceiurile - pozitive sau negative - sunt reacții condiționate față de anumiți stimuli. Acestea sunt învățate ca rezultat al repetiției permanente, până când se fixează foarte bine în subconștient. Apoi funcționează automat, ori de câte ori sunt declanșate de anumiți stimuli.

Obiceiurile negative devin un comportament obișnuit, parte a conceptului de sine. Ele devin zonele noastre de confort, în care ne simțim bine. Odată ce sunt programate și devin parte a bagajului nostru psihologic, ne vom simți bine atunci când ne comportăm și reacționăm într-o manieră negativă proprie. Vom deveni oameni conduși de frică, mai degrabă decât de dorință.

CINE SABOTEAZĂ SUCCESUL

Critica distructivă este unul dintre cele mai nocive comportamente umane. Ea scade stima față de sine, creează o imagine de sine deficitară și subminează performanța individuală în tot ceea ce încercăm să facem. Critica distructivă afectează încrederea în sine, astfel încât persoana respectivă se simte inferioară, tensionată și greșește ori de câte ori începe să facă un lucru pentru care a fost criticată în trecut. E posibil ca ea să renunțe să mai încerce și va evita să mai conlucreze.

Un părinte obișnuit își critică copilul de opt ori, până să-l laude o dată. În încercarea lor de a le îmbunătăți comportamentul, părinții își critică copiii fără să se gândească. Dar se întâmplă exact invers. Deoarece critica distructivă subminează stima de sine a copilului și scade calitatea conceptului despre sine, eficiența va descrește, în loc să crească. Performanțele copilului scad, nu se îmbunătățesc.

Critica distructivă face ca fiecare om să se simtă incompetent și nedorit. El se simte furios și defensiv - și dorește să contraatace, sau să fugă. Performanța scade. Apar toate tipurile de consecințe negative, în mod special se deteriorează relația

dintre părinte și copil.

Copiii care sunt criticați pentru activitatea școlară vor face foarte repede o asociere negativă între rezultatele școlare și felul în care simt despre ei înșiși. Ei încep să urască școala și să o evite, ori de câte ori este posibil. Ei văd activitatea școlară ca pe o sursă de durere și frustrare. Datorită Legii atracției și concordanței, ei vor începe să se asocieze cu alți copii care au aceleași atitudini.

Oamenii fac adesea greșeala de a gândi că ei „critică constructiv”, atunci când, de fapt, îi critică pe alții în mod aspru - și folosesc cuvântul „constructiv”, pentru a-și justifica comportamentul. Adevărata critică constructivă dă persoanei o senzație de bine și îl face să se creadă mai capabil să facă lucruri mai bune în viitor. Dacă critica nu îmbunătățește performanța, ducând la creșterea respectului de sine și a eficienței individuale, ea devine, mai degrabă, un act distructiv de auto-exprimare, îndreptat împotriva cuiva care nu se poate apăra.

Critica distructivă stă la baza multor probleme de personalitate și a multor neînțelegeri între persoane. Ea lasă în urmă spirite frânte, demoralizare, furie, resentimente, îndoială de sine și o mulțime de emoții negative.

Când copiii sunt criticați la o vârstă fragedă, în curând ei învață să se autocritice. Ei se desconsideră, sunt supărați pe ei înșiși și își interpretează experiențele într-o manieră negativă. Ei simt în continuu că „nu sunt buni de nimic” - indiferent cât de mult muncesc, sau cât de multe realizează. Singurul scop al criticii, dacă trebuie să o faceți, este „îmbunătățirea performanței”. Se aduc critici pentru a ajuta o altă persoană să aibă rezultate mai bune. Critica constructivă nu se face din răzbunare. Nu este un mijloc de a vă exprima neplăcerea sau furia. Scopul ei este să ajute, nu să rănească - altfel, rețineți-vă în a o folosi.

Vă prezint șapte pași de urmat, pentru a fi siguri că ceea ce oferiți este „un suport constructiv” - și nu o critică distructivă.

În primul rând, protejați, cu orice preț, respectul de sine al persoanei. Tratați-o ca pe un balon și considerați că acele cuvinte pe care le roștiți, sunt niște ace. Fiți blânzi. Cu copiii mei, eu îmi încep întotdeauna procesul de corecție cu cuvintele: „Vă iubesc foarte mult”, iar apoi le ofer sprijinul și îndrumarea de care au nevoie pentru a se îndrepta.

În al doilea rând, concentrați-vă asupra viitorului, nu asupra trecutului. Nu plângeți pentru ce a fost. Vorbiți despre: „Ce vom face de acum încolo?”. Folosiți cuvinte precum: „Data viitoare, de ce să nu ...”. În al treilea rând, concentrați-vă asupra comportamentului sau a performanței, nu asupra persoanei, înlocuiți cuvântul „tu”, cu o descriere a problemei.

În loc să spuneți: „Tu nu vinzi destul”, spuneți „Cifrele tale de vânzări sunt sub nivelul așteptărilor. Ce putem face pentru a le îmbunătăți?”

În al patrulea rând, folosiți fraze care se referă la ce simțiți voi, fără să-l implicați pe celălalt, pentru a vă păstra controlul asupra sentimentelor, în loc să spuneți „Mă superi foarte tare”, spuneți „Sunt foarte supărat, atunci când faci acest lucru”, sau „Nu sunt bucuros deloc de această situație și aș dori să discut despre cum am putea-o schimba”.

În al cincilea rând, obțineți un consens clar asupra a ceea ce trebuie schimbat - când anume și cât de mult. Fiți concreți și orientați spre o soluție și spre viitor. Spuneți lucruri de genul: „În viitor, este important ca tu să faci înregistrări clare și corecte și, înainte de livrare, să verifici cu atenție totul”.

În al șaselea rând, oferiți-vă ajutorul, întrebați: „Cu ce te pot ajuta eu, în această situație?” Fiți pregătiți să-i arătați persoanei ce să facă și cum să facă. Ca părinte, sau dacă sunteți într-o poziție de autoritate, una dintre sarcinile cheie este să fiți un bun pedagog. Nu vă puteți aștepta ca cineva să facă ceva diferit, fără a instrui acea persoană, fără a-i spune cum să facă acel lucru.

În al șaptelea rând, gândiți-vă că cealaltă persoană dorește să facă un lucru bun și, dacă a făcut o treabă mai puțin bună, sau a greșit, nu a fost cu intenție. Problema constă doar în abilitatea ei limitată, în informații incomplete, sau într-o neînțelegere de un anumit fel.

Fiți calmi, răbdători, oferiți-vă ajutorul, sensibili, clari și constructivi, în loc să fiți furioși și distructivi. Ajutați persoana respectivă să se ridice, în loc să o trântiți la pământ. Probabil că nu există un mod mai rapid de a forma stima de sine și eficiența personale la alții, în afară de încetarea imediată a criticii distructive. Veți observa pe loc diferența, în toate relațiile voastre.

MODELE COMPORTAMENTALE NEGATIVE

Există două modele comportamentale negative principale, pe care le învățăm în copilărie. Ele sunt acelea care vă împing înainte și acelea care vă țin pe loc. Ele afectează tot ceea ce gândiți, simțiți și faceți. Ele vă controlează și vă determină destinul și sunteți doar vag conștient de existența lor. Au fost denumite modele inhibitive și modele impuse cu forța. A înțelege impactul major pe care îl au în viața voastră și a învăța cum să contracarați influența lor asupra comportamentului vostru, sunt lucruri absolut indispensabile pentru a putea realiza succesul și fericirea pe care le meritați.

Comportamentul Inhibitiv negativ este învățat atunci când copilului i se spune întruna: „Nu ai voie! Pleacă de-acolo! Încetează! Nu atinge! Fii atent!”. Impulsul natural al copilului este de a atinge, a gusta, a mirosi, a simți și explora fiecare părticică a lumii lui. Când părinții reacționează la comportamentul de explorator al copilului prin strigăte, supărându-se pe el, trăgându-i o palmă, sau utilizând orice altă formă de dezaprobare, copilul nu este destul de matur să înțeleagă ce se întâmplă, în schimb, copilul reține în sine a lui mesajul: „de câte ori încerc ceva nou sau diferit, mama sau tata se supără pe mine și nu mă mai iubesc. Este din cauză că sunt prea mic, prea incompetent, sunt incapabil, nu pot, nu pot, nu pot”.

Gândul că „Eu nu pot” se va cristaliza curând în „frica de a greși”. Si *frica de a greși*, este marele și singurul obstacol în calea succesului unui adult. Frica de a greși apare în interiorul vostru, ori de câte ori vorbiți despre un risc, sau faceți ceva nou sau diferit, care implică riscul de a risipi timp, bani, sau emoții.

În cazul meu, pentru că am fost un elev mediocru, mi-a fost teamă că nu sunt suficient de deștept pentru a face totul mult mai bine decât până atunci. Când am văzut alți oameni din jurul meu cum se agitau, făceau afaceri și își asumau riscuri, intrând și ieșind din afaceri și schimbându-și slujbele, nici nu mă uitam la ei. Am presupus că au atribute legate de inteligență și îndrăzneală care mie îmi lipseau.

Pe când eram copil, pentru că am crescut cu frica bățăilor primite de la tatăl meu, mi-a fost teamă de bătașii de pe terenul de joacă. Când am intrat în vânzări, mi-a fost teamă că nu pot face contracte. Când am intrat în management, mi-a fost frică să mă impun. Când am câștigat ceva bani, mi-a fost frică să-i investesc și mi-a fost teamă să-mi încep propria afacere, pentru a nu eșua - și astfel, să-mi pierd banii.

Părinții mei erau și ei stăpâniți de teamă și m-au crescut în același fel și au reușit să o facă foarte bine. Mult mai târziu mi-am dat seama că temerile mele erau doar în mintea mea, că nu aveam de ce să mă tem, că viața mea adevărată a început.

Simțiți toate modelele comportamentale negative în interiorul corpului vostru. Atunci când sunteți controlați de un model comportamental negativ, simțiți și reacționați exact ca și cum ați fi în pericol să vă accidentați. Locul în care simțiți modelul comportamental negativ, frica de eșec, se află în partea din față-mijloc a

corpului, în plexul solar, de unde se răspândește peste tot.

Dacă, de exemplu, vă este teamă să vorbiți în public și vi s-a spus că veți fi chemat în fața unei adunări mari de oameni, prima reacție va fi o senzație de slăbiciune, de spaimă în plexul solar, care este centrul emoțional al corpului. Cu cât vă gândiți mai mult la evenimentul ce va urma, cu atât mai mult frica se va răspândi. Inima va începe să bată mai repede. Veți începe să respirați mai rapid și mai superficial.

Gâtul vi se poate usca și puteți simți o durere în partea frontală a capului, similară cu cea pricinuită de o migrenă. Vezica urinară se poate umple și veți simți o nevoie irezistibilă de a fugi până la toaletă. Veți reacționa ca și cum ar urma să fiți muștrați. Toate aceste manifestări fizice ale modelului comportamental inhibitor negativ sunt programate, de obicei, în subconștientul vostru, înainte de a împlini șase ani.

Modelele comportamentale negative declanșează, de asemenea, sentimente de anxietate și nervozitate însoțite de transpirație, bătăi rapide de inimă și răspunsuri emoționale, cum ar fi iritație, neliniște și izbucniri de furie. Cu cât modelul de comportament negativ este mai adânc înrădăcinat, cu atât mai puternică va fi reacția la situația respectivă.

Învățați teama de eșec, teama ca nu cumva să vă inhibați - caracterizată de cuvintele „nu pot” - în trei moduri diferite.

În primul rând, învățați prin asocierea repetată cu un anumit eveniment, însoțită de critică distructivă și pedeapsă fizică. Dacă un copil este bătut ori de câte ori atinge pianul, în cele din urmă va începe să aibă o reacție de frică condiționată, care poate fi declanșată chiar și numai de gândul de a cânta la pian.

La un seminar de-al meu, un doctor mi-a spus că a fost bătut, copil fiind, de tatăl său alcoolic. Tatăl se ridica brusc de pe scaun, și fără să rostească o vorbă, îl lovea. Acum, 50 de ani mai târziu, dacă vede, chiar și la televizor, pe cineva că se ridică brusc de pe scaun, întregul său corp reacționează exact ca și când ar urma să fie atacat. Plexul solar i se contractă. Inima începe să-i bată mai rapid, începe să transpire. Tremură din tot corpul. Aceasta este o reacție condiționată, cauzată de o traumă din copilărie - și probabil că nu va reuși să scape niciodată de ea.

În al doilea rând, puteți învăța un model comportamental negativ, ca rezultat al influențelor negative subtile, de care s-ar putea să nu fiți conștienți. Unii oameni acceptă critica în mod automat, ca și când totul ar fi adevărat. Alții cred în aspectele negative descrise în horoscopul lor. Când unii oameni fac un anumit lucru pentru prima oară și nu le iese foarte bine, trag concluzia că nu au aptitudini în acel domeniu.

Lucrul cel mai important pentru voi, este să vă întrebați continuu: „Dar dacă eu chiar am capacitatea de a fi cu adevărat bun în acest domeniu?” Apoi, presupuneți că aveți abilitatea necesară și porniți la treabă. Când veți începe să distrugeți granițele convingerilor și temerilor de auto-limitare, veți descoperi că în calea voastră se ridică foarte puține obstacole. Aproape toate se află doar în minte, în reacțiile voastre automate.

Al treilea mod în care puteți căpăta un model comportamental negativ sau o reacție de frică, este rezultatul unui singur eveniment traumatic, de un fel sau altul. O anumită experiență înfricoșătoare din copilărie - cum ar fi pericolul de a muri înecat, sau de a cădea - poate să vă inducă pentru toată viața o frică „irațională” de apă sau de înălțimi. Chiar și numai gândul că ați putea face acel lucru, va declanșa în voi o senzație ca și cum ați paraliza.

Uneori, aceste temeri sunt denumite fobii și pot fi evolutive. O experiență negativă, de care vă amintiți și o re trăiți continuu, poate deveni o frică puternică ce vă poate afecta în mare parte viața și poate să dăuneze mult fericirii voastre.

Aici, cuvântul cheie este „irațional”. Situația declanșează sentimente de anxietate extremă și asta vă enervează, dar nu știți de ce. Chiar și simpla amintire a respectivei situații vă supără și dăunează muncii sau relațiilor cu ceilalți. Una dintre cerințele necesare pentru a deveni o persoană pozitivă este de a vă elibera mintea, de a elibera canalele subconștientului - iar acest lucru impune să identificați și să tratați orice teamă care v-ar putea ține pe loc.

Vorbiți despre temerile voastre cu un prieten bun, sau cu partenerul de viață. De cele mai multe ori, ceilalți pot vedea lucruri pe care voi nu le vedeți. Consultați un psiholog sau un psihiatru, dacă este necesar. Un terapeut profesionist poate să vă ajute să vă eliberați de obstacolele mentale care v-au blocat progresul ani de zile.

Al doilea tip major de model comportamental negativ pe care copilul îl învață, este cel impus cu forță. Modelul comportamental negativ impus este învățat de copil atunci când acestuia i se spune întruna: „Să faci așa, dacă nu ...”. Părinții spun: - „Dacă nu faci, sau nu încetezi să mai faci cutare lucru, o să ai mari probleme”. Pentru copil, problemele cu părinții înseamnă întotdeauna, retragerea dragostei și a aprobării.

Când părinții își manifestă dragostea în mod condiționat, în funcție de performanțele sau de comportamentul copilului, acesta va înțelege curând mesajul: „Nu sunt iubit și de aceea nu sunt în siguranță, decât dacă fac ceea ce doresc mama și tata. Prin urmare, trebuie/esa fac ceea ce îi mulțumește pe ei. Trebuie să fac ceea ce îi face fericiți. Trebuie să fac ce vor ei. Trebuie, trebuie, trebuie”.

Acest model comportamental negativ impus se dezvoltă atunci când părinții își manifestă dragostea în mod condiționat - și nu atunci când iubirea lor este necondiționată. El se manifestă sub forma fricii de a fi respins. Frica de a fi respins este al doilea motiv principal pentru eșecul și incapacitatea adultului de a se afirma în viață.

Dacă ați fost crescuți într-un mediu de iubire condiționată, puteți să recunoașteți acest lucru din cauza sentimentele pe care le aveți ca adulți. Veți fi preocupați mult prea mult - dacă nu chiar obsedați - de opiniile celorlalți, în special de opiniile părinților, ale partenerului de viață, ale șefului sau prietenilor.

Cuvântul de bază aici este „excesiv de mult”. E absolut normal și natural să respectăm gândurile și sentimentele celorlalți. Acest interes și respect față de opiniile oamenilor constituie liantul societății în care trăim. Altfel, ar fi haos.

Atunci însă când această tendință este dusă la extrem, ca și în cazul temerilor de orice fel, ea poate fi paralizantă. Poate atinge punctul în care oamenii sunt incapabili să ia o decizie, până când nu primesc aprobarea altcuiva.

Noi avem nevoie de respectul celorlalți și ne străduim să-l obținem, dar oamenii superiori, cei care se realizează prin propriile lor forțe, au suficientă încredere în ei înșiși pentru a asculta opiniile celorlalți - și abia apoi să ia propriile decizii, bazate pe ceea ce simt că este bine pentru ei.

Nu uitați, tuturor ne este frică. Ne temem, în special, de critică și dezaprobare. Ne vom strădui mult pentru a câștiga bunăvoința și aprobarea oamenilor pe care-i respectăm. Vom face sacrificii de tot felul pentru a fi plăcuți. Soldații își riscă chiar și viețile pentru a nu-i dezamăgi pe ceilalți.

Dar trebuie să fiți în permanență conștienți de această influență perfidă. Ea poate, așa cum a scris Francis Bacon: „să facă un om să nu fie fidel propriilor lui interese”.

În fiecare situație în care își exprimă și alții părerea, întrebați-vă: „Ce anume vreau cu adevărat să fac? Ce m-ar face cel mai fericit?” Apoi luați deciziile pentru acea persoană care va trebui să suporte consecințele, adică, propria voastră persoană. Modelul comportamental impus se face simțit în plan fizic sub forma unei tensiuni în

ceafă și în umeri, și a unei dureri în partea de jos a șirei spinării. Se manifestă, de obicei, atunci când vă simțiți suprasolicitați, sau „cu pistolul la tâmplă”, sau când aveți prea mult de lucru și prea puțin timp la dispoziție. Aceste dureri fizice sunt rezultatul major al stresului și al lucrului în exces. Ele pot conduce la boli psihosomatice grave.

Femeile tind să manifeste frica de respingere prin depresii, închidere în sine și simptome fizice. Bărbații tind să manifeste acest model comportamental negativ impus prin ceea ce se numește „comportament de tip A”. De obicei, acest comportament își are rădăcinile în relația dintre tată și fiu, sau tată și fiică. El este cauzat de sentimentul copilului că niciodată nu va primi cantitatea suficientă și calitatea adecvată de dragoste, de la propriul tată.

Pentru bărbați, această nevoie inconștientă de dragoste din partea tatălui lor este transferată, în viața adultă, asupra șefului de la locul de muncă. Comportamentul de tip A se manifestă, apoi, sub forma unei atitudini de îngrijorare excesivă, cauzată de teama de a nu primi aprobarea șefului, în cazuri extreme, aceasta îl poate face pe un bărbat să devină obsedat față de locul de muncă, mergând chiar până la a-și distruge sănătatea și familia.

Îmi amintesc că atunci când tatăl meu a murit, m-am simțit foarte rău. Am simțit că nu mă ridicasem la înălțimea așteptărilor sale, că nu făcusem niciodată îndeajuns pentru a-i câștiga întreaga dragoste și afecțiune. La doi ani după moartea sa, mtei simțeam încă o imensă pierdere și un sentiment de gol, ori de câte ori mă gândeam la el.

Apoi, într-o seară, mi-am invitat mama la cină în oraș și i-am împărtășit sentimentele mele. Ea a fost surprinsă și mi-a spus că nu aveam nici un motiv să fiu trist sau supărat. Mi-a explicat că tatăl meu nu avusese niciodată prea multă dragoste de oferit cuiva.

Din cauza copilăriei și a experiențelor din tinerețe, avusese prea puțină dragoste pentru el însuși și, din această cauză, și pentru copiii lui - inclusiv pentru mine. Ea mi-a spus că nu ar fi putut face nimic în plus, pentru a primi mai multă dragoste decât cea pe care am primit-o.

De-a lungul timpului, am descoperit că majoritatea bărbaților care suferă de comportament de tip A, încă mai încearcă să câștige dragostea și respectul taților lor. Dar, după ce tatăl meu a murit, am învățat că, indiferent de câtă dragoste primiți sau ați primit de la tatăl vostru, doar atât a fost el în stare să vă ofere. Nu ați fi putut face nimic mai mult și nu puteți face nimic nici acum pentru a schimba această situație. Odată ce înțelegeți și acceptați acest lucru, vă puteți relaxa puțin și apoi să vă vedeți de viața voastră.

CONCEPTUL DE SINE ÎN AFACERI

Fiecare grup de oameni - de la cuplu, până la un grup numeros - formează un concept de sine. Acesta reprezintă personalitatea generală a oamenilor, atunci când sunt împreună, sau când se consideră parte a unui întreg. Poate fi numită stare de spirit sau cultură - dar este mult mai mult decât atât. Este atitudinea psihologică generală a organizației. Mai mult decât orice, ea reprezintă gradul de fericire al indivizilor, ca parte a unui grup mai mare - cât de mândri și de încrezători se simt ei, sau nu, fiind membri ai grupului.

Fiecare cuplu are un concept de sine. Este modul în care partenerii se văd pe ei înșiși și simt despre ei înșiși, atunci când sunt împreună. El se manifestă prin cât de mult râd ei împreună, sau nu. Cuplurile și familiile cu concepte de sine pozitive sunt vesele, membrii lor sunt încântați unii de ceilalți și se bucură când sunt împreună. Cuplurile și familiile cu concepte de sine negative sunt caracterizate prin

lamentare, critică și ceartă continuă.

Firmele au și ele un concept de sine, la fel și fiecare divizie, departament sau grup de oameni din cadrul lor - până la oamenii de serviciu care fac curățenie după orele de program.

Conceptul de sine în afaceri este format din trei componente de bază. Primul, idealul de sine, este o combinație între viziunea, valorile, etica și misiunea organizației. Atunci când acestea sunt clare, pozitive și adoptate de conducere, angajații sunt mai fericiți, mai optimiști și mai încrezători în ei înșiși și în direcția spre care se îndreaptă.

Una dintre responsabilitățile fundamentale și necesare ale conducerii (sau ale unui părinte) este să definească clar acest ideal de sine și apoi să aplice valorile acestuia în comportamentul față de ceilalți, să le spună în mod repetat celorlalți ce anume reprezintă ei și în ce cred - iar apoi să conducă prin puterea exemplului.

A doua componentă a conceptului de sine a firmei este dată de imaginea de sine colectivă. Aceasta reprezintă modul în care conducerea firmei și angajații se văd și gândesc despre ei înșiși. Această imagine de sine este determinată, în mare măsură, de cât de bine simt ei că își îndeplinesc sarcinile. Ea este afectată în mod special de calitatea produselor și serviciilor și de felul în care angajații firmei simt că sunt percepuți pe piață de către clienți și furnizori.

Atunci când lucrez cu firme care au vânzări și profituri mari, cu o cotă de piață în creștere, toți angajații par fericiți, siguri pe ei înșiși și încrezători. Când colaborez cu firme în care se duc lupte, din motive de piață sau nemulțumiri interne, am observat că angajații acestora se comportă, adesea, ca membri ai unei echipe care pierde prea multe meciuri. Ei sunt nefericiți, nesiguri și negativist! În ceea ce privește viitorul lor. Ei dau viria unul pe celălalt, se plâng și se atacă unii pe alții pe la spate.

Una dintre sarcinile unui director sau a unui conducător de echipă este aceea de a păstra moralul oamenilor la cote înalte, repetându-le continuu cât sunt ei de buni. Fiecare va fi cu ochii pe el și va cere sfaturi pentru a interpreta ceea ce se petrece. Directorul va menține moralul angajaților la cote înalte, prin prezentarea părților cele mai bune ale evenimentelor și prin concentrarea atenției angajaților asupra posibilităților pe care le aduce viitorul, mai degrabă decât asupra problemelor din trecut.

Ultima componentă a conceptului de sine în cazul firmelor, respectul de sine, este suma totală a idealurilor firmei, performanța curentă a organizației și modul în care fiecare persoană simte că este tratată de către superiori și colegi. Managerii care își laudă și își încurajează în permanență angajații, dezvoltă în aceștia un înalt respect de sine. Acest nivel superior al respectului pentru sine este demonstrat prin optimism, energie, creativitate, cooperare și dedicare. El este ingredientul cel mai greu de construit și de menținut, dar oamenii care se plac și se respectă pe ei înșiși, considerând că fac parte dintr-o echipă de primă clasă, devin o forță puternică pe o piață competitivă. Ei sunt victorioși, numai prin simplul fapt că sunt preocupați să găsească un loc în care să acționeze.

O companie, organizație, departament, divizie, echipă de lucru sau familie cu un concept de sine pozitiv, sunt un grup în care oamenii au o părere extraordinară de bună despre ei înșiși. A crea un asemenea grup reprezintă arta cea mai desăvârșită a managementului. Aceasta înseamnă măiestria supremă de care poate da dovadă o persoană în societate. Având un concept de sine pozitiv și la un nivel înalt, oamenii sunt mai productivi, mai optimiști, mai încrezători și mai fericiți decât în orice altă situație.

Cu o asemenea familie sau echipă puteți face lucruri minunate. Puteți să vă împliniți potențialul, pe măsură ce îi ajutați și pe alții să-l împlinească pe al lor.

CEA MAI MARE AMENINȚARE A VIEȚII

Cea mai mare problemă în viața unui om este frica. Frica este cea care ne răpește fericirea. Frica este cea care ne determină să ne mulțumim cu mai puțin decât suntem capabili să realizăm. Ea este rădăcina emoțiilor negative, a nefericirii și a problemelor interumane.

Singurul lucru bun despre frică - dacă există ceva bun -este faptul că ea se învață și, din această cauză, te poți și „dezvolta” de ea.

Frica de eșec și frica de a fi respins sunt reacții de răspuns învățate, programate în noi, încă înainte de vârsta de șase ani. Aceste frici stabilesc limita superioară și inferioară a zonei noastre de confort. Datorită lor, la limita inferioară, faceți îndeajuns de mult ca să nu fiți criticați sau respinși de alții și vă mențineți confortabil între aceste limite, încât să evitați riscul sau eșecul la limita superioară. Odată ce ați intrat în zona de confort, rămâneți acolo, încercând să evitați orice sentiment de frică sau anxietate. Temerile voastre vă rețin să faceți, majoritatea lucrurilor de care sunteți capabili.

Opusul fricii este iubirea - începând cu iubirea de sine, sau stima de sine. Există o relație inversă, sau opusă între respectul de sine și temerile de toate genurile. Cu cât vă plăceți mai mult, cu atât vă veți teme mai puțin de eșec sau de respingere. Cu cât vă plăceți mai mult, cu atât sunteți mai dornici să vă asumați riscurile care vă vor conduce spre succes și fericire. Cu cât vă plăceți mai mult, cu atât sunteți mai dornici să acționați astfel încât să vă propulsați în afara propriei zone de confort, către realizarea scopurilor și dorințelor voastre adevărate.

Veți începe să creșteți nivelul respectului de sine și să vă depășiți temerile, prin repetarea continuă a cuvintelor „Mă plac! Mă plac! Mă plac!”. Începeți fiecare zi repetând: „Mă plac!” de 50 până la 100 de ori, până când cuvintele vă vor pătrunde în subconștient. Curând, veți vedea și simți o modificare în încrederea pe care o veți avea în propria persoană, în nivelul vostru de competență și în relațiile cu ceilalți. Veți începe să vă simțiți minunat în ceea ce vă privește.

PROGRAMABEA MINTII PENTRU" A AVEA SUCCES

Datorită propriului concept de sine, deveniți ceea ce gândiți în marea majoritate a timpului. Gândurile și aspirațiile voastre predominante devin realitate. Lucrurile la care vă gândiți și modul în care gândiți vă vor determina sănătatea, bogăția și fericirea în fiecare domeniu al vieții. Puteți spune că vreți ceva cu adevărat în funcție de cât sunteți de hotărât să vă disciplinați gândirea, concentrându-vă numai asupra lucrului dorit și nu asupra celor pe care nu le doriți.

Viața voastră de astăzi a fost creată de gândirea din trecut. Sunteți acolo unde sunteți, datorită vouă înșivă. Vă puteți schimba viitorul în orice moment, prin preluarea controlului asupra conștientului. Vă puteți transforma viața în ceva frumos - o experiență de libertate, bucurie, sănătate, fericire și prosperitate - doar dorind asta și, în același timp, refuzând să acceptați și să întrețineți, în același timp, orice gânduri contradictorii. Totul depinde de voi.

Datorită naturii multidimensionale a minții, vă puteți re-scrie programul principal, prin bombardarea deliberată a minții cu o serie de mesaje, alcătuite în mod diferit și venind din direcții diferite. Dacă doriți să vă antrenați fizic, veți face exerciții care implică întregul corp. Dacă doriți să vă antrenați mental, în mod pozitiv și sănătos, trebuie să vă asigurați că mesajele care intră în mintea voastră sunt în concordanță cu viața ideală pe care doriți să o aveți.

Această schimbare a persoanei care sunteți, pentru a vă putea bucura de viața pe care o doriți cu adevărat, nu este ușoară. Ați avut nevoie de întreaga viață ca să ajungeți acolo unde sunteți astăzi, cu modul actual de gândire. Ca să vă schimbați, vă fi necesar un efort considerabil din partea voastră. Din fericire, merită să o faceți - iar rezultatele pe care le veți obține vor fi rapide și mult mai mari față de efortul depus.

HOMEOSTAZA, *

- Capacitatea sau tendința unui organism sau a unei celule de a menține echilibrul intern, prin adaptarea proceselor sale fiziologice. N. T.

Pentru a obține rezultate diferite, trebuie să deveniți o persoană diferită, trebuie să vă schimbați țelurile și idealurile și să vă dezvoltați o nouă imagine de sine.

Prin Legea concordanței, lumea voastră exterioară va reflecta lumea voastră interioară. Trebuie să deveniți o persoană nouă pe dinăuntru, pentru a trăi permanent binele pe care vi-l doriți în exterior.

Primul - și, pentru majoritatea oamenilor, cel mai dificil obstacol de care vă veți lovi - se găsește în interiorul vostru. Este vorba despre nevoia inconștientă de a rămâne fidel față de ce ați spus și ați făcut în trecut și care nu vă lasă să înaintați.

Acest „impuls homeostatic” este un alt termen pentru a denumi zona voastră de confort. Este tendința inconștientă de a fi atras în mod irezistibil spre a face ceea ce ați făcut întotdeauna. Această neputință de a scăpa din tentaculele trecutului este motivul pentru care majoritatea oamenilor fac mai puțin decât sunt în stare să facă și rămân neîmpliniți și nesatisfăcuți în cea mai mare parte a vieții lor.

Homeostaza nu este nici bună, nici rea. Ea este un mecanism natural construit în interiorul vostru, ca parte a „dotării standard” care vă permite să funcționați automat în foarte multe domenii. Acest mecanism vă permite să vă mențineți temperatura corpului la 37°C. El menține echilibrul chimic în miliardele de celule și guvernează sistemul nervos autonom și este indispensabil unei bune funcționări fizice a corpului nostru.

Atunci când gândiți, spuneți sau faceți ceva contrar obiceiurilor voastre, impulsul homeostatic încearcă să vă împingă înapoi în zona proprie de confort, făcându-vă să nu vă simțiți în largul vostru, întrucât întotdeauna vă deplasați de la disconfort spre confort, veți avea tendința să vă îndreptați înapoi spre ceea ce faceți în mod obișnuit și să vă îndepărtați de lucrurile care sunt noi și vă cer o schimbare.

Acest lucru este absolut normal. A face ceva diferit de ceea ce sunteți obișnuiți să faceți, vă determină să vă simțiți tensionați și neliniștiți. Chiar și gândul că veți face ceva diferit poate fi stresant. Ieșirea din zona de confort vă poate afecta atât de mult din punct de vedere nervos, încât mulți oameni nu fac niciodată așa ceva, decât dacă sunt forțați de împrejurări.

Tendința voastră naturală, în cazul în care sunteți obligați să ieșiți din zona de confort - chiar dacă nu ați fost fericit în cadrul ei - este de a vă recrea o zonă de confort similară cu cea pe care tocmai ați părăsit-o. Veți munci, de fapt, pentru a recrea o situație pe care nu ați agreat-o de la bun început.

Mulți oameni au trăit experiența pierderii unei slujbe care nu le plăcea, pentru ca apoi să plece în căutarea uneia identice, într-un loc diferit, îmi aduc aminte când mi-am pierdut slujba de spălător de vase în bucătăria unui hotel - care nu era un serviciu grozav - că, timp de câteva luni, am tot căutat slujbe de spălător de vase, în alte hoteluri.

Este vital să conștientizați acest mecanism homeostatic. Este modul în care

natura vă face să rămâneți în concordanță cu felul în care ați fost în trecut, însă fiecare evoluție și progres necesită ieșirea din zona de confort și deplasarea spre ceva mai mare și mai bun. Un succes și o fericire mai mari sunt posibile, doar atunci când sunteți dispuși să suportați starea de stânjeneală și disconfort care apare în timpul procesului de creare a altei zone de confort, cu un nivel superior de eficiență.

Fiiți atenți la cântecul de sirenă trimis de vechile obiceiuri ale zonei de confort, care vă ademenesc să rămâneți acolo unde sunteți, trăgându-vă înapoi de la toate lucrurile minunate pe care le-ați putea realiza. Trebuie să vă opuneți, în mod conștient și deliberat, atracției exercitate de zona de confort, pe măsură ce vă îndreptați spre nivelurile superioare de realizare. Această flexibilitate mentală este semnul unei persoane superioare, însuși faptul că, într-o situație anume, luați în considerare toate opțiunile, vă dă posibilitatea să vedeți mult mai bine ce posibilități aveți, în loc să vă folosiți inteligența pentru a găsi defecte modurilor de abordare alternative, eliminați analiza suficient de mult, pentru a fi în stare să vedeți dacă nu puteți găsi ceva benefic într-o altă idee, într-un nou mod de a acționa.

Această modalitate de abordare este esențială în programarea mentală, în schimbarea în mai bine a gândirii voastre. Un motiv major pentru care oamenii nu avansează în viață, este faptul că ideile lor sunt prea rigide și inflexibile - în special ideile despre ei înșiși și despre ce posibilități li se oferă. Apoi, ei persistă în a se gândi mai degrabă la motivele pentru care ceva nu se poate face, în loc să le caute pe acelea care ar avantaja o alegere sau alta. Acești oameni acționează ca proprii lor judecători - construindu-și un dosar de acuzare împotriva lor înșiși și chiar și a altora, dacă li se permite.

Un punct de cotitură important în gândirea voastră intervine atunci când vă schimbați limbajul, folosind „dacă”, în loc de „cum”. Când veți începe să gândiți cum să realizați ceva ce vă doriți și, în același timp, veți refuza să analizați dacă este posibil sau nu, întreaga voastră mentalitate va începe să se schimbe, în majoritatea cazurilor veți obține cu adevărat ce doriți și, dacă veți continua să gândiți la cum să obțineți un anumit lucru și cum anume să acționați în acest sens, cu siguranță că, în final, veți reuși.

Al doilea obstacol major care trebuie schimbat este reprezentat de o „consolidare a atitudinilor”. Aceasta își are rădăcinile în frică, la fel de mult ca și impulsul homeostatic. Psiho-scleroza înseamnă tendința naturală de a vă îndrăgosti de propriile idei și apoi de a le apăra cu hotărâre, împotriva a tot ceea ce este nou. Opusul psihosclerozei este flexibilitatea, dorința de a lua în considerare punctele de vedere ale altora, ideile altora, precum și acceptarea ideii că și voi puteți să greșiți. Începând încă din copilărie, multe dintre lucrurile pe care le faceți sunt îndreptate spre a obține dragoste, sau a compensa lipsa de dragoste. Bucuria dragostei exercită o influență enormă asupra fiecărei alegeri și decizii. Idealul de sine - mecanismul de ghidare al conceptului de sine și cel care ne reglează comportamentul - reprezintă ideea noastră despre tipul de persoană care ar trebui să fim, pentru a câștiga dragostea și respectul oamenilor la care ținem. Respectul de sine, pe care dr. Nathaniel Branden îl numește „reputația pe care o avem în propriii noștri ochi”, este determinat, în mare măsură, de cât de mult considerăm că merităm să fim iubiți și cât de valoroși credem că suntem.

Multe dintre problemele de personalitate își au cauza în „dragostea reținută”. Personalitatea noastră ca adulți este formată, în mare măsură, din cantitatea și calitatea dragostei pe care am primit-o în perioada de creștere. Aproape tot ceea ce facem astăzi - țelurile propuse, visurile pe care le avem, responsabilitățile pe care ni le asumăm - este influențat de puterea dragostei din viața noastră.

De fapt, suntem inevitabil atrași înspre oamenii a căror dragoste o dorim și de care avem nevoie, și suntem influențați în mod excesiv de opiniile lor. Când începeți

procesul de repro-gramare a minții, tot ceea ce faceți trebuie să ducă la creșterea iubirii și respectului pe care voi înșivă și ceilalți îl au pentru voi. Numai în acest fel veți fi permanent motivat să faceți efortul necesar pentru a deveni persoana care sunteți capabili să deveniți.

Cine sunt oamenii ai căror dragoste și respect sunt cele mai importante pentru voi? Ce trebuie să faceți și cine trebuie să deveniți, pentru ca ei să vă iubească și să vă respecte? Acestea sunt întrebări fundamentale, la care trebuie să răspundeți dacă doriți să aveți o viață fericită.

Suntem imediat influențați de modificările de temperatură, sau de zgomote. Suntem imediat afectați de conversațiile sau de confruntările cu alți oameni. O remarcă deloc amabilă ne poate indispuce o întreagă zi. Dimpotrivă, o veste bună ne face fericiți și veseli, ore întregi.

Din nefericire, dacă nu le controlăm cu atenție, cele mai multe dintre sugestiile, din mediul nostru vor tinde să devină negative. Radioul, televiziunea și ziarele sunt pline de „senzațional negativ”. Majoritatea conversațiilor sunt pline de șica-nări, lamentări și condamnări. Mulți oameni și-au făcut un obicei din a gândi și vorbi, spunând „nu-i așa că totul e groaznic?”. Conversațiile lor sunt negative și critice.

Esențial în programarea mentală este să preluați, sistematic și conștient, controlul asupra mediului sugestiv. Aceasta înseamnă să vă creați o lume mentală predominant pozitivă și compatibilă cu persoana în care doriți să vă transformați și cu viața pe care doriți să o aveți. Controlul asupra mediului din care ne inspirăm implică necesitatea ca noi să decidem care sunt ingredientele „dietei mentale” pentru viitor.

Există trei legi mentale suplimentare pe care trebuie să le înțelegeți, pentru a vă reprograma mintea în cel mai eficient mod și pentru a vă schimba viitorul. Ele sunt Legea obișnuinței, Legea practicii și Legea emoției. Ele conțin răspunsuri vitale la întrebările despre succes și fericire - și vă oferă multe dintre soluțiile pe care le căutați.

Puterea sugestiei este a doua modalitate de a determina modul în care gândim și simțim, după puterea dragostei. Gândirea noastră multidimensională, este afectată de tot ceea ce se află în jurul și în interiorul nostru. Mediul înconjurător, care ne sugestionează, are un impact major asupra a tot ceea ce devenim și asupra a ceea ce ni se întâmplă. Orice schimbare apărută în mediul fizic, mental sau emoțional ne poate modifica, în câteva clipe, modul în care gândim, simțim sau acționăm și, prin urmare, modifică rezultatele pe care le obținem.

Tot ceea ce faceți este efectul obișnuinței. Felul în care vorbiți, munciți, conduceți mașina, gândiți, interacționați cu alți oameni, cheltuiți bani și vă comportați cu oamenii importanți din viața voastră, este bazat în mare parte pe obișnuință. Comportamentul nostru, în toate domeniile vieții, se bazează, pe acumularea tuturor experiențelor, începând din copilărie. Probabil că 95% din acțiunile și reacțiile noastre sunt răspunsuri automate, inconștiente, la mediul fizic și uman.

Obiceiurile noastre constituie obstacole majore în transformarea în tipul de persoană care dorim să devenim. Modalitățile obișnuite în care gândim, simțim, vorbim și ne comportăm, sunt deseori un obstacol între ceea ce suntem acum și ceea ce dorim, cu adevărat, să devenim. Ele ne determină să „batem pasul pe loc”.

Legea obișnuinței este o lege mentală de o importanță vitală. Ea explică zona de confort, succesul și eșecul, precum și toate celelalte principii. Ea își are echivalentul în fizică, în prima lege a lui Newton, care afirmă că orice corp în repaos tinde să rămână în repaos și orice corp în mișcare tinde să-și păstreze mișcarea, dacă asupra lui nu acționează o forță externă.

Gândirea și comportamentul vostru sunt supuse aceluiasi principiu, în absența unei forțe externe, sau a deciziei ferme de a face ceva diferit, veți continua să faceți același lucru, la nesfârșit.

Veți continua să aveți același serviciu, să vă asociați cu aceiași oameni, să mâncați aceleași alimente, să mergeți pe aceeași rută la serviciu, să aveți aceleași activități în timpul liber, să priviți la același program de televiziune, să citiți aceleași cărți și să trăiți aproximativ aceeași viață.

Obiceiurile sunt bune, doar atâta vreme cât aveți beneficii de pe urma lor, atâta vreme cât efectul lor va fi acela de a vă îmbogăți și îmbunătăți viața. Atunci când obiceiurile devin obstacole majore în calea fericirii, trebuie să le modificați sau să le schimbați complet.

Unii oameni și-au făcut un obicei din a întârzia la întâlniri, sau a întârzia în îndeplinirea unor sarcini. Oamenii de succes, însă, sunt punctuali și de încredere. Ceilalți se pot baza pe ei. Oamenii de succes își respectă angajamentele. Ei respectă timpul altora, prin faptul că nu le cauzează nici un inconvenient.

Alții au mania „televizorului” sau a „ziarelor”. Ei petrec zilnic ore întregi vizionând programele TV, sau citind ziarele. Deseori, le fac pe amândouă în același timp.

Cele mai nocive obiceiuri sunt, totuși, cele mentale. Datorită faptului că vă creați viața prin ceea ce gândiți în mod continuu, gândurile negative sau cele prin care vă limitați capacitățile vă afectează mai mult decât aproape orice altceva.

Modul în care gândiți de obicei este cel mai important. Shakespeare a scris: „Nimic nu este bun sau rău, ci doar gândul le face astfel”. Trăiți într-o lume a mentalului. Tot ceea ce vă înconjoară are doar sensul pe care îl dă modul vostru de gândire. Dacă vă schimbați felul de a gândi, vă schimbați viața.

Succesul și eșecul, fericirea și nefericirea sunt, în mare parte, rezultatul obișnuinței, al modului automat în care reacționați la ce se întâmplă în jurul vostru. Schimbarea obiceiurilor care nu mai sunt compatibile cu aspirațiile voastre superioare este unul dintre cele mai grele lucruri și unul esențial pentru calitatea vieții voastre. Dar, dacă nu ați atins deja un anumit nivel de desăvârșire sau perfecțiune, atunci înseamnă că aveți unele obiceiuri de care trebuie să vă desprindeți, dacă doriți să progresați. Amintiți-vă că deprinderile proaste sunt ușor de format, dar e greu să trăiești cu ele; obiceiurile bune sunt greu de format, dar, avându-le, puteți trăi ușor. Sarcina voastră este să vă formați deprinderi bune, care să vă conducă în viață.

LEGEA PRACTICII

Vestea bună este că toate obiceiurile se învață și, prin urmare, vă puteți dezvăța de ele. În toate privințele, astăzi sunteți rezultatul condiționării, asemeni unui cobai. Ați fost educați, sau v-ați autoeducat, pentru a fi persoana care sunteți azi și pentru a obține rezultatele pe care le aveți. Educația voastră a început înainte de a avea vârsta potrivită pentru a vă da seama ce se întâmplă, iar astăzi sunteți rezultatul educației primite în timp.

Vă puteți schimba, dacă dorți/fisa o faceți.

Legea practicii afirmă că orice gând sau acțiune pe care le repetați suficient de des, devine un nou obicei. Vă puteți forma orice obicei doriți, sau considerați necesar. Puteți deveni tipul de persoană care doriți, dacă vă puteți disciplina în așa fel încât să gândiți și să acționați într-un mod compatibil cu idealurile noi, mai înalte, suficient de mult timp pentru ca acestea să devină obiceiuri noi. În acest mod, deveniți o persoană nouă și mai bună.

Întrucât lumea voastră exterioară corespunde lumii interioare, pe măsură ce

Începeți să dezvoltați moduri mai constructive de gândire și comportament, oamenii și situațiile din jurul vostru vor începe să se schimbe, uneori în cele mai plăcute și neașteptate feluri.

Un prieten a fost implicat într-un proces complicat, în legătură cu o chestiune de afaceri. Cu cât era mai supărat, cu atât mai hotărâtă și irațională devenea partea adversă, și la fel și avocații săi. În cele din urmă, a decis să-și schimbe modul de gândire. Nu s-a mai gândit deloc la proces. A început să fie plin de compasiune și bunătate față de tabăra adversă. Când venea vorba despre proces, refuza să se implice sau să se supere. A lăsat lucrurile să decurgă de la sine.

La câteva zile de la decizia sa de a-și schimba modul de gândire referitor la proces, partea adversă l-a sunat, și-a cerut scuze pentru eventualele neînțelegeri sau animozități și a propus o soluție rezonabilă, în loc să treacă printr-un proces, problema lor s-a rezolvat într-un mod pașnic.

Noul președinte al unei companii era convins că unul dintre directorii executivi ai fostei administrații trăgea sfori și manipula în mod deliberat oamenii și situațiile, pentru ca să pară mai competent și mai util firmei decât era în realitate.

Președinte era pe punctul să îl concedieze, dar s-a răzgândit. El a ales, în mod deliberat, să interpreteze comportamentul directorului într-un mod favorabil. Apoi a examinat fiecare acțiune a directorului, din perspectiva faptului că acesta era un angajat loial, care acționa spre binele companiei.

Spre surprinderea sa, președintele, a descoperit că felul în care se comporta directorul era mai ușor de înțeles și de apreciat din această perspectivă. Și-a dat seama că directorul nu numai că nu trăgea sforile, dar era chiar extrem de competent și acționa în favoarea noului președinte, în domeniile cu care acesta nu era încă familiarizat. Relația dintre cei doi s-a schimbat imediat în bine, după ce președintele și-a modificat felul de a gândi și a plecat de la ideea că directorul avea cele mai bune intenții.

Capacitatea de a vă controla modul de gândire și de a începe să gândiți într-un fel care să vă conducă la rezultatele dorite, constituie punctul de plecare al procesului care vă duce la libertate deplină, fericire și exprimarea propriei personalități.

LEGEA EMOȚIEI

Emoțiile sunt forțele din spatele gândurilor, care dau energie. Cu cât simțiți ceva mai intens, cu atât mai mare va fi efectul aceluia gând sau situații asupra vieții voastre. Emoția este ca un curent electric, sau ca un foc - și poate fi constructivă sau distructivă, în funcție de cum este folosită.

Legea emoției afirmă că 100% din deciziile personale și rezultatele acestora sunt bazate pe emoții. Nu sunteți alcătuiți, cum s-a spus, 90% din emoții și 10% rațiune logică. Sunteți alcătuiți în totalitate din emoții. Tot ceea ce faceți se bazează pe o emoție de un fel sau altul.

Înainte de a înțelege acest lucru, într-o mulțime de situații obișnuim să cred că fac lucrul cel mai logic cu putință, cel mai practic, cel mai „cu sens”. Când am aflat de *Legea emoției*, mi-am dat seama că sunt un sclav al emoțiilor mele, mai ales că nu stăteam să mă gândesc la ce emoție a fost hotărâtoare într-o situație, sau într-o decizie anume. Aici se află cheia: există doar două categorii importante de emoții: dorința și teama. Multe din ceea ce facem, sau nu facem, sunt cauzate de o categorie de emoții sau de cealaltă. Iar lucrurile pe care le facem, sau pe care ne abținem să le facem din cauza fricii, depășesc ca număr pe acelea pe care le facem datorită dorinței.

Mulți oameni sunt paralizați de frici de toate felurile. Ei se tem de sărăcie sau

de pierderi. Se tem de critici sau dezaprobări. Se tem de boală. Se tem să nu fie înșelați. Mai presus de toate, se tem de eșec și de respingere, până în punctul în care sunt mai degrabă dispuși să „ducă o viață de disperare tăcută”, decât să-si asume riscul de a-si mai recunoaște o teamă. Cei mai mulți oameni trăiesc astfel, aproape toată viața.

Cu cât doriți mai mult ceva, sau vă temeți mai tare de ceva, cu atât este mai posibil să atrageți acel ceva în viața voastră. Un gând care nu este susținut de o emoție, nu are puterea de a vă influența într-un fel sau altul. O emoție fără un gând care să o călăuzească, provoacă frustrare și nefericire.

Dar atunci când aveți o gândire clară, pozitivă sau negativă, însoțită de o emoție intensă - fie de dorință, fie de teamă, activați diferitele legi mentale și începeți să atrageți spre voi ceea ce se potrivește. De aceea este atât de important să vă axați gândirea pe lucrurile pe care le doriți și să nu vă gândiți la lucrurile de care vă temeți. Oamenii fericiți, de succes, recunosc puterea gândurilor lor și sunt foarte dornici să le mențină pozitive și constructive. Mintea voastră este atât de puternică, încât trebuie să o controlați cu mare fermitate, pentru ca ea să vă conducă în direcția dorită; în caz contrar, vă va îndepărta de dorințele voastre.

Nu este ușor să vă schimbați conceptul despre sine. Acesta poate fi cel mai greu lucru pe care l-ați făcut vreodată. Dar și cel mai valoros. Dar nu este vorba de o chestiune de alegere. Odată ce ați decis să faceți ceva important și valoros cu viața voastră, să vă atingeți propriile idealuri de realizare personală, este absolut necesar să munciți din greu să vă schimbați mentalitatea.

TREI CONDITII PENTRU SCHIMBARE

Există trei cerințe pentru a dezvolta o nouă concepție de sine. Acestea sunt cheile necesare schimbării direcției vieții, în primul rând, trebuie să doriți cu adevărat să vă schimbați. Trebuie să doriți cu adevărat să deveniți complet optimiști față de propria persoană și față de posibilitățile pe care le aveți. Trebuie să aveți dorința intensă, arzătoare, de a fi mai mult decât ați fost vreodată înainte.

Adesea, oamenii mă întreabă ce să facă pentru a-i determina pe alții să se schimbe. Le reamintesc că punctul de plecare al schimbării, al realizării unui lucru diferit sau mai bun, este dorința - iar dorința este întotdeauna personală. Nu puteți dori ceva pentru alții, întocmai cum nu puteți stabili scopuri pentru altcineva. Nu pentru că schimbarea nu ar fi posibilă, ci pentru că este necesară dorința din partea persoanei de la care se așteaptă schimbarea - sau aceasta nu va avea loc.

Este întocmai ca întrebarea: „De câți psihiatri e nevoie pentru a schimba un bec?” La care răspunsul este: „Numai unul, dar becul trebuie să-si dorească cu adevărat să fie schimbat”.

Punctul de pornire al transformării voastre într-o altă persoană, mai bună, este să simțiți că schimbarea este necesară sau de dorit - sau amândouă. Schimbarea, scopurile, calitatea noii personalități trebuie să fie compatibile cu valorile voastre, cu idealurile și cu persoana care doriți cu adevărat să fiți.

În al doilea rând, trebuie să doriți să vă schimbați. Mulți spun că doresc să se schimbe, dar, în sinea lor, nu sunt chiar hotărâți să renunțe la vechiul mod de viață, la vechile asocieri și la tot ce implică acestea. O persoană ar putea dori să fie sănătoasă, dar s-ar putea să nu vrea să renunțe la țigară. O altă persoană ar vrea să aibă succes financiar, dar s-ar putea să nu vrea să renunțe la distracțiile din fiecare seară cu prietenii.

Trebuie să fiți dispuși să vă eliberați de vechea voastră persoană, pentru a deveni una nouă. Trebuie să vreți să încetați să faceți anumite lucruri, chiar dacă prietenii vă dezaprobă, pentru a începe să faceți lucruri care sunt compatibile cu noua persoană care sunteți, trebuie să depășiți obstacolul dublu al homeostaziei și

psihosderozei, cel al zonei de confort și al gândirii inflexibile.

În al treilea rând, trebuie să fiți dispuși să faceți eforturi. Trebuie să fiți dispuși să perseverați un timp îndelungat, chiar fără să vedeți prea multe rezultate la început. Ceea ce vă doriți, este să aduceți în viața voastră o îmbunătățire pe termen lung. Au fost necesari mai mulți ani pentru a deveni persoana care sunteți. Trebuie să fiți dornici să faceți eforturi intense, pentru a deveni o persoană diferită.

PUTERE MENTALĂ ÎN 21 DE ZILE

Unul dintre cele mai puternice moduri de a vă schimba deprinderile mentale și direcția viitoare a vieții, este să urmați un program de 21 de zile de Atitudine Mentală Pozitivă (AMP). Timp de 21 de zile, în fiecare moment, în fiecare zi, vă mențineți gândurile, cuvintele și acțiunile în concordanță cu scopurile pe care doriți să le atingeți și cu tipul de persoană în care doriți să vă transformați.

Este necesar să urmați acest program timp de 21 de zile, din două motive. Mai întâi, unui adult îi trebuie între 14 și 21 zile pentru a dezvolta un nou tipar de gândire, o nouă „obișnuință neurală” în creier, la fel cum se croiește o cărare prin pădure. Uneori veți constata mult mai rapid schimbări notabile în voi înșivă și în rezultatele acțiunilor voastre. Dar, de obicei, pentru deprinderile care ne-au luat o viață pentru a le forma, avem nevoie de mai mult de câteva zile, pentru a le schimba, sau pentru a ne elibera de ele.

Al doilea motiv pentru care sunt necesare 21 de zile pentru a urma acest program, este ca să învățați să fiți răbdători și perseverenți. Unei găini îi trebuie 21 de zile de calm, răbdare și căldură pentru a cloci un ou. Dacă o găină, cu un creier cât un bob de mazăre, poate să se autodisciplineze pentru a sta pe ou 21 de zile, fără a simți nevoia de o vreo schimbare, atunci, probabil că nu este prea mult să vă rog pe noi să perseverați răbdători, pentru aceeași perioadă de timp, înainte de a vă aștepta la vreo schimbare. Răbdarea este cheia autodezvoltării.

Lucrul minunat în ceea ce privește conceptul de sine este că el se află într-o stare permanentă de evoluție. Voi evoluati, progresați și vă dezvoltați continuu în direcția gândurilor voastre predominante. Dacă vă modificați, pentru o perioadă de timp, principalele gânduri despre voi înșivă, și conceptul de sine și credințele vor începe să se schimbe și să se îndrepte în direcția dorită.

Motivul pentru care, în cazul multor oameni, conceptul de sine nu se schimbă vizibil în timp, este că ei continuă să se gândească la aceleași lucruri, în același mod, zi de zi, an de an.

William James scria: „Dacă mă văd azi la fel cum eram în trecut, atunci trecutul trebuie să revină la viață și să devină viitorul meu”.

Dar atunci când vă fixați idealuri mărețe, pentru voi înșivă și pentru persoana care doriți să fiți, iar după aceea vă gândiți la ele în fiecare zi, preluați controlul total asupra evoluției voastre mentale și asupra direcției pe care mergeți în viață. Deveniți ceea ce gândiți.

ȘAPTE CĂI DE A VĂ CONTROLA VIAȚA

Există o serie de acțiuni pe care le puteți realiza zilnic, pentru a vă satura mintea cu influențe pozitive și pentru a vă asigura că sunteți în permanență asaltați cu sugestii compatibile cu tipul de persoană care doriți să deveniți.

Într-o stare obișnuită, de relaxare, gândiți-vă la voi ca la persoana care doriți să fiți, cu toate calitățile pe care vreți să le aveți, începeți prin a vă imagina cum ar arăta viața voastră, cum ar arăta casa voastră, cum ar arăta serviciul, sănătatea și nivelul vostru de trai. Lăsați-vă în voia imaginației și bucurați-vă în acest vis al

vostru cu ochii deschiși și de senzația de realizare a scopurilor. Această activitate este primul semnal că în computerul vostru din subconștient este programată o nouă orientare.

1. Vizualizarea

Prima etapă a acestor acțiuni este vizualizarea. Aceasta este, poate, cea mai puternică metodă de modificare personală care se află la dispoziția omenirii. Imaginile voastre vizuale devin realitatea voastră. Ele vă intensifică dorințele și dau putere credințelor. Ele vă măresc voința și vă consolidează perseve-icnța. Ele sunt extraordinar de puternice.

Vizualizarea este constituită din patru elemente. Intensi-Mcarea oricăreia dintre acestea va mări viteza cu care veți crea echivalentul fizic al respectivei imagini mentale în viața voastră.

Primul element este frecvența. Frecvența cu care vizualizați un anumit eveniment din viitor, un scop sau o atitudine, are un puternic impact asupra modului vostru de a gândi, simți și acționa. Oamenii care realizează lucruri extraordinare, vizualizează în permanență rezultatele pe care le doresc. Ei se gândesc tot timpul la ceea ce vor să realizeze și își proiectează mental imaginea ideală a viitorului lor, iarăși și iarăși, ca și când ar proiecta un diapozitiv pe ecranul minții lor. De fapt, frecvența cu care vizualizați ceva nu vă spune doar cât de mult doriți ca imaginea să devină realitate, dar vă intensifică, în același timp, dorințele și credința că scopul poate fi atins.

Al doilea element este: cât de vii sunt imaginile pe care le vizualizați. Asta se referă la claritatea cu care vedeți un anumit lucru în imaginația voastră. Există o relație directă între cât de viu puteți vizualiza un scop sau un rezultat și rapiditatea cu care se va materializa.

Adesea vi s-a întâmplat să vă gândiți la ceva ce vă doriți. Primele gânduri sunt oarecum vagi, neclare - dar, pe măsură ce vă concentrați mai mult asupra unui lucru, și poate adunați mai multe informații, imaginea mentală a ceea ce doriți devine din ce în ce mai clară, în final, atunci când ați închis ochii și imaginea vă apare în cel mai mic detaliu, aceasta se materializează în lumea voastră. Aceasta este modul prin care vă împliniți majoritatea idealurilor.

Oamenii de succes știu exact ce vor și, cu siguranță, acest fapt are legătură și cu claritatea imaginilor lor mentale. Cei care nu au succes, nu sunt siguri de ceea ce își doresc să fie sau să facă. Imaginile lor mentale sunt prea confuze, neclare pentru a-i motiva, sau pentru a activa diferitele legi mentale care să lucreze în favoarea lor.

A treia dimensiune a vizualizării este intensitatea. Aceasta se referă la gradul de emoție care însoțește imaginile mentale. Atunci când vă doriți cu intensitate ceva, când sunteți entuziasmați de scopurile voastre, sau când aveți credința profundă că veți reuși să vă atingeți scopurile către care tindeți, acestea se împlinesc mult mai rapid. A spori gradul de emoție care însoțește vizualizările, este ca și cum ați accelera potențialul de care dispuneți. Poate acesta este motivul pentru care Ralph Waldo Emerson a scris „Nu s-a realizat nimic măreț, fără entuziasm”.

Pe de altă parte, oamenii care nu au succes sunt, de obicei, nemotivați și deloc entuziasmați de ceea ce fac și de direcția spre care se îndreaptă. Au o atitudine generală de pesimism, care le menține energia la cote joase. Ei au tendința să fie mai pasivi și să accepte lucrurile așa cum sunt, în loc să fie entuziasmați la gândul că lucrurile ar putea fi altfel.

A patra parte a vizualizării este durată. Aceasta se referă la perioada de timp în care puteți menține imaginea mentală a ceea ce doriți. Cu cât vizualizați mai mult

imaginea unui eveniment dorit, cu atât este mai probabil ca acesta să aibă loc. Ori de câte ori puteți, ar trebui să obțineți pozele reale ale lucrurilor sau situațiilor dorite și să vă uitați la ele în mod repetat, până când mintea voastră subconstientă le va accepta drept comenzi. Conceptul de sine se va schimba curând, pentru a deveni compatibil cu noile voastre comenzi vizuale.

Doriți o mașină nouă? Mergeți la un magazin care vinde mașini și încercați o mașină. Aduceți broșurile acasă, decupați și puneți fotografiile mașinii peste tot pe unde le puteți vedea. Un prieten al meu a făcut acest lucru pe când era falit și conducea o mașină veche. El mergea în fiecare sfârșit de săptămână să testeze un BMW nou. Chiar a lipit pe volan fotografia mașinii dorite, astfel încât să-și poată imagina că se află la volanul mașinii visurilor sale. În decurs de un an, și-a schimbat serviciul, a învățat lucruri noi, și-a mărit venitul și a putut să-și cumpere mașina.

Când combinați elementele frecvență, realitate, intensitate și durată cu vizualizarea a ceea ce doriți să deveniți, să aveți, sau să faceți în viitor, de fapt vă supraîncărcați pe voi înșivă și accelerați mersul către acestea. Vă descătușați puterile și resursele interioare de a reuși, care vă permit să realizați mai mult decât orice ați realizat până atunci.

Cei mai mulți oameni de succes și-au dezvoltat această capacitate, prin practica de a crea imagini mentale clare, vii, ale tipului de persoană care doreau să devină, sau ale lucrurilor pe care doreau să le facă. Și, de vreme ce performanțele voastre exterioare sunt întotdeauna compatibile cu imaginea interioară de sine, dacă vă vedeți ca fiind un excelent părinte, soț, director sau agent de vânzări, atunci vă veți simți mai relaxat, mai încrezător și mai capabil în rolul respectiv, bacă vă vedeți timid sau neîndemânatic într-unul dintre roluri, vă veți simți tensionat și încordat, ori de câte ori veți fi în situația respectivă.

APLICAȚIE PRACTICĂ

De exemplu, cei mai mulți oameni sunt înspăimântați să ia cuvântul în public, să stea în fața unei audiențe. Dacă și voi aveți această temere, iată cum o puteți depăși, folosind tehnicile de programare mentală cu vizualizarea creativă.

Mai întâi, începeți să vă gândiți ce diferită ar fi viața voastră, dacă ați fi un orator înzestrat. Gândiți-vă cât de încrezător v-ați simți și cât de respectat și admirat ați fi de ceilalți, atunci când ați prezenta un discurs. Creați-vă o imagine mentală clară, în care vă vedeți vorbind unei audiențe. Amintiți-vă de un moment în care ați avut ocazia să le vorbiți prietenilor sau membrilor familiei - la o petrecere, de exemplu. Imaginați-vă că sunteți relaxat și vesel, încercați să simțiți și senzațiile de calm, încredere și mândrie care însoțesc această imagine.

De fiecare dată când vă imaginați vorbind în public, amintiți-vă de această imagine mentală pozitivă și vizualizați-vă ca fiind calm, relaxat, că dețineți controlul asupra situației, iar audiența reacționează într-un mod pozitiv și vă sprijină.

Pentru a accelera modificările imaginii despre sine, consultați cărți despre vorbirea în public și, pe măsură ce citiți, imaginați-vă că faceți ceea ce descriu autorii respectivi. Poate ar fi util să ascultați și casete cu programe care vă instruiesc cum să pregătiți și să organizați un discurs. Ele vă sugerează cum să realizați introducerea, cuprinsul și încheierea discursului. Puteți participa la seminarii și întâlniri, ca să urmăriți și alți vorbitori, în timp ce faceți aceasta, imaginați-vă că sunteți cel care vorbește în fața publicului. Cu timpul, veți descoperi că, treptat, temerile se diminuează, iar dorința de a vorbi crește.

Oare această metodă are succes? Mai mult ca sigur! Ea a dat roade pentru mai bine de trei milioane de membri ai Toastmasters International, de la înființarea acestei organizații, în 1923. Proiectul Toastmasters a fost destinat persoanelor care simțeau că afirmarea lor în carieră era împiedicată de teama de a vorbi în public, de

a face prezentări în public și chiar de a vorbi la o întâlnire.

La o întâlnire Toastmasters obișnuită, fiecare are șansa să se ridice în picioare și să vorbească, chiar dacă numai pentru câteva secunde. Audiența este formată din alte persoane dornice, la rândul lor, să vorbească în public. Ei sunt optimiști și se încurajează unii pe alții. Când se întorc acasă, au imaginea mentală a unei experiențe pozitive de oratorie. Și, de fiecare dată când se duc la întâlniri și iau cuvântul, imaginea respectivă este reîntărită.

Iată o descoperire remarcabilă: subconștientul nu poate face diferența dintre o experiență reală și una pe care doar o imaginați. De fiecare dată când vă amintiți sau re-experimentați un eveniment în mintea conștientă, subconștientul îl acceptă și îl depozitează ca și cum tocmai l-ați fi repetat.

Asta înseamnă că, dacă aveți o singură experiență pozitivă într-un domeniu al vieții - și vă gândiți în mod repetat la această experiență - de fapt, vă programați să o re trăiți. Și dacă nu ați avut încă o astfel de experiență pozitivă, atunci vă puteți imagina sau crea una în minte și apoi să vă concentrați asupra ei. Subconștientul vostru nu va ști că ați inventat-o.

Puterea de vizualizare acționează și în cazul experiențelor negative. O singură experiență negativă, la care vă gândiți în mod repetat, vă va descuraja în domeniul respectiv. Deci, alegeți cu mare grijă gândurile și imaginile mentale.

Dacă ați avut măcar o singură experiență pozitivă de a vorbi cu succes în fața unei audiențe care v-a sprijinit, puteți să vă reamintiți și să re trăiți această experiență, ori de câte ori vă gândiți la vorbitul în public. Acest proces de vizualizare repetată vă permite să vă programați pentru a avea încredere în voi și să obțineți performanțe excelente în arta oratoriei în viitor.

Dacă aveți o imagine mentală în care sunteți în formă, sănătoși, supli și vizualizați această imagine în mod repetat, subconștientul vostru va începe treptat să vă echilibreze pofta de mâncare, metabolismul și vă va induce dorința pentru exerciții fizice și un stil de viață sănătos. Surplusul de grăsime va fi eliminat rapid și nu va mai fi acumulat. A vă „considera deja slabi” este singura metodă care se pare că funcționează eficient, pentru a scăpa de kilogramele în plus.

Dacă vă lipsește încrederea într-o situație oarecare, anulați gândul negativ prin vizualizarea repetată a unei imagini în care, în acea situație, sunteți calm, încrezător și relaxat. Amintiți-vă de un moment în care v-ați simțit extraordinar de bine împreună cu alții. Ori de câte ori vă simțiți agitați când sunteți în preajma altora, schimbați-vă imaginea mentală și gândiți-vă la o experiență pozitivă anterioară, în cele din urmă, subconștientul va transfera sentimentele pozitive asociate situațiilor pozitive, asupra situațiilor care vă cauzează de obicei încordare și disconfort. Treptat, temerile voastre se vor diminua și vor dispărea.

Folosiți tehnica vizualizării pentru a vă inunda mintea cu imagini ale vieții ideale pentru voi. O metodă pentru a realiza aceasta, este să faceți o „hartă a comorii”, pe care să o priviți mereu. Lipiți pe perete un poster care să aibă în centrul lui fie fotografia, fie desenul idealului pe care doriți să-l atingeți. Apoi, decupați fotografiile, titluri și citate din reviste și ziare și lipiți-le pe poster. Creați-vă o reprezentare vizuală puternică a elementelor care, pentru voi, simbolizează succes și realizare.

Priviți acest poster câteva minute pe zi și absorbiți imaginile, lăsându-le să vă pătrundă în subconștient, în fiecare domeniu de viață, concentrați-vă asupra experiențelor de succes - reale sau imaginare. Reactualizate-le cât mai viu și re trăiți-le cu putere. Dacă, de exemplu, lucrați în domeniul vânzărilor și ați avut un succes, amintiți-vă mereu de acest lucru. Gândiți-vă la succesul respectiv cât mai des și mai în detaliu cu putință. De fiecare dată când vă gândiți la o experiență de succes, subconștientul o înregistrează ca și cum aceasta ar fi avut loc din nou.

Folosind vizualizarea, vă puteți convinge iar și iar subconștientul de faptul că aveți succes. Apoi subconștientul va face ca acțiunile, cuvintele și reacțiile emoționale să fie compatibile cu imaginile de succes pe care i le-ați oferit.

Greșeala pe care mulți oameni o fac este că își reamintesc în mod repetat de eșecurile anterioare, ce anume a mers rău și cum au gafat. Apoi sunt surprinși că se simt tensionați și agitați, în momentul în care se află într-o situație similară.

Toate îmbunătățirile din viața voastră încep cu o îmbunătățire a imaginilor mentale. Imaginile mentale declanșează gânduri, sentimente, cuvinte și acțiuni compatibile cu acestea. Vizualizarea activează toate legile mentale, inclusiv Legea atracției, atrăgând în viața voastră oamenii și resursele care să vă ajute să vă transpuneți imaginile în realitate.

2. Afirmatii

A doua tehnică de programare mentală constă în utilizarea afirmațiilor. Afirmatiile sunt bazate pe cei trei „P” - ele sunt pozitive, la timpul prezent și personale. Afirmatiile sunt declarații puternice, sau comenzi, date subconștientului de către conștient. Ele elimină informațiile vechi și formează obiceiuri pozitive, noi, în gândire și comportament.

Afirmația „Mă plac pe mine însumi” este pozitivă, la timpul prezent și personală. Dacă o repetați continuu, ea este, în cele din urmă, acceptată ca o descriere validă a realității pe care o doriți. De fapt, veți începe să vă simțiți mai bine în ceea ce vă privește, în tot ceea ce faceți. Această afirmație anihilează rapid datele vechi pe care le-ați asimilat în trecut și care ar putea fi incompatibile cu respectul de sine.

Cu ajutorul afirmațiilor, potențialul vostru este nelimitat. Afirmatiile puternice, repetate cu convingere, aduc deseori schimbări rapide de personalitate. Vă puteți intensifica entuziasmul, vă întăriți curajul, vă puteți controla mai bine emoțiile și vă consolidați respectul de sine, prin repetarea afirmațiilor compatibile cu persoana care vă doriți să fiți.

Una dintre cele mai puternice influențe asupra subconștientului o are ceea ce vă spuneți voi înșivă și ceea ce credeți. Afirmatiile de genul: „Pot s-o fac!”, sau „Câștig atâția lei pe lună”, sau „Cântăresc atâtea kilograme”, pot aduce schimbări de durată în conceptul de sine și în rezultatele obținute. Toate schimbările au loc din interior spre exterior. Toate încep cu conceptul de sine. Trebuie să deveniți mai întâi în interior, persoana care doriți să fiți, înainte de a o vedea în exterior.

Subconștientul este foarte literal și, cu cât comanda este mai simplă, cu atât va avea un impact mai mare asupra gândirii voastre. De exemplu, o formulă puternică pe care o folosesc regulat, cu efecte benefice asupra minții, este: „Eu cred cu tărie că, în fiecare situație din viața mea, voi obține rezultate perfecte”. Această formulă aduce cu sine calm, optimism și relaxare în rezolvarea oricăror dificultăți. Ea este un puternic antidot împotriva supărării. Este simplă, clară, la timpul prezent. Subconștientul răspunde numai acestui tip de comenzi - afirmații și imagini mentale care sunt la timpul prezent, exprimate prin „acum”, ca și când scopul ar fi deja atins, sau calitatea ar exista deja.

De exemplu, în loc să spuneți: „Nu voi mai fuma” (care conține o negație și este la timpul viitor), ați putea spune: „Sunt nefumător”. Acesta este „un mod de a spune, în avans, adevărul”, în acest mod vă convingeți subconștientul că starea pe care o doriți există deja. Subconștientul face toate schimbările necesare - atât pe plan intern, cât și extern - pentru a alinia lumea voastră interioară la realitatea exterioară dorită.

Am avut o diversitate de experiențe interesante cu persoane care doreau să renunțe la fumat. Un cursant a repetat: „Sunt nefumător”, de câteva ori pe zi, timp de două luni. Simultan, se vizualiza ca fiind nefumător, în acea perioadă, a simțit

din ce în ce mai puțin nevoia de țigări. La sfârșitul celor două luni, fuma doar o țigară pe zi, iar în cele din urmă a renunțat și nu a mai simțit nevoia să fumeze, nici cu doi ani mai târziu.

Un alt cursant a făcut același lucru, își repeta mereu: „Sunt nefumător”, dar nimic nu s-a întâmplat. Continua să fumeze două pachete pe zi. Repeta întruna afirmația, se imagina zilnic ca nefumător, așteptând răbdător ca procesul de programare mentală să funcționeze, în cele din urmă.

După opt săptămâni, s-a trezit într-o dimineață, a luat o țigară, a aprins-o și aproape că s-a înecat cu ea. A spus că a crezut că a nimerit o țigară „putredă”, deși nu-mi imaginez ce poate să însemne asta. A luat și a doua țigară ... și a treia. Fiecare îl dezgusta. Brusc, a realizat că el însuși se programase să creadă că fumatul este un obicei complet dezgustător. Din acel moment, nu a mai atins nici o țigară.

Nu vă puteți schimba obiceiurile peste noapte. Trebuie să fiți răbdători și stăruitori în afirmarea și vizualizarea a ceea ce doriți - și să aveți convingerea că schimbarea dorită va surveni, atunci când sunteți pregătiți pentru ea, și nu înainte.

3. Afirmarea cu voce tare

A treia tehnică este afirmarea cu voce tare, împreună cu alții sau singuri, în fața unei oglinzi. A sta în fața unei oglinzi și a rosti tare și cu convingere: „Pot să fac asta, pot să fac asta, pot să fac asta!”, este un mod puternic de a vă consolida încrederea în sine, în fața unei provocări viitoare. Orice spuneți cu voce tare, cu convingere și entuziasm, are un impact dublu față de o afirmație pe care o faceți cu voce slabă.

Când insistați în fața altora că sunteți în stare să faceți și veți face ceva anume, acest lucru are un impact puternic asupra gândirii și comportamentului vostru ulterior. Echipele sportive folosesc această metodă de afirmare în grup, pentru a se pregăti mental înaintea meciurilor. Ele cântă și se încurajează reciproc, înainte de a intra în competiție.

Mentineți conversațiile de peste zi în concordanță cu ceea ce doriți să se întâmple. Refuzați să discutați despre temeri și necazuri. Fiți veseli și optimiști când vorbiți. Veți fi uimiți să constatați cât de bine vă veți simți și cu câtă încredere vă veți manifesta, atunci când cuvintele pe care le roștiți sunt entuziaste și orientate către succes.

4. A juca rolul

A patra tehnică a programării mentale este de a vă comporta ca și cum ați fi deja persoana care vă doriți să fiți. Comportați-vă ca și cum ați fi atins deja scopurile pe care vi le-ați propus. Acționați ca și cum ați fi apreciat și respectat de toți ceilalți. Comportați-vă ca și cum aveți deja un cont bancar substanțial. Puterea acestei tehnici este explicată de Legea reversibilității.

Această lege afirmă că, atunci când sunteți optimiști, sentimentele voastre vor genera acțiuni și comportamente compatibile cu ele. Dar și reversul este posibil. Dacă nu sunteți optimiști, dar acționați totuși cu entuziasm sau cu veselie, în pofida a ceea ce simțiți, comportamentul vostru pozitiv va genera sentimente pozitive - întocmai cum sentimentele pozitive vor genera un comportament pozitiv. Sentimentele și comportamentul se influențează reciproc.

Este aproape imposibil să „jucați rolul” unei persoane fericite, vesele, mai mult de cinci sau șase minute, fără să aveți o experiență în care acțiunile voastre să genereze emoții compatibile cu acestea. Cu alte cuvinte: „Jucați rolul, până ce acesta devine realitate”. Comportați-vă cu optimism și entuziasm - și curând veți fi optimiști și entuziaști.

Motivul pentru care această metodă e atât de puternică este că deși, la un

moment dat, nu vă puteți controla sentimentele, vă puteți controla acțiunile. Dacă vă controlați acțiunile, prin Legea Reversibilității veți crea starea emoțională dorită.

Folosind această tehnică, puteți crea deliberat în voi calitățile mentale ale unei persoane de succes. Puteți acționa cu un scop clar, cu încredere, curaj, competență și inteligență. Puteți să vă prefaceți că aveți deja fiecare dintre aceste calități - și, destul de surprinzător, chiar veți simți că le aveți. Apoi, oamenii vă vor accepta și vor reacționa ca și cum ați fi deja persoana care doriți să fiți.

Aceste patru tehnici sunt suficiente pentru a vă transforma complet conceptul de sine și personalitatea, începeți prin a vă imagina cum ați dori să fiți. Apoi vizualizați-vă mental, în detaliu, de parcă ați fi deja persoana care vă doriți să deveniți. Faceți cu voce tare și cu convingere afirmații, declarații compatibile cu scopurile voastre. Pe măsură ce le faceți, amintiți-vă: cuvintele creează sentimente și cristalizează gânduri. Și, în final, mențineți un comportament compatibil cu noile voastre mesaje de succes, fericire, prosperitate și personalitate optimistă.

5. Hrăniți-vă mintea

Tehnica numărul cinci în programul AMP, este de a vă hrăni în permanență mintea cu cuvinte și imagini compatibile cu direcția spre care vă îndreptați. Citiți cărți și reviste pentru dezvoltare personală și profesională. Ascultați sau vizionați casete educative, ori de câte ori aveți ocazia. Participați la seminare și cursuri care accelerează dezvoltarea acestor noi obiceiuri în gândire.

Cu cât citiți, ascultați, vizionați sau învățați mai mult despre un subiect, cu atât vă veți simți mai siguri pe sine și mai capabili în domeniul respectiv. Dacă lucrați în management și învățați în continuu cum să fiți un director mai bun și mai eficient, veți începe să vă considerați ca fiind excelent în domeniul respectiv. Dacă lucrați în domeniul vânzărilor și vă îmbogățiți mintea cu informații și idei care vă ajută să fiți mai bun, vă veți simți mai capabili să vă desfășurați activitatea mai bine, să realizați mai multe vânzări. Pe măsură ce vă îmbunătățiți înțelegerea interioară, vă veți îmbunătăți și rezultatele exterioare.

6. Asocierea cu persoane optimiste

A șasea tehnică este să fiți înconjurați de oameni potriviți. Asociați-vă cu învingători. Zburați mai bine cu vulturii, decât să scurmați împreună cu găinile. Întrucât unii oameni au - în mod intenționat sau nu - o influență puternică asupra voastră, trebuie să fiți extrem de atenți cu cine alegeți să vă petreceți timpul.

Dr. David McClelland, de la universitatea Harvard, a constatat, după douăzeci și cinci de ani de cercetare, că însăși alegerea unui „grup de referință” negativ este de ajuns pentru a condamna persoana la eșec și rată în viață. Grupurile voastre de referință sunt persoanele cu care vă identificați - cei alături de care munciți, cu care sunteți prieteni, cu care trăiți și vă implicați în activitățile din timpul liber. Asemeni unuiameleon, adoptați inconștient atitudinile, comportamentul și opiniile celor cu care vă asociați.

În alegerea celor cu care vă petreceți timpul, urmați sfatul baronului de Rothschild: „nu vă faceți cunoștințe inutile”. Pentru a cunoaște oameni noi, optimiști, de obicei trebuie să încetați să vă asociați vechiului grup. Îndepărtați-vă mai ales de oamenii care gândesc negativ. Ei sunt cauza principală a celor mai multe nefericiri din viața voastră.

Este suficient să vă complăceți într-o relație negativă, rea, pentru a vă opri întregul vostru potențial de succes și fericire. Nu există influență sugestivă mai puternică decât oamenii din jurul vostru. Alegeți-i cu grijă.

7. A-i învăța pe alții

A șaptea tehnică pentru fixarea acestei idei este să fiți pentru alții profesori, predându-le ceea ce învățați. Deveniți ceea ce predați. Predați ceea ce sunteți. Când încercați să articulați și să explicați cuiva un concept nou, cu scopul de a ajuta persoana respectivă, îl înțelegeți și îl fixați mai bine pentru voi înșivă. De fapt, știți ceva cu adevărat, doar atunci când puteți să-i învățați și pe alții, făcându-i să înțeleagă și să aplice, în propriile lor vieți, tot ceea ce învăța.

Nu e ușor să dezvoltăm obiceiuri de gândire noi, pozitive. Este necesară o vigilență permanentă. Trebuie să vă lansați cu multă forță noile obiceiuri. Nu permiteți să faceți excepții, până când noul obicei nu este fixat. Atunci când le faceți, din când în când, important este să nu rămâneți concentrați prea mult asupra lor.

Sarcina voastră este să vă concentrați intenționat asupra direcției spre care vă îndreptați, asupra scopurilor predominante și asupra noii persoane care doriți să fiți.

Dacă puteți menține un gând centrat în mod continuu asupra a ceva, atunci acest lucru va fi al vostru. Uitați felul în care ați fost în trecut. Descotorosiți-vă de etichetările trecute. Modul în care vă vedeți, vorbiți despre voi și în care acționați acum, în prezent, este cel care vă creează viitorul.

Dacă acum vă vedeți așa cum vă doriți să fiți, și mergeți, vorbiți și vă comportați ca persoana care doriți să deveniți, gândurile și scopurile voastre predominante se vor materializa în plan fizic. Veți deveni ceea ce gândiți în majoritatea timpului.

Selectați un obicei sau un comportament pozitiv pe care ați dori să-l dezvoltați și, pentru următoarele 21 de zile, disciplinați-vă să gândiți, să vizualizați, să rostiți, să afirmați și să acționați într-o manieră corespunzătoare noului obicei pe care ați dori să vi-l formați.

Indiferent care sunt scopurile și ambițiile voastre, gândiți și acționați numai în vederea realizării lor. Citiți, învățați, vizualizați, afirmați și concentrați-vă asupra scopului vostru. Gândiți-vă „cum” îl puteți atinge. Dacă puteți, acționați ca și cum acesta ar fi deja o realitate, sau, cel puțin, comportați-vă ca și cum scopul va fi, în mod inevitabil, atins.

Cheia pentru ca aceste metode să funcționeze în cazul vostru este să vă demonstrați că sunteți în stare să dezvoltați, într-un anumit domeniu, un obicei sau o atitudine importantă pe care le-ați ales. Odată ce v-ați demonstrat aceasta vouă înșivă, veți avea încrederea și convingerea de a face orice schimbare, sau de a realiza orice scop pe care l-ați stabilit pentru voi. În loc să vă doriți sau să sperați, veți ști ca posibilitățile voastre sunt nelimitate.

CAPITOLUL 4

INTELIGENȚA SUPREMĂ

Lumea noastră exterioară corespunde lumii noastre interioare. Ceea ce ni se întâmplă, depinde într-o mare măsură de ceea ce se întâmplă în interiorul nostru. Experiența exterioară este o reflectare a tiparelor noastre interioare de gândire, în timp, noi creăm în viață echivalentul mental al convingerilor noastre cele mai profunde despre noi și despre ce anume este posibil să realizăm.

În timp ce citeam o mulțime de povestiri despre persoane faimoase și reflectam asupra biografiilor și autobiografiilor lor, atenția mi-a fost captată de o trăsătură comună tuturor. Toți păreau că au, sau își dezvoltă, o credință de neclintit în capacitatea lor de a depăși toate obstacolele și de a atinge performanțe înalte, ceașta convingere, sau credință, părea să le fi dat puteri pe care oameni obișnuiți nu le posedă. Ei au continuat să înfăptuiască lucruri remarcabile, adesea învingând obstacole mari și în pofida previziunilor celor din jurul lor.

Când m-am lăsat de liceu și am început să trec de la un serviciu la altul, nu aveam un scop anume, în afară de dorința de a „vedea lumea”. Asemeni majorității oamenilor, am alunecat într-o stare „reactiv-sensibilă”. Acceptam orice slujbă apăsătoare. Mă asociam cu oricine se întâmpla să-mi fie prin preajmă, în loc să-mi planific viața, am reacționat la mediul meu exterior și am răspuns nevoilor mele emoționale și fizice.

Presupuneam că „în asta consta totul”. Am ajuns să accept, inconștient, că ceea ce știam și făceam era maximum a ceea ce puteam eu să realizez. Cel mai bun lucru pe care-l puteam face, și singurul, era să reacționez cât mai inteligent și constructiv cu putință și să încerc să nu fac prea multe greșeli.

Când am întâlnit conceptul de subconștient, în studiile mele de psihologie, religie și metafizică, nu i-am înțeles prea bine și nici nu am încercat să-l folosesc în ajutorul meu. Totuși, cu cât am aflat mai multe despre legile mentale care ne guvernează comportamentul și ne determină rezultatele, cu atât am realizat mai mult că există o dimensiune ascunsă a reușitei în viață, a cărei semnificație îmi scăpa.

Cu cât am înțeles mai mult importanța conceptului de sine și am învățat că tot ceea ce facem este condiționat de sistemul nostru de convingeri, cu atât mai mult am simțit că sunt tot mai aproape de combinația care deschide ușa seifului.

Apoi am înțeles semnificația potențialului uman. Dacă noi folosim doar 10%, sau mai puțin, din potențialul nostru pentru a fi eficienți și a reuși, celelalte 90%, sau mai mult, trebuie să cuprindă puteri mentale pe care nu le folosim încă. Am ajuns la concluzia că, pentru a da tot ce am mai bun în mine, aveam nevoie de „codurile de acces” care să-mi permită să intru și să stăpânesc aceste capacități enorme. Subconștientul este deosebit de puternic. Dacă îl folosiți corect, el vă poate ajuta să vă îndreptați mai rapid spre realizarea scopurilor și dorințelor pe care le-ați crezut întotdeauna ca fiind posibile. Vă puteți folosi subconștientul ca să creați sau să distrugeți, în scopuri bune sau rele. Puteți fi prinț sau cerșetor, în funcție de modul în care vă folosiți subconștientul. Pentru a vă utiliza potențialul, trebuie să învățați cum să-l accesați la dorință și cum să-l folosiți în propriul interes - în mod inteligent și constructiv.

Nu demult, avocatul meu m-a invitat ca să-mi arate sediul firmei sale. M-a condus în sala în care câteva secretare tehnoredactau scrisori și documente legale. Fiecare secretară era conectată la un minicomputer disponibil și accesibil tuturor.

După ce am părăsit încăperea, mi-a explicat că el și asociații săi au cheltuit mai bine de 100.000 de dolari pe sistemul computerizat pe care l-au cumpărat în urmă cu doi ani. Mi-a spus că atunci când sistemul a fost instalat, toate secretarele au fost instruite cum să utilizeze computerul, pentru a le spori cantitatea și calitatea muncii.

Cu timpul, mi-a spus el, primele secretare au plecat din firmă. Ele au fost înlocuite, pe rând, cu secretare care nu aveau instruire în domeniul tehnologiei informațiilor. „Deoarece suntem atât de ocupați”, a spus el, „nimeni nu a avut ocazia să le instruiască pe noile secretare asupra modului de folosire a sistemului computerizat, astfel încât, acum, în loc să folosim acest computer pentru informații avansate și tehnoredactare, secretarele noastre utilizează computerul ca pe o mașină de scris, tehnoredactând o singură scrisoare sau un singur document o dată și petrecând multe ore pentru a elabora ceva ce minicomputerul ar putea face în câteva minute”.

Din nefericire, mulți oameni sunt asemeni acestor secretare. Ei muncesc zilnic folosindu-și mintea - dar își folosesc puternicele computere mentale doar pentru cele mai rudimentare sarcini, iar apoi se întreabă de ce munca lor e atât de grea și de ce eficiența le este atât de scăzută.

Pe când eram spălător de vase, eram convins că singura cale să fac mai mulți bani era să muncesc mai multe ore și să spăl tot mai multe vase. În cele din urmă, am învățat că această credință că îți poți îmbunătăți viața doar muncind din greu, ore în șir, nu te duce nicăieri. Am constatat că o soluție este să muncesc „mai inteligent”, să-mi folosesc mai degrabă puterile mentale, decât cele fizice, pentru a-mi atinge scopurile.

Oamenii de succes sunt cei care au învățat cum să-și armonizeze conștientul cu subconștientul, putând astfel să obțină lucrurile dorite mult mai rapid și cu un efort mult mai redus. Această constatare a schimbat scopul eforturilor, precum și direcția vieții mele.

DOUĂ MINTI ÎNTR-UNA SINGURĂ

Vă prezint un model simplu, pentru a vă ajuta să vizualizați subconștientul, să înțelegeți cum funcționează, cum să-i puteți controla funcțiile și ce anume aduce el în viața voastră.

Imaginați-vă două mingi - una de golf, cealaltă de baschet - lipite una de alta, cea de golf fiind deasupra. Această imagine reprezintă puterea relativă și capacitatea conștientului și subconștientului - mingea de baschet simbolizând subconștientul. Minte conștientă și cea subconștientă sunt esențiale una pentru cealaltă, dar au propriile zone de operare, cu totul separate.

În limbajul informaticii, conștientul este programatorul, cel care introduce date, exact la fel ca un operator de calculator, pentru că el decide ce poate să pătrundă în gândirea voastră. Subconștientul vostru este hardware-ul computerului, cadrul în care datele sunt prelucrate. Conceptul de sine este programul software care determină ceea ce realizați în viață. Toate sunt necesare și interdependente și tot ceea ce vi se întâmplă este determinat de modul în care înțelegeți limbajul acestui computer special și de îndemânarea cu care îl folosiți.

CONȘTIENTUL

Conștientul este mintea obiectivă - cea care gândește. El nu are memorie, și poate să păstreze doar un singur gând o dată. Această minte are patru funcții esențiale. În primul rând, ea identifică informațiile primite. Acestea sunt informațiile primite prin unul dintre cele cinci simțuri -văz, auz, miros, gust, pipăit.

Conștientul observă continuu și cataloghează ce se întâmplă în jurul vostru. De exemplu, imaginați-vă că vă plimbați pe trotuar și vă hotărâți să traversați strada. Pășiți pe carosabil, în acel moment, auziți zgomotul unui motor de automobil. Imediat vă întoarceți și priviți în direcția automobilului în mișcare, pentru a identifica de unde vine zgomotul.

Aceasta este prima funcție.

A doua funcție a conștientului este comparația. Informația despre mașina pe care ați văzut-o și ați auzit-o pătrunde imediat în subconștient. Acolo, ea este comparată cu toate informațiile și experiențele anterioare, legate de automobile în mișcare.

Dacă mașina, de exemplu, este la o distanță apreciabilă și se deplasează cu 50km/h, banca de memorie a subconștientului vă va spune că nu este nici un pericol și că puteți continua să traversați.

Dacă, pe de altă parte, mașina se deplasează cu 100 km/h și se află doar la câțiva metri, veți primi un mesaj de „pericol”, care va stimula o altă acțiune din partea voastră.

A treia funcție a conștientului este analiza, care o precede pe cea de-a patra,

decizia.

Conștientul funcționează foarte mult asemeni unui computer binar, care execută două funcții: acceptă sau respinge datele, în vederea luării deciziilor. El poate să se ocupe doar de un singur gând o dată - pozitiv sau negativ, da sau nu. El sortează continuu impresii, hotărând care dintre ele sunt relevante pentru noi și care nu.

Deci, traversați strada, auziți zgomotul unui automobil și îl vedeți îndreptându-se spre voi. Datorită cunoștințelor anterioare, referitoare la viteza automobilelor în mișcare, analizarea situației vă spune că sunteți în pericol și că trebuie să luați o decizie. Prima întrebare este: „Să merg înapoi pe trotuar? Da, sau nu?” Dacă decizia este pentru „da”, următoarea întrebare ar fi: „Să fug? Da, sau nu?” Dacă decizia este „nu”, din cauza traficului, următoarea întrebare este: „Să mă întorc pe trotuar? Da, sau nu?” Dacă decizia este „da”, acest mesaj este instantaneu transmis subconștientului și, într-o secundă, întregul vostru corp sare cu toată puterea înapoi pe trotuar, fără a mai sta pe gânduri, sau a lua altă decizie.

Nu a fost necesar să vă utilizați conștientul, pentru a decide care picior îl puneți mai întâi pe trotuar, dreptul sau stângul. Odată ce ați dat comanda, din conștient spre subconștient, într-o secundă, toți nervii și mușchii necesari sunt coordonați și puși în acțiune, pentru a se supune deciziei voastre.

Matematicianul Peter Ouspensky, în cartea sa, în căutarea miraculosului, a estimat că subconștientul funcționează de 30.000 de ori mai rapid decât conștientul. Puteți demonstra această viteză de reacție, fluturându-vă degetele unei mâini prin fața ochilor. Puteți face acest lucru cu ușurință, transmițând subconștientului toate coordonatele acestei mișcări. Apoi, încercați să introduceți ață într-un ac, de această dată folosindu-vă conștientul și observați de cât de mult efort mental și concentrare vă trebuie pentru a executa câteva mișcări mici ale mâinii, atunci când subconștientul nu operează.

Conștientul vostru funcționează ca și căpitanul unui submarin, care privește la suprafață printr-un periscop. Numai căpitanul poate să vadă. Echipajul are la dispoziție numai percepția căpitanului, în privința a ceea ce se întâmplă la suprafață.

Tot ceea ce căpitanul vede, simte și decide este imediat transmis pe întreg submarinul și tot echipajul se pregătește de acțiune, pentru a îndeplini instrucțiunile acestuia.

Deseori vă simțiți limitați în ceea ce faceți, deoarece sunteți atât de hotărâți să fiți „stăpâni pe situație”. Sunteți deseori convinși că modul în care puteți obține rezultate mai bune sau diferite este de a „face eforturi mai mari”. Dar acesta nu este câtuși de puțin răspunsul.

Modalitatea prin care vă puteți îmbunătăți viața cu adevărat este de a vă folosi mai mult inteligența superioară, puterile voastre subconștiente, prin faptul că înțelegeți cum să le activați. Pentru a face aceasta, trebuie să știți ce face subconștientul și cum funcționează el.

SUBCONȘTIENTUL

Subconștientul este ca o bancă uriașă de memorie. Capacitatea sa este virtual nelimitată. El stochează în permanență absolut tot ceea ce vi se întâmplă. Până la vârsta de 21 de ani, ați stocat deja de 100 de ori mai multe informații decât întregul conținut al Enciclopediei Britanice. Sub hipnoză, oamenii mai în vârstă își amintesc adesea, cu claritate, evenimente petrecute cu 50 de ani în urmă. Memoria subconștientului este realmente perfectă. Suspectă este doar memoria conștientului.

Funcția subconștientului este să stocheze și să extragă date. Sarcina sa este

să se asigure că reacționați exact așa cum sunteți programați.

Subconștientul face ca tot ceea ce spuneți și tot ce faceți să fie compatibil cu conceptul de sine, care este „programul măiestriei voastre supreme”.

Subconștientul este subiectiv. Nu gândește și nu raționează independent; mintea subconstientă doar ascultă comenzile primite de la conștient. Așa cum mintea conștientă poate fi socotită ca un grădinar care plantează semințe, subconștientul poate fi socotit grădina, ori solul fertil, în care semințele germinează și se dezvoltă.

Conștientul comandă și subconștientul ascultă. Mintea subconstientă este un servitor ce nu pune întrebări, care muncește zi și noapte pentru a vă determina comportamentul să se potrivească unui model care este în concordanță cu gândurile legate de emoții, cu speranțele și dorințele voastre, în grădina vieții fiecăruia, mintea subconstientă crește fie flori, fie buruieni - în funcție de ce anume plantați prin echivalentele mentale pe care le creați.

Subconștientul are ceea ce se numește impuls homeostatic. El menține temperatura corpului constantă, întocmai cum menține regularitatea respirației și a bătăilor inimii. Prin sistemul nervos autonom, el păstrează un echilibru între sutele de substanțe chimice din miliarde de celule, pentru ca întregul mecanism fizic să funcționeze armonios, în majoritatea timpului.

Subconștientul practică și el homeostaza în tărâmul mentalului, determinându-vă să gândiți și să acționați într-o manieră conformă cu ceea ce ați făcut și ați spus în trecut. Toate obiceiurile de gândire și acțiune sunt stocate în subconștient. El a memorat toate zonele voastre de confort și acționează ca să vă păstreze acolo. Mintea subconstientă vă face să vă simțiți incomod din punct de vedere emoțional și fizic, ori de câte ori încercați să faceți ceva nou sau diferit, sau să schimbați vreun tipar comportamental.

Subconștientul funcționează ca un giroscop sau ca un far, menținându-vă în echilibru și pe calea trasată de datele și comenzile pe care le-ați programat anterior în el.

Puteți simți cum subconștientul vă atrage înapoi spre zona voastră de confort, de fiecare dată când încercați ceva nou.

Chiar gândul de a face ceva diferit de ceea ce v-ați obișnuit, vă creează o stare de tensiune și neliniște.

Solicitarea unui alt serviciu, reexaminarea pentru permisul de conducere, abordarea unor clienți noi, preluarea unei sarcini noi, provocatoare, sau abordarea unei persoane de sex opus, ca și o senzație de nervozitate sau de stânjenală - toate sunt exemple ale faptului că ați ieșit în afara zonei de confort.

O diferență majoră între cei din primul eșalon și cei cu mai puține realizări este că persoanele superioare acționează tot timpul și se împing pe ei înșiși dincolo de zona lor de confort, fiind extrem de conștienți că, în orice aspect al vieții, zona de confort devine, repede, o rutină. Ei știu că auto-mulțumirea este marele dușman al creativității și al unor noi posibilități.

Pentru a evolua, pentru a depăși zona de confort, trebuie să acceptați faptul că, la primele încercări, vă simțiți stânjeniți și incomod. Dacă un lucru merită să fie făcut bine, merită să-l faceți mai puțin bine, până în momentul în care vă acomodați cu el, până când vă veți stabili o nouă zonă de confort, la un nivel nou și superior de competență.

Dacă nu sunteți dispuși să vă simțiți neîndemânatici și stângaci la început - în vânzări, în management, în sport, în relații personale - veți rămâne blocați la un nivel scăzut de reușită. Cea mai mare bătălie se dă, aproape întotdeauna, cu propria persoană - și cea mai mare provocare este să vă eliberați de vechile moduri obișnuite de gândire și acțiune.

În Capitolul 2, am prezentat șapte legi mentale și am explicat cum tot ceea ce

vi se întâmplă pornește de la gândurile voastre.

În Capitolul 3 am explicat cum programul măiestriei supreme, conceptul de sine, vă determină modul de gândire - în special cauza apariției temerilor voastre.

Subconștientul conține nard disc-u/m care sunt stocate instrucțiunile pentru aceste legi. În plus, mai există încă trei legi care vă ajută să vă explicați cine sunteți astăzi și de ce vi se întâmplă ceea ce vi se întâmplă.

LEGEA ACTIVITĂȚII SUBCONȘTIENTULUI

Legea activității subconștientului afuma că orice idee sau gând pe care le acceptați ca adevărate în mintea rațională, vor fi imediat acceptate de către subconștient. Subconștientul va începe să acționeze pe loc, pentru a le transforma în realitate.

Mintea subconștientă este sediul Legii atracției, stația de transmitere a vibrațiilor mentale și a energiei gândurilor. Când începeți să credeți că puteți face ceva, subconștientul transmite energii mentale, iar voi începeți să atrageți persoanele și împrejurările aflate în armonie cu noile voastre gânduri predominante. Subconștientul pune în ordine tipurile de informații primite din mediul înconjurător, pe care le vedeți, le auziți și ie conștientizați. El vă va face sensibili la orice informație despre care ați spus că este importantă. Și, cu cât sunteți mai sensibili față de o anumită temă, cu atât mai rapid subconștientul vă va alerta cu privire la lucrurile pe care le puteți face pentru a o transforma în realitate.

De exemplu, dacă doriți să cumpărați o mașină sport roșie, brusc veți începe să vedeți pretutindeni mașini sport roșii. Dacă începeți să plănuți o vacanță în străinătate, peste tot unde mergeți veți începe să vedeți articole, informații și postere cu locuri din străinătate. Mintea subconștientă vă va aduce în atenție lucrurile de care ați avea nevoie pentru a vă transforma dorințele în realitate.

Când începeți să vă gândiți la un nou scop, subconștientul preia acest gând nou ca pe o comandă. El începe să vă adapteze cuvintele și acțiunile, astfel încât să fie cât mai în concordanță cu realizarea acestuia. Veți începe să acționați și să vorbiți ce trebuie, când trebuie, pentru a vă ajuta să vă îndreptați spre țelul stabilit. Pe măsură ce vă schimbați conceptul de sine și convingerile despre posibilitățile pe care le aveți, mintea subconștientă vă face să vă simțiți treptat mai confortabil, mai încrezător ca persoana nouă și mai bună care sunteți pe cale să deveniți. Vă creați cu adevărat o nouă zonă de confort, pentru un nivel mai bun, mai înalt de performanță personală.

LEGEA CONCENTRĂRII

Legea concentrării afirma că orice lucru asupra căruia vă concentrați cu insistență, se dezvoltă. Cu cât vă gândiți mai mult la ceva, cu atât mai mult acesta devine parte din realitatea voastră.

Această lege explică, în mare parte, succesul și eșecul. Este o parafrază a Legii cauzei și efectului sau a Legii semănatului și culesului. Ea spune că nu putem avea un anumit gând și un rezultat diferit de el. Nu putem semăna ovăz - și apoi să culegem orz. Oamenii fericiți, de succes, sunt cei care și-au dezvoltat abilitatea de a se concentra asupra unui singur lucru și rămân așa, până când îl realizează. Ei se disciplinează ca să gândească și să vorbească numai despre ceea ce doresc ei, fără a se gândi deloc la ceea ce nu doresc.

Ralph Waldo Emerson spunea: „Omul devine ceea ce gândește în mare parte a timpului”. Oamenii eficienți își păzesc cu sârguință porțile minții. Ei se concentrează numai asupra lucrurilor pe care le consideră cu adevărat importante

pentru ei. Ei insistă asupra dorințelor lor pentru viitor și refuză să-și alimenteze temerile și îndoielile, în consecință, ei par să realizeze lucruri extraordinare, în aceeași perioadă de timp pe care o persoană medie o petrece doar ca să trăiască de pe o zi pe alta.

În perioada când am devenit încântat de propria mea evoluție, mă concentram prea puțin asupra cititului și mă implicam în prea multe, îmi risipeam energia pretutindeni, îmi risipeam energiile pretutindeni. Nu mă concentram cum trebuie. Eram ocupat, angajat și extrem de activ. Eram optimist și atras de multe posibilități, dar, în același timp, eram pesimist și critic cu ceilalți. Eram ca o mașină care merge când pe o parte, când pe alta a drumului - și adesea sfârșește într-un șanț.

În cele din urmă, am învățat că „mai mult înseamnă mai puțin”. Am aflat că Legea concentrării este foarte puternică și că nu puteam să fac mai multe lucruri în același timp - și să le fac pe toate foarte bine.

Așa că m-am oprit. Am încetat orice activitate, cu excepția uneia sau două care erau importante pentru mine. Mai presus de orice, mi-am disciplinat gândirea, astfel încât m-am concentrat și am discutat numai despre ceea ce doream cu adevărat.

Iată un test pentru voi: observați dacă, timp 24 de ore, puteți gândi și vorbi doar despre lucrurile pe care le doriți. Luați hotărârea să vă mențineți conversația departe de orice negativism, îndoială, temere sau critică. Disciplinați-vă să vorbiți vesel și optimist despre orice persoană și situație din jurul vostru.

Nu va fi ușor. La început s-ar putea să vi se pară imposibil. Dar acest exercițiu vă va demonstra cât de mult timp și câtă energie risipiți, vorbind despre lucruri pe care nu le doriți, de fapt. Acest exercițiu, practicat în mod repetat, vă va deschide ochii și vă va pregăti să extrageți ce este mai bun din ideile prezentate în capitolele ce urmează.

LEGEA SUBCONȘTIENȚEI

Aceasta este una dintre cele mai importante legi mentale. Ea este o prelungire a Legii controlului. Potrivit acesteia, mintea conștientă poate păstra numai un gând o dată - iar un gând poate fi substituit cu un altul. Acest principiu de „dezaglomerare” vă permite să înlocuiți, deliberat, un gând negativ cu unul pozitiv. Făcând astfel, preluați controlul asupra vieții voastre emoționale. Această lege este cheia către fericire, către o atitudine mentală pozitivă și către eliberare personală. Ea vă poate schimba relațiile și conversațiile, precum și conținutul predominant al conștientului. Mulți oameni mi-au spus că doar această singură lege le-a schimbat viețile.

Conștientul nu este niciodată gol; el este mereu ocupat de ceva. Folosind Legea substituției, puteți înlocui orice gând negativ sau înfricoșător care vă supără, înlocuindu-l, în mod deliberat, cu un gând pozitiv.

Această metodă puternică de control mental vă arată cum să vă păstrați calmul și liniștea. Alegeți să vă gândiți la ceva înălțător - de exemplu la scopurile voastre - ori de câte ori vă confrunțați cu o situație care, de obicei, vă supără.

Folosind Legea substituției pentru a trece de la o gândire negativă la una pozitivă, cel mai bine este să încetați să discutați despre, sau să vă gândiți la problemă - și, în schimb, să începeți să discutați și să vă gândiți la soluție. Gândiți-vă la ce puteți face în viitor - mai degrabă decât la ceea ce s-a întâmplat în trecut.

A vă gândi la o soluție este, în sine, un lucru pozitiv. Când vă gândiți la ce anume puteți face, cum să acționați, în loc să vă gândiți la ceea ce s-a întâmplat, mintea voastră devine imediat liniștită și limpede.

A vă gândi la cei dragi, sau la vacanța următoare, este o altă cale de a folosi

această lege.

Obiectivul vostru este să găsiți metode de a vă păstra o stare pozitivă, alegând conștient să înlocuiți gândurile negative cu altele pozitive.

Întotdeauna sunteți liberi să vă alegeți gândurile.

Unul dintre cele mai puternice lucruri pe care îl puteți repeta, în permanență, pentru a vă clădi încrederea în propria persoană și pentru a vă îmbunătăți concepția de sine, este: „Mă plac! Mă plac! Mă plac!".

Ori de câte ori lucrurile merg prost, sau sunteți nefericiți dintr-un motiv sau altul, vă puteți neutraliza gândurile, rostind propoziția „Mă plac".

De câte ori repetați: „Mă plac" - și, mai ales, atunci când o roștiți cu entuziasm și convingere, subconștientul o acceptă ca pe o comandă. Apoi, el acționează pentru a nu lua în seamă și pentru a anula orice mesaj stocat anterior și care este incompatibil cu un respect de sine crescut și cu performanțe personale înalte.

Mulți dintre absolvenții seminarului meu și-au modelat personalitățile, doar prin simpla repetare a propoziției: „Mă plac", de 50-100 ori pe zi. Chiar de la prima rostire vă veți simți mai bine în ceea ce vă privește - iar prin repetare, vă veți simți din ce în ce mai bine.

ACCELERAREA ACTIVITĂȚII SUBCONȘTIENTULUI

În Capitolul 3, în cadrul programului măiestriei superioare, am prezentat câteva metode de dezvoltare a conceptului de sine și despre cum se poate prelua controlul asupra propriei evoluții personale, prin saturarea minții cu mesaje și informații care sunt în concordanță cu tipul de persoană care vă doriți să deveniți.

Metodele de vizualizare, afirmație, exprimare cu voce tare, de jucare a rolului, de asociere cu oameni potriviți și de hrănire a minții cu cărțile, casetele și articolele potrivite, sunt modalități verificate și demonstrate prin care vă puteți schimba gândirea referitoare la propria persoană și la posibilitățile pe care le aveți. Ele acționează constant și previzibil. Practicându-le pe parcursul zilei, ar trebui să devină la fel de normale ca și inspirația și expirația.

Aceste tehnici de programare mentală sunt similare comenzilor pe care le dați computerului. Ele sunt directe și eficiente și vă permit să obțineți rezultate mai rapid decât prin oricare alte metode - și sunt indispensabile dezvoltării voastre personale și profesionale.

Dar ele nu sunt suficiente. Sunt „comenzi de bază". Există metode de lucru și mai rapide, întocmai cum există „comenzi de putere" în programele computerelor, care vă permit să accelerați procesul de generare a rezultatelor, tot așa există o serie de tehnici speciale pe care le puteți utiliza, pentru a accelera foarte tare procesul reprogramării subconștientului. Aceste tehnici vă ajută să vă schimbați conceptul de sine și atitudinea mentală, cu o viteză care este adesea uimitoare. Și, întrucât lumea exterioară reflectă lumea interioară, veți începe imediat să vedeți schimbări în realitatea voastră exterioară.

În trecut, multe dintre aceste principii și tehnici erau secrete și puse la dispoziția unui număr redus de persoane, selectate cu grijă. Unele dintre aceste metode de reprogramare rapidă s-au dezvoltat numai în ultimii ani. Trăsătura lor comună este faptul că, de-a lungul timpului, s-au dovedit eficiente în cazul a mii și mii de oameni. Ele reprezintă cheile care deschid ușa transformării personale.

Pentru a beneficia cât mai mult de aceste tehnici, aveți nevoie de o dorință intensă, arzătoare, de îmbunătățire personală. Aveți nevoie de capacitatea de a crede și de a insista cu răbdare, cu încredere, știind că există un efect cumulat al tuturor eforturilor voastre și că, în cele din urmă, veți primi bogăția și recompensele

pe care le așteptați.

DESCOPERIREA SUBCONȘTIENTULUI

Primul pas uriaș în domeniul transformării personale a fost făcut de Dr. Emile Coue* din Geneva, în 1895. Clinica sa avea o medie de recuperare de cinci ori mai mare decât în cliniciile sau spitalele similare din Europa.

Tehnica sa era atât de simplă încât, timp îndelungat, nici nu i s-a dat crezare, nici nu a fost acceptată. Pur și simplu, doctorul își îndemna pacienții să spună: „Mă simt tot mai bine, pe zi ce trece, din toate punctele de vedere”.

Doctorii și asistentele își salutau pacienții, spunându-le: „Pe zi ce trece, sub toate aspectele, arătați din ce în ce mai bine”. Chiar dacă pare simplă, această formulă a făcut miracole, ducând la însănătoșiri și recuperări rapide, într-o varietate de afecțiuni minore sau majore.

* Emile COUE 1857-1926, farmacist și psihoterapeut francez, organizatorul școlii de Psihologie Aplicată din Nancy. A descoperit că, prin activarea resurselor interioare și folosind autosugestia, o persoană își poate conduce mai bine existența. El scrie: „În cazul în care subconștientul nostru este sursa multelor rele din viața noastră, el ne poate aduce și vindecarea afecțiunilor noastre morale și fizice. El declară: „Aveți în voi înșivă instrumentul propriei voastre vindecări”. „Mă simt tot mai bine, pe zi ce trece, din toate punctele de vedere”, este formula cunoscută de către toată lumea, formulă care trebuie pronunțată de douăzeci de ori, cu voce încreștată, dimineața și seara, ca pe o litanie, într-o stare de relaxare. Subconștientul nostru poate fi reprogramat în întregime, prin această propoziție simplă, pozitivă. N. T.

Succesul dr. Coue a fost continuat de către un medic german, Johannes Shulz, care a folosit metode de accelerare a vindecării. Dr. Shulz era psiholog și cerceta metode pentru a-și ajuta pacienții să depășească depresia, nevroza, anxietatea și alte afecțiuni mentale care îi împiedicau să fie fericiți. El a descoperit că, cu cât era cineva mai relaxat, în timp ce își spunea: „Mă simt tot mai bine, pe zi ce trece, din toate punctele de vedere”, cu atât își revenea mai rapid.

După un timp, dr. Shulz a dezvoltat procesul cunoscut sub denumirea de „condiționare autogenică”. El a descoperit că, dacă se folosește un proces organizat de relaxare a pacientului și apoi acesta este încurajat să vizualizeze și să rostească mesaje pozitive, constructive, noua informație pare să pătrundă direct în subconștient și, odată acceptată de acesta, pot fi observate îmbunătățiri rapide și remarcabile în starea fizică și mentală.

De-a lungul anilor, condiționarea autogenică a fost dezvoltată mult în Europa, iar acum este foarte cunoscută în diferite țări. Ea a atins astăzi un nivel atât de sofisticat, încât este folosită pentru a ajuta oamenii în diverse situații - de la tulburări mentale de orice fel, la creșterea eficienței vânzărilor, la discursul în public și la antrenamentul atleților.

Dintre toate țările lumii, această metodă s-a dezvoltat în Germania de est la cel mai înalt nivel. Tehnicile folosite erau atât de avansate, încât erau tratate drept secrete de stat. Folosindu-le, germanii din est au câștigat mai multe medalii la olimpiade, decât orice altă țară din lume. Condiționarea autogenică le-a permis să-și programeze sportivii, astfel încât aceștia să obțină performanțe deosebite.

Unul dintre motivele pentru care această metodă funcționează atât de bine este acela că ea folosește o lege mentală importantă, Legea relaxării. Potrivit acestei legi „în orice muncă mentală, efortul se boicotează pe el însuși”. Acesta este opusul modului de funcționare a lucrurilor în lumea fizică. Dacă doriți să bateți un cui într-un lemn, cu cât loviți cuiul mai tare, cu atât mai rapid și mai adânc va pătrunde în lemn.

Dacă doriți să dezvoltați un nou model de gândire, opusul este adevărat. Cu cât sunteți mai relaxați, sau pe punctul să „nu încercați”, cu atât mai rapid gândul pare să fie acceptat de subconștient și cu atât mai curând vor apărea și rezultatele.

Vă prezint un exemplu de tehnică, bazată pe principiile condiționării autogenice și pe relaxare, care are un impact incredibil în viața mea și în viețile multor persoane. Tehnica este atât de puternică, încât ar trebui învățată de toată lumea. Nu da aproape niciodată greș în ajutorul pe care vi-l oferă ca să vă atingeți scopurile propuse, vă permite să învingeți teama și îngrijorarea și să aveți sentimente de calm, încredere și autocontrol.

Această tehnică se bazează pe o altă aplicare a Legii reversibilității. Vă amintiți prima aplicare a acestei legi, nu-i așa? Ea afirmă că, așa cum sentimentele generează acțiuni, acțiunile generează sentimente. Puteți să vă dați naștere la sentimente - și atunci sentimentele vor genera acțiuni compatibile cu ele. Fiecare se creează reciproc. Acesta este un aspect esențial al accesării minții superioare și al descătușării potențialului vostru.

A doua aplicare a Legii reversibilității este că, exact cum o stare obiectivă - o anume reușită sau succes - creează o stare subiectivă - sentimente de fericire și împlinire - tot așa și starea subiectivă va crea starea obiectivă.

Cu alte cuvinte, dacă puteți crea sentimentul sau emoția pe care o trăiți în momentul în care atingeți un scop, sau rezolvați o problemă, și dacă puteți menține acel sentiment, atunci sentimentul va crea, în lumea voastră fizică, rezultatul care îi corespunde - rezultatul care ar fi declanșat acea emoție, dacă el s-ar fi materializat cu adevărat.

SFÂRȘITUL FILMULUI

Imaginați-vă că mergeți la cinema, pentru a viziona un film de aventuri. Ajungeți acolo cu zece minute înainte de terminarea filmului anterior, în loc să așteptați în hol, intrați în sală, vă așezați și urmăriți ultimele minute ale filmului. Vedeți cum intriga se dezvăluie în final și cum se rezolvă problemele personajelor principale. Vedeți cum se descurcă ițele și ce anume se întâmplă cu fiecare, atunci când filmul se sfârșește.

Apoi, când începe reprezentarea următoare, vizionați filmul de la început. Numai că, de această dată, în loc ca subiectul să vă țină într-o stare de suspans, vă relaxați și priviți filmul mult mai obiectiv. Apreciați scenariul, dialogul, cum sunt legate scenele între ele, ca și modul în care se desfășoară și se dezvoltă subiectul. Sunteți calm și relaxat. Sunteți mai puțin neliniștit sau tensionat, decât ați fi dacă nu ați fi văzut ultimele zece minute din film. Asta, deoarece știți deja cum se termină totul.

Aceasta este exact metoda pe care o puteți folosi pentru a vă programa noul concept de sine, ca și scopurile pe care le aveți, în straturile mai profunde ale subconștientului - acolo unde ele se „înregistrează” și capătă o putere proprie. Componenta emoțională este decisivă. Emoția calmă, încrezătoare, optimistă, pozitivă, combinată cu relaxarea, este cea care vă activează subconștientul și aduce schimbări rapide. Această stare mentală autoindusă este urmată imediat, uneori instantaneu, de manifestarea fizică a rezultatului dorit.

Vă prezint un procedeu în cinci pași pe care îl puteți urma, pentru a vă ajuta să obțineți starea mentală, emoțională sau fizică dorită.

Pasul 1 - exprimați cu voce tare și afirmați rezultatul dorit. De exemplu, dacă vă confrunțați cu o problemă legată de o altă persoană, puteți rosti calm și încrezător: „Această situație se rezolvă în mod fericit pentru toți cei implicați”. Afirmația trebuie să fie o descriere clară a rezultatului sau a stării dorite. Nu vă

pierdeți în detalii. Nu vă faceți griji legate de modul în care se va petrece acest lucru.

Pasul 2 - vizualizați și vedeți clar rezultatul dorit al acestei situații. Imaginați-vă atât pe voi, cât și pe toți ceilalți care sunt implicați în situație, ca fiind fericiți și liniștiți în ceea ce privește rezultatul. Acest lucru necesită efort și concentrare.

Pasul 3 - aduceți emoție în afirmația și vizualizarea respectivă, creând „sentimentul” pe care îl veți simți, atunci când totul se va rezolva în mod fericit. Imaginați-vă că ați reușit deja, iar scopul a fost atins.

Pasul 4 - reprezintă catalizatorul procedurii. Eliberați complet situația - nu vă mai preocupați de ea, ca și cum cineva în care aveți încredere v-ar fi spus că se va ocupa de tot, și nu mai are rost să vă gândiți la nimic.

Pasul 5 - este realizarea practică, apariția soluției în lumea voastră exterioară. Realizarea sau materializarea dorinței este direct proporțională cu măsura în care ați lăsat deoparte toate grijile legate de rezultat și v-ați îndreptat atenția spre alte lucruri. „Ți se va da, pe măsura credinței tale”, spune Iisus.

Vă reamintesc, cele 5 trepte pentru a activa Legea reversibilității sunt: 1) exprimarea cu voce tare, articularea în cuvinte a rezultatului dorit; 2) vizualizarea, crearea unei imagini mentale clare a modului în care va arăta rezultatul; 3) inducerea emoției, crearea în voi înșivă a sentimentelor de satisfacție care ar însoți rezolvarea situației; 4) îndepărtarea oricărei griji și concentrarea asupra altor lucruri; și 5) realizarea practică, apariția soluției, sau atingerea scopului.

Această atitudine de calm, de așteptare cu încredere că totul va fi bine, este o experiență a conștiinței superioare. Persoanele religioase o numesc rugăciune și se spune că rugăciunea este cea mai înaltă formă de a face afirmații.

Ralph Waldo Trine a numit această stare de conștiință: a fi „în armonie cu infinitul”. Nu contează cum o numiți. Ceea ce contează este că acționează într-un mod uimitor de sigur. Motivul este că ea activează mintea supraconstientă, iar despre aceasta vom discuta mai pe larg în Capitolul 6.

ACCELERAREA PROCESULUI DE SCHIMBARE

Există câteva tehnici mentale suplimentare pe care le puteți utiliza pentru a activa inteligența superioară și pentru a accelera procesul de schimbare interioară și de reușită în plan exterior. Fiecare dintre aceste metode este o combinație a tehnicilor de programare mentală, pentru schimbarea conceptului de sine, idee explicată în Capitolul 3.

Fiecare dintre ele este extrem de eficientă și, atunci când le folosiți regulat - pe fiecare separat, sau împreună - va puteți transforma, pe voi înșivă și viața, într-un mod minunat.

TEHNICA AFIRMAȚIEI SCRISE

Prima dintre aceste metode de schimbare accelerată este „tehnica afirmației scrise”. Pentru a o folosi, aveți nevoie de hârtie sau de un carnetel și, preferabil dimineața, descrieți clar și la timpul prezent scopul principal pe care vi l-ați stabilit - exact așa cum ați dori să-l vedeți în realitate. Descrierea poate fi scurtă sau detaliată. Puteți face o descriere, la timpul prezent, a modului în care v-ar plăcea să se desfășoare evenimentele zilei, sau puteți descrie cum ați arăta și cum v-ați simți cu noile calități de personalitate pe care le doriți.

După ce ați descris scopurile, puneți pixul deoparte, închideți ochii, respirați adânc și vizualizați cum scopul propus s-a împlinit deja, sau vedeți cum evenimentele zilei se desfășoară satisfăcător. Pe măsură ce vizualizați, creați sentimentul că se potrivește succesului imaginat. Zâmbiți și bucurați-vă de senzația de plăcere care însoțește împlinirea scopurilor. Apoi, scoateți-vă din minte totul,

deschideți ochii și continuați-vă treburile.

Scrisul este o metodă puternică de a vă imprima scopurile în mintea subconștientă. Mulți oameni au scris o listă cu scopurile lor pentru anul care începea la 1 ianuarie și, la sfârșitul anului, când au recitat listele, au constatat că multe dintre țelurile lor au fost îndeplinite într-un fel sau altul.

Cu cât scrieți mai des țelurile propuse, cu atât se materializează mai rapid. Folosiți un carnetel și notați-le în fiecare zi. Vă ia doar câteva minute, dar vă programează pentru orele care urmează. Scriind și rescriind scopurile, vă convingeți din ce în ce mai mult că ele sunt posibil de atins. Pe măsură ce convingerea voastră se adâncește și încrederea crește, deveniți mai atenți și mai Conștienți de oportunitățile ce apar pentru a le transforma în realitate. Activați *Legea atracției și Legea concordanței*, iar țelurile încep să se materializeze în jurul vostru. Mulți dintre cursanții seminarului meu au fost surprinși de cât de rapid li s-au îmbunătățit viețile, după ce au început să folosească această metodă.

TEHNICA AFIRMAȚIEI STANDARD

A doua tehnică de programare mentală pe care o puteți folosi este „tehnica afirmației standard”. Aceasta constă în a vă scrie scopurile cu litere groase pe cartonașe mici. Scrieți lucrurile pe care le doriți sub formă de afirmații, la timpul prezent, folosind cuvinte clare și concise.

Este bine să folosiți această metodă de două ori pe zi, dimineața și seara. Găsiți un loc în care puteți fi singuri și liniștiți, timp de câteva minute. Inspirați adânc de câteva ori, pentru a vă relaxa organismul și pentru a vă pregăti mintea. Expirați ușor. Stați confortabil, cu cartonașele în poală. Apoi, citiți primul scop. Închideți ochii și repetați-i de cinci ori. Vizualizați-l așa cum ar arăta dacă s-ar fi împlinit deja. Imaginați-vă cum ați vorbi, umbla și acționa, dacă scopul ar fi o realitate în acest moment. Induceți emoție în imaginea acestui scop și creați sentimentul de plăcere și fericire care ar însoți împlinirea cu succes a dorinței voastre.

Apoi inspirați adânc, expirați și, cu încredere, lăsați scopul să prindă aripi. Repetați acest procedeu cu fiecare scop pe care-l aveți, în felul acesta, subconștientul poate acționa eficient pentru 10-15 scopuri simultan (în Capitolul 5 veți afla despre o metodă avansată de fixare a scopurilor, prin îndemânarea superioară).

Acest exercițiu nu trebuie să dureze mai mult de 30-60 de secunde pentru fiecare scop, maximum cincisprezece minute pentru cincisprezece scopuri propuse. Făcând aceasta în fiecare dimineață, îi trimiteți minții subconștiente un set puternic de semnale. Acesta activează *Legea atracției* și vă mărește atenția la tot < ceea ce se întâmplă în jurul vostru în timpul zilei și care v-ar putea ajuta să realizați unul sau mai multe dintre scopurile propuse. Dacă seara, imediat înainte de culcare, recapitulați lista țelurilor, vă programați subconștientul ca, pe timpul nopții, să acționeze în favoarea scopurilor voastre. Adesea, dimineața când vă treziți, el vă va oferi idei și soluții.

TEHNICA AFIRMAȚIEI RAPIDE

A treia metodă de accelerare a procesului de transformare interioară este „tehnica afirmației rapide”. Puteți folosi această metodă înainte de un eveniment important care nu se repetă în mod frecvent, cum ar fi o întâlnire de afaceri, sau o ședință cu șeful. Această metodă de programare mentală este folosită de oratori profesioniști, actori, moderatori și oameni de afaceri. Ei o folosesc pentru a se

pregăti pentru evenimentele în care este important să se afirme.

Tehnica afirmației rapide constă în parcurgerea pașilor necesari pregătirii mentale, pași pe care i-am amintit mai devreme. Este un fel de încălzire mentală. O puteți face în mai puțin de treizeci de secunde. O puteți face în mașină, în lift, în baie.

Modul în care acționează este simplu, închideți ochii, afirmați rezultatul scopului, vizualizați-l, atașați-i o emoție și eliberați-l. Imaginați-vă și simțiți că evenimentul are succes. Apoi mergeți la întâlnire (sau unde e de mers) cu calm și încredere.

Dacă, în următoarele zile, urmează să susțineți o prezentare sau un interviu, ar trebui să folosiți această tehnică de fiecare dată când vă gândiți la ce aveți de făcut, în loc să așteptați cu neliniște și agitație, folosiți Legea substituției și tehnica afirmației rapide. Pe măsură ce vă apropiați mai mult de ziua și ora respectivă, veți simți cum încrederea și siguranța de sine cresc, în clipa când evenimentul are loc, veți fi pregătiți mental pentru a vă prezenta cât mai bine cu putință.

CONDITIONAREA AUTOGENICA: METODA

A patra tehnică este procedeul complet al „condiționării autogenice”, despre care am discutat anterior. Acesta este un exercițiu mai elaborat, în care vă relaxați sistematic întregul trup, înainte de afirmare, vizualizare, inducere de emoții și eliberare a programului.

Iată forma cea mai simplă prin care puteți aplica această metodă cu avantaje maxime : alegeți-vă o poziție confortabilă, într-un fotoliu sau întins pe pat, închideți ochii, respirați adânc și începeți să vorbiți celor șase părți ale corpului - brațul stâng, brațul drept, piciorul stâng, piciorul drept, pieptul și capul.

Vă prezint formulele care par să acționeze cel mai bine. Începeți prin a repeta de șase ori, respirând după fiecare rostire: „Brațul meu stâng devine greu și cald”. Apoi repetați de șase ori: „Brațul meu stâng este acum greu și cald”, în sfârșit, spuneți de șase ori: „Brațul meu stâng este în totalitate greu și cald”.

De fiecare dată când inspirați și expirați, roștiți o formulă. Repetați procedeul cu fiecare dintre celelalte cinci părți ale corpului, pe care le-am menționat, pornind de la brațul stâng, apoi cel drept, apoi pieptul și, în cele din urmă, capul și gâtul. În mai puțin de zece minute, veți reuși să vă relaxați complet organismul. Minte se va afla în starea alfa. Veți fi pregătit pentru o programare profundă.

Această metodă este numită adesea autohipnoză sau autosugestie și este extrem de eficientă în două domenii. Mai întâi, o puteți folosi pentru a vă depăși temerile și pentru a vă consolida încrederea în relațiile cu alte persoane, în munca pe care o desfășurați, în viața financiară, în sănătate și în alte activități. Ea vă poate ajuta să rezolvați probleme precum timiditatea, teama de a lua cuvântul în public și senzația de nervozitate care poate apărea în rezolvarea unor încercări din viața cotidiană, în al doilea rând, ea vă poate ajuta să vă accelerați dezvoltarea îndemânării motrice în jocuri sportive, precum tenis, golf, schi, hochei, patinaj, fotbal și baschet.

Aceasta este o formă de repetiție mentală. Practicați mișcărilor în mod repetat în imaginația voastră, vizualizând de fiecare dată performanța perfectă și programând, în subconștient, o imagine de reușită perfectă.

Subconștientul nu poate face diferența între o experiență reală și una viu imaginată - mai ales cea pe care o imaginați când vă aflați în stare de relaxare totală. Subconștientul acceptă imaginea mentală ca pe o comandă care va ghida acțiunea viitoare. Data următoare când veți realiza activitatea respectivă, veți fi mult mai relaxați și încrezători. Vă veți simți mult mai bine decât înainte.

Mulți sportivi olimpici, medaliați cu aur, folosesc această tehnică sau una

similară. Oamenii de afaceri de succes o folosesc pentru a obține un avantaj psihologic în orice întâlnire, negociere sau confruntare. Pe măsură ce o practicați, ea funcționează din ce în ce mai bine.

COMDITIA AUTOGENICĂ : METODICA

A cincea tehnică de transformare mentală rapidă este denumită „condiționarea heterogenică”. Aceasta este o condiționare sau programare prin altcineva decât tu însuși.

Conceptul de sine s-a format, în mare măsură, ca rezultat a două forme primare de sugestie: autosugestia, lucrurile pe care le-ați spus propriei persoane și le-ați crezut și heterosugestia, lucrurile pe care alți oameni vi le-au spus și căroră le-ați dat crezare. Tot ceea ce credeți astăzi că este adevărat în legătură cu voi înșivă, este rezultatul uneia dintre aceste influențe - în special a celei de-a doua.

Ați făcut deja cunoștință cu câteva exemple de condiționare heterogenică. Acestea sunt lucrurile pe care părinții, rudele mai în vârstă, profesorii și alți oameni pe care îi respectați le-au spus despre voi. Alte exemple sunt cursurile sau casetele audio, în care vorbitorul folosește pronumele „tu” sau „dumneavoastră”, atunci când face o recomandare.

Ori de câte ori auziți aceste pronume atașate unui mesaj, ele ne influențează mintea subconstientă. De aceea, nu trebuie să permiteți niciodată cuiva să spună despre voi lucruri care nu doriți să fie adevărate. Aveți de-a face cu un principiu puternic și trebuie să-l folosiți, deliberat, într-un mod constructiv și pozitiv.

EXPERIMENTELE LOZAJXTOV

Între anii 1950 și 1960, în Bulgaria, psihologul Georgi Lozanov a condus o cercetare extinsă a procedurii prin care oamenii învață și înregistrează mereu informații. El a fost intrigat de exemplele de „superînvățare” din întreaga lume, cum ar fi faptul că, înainte de admiterea în orice universitate musulmană, elevii musulmani memorau și recitau Coranul în întregime - carte de mărimea Noului Testament.

Lozanov a descoperit că multe religii din India nu dispuneau de cărți sau materiale. Maestrii și discipolii acestor religii și-au transmis învățăturile oral, din generație în generație. El a cunoscut oameni care puteau să recite învățături religioase timp de ore întregi, fără a folosi notițe.

Pe măsură ce munca lui de cercetare a avansat, Lozanov a devenit interesat de ideea conform căreia fiecare avem, de fapt, două creiere - o emisferă dreaptă și una stângă - iar ele îndeplinesc două funcții diferite.

De exemplu, partea stângă a creierului este cea logică, lineară, practică. Ea este responsabilă de rațiune, analiză și calcul. Este latura matematică, verbală, secvențială, pragmatică și sceptică a creierului. Ea se ocupă de limbaj și de procesarea faptelor și este concretă și directă. Este partea analitică sau „inginerească” a creierului, care nu se ocupă de „aiureli”.

Emisfera dreaptă a creierului este foarte diferită. Ea gândește folosind imagini și povești. Este holistică, se ocupă simultan de toate aspectele unei idei sau situații. Emisfera dreaptă este intuitivă, muzicală și creativă. Este latura artistică, abstractă și imaginativă a creierului.

Partea stângă a creierului pare să fie stimulată de prezentarea intensă, logică și lineară a informațiilor. Partea dreaptă a creierului pare a procesa mai bine informațiile, atunci când se află în stare de relaxare. Ceea ce a descoperit Lozanov este faptul că învățarea rapidă are loc atunci când cele două emisfere ale creierului cooperează armonios.

Lozanov și-a continuat cercetarea de diversele nivele ale activității undelor

creierului - beta, alfa, teta și delta. El a constatat că în starea normală de trezie, beta, creierul funcționează la 14 cicli/secundă sau chiar mai rapid, în alfa - starea relaxată sau meditativă, situată imediat sub beta - creierul funcționează la 8-13 cicli/secundă. Aceasta se pare că este, pentru creier, frecvența ideală de învățare.

Al treilea nivel al activității undelor creierului este teta, cu 5-7 cicli/secundă, iar al patrulea este delta - starea de somn adânc, în care undele încetinesc la un nivel de 1,2 până la 4 cicli/secundă.

Lozanov a fost interesat de accelerarea vitezei la care creierul absoarbe și stochează informații noi. El a dezvoltat ceea ce numim azi „învățarea accelerată”, combinând toate descoperirile sale într-o nouă metodă de învățare și reținere a informațiilor de orice fel.

Lozanov a descoperit că dacă o persoană este într-o stare de relaxare profundă, în starea alfa, și apoi îi sunt prezentate informații noi, în timp ce în fundal se aude, în surdină, muzică clasică, emisferele dreaptă și stângă se vor sincroniza, iar procesul de învățare va avea loc într-un ritm mai rapid.

Experimentele sale au fost realizate pe cursanți adulți, care erau într-o stare de relaxare profundă, cu ochii închiși, în timp ce muzica se auzea încet. Instructorul citea liste de cuvinte într-o limbă străină, repetându-le în diferite moduri.

După aceea, cursanții erau aduși în starea de veghe și le era testată capacitatea de reținere a informațiilor. Folosind această metodă, cursanții au învățat într-un ritm remarcabil. Ei și-au amintit 98% din ceea ce li s-a predat.

În 1969, Lozanov putea să-i învețe pe cursanți 150 de cuvinte noi în trei ore de curs - deci de trei până la cinci ori mai rapid decât ritmul de învățare la un curs tradițional de limbi străine. Mai târziu, el a crescut nivelul de învățare la 500 de cuvinte pe zi și apoi la 1000 de cuvinte noi într-o singură zi, folosind o combinație mai avansată de relaxare, muzică și repetiție.

În 1974, cu o clasă specială de cursanți, Lozanov a mărit ritmul de învățare la 1800 de cuvinte noi pe zi, menținând în continuare un procent de reținere a acestora de 98%.

În 1979, Lozanov a reușit să învețe o clasă specială 3000 de cuvinte noi - care reprezintă necesarul vorbirii fluente a unei limbi străine - într-o singură zi. Sase luni mai târziu, acești studenți își mai aminteau încă 60% din ceea ce au învățat, în comparație cu media de 10% dintr-o universitate americană. Cercetările lui Lozanov a demonstrat că învățarea rapidă este posibilă - nu numai pentru fapte și informații, dar și pentru comportamente noi și obiceiuri mentale noi.

AFIRMAȚII ÎNREGISTRATE PE BAUDA ȘI ÎNSOȚITE PE MUZICĂ

Combinând descoperirile lui Lozanov cu afirmații, muzică și relaxare, vă puteți accelera extrem de mult viteza la care puteți să vă împliniți scopurile și să vă dezvoltați caracteristicile de personalitate pe care le doriți. Această formă de condiționare heterogenică constă din utilizarea de afirmații înregistrate pe casete și însoțite de muzică.

Există două moduri prin care puteți folosi această metodă. Primul este audierea casetelor subliminale - lucru pe care eu nu vi-l recomand. Pur și simplu, nu știți ce fel de mesaj se află pe casetă. S-a constatat că unele dintre casetele scumpe ce se vând pe piață, nu conțin nici un mesaj.

A doua metodă de folosire a afirmațiilor înregistrate pe casete, însoțite de muzică, se numește „relaxare progresivă”. Ea constă în faptul că o voce clară numără în ordine descrescătoare, pe un fundal de muzică clasică liniștită, până ce ajungeți într-o stare profundă de relaxare. Această combinație de cuvinte și muzică activează emisfera dreaptă a creierului și vă duce în starea alfa. În timp ce sunteți

În această stare de conștientă relaxată, mesajele pozitive, combinate cu muzica, depășesc mintea critică, conștientă și se îndreaptă direct spre subconștient, unde aduc schimbări rapide de personalitate.

Afirmațiile înregistrate pe casete și însoțite de muzică sunt sănătoase și dau forță. La capătul unei serii de mesaje pozitive, vocea de pe casetă numără în ordine crescătoare, pentru vă aduce în starea de veghe. Când deschideți ochii, sunteți relaxați, reconfortați și fericiți.

Afirmațiile înregistrate nu necesită efort și sunt accesibile. Un exercițiu obișnuit de afirmații durează doar douăzeci de minute. Este o formă de meditație activă. Dacă îl practicați de două ori pe zi, dimineața și seara, veți fi mai optimiști, mai relaxați, mai creativi și vă veți putea controla mult mai bine emoțiile. Multe dintre afecțiunile ușoare vor trece; cunosc cazuri în care afecțiuni majore au dispărut, după ce persoanele suferinde au început să utilizeze regulat această tehnică.

Vă puteți realiza singuri propriile casete cu afirmații, pe care să vă înregistrați scopurile propuse, în timp ce citiți afirmațiile, puteți asculta o muzică relaxantă care vă face plăcere, înregistrând totul pe un al doilea casetofon. Este greu să faceți vreo greșală și chiar și un casetofon obișnuit poate fi extrem de eficient în a vă programa pentru ca să vă atingeți țelurile.

COMBINAREA DIFERITELOR FORME

Uneori, oamenii mă întreabă ce metode ar trebui ei să folosească. Răspunsul meu este să le folosiți pe toate care vă plac, alegând-o pe cea care este mai potrivită la un anumit moment. Ideal ar fi ca ziua întreagă să fie o afirmație continuă. Ar trebui să mergeți, să vorbiți și să vă comportați într-o manieră pozitivă și plină de veselie, vizualizând și entuziasmându-vă de tot ce faceți.

Imaginile mentale, combinate cu emoția, reprezintă avanpremieră a ceea ce urmează să se întâmple plăcut în viața voastră. Singurul lucru pe care-l aveți de făcut este să dați dovadă de autocontrol, de stăpânire de sine și de autodisciplină necesare pentru a vă menține cuvintele, gândurile și imaginile departe de ceea ce nu doriți și să vă concentrați numai pe ceea ce doriți. Adăugați un strop de speranță plină de încredere și veți fi pe drumul către o atitudine mentală pozitivă și o viață fericită, cu multe satisfacții.

APLICAREA ACESTOR TEHNICI

Gândiți-vă la o situație anume din viața voastră, un eveniment care se apropie, sau la ceva care vă îngrijorează și vă stresează. De fiecare dată când vă gândiți la situația respectivă, aplicați tehnica afirmării rapide și apoi eliberați-o. Procedați astfel, până când evenimentul respectiv trece cu succes, sau situația se rezolvă satisfăcător.

Apoi luați un pachet de cartonașe. Există agende mici, cu spirală, pe care le puteți transforma într-o carte de afirmații. Notați-vă țelurile, câte unul pe fiecare cartonaș, într-un limbaj clar, la timpul prezent. Repetați-le de două ori pe zi, folosind tehnica de afirmație standard, până când veți vedea că țelurile se materializează.

Creați-vă propria casetă de relaxare cu muzică și ascultați-o regulat, până când mesajele vor fi bine înrădăcinate în subconștient și veți începe să vedeți cum rezultatele se materializează în jurul vostru.

Pe parcursul zilei, comportați-vă ca și cum sunteți deja persoana care doriți să fiți - și ca și cum ați fi atins deja scopurile dorite. Încercați să aveți acel sentiment de „final de film” și relaxați-vă. Acționați cu o

Încredere calmă și aveți sentimente pozitive de succes și fericire, știind că, dacă veți menține astfel de gânduri, ele se pot materializa. Si așa se va și întâmpla!

O FABULĂ VECHĂ

Cu mulți ani în urmă, în Grecia antică, un călător a întâlnit un bătrân pe drum și l-a întrebat cum poate ajunge la muntele Olimp. Bătrânul, care era chiar Socrate, i-a răspuns: „Dacă îți dorești să ajungi la muntele Olimp, asigură-te că fiecare pas pe care-l faci este în acea direcție”.

Morala este simplă. Dacă doriți să aveți succes și să fiți fericiți, asigurați-vă că fiecare gând și acțiune sunt îndreptate în direcția respectivă.

Isaac Newton este considerat, în general, ca fiind cel mai mare om de știință din toate timpurile. Descoperirile sale extraordinare din matematică și fizică stau la baza științelor moderne, în ultimii ani de viață, a fost întrebat cum se face că, de unul singur, a reușit să aducă atâtea contribuții semnificative la evoluția lumii științei. El a răspuns:

„M-am gândit numai la ce am de făcut și la nimic altceva”.

În forma sa cea mai simplă, succesul începe prin a vă exercita puterea de alegere pentru a prelua, în mod sistematic și voit, controlul asupra gândurilor din mintea voastră conștientă. Disciplinându-vă riguros pentru a gândi și vorbi numai despre ceea ce doriți și refuzând să vă concentrați asupra lucrurilor pe care nu le doriți, vă începeți călătoria spre stele.

PUTEREA SUBCONȘTIENTULUI

Calitatea gândirii merge paralel cu evoluția caracterului și dezvoltarea eficienței personale. Legile mentale pe care le-am menționat până acum, sunt instrumente care ne ajută să gândim. Ele vă fac să conștientizați mai bine cine sunteți, cum ați ajuns astfel și, mai important decât atât, cum puteți ca, în viitor, să ajungeți acolo unde doriți.

Cei mai mulți oameni își petrec viața ca într-un soi de somn. Ei sunt ocupați cu treburile zilnice și total preocupați de un curent continuu de gânduri dezordonate. Poate vi s-a întâmplat și vouă acest fenomen, când v-ați urcat în mașină și ați condus spre serviciu sau prin oraș, pierdut în gânduri și fără să vă mai amintiți exact pe ce drum ați ajuns la destinație.

Multe dintre obiceiurile și conversațiile noastre se desfășoară la un nivel mai scăzut de conștientizare, de parcă am fi într-o ceață mentală, amintindu-ne puțin, sau deloc, modul în care s-au derulat evenimente. Uneori, această preocupare este deliberată. O folosiți pentru a evita să vă gândiți la părțile din viață cu care preferați să nu vă confrunțați. Alteori, totul este un proces absolut automat. Ați trecut de atâtea ori prin aceeași situație, încât procesele de gândire sunt automate.

Vă treziți sporadic când aveți un soc sau o surpriză, cum ar fi atunci când sunteți prinși în trafic, sau speriați, sau luați prin surprindere de o anumită situație, dar, de îndată ce vă recăpătați calmul, alunecați înapoi în starea caldută și plăcută a somnului cu ochii deschiși, iar gândurile vă zboară iar, într-un colaj continuu de sentimente și imagini.

Pentru a deveni tot ceea ce puteți fi, trebuie să trăiți mai conștienți. Trebuie să deveniți mai vigilenți, mai conștienți și mai treji. Trebuie să aveți mai mult control asupra proceselor voastre de gândire, astfel încât puterea combinată a diferitelor legi mentale să vă conducă în direcția aleasă de voi, în loc să vă conducă orbește, ca un autopilot mental.

TREZIREA DIN SOMN

Începeți acest proces de trezire, gândindu-vă la unele momente din viața voastră - trecut, prezent și viitor. Ca un exercițiu de conștientizare, începeți prin a vă imagina că înainte de nașterea voastră, ați evoluat undeva prin Univers și aici pe Pământ, pe parcursul mai multor vieți, pentru a deveni un anumit tip de persoană, cu un set specific de calități, interese, talente și capacități. Nu contează ce părere aveți despre conceptul de reîncarnare. Acesta este doar un exercițiu: un exercițiu al cărui scop vă va deveni clar.

Continuând aceeași linie de gândire, imaginați-vă că v-ați ales, deliberat, părinții, că ați ales împrejurările în care să vă nașteți și să creșteți. Ați făcut aceasta pentru că, la nivelul vostru de dezvoltare și evoluție personală, au existat lecții specifice legate de voi înșivă, de viață și de alți oameni, pe care a trebuit să le învățați și care nu puteau fi învățate în nici un alt mod.

Imaginați-vă, de asemenea, că persoana care sunteți astăzi - mai ales aspectele bune pe care le-ați dezvoltat - au evoluat pe larg sau parțial, ca rezultat al experiențelor dificile prin care ați trecut și, mai ales, ca rezultat al problemelor pe care le-ați avut cu unul dintre părinți, sau cu amândoi.

Iată o întrebare importantă: dacă ați afla că v-ați ales în mod deliberat părinții și că tipul de persoană care sunteți astăzi este consecința directă a alegerii voastre, cum v-ar schimba această descoperire atitudinea față de părinți și de experiențele din copilărie? Ați fi mai înțelegători și i-ați accepta mai ușor? V-ați vedea propria persoană și experiențele din trecut într-o altă lumină? Ați adopta o atitudine mai filozofică și mai obiectivă față de ceea ce vi s-a părut, până acum, că a fost o perioadă dificilă din viață?

Pe măsură ce începeți să vă gândiți la această idee, la faptul că v-ați ales în mod deliberat părinții, începeți să vedeți posibilități pe care le-ați ignorat total până acum. În loc să vă considerați un factor pasiv, sau o victimă prinsă în împrejurări pe care nu le puteți controla, începeți să vă vedeți ca un participant activ la propria voastră evoluție.

Să mergem puțin mai departe cu exercițiul. Imaginați-vă că vă aflați pe Pământ pentru a face ceva minunat în viață, pentru a deveni o persoană remarcabilă și pentru a vă aduce un aport important în lumea voastră. Imaginați-vă că aceasta este parte a unui plan măreț, care a fost proiectat cu grijă spre binele vostru - și că fiecare eveniment și împrejurare din viață este o parte indispensabilă dintr-un mare joc de puzzle, a cărei imagine de ansamblu începeți să o vedeți, doar atunci când vă retrageți puțin mai în spate și începeți să vă priviți viața de pe un plan mai înalt.

Ca regulă generală, acceptați faptul că oricare ar fi situația sau problema actuală, ea este exact ceea ce aveți nevoie, acum, pentru a învăța ceea ce trebuie să știți înainte de a vă continua drumul ascendent. Din această perspectivă, puteți vedea că fiecare experiență este una pozitivă, dacă o percepeți ca pe o ocazie de evoluție și stăpânire de sine.

Acum, cu calm, claritate și cu o atitudine mentală pozitivă, gândiți-vă că e posibil ca fiecare experiență anterioară și situație din viața voastră să vă fi fost trimise exact la timpul potrivit, pentru a vă învăța ceva ce trebuia să știți, astfel încât să vă puteți continua drumul spre viața minunată care vă așteaptă.

Imaginați-vă că evenimentele din viața voastră nu ar fi putut să fie altfel decât au fost - în special dacă, în cea mai mare parte a timpului, ați funcționat pe „pilot automat”, în timp ce stați și apreciați evenimentele incredibil de complexe și interconectate care v-au adus în punctul în care sunteți acum, veți începe să priviți totul din perspectiva unui filozof, a unui intelect superior. Veți începe să aduceți în experiența voastră ceea ce se numește o „senzație de coerență”, o atitudine și un sentiment că propria viață face parte din ceva mai măreț decât voi înșivă, și că totul

se îmbină și se întâmplă cu un scop anume.

Pe măsură ce vă gândiți la viață ca la o serie de evenimente și experiențe care concură ca să vă atingeți un scop măreț, sau să aduceți contribuții importante pentru binele omenirii, veți începe să simțiți o „senzație de destin” - marca unei măreții potențiale ca ființă umană.

APLICAREA LEGILOR

Aceste exerciții mentale vă permit să vă descătușați puterile minții subconștiente. Ele vă permit să faceți ca aceste legi să lucreze într-un mod deliberat și sistematic.

Activați Legea controlului, alegând, în mod conștient, să vă priviți ca pe un factor creativ, activ în viața voastră. Când preluați controlul mental, puneți cu fermitate mâinile pe volanul destinului. Deveniți arhitectul propriului vostru viitor.

Vă eliberați de Legea întâmplării, atunci când deveniți conștienți de rolul gândurilor personale în direcționarea cursului propriei vieți.

Activați Legea cauzei și efectului, atunci când vă îndepărtați de treburile zilnice și reflectați asupra numărului incredibil de coincidențe care v-au modelat ca să deveniți persoana care sunteți astăzi. Vedeți că nimic nu a avut loc în mod accidental. Realizați că totul s-a întâmplat și se întâmplă ca rezultat al unei legi imuabile - chiar dacă nu vedeți clar încotro se îndreaptă viața voastră în momentul respectiv.

Declanșați Legea credinței, atunci când acceptați faptul că viața și experiențele voastre vă conduc spre realizarea a ceva important. Cu cât vă gândiți mai mult la aceasta ca la ceva inevitabil, cu atât este mai posibil să devină o realitate. Credințele voastre devin, cu adevărat, realitate.

Aplicați Legea așteptărilor, atunci când așteptați cu încredere să obțineți ceva valoros, dacă nu chiar de neprețuit, de la tot ceea ce vi se întâmplă. Această atitudine de așteptare plină de încredere, vă transformă viața într-un soi de aventură, cu evenimente imprevizibile, dar fericite, care au loc pentru a vă îndrepta spre rezultate pozitive. Deveniți mai optimiști, mai veseli, calmi și relaxați, iar așteptările voastre devin previziuni care se împlinesc.

Gândirea pozitivă, orientată spre viitor, stimulează Legea atracției, începeți să atrageți în viața voastră oameni și împrejurări care sunt în armonie cu gândurile predominante de speranță, optimism și încredere. Cu cât vă gândiți mai mult la voi și la viața voastră ca fiind binecuvântate și importante, cu atât mai mult veți atrage idei, oportunități și oameni care vă ajută ca visele să devină realitate.

Potrivit *Legii concordanței*, vă vedeți ca pe o persoană specială, care sunteți veniți pe Pământ cu un scop nobil, special, iar lumea voastră exterioară - a relațiilor cu ceilalți, a sănătății, a muncii și a realizărilor materiale - începe să reflecte atitudinile mentale interioare.

Pe măsură ce plantați în subconștient aceste semințe ale gândirii, prin menținerea lor continuă în mintea conștientă, prin Legea activității subconștientului, subconștientul începe să determine toate sentimentele, cuvintele, acțiunile și chiar limbajul corpului să se încadreze într-un model compatibil cu noul concept de sine și cu noile scopuri propuse.

Folosiți permanent Legea substituției, știind că responsabilitatea voastră majoră în acest proces este să alungați din minte gândurile negative de frică, supărare, mânie și îndoială. Faceți acest lucru, menținându-vă în locul celor negative, gândurile de credință, speranță și dragoste, până când aceste noi gânduri sunt adânc fixate și capătă viață și putere proprie.

Aplicați Legea concentrării, fixându-vă permanent atenția pe gânduri de curaj și încredere, de speranță și dragoste și pe viața minunată pe care viitorul v-a

rezervat-o. Găsiți zilnic timp ca să stați și vă scăldați mintea cu gânduri pozitive și înălțătoare, știind că pe orice vă concentrați îndelung și cu suficientă perseverență, cu timpul se va materializa în jurul vostru.

ȘI VOI PUTEȚI FACE ASTA

Cerința cea mai mare este să fiți răbdători, calmi și încrezători. Aceste legi mentale sunt cele mai puternice forțe descoperite vreodată. Veți împlini ceea ce aveți de împlinit, atunci când veți fi gata pentru așa ceva, când mintea voastră va fi complet pregătită. Orice v-ați dori - vă „dorește”, la rândul său. Oricare v-ar fi dorința, ea se îndreaptă spre voi - la fel cum și voi vă îndreptați spre ea. Sarcina voastră principală este să decideți exact ce vă doriți - lucru pe care-l vom discuta în Capitolul 5 - și apoi să abateți din drum, pentru a obține ce vreți -lucru pe care-l vom discuta în Capitolul 7.

Dezvoltarea unui mod pozitiv, constructiv de a vă privi viața necesită gândire. Pentru a dezvolta un mod de gândire superior e nevoie să deveniți mai atenți, mai conștienți și mai treji. Armonizarea tuturor acestor legi mentale, încât fiecare aspect al vieții voastre să se îmbunătățească, necesită adoptarea unei noi atitudini față de voi înșivă și față de posibilitățile voastre.

La început, va fi dificil - dar răsplata va fi creșterea autocontrolului și cunoașterii de sine, o atitudine mentală mai optimistă și un sentiment uriaș de forță în toate domeniile vieții.

HOTĂRÂREA DE A ACȚIONA

Luati o foaie de hârtie și faceți o listă cu toate lucrurile pe care le doriți în viață. Notați absolut tot ce vă vine în minte. Fericire, sănătate, prieteni adevărați, călătorii, prosperitate, succes financiar, popularitate, recunoaștere, respectul celorlalți... lăsați-vă imaginația să zburde liber.

Și acum, partea dificilă: Pentru următoarele douăzeci și patru de ore, gândiți și vorbiți numai despre lucrurile de pe listă, încercați ca, pe tot parcursul zilei, să nu criticați, să nu condamnați, să nu vă plângeți, să nu fiți nervoși, supărați sau îngrijorați din nici un motiv.

Încercați să vedeți dacă, timp de o zi, aveți voința și tăria de caracter să vă gândiți doar la ceea ce vă doriți.

Acest exercițiu vă oferă o perspectivă interioară reală a nivelului vostru de dezvoltare și, de asemenea, vă arată cât de departe trebuie să ajungeți.

În capitolul următor veți afla despre arta supremă a succesului și despre cum să atingeți, efectiv, orice scop pe care vi l-ați propus.

CAPITOLUL 5 ÎNDEMÂNAREA SUPREMĂ

Capacitatea de a stabili țeluri și de a face planuri pentru a le atinge, reprezintă arta supremă a succesului. Dezvoltarea acestei îndemânări vă va ajuta să obțineți succesul, mai mult decât absolut orice altceva. După douăzeci și cinci de ani de studiu și experiență, am ajuns la concluzia că succesul înseamnă scopuri - restul e pălăvrăgeală. Orientarea intensă spre împlinirea scopurilor este o caracteristică esențială a tuturor persoanelor de succes, din orice domeniu. Nu puteți realiza nici măcar o fracțiune din potențialul vostru, până când nu veți învăța să stabiliți și să vă atingeți țelurile, la fel de normal și natural cum vă spălați pe dinți sau vă pieptănați dimineața.

Tot ceea ce am discutat în această carte până acum a avut intenția de a ne aduce aici, în fața acestui capitol despre scopuri. Este partea necesară de pregătire

pentru activarea îndemânămsupremem fiecare domeniu al vieții voastre. Tot materialul referitor la limpezirea minții și la dezvoltarea unei atitudini de calm și de optimism față de propria persoană și față de posibilitățile voastre este esențial.

A învăța cum vă funcționează mintea și cum elementele din gândirea voastră, bazate pe experiențele trecute, vă pot afecta comportamentul și rezultatele obținute astăzi, constituie fundația a ceea ce urmează.

Nu împlinisem douăzeci și trei de ani când am aflat prima dată de scopuri. Știam că ele există în sport*, dar ideea de a-mi trasa calea în viață, folosind scopuri și planuri, nu-mi trecuse niciodată prin minte.

* joc de cuvinte: goal în Ib. engleză = scop, țel, țintă, poartă în fotbal. N.T. 151

Nu era vorba că nu aveam scopuri, deoarece aveam, și nici că nu atinsesem vreunul. Călătorisem deja în peste trei sferturi din țările de pe glob - de pe Coasta de Vest a SUA, la Capetown, Africa de Sud, pe mare și pe uscat și apoi în Londra, Anglia, la Singapore, în același mod.

Nu mă gândisem niciodată la procedeul de atingere a scopurilor. Nu îmi dădusem până atunci seama că există un procedeu specific, pe care îl puteam folosi pentru a realiza lucruri uimitoare. Ca marea majoritate a oamenilor, mergeam la întâmplare prin viață, mai mult reacționând și răspunzând la ceea ce se întâmpla, decât concentrându-mă și fiind atent la ce se întâmplă. După cum a spus Zig Ziglar, conferențiar în educația motivațională, eram „o generalitate hoinară, mai degrabă decât ceva plin de sens”.

Apoi am descoperit scopurile și, de atunci, nu am mai fost același, întreaga mea viață s-a schimbat de când am aflat despre îndemânarea supremă - și sunt sigur că și în cazul vostru va fi la fel.

SCOPURILE SUNT COMBUSTIBILULUI

Telurile sunt combustibilul pentru cuptorul în care se coc realizările. O persoană fără scopuri este asemeni unei corăbii fără cârmă, plutind fără direcție și întotdeauna în pericol de a se lovi de stânci. O persoană cu țeluri este asemeni unei corăbii cu cârmă, ghidată de un căpitan care are hartă, busolă, o destinație clară și care navighează direct și sigur spre portul ales de el. Thomas Carlyle a scris că: „un om cu voința pe jumătate merge de colo-colo și nu avansează nici măcar pe cel mai lin drum - în timp ce o persoană cu voință deplină înaintează neclintit, indiferent cât de dificilă este cărarea”.

Noi, ființele umane, suntem predispuse să avem țeluri. Suntem teleologici*, prin aceea că suntem motivați de scopuri, de stările finale pe care le urmărim. Suntem programați mental să ne deplasăm progresiv și succesiv de la un scop la altul și nu suntem niciodată cu adevărat fericiți, până când nu ne îndreptăm spre împlinirea a ceva ce este important pentru noi.

Creierul are în interior un mecanism de căutare a scopurilor, mecanism care, în decursul timpului, vă ghidează și vă îndrumă, în mod infailibil, spre realizarea țelurilor propuse. Această calitate cibernetică este asemeni unui sistem de ghidare al unei rachete; ea recepționează încontinuu semnale dinspre țintă și corectează automat traiectoria. Datorită acestui mecanism prezent în creier, puteți realiza aproape orice obiectiv propus, atâta vreme cât acesta este clar și voi sunteți suficient de perseverenți. Procesul realizării scopurilor propuse se face aproape automat. Marea problemă a majorității oamenilor o constituie stabilirea obiectivelor.

Afirmția că fiecare dintre noi își îndeplinește scopurile propuse este un truism. Sunteți unde sunteți și ceea ce sunteți, deoarece voi ați decis să fie astfel. Gândurile, acțiunile și comportamentul vostru v-au adus în locul în care vă aflați în

prezent - și, la drept vorbind, nici nu puteau să vă aducă altundeva.

* teleologia este doctrina filozofică potrivit căreia totul în univers este organizat conform unui anumit scop, totul are o anumită cauză finală. NT.

Dacă scopul vostru este să treacă ziua ca să ajungeți acasă și să vă uitați la televizor, atunci acesta se va împlini. Dacă obiectivul este să fiți sănătoși și zdraveni și să aveți o viață lungă, atunci îl veți împlini și pe acesta. Iar dacă scopul vostru este să fiți independenți financiar, ba chiar bogați, dacă într-adevăr acesta este scopul propus - atunci, mai devreme sau mai târziu, nimic nu va putea să vă împiedice să-l atingeți.

Singura limitare este dorința voastră: Cât de mult doriți ca scopul să vise împlinească?

MECANISMUL SUCCESULUI

Sunteți înzestrați atât cu „mecanismul succesului”, cât și cu „mecanismul eșecului”. Mecanismul eșecului este tendința naturală de a urma cărarea minimei rezistențe, impulsul spre a obține o satisfacție imediată, fiind puțin, sau chiar deloc, pre ocupați de consecințele pe termen lung ale acțiunilor voastre. Mecanismul eșecului funcționează automat, timp de douăzeci și patru de ore pe zi. El ticăie, marcând trecerea fiecărui minut, a fiecărei ore - iar cei mai mulți oameni permit ca dorința lor de a avea ce este amuzant, ușor și comod să determine mare parte din ceea ce fac.

Totuși, în creier există și un mecanism al succesului. Acesta poate depăși mecanismul eșecului, iar mecanismul succesului este declanșat de către un obiectiv. Cu cât scopul propus este mai mareț și cu cât îl doriți mai intens, cu atât mai mult vă veți exercita puterile de autodisciplină și voință, și cu atât mai capabili veți fi să vă determinați pe voi înșivă să realizați, ceea ce este necesar pentru a obține ceea ce v-ați propus.

După o carieră de 50 de ani, în timpul căreia a lucrat și instruit personal mai mult de 20.000 de agenți de vânzări, Elmer Letterman, a ajuns la concluzia că una dintre trăsăturile care prevestește cel mai mult succesul este ceea ce el numea „Intensitatea scopului”. Dacă luăm doi oameni cu relativ același nivel de inteligență, mediu social, aceeași educație și experiență, cel care va trăi cea mai mare intensitate a scopului, va fi întotdeauna cel învingător.

DOUA CERINȚE ALE SUCCESULUI

Faimosul miliardar din industria petroliferă, H. L. Hunt, care a dat faliment cultivând bumbac în Arkansas, iar apoi și-a făcut o avere de câteva miliarde de dolari și a devenit unul dintre cei mai bogați oameni din lume, a fost întrebat odată care este formula succesului său.

El a spus că, în America, ai nevoie doar de două lucruri pentru a fi bogat: „Mai întâi”, a spus, „hotărăște exact ce anume dorești. Mulți oameni nu fac acest lucru. Apoi, stabilește prețul pe care ești gata să-l plătești pentru a obține ceea ce dorești, iar după aceea fă în așa fel încât să poți plăti prețul”.

Marea slăbiciune a majorității oamenilor este aceea că, deși au o oarecare idee despre ceea ce-și doresc, nu se gândise niciodată profund cum să obțină ce vor și dacă sunt pregătiți, sau nu, să plătească prețul respectiv.

Cunoaștem cu certitudine doar două lucruri despre prețul succesului. Primul, pentru a obține ce doriți, indiferent ce anume, trebuie să plătiți prețul integral. Trebuie să semănați, înainte să recoltați. S-ar putea să munciți mult, înainte să strângeți recolta. Aceasta este acțiunea Legii de fler, imuabila Lege a cauzei și a efectului. Frustrarea în împlinirea scopului vine, de cele mai multe ori, din încercarea de a încălca acest principiu străvechi.

Al doilea, prețul întreg trebuie plătit în avans. Succesul nu este ca mersul la restaurant, unde puteți plăti după ce ați luat masa. Pentru succesul dorit trebuie plătit, absolut de fiecare dată, în avans.

Și cum puteți ști dacă ați plătit întregul preț al succesului? Simplu. Când ați plătit prețul întreg, succesul va fi acolo, în fața voastră. Totul va fi conform legii - nimic la întâmplare. Dacă ați semănat, culegeți; cauză și efect, acțiune și reacțiune. Viața de care vă bucurați azi este o reflectare a prețului pe care l-ați plătit până acum. Viața de care vă veți bucura în viitor, va reflecta prețul pe care-l plătiți între prezent și momentul viitor.

SCOPURILE DETERMINĂ LEGILE SĂ ACȚIONEZE PENTRU VOI

În capitolele anterioare am descris câteva legi mentale. Probabil că nu sunteți siguri cum veți face ca să vă amintiți cum se folosesc și se aplică toate aceste legi. Din fericire, nu e nevoie. Atunci când aveți un țel bine definit spre care vă îndreptați zilnic, toate aceste legi acționează în mod automat și în armonie cu țelurile propuse. Vă aliniați la puterile universului. Vă eliberați rezervele incredibile de potențial care zac în voi. Atunci când vă organizați întreaga viață în concordanță cu aceste principii eterne, începeți să realizați lucruri care nu credeți vreodată că ar fi posibile, depunând un efort mai mic decât ați fi crezut că este necesar.

Cel mai mare dușman al potențialului vostru pentru obținerea unui succes și a unei reușite mai mari, este zona de confort, tendința de a vă închide în rutină și de a rezista tuturor schimbărilor, chiar și dacă sunt pozitive - cele care v-ar forța să ieșiți din această zonă.

Este absolut normal ca fiecare să ne temem de schimbări și să le evităm. Dorim ca lucrurile să rămână așa cum sunt - dar, în același timp, să se îmbunătățească. Totuși, tot ce înseamnă evoluție, progres, înaintare presupune schimbări. Iar schimbarea este inevitabilă, în pofida a tot ceea ce faceți, viața nu se desfășoară la fel, pentru mult timp. Ea se schimbă mereu, într-o direcție sau alta. Lucrurile merg fie bine, fie rău - dar niciodată nu rămân aceleași.

După cum vă amintiți, *Legea controlului* afirmă că vă simțiți optimiști, în măsura în care simțiți că dețineți controlul asupra propriei voastre vieți. Primul avantaj al stabilirii scopurilor este că acestea vă permit să controlați direcția schimbării din viața voastră, asigurându-vă că schimbarea este predominant pozitivă și determinată. Nimeni nu se teme de o schimbare care reprezintă o îmbunătățire. Având scopuri clare, secondate de planuri detaliate de acțiune, vă asigurați că schimbările care au loc reprezintă îmbunătățiri ale vieții voastre și eliminați o cauză majoră de teamă și nesiguranță.

Legea cauzei și a efectului afirmă că fiecărui efect din viața voastră îi corespunde o cauză specifică. Scopurile sunt cauze. Sănătatea, fericirea, libertatea și prosperitatea sunt efecte. Semeni scopuri și culegi rezultate. Scopurile încep ca gânduri, sau cauze, și se manifestă efecte sau condiții. Cauza primară a succesului în viață este capacitatea de a stabili și atinge scopuri.

De aceea, oamenii care nu au scopuri sunt sortiți să muncească pentru cei care au. Ori munciți pentru a vă îndeplini propriile scopuri, ori pentru a le împlini pe ale altora. Vă faceți cel mai bine treaba, atunci când vă împliniți scopurile, ajutându-i pe alții să și le realizeze pe ale lor.

Crezând cu putere în împlinirea scopurilor și acționând potrivit convingerilor, declanșați *Legea credinței*. Ea este fundamentul credinței și al încrederii în sine.

Așteptând cu încredere ca tot ceea ce se întâmplă, pozitiv sau negativ, să vă îndrepte spre realizarea scopurilor, stimulați, de fapt, Legea așteptărilor. Din orice situație, căutați să extrageți ceva benefic, o lecție valoroasă, ceva ce puteți folosi în avantajul vostru.

Gândindu-vă încontinuu la scopurile voastre, activați Legea atracției. Având scopurile drept gânduri predominante, începeți invariabil să atrageți în viața voastră oameni și împrejurări care sunt în armonie cu aceste scopuri. Atrageți idei, oportunități și resurse care vă pot ajuta.

Legea concordanței afirmă că lumea exterioară corespunde lumii interioare. Când lumea voastră interioară este dominată de gânduri, scopuri și planuri de a realiza lucrurile importante pentru voi, lumea exterioară, a manifestărilor și efectelor va reflecta curând speranțele și aspirațiile lăuntrice.

Legea activității subconștientului afirmă că orice gânduri ați menține în conștient, mintea subconștientă acționează să le transpună în realitate. O parte tot mai mare din subconștientul vostru acționează astfel încât acțiunile și cuvintele voastre să fie compatibile cu ceea ce doriți să realizați de fapt.

Legea concentrării afirmă că orice lucru asupra căruia vă concentrați, crește. Si la ce anume vă gândiți în mod continuu? La scopurile voastre! Cu cât vă concentrați mai mult, reflectați mai mult și vă gândiți la lucrurile pe care le doriți și la modul în care le puteți obține, cu atât deveniți mai sensibili și mai conștienți de ocaziile care vi se oferă pentru a le obține.

Legea substituției afirmă că puteți înlocui un gând negativ cu unul pozitiv. Ce gânduri pozitive folosiți pentru a înlocui gândurile sau experiențele negative? Scopurile voastre! Ori de câte ori ceva merge rău, gândiți-vă la scopurile voastre. Ori de câte ori aveți o zi proastă, gândiți-vă scopurile voastre, însuși gândul la un scop, la ceea ce doriți să realizați în viitor, este în sine pozitiv și înălțător. E imposibil să vă gândiți încontinuu la scopurile voastre, fără să fiți optimiști și foarte motivați.

Când începeți să folosiți toate aceste legi mentale în spatele unui scop bine definit, față de care sunteți complet angajați, veți deveni o centrală care va produce, în permanență, energie mentală și fizică, ce nu poate fi trecută cu vederea. Având țeluri clare, specifice, vă veți dezvolta și folosi toate puterile mentale de care dispuneți. Astfel, în câțiva ani realizați ceea ce mulți oameni reușesc într-o viață.

După tot ceea ce am aflat despre stabilirea scopurilor, ați putea crede că toată lumea va acționa în acest sens. Probabil că de nenumărate ori vi s-a spus, că trebuie să aveți scopuri. Vi s-a spus că trebuie să vă îndreptați în permanență spre ele. Știți că nu aveți cum să atingeți o țintă pe care nu o vedeți.

Totuși, trist este faptul că foarte puține persoane au, cu adevărat, scopuri. Mai puțin de 3% din persoane își scriu liste cu scopurile lor. Mai puțin de 1% le citesc și le trec regulat în revistă. Mulți oameni par a nu-și da seama cât de importante sunt scopurile.

Mulți oameni au participat la seminare, au citit cărți și au ascultat casete despre stabilirea scopurilor și, totuși, când îi întrebi dacă și-au făcut liste clare cu scopurile și planurile pentru realizarea lor, vă vor răspunde rușinați și cu sfială că nu au făcut. Ei știu că ar trebui să aibă scopuri și că intenționează să-și fixeze câteva cât de curând, dar încă n-au reușit să le stabilească.

Când am început să studiez și să aplic aceste principii de stabilire a scopurilor, am avut rezultate atât de extraordinare, încât am fost nerăbdător să le împărtășesc oricui dorea să mă asculte. Așa am început să vorbesc în public și să țin seminare.

Eram în permanență uluit de cât de repede erau oamenii de acord cu mine - și apoi plecau și nu făceau nimic.

Am început să mă întreb și să încerc să-mi dau seama de ce oamenii nu-și stabilesc scopuri, în cele din urmă, am ajuns la concluzia că există șapte motive principale pentru care oamenii nu-și fixează obiective.

Este important să le conștientizați și să stabiliți dacă ele se aplică și în cazul vostru. Ignoranța nu este o binecuvântare. A nu cunoaște aceste obstacole mentale și a nu învăța cum să le depășiți poate fi fatal pentru proiecte voastre de viitor.

DE CE OAMENII NU-ȘI FIXEAZĂ SCOPURI

Primul motiv, pentru care oamenii nu-și fixează scopuri, este pur și simplu pentru că nu sunt serioși. Ei sunt cei care mai mult vorbesc decât acționează, își doresc să aibă mai mult succes, doresc să-și îmbunătățească viața, dar nu sunt dispuși să facă nici un fel de efort. Nu au focul mistuitor care duce la dorința „arzătoare” de a face ceva cu ei înșiși, de a-și face viața mai măreață, mai bună și mai interesantă.

Singurul mod în care putem afirma ce crede o persoană cu adevărat este prin fapte, nu prin vorbe. Nu contează ceea ce spui sau intenționezi, ce dorești sau speri, sau pentru ce te rogi, ci numai ceea ce faci. Valorile și credințele adevărate sunt întotdeauna exprimate doar prin comportamentul nostru. O persoană care acționează valorează cât zece oratori străluciți, care nu fac nimic.

În decurs de un an am primit nenumărate telefoane, scrisori și propuneri de la tot felul de oameni, cu tot felul de idei. Dar cei care m-au impresionat cu adevărat au fost, cei care fac efectiv ceva. Amintiți-vă că numai acțiunea înseamnă cu adevărat a face - și nimic altceva nu contează prea mult.

Nu spuneți oamenilor ce aveți de gând să faceți, ci arătați-le. Fiți hotărâți și serioși!

Al doilea motiv pentru care oamenii nu-și fixează scopuri, se datorează faptului că încă nu și-au asumat responsabilitatea vieții lor. Obişnuiam să cred că scopurile constituie punctul de plecare spre succes, până când am realizat că, dacă oamenii nu acceptă că sunt complet responsabili pentru viețile lor și pentru tot ce li se întâmplă, nu vor face nici măcar primul pas spre stabilirea scopurilor.

O persoană iresponsabilă este aceea care încă mai așteaptă ca adevărata viață să înceapă. O astfel de persoană își folosește toate energiile creatoare pentru a-și crea scuze elaborate pentru eșecurile sale, iar apoi cumpără bilete de loterie și merge acasă ca să se uite la televizor. Vom vorbi despre aceasta, în detaliu, în Capitolul 7.

Al treilea motiv îl constituie sentimentele profunde de vinovăție și inutilitate. O persoană care are un nivel mental și emoțional atât de scăzut, încât trebuie „să privească în sus, pentru a vedea limita de jos”, nu este genul de om care își stabilește, cu încredere și optimism, scopuri pentru lunile și anii ce vin. O persoană crescută într-un mediu negativ - care i-a lăsat sentimentul că nu merită nimic, ca și atitudini de genul „Ce rost are?” și „Nu sunt destul de bun” - va putea cu greu să-și stabilească scopuri serioase.

Al patrulea motiv este că oamenii nu realizează importanța scopurilor. Dacă ați fost crescuți într-un mediu în care părinții nu aveau scopuri, iar stabilirea și împlinirea lor nu era o temă obișnuită a discuțiilor din familie, puteți deveni adulți fără ca măcar să știți că există scopuri și ținte, cu excepția celor din sport.

Dacă vă învățați într-un cerc social în care oamenii nu au scopuri clar definite spre care să se îndrepte, e normal să presupuneți că scopurile nu sunt o parte importantă din viață, întrucât 80% din oamenii din jurul vostru nu au nici o direcție în viață, dacă nu sunteți atenți, veți fi luați de valul mulțimii, veți urma turma - și vă veți îndrepta și voi spre nicăieri.

Dacă oamenii ar ști că toate speranțele, visele și planurile lor, toate aspirațiile și ambițiile depind de capacitatea și dorința lor de a-și stabili scopuri - dacă oamenii ar realiza cât de importante sunt țelurile pentru a avea o viață fericită și reușită - atunci cred că ar fi mult mai mulți cei care și-ar fixa obiective clare.

Al cincilea motiv pentru care oamenii nu își fixează scopuri este pentru că nu știu cum să facă acest lucru. Puteți avea o diplomă universitară, echivalentul a 15-16 ani de educație și totuși să nu fi primit nici măcar echivalentul unei ore de instruire asupra modului în care să vă fixați scopuri - deși fixarea scopurilor este mult mai importantă pentru fericirea voastră pe termen lung, decât oricare altă disciplină pe care ați putea-o învăța. O greșeală încă și mai gravă pe care o fac oamenii, este să presupună faptul că ei știu deja cum să-și fixeze scopuri.

O persoană care spune că are un anumit talent - când, în realitate, capacitatea ei de înțelegere este cel mult rudimentară - se află în mare pericol de a eșua în viață.

Am studiat și practicat tehnici de fixare a scopurilor, timp de mai bine de douăzeci de ani. Am învățat sute de mii de persoane cum să-și stabilească țelurile în viață și am realizat planificări strategice și de fixare a obiectivelor pentru societăți cu cifre de afaceri de miliarde de dolari. Cunosc foarte puține persoane care au studiat acest subiect și l-au aplicat la fel de complet ca mine și, cu toate acestea, simt că mai am încă enorm de multe de învățat. Dacă cineva cunoaște, cu adevărat, cum să-și fixeze scopurile este, probabil, o persoană foarte bogată sau fericită - ori și una și alta.

Al șaselea motiv pentru care oamenii nu-și fixează scopuri, este pentru că se tem să nu fie respinși sau criticați, încă din copilărie ne-am văzut speranțele și visurile distruse de critica sau de hohotele de râs ale celorlalți. Poate că părinții noștri nu au dorit ca noi să ne facem prea multe speranțe, sau să fim dezamăgiți, astfel încât ne-au prezentat toate motivele pentru care noi nu am fi în stare să ne împlinim scopurile. Poate rudele sau prietenii noștri au râs de noi, sau ne-au ridiculizat pentru că doream să fim sau să facem ceva ce depășea, de departe ceea ce își puteau imagina pentru ei. Aceste influențe vă pot afecta pentru ani de zile atitudinea față de propria persoană și capacitatea de a stabili scopuri clare.

Copiii sunt deștepți. Ei învață repede că „dacă vrei să progresezi, mergi înainte”, în timp, un copil care este permanent criticat sau descurajat, încetează să mai vină cu idei, visuri sau scopuri noi. El începe lungul proces ce durează o viață, în care nu-și asumă nici un risc, se desconsideră pe sine, vânzându-se ieftin, și acceptă eșecul ca pe ceva inevitabil și ineluctabil.

Soluția pentru depășirea acestor temeri de a nu fi criticat și catalogat că spuneți prostii este simplă: păstrați confidențialitatea asupra scopurilor voastre. Nu spuneți nimănui. Toți cei care și-au stabilit scopuri, în mod eficient, au învățat să-și păstreze gândurile pentru ei. Nimeni nu poate să râdă, sau să vă critice, dacă nu știe care vă sunt scopurile.

Există două excepții ale acestei atitudini de confidențialitate. Prima o constituie oamenii - cum ar fi șeful, sau partenerul de viață - de al căror ajutor aveți nevoie pentru a vă duce scopurile la împlinire.

A doua: puteți împărtăși scopurile voastre cu alte persoane care au scopuri bine definite și care vă pot încuraja să mergeți în direcția dorită. De asemenea, ar trebui să vă faceți un obicei din a-i încuraja pe toți cei care vă spun că au un scop. Spuneți-le: „Mergi înainte!” Spuneți-le: „Poți face asta!” A-i încuraja pe alții vă motivează și pe voi. Aceasta este una dintre cele mai bune aplicații ale Legii semănatului și recoltatului. Dacă doriți ca alții să vă încurajeze, nu pierdeți nici o ocazie de a-i încuraja și voi pe ei.

Al șaptelea - și cel mai des întâlnit motiv pentru care oamenii nu-și stabilesc

scopuri - este teama de eșec. Oricât as repeta, cred că tot nu ar fi destul: teama de eșec este cel mai mare obstacol al reușitei în viața unui adult. Ea este cea care menține oamenii în zonele lor de confort. Ea este cea care îi face să-și țină capul plecat și să nu-si asume nici un risc, pe măsură ce trec anii.

Teamă de eșec este exprimată în atitudini de genul: „Nu pot, nu pot, nu pot”. Ele se învață devreme în copilărie, ca rezultat al criticii distructive și al pedepsei pentru unele acțiuni dezaprobată de părinți. Odată intrată în subconștient, această teamă paralizează speranțele și ucide ambiția, mai mult decât oricare altă emoție negativă din experiența umană.

Motivul major pentru teama de eșec este faptul că cei mai mulți oameni nu înțeleg rolul eșecului în atingerea succesului. Regula este simplă: este imposibil să reușiți fără a avea eșecuri. Eșecul este o premisă obligatorie pentru succes. Cele mai mari succese din istoria omenirii au fost și cele mai mari eșecuri, în același an în care Babe Ruth a devenit regele loviturilor decisive din baseball, el a avut și cele mai multe ratări în comparație cu oricare alt jucător.

Succesul este un joc al numerelor. Există o relație directă între numărul lucrurilor pe care le încercați și probabilitatea de a reuși, în final. Chiar dacă ați fi cel mai neîndemânatic jucător de baseball, dacă loviți toate mingile cu entuziasm, veți reuși să marcați - iar dacă veți continua să jucați în același fel, în final veți da lovitură câștigătoare. Cel mai important lucru este să jucați cu toată puterea, să continuați să o faceți, iar eventualele eșecuri să nu vă demoralizeze.

Thomas Edison a fost inventatorul cel mai important al perioadei moderne. El a obținut patente pentru 1093 invenții, dintre care 1052 au fost aplicate în producție, încă în timpul vieții sale. Dar, ca inventator, a cunoscut și marele eșec al timpului său. El a eșuat de mai multe ori, în mai multe experimente, încercând să dezvolte mai multe produse decât oricare om de știință sau de afaceri contemporan, l-au trebuit mai mult de 11.000 de experimente, înainte de a descoperi, în sfârșit, filamentul impregnat cu carbon, care a dus la producerea primului bec electric.

O poveste despre Edison spune că, după ce a realizat mai bine de cinci mii de încercări, un tânăr jurnalist l-a întrebat de ce a continuat să le facă, după ce a eșuat de mai mult de cinci mii de ori. Se spune că Edison ar fi replicat: „Tinere, nu înțelegi cum funcționează lumea. Nu am avut nici un eșec. Am identificat cu succes cinci mii de metode care nu funcționează. Acestea m-au apropiat de cinci mii de ori mai mult, de metoda care va funcționa”.

Napoleon Hill a spus: „În fiecare situație nefavorabilă există sămânța unei oportunități - sau a unui avantaj egal, sau chiar mai mare”. Modul de a depăși eșecul temporar este să căutați în fiecare decepție, lecția valoroasă pe care o conține. Abordați fiecare dificultate ca și cum v-ar fi fost trimisă, în acel moment, pentru a vă învăța ceea ce era necesar să știți, ca să puteți merge înainte.

Deveniți un „paranoic invers”: repetați-vă că tot ceea ce se întâmplă vă direcționează spre împlinirea scopurilor voastre, chiar și atunci când eșecurile temporare par să vă îndepărteze de ele. Continuați să căutați binele. Marile succese sunt aproape întotdeauna precedate de multe eșecuri. Lecțiile învățate de pe urma eșecurilor sunt cele care fac posibil succesul final.

Decideți, în avans, să luați fiecare eșec drept un imbold pentru un efort și mai mare, mai ales în afaceri și vânzări, știind că, odată cu fiecare experiență, vă apropiați din ce în ce mai mult de succes.

Priviți înfrângerea temporară ca pe un semn pe care scrie: „STOP, mergi pe cealaltă cale!”. Una dintre calitățile conducătorilor este aceea că nu folosesc niciodată cuvintele eșec și înfrângere, în schimb, ei folosesc cuvinte precum „experiențe cu învățăminte valoroase”, sau „inconveniente temporare”.

Marele antrenor de fotbal, Vince Lombardi, cunoștea acest lucru. După un

meci în care echipa Green Bay Packers a fost învinsă, unul dintre reporteri l-a întrebat pe Lombardi ce crede despre înfrângere. Lombardi a răspuns: „Noi n-am pierdut, pur și simplu, nu am mai avut timp”.

Puteți învăța să vă depășiți teama de eșec, definindu-vă extrem de clar scopurile și acceptând faptul că piedicile și obstacolele temporare reprezintă prețul pe care trebuie să-l plătim, în mod inevitabil, pentru a obține orice succes important în viață.

PRINCIPIILE STABILIRII SCOPURILOR

Stabilirea scopurilor poate fi o experiență puternică - ce vă schimbă viața, dacă o faceți corect. Există cinci principii de bază pentru fixarea scopurilor și care sunt esențiale în obținerea unui succes maxim.

Primul principiu este cel al congruenței. Pentru ca să acționați cât mai bine, scopurile și valorile voastre trebuie să se potrivească perfect, ca mănșa pe mână. Valorile voastre reprezintă convingerile cele mai profunde despre ce anume este corect și ce este greșit, ce este bine și ce e rău, ce este important și esențial pentru voi. Performanța înaltă și respectul de sine apar doar atunci când scopurile și valorile noastre sunt în armonie perfectă.

Al doilea principiu în stabilirea scopurilor este zona proprie de excelență. Fiecare persoană are capacitatea de a excela într-un domeniu, sau poate în mai multe. Vă puteți atinge potențialul maxim, doar dacă vă descoperiți domeniul propriu de excelență și vă implicați cu tot sufletul în cultivarea talentelor pe care le aveți în domeniul respectiv.

Nu veți fi niciodată fericiți sau satisfăcuți, până când nu veți descoperi care este dorința voastră profundă și nu vă veți dedica întreaga viață pentru a o împlini. Este singurul lucru pe care doar voi sunteți capabili să-l realizați într-o manieră excepțională. Este sarcina voastră să o descoperiți - dacă n-ați făcut-o deja. Domeniul de excelență se poate schimba, pe măsură ce evoluati în carieră - dar toți cei care au reușit cu adevărat în viață, au fost cei care l-au descoperit. Acest domeniu înseamnă categoric să faceți ceea ce vă atrage mai mult - și să o faceți bine.

Al treilea principiu al fixării scopurilor este conceptul de câmpiile cu diamante. „Câmpul cu diamante” a fost titlul unui discurs al unui preot, Russell Conwell. Discursul a fost atât de popular, încât, în cele din urmă, a fost rugat să-l repete de mai bine de cinci mii de ori, cuvânt cu cuvânt.

În discurs este vorba despre un bătrân fermier persan. Aii Hafed, care, într-o zi, a fost foarte încântat să audă de la un preot budist că există, undeva în lume, mine de diamant și că poate ajunge foarte bogat. Bătrânul a hotărât să-și vândă ferma, a organizat o caravană și a plecat să găsească diamante, pentru a putea să-și adune o avere fabuloasă.

Timp de mai mulți ani, a străbătut mai multe continente în căutare de diamante, în cele din urmă, a rămas fără bani și a fost abandonat de toți. Singur, cuprins de disperare, s-a aruncat în ocean și s-a înecat.

Între timp, într-o zi, la ferma pe care o vânduse, noul fermier adapă o cămilă, într-un pârau ce traversa ferma. El a găsit o piatră ciudată, care reflecta lumina într-un mod deosebit. A luat-o în casă și nu s-a mai gândit la ea. Câteva luni mai târziu, același preot budist a poposit la fermă pentru o noapte. Când a văzut piatra a fost foarte entuziasmat și a întrebat dacă bătrânul fermier s-a întors, l-a răspuns că nu, bătrânul fermier nu a mai fost văzut de când a plecat - și a fost întrebat de ce era atât de entuziasmat?

Preotul a ridicat piatra și a spus: „Acesta este un diamant de mare preț și valoare”. Noul fermier a fost sceptic, dar preotul a insistat să i se arate unde fusese

găsit diamantul. Ei au mers în locul în care fermierul își adăpase cămila și, privind în jur, au găsit încă un diamant și apoi încă unul și încă unul. Au descoperit că întregul câmp al fermei era acoperit de mii de diamante. Bătrânul fermier plecase departe să caute diamante, fără ca să privească vreodată ce se afla sub propriile lui tălpi.

Morala acestei povestiri este că bătrânul fermier nu a înțeles că diamantele, în starea lor brută, nu arată ca diamantele prelucrate. Pentru un ochi neavizat, ele arată ca niște simple pietre. Un diamant trebuie tăiat, fațetat, șlefuit și montat, înainte de a arăta ca diamantele pe care le vedem în magazinele de bijuterii.

La fel, câmpurile voastre cu diamante se află, probabil, chiar în grădina voastră. Dar ele sunt ascunse de munca asiduă depusă pe câmp.

„Oportunitățile vin îmbrăcate în haine de lucru”.

Câmpurile voastre cu diamante se află, probabil, în propriile talente, în pasiunile voastre, în educație, experiență, afaceri, în orașul vostru și în relațiile pe care le aveți.

Câmpurile voastre de diamante stau, probabil, sub picioarele voastre, dacă veți avea timp să le recunoașteți și apoi să mergeți și să le lucrați.

Amintiți-vă cuvintele pe care le-am citat din Theodore Roosevelt: „Faceți ce puteți, cu ce aveți, chiar acolo unde vă aflați”. Nu trebuie să vă mutați în celălalt capăt al țării, sau să faceți o revoluție în viața voastră, în cele mai multe cazuri, ceea ce căutați se află chiar lângă voi. Dar, la suprafață, nu pare a fi o oportunitate, în multe cazuri, marea oportunitate vi se va înfățișa sub forma unei munci foarte grele.

Al patrulea principiu în fixarea scopurilor este cel al echilibrului. Principiul echilibrului afirmă că aveți nevoie de o varietate de scopuri în cele șase domenii critice ale vieții, pentru a obține cele mai bune performanțe, întocmai cum roata unui automobil trebuie echilibrată, pentru ca mașina să meargă cum trebuie, tot așa e nevoie să vă echilibrați scopurile, pentru ca viața voastră să decurgă lin.

Aveți nevoie de scopuri în familie și ținte personale. Aveți nevoie de scopuri fizice și de sănătate. Aveți nevoie de scopuri mentale și intelectuale, de scopuri pentru studiu și dezvoltare personală. Aveți nevoie de scopuri în carieră și muncă. Aveți nevoie de scopuri financiare și materiale, în sfârșit, aveți nevoie de scopuri spirituale - scopuri care au ca țintă dezvoltarea interioară și iluminarea spirituală.

Pentru a menține echilibrul, aveți nevoie de două sau trei scopuri în fiecare domeniu - un total de douăsprezece până la optsprezece scopuri. Acest tip de echilibru vă permite să acționați mereu asupra unui lucru important pentru voi. Când nu sunteți la serviciu, căutați să împliniți scopurile ce țin de familie. Când nu munciți pentru întreținerea fizică, puteți lucra la dezvoltarea personală și profesională. Când nu practicați meditația, contemplarea și alte acțiuni pentru evoluția interioară, puteți acționa asupra scopurilor materiale. Obiectivul vostru este de a face ca viața să fie un proces continuu de realizări și progres.

Al cincilea principiu de fixare a scopurilor este determinarea scopului major în viață. Scopul major este obiectivul numărul unu, cel care, în acest moment, este mai important pentru voi decât realizarea oricărui alt scop sau obiectiv. Puteți avea o diversitate de scopuri, dar numai un singur scop major. Eșecul unei persoane în a-și alege un scop dominant, major, este motivul principal pentru risipirea energiei, pierderea de timp și incapacitatea de a face progrese.

Modul de a alege scopul dominant este de a analiza toate scopurile și de a da răspunsul la întrebarea: „Care e scopul pe care, dacă îl realizez, mă va ajuta cel mai mult să-mi ating toate celelalte obiective?”

De obicei, scopul este unul din domeniul financiar sau al afacerilor, dar uneori el poate fi înlocuit cu un scop referitor la sănătate, sau la relațiile interumane. Alegerea scopului central este punctul de plecare al tuturor marilor succese și

realizări. Acest scop devine „misiunea” voastră, principiul organizator al tuturor celorlalte activități. Scopul major devine catalizatorul care activează Legea credinței, Legea atracției și Legea concordanței. Când sunteți entuziasmați de împlinirea unui scop major, începeți să înaintați rapid, în pofida tuturor obstacolelor și limitărilor, toate forțele universului mental încep să acționeze înspre binele vostru. Deveniți o forță irezistibilă a naturii. Practic, sunteți de neoprit.

REGULI DE FIXARE A SCOPURILOR

Există câteva reguli importante care însoțesc stabilirea eficientă a scopurilor.

În primul rând, scopurile trebuie să fie în armonie unele cu celelalte și nu în contradicție. Nu puteți avea ca scop succesul financiar, sau dezvoltarea propriei afaceri - și, simultan, să aveți ca scop petrecerea unei jumătăți de zi pe terenul de golf, sau pe plajă. Scopurile trebuie să se sprijine reciproc și să se întărească unul pe celălalt.

În al doilea rând, scopurile trebuie să însemne o provocare. Ele trebuie să vă determine să faceți eforturi, dar fără să fie copleșitoare. Inițial, când vă stabiliți scopurile, ele trebuie să aibă o șansă de 50%, sau mai mult, de reușită. Acest nivel de probabilitate este ideal pentru motivație - și totuși, nu atât de scăzut încât să vă descurajați ușor. După ce căpătați îndemânarea de a vă fixa și de a vă împlini scopurile, veți avea suficientă încredere ca să vă stabiliți scopuri care au doar 40%, 30% sau 20% șansă de succes - și tot veți fi motivați și entuziaști, străduindu-vă să le realizați.

În al treilea rând, ar trebui să aveți atât scopuri tangibile, cât și Intangibile, atât scopuri cantitative, cât și calitative. Trebuie să aveți scopuri concrete, pe care să le puteți măsura și evalua obiectiv, în același timp, trebuie să aveți scopuri calitative, pentru viața interioară și relațiile cu alții.

Ați putea avea un scop cantitativ pentru familia voastră - acela de a achiziționa o casă mai mare. Scopul calitativ pentru familie ar putea fi acela de a deveni o persoană mai răbdătoare, mai iubitoare. Cele două scopuri se potrivesc perfect. Ele echilibrează interiorul și exteriorul.

În al patrulea rând, aveți nevoie de scopuri pe termen scurt și de unele pe termen lung. Aveți nevoie de scopuri pentru ziua de azi și de scopuri pentru următorii cinci, zece, douăzeci de ani.

Perioada ideală, pe termen scurt, pentru a planifica scopuri legate de afaceri, carieră și în plan personal, este de aproximativ nouăzeci de zile. Perioada ideală pe termen lung, pentru aceleași scopuri, este de la doi la trei ani. Aceste limite temporale par să fie ideale pentru a susține o motivație constantă.

Cel mai bun scop major al vieții voastre este cantitativ, incitant și acoperă o perioadă de doi-trei ani. Apoi, îl puteți împărți pe segmente de nouăzeci de zile, pe care le împărțiți, la rândul lor, în scopuri pentru luni, săptămâni și zile, cu jaloane clare care să vă permită să evaluați periodic rezultatele.

Viața ideală este concentrată, are un sens, este pozitivă și organizată, astfel încât vă îndreptați spre scopuri care sunt importante pentru voi, în fiecare oră a fiecărei zile. Mereu știți ce faceți - și de ce. Aveți în permanență senzația că avansați, în majoritatea timpului, vă simțiți „învingători”.

Decizia de a deveni o persoană care își stabilește scopuri și le împlinește, o persoană orientată spre viitor, vă oferă un uriaș simț al controlului. Vă simțiți mult mai bine în ceea ce vă privește. Simțiți că sunteți stăpânul propriului destin.

Respectul de sine crește, pe măsură ce vă apropiați de ținta propusă.

Vă plăceți și vă respectați din ce în ce mai mult.

Personalitatea voastră se îmbunătățește și deveniți o persoană optimistă și încrezătoare în sine.

Vă simțiți fericiți și entuziasmați de viață.
Deschideți larg porțile potențialului vostru și începeți să vă îndreptați tot mai rapid spre ceea ce trebuie să fiți.

CUM SĂ IDENTIFICAȚI OBIECTIVELE

Vă prezentăm șapte întrebări pe care să vi le puneți tot timpul și la care să răspundeți. Vă sugerez să luați o foaie de hârtie și să notați răspunsurile.

Întrebarea nr. 1:

Care sunt cele mai importante cinci valori în viață?

Această întrebare este menită să vă ajute să clarificați ce anume este important pentru voi și, prin extensie, ce este cel mai puțin important sau chiar lipsit de importanță.

Odată ce ați identificat cele cinci lucruri esențiale în viața voastră, organizați-le în funcție de priorități - de la nr. 1, cel mai important, până la numărul 5.

Alegerea și definirea valorilor și a priorității lor se realizează înainte de stabilirea obiectivelor. Din moment ce trăiți din interior înspre exterior, iar valorile voastre sunt componentele de bază ale personalității, claritatea cu care le definiți face posibilă selectarea unor scopuri compatibile cu ceea ce este cel mai bine pentru voi.

Întrebarea nr. 2:

Care sunt, în acest moment, cele trei obiective mai importante din viața voastră?

Notați răspunsul în treizeci de secunde.

Aceasta este metoda „liste rapide”. Când aveți la dispoziție doar treizeci de secunde pentru a nota cele trei scopuri mai importante, subconștientul le selectează rapid. Acest top format din trei scopuri, se imprimă în conștient. Cele treizeci de secunde sunt tot atât de suficiente ca și treizeci de minute.

Întrebarea nr. 3:

Ce ați face, cum v-ați petrece timpul, dacă ați afla, azi, că mai aveți doar șase luni de trăit?

Aceasta este o altă întrebare din categoria valorilor, care vă ajută să clarificați ce anume este important pentru voi. Când aveți timpul limitat - chiar dacă doar aveți impresia asta - deveniți mai atenți la cine și ce anume este mai important pentru voi. Un doctor spunea recent: „Nu am întâlnit nici un om de afaceri pe patul de moarte, care să spună: „Aș dori să-mi petrec mai mult timp la birou!”

Cineva spunea că nu suntem pregătiți să trăim cu adevărat, până când nu știm ce-am face, dacă am mai avea de trăit doar o oră. Voi ce ați face?

Întrebarea nr. 4:

Ce ați face dacă mâine ați câștiga un milion de dolari la loterie?

Cum s-ar schimba viața voastră? Ce ați cumpăra? Ce ați începe să faceți, sau ce ați înceta să mai faceți? Imaginați-vă că aveți doar două minute la dispoziție pentru a nota răspunsurile și că veți putea face și cumpăra doar ceea ce ați notat.

Această este, cu adevărat, o întrebare care vă ajută să decideți ce ați face dacă ați avea timpul și banii necesari și dacă nu v-ar fi teamă de nici un eșec. Cele mai relevante răspunsuri sunt date atunci când realizați câte lucruri diferite ați face, dacă ați simți că aveți posibilitatea să alegeți.

Întrebarea nr. 5:

Ce ați dori întotdeauna să faceți, dar v-a fost frică să încercați?

Această întrebare vă ajută să înțelegeți mai bine domeniul în care temerile voastre pot constitui un obstacol pentru ceea ce doriți să faceți cu adevărat.

Întrebarea nr. 6:

Ce vă place cel mai mult să faceți? Ce anume vă însuflă cele mai mari sentimente de respect de sine și de satisfacție personală?

Aceasta este o altă întrebare din categoria valorilor, care vă indică unde anume să explorați pentru a găsi „dorința inimii” voastre, întotdeauna veți fi cei mai fericiți, atunci când veți face ceea ce vă place mai mult - iar ceea ce vă place cel mai mult să faceți, este invariabil activitatea care vă face entuziaști și împliniți. Persoanele cele mai de succes din America fac, în cea mai mare parte a timpului, ceea ce le place cu adevărat.

Întrebarea nr. 7 - și probabil cea mai importantă:

Care este unicul lucru la care ați îndrăzni să visați dacă ați ști cu siguranță că nu veți da greș?

Imaginați-vă că un mic spiriduș vă spune că vă împlinește o dorință. Spiridușul vă asigură că veți avea succes deplin în absolut orice ați încerca să faceți - de amplasare sau nu, pe termen scurt sau lung. Dacă vi s-ar garanta succesul total într-o anumită situație, importantă sau nu, ce obiectiv v-ați propune?

Indiferent ce răspuns ați dat la aceste întrebări, inclusiv la întrebarea: *Care este unicul lucru la care ați îndrăzni să visați, dacă ați ști cu siguranță că nu veți da greș?* - să fiți convinși că puteți reuși să faceți, să fiți și să aveți tot ceea ce vă propuneți, însuși faptul că le-ați notat, înseamnă că le puteți împlini. Odată ce ați identificat ce anume doriți, singura întrebare la care trebuie să răspundeți este: *„Doresc eu aceasta atât de tare, încât sunt dispus să plătesc prețul?”*

Scriveți răspunsul în dreptul fiecăreia dintre cele șapte întrebări. După ce ați scris răspunsurile, recitiți-le și selectați numai unul, ca fiind scopul major și bine definit al vieții voastre, în acest moment.

Prin acest act simplu de a hotărî și de a scrie pe hârtie ce anume doriți cu adevărat, vă încadrați în categoria celor 3% care își stabilesc scopuri. Veți fi făcut ceva ce puțină lume face. Vă veți fi stabilit, în scris, un număr de obiective proprii. Acum sunteți gata să faceți un uriaș salt înainte.

STABILIREA CONTINUA A SCOPURILOR

Cea mai importantă contribuție pe care o puteți aduce reușitei și fericirii voastre, este aceea de a dezvolta obiceiul de a vă stabili permanent scopuri. Cheia dezvoltării acestui obicei este să învățați cum să stabiliți și să atingeți, în mod deliberat, un scop clar, incităm.

Când v-ați fixat un scop anume și apoi l-ați îndeplinit potrivit planurilor, vă schimbați atitudinea de la a avea o gândire pozitivă, la a stăpâni o cunoaștere pozitivă. Trebuie să atingeți, în mintea voastră, acel punct în care să fiți convinși, fără urmă de îndoială, că puteți atinge orice scop pe care vi l-ați stabilit.

Din acel moment, sunteți o persoană diferită. Sunteți stăpânii propriului vostru destin.

Emoția împlinirii, sentimentul că ați depășit toate obstacolele și că ați învins, în ciuda tuturor adversităților, vă oferă o senzație de plăcere și entuziasm pe care nu o puteți obține din nici o altă sursă. Obiceiul stabilirii continue a scopurilor, al utilizării tuturor forțelor mentale, devine curând o dependență pozitivă. Ajungeți în punctul în care abia așteptați să vă treziți dimineața și să nu mai doriți să vă culcați seara. Veți deveni atât de optimiști și încrezători, încât prietenii abia vă vor recunoaște.

Cel mai dificil obstacol mental pe care trebuie să-l depășiți este inerția, tendința de a aluneca înapoi în zona de confort și de a pierde impulsul spre progres. Poate de aceea, cea mai bună definiție a caracterului este „capacitatea de a duce la capăt o hotărâre, după ce a trecut starea de spirit în care aceasta a fost luată”.

Oricine poate să-și fixeze scopuri și mulți oameni o fac. Probabil că, de fiecare An Nou, jumătate din populație își fixează scopuri. Dar nu este îndeajuns. Ceea ce determină ce se va întâmpla ulterior, este modul în care sunt stabilite scopurile și în care sunt făcute planurile pentru a fi realizate.

Pentru a mări la maximum capacitatea de a îndeplini un obiectiv, aveți nevoie de o metodă.

Aveți nevoie de un procedeu verificat, pe care să-l puteți folosi de nenumărate ori, în cazul oricărui scop propus, în orice situație - și care să vă ajute să vă adunați toate puterile mentale pentru a împlini ceea ce doriți.

SISTEMUL ÎN DOUĂSPREZECE ETAPE

Sistemul în douăsprezece etape pe care îl prezentăm mai jos, este poate cel mai eficient procedeu de îndeplinire a scopurilor elaborat vreodată. El a fost utilizat de sute de mii de oameni din toată lumea, pentru a le schimba viețile. A fost folosit de firme pentru a se reorganiza și pentru a avea vânzări și profituri mai mari. Este simplu - întrucât toate lucrurile adevărate sunt simple - dar este atât de eficient, încât continuă să le uluiască până și pe cele mai sceptice persoane.

Scopul acestui sistem de atingere a obiectivelor este acela de a vă permite să creați echivalentul mental a ceea ce doriți să realizați în lumea voastră exterioară. Legea minții spune că gândurile se concretizează în realitatea noastră. Deveniți și realizați ceea ce gândiți. Dacă vă gândiți la ceva cu o claritate și o intensitate deosebită, îl veți materializa mult mai rapid și mai previzibil decât prin orice altă metodă.

Există o relație directă între cât de clar vă puteți vedea scopul ca fiind deja împlinit în interior, și cât de rapid se reflectă el în exterior. Acest sistem în douăsprezece etape vă duce de la o confuzie abstractă, la o claritate absolută. Vă oferă o cale pe care să mergeți - o cale care vă permite să plecați din punctul în care vă aflați și să ajungeți la destinația dorită.

Pasul 1. Dezvoltarea unei dorințe Intense, arzătoare.

Aceasta este forța motivațională care vă ajută să depășiți teama și inerția ce țin multă lume pe loc. Cel mai mare obstacol în fixarea și îndeplinirea scopurilor este frica de orice fel ar fi ea. Teamă este motivul pentru care vă desconsiderați și vă mulțumiți cu mult mai puțin decât sunteți capabili. Fiecare decizie pe care o luați se bazează pe o emoție - fie teamă, fie dorință. Iar o emoție mai puternică o va depăși întotdeauna pe cea mai puțin intensă. Legea concentrării afirmă că dacă vă concentrați cu insistență asupra a ceva, acesta se dezvoltă.

Dacă vă gândiți insistent la dorințele voastre, le notați și faceți în mod constant planuri pentru a le îndeplini, în final ele devin atât de puternice, încât depășesc și alungă temerile. O dorință intensă, arzătoare, pentru un scop specific, vă permite să vă ridicați deasupra temerilor și să depășiți orice obstacol.

Dorința este, invariabil, personală. Puteți dori ceva doar pentru voi, nu pentru că simțiți că altcineva dorește acel lucru pentru voi. Când vă stabiliți scopurile, mai ales cel mai important dintre ele, trebuie să fiți perfect „egoști”. El trebuie să fie propriul vostru scop. Trebuie să știți, cu exactitate, ce anume doriți să fiți, să aveți, sau să faceți.

Care este scopul vostru major? Care este cel mai important scop? Dacă vi s-ar garanta succesul în vreun domeniu, ce anume ați dori să realizați? Repetați cele șapte întrebări referitoare la stabilirea scopurilor, până când vă este clar ce anume v-ar face cei mai fericiți. A decide ce anume doriți cu adevărat, este punctul de plecare spre toate marile reușite.

Pasul 2. Dezvoltarea convingerii.

Pentru a activa mintea subconstientă și, așa cum veți afla, capacitățile supraconștientului, trebuie să credeți cu fermitate că este posibil să vă îndepliniți scopurile. Trebuie să aveți convingerea fermă că meritați rezultatele și că ele vor veni când veți fi pregătit să le primiți. Trebuie să vă hrăniți credința și convingerea, până când acestea se vor transforma în încredințarea fermă că scopul vostru poate fi atins.

Întrucât convingerea este catalizatorul care vă activează puterile mentale, este important ca scopurile propuse să fie realiste - cel puțin la început. Dacă țelul vostru este de a câștiga mai mulți bani, trebuie să vă fixați scopul ca, în următoarele douăsprezece luni, să vă măriți veniturile cu 10, 20 sau 30%. Acestea sunt țeluri credibile, țeluri pe care mintea le poate accepta. Ele sunt realiste și, prin urmare, pot fi o sursă de motivație pentru voi.

Dacă scopul depășește orice altă realizare din trecut, atunci ridicarea ștachetei prea sus va crea o situație demobilizatoare, întrucât țelul este atât de departe, vi se pare că progresați puțin, sau chiar deloc. Vă veți descuraja mai ușor și, în curând, veți considera că este imposibil să vă atingeți scopul.

În cazul meu, când am început să folosesc acest procedeu de fixare a scopurilor, câștigam 40.000 de dolari pe an. Eram entuziasmat și mi-am fixat ca scop să câștig 400.000 de dolari pe an.

Însă, în loc ca veniturile să crească, nimic nu părea să se întâmple. 400.000 de dolari era o sumă mult mai mare decât puteam crede că voi fi în stare să câștig, astfel încât subconștientul meu a refuzat, pur și simplu, să o accepte ca pe o realitate. El mi-a ignorat comenzile, pentru că nici eu nu credeam cu adevărat în ele. Când mi-am dat seama de greșeală, am modificat suma la 60.000 de dolari, 50% mai mult decât în anul anterior. Și am realizat-o, schimbându-mi serviciul, după șase luni.

Napoleon Hill scria: „Mintea omenească poate să realizeze tot ceea ce cuprinde și crede”. Totuși, scopurile complet nerealiste sunt o formă de autoamăgire și nu vă puteți păcăli că le veți realiza. Pentru asta e nevoie de un efort maxim, depus practic, sistematic și care acționează în armonie cu principiile pe care le-am discutat.

Dacă doriți să slăbiți în greutate, nu vă fixați ca scop să slăbiți 15-20 sau 25 de kg. În schimb, propuneți-vă să slăbiți 2,5 kg, în următoarele 30-60 de zile. Pe măsură ce slăbiți 2,5 kg, propuneți-vă din nou să slăbiți alte 2,5 kg - și tot așa, până când atingeți greutatea ideală. Pierderea a 2,5 kg în greutate este credibilă, în timp ce o pierdere de 15 de kg depășește atât de mult conceptul de sine din acel moment, încât subconștientul nu vă ia în serios.

Unul dintre cele mai bune și folositoare lucruri pe care le puteți face pentru copiii voștri, este să-i ajutați să-și fixeze scopuri realiste și credibile. Ajutați-i să-și dezvolte obiceiul stabilirii și îndeplinirii scopurilor - nu neapărat capacitatea de a fixa obiective majore. Un vechi proverb spune că dacă economisiți bănuți, dolarii vor avea grijă de ei înșiși, în cazul în care copiii își dezvoltă obiceiul stabilirii și împlinirii unor scopuri mărunte, ulterior ei se vor îndrepta spre scopuri medii, apoi spre obiective mai mari.

Înainte de a atinge scopuri de amploare, sunt necesare eforturi majore. Uneori sunt necesare săptămâni, luni și chiar ani de muncă asiduă și de pregătiri, înainte de a fi gata să realizați lucruri cu adevărat mari. În orice domeniu, trebuie să vă plătiți în avans. Dacă nu sunteți extraordinar de inteligenți sau talentați, trebuie să fiți sinceri cu voi înșivă și să acceptați că, dacă scopul merită să fie îndeplinit, merită să munciți pentru acesta cu răbdare și perseverență.

Mulți oameni își stabilesc scopuri care sunt mai presus de capacitatea lor de a le atinge, depun eforturi o scurtă perioadă de timp, iar apoi renunță. Ei se

descurajează și ajung la concluzia că sistemul de stabilire a scopurilor nu funcționează - cel puțin nu în cazul lor. Motivul principal pentru care se întâmplă așa ceva, este faptul că încearcă să facă prea mult, într-un timp prea scurt.

Responsabilitatea voastră este de a crea și de a menține o atitudine mentală pozitivă, sperând și fiind convinși că, dacă faceți în continuare lucrurile potrivite, într-un mod corect, în cele din urmă veți atrage oamenii și resursele de care aveți nevoie pentru a vă împlini scopul, conform termenului planificat. Trebuie să credeți cu fermitate că, atunci când continuați să fiți perseverenți, în final veți avea succes.

Pasul 3. **Scrieți pe hârtie**

Scopurile care nu sunt scrise pe hârtie, nu sunt scopuri. Ele sunt mai degrabă dorințe sau fantezii. O dorință este un scop fără nici o energie care să o impulsioneze. Când scrieți pe hârtie un scop, îi dați o formă, îl transformați în ceva concret și tangibil, îl transformați în ceva ce puteți privi, atinge și simți, îl scoateți din imaginație și îi dați o formă cu care puteți face ceva.

Una dintre cele mai puternice metode de a vă introduce un scop în subconștient este aceea de a-l nota clar, în detaliu, exact așa cum v-ar plăcea să-l vedeți în realitate. Decideți ce este corect, înainte de a decide ce este posibil. Faceți o descriere perfectă și ideală a scopului, în toate aspectele sale. Cristalizați-vă imaginile ideale pe care le-ați creat în Capitolul 1. Nu vă faceți probleme, deocamdată, despre modul în care scopul se va împlini. Sarcina principală, la început, este să fiți absolut siguri de ce anume doriți exact și să nu vă faceți griji de modul în care se va realiza.

În urmă cu câțiva ani, în mijlocul unei recesiuni, eu și soția mea am fost nevoiți să vindem casa, pentru a ne plăti facturile. Am închiriat, temporar, o casă, în care am stat doi ani. În acest timp, am decis să ne gândim serios la casa visurilor noastre. Chiar dacă aveam probleme financiare, ne-am abonat la câteva reviste pline cu imagini și descrieri ale multor case frumoase.

Cam o dată pe săptămână, eu și Barbara răsfoiam aceste reviste, discutând despre diferite particularități pe care doream să le vedem în casa ideală. Temporar, nu ne-am mai gândit la cost, amplasare și avans, în cele din urmă, am făcut o listă cu patruzeci și două de caracteristici pe care doream ca, într-o zi, să le aibă casa noastră. Am pus lista deoparte și ne-am reluat munca de zi cu zi.

Au trecut trei ani și mii de lucruri s-au întâmplat în tot acest timp. Ne-am cumpărat o casă frumoasă și ne-am mutat din cea închiriată. Au avut loc tot felul de evenimente neașteptate și imprevizibile. Când lucrurile s-au mai așezat, ne-am mutat într-o casă frumoasă de 450 de m², în înșoritul San Diego, California, în timp ce ne despachetam lucrurile, am dat peste lista care o alcătuiserăm cu trei ani în urmă. Casa în care tocmai ne mutaserăm avea patruzeci și una din cele patruzeci și două de particularități pe care le scrisesem cândva. Singurul lucru care lipsea era un sistem interior de curățire - ceea ce era, probabil, cel mai puțin important.

Știam că ne vom lua o casă undeva, în California. Acest lucru era pe lista noastră, la punctul „amplasare”. Barbara își imaginase mereu o casă fără gard în curtea din spate. Vedeam clar „o panoramă liberă, fără obstacole”, l-am explicat că, din motive de securitate, practic toate casele din California au garduri. Unele dintre ele au perimetrul împrejmuț cu sârmă ghimpată și au pază. Dar era de neclintit. Ea „vizualiza” o curte complet deschisă, întinzându-se cât puteai vedea cu ochii.

Și, după cum s-a întâmplat, casa visurilor noastre dădea înspre o vale frumoasă, cu un golf ce înconjură două lacuri. Panta lungă din spatele casei, plus valea și lacurile, ne asigură securitatea și excludea necesitatea unui gard. Vizualizarea soției mele s-a adeverit.

Aceasta este doar una dintre cele câteva sute de povești pe care vi le-aș

putea da drept exemplu, care provine din obiceiul de a nota scopurile în mod clar și apoi de a te concentra asupra lor, tot timpul. Cel mai important motiv pentru a le scrie pe hârtie - pe lângă clarificarea lor în mintea voastră - este că însuși actul de a scrie vă intensifică dorințele și adâncește credința că ele sunt posibil de îndeplinit.

Mulți oameni nu-și notează scopurile pe hârtie, pentru că, în adâncul inimii lor, ei nu cred că ele sunt realizabile. Ei nu consideră că faptul de a le scrie are vreo importanță. Ei încearcă să se protejeze împotriva dezamăgirii. Procedând astfel, ei înșiși își asigură dezamăgiri și eșecuri în călătoria lor prin viață, însă atunci când vă autodisciplinați ca să vă notați scopurile, însuși acest fapt depășește mecanismul eșecului, și-i dă mecanismului succesului putere deplină.

Pasul 4. Alcătuiți o listă cu toate avantajele de care vă veți bucura din atingerea scopurilor.

Așa cum scopurile sunt combustibilul din furnalul realizării, motivele date de întrebarea „de ce” sunt forțe care vă intensifică dorințele și vă determină să mergeți înainte. Motivația voastră depinde, în primul rând, de stimuli, de considerentele care vă fac să acționați inițial - și, cu cât veți avea mai mulți stimuli, cu atât veți fi mai motivați.

Filozoful german, Nietzsche, scria: „Un om poate suporta orice, dacă are un mare de ce”. Vă puteți motiva să realizați lucruri mărețe, doar dacă aveți un vis măreț. Motivele date de întrebarea „de ce” trebuie să fie înălțătoare și însuflețitoare. Ele trebuie să fie suficient de mărețe ca să vă împingă înainte.

Doar atunci când aveți motive puternice pentru a vă realiza obiectivul major, dezvoltați „intensitatea scopului”, care vă face irezistibili. Dacă motivele, credința și dorințele sunt suficient de mari și de puternice, atunci nimic nu vă poate opri.

MOTIVELE VA VOR ÎMPINGE ÎNAINTE

Un tânăr a mers la Socrate și l-a întrebat cum ar putea câștiga înțelepciune. Ca răspuns, Socrate l-a rugat pe tânăr să se plimbe cu el pe un lac din apropiere. Când apa a fost de aproape un metru și jumătate adâncime, Socrate l-a înșfăcat brusc pe tânăr și i-a împins capul sub apă. Apoi l-a ținut acolo. La început, tânărul a crezut că este o glumă și nu a opus rezistență. Dar, fiind ținut în continuare sub apă, s-a speriat. Simțind că nu mai are aer, s-a luptat cu disperare să revină la suprafață, în cele din urmă, Socrate l-a scos la suprafață. Tânărul tușea, scuipa și încerca să respire. Socrate i-a spus: „Când vei dori înțelepciune cu aceeași intensitate cu care ți-ai dorit să respiri, nimic nu te va opri să o obții”. La fel stau lucrurile și cu scopurile voastre.

Una dintre sarcini este de a vă menține vie dorința, continuând să vă gândiți la toate avantajele, satisfacțiile și răsplata de care vă veți bucura ca rezultat al realizării scopului. Fiecare persoană este entuziasmată și motivată de lucruri diferite. De exemplu, scriitorul britanic, E.M. Forster, spunea: „Scriu, ca să câștig respectul celor pe care îi respect”. Unii oameni sunt motivați de bani, de posibilitatea de a locui într-o casă mare și de a conduce o mașină frumoasă. Alții sunt motivați de dorința de a li se recunoaște meritele, de statut social și prestigiu, de dorința de a câștiga admirația celorlalți.

Alcătuiți o listă cu toate beneficiile, tangibile și intangibile, de care vă veți putea bucura în urma atingerii scopurilor stabilite. Veți constata că, cu cât lista este mai lungă, cu atât mai motivați și mai hotărâți veți deveni. Nivelul motivației este moderat, doar dacă aveți numai unul sau două motive pentru a vă realiza scopurile, Veți fi ușor de descurajat când lucrurile vor merge prost - și asta se va întâmpla în mod sigur.

Dacă aveți 20-30 de motive pentru a vă atinge scopul, veți deveni irezistibil. Nimic

nu vă va descuraja sau împiedica să continuați, până când veți realiza ceea ce v-ați pus în gând.

Pasul 5: Analizați-vă poziția, punctul de plecare.

Dacă vă decideți să slăbiți în greutate, primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să vă cântăriți. Dacă doriți să realizați un anumit venit, primul lucru pe care îl aveți de făcut este să vă faceți o evaluare financiară, pentru a vedea cât câștigați astăzi.

Determinarea punctului de plecare vă dă o bază de la care să porniți, ca să vă măsurați progresul. Din nou subliniez faptul că, cu cât știți mai bine de unde porniți și încotro vă îndreptați, cu atât este mai posibil să ajungeți la destinație.

Pasul 6: Fixați un termen limită

Fixați un termen limită pentru toate scopurile tangibile, măsurabile - cum ar fi mărirea veniturilor, pierderea kilogramelor în plus, ori alergatul pe o anumită distanță. Dar nu vă stabiliți termene limită pentru scopuri intangibile, cum ar fi dezvoltarea răbdării, a amabilității, a compasiunii, a autodisciplinii, sau a altor calități personale.

Atunci când fixați un termen limită pentru un scop tangibil, îl programați în mintea voastră și activați „sistemul de forță” al subconștientului, care va avea grijă să realizați scopul propus, cel mai târziu până la data stabilită. Atunci când fixați un termen limită pentru dezvoltarea unei calități personale, același sistem de forță are grijă ca termenul limită să fie prima zi în care începeți să demonstrați cu adevărat că aveți calitatea pe care ați ales-o.

Adesea, oamenii nu-și fixează termene limită, de teamă că nu vor realiza scopurile în perioada pe care și-au propus-o. Ei fac tot posibilul, inclusiv faptul că nu stabilesc cu exactitate un termen limită, pentru a evita sentimentele de descurajare ce ar putea surveni.

Ce se întâmplă dacă vă fixați un scop și un termen limită pe care nu îl respectați? Simplu: fixați alt termen limită. Aceasta înseamnă doar că nu sunteți gata încă. Ați anticipat greșit. Ați fost prea optimiști. Iar dacă nu vă realizați scopul până la noul termen fixat, stabiliți un alt termen - până când, într-un final, veți realiza ceea ce v-ați propus. Cum spunea prietenul meu, coordonatorul de vânzări, Don Hutson: „Nu există scopuri nerealiste, ci numai termene nerealiste”.

Dar, e probabil ca în 80% din cazuri, dacă scopurile voastre sunt suficient de realiste și planurile suficient de minuțios pregătite și le respectați cu strictețe, atunci vă veți îndeplini obiectivul până la termenul propus.

Dacă v-ați propus un termen de doi, trei sau cinci ani pentru scopul major, următorul pas este să vă subdivizați scopul în subscopuri de nouăzeci de zile fiecare. Apoi divizați sub-scopurile de nouăzeci de zile în scopuri realizabile în treizeci de zile. Întrucât scopul pe termen lung e un fel de Muntele Olimp pentru voi, puteți fixa mai ușor scopuri realiste, pe termen scurt sau mediu, care să vă permită să faceți progrese în fiecare zi.

REVENIND DIN GÂNDIREA AXATĂ PE VIITOR

În mintea voastră, începeți prin a vizualiza scopul ca fiind deja realizat și reveniți către clipa prezentă. Proiectați-vă cu gândul în viitor, vizualizând scopul ca fiind un fapt împlinit, iar apoi priviți înapoi la locul unde vă aflați în prezent. Imaginați-vă pașii pe care ar fi trebuit să-i parcurgeți de la punctul în care vă aflați azi, spre ceea ce doriți să fiți în viitor. Acest proces de planificare inversă, pornind de la vizualizarea scopului gata împlinit, vă oferă o perspectivă deosebită asupra a

ceea ce veți avea de făcut pentru a vă atinge scopul. „Proiectați în viitor, priviți înapoi” este o metodă puternică, ce vă permite să observați posibilitățile și capcanele pe care, altfel, s-ar putea să nu le observați. Ea vă sensibilizează percepțiile și vă oferă perspective pe care nu le-ați putea avea în nici un alt mod.

Pasul 7: Faceți o listă cu toate obstacolele care stau între voi și realizarea scopului propus. Oriunde există posibilitatea atingerii unor succese deosebite, există și obstacole mari. De fapt, obstacolele sunt aspectele negative inerente succesului și reușitei. Dacă nu există obstacole între voi și scopul propus, atunci acesta probabil nu este un scop, ci doar o activitate.

]Când alcătuiți o listă cu toate obstacolele la care vă gândiți, organizați-o în ordinea importanței acestora. Care este obstacolul major care stă între voi și scopul stabilit? Acesta este „bolovanul” vostru. Pe drumul către îndeplinirea oricărui lucru important, veți întâlni o serie de obstacole, ocoliri și blocaje. Dar, aproape întotdeauna, în drumul vostru există un bolovan uriaș, o piedică majoră care vă blochează progresul. Asupra acestei piedici trebuie să vă concentrați, pentru a o îndepărta înainte de a vă confrunta cu obstacole și probleme mărunte.

Principalul obstacol, sau „bolovan”, poate fi intern sau extern. El se poate afla în voi înșivă, sau în situația respectivă. Dacă este intern, el poate consta în lipsa unui anumit talent, sau a unei calități anume pe care trebuie să le aveți pentru a vă îndeplini scopul. Trebuie să fiți complet sinceri cu voi înșivă și să vă întrebați: „Este ceva care trebuie schimbat în mine, sau trebuie să-mi dezvolt o anumită capacitate pentru a-mi atinge scopul?”

Obstacolul principal poate fi extern. Poate aveți o slujbă nepotrivită, sau mediu social sau relații nepotrivite. S-ar putea să constatați că este necesar să o luați de la început, să faceți altceva, altundeva, dacă este ca scopul să vi se realizeze. Care este „bolovanul” vostru personal?

A doua întrebare pe care trebuie să v-o puneți pentru a identifica ce anume v-ar putea ține pe loc, este: „Care e limita mea?” Care parte din procesul de trecere de la locul unde vă aflați acum, la realizarea scopului, determină viteza cu care îl îndepliniți? Dacă munciți în domeniul vânzărilor, iar scopul vostru este să aveți venituri mai mari, limita este reprezentată de volumul și de numărul de vânzări pe care le faceți. Limita care vă împiedică să aveți vânzări mai mari, ar putea fi numărul de noi contracte pe care le realizați. Ar putea fi și abilitatea voastră de a convinge pe cineva să facă o comandă.

În aproape toate cazurile, există un moment care vă limitează. Acest impas determină rapiditatea cu care vă îndreptați spre scopul propus. Sarcina voastră este de a-l identifica și de a face tot posibilul pentru a-l elimina. Câteodată, anihilarea unui singur blocaj, dacă e alegerea corectă, vă poate determina să înaintați mai mult decât orice alt lucru pe care l-ați fi putut face.

Pasul 8: Identificați Informațiile suplimentare de care aveți nevoie pentru a vă realiza scopul

Trăim într-o societate bazată pe cunoaștere, iar cei mai de succes oameni sunt cei care dețin informații mai importante decât alții. Aproape toate greșelile pe care le faceți în viața profesională și financiară, sunt rezultatul deținerii de informații insuficiente sau incorecte. Una dintre responsabilitățile voastre este să învățați ceea ce trebuie să știți pentru a putea realiza ceea ce doriți.

Dar dacă nu dețineți cunoștințele sau informațiile necesare, de unde le puteți obține? Să fie vorba de o capacitate, sau de o abilitate fundamentală de care aveți nevoie, pentru a vă putea dezvolta prin studiu și practică? Sau puteți angaja pe cineva care deține aceste cunoștințe? Puteți angaja pe cineva temporar - cum ar fi un consultant, sau un specialist care are cunoștințe în domeniu? Există cineva care a mai înregistrat succese în domeniul respectiv și căruia i-ați putea cere sfatul?

Alcătuiești o listă cu toate informațiile, talentele, capacitățile și experiența de care vești avea nevoie, apoi faci un plan pentru a învăța, cumpăra, închiria sau împrumuta aceste informații, sau cunoaștere, cât de repede posibil. Stabiliți care sunt cele mai importante calități sau informații care vă lipsesc. Din moment ce 80% din informațiile necesare în domeniul respectiv sunt conținute în 20% din informațiile disponibile (regula 80/20), care este cea mai importantă informație sau abilitate de care avești nevoie pentru a vă realiza scopul?

Pasul 9: Alcătuiești o listă cu persoanele de a căror ajutor și colaborare avești nevoie. Lista poate include membrii familiei, șeful, clienții, bancherii, partenerii de afaceri, sau sursele de capital - și chiar prietenii. Pentru a realiza ceva important, avești nevoie de ajutorul și colaborarea multor oameni. Faci o listă și organizezi-o în ordinea priorităților. Al cui ajutor este cel mai important? Al cui ajutor sau colaborare se află pe locul doi ca importanță?

LEGEA COMPENSAȚIEI

Legea compensației este o versiune specială a Legii semănatului și culesului. Este o reformulare a Legii cauzei și efectului. Ea își are echivalentul în fizică, într-o lege care afirmă că pentru fiecare acțiune există o reacție egală, din sens opus. Ea afirmă că pentru tot ceea ce faci, vei fi recompensat într-un fel. Vei primi ceea ce oferiți.

Această lege afirmă, de asemenea, că ceilalți vă vor ajuta să vă îndepliniți scopul, numai dacă simți că vor fi recompensați într-un fel pentru eforturile lor. Nimeni nu muncește pe gratis. Fiecare are o motivație personală. Acesta ar trebui să fie punctul de la care să plecați pentru a câștiga colaborarea celorlalți. Răspundeți la întrebarea: „Ce am de gând să fac pentru ei, ca să-i determin să mă ajute?”

LEGEA RECIPROCITĂȚII

Trebuie să cunoașteți, în permanență, care sunt dorințele celor cu care colaborați, în America, toate relațiile sociale și de afaceri se bazează pe Legea reciprocității. Legea reciprocității afirmă că toți oamenii au sentimentul lăuntric că, într-o relație, toți trebuie să fie chila să răsplătească serviciile făcute unuia altora. Ei vor fi dornici să vă ajute să vă realizați scopurile, numai atunci când și voi ați dovedit că doriți să-i ajutați să și le îndeplinească pe ale lor.

Persoanele cu cel mai mare succes din societatea noastră, în toate domeniile, sunt cele care au ajutat un mare număr de oameni să obțină ceea ce doresc. Ei și-au asigurat o sursă de bune intenții și i-au stimulat pe ceilalți să le ofere ajutorul, să răsplătească binele făcut în trecut.

Legea supracompensației este stimulată de obiceiul de a face întotdeauna mai mult decât sunteți plătiți. Persoanele și afacerile de succes sunt cele care au întrecut întotdeauna așteptările celorlalți, cele care fac mai mult decât s-au așteptat ceilalți. Singura parte a ecuației compensației și reciprocității pe care o puteți controla, o constituie cât anume oferiți. Ceea ce obțineți, depinde de voi. Întrucât aceasta face parte din Legea semănatului și culesului, dacă profitați de fiecare ocazie pentru a-i ajuta pe alții, și aceștia, la rândul lor, vă vor acorda tot ajutorul de care aveți nevoie.

Ceea ce oferiți se va întoarce la voi, ca rezultat al ajutorului dat altora. Dacă ați oferit muncă asiduă, ajutor și onestitate, veți primi recompense și respectul celorlalți.

Dacă doriți să intensificați cantitatea și calitatea a ceea ce vi se oferă drept răsplată, nu trebuie să faceți altceva decât să intensificați cantitatea și calitatea serviciilor pe care le oferiți. Făcând întotdeauna mai mult decât ați primit ca plată,

Într-un final, veți fi mai bine plătiți decât sunteți acum. Oferind mai mult, veți primi mai mult. Oferind „supra-contribuție”, în cele din urmă, veți fi „supra-recompensați”.

Principiul efortului organizat - a munci în armonie cu ceilalți în vederea realizării unor scopuri comune, stă la baza tuturor realizărilor mărețe. Disponibilitatea și abilitatea de a coopera eficient cu alții, de a-i ajuta să-și realizeze scopurile pentru ca și aceștia, la rândul lor, să vă ajute să vi le realizați pe ale voastre, sunt indispensabile viitoarei voastre reușite.

Pasul 10: Alcătuiți un plan

Notați, în detaliu, ce anume doriți, când doriți, de ce doriți și de unde porniți. Alcătuiți o listă a tuturor obstacolelor pe care trebuie să le depășiți, cu informațiile de care aveți nevoie și cu persoanele de a căror ajutor aveți nevoie. Cu ajutorul răspunsurilor date urmând pașii de la 1 la 9, aveți toate elementele necesare elaborării unui plan complet pentru realizarea oricărui scop.

PLĂNUL SUPREM

Un plan este o listă de activități organizate în funcție de timp și de priorități. O listă organizată în funcție de timp începe, în ordine, cu primul lucru pe care-l aveți de făcut și se extinde până la ultima sarcină de realizat înainte de îndeplinirea scopului. Multe activități pot fi făcute simultan. Alte sarcini pot fi realizate în ordine, una după cealaltă. Anumite activități trebuie făcute continuu, de la începutul procesului până la sfârșit.

Un plan organizat în funcție de priorități conține activități aranjate în ordinea importanței. Care este cel mai important lucru pe care trebuie să-l faceți? Care este pe locul doi, ca importanță? Continuați să vă puneți aceste întrebări, până când ați trecut pe listă fiecare activitate în funcție de importanța pe care o are în atingerea scopului final.

În urmă cu câțiva ani, președintele unei mari companii la care am lucrat mi-a oferit o oportunitate, îi fusese oferită, de o companie japoneză de automobile, distribuția produselor lor pe o zonă geografică extinsă. M-a întrebat dacă mi-ar conveni să fac un studiu de piață în vederea preluării distribuției. Acesta implica înființarea câtorva centre de vânzare și apoi importul și distribuția automobilelor prin intermediul acestora.

Am acceptat imediat, fără să mă gândesc prea mult. Dar exista o problemă. Nu aveam nici cea mai vagă idee de unde să încep, sau ce să fac. În următoarele două luni am făcut cercetări importante și serioase asupra importului și distribuției de automobile japoneze. Am vizitat fiecare reprezentant care vindea automobile similare. Am cerut sfaturi și ajutor de la oricine era în măsură să mi le ofere. Am avut noroc. Unul dintre consultanții cu care am vorbit fusese angajat, în urmă cu patru ani, de o firmă mare, pentru a face un studiu de fezabilitate complet, având ca subiect importul de automobile din Japonia. Studiul său nu a mai fost folosit, dar el încă mai avea toate notițele.

L-am întrebat dacă aş putea să arunc o privire peste însemnările lui și mi le-a arătat. Printre ele am găsit o listă cu patruzeci și cinci de lucruri pe care le avea de făcut o companie care se ocupă cu importul și distribuția automobilelor japoneze, prin intermediul unei rețele. Era un plan bun pentru o asemenea afacere.

Am făcut o copie a listei și am folosit-o ca îndrumar. O purtam cu mine zi și noapte. Am început cu punctul nr. 1. În decurs de trei luni, am completat fiecare punct de pe listă, iar vaporul cu primele automobile a sosit din Japonia. Am continuat cu înființarea a încă șaiszeci și cinci de firme de distribuție și am vândut automobile în valoare de douăzeci și cinci de milioane de dolari. Această activitate a adus companiei beneficii de milioane de dolari.

Nu a fost ușor. Au fost depuse eforturi uriase în vânzări, servicii, promovare, relații interumane, finanțe și administrație, însă punctul de plecare l-a constituit lista detaliată cu ceea ce era necesar să fie realizat de la început și până la finalizarea proiectului. O listă bună vă oferă o cale de urmat și crește spectaculos șansa realizării scopului propus. Ea este esența tuturor planificărilor personale și a eficienței individuale. Pentru a o face nu aveți nevoie decât de hârtie, un pix, un obiectiv - și de voi înșivă.

ÎMBUNĂTĂȚITI PLĂNUL PE PARCURS

Odată ce aveți un plan de acțiune detaliat, începeți. Acceptați faptul că planul va avea și defecte. Nu va fi perfect încă de la început. Nu vă îngrijorați. Evitați tentația „perfecționismului”. Dacă vă veți împiedica de primul obstacol și nu-l veți depăși, nu veți mai face nimic.

Una dintre caracteristicile persoanelor superioare este că pot accepta ecourile acțiunilor lor și pot corecta, pe parcurs, eventualele defecte. Ele sunt interesate mai mult de ce este corect, decât de cine are dreptate. Continuați să munciți la planul vostru, până când ați scos toate punctele slabe. De fiecare dată când vă loviți de un obstacol sau de un blocaj, revedeți planul și faceți schimbările necesare. Cu timpul, veți avea un plan care va funcționa pentru voi, asemeni unei mașini bine întreținute.

Cu cât planurile voastre sunt mai detaliate și mai bine organizate, cu atât este mai posibil să vă realizați scopurile la timp, întocmai cum v-ați propus.

Revista Inc. a publicat recent interviuri luate unui număr de cincizeci de președinți de companii. S-a constatat că există o relație directă între detaliile necesare pregătirii planurilor de afaceri și nivelul de succes pe care l-a obținut afacerea.

Aproape în fiecare caz, însă, afacerea care s-a dezvoltat a fost diferită de planul original. Potrivit studiului, procesul de planificare și anticiparea fiecărui detaliu, cât de mic, sunt cele care conduc la succes. Un plan bine întocmit, la care au putut aduce mici modificări, pe măsura reacțiilor primite de pe piață, le-a asigurat vânzări profitabile.

Dezvoltarea unui plan detaliat, revizuit și îmbunătățit în mod constant este esențială în realizarea scopurilor voastre majore.

Pasul 11: Folosiți vizualizarea

Creați-vă o imagine mentală clară a scopului, ca și cum acesta ar fi deja realizat. Revedeți această imagine, iar și iar, pe ecranul minții. De fiecare dată când vizualizați scopul propus ca fiind deja îndeplinit, vă intensificați dorința și credința că acesta poate fi realizat. Ceea ce vedeți, este ceea ce obțineți. Subconștientul este activat de imagini. Până acum, stabilirea și planificarea scopurilor vă oferă detaliile unei imagini absolut clare, cu care vă puteți alimenta, în mod repetat, mintea subconstientă. Aceste imagini mentale clare vă concentrează puterile mentale și activează Legea atracției. Imediat începeți să atrageți, ca un magnet, oamenii, ideile și oportunitățile de care aveți nevoie pentru a vă atinge obiectivele.

Pasul 12: Hotărâți dinainte că nu veți renunța absolut niciodată.

Susțineți-vă scopurile și planurile cu perseverență și hotărâre. Nu luați niciodată în considerare posibilitatea eșecului. Niciodată să nu vă gândiți că ați putea renunța. Hotărâți să stați pe poziție, indiferent ce s-ar întâmpla. Și, atâta vreme cât veți refuza să renunțați, veți avea succes, în cele din urmă.

Dezvoltați-vă abilitatea de a persevera în fața inevitabilelor obstacole și dificultăți pe care le întâmpinați. Uneori, capacitatea de a persevera este cea care vă ajută să depășiți obstacolele cele mai mari. Stabilirea scopurilor începe cu dorința - și continuă cu perseverența. Cu cât perseverați mai mult, cu atât deveniți mai convinși și mai hotărâți, în cele din urmă, atingeți punctul în care nimic nu vă mai poate opri. Și nici nu vă va opri ceva!

Există multe poezii despre perseverență și hotărâre, iată una dintre cele mai folositoare pe care le-am citit:

*Când lucrurile nu merg bine, cum se-ntâmplă uneori,
Când drumul urcă o pantă abruptă,
Când banii sunt puțini și datoriile mari,
Când vrei să zâmbești, dar trebuie să oftezi,
Când grijile te copleșesc,
Odihnește-te dacă trebuie, dar nu renunța.
Să știi că viața este ciudată, cu toate meandrele ei,
Și asta o aflăm cu toții, când ne vine vremea,
Eșecuri fără număr ne copleșesc,
Atunci când am fi putut, de fapt, să reușim.
Succesul nu e decât cealaltă față a eșecului,
Strălucirea argintie a norilor îndoiieli.
Și niciodată nu știi cât ești de aproape,
Nu știi că totul poate fi lângă tine,
Când pare a fi atât de departe.
Continuă să lupti, chiar dacă ești foarte lovit,
Când lucrurile merg cel mai prost, atunci nu renunța!*

- Anonim

TEHNICA ACȚIUNII CONTINUE

Odată ce ați stabilit clar scopurile și planurile și ați luat decizia că nu veți renunța până când nu le veți îndeplini, începeți să folosiți tehnica acțiunii continue, pentru a vă mișca în direcția obiectivelor propuse.

Tehnica acțiunii continue vă menține pe drumul către scopul vostru. Ea se bazează pe principiile din fizică, emise de Isaac Newton, referitoare la inerție și mișcare. Aceste principii afirmă că un corp în mișcare tinde să rămână în mișcare, cu condiția ca asupra lui să nu acționeze o forță exterioară. Ele afirmă, de asemenea, că în timp ce pentru a pune în mișcare un corp aflat în stare de repaus este necesară o mare cantitate de energie, pentru a-l menține în mișcare la aceeași viteză, este necesară o cantitate mai mică de energie. Acesta este unul dintre cele mai importante principii care stau la baza marilor succese.

Principiul mișcării are, de asemenea, dimensiuni emoționale și spirituale, îl simțiți în senzațiile de motivație și entuziasm pe care le trăiți în timp ce vă îndreptați spre îndeplinirea unui scop pe care îl doriți foarte tare. Aveți mai mult entuziasm și energie. Vă îndreptați mai rapid spre scopul vostru și pare că și acesta se îndreaptă mai rapid către voi.

Mulți oameni se lansează în realizarea unui scop, apoi încetinesc viteza și se opresc. Odată ce s-au oprit, ei constată că reluarea activității la care au renunțat este atât de dificilă, încât nu o mai pot realiza. Nu lăsați să vi se întâmple acest lucru. Menținerea mișcării, odată începută, este esențială succesului și reușitei.

Vă mențineți impulsul inițial, acționând continuu spre atingerea scopului. Nu micșorați ritmul. Vă definiți scopurile în funcție de activitățile necesare pentru a le îndeplini, apoi vă disciplinați pentru a le realiza. Faceți în fiecare zi ceva care să vă îndrepte spre realizarea scopurilor majore.

„Nimic nu are succes mai mult ca succesul". Trebuie să dezvoltăm obiceiul succesului, făcând absolut în fiecare zi ceva care să vă îndrepte spre scopurile voastre. Repetați-le în fiecare dimineață și gândiți-vă la ele în fiecare zi. Căutați mereu ceva ce puteți face pentru a contribui la realizarea lor. Poate fi un lucru minor sau major, dar pentru ca să păstrați impulsul inițial și să rămâneți optimiști și motivați, trebuie să acționați continuu în concordanță cu ceea ce sperați să realizați.

Folosiți zilnic tehnica acțiunii continue, până când deveniți o persoană într-o continuă mișcare, care-și stabilește obiective și le și realizează. Asigurați-vă că nu lăsați să treacă o zi fără să realizați ceva - iar cu cât se întâmplă mai devreme dimineața, cu atât mai bine. Amintiți-vă că ritmul rapid este esențial pentru succes. Cu cât faceți și încercați mai multe lucruri și cu cât le faceți și le realizați mai rapid, cu atât veți avea mai multă energie și entuziasm și cu atât veți reuși mai bine.

O POVESTE ADEVĂRATĂ

Iată un exemplu care demonstrează eficiența sistemului de stabilire a scopurilor. Susțineam un curs despre importanța stabilirii scopurilor, în fața unei audiențe formată din aproximativ opt sute de persoane, când un om - pe care-l cunoșteam de la un seminar anterior - m-a rugat să-l laș să spună câteva cuvinte la microfon. A spus că dorește să povestească ce i s-a întâmplat, după ce a introdus acest sistem în viața sa.

El a relatat audienței că, în urmă cu șase săptămâni, participase la seminarul nostru, împreună cu prietena lui. Era director la o firmă de asigurări și a explicat că, în cei paisprezece ani de experiență în domeniul asigurărilor, a participat la multe seminarii de specializare profesională, împreună cu prietena lui, planificase să participe la prima parte a seminarului de două zile și apoi să plece la cumpărături. Era convins că nu mai putea afla nimic nou, după multele cursuri la care luase parte până atunci.

A spus apoi că au rămas până la sfârșitul celor două zile de seminar. Când au plecat, erau entuziasmați de ceea ce au învățat și erau dornici să pună în practică - mai ales sistemul de fixare a scopurilor. A continuat spunând că își luase liber ziua următoare, pentru ca el și prietena sa să poată petrece întreaga zi pentru a planifica următorii ani, aplicând această metodă de stabilire a scopurilor. Au avut nevoie de zece ore pentru a finaliza planul. Erau prieteni de doi ani și, în acest timp, discutaseră și despre căsătorie, dar nu luaseră nici o hotărâre sau angajament. Au decis ca unul dintre scopurile lor să fie căsătoria și, potrivit celor învățate, au fixat și un termen limită pentru data căsătoriei.

Apoi au stabilit trei subscopuri legate de căsătoria lor. Primul a fost că vor cumpăra și vor achita casa visurilor lor, înainte să se căsătorească. Era sfârșitul lui octombrie, iar ei participaseră la seminar în mijlocul lui septembrie. Data căsătoriei a fost fixată pe 4 februarie a anului ce urma. Această dată a devenit termenul limită și pentru achiziționarea casei.

Al doilea scop era ca dr. Robert Schuller să officieze căsătoria, în Crystal Cathedral din Garden Grove, California.

Al treilea scop era ca recepția de nuntă să aibă loc la bordul navei „Love Boat”, în Long Beach, California.

După notarea acestor scopuri în detaliu, au trecut imediat la acțiune, în seara următoare s-au uitat la case și, în cele din urmă, au găsit exact ce și-au dorit. Prețul de vânzare era de 220.000 de dolari, dar au aflat că o pot obține la 180.000 de dolari, dacă plăteau pe loc. Problema era că nu aveau aproape deloc economii. Trebuiau să facă rost de ei, sau să-i câștige, astfel încât și-au fixat un nou scop: să câștige 180.000 de dolari, în următoarele nouăzeci de zile.

I-au telefonat dr. Schuller la Crystal Cathedral, pentru a aranja data căsătoriei

pe 4 februarie. Li s-a spus că dr. Schuller nu mai oficia căsătorii. Era imposibil, nici nu încăpea în discuție, însă ei au insistat. Au întrebat dacă era o modalitate de a-l face să se răzgândească. Secretara le-a explicat că era prea ocupat și că nu se mai putea face nimic.

Au insistat din nou. Era vreo posibilitate să-l contacteze personal? În cele din urmă, secretara le-a spus că puteau să-i scrie personal, dar să nu spere prea mult.

Imediat i-au scris dr. Schuller o scrisoare, l-au explicat cât de mult cred în gândirea conform căreia „totul e posibil”, cât de important era pentru ei ca el să le oficieze cununia și cât de mult ar însemna acest lucru în viețile lor. Au expediat scrisoarea și și-au îndreptat atenția spre al doilea scop: „Love Boat”. Din nou au întâmpinat un obstacol. Când au sunat agentul pentru a rezerva nava, li s-a spus că aceasta urma să fie în larg în acea zi, urmând să se întoarcă la ora 16 și să plece din nou la ora 20. Nu era posibil ca ei să țină recepția pe navă, la acea dată.

Dar ei erau extrem de hotărâți și incredibil de optimiști. Știau că nu au nimic de pierdut. Au sunat o prietenă care lucra în turism și au rugat-o să-i ajute într-un fel. Si ea a primit același răspuns din partea celor ce se ocupau de navă. Nu era posibil.

Experiența lor nu a fost neobișnuită, își stabiliseră trei scopuri majore și întâmpinaseră obstacole cu fiecare dintre ele. Așa se va întâmpla și cu voi. Amintiți-vă, dacă nu există obstacole, probabil nu există nici scopuri; totul reprezintă doar o sarcină de îndeplinit.

Ori de câte ori vă fixați scopuri care sunt mai presus decât orice ați făcut până atunci, vă veți confrunta imediat cu frustrări și dificultăți pe care nu le-ați anticipat. Una dintre ele va fi că veți auzi o mie de versiuni ale cuvântului „nu”. Nu fiți îngrijorați și nu vă descurajați. Momentele negative prin care treceți fac parte din „testul de perseverență”. Ele sunt absolut firești și vor arăta cât de mult doriți ceva, orice ar fi acel ceva. Iar dacă nu merită să luptați pentru scop, atunci probabil că nici nu este ceva important.

Cuplul de care vă povesteam nu era de oprit. Au scris o altă scrisoare, de această dată agentului navei „Love Boat”. Au explicat situația și și-au exprimat dorința de a rezerva o sală pe navă pentru după-amiaza zilei de 4 februarie. Singurul și cel mai mare obstacol al lor era să obțină banii necesari pentru a-și cumpăra casa mult visată, înainte ca aceasta să fie vândută altcuiva. Cu răbdare și încredere, au deschis un depozit bancar în valoare de o mie de dolari, cu termen la două luni.

Apoi, au început să aibă loc lucruri uimitoare. El a finalizat pentru o firmă un contract de asigurare important, la care lucra de șase luni și care acoperea toate cerințele companiei respective: sănătate, pensii, asigurare de viață și proprietăți.

Președintele firmei l-a sunat, anunțându-l că pachetul de asigurări fusese aprobat de către conducere și că doreau să-l finalizeze și să-l achite până la sfârșitul anului. Când tranzacția a fost finalizată, comisionul său pentru polița multianuală s-a ridicat la suma de peste 90.000 de dolari, cel mai mare comision pe care-l primise până atunci.

Lucrurile nu s-au oprit aici. O săptămână mai târziu, președintele companiei l-a sunat și i-a spus că îi povestise unui prieten, care deținea o companie similară, despre asigurarea făcută de el. Prietenul președintelui era interesat să introducă același tip de asigurare în compania sa. Întrebarea era: îl putea ajuta?

Dacă îl putea ajuta?! Normal că putea! În decurs de două săptămâni, a elaborat un pachet de asigurări aproape identic pentru noul client. Când vânzarea s-a încheiat, comisionul lui pentru a doua asigurare era de 90.000 de dolari!

Acesta a fost doar începutul. Câteva zile mai târziu, au primit un telefon de la

biroul dr. Schuller, de la aceeași secretară cu care vorbiseră în urmă cu două săptămâni.

„Nu știi ce i-ai scris”, a spus ea „dar dr. Schuller a ieșit acum câteva minute din biroul său cu scrisoarea dumneavoastră în mână și a spus că vă va căsători pe 4 februarie, la orele 14, cum ați cerut”.

Și ca și cum asta nu ar fi fost destul, o săptămână mai târziu au primit un telefon de la compania navală. Tocmai făcuseră programul navei pentru anul ce urma. Nava urma să ancoreze la amiază, în loc de ora 16, și să plece la orele 20. Dacă mai doreau să organizeze recepția la bordul navei, nava era disponibilă între orele 16 și 18.

Ei si-a încheiat povestirea cu următoarele cuvinte: „Simt că am realizat mai multe în aceste ultime șase săptămâni, folosind aceste idei, decât în ultimii cinci ani. Credeam că am înțeles demult sistemul de fixare a scopurilor, dar nu bănuiam cât de puternic poate fi acesta, până când nu am început să îl aplic în mod organizat”.

RECAPITULARE CELOR 12 PASI

Ați observat ce putere incredibilă au indus acești doi tineri scopurilor lor, urmând cei 12 pași. Ei au activat toate legile mentale și le-au făcut să acționeze armonios, pentru un scop major.

Pasul 1: **Dorința.** Ei au știut exact ce anume doresc. Dorința era absolut personală. Au simțit-o foarte intens.

Pasul 2: **Convingerea.** Ei au fost absolut convinși că pot avea nunta exact așa cum au visat-o. Si-au păstrat încrederea și optimismul în fața adversităților. Au avut credința absolută că totul va acționa în favoarea lor.

Poate că cel mai important lucru este că și-au demonstrat credința, acționând pentru a-și îndeplini scopurile, chiar și atunci când li s-a spus că nu se mai putea face nimic.

Pasul 3: **Scrieți pe hârtie.** Ei și-au scris clar speranțele și visurile pe hârtie, dedicându-se lor cu totul. Notându-le în detaliu, și-au întărit dorințele și și-au consolidat încrederea în capacitatea lor de a le împlini, în cele din urmă.

Pasul 4: **Stabiliți în ce măsură veți beneficia de pe urma împlinirii scopului propus.** Ei au știut foarte clar în ce măsură nunta planificată și casa visurilor lor vor contribui la construirea fundamentului fericirii lor în anii care vin.

Pasul 5: **Analizați-vă punctul de pornire.** Cei doi s-au gândit în mod serios la viețile lor. Au stabilit unde se aflau față de unde doreau cu adevărat să ajungă. Apoi au luat niște decizii clare. De acolo a plecat totul.

Pasul 6: **Fixați un termen limită.** Ei și-au ales o dată clară pentru nuntă și au acționat începând de atunci, până în momentul în care se aflau. Au refuzat să schimbe data, chiar și atunci când au întâmpinat dificultăți. Au refuzat ca ceva să fie amânat din cauza obstacolelor întâlnite.

Pasul 7: **Identificați obstacolele care va stau în cale.** Primul lucru pe care l-au stabilit a fost că doreau să cumpere o casă în care să locuiască împreună. Principalul obstacol era faptul că nu aveau banii necesari. Au început de aici. Bani pentru casă constituiau „bolovanul”, piedica cea mai mare.

Pasul 8: **Identificați cunoștințele sau informațiile suplimentare de care aveți nevoie.** S-au străduit să descopere ceea ce era necesar să știe. Au întrebat peste tot. Au trimis scrisori. Au acționat.

Pasul 9: **Identificați persoanele de a căror colaborare aveți nevoie.** Cei doi au alcătuit o listă cu persoanele de al căror ajutor aveau nevoie pentru a-si realiza scopurile propuse la data fixată. Tânărul a lucrat pentru potențialii clienți și, împreună cu fata, au acționat rezolvând detaliile căsătoriei.

Pasul 10: **Alcătuți un plan.** Odată ce au trecut de primii nouă pași, aveau toate elementele componente ale proiectului. Apoi a fost relativ simplu să acționeze conform planului. Cu o listă de acțiune completă, și-au reunit forțele în următoarele patru luni, ceea ce i-a ajutat să-și realizeze scopurile.

Pasul 11: **Vizualizarea.** Cei doi au căpătat o imagine mentală clară a ceea ce doreau. S-au „plimbat” prin fiecare încăpăre a casei visurilor lor. Si-au luat broșuri cu imagini ale Catedralei de Cristal, în programele de duminică au urmărit la televiziune serviciile religioase oficiate acolo. Au privit fotografii cu nava „Love Boat” și au văzut-o și la televizor. Ori de câte ori erau împreună, își imaginau și visau la nunta perfectă și la casa ideală.

Pasul 12. **Perseverența.** Nu s-au gândit niciodată la posibilitatea unui eșec. Si-au păstrat visurile. Au căutat modalități de a depăși obstacolele. Dacă ceva nu mergea, încercau altceva. Au perseverat, până când, în cele din urmă, au reușit. Si apoi, când totul a fost gata, toată lumea le-a spus ce norocoi sunt!

ÎN CĂUTAREA AURULUI

Există puține limitări pentru ceea ce puteți realiza. Majoritatea sunt autoimpuse. Ele sunt rezultatul temerilor și îndoielilor care nu vă lasă să încercați.

Puteți depăși aceste limite autoimpuse, acționând con-lorm cu scopul vostru major.

Succesul și fericirea la care visați încep cu acest sistem de fixare a scopurilor, prin care decideți cu exactitate ce anume doriți și apoi acționați așa cum trebuie pentru realizarea lor.

Procedeul și sistemul descrise în acest capitol sunt mai mult decât un simplu mijloc mecanic de a realiza ceva într-un mod organizat. Ele conțin combinația care vă descătușează potențialul nelimitat. Acești pași nu numai că vă activează mintea pozitivă și vă eliberează creativitatea, dar fac și ca toate legile mentale să conlucreze armonios înspre realizarea scopurilor celor mai importante.

Mai important decât atât, practicarea acestor principii și reguli pentru atingerea scopurilor vă descătușează puterile minții supraconstiente. Această metodologie vă pune la dispoziție resurse pe care le puteți folosi pentru a vă schimba viața într-un mod pe care nu vi-l puteți imagina încă.

Activarea și folosirea corectă a minții supraconstiente este cea mai importantă descoperire pe care o puteți face. Ea este cheia către fericire, sănătate, prosperitate și o exprimare de sine completă. Mintea supraconștientă este fundamentul pe care se clădește întreaga măreție personală și reușita deosebită, așa cum veți vedea în capitolul următor.

CAPITOLUL 6 PUTEREA SUPREMĂ

Există o veche legendă din Grecia antică, despre începuturile lumii. După ce au creat Pământul și omul, păsările și animalele, creaturile mărilor, plantele și florile și tot ce este viu, zeilor din muntele Olimp le-a mai rămas un singur lucru de făcut - acela de a ascunde secretul vieții într-un loc în care să nu poată fi descoperit, până când conștiința omului nu evolua până la punctul în care era pregătit să-l afle.

Zeii s-au certat asupra locului în care să fie ascuns secretul. Unul a spus: „Să-l ascundem pe cel mai înalt munte. Acolo, omul nu-l va găsi niciodată”. Dar un alt zeu a spus: „Am creat omul cu o ambiție și o curiozitate de nestăvilit, astfel încât, în cele din urmă, se va cățăra și pe cel mai înalt munte.”

Apoi, unul a sugerat să ascundă secretul pe fundul celui mai adânc ocean. Altul a replicat: „Am creat omul cu imaginație nelimitată și cu dorința intensă de a explora lumea. Mai devreme sau mai târziu, omul va atinge chiar și cele mai mari

adâncimi ale oceanelor."

În cele din urmă, un zeu a venit cu o soluție: „Să-l ascundem în ultimul loc în care omul ar căuta vreodată, un loc în care va ajunge numai după ce va fi epuizat toate celelalte posibilități și va fi, în sfârșit, pregătit".

„Si unde este acesta?", au întrebat ceilalți zei. Zeul a răspuns: „Îl vom ascunde în adâncul inimii sale". Si așa au și făcut.

Timp de cinci mii de ani, unii dintre cei mai înțelepți oameni ai tuturor civilizațiilor au căutat secretele timpului, cheia care le-ar fi permis să deschidă vastul tezaur al potențialului care se găsește ascuns adânc în fiecare om. Ei au întemeiat frății, societăți secrete și comunități tainice, dedicate explorării ultimei și primei frontiere: puterile interioare ale minții omenești. Mulți și-au petrecut întreaga viață în comunități religioase, mănăstiri și ordine secrete, trecând prin ritualuri și inițieri elaborate, în timpul cărora li s-au relevat frânturi din acest mare secret.

MARSUL PROGRESULUI

Cele mai mari progrese pentru aflarea acestui secret s-au făcut în ultimii 100 de ani - mai mari decât în toate secolele anterioare de când omenirea se află pe Pământ. Secretul timpului, cheia către sănătate, fericire și prosperitate, a fost descoperit în ceea ce se numește mintea supraconștientă.

Dacă folosiți corect supraconștientul, veți putea rezolva orice problemă, veți depăși orice obstacol și veți realiza orice 1 obiectiv pe care îl doriți cu sinceritate. Toată măreția personală și reușita individuală se bazează pe acesta. De fapt, tot ce am discutat până acum v-a pregătit pentru a vă folosi puterile supraconștientului, în vederea transformării calității vieții voastre.

Mulți dintre înțelepții lumii au admirat această putere și au scris despre ea, denumind-o în mai multe feluri. Madame Blavatsky, teozof rus, a numit-o „doctrina secretă". Poetul și filozoful Ralph Waldo Emerson a denumit-o „suprasuflet", afirmând: „Stăm în poala unei imense inteligențe, care răspunde tuturor nevoilor noastre". Emerson a comparat această inteligență cu un ocean, și a spus că, atunci primim semnale din partea ei, le recunoaștem ca venind de dincolo de noi și de mințile noastre limitate.

Napoleon Hill s-a referit la această putere ca la „inteligenta infinită", numind-o depozitul universal de cunoștințe și sursa întregii imaginații și creativități. El pretindea că abilitatea de a accesa această inteligență este parte esențială a marelui succes de care se bucură sute de persoane înstărite pe care le-a intervievat de-a lungul anilor.

Cari Jung, psihanalistul elvețian, a numit-o „mintea supraconștientă", spunând că acesta conține toată înțelepciunea ' rasei umane, trecutul, prezentul și viitorul. A mai fost numită și „subconștientul universal", „inconștientul colectiv" și „mintea universală" - și mulți oameni o denumesc „minte divină" sau „subconștient creator".

Indiferent de denumirea pe care o alegeți, aproape că nu există limite să realizați ceea ce doriți, atunci când o accesați, o folosiți și o lăsați să vă folosească în mod regulat.

Ar fi foarte greu să vă explic cum acționează mintea supraconștientă, dacă nu sunteți deja familiarizați cu ea. Pe tot parcursul vieții ați folosit-o de multe ori la întâmplare. De fapt, multe din ceea ce ați realizat deja pot fi atribuite folosirii întâmplătoare a acestei puteri, în acest capitol, scopul meu este să vă arăt cum să o folosiți sistematic, astfel încât să vă creșteți într-un mod substanțial nivelul de sănătate, fericire și prosperitate.

SURSA CREATIVITĂȚII

Supraconștientul este sursa creativității pure. Întreaga artă, muzică și

literatură clasică adevărată, vin din mintea supraconștientă. Emerson a mărturisit că eseurile sale păreau „a se scrie singure”. Obişnuia să se așeze la masa de scris, iar cuvintele se revărsau, pur și simplu, pe hârtie. Esurile sale rămân unele dintre cele mai frumoase și mai înălțătoare scrieri în limba engleză.

Mozart a compus de la o vârstă fragedă. Putea cu adevărat să vadă și să audă muzica în mintea sa și era capabil să o transcrie perfect, notă cu notă, din prima încercare. Manus-crise-le sale muzicale au fost atât de clare, încât în filmul *Amadeus*, compozitorul de curte, Salieri, a spus despre Mozart: „Compune cea mai frumoasă muzică din lume, de parcă i-ar fi dictată”.

Beethoven, Bach, Brahms și Stravinsky au accesat această minte supraconștientă, atunci când și-au compus capodoperele. Ori de câte ori auziți o bucată muzicală, sau vedeți o operă de artă, ori citiți ceva ce pare fără vârstă și care vă atinge în străfundurile sufletului, vă aflați în fața unei creații a supraconștientului.

INVENTIA

Supraconștientul este responsabil de noile invenții și descoperiri științifice. Edison a apelat în mod regulat la mintea supraconștientă, pentru a găsi soluții care au condus la sute de invenții de succes. Nikola Tesla, poate cel mai mare geniu al epocii sale în domeniul electricității, a fost capabil să construiască în mintea sa modele de motoare electrice, să le dezassembleze, să le reassembleze și să le repare tot mental, până când acestea funcționau perfect. Apoi intra în atelier și construia o mașină complet nouă, sau un nou motor care funcționa perfect, de la început.

INSPIRAȚIA

Mintea supraconștientă este sursa inspirației, motivației și entuziasmului pe care le simțiți, atunci când sunteți captivați de o nouă idee sau posibilitate. Ea este sursa flerului, a intuiției și a „străfulgerărilor de cunoaștere” - „mica voce liniștită” din interiorul nostru. Ori de câte ori ați avut de-a face cu o problemă și v-a venit o idee măreață, care s-a dovedit a fi o soluție perfectă, ați apelat la supraconștient. De fiecare dată când ați găsit o nouă soluție la o provocare cu care vă confrunțați, a funcționat mintea supraconștientă.

ACCESUL LA INFORMAȚIILE STOCATE

Când mintea supraconștientă acționează în vederea rezolvării unei probleme sau atingerii unui scop, ea are acces la toate informațiile stocate în subconștient și poate folosi tot ceea ce ați învățat sau experimentat până atunci.

De asemenea, are capacitatea de a face distincția între ce este adevărat și ce este fals. Fiecare persoană are stocată în memoria sa o cantitate enormă de informații care, pur și simplu, nu sunt adevărate. Unele dintre ele nu sunt foarte importante, ca de exemplu înălțimea reală a muntelui Everest, sau câți ari sunt într-un hectar. Unele sunt foarte importante, cum ar fi factorii critici care afectează bunăstarea personală. Dar în toate cazurile, supraconștientul folosește numai informația stocată care este adevărată. Astfel, el vă oferă răspunsuri și soluții corecte și potrivite situației în care vă aflați.

Uneori veți avea câte o idee care pare incompatibilă cu ceea ce știți că este adevărat. Atunci constatați că ceea ce știți nu e complet, sau se bazează pe informații eronate. Ideea sau soluția aparent contradictorie se dovedește a fi cea corectă. Este exact răspunsul de care aveți nevoie.

ACCESUL LA INFORMAȚIILE EXTERIOARE MINȚII VOASTRE

Supraconștientul are acces și la cunoștințele și informațiile din exterior, altele decât cunoștințele și experiențele personale. De fapt, acestea se află în afara minții, în afara subconștientului și conștientului.

Englezul Michael Faraday, care nu avea pregătirea unui om de știință, s-a

trezit în miezul unei nopți cu mintea plină de formule științifice. A scris atunci câteva pagini de formule matematice și calcule științifice, care păreau că ar curge prin el ca un fluviu de energie. După ce a terminat de scris, a adormit extenuat. Mai târziu, când a arătat notițele unuia dintre cei mai mari oameni de știință din Anglia, s-a constatat că descoperise ceva ce nu existase anterior. Acea lucrare a lui Michael Faraday a stat la baza realizării tubului cu vid de către Lee De Forest și a întregii ere electronice în care trăim acum.

MNINTEA UNIVERSALĂ

Suntem înconjurați de mintea universală, care conține toată inteligența, ideile și cunoștințele care au existat, sau vor exista vreodată. Din această cauză, oameni diferiți din diverse colțuri ale lumii vor beneficia adesea de această energie și vor avea aceleași idei, în același timp.

Unul dintre absolvenții seminarului meu a lucrat într-o echipă a Consiliului de cercetare a energiei atomice din Canada, pentru a realiza ceea ce se numește Dispozitivul de măsurare a razelor gamma. Le-a trebuit doi ani pentru a perfecța dispozitivul, însă cheia a fost o scripă pe care a avut-o în timp ce lucra la proiect.

Câteva luni mai târziu, la un simpozion internațional la care au participat și oameni de știință din Rusia, au aflat că, aproape în aceeași perioadă, un om de știință rus a avut aceeași idee, ceea ce a dus la dezvoltarea unui dispozitiv similar de către ruși. Din moment ce, înainte de a fi făcute publice, aceste proiecte fuseseră secrete de stat, nu exista altă cale pentru a face schimb de idei, decât prin mintea supraconștientă.

IDEI MAI PRESUS DE EXPERIENȚA CURENTĂ

Odată ce începeți să folosiți, în mod sistematic, capacitățile supraconștientului, veți constata că ideile încep să vă vină parcă de nicăieri. Aproape fiecare am avut câte o idee bună pentru un produs sau serviciu nou, dar am abandonat-o, deoarece era într-un domeniu în care nu aveam experiență - iar apoi s-a întâmplat să vedem că, după câțiva ani, alte companii au ieșit pe piață cu același serviciu sau produs, din care au făcut avere. Acesta este un exemplu de funcționare a supraconștientului.

Diferența dintre persoana care a avut ideea și a ignorat-o, și persoana care a avut ideea și a pus-o în practică, este că aceasta din urmă are un nivel mai mare de încredere în propria persoană și în capacitatea de a transforma ideea în realitate. Din cauza educației din copilărie, avem tendința să ne ignorăm propriile idei, gândindu-ne că nu au prea mare valoare - când, de fapt, ele ne-ar putea schimba întreaga viață. Când veți începe să acceptați valoarea intuițiilor venite din supraconștient, veți fi uimiți de tipul de idei care vă vor veni - iar data viitoare când veți avea câte o idee, o veți folosi.

O FUNCȚIONARE CONTINUĂ

Mintea supraconștientă funcționează la un nivel inconștient 24 de ore pe zi, 365 de zile pe an. Odată ce ați programat în subconștient un scop sau o problemă și apoi le-ați eliberat, ele sunt transferate supraconștientului, iar acesta începe să acționeze. Vă puteți face treaba cotidiană, având energiile conștientului și subconștientului concentrate asupra ei, în timp ce supraconștientul este preocupat să vă ofere tot ce aveți nevoie pentru a vă atinge scopul.

Amintiți-vă că funcțiile minții conștiente sunt de a identifica, compara, analiza și decide. Mintea subconștientă stochează și extrage informații și ascultă de comenzile minții conștiente. Mintea supraconștientă funcționează în afară și dincolo de ele, dar este accesată prin ele.

MOTIVAȚIA ESTE DATA PE SCOP

Supraconștientul poate fi motivat de scop. El este sursa entuziasmului și a încântării pe care le simțiți, atunci când începeți să vă fixați idealuri și să vă îndreptați, progresiv, spre îndeplinirea lor. Totuși, pentru a genera această motivație, supraconștientul are nevoie de scopuri clare, specifice, față de care să fiți complet angajați, după care, el dă idei și energie pentru a le îndeplini.

Mintea supraconștientă este o sursă de „energie liberă”. Acesta este un fenomen pe care l-ați experimentat de multe ori. Este energia fizică și mentală care clocotește în voi în perioadele de mare încântare, de dorință intensă, sau chiar de pericol extrem. Când luptați pentru ceva ce considerați important, simțiți adesea o revărsare fără limite de energie care vă permite să munciți zi și noapte, cu foarte puțină odihnă. De obicei, aceasta este denumită „energie nervoasă”, dar știm foarte bine că nervii nu au energie proprie.

Vi s-a întâmplat să vă treziți în toiul nopții, din cauza unei urgențe? Într-o clipă, vă treziți complet și funcționați perfect, după ce, nu cu mult timp în urmă, erați obosiți și dormeați profund. Acesta este un exemplu de revărsare a „energiei libere” a minții voastre supraconștiente.

Un alt exemplu de energie îl constituie faptele supraomenești pe care le fac unii oameni în situații în care este amenințată viața. Cu ani în urmă, în Florida, o bunică în vârstă de șaizeci și opt de ani, d-na Laura Schulz, lucra în bucătărie, în timp ce fiul său de patruzeci și unu de ani, muncea sub o mașină pe stradă. Brusc, cricul a alunecat și mașina i-a căzut pe piept, zdrobindu-l și punându-l în pericol de moarte.

Când a urlat de durere, mama sa a fugit afară din casă, a văzut ce s-a întâmplat și a acționat imediat. S-a repezit, a apucat bara de protecție și a ridicat mașina de o tonă de pe pieptul fiului său, salvându-i viața.

Doi vecini au văzut-o în timp ce acționa. Când însă a fost interviuată de reporteri, ea a negat că ar fi făcut așa ceva. Si-a șters complet din minte experiența, deoarece aceasta era departe de ceea ce „știa” că stă în puterea ei să facă.

Când vă veți armoniza pe deplin cu mintea supraconștientă, veți simți o revărsare continuă de energie, sănătate și putere, care vă vor determina să produceți în câteva ore, mai mult decât un om obișnuit într-o săptămână. Veți intra într-o stare de „flux continuu”, în care lumea pare să încetinească, în timp ce mintea se accelerează, în tot acest timp, păreți a avea capacitatea de a munci mult, făcând muncă de calitate. Aveți o stare minunată. Mintea vă strălucește de idei care vin încontinuu, exact pe măsură ce aveți nevoie de ele.

COMENZI CLARE

Mintea voastră supraconștientă răspunde cel mai bine la comenzi clare, autoritare, sau la ceea ce se numește „afirmații pozitive”. De fiecare dată când afirmați un scop sau o dorință cu mintea conștientă, o transferați subconștientului și activați supraconștientul să elibereze ideile și energia necesare pentru a transforma dorința în realitate.

De aceea, hotărârea este o trăsătură atât de importantă a oamenilor de succes. Datorită faptului că ei știu exact ce-si doresc, puterile supraconștientului lor lucrează pentru ei în mod continuu. Veți descoperi că în momentul în care veți înceta să oscilați și veți lua o decizie clară, fermă, de a face ceva, indiferent cât costă, totul începe brusc să acționeze în favoarea voastră. Când faceți afirmații de genul „Mă plac” sau „Pot să fac asta”, ori „Câștig atât pe an”, activați butonul de control al puterilor mentale. Vă „porniți” în cel mai puternic mod cu putință.

Am menționat mai devreme că motivul principal pentru care oamenii nu-și realizează potențialul este doar pentru că nu sunt serioși. Prin „nu sunt serioși”, înțeleg că ei refuză, pur și simplu, să ia deciziile care trebuie, dacă doresc să-și

schimbe viața în mai bine.

Veți fi uimiți cât de eficienți veți deveni, atunci când veți lua decizii ferme și veți renunța la prejudecăți și limitări, îndepărtați toate gândurile de renunțare sau retragere, sau de a face altceva. Luați decizia să faceți ceea ce trebuie pentru a vă îndeplini scopul și fiți convinși că nimic nu vă poate opri. În acest moment, chiar și o persoană cu capacități mediocre devine un potențial om de succes.

SOLUȚIA PENTRU FIECARE PROBLEMĂ

Mintea supraconștientă rezolvă automat și în mod continuu orice problemă ivită pe drumul către împlinirea scopului, atâta vreme cât scopul este clar. Dacă scopul este să câștigați bani mulți și aveți clar în minte suma pe care doriți să o câștigați sau să o economisiți, în cele din urmă îl veți atinge.

Istoria omenirii este scrisă de cei care și-au propus scopuri mărețe și care au persistat cu îndârjire, uneori timp de ani de zile, până le-au atins. Peter Drucker, binecunoscutul expert în management și autor al cărții *Directorul eficient*, spune: „Ori de câte ori veți descoperi undeva că ceva s-a realizat, veți găsi acolo și un obsedat, care știe că are o misiune de îndeplinit”. Ori de câte ori descoperiți realizări mărețe, descoperiți și o persoană care știe clar ce vrea să facă și care este dispusă să facă orice e necesar, oricât de mult ar dura, pentru a-și duce planul la bun sfârșit.

Sarcina voastră principală este să vă păstrați gândurile fixate asupra scopului pe care vi l-ați propus. Supraconștientul va rezolva automat și încontinuu fiecare problemă ivită, pe măsură ce aceasta apare. Puteți avea încredere absolută în funcționarea acestei puteri a supraconștientului, atâta timp cât scopul este clar definit.

CLIMATUL MENTAL POTRIVIT

Mintea supraconștientă acționează cel mai bine într-un climat mental de încredere și acceptare. Această atitudine de așteptare plină de încredere că problemele se vor rezolva, că obstacolele vor fi îndepărtate și scopurile îndeplinite, este starea mentală care intensifică rata de vibrație a gândurilor și face ca supraconștientul să funcționeze la cei mai înalți parametri.

Deși la început este dificil, numai atunci când sunteți complet relaxați în ceea ce privește rezultatul, situația pare să se rezolve de la sine - uneori în cel mai neașteptat mod. Rezultatul va fi întotdeauna cel așteptat - și, uneori, chiar mai mult decât atât. Se pare că, cu cât „nu vă străduiți prea tare”, cu atât mai bine acționează supraconștientul, ca să vă ofere lucrurile dorite.

Toate persoanele de succes au credință. Ele au capacitatea să „nu aibă nici un gând preconcept”. Ca niște copii, ele și-au dezvoltat o încredere în bunătatea universului, având credința simplă că totul se desfășoară așa cum trebuie, la timpul potrivit. Ele au o atitudine de calm și încredere că există o putere mai mare decât ele însele, care le ajută.

Orice negativism, mânie, îngrijorare sau nerăbdare vă închide mintea supraconștientă, vă diminuează puterile, vă întunecă gândirea și vă fac să confundați mesajele pe care le transmiteți de la conștient la mintea subconștientă. Emoțiile distructive interferează cu atitudinea calmă și pozitivă pe care supraconștientul o cere pentru a funcționa la parametri optimi.

SUPRACONȘTIENTULUI VĂ OFERĂ EXPERIENȚELE DE CARE AVEȚI NEVOIE

Mintea supraconștientă vă oferă experiențele necesare pentru a avea succes. Dat fiind că niciodată nu puteți realiza ceva permanent în exterior, pentru care nu sunteți pregătiți pe deplin în interior, ori de câte ori vă fixați un scop, trebuie să

evoluați spre punctul în care să fiți pregătiți să-l împliniți. Supraconștientul vă va conduce prin experiențele necesare pentru a învăța, în ordine, lecțiile pe care trebuie să le învățați, astfel încât, odată ajunși ajunge la destinație, totul va părea aproape ca o revenire la normal. Până atunci vă veți fi dezvoltat echivalentul mental al realității exterioare potrivite, cea pe care o doriți.

Acesta este un punct foarte important: dacă realizați ceva, fără ca gândirea voastră să fie pregătită, nu veți fi în stare să mențineți acel lucru sau situație. Dacă câștigați pe neașteptate foarte mulți bani și conceptul de sine nu este pregătit, veți fi împinși din subconștient să aveți tendința de a scăpa de bani. De aceea se spune „cum vin, așa se duc”.

Totuși, dacă ajungeți treptat la succes - evoluând interior, pe măsură ce vă creșteți eficiența în exterior - când veți atinge, în final, poziția dorită în viață, veți fi pregătiți să o mențineți până la capăt.

Dacă vă priviți viața retrospectiv, veți descoperi că aproape orice lucru valoros pe care l-ați realizat a fost precedat de ceea ce păreau să fie dificultăți, dezamăgiri și eșecuri temporare. Deseori, ați simțit că sunteți într-un carusel emoțional mânat de teamă, neliniște și îngrijorare. Totuși, privind în urmă, vă dați seama că fiecare dintre acele experiențe dificile a fost esențială pentru a deveni persoana care sunteți astăzi și pentru ca să vă atingeți scopul propus.

Acesta este un punct foarte important. Supraconștientul stabilește o serie de obstacole, de experiențe care să vă învețe-exact ceea ce trebuie să învățați. Minte supraconștientă esto foarte răbdătoare. Dacă nu învățați lecția - fie ea în relații, în afaceri, bani sau sănătate, supraconștientul vă va trimite înapoi ca să treceți, iar și iar, prin experiențele respective, până când, în cele din urmă, înțelegeți, până când învățați ceea ce trebuie să învățați. Atunci și numai atunci vi se va permite să faceți următorul pas în evoluția voastră.

Napoleon Hill a constatat că aproape fiecare dintre persoanele înstărite pe care le-a intervievat, au atins succesul când erau la un pas de ceea ce părea marele eșec. Atunci când fiecare semn exterior le sugera că era timpul să renunțe, ei erau exact în punctul cel mai apropiat de atingerea scopului propus.

Este aproape ca și cum mintea supraconștientă vă dă un test final, exact înainte să ajungeți la destinație. Atunci când treceți prin cele mai dificile experiențe de învățare, este momentul să vă controlați mintea mai mult și să fiți convinși că dificultatea pe care o întâmpinați este pur și simplu parte a procesului care vă va conduce, inevitabil, spre împlinirea scopului.

O trăsătură a persoanelor de succes este faptul că ele nu folosesc niciodată cuvântul „eșec”. Ele privesc înfrângerile temporare ca pe o altă cale de a învăța cum să reușească, în fiecare obstacol sau dezamăgire, ele caută sămânța unui beneficiu sau a unei ocazii egale, sau chiar mai mare. Ele învață din fiecare experiență și refuză să se supere. Sunt calme, optimiste și concentrate asupra scopurilor. Drept rezultat, ele își mențin deschise capacitățile supraconștientului.

FOLOSEȘTE-L, SAU ÎL VEI PIERDE

Capacitatea minții supraconștiente crește, pe măsură ce o folosiți și aveți încredere în ea. Oamenii încep să realizeze lucruri mărețe, numai atunci când încep să creadă complet în puterea sau forța misterioasă care îi înconjoară. Legea utilizării afirmă: „Dacă nu folosești ceva, îl vei pierde”. De asemenea, afirmă că orice capacități mentale sau fizice pe care le folosiți, devin mai puternice și reacționează mai rapid la comenzile voastre. Când vă veți dezvolta obiceiul de a apela încontinuu la mintea supraconștientă pentru a vă ghida și îndruma, pentru a vă inspira și a vă ajuta să rezolvați fiecare problemă ce se ivește, aceas-ta va acționa din ce în ce mai rapid și mai eficient, pe zi ce trece.

SUPRACONȘTIENTUL OFERĂ ÎNDRUMĂRI INFALIBILE

Supraconștientul face ca toate cuvintele și acțiunile voastre - ca și efectele lor - să corespundă unui model compatibil cu conceptul de sine și cu scopurile voastre dominante. Atunci când sunteți în armonie cu supraconștientul, veți fi mereu inspirați să spuneți și să faceți exact ceea ce trebuie, în orice situație.

Uneori, roștiți la întâmplare cuvinte care, ulterior, se dovedesc că au fost exact ceea ce trebuia să spuneți în acel moment. Uneori, simțiți îndemnul de a cumpăra o carte sau o casetă, de a telefona cuiva, sau de a vizita pe cineva, de a scrie o scrisoare, sau de a lua o decizie - ceea ce, mai târziu se dovedesc să fi fost exact acțiunile pe care trebuia să le faceți în acel moment. Alteori, deschideți o carte sau o revistă exact la pagina care conține răspunsul de care aveți nevoie. Și, cu cât aceste lucruri vor începe să se repete din ce în ce mai des, cu atât mai multă încredere veți avea în această putere.

SINCRONICITATEA EXPLICATĂ

Sincronicitatea este un fenomen obișnuit, care apare atunci când două evenimente, aparent fără legătură, se întâmplă în același timp - și, într-un fel, amândouă evenimentele vă ajută să vă îndreptați spre unul dintre scopurile voastre. De exemplu, dimineața înainte de a merge la serviciu vă gândiți la o vacanță în Hawaii, iar după-amiază primiți o ofertă specială pentru o săptămână în Hawaii, la preț redus. Sau, în weekend, puteți decide să câștigați mai mulți bani, iar luni, șeful vă promovează într-o funcție cu mai multe responsabilități și cu un salariu mai mare. Singura conexiune între aceste evenimente sincronizate este sensul pe care gândurile și scopul vostru Ir impun asupra lor. Acesta este un alt exemplu de activitate supraconștientă.

Deseori, o descriere a acestui tip de coincidență este „capacitatea de a face, din întâmplare, descoperiri norocoase”. Persoanele care trăiesc aceste coincidențe fericite, par să aibă un lucru în comun: ei căutăm permanentă ceva, cu multă hărnicie. Toți au scopuri foarte clare, iar lucrurile remarcabile care li se întâmplă sunt toate asociate cu ceea ce doresc să realizeze.

După ce au început să-și folosească supraconștientul, oamenii îmi spun întotdeauna: „N-ai să crezi ce mi s-a întâmplat!” Am auzit această exclamație de mii de ori. Alții, chiar și atunci când li se întâmplă astfel de coincidențe fericite, au tendința să desconsidere aceste evenimente aparent inexplicabile, numindu-le „noroc”, sau spunând că ele au avut loc doar din întâmplare. Dar acum veți ști exact ce sunt.

Trăim într-un univers guvernat de legi. Nimic nu are loc la întâmplare. Totul se întâmplă ca rezultat al unor anumite legi și principii - chiar dacă nu știți care sunt acestea.

În Anglia, în timpul celor mai întunecate zile ale celui de-al doilea război mondial, în toamna anului 1941, primul ministru Winston Churchill a fost îndemnat de membrii cabinetului său să facă un acord de pace cu Hitler. Churchill a refuzat. El a spus că se va întâmpla ceva pentru ca America să intre în război, iar acel ceva va schimba întreaga situație. Când a fost întrebat insistent cum de era atât de sigur, el a răspuns: „Pentru că studiez istoria, iar istoria arată că, dacă ai suficientă răbdare, întotdeauna se întâmplă ceva”.

Pe 7 decembrie 1941, la numai câteva săptămâni de la această conversație, japonezii au bombardat Pearl Harbour. Când Hitler a auzit aceasta, a declarat imediat război Statelor Unite ale Americii. Peste noapte, totul s-a schimbat, iar puterea industrială a Americii a trecut de partea Marii Britanii. Acțiunea unilaterală a

Japoniei, desfășurată pe cealaltă parte a lumii, a stimulat lanțul de evenimente care i-au permis lui Churchill să-și îndeplinească scopul de a salva Anglia de invazia Germaniei naziste.

Cu cât vă mențineți mai mult această stare mentală de calm, de așteptare încrezătoare, chiar și atunci când este tulburată de furtunile vieții, cu atât este mai posibil să experimentați sincronicitatea și să apară coincidențele fericite. Ele sunt experiențele încântătoare, care vă aduc întotdeauna sentimente de fericire și entuziasm.

DOUĂ CONDIȚII DE ACȚIUNE

Mintea voastră supraconștientă acționează cel mai bine în două condiții.

Prima este atunci când mintea conștientă se concentrează 100% asupra unei probleme specifice, sau a unui scop.

A doua este atunci când mintea conștientă este preocupată de cu totul altceva. Ar trebui să încercați ambele metode, în cazul oricărui lucru pe care doriți să-l faceți.

Iată un procedeu simplu, în cinci pași, pe care îl puteți folosi pentru a determina toate puterile minții supraconștiente să se concentreze asupra unei singure probleme.

Pasul 1: Definiți clar problema sau scopul - preferabil în scris. Ce anume doriți să realizați, sau, mai exact, care este problema pe care doriți să o rezolvați?

Pasul 2: Strângeți cât mai multă informație puteți. Citiți, cercetați, întrebați și căutați activ răspunsul de care aveți nevoie.

Pasul 3: Încercați conștient să rezolvați problema, recapitulând toate informațiile pe care le-ați strâns.

Pasul 4: Dacă nu ați fost capabili să rezolvați problema în mod conștient, transferați-o supraconștientului. Eliberați-vă de ea cu încredere, așa cum dați drumul unui balon din mână și-l lăsați să se înalțe.

Pasul 5: Ocupați-vă conștientul cu altceva, îndreptați-vă atenția în altă parte și lăsați mintea supraconștientă să aibă grijă de problemă, în locul vostru! Gândiți-vă la orice problemă cu care vă confrunțați chiar acum și încercați să aplicați această metodă.

Veți fi uimit de rezultate.

PRIMIȚI RĂSPUNSURILE DE CARE AVEȚI NEVOIE

Mintea supraconștientă vă oferă exact răspunsul potrivit, chiar la momentul potrivit. Când primiți răspunsul, trebuie să acționați imediat. Aici e vorba despre „dată fixă”. Dacă simțiți nevoia să telefonați cuiva, sau să spuneți ori să faceți ceva - și vi pare potrivit să o faceți - acționați cu încredere și urmați-vă instinctele, întotdeauna se va dovedi a fi cel mai bun lucru pe care-l puteați face.

Dacă aveți o problemă cu o altă persoană și primiți o idee clară a ceea ce trebuie să faceți sau să spuneți, chiar dacă aceasta implică neplăceri sau confruntări, urmați-vă instinctul și puneți-o în aplicare. Rezultatele vor fi întotdeauna egale sau mai bune decât la ce vă așteptați.

Fiind conferențiar profesionist, sunt uneori nesigur de modul în care să-mi structurez și să încep o discuție sau un seminar. Când transfer problema minții mele supraconștiente, într-un anumit moment - adesea în timp ce mă îndrept spre podium - întreaga discuție se cristalizează în minte și se dovedește a fi exact ceea ce trebuia să spun.

Recent, am fost rugat să vorbesc angajaților unei firme despre provocările din

sectorul vânzărilor profesionale în anii '90. Mă pregătisem pentru discurs și eram gata să vorbesc despre acest subiect, însă, în timp ce eram prezentat, am simțit îndemnul irezistibil să vorbesc despre importanța scopurilor și strategiilor pe termen lung și despre a avea curajul de a renunța la ce e vechi, în favoarea unor direcții noi. La sfârșitul prezentării, publicul s-a ridicat în picioare și m-a aplaudat.

Mai târziu, președintele companiei mi-a spus că, înainte de discursul meu, au avut două zile pline de ședințe, la care au discutat și dezbătut direcția viitoare a firmei. Discursul meu a clarificat problemele cu care se confruntau și le-a oferit soluții pentru a rezolva situațiile cele mai presante. S-a dovedit că su-praconștientul meu m-a îndemnat să spun lucruri pe care su-praconștientul lor îi îndruma să le învețe.

CEASUL DEȘTEPTĂTOR MENTAL

Mintea voastră supraconștientă vă permite să vă programați astfel încât să vă amintiți să faceți anumite lucruri, în anumite momente din viitor. De exemplu, vă puteți programa mintea să vă trezească la o anumită oră. Sunt mulți oameni, inclusiv eu, care nu folosesc niciodată ceasul deșteptător și care nu au dormit niciodată mai mult decât era programat. Tot ce aveți de făcut este să decideți la ce oră doriți să vă treziți mâine dimineață. Apoi nu vă mai gândiți la asta. Vă veți trezi exact la ora programată, sau cu câteva minute mai devreme.

Am călătorit prin diverse zone, cu fusuri orare diferite, am mers la culcare și m-am trezit la ore neobișnuite. Supraconștientul meu m-a trezit întotdeauna la ora exactă. N-am dormit niciodată mai mult decât trebuia. Mintea supraconștientă este mai bună decât un ceas deșteptător.

Vă puteți reaminti să sunați pe cineva la o anumită oră, sau să vă opriți și să luați ceva în drum spre casă. Exact la ora dorită, sau locul propus, gândul pe care l-ați programat va apărea în mintea voastră. Puteți folosi această putere, luând pur și simplu decizia de a face astfel, în cele din urmă, veți ajunge să nu mai fie nevoie să purtați ceas. Întotdeauna veți ști ora exactă, cu o diferență de un minut sau două.

GĂSIREA LOCURILOR DE PARCARE

Printre altele, vă puteți folosi mintea supraconștientă pentru a găsi locuri de parcare. Dacă puteți vizualiza clar un loc de parcare, chiar și pe străzile sau în spațiile aglomerate, când ajungeți acolo, locul de parcare vă va aștepta. Dacă spațiul este extrem de aglomerat, cineva va ține locul de parcare ocupat, până când veți ajunge. Exact când ajungeți - nici mai devreme, nici mai târziu - cealaltă mașină vă va face loc. Soția mea, Barbara, și-a dezvoltat această capacitate până în punctul în care își poate planifica un traseu prin oraș și găsește loc de parcare chiar lângă ușile magazinelor sau clădirilor unde are treabă.

Pentru oamenii de formație tehnică - ingineri și contabili - acest lucru e greu de crezut. Dar am întâlnit peste tot oameni care mi-au spus că, de când au participat la seminar, nu au mai avut probleme când trebuia să găsească un loc de parcare.

La un seminar recent pe care l-am susținut în Săn Diego, le-am dat liber participanților sâmbătă după-amiaza. Două grupuri de persoane au decis să viziteze grădina zoologică. Primul grup era alcătuit din patru tineri antreprenori. Ei erau optimiști, pozitivi și deplin încrezători că această metodă de găsim a locurilor de parcare va funcționa. Celălalt grup a fost alcătuit din trei ingineri. Erau convinși că nu există nici o posibilitate de a găsi locuri de parcare, dacă folosesc supraconștientul și metoda vizualizării.

Ambele grupuri au mers separat la grădina zoologică. Mașina plină de antreprenori tineri a mers spre locurile de parcare de la intrare, chiar dacă parcare era plină cât vedeai cu ochii. Chiar în momentul în care au ajuns la intrarea principală, au văzut că primul loc se elibera, întrucât mașina de pe el dădea cu spatele pentru a ieși. Ei au parcat pe locul eliberat și, răsând, au intrat în grădina zoologică. Inginerii, pe de altă parte, nu credeau că metoda va funcționa. Ei s-au învârtit un timp, apoi au lăsat mașina la marginea îndepărtată a parării și au avut foarte mult de mers pe jos până la intrare.

Este o metodă simplă de a folosi o forță puternică, așa că încercați-o și voi. Amintiți-vă, cheia stă în atitudinea voastră. Dacă credeți cu adevărat că veți găsi un loc de parcare, cu siguranță așa va fi. Dar orice urmă de îndoială sau scepticism va scurtcircuita procedeul și-l va face să nu funcționeze.

LEGEA ACTIVITĂȚII SUPRACONȘTIENTULUI

Aceasta este cea mai importantă dintre legile prezentate în cartea de față. Este legea care le unește pe toate. Legea activității supraconștientului afirmă: „Orice gând, plan, scop sau idee menținută încontinuu în conștient - fie ea pozitivă, sau negativă - va fi adusă în realitatea voastră de mintea supraconștientă”. Această lege explică modul în care vă creați lumea, prin gândurile pe care le lăsați să vă domine. Dacă vă concentrați asupra lucrurilor dorite și țineți gândurile departe de ceea ce vă provoacă teamă, scopurile voastre, oricare ar fi ele, se vor materializa în cele din urmă și vor deveni realitate.

Asemeni tuturor legilor, și aceasta este neutră. Ea nu se referă la o persoană anume. Ea este manifestarea supremă a principiului cauzei și efectului. Dacă folosiți această putere în scopuri bune, atunci în viața voastră va veni numai bine. Dacă folosiți această putere în scopuri negative, ea vă va aduce boli, nefericire și frustrare financiară. Alegerea este întotdeauna a voastră. Sunteți oricând liberi să alegeți lumea în care vreți să trăiți. De fapt, o alegeți zilnic, prin gândurile pe care le aveți.

O viață plină de succes înseamnă doar o serie de zile, ore și minute de succes - timp în care vă gândiți la scopurile și dorințele voastre, la sănătate, fericire și prosperitate și refuzați să vă gândiți la ce nu doriți să se manifeste în jurul vostru.

STIMULAREA ACTIVITĂȚII

Există câteva căi de stimulare a activității supraconștientului. Prima și cea mai importantă este să vă gândiți la scopurile voastre, tot timpul. Acest lucru vă va menține fericiți și concentrați. Va face ca energiile supraconștientului să curgă prin voi sub forma ideilor și a motivației pentru atingerea obiectivelor.

A doua cale de stimulare a minții supraconștientului este practicarea solitudinii - „intrarea în tăcere”. Oamenii încep să devină evoluți, atunci când își găsesc timp să fie singuri cu ei înșiși. Solitudinea este un tonic minunat, care îi dă gândului echilibru și claritate. Ea vă asigură posibilitatea de a reflecta asupra a cine sunteți și ce anume este important pentru voi. Mai presus de orice, solitudinea asigură mediul mental de calm și seninătate, care face ca soluțiile supraconștientului să țâșnească în mintea voastră, perfect formate și complete până în cel mai mic detaliu.

Dacă nu ați încercat încă, cea mai simplă cale de a practica solitudinea este să vă așezați undeva, în tăcere, fără să vă mișcați, timp de o oră întreagă. Nu beți cafea, nu luați notițe, nu fumați, nu ascultați muzică și nu faceți nimic altceva. Stați doar perfect nemișcați, timp de o oră.

Cei mai mulți oameni n-au stat niciodată singuri, în mod deliberat, pentru o perioadă de timp. Dacă este pentru prima dată când experimentați solitudinea, veți găsi că acest lucru este extrem de dificil, în primele douăzeci și cinci-treizeci de

minute veți simți îndemnul irezistibil de a vă ridica și de a vă plimba. Vi se va părea aproape imposibil să stați liniștiți. Dar, dacă vă autocontrolați să stați timp de treizeci de minute fără a vă mișca, se va întâmpla ceva remarcabil. Veți începe să vă simțiți calmi, relaxați și în armonie cu propria persoană. Vă veți simți fericiți și una cu întreaga lume.

Apoi, într-un anumit moment, veți simți cum în voi se revarsă un râu de energie creativă. Veți avea idei și inspirații pe care le puteți aplica imediat, pentru a fi mai fericiți și mai eficienți. Exact la momentul potrivit, vă va veni în minte răspunsul la cea mai mare problemă pe care o aveți, îl veți recunoaște imediat. Când ieșiți din perioada de solitudine și începeți să aplicați soluția găsită, veți constata că este exact cea potrivită. Este ca și cum acest răspuns ideal v-ar fi fost adus de o forță aflată foarte departe - și, de fapt, așa și este.

Al treilea mod de stimulare a activității supraconștientului este vizualizarea scopului stabilit, ca și cum acesta ar fi deja realizat. Creați o imagine mentală clară și exactă a scopului sau rezultatului dorit. Concentrați-vă asupra acestei imagini, în mod repetat, până când este acceptată de mintea subconștientă ca o comandă și este transferată minții supraconștiente pentru a fi realizată.

Activitatea supraconștientului are loc, de obicei, când faceți un efort cât mai mic posibil. Eliberarea completă de problema sau scopul respectiv vă insuflă deseori idei de o valoare in-comensurabilă. A vă elibera, cu încredere deplină, de acea problemă și a vă preocupa mintea cu altceva constituie, adesea, acel ceva care descătușează puterile voastre ascunse.

Mulți oameni constată că visul cu ochii deschiși, sau relaxarea pe o bancă în parc stimulează activitatea supraconștientului. A asculta muzică clasică - singuri, sau în compania celor dragi -va face, deseori, să vă vină în minte idei minunate.

Probabil una dintre cele mai plăcute metode de a activa puterile supraconștientului este să vă plimbați și să intrați în comuniune cu natura. Zgomotul valurilor oceanului care se sparg la țărm pare să aibă un impact puternic asupra supraconștientului, și tot așa se întâmplă cu orice apă curgătoare sau loc din natură. Orice formă de relaxare sau meditație profundă vă stimulează mintea supraconștientă. O idee sau o intuiție bună, venind din supra-conștient, vă pot economisi luni sau chiar ani de muncă asiduă. Trebuie să rezistați tentației de a amâna să aplicați una sau mai multe dintre aceste metode asupra celor mai mari probleme cu care vă confrunțați. Exact atunci când sunteți cei mai ocupați, este absolut necesar să vă ascultați vocea interioară.

SOLUȚIA SUPRACONȘTIENTULUI

O soluție a supraconștientului va veni spre voi din una dintre cele trei surse. Prima sursă și cea mai frecventă provine din intuiție. Uneori, această voce interioară se va auzi atât de tare, încât vă va fi imposibil să vă mai gândiți la altceva. Răspunsul va fi atât de clar și evident, încât veți ști că exact asta aveți de făcut. Nu numai că veți avea dreptate, dar vă veți și simți bine după ce voi lua hotărârea.

Aveți întotdeauna încredere în intuiție,- nu acționați nicio-dată împotriva ei. Intuiția este canalul care face legătura directă (u mintea supraconștientă și cu inteligența infinită. Toate persoanele care au succes și sunt fericite își ascultă atent intuiția și constatențizează ce anume simt când e vorba de o anumită situație.

Cea mai mare parte dintre problemele și greșelile pe (,irc le-am făcut sunt urmarea faptului că ne-am ignorat intuiția.

A doua sursă a soluțiilor supraconștiente este întâlnire,! întâmplătoare cu oameni sau informații. Odată ce aveți un scop clar, sau o problemă de rezolvat pe drumul spre împlinire, veți întâlni, pe neașteptate, oameni care

vă pot ajuta. Adesea, aceștia sunt străini pe care îi întâlniți în timpul călătoriilor, sau la diferite acțiuni sociale. Veți da peste cărți, reviste și articole care conțin exact informațiile de care aveți nevoie. Veți auzi, înregistrate pe o bandă audio, soluțiile de care aveți nevoie. Informația va veni spre voi, exact în forma pe care o doriți la acel moment dat.

Într-o seară, fiind acasă, un prieten, fotograf renumit, se confrunta cu o problemă personală, când a simțit nevoia de a traversa sufrageria și de a lua o carte de pe raft. Pe când se îndrepta spre carte, aceasta a căzut de pe raft pe podea, și s-a deschis. Când s-a aplecat să o ridice, primul fragment pe care l-a citit conținea exact răspunsul pe care îl căuta. El participase la seminar și a recunoscut imediat că trăiește o soluție a supra-conștientului. A aplicat-o în dimineața următoare și, ulterior, aceasta s-a dovedit a fi cea mai potrivită.

Mai devreme v-am încurajat să începeți fiecare dimineață cu formula: „Cred că astăzi mi se va întâmpla ceva minunat”. Dacă vă petreceți ziua crezând că ceva minunat este pe cale să vi se întâmple, veți întâlni oameni și veți afla informații care vă vor transforma așteptările în realitate. Veți primi din supraconștient soluții pentru problemele voastre în cele mai neașteptate moduri.

A treia sursă de soluții ale supraconștientului o constituie evenimentele imprevizibile. Peter Drucker a scris în cartea sa, *Innovation and Entrepreneurship* (Inovații și antreprenori-at), că sursa primară a inovației în afaceri este succesul neașteptat sau eșecul neprevăzut.

Adesea, evenimentul cel mai puțin anticipat este cel care conține soluția din supraconștient căutată. Iar evenimentul neașteptat care conține răspunsul de care aveți nevoie poate apărea, adesea, sub forma unui eșec major.

Sir Alexander Fleming conducea experimente asupra bacteriilor în laboratorul său din Londra, când un gen de mușcăi i-a invadat recipientele pentru cultură și a ucis bacteriile, distrugându-i, astfel, experimentul. Pe când era gata să arunce mediile de cultură și să o ia de la capăt, a observat mușcăiul care ucisese bacteriile. A început să analizeze cu atenție mușcăiul, iar rezultatul a fost descoperirea penicilinei, care i-a adus premiul Nobel pentru medicină și a salvat viețile a milioane de persoane, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial.

Norman Vincent Peale a spus că ori de câte ori Dumnezeu vrea să-ți trimită un dar, ți-l trimite împachetat într-o problemă. Cu cât problema e mai mare, cu atât mai mare este darul. Paharul e pe jumătate gol, sau pe jumătate plin? Oamenii care au succes și sunt fericiți își fac un obicei din a căuta ceva pozitiv chiar și în cea mai dificilă situație - ceva din care pot învăța, sau de care pot beneficia într-un anumit fel. Însăși această atitudine declanșează, deseori, o intuiție din supraconștient, sau o soluție la problema lor.

CARACTERISTICILE UNEI SOLUȚII A SUPRACONȘTIENTULUI:

O soluție a supraconștientului are trei caracteristici, în primul rând, atunci când apare, ea este 100% completă și acoperă fiecare aspect al problemei. Avem întotdeauna resursele și capacitatea ca să o aplicăm. Ea este întotdeauna simplă și destul de ușor de pus în practică.

În al doilea rând, ea pare să fie ceva uluitor de evident. Pare să fie atât de simplă și clară, încât vă vine să exclamați: „Aha! Deci e chiar așa de simplu!” Vă întrebați de ce nu v-ați gândit la ea mai devreme. Desigur, motivul pentru care nu v-ați gândit la soluția respectivă este, fie că nu ați fost pregătiți, fie că nu sosise momentul potrivit.

Al treilea mod prin care puteți recunoaște o soluție a supraconștientului este faptul că ea vine însoțită de o izbucnire de bucurie și energie, un sentiment de

exaltare care vă determină să acționați imediat. Dacă vă vine, în toiul nopții, o soluție din supraconștient, nu mai puteți dormi până când nu o notați, sau nu faceți un plan legat de cum să o puneți în aplicare.

Există o poveste celebră despre Arhimede, care, pe când făcea baie, i-a venit brusc în minte o soluție a supraconștientului, care i-a permis să determine cantitatea de aur și argint dintr-o coroană făcută pentru rege. El s-a entuziasmat atât de tare, încât a alergat gol pe străzile Siracuzei, strigând: „Evrika! Evrika!” („Am găsit! Am găsit!”).

Când primiți o soluție din supraconștient, veți avea un sentiment de încântare, bucurie și entuziasm, chiar și după o lungă perioadă de efort mental și fizic. Veți avea o izbucnire de „energie eliberată” și veți dori să aplicați soluția imediat. Veți fi fericiți, încrezători și siguri că va funcționa.

Când aveți scopuri clar definite și planuri detaliate, susținute de o atitudine mentală pozitivă și foarte calmă, încrezătoare în succes, vă activați mintea supraconștientă să vă aducă practic tot ceea ce vă doriți în viață. Când faceți afirmații pozitive, vizualizați clar și aveți încredere absolută, veți fi îndrumați în mod irezistibil ca, în fiecare situație, să faceți și să spuneți lucrul potrivit, la timpul potrivit. Vă veți descătușa întregul potențial de sănătate, fericire și prosperitate și vă armonizați complet cu cea mai mare putere a universului.

EXERCITIU PRACTIC

Programați o oră întreagă de singurătate, în care să stați perfect liniștiți. Hotărâți-vă să faceți acest lucru cât de curând posibil, în această perioadă de tăcere, îndepărtați orice alt gând din minte. Pentru moment, lăsați toate problemele deoparte. Lăsați-vă mintea să călătorească. Visați cu ochii deschiși. Nu vă gândiți la nimic anume. Pășiți, pentru un timp, în afara vieții profesionale și personale. Transferați totul minții supraconștiente și eliberați-vă de toate grijile și necazurile.

La un moment dat, mintea vi se va calma și limpezi. Vă veți simți relaxați și fericiți. Și, fără să faceți nici un efort, va veni exact răspunsul pe care-l așteptați în acel moment. La sfârșit, ridicați-vă și urmați-vă intuiția. Faceți ce v-a îndrumat supraconștientul. Să nu vă preocupe dacă cineva vă aprobă sau nu. Răspunsul va fi cel potrivit și nu veți mai face nici o greșală.

CAPITOLUL 7 DECIZIA SUPREMĂ

Tot ceea ce am prezentat până acum în această carte vă va ajuta, sau nu, în funcție de abilitatea voastră de a-l aplica în viață. Decizia supremă este cheia eliberării personale, a fericirii și a marilor realizări.

Punctul de plecare spre eliberarea personală este să acceptați responsabilitatea completă pentru ceea ce sunteți și pentru tot ceea ce sunteți pe cale să deveniți. Trebuie să acceptați, fără rezerve, că sunteți acolo unde sunteți și ceea ce sunteți, numai datorită vouă înșivă. Dacă vreți ca lucrurile să se schimbe, atunci mai întâi trebuie ca voi să vă schimbați. Gândirea vă determină atitudinea și comportamentul, iar acestea, la rândul lor, influențează în mare măsură succesul sau eșecul din viața voastră, întrucât sunteți întotdeauna liberi să alegeți conținutul minții voastre conștiente, sunteți întotdeauna total responsabili pentru consecințele a ceea ce gândiți.

Puteți să aveți vise îndrăznețe, să învățați cum să vă controlați atât conștientul, cât și supraconștientul și să vă îmbunătățiți conceptul de sine și performanțele, însă nici unul dintre aceste eforturi nu vă va aduce vreun beneficiu de durată, până când nu vă veți asuma responsabilitatea personală.

Când aveam douăzeci de ani și nu terminasem liceul, locuiam într-o

garsonieră mică și lucram ca muncitor în construcții. Era o iarnă foarte aspră. Aveam extrem de puțini bani. Eram departe de locul în care era familia mea și nici nu intenționeam să mă întorc acolo, într-o noapte, în timp ce stăteam singur la masa din bucătărie, mi-a trecut brusc prin minte că tot ceea ce aș putea deveni vreodată depinde doar de mine. Nimeni altcineva n-o va face în locul meu. Cineva a spus, cândva: „Adevărata maturizare vine atunci când înțelegi, în sfârșit, că nimeni nu vine să te salveze”. Acea revelație mi-a deschis ochii. Niciodată nu am mai fost același, de atunci încolo.

Sunteți programați din copilărie să credeți că altcineva sau altceva este responsabil pentru ceea ce vi s-a întâmplat în mare parte din viață. Când sunteți copil, dacă sunteți norocos, părinții au grijă de tot. Ei vă asigură hrană, îmbrăcăminte, adăpost, educație, posibilități de relaxare, bani, îngrijire medicală și orice altceva aveți nevoie. Alții au în întregime grijă de voi. În tot acest proces, voi sunteți un jucător pasiv.

Este normal și firesc ca părinții să ne asigure totul, în anii în care ne formăm. Problemele încep atunci când copiii ajung adulți și, în subconștient, gândesc că undeva, cumva, altcineva mai este încă responsabil pentru ei și pentru situația lor. Dar, începând de la vârsta de optsprezece ani - și, uneori, chiar mai devreme - „stați pe scaunul șoferului”. Sunteți arhitectul propriului destin. Fie că părinții voștri au reușit, sau nu, să vă educe ca persoane total încrezătoare în propriile forțe, din acel moment nu mai este cale de întoarcere. Tot ceea ce sunteți, tot ceea ce veți deveni, depinde doar de voi.

Într-o năvelă a sa, Tolstoi scrie despre un grup de copii cărora li se spune că secretul fericirii este ascuns în curtea casei lor. Li s-a spus că vor putea să-l găsească și să-l dețină pentru totdeauna, atâta timp cât se abțin de la un singur lucru: în timp ce caută secretul, să nu se gândească la un iepure alb. De fiecare dată când copiii căutau secretul, încercau să nu se gândească la iepure. Dar, cu cât se străduiau mai tare, cu atât mai mult se gândeau la un iepure alb - și bineînțeles că nu au găsit niciodată secretul fericirii.

Fiecare are câte un „iepure alb” și, uneori, chiar mai mulți. Aceștia constituie scuzele pe care le folosiți pentru a evita stabilirea unor scopuri clare și pentru a nu vă angaja total ca să realizați ceea ce vă doriți cu adevărat. Din moment ce calitatea gândirii vă determină calitatea vieții, este necesar să deveniți un „gânditor abil” dacă doriți, cu sinceritate, să folosiți întregul potențial de care dispuneți. A fi un [gânditor abil] înseamnă a analiza obiectiv orice blocaj mental sau scuză, pe care le-ați putea folosi drept motive pentru a nu merge mai departe.

Cei mai populari „iepuri albi” pe care oamenii îi folosesc drept scuze sunt ideile de auto-limitare cum ar fi: „sunt prea tânăr”, sau „sunt prea în vârstă”, sau „nu am bani”, „nu am suficientă pregătire profesională”, „am prea multe facturi de plătit”, „nu sunt pregătit încă”, ori „nu pot să fac asta, din cauza șefului, a copiilor, a părinților” - sau orice alt motiv.

Care sunt „iepuri albi” personali? Care sunt scuzele voastre preferate pentru a nu face schimbările care știți că sunt necesare pentru ca să vă îndepliniți scopurile și visele? Porniți la „vânătoarea de iepuri” din viața voastră. Găsiți-i și eliminați-i. Analizați-i cu atenție pentru a vedea dacă sunt concludenți. Iată un mod simplu pentru a vă testa scuzele, întrebați-vă: „Există undeva, cineva, care are problema sau limitarea mea și care a reușit, în pofida acestora?”

Dacă răspunsul este „da”, știți că scuza nu este validă. Ea nu constituie un motiv legitim pentru ca eșecul vostru să continue. Ceea ce poate să facă o persoană, poate face și o alta. Boala „scuzelor”, inflamarea glandei producătoare de scuze, este, în mod invariabil, cea care ucide succesul. Dacă o aveți, hotărâți-vă să scăpați de ea, înainte să vă saboteze toate speranțele pentru a atinge succesul.

CALEA DE IEȘIRE

Nu este ușor să vă asumați responsabilitatea totală, sau să renunțați la toate scuzele. Este unul dintre cele mai dificile lucruri pe care îl veți face vreodată. De aceea, cei mai mulți nu fac niciodată acest lucru. Este ca atunci când săriți cu parașuta pentru prima oară: vă și înfricoșează și vă și amuză. Când vă eliberați de scuze - ca și atunci când săriți din avion cu parașuta - vă simțiți brusc complet singuri, complet vulnerabili.

Totuși, în câteva momente, începe să vă cuprindă un val de entuziasm, inima începe să vă bată mai cu putere și vă simțiți mai fericiți și mai liberi.

Nu puteți să renunțați la responsabilități. Singurul lucru la care renunțați este controlul. Și, după cum știți din Legea controlului, vă simțiți mulțumiți de propria persoană, numai în măsura în care simțiți că dețineți controlul asupra propriei vieți. Dacă încercați să aruncați responsabilitatea asupra altcuiva sau asupra a ceva din exterior, veți încheia prin a-i lăsa să vă controleze emoțiile. Sunteți încă pe deplin responsabili - dar, renunțând la control, vă pierdeți pacea sufletească și mentală.

Auto-responsabilitatea este calitatea de bază a individului pe deplin matur, complet activ și dornic de perfecționare. Persoanele superioare își asumă atât succesul, cât și vina pentru tot ce li se întâmplă. Persoanele care nu reușesc își laudă succesele, dar pun problemele lor pe seama ghinionului, a altor oameni, sau a circumstanțelor pe care nu le-au putut controla. Persoanele de succes au un puternic simț de răspundere, care se extinde și asupra muncii și a tuturor relațiilor lor. Ratații încearcă să evite să-și asume răspunderea, ori de câte ori pot să o facă.

Uneori, la seminarele mele, îi pun publicului următoarea întrebare: „Câți dintre voi lucrați pentru voi înșivă?” De obicei, ridică mâinile mai puțin de 20% din auditoriu. Apoi le spun că aceasta este o întrebare capcană. Le explic că cea mai mare greșală pe care cineva o poate face, este să creadă că lucrează pentru altcineva și nu pentru el însuși. Cu toții muncim pentru noi înșine, indiferent cine ne semnează statul de plată. Voi sunteți președintele propriei voastre corporații. Voi sunteți răspunzători.

3% dintre cei care se află în fruntea oricărui domeniu economic se comportă cu firmele la care lucrează ca și când le-ar aparține. Ei consideră că muncesc pentru sine. Ei se comportă ca și cum ar deține respectiva companie. Când vorbesc despre firma la care lucrează, ei folosesc cuvinte precum „noi”, „a noastră”, „a mea”, „nouă”. Pe de altă parte, angajatul mediu, se referă întotdeauna la companie ca la ceva separat și aparte de propria persoană, ca și cum ar fi doar o slujbă, fără nici un alt înțeles sau semnificație.

Există o relație directă între cât de multe responsabilități sunteți dispuși să vă asumați pentru rezultatele obținute și cât de mult vă ridicați pe scara de valori a firmei. Există o relație directă între venitul, statutul și poziția voastră, prestigiul și recunoaștere pe care le primiți pe de-o parte, și cât de multă responsabilitate sunteți dispuși să vă asumați, fără a găsi tot felul de scuze, pentru a îndeplini scopurile și obiectivele firmei, pe de altă parte.

Iată o întrebare ușoară: Dacă ați fi un angajator și doi oameni ar lucra pentru voi, unul care tratează compania ca și cum i-ar aparține, iar celălalt o privește ca pe un simplu serviciu, un loc în care stă zilnic de la ora 9 la 5 - pe care dintre aceștia doi ați fi dispus să-l promovați? În care dintre ei ați dori să investiți? Cui i-ați oferi posibilitatea de specializare suplimentară? Căruia dintre cei doi i-ați crea posibilități de avansare? Cred că răspunsul este evident.

AFIRMAȚII DESPRE VOI ÎNȘIVĂ

Atitudinea pe care o aveți față de responsabilitatea personală este una dintre cele mai importante afirmații pe care le puteți face despre voi înșivă și despre tipul de persoană care sunteți. Fiecare poate fi plasat undeva pe o scară de valori - începând cu asumarea completă a responsabilității și până la asumarea scăzută a responsabilității, sau la Iresponsabilitate.

O persoană foarte responsabilă tinde să fie pozitivă, optimistă, încrezătoare în propriile puteri, sigură pe sine și foarte controlată. O persoană aflată la capătul de jos al scării, care dă dovadă de iresponsabilitate, va fi negativistă, pesimistă, defetistă și cinică, fără scopuri clare în viață, temătoare, nesigură și adesea bolnavă de nervi sau instabilă mental.

Thomas Szasz, controversatul psihiatru, spune: „Nu există ceea ce se numește boală mentală; există doar grade diferite de iresponsabilitate”. Persoanele care-și asumă responsabilități sunt optimiste și sănătoase mental. Persoanele iresponsabile tind să fie negativiste și bolnave mental. Această observație ne aduce în fața uneia dintre cele mai importante descoperiri din istoria psihologiei umane și a performanței personale.

Există o relație directă între cât de multă responsabilitate acceptați să vă asumați în orice domeniu al vieții și cât de mult control simțiți că dețineți în respectivul domeniu. Pe de altă parte, există o relație directă între cât de mult control aveți în-tr-un domeniu și cât de multă libertate simțiți că aveți în domeniul respectiv. Responsabilitatea, controlul și senzația de libertate sau autonomie, merg mână în mână. Ecuația arată astfel:

RESPONSABILITATE = CONTROL = LIBERTATE

De asemenea, există o relație directă între responsabilitate, control și libertate, pe de o parte, și numărul de emoții pozitive pe care le aveți, pe de alta. Cu alte cuvinte, există o relație directă între nivelul de responsabilitate pe care vi-l asumați și cât de fericiți sunteți, în general. Responsabilitatea asumată și sănătatea mentală merg mână în mână. Ele se află mereu în echilibru, lată ecuația, în forma sa prescurtată:

RESPONSABILITATE = SENTIMENTE POZITIVE

La capătul de jos al scării, persoanele care dau dovadă de iresponsabilitate, care simt că nu sunt responsabile pentru propria viață sau pentru ceea ce li se întâmplă, simt și că dețin foarte puțin control, sau chiar deloc. Ele simt că își pot schimba viața doar într-o mică măsură - sau chiar deloc. Persoanele iresponsabile simt că sunt controlate de forțe exterioare și de alți oameni. Acest sentiment de a nu deține controlul îi face să se simtă privați de libertate, că sunt într-o capcană. O atitudine de iresponsabilitate, sentimentul că îți lipsește controlul și senzația de a fi prins în capcană atrag după sine emoții negative, cum ar fi nefericirea, furia și frustrarea, lată ecuația opusă celei de mai sus:

IRESPONSABILITATE = LIPSA DE CONTROL = LIPSĂ DE LIBERTATE

În formă prescurtată, ecuația arată astfel:

IRESPONSABILITATE = EMOȚII NEGATIVE

EMOȚIILE HOATE

Emoțiile negative sunt cele care ne „fură” viața. Ele constituie cauzele principale ale nereușitei și eșecului, îmbolnăvesc oamenii, mental și fizic, distrug relațiile și carierele și aruncă o umbră peste tot ce încercăm să facem. Sentimentele negative ne privează de orice bucurie pe care o simțim atunci când realizăm ceva.

Ele sunt complet dăunătoare și sunt cei mai mari dușmani ai fericirii umane.

Eliminarea emoțiilor negative este sarcina principală a cuiva care aspiră la un mare succes și la o mare reușită. Nimic nu e mai important. Pacea sufletului este bunul uman suprem, iar ea există numai în absența emoțiilor negative. Nu puteți fi nega-tiviști și împăcați în același timp. O, stare o exclude pe cealaltă.

Cu ani în urmă, când am început să studiez acest subiect, am fost uimit să constat că, practic, toate problemele pe care le avem în viață își au rădăcinile în emoțiile negative de un fel sau altul. Atunci mi-a devenit clar că dacă am putea găsi o cale de a elimina emoțiile negative, viața ar fi minunată. Toate legile mentale descrise mai sus ar începe să acționeze în favoarea noastră, într-o perioadă scurtă de timp, am realiza mai multe decât ar realiza o persoană obișnuită în ani de zile.

Pe de altă parte, eșecul în a elimina emoțiile negative ne-ar submina toate eforturile și ne-ar priva de mare parte din bucuria și plăcerea pe care le simțim atunci când reușim să realizăm ceva. Sentimentele negative ar face ca legile mentale să acționeze împotriva noastră. Emoțiile distructive pot cauza mai multe suferințe și boli cardiace, într-o perioadă mai scurtă decât ar face-o oricare alt factor din viața noastră.

Am constatat clar că eliminarea emoțiilor negative este esențială pentru a obține sănătate, fericire, libertate și prosperitate de lungă durată. Constatarea că emoțiile negative nu sunt deloc necesare și normale în viața noastră mi-a schimbat viața. Nu avem nevoie de ele. Nu ne ajută la nimic. Ele sunt distructive și reprezintă motivul principal pentru care oamenii nu reușesc să evolueze pe trepte mai înalte de conștiință și de personalitate. Nu trebuie câtuși de puțin să le suportați, dacă, în mod conștient, alegeți să vă debarasați de ele.

Până în acel moment, crezusem tot timpul că emoțiile negative sunt o parte normală și naturală a ființei umane. Credeam că, tot așa cum avem emoții pozitive, avem și emoții negative. Pentru mine, ele făceau parte din natura umană și trebuiau acceptate ca inevitabile - exact ca ploaia sau razele soarelui.

Apoi am aflat că nimeni nu se naște cu sentimente negative. Ați văzut vreodată un bebeluș cu sentimente negative? Începând din copilărie, a trebuit să învățăm fiecare emoție negativă pe care o experimentăm ca adulți, printr-un proces de imitare, prin practică, repetiție și revenire asupra ei.

Dat fiind că emoțiile negative se învață, ca și multe alte lucruri, ne putem dezvăța de ele, ne putem elibera de sub dominația lor.

Multor oameni le este greu să facă acest lucru. Ei gândesc negativ de atâta vreme, încât le este greu să accepte faptul că emoțiile negative nu sunt deloc necesare și opun rezistență ideii că acestea pot fi eliminate.

Știm că Legea credinței afirmă că orice crezi din tot sufletul, devine realitatea ta.

Dacă credeți cu adevărat că emoțiile negative sunt o parte necesară a vieții voastre, atunci cu siguranță că așa vor fi - și așa vor rămâne. Cu toate acestea, e ușor de demonstrat că sentimentele negative nu servesc la nimic bun.

A conștientiza acest lucru reprezintă primul pas în încercarea de a vă debarasa de ele.

CELE MAI OBIȘNUITE EMOȚII NEGATIVE

Emoțiile negative cele mai obișnuite și mai ușor de identificat sunt îndoiala și frica. Mai există și vina și resentimentul, care merg, de obicei, mână în mână, ca niște frați gemeni. Apoi este invidia, emoția negativă care stă la baza socialismului, comunismului și demagogiei politice. Aceasta este urmată îndeaproape de invidie, marea distrugătoare a fericirii și a relațiilor interumane.

Au fost identificate mai bine de 50% dintre emoțiile negative. Dar, în cele din urmă, ele se reduc la emoția negativă fundamentală, mânia și sunt exprimate prin ea. Mânia este poate cea mai rea dintre toate emoțiile negative - cea mai puternică și cea mai distructivă. Odată generată, mânia este exprimată întotdeauna - fie pe plan intern, fie extern.

Dacă este exprimată pe plan intern, pe măsură ce vă suprimați sau vă reprimați sentimentele de furie, vă îmbolnăviți. Dacă vă exteriorizați furia, vă periclitați relațiile cu ceilalți, îi faceți nefericiți și, în cazuri extreme, îi îmbolnăviți fizic.

Cum vă simțiți când sunteți furioși? Cum gândiți sau raționați? Cum vă înțelegeți cu ceilalți? Cum dormiți și cum digerați mâncarea? Când sunteți furioși, nu simțiți ca și cum un nor v-ar întuneca mintea? Nu vi se pare că nu vă mai puteți concentra sau gândi obiectiv? Nu-i așa că mintea vă este preocupată în întregime de obiectul mâniei? Nu vă înfuriați în sinea voastră, pe măsură ce vă amintiți ce s-a întâmplat, cum ați fost nedreptățiți și ce ați dori să faceți pentru a vă răzbuna?

Cu cât furia durează mai mult, cu atât vă consumă mai mult, asemeni unui incendiu scăpat de sub control. Ea vă privează de somn, de prieteni, de locul de muncă. Vă determină să vă comportați irațional și să acționați astfel încât să vă simțiți rușinați și stânjeniți.

Oare mânia, sau oricare altă emoție negativă, v-a adus ceva bun? Răspunsul este un nu hotărât. Emoțiile negative, care-și au rădăcinile în iresponsabilitate, nu servesc la nimic bun. Atunci, de ce oamenii au atât de multe emoții negative?

Să răspundem la această întrebare, prezentând, pentru început, principalele cauze ale emoțiilor negative.

CE ANUME PRODUCE EMOTII NEGATIVE

Există patru cauze majore ale emoțiilor negative. Prima cauză este justificarea. Justificarea survine atunci când încercați să justificați sau să explicați - vouă înșivă sau altora - de ce trebuie să aveți o emoție negativă, de ce sunteți îndreptățiți să fiți mânioși sau supărați. Justificarea și sentimentul că ai dreptate se hrănesc reciproc și fac parte din același proces de gândire.

Ori de câte ori vă simțiți nedreptățiți dintr-un motiv sau altul, prima reacție este să izbucniți într-un acces de furie. A doua reacție este să enumerați toate motivele potrivit cărora furia este o reacție justificată. Simțiți nevoia să spuneți: „Am toate motivele să fiu supărat”. Căutați oameni care vor fi de acord cu raționamentul și cu sentimentele voastre. Le expuneți situația în cele mai mici detalii, astfel încât ei să vadă clar că voi sunteți, fără îndoială, cel nedreptățit. De fapt, fără a vă putea justifica atitudinea și mânia, nu aveți cum să o mențineți.

Puteți începe procesul de eliminare a emoțiilor negative, refuzând pur și simplu să le justificați. Refuzați să acceptați să creați tot felul de motive absurde care să dovedească faptul că sunteți îndreptățiți să vă simțiți așa cum vă simțiți. Refuzați să judecați pe cineva. Veți constata că judecarea altora conduce, în cele din urmă, tot la o formă de condamnare și la emoțiile negative de intoleranță și mânie care însoțesc condamnarea. Dar, pentru a înceta să-i judecați pe alții - ceea ce reprezintă un act de control mental - adesea este suficient să opriți, de la bun început, apariția emoției negative.

Când cineva face sau spune ceva ce vă determină să reacționați, neutralizați-vă tendința de a izbucni, găsind scuze pentru comportamentul persoanei respective. Când vreau să-mi controlez emoțiile, spun ceva de genul: „Dumnezeu să-l binecuvânteze, are probabil o zi proastă”.

Vi s-a întâmplat să conduceți mașina și să vă taie calea un alt șofer? Ați observat cât de rapid vă înfuriați? Chiar dacă nu l-ați mai văzut niciodată pe celălalt

șofer, și nici el nu v-a cunoscut vreodată, reacționați ca și cum el ar fi planificat totul cu atenție și abia aștepta să vă taie calea, în timp ce voi conduceți liniștit. Dar, în clipa în care încetați să vă spuneți ce șofer groaznic este el, și începeți să faceți haz, mânia vi se împrășteie rapid și dispare. Refuzând să adoptați rolul de judecător, înlăturați impulsul care declanșează furia și aceasta vă permite să deveniți mai calmi și să vă puteți controla emoțiile.

A doua cauză majoră a emoțiilor negative este identificarea - adică faptul că luați lucrurile ca pe ceva ce vă atinge propria persoană. Vă puteți înfuria pentru ceva, numai în măsura în care vă puteți identifica personal cu acel ceva și vedeți cum vă afectează, sau vă face rău, într-un mod sau altul.

În momentul în care nu luați lucrurile ca pe un atac la persoană, preluați din nou controlul asupra emoțiilor voastre. Modul prin care puteți deține controlul este să fiți detașați, să priviți situația de la o anumită distanță și să vă forțați să o faceți cu obiectivitate. Fiți filozofi: încercați să o vedeți din punctul de vedere al celeilalte persoane. Capacitatea de a nu vă identifica cu ceea ce s-a întâmplat vă oferă calm și claritate și vă determină să fiți mai eficienți, atunci când vă confrunțați cu o situație - oricare ar fi ea.

Această nevoie de detașare și obiectivitate în confruntarea cu dificultățile este motivul pentru care se spune că „un om care acționează ca și cum ar fi propriul său avocat, are drept client un prost”. Probabil cea mai valoroasă calitate a unui director este abilitatea acestuia de a acționa bine în situații de criză. Această abilitate este rezultatul faptului că refuză să se lase cuprins de starea emoțională a momentului.

A treia cauză majoră a emoțiilor negative este lipsa de considerație. Sunteți furioși când simțiți că oamenii nu vă dau considerația care vi se cuvine, că oamenii nu vă respectă așa turn credeți că meritați. Dacă cineva este nepoliticos, sau vă desconsideră, ori nu vă recunoaște poziția pe plan social, ego-ul se implică și vă simțiți ofensați, supărați și intrați în defensivă. De aceea, un înțelept a spus, odată: „Nu trebuie să vă faceți atâtea griji despre ceea ce gândesc alții despre voi, deoarece, dacă ați ști cât de rar o fac, probabil că vă veți simți jigniți”.

Trebuie să nu vă mai hrăniți emoțiile negative. Trebuie să le retrageți energia, refuzând să le justificați, refuzând să vă identificați cu ele și refuzând să permiteți să vă afecteze comportamentul altora. Dar cea mai rapidă cale de a elimina emoțiile negative - practic, într-o clipă - este să mergeți direct la originea lor și să le tăiați din rădăcină.

Învinovățirea este a patra și ultima cauză majoră a emoțiilor negative și stă la baza celei mai mari părți dintre ele. Probabil că existența a 99% din emoțiile voastre negative depinde de capacitatea pe care o aveți de a învinovăți pe cineva sau ceva pentru ceea ce vă face nefericiți, în momentul în care încetați cu învinovățirile, în momentul în care refuzați să acuzați pe cineva sau ceva pentru absolut orice, emoțiile voastre negative dispar, ca și cum ați întrerupe brusc alimentarea lor cu energie - așa cum, atunci când scoateți din priză beculețele din bradul de Crăciun, ele se sting toate în același moment.

Mișcarea simplă pe care o puteți face pentru a scurtcircuita orice emoție negativă este explicată de Legea substituției. Potrivit acestei legi, într-un un moment dat, conștientul poate menține un singur gând pozitiv sau negativ - iar voi puteți alege gândul respectiv, în mod deliberat. Puteți substitui unui gând negativ, distructiv, unul pozitiv, constructiv și, procedând astfel, puteți alunga gândul negativ din mintea voastră.

Ori de câte ori vă simțiți pesimiști și supărați dintr-un motiv sau altul, puteți anula imediat gândul care provoacă emoția negativă, spunând cu fermitate: „Eu sunt răspunzător de tot”.

Aceasta este cea mai puternică dintre toate afirmațiile de control mental.

Aceste cuvinte vă repun în scaunul „emoțional” al șoferului. Cuvintele: „Eu sunt răspunzător de tot” vă comută imediat mintea de pe gândirea negativă, pe cea pozitivă. Ele vă permit să exercitați un control deplin asupra emoțiilor voastre¹. Ele vă fac să vă simțiți calmi și relaxați și vă dau posibilitatea să vedeți situația cât mai clar cu putință. Cuvintele „Eu sunt răspunzător de tot” vă fac să vă asumați răspunderea pentru propria voastră persoană și vă dau forța de a face față situației, într-un mod mult mai eficient.

Nu puteți progresa mai mult decât ați făcut-o până în acest moment, dacă emoțiile voastre negative rămân intacte. Nu este posibil să evoluați și să vă ridicați la nivele mai mari de înțelegere și de eficiență, decât în măsura în care vă eliberați de acestea. Emoțiile voastre negative sunt asemeni unor forțe de gravitație mentală care vă mențin în realitatea prezentă. Trebuie să le lăsați în urmă.

OBLIGATORIU, NU OPȚIONAL

Această asumare a responsabilității, ca și eliminarea sentimentelor negative care o însoțește, nu este opțională. Ea este obligatorie. Este esențială sănătății, fericirii și eficienței personale. Dezvoltarea unei atitudini mentale pozitive față de voi înșivă și față de viața voastră, caracterizată de eliminarea emoțiilor negative, este esențială dacă doriți să vă dezvoltați puterile mentale mai înalte. Emoțiile pozitive, constructive sunt la baza fericirii, a reușitei și longevității.

Pentru a începe procesul de limpezire a minții, luați o pauză de câteva momente și gândiți-vă la întreaga voastră viață, trecută și prezentă. Scoateți la lumină și analizați fiecare amintire sau situație care vă fac să aveți un sentiment negativ. Apoi neutralizați orice negativitate asociată cu ele, repetând simplu: „Sunt răspunzător de tot”.

Adevărul este că voi sunteți răspunzători. Oricare ar fi dificultatea sau problema, singuri v-ați implicat în ea. Ați avut libertatea de a alege. O mai aveți și acum. Probabil că, într-un anumit moment, ați știut că nu trebuie să faceți acel lucru, însă ați continuat. Astfel, sunteți absolut și 100% responsabili pentru situația în care vă aflați, pentru consecințele deciziilor voastre.

Deseori, oamenii întreabă: „A accepta responsabilitatea nu este totuna cu a accepta învinovățirea?” Răspunsul este că responsabilitatea privește mereu înainte, întotdeauna spre viitor, învinovățirea privește mereu spre înapoi, în trecut și caută vinovatul.

Responsabilitatea spune „data viitoare”, sau „în viitor”, sau „ce fac de acum înainte?” învinovățirea spune „el a făcut-o”, sau „ea a făcut-o”, sau „ce bine era dacă ...”. Responsabilitatea vă oferă o senzație de control, de încredere în propria persoană, un impuls spre acțiune, învinovățirea vă face furioși, frustrați și răzbunători.

Să presupunem că cineva vă lovește mașina, în timp ce stați la semafor. Legal, nu sunteți de vină. Sunteți însă răspunzători pentru modul în care reacționați în această situație. Sunteți responsabili pentru modul în care vă comportați. Puteți reacționa fie printr-o manifestare de supărare, de mânie, fie dând dovadă de maturitate, calm și control. Alegerea este a voastră. Chiar și felul în care vă simțiți este determinat de modul în care decideți să reacționați și nu de situație. Responsabilitate sau iresponsabilitate; alegerea vă aparține, întotdeauna a fost așa.

NU MAI PUNEȚI FRÂNE

De obicei, când vă gândiți la responsabilitate în acești termeni, decideți că, din acest moment, sunteți gata să vă asumați întreaga răspundere pentru viața

voastră. Totuși, aproape fiecare persoană mai poartă încă în sine cel puțin o experiență negativă pentru care în nici un caz nu-și asumă responsabilitatea. Fiecare persoană are o emoție negativă preferată de care nu este dispusă să se despartă, asumându-și răspunderea pentru emoțiile sale, sau pentru ceea ce s-a întâmplat.

Spuneți ceva de genul: „Dacă ați ști ce mi-a făcut cutare, nu mi-ați mai cere să-mi asum responsabilitatea”. Dar chiar aici este cheia. Existența continuă până și numai a unei singure emoții negative în conștient sau subconștient, este prin ea însăși suficientă pentru a sabota toate șansele de fericire. O singură emoție de învinovățire sau mânie vă poate tulbura pacea minții, pe termen nelimitat.

Pentru a ilustra acest punct critic, imaginați-vă că tocmai ați achiziționat un Mercedes 600 SEL, direct din fabrică, cu dotări multiple și perfectă din toate punctele de vedere. Există o singură problemă. La asamblarea sistemului de frânare s-a strecurat o greșală și una din roțile de pe față este blocată și nu se învârt. Să presupunem că decideți să faceți o probă și să plecați cu mașina. Vă așezați la volan, porniți motorul, băgați în viteză și apăsați pe accelerație. Dacă totul este perfect, cu excepția acelei frâne care e blocată, ce se va întâmpla când apăsați pe accelerație?

Răspunsul este că vă veți învârti pe loc, în jurul roții blocate. Mașina se va roti, iar și iar. Indiferent cât de tare apăsați pedala de accelerație, sau cât de mult răsușiți volanul, pur și simplu vă învârtiți în cerc.

Lumea noastră este plină de oameni care sunt exact ca această mașină nouă, iar voi puteți fi unul dintre ei. Pot fi inteligenți, chipeși și bine educați - și, aparent, totul le merge bine - însă viețile lor par să se învârtă în cerc. Aproape invariabil, aceasta se întâmplă pentru că se agață de cel puțin o experiență-cheie din trecutul lor, pentru care refuză să-și asume responsabilitatea, încă mai blamează pe cineva sau ceva pentru o suferință din trecut.

Am vorbit cu persoane în vârstă de cincizeci de ani, care sunt încă furioase și pline de resentimente pentru ceva ce li s-a întâmplat în copilărie. Această amărăciune nerezolvată afectează relațiile cu partenerii de viață, cu copiii, cu colegii și prietenii. Ea se manifestă prin boli psihosomatice - și, în cazuri extreme, poate să conducă la deces prematur.

Psihoterapia are menirea de a ajuta oamenii să depășească aceste sentimente nerezolvate de mânie, vină și resentimente. Pacientul este vindecat atunci când poate identifica ce anume îl ține pe loc, când privește cu sinceritate situația respectivă și o poate depăși. Puteți face același lucru, prin identificarea oricăror sentimente negative pe care le aveți față de cineva, asumându-vă responsabilitatea pentru situația respectivă și, apoi, eliberând-o. Veți descoperi că, imediat ce veți proceda astfel, v-ați vindecat.

DAȚI MAI DEPARTE

Cu toții devenim ceea ce propovăduim. Odată ce ați început să acceptați responsabilitatea pentru fiecare aspect al vieții voastre, încurajați-vă prietenii și colegii să facă și ei același lucru. Când oamenii vă povestesc despre problemele și frustrările lor, simpatizați cu ei și apoi amintiți-le: „Sunteți singurii răspunzători!”

Poate că unul dintre cele mai drăguțe lucruri pe care le puteți face pentru un prieten adevărat este să-i reamintiți de bunul lui simț, amintindu-i că este răspunzător. Când o persoană se lamentează, răspundeți cu: „Ești răspunzător; ce ai de gând să faci în această situație?” Nu încercați să dați sfaturi. Probabil că nu le dorește - și oricum vor fi ignorate. Ascultați doar. Fiți plini de compasiune. Apoi încurajați persoana respectivă să-și asume responsabilitatea și să facă ceva în acest sens.

La un moment dat, soția mea, Barbara, a dorit să fie consilier și, cu timpul, psiholog sau psihoterapeut. Si-a dorit să ajute oamenii să-și depășească problemele, își petrecea multe ore ascultându-și prietenii și sfătuindu-i cât de bine putea. Le acorda cele mai bune îndrumări și sfaturi pentru a-i ajuta să depășească dificultățile.

Ori de câte ori eram implicat în aceste „ședințe de consiliere”, mai ales cu prietenii și colegii ei, doream să evit orele lungi de disecare a situației și mergeam direct în miezul problemei, spunându-le: „Ești răspunzător; ce ai de gând să faci în această situație?”

Pentru Barbara, acesta era un mod de abordare prea simplist. Mi-a spus că nu ofer suficientă atenție complexității diferitelor situații cu care se confruntau acești oameni. A fost uimită să constate cât de mulți prieteni și-au revenit, după nesfârșite ședințe de consiliere. Ei au acționat la scurt timp după ce li s-a spus, cu cuvinte clare, că sunt răspunzători și că depinde de ei dacă vor să facă ceva în situațiile în care se găseau.

Acum, eu și soția mea folosim o glumă. Când Barbara ia prânzul cu o prietenă care are o problemă sau greutate personală și eu o întreb ce i-a spus persoanei respective să facă, ea răspunde: l-am dat „sfatul”.

Este mult mai simplu, funcționează mai bine și este mai ușor pentru fiecare persoană implicată. Sfatul este: „Ești răspunzător; ce ai de gând să faci în această situație?”

Deveniți propriul vostru psihoterapeut repetându-vă mereu: „Sunt răspunzător, sunt răspunzător, sunt răspunzător”. Apoi, dați „sfatul” și altora care au probleme. Spuneți doar: „Ești răspunzător; ce ai de gând să faci în această situație?” Lăsați-i să-și vadă de viața lor, ca și voi să vă puteți vedea de a voastră.

EXERCITIUL DE APLICATIE PRACTICĂ

Luați o coală de hârtie și trasați o linie pe mijloc, de sus până jos. În partea stângă faceți o listă cu fiecare persoană sau situație pentru care aveți sentimente negative. Numerotați-le.

Pe partea dreaptă a colii, scrieți propoziții care încep cu „sunt răspunzător pentru aceasta, deoarece ...” și completați propozițiile. Faceți acest lucru pentru fiecare punct și fiți cât se poate de severi cu voi înșivă. Fiți brutal de sinceri și de cinstiți. Scrieți fiecare motiv care să arate că ați putea fi responsabil pentru ceea ce s-a întâmplat. Faceți același lucru pentru fiecare situație negativă din trecut sau prezent.

Când ați terminat exercițiul, veți descoperi cu uimire cât de pozitiv gândiți și cât de mult controlați totul. Veți fi eliberați de poverile mentale pe care le-ați purtat atâta vreme.

A NU VĂ MAI STA ÎN PROPRIA CALE

Cheia de aur pentru pace interioară și succes, în special în relațiile cu alții, se află în voi înșivă și în reacțiile pe care le aveți față de ceea ce se întâmplă în jurul vostru. Există un principiu indispensabil pentru dezvoltarea unei conștiințe superioare și pentru folosirea deplină a tuturor puterilor mentale. El vă permite să eliminați, în mare parte, emoțiile negative de orice fel și să vă asumați întreaga responsabilitate pentru tot ceea ce faceți. Acest principiu vă va elibera de povara nenumăratelor probleme din trecut, începând chiar din copilărie, vă va face să aveți un caracter frumos și nobil și vă va transforma în tipul de persoană pe care oricine și-ar dori-o alături și cu care toți vor dori să semene. Mii de absolvenți ai seminarului meu mi-au spus că aplicarea acestui principiu le-a revoluționat viețile - așa cum sunt sigur că se va întâmpla și în cazul vostru. Veți învăța acest principiu în

capitolul de față.

Tot ceea ce sunteți astăzi este rezultatul modului vostru obișnuit de a gândi. Așa cum afirmă Legea corespondenței, lumea voastră exterioară este manifestarea fizică a lumii voastre interioare. Tot ceea ce vedeți în jur - sănătatea, relațiile cu ceilalți, cariera, familia și realizările voastre fizice - sunt o expresie a modului în care gândiți.

Comportamentul, atitudinile, valorile și obiceiurile gândirii se învață. Nu le aveți, atunci când ați venit pe lume. Le-ați învățat ca rezultat al inducerii lor repetate, de-a lungul a mulți ani. Și, întrucât au fost învățate, vă puteți și dezvăța de ele. Vă puteți debarasa de obiceiurile gândirii care nu sunt compatibile cu persoana care doriți să fiți, sau cu scopurile pe care doriți să le realizați.

Sentimentul de optimism este absolut necesar pentru a obține succes și fericire. Totuși, mulți dintre noi suntem copleșiți de emoții negative de tot felul - mai ales de furie, teamă, îndoială, invidie, resentimente, iritabilitate, nerăbdare, intoleranță și gelozie, în pofida celor mai bune intenții ale noastre, aceste emoții negative au tendința să izbucnească pe neașteptate - adesea în cele mai rele momente cu putință - și să ne facă să acționăm în moduri pe care le regretăm mai târziu.

Emoțiile negative sunt sentimente și reacții care au fost învățate la fel ca oricare dintre obiceiuri. Tot așa vă puteți și dezvăța de ele, dacă dețineți cheia lacătului care le ține blocate.

Totuși, pentru a vă dezvăța de ele, trebuie să înțelegeți în primul rând factorii psihologici care creează un mediu propice dezvoltării lor.

Din fericire, în mintea subconștientă nu există un loc permanent pentru emoțiile negative. Dacă emoțiile negative ar deveni permanente, n-ar mai exista nici o speranță pentru a vă îmbunătăți temperamentul sau personalitatea prin eforturi proprii. Ele sunt emoții hoinare, ce pot fi alungate folosind procedeul corect.

MEDIUL PROPICE

Tot așa cum nu vă nașteți cu un concept de sine, nu vă nașteți nici cu emoții negative. Pe măsură ce creșteți, învățați să le căpați. De obicei, învățați emoțiile negative care sunt cel mai des întâlnite în familia voastră. Imitați emoțiile și reacțiile negative ale tatălui, ale mamei - sau ale amândurora. Imitați emoțiile negative ale celor cu care vă identificați. Dacă cineva vă sugerează că modul vostru de a acționa este nepotrivit, le tăiați vorba spunându-le: „Așa sunt eu”.

Deseori, ați avut anumite idei negative de atât de mult timp, încât nici mai sunteți conștient de ele și nici nu mai știți de unde au apărut inițial. Dar puteți fi siguri de un singur lucru: nu v-ați născut cu ele. Nu sunt permanente. Dacă doriți, vă puteți elibera de aceste idei.

RĂDĂCINILE NEGATIVITĂȚII

Avem o predispoziție pentru emoții negative, ca urmare a două experiențe care au loc devreme în viață. Prima este critica distructivă. Critica distructivă a provocat mai mult rău și a distrus mai mulți oameni decât toate războaiele din istorie. Diferența este că războaiele ucid corpurile fizice, în timp ce critica distructivă distruge persoana lăuntrică și din om rămâne doar un trup în mișcare. Practic, fiecare problemă pe care o aveți cu voi înșivă sau cu ceilalți, își are rădăcinile într-un anumit incident în care ceea ce reprezentați ca fiind - valorile și principiile voastre - a fost atacat de un gen sau altul de critică.

Până la vârsta de 6 ani, copiii sunt deschiși și vulnerabili la influența persoanelor importante din viața lor. Ei nu au capacitatea de a face deosebirea dintre criticile și aprecierile adevărate sau false. Mintea copilului este o tăbliță de lut

pe care părinții și frații scriu și lasă urme. Cu cât emoțiile sunt mai intense, cu atât se adâncesc mai tare urmele.

Când creșteți și vi se dezvoltă capacitatea de discriminare, puteți „evalua sursa” care vă induce lucruri negative. Dacă cineva vă critică, sau nu este de acord cu voi, puteți să priviți de la distanță și să judecați dacă evaluarea este validă. Puteți alege să acceptați ceea ce considerați că este util și să respingeți restul.

Când sunteți copil nu ați avut o astfel de capacitate, întrucât vă aflați încă în procesul de a afla cine sunteți, vă comportați ca un mic burete. Absorbiți evaluările celor mai importante persoane din jurul vostru, ca și cum aceștia v-ar spune adevărul absolut, ca și cum ele ar fi cu adevărat în poziția de a vă cunoaște adevăratul caracter și adevăratele voastre capacități. Cu cât prețuiți mai mult dragostea și respectul lor, cu atât e mai posibil să acceptați părerea lor despre voi ca fiind o evaluare justă a caracterului și meritelor pe care le aveți. Și, odată ce ați acceptat că ceva ce se spune despre voi este adevărat, începeți să vă vedeți în lumina acelei păreri.

Mintea voastră încearcă să vă servească, validând ceea ce decideți că este corect pentru voi. Ea vă sortează și vă verifică percepțiile. Vă face să vedeți exemple care vă „justifică” convingerile dar, în același timp, să ignorați experiențele care le contrazic.

Dacă vi s-a spus mereu „ești un copil rău”, sau „nu pot avea încredere în tine”, ori „ești un mincinos” (toți copiii spun minciuni, întrucât aceasta face parte din modul lor de a învăța cum să interacționeze cu ceilalți), începeți să credeți că aceste critici sunt probe de netăgăduit despre personalitatea voastră reală. Dacă le acceptați în mod conștient, ele sunt apoi accep-tațe de mintea subconștientă, unde sunt înregistrate ca instrucțiuni pentru comportamentul vostru viitor.

Când eram copil și adolescent, mi s-a spus că nu voi valora niciodată prea mult și că eram o mare dezamăgire pentru părinții mei. Fără să vrea, ei m-au judecat folosind standarde imposibil de înalte. Neînțelegând că toți copiii sunt niște mici ființe care învață și fac încontinuu greșeli, ei aveau pretenția unui anumit comportament din partea mea, primul lor copil, comportament pe care nu eram capabil să-l ofer.

Când am devenit tată, m-am hotărât să nu le fac copiilor mei ceea ce au făcut părinții mei cu mine. În schimb, le spun zilnic cât de mult îi iubesc și că eu cred că sunt cei mai buni copii din lume. Când mergem cu mașina împreună, eu vorbesc cu Barbara ca și cum ei n-ar fi în mașină și îi spun ce norocoși suntem să avem copii atât de minunați, în particular, îi șoptesc fiecăruia în parte: „Ești cel mai bun din lume!”

Chiar și atunci când trebuie să-i cert, încep prin a le spune: „Vă iubesc mult, însă nu e bine să faceți asta, deoarece ați putea suferi” - sau orice altceva este necesar.

Părinții critică cu intenția de a-si ajuta copilul, de a-i îmbunătăți performanțele. Dar, întrucât critica distructivă scade respectul copilului față de sine și afectează negativ conceptul de sine, de fapt, randamentul general al copilului scade, încrederea în sine scade. Crește, însă, probabilitatea ca acesta să tacă greșeli, în cazul în care copilul este criticat prea des, sau în cazul în care critica este însoțită de o mare emoție, copilul devine neliniștit și temător și va evita să mai facă lucrurile pen-iriu care a fost criticat.

În cel mai rău caz, copilul devine hipersensibili nesigur și îi va fi teamă, de fiecare dată când va trebui să încerce ceva nou. Când copilul va crește, va fi extrem de sensibil la critici de orice fel și va reacționa cu furie și în mod defensiv la orice sugestie sau dezaprobare din partea partenerului de viață, a șefului, a unui prieten sau a unui coleg.

Fiecare are zone în care este hipersensibil, de obicei acelea în care au cea mai mare investiție emoțională - ca de exemplu, familia sau cariera. Unul dintre lucrurile cele mai importante pe care le puteți face pentru voi, este să vă dezvoltați o anumită obiectivitate sau detașare de critică în aceste domenii, învățați să evaluați opiniile altora, fără implicare emoțională. Nu este ușor, însă vă scutește de mult chin și suferință. Capacitatea de a evita să fie extrem de afectată de critica celorlalți este o calitate cheie a unei persoane realiste și care reușește în viață.

DISTRUGĂTORUL FERICIRII

Al doilea factor care vă predispune la emoții negative este lipsa iubirii. Cea mai traumatizantă experiență pe care o poate suferi un copil este atunci când un părinte, sau amândoi, își retrag iubirea. Când părinții se adresează copilului cu mânie și dezaprobare, copilul este înspăimântat. El se simte neliniștit și înfricoșat, instabil din punct de vedere emoțional, întrucât copilul are atâta nevoie de dragostea părinților, atunci când aceasta îi este retrasă din anumite motive, copilul se ofilește lăuntric. Dacă dragostea este retrasă pe o perioadă nelimitată, sau este oferită sporadic, acest lucru provoacă probleme grave de personalitate, care se manifestă prin izbucniri de furie și negativism în viața adultă.

Dacă în timpul în care vi se formează personalitatea nu ați primit suficientă iubire, din punct de vedere cantitativ și calitativ - și majoritatea oamenilor nu au primit-o - o veți căuta întreaga viață. Veți simți permanent o deficiență emoțională, un dor, o nesiguranță pe care vă veți strădui să le satisfaceți sau să le compensați.

Veți căuta iubirea necondiționată în toate relațiile voastre și vă veți simți încordați și stânjeniți, atunci când dragostea se va întrerupe sau vi se va refuza. Întocmai cum copiii cu deficiență de calciu au rahitism ale cărui urmări se pot vedea în foma picioarelor, atunci când devin adulți, lipsa afecțiunii în copilărie se manifestă prin emoții negative.

TREI CONDITII

Pentru ca un copil să se simtă pe deplin iubit, este necesară existența a trei condiții. Absența uneia dintre ele va apărea în adolescență și la maturitate sub forma unui sentiment de nesiguranță, emoții negative și un comportament distructiv.

Prima condiție pentru o dezvoltare emoțională sănătoasă este ca fiecare părinte să se iubească pe sine. Părinții nu vă pot oferi mai multă dragoste decât au pentru ei înșiși. Dacă mama sau tatăl nu se plac pe ei înșiși foarte mult, vor avea puțină iubire să vă ofere. Regula este că părinții cu un concept de sine dezvoltat cresc copii cu un concept de sine dezvoltat - în timp ce părinții cu un concept de sine scăzut cresc copii cu un concept de sine scăzut. Cum este în interior, așa e și în exterior. Conceptele de sine ale copiilor oglindesc conceptele de sine ale părinților.

Părinții voștri v-au oferit toată dragostea pe care o aveau și nu au reținut nimic din ea. Pur și simplu, nu aveau mai mult de dat. Nu puteați face nimic pentru a obține mai mult decât ați primit. Ați primit tot ce era de primit.

A doua condiție necesară pentru ca orice copil să se simtă cu adevărat iubit, este ca părinții să se iubească unul pe celălalt. Copiii învață despre iubire experimentând-o direct, sau observând cum se manifestă ea în familiilor lor. Se spune că cel mai frumos lucru pe care un tată îl poate face pentru copiii săi este să se iubească pe mama lor - reciprocă fiind și ea valabilă. Când copiii cresc într-o casă în care părinții se iubesc în așa fel încât copiii să poată observa și trăi acest sentiment, este foarte probabil că, mai târziu, aceștia vor avea sentimente de siguranță și încredere în propria lor persoană.

Observând, în propria familie, relația de acest tip, învățați cum să comunicați, la maturitate, cu o persoană de sex opus. Dacă ați crescut într-o casă în care părinții nu s-au iubit, veți petrece primii câțiva ani ca adult, învățând cum să comunicați cu o altă persoană, prin metoda încercărilor și eșecurilor, în ziua de astăzi, multe căsătorii sunt „mariaje de probă” în care partenerii învață ce înseamnă să fii căsătorit. Ei află ce anume își doresc sau nu de la partener și cum să procedeze pentru ca o relație să funcționeze.

A treia condiție pentru ca un copil să se simtă pe deplin iubit, este ca părinții să iubească copilul. Acesta este cel mai sensibil subiect cu care se confruntă orice adult. Problema este că mulți dintre părinții noștri nu ne-au iubit. Ei au dorit să o facă, au intenționat să o facă, au planificat totul, dar nu au reușit cu adevărat. Probabil că nu au avut timp sau energie emoțională necesară, sau interes - sau poate au avut și ei conflicte nerezolvate cu propriii lor părinți sau cu partenerii de viață, ceea ce îi face să le fie imposibil să-și manifeste iubirea pentru noi, copiii.

Mulți părinți nu-și plac foarte mult copiii. Uneori, aceasta se întâmplă deoarece ei pornesc de la ideea că rolul copiilor este să le îndeplinească lor așteptările. Adesea, dacă personalitatea copilului este puternică, părinții iau aceasta ca pe un afront personal. Ei reacționează criticând copilul, sau retrăgându-i iubirea. Dacă fac acest lucru suficient de multă vreme, cu timpul devine obișnuită. Părinții își fac un obicei din a-i tolera și critica pe copii, în loc să-i iubească și să-i alinte.

Este important să știți că, și dacă părinții v-au iubit, și dacă nu, sunteți o persoană de valoare și demnă de a fi iubită. Dragostea părinților sau lipsa acesteia nu spune nimic despre potențialul vostru înăscut. Părinții sunt ceea ce sunt. Fac și ei ce pot. Cel puțin, v-au adus pe lume și v-au dat șansa de a trăi. A accepta faptul că un părinte (sau ambii) nu v-a iubit deloc (sau nu v-a iubit suficient) este un pas important pentru a atinge o maturitate deplină.

Cei mai mulți oameni adulți au crescut în medii în care au fost victime ale criticii distructive și au suferit, într-un fel sau altul, de lipsa iubirii. Dacă acesta este cazul vostru, erați prea mici pentru a vă da seama de ce se întâmplă acest lucru. Voi doar ați receptat mesajul că „dintr-un motiv sau altul, mama și tata mă critică și nu mă iubesc. Din moment ce ei mă cunosc mai bine decât oricine, înseamnă că am făcut ceva rău”.

Critica distructivă, combinată cu lipsa de iubire, creează emoția negativă a vinovăției. Vina este problema emoțională majoră a secolului nostru. Ea este cauza principală a celor mai multe boli mentale, a nefericirii și aproape a tuturor celorlalte emoții negative. Un copil care se simte vinovat crede că nu valorează prea mult, că, de fapt, nu are valoare. Critica distructivă și lipsa de iubire insuflă în subconștientul copilului sentimentul lipsei de valoare ca persoană.

Vina este folosită de oameni, în mod deliberat, din două motive: pedeapsă și control. A învinovăți pe cineva este o metodă foarte eficientă de pedeapsă emoțională. Ea este o parte esențială a învățăturilor religioase negative și este folosită de mulți părinți pentru a-și face copiii să se simtă prost, lipsiți de valoare și ne semnificativi.

Vina este folosită și ca instrument de control sau manipulare. Dacă reușiți să faceți o persoană să se simtă vinovată, îi puteți controla emoțiile și comportamentul. Dacă reușiți s-o faceți să se simtă suficient de vinovată, o puteți determina să facă pentru voi lucruri pe care nu le-ar face în absența acelor sentimente de vinovăție.

Mamele se pricep adesea foarte bine să folosească sentimentul de vinovăție. Obişnuiam să spun că mama mea are centura neagră în manipularea prin vinovăție și că a făcut studii speciale în domeniu. Mama a învățat de la mama sa cum să

folosească învinovățirea ca instrument de interacțiune, care, la rândul ei, a învățat de la mama sa - și tot așa, de la o generație la alta. Deseori, și tații se pricep la fel de bine să folosească sentimentul de culpabilitate.

MANIFESTĂRILE VINOVĂȚIEI LA ADULȚI

Dacă ați fost crescuți în circumstanțe care v-au indus sentimente de vinovăție, veți trăi sentimentul vină în câteva moduri diferite.

Prima și cea mai obișnuită manifestare a vinei o constituie sentimentele de inferioritate, că nu vă găsiți locul în lume și că nu meritați nimic pe plan personal. Vi se pare că nu meritați să vi se întâmple lucruri bune. De fapt, dacă vi se întâmplă succesiv mai multe lucruri bune, vă simțiți extrem de incomod. Vă simțiți scoși în afara zonei voastre de confort, considerând că sunteți o persoană lipsită de merite și, probabil, veți adopta un comportament de autosabotaj, pentru ca să nu vi se mai întâmple nimic bun în viață.

Adevărul este că meritați toate lucrurile bune care vi se întâmplă, atunci când vă concentrați asupra a ceea ce doriți și îndepărtați din gând ceea ce nu doriți. Aceste sentimente de inferioritate, de neadaptare și lipsă de valoare sunt deseori exprimate prin cuvinte precum: „Nu sunt suficient de bun”. Unii psihologi le numesc „teama de succes”. Teama de succes este, pur și simplu, o modalitate de a spune că, din cauza sentimentelor profunde că propria voastră persoană nu are nici o valoare, orice realizare care contravine convingerilor voastre care vă autolimitează, vă face să vă simțiți incomod.

Foarte des, oamenii muncesc extrem de mult pentru a obține succesul dorit. Ei muncesc multe ore și fac multe sacrificii. Totuși, tocmai când sunt aproape să-și atingă scopurile, li se întâmplă ceva rău. Acționează, conștient sau nu, în așa fel încât își taie singuri craca de sub picioare.

Agentul de vânzări care e pe punctul să încheie afacerea vieții lui, face un accident de mașină. Avocatul care e pe punctul de a semna un mare contract, își uită în taxi servieta cu singurul exemplar al contractului. Mulți oameni devin alcoolici, iau droguri, sau au relații extraconjugale, în încercarea de a reuși în pofida convingerilor interioare că nu au valoare personală.

A doua manifestare a vinovăției în cazul adulților este autocritica distructivă și faptul că se consideră niște învinși. Dacă o persoană este criticată în perioada de creștere, ea va ajunge repede să se autocritice și va continua să o facă toată viața. Adesea auziți oameni care spun: „Mereu ajung târziu”, „Nu mă pricep la cifre”, „Nu sunt foarte bun la asta”. Ei își induc încontinuu idei negative care au puțină susținere în realitate, sau chiar deloc. Repetând mereu ce li s-a spus despre ei, totul se transformă în realitatea lor credibilă.

Mintea subconștientă acceptă tot ce spuneți despre voi și consideră că este adevărat. Când vă criticați în mod constant, subconștientul preia cuvintele voastre drept comenzi. Cuvintele și acțiunile voastre ulterioare sunt conforme cu modul în care vă autocriticați. Vă veți comporta în exterior în același mod în care vă vorbiți vouă înșivă în interior.

Al treilea mod în care demonstrați că ați crescut cu sentimente de vină este că vă lăsați manipulați cu ușurință de vinovăție. Sunteți o pradă ușoară pentru iritarea sau nerăbdarea pe care alții le folosesc pentru a vă manipula comportamentul. Chiar și persoanele care nu vă cunosc vă pot apăsa „butoanele vinovăției”, făcându-vă să vă simțiți prost, sau chiar să acceptați cerințele lor. Sunteți marionete, iar acuzatorul devine păpușarul.

Practic, toate solicitările caritabile se bazează pe folosirea abilită a vinovăției pentru a vă manipula sentimentele, pentru a vă face să credeți că nu meritați

standardul vostru de viață și realizările obținute.

Șoferii de taxi, chelnerii și însoțitorii de zbor folosesc vinovăția pentru a vă putea controla comportamentul. Eu știu, de exemplu, că în timpul zborului cu avionul pierdem, pe oră, o jumătate de litru de apă prin deshidratare. De aceea, în timpul călătoriei cu avionul beau multă apă. Cer încontinuu să mi se umple paharul cu apă. Multor stewardese le displace acest lucru. Ele știu totul despre deshidratare și sunt avertizate ca, pe timpul zborului, să bea tot timpul lichide. Dar nu doresc să facă efortul suplimentar de a vă reumple paharele cu apă. Astfel că, în loc să întrebe „Mai doriți și altceva?", ele întreabă „Asta e tot?"

Dacă mai cereți apă, vor ofta din greu, ca și cum le-ai cere să care o valiză foarte grea și merg să vă aducă. Când vin înapoi, au tendința să vă vorbească dur și dezaprobator, încercând să vă descurajeze să mai cereți ceva, astfel încât să se poată reîntoarce la locul lor ca să-și continue lectura preferată.

Trebuie să fiți conștienți de modul în care vinovăția este folosită ca un instrument pentru a vă influența.

Vedeți acest lucru pretutindeni.

Poetul W. H. Auden scria: „Celor care li s-a făcut mult rău, fac și ei rău, la rândul lor".

A patra manifestare a vinovăției o reprezintă faptul că îi învinovățim și îi condamnăm pe alții. Dacă ați fost crescuți ca victime ale vinovăției, fiind încontinuu criticați și blamați, când deveniți adulți, veți folosi vinovăția ca un mod de a comunica cu ceilalți. Mulți părinți folosesc vinovăția exclusiv pentru a-i determina pe copiii lor să facă ce doresc ei. Mulți șefi se bazează pe vinovăție ca metodă principală de a controla.

A cincea manifestare a vinovăției - și poate cea mai obișnuită - este dezvoltarea „complexului de victimă". Persoana se simte victimă și vorbește ca o victimă. Persoanele care au sentimente adânci de vină își cer mereu scuze. Ele spun mereu: „îmi pare rău", în plus, folosesc „limbajul de victimă" - moduri de a vorbi care sunt adevărate pledoarii pentru „nevinovăție".

Probabil că cele mai obișnuite forme ale limbajului de victimă sunt propoziții de genul: „Nu pot", sau „Trebuie să ...", ori exprimări combinate: „Trebuie, dar nu pot; nu pot, dar trebuie".

O altă formă a limbajului de victimă este verbul „a încerca". Ori de câte ori oamenii spun: „Voi încerca", ei se scuză, din pornire, pentru nereușită. Ei transmit convingerea că vor eșua în tot ceea ce spun că vor încerca să facă. Iar voi știți, intuitiv, că aceste cuvinte sunt semnale pentru eșecul ce urmează.

Dacă ați merge la un avocat și l-ați ruga să vă apere în-tr-un proces, iar acesta ar examina cazui și ar spune: „Ei bine, încerc", cum v-ați simți?

Dacă ați merge la un doctor cu o afecțiune gravă și i-ați spune: „Sper că mă puteți ajuta", iar el ar răspunde: „Ei bine, am să încerc", atunci va trebui să cereți și părerea altui medic.

Cuvintele „Voi încerca" înseamnă „Voi da greș și vreau să știi asta dinainte, astfel încât să nu vii la mine mai târziu și să spui că nu te-am avertizat. Dacă vei veni totuși, o să-ți amintesc că ți-am spus doar că voi încercă'".

În afacerile noastre, atunci când un furnizor spune că va încerca să facă ceva până la sfârșitul săptămânii, sau va încerca să finalizeze un proiect până la o anumită dată, ni se aprind toate beculțele de alarmă. Ne dăm imediat seama că persoana respectivă plănuiește probabil să nu reușească. Revenim și insistăm ca aceste persoane să-și ia un angajament ferm, nu să spună că „va încerca". Să acceptați cuvintele „voi încerca" numai atunci când data limită sau rezultatele nu sunt chiar atât de importante pentru voi.

O altă formă a limbajului de victimă se află în cuvintele: „Aș dori". Ori de câte

ori roștiți „Aș dori”, înainte de împlinirea unui scop sau a unei dorințe, îi dați subconștientului vostru semnale că nu credeți cu adevărat că veți reuși. Dacă spuneți: „Aș dori să pot renunța la fumat”, sau „Aș dori să pot să slăbesc”, ori „Aș dori să pot economisi bani”, ceea ce spuneți, de fapt, este: „Dar nu cred că, în cazul meu, acest lucru e posibil”.

De câte ori folosiți limbajul victimei: „Nu pot”, sau „Trebuie să ...”, sau „Voi încerca”, sau „Aș dori”, sau „Îmi pare rău”, sau „Nu da vina pe mine”, sau „Nu e vina mea”, vă întăriți emoția negativă de vinovăție și o introduceți mai adânc în subconștientul vostru.

Luați chiar acum decizia să eliminați limbajul victimei din vorbirea voastră. Vorbiți cu hotărâre și convingere. Spuneți: „Voi face”, sau „Nu voi face”. Spuneți „Vreau”, în loc de „Trebuie să ...”. Spuneți mai ales: „Pot” sau „Voi face”, în loc de „Nu pot” sau „Aș dori”.

EULIBERAȚI-VĂ PE SENTIMENTUL DE VINOVĂȚIE

Cum vă debarasați de sentimentele de vinovăție care vă împiedică să fiți fericiți? Iată cinci lucruri care le puteți face.

Primul: eliminați critica autodestructivă din gânduri și din conversație. Refuzați să spuneți ceva depreciativ la adresa voastră. Refuzați să spuneți despre voi ceva care nu doriți cu sinceritate să fie și adevărat, în același timp, refuzați să permiteți cuiva să vi se adreseze într-un mod negativ.

Dacă cineva vă critică, spuneți-i simplu: „Aș aprecia dacă ă nu mi-ai vorbi astfel, deoarece nu acesta este adevărul”.

Amintiți-vă că mintea subconstientă absoarbe în mod constant informații și le integrează ca parte a dezvoltării conceptului vostru de sine. Dacă permiteți cuiva să spună ceva negativ despre voi, fără să reacționați, subconștientul îl acceptă ca pe un adevăr despre voi și înmagazinează informația pentru a întări sentimentele de vină și inferioritate. Opiniile negative exprimate de voi înșivă sau de alții, vă programează pentru un viitor eșec - dacă nu sunt anulate sau combătute.

Al doilea: refuzați să blamați pe cineva pentru orice. Asu-mați-vă întreaga responsabilitate pentru viața voastră și pentru tot ceea ce conține ea și în legătură cu care puteți face ceva. În cea mai mare parte a timpului, majoritatea oamenilor fac ceea ce cred ei că este corect. Nimic nu se câștigă prin critică, judecare sau lamentare. A-i critica și a-i blama pe alții nu înseamnă altceva decât să vă diminueați respectul de sine și vă întăriți propriile sentimente de vină și inferioritate. Când începeți să vă supărați pe cineva, folosiți Legea substituției și spuneți doar: „Nimeni nu este vinovat; doar eu sunt răspunzător”.

Al treilea: refuzați să fiți manipulați de atitudinea acuzatoare a altora. De fiecare dată când cineva spune sau face ceva care vă face să vă simțiți vinovat și vă supuneți acestei atitudini, vă întăriți sentimentul de vinovăție și oamenii le va fi mai ușor să vă manipuleze în viitor. Trebuie să aveți un respect decent pentru sentimentele și nevoile altora, dar aceasta nu înseamnă că trebuie să vă sacrificați integritatea voastră emoțională în fața lor.

Probabil că există cel puțin o persoană în viața voastră, sau poate chiar mai multe, care este obișnuită să interacționeze cu voi făcându-vă să vă simțiți vinovați. Poate fi mama, partenerul de viață, un șef sau un coleg. Vă puteți afla într-o relație în care vinovăția este principiul de bază. În oricare dintre aceste cazuri, voi sunteți responsabili să schimbați starea de lucruri.

Există două metode pe care le puteți folosi ca să dezvălăți pe cineva de obiceiul de a folosi vinovăția pentru a vă manipula sau controla.

Prima, și cea mai simplă, este folosirea tăcerii. Pentru a dansa un tango e

nevoie de două persoane. Dacă refuzați să răspundeți, jocul se va opri.

Data următoare când cineva încearcă să dea vina pe voi, păstrați tăcerea. Nu spuneți nimic. Refuzați să răspundeți. Nu vă lăsați provocat. Amintiți-vă că sunteți obișnuiți să răspundeți automat la acuzații, apărându-vă sau scuzându-vă. Când vă exercitați controlul mental și refuzați să reacționați, deveniți mai puternici și mai capabili să vă confrunțați cu persoana și cu situația respectivă. Când o persoană vă întreabă ce aveți de spus, replicați: „Nu am de gând să-ți răspund la asta”.

Fiți politicoși, prietenoși și amabili. Zâmbiți, chiar dacă vorbiți la telefon. Rezistați tentației de a vă explica. Nu trebuie să spuneți nimic, nu trebuie să dați explicații în fața nimănui. Voi hotărâți cum reacționați, însăși sentimentul că trebuie să răspundeți se bazează pe reacția dată de tiparul vinovăției, care a fost indus în trecut.

A acuza și a fi acuzat sunt două acțiuni care funcționează ca în jocul de tenis. Ele funcționează atâta timp cât sunteți dornici să trimiteți mingea peste plasă. Puteți opri jocul vinovăției prin tăcere - și prin faptul că persistați în a tăcea.

Oamenii obișnuiți să obțină ceea ce doresc prin folosirea învinovățirii vor reacționa rapid, cu mânie, la orice încercare a voastră de a schimba regula jocului. Ei vor deveni mai pretențioși și mai îndârjiți. Vor simți imediat că sunt în pericolul de a pierde controlul, vor face tot ce se poate și se vor folosi de toate armele din repertoriul lor pentru a vă înșelă. Se vor opune cu vehemență pierderii puterii asupra voastră. Fiți pregătiți pentru aceasta și nu cedați.

Ceea ce vă doriți este fie o relație sănătoasă cu celălalt, fie nici una. Pentru a o obține, fiți dispuși să schimbați mersul lucrurilor. Fiți gata să contracarați reacțiile negative ale persoanei respective, până când aceasta realizează că a acuza și a manipula nu mai sunt metode eficiente. Va fi nevoită să încerce altceva și acel altceva va însemna, aproape invariabil, o îmbunătățire.

A doua metodă pe care o puteți folosi pentru a dezvăța pe cineva de obiceiul de a acuza este tehnica de afirmare numită „stop joc”. Este și simplă, și eficientă. La în-ceput, e nevoie de curaj și voință, apoi funcționează din ce în ce mai bine.

Când celălaltă persoană încearcă să vă manipuleze folo-sind învinovățirea, spuneți-i: „Încerci să mă faci să mă simt vinovat?” Puneți această întrebare pe un ton scăzut, neamenințător, chiar cu o nuanță de uimire sinceră și curiozitate, ca și cum ați fi surprins de o astfel de posibilitate.

Când m-am căsătorit cu Barbara, ne-am trezit că folosim acuzarea reciprocă drept un instrument permanent al interacțiunii dintre noi. Fiecare am procedat cinstit, pentru că așa eram obișnuiți - amândoi am fost crescuți într-un mediu în care vinovăția a fost limbajul obișnuit de control, iar noi ni l-am însușit foarte bine. Ridicam imediat vocile, chiar și la cea mai mică sugestie că s-ar putea să nu obținem ceea ce ne dorim, exact când dorim.

Din fericire, am recunoscut ce se întâmpla și am decis să aplicăm tehnica de „stop joc”, pentru a ne elibera atât pe noi, cât și căsnicia noastră. Modul în care aceasta a funcționat este simplu. Ori de câte ori unul dintre noi începea să folosească acuzațiile, din-tr-un motiv sau altul, cel acuzat îl oprea și întreba: „Vrei să mă faci să mă simt vinovat?”

Există în psihicul uman ceva care știe că a învinui este un lucru rău. Nimeni nu învinuiește, în mod conștient, pe cineva. Este un obicei pe care îl învățăm când suntem copii și pe care îl adoptăm ca adulți. Am învățat să facem orice funcționează în relațiile noastre cu ceilalți și, atâta vreme cât celălalt reacționează, învinovățirea funcționează la fel de bine - dacă nu chiar mai bine - decât oricare alt comportament care ne ajută să-i determinăm pe ceilalți să facă ceea ce dorim noi.

Când o întrebam pe Barbara: „Încerci să mă faci să mă simt vinovat?”, ea răspundea imediat: „Nu, sigur că nu”.

Atunci, eu îi spuneam: „Bine, pentru că, un moment, am crezut că dai vina pe mine, și asta nu e bine”.

Puțin mai târziu, când ea încerca din nou să mă acuze, o întrebam iar: „Încerci să mă faci să mă simt vinovat?” Din nou ea nega, iar eu îi spuneam: „E bine, pentru că învinuirea nu este un mod de a menține o relație”.

Acest schimb de replici continua până când, exasperată, ea îmi răspundea la întrebare cu: „Da, asta fac!” Atunci, îi spuneam triumfător: „Ei bine, asta nu va merge!” Si acela era momentul de recunoaștere. Era semnalul nostru de a opri folosirea învinuirilor și de a ne întoarce la o discuție cinstită și deschisă a problemei respective. Faptul că încetam să mai folosim învinuirea ne dădea șansa de a ne liniști și de a discuta ca doi oameni maturi.

Procedând astfel, voi nu încercați să faceți o persoană să se simtă vinovată pentru că v-a învinuit. Nu încercați să o pedepsiți pentru că v-a făcut să vă simțiți rău. Singurul vostru scop în folosirea tăcerii, sau a metodei de „doborâre a recordului”, este să aduceți persoana respectivă la un nivel mai înalt de conștientizare a comportamentului său. La acel nivel, puteți să vă confrunțați cu vinovăția și să începeți s-o eliminați din relația voastră. Vă puteți elibera de un sentiment care este la fel de distructiv și pentru acuzator și pentru victimă.

Al patrulea mod de a vă debarasa de vinovăție este să refuzați să discutați despre vinovăția altora. Refuzați să bârbiți sau să vorbiți despre „murdăriile” pe care le fac alți oameni. Refuzați să vă implicați în genul de conversații care folosesc expresii de genul „ce chestie cumplită a făcut cutare”. Eliminați din discuțiile voastre bârfele și cuvintele mușcătoare. Amintiți-vă că tot ceea ce discutați sau gândiți are o influență asupra subconștientului și personalității voastre. Asigurați-vă că ceea ce spuneți despre alții este ceea ce doriți să fie adevărat și pentru voi. Discutați despre alții ca și cum ar fi de față și ați dori să-i faceți să se simtă bine.

LEGEA IERTĂRII

A cincea metodă de eliminare a sentimentelor și reacțiilor de vinovăție este și cea mai eficientă dintre toate. Este poate, cel mai puternic și mai practic principiu care poate fi aplicat pentru a obține fericire, sănătate, prosperitate și relații armonioase cu alții. Este Legea iertării, pe care am menționat-o mai devreme.

Legea iertării afirmă că suntem sănătoși din punct de vedere mintal, direct proporțional cu măsura în care putem ierta și uita ofensele care ni se aduc. Incapacitatea de a ierta se află la baza vinovăției, resentimentelor și a majorității celorlalte emoții negative. A păstra ranchiună și a rămâne supărați pe oamenii care considerați că v-au rănit, constituie cauza majoră a bolilor psihosomatice. Incapacitatea de a ierta provoacă boli, care merg de la simple dureri de cap, la infarct, cancer și comotii cerebrale.

Pentru a vă realiza potențialul, pentru a vă dezvolta pe deplin capacitățile mentale și pentru a vă elibera energiile emoționale și spirituale, trebuie neapărat să iertați pe oricine v-a făcut vreodată să suferiți într-un fel sau altul. Trebuie să lăsați totul să treacă, să renunțați la mânie și la resentimente. Trebuie să refuzați să plătiți la nesfârșit pentru aceeași experiență nefericită. Trebuie să puneți dorința de a trăi o viață superioară, de a vă dezvolta un caracter superior și de a deveni o persoană de valoare, mai presus de orice sentiment negativ pe care l-ați mai putea avea față de cineva.

Întrucât lumea exterioară reflectă adevărata voastră lume interioară, deoarece atrageți oameni și împrejurări care sunt în armonie cu gândurile voastre predominante, întrucât deveniți ceea ce gândiți, capacitatea de a ierta este una dintre calitățile indispensabile pe care trebuie să o dezvoltați, prin practică, clacă

doriți cu sinceritate să fiți fericiți, sănătoși și complet liberi.

PRACTICA IERTĂRII

Există în viața voastră trei oameni pe care trebuie să-i iertați, pentru a vă elibera de sentimentele negative de vinovăție, inferioritate, insuficiență, faptul că nu sunteți vrednici, de resentimente și mânie. Când veți ierta și uita de aceste trei persoane, veți avea un sentiment de eliberare și bucurie, iar viața va începe să se deschidă pentru voi, într-un mod minunat.

Primele două persoane pe care trebuie să le iertați sunt părinții voștri. Indiferent dacă ei mai trăiesc sau nu, trebuie să vă hotărâți, chiar astăzi, să-i iertați pentru fiecare lucru pe care l-au făcut și care v-a rănit. Trebuie să-i iertați pentru fiecare nedreptate și pentru fiecare gest urât sau act de cruzime pe care ați simțit că le-au făcut față de voi. Trebuie să vă ridicați deasupra tuturor suferințelor din copilărie și să vă eliberați de ele, acceptând faptul că părinții au făcut tot ce au putut ei mai bine cu ceea ce aveau.

Aproape toți suntem încă supărați sau triști pentru ceva ce unul dintre părinții noștri, sau ambii, au făcut în copilăria noastră. Multe persoane în jur de 40-50 de ani au încă o stare de disconfort emoțional, pentru că nu și-au iertat părinții. O viață plină de resentimente este un preț cumplit de plătit pentru ceva care, oricum, nu mai poate fi reparat.

În multe cazuri, părinții noștri nici nu conștientizează ce anume au făcut pentru ca noi să fim încă supărați. De obicei, nu-și amintesc absolut nimic. Dacă le spunem de ce suntem încă supărați, ei vor fi adesea surprinși, deoarece nici măcar nu-și mai amintesc de evenimentul respectiv.

Există trei moduri de a vă ierta părinții. Primul este cel mai important și înseamnă a-i ierta în inimă. De fiecare dată când vă gândiți la un lucru pe care l-au făcut și care v-a rănit, folosiți Legea substituției și înlocuiți gândul, spunând **„ÎI/O iert pentru tot, îI/o iert pentru tot”**.

De fiecare dată când vă amintiți o experiență dureroasă, anulați-o imediat, spunând: „ÎI/O iert pentru tot”. Dacă veți continua să-i iertați de fiecare dată când vă amintiți incidentul, în curând veți fi capabili să vă gândiți la el fără să vă implicați emoțional, fără să mai aveți sentimente negative, în cele din urmă îl veți uita complet. Vă veți elibera.

Al doilea mod de a vă ierta părinții este să-i vizitați pur și simplu, sau să le telefonați. Mulți dintre cei care au participat la seminarele noastre au mers și au discutat cu părinții lor despre ce anume au făcut aceștia și de ce sunt încă supărați. Apoi le-au spus: „Vreau să știți că vă iert pentru fiecare greșeală pe care ați făcut-o când m-ați crescut și că vă iubesc”. Iertându-i, îi eliberați atât pe ei, cât și pe voi.

Al treilea mod în care vă puteți ierta părinții este să le scrieți o scrisoare, cu cât de multe detalii doriți, iertându-le fiecare greșeală pe care au făcut-o vreodată. Mulți părinți care nu au respect de sine speră că, într-o zi, copiii lor le vor ierta greșelile pe care le-au făcut, însă mulți nu sunt suficient de puternici să recunoască acest lucru.

Numai atunci când vă iertați complet părinții, deveniți pe deplin și în totalitate adulți. Până atunci, în interiorul vostru sunteți încă un copil, încă depindeți emoțional de ei. Numai atunci când eliberați experiențele nefericite, trăite în copilărie și adolescență, puteți avea o relație matură cu părinții voștri. Pentru majoritatea oamenilor, cei mai buni ani din viață alături de părinți încep în ziua în care îi iartă și lasă în urmă toate experiențele negative acumulate în perioada cât au stat în casa lor.

A doua persoană pe care trebuie să o iertați poate fi oricine altcineva. Trebuie să iertați necondiționat fiecare persoană din viața voastră, care v-a rănit vreodată,

Într-un fel sau altul. Trebuie să iertați - fără excepție - fiecare lucru rău, fără sens, negândit sau crud pe care cineva vi l-a spus sau l-a făcut. Refuzul de a ierta chiar și o singură persoană poate fi, în sine, suficient pentru a submina, sau chiar distruge, fericirea voastră viitoare.

Nu trebuie să vă placă acea persoană. Trebuie doar s-o iertați. Iertarea este un act perfect egoist: nu are nimic de-a face cu celălalt, are de-a face doar cu pacea voastră interioară, cu fericirea voastră, cu propriul vostru succes și propriul vostru viitor. Poate cel mai stupid lucru cu putință este să fiți încă supărați și plini de resentimente față de o persoană căreia nu-i pasă deloc de voi. După cum a zis cineva: „N-am purtat ranchiună niciodată; în timp ce tu porți ranchiuna, dușmanii tăi dansează”.

Oricare ar fi situația, e sigur că v-ați băgat singuri în ea. Indiferent dacă a fost o afacere, o investiție, o slujbă sau o relație, voi ați ales și ați luat deciziile care au făcut-o posibilă încă de la început și e mai mult ca sigur că n-ar fi putut avea loc fără participarea voastră activă. Ați fi putut-o opri. Ați fost responsabili. Ați fost liberi să alegeți și, din nefericire, ați ales în mod greșit. Acum, lăsați-o să plece.

Chiar dacă nu ați avut nimic de făcut în privința ei, chiar dacă ați fost o terță persoană total nevinovată, sunteți, totuși, responsabili pentru modul în care reacționați. Sunteți responsabili pentru voi și sentimentele voastre. Sunteți liberi să decideți ce faceți începând cu acest moment - iar cea mai bună tactică dintre toate este să iertați.

SCRISOARE

Dacă aveți o relație sau o căsnicie cu probleme pe care nu le-ați depășit încă, iată o tehnică pe care o puteți folosi și care se numește, simplu „scrisoarea”. Ea se predă acum în câteva locuri - și este extrem de puternică și eliberatoare.

Primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să-i scrieți persoanei respective o scrisoare. Ea este compusă din trei părți și poate fi cât de lungă sau scurtă doriți, în prima parte spuneți: „Îmi asum întreaga responsabilitate pentru relația noastră. M-am implicat singur în ea și nu am scuze”. Refuzați să menționați cât de nevinovați și de mâhniți sunteți - așa cum ați fi făcut în trecut.

În a doua parte a scrisorii, scrieți: „Te iert pentru tot ce mi-ai făcut și m-a rănit într-un fel sau altul”. Câteodată este o idee bună să enumerați toate lucrurile pentru care vă iertați partenerul. O doamnă pe care o cunosc, care a folosit această tehnică, a enumerat pe opt pagini toate lucrurile pentru care își ierta fostul soț. În încheiere, scrieți: „Îți doresc numai bine”. Apoi scrieți numele și adresa, duceți-l la cutia poștală și expediați-l.

Din momentul în care veți lăsa scrisoarea să alunece în cutie, veți avea o senzație de libertate și de bucurie pe care nu vi le puteți imagina, în acel moment, relația se va termina și veți fi pregătiți să vă continuați restul vieții voastre sentimentale. Până în acel moment, ați fost prinși în nisipurile mișcătoare ale furiei nerezolvate și resentimentelor care însoțesc orice relație romantică ce eșuează.

Un om de afaceri care participa la seminarul nostru, mi-a spus o poveste remarcabilă referitoare la „scrisoare” și la iertare. Era căsătorit și avea patru copii, împreună cu partenerul său muncise, timp de 10 ani, pentru a construi o afacere de succes, într-o zi, partenerul său nu a venit la birou, și, seara când s-a dus acasă, a descoperit că soția sa plecase. Mai târziu, el a aflat că, de câțiva timp, soția sa plănuise împreună cu partenerul de afaceri să ia bunurile din firmă, care însemnau câteva sute de mii de dolari și apoi să fugă împreună. Și așa au și făcut, întreaga lui viață s-a prăbușit, îi rămăseseră cei patru copii și un sentiment cumplit de mânie și trădare.

Timp de patru ani a fost chinuit de amărăciune și resentimente. Soția sa și

partenerul de afaceri s-au mutat în altă țară, iar prețul de a-i da în judecată era peste puterile lui. Si-a îndreptat toată atenția spre situația sa, pentru a se salva de la faliment. Relația lui cu copiii a suferit teribil. Zi și noapte îl preocupa modul oribil, necinstit și nedrept în care a fost tratat.

În prima zi a seminarului, în care am explicat conceptul de iertare, a stat tăcut. S-a ridicat și a plecat în acea seară, fără să spună un cuvânt, în următoarea zi, când a intrat în sală, era alt om. Era relaxat și zâmbea, l-a salutat pe ceilalți și s-a prezentat. Mi-a spus, în particular, că i-au trebuit trei ore ca să scrie scrisoarea. Apoi a plecat până la prima cutie poștală și a expediat-o. Spunea că s-a simțit exact așa cum am descris în cadrul seminarului. Exact din clipa în care plicul a alunecat în cutija poștală, s-a simțit un alt om.

După seminar, a avut și o întâlnire - prima în patru ani - cu o doamnă pe care a întâlnit-o la seminar. Mai târziu, mi-a spus că relația cu copiii lui s-a transformat. Toți au iertat plecarea mamei lor și apoi s-au hotărât să-și adune puterile pentru a-și putea vedea împreună de viețile lor. Pentru prima dată după atâția ani, erau din nou fericiți.

A treia persoană pe care trebuie să o iertați este voi înșivă. Trebuie să vă iertați pentru fiecare lucru prostesc sau grav pe care l-ați spus sau făcut vreodată.

Amintiți-vă că nu sunteți perfecți. Faceți greșeli. Faceți și spuneți o mulțime de lucruri prostești, în timpul în care creșteți și vă maturizați. Dacă ar fi să mai faceți odată acele lucruri, le-ați face altfel, însă remușcările și regretele pentru greșelile din trecut nu servesc la nimic. Ele sunt semnul unui caracter slab. Remușcarea este deseori folosită ca o scuză pentru a nu merge înainte. Toți oamenii înțelepți au făcut greșeli stupide, prostești. Așa au devenit ei înțelepți și maturi. Acum trebuie să vă iertați pentru tot.

Iertarea este cheia dezvoltării mentale și spirituale. Când începeți să o practicați, deveniți o persoană iertătoare, dovediți trăsăturile de caracter ale celor mai mari personalități care au fost vreodată pe Pământ. Astfel, vă alăturați îngerilor.

Actul iertării începe cu procesul îndepărtării tuturor reziduurilor acumulate de vinovăție, furie și resentimente, care hrănesc sentimentele negative din subconștient. Practicarea regulată a iertării de bunăvoie a tuturor, pentru absolut orice greșeală, vă face mai calmi, mai buni, mai plini de compasiune și mai optimiști.

BINE PENTRU SUFLET

În final, dacă ați făcut ceva care a rănit pe cineva și încă vă mai simțiți prost pentru aceasta, cereți-i scuze. Spuneți: „îmi pare rău”. Căința este bună pentru suflet. Ea vă eliberează de sentimentul că sunteți de vină și că nu meritați nimic bun, care însoțește senzația că ați făcut ceva incompatibil cu idealurile voastre cele mai înalte.

Nu contează cum reacționează cealaltă persoană. Tot ceea ce contează este să aveți curajul și caracterul să vă asumați responsabilitatea pentru acțiunile voastre, să vă cereți scuze și să spuneți că vă pare rău. Apoi, vă puteți vedea de viață - lăsându-i și pe ceilalți să facă la fel.

PUNEȚI PRINCIPUL ÎN PRACTICĂ

Iată un exercițiu: mai întâi, luați o coală de hârtie și faceți o listă cu toți cei care v-au rănit într-un fel sau altul. Apoi parcurgeți lista, citiți fiecare nume, gândiți-vă la ce s-a întâmplat și spuneți: „îl iert pentru tot; acum uit totul”. Repetați aceste cuvinte de două-trei ori pentru fiecare persoană de pe listă. Apoi, puneți lista

deoparte. Din acest moment, ori de câte ori vă gândiți la persoana sau situația respectivă, anulați imediat sentimentele negative care le însoțesc, spunând: „îl iert pentru tot, îl iert pentru tot” - și apoi gândiți-vă la altceva. Întreaga voastră viață începe să se deschidă în clipa în care iertați și dați totul uitării. Iertarea este cheia pentru regatul păcii interioare, cel mai dificil lucru pe care îl veți face vreodată și cel mai important.

CAPITOLUL 8 **SCOPUL SUPREM**

Abilitatea de a controla situațiile stresante zilnice este esențială pentru obținerea fericirii și succesului. A face totul foarte bine necesită calm, luciditate și capacitatea de a păstra o anumită doză de obiectivitate când e vorba despre munca pe care o depuneți și despre propria persoană, în acest capitol veți învăța cum să fiți propriul vostru psihoterapeut. Veți învăța cum să vă controlați procesele gândirii, pentru a vă reduce stresul și a vă intensifica energia și optimismul. Veți învăța cum să fiți fericiți și eficienți, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul vostru. Scopul suprem este realizarea unei stări de pace interioară, scopul cel mai înalt al tuturor eforturilor voastre.

BINELE OMENESC SUPREM

Binele omenesc suprem îl reprezintă pacea interioară. Abilitatea voastră de a realiza și menține propria pace interioară este, probabil, unica și cea mai bună măsură a modului în care vă simțiți ca persoană. Pacea interioară este condiția esențială a fericirii și obținerii maximumului de bucurie și plăcere, în ceea ce privește munca și viața voastră personală. Când faceți din pacea interioară scopul vostru suprem și vă organizați toate activitățile, deciziile și comportamentul în jurul acesteia, veți fi mult mai fericiți și mai eficienți în viață și carieră, decât în oricare alte circumstanțe.

Opusul stării de pace interioară este negativitatea. Emoțiile negative reprezintă cauza principală a nefericirii în viață, 1 motiile negative sunt emoțiile care ne „fură”. Ele vă răpesc pa- < ea, fericirea și bucuria. Vă îmbolnăvesc. Vă scurtează viața. To ce înseamnă stres, tensiune și griji se materializează, în cele din urmă, în emoții negative de un anume fel. Emoțiile negative, odată apărute, se manifestă întotdeauna, atât în interior cât și în exterior. Fie vă îmbolnăviți, fie vă otrăviți relațiile cu ceilalți.

Unul dintre scopurile majore în planificarea vieții voastre trebuie să fie acela de a elimina emoțiile negative și de a deveni o persoană cu adevărat fericită și sănătoasă. Modul prin care eliminați emoțiile negative constă, în primul rând, în a înțelege cauzele profunde care le provoacă și, în al doilea rând, în a învăța cum să le neutralizați când doriți.

CURAJUL ȘI CINSTEA

Aveți nevoie de curaj pentru a fi propriul vostru psihoterapeut. Aveți nevoie de o enormă sinceritate. Trebuie să doriți să vă uitați adânc în interiorul vostru, pentru a descoperi cauza reală a oricărui stres sau atitudine negativă pe care le-ați putea avea. Trebuie să vă asumați întreaga responsabilitate, atât pentru viața interioară și cea exterioară, cât și pentru sentimentele pe care le aveți față de ele. Acest lucru necesită o imensă tărie de caracter, dar recompensa este cel mai bun mod de viață pe care l-ați putea dori pentru voi.

Hans Selye, pionier în managementul stresului, a definit stresul ca fiind „o reacție nespecifică la stimuli interni sau externi”. Cuvântul cheie în această definiție este „reacție”. Stresul nu este conținut în evenimentele externe; nu există ceva ce

poate fi considerat a fi o situație stresantă ca atare. Există doar reacții pline de stres. Stresul nu este conținut în ceea ce vi se întâmplă. El este modul în care voi reacționați la ceea ce vi se întâmplă. Puteți alege să reacționați prin stres, sau într-un mod ce nu presupune stres. Alegerea este a voastră.

Punctul de plecare pentru managementul stresului și realizarea stării de pace interioară este să acceptați responsabilitatea reacțiilor voastre. Reacția voastră - pozitivă sau negativă, stresantă sau nu - este dată de ceea ce vi se întâmplă și nu de ceea ce credeți despre ceea ce se întâmplă. Si aceasta este decizia voastră, alegerea voastră, responsabilitatea voastră.

De exemplu, într-o zi, doi oameni pot fi blocați în trafic, în timp ce merg la serviciu. Unul dintre ei va fi impacientat și nervos, în timp ce cealaltă persoană va rămâne calmă și relaxată.

Aici aveți aceeași situație, dar două moduri diferite de a reacționa. Reacția, și nu situația, cauzează apariția stresului.

Aceeași persoană poate fi impacientată și nervoasă dacă este blocată în trafic în timp ce merge luni dimineața la serviciu - și poate fi chiar calmă, dacă se întâmplă aceleași lucru miercuri. Aici este vorba de aceeași persoană și de două reacții diferite pentru aceeași situație. Alegerea este făcută întotdeauna de individul respectiv.

UN PREȚ MARE

Pentru un management prost al stresului și pierderea stării de pace interioară se plătește un preț prea mare. Cel puțin 80% - dacă nu aproape 95% - dintre suferințele fizice au origine psihologică. Medicina modernă a eliminat majoritatea bolilor grave - febra tifoidă, tifosul, holera, varicela, frigurile galbene, poliomielița și multe altele care scurtau viața în trecut. Totuși, în ciuda acestui lucru, avem tot mai mulți oameni bolnavi, iar pentru sănătate se cheltuiește un procent tot mai mare din produsul național brut, decât oricând în trecut, în mare parte, aceasta se datorează incapacității persoanei de nivel mediu să controleze rigorile și stresul vieții zilnice, existente în societatea modernă dinamică și alertă de azi.

Cauza principală a deceselor în America o constituie bolile de inimă, careucid mai mult de 500.000 de bărbați și femei pe an. Totuși, unii experți, precum dr. Kenneth Cooper de la Cooper Clinic din Dallas, au ajuns la concluzia că, în cazul în care nu apare un grad înalt de stres, sau nu e vorba despre tipul A de personalitate, există o mică probabilitate de a muri din cauza unor boli de inimă, înainte de vârsta de șaptezeci de ani. S-a considerat că gradul înalt de stres este răspunzător și de boli cum ar fi cancerul, atacurile de cord, ulcere, colită, hiper-tiroidism, boli de piele, depresii, migrene, artrite și o gamă largă de boli degenerative și periculoase pentru viața omului.

NE PUTEM DEZVĂȚA DE STRESS

Dacă există ceva bun în legătură cu stresul, atunci acesta este faptul că nici unul dintre noi nu se naște cu așa ceva. Ați văzut vreodată vreun bebeluș stresat? Toate reacțiile de stres sunt învățate, de-a lungul vieții noastre, ca rezultat al experienței și al condiționării. Iar dacă ați învățat să reacționați la anumite situații într-un mod caracterizat prin stres, atunci puteți și să învățați să reacționați la aceleași situații, într-un mod mai pozitiv și constructiv.

În orice caz, stresul nu este în totalitate rău. Singurele persoane care nu sunt stresate, sunt cele din cimitir. Stresul reprezintă o parte inevitabilă a faptului că suntem în viață. Dar există stres în sensul bun - sau ceea ce dr. Abraham Maslov a denumit „eustres” - și stres în sensul rău, cel care este dăunător sănătății. Stresul bun vă oferă energie, entuziasm și interes față de ceea ce faceți. Stresul rău vă face

să fiți obosiți, iritați și nefericiți. El vă face să vă simțiți adesea copleșiți de munca pe care o desfășurați.

O CHESTIUNE DE CONTROL

Problema cheie în managementul stresului depinde de control - sau de ceea ce se numește „centrul de control”. Aveți sentimente pozitive în legătură cu propria voastră persoană și cu viața voastră, în măsura în care simțiți că aveți controlul asupra a ceea ce se întâmplă. Aveți sentimente negative în legătură cu voi înșivă și cu viața voastră, în măsura în care simțiți că nu dețineți controlul, sau că sunteți controlați de factori externi, cum ar fi șeful, facturile, relațiile și sănătatea voastră, sau alte probleme pe care le aveți (am discutat această idee de bază, în Capitolul 2).

Dacă vă analizați viața personală și pe cea de la serviciu, veți descoperi că domeniile în care simțiți cea mai mare satisfacție și pace interioară sunt acelea în care considerați că dețineți cel mai mare control, sau capacitatea de a exercita controlul asupra a ceea ce se întâmplă. Veți descoperi, de asemenea, că domeniile unde sunteți cei mai nefericiți sau există cel mai mare stres, sunt acelea în care simțiți că nu dețineți control, sau în care considerați că nu puteți face prea multe pentru a rezolva problema, sau pentru a elimina starea de iritare.

Cea mai eficientă metodă de management al stresului pe care o cunosc se numește „metoda cognitivă de control”, într-un fel, pe tot parcursul cărții am vorbit indirect despre această metodă. „Controlul cognitiv” înseamnă că vă folosiți mintea, capacitatea de a gândi, alege și decide, pentru a exercita controlul asupra emoțiilor și reacțiilor, în cazul situațiilor dificile. Prin utilizarea metodei de control cognitiv, veți deveni propriul psi-hoterapeut și astfel vă veți asigura, pentru tot restul vieții, bucuria unei stări de pace interioară și relații fericite.

SAPTE SURSE DE STRES

Există șapte surse majore de stres și emoții negative. Acestea, determină probabil 95% - dacă nu chiar 99% - din nefericirea pe care o veți simți vreodată. Odată ce ați învățat să le identificați și să le controlați, vă veți simți mult mai pozitivi, mai optimiști și mai bucuroși în tot ceea ce faceți. Veți simți că ați recăpătat controlul vieții interioare și exterioare.

ÎNGRIJORAREA VĂ DOBOARĂ

Prima sursă majoră a stresului o reprezintă îngrijorarea, îngrijorarea este o formă susținută a fricii cauzată de indecizie. Adesea, oamenii învață să se îngrijoreze de la unul dintre părinți și, făcându-și griji în mod repetat, acest obicei devine cronic. Ei își fac griji pentru aproape orice, aproape tot timpul. Iar îngrijorarea, de orice tip, tinde să slăbească sistemul imunitar al organismului și vă face vulnerabili în fața bolilor de orice fel -de la răceli și gripe, până la infecții și boli ce amenință viața. Capacitatea de a elimina îngrijorarea reprezintă punctul de plecare pentru a obține fericire, sănătate și o atitudine mentală echilibrată, calități de care aveți nevoie pentru a vă bucura de tot ceea ce faceți.

Când oamenii sunt întrebați pentru ce anume își fac griji, răspunsurile lor se încadrează în următoarele procentaje: 40% sunt lucruri care nu se întâmplă niciodată; 30% sunt lucruri întâmplătoare în trecut și care nu pot fi în nici un caz schimbate; 12% sunt griji inutile în legătură cu sănătatea,- și 10% sunt mici griji legate de lucruri lipsite de importanță. Mai rămân opt procente, din care jumătate, sau 4%, sunt lucruri pentru care nu mai e nimic de făcut. Numai 4% reprezintă lucruri pentru care oamenii se îngrijorează și care pot fi schimbate, în care dintre aceste categorii se încadrează grijile voastre?

TRATAȚI FIECARE ZI ÎN PARTE

Una dintre cele mai bune modalități de a stopa îngrijorarea este să trăiți în „perioade compartimentate pe câte o zi”.

Trăiți fiecare zi în parte.

În Biblie se spune: „îi ajunge zilei grijile ei”.

O mare parte din stres este rezultatul grijilor pe care vi le faceți pentru lucruri din viitor - dintre care multe nici nu se vor întâmpla. Ori de câte ori este posibil, traversați podul atunci când ajungeți la el, și nu înainte. Si nu o faceți în mod repetat.

„DISTRUGĂTORUL DE GRIJI”

Poate că cea mai bună metodă de a controla grijile este „distrugătorul de griji”. Mult mai mult decât alte metode, acest procedeu simplu, în patru pași, a ajutat o mulțime de oameni să-și recapete controlul și să elimine grijile. În primul rând, definiți-vă, clar și în scris, situația care vă îngrijorează. Câteodată, atunci când scrieți în mod clar o expunere a problemei, soluția va veni la fel de clar.

În al doilea rând, determinați care ar fi cel mai rău lucru ce ar putea rezulta din acea situație. Veți descoperi că cel mai rău rezultat nu este chiar atât de rău. Adesea, prin însăși definirea lui în mod clar și prin faptul că îl considerați ca o posibilitate, se reduc stresul și grijile asociate cu problema respectivă.

În al treilea rând, odată ce ați determinat cel mai rău lucru ce s-ar putea întâmpla, hotărâți-vă să-l acceptați, în cazul în care totuși va apărea. Odată ce ați hotărât că „sunteți dispuși să-l acceptați”, nu veți mai avea pentru ce să vă îngrijorați.

În al patrulea rând, începeți imediat să găsiți soluția pentru acel rău. Începeți să faceți tot ce puteți pentru a micșora cel mai rău rezultat posibil, în afaceri, acest lucru este denumit soluția „minimax”. Ea cere să minimalizați maximumul celor mai rele consecințe ale oricărei decizii.

John Paul Getty - la un moment dat, cel mai bogat om din lume - ne-a dezvăluit unul dintre secretele succesului său: în fiecare afacere sau tranzacție, identificați cel mai rău lucru posibil care poate să apară, iar apoi asigurați-vă că acesta nu se va întâmpla. Singurul antidot real pentru îngrijorare este acțiunea cu un scop definit. Odată ce ați luat decizia în privința a ceea ce puteți să faceți pentru a rezolva situația, concentrați-vă asupra soluției, în așa fel încât să nu mai aveți timp să vă gândiți la problemă.

Legea substituției spune că puteți substitui gândurile de îngrijorare cu gânduri despre acțiuni pozitive - și astfel să le îndepărtați din mintea voastră. Cheia constă în a avea preocupări permanente. Shakespeare spune în Hamlet: „înarmați-vă împotriva unui ocean de necazuri, și înfruntându-le, le puneți capăt”. „Trebuie să mă cufund în acțiune, pentru că, altfel, voi fi cuprins de disperare”, spunea Tennyson, după moartea bunului său prieten, Arthur Hallam.

SENS ȘI SCOP

A doua cauză majoră a stresului și a negativității este lipsa unui sens și a unui scop clar în viață. Este ca și cum nu ați avea scopuri clare cărora să vă dedicați, în afaceri, o sursă importantă de stres o reprezintă proasta organizare a timpului, care este aproape invariabil cauzată de faptul că nu vă sunt clare țelurile și prioritățile. Nu vă puteți planifica și organiza timpul în mod eficient, dacă nu știți sigur ce anume doriți să realizați.

Poate că 80% dintre toate problemele și nefericirea pe care le-ați trăit există datorită faptului că nu știți încotro vă îndreptați și ce anume doriți să realizați.

Adesea, însuși actul de a selecta un scop major bine definit și de a concepe un plan pentru realizarea lui este de ajuns pentru a vă scoate din starea de negativitate pe care o simțiți în absența unui scop.

Există un vechi proverb care spune: „Nu ai o listă? Alcătuiește una!” însăși alcătuirea unei liste cu zece lucruri pe care ați dori să le realizați în următoarele douăsprezece luni, vă va încânta. Presiunea arterială și bătăile inimii se măresc. Veți deveni mai energici și mai prezenți. Veți fi mai fericiți. Mintea este structurată în așa fel, încât aveți o stare bună în ceea ce privește propria persoană, numai atunci când acționați pentru a realiza ceva ce este important pentru voi.

„ACTIUNEA INCOMPLETĂ

A treia sursă majoră a stresului și a negativității o reprezintă „acțiunea incompletă”. Fiecare dintre noi simte „că trebuie să termine” sau „că are un impuls de a termina” ceea ce a început. Ne simțim fericiți și mulțumiți când terminăm un lucru sau atingem un țel. Ne simțim nefericiți și stresați, când lăsăm ceva neterminat sau incomplet. A te angaja într-o treabă neterminată, sau a realiza ceva doar parțial vă poate cauza un stres enorm. Este stresant chiar și să privești pe cineva care face o muncă neterminată.

În momentul în care clientul lui părea să fie declarat vinovat, un avocat renumit obișnuia să apară în fața instanței, în ultima zi a procesului, cu un trabuc uriaș în gură. Imediat ce procurorul își începea discursul către jurați, avocatul aprindea trabucul, iar scrumul începea să se acumuleze, întrucât scrumul devenea din ce în ce mai lung, fără să cadă, atenția membrilor din juriu se îndrepta asupra scrumului. Avocatul începea să facă obiecțiuni și să gesticuleze continuu cu mâna în care avea trabucul, mișcând-o prin aer înainte și înapoi.

Curând, ochii membrilor juriului se fixau pe scrumul care creștea și nimeni nu mai asculta ce spunea procurorul. Când procurorul își termina rechizitoriul, avocatul își punea trabucul în scrumieră și își prezenta argumentele finale în apărarea clientului său. În multe cazuri, juriul dădea verdictul de nevinovat.

După ce juriul părăsea sala de judecată, avocatul scotea o sârmă lungă și subțire amplasată în mijlocul trabucului. Această sârmă susținea aproape opt centimetri de scrum. Fără îndoială, această sârmă i-a salvat pe mulți dintre clienții săi. Tensiunea cu care priveau scrumul era atât de mare, încât membrii juriului nu erau capabili să urmărească pledoaria finală a procurorului.

În mod similar, stresul de a fi în mijlocul unei acțiuni incomplete poate fi extrem de supărător pentru oricine și vă face incapabili să vă concentrați pentru o lungă perioadă de timp. Vă gândiți continuu numai la acțiunea respectivă.

Amânarea este exemplul cel mai elocvent al unei acțiuni incomplete. Ori de câte ori amânați - mai ales când e vorba de sarcini importante - veți fi stresați.

Cu cât este mai importantă sarcina sau responsabilitatea, cu atât mai mare este stresul și cu atât mai mult se distruge pacea voastră interioară. Cu timpul, acest stres se poate manifesta fizic, prin reacții cum ar fi insomnie, negativitate și iritare.

Soluția oricărei acțiuni incomplete este să o începi și să o continui, până când este completă - lucru ce necesită o imensă autodisciplină. Răspлата pentru îndeplinirea unei sarcini este o creștere imediată a energiei, a entuziasmului și a respectului de sine.

Îndeplinirea sarcinii vă face să vă simțiți mai bine, mai optimiști și vă eliberează imediat de stresul pe care îl simțiți, atunci când sarcina neterminată planează deasupra capului vostru.

O TREABĂ NETERMINATĂ

O variantă a acțiunii incomplete este „o treabă neterminată”. Aceasta se referă la o relație personală sau de afaceri, care este încă în desfășurare. Este ceva ce nu ați terminat, ceva la care nu ați renunțat. Nu este o treabă completă sau încheiată. Treaba neterminată este adesea rezultatul faptului că vă agățați de o relație, mult timp după ce ea s-a terminat - în loc să vă ocupați de altceva.

Treburile neterminate persistă uneori și pentru că nu aveți dorința de a uita și de a ierta. Ele pot avea drept cauză și dorința de a vă răzbuna. Adesea, sunt însoțite de amărăciune și furie. Pot fi implicați bani, sau o dorință de a obține ceea ce credeți că vi se cuvine. Treburile neterminate persistă și în cazul în care încă mai năzuieți la dragostea sau respectul celeilalte persoane. Sunteți încă atașați emoțional și simțiți că propria voastră valoare depinde de respectul pe care vi-l acordă cealaltă persoană. Treburile neterminate vă leagă de trecut și vă afectează în mod negativ afacerile și relațiile personale.

O doamnă care a fost concediată fără motiv din poziția de conducere pe care o deținuse mai mulți ani, era furioasă. Ea mi-a spus că și-a convocat avocatul și urma să dea în judecată compania, pentru concedierea fără motiv. Era profund afectată, dar și hotărâtă să obțină dreptatea care simțea că i se cuvenea.

Am întrebat-o cât de mult ar dura procesul. A spus că s-ar putea să dureze și doi ani până să ajungă în instanță.

Care îi erau șansele ca să câștige procesul? După spusele avocatului, avea mai mult de 50% șanse.

Ce putea ea să facă între timp? Cu toată sinceritatea, mi-a spus că, dacă și-ar lua o altă slujbă, și-ar diminua șansele de câștig - respectiv despăgubirea materială solicitată.

Am tras concluzia că, dacă ar începe o acțiune legală, ar putea fi blocată din punct de vedere profesional și emoțional pentru cel puțin doi ani, iar după aceea s-ar putea să piardă cazul și să nu câștige nimic. Ar pierde doi din viață în care s-ar ocupa numai de acțiunea ei în tribunal, ca să nu mai menți- onăm cheltuielile aferente. Ce sfat i-ați da? Ce sfat v-ați da vouă înșivă, în această situație? Ce ați face, dacă ați simți că cineva v-a nedreptățit?

I-am sugerat să uite de toată problema și să se concentreze asupra vieții și carierei ei. Fericirea și pacea ei lăuntrică erau mult mai importante și nu merita să renunțe la ele timp de doi ani. Ar fi trăit într-o stare emoțională de „trăire în așteptare” și nici o răsplată de un fel sau altul nu putea compensa acest lucru.

Doamna a fost înțeleaptă și receptivă. Mi-a spus că se va gândi. Mai târziu, am auzit că a renunțat la acțiunea în justiție. Puțin timp după aceea, am citit în ziar că a fost angajată într-un post de conducere la o altă companie. Când ne-am revăzut în fugă, după câteva săptămâni, era radioasă și fericită.

De Crăciun, am primit o ilustrată de la ea având următoarele rânduri, scrise de mână: „Îți mulțumesc pentru cel mai bun sfat pe care l-am primit vreodată”.

Nimeni nu vă poate controla emoțiile, decât în cazul în care mai doriți ceva de la acea persoană. Nimeni nu vă poate face nefericiți sau furioși, decât dacă mai există ceva ce încă vă doriți - fie că se numește dragoste, respect sau bani, sau chiar custodia copiilor, în momentul în care vă decideți că nu mai doriți nimic altceva de la cealaltă persoană v-ați încheiat „treaba”. Sunteți din nou liberi.

FRICA DE EȘEC

A patra cauză majoră de stres și negativitate este frica de eșec. Această frică se manifestă, de obicei, prin nehotărâre, neliniște și îngrijorare. Ea însoțește sentimentul de „Nu pot”, care se localizează în plexul solar, afectându-vă digestia, făcând să vă fie frică și să vă simțiți nesiguri. Ea vă poate distruge ambiția și

submina hotărârea.

În loc să vă preocupați de întărirea potențialului vostru, vă veți preocupa să nu dați greș. Vă veți gândi numai la a nu vă asuma nici un risc.

Frica de eșec este o reacție condiționată, învățată în copilărie. Fiecare are o anumită doză din această frică. Ea vă face să fiți prudenți - ceea ce este, de fapt, un lucru bun. Dar când frica de eșec este împinsă prea departe, poate fi un obstacol major în calea spre succes și fericire.

Cu toții simțim un anumit fel de frică. O persoană curajoasă nu este cea căreia nu-i este frică, ci persoana care acționează neținând cont de propria frică. Când vă înfrunțați propriile sentimente de frică și le priviți direct, ele se diminuează și se manifestă mai puțin. Dar când dați înapoi în fața persoanei sau a situației de care vă temeți, frica crește până când vă va domina, cu adevărat, întreaga viață.

Iată un mod simplu, dar eficient, de a aborda frica: în primul rând, spuneți-vă cu forță și convingere: „Pot să fac asta! Pot să fac asta! Pot să fac asta!”. Această afirmație scurtează și anulează sentimentul de „Nu pot! Nu pot! Nu pot!” Este o aplicare puternică și rapidă a Legii substituției.

Apoi, faceți lucrul de care vă temeți. Confrunțați-vă cu frica. Deplasați-vă spre ea. Folosiți această frică specifică drept o provocare și, în loc să dați înapoi, sau s-o evitați, confrunțați-vă cu ea și țineți-i piept.

În minunata ei carte *Wake Up and Live* (Trezește-te și trăiește), Dorothea Brande a scris despre metoda care i-a schimbat viața. Ea și-a petrecut restul vieții împărtășind acest secret cu mii de oameni, cărora viața li s-a schimbat după aceea. Secretul ei este simplu: „Decideți exact ceea ce doriți să faceți - și apoi, purtați-vă ca și cum ar fi imposibil să nu reușiți”.

Acționați ca și cum frica nu ar exista. Prefaceți-vă. Întrebați-vă: „Dacă nu mi-ar fi deloc frică în această situație, dacă nu mi-ar fi frică de nimic, cum m-aș comporta?”.

Apoi comportați-vă în acel mod. Vă puteți comporta ca și cum ați fi curajoși și netemători. Dacă vă prefaceți că sunteți viteji și curajoși, veți începe să vă simțiți viteji și curajoși. Veți prelua controlul emoțiilor voastre, prin preluarea controlului asupra acțiunilor voastre.

Întrebați-vă întotdeauna: „Care este cel mai rău lucru posibil care mi se poate întâmpla, dacă merg înainte?” Apoi întrebați-vă: „Care este cel mai bun lucru posibil care mi se poate întâmpla, dacă reușesc?” Adesea, veți descoperi că cel mai rău lucru posibil care vi se poate întâmpla este nesemnificativ, iar cel mai bun lucru posibil care vi se poate întâmpla este extrem de important. Acest exercițiu vă poate motiva, adesea, să faceți primii pași, foarte importanți, care să vă conducă spre succes.

EȘECUL ESTE UN MARE PROFESOR

Thomas J. Watson, Sr., fondatorul IBM, a spus: „Doriți să aveți succes? Atunci, dublați-vă rata de eșec. Succesul se află la celălalt capăt al eșecului”.

Nu uitați, eșecul nu reprezintă niciodată sfârșitul. El este metoda simplă de a învăța lecțiile de care aveți nevoie pentru a reuși. Singurul lucru pe care vi-l poate garanta frica de eșec este eșecul sigur în viață. Toate marile personalități ale lumii si-au dezvoltat obiceiul de a se confrunța cu frica de eșec și de a acționa în ciuda propriei frici - până când obiceiul de a deveni curajoși a devenit o parte integrantă a caracterului lor.

Vă puteți depăși frica de eșec, mergând cu încredere în direcția visurilor voastre și acționând ca și cum ar fi imposibil să eșuați. Henry Ford spunea: „Eșecul nu este decât o altă oportunitate de a începe din nou, într-un mod mai inteligent”.

FRICA DE A FI RESPINS

A cincea cauză majoră a stresului și a negativității este frica de a fi respins. Frica de a fi respins se manifestă printr-o preocupare extremă față de ceea ce vor spune alții. Frica de a fi respins este învățată, de obicei, în perioada timpurie a copilăriei, ca rezultat al „iubirii condiționate” oferită de unul dintre părinți.

Mulți părinți comit greșeala de a oferi iubire și de a-și aproba copiii, doar atunci când aceștia fac ceva ce doresc părinții. Un copil crescut cu acest tip de „dragoste condiționată”, tinde să caute aprobarea necondiționată a celorlalți, toată viața lui. Când copilul devine adult, această nevoie de aprobare este adesea transferată la locul de muncă și asupra șefului. Astfel, șeful devine un surrogat de tată. Angajatul adult devine preocupat de opinia șefului.

COMPORTAMENTUL DE TIP A

Doctorii Rosenman și Friedman, specialiști cardiologi din Sânc Francisco, au definit această obsesie pentru performanță: „Comportament de tip A”. Ei au estimat că probabil 60% dintre bărbați și 10% (procentul este în creștere) dintre femei sunt de tip A. Acest comportament variază de la forme ușoare, la forme extreme. Oamenii de tip A pur, cum îi numesc ei, exercită o presiune atât de mare asupra lor înșiși pentru a reuși, încât se consumă până la distrugere și, adesea, mor din cauza bolilor de inimă, înainte de vârsta de cincizeci și cinci de ani. Acesta este, probabil, cel mai serios fenomen legat de stres, întâlnit la locurile de muncă din America.

Persoana de tip A pur, are o multitudine de atitudini și comportamente similare cu celelalte persoane de tip A. Comparați-vă comportamentul cu aceste simptome și observați dacă se aplică vreunul și în cazul vostru.

Cel mai evident semn al adevăratului tip A este „simțul acut al lipsei de timp”. Tipul A simte că este într-o „cursă de șoareci”. El simte că a intrat într-un vârtej și nu poate scăpa din el. Simte că trebuie să facă din ce în ce mai mult, având la dispoziție din ce în ce mai puțin timp, că e în permanență într-o grabă continuă și sub presiune. Această senzație că este „presat de timp” apare, de obicei, pentru că se oferă întotdeauna voluntar să facă tot mai multe munci pentru a câștiga aprobarea șefului - aprobare pe care nu a primit-o de la tatăl său, în copilărie.

Nu este un lucru neobișnuit pentru companii să angajeze, în mod deliberat, persoane cu profil de tip A. Ei știu că aceste persoane vor munci cu o intensitate uriașă și că vor produce, de departe, mai mult decât media - cel puțin până când nu vor mai fi buni de nimic. Apoi, companiile îi concediază sau retrogradează și angajează, în locul lor, alte persoane de tip de A.

Cei cu personalitate de tip A au o obsesie pentru performanță, pentru realizare, pentru un anume standard înalt, nede-terminat. Indiferent cât de mult realizează, niciodată nu le este îndeajuns, întrucât nu și-au stabilit niciodată un standard cuantificabil, după atingerea căruia să se poată relaxa și bucura de realizări, ei vor continua să se supună, din ce în ce mai mult, presiunii autoimpuse.

Nu contează câte succese va realiza tipul A, el va simți întotdeauna o imensă stare de nesiguranță. Ei nu vor simți niciodată că au realizat destul. Dacă vor câștiga premii pentru cel mai bun agent de vânzări sau cel mai bun manager al anului pe data de 31 decembrie, vor simți că trebuie să înceapă din nou, la 1 ianuarie. Ei nu pot niciodată să se relaxeze sau să se culce pe laurii victoriei.

Tipul A este mult mai preocupat de lucruri, decât de oameni. Ei lucrează din ce în ce mai mult pentru a avea tot mai multe realizări - venituri mai mari, mai multe vânzări, proprietăți mai multe și mai mari, un număr mai mare de articole publicate. Ei cred că „câștigă cel care moare, având cele mai multe jucării!”

Persoanele de tip A pur măsoară bunăstarea, prin intermediul a ceea ce pot

număra. Tipul A vorbește tot timpul despre proprietățile sale, numărul realizărilor sau nivelul veniturilor. Se compară continuu cu ceilalți - în special cu cei care par < ă o duc mai bine decât el - și este hotărât să-i depășească.

Tipul A își aduce de lucru acasă. Vorbește încontinuu despre șef. El este preocupat de ceea ce a spus șeful, ce a făcut șeful sau ce a intenționat acesta să facă. El are o obsesie în legătură cu opiniile și punctele de vedere ale celorlalți angajați. Nimic nu-l face pe tipul A mai fericit, decât aprobarea șefului. Nimic nu-l face pe tipul A mai trist, decât a fi în dizgrația șefului, indiferent din ce motiv.

Cea mai importantă caracteristică distinctivă a tipului A e o stare de agresiune și ostilitate îndreptată, în special, spre colegii de serviciu, cu care tipul A se simte mereu a fi în competiție.

Persoanele de tip A sunt, în general, furioase, nerăbdătoare și iritate, lucrează din ce în ce mai mult, dar obțin puțină satisfacție din munca sau realizările lor. Ei au un acut sentiment de neputință, simt că nu pot face absolut nimic. Simt că nu dețin controlul. Ei spun, în mod constant: „Trebuie să fac cutare sau cutare lucru!” Simt că nu se mai pot opri pentru a se odihni sau relaxa, în cele din urmă, ei trimit următorul mesaj subconștientului: „Scapă-mă de aici!” Și, nu la mult timp după aceea, apar primele semne ale unor boli de inimă, sau alte tipuri de maladii.

PRELUAREA CONTROLULUI

Dacă recunoașteți în voi tipul A de comportament, în special atitudinea de ostilitate și sentimentul chinuitor și acut de lipsă de timp, există modalități specifice pe care le puteți adopta pentru a le depăși.

Primul pas este simplu. Acceptați! Acceptați că aveți o personalitate de tip A. Mulți oameni de tip A au rețineri când e vorba să accepte că munca lor îi controlează în totalitate, în loc ca ei să-și controleze munca. Dacă îi veți acuza că manifestă un comportament de tip A, ei își vor îndrepta agresiunea și ostilitatea spre voi și vor nega cu îndârjire. Vor deveni agresivi, atunci când soțiile sau soții lor vor încerca să-i mai domolească. Devin defensivi și furioși când li se atrage atenția asupra comportamentului lor.

Pentru a scăpa de comportamentul de tip A (care, de obicei, este fatal), trebuie să înțelegeți că nu veți găsi niciodată pacea și fericirea în realizările voastre. Veți găsi pace doar în interior. Dacă tatăl vostru nu v-a dat niciodată, în mod necondiționat, aprobarea de care aveți nevoie, trebuie să acceptați că a făcut ce a putut el mai bine, în condițiile de atunci.

Nu există nici un motiv să doriți încontinuu să câștigați aprobarea șefului, pentru a compensa iubirea și aprobarea pe care tatăl vostru nu vi le-a putut oferi. Acest lucru doar vă va scurta viața.

Al doilea pas pe care trebuie să-l faceți pentru a scăpa de comportamentul de tip A este de a lua decizia de a vă schimba. Luați decizia ca niciodată de acum înainte, să nu mai doriți să trăiți astfel. Luați decizia de a deveni mult mai relaxați, persoane mai productive și mai plăcute, ca părinți sau soți.

Mulți oameni vor admite că sunt de tip A, dar apoi se vor spune că sunt mândri de acest lucru. Nu cădeți în această capcană. A muri cu douăzeci de ani mai devreme, pentru că ați lucrat prea mult, nu este un lucru de care să fiți mândri. De fapt, este chiar o prostie.

Al treilea pas pentru a depăși comportamentul de tip A este a învăța să vă relaxați și cel mai bun mod de a vă relaxa este să vă opriți. Practicați relaxarea completă sau meditația, chiar singurătatea, timp de douăzeci de minute, de două ori pe zi.

A merge la plimbare în parc la vremea prânzului este un antidot minunat pentru

stres. Si când sunteți convinși că nu aveți deloc timp să luați o pauză, atunci este absolut necesar să vă disciplinați ca să o faceți. Când simțiți că nu aveți deloc timp pentru voi, ca să vă îngrijiți, exact atunci sunteți aproape de punctul de a ceda.

DEOSEBIREA DINTRE TIPUL A ȘI DEPENDENȚII DE MUNCĂ

Există o diferență fundamentală între personalitatea de tip A și „Dependenții de muncă”. Cele două tipuri sunt total diferite. Tipul A pur nu se poate opri din muncă, fără a se gândi sau vorbi despre aceasta. Tipul A se laudă că nu și-a luat o vacanță de ani de zile. Tipul A pur își ia o servietă plină de documente pentru a lucra acasă în week-end și, chiar dacă pleacă în vacanță cu familia, își ia foarte mult de lucru cu el și toată ziua vorbește la telefon cu colegii de serviciu. Caracteristica distinctivă a tipului A pur este incapacitatea de a-și lua timp liber.

O altă caracteristică distinctivă a celor de tip A este faptul că ei au un centru de control extern, îi veți auzi folosind, în mod repetat, cuvintele: „Trebuie să fac, trebuie să fac, trebuie să fac!”. Ei nu simt că au vreun control asupra a ceea ce fac. Întotdeauna ei fac ceva, pentru că altcineva dorește sau se așteaptă ca ei să facă acel lucru.

Dependenții de muncă sunt diferiți. Ei au un centru de control Intern și muncesc pentru scopuri și obiective hotărâte de ei înșiși. Ei au un sentiment puternic de satisfacție și plăcere când este vorba despre munca lor. Dependenții de muncă pot lucra din greu zece, douăsprezece sau paisprezece ore pe zi, timp de cinci, șase sau chiar șapte zile pe săptămână, dar, spre deosebire de tipul A, ei își pot lua o zi sau o săptămână de concediu, pleacă în vacanță, nu se mai gândesc la munca lor și nici nu-și fac griji din cauza ei.

Dependenții de muncă tind să fie personalități pozitive, să-și împlinească potențialul făcând ceva ce ei consideră a fi important. Ei nu sunt ostili, furioși sau plini de resentimente, ci plini de entuziasm și plăcere în ceea ce privește munca lor. Ei fac, de obicei, ceea ce le place să facă, ceea ce le face cu adevărat plăcere.

Aceasta este diferența esențială dintre Dependenții de muncă și tipul A de personalitate: cantitatea de plăcere pe care fiecare o obține când este vorba de munca lui. Acum, sincer, voi cum sunteți? Tipul A, sau dependentul de muncă? Viața voastră poate depinde de cât de precis răspundeți la această întrebare.

ÎNFRUNTAREA SITUAȚIILOR

Cea de-a șasea cauză majoră a stresului, a negativității și a pierderii păcii interioare este „negarea”. Negarea stă la baza stresului, nefericirii și bolilor psihosomatice.

Negarea este comportamentul unei persoane care refuză să înfrunte o realitate neplăcută. Ea apare atunci când nu vreți să admiteți că există o anumită parte a vieții voastre care nu merge bine. Alunecați spre negare și vă prefaceți că totul este în regulă. Totuși, corpul exprimă ceea ce gândește mintea. Când, pentru o perioadă de timp, vă cufundați în negare, aceasta va începe să se manifeste fizic. Negarea declanșează insomniile, dureri de cap, probleme digestive, depresii, izbucniri de furie și, adesea, acțiuni precipitate.

Negarea are loc atunci când o parte a vieții voastre nu merge cum trebuie, iar voi nu vreți să recunoașteți acest lucru. Negarea este întotdeauna însoțită de frica de a nu vă face de rușine, sau de a nu vă pierde renumele. Negarea apare când refuzați să acceptați, în fața voastră sau a altcuiva, că nu sunteți persoana care păreți a fi. Vă angajați în negare, atunci când nu doriți să acceptați că v-ați răzgândit. Alunecați în negare, atunci când nu mai simțiți ce ați simțit în trecut. Folosiți negarea pentru a vă acoperi atunci când știți că ați făcut o greșală.

CEI CARE ÎNFRUNTĂ SITUAȚIILE ȘI CEI CARE FUG DE ELE

Există două tipuri de personalitate care demonstrează reacțiile diferite la stres și negare - sănătos și nesănătos. Primul este „cel care înfruntă situațiile” și al doilea „cel care fuge de ele”. La o universitate de renume, studenții au fost testați în ceea ce privește aceste două tipuri de personalități și apoi separați în două grupuri, pe baza modului predominant de comportament - cei care înfruntă situațiile și cei care fug de ele.

Cei din al doilea grup, cei care fug de confruntare, au fost puși într-o încăpere în care, fiecare a fost conectat la un electrod prin care li se aplica un impuls electric slab, la fiecare șaiszeci de secunde. Există și un ceas pe perete, pe care studenții îl puteau vedea. De fiecare dată când secundarul trecea de cifra doisprezece, studenților li se aplica un șoc în vârful degetelor.

Când au fost conectați la electrod, ei au făcut tot felul de lucruri pentru a-și distrage atenția de la momentul când secundarul se va apropia de cifra doisprezece. Cercetătorii au pus o cameră video în ceas, ca să poată observa fețele și ochii studenților din acel unghi. Pe măsură ce secundarul se îndrepta către cifra doisprezece, cel mai important comportament manifestat de cei care fugeau de confruntare, a fost că ei refuzau să se uite la ceas, când acesta arăta că urma să li se aplice socul. Se uitau în altă parte, refuzând să înfrunte ceea ce le producea stres și o stare de disconfort.

La sfârșitul experimentului, cei care fug de confruntare au fost testați. Ritmul lor cardiac și respirator și tensiunea sanguină - toți fiind buni indicatori de stres - erau cu 30% sau 40% peste valorile măsurate la începutul testului.

Apoi, studenții identificați ca fiind cei care se confruntă cu situațiile au fost aduși și ei în aceeași cameră. Au fost și ei conectați la electrod și li s-a spus că li se va aplica un impuls electric slab, de fiecare dată când secundarul va trece de cifra doisprezece.

Cercetătorii au privit studenții prin intermediul camerei video ascunse. Cea mai evidentă diferență dintre cei care înfruntă situațiile și cei care refuză să o facă a fost că, deși cei care înfruntă situațiile au avut același tip de comportament prin care să-și distragă atenția, ca să nu se mai gândească la șocul ce urma, atunci când secundarul se apropia de cifra doisprezece, toți se uitau la ceas și erau pregătiți mental să accepte șocul pe care îl vor simți în vârfurile degetelor.

La sfârșitul experimentului, tensiunea lor sanguină, precum și ritmul cardiac aveau aproape aceleași valori ca înainte de începerea experimentului.

Cei care înfruntă cu hotărâre problemele și dificultățile pe care acestea le produc, sunt de departe mai sănătoși decât cei care fug de această confruntare. Ei sunt mult mai fericiți decât cei care speră că problemele vor dispărea, sau că se vor rezolva de la sine. Cu cât sunteți mai dispuși să vă confrunțați direct cu dificultățile și provocările vieții, cu atât veți fi mai fericiți și mai sănătoși.

CALEA CĂTRE PUTEREA INTERIOARĂ

Confruntându-vă încontinuu, cu onestitate și obiectivitate cu problemele voastre, deveniți mai încrezători și mai competenți. Deveniți mai puternici și mai siguri pe forțele voastre. Nu vă mai este frică de situațiile neplăcute din viața personală sau din cea de la serviciu. Veți aborda viața așa cum este ea - nu cum ați dori să fie.

Dacă vreți să fiți propriul psihoterapeut și să obțineți pacea interioară și eficiența exterioară, să știți că există o întrebare simplă, pe care trebuie să v-o puneți ori de câte ori sunteți nefericiți sau când „nu sunteți în apele voastre”, dintr-un motiv sau altul. Acceptați, mai întâi de toate, că disconfortul vine din interiorul vostru. Apoi, cufundați-vă în voi înșivă și puneți-vă această întrebare cheie: „Ce

situație există în viața mea, cu care nu am curajul să mă confrunt?"

Aceasta este o întrebare dificilă, care vă forțează să fiți în totalitate cinstiți cu voi, vă obligă să nu vă mai amăgiți prefăcându-vă că totul este bine. „Ce situație există în viața mea, cu care nu am curajul să mă confrunt?"

Puteți avea un serviciu care nu vă place. Puteți avea relații personale nesatisfăcătoare. Puteți simți că altcineva este mai bun în profesia pe care ați ales-o. În cazul bărbaților, negarea este de obicei asociată cu serviciul. Pentru femei, negarea este cel mai des întâlnită în problemele din sfera relațiilor personale. Fiecare persoană este în mod special sensibilă în domeniile în care respectul de sine este implicat cel mai mult. Deseori, folosiți negarea în acele domenii ale vieții voastre în care, schimbarea este percepută ca fiind atât inevitabilă, cât și amenințătoare.

Indiferent de motivul nefericirii voastre, trebuie să fiți dispuși să vă întrebați: „Ce există în viața mea, cu care nu am curajul să mă confrunt?" Apoi, întrebați-vă: „Care este cel mai rău lucru cu putință?"

Când am început să folosesc pentru prima oară această tehnică, am constatat că cel mai rău lucru care exista era faptul că, în căsătoria mea, ceva ar fi putut să nu fie în regulă. Acel lucru îmi producea o stare deosebită de confuzie și de disconfort emoțional. Deci, m-am întrebat de mai multe ori: „Sunt fericit în căsătorie?" M-am obligat să răspund cât mai cinstit la această întrebare. De fiecare dată, răspunsul meu a fost: „Da".

După ce am lămurit acest lucru, m-am întrebat dacă nefericirea mea are legătură cu serviciul. Dacă nu despre asta era vorba, atunci despre ce altceva din viața mea? Punând mai multe întrebări, în cele din urmă as descoperi cauza stresului și apoi as acționa pentru rezolvarea situației.

De obicei, deoarece confruntarea este atât de dureroasă, oamenii încearcă să se amăgească pe ei înșiși. Ei vor spune că motivul nefericirii lor este că au primit o amendă pentru că au parcat într-un loc nepermis, sau că au pierdut ceva. Acesta este doar o modalitate de a evita problema reală.

Ori de câte ori aveți vreo suferință fizică sau mentală de orice fel, de obicei asta înseamnă că ceea ce refuzați să înfrunțați are legătură cu ego-ul vostru. Trebuie să căutați cauza, oricare ar fi ea, asemeni unui detectiv, astfel încât să o puteți privi în față. Plimbați-vă prin toate încăperile minții, ca și cum v-ați plimba cu o lanternă printr-o casă întunecată, și luminați, cu onestitate, fiecare problemă pe care o aveți.

Există întotdeauna un preț pe care-l plătiți pentru a vă elibera de nefericire, întotdeauna există ceva ce puteți începe să faceți - sau să nu mai faceți. Și întotdeauna știți și care este prețul. Singura întrebare la care trebuie să răspundeți este: „Sunt dispus să-l plătesc?"

A PLĂTI PREȚUL

Regula e următoarea: oricare ar fi prețul, plătiți-l! Veți ajunge să-l plătiți, mai devreme sau mai târziu - și, cu cât îl veți plăti mai devreme, cu atât mai repede veți scăpa de ceea ce vă supără.

Nu vă tulburați pacea interioară pentru absolut nimic. Faceți din pacea minții țelul vostru suprem și organizați-vă fiecare aspect al vieții pentru a-l atinge. Dacă vreodată dați la schimb pacea interioară cu orice altceva, veți sfârși prin a nu mai avea nici una, nici alta. Dacă o dați pentru un serviciu, veți sfârși prin a rămâne și fără slujbă și fără pacea minții. Dacă schimbați pacea interioară pentru vreo relație personală, veți sfârși prin a rămâne și fără relația personală și fără pacea minții.

Se pare că există ceva în natură care cere să ne păstrăm pacea minții. Dacă vă veți trăda vreodată standardele interne, veți suferi întotdeauna consecințele. Veți

sfârși prin a plăti, și prețul va fi întotdeauna mai mare decât beneficiul sau avantajul temporar pe care l-ați obținut.

DISTRUGĂTORUL FERICIRII

A șaptea sursă a stresului și negativității este mânia. Mânia este, poate, cel mai distructiv dintre toate emoțiile negative. Izbucnirile de furie pot cauza infarcturi, atacuri cerebrale, ruperi de vase sanguine, ulcere, migrene, astm și tot felul de boli de piele. Furia necontrolată ruinează căsătorii și relații, distruge personalitatea copiilor în creștere, duce la pierderea slujbelor și a carierelor și produce mai multă nefericire decât oricare altă emoție.

Lucrul remarcabil în ceea ce privește mânia este că nu avem absolut deloc nevoie de ea. Nu ne aduce nimic bun. Este o emoție negativă pur distructivă, pe care o puteți elimina în mare măsură, dacă decideți să o faceți.

Mânia vine din interiorul vostru, nu din exterior. Vine de la persoana care sunteți și nu de la ceea ce spun sau fac oamenii. Nimeni nu vă înfurie. Nimic nu vă înfurie. Furia este o reacție pe care o alegeți față de o situație anume. Puteți alege să reacționați la dificultăți într-o manieră calmă, pozitivă, sau să decideți să răspundeți cu furie. Sunteți întotdeauna liberi să alegeți.

CE VĂ ÎNFURIE?

Furia este declanșată de durere, sau de percepția că cineva vă atacă sau profită de voi. Adesea, furia este cauzată de așteptări frustrante. Este reacția pe care o aveți când lucrurile nu ies cum trebuie, sau când oamenii nu se comportă așa cum vă așteptați voi. Furia poate fi declanșată de frica de a pierde (ova anume. Deveniți adesea furioși, dacă simțiți că ați devenit victime, sau ați fost tratați incorect.

În fiecare caz, cea care declanșează sentimentul de mânie este percepția voastră. Este modul în care interpretați acel eveniment. Când vă vedeți în postura de victimă, reacția naturală va fi cea de furie. Puteți riposta verbal sau fizic, pentru a vă proteja sau pentru a vă răzbuna.

Când simțiți că sunteți victima unei agresiuni de un anume fel, trimiteți un semnal sistemului nervos autonom, cum că sunteți în pericol. Imediat, sistemul nervos autonom trimite un mesaj cortexului și adrenalina este secretată în sânge. Adrenalina face ca ritmul cardiac și cel respirator să crească rapid. Vă crește tensiunea arterială și întregul organism trece pe „alertă maximă”, gata să protejeze, să apere și să contraatace.

Întregul corp este pregătit fie pentru luptă, fie pentru fugă. Dacă deveniți furioși în mod repetat, rezistența voastră la mânie devine din ce în ce mai slabă. Vă veți înfuria din ce în ce mai repede, în cele din urmă, nu veți mai opune nici o rezistență. Atunci, furia va deveni răspunsul automat la orice problemă ivită în mediul înconjurător. Unele persoane sunt furioase tot timpul. Toți și toate îi înfurie, datorită percepției lor că sunt victime și că sunt amenințate de o lume ostilă.

LUPTĂ SAU FUGĂ?

Hipertensiunea este cauzată, în primul rând, de un tipar de reacții pline de mânie. Vă enervați. Tensiunea arterială crește. Corpul se pregătește pentru luptă sau fugă - dar, după o scurtă perioadă de timp, această situație trece și tensiunea revine la normal. De fiecare dată când vă înfuriați, tensiunea arterială mai întâi crește și apoi revine la normal, în cele din urmă, tensiunea arterială rămâne tot timpul ridicată.

Tratamentul hipertensiunii nu constă, de obicei, în schimbarea medicației, ci într-o schimbare de atitudine față de urcușurile și coborâșurile inevitabile ale vieții

de zi cu zi.

Izbucnirile de furie sunt un semn de slăbiciune. Ele demonstrează imaturitate și lipsă de control. Cineva care se înfu-rie tot timpul reacționează ca un copil, fără autodisciplină sau stăpânire de sine. Luați două decizii: prima, controlați-vă furia, și a doua, încetați să mai folosiți mânia ca reacție la lucrurile care nu vă plac. Încercați să fiți mai răbdători și să nu mai judecați, până când nu studiați situația și vă puneți câteva întrebări pentru a vă calma.

DE CE SE ACUMULEAZĂ FURIA

Odată ce vă înfuriați, întregul corp se pregătește pentru revanșă, într-o societate civilizată, sunt trei motive care împiedică răzbunarea.

În primul rând, răzbunarea sau contraatacul s-ar putea să nu fie posibile. Dacă cineva vă taie calea în trafic, sau vă lovește mașina când sunteți la cumpărături, vă puteți enerva, dar există puține șanse să mai puteți face ceva. Cealaltă persoană este de mult plecată. Furia se amplifică în interiorul vostru și nu are nici o cale de ieșire.

În al doilea rând, de obicei răzbunarea nu este acceptată. Dacă cineva este nepoliticos cu voi, sau dacă șeful se poartă urât, nu este bine să țipați și voi sau să-l agresați fizic. Puteți să vă enervați, dar mânia rămâne în interiorul vostru, unde se acumulează.

În al treilea rând, răzbunarea nu este recomandată. Dacă un fost jucător de fotbal american, de vreo 125 de kg, dă peste voi într-un bar sau restaurant, puteți să vă enervați, dar ar fi o prostie să ripostați. Dacă reveniți la mașină și pe ea stă o bandă de huligani, ar fi mai bine să vă rețineți furia în interior. Deci, o veți reprima.

În fiecare caz când vă enervați, dacă nu faceți ceva pentru a vă elibera de mânie, ea se va acumula și, în cele din urmă, vă va otrăvi corpul. Furia permanentă schimbă cu adevărat compoziția chimică a sângelui, în cele din urmă, ea se va manifesta prin boli de piele, ulcere, migrene sau chiar mai rău. Vă veți revărsa furia acumulată asupra membrilor familiei, sau asupra celor care nu se pot apăra - cum ar fi angajații sau subalternii.

OPRIȚI-O LA IEȘIRE

Cea mai bună metodă de a vă controla furia este, în primul rând, aceea de a nu vă enerva. Hotărâți de la bun început că nu vă veți supăra. Preluati controlul asupra tendinței de a blama sau critica, oprindu-vă la timp și repetând într-una: „Sunt răspunzător, sunt răspunzător, sunt răspunzător”.

Nu puteți fi răspunzători de faptul că vi s-a tăiat calea în trafic - dar, în mod sigur, sunteți răspunzători pentru modul în care alegeți să reacționați. Veți fi mult mai eficienți dacă veți răspunde cu calm și în mod constructiv. Pe deasupra, vă veți simți și mult mai bine.

ACTIVITATE CU IMPACT FIZIC MAJOR

Dacă v-ați enervat deja, vă puteți risipi furia prin contact. Dr. Hans Selye a numit aceasta „activitate cu impact fizic direct”, în cercetările sale având ca subiect stresul, el a descoperit că a avea un contact de orice fel vă eliberează de stres. Mânia trece din corpul vostru, în obiectul cu care ați luat contact.

Selye a descoperit că vă puteți revărsa furia prin una din cele patru ieșiri: mâinile, picioarele, dinții și vocea. Puteți scăpa de furie prin lovire cu mâinile sau picioarele, prin mușcătură sau țipăt.

Orice sport care necesită lovirea unui lucru cu mâinile va dispersa furia. Tenisul, handbalul, voleiul și baschetul sunt modalități excelente de a transfera furia

din corpul vostru, în minge. Lovirea unor mingi de golf de-a lungul unei piste, reprezintă un real calmant pentru nervi. Persoanele care au servicii cu un înalt grad de stres sunt adesea atrași de aceste sporturi, întrucât se simt mult mai bine după o oră de lovire a unor lucruri. Toată furia lor este revărsată în minge sau obiect.

Majoritatea acneelor la adolescenți și majoritatea erupțiilor cutanate la adulți sunt cauzate de furia reprimată. Aceasta poate fi dispersată prin activități cu impact fizic direct.

Un tată îngrijorat al cărui fiu suferea de acnee, i-a cumpărat o bucată uriașă de lemn și o cutie cu cuie. I-a mai dat și un ciocan și i-a pus să-și petreacă zece până la douăzeci de minute pe zi, bătând cuie mari în bucata de lemn. Acneea a dispărut în mai puțin de două săptămâni.

Un alt tată i-a adus fiului un car de lemne și un topor și, în fiecare seară după orele de la școală, i-a pus să taie lemne. Prin această activitate cu impact fizic direct, acneea băiatului a dispărut complet, în câteva zile.

Orice sport care implică lovituri cu piciorul, cum ar fi fotbalul, este excelent pentru a dispersa furia, însuși actul lovirii servește ca un mod de eliberare. Vedeți adesea oameni furioși bătând din picioare cu exasperare, ca o încercare inconștientă de a scăpa de sentimentele de mânie acumulate.

Totuși, multe forme de exercițiu fizic, cum ar fi alergatul, înotul sau mersul cu bicicleta, nu dispersează furia, întrucât implică puțin contact - sau chiar deloc. Ele vă pot ajuta să vă reduceți stresul sau să pierdeți în greutate, dar nu reduc mânia.

Vă puteți dispersa mânia mâncând ceva care necesită un timp îndelung de mestecare. Adesea, când vă este poftă de o friptură, aceasta se datorează faptului că vă simțiți frustrați sau mânioși și mestecatul prelungit al fripturii vă va risipi furia. După o cină copioasă, vă simțiți mult mai relaxat, deoarece mare parte din mânie s-a risipit.

A țipa ascuțit este o altă modalitate prin care oamenii -atât adulții cât și copiii - pot scăpa de furie. Este o formă obișnuită de eliberare. Copiii devin mânioși, ca rezultat al faptului că se simt mici și neajutorați. Ei țipă pentru a da cu putere drumul propriilor frustrări. La fel fac și mulți adulți.

Există o formă de terapie numită „primitivă”, în timpul tratamentului, pacienții sunt încurajați să țipe în prezența unor psihoterapeuți specializați. Ei sunt învățați să se elibereze de furia reprimată și acumulată încă din copilărie. Metoda este foarte eficientă pentru a ajuta oamenii să-și controleze emoțiile. Pe de-o parte, ea vă eliberează de furia reprimată și, pe de altă, vă ajută să nu țipați la cei care vă sunt dragi.

Într-o bătaie aprigă între doi oameni foarte furioși, ei vor lovi cu mâinile și picioarele, vor țipa și vor musca. Acestea sunt întotdeauna reacții de exprimare a furiei. Adesea, după o dispută zgomotoasă, sau după o bătaie fizică, cei doi combatanți vor deveni amănți, sau buni prieteni. Toată furia s-a dus; rămân numai sentimentele bune.

METODA DE CONTROL COGNITIV

Telul vostru este să deveniți o personalitate puțin stresată și care obține performanțe înalte. Pentru a ajunge astfel, trebuie să utilizați metoda „controlului cognitiv”, pe care deja am prezentat-o. A lucra la capacități maxime înseamnă a vă utiliza abilitatea de a gândi și de a vă controla reacțiile emoționale. Practicați Legea substituției. Folosiți, în mod deliberat, gânduri pozitive. Gândiți-vă optimist. Gândiți-vă constructiv. Dacă selectați în mod deliberat un gând pozitiv, nu puteți să aveți, simultan, un gând negativ sau stresant. Veți înlocui pozitivul cu negativul.

Repetăți: „Mă plac!”, sau „Sunt răspunzător!”. Păstrați-vă mintea fixată pe scopul pe care vi l-ați propus. Din moment ce un țel este în mod inerent pozitiv,

atunci când vă forțați să vă gândiți încontinuu la obiectivele voastre, în cea mai mare parte a timpului vă veți păstra mintea pozitivă și optimistă.

Dacă o altă persoană vă înfurie, folosiți Legea iertării. Eliberați-vă de orice sentiment de mânie sau resentimente. Amintiți-vă că iertarea este un act egoist perfect. Treaba voastră, responsabilitatea voastră, este de a vă menține mai degrabă calm și pozitiv, decât de a permite unor lucruri să vă înfurie și să vă supere. Dacă asta înseamnă să renunțați la sentimentele negative pe care le aveți față de cineva, faceți-o! Este cheia voastră spre fericire, pace interioară și o viață lungă.

FACEȘI DIN PACEA MINȚII ȚELUL VOSTRU SUPREM

VEȚI FI STĂPÂN asupra vieții voastre interioare, dacă luați decizia de a face din pacea minții țelul vostru suprem.

Organizați-vă viața în jurul acestui țel. Deveniți un detectiv psihologic și investigați cu atenție orice gânduri, opinii, atitudini sau reacții care vă cauzează un stres de orice fel.

Când stabiliți, în mod deliberat, că pacea interioară este principiul care vă organizează viața, veți deveni o persoană pozitivă. Veți deveni mult mai relaxați și mai agreabili. Veți avea o sănătate mai bună și veți realiza mult mai multe decât ați fi reușit în alte condiții.

EXERCITIU" PRACTIC

Examinați-vă viața și identificați un domeniu care vă produce stres și anxietate. Scrieți clar o definiție a situației stre-sante. Apoi, alcătuiți o listă a tuturor lucrurilor pe care ie puteți face imediat, pentru a putea ușura această situație stresantă. Gândiți-vă pentru a găsi modul în care ați putea să o înfrunțați direct și ce strategii pozitive ar putea fi adoptate.

Fiți activi, nu pasivi.

Ce anume există în viața voastră și nu aveți curajul să înfrunțați? Care ar fi cel mai rău lucru posibil?

Treceți sistematic prin fiecare sector al vieții voastre și faceți curățenie. Faceți din fiecare parte a zilei o sursă de plăcere și satisfacție, mai degrabă decât o cauză de stres și neliniște.

Faceți din pacea interioară țelul vostru suprem și probabil că niciodată nu veți mai face alte greșeli.

CAPITOLUL 9 MĂiestRIA DE A STĂPÂNI RELAȚIILE INTERUMANE

Cea mai importantă și cea mai bine plătită formă de inteligență în America este inteligența socială, abilitatea de a te împăca foarte bine cu ceilalți. Mai bine de 85% din succesul vostru în viață va fi influențat de capacitatea de a te comporta în societate, de a interacționa pozitiv și eficient cu ceilalți și de a-i determina să coopereze cu voi, pentru a vă ajuta să vă realizați scopurile.

A învăța cum să dezvoltați și să mențineți relații umane de calitate înseamnă pentru cariera și viața voastră personală, mai mult decât poate însemna orice altceva din ceea ce realizați.

Vestea proastă este că incapacitatea de a vă înțelege bine cu ceilalți constituie motivul principal pentru eșec, frustrare și nefericire în viață și profesie.

Potrivit unui studiu, mai bine de 95% dintre persoanele concediate într-o perioadă de zece ani, au fost date afară mai degrabă din cauza unei slabe comunicări sociale, decât din lipsă de competență sau abilitate tehnică.

Potrivit psihologului Sydney Jourard, mare parte din bucuria din viața noastră

se datorează relațiilor fericite pe care le avem cu ceilalți, iar marea majoritate a problemelor din viață sunt cauzate de relații nefericite. De fapt, cele mai multe probleme din viață au drept cauză relațiile interumane.

Din fericire, puteți deveni extrem de îndemânatici în a comunica și a vă înțelege excelent cu alții, iar în acest capitol veți afla cum să procedați. Veți învăța o varietate de metode verificate, pentru a vă îmbunătăți imediat relațiile cu aproape oricine și în orice împrejurare.

DEFINIREA PERSONALITĂȚII SĂNĂTOASE

Cu toții fie credem că avem, fie simțim că avem, sau dorim să avem o „personalitate sănătoasă”. Există multe definiții ale „personalității sănătoase”; iată trei dintre cele mai utile.

Prima: aveți o personalitate sănătoasă în măsura în care căutați, intenționat, binele din fiecare persoană sau situație. Aveți o personalitate nesănătoasă, în măsura în care căutați rău din oameni și împrejurări. Cum procedați? Căutați și găsiți partea bună din oameni, sau îi criticați și vă plângeți de ei? Acesta este primul indiciu.

A doua: aveți o personalitate sănătoasă, în măsura în care puteți ierta ușor oamenii care v-au făcut să suferiți. Cea mai mare parte a nefericirii și bolilor psihosomatice este cauzată de incapacitatea de a ierta, de insistența de a păstra ranchiună, chiar și mult timp după ce incidentul s-a consumat, însuși actul iertării are o influență eliberatoare asupra personalității.

Oamenii cu adevărat sănătoși nu urăsc și nici nu manifestă mânie și resentimente față de întâmplările din trecut. Ei își scot din minte problemele vechi. Le lasă să plece. Acesta este cel de-al doilea indiciu.

A treia: aveți o personalitate sănătoasă, în măsura în care comunicați/dine cu diferite tipuri de persoane. Oricine poate comunica ușor cu câțiva oameni, întotdeauna vă înțelegeți cu persoane care seamănă mult cu voi - pozitive sau negative. Însă persoanele cu adevărat sănătoase au capacitatea de a se înțelege cu o mare varietate de oameni cu temperamente, personalități, atitudini, valori și opinii diferite. Acesta este indiciul cel mai clar, adevăratul test.

Există o relație directă între propriul nivel al respectului de sine și sănătatea personalității voastre. Cu cât vă plăceți și vă respectați mai mult, cu atât mai mult vă plac ceilalți și îi respectați. Cu cât considerați mai mult că sunteți o persoană valoroasă și merituosă, cu atât mai mult îi considerați pe alții valoroși și merituosi. Cu cât vă acceptați mai mult așa cum sunteți, cu atât mai mult îi acceptați pe alții așa cum sunt.

Pe măsură ce respectul de sine se îmbunătățește, deveniți tot mai buni în a comunica excelent cu diferite tipuri de persoane, pe perioade mai lungi de timp. Viața voastră va deveni mai fericită și mai împlinită. Persoanele cu un nivel înalt al respectului de sine se înțeleg bine cu aproape oricine, oriunde și în aproape orice situație.

Persoanele cu un respect de sine scăzut se pot înțelege doar cu puține persoane - și aceasta nu pentru un timp îndelungat. Respectul lor de sine scăzut se manifestă prin furie, nerăbdare, critică, bârfă și dispute cu cei din jur. Ei nu se plac pe ei înșiși și, astfel, ei nu îi plac cu adevărat nici pe ceilalți. Drept rezultat, nici ceilalți nu le place foarte mult de ei.

LEGEA EFORTULUI INDIRECT

Legea efortului Indirect afirmă că obțineți mai ușor aproape totul din relația voastră cu alții, abordându-i mai degrabă indirect, decât direct.

De exemplu, dacă doriți să-i impresionați pe oameni, calea directă este să-i convingeți de calitățile și realizările voastre deosebite. Dar, a încerca să impresionați o altă persoană vorbindu-i despre voi, de obicei vă face să vă simțiți ușor ridicoli și, uneori, chiar stânjeniți.

Calea indirectă de a-i impresiona pe ceilalți este aceea de a fi impresionați de ei. Cu cât sunteți mai impresionați de cealaltă persoană - prin ceea ce este sau ce a realizat - cu atât este mai probabil ca acea persoană să fie impresionată de voi.

Dacă doriți ca cineva să fie interesată voi, modul direct este de a-i spune totul despre voi. Însă modul indirect funcționează mai bine. El constă, pur și simplu, din a deveni voi interesați de persoana respectivă. Cu cât deveniți mai interesați de cealaltă persoană, cu atât este mai probabil ca ea să devină interesată de voi.

Dacă doriți să fiți fericiți, modul direct este să faceți tot ceea ce credeți că vă aduce fericirea. Totuși, cea mai plăcută și durabilă formă de fericire este obținută atunci când faceți fericiți efortului indirect, ori de câte ori faceți sau spuneți ceva ce face pe altcineva fericit, sunteți și voi fericiți. Veți avea o stare de spirit mai bună și vi se va mări și respectul de sine.

Cum puteți să-i determinați pe ceilalți să vă respecte* Cel mai bun mod este de a-i respecta. Când vă exprimați respectul sau admirația pentru o altă persoană, ea simte, la rândul său, respect și admirație pentru voi. În relațiile interumane, acest fapt este denumit Principiul Reciprocității. Ori de câte ori faceți ceva frumos pentru altcineva, cealaltă persoană va dori să se revanșeze, făcând ceva frumos pentru voi. Cele mai multe relații sentimentale și prietenii se bazează pe acest principiu.

Cum faceți pe cineva să creadă în voi, urmând Legea efortului indirect Răspunsul este să credeți în celălalt. Ori de câte ori demonstrați că aveți încredere într-o persoană, aceasta, la rândul ei, va avea tendința să creadă în voi. Primiți ceea ce dăruiti. Ce trimiteți, primiți înapoi.

Cele mai importante aplicații ale Legii efortului indirect se referă la dezvoltarea unei personalități sănătoase. Suntem structurați astfel încât tot ceea ce facem altei persoane are un efect reciproc asupra noastră. Tot ceea ce facem pentru a dezvolta respectul de sine al altei persoane, ne ajută să ne dezvoltăm propriul respect de sine - în același timp și în aceeași măsură. Din moment ce respectul de sine este marca unei personalități sănătoase, puteți să vă îmbunătățiți cu adevărat sănătatea propriei personalități, profitând de orice ocazie pentru a îmbunătăți sănătatea personalității celorlalți. Ceea ce semănați în viețile altora, culegeți în propriile voastre vieți.

Fiecare persoană pe care o întâlniți poartă o povară grea. Acest lucru este adevărat mai ales în ceea ce privește respectul de sine și încrederea în sine. Toți creștem cu un sentiment de inferioritate, iar pe parcursul unei mari părți din viață avem nevoie să fim lăudați și apreciați de alții.

Oricât de mult succes au oamenii sau cât de elevați pot deveni, ei tot au nevoie ca imaginile despre ei înșiși să fie îmbunătățite. Tot mai au nevoie ca alții să-i laude, pentru a le mări respectul de sine și pentru a-i face să se simtă mai valoroși și mai merituosi.

Există un vers care spune: „Te plac pentru ce simt despre persoana mea, atunci când sunt cu tine”. Acest vers conține cheia către relații umane excelente. Cele mai de succes persoane sunt cele care îi fac pe ceilalți să aibă o stare bună în ceea ce-i privește, atunci când sunt în preajma lor. Când treceți prin viață sporind respectul de sine al altor persoane, se vor ivi ocazii favorabile, iar oamenii vă vor ajuta în moduri la care nici nu vă gândiți.

Practicați Legea efortului indirect. Profitați de orice ocazie pentru a spune și face lucruri care îi fac pe ceilalți să se simtă mai valoroși.

De fiecare dată când sunteți amabili cu alții, se îm-bu-nătățește și respectul vostru de sine. Propria voastră persona-li-tate devine mai pozitivă și mai sănătoasă. Vi se imprimă în minte tot ceea ce exprimați față de ceilalți.

FACEȚI-I PE ALȚII SĂ SE SIMTĂ IMPORTANȚI

Cheia pentru a spori respectul de sine al celorlalți, folosind Legea efortului indirect, este de a-i face să se simtă importanți. Tot ceea ce faceți sau spuneți pentru a face o persoană să se simtă mai importantă, îi crește acesteia respectul de sine și, în același timp și în aceeași măsură, vă crește și propriul vostru respect de sine.

Când căutați în permanență moduri prin care să-i faceți pe alții să se simtă importanți, veți fi populari și bineveniți oriunde. Veți fi mai sănătoși și mai fericiți și veți avea mai multă satisfacție de la viață decât au alții. Nivelul vostru de stres va fi mai redus, iar cel de energie mai mare. Mai presus de orice, vă veți plăcea și vă veți respecta mai mult și veți avea o liniște interioară mai mare.

SĂ CONSTRUIM RESPECTUL DE SINE ÎN CEILALȚI

Punctul de pornire în dezvoltarea respectului de sine al celorlalți, este să încetați să îl distrugeți, încetați imediat să faceți sau să spuneți ceva care le diminuează respectul de sine. În cel mai rău caz, fiți neutri. Nu vorbiți. Nu spuneți nimic.

Critica distructivă de orice fel reduce respectul de sine mai rapid decât orice alt comportament. Mult mai multe relații și personalități sunt distruse sau ruinate de critica distructivă, decât de toate celelalte influențe negative la un loc.

Critica distructivă de orice fel atacă esența personalității umane, declanșând apariția unor sentimente de vinovăție, de inferioritate și de senzația că nu ai nici o valoare. Când o persoană este criticată - chiar și prin așa-numita „critică constructivă” - aceasta imediat se înfurie, începe să se apere și ripostează. Potrivit Legii reciprocității, ori de câte ori faceți sau spuneți ceva care-i rănește pe ceilalți - mai ales atunci când li se atacă respectul de sine - îi determinați să-și dorească, sau chiar să simtă nevoia să riposteze, să-și ia revanșa.

Suntem condiționați încă din copilărie să fim foarte sensibili la orice expresie de dezaprobare sau critică din partea cuiva, indiferent de motiv. Când suntem criticați, reflexele noastre intră în acțiune. Respectul nostru de sine scade brusc. Sentimentele și atitudinea față de persoana care ne critică devin imediat negative.

Poate că cea mai bună decizie pe care o puteți lua este de a nu-i mai critica pe ceilalți. Eliminați critica distructivă, de orice tip, din vocabularul și din conversațiile voastre. Deveniți o persoană pozitivă, spunând doar lucruri care să-i încurajeze pe oameni, în loc să-i distrugă.

Cei mai mulți oameni pe care îi cunoașteți fac tot ce pot ei mai bine cu ceea ce viața le oferă. Foarte puțini oameni fac greșeli în mod intenționat, sau fac lucrurile prost, pentru că așa vor ei. De fapt, creierul este alcătuit în așa fel, încât este aproape imposibil pentru o persoană să facă ceva rău în mod intenționat, dacă știe cum să facă acel lucru, bine. O greșeală, de orice fel, ne face să ne simțim incompetenți. Respectul de sine scade. Imaginea de sine suferă. Nu ne mai plăcem și nu ne mai respectăm la fel de mult ca înainte. Nimeni nu-si face sie însuși așa ceva, în mod intenționat.

Cea mai mare parte din critica la care îi supunem pe alții vine din faptul că îi judecăm și îi blamăm și ne considerăm superiori lor în anumite privințe, însă, a-i judeca pe alții declanșează acțiunea Legii semănatului și culesului. Aceasta îi face pe ceilalți să vă judece mai aspru. Ea aduce și pentru voi aceleași consecințe negative.

Când îi criticați pe alții, și alții vă critică pe voi.

Aproape toate sentimentele negative încep cu judecarea și învinovățirea altora. Motivul pentru care evitați să-i criticați este, prin urmare, unul pur egoist. A avea o atitudine pozitivă și a-i lăuda pe alții - sau a fi cel puțin neutri - vă dă posibilitatea de a rămâne optimiști și veseli. Refuzând să criticați, puteți rămâne detașați, în loc să vă implicați emoțional.

Este ușor să cădeți în obiceiul de a critica și de a căuta tot timpul greșeli. Conversațiile multor oameni se învârt în jurul bârfelor și criticii. Totuși, trebuie să vă debarasați de acest obicei, dacă sunteți cu adevărat hotărâți să dezvoltați tipul de personalitate de care aveți nevoie pentru a ajunge în vârf.

Trebuie să încetați să vânați greșeli și să vorbiți în mod negativ la adresa celorlalți. Indiferent ce a făcut o persoană, sau cât de rea credeți că este, păstrați-vă părerile pentru voi. Faceți un obiectiv din a găsi motive pentru a nu-i critica sau condamna. Găsiți scuze pentru ceea ce a făcut persoana respectivă, doriți-i numai bine și, când considerați că se poate, iertați-o și nu vă mai ocupați de ea.

O altă atitudine care subminează respectul de sine - atât al vorbitorului, cât și al ascultătorului - este obiceiul de a te lamenta.

Mulți oameni se lamentează, spunând mereu: „Nu-i așa că e groaznic?” Ei spun lucruri ca: „Nu-i așa că e oribil ce a făcut?”, sau „Ce groaznic că prețurile sunt atât de mari!”, sau „Ce groaznic că afacerile merg atât de prost!” Apoi, ei încearcă să-și ridice unii altora moralul, gândindu-se la lucruri care sunt chuir și mai rele.

Henry Ford a spus bine: „Niciodată să nu vă lamentați, niciodată să nu dați explicații”. Obiceiul de a găsi motive de a vă plânge atrage alți oameni de acest gen în viața și în grupul vostru social. Potrivit Legii concentrării - care afirmă că lucrurile asupra cărora vă concentrați, devin realitate - cu cât vă plângeți mai mult, cu atât veți găsi mai multe motive să vă plângeți și mai mulți oameni care fac același lucru.

Oamenii adevărați nu se plâng niciodată. Dacă au vreo problemă și pot face ceva în privința ei, se mobilizează și acționează. Dacă nu mai pot face nimic în acea privință, ei spun, pur și simplu: „Ce nu poate fi vindecat, trebuie suportat”.

Adevărul este că absolut nimeni nu e interesat de lamentările voastre. Oamenii au propriile lor probleme - și multe dintre acestea sunt chiar mai mari decât ale voastre. Probabil că la 80% din cei cărora vă plângeți nu le pasă de lamentările voastre, iar ceilalți 20% sunt, într-un fel, bucuroși că aveți probleme.

Ambroise Bierce a definit „fericirea” ca fiind: „acea emoție pe care o simți când vezi nefericirea unui prieten”. Vai cât e de adevărat! Încercați să nu mai criticați, să nu mai judecați și să nu vă mai lamentați. După cum spune cântecul: „Dacă nu poți spune ceva amabil, nu vorbi deloc - asta este sfatul meu”. Dacă eliminați din conversație negativismul de orice fel, acest lucru va avea un impact pozitiv, puternic, asupra relațiilor cu ceilalți. Vă veți simți mai bine cu voi înșivă - și la fel vor simți și ceilalți.

ȘAPTE CĂI DE A VĂ ÎMBUNĂTĂȚI RELATIILE CU CEI DIN JUR

Există șapte atitudini pozitive, constructive și sănătoase în plan psihic, pe care le puteți adopta pentru îmbunătățirea comunicării cu cei din jur. Fiecare dintre acestea se adresează nevoilor profunde subconștiente ale celorlalți, nevoilor lor de a se simți importanți, prețuiți și respectați. Aceste nevoi subconștiente s-au format în fragedă copilărie și, dacă le puteți satisface, veți fi uimiți cât de mulți oameni vă vor plăcea - iar potrivit Legii efortului Indirect, cât de mult vă va plăcea propria voastră persoană.

FIȚI AGREABILI

Prima atitudine este să fiți agreabili. Oamenilor le place să stea în preajma

persoanelor agreabile, a persoanelor cu care pot discuta ușor și liber despre o mulțime de subiecte. Când dați din cap a aprobare, zâmbiți și sunteți de acord cu persoana care vă vorbește, aceasta se va simți mai prețuită și mai respectată, simte că ceea ce are de spus este important și, prin urmare, ea însăși este importantă.

Comportamentele agreabile duc la creșterea respectului de sine în ceilalți. Dezacordul îl scade. Atunci când nu sunteți de acord sau vă certați cu ceilalți, nu faceți altceva decât să le puneți la încercare cunoștințele și inteligența. Le spuneți că nu au dreptate, că judecata și experiența lor nu valorează prea mult. Prin urmare, prin extensie, nici ei nu valorează prea mult.

Este în firea noastră să nu suportăm să ni se spună că nu avem dreptate - mai ales atunci când este evident că avem. A nu avea dreptate într-o problemă ne face să simțim că ceva nu este în regulă cu noi. Respectul nostru de sine scade. Ne simțim mărunți și neluați în seamă și ne considerăm incompetenți sau incapabili.

Când spuneți unei persoane că greșește, reacția sa imediată este de a se apăra, de a fi mai insistentă și mai hotărâtă. Respectul nostru de sine este de obicei foarte fragil și, atunci când ni se spune că greșim, reacționăm rapid, pentru a-l apăra și proteja cu orice preț.

Fiți agreabili. Fiți tipul de persoană care se înțelege bine cu ceilalți. Amintiți-vă cuvintele: „Fiți repede de acord cu adversarul vostru”. Dacă deveniți persoane agreabile, cu care se poate comunica ușor, îi veți determina pe ceilalți să opună o mai mică rezistență în a vă ajuta sau a se înțelege cu voi.

Chiar dacă cealaltă persoană greșește în mod clar, și sunteți convinși de asta pe baza faptelor pe care le cunoașteți, trebuie să vă întrebați: „Cât de important este acest lucru pentru mine?” Dacă nu este important, în loc să contraziceți, lăsați lucrurile așa cum sunt.

ÎNCETAȚI SA VĂ MAI CERTAȚI

Când eram adolescent, am devenit un mare certăreț. Mă certam cu oricine pentru orice. Adesea, studiam pentru a fi mai bine informat asupra unui subiect, astfel încât să știu mai multe decât persoana cu care mă certam. Cu informațiile mele superioare, câștigam aproape întotdeauna. Orice spunea persoana respectivă, puteam să găsesc contraargumente.

Totuși, în curând m-am trezit că mai tot timpul sunt singur. Oamenii au început să mă evite în mod intenționat. Nu doreau să aibă de-a face cu mine nici la serviciu și nu doreau să ne întâlnim nici după orele de serviciu. Câștigam toate disputele, însă îmi pierdeam toți prietenii.

Se spune că „un om convins împotriva voinței sale, rămâne tot la părerea sa”. Convingeam oamenii, copleșindu-i cu vastele mele cunoștințe, însă pierdeam într-un sens mult mai important al cuvântului. Uitasem să mă întreb: „Ce este important aici?”

Iar răspunsul era că, pentru mine, devenea important să mă înțeleg cu oamenii. Relațiile cu ceilalți erau importante - nu să am eu dreptate, sau să câștig disputele. Puteți folosi această metodă și voi. Întrebați-vă mereu: „Vreau să am dreptate, sau să fiu fericit?” Si alegeți fericirea!

Cea mai bună tactică, atunci când simțiți că cineva spune ceva ce credeți că este incorect, este să lăsați totul să treacă. Dar dacă, dintr-un motiv sau altul, problema este atât de importantă, încât nu puteți să treceți peste ea, puteți rămâne agreabili, apelând la ceea ce se numește „altcineva nu este de acord”.

Această metodă ne învață să punem cuvintele pe care am vrea să le rostim pe seama unei a treia persoane imaginare, sau care nu este prezentă. Spuneți: „Este un punct de vedere interesant, Bill, dar dacă cineva ar pune o astfel de întrebare, ce i-ai răspunde?” Apoi, puneți întrebarea pe seama altcuiva.

Ați putea întreba: „Ce crezi că ar spune clienții noștri, dacă ar ști că facem asta?”, sau: „Cum crezi că ar reacționa bancherii noștri la o asemenea acțiune?” În fiecare caz, puteți continua să fiți agreabili și comunicativi, punând întrebările pe care le aveți în minte. Spuneți doar cuvintele, ca venind din partea altcuiva.

Avantajul acestei metode este că, dacă persoana are un răspuns bun, puteți continua discuția, fără să fiți dezagreabili. Dacă cealaltă persoană nu poate răspunde la întrebare, aceasta își poate schimba părerea, fără să se simtă prost, deoarece persoana care „pune întrebările” nu este prezentă, iar ego-ul său nu este implicat.

Decizia de a deveni o persoană agreabilă și cu care se comunică ușor, vă va micșora nivelul de stres și vă va mări abilitatea de a-i influența pe ceilalți să vă ajute. Veți contribui la creșterea respectului de sine al altora și, în același timp, vă veți simți mai bine în ceea ce vă privește.

FOLOSITI ACCEPTAREA

A doua atitudine de clădire a respectului de sine pe care o puteți folosi, este „acceptarea”. Fiecare dintre noi este condiționat să caute acceptarea celorlalți. Copilul începe prin a privi chipul mamei sau al tatălui, pentru a vedea dacă este iubit, respectat, dorit, important, amuzant, inteligent și așa mai departe. Pe măsură ce creștem, privim chipurile celorlalți pentru a vedea în ce poziție ne aflăm. Avem o nevoie adâncă de a fi acceptați de alți oameni - chiar și de oameni pe care nu-i cunoaștem.

De exemplu, când doi oameni se întâlnesc pentru prima dată, sau se cunosc deja, primul lucru care trebuie stabilit între ei este un anumit nivel de acceptare. Privim ochii, zâmbetul, fața și limbajul trupului celeilalte persoane, pentru a vedea dacă ne acceptă și se bucură de prezența noastră.

Ne putem relaxa, numai atunci când ne simțim acceptați. Multe probleme sociale sunt provocate de oameni și grupări care doresc foarte mult să fie acceptați așa cum sunt. Când sunteți deschis și arătați că acceptați sincer și necondiționat o altă persoană, îi măriți acesteia respectul de sine, îi îmbunătățiți imaginea de sine și o faceți să se simtă relaxată și în siguranță în compania voastră.

ZÂMBIȚI, ATÂTA TOT!

Ce trebuie să faceți pentru a exprima acceptarea? Simplu. Trebuie doar să zâmbiți. Pentru a zâmbi sunt necesari numai treisprezece mușchi, iar pentru a vă încrunta, o sută doisprezece mușchi. Un zâmbet sincer îndreptat către o altă persoană spune mult. Spune.- „Te accept necondiționat, așa cum ești”. Când îi zâmbiți unei persoane, aceasta se simte valoroasă, importantă și merituoasă. Se simte mai bine în propria-i piele. Nu vă costă decât un simplu zâmbet, o expresie de căldură sinceră.

Un proverb chinezesc spune: „Un om fără zâmbet nu trebuie să-și deschidă un magazin”. Agenți de vânzare, oameni de afaceri, oricine a cărui existență depinde de patronajul sau de sprijinul altora, trebuie să învețe cum să folosească acceptarea în relațiile cu ceilalți.

Legea reciprocității afirmă că, dacă îi faceți pe oameni să se simtă bine zâmbindu-le și salutându-i vesel, și ei vor dori să se comporte la fel cu voi. Willy Loman, în piesa lui Arthur Miller, Moartea unui comis-voiajor, a spus: „Cel mai important lucru este ca ceilalți să te placă”. Când oamenii vă plac, sunt mult mai dornici să coopereze cu voi. Punctul de plecare pentru a vă face plăcuți, este ca să-i plăceți și voi pe ceilalți. Modul în care puteți exprima acest lucru este ca, atunci când îi întâlniți, să le oferiți un zâmbet cald, din inimă.

Desigur, cel mai greu este atunci când nu aveți deloc chef să zâmbiți. Puteți,

Însă, să vă puneți voim starea respectivă. Chiar dacă nu vă simțiți foarte optimiști, dacă vă forțați să le zâmbiți sincer celor pe care-i întâlniți - fie chiar și numai pentru câteva minute - veți începe să vă simțiți din nou mai bine. Norii negativismului se vor sparge și se vor disipa. Treptat, zâmbetele voastre vor deveni din ce în ce mai sincere. Vă veți mări propriul respect de sine, făcând efortul de a mări respectul de sine al celorlalți - și faceți asta printr-un zâmbet.

O ATITUDINE DE RECUNOȘTINȚĂ

Al treilea pas pe care trebuie să-l faceți pentru a mări respectul de sine al celorlalți, este să vă exprimați prețuirea. Una dintre cele mai adânci dorințe ale omului este nevoia de a fi apreciat. Ori de câte ori vă exprimați recunoștința sau aprecierea față de o altă persoană pentru ceea ce a realizat, o faceți să se simtă mai valoroasă, mai competentă și mai plină de merite.

Pentru a vă exprima recunoștința, e nevoie doar să roștiți un simplu: „Mulțumesc”, în orice limbă, cuvântul „mulțumesc” este unul dintre cele mai puternice cuvinte. Am călătorit și am lucrat în mai bine de optzeci de țări și am învățat că puteți străbate orice țară în lung și lat, învățând și rostind cuvintele: „vă rog” și „mulțumesc”.

SPUNETI „MULTUMESC”

Acest cuvânt „mulțumesc”, are o putere uriașă. De fiecare dată când mulțumiți unei persoane, respectul de sine al acesteia crește. Faptul că îi mulțumiți, răsplătește și îi întărește comportamentul și mărește posibilitatea ca și persoana respectivă să vă mulțumească, la rândul ei. Când spuneți „mulțumesc” pentru lucruri mărunte, curând oamenii vor face lucruri mari pentru voi.

Dezvoltați-vă obiceiul să mulțumiți oricui, pentru tot ceea ce face. Spuneți „mulțumesc” partenerului de viață, pentru tot ceea ce face pentru voi. Mulțumiți copiilor pentru tot ce fac în casă. Cu cât le mulțumiți mai mult partenerului de viață și copiilor voștri, cu atât se vor simți mai optimiști și veseli și cu atât vor fi mai dornici să facă tot ce pot ca să atragă aprecierea voastră.

De-a lungul zilei, spuneți „mulțumesc” tuturor celor ce fac ceva pentru voi. Mulțumiți celor cu care vă întâlniți. Mulțumiți-le pentru timpul pe care vi l-au acordat. Mulțumiți-le pentru comentarii. Mulțumiți-le pentru generozitatea lor. Mulțumiți-le pentru ajutorul lor. Mulțumiți-le pentru orice.

Trimiteți „mesaje de mulțumire”. Mesajele de mulțumire sunt cele mai puternice instrumente existente pentru a clădi respectul de sine și relațiile interumane. Când trimiteți cuiva o scrisoare de mulțumire, chiar și câteva cuvinte, persoana respectivă își va aminti cu plăcere de voi, timp de luni și chiar ani de zile. Puteți să vă diferențiați de ceilalți, prin modalitățile diverse în care vă exprimați recunoștința față de alții, prin diferitele moduri de a spune „mulțumesc”.

Obișnuiți-vă să aveți o „atitudine de recunoștință”. Cei mai fericiți și mai populari oameni sunt cei care sunt sincer recunoscători, pentru tot ceea ce li se întâmplă și pentru fiecare persoană pe care o întâlnesc. O atitudine de recunoștință vă netezește calea. O atitudine de recunoștință garantează o personalitate sănătoasă și un nivel mai înalt al respectului de sine. Cu cât sunteți mai recunoscători pentru ceea ce aveți, cu atât veți avea mai multe lucruri pentru care să fiți recunoscători.

COPIII O CER: ADULȚII DAU ORICE PENTRU EA

A patra cale de a mări respectul de sine al altora, de a-i face să se simtă mai importanți, este să-i aprobați ori de câte ori aveți ocazia. Expresia aprobării, sau lauda, este una dintre cele mai rapide și previzibile modalități de a-i face pe oameni

să se simtă fericiți și mândri. A recunoaște meritele cuiva și a-l lăuda este cel mai sigur mod de a-i crește respectul de sine, de a-i susține modul de comportare și de a-l face să dorească să vă ajute și să colaboreze cu voi.

O definiție a respectului de sine se referă la cât de mult o persoană se consideră „demnă de laudă”. Atunci când o persoană este lăudată, respectul de sine crește ca mercurul unui termometru într-o zi fierbinte. Ken Blanchard, autorul cărții *The One Minute Manager* (Director pentru un minut), recomandă folosirea „laudei de un minut” pe tot parcursul zilei. El recomandă să „prindeți momentul când oamenii fac ceva bine”. Cu cât mai des faceți acest lucru, cu atât se simt mai eficienți și mai competenți și cu atât este mai posibil ca aceștia să repete comportamentul care le-a adus lauda.

Copiii obosiți, care sunt lăudați și aprobați de către părinți sau educatori, se înviorază și își regăsesc energia pierdută. Când o persoană este lăudată sincer de cineva pe care-l respectă, entuziasmul și încrederea ei cresc și se simte mult mai bine în ceea ce o privește. Aproape nimic nu are o putere mai mare în a mări respectul de sine al oamenilor și în a-i face să se simtă mai bine, decât expresia sinceră de laudă și aprobare, pentru ceva ce au făcut sau au spus.

TREI MODALITĂȚI DE A ADUCE O LAUDĂ POZITIVĂ

A lăuda este o artă. Marii conducători, oamenii de afaceri de succes și părinții deosebiți se pricep să laude, lată trei lucruri pe care le puteți face, pentru a obține efectul maxim atunci când îi lăudați pe alții.

Mai întâi, lauda trebuie să fie pe loc. Cu cât lăudați mai curând o acțiune sau o atitudine, cu atât impactul va fi mai mare. Unele companii fac greșeala de a-și lăuda angajații la fiecare trei sau șase luni, sau doar o dată pe an. Când lăudați pe cineva după ce trece o perioadă lungă de la acțiunea respectivă, acest fapt are un efect redus asupra stimei sale de sine, sau a acțiunilor viitoare. Deci, lăudați imediat, sau cât de rapid puteți.

În al doilea rând, lăudați la obiect. Când lăudați o acțiune sau atitudine particulară, vă asigurați că acestea vor fi repetate. Totuși, dacă lauda este făcută la modul general, așa cum fac unii oameni, ea are un efect redus. De exemplu, dacă spuneți secretarei: „Ai făcut o treabă bună”, cuvintele vor avea un impact moderat. Dar dacă spuneți: „Ai făcut o treabă excelentă că ai terminat raportul până joi”, este mult mai probabil ca viitoarele rapoarte să fie completate și trimise la timp.

Aceleași reguli se aplică și când îi lăudați pe copii, în loc să spuneți: „Ești un puști grozav”, spuneți: „Ai făcut o treabă minunată că ți-ai aranjat patul și ai făcut curățenie în camera ta, azi-dimineață”. Comportamentul pe care-l lăudați va fi aproape sigur repetat de copil. Regula este: lăudați ceea ce doriți să se repete, lăudați imediat și la obiect.

În al treilea rând, ori de câte ori este posibil, lăudați în public. Dacă doriți să dojeniți o persoană, faceți-o în particular - însă lăudați-o în fața tuturor. Cu cât sunt mai mulți oameni în fața cărora lăudați o persoană, cu atât mai mult respectul ei de sine va crește. Premiera și lauda făcute în fața unei audiențe largi, formată din colegi, au un impact extraordinar asupra respectului de sine al persoanei respective și asupra comportamentului său ulterior.

Oamenii pot lucra din greu pentru a câștiga bani mai mulți, dar fac tot ce pot pentru a obține¹ lauda și recunoașterea celorlalți. Toți marii conducători sunt conștienți de aceasta și se folosesc de poziția lor pentru a împărți laude cu generozitate. Napoleon a fost cel care a spus: „Am descoperit un lucru remarcabil; oamenii sunt gata să moară pentru o medalie”. Lauda este un stimulant puternic, atunci când este făcută cum trebuie.

DOUĂ FELURI DE LAUDĂ

Dacă doriți ca o persoană să capete un obicei - ca, de exemplu, să facă curățenie în camera sa, sau să vină acasă la timp de la serviciu - ar trebui să lăudați persoana, de fiecare dată când face acest lucru. Această formă de laudă este denumită „susținere continuă”. Dacă lăudați continuu noul comportament care doriți să se repete, în cele din urmă, persoana îl va repeta atât de des, încât va deveni pentru ea un obicei. După ce ea își capătă noul obicei, puteți să comutați pe „susținere intermitentă”. Adică, îi lăudați comportamentul când se repetă a treia sau a patra oară.

Odată ce obiceiul s-a fixat, lauda permanentă poate să pară nesinceră și, în realitate, nu mai este deloc un stimul. O persoană lăudată în mod repetat e posibil să înceteze să se mai comporte astfel. Dar după ce s-a fixat obiceiul, susținerea intermitentă, poate face ca acesta să se repete la nesfârșit. Ea este impulsul necesar pentru ca „roata să se învârtă mereu”.

De exemplu, pentru a-i determina pe copii să-și facă ordine în cameră, lăudați-i de fiecare dată când fac curățenie, pentru cel mai mic lucru. Faceți cât mai mult caz cu putință. Continuați să-i lăudați, până ce ei vor începe să-și facă de bună voie ordine în cameră - sau cel puțin cu un îndemn minim. O dată ce vor căpăta obiceiul de a-și face curat în cameră, nu mai e nevoie să-i lăudați sau să-i aprobați decât la a treia sau la a patra acțiune de acest gen. Va fi suficient pentru a „fixa” obiceiul.

ADMIRAȚIA

Al cincilea comportament pe care-l puteți practica, pentru a mări respectul de sine al altora și pentru a-i face să se simtă importanți, este admirația. Ori de câte ori admirați o persoană pentru ceea ce a realizat, pentru o trăsătură a personalității ei, sau pentru o achiziție, îi creșteți respectul de sine. Admirația este un instrument puternic în cadrul relațiilor interumane. După cum a spus Abraham Lincoln: „Tuturor ne plac complimentele”. Puteți manifesta admirație aproape oriunde și în aproape orice situație. Puteți fi absolut siguri că persoanele admirate se vor simți mai importante.

Puteți admira trăsături sau calități de personalitate. Când faceți complimente unei persoane pentru că este punctuală, sau pentru că este generoasă, ori pentru că este sânguincioasă sau hotărâtă, faceți ca persoana să se simtă mai valoroasă și mai importantă. Toți suntem mândri de trăsăturile noastre pozitive. De obicei, suntem mândri de ceea ce am devenit. Când alții le recunosc și ne admiră pentru aceste calități, ne simțim mai bine în ceea ce ne privește.

Puteți admira bunurile cuiva. Oamenii investesc adesea multă emoție în lucrurile pe care le achiziționează. De exemplu, mulți oameni pun mult suflet în mobilierul și alte lucruri pe care le cumpără. Nu greșiți niciodată, atunci când admirați o persoană pentru cât de plăcut arată sufrageria sau casa.

Oamenii pun suflet și în hainele lor. Este absolut sigur că veți face o femeie să se simtă mai bine, când îi faceți un compliment pentru felul în care este îmbrăcată, sau pentru bijuterii. Puteți obține același efect și în cazul unui bărbat, complimentându-l pentru îmbrăcămintea pe care o poartă - mai ales pentru pantofi sau cravată. Bărbații obișnuiesc să petreacă mult timp gândindu-se ce cravată să poarte și alegându-și pantofii pe care-i cumpără. Ei vor fi atât surprinși, cât și fericiți, atunci când îi veți admira.

De asemenea, puteți admira realizările celor din jur. Puteți să-i complimentați pentru educația pe care o au, sau pentru poziția socială pe care au atins-o. Puteți să le admirați afacerile, sau orice altă realizare.

Când admirați realizările cuiva, propriul său respect de sine crește și îl face să

aibă o părere bună despre voi. Dacă doriți să admirați sincer o persoană pentru ceva, veți avea nenumărate ocazii pentru a o face. Fiecare a realizat ceva demn de admirația voastră. Ceea ce aveți de făcut este să aflați ce anume și să îl lăudați pentru aceasta.

Dați-mi voie să vă atrag atenția să fiți precauți. Exprima-ți-vă aprecierea, aprobarea sau admirația numai atunci când o faceți cu sinceritate. Nu fiți niciodată nesinceri când încercați să creșteți respectul de sine al altora. Oamenii sunt asemeni detectoarelor de minciuni. Ei pot detecta nesinceritatea în orice condiție. Nu vă încărcăți cu așa ceva.

Există o singură excepție de la această regulă. Oricând, un zâmbet nesincer este mai bun decât o încruntare sinceră. Dar în toate celelalte cazuri, complimentele voastre trebuie să fie sincere. Trebuie să credeți cu adevărat în ceea ce spuneți. Dacă nu, oamenii vor simți că încercați să-i manipulați, iar în acest caz, veți obține reacția opusă celei dorite. Stima de sine a persoanei va scădea și vă va răspunde cu neîncredere, încercând să se apere.

Aceste prime cinci lucruri pe care le puteți face pentru a-i face pe ceilalți să se simtă mai importanți, încep toate cu litera A. Primul este să fiți agreabili. Al doilea, să exprimați acceptarea, să zâmbiți tuturor cunoscuților. Al treilea este să vă exprimați aprecierea, să mulțumiți cu fiecare ocazie. Al patrulea este, să vă exprimați aprobarea, să lăudați și să recunoașteți ceea ce au făcut bine. Al cincilea este, să vă exprimați admirația, să faceți complimente pentru realizările oamenilor, pentru trăsăturile lor de caracter, sau pentru bunurile lor. Acest mod de a vă comporta constituie baza unei bune relații cu ceilalți. De fiecare dată când adoptați aceste atitudini, îi faceți pe alții - și pe voi înșivă - să se simtă bine.

„MAGIE ALBĂ”

Al șaselea pas pentru a-i face pe alții să se simtă importanți, începe tot cu A și este atenția. Viața este studiul atenției. Mereu dați atenție lucrurilor pe care le prețuiți cel mai mult, care vă interesează cel mai mult, care sunt cele mai importante pentru voi. Atenția reprezintă viața voastră Oriunde vi se îndreaptă atenția, spre acel lucru vi se concentrează și gândurile, sentimentele și viața.

În relațiile cu ceilalți, cantitatea de atenție pe care le-o acordați este indiciu principal a cât de importanți sunt ei pentru voi. Acordați întotdeauna mai multă atenție persoanelor și lucrurilor pe care le prețuiți cel mai mult. Opusul atenției este indiferența. Ignorați persoanele și lucrurile pe care nu le prețuiți și nu le considerați importante.

Când acordați atenție unei persoane, spuneți: „Te prețuiesc și te consider important”. Când ignorați o persoană, spuneți: „Consider că nu ești important pentru mine”, însuși actul de a acorda atenție unei persoane, îi crește respectul de sine. Ignorarea unei persoane îi scade respectul de sine. Indiferența o face adesea să fie furioasă și să aibă o atitudine defensivă.

O cauză majoră a emoțiilor negative este sentimentul că suntem ignorați de oameni. Când suntem ignorați - fie de partenerul de viață, fie de șef sau chiar de un chelner la restaurant - ne face să ne simțim mărunți și fără valoare. De aceea, oamenii care sunt eficienți în relațiile interumane, sunt foarte sensibili la nevoia de a acorda celorlalți atenția cuvenită - și conștienți de aceasta.

Cum acordați celorlalți atenția cuvenită? Practicați „magia albă” a ascultării, în cadrul relațiilor interumane, ascultarea este adevărata măsură a atenției. Ascultarea este modul în care arătați cât de mult prețuiți o altă persoană și ceea ce spune ea. Numai atunci când ascultați - și ascultați cu atenție - îi demonstrați acestei persoane că este valoroasă și importantă. Cei mai buni conducători și agenți de vânzări, cei mai buni directori și prieteni, sunt cu toții oameni care ascultă foarte

atent si chiar cu talent.

Există trei mari avantaje în a deveni un bun ascultător.

Primul este acela că ascultatul crește încrederea. Atunci când cineva ne ascultă, avem mai mare încredere în acea persoană. Cea mai rapidă cale pentru ca două persoane să aibă încredere una în cealaltă, este să se asculte cu atenție și respect. Când ascultați atent, cealaltă persoană vă place și are o mai mare încredere în voi decât dacă nu ați face-o. Persoana respectivă acceptă mult mai ușor influența voastră.

Al doilea avantaj al unei bune ascultări este acela că ascultatul construiește respectul de sine. Atunci când ascultați cu atenție o persoană, respectul de sine al acesteia crește. Ori de câte ori cineva vă ascultă cu mare atenție, respectul vostru de sine (rește și el la rândul lui. Vă simțiți mai importanți. Simțiți că sunteți mai valoroși.

Al treilea avantaj este acela că ascultatul construiește auto-disciplina. Pentru a asculta atent pe altcineva, este nevoie de un autocontrol uriaș și de o mare stăpânire de sine.

O persoană obișnuită rostește cam o sută cincizeci de cuvinte pe minut, în timp ce poate asculta aproape șase sute de cuvinte pe minut.

Pentru a asculta activ e nevoie să vă controlați atenția și să o concentrați asupra persoanei care vorbește.

Cu cât vă puteți disciplina mai mult să ascultați fără să fiți distrași, cu atât mai eficienți veți deveni și în alte domenii ale vieții.

NU STAȚI FĂRĂ SĂ FACEȚI NIMIC!

Prima parte a ascultatului activ este ascultarea cu atenție. Priviți direct în ochii celui care vă vorbește și nu vă uitați înapoi. Aplecați-vă ușor înainte, spre persoana care vă vorbește. Dacă stați în picioare, schimbați-vă greutatea când pe un picior, când pe celălalt, astfel ca energia voastră să se proiecteze spre în față. Priviți cu atenție gura și ochii persoanei respective. Această atitudine spune interlocutorului că sunteți absolut atent la ce vă spune și îl asigură că sunteți total implicat în conversație.

A doua parte a ascultatului activ este ascultarea fără a întrerupe interlocutorul. Cei mai mulți oameni nu ascultă cu adevărat, atunci când altcineva le vorbește. Ei sunt atât de preocupați să se gândească la ce vor spune ei, atunci când interlocutor va face o pauză de respirație, încât rareori ascultă ce anume spune el, de fapt.

Ori de câte ori un vorbitor simte că ascultătorul de abia așteaptă să intervină, sau că gândurile acestuia sunt în altă parte, probabil preocupat să pregătească un răspuns, el se simte iritat, stânjenit și adesea insultat, însă, atunci când vorbitorul simte că interlocutorul este în armonie cu el sau cu ceea ce spune, se simte mai valoros. Așa că, ascultați cu răbdare, cu calm, ca și cum n-ați dori să ascultați nimic altceva decât ceea ce spune interlocutorul vostru, indiferent cât de mult vorbește.

A treia parte a ascultatului activ este să se facă o pauză, înainte de a răspunde. Când o persoană termină ceea ce are de spus, luați o pauză de trei-cinci secunde înainte de a spune ceva. În această pauză, se vor întâmpla trei lucruri.

Primul: veți auzi tot ce spune cealaltă persoană. Când alocăți câteva secunde pentru ca spusele ei să se sedimenteze, de fapt înțelegeți mai bine ceea ce a spus.

Al doilea: atunci când faceți o pauză, evitați de fapt să o întrerupeți în cazul în care face o pauză pentru a-și aduna gândurile. Când faceți o pauză de trei-cinci secunde, îi dați celui alt ocazia să continue, în loc să-l întrerupeți.

Puține lucruri sunt mai iritante sau jignitoare decât să fii întrerupt în mijlocul

unui gând sau al unei fraze.

Al treilea: atunci când luați o pauză înainte de a răspunde, prin tăcerea voastră spuneți clar că vi se pare important ceea ce tocmai s-a spus și că vă gândiți cu atenție. Este un mare compliment pentru vorbitor să aibă un ascultător liniștit, care se gândește la remarcile sale, înainte de a răspunde - indiferent care ar fi răspunsul.

A patra parte a ascultării corecte este să întrebați, pentru a vă fi clar ce s-a spus. Puneți întrebări pentru a fi siguri că ați înțeles complet ce a rostit cealaltă persoană. Există o zicală veche: „La baza fiecărui eșec stau presupunerile eronate”. Când presupuneți că ați înțeles cele spuse, fără să verificați, deseori înseamnă că nu ați înțeles aproape deloc ceea ce s-a spus. Acest lucru este valabil mai ales în conversațiile între bărbați și femei.

Unele dintre întrebările cele mai bune pentru a „verifica percepția”, pentru a vă asigura că ceea ce ați auzit este același lucru cu ceea ce a spus persoana respectivă, sunt: „Ce vrei să spui?”, sau „Ce vrei să spui, mai exact?”

Experiența mea în vânzări, marketing, consultanță și instruire mi-a arătat că, atunci când aveți cel mai mic dubiu asupra celor spuse de cineva, probabil nu ați înțeles. Pentru o mai bună comunicare și o mai bună ascultare, este esențial să puneți întrebări care să clarifice sensul celor spuse. Răspunsul la întrebarea „Ce vrei să spui?” limpezește absolut întotdeauna lucrurile.

Probabil cea mai bună cale pentru a extinde o conversație, pentru a vă spori posibilitățile de a asculta și de a înțelege mai bine, este folosirea întrebărilor cu final deschis.

O întrebare cu final deschis este una la care nu se poate răspunde prin „da” sau „nu”, întrebările cu final deschis încep cu - citând un poem al lui Rudyard Kipling: „... șase servitori cinstiți / (Ei m-au învățat tot ce știu)/ Numele lor sunt Ce și De ce și Când/Cum și Unde și Cine”.

Avantajul suplimentar în a pune întrebări cu final deschis este acela că aveți încă o ocazie să ascultați, să consolidați încrederea reciprocă și să înțelegeți pe deplin ce gândește și simte cealaltă persoană. Amintiți-vă că niciodată nu învățați nimic, atunci când aveți gura deschisă. Când vorbiți, ceea ce puteți spune este ceea ce cunoașteți deja. Dar când ascultați, puteți învăța ceva nou.

A cincea parte a ascultatului activ este să trimiteți înapoi vorbele interlocutorului. Parafrazați ceea ce a spus el. Când parafrazați și trimiteți înapoi vorbele lui, îi faceți un compliment, îi arătați cât de multă atenție i-ați acordat. De fapt, atâta vreme cât nu răspundeți folosind o parte din cuvintele celui alt, nu ați înțeles cu adevărat ceea ce vi s-a spus.

Încercați aceasta, atunci când interlocutorul termină de vorbit. Faceți o pauză de trei-cinci secunde și apoi spuneți: „Stai să mă asigur că te-am înțeles. Ceea ce spui este așa și așa?” Apoi continuați să redați ideea, cu propriile voastre cuvinte.

Ori de câte ori faceți efortul de a asculta atât de atent încât să puteți reda cuvintele interlocutorului, vă sporiți propria voastră abilitate de a comunica. Stabiliți o mai mare încredere între voi și interlocutor. Creșteți respect de sine al celeilalte persoane și vă dezvoltați propria autodisciplină.

ASCULTATUL EMFATIC

A asculta empatic implică, mai degrabă, a dori sincer să arătați interes și a vă comporta asemeni unei „cutii de rezonanță” pentru interlocutor, decât să încercați să-i rezolvați problemele.

Terapeuții folosesc tehnica ascultatului empatic, trimițându-i interlocutorului propriile cuvinte, în forme diferite, bacă persoana declară, de exemplu: „Sunt frustrat de serviciul meu”, ați putea răspunde: „Ceea ce spui sună de parcă te-ai

simți copleșit de modul în care stau lucrurile la birou".

Când trimiteți înapoi cuvintele unei persoane, adesea o ajutați nu numai să ajungă la o mai bună înțelegere a problemei, dar și să descopere posibile soluții.

Există două tipuri de ascultat empatic: reflecția simplă și reflecția interpretativă, în reflecția „simplă”, reformulați ceea ce vorbitorul a declarat explicit, fără să adăugați nimic, fără să căutați sensuri ascunse sau mesaje implicite. Pur și simplu, trimiteți înapoi, cu propriile voastre cuvinte, ceea ce ați auzit.

Dacă cineva spune: „Sunt cu adevărat îngrijorat”, îi răspundeți „într-adevăr, pari îngrijorat”.

Reflecția „interpretativă”, merge mai departe decât simpla reformulare a ceea ce a spus vorbitorul, în schimb, trimiteți înapoi ceea ce vi se pare a fi mesajul esențial: „Ceva pare să te deranjeze cu adevărat la locul de muncă; să fie oare faptul că șeful tău cere prea mult de la tine?”

Cu reflecția interpretativă puteți face unul din două lucruri. Primul, puteți face un rezumat a ceea ce a spus interlocutorul, și apoi să identificați nota emoțională din mesajul său. De exemplu, puteți identifica o notă precum furia sau frustrarea. Ați putea spune: „Simt că ești cu adevărat furios sau frustrat de această situație”. Cu asta, voi înșivă nu adăugați celor spuse un sens mai adânc.

Al doilea tip de reflecție interpretativă este încercarea de a parafraza gândurile sau sentimentele pe care interlocutorul nu le-a rostit, dar pe care le suspectați a fi mesajele reale, încercați mai degrabă să vă ocupați de problema de bază, mai degrabă decât de simptom. De exemplu, într-o zi, pe când fiul meu, Michael, avea optsprezece luni, fiica mai mare, Christina, care avea aproape cinci ani, a intrat în bucătărie plângând și a spus: „Îmi urăsc fratele”.

Înainte să înțeleg mecanismul ascultatului interpretativ, aș fi spus ceva de genul: „Ba nu, tu îți iubești fratele și știi bine asta”, în schimb, reacționând la mesajul care nu a fost rostit și înțelegând rivalitatea dintre frați, i-am spus: „Simți că îi acordăm prea multă atenție frățiorului tău și ție prea puțină, nu-i așa?”

La aceste cuvinte, Christina a izbucnit în lacrimi și a spus: „Da, uneori simt că îl iubesc mai mult pe el decât pe mine”. Ea nu îl ura cu adevărat pe Michael; avea pur și simplu nevoie să fie reasigurată că încă o mai iubim foarte mult.

Această formă de reflecție interpretativă, sau ascultare empatică, este foarte utilă. Ea cere să mergeți dincolo de cuvintele vorbitorului și să căutați motivele reale pentru care acesta se simte într-un fel sau altul.

Practicând ascultatul reflectiv, puteți fi de folos, nu numai membrilor familiei, dar și prietenilor și colegilor de serviciu. Uneori, tot ceea ce are nevoie o persoană pentru a fi capabilă să înțeleagă de ce anume are nevoie pentru a-și soluționa problemele, este o opinie, reflectată înapoi de un prieten sincer. Puteți furniza aceste opinii, fiind un ascultător sensibil și abil.

PRINCIPIUL BUMERANGULUI

A șaptea cale pentru a crește respectul de sine al celorlalți este să folosiți principiul bumerangului. Acest principiu afirmă că „oricare ar fi sentimentul sincer pe care-l exprimați față de cineva, mai devreme sau mai târziu acesta se va întoarce la voi”.

Shakespeare a scris: „Parfumul unei trandafir zăbovește pe mâna care l-a oferit”. Atunci când exprimați un sentiment pozitiv despre sau către cineva, acesta se va întoarce la voi, ca un bumerang. Dacă aveți un gând sau o idee negativă, același principiu rămâne valabil - deci, asigurați-vă că ceea ce spuneți despre alții este ceea ce doriți să se întoarcă la voi.

Rezistați tentației de a critica, judeca sau de a vă lamenta. Fiți agreabili și toleranți. Exprimați-vă aprecierea, aprobarea și admirația. Ascultați cu atenție când vorbesc

alții - și amintiți-vă de bumerang.

Dacă faceți toate acestea, îi veți face pe toți să se simtă extrem de bine și veți fi bineveniți peste tot pe unde mergeți.

ARTA CONVERSAȚIEI

Până acum, tot ceea ce am prezentat în acest capitol își arată cel mai bine utilitatea în arta conversației. O persoană își demonstrează calitățile sale de personalitate prin modul ușor de a comunica cu ceilalți, prin schimbul de idei, de informații, de opinii, lată câteva idei care vă vor ajuta să deveniți interlocutori mai buni în orice situație, de lucru sau în societate.

DOAR URMĂȚI REGULILE

Prima regulă a unei conversații bune este să adaptați conversația la ceea ce îl interesează pe interlocutor. Orice fel de subiecte, inclusiv cele considerate tabu în conversație, sunt permise, dacă persoana căreia îi vorbiți este interesată de ele. Puteți discuta politică și religie, dacă celălalt dorește aceasta. Dacă vedeți că nu reacționează la un anumit subiect, renunțați și vorbiți despre altceva.

Una dintre cele mai bune metode de a începe o conversație este să întrebați persoana: „Cu ce anume vă ocupați?”. Dacă știți ce face persoana, în general, ce poziție ocupă la serviciu sau în ce domeniu lucrează, întrebați ceva de genul: „Ce anume faci acolo?”, sau „Cum merg lucrurile pe la serviciu?”

Indiferent de răspunsul pe care îl primiți, referitor la ocupația sau activitățile ei, una dintre cele mai interesante întrebări pe care o puteți pune este: „Bine, dar cum ai ajuns să te ocupi de acest tip de afacere (sau în acel domeniu)?”

Cei mai mulți consideră că drumul pe care l-au parcurs în carieră constituie una dintre cele mai fascinante povești spuse vreodată. Ori de câte ori vorbitorul se oprește, puteți menține conversația, întrebând: „Si, apoi, ce-ai mai făcut?” Întrebările: „Cum ai ajuns să lucrezi în acest domeniu?” și „Apoi ce ai mai făcut?” vă permit să continuați la nesfârșit conversația.

Poate cea mai importantă parte a adaptării conversației, este să fiți atenți la cât interes manifestă celălalt față de subiectul respectiv. Dacă acesta devine agitat, privește înapoi sau în depărtare, este un semn că trebuie să găsiți un alt subiect, mai interesant.

Când se întâmplă așa ceva, luați o pauză de câteva clipe, puneți întrebări, începând cu unul dintre cuvintele Ce?, Unde?, Când?, Cum?, De ce? sau Cine? „De când locuiți aici?” „Unde ai fost la școală?” „Când ai început să lucrezi la compania asta?”

A doua regulă pentru o conversație bună este să vorbiți/ si voi. Aceasta nu înseamnă, desigur, monolog. Dacă vedeți că ați vorbit trei minute în șir, fără întrebări sau comentarii din partea interlocutorilor, puteți fi siguri că vorbiți despre un subiect care vă interesează numai pe voi. Toți facem această greșală. Amintiți-vă că dacă ceilalți nu participă la discuție, atunci ceea ce roștiți este un discurs, nu o conversație.

O conversație elegantă mai înseamnă și a nu întrerupe o persoană, când aceasta vorbește. Dacă sunteți întrerupți, atunci când, de exemplu, cineva se alătură grupului, cel mai politicos lucru pe care îl aveți de făcut este, în același timp, și cel mai greu: numai vorbiți. Nu reveniți asupra unei povești și nu încercați să o terminați, decât dacă sunteți rugați să o faceți.

Conversația bună este ca fluxul și refluxul, înaintare și retragere. Fiecare persoană are ocazia atât să vorbească, cât și să asculte. Dacă uneia dintre părți nu i se dă ocazia să vorbească, conversația devine monolog, iar persoana care vorbește va fi considerată plicticoasă.

A treia regulă pentru o conversație bună este să gândești înainte de a vorbi. Evitați să spuneți ceva ce ar incomoda pe cineva, l-ar face nefericit sau l-ar pune în poziție proastă. Fiți plini de tact și conștienți de sentimentele și sensibilitățile celorlalți.

Opusul tactului este nesăbuința. O cale bună pentru a evita lipsa de tact este să nu fiți de neclintit în nici o privință, în autobiografia sa, Benjamin Franklin povestește cum și-a schimbat total personalitatea și eficiența în relațiile cu ceilalți, începându-și întotdeauna propozițiile cu următoarele cuvinte: „Mi se pare că...”, sau „Unii spun că...” etc. Dacă vă prezentați opiniile într-un asemenea mod, pentru a arăta că sunteți conștienți de posibilitatea că s-ar putea să greșiți, veți constata că celorlalți le este mult mai ușor să vă asculte și să vă aprecieze ideile.

Asigurați-vă să dați de înțeles că sunteți conștienți de faptul că celelalte puncte de vedere și păreri sunt tot atât de valide ca și ale voastre. Nu există nimic complet alb sau complet negru în domeniile care se supun opiniei sau gustului individual. Părerile voastre referitoare la politică, religie, sex, regim alimentar, sau orice alte subiecte despre care există multe puncte de vedere diferite, sunt doar atât: părerile voastre. Dacă arătați clar că sunteți deschis altor opinii și altor interpretări, oamenii vor fi și ei mai deschiși față de ale voastre.

Pentru o bună conversație, respectați intimitatea altor oameni și păstrați-vă și voi intimitatea. Unii au obiceiul de a-i chestiona pe ceilalți, punându-le o grămadă de întrebări ale căror răspunsuri nu-i privesc deloc. Păstrați subiectele la nivel de interes general și impersonale și dați-i celeilalte persoane ocazia de a decide dacă vrea sau nu să se deschidă în fața voastră.

Nu-i împovărați cu problemele voastre pe cei pe care abia i-ați cunoscut. Există ceva care face din adunările sociale și cocktailuri un loc propice pentru confesiuni sau lungi discuții despre toate necazurile personale. Nu criticați niciodată, nu condamnați și nu vă plângeți. Fiți optimiști și veseli. Păstrați-vă problemele pentru voi.

Este util să vă amintiți că tot ceea ce spuneți poate fi folosit împotriva voastră. Legea lui Burnham spune: „Toată lumea știe totul”. Orice spuneți cuiva în anumite împrejurări va fi aflat, în cele din urmă, de toată lumea - și mai ales de ultima persoană care ați dori să afle. Fiți atenți la ceea ce spuneți; nu există secrete în viața socială sau de afaceri. Un „secret” a fost bine definit ca „ceva ce spui unei singure persoane, o singură dată”. Secretele au valoare, doar dacă pot fi împărtășite.

În sfârșit, pentru a fi excelenți interlocutori, fiți naturali. Fiți voi înșivă. Lăsați-vă personalitatea să se manifeste. Spuneți numai ce simțiți că vă reprezintă. Dacă, dintr-un motiv sau altul, ceva în interiorul vostru vă îndeamnă să nu vorbiți, ascultați-vă vocea interioară. Vorbiți cu ușurință și spontan, fără a încerca să impresionați sau să fiți impresionați de cineva. Spuneți ceea ce vă vine în minte, în mod natural.

Cei mai buni interlocutori și cei cu care te simți cel mai bine sunt oamenii relaxați, optimiști și complet naturali.

TERENUL DE JOC VĂ APARTINE

Arta conversației și a interacțiunii sociale este terenul de joc, în care vă puteți dezvolta la maximum toate calitățile personalității voastre. Puteți practica fiecare dintre recomandările prezentate în acest capitol, pentru a-i face pe alții să se simtă importanți. Puteți evita să criticați, să condamnați sau să vă lamentați, atunci când conversați cu cineva. Puteți exersa să fiți agreabili, chiar și atunci când nu sunteți de acord cu părerea celui alt. Puteți face aceasta ca pe un exercițiu de dezvoltare personală.

Puteți folosi acceptarea, zâmbindu-le celor pe care îi întâlniți și privindu-i în ochi. Puteți folosi aprecierea pentru ceea ce fac pentru voi, spunând „mulțumesc” pentru tot ce primiți. Puteți folosi aprobarea și aprecierea, lăudându-i pentru ceea ce au realizat. Puteți folosi admirația, punând oamenilor întrebări despre ei înșiși - și apoi, admirându-le trăsăturile, calitățile și realizările.

Și mai mult decât atât, puteți folosi atenția - „magia albă” a ascultatului activ. Aceasta, ca oricare alt obicei, vă va transforma în tipul de persoană în preajma căreia vor dori mulți să fie.

Există o povestioară celebră despre Dale Carnegie. Povestea spune că acesta a fost invitat odată, în New York, la o petrecere ținută în cinstea unei doamne bogate, care tocmai se întorsese din Africa.

Când Dale Carnegie a sosit la petrecere, a fost prezentat doamnei, iar aceasta a spus imediat „O, domnule Carnegie, am auzit că sunteți cel mai mare specialist în arta conversației din New York. Este adevărat?”

Dale Carnegie a replicat: „Mulțumesc doamnă. Si eu am auzit că tocmai v-ați întors dintr-o excursie în Africa. De ce ați decis să mergeți în Africa?”

Când aceasta i-a spus de ce a plecat în Africa, Carnegie a întrebat-o: „Si pe cine ați dus în Africa, cu dumneavoastră?” „Când ați plecat în Africa?” „Când v-ați întors?” „Pe unde ați călătorit prin Africa?” „Cum ați ajuns acolo?” „Si ce anume ați făcut, cât ați stat acolo?”

Cei doi au conversat cam douăzeci de minute, în acest timp, doamna a vorbit în proporție de 95%, răspunzând întrebărilor lui Carnegie. A doua zi, în pagina socială a unui ziar newyorkez, ea a fost citată spunând: „Dl. Dale Carnegie este, în mod sigur, unul dintre cei mai mari specialiști în arta conversației din New York”.

Și voi puteți deveni un expert în arta conversației, învățând cum să vorbiți - și, mai ales, cum să ascultați.

A comunica și a vă înțelege bine cu alții este, probabil, cel mai important lucru pe care-l puteți învăța, în adolescență, eram o persoană foarte puțin populară. Aveam puțini prieteni, iar cei pe care-i aveam erau, în mare parte, neadaptați social, ca și mine. Incapacitatea mea de a mă comporta astfel încât oamenii să dorească să se afle în prezența mea, a aruncat o umbră asupra tinereții mele. M-a ținut pe loc, până când am învățat marele secret al relațiilor.

Secretul este acela că puteți deveni populari și plăcuți, făcând două lucruri. Primul, ieșiți din voi înșivă și intrați în viețile și grijile celorlalți. Deveniți sincer interesați de ei! Puneți-le întrebări și ascultați-i. Gândiți-vă la ce ați putea face pentru a-i ajuta. Practicați Legea semănatului și a culesului. Faceți altora, ceea ce ați dori să vi se facă vouă.

În al doilea rând, ocupați-vă de voi și de idealurile voastre. Dezvoltați-vă talentele unice pe care le aveți. Fiți buni în ceea ce faceți. Cu cât faceți mai bine lucrurile care sunt importante pentru voi, cu atât vă va plăcea mai mult propria persoană. Si, cu cât vă plăceți și vă respectați mai mult, cu atât veți fi mai eficienți și mai în largul vostru, în preajma altora. Nimic nu reușește mai bine ca succesul.

Vizualizați, afirmați și jucați rolul. Lucrați asupra propriei persoane ca și cum viitorul vostru ar depinde de asta - deoarece așa și este.

Puteți deveni una dintre cele mai optimiste și eficiente persoane din lumea voastră și așa veți fi, atunci când veți aplica aceste idei în toate relațiile voastre.

CAPITOLUL 10 **MĂiestRIA DE A STĂPĂNI RELATIIE PERSONALE**

Una dintre caracteristicile unei persoane mature, stăpână pe sine, este faptul că ea are capacitatea să intre în relații intime de lungă durată și să le mențină. Oamenii cu cele mai sănătoase personalități, cei care sunt cei mai întregi ca ființe

umane, sunt cei care au cea mai mare capacitate de a întreține relații pline de iubire.

Alegerea unui partener și calitatea vieții voastre de familie, determină succesul vostru ca ființă umană - la fel, sau chiar mai mult decât orice alt factor. Relațiile voastre sunt expresia directă a persoanei care sunteți cu adevărat. Legea concordanței afirmă că lumea exterioară a relațiilor interumane corespunde exact lumii interioare a gândurilor și sentimentelor. Dacă lumea voastră interioară este pozitivă și plină de iubire, lumea exterioară a relațiilor voastre va fi plină de fericire și satisfacție.

Benjamin Disraeli, prim ministru al Angliei în secolul al XIX-lea, a spus odată: „Nici un succes din viața publică nu poate compensa un eșec în viața personală”. Relațiile voastre personale trebuie întotdeauna să primeze. Pe măsură ce vă maturizați și deveniți o persoană mai bună, și relațiile voastre ar trebui să se dezvolte și să se îmbunătățească, în aceeași măsură.

Potrivit Legii atracției, veți atrage în viața voastră tipul de persoane care vă seamănă mult, genul de oameni ale căror moduri de gândire și comportament corespund cu gândurile și sentimentele voastre predominante. Pe măsură ce deveniți mai pozitivi, mai optimiști și mai iubitori, veți atrage în viața voastră, în mod natural, persoane la fel de pozitive, optimiste și pline de iubire.

Conform Legii semănatului și culesului, veți culege exact ce semănați, iar acest lucru este cel mai adevărat în domeniul relațiilor personale. Puteți vedea acțiunea acestei legi peste tot, în toate interacțiunile voastre cu ceilalți.

Din căsătoria sau povestea voastră de dragoste veți obține exact atât cât ați oferit. Cu cât puneți mai mult din voi înșivă într-o relație, cu atât veți primi mai multă dragoste, satisfacție și bucurie. Bărbații și femeile se nasc incompleți și avem nevoie unii de alții pentru a ne întregi. Ei se nasc cu calități și caracteristici complementare. Fiecare are nevoie de celălalt pentru a-și împlini destinul uman. Relațiile fericite merg mână în mână cu liniștea interioară, cu longevitatea, sănătatea, fericirea și abundența. Bărbații și femeile cu relații nesatisfăcătoare, sau deloc, au mai multe probleme de sănătate și mor mai devreme decât bărbații și femeile care trăiesc fericiți împreună.

De fapt, conform părerilor emise de Ronald Adler și Neil Towne în cartea lor *Looking Out, Looking In* (A privi în afară, a privi înăuntru), persoanele izolate social sunt expuse de două-trei ori mai mult riscului de moarte prematură, decât cei cu legături sociale puternice. Pentru bărbații divorțați există un risc de două ori mai mare de a muri de boli de inimă, cancer și atacuri cerebrale, decât pentru bărbații căsătoriți. Rata îmbolnăvirilor de orice gen de cancer este de cinci ori mai mare în cazul persoanelor divorțate, comparativ cu semenii lor celibatari. Măcar pentru dorința de a trăi o viață lungă și fericită, ar trebui să fiți foarte serioși în ceea ce privește întemeierea și menținerea unor relații excelente cu cei mai importanți oameni din viața voastră.

UNDE ÎNCEPE TOTUȘI

Respectul vostru de sine și măsura în care vă place propria persoană vă determină personalitatea și nivelul de fericire. Un respect de sine sporit duce la obținerea de performanțe înalte și succese în toate domeniile vieții, în timp ce un respect de sine scăzut precedă și însoțește cea mai mare parte a eșecurilor și frustrărilor.

Prima parte a respectului de sine este componenta pur emoțională - ceea ce simțiți față de propria persoană, separat și aparte de oricine altcineva sau altceva. A doua parte a respectului de sine este determinată de nivelul de competență pe care-l percepeți în ceea ce faceți. E vorba despre cât de bine simțiți că vă descurcați

În domeniile importante ale vieții voastre. Acesta se numește respect de sine bazat pe performanță și este un element esențial al personalității voastre.

Atunci când simțiți că sunteți buni în ceea ce faceți, că sunteți competenți, aveți un respect de sine sporit în domeniul respectiv. Acest sentiment întărește cealaltă componentă a respectului de sine, aprecierea valorii personale. Dacă faceți bine ceva, vă simțiți bine; dacă vă simțiți bine, faceți bine ceea ce faceți. Există o interdependență clară.

Dat fiind că relațiile personale sunt absolut esențiale pentru întreaga voastră viață, astfel încât să vă puteți bucura de un respect de sine susținut, trebuie să știți, în inima voastră, că sunteți capabili să începeți și să întrețineți cu o altă persoană o relație pozitivă, sănătoasă și constructivă, plină de iubire.

Sentimentul de inferioritate și incompetență în relații vă subminează respectul de sine și încrederea în propria persoană. Tot ceea ce faceți pentru a vă înțelege mai bine cu oamenii importanți din viața voastră vă îmbunătățește respectul de sine. Eficiența relațiilor cu alții vă face să vă simțiți mai competenți și mai compleți și vă eliberează ca să deveniți mult mai eficienți în alte domenii ale vieții.

Există o relație directă între calitatea relațiilor voastre și nivelul respectului de sine și de acceptare a propriei persoane. Vă place propria persoană, doar în măsura în care vă acceptați pe deplin - iar măsura în care vă place propria persoană, este determinată de cât de mult simțiți că sunteți acceptați de ceilalți.

Mulți dintre noi suntem educați cu o formă de acceptare condiționată și, deseori, am fost respinși și dezaprobați de părinții noștri. Ca adulți, căutăm dragostea și acceptarea necondiționată din partea celorlalți - și mai ales din partea unei singure persoane, absolut speciale pentru noi - pentru a compensa ceea ce simțim că ne-a lipsit în copilărie. Sănătatea noastră mentală depinde de aceasta.

ACCEPTAREA DE SINE

Nu se poate să vă placă cu adevărat propria persoană, până când nu vă acceptați complet - până când nu vă acceptați atât calitățile, cât și slăbiciunile. Cheia pentru a vă accepta pe voi înșivă este să fiți acceptați necondiționat de cel puțin o altă persoană pe care o respectați și o admirați - sau chiar mai mult, pe care o iubiți. Doar atunci când altcineva vă acceptă așa cum sunteți, cu bune și rele, vă puteți relaxa și accepta ca pe o persoană valoroasă și merituoasă.

CONȘTIENȚA DE SINE

Pentru a vă accepta pe voi înșivă, mai întâi trebuie să vă dezvoltați conștiința de sine. Trebuie să înțelegeți de ce gândiți, simțiți și acționați în modul în care o faceți. Trebuie să fiți conștienți de impactul experiențelor care v-au format de-a lungul vieții. Trebuie să înțelegeți cum și de ce ați devenit persoana care sunteți astăzi.

Numai atunci când atingeți un nivel mai înalt de conștiință de sine, puteți să vă ridicați la un nivel superior de acceptare a propriei persoane, înainte de a vă putea accepta, trebuie să deveniți mai conștienți de cine sunteți cu adevărat. Și numai printr-un nivel superior de acceptare a propriei persoane, puteți să vă bucurați de respect de sine - cheia către o personalitate fericită și sănătoasă.

DESTĂINUIREA DE SINE

La rândul său, conștiința de sine este bazată pe dezvăluirea de sine. Vă înțelegeți cu adevărat pe voi înșivă, doar în măsura în care vă puteți confesa sau deschide în fața a cel puțin o persoană. Dezvăluirea de sine adecvată înseamnă să puteți spune altcuiva, unei persoane în care aveți încredere totală, exact tot ce gândiți și simțiți, fără să vă fie teamă de dezaprobare sau respingere.

Psihoterapia este bazată pe dezvăluirea de sine. Psiho-terapeuții au succes în

măsura în care îi fac pe pacienți să li se dezvăluie și să le spună exact ce anume îi face să fie nefericiți sau ineficienți.

Un psiholog a spus recent: „Dacă toți ar învăța să-i asculte cu adevărat pe ceilalți, în câteva zile 75% din psihoterapeuții din SUA ar rămâne fără loc de muncă”. Ca să vă dezvăluiți sincer altei persoane, trebuie să aveți încredere în persoana respectivă. Trebuie să fiți siguri că persoana ține la voi, că nu vă va judeca sau condamna pentru ceva ce ați spus sau ați făcut în trecut.

Marea problemă emoțională a secolului nostru este sentimentul de vinovăție. Vinovăția provine din sentimentul că nu ai nici o valoare, ca urmare a criticii distructive și a greșelilor pe care știi că le-ai făcut în trecut. Cei mai mulți dintre noi am făcut și am spus lucruri pe care le regretăm. Am rănit alți oameni și ne pare rău că am făcut-o. Putem începe să ne eliberăm de aceste sentimente negative, spunând altcuiva ce am spus sau am făcut. Această formă de catharsis, sau de curățire, ne eliberează și ne permite să ne continuăm viața. Căința nu numai că este binevenită, dar este și esențială pentru suflet, pentru a fi fericiți pe termen lung.

Uneori, dezvăluirea de sine sinceră ne sperie, însă trebuie să vă mai acordați o șansă, să deveniți vulnerabili. Ea este însă o condiție esențială pentru sănătatea mintală. Atunci când îți dezvălui în mod deschis și cinstit gândurile și sentimentele în fața unei alte persoane, te înțelegi mai bine pe tine însuși. Ești mai conștient de cine ești cu adevărat. Ai o perspectivă mai bună asupra ta și asupra vieții tale.

Pe măsură ce veți deveni mai conștienți de sine, vă veți accepta mai ușor. Atunci când vă acceptați necondiționat, stima și respectul de sine cresc. Aveți o părere mai bună despre voi înșivă, în tot ceea ce faceți. Vă eliberați de sentimentele negative care vă pot ține pe loc și vă împiedică să progresați.

Deschizându-vă către cineva, vă ușurați sufletul și vă puteți continua viața în liniște.

INTIMITATEA ȘI EVOLUȚIA MERG MÂNĂ ÎN MÂNĂ

Unul dintre scopurile căsătoriei și a relațiilor intime este de a vă da oportunitatea de a evolua și de a vă dezvolta la capacitate maximă, într-o relație de încredere deplină, vă simțiți liberi să-i spuneți celeilalte persoane lucruri pe care le-ați făcut în trecut și ce anume credeți și simțiți în prezent.

Confesându-vă sincer, vă înțelegeți mai bine propria calitate umană. Deveniți mai toleranți, mai îngăduitori și mai plini de compasiune față de slăbiciunile celorlalți. Vă dezvoltați laturi ale personalității care ar fi rămas în stare latentă, dacă nu ar fi existat o relație plină de iubire.

Mare parte din ceea ce facem în viață, facem fie pentru a primi iubire, fie pentru a compensa lipsa de iubire. Fiecare are nevoie să fie iubit și acceptat necondiționat, de cel puțin o persoană. Numai atunci când a fost satisfăcută nevoia pentru această formă de securitate emoțională, vă simțiți liberi să vă îndreptați mintea și inima spre a realiza ce este posibil în viața voastră exterioară. Iubirea este ca banii: dacă o avem în cantitate mare, nu ne gândim prea mult la ea. Dar dacă nu o mai primim pentru un timp, nu ne mai gândim la nimic altceva.

Cea mai crudă pedeapsă pentru prizonieri este să fie separați de ceilalți oameni - să fie închiși singuri în celulă. A priva o persoană de orice contact sau interacțiune umană este cel mai rău lucru care i se poate face.

Aspirația voastră cea mai înaltă trebuie să fie să evoluați și să vă transformați în tipul de persoană care atrage în viața sa o relație ideală de dragoste. Această relație vă dă posibilitatea să vă bucurați de fericirea și bucuria pentru care ați fost creați.

Tot ce s-a prezentat în capitolul anterior referitor la relațiile umane, se aplică și în relațiile de iubire, în plus, există multe alte lucruri pe care le puteți face - sau înceta să le faceți - cart¹ pot îmbunătăți în mod deosebit modul în care vă înțelegeți cu persoana importantă din viața voastră. Să începem cu cele șase reguli pentru a avea succes într-o relație.

ȘASE REGULI PENTRU A AVEA RELATII REUȘITE

Prima regulă spune că ceea ce se aseamănă, se atrage. Veți fi întotdeauna extrem de fericiți și de compatibili cu o persoană ale cărei interese, gusturi și valori sunt similare cu ale voastre. Legea atracției afirmă că veți fi atrași de o persoană ale cărei atitudini și convingeri sunt în armonie cu ale voastre.

Primul domeniu în care prezența asemănărilor este necesară - în cazul căsnicilor și al relațiilor - este atitudinea față de bani: modul în care sunt câștigați, economisiți și cheltuiți. Al doilea domeniu este atitudinea față de copii - dacă vreți să aveți sau nu copii, câți, și cum să-i creșteți. Al treilea domeniu este atitudinea față de sex. Al patrulea este religia, al cincelea este atitudinea față de problemele politice și sociale. Atitudinea față de oameni, activități sociale și modul de petrecere a timpului liber sunt, de asemenea, indicii importante de compatibilitate. Asemănările sunt importante și în domeniul spiritual - iar acest domeniu poate fi, uneori, mai important decât celelalte.

În fiecare caz, veți fi cei mai fericiți și mai compatibili cu o persoană ale cărei convingeri și valori fundamentale în aceste domenii sunt similare cu ale voastre. Cele mai multe nefericiri și neînțelegeri în căsnicii și relații se reduc la dezacorduri fundamentale cu privire la aceste probleme esențiale ale vieții.

Conform celei de-a doua reguli pentru succes în relații, contrariile se atrag - dar numai în ceea ce privește temperamentul. Natura cere întotdeauna echilibru și armonie. Echilibrul este extrem de necesar în ceea ce privește temperamentele a două persoane care se unesc pentru a deveni una singură.

Există un test simplu de compatibilitate pe care îl puteți aplica relațiilor voastre intime. El este denumit „testul conversației”, într-o relație în care sunteți compatibili temperamental cu cealaltă persoană, conversația va curge ușor, din ambele părți. Fiecare poate vorbi cât de mult dorește și să asculte atât cât dorește.

Acest echilibru este foarte important. Fiecare persoană simte nevoia să vorbească atât cât îi trebuie ei pentru a se simți sănătoasă și împlinită. Dacă cineva nu poate vorbi cu persoana cu care este împreună, caută să-și împlinească nevoia de comunicare în altă parte. Aproape toate căsniciile încep ca urmare a nevoii de a comunica mai deplin cu o altă ființă umană.

Când oamenii sunt echilibrați din punct de vedere al temperamentului, 90% din timpul petrecut împreună va fi plin de conversații comode, la care participă amândoi. Restul de 10% va fi umplut cu tăceri la fel de comode și plăcute.

Totuși, dacă o persoană simte nevoia să vorbească 70% din timp și să asculte numai 20% - și la fel se întâmplă și cu perechea sa - ei se vor lupta pentru ocazia de a vorbi mai mult. Va fi o ciocnire permanentă legată de cine vorbește mai mult, ca și pentru a hotărî cine își va împlini nevoia de comunicare pe seama renunțării celuilalt.

În acest tip de relație, întotdeauna va exista o persoană care iubește mai mult și una care iubește mai puțin, întotdeauna, persoana care iubește mai mult își va mușca buzele, pentru a-i permite persoanei care iubește mai puțin să vorbească cât dorește. Persoana care iubește mai puțin este cea care controlează relația.

Totuși, aceasta este o soluție temporară. Ea duce inevitabil la sentimente de frustrare și nefericire din partea persoanei care iubește mai mult și care nu găsește ocazia de a se exprima pe deplin, în cele din urmă, aceste sentimente reprimite

erup prin probleme de sănătate sau comportament agresiv.

Un alt exemplu de incompatibilitate este acela în care ambii parteneri simt nevoia să vorbească doar 30% din timpul petrecut împreună și se simt bine să asculte în proporție de 60-70%. În acest caz, 40% din timpul petrecut de cuplu este destinat tăcerilor stânjenitoare. Cei doi vor sta împreună având foarte puține să-și spună, simțindu-se stânjeniți, dar neștiind cum să spargă tăcerea. Acesta este tot un exemplu de incompatibilitate temperamentală.

Testul de conversație poate fi aplicat oricăror relații pe care le aveți cu prietenii, la orice nivel și de orice sex. Cei mai buni prieteni sunt cei cu care aveți conversații ce decurg ușor și tăceri plăcute. Aceștia sunt cei cu care sunteți cel mai compatibili. Dar este extrem de Importantă fiți compatibili, când e vorba de conversație, cu partenerul vostru de viață - dacă doriți să fiți fericiți în relația pe care o aveți.

A treia regulă pentru a avea relații pline de succes, este angajamentul 'total' din partea ambilor parteneri. Angajamentul total implică hotărârea pornită din inimă de a face ca relația să meargă. Dacă cei doi sunt compatibili în ceea ce privește valorile și atitudinile de bază și sunt echilibrați sub aspectul temperamentului, este mult mai ușor pentru ei să-și ia un angajament de o viață. Un angajament total înseamnă că nici unul dintre parteneri nu ia în vreodată în considerare eventualitatea unei separări, a unei despărțiri, a unui divorț și nici nu discută despre așa ceva. Un angajament total necesită arderea punților fizice și emoționale ce duc în altă direcție și refuzul de a lua în considerare oricare altă opțiune, cu excepția celei de a face ca această relație să aibă succes.

Mulți oameni evită să-și ia un angajament total într-o relație, chiar și într-un mariaj, deoarece au fost răniți în relații anterioare. Ei simt că dacă își țin deschise opțiunile, vor avea întotdeauna o portiță de evadare emoțională. Totuși, această lipsă de angajament și implicare duce inevitabil exact la crearea situației de care se teme persoana respectivă. Relația se deteriorează treptat, pe măsură ce unul sau ambii parteneri continuă să se țină de o parte și să se gândească la despărțire, ca la o soluție a problemelor care se ivesc, în mod inevitabil, între doi oameni.

W. Scott Peck, în cartea sa, *The Roads Less Traveled* (Căile mai puțin umblate), dă o frumoasă definiție a iubirii. El spune: „Iubirea este dăruirea totală pentru dezvoltarea deplină a potențialului celuilalt”. Când iubiți cu adevărat o persoană, doriți ca ea să-și împlinească potențialul și să devină tot ceea ce e posibil să devină. Dacă unul dintre cei doi are cea mai ușoară reținere sau ezitare în a crea și sprijini orice ocazie de creștere și evoluție a partenerului său, ceea ce există între ei poate fi o relație - dar, mai mult ca sigur, nu iubire adevărată.

Un lucru minunat în statutul nostru de oameni, este faptul că suntem liberi din punct de vedere emoțional, numai atunci când renunțăm la toate celelalte opțiuni și ne angajăm din toată inima față de o singură persoană, perechea noastră. Numai atunci suntem capabili să dezvoltăm acea relație de calitate superioară, de care avem nevoie pentru a ne completa evoluția ca ființe umane.

A patra regulă pentru o relație de succes este să vă plăceți partenerul. A vă plăcea sincer partenerul este mai important și mai satisfăcător decât să fiți îndrăgostiți, într-o relație pe termen lung, oamenii pot simți iubire, sau nu. Iubirea și intensitatea emoției pe care fiecare o simte pentru celălalt, diferă odată cu trecerea timpului. Dar dacă cei doi oameni se plac și se respectă, relația poate dura la nesfârșit.

Când o persoană încetează să placă sau să respecte o altă persoană, indiferent din ce motiv, relația este, de obicei, terminată. Multe cupluri se îndrăgostesc, apoi se despart și nu-și mai vorbesc niciodată, deoarece nu au făcut vreun efort pentru a se plăcea unu! pe celălalt, pentru a învăța cu adevărat să se

placă și să se respecte ca oameni, nu neapărat ca parteneri intimi.

Căsniciile sau relațiile pot să nu dureze, dar, dacă ele s-au bazat inițial pe respect și partenerii s-au plăcut, cele două părți pot comunica și interacționa cu maturitate și nu mai apar sentimentele negative ce însoțesc sfârșitul relațiilor în care nu a existat respect, sau în care cei doi nu s-au plăcut cu adevărat.

TESTUL „CEL MAI BUN PRIETEN”

Un mod excelent de a ști dacă sunteți implicați în cea mai potrivită relație, este testul „cel mai bun prieten”, în relația ideală, partenerul vă este cel mai bun prieten. Nu există nimeni altcineva, pe lumea asta în afară de partenerul de viață, cu care ați dori mai mult să fiți, să vorbiți, să împărtășiți preocupările, sau să vă petreceți timpul.

Dacă, din vreun motiv anume, simțiți că partenerul de viață nu vă este cel mai bun prieten, dacă simțiți că ați prefera să fiți mai degrabă cu altcineva decât cu el, acesta este un indiciu că relația nu merge tocmai bine.

În fiecare discuție purtată cu cupluri care au fost împreună timp îndelungat, ambii parteneri îl descriu pe celălalt ca fiind cel mai bun prieten din lume.

Punctul de plecare al unei relații romantice de lungă durată este sentimentul că v-ați întâlnit cel mai bun prieten. Unul dintre indicii este cât de mult râdeți împreună. Măsura sănătății unei relații este dată de cât de mult râd cei doi. Când doi oameni se potrivesc perfect, ei râd mult împreună și de aceleași lucruri. Când două persoane nu se potrivesc dintr-un anumit motiv, ei nu vor găsi prea multe motive comune care să-i facă să râdă. Au un simț al umorului diferit.

Potrivit celei de-a cincea reguli pentru o relație de succes, conceptele de sine similare se atrag și sunt extrem de compatibile. Mereu vă veți simți atrași și veți fi compatibili cu o persoană care este la fel de veselă și optimistă ca voi.

Tonul general al relației, nivelul general al optimismului față de pesimism, este o măsură bună a compatibilității conceptelor de sine. Interesant este că persoanele cu concepte de sine negative vor fi atrase una de alta, la fel de mult ca și persoanele cu concepte de sine pozitive. Ele se căsătoresc, se stabilesc la casele lor și sunt chiar mulțumite împreună mulți ani - dacă nu toată viața. Relația lor se bazează pe faptul că ambele au, în mare măsură, personalități negative. Conceptele de sine similare se atrag, oricum ar fi ele.

Dați partenerului vostru o notă de la 1 la 100. Estimați în procente cât timp este optimist, în comparație cu timpul în care este pesimist și gândește negativ. Apoi, supuneți-vă și voi aceluiași test. Veți constata că vă simțiți confortabil în preajma unei persoane care este, în cea mai mare parte a timpului, la fel de fericită ori nefericită ca și voi.

De aceea se spune: „Cine se aseamănă, se adună” sau „Nefericirea vrea companie”.

Dacă, într-o relație, o persoană este mai fericită decât cealaltă, vor exista tot felul de conflicte și neînțelegeri. Cele mai multe relații și căsnicii se destramă, ca urmare a unui dezechilibru al conceptelor de sine.

Într-un studiu, cercetătorii americani au arătat că, în patru cazuri din cinci, divorțurile sunt pornite de femei „furioase peste măsură și care nu mai au de gând să suporte”.

Este uimitor câte persoane simt că sunt trase înapoi din cauza negativismului partenerilor de viață. Aceasta este o problemă serioasă în cadrul relațiilor din America de azi, iar soluțiile nu sunt deloc simple.

A șasea regulă pentru a avea relații de succes, este existența unei bune comunicări. Succesul unei căsnicii este asigurat, în primul rând, de buna comunicare între cei doi soți. Ei se află pe aceeași lungime de undă. Fiecare poate simți ceea ce

simte și gândește celălalt. Ei ajung, independent, la aceeași concluzie. Aproape că par să „împartă același creier”.

Motivul principal pentru care o relație eșuează, este proasta comunicare. Cei doi soți nu se înțeleg, se contrazic și se ceartă permanent pe teme importante, sau nu. Fiecare este convins că el are dreptate, iar celălalt greșeste. Le vine greu să creadă că, dacă s-ar gândi mai bine, ar vedea că ambele puncte de vedere pot fi corecte.

Pentru a construi și menține un nivel înalt al calității comunicării într-o relație, aveți nevoie să petreceți împreună o mai lungă perioadă neîntreruptă de timp, în care atmosfera dintre voi să fie de o înaltă calitate. Cuplurile au nevoie de intimitate. Este nevoie ca cei doi să-și petreacă mult timp împreună, vorbind și ascultând, pentru a-și menține canalele de comunicare deschise. Atunci când cei doi devin atât de ocupați încât nu mai au timp să-și vorbească, să fiți siguri că vor apărea și problemele.

O comunicare bună necesită talent atât de a vorbi, cât și de a asculta - ceea ce puteți învăța. Dar o comunicare excelentă între bărbat și femeie implică o înțelegere a diferențelor majore dintre ei.

TRĂIASCĂ DIFERENȚELE

Bărbații și femeile sunt diferiți în multe privințe și au stiluri de comunicare diferite, în general, bărbații sunt direcți, iar femeile indirecte. Bărbații se concentrează mai mult decât femeile asupra rezultatelor, a finalului. Femeile sunt mai preocupate de relații și de comunicare decât bărbații. Acest fapt conduce, adesea, la neînțelegeri majore.

Să luăm cazul unui cuplu care călătorește cu mașina de două sau trei ore. În timp ce trec pe lângă un McDonald's, femeia spune „Dragule, ți-e sete?”

Soțul, fără să privească în jur, răspunde simplu: „Nu” și continuă să conducă. Soția își mușcă buzele și se simte rănită de lipsa de sensibilitate a soțului. Acesta nu realizează pe deplin de ce l-a întrebat, de fapt, soția sa și nici nu are habar că ea este acum nefericită. Indirect, ea spune: „Mi-e sete; de ce nu oprim să bem ceva?” Totuși, datorită modului în care ea s-a exprimat, el n-a înțeles nimic.

Un alt exemplu de diferență în stilul de a comunica este mersul la cumpărături. Pentru un bărbat, a merge la cumpărături, este un proces simplu, cu un rezultat așteptat. Ei nur, în magazin, cumpără ce și-a propus, apoi pleacă, în general, bărbaților nu le place să meargă la cumpărături; ei se simt stânjeniți și vor să treacă peste acest moment cât mai repede posibil

Însă, pentru multe femei, a face cumpărături reprezintă o activitate recreativă și nu este nici măcar necesar ca femeia să cumpere ceva.

Pentru o femeie, a face cumpărături este o experiență senzorială și, atunci când este însoțită de o altă persoană, devine și o experiență socială. Conversația purtată în tot acest timp este tot atât de importantă - dacă nu chiar mai importantă - decât ceea ce cumpără. Bărbații înțeleg cu greu acest lucru. Iată un alt exemplu de diferență în stilul de comunicare.

Bărbatul se gândește doar la momentul de final. Când o femeie începe să discute o problemă cu el, acesta va răspunde aproape imediat cu ceea ce el consideră a fi o soluție logică.

Bărbatul spune: „De ce nu faci asta, sau de ce nu încerci asta?” Apoi va continua să citească ziarul, sau își va îndrepta atenția în altă parte. Va crede sincer că a fost de ajutor și că i-a rezolvat problema așa cum trebuie.

Ceea ce nu înțelege el este că, de obicei, femeia nu cere o soluție și nici sfatul sau recomandarea lui. Tot ce dorește ea este o ocazie de a discuta situația, de a procesa problema printr-un dialog cu bărbatul din viața ei. E posibil ca ea să știe

deja ce vrea să facă - sau nu. Ceea ce caută este ocazia de a comunica, folosind această situație particulară sau problemă, ca bază pentru conversație.

Unul dintre lucrurile pe care-l pot face bărbații pentru a îmbunătăți comunicarea cu femeile din viața lor, este să se abțină de la a da sfaturi, decât dacă este evident că partenerele lor asta doresc, în schimb, e bine să asculte atent, să facă o pauză, să pună întrebări, să reformuleze și să parafrazeze ceea ce spun ele, pentru a fi siguri că au înțeles.

ÎNTREBATI-O CUM I-A MERS PE PARCURSUL ZILEI

Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poate face un bărbat atunci când ajunge seara acasă, este să-și întrebe soția cum i-a mers pe parcursul zilei.

Majoritatea bărbaților consideră că ziua lor de muncă este cea mai fascinantă experiență de la începuturile lumii încoace. Totuși, dacă un bărbat își întreabă soția despre cum și-a petrecut ziua, înainte de a-i povesti el ce a făcut, rămâne deseori surprins de faptul că ziua ei a fost mult mai interesantă decât a lui.

Când un bărbat își întreabă soția, pentru prima dată, despre modul în care și-a petrecut ziua, ea va fi, probabil, șocată și va da un răspuns scurt și expeditiv. Nu va crede că soțul ei este într-adevăr interesat de acest aspect, considerând că încearcă doar să fie amabil. Așa că, bărbatul trebuie să insiste. Când ea răspunde: „Ei bine, am mers la serviciu și am luat prânzul cu cutare și apoi am venit acasă”, trebuie să o întrebe, ca un detectiv: „Ce ai făcut azi-dimineață? Unde ai luat prânzul? Ce ai făcut după aceea? Ce ai făcut în această după-amiază? Ce mai face cutare?” și așa mai departe. Dacă se va interesa mai mult de modul în care soția și-a petrecut ziua, va descoperi deseori că totul a fost la fel de interesant ca și ceea ce a făcut el.

Un avantaj al acestei abordări este faptul că, după ce soția a avut ocazia să-i vorbească despre cum a decurs ziua pentru ea, el va vorbi mai puțin timp despre munca sa. Rețineți că nu conținutul conversației este important, ci procesul de comunicare în sine. Exprimând un interes real față de partenerul vostru și ascultându-l cu atenție în timp ce vorbește, adânciți înțelegerea reciprocă și îmbunătățiți comunicarea. Numai în acest fel vă puteți menține relația vie și o puteți face să se dezvolte.

ÎNTREBAREA CHEIE

Cea mai importantă întrebare pe care trebuie să o puneți și la care trebuie să răspundeți în permanență pentru a menține o relație de succes este: „Ce anume e important în acest caz?”

Important nu este să câștigați o dispută, sau să aveți dreptate, ci să mențineți calitatea relației. Important este să continuați să vă iubiți și să vă respectați unul pe altul și să trăiți împreună în pace și armonie.

Când întrebați tot timpul: „Ce anume este important aici?”, vedeți lucrurile mult mai clar și sunteți înclinați să faceți și să spuneți ceea ce este mai potrivit.

Practicați regula de aur a relațiilor, întrebați-vă în mod regulat: „Cum ar fi dacă aș fi căsătorit cu mine însumi?”, sau: „Cum ar fi dacă partenerul meu s-ar purta cu mine așa cum mă port eu cu el?”

Dacă vă veți purta cu partenerul vostru așa cum v-ar plăcea ca acesta să se poarte cu voi și dacă vă veți abține de a face sau spune ceva ce nu v-ar plăcea să auziți sau să vi se facă, vrii fi mult mai conștienți de impactul pe care îl au cuvintele și comportamentul vostru.

Aceasta este cheia: conștientizarea. Viața este studiul atenției. Dacă acordați atenție lucrurilor mărunte din relația voastră, lucrurile mari vor fi așa cum trebuie.

SASE PROBLEME CE APAR ÎNTR-O RELATIE ȘI CUM SĂ LE REZOLVATI

Există mii de motive pentru care o relație nu merge, dar probabil că le putem reduce la șase probleme majore. Aceste șase probleme stau la baza celor mai multe neînțelegeri, certuri și divorțuri. Toate au legătură cu respectul și cu imaginea de sine ale unuia sau a ambilor parteneri de cuplu.

Prima problemă majoră într-o relație este neangajarea. Aceasta este evidentă în relațiile sau căsniciile care merg până la „jumătatea drumului” - atât de dese astăzi, în loc de un angajament total, acesta este doar parțial sau pe jumătate. Unul dintre ei spune: „Eu fac jumătate de drum și tu cealaltă jumătate”. Atunci când un partener decide să parcurgă doar 49% din drum, în relație se petrece o ruptură. Această ruptură tinde să crească tot mai mult, în loc să se micșoreze. Cei doi continuă. Ori unul, ori celălalt parcurge doar 48% din drum, apoi 40%, apoi 30% până când, în cele din urmă, renunță să mai încerce.

Vedeți exemple de acest gen atunci când două persoane se căsătoresc, dar fiecare partener are un cont bancar separat. Cheltuielile de întreținere sunt împărțite în mod egal. Fiecare ban este socotit cui aparține. Ei chiar își împrumută bani reciproc și țin o evidență detaliată a datoriilor.

Am întâlnit un caz în care cheltuielile de întreținere erau împărțite până la ultimul bănuț, chiar și costul timbrului poștal necesar expedierii unei facturi! Doi prieteni de-ai mei, să-i numim Mary și Joe, au locuit împreună timp de unsprezece ani. Mereu vorbeau despre căsătorie, însă niciodată nu au putut lua o decizie.

Totuși, din momentul în care s-au mutat împreună, fiecare a cumpărat și a plătit separat pentru mobilierul și dotarea apartamentului. Pe spatele fiecărui lucru se afla o etichetă cu numele posesorului. Niciodată nu și-au amestecat fondurile sau posesiunile. La sfârșitul celor unsprezece ani, când au hotărât să se despartă, și-au putut împărți bunurile în mai puțin de două ore. Timp de unsprezece ani și-au plănuit despărțirea pe plan subconștient, prin însuși actul de a nu se fi angajat niciodată total în relație.

Un alt exemplu de angajament parțial este un contract sau acord prenuptțial. Aceste acte sunt interesante. De exemplu, primul paragraf al unui astfel de contract spune: „Cele două părți, iubindu-se mult și plănuind să trăiască împreună fericiți toată viața, încheie următorul acord”.

Restul acordului prenuptțial detaliază în amănunțime modul în care lucrurile comune vor fi împărțite, în caz de divorț. De fapt, ei plănuiesc detaliile unui divorț, chiar înainte să se căsătorească.

Când unul dintre parteneri nu dorește să se angajeze total într-o relație, acest fapt provoacă în celălalt partener sentimentul că este respins și că nu are nici o valoare de sine, sau că nu este suficient de bun. El crede că acesta este motivul pentru care partenerul său nu dorește să se angajeze total și fără rețineri față de el.

Când Barbara și cu mine ne-am căsătorit, preotul ne-a arătat diferite jurăminte pe care să le rostim. Puteam să facem noi înșine textul. După ce am parcurs diferite tipuri de jurăminte, l-am întrebat pe preot unde sunt cuvintele: „până ce moartea ne va despărți”?

Preotul, un om deosebit, ne-a explicat că această formulare a fost exclusă aproape din toate ceremoniile de căsătorie. Cele mai multe cupluri tinere, nu doreau ca jurământul lor de căsătorie să conțină această formulare atât de clară și neechivocă. Ei doreau ceva care să le permită mai multă flexibilitate și mai multe opțiuni.

L-am întrebat dacă jurământul nostru ar putea să o conțină. A spus că suntem liberi să alegem ce dorim. Eu am insistat ca aceste cuvinte „până ce moartea ne va despărți” să facă parte din ceremonia noastră de căsătorie. Mi s-a părut că

jurământul ambiguu de căsătorie, ca cel pe care mi l-a arătat preotul: „Câtă vreme ne vom iubi”, era un jurământ ce sugera că cei doi nu luau în serios durata căsătoriei.

Modul în care vă puteți angaja total este de a vă implica complet în relație - de a intra în ea cu trup și suflet. Nu luați niciodată în calcul probabilitatea ca relația să eșueze. Dacă, din anumite motive, relația nu merge, cel puțin aceasta nu se va întâmpla pentru că v-ați implicat doar pe jumătate.

A doua problemă majoră într-o relație este încercarea de a o schimba pe cealaltă persoană, sau de a te aștepta ca celălalt să se schimbe. Aceasta este o altă formă subtilă de respingere. Este un alt mod de a spune: „Nu ești destul de bun pentru mine, așa cum ești”.

Ori de câte ori încercați să-l schimbați pe celălalt, sugerați că celălalt nu merită să fie alături de voi și îi induceți sentimente de mânie și supărare. Adevărul este că oamenii nu se schimbă foarte mult. Cum a spus actorul de comedie, Flip Wilson: „Ceea ce vezi, este ceea ce primești”. Dacă persoana cu care intenționați să vă căsătoriți nu este ceea ce doriți să primiți, momentul pentru a face ceva în acest sens este înainte de căsătorie - nu după.

Soluția la încercarea de a-l schimba pe celălalt, la încercarea de a-l convinge să înceapă o cură de slăbire, să renunțe la fumat, să facă exerciții fizice, să devină mai optimist, sau orice altceva, este să acceptați persoana pur și simplu, așa cum este ea. Trebuie să vă dea de gândit faptul că nu puteți accepta comportamentul și personalitatea celui de lângă voi. Acceptarea este determinată, în mare măsură, de compatibilitate.

Acceptarea este un bun indiciu care vă spune dacă relația pe care o aveți este cea potrivită. Nonacceptarea înainte de căsătorie este de preferat situației în care va trebui să rezolvați problema ulterior.

Uneori, când nu mai încercați să-l schimbați pe celălalt și îl acceptați necondiționat, el va începe să se schimbe, pentru că va alege să o facă. Ființele umane pot fi perverse. Deseori vor persista în atitudinea care vă irită, doar pentru că încercați în permanență să le schimbați. Când încetați eforturile de a le schimba, își vor schimba de bună voie atitudinea.

A treia problemă majoră într-o relație este gelozia. Gelozia există pentru totdeauna în mintea și inima persoanei care o simte. Shakespeare a numit gelozia „monstrul cu ochi verzi”. Aceasta este o emoție negativă cumplită, cauzată de un respect de sine scăzut și de o părere proastă despre sine.

Persoana geloasă are îndoieli în privința valorii ei ca persoană. Aceasta simte că nimeni nu o poate iubi cu adevărat pentru ceea ce este. Acest tip de persoană a suferit, probabil, în copilărie, din cauza criticii distructive și ca adult din cauza experiențelor negative cu persoane de sex opus. Dacă o persoană nu a primit niciodată dragostea necondiționată a părinților săi - sau, mai rău, dacă părinții au respins-o sau au dezaprobat-o tot timpul în copilărie, când a devenit adultă, va fi foarte vulnerabilă la lipsa de iubire și acceptare din partea celorlalți.

Antidotul geloziei este să conștientizați că aceasta nu are nici o legătură cu cealaltă persoană. Are legătură doar cu respectul de sine scăzut al celui care suferă de gelozie. Modul în care puteți trece peste gelozie este să vă creșteți respectul de sine, repetând mereu: „Mă plac, mă plac, mă plac!”

Când respectul de sine este suficient de mare și când vă place și vă respectați propria voastră persoană, nimic din ceea ce va face, sau nu face, o altă persoană, nu vă va determina să vă îndoiiți de valoarea personală. Pe plan emoțional veți avea o mai mare încredere în voi, indiferent ce atitudine au ceilalți.

Nu este câtuși de puțin inteligent să stârnești, în mod deliberat, gelozia cuiva. Gelozia este o emoție dureroasă, distructivă și nu e emoție pe care să o pricinuiești

unui prieten. Fiecare dintre noi are nevoie să se simtă în siguranță în relația în care ne-am implicat, iar provocarea deliberată a geloziei ne spulberă sentimentul de siguranță.

Gelozia ne face să ne simțim nefericiți și triști.

A patra problemă majoră într-o relație este autocompătimirea. Aceasta apare atunci când vă este milă de voi pentru ceva ce partenerul a făcut - sau nu a făcut - pentru voi. De obicei, persoanele care se autocompătimesc au învățat să o facă de la unul din părinți, care a aplicat-o ca metodă de interacțiune în familie.

Adesea, oamenii se complac în autocompătimire - „Vai, ce nenorocit sunt!” - atunci când partenerii lor sunt atât de ocupați sau pasionați de muncă, încât se simt neglijăți. Soluția este să nu vă determinați partenerul să facă, sau să nu facă, ceva. Antidotul este să vă ocupați de propriile probleme, astfel încât să nu aveți timp să vă plângeți de milă.

Sunteți responsabili pentru propriile voastre emoții. Voi sunteți cauza fericirii sau nefericirii voastre. Nimeni nu vă poate obliga să simțiți ceva anume. Dacă vă este milă de voi înșivă, este pentru că voi alegeți aceasta. Puteți alege o altă reacție, dacă doriți. La baza autocompătimirii stă ideea greșită că altcineva are responsabilitatea să vă facă fericiți.

Autocompătimirea este o formă de slăbiciune și de lipsă de sinceritate care vă împiedică să deveniți o ființă umană complet împlinită. Dacă aveți o relație în care partenerul se auto-compătimește, fiți cât mai plini de compasiune și mai înțelegători cu puțință și apoi încurajați-l să se concentreze asupra preocupărilor sale.

A cincea problemă majoră într-o relație o constituie așteptările negative. Acestea apar atunci când așteptați, în mod constant, ca cealaltă persoană să facă ceva care să vă dezamăgească. Adevărul este că așteptările voastre tind să se împlinească. Dacă așteptați să se întâmple lucruri bune, veți fi rareori dezamăgiți. Dacă așteptați ca partenerul să vă dezamăgească, tot rareori se va întâmpla altfel.

Regula este ca mereu să vă așteptați la ce este mai bun din partea partenerului. Cele mai minunate cuvinte pe care o persoană le poate spune alteia sunt: „Te iubesc și cred în tine”. Spuneți-i mereu că aveți încredere deplină în capacitatea ei de a face tot ceea ce și-a pus în gând să facă.

Este minunat să mergeți dimineața la serviciu, știind că cea mai importantă persoană din viața voastră are încredere deplină în voi. Este minunat ca seara să vă întoarceți acasă și să găsiți o persoană care are încredere totală în capacitatea voastră de a reuși, indiferent de obstacole. Multe dintre persoanele care au succes au reușit datorită convingerilor de nezdruccinat ale partenerului că vor reuși.

A șasea problemă majoră într-o relație este incompatibilitatea. Incompatibilitatea este un subiect delicat, pe care mulți oameni nu doresc să-l discute. Totuși, aceasta este una dintre cele mai obișnuite probleme care apar într-o relație și, probabil, și unul dintre motivele pentru care oamenii se simt nefericiți în căsnicia lor.

De obicei, atunci când doi oameni se întâlnesc și se îndrăgostesc, sunt atrași unul de celălalt, datorită lucrurilor pe care le au în comun. Totuși, pe măsură ce trec anii și ei se schimbă, deseori încep să meargă în direcții diferite. Ei încep să aibă interese, gusturi și opinii noi. După o vreme, ceea ce era important pentru ei atunci când s-au cunoscut, nu mai înseamnă prea mult și își pierde puterea de a menține legătura dintre ei.

Cea mai obișnuită vârstă la care apare incompatibilitatea într-un cuplu pare să fie între douăzeci și opt și treizeci și doi de ani. Între douăzeci și treizeci de ani, oamenii se dezvoltă și se schimbă cel mai rapid din tot cursul vieții de adult. Dacă două persoane se căsătoresc pe la douăzeci de ani, pe la treizeci de ani vor descoperi că au foarte puține lucruri în comun. Ar putea descoperi că au devenit

incompatibili.

SEMNE DE AVERTIZARE

Primul semn al incompatibilității într-un cuplu este acela că dispare râsul. Ei nu mai glumesc împreună sau nu mai găsesc multe lucruri de care să se amuze amândoi.

Al doilea semn apare când conversația devine tot mai aridă. Cei doi par să nu aibă prea multe de discutat. Casa devine, mai degrabă, un loc funcțional în care cuplul locuiesc întâmplător, decât un loc pe care să-l împartă în armonie și căldură.

Fiecare dintre ei este preocupat cu munca, sau cu copiii, sau cu altceva. Fiecare își vede de treaba lui, dar păstrează aparențele în fața vecinilor și a prietenilor.

Mulți dintre cei nefericiți în căsnicie, se adâncesc în muncă, muncind douăsprezece și paisprezece ore pe zi, pentru a nu se duce acasă. Și, cu cât petrec mai puțin timp unul cu celălalt, cu atât mai mult se înrăutățește relația, iar ei au din ce în ce mai puține lucruri în comun.

Dacă observați că râsul și conversația nu se mai regăsesc în relația voastră, este momentul să luați măsuri. Dacă simțiți că aveți puține în comun cu partenerul de viață, trebuie să faceți tot efortul pentru a reclădi relația. Trebuie să admiteți că aveți o problemă serioasă, de viață, pe care trebuie să o discutați împreună. Trebuie să faceți toate eforturile pentru a recrea ceea ce ați avut cândva.

Poate trebuie să vă luați o vacanță și să mergeți într-o călătorie. Poate este nevoie să vă interesați mai îndeaproape de activitățile celuilalt, sau să vă creați noi pasiuni comune. Dacă ați investit câțiva ani și multe sentimente pentru a vă construi relația și, mai ales dacă aveți copii, trebuie să faceți tot posibilul pentru a salva situația.

CUM SĂ ADUTCEȚI DRAGOSTEA ÎNAPOI

Unul dintre cele mai puternice moduri de a redobândi dragostea într-o relație este să conștientizați faptul că a iubi este un verb - ceea ce înseamnă acțiune. „A iubi” cere ca voi să faceți lucrurile pe care orice persoană îndrăgostită le-ar face, dacă doriți să simțiți din nou fiorul dragostei. Astfel, veți fi în stare să re faceți/pas/7 care v-au dus la persoana de care v-ați îndrăgosti cândva.

Învățați să vă iubiți partenerul de viață făcând lucruri pline de iubire cu și pentru acesta. Micile atenții, favoruri, amabilități, daruri și celelalte lucruri care îl fac pe partener fericit, vă vor face, de fapt, să-l iubiți mai mult. Când încetați să faceți aceste lucruri, începeți să nu mai fiți îndrăgostiți. Legăturile emoționale încep să se desfacă, iar flacăra pasiunii se stinge încet.

Cuvântul grecesc pentru acest proces de reaprindere a dragostei prin acțiune este Praxis.

Principiul Praxis-ului afirmă că generați sentimente în sufletul vostru, făcând încontinuu lucruri compatibile cu aceste sentimente, până când ele se „reaprend”. Dați naștere sentimentelor, așa cum am discutat în Capitolul 3.

Puteți readuce dragostea în relația voastră, repetând lucrurile pe care le-ați făcut când erați în faza de „a face curte”, începeți să fiți mai grijulii, mai atenți, mai înțelegători și mai altruști. Pe măsură ce jucați rolul partenerului iubitor, veți observa că sentimentele pentru partenerul vostru încep să se schimbe în bine. Puteți să vă reîndrăgostiți de el.

Având gânduri de iubire pentru celălalt și vorbindu-i afectuos și amabil, veți putea reaprinde sentimentele care v-au adus odată împreună. Căutați în partener calitățile pe care le-ați admirat odată. Iertați și uitați greșelile pe care acesta poate le-a făcut. Mai mult decât orice, pentru a reaprinde dragostea, e nevoie să doriți cu

adevărat să rămâneți cu persoana respectivă, să doriți cu adevărat să reclădiți și să păstrați relația.

CE FACEȚI DACĂ DRAGOSTEA NU MAI POATE FI SALVATĂ?

Se poate ca focul pasiunii să se stingă total în relația voastră - ceea ce se întâmplă destul de des. Nu mai există nici dorința de a face sacrificiile emoționale necesare pentru a salva relația. Cei doi parteneri au devenit, de fapt, incompatibili. Incompatibilitatea este cel mai frecvent motiv pentru care o relație se destramă. O persoană adultă obișnuită se întâlnește cu multe persoane de sex opus, pentru a descoperi măcar o singură persoană cu care să fie compatibilă. De ce ne surprinde că două persoane evoluează și ajung să nu se mai potrivească? De ce ne surprinde atât de mult că doi oameni devin incompatibili?

Adesea vedeți cupluri în restaurante mâncând liniștiți, fără să-și vorbească unul altuia. Sau, puteți vedea cupluri care merg în aceeași mașină, dar nu-si vorbesc. Acestea sunt indicii că cei doi au devenit incompatibili.

ÎNCEPEȚI CU ACCEPTAREA

Cel mai bun lucru pe care îl pot face două persoane care au devenit incompatibile, este să accepte acest fapt. William James Harvard a spus: „Primul pas în confruntarea cu orice dificultate este de a dori să o luați ca atare”.

Multe nefericiri și boli psihosomatice sunt cauzate de negare, de refuzul de a accepta faptul că ceva nu merge bine în relația voastră. Negarea, adică rezistența internă, provoacă stres și tensiune. Lipsa dorinței de a vă confrunța cu ceva atât de stânjenitor și amenințător pentru respectul de sine, cum este o relație eșuată, constituie o cauză majoră de boli, insomnie, dureri de cap și manifestări ale emoțiilor negative, ca iritabilitate, mânie sau depresie. Toate acestea sunt simptomele unei cauze mai profunde, care poate fi incompatibilitatea dintr-o relație.

Una dintre cele mai folositoare modalități de a vă confrunța cu orice problemă în viață, este de a vă întreba: „Este vorba de o realitate, sau de o problemă?” Dacă este o problemă, poate fi găsită soluția, întotdeauna se poate face ceva și vă puteți folosi inteligența pentru a găsi o cale de rezolvare.

Dacă, totuși, este o realitate, cel mai înțelept lucru pe care-l puteți face este să o acceptați. Realitățile sunt ca și vremea: nu puteți face nimic în privința lor, ci doar să le încorporați în viziunea voastră asupra lumii și să luați măsuri de precauție. Multe persoane își provoacă singure extrem de multă nefericire inutilă, confundând realitatea incompatibilității, cu o problemă de incompatibilitate. Când într-o relație focul pasiunii se stinge și rămâne doar cenușă rece și se instalează incompatibilitatea, e timpul ca cei doi parteneri să înfrunte situația cu sinceritate, iar să facă ceva.

Motivul pentru care începeți o relație cu cineva este convingerea că veți fi mai fericiți în cadrul relației, decât în afara ei. Mulți oameni încep o relație pentru a fi mai fericiți și mai împliniți - în schimb, se simt nefericiți și mai puțin împliniți. Apoi se agață, în mod greșit, de relație, uitând motivul inițial pentru care au început-o.

Motivul pentru care alegeți să fiți cu o persoană, în loc să rămâneți singur, este pentru a vă îmbunătăți viața, pentru a o îmbogăți și a vă bucura de ea și nu ca să suferiți și să vă fiți nefericiți. O relație nefericită vă privează de fericire și vă subminează clar potențialul, mai mult decât oricare alt factor.

Mulți oameni se complac în relații proaste, deoarece se tem de ce vor spune alții. Se tem să nu piardă respectul părinților, al prietenilor și al colegilor. Ei se forțează să păstreze aparențele, în timp ce, în spatele ușilor închise, sunt cumplit de nefericiți. Adesea se simt închiși într-o relație din care nu pot ieși fără să se simtă profund stânjeniți față de persoanele cunoscute.

Adevărul este că nimănui nu-i pasă cu adevărat de relația voastră, atât cât vă pasă vouă. În cele mai multe cazuri, veți constata că persoanelor despre care credeți că vor fi cele mai afectate de eșecul căsniciei voastre, nu le pasă deloc. Majoritatea oamenilor au atât de multe probleme, încât le rămâne prea puțin timp sau energie ca să se mai gândească la voi și la problemele voastre. De fapt, mulți oameni își petrec cea mai mare parte a timpului gândindu-se, în permanență, doar la ei. Chiar dacă sunteți foarte apropiați de cineva - fiu, fiică, sau cel mai bun prieten - pe parcursul unei zile, ei își petrec foarte puțin timp gândindu-se la voi.

Întreaga voastră viață ar putea să se destrame, dar, pentru cei mai mulți, este mai important ceea ce vor mânca la prânz, decât ce probleme aveți voi. Mulți constată că, atunci când decid, în sfârșit, să iasă dintr-o relație nefericită, decizia lor nu are, practic, nici un efect asupra oamenilor din jurul lor.

Altor nu le pasă, pur și simplu. S-ar putea să manifeste puțină compasiune și să pună câteva întrebări mai mult din curiozitate, dar apoi ei trebuie să meargă acasă la cină și să-și vadă de viața lor, lăsându-vă singuri.

LASĂ TOTUL SĂ TREACĂ

Din seminarele pe care le-am susținut în prezența a mii de persoane și cupluri, am tras concluzia că cel mai stupid lucru pe care îl puteți face este să vă complăceți într-o relație proastă, deoarece credeți că cineva va suferi sau va fi trist, într-un fel sau altul, dacă rupeți relația.

Cel mai inteligent lucru pe care îl puteți face este să fiți perfect egoiști pe plan emoțional. Dacă nu sunteți fericiți și nu puteți salva situația, atunci cel puțin faceți ceea ce vă aduce un bine. Faceți ceea ce vă aduce vouă fericire. Nu-i puteți face fericiți pe alții, în timp ce voi sunteți nefericiți. Numai oamenii fericiți îi pot face fericiți și pe ceilalți. Nu vă sacrificați pe altarul fericirii altcuiva. Veți sfârși prin a nu vă aduce fericire nici vouă și nici altei persoane.

IUBIREA ESTE LUCRUL CEL MAI IMPORTANT

Cel mai important lucru în viață este iubirea. Siguranța și bucuria unei relații de iubire sunt poate cele mai minunate lucruri pe care le pot trăi un bărbat sau o femeie.

Ar trebui să faceți tot posibilul să construiți și să păstrați o relație de iubire cu o altă persoană - inclusiv să o ascultați, să vă exprimați recunoștința și aprecierea, să o tratați cu amabilitate, curtoazie, blândețe, răbdare și, în special, cu compasiune. Ar trebui să faceți toate eforturile, pentru a clădi o relație de iubire în cadrul căreia să trăiți până la sfârșitul vieții.

Dar, dacă relația nu merge cum trebuie, aveți curajul și tăria să acceptați că, într-o viață de om, nimic nu este perfect sau veșnic. Aveți sinceritatea să acceptați că, cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru o altă persoană, este să vă căutați propria fericire. Dacă înfrunțați viața așa cum este ea - nu așa cum ați dori să fie - veți fi sinceri cu voi înșivă și cu cei mai importanți oameni din viața voastră.

EXERCITIUL PRACTIC

Întrucât relațiile fericite sunt esențiale pentru respectul de sine și fericirea personală, luați decizia de a face ordine în relația în care vă aflați. Discutați cu partenerul și întrebați-l: „Ce anume putem face amândoi, pentru ca relația noastră să fie minunată?”

Schimbați-vă ordinea priorităților, a valorilor, dacă este necesar și dați importanță mai mare relației decât oricărui alt lucru. Fiți dispuși să faceți sacrificii, schimbări, dacă sunt necesare, pentru a asigura calitatea și stabilitatea căminului vostru și sănătatea emoțională a persoanei pe care o iubiți mai mult decât pe

oricine altcineva.

O relație de iubire solidă, armonioasă, în care să vă sprijiniți reciproc, constituie baza pe care puteți să vă clădiți o viață minunată.

Ea este manifestarea reală a persoanei extraordinare care sunteți pe cale să deveniți.

Ea este cheia spre sănătate și fericire. Relația voastră este o reflectare a persoanei care sunteți cu adevărat și reprezintă asigurarea voastră pentru un viitor măreț.

CAPITOLUL 11 **MĂiestRIA ÎN ARTA DE A FI PĂRINTE**

Cea mai importantă și trainică relație pe care o puteți avea, începe în momentul în care aduceți un copil pe lume. Veniturile, serviciul, prietenii, sănătatea și chiar căsniciile vin și pleacă, însă rolul de părinte durează toată viața.

Comportamentul vostru ca părinți poate avea un mare impact asupra copiilor și chiar asupra copiilor copiilor voștri, timp de generații. A fi părinte este probabil cea mai mare responsabilitate pe care o poate avea un adult.

Nimeni nu se naște cu talentul de a fi un părinte bun. Toți începem ca amatori. Din fericire, puteți afla o mulțime de lucruri despre modul în care puteți deveni părinți buni și eficienți, citind cărți și primind sfaturi de la prieteni, rude, doctori și experți în domeniu. Există o mulțime de cărți bune, reviste și articole cu sfaturi și informații, care vă pot ajuta enorm să deveniți părinți așa cum doriți să fiți.

CARE ESTE ADEVĂRATUL ROL DE PARINTE?

Cel mai important rol de părinte este să vă iubiți, să vă îngrijiți copiii și să dezvoltați în ei sentimente de respect de sine și de încredere în ei înșiși.

Dacă va creșteți copiii făcându-i să aibă o părere bună despre ei înșiși, dacă îi educați în așa fel încât să fie independenți și să vrea să cucerească lumea întreagă, atunci v-ați îndeplinit responsabilitatea în cel mai bun sens cu putință.

Invers, dacă le oferiți copiilor voștri toată bunăstarea materială, dar îi educați în așa fel încât să le lipsească încrederea și respectul de sine, ați eșuat în rolul vostru de părinte.

Un adult obișnuit petrece, probabil, cincizeci de ani încercând să depășească primii cinci ani din viața sa. Abraham Maslow ne-a învățat că există două tipuri de necesități pe care ne străduim din răzputeri să ni le satisfacem. Acestea sunt nevoia de a ne împlini potențialul, nevoia noastră „existențială”, și nevoia de a compensa deficiențele de care suntem conștienți. Un copil crescut fără suficientă dragoste are tendința de a o căuta toată viața, mai degrabă, decât să se străduiască să-și realizeze potențialul. Cred că cel mai bun lucru pe care îl poate face un părinte este să-i ofere copilului său iubirea și suportul afectiv și emoțional necesar pentru ca acesta să crească și să se dezvolte, creând un climat în care copilul să se simtă pe deplin iubit de cei mai importanți oameni din viața lui.

Copilul în creștere dezvoltă o personalitate sănătoasă în raport direct proporțional cu calitatea și cantitatea iubirii pe care o primește. Așa cum o plantă are nevoie de lumina soarelui și de ploaie, tot așa și un copil are nevoie de dragoste și îngrijire.

Părinții își doresc tot ce este mai bun pentru copiii lor. Își doresc ca ei să fie fericiți și sănătoși. Atunci, de ce există atât de mulți copii care cresc cu sentimentul că nu sunt suficient de iubiți? Oare de ce părinții își privează copiii de iubirea de care au nevoie ca să se dezvolte sănătos?

DE CE PĂRINȚII NU IUBESC ÎNDEAJUNS

Există două motive majore pentru care părinții eșuează în a-și iubi suficient copiii. Primul, părinții nu se iubesc pe ei înșiși. Părinții cu un respect de sine scăzut au dificultăți în a oferi copiilor lor o iubire mai mare decât au ei pentru propria persoană.

Al doilea motiv pentru care părinții nu-și iubesc copiii îndeajuns este acela că adesea au noțiunea greșită că aceștia există pentru a le împlini lor așteptările. O cauză majoră a conflictelor dintre părinți și copii este percepția sau sentimentul părinților că odraslele lor eșuează în a se „ridica” la standardele dorite.

Mulți părinți își privesc copiii ca pe un bun, ca o formă de proprietate. Pentru ei, copiii lor se comportă bine, numai atunci când aceștia fac și spun ceea ce doresc părinții. Dacă atitudinea copiilor diferă de așteptările părinților, aceștia reacționează criticându-i. Fără să planifice așa ceva, părinții încep să-i iubească și să-i aprobe mai puțin. Ei pășesc pe teritoriul emoțional al copiilor. Copiii nu se mai simt iubiți și astfel se pun bazele problemelor ulterioare de personalitate.

Toate atitudinile negative sau antisociale sunt un strigăt după ajutor, o încercare de a scăpa de sentimentul de vinovăție, de furie și de resentimente care încep odată cu criticile care li se aduc în copilărie.

COPIII NU SUNT O FORMĂ DE PROPRIETATE

Punctul de plecare pentru a crește copii deosebiți este să conștientizați că, într-adevăr, copiii nu sunt proprietatea voastră. Copiii își aparțin lor înșiși. Ei sunt un dar ceresc pentru voi - și, totodată, unul temporar.

Le spun copiilor mei că Dumnezeu mi i-a trimis, iar sarcina mea este să-i iubesc și să-i îngrijesc până când vor crește, îi tratez ca și cum ar fi daruri prețioase, care mi-au fost date doar pentru un timp scurt. Sarcina mea nu este să îi modelez conform așteptărilor mele, ci să-i încurajez să-și dezvolte unicitatea și individualitatea.

Fiecare copil este unic și vine pe lume cu propriul destin, cu talentele, interesele și capacitățile sale. Nimeni nu poate ști, decât mult mai târziu, ce anume va deveni copilul.

Treaba copilului nu este să se conformeze așteptărilor părinților, ci să crească, să înflorească și să devină tot ceea ce este el capabil să devină.

Kahlil Gibran, în cartea sa, minunată, *Profetul*, exprimă această idee, într-un mod extraordinar.

El spune: Copiii voștri nu sunt copiii voștri.

Ei sunt fiii și fiicele dorului vieții, de ea însăși îndrăgostită.

Ei vin prin voi, dar nu din voi,

Și, deși sunt cu voi, ei nu vă aparțin.

Puteți să le dați dragostea voastră, dar nu si gândurile voastre,

Pentru că ei au propriile lor gânduri.

Puteți să le găzduiți trupurile, dar nu și sufletul,

Pentru că sufletele lor locuiesc în casa zilei de mâine, pe care voi nu o puteți vizita nici măcar în vis.

Puteți năzui să fiți ca ei, dar nu căutați să-i faceți asemeni vouă.

Voi sunteți arcul din care copiii voștri, ca niște săgeți vii, sunt azvârliți.

Fie ca puterea voastră, prin mâna arcașului, să fie într-o bucurie.

COPII SUNT UN DAR MINUNAT

Când vă priviți copiii ca pe niște daruri minunate, de care vă puteți bucura

doar pentru o perioadă scurtă de timp, veți privi cu alți ochi rolul de părinte. Când sărbătoriți și încurajați caracterul și personalitatea specială a copilului vostru, acesta crește ca florile în razele soarelui. Dar, dacă încercați să faceți din copilul vostru ceva ce acesta nu este, spiritul copilului se va închide, iar potențialul lui pentru fericire și bucurie se va ofili ca o frunză de toamnă.

Legea concordanței afirmă că lumea exterioară a relațiilor reflectă lumea interioară a gândului și adevărata voastră personalitate. Ceea ce sunt și devin copiii voștri reprezintă foarte mult o reflectare a ceea ce sunteți voi ca persoană. Ori de câte ori aveți vreo problemă cu copiii voștri, priviți în interiorul vostru și întrebați-vă: „Există ceva în mine care a putut fi cauza acestei situații?”

Majoritatea părinților își critică și își învinovătesc copiii, atunci când aceștia fac ceva ce lor nu le place. Totuși, părinții cu o gândire superioară se consideră ca fiind ei înșiși cauza primară a comportamentului copiilor lor. Ei conștientizează faptul că așchia nu sare departe de trunchi.

În primii ani de viață, copiii au aproape în totalitate un comportament reactiv. Comportamentul lor, bun sau rău, este în mare măsură o reacție la modul în care sunt tratați de către părinți și de cei din jur.

Când părinții încep să-și asume responsabilitatea pentru comportamentul copiilor, se constată un progres real în rezolvarea dificultăților pe care le-ar putea avea copilul.

TOTUL ÎNSEAMNĂ IUBIRE

Cel mai important aspect în creșterea unor copii deosebiți este cantitatea de iubire pe care o primesc. Copiii au nevoie de dragoste, așa cum florile au nevoie de apă. Niciodată nu se pune problema că îi dați unui copil prea multă dragoste. O revărsare permanentă de iubire și aprobare din partea părinților asupra copiilor este esențială pentru sănătatea lor fizică și emoțională. Aproape toate problemele pe care le au copiii sunt determinate de percepția că nu sunt iubiți și acceptați pe deplin de unul sau de ambii părinți.

Lipsa de iubire, reală sau imaginară, are consecințe grave. Privarea de iubire poate conduce la boli fizice sau emoționale -și chiar la moarte. Răul provocat de lipsa de iubire, sau de iubirea insuficientă poate avea, pe termen lung, un efect distructiv asupra personalității copilului. Adulții cu probleme emoționale au fost categoric copii ai unor părinți care nu i-au iubit suficient de mult.

În prima parte a secolului trecut exista o teorie de creștere a copilului potrivit căreia, cu cât contactul copilului cu adultul este mai redus în primele luni de viață, cu atât copilul va fi mai sănătos. Se credea că prezența copilului în compania a prea mulți adulți, îl expune la diverse infecții.

Bazându-se pe această teorie, accesul la nou-născuți era redus în mod drastic. Nou-născuții erau atinși cât mai puțin posibil. Vizitele părinților erau restricționate. Cu excepția momentelor în care li se schimbau scutecele și erau hrăniți, copiii erau lăsați singuri în pătuțurile lor, cât mai mult timp posibil. Dar a început să se întâmple un lucru îngrozitor. Copiii care aveau foarte puține contacte cu adulții, au refuzat hrana. Au devenit pasivi. Curând, au început să se ofilească, iar unii au murit.

Această maladie a mai fost denumită și sindromul „lipsa dorinței de a se dezvolta”. Acești copii, privați de dragoste și mângâiere în primele săptămâni și luni de viață, și-au pierdut, de fapt, dorința de a trăi. Ei au început să moară într-un ritm alarmant.

Într-un orfelinat din statul New York, au murit patruzeci și opt din cincizeci de bebeluși, în decurs de șase luni. În cele din urmă, medicii și asistentele au înțeles că bebelușii aveau nevoie de căldură și contact cu adulții. Când asistentele au început

să țină copiii în brațe, „maladia” a început să dispară, iar copiii au crescut normal.

Într-un caz celebru, prezentat de o revistă de psihologie, un băiețel în vârstă de trei ani a fost lăsat în grija unei baby-sitter, în timp ce părinții au ieșit să cineze la un restaurant. Din nefericire, părinții au murit într-un accident de mașină, în timp ce se întorceau de la restaurant. Băiețelul a fost luat de Departamentul de asistență socială și dus la un orfelinat. El nu și-a mai văzut niciodată părinții lui iubitori și era prea mic să înțeleagă ce se întâmplase.

În orfelinat, a început să reacționeze. Făcea pipi pe el, plângea, se certa cu ceilalți copii și avea probleme serioase de comportament. Drept consecință, a fost mutat dintr-un orfelinat într-altul. Apoi, a avut loc un lucru ciudat. A încetat să mai crească. Următorii patru ani i-a petrecut în mai multe orfelinate, iar la vârsta de șapte ani avea aceeași statură ca la trei ani.

Apoi, s-a întâmplat ceva minunat. Un cuplu plin de iubire a întâlnit copilul într-o vizită la orfelinat și l-a adoptat. Noii părinți l-au luat acasă și i-au oferit căldură și afețiune. L-au mângâiat, i-au vorbit, l-au plimbat și i-au acordat multă dragoste și acceptare necondiționată, îl îmbrățișau, îl sărutau, îl țineau de mână.

În câteva săptămâni, băiețelul a început să crească din nou. În decurs de nouă luni, aproape că a recuperat cei patru ani în ceea ce privește înălțimea și greutatea, iar la un an de când era cu părinții adoptivi, ajunsese la înălțimea și greutatea care erau normale pentru vârsta lui. Efectul puternic al dragostei asupra copiilor, este uimitor!

Există multe exemple de copii care nu s-au dezvoltat sau n-au crescut fizic, ca urmare a lipsei de iubire. Există și mai multe exemple de copii care nu s-au dezvoltat emoțional și mintal, ca urmare a faptului că iubirea de care aveau nevoie pentru o dezvoltare sănătoasă a fost insuficientă, sau a lipsit complet, în perioada lor de creștere.

Aceste probleme mentale și emoționale ale copiilor se manifestă prin perturbări comportamentale, dezechilibre de personalitate, nevroze, psihoze și grave probleme de adaptare ca adulți. Privarea de iubire este, cu siguranță, cea mai serioasă problemă pentru un copil, în perioada lui de formare.

IUBIRE ȘI ACCEPTARE NECONDIȚIONATĂ

Secretul ca să creșteți copii deosebiți este să le oferiți în mod constant iubire și acceptare necondiționată. Copiii trebuie să știe clar că nimic din ceea ce fac ei nu vă determină să-i iubiți mai puțin de 100%. Cel mai minunat dar pe care îl puteți oferi copiilor voștri este convingerea absolută că îi iubiți pe deplin, fără rezerve, indiferent de ceea ce fac, indiferent ce se întâmplă.

Ori de câte ori trebuie să-mi disciplinez sau să corectez vreunul dintre copiii mei, încep întotdeauna prin a-i spune: „Te iubesc foarte mult, dar nu poți face asta, sau ar trebui să încetezi să te porți în felul acesta”.

Mereu scot în evidență faptul că sunt nemulțumit de comportamentul copilului - nu de copil. Mi-am educat copiii astfel încât să înțeleagă bine acest lucru.

Obişnuiam să o întreb pe micuța mea Christina: „Cât de mult te iubește tați?”. Ea își întindea brațele în lături și-mi spunea: „Mă iubești atât de mult”. Apoi o întrebam: „Dar cum e atunci când te trimit la culcare?” Ea îmi răspundea: „Mă iubești tot atât de mult”, și deschidea larg brațele.

O întrebam apoi: „Dar atunci când te pleznesc peste mână, sau îți iau jucăriile și te trimit la culcare?” Ea răspundea: „Tată, mă iubești tot atât de mult”, și deschidea larg brațele.

Apoi, o întrebam, puțin ironic: „Cum vine asta?” Ea îmi răspundea: „Tați, indiferent ce fac eu, tu întotdeauna mă iubești 100%”.

Dr. Ross Campbell, în cartea sa *How to Really Love Your Child* (Cum să-ți iubești cu adevărat copilul), spune că, într-un fel sau altul, copiii întreabă mereu dacă îi iubim. Singura variabilă este modul în care le răspundem.

Uneori, copiii se comportă urât, tocmai pentru a verifica dacă îi iubim cu adevărat. Cu cât copiii devin mai mari și mai maturi, cu atât mai subtili devin atunci când formulează întrebarea dacă îi iubim. Totuși, întrebarea este întotdeauna aceeași. Părintele bun este acela care răspunde mereu la fel, spunându-i copilului, în orice mod posibil: „Da, te iubesc cu adevărat.”

CUM SĂ-I FACEM SĂ ȘTIE ACEST LUCRU

Dacă doriți să creșteți copii deosebiți, spuneți-le absolut în fiecare zi că îl iubiți. Nu considerați niciodată că îi spuneți prea des unui copil că îl iubiți. Chiar și atunci când copilul se prefacă că nu are nevoie să audă aceasta, să nu-l credeți. De fiecare dată când un copil aude cuvintele: „Te iubesc” din partea părinților, se simte mai sigur și încrezător. Respectul de sine crește. Cu cât știe mai mult că îi iubiți, cu atât se simte mai liber să se iubească pe sine.

Există trei modalități principale de a le spune copiilor că îi iubiți. Prima, spuneți-le copiilor că îi iubiți, privindu-i în ochi. Copiii au „rezervoare emoționale” pe care le umplu cu dragostea primită prin contact vizual cu părinții lor. Ori de câte ori priviți cu iubire în ochii unui copil, acesta se simte minunat. Chiar de la șase săptămâni de viață, un copilăș este fascinat să privească în ochii cuiva care îi zâmbește cu căldură, iubire și afecțiune.

Copiii care nu au contacte vizuale pline de iubire cu părinții lor, nu se simt iubiți cu adevărat. Ei simt că ceva nu este în regulă cu ei și cu relația pe care o au cu părinții. Se simt în nesiguranță. Copiii simt că au făcut ceva ce nu este pe placul părinților lor, dar nu știu ce anume.

În societatea noastră, contactul vizual susținut este însoțit, de obicei, de critică sau nemulțumire, îi privim pe copiii noștri în ochi atunci când suntem supărați pe ei, dar o facem extrem de rar cu intenția de a le arăta dragoste. Mulți copii nu se simt deloc în largul lor, când au un contact vizual direct, de orice fel. Ei consideră că este un act ostil și privesc în altă parte ca să-l evite.

Când doi oameni se îndrăgostesc, se privesc în ochi timp îndelungat. Acesta este un mod prin care un adult îi spune celuilalt că-l iubește. Puteți încerca aceasta și cu copiii. Veți fi uimiți să constatați ce impact mare are asupra copiilor un contact vizual mai îndelungat, plin de iubire - mai ales dacă nu ați făcut acest lucru pentru un anumit timp.

În al doilea rând, puteți folosi contactul fizic, pentru a le arăta copiilor că îi iubiți, îmbrățișările și sărutările reprezintă cele mai minunate metode de a le arăta iubirea și aprecierea voastră, prin atingere. Virginia Satir, terapeut în probleme de familie, spune că, de fapt, copiii au nevoie de patru îmbrățișări pe zi pentru a supraviețui, de opt îmbrățișări pe zi pentru a fi sănătoși și de douăsprezece îmbrățișări pe zi pentru a se dezvolta. Când cresc, nu-i puteți îmbrățișa și săruta prea des.

Copiii care nu sunt îmbrățișați și sărutați de părinții lor, cu timpul ajung să creadă că nu merită să fie îmbrățișați și sărutați. Se simt în nesiguranță. Respectul lor de sine suferă. Personalitățile le sunt afectate. Deci, reacționează printr-un comportament distructiv.

Cercetările au demonstrat că atât fetițele, cât și băieții sunt îmbrățișați și sărutați la fel de mult în primul lor an de viață. După aceea, fetițele primesc, în continuare, aceeași cantitate de afecțiune fizică, însă, pe la vârsta de cinci ani, în cazul băieților numărul îmbrățișărilor scade dramatic, la aproape 20% din totalul îmbrățișărilor primite de fetițe.

Unii părinți cred că, dacă îi oferă unui băiat prea multă afecțiune, acesta va deveni un molău. Însă exact opusul este valabil. Băieții care primesc multe îmbrățișări și mângâieri de la părinții lor, cresc mai puternici, mai virili și mai plini de încredere în sine. Băieții care primesc mai puține mângâieri, sau chiar deloc, de la părinții lor, cresc, de obicei, cu un sentiment de nesiguranță, nu se simt iubiți și nu au încredere în ei înșiși.

Există un întreg mod de gândire care spune că mare parte din agresivitatea exagerată pe care băieții o manifestă atunci când cresc este direct legată de lipsa îmbrățișărilor și a contactului fizic, în comparație cu îmbrățișările primite de fete. Deși această idee ignoră rolul testosteronului în a-i face pe băieți mai agresivi, nu faceți nici un rău în ce privește dezvoltarea fizică, emoțională și mentală a unui băiețel, dacă îi dăruieți prea multă căldură fizică în primii lui ani de viață.

A treia și, probabil, cea mai puternică modalitate de a-i arăta unui copil că îl iubiți cu adevărat, este atenția focalizată. Pentru a oferi atenție focalizată este necesar să petreceți cât mai mult timp cu copilul vostru. Copiii au nevoie să fie cu părinții. Ei au nevoie să le vorbească părinților, să aibă legături cu ei, să le fie în preajmă, pe măsură ce cresc. Ei au nevoie de timpul petrecut împreună cu părinții, așa cum au nevoie de hrană pentru ca să se dezvolte în mod sănătos.

Dezbaterea referitoare la „calitatea timpului” petrecut cu copilul, în comparație cu „cantitatea” lui, pierde din vedere această chestiune. Adevărul este că „timpul calitativ” este o funcție a „timpului cantitativ”. Timpul „de calitate”, adică momentele și experiențele prețioase pe care le împărtșiți cu copiii, vine ca rezultat al petrecerii unei cantități mari de timp cu copiii. Acest timp nu poate fi înlocuit de nimic.

Nu poți să spui doar: „Hai să petrecem un timp de calitate împreună!” Trebuie să dorești să investești o mulțime de timp, probabil multe ore, dacă dorești să te bucuri de momentele de calitate care sunt atât de importante în relația părinte-copil. Nu există, poate, o cale mai bună de a construi o relație de calitate cu copilul vostru, decât aceea de a vă programa perioade lungi și neîntrerupte de timp, pe care să le petreceți cu el. Copiii voștri simt nevoia să-și exprime gândurile și sentimentele cuiva care este important pentru ei - iar voi, ca părinți, ar trebui să fiți cele mai importante ființe din viața lor.

Dacă părinții nu-și fac timp să stea cu copiii și să-i asculte, aceștia vor începe să-și petreacă tot mai mult timp în compania celor de vârsta lor. Ei vor căuta să obțină aprobarea și acceptarea lor și se vor ghida după atitudinile și prioritățile acestora.

Cea mai bună influență pe care o puteți exercita în viața adolescenților este să fiți sursa lor principală de iubire, sprijin și respect, în cazul în care copiii sunt privați de iubire și de sprijin din partea voastră, capacitatea voastră de a influența atitudinea copiilor va începe să se diminueze rapid, între voi și ei se va crea o prăpastie. Vă vor respinge sfaturile, valorile și perspectiva voastră despre lume.

LAUDĂ ȘI ÎNCURAJARE

Lăudați-i și încurajați-i copiii pentru toate lucrurile pozitive pe care le fac, chiar dacă sunt mărunte. Lăudați iarăși și iarăși, ceea ce ați dori ca ei să repete. Lăudați-i, pentru a-și clădi respectul de sine și încrederea în propria persoană.

Atunci când copilul vine de la școală cu note de la 7 la 10, lăudați-l pentru cele bune și încurajați-l să se străduiască să fie mai bun la materiile la care este mai slab. Lauda este asemeni unui elixir sau tonic pentru sănătatea psihică a copilului. Personalitatea copilului este formată și clădită de iubirea și lauda pe care le primește de la voi. Când îl lăudați și îl încurajați pentru un succes, îl motivați să obțină succese și mai mari - pentru ca, apoi, să fie lădat și încurajat și mai mult.

Lauda sporește respectul de sine al copilului și încrederea în propria persoană. Lauda îmbunătățește imaginea pe care copilul o are despre sine. Lauda îl face pe copil să creadă în el însuși și îi conferă încrederea că poate încerca să facă lucruri mai mari și mai bune.

VULNERABILITATEA

Niciodată să nu folosiți cu copiii critica distructivă. Ei sunt extrem de vulnerabili la critica de orice fel, care vine din partea voastră, îi sfâșie pe dinăuntru. S-ar putea să nu reacționeze vizibil, însă în șinele lor sunt teribil de răniți, ori de câte ori sunt criticați de adulții importanți din viețile lor, pentru orice au făcut.

Critica distructivă a distrus mai mulți oameni decât toate războaiele din istorie. Cele mai multe probleme de personalitate pe care le avem ca adulți, au la bază critica distructivă venită din partea unuia dintre părinți, sau a amândurora. Când, la rândul nostru, ne criticăm copiii, aceștia simt că nu sunt iubiți, că nu au nici o valoare și devin nesiguri pe ei. Se simt goi pe dinăuntru. Se simt descurajați și abătuți.

Deseori, părinții își critică odraslele, încercând să le sporească, astfel, eficiența, însă, de fapt, critica distructivă reduce încrederea copiilor în competența lor, în valoarea lor ca individualități. Pe măsură ce concepția de sine a copilului scade, nivelul său de eficiență descrește considerabil. Critica de orice fel poate degrada performanța copilului, până în punctul în care el va refuza adesea să mai facă ceva. Copilul va deveni astfel mai rău - nu mai bun.

Iată un sfat minunat pe care Dorothy Noltie ni l-a oferit și pe care fiecare părinte ar trebui să-l memoreze. El se intitulează: „Copiii învață ceea ce trăiesc” și sună așa:

Dacă un copil trăiește în critică,

El învață să condamne.

Dacă un copil trăiește în ostilitate,

El învață să lupte.

Dacă un copil trăiește în ridicol,

El învață să fie timid.

Dacă un copil trăiește în rușine,

Învață să se simtă vinovat.

Dacă un copil trăiește în toleranță,

Învață să fie răbdător.

Dacă un copil primește încurajări,

Învață să aibă încredere în el.

Dacă un copil este lăudat mereu,

Învață să aprecieze.

Dacă un copil trăiește în cinste,

El învață dreptatea.

Dacă un copil trăiește în siguranță,

Învață să aibă credință.

Dacă un copil este aprobat,

Învață să se placă pe sine.

Dacă un copil trăiește în acceptare și prietenie,

Va învăța să găsească iubirea în lume.

AMINTIȚIVĂ SĂ VĂ ÎNTREBAȚI CE ANUME ESTE IMPORTANT

Ori de câte ori vă confrunțați cu o situație deosebită în care sunt implicați copiii voștri, aveți nevoie, mai mult decât oricând, să puneți întrebarea: „Ce anume

este important aici?" Răspunsul corect este întotdeauna acela că scopul și rolul vostru adevărat este de a vă crește copiii cu respect de sine și încredere în propria persoană - și nu de a avea dreptate. Scopul nu este acela de a vă crește copiii astfel încât ei să se conformeze așteptărilor voastre, ci de a-i crește ca să fie fericiți, sănătoși și cu încredere în sine.

Ascultați-vă intuiția. După ce ați citit toate cărțile de specialitate și ați urmat toate sfaturile, veți constata că intuiția unul părinte iubitor este aproape întotdeauna superioară tuturor celorlalte informații, în adâncul sufletului, veți simți întotdeauna ce anume este mai bine pentru copilul vostru. Și, atâta vreme cât fiecare decizie și atitudine este ghidată de iubire, veți face mereu ceea ce trebuie.

CUM APAR OAMENI PE SUCCES?

Dr. David McClelland, de la Harvard, autor al cărții *The Achieving Society* (Societatea celor care au succes), și-a petrecut mulți ani cercetând arta de a fi părinte și modul în care stilul fiecărui părinte afectează motivația copiilor de a realiza ceva. El a constatat că în familie există două trăsături de bază care produc oameni de mare succes - adică băieți și fete care încep să realizeze lucruri de valoare, încă de când sunt adolescenți, sau abia trecui de douăzeci de ani.

MEDIU DEMOCRATIC

Prima caracteristică a familiei și a stilului de a fi părinte care produce oameni de succes este o atitudine democratică. Părerile copiilor sunt solicitate și respectate, încă de la o vârstă fragedă, copiii sunt încurajați să participe la deciziile familiei. Ei sunt întrebați ce anume gândesc și ce simt. Părerea lor este studiată cu atenție. Nu întotdeauna opiniile copiilor sunt urmate, însă gândurile și ideile lor sunt prețuite, întreaga familie își face timp să discute și să ia decizii împreună.

Există puține lucruri care îl fac pe un copil să se simtă mai bine decât atunci când este tratat de părinții săi ca o persoană inteligentă, care gândește bine. Când vă tratați copiii ca și când ar fi importanți și inteligenți, veți fi surprinși cât de capabili, isteți și plini de idei sunt ei cu adevărat.

Deseori, atunci când mă confrunt cu o problemă la serviciu, seara la cină i-o explic în termeni simpli Cristinei, care are doisprezece ani, și îi cer sfatul. Deseori mă surprinde cu intuiția sa remarcabilă. Vechea zicală: „Adevărul este rostit de gura copiilor” este valabilă. Uneori, copiii văd situațiile cu o obiectivitate și o claritate ce le lipsesc părinților lor. Dacă îi cereți copilului părerea în orice situație, ați putea fi surprinși de calitatea răspunsului pe care îl primiți. Dar cel mai important lucru este că îi cereți părerea. Acest fapt clădește respectul de sine al copilului și simțul propriei valori. A cere copilului părerea sau sfatul reprezintă un semn care îi arată cât de mult îl respectați și care îi crește respectul de sine.

AȘTEPTĂRI POZITIVE

A doua caracteristică a părinților care cresc oameni de succes o constituie „așteptările pozitive”. Tinerii de succes cresc în familii în care părinții le spun mereu câtă încredere au în ei și că vor face o treabă bună, astfel încât vor realiza lucruri mărețe în viață.

Când îi spuneți copilului: „Poți să o faci”, sau „Cred în tine”, îl încurajați să aibă încredere în el însuși, îl încurajați să încerce să realizeze mai mult decât ar face-o în absența cuvintelor de încurajare. Copiii care cresc încurajați de așteptări pozitive, reușesc mai bine în tot ce încearcă să facă.

Iată un aspect important. Așteptările pozitive nu sunt același lucru cu cerințele. Mulți părinți cred că își manifestă așteptările pozitive când, de fapt, ei nu fac altceva decât să le ceară copiilor să acționeze la un anumit standard. O cerință este întotdeauna asociată cu iubirea condiționată, cu ideea că, dacă copilul nu se ridică la nivelul așteptărilor, părinții își vor retrage iubirea și sprijinul.

Este important să le arătați copiilor că, indiferent de ce fac, bine sau rău, îi iubiți total și necondiționat. Când copilul simte că iubirea voastră îi va fi retrasă dacă nu va face ceva bine, va deveni nervos și nesigur. Chiar și atunci când copilul face ceva bine, el nu se va bucura pe deplin și pe lungă durată de succesul său.

TEMELE ȘI EDUCAȚIA

Părinții care cresc tineri de succes au o atitudine specifică față de temele de la școală, fiind conștienți de importanții temelor și a școlii. Ei insistă ca temele pentru școală să fie rezolvate în timp util de către copii, în toate studiile pe acest subiect, cel mai important factor care a dus la obținerea unei performanțe școlare superioare l-a reprezentat atitudinea părinților față de procesul de instruire școlară și implicarea lor în educația copiilor.

Un lucru determinant pentru a obține rezultate bune la școală îl reprezintă când și unde este făcută tema. În familiile unde au crescut copii de succes, temele erau făcute pe masa din sufragerie, înainte sau după cină, cu televizorul închis și în prezența părinților. Părinții se ofereau să-și ajute copiii la teme și să se implice ei înșiși în temele copiilor, dacă era necesar.

Pe de altă parte, tinerii cu performanțe slabe provin din case în care părinții și-au trimis copiii în camera lor pentru a-și face temele, acesta fiind singurul interes manifestat de ei față de temele pentru acasă. Când copiii sunt trimiși în camera lor pentru a-și face temele, mesajul pe care îl primesc este că temele de acasă - și, prin urmare, tot ce înseamnă școală - nu sunt importante. Copiii care până la vârsta de zece ani nu învață că trebuie să-și facă temele, vor fi rareori în stare să obțină rezultate bune în întreaga lor pregătire legată de învățătură.

Dacă doriți ca la școală copiii să aibă rezultatele cele mai bune, trebuie să vă implicați total în fiecare etapă a educației lor. După cum am spus înainte, viața este studiul atenției, întotdeauna sunteți mai atenți cu ceea ce prețuiți mai mult. Când sunteți foarte atenți la procesul de instruire și la activitățile școlare ale copiilor, ei le vor prețui mai mult și le vor acorda o mai mare atenție. Dacă ignorați temele pentru acasă și tot ce are legătură cu școala, copiii vor recepționa mesajul că acestea nu sunt importante și, la rândul lor, vor avea tendința de a le ignora.

DEZVOLTAȚI-LE RESPECTUL DE SINE

Puteți contribui la dezvoltarea respectului de sine al copiilor, prin a-i învăța să spună încă de la o vârstă fragedă: „Mă plac!” Puneți-i să stea în fața unei oglinzi și să repete: „Mă plac, mă plac, mă plac”. Copiii care au învățat să-și dezvolte și să-și mențină propriile nivele ale respectului de sine, au concepte de sine mai evolute decât copiii care nu au făcut-o.

Copiii cu concepte de sine înalte se comportă foarte bine la școală. Ei nu se implică în acte de vandalism, nu intră în încurcături și nu fac lucruri care să-i facă rău corpului lor. Ei sunt mult mai capabili să reziste la influențele negative ale prietenilor și au caractere mai puternice.

Copiii cu concepte și respect de sine superioare sunt independenți în gândire. Sunt mult mai înclinați să gândească singuri și se orientează către succes, realizări și împlinire personală. Ei sunt mult mai concentrați asupra valorificării propriului potențial, decât cum să-și compenseze deficiențele.

Când un copil consideră că este o persoană deosebită, va judeca mai bine care sunt lucrurile bune pentru el pe termen lung. El dezvoltă abilitatea de a nu aștepta neapărat o răsplată pe termen scurt, pentru a se putea bucura de o răsplată mai mare în viitor.

CREAȚI UN EXEMPLU BUN

Dacă doriți cu adevărat să creșteți un copil fericit, sănătos și încrezător în sine, trebuie să creați un exemplu bun, care să ofere modelul tipului de persoană care doriți să devină copilul.

În anii de formare, copiii învață, în mare măsură, prin imitație. Ei învață urmărindu-vă, ascultându-vă și imitându-vă cuvintele și comportamentul.

Când deveniți părinte și vă constituiți ca model pentru copil, nu vă mai puteți permite luxul de a face și spune orice doriți. Trebuie să fiți mult mai atenți la comportamentul vostru și la impactul acestuia asupra copiilor.

Dacă doriți ca odraslele voastre să crească cu obiceiuri pentru o sănătate bună, trebuie să dați exemplu, hrănindu-vă cu hrana potrivită și având în casă alimente sănătoase. Dacă doriți să-i învățați pe copii să evite băutura, fumatul și alte obiceiuri (care creează dependență, trebuie să dați un exemplu prin propriul vostru comportament. Dacă doriți să le insuflați copiilor dorința să-și petreacă mai mult timp citind și nu privind la televizor, trebuie să dați exemplu, citind cărți ori de câte ori aveți posibilitatea. Dacă doriți să dezvoltați în copii sentimentele de răbdare, calm și stăpânire de sine, trebuie să dați dovadă că aveți aceste calități, chiar și în cele mai dificile împrejurări.

Copiii își privesc întotdeauna părinții ca pe exemple de comportament și a fi un model bun poate avea o influență mai mare decât aproape orice altceva ce ați putea face pentru ei.

IUBIȚI-VĂ PARTENERUL DE VIAȚĂ

Probabil că cel mai bun lucru pe care un bărbat poate să-l facă pentru copiii săi, este să le iubească mama. Probabil cel mai bun lucru pe care o mamă poate să-l facă pentru copiii săi, este să le iubească tatăl. Copiii învață despre iubire, atunci când cresc într-o casă în care iubirea este exprimată și împărtășită liber. Observând dragostea dintre părinții lor, ei învață să devină adulți afectuoși.

Poate că ați fost crescuți de părinți care nu au fost conștienți de unele dintre aceste lucruri. E posibil ca ei să fi făcut multe greșeli în privința voastră, mai ales faptul că au folosit critica distructivă. Probabil că nu v-au oferit niciodată dragostea și afecțiunea de care ați avut nevoie.

Suntem ființe supuse obiceiurilor. Tendința naturală este să procedați cu copiii în același mod în care au procedat și părinții voștri. Faceți aceleași greșeli. Faceți aceleași lucruri dureroase și vă pare rău după aceea. Dar niciodată nu e prea târziu. Dacă aveți obiceiul de a folosi critica distructivă cu copiii voștri, există ceva ce puteți face chiar acum pentru a remedia situația și pentru a reclădi în ei sentimentul propriei valori.

RETRAGEȚI-VĂ CUVINTELE

Stați și vorbiți cu copiii voștri. Apoi, respirați adânc și scuzați-vă pentru critica distructivă, sau pentru pedepsele fizice la care i-ați supus. Spuneți-le că vă pare rău pentru tot ceea ce ați spus sau ați făcut vreodată - lucruri care i-au rănit, sau i-au făcut să se simtă prost.

Una dintre cele mai mari nemulțumiri ale copiilor de toate vârstele este aceea că părinții lor nu spun niciodată: „îmi pare rău", sau „lartă-mă" pentru greșelile pe care le-au făcut, sau pentru lucrurile dureroase pe care le-au spus sau le-au făcut. Copiii sunt foarte sensibili la dreptate și corectitudine. Ei se simt furioși și răniți când percepea au fost tratați incorect, sau acuzați pe nedrept, dintr-un motiv sau altul. Dacă nu este rezolvată, această mânie poate să persiste ani întregi.

Pentru voi, scopul ca să le cereți scuze copiilor este arătați că acceptați întreaga responsabilitate pentru tot ceea ce ați făcut sau spus. Când vă cereți

scuze, demonstrați copiilor că sunteți ființe umane, că nu sunteți perfecți. Le arătați că aveți caracterul și curajul de a admite că ați greșit. Mulți părinți refuză să-și ceară iertare de la copiii lor, deoarece se tem că aceștia nu-i vor mai respecta. Ei cred că trebuie să le arate copiilor că sunt infailibili, pentru că, altfel, aceștia vor profita de ei. Se tem că a-ți cere iertare este un semn de slăbiciune. Ego-urile lor sunt atât de slabe, încât nici nu se gândesc să o facă.

Totuși, adevărul este exact invers. Când îi cereți iertare copilului, faceți ca dragostea și respectul lui față de voi să crească. Sporiți posibilitatea ca el să coopereze cu voi în viitor. Dacă nu vă cereți scuze atunci când greșiți, copilul devine furios și plin de resentimente și veți scădea în ochii lui.

Când îi cereți iertare copilului, înlăturați povara vinei, a negativității și a lipsei de valoare, care au apărut datorită criticii distructive din trecut. Cerându-vă scuze pentru comportamentul vostru și recunoscând că ați greșit, vă eliberați copiii. Rezultatele acțiunii de a cere scuze, de a spune: „îmi pare rău pentru ceea ce am spus și am făcut” sunt imediate și uimitoare.

Mulți părinți și-au văzut copiii transformându-se peste noapte, prin simplul fapt că au stat de vorbă cu ei și au mărturisit: „îmi pare rău pentru tot ce am făcut și am spus - pentru ceea ce te-a rănit în vreun fel sau altul”.

Copiii care de luni, sau chiar ani de zile erau inabordabili, distanți și înstrăinați de părinții lor, s-au împăcat cu aceștia, imediat ce părinții au avut curajul și tăria de caracter să-și asume responsabilitatea și să-și ceară scuze.

După ce vă cereți scuze, promiteți că nu veți mai utiliza niciodată critica distructivă. Dați voie copiilor să vă reamintească acest lucru, atunci când greșiți uneori. De acum înainte, atunci când vă uitați promisiunea, atunci când spuneți ceva la nervi, imediat cereți-vă iertare, spunând: „îmi pare rău”.

Copiii sunt foarte flexibili. Ei au nevoie și își doresc atât de mult dragostea și respectul părinților lor, încât întotdeauna vor uita și vor ierta. Odată ce ați cerut iertare unui copil și el vă iartă, totul este uitat. Copilul se va simți eliberat, asemeni unui prizonier căruia i se dă drumul. Si voi vă veți simți la fel de ușurați.

Atunci când le cereți iertare copiilor, le dați permisiunea de a recunoaște că și ei fac greșeli. Ei nu trebuie să investească o cantitate enormă de energie emoțională pentru a se ascunde și apăra, așa cum fac majoritatea adulților. Când ați demonstrat că aveți curajul și tăria de caracter de a vă recunoaște greșelile, dați un exemplu care inspiră curaj și tărie de caracter copiilor. Ei înțeleg că, pentru a fi acceptați, nu trebuie să fie perfecți. Ei sunt valoroși și apreciați exact așa cum sunt.

Relația de cea mai lungă durată pe care o veți avea vreodată, va fi cu copiii voștri. Această relație va dura atât timp cât veți trăi. Dacă vă tratați copiii cu dragoste, răbdare și înțelegere, veți culege roadele, în fiecare zi din viața voastră.

UN SCURT REZUMAT

În primul rând, rolul cel mai important ca părinte este de a vă crește copiii cu mult respect față de sine și încredere în propria persoană. Acestea îi vor pregăti pentru fericire și succese când vor deveni adulți.

În al doilea rând, copiii au o nevoie continuă de dragoste, aprobare și acceptare necondiționată din partea părinților. Aceasta este cerința de bază pentru o dezvoltare sănătoasă.

Dacă nu le primesc, vor căuta aceste lucruri toată viața.

În al treilea rând, spuneți zilnic copiilor că îi iubiți - atât prin cuvinte, cât și prin gesturi. Oferiți-le priviri pline de iubire, îmbrățișări afectuoase și atenție mărită. Petreceți-vă mult timp cu ei, duceți-i la plimbări, la filme, în excursii și la restaurant. Nimic nu le spune mai limpede cât de mult îi iubiți, decât faptul că

petreceți mult timp împreună.

În al patrulea rând, creați-le un mediu propice succesului, implicându-vă în educația și în instruirea lor școlară. Așteptați-vă cu încredere că vor face tot ce le stă în putință. Spuneți-le că aveți încredere în ei. Apreciați-le ideile și încurajați-i să participe la viața de familie cu gândurile și sentimentele lor. Tratați-i cu respect și ei se vor respecta pe ei înșiși.

În al cincilea rând, nu uitați că sunteți modelul principal pentru copiii voștri. Copiii, conștient sau nu, de-a lungul vieții, vor căuta să fie asemeni vouă și îi vor trata pe ceilalți la fel cum îi tratați voi pe ei. Dacă vă tratați copiii cu bunătate, răbdare, iubire, respect și aprobare, ei vor deveni ființe umane care funcționează perfect și își pun în valoare potențialul. Nu puteți cere mai mult de atât și nu ar trebui să vă mulțumiți cu mai puțin.

Întrebați-vă cum ar fi să fiți propriul vostru copil. Puneți-vă în locul copilului, sau copiilor, și apoi evaluați-vă ca părinte. Care vă sunt calitățile și slăbiciunile? Ce faceți bine și ce faceți rău? Care sunt lucrurile pe care le faceți și care îi determină să crească cu un respect de sine mai scăzut decât ați dori? Ce ați putea face, începând de azi, pentru a fi un părinte mai bun și mai iubitor?

EXERCITIUL PRACTIC

Întrebați-vă copiii dacă există ceva ce ei cred că ați putea face pentru a fi părinți mai buni. Întrebați-i dacă nu le place ceva din ceea ce faceți. Ascultați-le cu atenție răspunsurile și observațiile. Nu-i întrerupeți, nu vă explicați și nu vă apărați. Faceți o pauză, înainte de a răspunde.

Pentru a fi siguri că ați înțeles, întrebați, ceva de genul: „Ce vrei să spui cu asta?”, sau „De exemplu?”

Răspundeți, parafrazând cele spuse de către copii. La sfârșit, angajați-vă că veți face ceva în legătura cu ce v-au spus. Cuvintele lipsite de acțiune nu sunt credibile.

Puteți deveni părinți minunați, luând decizia de a fi astfel și punând în practică ceea ce ați învățat în acest capitol și în această carte. Aceasta este, probabil, cea mai importantă decizie pe care ați luat-o vreodată și cea care vă aduce și cea mai minunată răsplată.

CAPITOLUL 12 MĂiestRIA SUPREMĂ: PUTEREA IUBIRE

Când eram adolescent, înainte să plec în lume, am petrecut multă vreme gândindu-mă la sensul vieții. „De ce sunt aici? Care este scopul vieții? Care este sensul existenței? Cine sunt? De unde vin? Încotro mă îndrept?” Sunt sigur că fiecare, la un moment dat, s-a întrebat care este sensul existenței sale individuale în această lume.

Încă de tânăr, ajunsesem deja la concluzia că iubirea este cel mai important lucru din lume. Într-o perioadă de opt ani, am călătorit în mai mult de 80 de țări, am avut diferite servicii, am învățat limbi străine și am trăit situații diferite. Tot timpul am simțit că iubirea este cel mai important lucru din lume.

Din când în când, întreb câte o persoană, care crede că este cel mai important lucru din viață. Cred că-ți poți da seama de cât de matură emoțional este o persoană, în funcție de răspunsul pe care-l dă la această întrebare. După părerea mea, singurul răspuns corect este iubirea. Am pus această întrebare unor oameni de succes, politicieni, personalități din lumea afacerilor și altora din toate categoriile sociale și am constatat că până și persoanele cele mai materialiste admit, în sufletul lor, că iubirea este mai importantă decât orice altceva.

În Capitolul 1, am definit succesul ca un amestec de șapte ingrediente

diferite. Fiecare dintre aceste ingrediente este influențat de cantitatea de iubire pe care o are o persoană în suflet pentru ea și pentru restul lumii.

TOTUL DEPINDE DE IUBIRE

Aveți liniște interioară, în măsura în care vă iubiți pe voi înșivă și îi iubiți pe ceilalți. Aveți nivele ridicate de sănătate și energie, în măsura în care vă iubiți pe voi, vă acceptați și primiți iubire și acceptare de la ceilalți. Aveți relații de iubire, în măsura în care vă iubiți și vă exprimați iubirea față de alții, în multe cazuri, iubirea este esențială gradului vostru de reușită financiară. Practic, toți cei care au ajuns milionari prin propriile puteri, fac ceea ce iubesc să facă. În măsura în care vă iubiți propria persoană și ceea ce faceți, vă veți stabili scopuri și idealuri înalte, stimulatoare și valoroase, pe care vă străduiți să le împliniți. Iubirea și acceptarea de sine vă ajută să ajungeți la o mai mare cunoaștere și înțelegere de sine. În cele din urmă, veți avea realizări de durată și veți reuși să evoluati și să vă exprimați personalitatea, în măsura în care vă iubiți și vă acceptați pe voi înșivă și pe ceilalți, în mod necondiționat.

RAPORTAREA IUBIRII LA „LEGI”

Sunteți o ființă mentală. Aproape tot ceea ce vi se întâmplă este o consecință a modului vostru de a gândi. Dacă vă schimbați sau vă îmbunătățiți calitatea gândirii, vă schimbați și îmbunătățiți automat calitatea vieții. Câteva dintre legile mentale prezentate în această carte, sunt legate de importanța iubirii și de dezvoltarea unei personalități sănătoase. Ele fac parte din realizarea țărilor și aspirațiilor care merită să fie împlinite.

Legea credinței afirmă că, orice credeți din tot sufletul, devine realitate. Dacă vă iubiți și vă respectați și dacă vă considerați capabili de a împlini lucruri mărețe, este mai mult ca sigur că veți reuși mai mult decât dacă v-ați îndoi de propriul potențial, sau dacă nu ați crede în el.

Legea așteptărilor afirmă că orice așteptați cu încredere devine o profeție a propriei împliniri. Dacă așteptați tot ce este mai bun de la voi și de la alții - ceea ce reprezintă expresia naturală a unei atitudini pline de iubire - veți fi rareori dezamăgiți. Veți obține mult mai mult din lucrurile pe care le doriți, dacă așteptați încrezător să vi se întâmple lucruri bune și dacă vă comportați corespunzător.

Legea atracției afirmă că atrageți, invariabil, în viață persoane și împrejurări în armonie cu gândurile voastre predominante. Când aveți gânduri bune și afectuoase pentru voi și pentru ceilalți, atrageți către voi persoane bune și afectuoase. Acestea fac ca viața voastră să devină o bucurie și o umplu de fericire. Ele vă asigură împlinire profesională și satisfacție în relațiile personale.

Legea concordanței afirmă că, lumea exterioară este o reflectare a lumii interioare. Dacă aveți o fire bună, amabilă și iubitoare, lumea exterioară, a relațiilor, a sănătății și a succesului material, va fi marcată de sănătate, fericire și prosperitate.

Legea concentrării afirmă că orice asupra căruia vă concentrați intens, crește. Dacă aveți mereu gânduri pline de iubire față de voi și de ceilalți, veți face să „înflorească” relații mai afectuoase în toate domeniile vieții.

Legea substituției spune că puteți înlocui un gând negativ, cu unul pozitiv. Când selectați atent conținutul minții voastre conștiente și vă concentrați gândurile pe iubire, răbdare, toleranță și iertare, nu faceți decât să alungați gândurile negative care vă tulbură pacea interioară, vă subminează sănătatea și energia și vă prejudiciază relațiile.

Iubirea ne învață principiul non-rezistenței. Biblia spune: „Nu judeca, pentru că să nu fii judecat” și „Roagă-te pentru dușmanul tău”. Atunci când răspundeți

furiei și negativismului cu iubire și bunătate, nu numai că vă păstrați integritatea emoțională și mențineți o atitudine mentală pozitivă, ci îi ajutați și pe ceilalți.

Nimic nu surprinde mai mult o persoană, decât ca cineva cu care s-a comportat urât să-i răspundă cu amabilitate, curtoazie și bunătate. Acest fapt o eliberează, făcând-o să renunțe la atitudinea critică și să devină o persoană mai bună.

Legea activității supraconștientului afirmă că orice gând, plan, țel sau idee pe care o păstrați permanent în minte va fi transformată în realitate de supraconștient. Puteți avea o viață minunată, plină de fericire, relații pline de iubire, sănătate, energie și bucurii, gândindu-vă continuu la lucrurile pe care le doriți cu adevărat și alungând din minte lucrurile pe care nu le doriți.

RĂSPUNSUL ESTE IUBIREA

Iubirea este întotdeauna răspunsul. Singurul lucru pe care nu-l puteți avea niciodată îndeajuns este iubirea. Niciodată nu veți avea destulă iubire pentru voi și niciodată nu puteți da prea multă iubire celorlalți. Lipsa de iubire, sau reținerea ei, stă la baza celor mai multe probleme personale și de comportament. Iubirea nu numai că este răspunsul, ci este și tratamentul pentru cele mai multe dintre probleme vieții.

Oricare ar fi convingerea religioasă a cuiva, este greu să nege adevărul universal al multor învățături biblice. Unul dintre cele mai frumoase pasaje ale Noului Testament este: „Dumnezeu este iubire și cel ce rămâne în Dumnezeu, rămâne în iubire și Dumnezeu rămâne în el”.

Se mai spune: „Nu există frică în iubire, iar iubirea perfectă alungă frica”. Aceste cuvinte sunt importante pentru că, cea care fură cel mai mult fericirea oamenilor este, și a fost mereu, frica de orice fel - frica de eșec, frica de respingere, frica de a nu fi criticat, frica de a nu pierde iubirea sau respectul cuiva, frica de boală, frica de a nu ne ridica la nivelul așteptărilor celorlalți și frica generalizată de a nu fi suficient de buni.

Singurul mod de a vă împlini potențialul ca ființe umane este, să diminueți treptat rolul pe care frica îl are în viața și în deciziile voastre, țelul și idealul vostru, trebuie să fie acela de a ajunge în punctul în care nu vă mai este teamă de nimic.

Când eliminați teama, aveți completă încredere în voi înșivă și, întreaga lume vi se deschide în față.

Doar Iubirea este aceea care alungă frica și, în cele din urmă, o elimină din viața voastră.

INCEPUTUL ESTE IUBIREA DE SINE

Stima și respectul de sine sunt calitățile de bază ale unei personalități cu adevărat sănătoase. Tot ceea ce faceți pentru a vă mări respectul de sine contribuie la a vă face fericiți. Indiferent cât de scăzut este respectul de sine atunci când începeți, puteți să-l măriți treptat, pas cu pas, făcând unele dintre lucrurile despre care am vorbit în această carte.

Vă puteți adresa, în permanență, cuvinte pozitive. Vă puteți vizualiza drept cea mai bună persoană care puteți fi. Vă puteți umple mintea cu mesaje pozitive de speranță și inspirație. Vă puteți asocia cu oameni fericiți, optimiști, care au țeluri în viață. Puteți să vă organizați fiecare domeniu al vieții, ca să vă insuflați continuu sentimente bune față de voi înșivă.

Cu cât vă plăceți și vă iubiți mai mult propria persoană, cu atât mai mult îi veți plăcea și îi veți iubi pe ceilalți. Cantitatea de iubire și respect pe care o aveți pentru ceilalți, și ei pentru voi, este direct proporțională cu cantitatea de iubire pe

care o aveți față de voi înșivă.

Legea reversibilității afirmă că, așa cum sentimentele conduc la acțiuni - la rândul lor, și acțiunile conduc la sentimente. Dacă faceți și spuneți lucruri compatibile cu iubirea de sine, nu va dura mult și chiar veți începe să aveți sentimente pozitive și pline de iubire față de propria persoană.

Dacă faceți și spuneți lucruri compatibile cu rezultatele pe care le doriți, ele se vor materializa în jurul vostru. Dragostea este catalizatorul care activează ce este mai bun în voi, în oamenii și situațiile din jurul vostru.

Singura măsură adevărată a credințelor voastre sunt acțiunile proprii. Nu contează ceea ce spuneți, doriți sau sperați, ci ceea ce faceți efectiv.

Acțiunile contează - nu cuvintele.

Există câteva lucruri specifice pe care le puteți face și care, combinate, să vă clădească în voi stima și respectul de sine care face ca totul să fie posibil.

UȘA SPRE REGATUL REALIZĂRII PERSONALE

În primul rând trebuie să vă acceptați necondiționat - indiferent de ceea ce ați făcut, sau nu, în trecut. Puteți să faceți o analiză și să vă apreciați trăsăturile și calitățile voastre speciale. Puteți să evidențiați punctele bune și să ignorați domeniile în care se poate să nu fiți la fel de buni ca alții. Puteți să vă plăceți și să vă respectați așa cum sunteți, și nu așa cum ați dori să fiți într-o zi. Baza respectului de sine este acceptarea de sine.

În al doilea rând, clădiți-vă respectul de sine și simțul propriei valori, asumându-vă întreaga responsabilitate pentru viața voastră și pentru consecințele tuturor acțiunilor voastre. Atunci când deveniți o persoană care se bazează pe propriile puteri și care își asumă pe deplin responsabilitatea, refuzați să învinuiți sau să criticați pe alții, ori să găsiți scuze pentru lucrurile din viață care nu vă plac. Acționați asupra acelor domenii în care sunteți nefericiți, în loc să vă risipiți energiile creatoare inventând scuze, sau învinuindu-i pe alții pentru situația în care vă aflați. O atitudine de înaltă responsabilitate constituie o parte fundamentală a unui respect de sine superior, a iubirii de sine și a eficienței personale. Fiecare dintre ele interacționează și se întăresc reciproc.

În al treilea rând, stabiliți-vă obiective care merită să fie atinse, însăși actul de a fixa un scop înalt vă sporește respectul de sine. Vă îmbunătățește conceptul de sine. Numai o persoană care se place și care are încredere în ea însăși își va stabili, de la bun început, un țel superior. Notarea scopurilor pe hârtie, vă face să vă plăceți și să aveți o și mai mare încredere în voi. Însăși fixarea țelului este punctul de plecare pentru a deveni tipul de persoană pe care o doriți. Ea demonstrează o atitudine prin care vă asumați responsabilitatea și este cheia care vă permite să preluați controlul asupra vieții voastre, făcându-vă să vă simțiți grozav de bine în ceea ce vă privește.

În al patrulea rând, pentru a clădi respectul de sine este nevoie să aveți foarte mare grijă de voi din punct de vedere fizic. Când mâncați sănătos, alimente hrănitoare, dormiți suficient și practicați regulat exerciții fizice, nu se poate să nu vă simțiți mult mai bine. Cu cât vă îngrijiți mai mult cu atât mai mult va crește respectul și dragostea pentru propria persoană. Acest sentiment se extinde și asupra relațiilor cu ceilalți. Când vă purtați bine cu voi înșivă, vă purtați bine și cu ceilalți.

Într-al cincelea rând, care este probabil și cea mai rapidă cale pentru a spori stima de sine, este să repetați încontinuu: „Mă plac, mă plac, mă plac” - de la 50, la 100 de ori pe zi, până când vă introduceți acest mesaj adânc în subconștient, în cele din urmă, mintea subconștientă acceptă că această comandă este formula cu

care operați voi. Apoi, veți observa diferența. Limbajul trupului, atitudinea, expresia feței, tonul vocii vi se vor schimba în bine. Vă veți simți mai optimiști și mai entuziaști în tot ceea ce faceți. Veți fi „programați” să vă simțiți bine cu propria voastră persoană.

TREI TIPURI DE IUBIRE

Grecii antici au împărțit iubirea în trei categorii diferite. Au denumit prima categorie, Eros. Aceasta se referă la iubirea de sine. Cei mai mulți oameni nu pot trece niciodată dincolo de această preocupare față de ei înșiși și față de propriile sentimente, când e vorba de iubire. Cauza esențială a eșecului și nefericirii în viață este respectul de sine scăzut. Din cauza unui respect de sine redus, mulți devin total preocupați de ei înșiși și de propriile sentimente, fără să mai țină seama de sentimentele celorlalți. Ei sunt fixați la nivelul Eresului, în cazurile extreme de nevroză și psihoză, ei devin complet incapabili să ia în considerare sentimentele celor din jur.

A doua formă de iubire se numește Filia. Aceasta se referă la iubirea pentru ceilalți. Odată ce o persoană se iubește pe sine, tendința naturală este să-și reverse iubirea și atenția și asupra celorlalți. Acesta este un indiciu al unei persoane sănătoase și fericite.

Ori de câte ori vă simțiți deosebit de bine în ceea ce vă privește, veți avea o atitudine de bunătate, răbdare și prietenie față de ceilalți - chiar și față de necunoscuți. Ori de câte ori vă simțiți binecuvântați într-un fel sau altul, veți dori instinctiv să-i ajutați pe cei mai puțin norocoși decât voi. Iubirea de sine vă determină să fiți generoși și să puneți suflet în tot ceea ce faceți.

A treia și cea mai înaltă formă de iubire, conform grecilor antici, este Charls, de la care provine termenul de carismatic.

Charisse referă la iubirea universală, la iubirea pentru întreaga omenire - și este cea mai rară formă de iubire. Există foarte puțini oameni care se pot ridica la acest nivel de dezvoltare personală. Mulți dintre cei mai mari oameni care au trăit vreodată - ca Iisus Christos, Buddha și Sf. Francisc de Assisi - au fost renumiți pentru uimitoarea lor capacitate de a iubi atât de intens pe toată lumea. Aceste personalități care au iubit atât de mult oamenii au avut un impact pozitiv mult mai mare în istorie, decât toți regii și conducătorii care au trăit vreodată.

A TRANSFORMĂ LUMEA

Iisus din Nazareth este numit „Apostolul iubirii”. Creștinii îl consideră pe Iisus omul perfect, cel care își revarsă iubirea totală și necondiționată asupra tuturor oamenilor, chiar și în împrejurările cele mai grele și mai dureroase. El este modelul sau idealul de iubire perfectă, la care aspiră mulți oameni, în decursul vieții lor.

Prințul Siddhartha, Gautama Buddha, care a fondat budismul în secolul al VI-lea î. Ch., continuă să inspire milioane de oameni, datorită naturii sale extrem de iubitoare și a învățăturilor lui despre cum să ne depășim temerile și să obținem iluminarea.

Sf. Francisc de Assisi este celebru pentru faptul că a exprimat o iubire nemărginită față de păsări, animale, flori și chiar față de cei mai mici viermi și gândaci. De-a lungul generațiilor, acest nivel de iubire necondiționată pentru toate ființele vii, l-a transformat pe Sf. Francisc de Assisi într-un model și un erou pentru milioane de oameni.

Dr. Albert Schweitzer din Africa, pe care l-am cunoscut și cu care am lucrat în 1965, este recunoscut ca fiind, poate, cel mai mare umanitarist al secolului al XX-lea. Filozofia sa de bază a fost numită „venerație pentru viață”. El a trăit și practicat această filozofie timp de mai bine de cincizeci de ani, dedicându-se nevoilor

oamenilor din Africa Centrală. Exemplul lui i-a inspirat pe milioane de oameni din lumea întreagă.

În zilele noastre, Maica Tereza din Calcutta a devenit, poate, cea mai respectată persoană din lume. Ea a avut un impact uriaș asupra inimilor și minților a milioane de oameni, datorită iubirii sale necondiționate pentru săracii și bolnavii din Calcutta, India. Odată, când a fost întrebată cum se face că Misionarii Miei păreau atât de fericiți în timp ce-și îndeplineau sarcinile de a aduce mângâiere oamenilor bolnavi în fază terminală, ea a spus că fiecare misionar crede în cuvintele spuse de Iisus, din Evanghelia după Matei: „Adevărat zic vouă, ceea ce faceți fraților mei, Mie îmi faceți”.

A IUBI ESTE UN VERB ACTIV

A iubi este un verb activ. Iubirea nu este doar ce simți/ti, ea este ceva ce faceți. De fapt, datorită Legii reversibilității, ori de câte ori aveți o atitudine plină de iubire față de altcineva, vă adânciți și intensificați sentimentul de iubire față de acea persoană. Acțiunea făcută din iubire și bunătate, generează sentimente de iubire și bunătate.

Așa cum acționați pentru a vă îndrăgosti, tot așa puteți să acționați pentru a reveni la sentimente de iubire, chiar dacă simțiți că iubirea pe care ați avut-o anterior s-a diminuat sau a dispărut.

Cuvântul grecesc pentru aceasta este „Praxis”. Praxis înseamnă practicarea acțiunii care însoțește emoția - cea care, de fapt, creează emoția însăși.

Puteți să reveniți la iubire, tratându-l pe celălalt exact ca și cum ați fi foarte îndrăgostiți de el. Puteți să mențineți iubirea în cadrul relației, comportându-vă cu partenerul exact ca în perioada când vă făceați curte, sau ca atunci când v-ați simțit cel mai îndrăgostit. Dacă continuați să vă comportați astfel pe tot parcursul relației, veți menține sentimentele de iubire care v-au unit. Dar dacă o persoană uită și începe să creadă că totul i se cuvine de la sine, ori dacă încetează să mai facă lucrurile care înseamnă iubire și o demonstrează, sentimentele de iubire se pot diminua și pot apărea probleme.

CHEIA FERICIRII

Cele mai fericite persoane sunt acelea care caută mereu modalități de a-și exprima iubirea, bunătatea și afecțiunea față de cei din jurul lor. Nu numai că sunt cei mai iubiți și respectați de ceilalți, dar ei sunt și cele mai sănătoase și mai binecuvântate dintre toate ființele umane, iată un poem superb, scris de Leigh Hunt, intitulat „Abou Ben Adhem”:

Abou Ben Adhem (fie-i tribul lăudat!)
Se trezi într-o noapte dintr-un vis profund de pace,
Și, în raza lunii, văzu în încăpere,
Îmbogățind-o cu a sa splendoare, de crin îmbobocit,
Un înger, ce-n Cartea de aur scria;
Pacea profundă din juru-i l-a încurajat pe Adhem,
Și a-ntrebat prezența din încăpere:
„Ce scrii acolo?” Viziunea și-a ridicat capul
Și, cu o privire ce cânta în dulci acorduri,
I-a răspuns: „Numele celor care-L iubesc pe Tatăl”.
„Al meu e scris acolo?”, întrebă Abou. „Nu, nu este”,
Răspunse îngerul. Abou, spuse cu o voce slabă,
Dar liniștită: „Te rog, atunci, de poți,
Scrie-mă ca pe unul ce-i iubește pe semenii săi”.

Îngerul a scris și a dispărut. A venit din nou,
în următoarea noapte, învăluit în mare lumină,
Și-i arată numele celor pe care
Dragostea de Dumnezeu i-a binecuvântat.
Iată! Numele lui Ben Adhem se află în fruntea listei.

SEMĂNATUL ȘI CULESUL

Niciodată nu puteți avea mai multă iubire pentru voi înșivă, decât cea pe care o exprimați față de ceilalți. Iubirea crește doar împărțându-se - și singurul mod în care puteți avea mai multă iubire pentru voi, este să o dăruiați. Cu cât dăruiați mai mult, cu atât veți avea mai multă iubire, în același mod, cu cât dăruiați mai puțină iubire, cu atât mai puțină veți avea pentru voi înșivă. Dacă nu vă exprimați iubirea deloc, vă veți interioriza și veți deveni furioși, critici și nefericiți.

Antidotul pentru sentimentele de teamă, îndoială și respectul de sine scăzut este să găsiți pe cineva care are nevoie de ajutorul vostru, cineva față de care să vă puteți exprima iubirea. Cel mai bun tratament pentru nefericire este să faceți fericit pe altul.

În cazul celor mai mulți oameni, lucrurile stau invers. Când se simt nefericiți sau neiubiți, ei consideră că soluția este ca altcineva să-i facă fericiți, să-i iubească și să le rezolve problemele. Totuși, iubirea este ceva ce faceți voi înșivă. Iubirea este exprimată prin atitudinea pozitivă și constructivă față de alți oameni. Dacă exersați pentru a vă exprima iubirea, nu veți avea probleme să primiți iubire și, cu timpul, să vă umpleți viața cu ea. Controlați cantitatea de iubire pe care o aveți în viață, prin cantitatea de iubire pe care o dăruiați celorlalți. Fiți generoși!

Elizabeth Barrett Browning a scris una dintre cele mai frumoase poezii de dragoste concepute vreodată. De mulți ani, ea este una dintre poeziile mele preferate și se numește: „Cum te iubesc eu?”

Cum te iubesc? Stai să număr în câte feluri!

Te iubesc cât de adânc, cât de departe și cât de sus

Poate ajunge sufletul meu, când simte că nu mai vede

Marginea Ființei și a Grației ideale.

Te iubesc atât cât este nevoia liniștită a fiecărei zi ¹¹,

De când e luminată de razele soarelui și până ce se
aprinde candela,

Te iubesc nelimitat, așa cum oamenii năzuiesc
după Dreptate;

Te iubesc cu puritate, așa cum ei refuză Linguseala.

Te iubesc cu toată pasiunea pe care am pus-o

în jalea mea de demult și cu toată credința copilăriei.

Te iubesc cu o iubire ce o credeam pierdută

Odată cu sfinții mei pierduți - te iubesc cu respirația,

Zâmbetele, lacrimile întregii mele vieți! -

Și, dacă Dumnezeu va alege să fie așa,

Te voi iubi mai mult, după moarte.

De-a lungul anilor, cei mai înțelepți oameni au ajuns la concluzia că nimic nu este mai important decât iubirea, întrucât sunteți o persoană responsabilă, este la latitudinea voastră să vă îmbunătățiți calitatea vieții, intensificând și îmbunătățind modul în care exprimați iubirea și bunătatea față de oamenii din jurul vostru.

NEGATIVISMUL ESTE UN OBSTACOL

Cele mai mari obstacole în calea trăirii și exprimării iubirii sunt emoțiile negative - în special cele de teamă, furie, vinovăție și resentiment. Aproape oricine

are sentimente negative față de cineva care l-a rănit în trecut. Multe persoane au resentimente și sunt furioși pe părinții lor, timp de patruzeci-cincizeci de ani, sau chiar până mor. Este ceva obișnuit să ai resentimente față de cei cu care ai avut relații sau căsnicii eșuate. Deseori, o slujbă fără succes, sau o asociere de afaceri care eșuează generează aceste emoții negative. Dacă o persoană se agață de aceste sentimente și le hrănește, le menține treze an după an, mult timp după ce incidentul a avut loc.

ELIBERAȚI-VĂ

Puteți să vă curățați mintea și sufletul de negativismul pe care l-ați acumulat în timp, acționând în mod categoric: iertați-i complet pe toți cei care v-au făcut rău, în vreun fel sau altul.

Ușa care vă deschide o viață de iubire și bucurie este iertarea. Capacitatea de a-i ierta fără rețineri pe ceilalți și de a alunga durerea provocată de ei, este semnul real al unei personalități pe deplin dezvoltată, caracterizată prin integritate, curaj și caracter.

Mulți oameni se agață de resentimente, deoarece simt că au plătit atât de scump pentru acestea, încât nu pot renunța la ele. Uneori, viețile oamenilor sunt clădite în jurul suferințelor și durerilor din trecut. Ei nu prea au despre ce să vorbească și persistă în a-și aminti încontinuu experiențele negative, în cele din urmă, aceste persoane se îmbolnăvesc fizic și mental. Furia lor reprimată și negativismul izbucnesc mai devreme sau mai târziu și strică toate noile relații pe care încearcă să și le întemeieze. Ele își sabotează propriul viitor, în fiecare caz] există doar o singură soluție - și aceea este iertarea și eliberarea de trecut.

A ierta o altă persoană este un act perfect egoist, îl faceți pentru a vă elibera pe voi înșivă. Iertați, astfel încât să puteți trăi fericirea și bucuria pentru care ați fost creați, lată un mic test: puteți să vă demonstrați dacă ați iertat cu adevărat pe cineva, făcându-i acestuia un serviciu, sau trimițându-i un dar. Numai în acest fel puteți să vă dovediti, o dată pentru totdeauna, că v-ați eliberat, în sfârșit, de sentimentele negative față de acea persoană, (vezi „scrisoarea” descrisă în Capitolul 5).

Dacă constatați că nu puteți fi încă amabili cu cei care v-au făcut să suferiți, acest lucru ar trebui să vă spună ceva despre adevăratele voastre sentimente. Această incapacitate de a ierta vă poate împiedica de la a vă iubi pe voi înșivă și pe ceilalți. Voi sunteți cei care aveți în mâini frâiele propriei voastre fericiri.

CEA MAI IMPORTANTĂ DINTRE TOATE

Una dintre cele mai frumoase descrieri din Biblie, legale de iubire, se află în Corinteni I. Cap. 13.

Întregul pasaj ne-a fost citit la nunta noastră: Chiar dacă aș vorbi în limbi omeneste și îngerești și n-aș avea dragoste, sunt o aramă sunătoare, sau un chimval răsunător.

Și chiar dacă aș avea darul prorociei și aș cunoaște toate tainele și toată știința, chiar dacă aș avea toată credința încât să mut și munții și n-aș avea dragoste, nimic nu sunt.

Și chiar dacă mi-aș împărți toată averea pentru hrana săracilor, chiar dacă mi-aș da trupul să fie ars și nu aș avea dragoste, nu-mi folosește la nimic.

Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate; dragostea nu este invidioasă; dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie,

Nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se aprinde de mânie, nu se gândește la rău,

Nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr,

Suferă toate, crede toate, nădărduește toate, răbdă toate.

Dragostea nu pierde niciodată. Prorociile se vor sfârși; limbile vor înceta;

cunoștința va avea sfârșit.

Căci cunoaștem în parte și prorocim în parte;

Dar când va veni ce este desăvârșit, acest „în parte” se va sfârși.

Când eram copil, vorbeam ca un copil, simțeam ca un copil, gândeam ca un copil; când am devenit matur, am terminat cu ce era copilăresc.

Acum vedem ca într-o oglindă în chip întunecos, dar atunci vom vedea față în față; acum cunosc în parte, dar atunci voi cunoaște deplin, cum am fost cunoscut și eu pe deplin.

Acum, deci, rămân aceste trei: credința, nădejdea și dragostea; dar cea mai mare dintre ele este dragostea.

Multe persoane înțelepte și inteligente au interpretat în fel și chip sensurile adânci ale acestui pasaj din Corinteni I. 13, dar este clar că el exprimă faptul că, atunci când vom deveni în totalitate ființe iubitoare, vom înțelege totul, vom ierta totul și vom simți bucurie adevărată în fiecare aspect al vieții noastre.

MOMENTUL TESTULUI

Unul dintre cele mai importante momente pentru a fi iubitori este atunci când vă simțiți cel mai puțin în stare să iubiți. Momentul în care să apelați la rezervele de răbdare, bunătate și compasiune este cel în care sunteți extrem de dezamăgit de o altă persoană. Comportamentul ei neplăcut, insuportabil este, de obicei, un strigăt după ajutor și înțelegere. Este un mod de a exprima frustrarea că nu vă simțiți pe deplin iubiți și acceptați. Există multă înțelepciune în cuvintele „Un răspuns blând alungă mânia”.

Atunci când aveți de-a face cu o persoană dificilă și îi vorbiți cu calm și afecțiune, de cele mai multe ori veți asista la un miracol. Adesea veți vedea cum i se schimbă atitudinea și comportamentul. Veți vedea deseori cum se îmblânzește și o veți vedea cum se luminează.

Însă, cel mai important, atunci când acționați într-un mod plin de iubire, vă mențineți propria integritate personală și emoțională. Vă veți simți mai bine în ceea ce vă privește. Vă veți simți stăpâni pe viața voastră interioară și exterioară.

O ÎNTREBARE SIMPLĂ CĂLĂUZITOARE

Acum câțiva ani, în best-seller-ul *In His Steps* (Urmându-și pașii), se povestea despre un orașel din America, în care fiecare trăia cele mai valoroase sentimente pe care le cunoștea, înainte să spună sau să facă ceva, fiecare locuitor al orașelului se întreba pe sine: „Ce ar face Iisus?”

Cu alte cuvinte, ce ar face, în această situație, o persoană cu adevărat sinceră, cu adevărat bună, răbdătoare, iubitoare, plină de compasiune și înțeleaptă?

Este o poveste minunată. După ce problemele inițiale de a fi greșit înțeleși au fost depășite, locuitorii orașelului au simții o deosebită liniște și fericire. Oamenii și afacerile prosperau tot mai mult. Neînțelegerile au fost clarificate curând, în întregul orașel domnea o atmosferă de bucurie, fericire și pace.

SCHIMBAȚI-VĂ LUMEA

Nu puteți schimba lumea, dar puteți aduce în lume o persoană mai bună - respectiv, pe voi înșivă. Puteți să vă transformați în tipul de persoană pe care îl admirați și respectați cel mai mult. Puteți deveni un model, stabilind standarde pentru ceilalți. Vă puteți controla și disciplina, pentru ca să rezistați tentației de a acționa sau de a vă adresa cuiva într-un mod negativ. Puteți insista să acționați întotdeauna într-un mod plin de iubire, mai degrabă decât într-un mod în care să-i faceți pe ceilalți să sufere.

Puteți folosi metoda de control cognitiv pentru a vă păstra calmul și atitudinea pozitivă, având gânduri bune și afectuoase pentru ceilalți.

Puteți scurtcircuita furia, adresând gânduri bune celor care v-au rănit,

spunând: „Dumnezeu să-l/să o binecuvânteze" și, în loc să vă gândiți cât de mult v-a supărat, puteți să vă neutralizați emoțiile negative, să vă restabiliți calmul și să vă sporțiți claritatea gândirii.

Faceți, astfel, încă un pas pe drumul spre a deveni o ființă excepțională.

SCOPUL VIETII

„Dacă e să obțineți ceva, atunci obțineți iubire." Tot ceea ce ați citit vreodată despre sensul și scopul vieții vă duce cu gândul la importanța iubirii. Tot ceea ce faceți ca să vă iubiți și să vă respectați pe voi înșivă, vă face mai capabili să vă exprimați iubirea față de alte persoane. De fiecare dată când faceți, sau spuneți ceva bun sau plin de afecțiune unei alte persoane, vă sporțiți iubirea pe care o aveți față de voi înșivă. Acțiunea este reciprocă. Una o generează pe cealaltă.

De fiecare dată când vă angajați într-un act de iubire, faceți lumea un loc mai bun de trăit. De fiecare dată când vă exprimați iubirea față de cineva - chiar dacă are sau nu, nevoie de ea - îmbogățiți calitatea vieții acelei persoane.

Simultan, vă îmbogățiți și vă ridicați calitatea propriei vieți. Vă situați de partea îngerilor.

Faceți din viața voastră o binecuvântare pentru ceilalți și o experiență minunată pentru voi înșivă.

Una dintre cele mai frumoase scrieri despre iubire este Poarta de aur, de Emmet Fox. Ea a fost o sursă de inspirație pentru mine, timp de mai mulți ani.

Iubirea alungă teama.

Ea răscumpără o mulțime de păcate.

Este absolut invincibilă.

Nu există dificultate pe care să nu o învingi,
când iubești destul de mult;

Nici o boală pe care să nu o vindeci,
când iubești destul de mult;

Nici o ușă pe care să nu o deschizi,
când iubești destul de mult;

Nici o apă pe care să nu o treci,
când iubești destul de mult;

Nici un zid pe care să nu-1 dărâmi,
când iubești destul de mult;

Nici un păcat pe care să nu-1 răscumperi,
când iubești destul de mult.

Indiferent cât de grele sunt problemele,

cât de fără speranță pare totul,

cât de încurcat e totul, cât de mare este greșeala.

Dacă înțelegi pe deplin iubirea, le vei risipi.

Dacă ați putea iubi suficient de mult,

Ați fi cea mai fericită și mai puternică ființă din lume.

Dacă doriți din tot sufletul să aveți succes și să fiți fericiți în tot ceea ce faceți, în fiecare domeniu al vieții, trebuie să în- vățați și să practicați iubirea cu orice ocazie, în orice împrejurare. Exprimarea iubirii și gesturile pline de bunătate, trebuie să fie la fel de naturale pentru voi, ca și respirația.

Cu ani în urmă, am întâlnit o bunică, o doamnă încântătoare, care mi-a spus o poveste minunată. Ea mi-a povestit că a fost crescută într-o familie cu părinți plini de iubire, care mereu au învățat-o pe ea, pe frații și pe surorile ei cât de important era să-și exprime și să simtă iubirea față de oricine, indiferent de comportamentul

celorlalți.

Când mama ei a murit, frații și surorile s-au adunat pentru a împărți averea. Această doamnă era căsătorită cu un industriaș înstărit și nu avea probleme financiare.

De fapt, singurul lucru pe care îl dorea din casa părintească era o plăcuță care fusese agățată deasupra șemineului din sufragerie, în timpul copilăriei saie. Ori de câte ori se ivea vreo problemă cu o altă persoană, părinții săi arătau înspre plăcuță, iar sfatul scris pe ea a călăuzit-o pe tot parcursul vieții.

Pe plăcuță era scris:

*În viața ce repede trece,
Durează doar ceea ce cu iubire se face.*

Dacă vă ghidați viața după această idee puternică - suma totală a înțelepciunii tuturor marilor îndrăgostiți și gânditori ai tuturor timpurilor - probabil nu veți mai face niciodată greșeli.

Când priviți în urmă la viața voastră, veți constata că cele mai valoroase lucruri sunt gândurile și amintirile oamenilor pe care i-ați iubit și care v-au iubit.

Cele mai mari greșeli ale voastre, cele mai mari regrete, toate se asociază cu iubirea - de faptul că nu ați dat suficientă iubire, sau că nu ați fost iubiți suficient de mult.

Iubirea este începutul și sfârșitul.

Scopul vostru în viață este de a deveni în totalitate, o persoană iubitoare.

Viața este studiul atenției. Ea este o chestiune de priorități, de alegeri. Viața este ceea ce faceți voi din ea, prin prioritățile pe care le stabiliți, prin lucrurile pe care le alegeți și asupra cărora vă concentrați.

Ceea ce aveți de făcut este să trăiți în bucurie, iar acest lucru este posibil umplându-vă mintea cu gânduri de iubire, compasiune și iertare.

*În viața ce repede trece,
Durează doar ceea ce cu iubire se face.*

Acesta este secretul tuturor vârstelor, fundamentul măreției umane. Este valoarea de bază și principiul unificator esențial al oamenilor cu adevărat excepționali.

Cel mai minunat lucru legat de iubire este că vă puteți umple viața cu ea - prin simpla hotărâre de a o face.

Alegerea este a voastră și a fost întotdeauna.

Vă doresc noroc. Vă doresc succes și fericire.

Si, mai presus de toate, vă doresc iubire.

DESPRE BRIAN TRACY

Brian Tracy este unul dintre cei mai renumiți și mai apreciați vorbitori, un scriitor prolific de cărți de succes și un consultant de seamă în domeniul dezvoltării personale și profesionale. El a ținut mai mult de două mii de discursuri și seminare, vorbind în fața a peste 450.000 de oameni în fiecare an pe tot cuprinsul Statelor Unite, în Canada, Europa, Australia și Asia. El a lucrat cu mai mult de 500 de firme mari, inclusiv cu numeroși clienți de seamă. Brian Tracy scris peste 12 cărți, dintre care: *The 21 Success Secrets of Self-Made Millionaires* (Cele 21 de secrete ale succesului unui om care ajuns milionar prin propriile puteri), *The 100 Absolutely Unbreakable Laws of Business Success* (Cele 100 de legi de ne/zdruncinat ale succesului în afaceri) și best-seller-ul *Focal Point* (Punctul central), în ultima sa carte *VICTORY! Applying the Principles of Military Strategy to Achieve Greater Success in Your Business and Personal Life* (VICTORIE! Aplicarea principiilor strategiei militare pentru a atinge cel mai mare succes în viața personală și în afaceri), Tracy preia o întrebare care i-a dominat și călăuzit viața timp de mai mult de douăzeci și cinci de ani: „De ce unii au mai mult succes decât alții? ”

Brian Tracy este unul dintre autoritățile de seamă ale Americii în domeniul dezvoltării potențialului uman și al eficienței personale. El este un vorbitor dinamic și amuzant, cu o capacitate minunată de a informa și inspira publicul spre performanțe de vârf și nivele superioare de realizare personală. El vorbește în fiecare an în fața a peste 450.000 de oameni, abordând subiecte ce privesc

dezvoltarea personală și profesională, și se adresează inclusiv personalului de conducere și angajaților de la IBM, Deloitte Touche, McDonnell Douglas și The Million Dollar Round Table. Discursurile și seminarele lui captivante despre conducere, vânzări, management și eficiență personală produc schimbări imediate și dau rezultate pe termen lung.

Brian este doctor în studii economice și Președinte al Brian Tracy International, o companie de resurse umane cu sediul în Sânn Diego, California, cu sucursale pe tot cuprinsul Americii și în treizeci și unu de țări din întreaga lume.

Înainte de înființarea firmei Brian Tracy International, Brian a fost directorul executiv al unei companii de dezvoltare cu 265 milioane USD în active și 75 milioane USD în vânzări anuale. El a făcut carieră de succes în domeniul vânzărilor și în marketing, investiții, afaceri imobiliare și consulting pentru syndicate, activități de import, distribuție și management. Brian Tracy a condus proiecte de consultanță la nivel înalt pentru companii cu capitaluri de mai multe miliarde de dolari, în vederea planificării strategice și a dezvoltării organizaționale.

Brian a călătorit și a lucrat în 90 de țări de pe șase continente și vorbește patru limbi. El este un cititor avid de literatură din domeniul managementului, psihologiei, economiei, metafizicii și istoriei și discursurile sale aduc o perspectivă și un stil unic. Are capacitatea remarcabilă de a capta și menține atenția publicului, cu o combinație dinamică de povestiri, exemple, umor și idei concrete, practice, care produc rezultate rapide.

Brian Tracy este autorul/naratorul a multe programe de success pe casete audio, inclusiv: The Psychology of Achievement, Breaking the Success Barrier, The Psychology of Selling, Peak Performance Woman, The Science of Self-Confidence, Thinking Big, and How to Master Your Time. Brian Tracy a produs mai mult de 300 de programe de învățare audio și video, care acoperă întregul spectru de performanță umană și de firmă. Aceste programe, studiate și dezvoltate în mai mult de 25 de ani, sunt unele dintre cele mai eficiente instrumente de educație din lume.

Este căsătorit și are patru copii și locuiește în Sânn Diego. Se implică activ în treburile comunității și este în consiliul de administrație a două organizații non-profit.

Site-ul unde pot fi găsite informații despre el: www.briantracy.com

CUPRINS

INTRODUCERE	5
CAPITOLUL 1	13
Capitolul 2. Cele șapte legi ale controlului mental.....	30
Capitolul 3. Programul măiestriei supreme.....	58
Capitolul 4. Inteligența supremă.....'	116
Capitolul 5 îndemânarea supremă.....	151
Capitolul 6. Puterea supremă.....	799
Capitolul 7. Decizia supremă.....	223
Capitolul 8. Scopul suprem.....	263
Capitolul 9. Măiestria de a stăpâni relațiile interumane.....	292
Capitolul 10. Măiestria de a stăpâni relațiile personale.....	322
Capitolul 11. Măiestria în arta de a fi părinte.....	349
Capitolul 12. Măiestria supremă: Puterea iubirii.....	377
Despre Brian Tracy	390

Căutați, cumva, ceva care să aibă puterea de a vă schimba, brusc, viața? Nu mai căutați! Cartea **Succesul în viață**, de Brian Tracy, ne cheamă să vedem ce minuni se află în fiecare dintre noi. Ea merge direct la țintă și ne atinge profund inima.

- Harvey Mackay

Această carte de maximă importanță poate fi pentru voi cheia spre succes și fericire, dacă vreți să urmați principiile extraordinare de folositoare expuse în ea.

- Og Mandino



Brian Tracy este o autoritate de primă mână în domeniul cunoașterii modului de a atinge succesul și realizarea personală. În fiecare an, el ține conferințe în fața a mai mult de 450.000 de oameni, în cadrul unor seminarii publice și private. În cartea **Succesul în viață**, autorul ne dă un sistem puternic, cu eficiență maximă, bazat pe cercetări și aplicații practice ce s-au desfășurat pe parcursul a treizeci de ani. Acest sistem poate fi aplicat imediat, pentru a obține rezultate mai bune în absolut fiecare aspect al vieții voastre.

Veți învăța despre idei, concepte și metode folosite de oameni care au mare succes în tot ceea ce fac. Veți învăța cum să vă descătușați potențialul individual, pentru a atinge cele mai bune rezultate personale. Imediat ce veți citi cartea, veți căpăta o gândire pozitivă, veți deveni mai convingători și vă veți concentra mai puternic asupra a tot ceea ce faceți. Mulți dintre cei peste un milion de absolvenți ai programului acestor seminarii, program care stă la baza cărții de față, și-au mărit substanțial venitul și și-au îmbunătățit viața, în fiecare aspect al ei.

Programul detaliat pentru a atinge succesul și realizarea personală, prezentat în aceste pagini, include principii viabile bazate pe psihologie, religie, filozofie, management, științe economice și politice, istorie și metafizică. Aceste idei sunt combinate într-o serie de informații care se desfășoară rapid, ce trebuie urmate pas cu pas și care vă vor duce rapid la cel mai mare succes pe care nici nu v-ați imaginat că l-ați putea atinge. Ele vă vor consolida respectul de sine, vor îmbunătăți performanțele personale și vă vor ajuta să aveți un control perfect asupra fiecărui aspect din viața voastră personală și profesională.