

*Ruben Gonzalez*

# Curajul de a **REUȘI**

*Secretele succesului unui multiplu  
medaliat olimpic căruia nimeni  
nu îi dădea șanse de reușită*

Introducere de  
ZIG ZIGLAR



EDITURA AMALTEA

*„Urmează-ți visul și fă din viața ta o  
adevărată operă de artă!”*

– Ruben Gonzalez



**Ruben Gonzalez**  
**Jocurile Olimpice de Iarnă**  
**de la Salt Lake City, la o viteză de 135 km/h**

## SCRISOARE CĂTRE CITITORI

*Sunt extrem de bucuros și de onorat pentru faptul că am avut oportunitatea de a le împărtăși cititorilor din România povestea mea.*

*Sportivii și antrenorii români au fost întotdeauna o sursă de inspirație pentru mine. Îmi amintesc și acum momentul acela extraordinar în care am urmărit cu sufletul la gură evoluția perfectă a Nadiei Comăneci și nota de 10 obținută la Olimpiada de la Montreal din 1976. Sau cine îl poate uita pe entuziastul antrenor Bela Karoly, cel care a descoperit și a antrenat atâtea stele ale gimnasticii? Pentru mine, personal, au fost adevărate surse de inspirație.*

*Așa cum vei citi și pe parcursul cărții, cei care m-au pregătit pentru Olimpiada din 2010 de la Vancouver sunt antrenori români. Nu aș fi putut reuși niciodată fără ajutorul și suportul lor!*

*Așa cum sportivii și antrenorii români m-au ajutat să-mi îndeplinesc visul olimpic, și eu sper, la rândul meu, că le pot transmite cititorilor din România, prin intermediul poveștii mele, o scânteie de inspirație, care să îi determine să facă tot ceea ce le stă în putință pentru ca visurile lor să se transforme în realitate.*

*Lectură plăcută!*

*Ruben Gonzalez*

Prima întrebare pe care oamenii mi-o pun atunci când îmi ascultă discursurile este:

*„Cum pot avea mai mult succes și rezultate mai bune în ceea ce fac?“*

Lucrarea de față îți prezintă răspunsul la această întrebare.

## FELICITĂRI!

Tocmai ai făcut un pas către transformarea în realitate a propriilor tale visuri. Cei mai mulți oameni își doresc diverse lucruri și vorbesc despre visurile lor, fără să facă însă nimic în acest sens. Simplul fapt că ai investit în tine demonstrează că FACI CEVA CONCRET pentru a ajunge cât mai aproape de îndeplinirea propriilor scopuri.

Zig Ziglar spune că trebuie să fii într-un anumit fel înainte să poți face ceva și să faci ceva înainte de a avea ceea ce-ți dorești. Prin faptul că investești în propria ta persoană, devii din ce în ce mai capabil să îți atingi visurile, întorcând pur și simplu șansele în favoarea ta.

# O CARTE CARE ÎȚI POATE SCHIMBA VIAȚA!

(însă doar dacă vei pune în practică  
ceea ce vei învăța din ea)

**D**acă vei urma cele cinci sfaturi prezentate în continuare, le vei putea transforma realmente în obiceiuri care să îți schimbe viața:

- 1. Citește această carte de mai multe ori.** În ultimii douăzeci de ani, am citit în fiecare an „Think and grow rich” și „The magic of thinking big”. Cu cât recitești de mai multe ori o carte, cu atât ai șanse mai mari să faci ceea ce ai învățat.
- 2. Subliniază paragrafele interesante și fă adnotări.** Înarmează-te cu un pix și cu un marker. Subliniază paragrafele specifice, fiindcă astfel există șanse de trei ori mai mari să reții ceea ce scrie acolo. Notează pe margine propriile tale gânduri și însușește-ți informația.
- 3. Recitește ceea ce ai subliniat.** Parcurge încă o dată și încă o dată principalele idei. Înregistrează-te și ascultă ceea ce ai spus.
- 4. Aplică *imediat* în practică informația obținută.** Dacă vei face acest lucru, vei putea înțelege mai bine materialul. Nu încerca să fii perfect. Să faci ceva concret este mai mult decât perfect.
- 5. Stabilește priorități atunci când vine vorba de ceea ce vrei să înveți.** Alege câteva lucruri din carte, aplică-le cu încredere și fă-ți din ele un obicei.

Această carte este dedicată  
tuturor persoanelor  
care au avut vreodată un vis  
și curajul de a-l duce până la capăt.

*„Nu urmări pur și simplu victoria.  
Îndrăznește să ai curaj. Dacă poți rezista,  
te vei onora pe tine însuși și, chiar mai mult,  
ne vei onora pe noi toți.”*

*– anonim*

# CUPRINS

Scrisoare către cititori.....	11
Mulțumiri .....	15
Introducere (de Zig Ziglar) .....	19

## **PARTEA I – ÎMPOTRIVA TUTUROR ȘANSELOR**

Miracolul din Lake Placid .....	25
Aționează în ciuda propriilor tale temeri.....	27
Norocul îi favorizează pe cei curajoși.....	30
Nu renunța niciodată! .....	37
Prin speranță, imposibilul devine posibil.....	38
Vei face ceva doar atunci când vei crede în acel lucru .....	40
Cum să ai mai multă încredere în tine.....	44
Visează, luptă, învinge .....	46
Cheia succesului .....	47
Fă echipă cu învingătorii ca să ai victorii răsunătoare .....	49
Nu îți asculta propriile temeri.....	52
Fii stăpânul propriei tale vieți.....	55
Planifică totul în funcție de punctele tale tari .....	57
Cere ajutor ca să ai și mai mult de câștigat .....	58
Secretul prin care poți deveni învingător .....	59
Nu accepta refuzurile .....	63
Sărbătorește chiar și cea mai mică victorie .....	68
Principiile reușitei.....	70
Forța din spatele reușitei.....	71
Cum să îți dezvolți o voință de nestăpânit.....	74
Prețul succesului.....	75

## **PARTEA A II-A – CUM SĂ DEVII DE NEOPRIT**

Cum să-ți descoperi visurile și scopurile.....	81
Cum să-ți folosești creativitatea astfel încât să ai mai mult de câștigat.....	85
Cum să-ți folosești propriile scopuri astfel încât să obții ceea ce îți dorești.....	89



O tehnică testată folosită de toți campionii .....	99
Planul pentru obținerea succesului .....	103
Cum să gândești astfel încât să ai succes.....	107
Cum să profiți de pe urma succeselor altora.....	113
Cum să gândești ca un campion .....	117
Cum să reușești atunci când totul în jur se schimbă .....	123
Cum să gestionezi și să reduci riscul.....	127
Cum să îți dezvolti curajul de a reuși .....	133
Puterea de a alege.....	141
Cum să ai rezultate extraordinare .....	145

### **PARTEA A III-A – POVEȘTI CARE TE VOR AJUTA SĂ REUȘEȘTI**

Cum să îți modelezi propria viață .....	149
Cum să-ți faci singur norocul .....	159
Cum să transformi înfrângerea în victorie .....	163
Cum să schimbi ceva în viața celorlalți .....	167
Cum să-ți construiești o echipă de vis .....	173
Cum să pui totul cap la cap pentru a-ți îndeplini un vis mareț .....	181
Jocurile Olimpice se referă la îndeplinirea unui vis.....	193
Dacă eu am reușit, și tu o poți face .....	195

### **PARTEA A IV-A – DE LA SĂRĂCIE LA BOGĂȚIE**

Cum să aplici principiile succesului astfel încât să ai o viață mai bună .....	199
Epilog.....	208
Regulile de succes ale lui Ruben.....	210
Lecturi recomandate învingătorilor .....	211
Biografii recomandate .....	215
Filme inspiraționale .....	217
Crezul campionului.....	218
Crezul meu .....	219
<i>Dacă</i> de Rudyard Kipling .....	220
Despre autor.....	222

# INTRODUCERE DE ZIG ZIGLAR

**R**uben Gonzalez este un autor și un orator extrem de inspirat. Cartea lui te va ajuta să iei în serios ideea de angajament, să fii responsabil și să te gândești la direcția în care îți dorești să o apuci în viață.

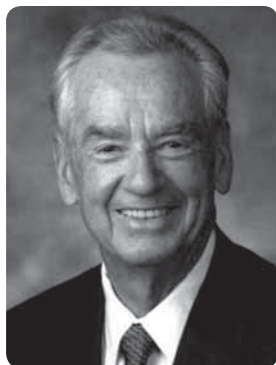
Ruben se folosește de propriile experiențe olimpice ca să te încurajeze și să îți ofere o direcție, arătându-ți cum să fii cât mai implicat în drumul spre îndeplinirea propriilor obiective.

Cred că vei sfârși prin a fi captivat de entuziasmul lui, dar și de stilul convingător pe care îl folosește. Citește-o cu atenție, ia-o în serios și urmează-i sfaturile – și ne vom întâlni pe culmile succesului!

**Zig Ziglar,**

Trainer motivațional

Autorul cărții *Pe culmile succesului*



## CUVÂNT DIN PARTEA AUTORULUI

**T**ata îmi spunea mereu: „Dacă citești despre viețile celor pe care îi admiri, vei învăța ce funcționează cu adevărat și ce nu în viață, fiindcă succesul lasă în urma lui diverse indicii”.

A fost unul dintre cele mai bune sfaturi pe care le-am primit vreodată. De-a lungul anilor, am citit sute de biografii, căutând întotdeauna indicii care să mă ajute să-mi

„Toate visurile noastre  
se pot transforma în  
realitate dacă avem  
curajul să le urmărim.”

– Walt Disney

îndeplinesc visurile și ambițiile. Pe parcurs, am aflat că oamenii de succes gândesc diferit, fiindcă și-au setat mintea astfel încât să se concentreze întotdeauna pe posibilitățile pe care le au, fără să se mai gândească la obstacole. Oamenii de succes

gândesc la un nivel de ansamblu, după care fac alegeri inteligente. Fiindcă, la urma urmei, succesul este o chestiune de alegere.

Pentru a face în mod constant alegeri care să îi conducă la succes, învingătorii dau dovadă de două tipuri de curaj – curajul de a acționa și curajul de a rezista, mai exact de a nu renunța niciodată, indiferent de situație. Faptul că înțeleg foarte bine că ei înșiși sunt mai presus de aceste circumstanțe le oferă curajul de a reuși.

Și tu poți învăța să gândești și să acționezi așa cum fac oamenii de succes. Odată ce ai început să gândești per ansamblu, vei începe să ai din ce în ce mai multe reușite – exact ce intenționez să te ajut să faci cu ajutorul acestei cărți.

Pe măsură ce vei citi această carte, te voi „bombarda” cu tot felul de principii referitoare la succes, din toate direcțiile posibile. Uneori chiar le voi repeta pe cele mai importante, astfel încât să te ajut să îți setezi subconștientul să adopte aceste idei, iar tu să începi să acționezi în consecință.

Dacă te rezumi doar la a citi lucrarea de față, atunci te vei bucura să afli o extraordinară poveste cu iz olimpic. Dacă însă vei aplica în mod constant principiile prezentate aici, în scurtă vreme vei avea și tu propria ta istorie de succes.

Atunci când îmi vei citi povestea, îți vei da seama că sunt pur și simplu o persoană obișnuită, cu un vis extraordinar. Imediat cei vei înțelege acest lucru, îți va fi mult mai ușor să îți urmărești propriul vis.

În momentul în care vei începe să obții victorii, fie ele cât de mici, în vederea îndeplinirii visului pe care îl ai, o să te rog să îmi faci o favoare. Trimite-mi un e-mail și împărtășește-mi izbânda ta, fiindcă victoriile tale le vor „alimenta” și pe ale mele.

**Ruben Gonzalez**

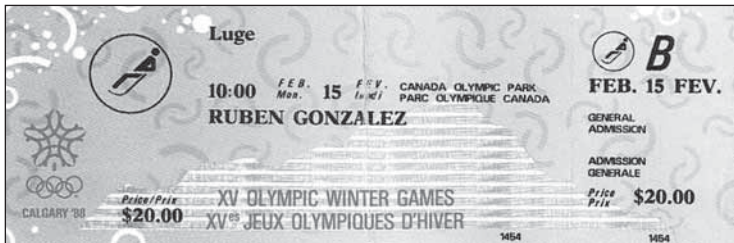
ruben@thelugeman.com

---

# Partea I

---

# Împotriva tuturor șanselor



Biletul de la Jocurile Olimpice  
de la Calgary, 1988, proba de sanie

*„Viața este fie o aventură îndrăzneță,  
fie nu înseamnă absolut nimic.“*

*– Helen Keller*



## Miracolul din Lake Placid

Îse spune „miracolul din Lake Placid“. Este vorba despre data de 22 februarie 1980 – aniversarea lui George Washington, momentul în care povestea lui David și a lui Goliat era pe cale să se repete.

Tânăra, neexperimentată și mediocră echipă de hochei a Statelor Unite urma să întâlnească puternica echipă sovietică cu ocazia Jocurilor Olimpice de la Calgary. Nimeni nu credea că americanii au vreo șansă să câștige. Era acolo o amestecătură de tineri de top de la universitățile americane, care jucau împreună, în formula aceea, de doar șase luni, ceea ce însemna că aproape nu avuseseră ocazia să se sudeze, mai exact să ajungă să se cunoască unii pe ceilalți și să devină o echipă *adevărată*.

Echipa sovietică, în schimb, era cea mai bună din lume – asemenea unei mașinării bine unse și perfect ajustate. Unii dintre jucători erau în aceeași echipă de cincisprezece ani. Indiferent de partidă, puteau pasa cu încredere pucul în orice direcție, știind că unul dintre colegi va fi acolo să îl preia. Cu șase luni în urmă, sovieticii ieșiseră învingători în meciul cu echipa reprezentativă a Ligii Naționale de Hochei – cea mai puternică echipă de profesioniști din SUA. Prin urmare, toată lumea se aștepta ca rușii să pulverizeze pur și simplu tânăra echipă americană.

Toată lumea... cu excepția lui Herb Brooks, antrenorul Statelor Unite. Brooks a crezut în echipa americană atunci când nimeni

altcineva nu a mai făcut-o. Iată ce le-a spus propriilor jucători: „La modul realist, îi putem învinge pe ruși cu o șansă de unu la zece. Trebuie doar să ne asigurăm că acum este momentul acestui «unu». Singura noastră șansă este să îi atacăm și să jucăm la victorie. Toți ceilalți joacă astfel încât să nu piardă. Singura noastră șansă este să atacăm în continuare!”.

Brooks le-a insuflat această idee propriilor jucători. Tinerii americani au atacat așa cum nu o mai făcuseră niciodată până atunci. Au jucat plini de încredere și de curaj, cu optimism și determinare – au jucat la victorie. Copiii aceia de la diferite facultăți avuseseră încredere în Brooks și au lovit fără încetare pucul – lovitură după lovitură și după lovitură. Rușii, neobișnuiți să fie atacați, au fost prinși cu garda jos. Nu se știe cum, însă americanii le provocaseră cea mai mare neplăcere din istoria Jocurilor Olimpice.

Într-un final, sovieticii au fost învinși cu 3-4 – și așa am ajuns să vorbim despre „miracolul din Lake Placid”.

Publicul știa că asistase la un eveniment unic în viață și de aceea nimeni nu voia să părăsească stadionul. După joc, fanii americani au defilat pe strada principală din Lake Placid. Aproape imediat, a început să ningă și, timp de mai multe ore, mulțimea a mărșăluit și a intonat imnul național.

La vremea când am asistat la „miracolul din Lake Placid” aveam șaptesprezece ani, iar partida aceea de hochei mi-a reamintit de visul pe care îl avusesem încă de când eram în clasa a treia – un vis pe care îl îngropasem acolo, undeva, fiindcă nu credeam deloc în mine, un vis improbabil, un vis imposibil, acela de a deveni medaliat olimpic. La sfârșitul celebrului joc de hochei, atunci când crainicul Al Michaels a exclamat „Credeți în miracole?”, am dat încet din cap și, cu ochi scânteietori, am rostit: „Da, cred!”.

Să dăm însă puțin timpul înainte, peste patru ani – în 1984. Acum eu pășeam pe strada principală din Lake Placid, căutând Centrul Olimpic de Pregătire al SUA, fiind pe cale să îmi schimb pentru totdeauna viața, apucându-mă să practic sanie și sperând să concurez, patru ani mai târziu, la Olimpiada de Iarnă de la Calgary.



În 1984 eram un jucător de fotbal în vârstă de 21 de ani – rezervă în echipa mea de la facultate. Bunul-simț îmi spunea că sunt prea bătrân ca să mă apuc de un sport nou, însă din momentul în care, cu patru ani în urmă, asistasem la miracolul din Lake Placid, eram străbătut permanent de un fior specific.

Vei citi, așadar, o poveste adevărată, despre modul în care o persoană absolut obișnuită a realizat lucruri extraordinare crezând pur și simplu în ele; o poveste care te va face să nu îți mai cauți scuze; o poveste care te va inspira să începi să crezi în șansa de **a-ți transforma visul în realitate**. Fiindcă, după patru ani și câteva oase rupte, împotriva tuturor prognosticurilor, făceam parte din delegația olimpică de la Calgary, unde urma să concurez împotriva celor mai buni sportivi din competiția masculină individuală de sanie.

## Acționează în ciuda propriilor tale temeri

Oamenii mă întrebă tot timpul: „Cum te simți să cobori o pantă înclinată și plină de gheață la 145 de kilometri la oră? Nu-i înspăimântător?”.

Sigur că este înspăimântător. Practic sanie de douăzeci de ani și încă mai îmi e teamă de fiecare dată. Proba de sanie este ca un tobogan cu apă alimentat cu steroizi. A fost numită „ultima rămășiță de nebunie” de la Jocurile Olimpice. Pista de sanie este o pantă înclinată lungă de un kilometru și jumătate, plină de gheață amenințătoare, lucioasă și neiertătoare, gheață care începe de la o înălțime de aproximativ echivalentul a cincizeci de etaje. Cincizeci de etaje – extraordinar de sus!

Este ca și cum... te-ai afla pe un skateboard... agățat de o frânghie de 18 metri și tras de un Ferrari la viteză maximă... în jos, pe serpentinele unui drum de munte... bălăngănindu-te în dreapta și-n stânga... abia mai putând să te ții. Ce nebunie! Întregul drum e ca și cum te-ai afla la marginea prăpastiei. Ce-ar fi dacă ai cădea la 145 km/h?

Direct pe asfalt? Cum crezi c-ar fi? Dureros? Are cineva un spray cu efect analgezic? Degeaba, căci nu-ți va fi de nici un folos. Nici analgezicele și nici toate bandajele din lume nu vor avea nici cel mai mic efect...



Vedere de la startul pistei pentru competiția masculină, din Igls, Austria

Drumul din vârful muntelui va dura doar cincizeci de secunde – cu toate acestea, cele mai lungi cincizeci de secunde din viața ta! Cobori pârtia aflat fiind pe o sanie de 22 kg și lungă de 1,2 metri – nici mai mult, nici mai puțin decât o bucată din fibră de sticlă fixată pe două tălpi din oțel. Știi că vei atinge viteza de 145 km/h, la care ai putea foarte bine să-ți rupi gâtul, sau că ai putea fi zdrobit în timp ce ieși din curbele – în condițiile în care nu ai la dispoziție nici un fel de frâne. Ți se pare ceva normal până acum?

Sania este un sport îngrozitor pentru televiziune, în sensul că, la TV, pare că nu prea se întâmplă nimic pe-acolo. Cei care ne urmăresc își imaginează că nu facem altceva decât să stăm întinși și să ne rugăm. Ei bine, au dreptate doar într-o oarecare măsură. Stăm întinși, ne rugăm și pilotăm. Facem sute de manevre mărunte ca să

coborâm pârția în mod optim și să avem cea mai bună traiectorie, aceea care ne va duce direct la linia de sosire în cel mai scurt timp posibil.

Când conduci mașina pe autostradă, micile mișcări ale volanului fac o mare diferență. La fel stau lucrurile și cu sania. Micile mișcări fac o mare diferență. Nu am nimic altceva de făcut decât să apăs cu umărul și tălpile saniei o iau la dreapta sau la stânga. Dacă întorc capul câțiva centimetri, indiferent de direcție, sania reacționează în consecință. Dacă fac o mișcare cât de mică, de exemplu dacă sughit, aș putea intra într-un zid. Odată ce se întâmplă acest lucru, ai probleme, fiindcă începi să joci un soi de ping-pong înainte și înapoi, lovindu-te succesiv de zidul din dreapta sau din stânga, fără să poți face ceva ca să nu se mai întâmple acest lucru. Dacă piciorul ți se lovește de zidurile înghețate și tari ca stânca, ai mari șanse să îți rupi oasele. Dacă ți se întâmplă așa ceva și te apucă sughitul, atunci ține-te bine, căci urmează o plimbare **sălbatică!**

Chiar și modul în care respiri este important. Am fost învățați să expirăm atunci când ne apropiem de intrarea și de ieșirea din fiecare curbă. Expirația te ajută să te relaxezi. Cu cât ești mai relaxat, cu atât este mai rapid timpul de reacție și cu atât mai mare viteza. Campionii la sanie practică acest sport de la vârsta de zece ani. La zece ani sunt invincibili. Nu se tem de nimic. În momentul în care au crescut suficient de mult încât să își dea seama ce se întâmplă, deja și-au însușit foarte bine bazele acestui sport, fiind capabili, prin urmare, să rămână perfect relaxați în timpul cursei, fără să întâmpine nici o dificultate în a respira calm.

Atunci când îi urmărești pe cei mai buni sportivi la sanie, par la fel de relaxați ca cineva care stă într-un hamac și citește ziarul. Cu mine lucrurile stau puțin diferit. Am început atât de târziu să practic acest sport, încât nu mi-am depășit niciodată teama. După circa o treime din drum, frica care mă cuprinde din cauza vitezei enorme mă face să uit să respir, astfel că uneori mă albesc la față. Când sunt pe sanie, nu semăn deloc cu cineva care se relaxează într-un hamac. Ci mai degrabă cu un cowboy călărind un taur furios!