

**NORMAN
VINCENT
PEALE**



**FORȚA
GÂNDIRII
POZITIVE**



CUPRINS

<i>Prefață la cea de-a 35-a ediție aniversară</i>	7
<i>Introducere. La ce îți folosește această carte</i>	13
1. Ai încredere în forțele proprii!	17
2. O minte liniștită generează forță	36
3. Cum să ai o energie constantă	56
4. Încearcă puterea rugăciunii	72
5. Cum să-ți crezi propria fericire	95
6. Nu te mai frământa, nu te mai tulbura	114
7. Cere și obține ce e mai bun	133
8. Nu cred în înfrângere	157
9. Cum să scapi de griji	175
10. Puterea de a rezolva problemele personale	191
11. Cum să folosești credința în procesul de vindecare	207
12. Când îți pierzi vitalitatea, încearcă această formulă pentru o sănătate de invidiat	227
13. Fluxul de gânduri noi te poate transforma într-un om nou	242
14. Relaxarea ca sursă de putere ușor accesibilă	261
15. Cum să îi faci pe oameni să te placă	276
16. Rețetă pentru „inimă rea“	292
17. Cum să apelezi la acea Putere Superioară	309
<i>Epilog</i>	325

1

Ai încredere în forțele proprii!

Crede în tine! Ai încredere în abilitățile tale! Fără o încredere smerită, însă rezonabilă în puterile proprii, nu poți avea succese și nu poți fi fericit. Însă ajutat de o încredere temeinică în propria persoană, poți reuși. Un sentiment de inferioritate și inadecvare interferează cu împlinirea speranțelor tale, însă încrederea în sine duce la succes și la obținerea de performanțe. Datorită importanței acestei atitudini mentale, cartea de față te va ajuta să crezi în tine însuși și să îți eliberezi resursele interioare.

E groaznic să vezi cât de mulți oameni nefericiți sunt stânjeniți și chinuiți de maladia ce poartă denumirea populară de complex de inferioritate. Însă nu e nevoie ca tu să suferi din această cauză. Când sunt întreprinși pașii adecvați, problema poate fi depășită. Îți poți dezvolta o credință creativă — una justificată.

După ce am vorbit, în fața unor oameni de afaceri, la o conferință, eram pe scenă și salutăm publicul, când m-a abordat un bărbat, care m-a întrebat cu o insistență ciudată: „Pot să vă vorbesc despre o problemă extrem de importantă pentru mine?”

L-am rugat să rămână până când plecau toți ceilalți, apoi am mers în spatele scenei și ne-am așezat pe scaune.

„Mă aflu în acest oraș pentru a mă ocupa de cea mai importantă afacere din viața mea”, a explicat el.

„Reușita în această privință înseamnă totul pentru mine. Dacă eșuezi, totul s-a terminat.”

I-am sugerat să se relaxeze puțin, pentru că nimic nu e definitiv. Dacă reușea, era bine. Dacă nu, ei bine, mâine mai era o zi.

„Sufăr de o lipsă groaznică de încredere în mine însumi”, a spus el cu profundă mâhnire. „Nu am încredere. Pur și simplu, nu cred că o pot scoate la capăt. Sunt extrem de descurajat și deprimat. De fapt, sunt aproape ratat. Iată-mă aici, la patruzeci de ani. De ce oare am fost chinuit întreaga viață de sentimente de inferioritate, de lipsa de încredere, de îndoieli de sine? Am ascultat discursul tău din această seară în care ai vorbit despre forța gândirii pozitive și vreau să te întreb cum pot să simt puțină încredere în mine.”

„Sunt doi pași de parcurs”, am răspuns. „Mai întâi, e important să descoperi motivul pentru care ai aceste sentimente ale lipsei de putere personală. Acest lucru necesită analiză și ia timp. Trebuie să abordăm aceste maladii ale vieții noastre emoționale la fel ca medicul care încearcă să găsească ceva în neregulă la nivel fizic. Acest lucru nu poate fi făcut imediat, cu siguranță nu în cadrul scurtei noastre întrevederi din această seară, și poate necesita tratament pentru a ajunge la o soluție permanentă. Însă pentru a-ți oferi un remediu imediat la această problemă, îți voi sugera o formulă care va funcționa dacă o folosești.

În timp ce mergi pe stradă în această seară, rostește anumite cuvinte pe care ți le voi spune. Repetă-le de câteva ori după ce te așezi în pat. Când te trezești mâine, repetă-le de trei ori înainte să te ridici din pat. Pe drumul către întâlnirea ta importantă, mai spune-le de trei ori. Fă acest lucru cu încredere și vei primi suficientă putere și pricepere pentru a te descurca cu problema pe

care o ai. Ulterior, dacă vrei, putem întreprinde o analiză a problemei tale de bază, însă, oricare ar fi concluzia care se va desprinde din acest studiu, formula pe care urmează să ți-o ofer acum reprezintă un factor important al unui eventual remediu.”

În continuare, reproduc afirmația pe care i-am dat-o: „Toate le pot întru Iisus Hristos, Cel care mă întărește” (Filipeni 4:13). El nu era familiarizat cu aceste cuvinte, astfel încât i le-am scris pe un cartonaș și l-am rugat să le citească de trei ori cu voce tare.

„Acum, urmează aceste sfaturi și sunt sigur că va fi bine.”

S-a ridicat, a tăcut câteva momente, după care a spus, cu o emoție considerabilă: „Bine, doctore. Bine.”

L-am urmărit îndreptându-și umerii și pierzându-se în noapte. Părea o siluetă nefericită și, totuși, felul în care se purta în timp ce se îndepărta arăta că speranța apăruse deja în mintea lui.

Ulterior, mi-a spus că această formulă simplă „a făcut minuni” pentru el și a adăugat: „Pare incredibil că numai câteva cuvinte din Biblie pot să facă atât de multe pentru o persoană.”

Acest bărbat s-a supus unei analize pentru identificarea motivelor aflate în spatele atitudinii sale de inferioritate. Situația sa s-a limpezit prin consiliere științifică și prin aplicarea credinței religioase. A fost învățat cum să aibă credință; i s-au dat anumite instrucțiuni (acestea vor fi redată în acest capitol). Treptat, a dobândit o încredere puternică, fermă, echilibrată. Nu încețază să își exprime uimirea față de modul în care decurg lucrurile. Personalitatea sa a căpătat un caracter pozitiv, nu negativ, astfel încât nu mai respinge succesul, ci, dimpotrivă, îl atrage către sine. Acum deține o încredere autentică în puterile proprii.

Există diverse motive pentru sentimentele de inferioritate, iar destul de multe își au originea în copilărie.

Un director executiv m-a consultat în privința unui tânăr pe care dorea să îl promoveze în cadrul companiei sale. „Însă, a explicat el, nu se poate avea încredere în el atunci când îi sunt încredințate informații secrete importante, deși îmi pare rău, nu îl pot avansa în poziția de asistent administrativ. Are toate celelalte calități, însă vorbește prea mult și, fără să vrea, divulgă probleme importante de natură privată.”

După analiză, am aflat că tânărul respectiv „vorbea prea mult”, pur și simplu, din cauza unui sentiment de inferioritate. Pentru a-l compensa, cădea pradă tentației de a face paradă cu nivelul său de cunoștințe.

Se asocia cu bărbați bine plasați social, dintre care toți urmaseră studii universitare și făcuseră parte dintr-o frăție. Însă acest băiat fusese crescut în sărăcie, nu urmasese nicio facultate și nu fusese membru al vreunei frății. Astfel, se simțea inferior, în privința educației și a cadrului de proveniență socială, față de asociații săi. Pentru a urca în ochii acestora și pentru a-și ridica nivelul stimei de sine, mintea sa subconștientă, care era mereu în căutarea unui mecanism de compensare, i-a furnizat un mijloc de sporire a importanței proprii persoane.

El se afla în zona „de interior” a industriei și își însoțea superiorul la diverse conferințe, unde întâlnea bărbați cu realizări extraordinare și asculta conversații private importante. Dezvăluia asociațiilor săi doar atâtea „informații din interior” cât să le stârnească acestora invidia și admirația. Acest lucru ajuta la accentuarea stimei sale de sine și îi satisfăcea dorința de recunoaștere.

Când angajatorul a devenit conștient de cauza trăsăturii sale de personalitate, fiind un om bun și înțelegător, i-a indicat tânărului oportunitățile de afaceri pe care

i le puteau aduce abilitățile sale. I-a descris, totodată, felul în care sentimentele lui de inferioritate i-au determinat lipsa de credibilitate în chestiunile confidentiale. Această cunoaștere de sine, împreună cu o practicare sinceră a tehnicilor de credință și rugăciune l-au transformat pe tânăr într-un angajat valoros al companiei. Puterile sale reale au fost eliberate.

Sunt în măsură să ilustrez maniera în care mulți tineri dezvoltă un complex de inferioritate prin utilizarea unei referințe personale. Pe vremea copilăriei eram groaznic de slab. Dispuneam de multă energie, făceam parte dintr-o echipă sportivă, eram sănătos și cât se poate de puternic, dar slab. Iar acest lucru mă deranja, pentru că nu voiam să fiu slăbănog. Voiam să fiu gras. Eram numit „slăbănog”, însă nu voiam să fiu numit așa. Voiam să fiu numit „gras”. Tânjeam să fiu împlinit, dur și gras și am făcut totul pentru a mă îngrașa. Beam ulei din ficat de cod, consumam o mulțime de lapte bătut, mâncam sute de înghețate cu ciocolată, cu frișcă și nuci, nenumărate prăjituri și plăcinte, însă acestea nu puneau pe mine niciun gram de grăsime. Rămâneam slab și stăteam noaptea lungit în pat, gândindu-mă ce să fac în privința acestui aspect. Am continuat cu încercările de a mă îngrașa până am împlinit treizeci de ani, când am luat subit în greutate mai mult decât aș fi vrut. Crăpau hainele pe mine. După care am devenit conștient că sunt prea gras și în cele din urmă, trecând prin același chin, a trebuit să dau jos optsprezece kilograme, pentru a ajunge la o greutate respectabilă.

În altă ordine de idei (pentru a încheia această analiză personală, pe care o reproduc aici doar pentru că i-ar putea ajuta pe alții arătându-le cum se manifestă această maladie a personalității), eram fiul unui preot și mi se reamintea constant acest lucru. Toți ceilalți puteau

BESTSELLER INTERNAȚIONAL

VÂNDUT ÎN PESTE 20 DE MILIOANE DE EXEMPLARE

TRADUS ÎN PESTE 40 DE LIMBI

„Omul devine adesea ceea ce crede că este.“

Mahatma Gandhi

„Credința are atât puterea de a crea, cât și puterea de a distruge.“

Anthony Robbins


Autorul cărții *Descoperă forța din tine*

„Optimismul este cea mai importantă trăsătură umană, pentru că ne permite să ne dezvoltăm ideile, să ne îmbunătățim situația și să sperăm că mâine va fi mai bine.“

Seth Godin

131

CĂRȚI CHEIE

CURTEA  VECHЕ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

începi să afli

ISBN 978-606-588-494-6



9 786065 884946