

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



www.libris.ro

Nigel Cumberland

Această carte este dedicată fiului meu, Zeb, și tuturor celor care muncesc pentru a-și crea o viață unică și plină de sens.

100 DE PAȘI PENTRU O VIAȚĂ DE SUCCES

Traducere:
Eugen Gasnaș
Elena-Marina Ciocoiu



12811 978-996-38-000-2

Toată dreptatea este rezervată autorului și editurii. Este interzisă orice formă de reproducere sau distribuție în orice formă și prin orice mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și recuperare de informații, fără permisiunea scrisă de la editura CORESI.



Ediția NICULESCU este editată în colaborare cu editura CORESI.

NICULESCU

E-mail: editura@niculescu.ro

Cuvânt-înainte	11
Introducere	13
1. Urmează-ți visurile	16
2. Cere ajutor	18
3. Creează-ți propriul viitor	20
4. Fii inteligent emoțional	22
5. Fă exact opusul	24
6. Transformă munca în joacă	26
7. Începe-ți ziua bine	28
8. Împrietenește-te cu trecutul tău	30
9. Fă pauze	32
10. Fii elevul propriei tale vieți	34
11. Ai încredere în instinctul tău	36
12. Alungă stresul	38
13. Fii agreabil	40
14. Spune „da”	42
15. Spune „nu”	44
16. Oferă din timpul tău	46
17. Concentrează-te pe ce poți controla	48
18. Trăiește cu cât ai	50
19. Trăiește în „lumea reală”	52
20. Rămâi concentrat	54
21. lubește mai mult	56
22. Reinventează-te	58
23. Menține-ți sănătatea	60
24. Iartă-i pe ceilalți	62
25. Fă parte dintr-un „trib”	64
26. Emană încredere	66
27. Recunoaște meritele când este cazul	68

28.	Redu atașamentul față de lucruri	70
29.	Construiește relații	72
30.	Fii mindfull	74
31.	Acceptă compromisurile	76
32.	Fii mai mult decât jobul de la 9 la 5	78
33.	Cunoaște-te pe tine însuși	80
34.	Îmbrățișează calea spre bătrânețe	82
35.	Fii și introvertit, și extrovertit	84
36.	Trăiește cu mintea deschisă	86
37.	Fii cel mai bun părinte	88
38.	Stai departe de poluare	90
39.	Ieși din zona ta de confort	92
40.	Apreciază-i pe cei apropiați ție	94
41.	Caută înțelepciunea și folosește-o	96
42.	Modelează-te după cei mai buni	98
43.	Îndrăznește să greșești	100
44.	Acceptă-te așa cum ești	102
45.	Fii atent și controlează-ți gândurile	104
46.	Nu-i uita pe oameni	106
47.	Descoperă ce te motivează	108
48.	Apreciază ce ai	110
49.	Fă pace cu părinții tăi	112
50.	Râzi mai mult	114
51.	Fii unic	116
52.	Dormi bine	118
53.	Mergi pe drumul tău	120
54.	Caută simplitatea	122
55.	Acționează astăzi	124
56.	Preferă experiențele, nu lucrurile	126

57.	Scrive-ți obiective pe hârtie	128
58.	Când citești, fă-o cu toată atenția	130
59.	Îți trebuie un obraz gros	132
60.	Fii generos	134
61.	Mănâncă și bea bine	136
62.	Caută și creează armonie	138
63.	Du-te acasă la timp	140
64.	Muncește atâta timp cât poți	142
65.	Lucrează la limbajul corpului	144
66.	Alege-ți prietenii cu înțelepciune	146
67.	Fii curios	148
68.	Fă ceea ce spui	150
69.	Fă o pauză, apoi dă click pe „Trimite”	152
70.	Împrietenește-te cu fricile tale	154
71.	Spune adevărul	156
72.	Fii expert într-un domeniu	158
73.	Cere-ți scuze când ai greșit	160
74.	Păstrează legătura cu vechii prieteni	162
75.	Nu pierde din vedere ansamblul	164
76.	Îmbrățișează tehnologia	166
77.	Perseverează și nu renunța	168
78.	Ferește-te de dependențe	170
79.	Petrece mai mult timp în natură	172
80.	Folosește-ți inteligența înțelept	174
81.	Concentrează-te pe caracter	176
82.	Spune adio persoanelor toxice	178
83.	Învăță de la bunici	180
84.	Cultivă-ți un caracter adevărat	182
85.	Practică recunoștința	184

86. Concentrează-te pe veștile bune	186
87. Succesul real nu poate fi falsificat.....	188
88. Îmbătrânește fără grație.....	190
89. Respiră bine	192
90. Călătorește departe	194
91. Ține un jurnal	196
92. Pierde-te... și regăsește-te.....	198
93. Fă-ți planuri din timp.....	200
94. Fă-ți o listă de dorințe importante.....	202
95. Ajută la susținerea planetei.....	204
96. Conectează-te la ceva mai înalt.....	206
97. Dezvăț-te de tot ce știi.....	208
98. Fii mentorul celorlalți spre succes.....	210
99. Lasă o moștenire	212
100. Nu regreta nimic	214
Postfață.....	216

Cu toții știm ce fel de persoană *vrem* să fim. Din păcate, nu este întotdeauna ușor *să fii* acea persoană în fiecare zi a vieții. Suntem cu toții alcătuiți din obiceiuri și supuși unor triggeri sau elemente declanșatoare care ne modelează comportamentul; uneori, acestea lucrează în favoarea noastră, alteori, împotriva noastră. Să reușești să navighezi prin acest teren minat atât de complex, pentru a deveni acea persoană la care aspiri poate constitui oricând o provocare.

Cea mai recentă carte a lui Nigel vă poate fi de un real folos.

Aceasta stabilește un cod inspirațional și practic pentru a avea succes în viața de toate zilele și în carieră în secolul 21. În această carte, veți găsi o trecere în revistă deosebit de sugestivă a diverselor feluri în care puteți obține mai mult succes în viața voastră – la fel ca și în viețile altor oameni – la locul de muncă, acasă, în relațiile personale, sub aspectul sănătății, al prosperității, în anii de pensie. Vă va ajuta să identificați ce înseamnă pentru voi succesul și vă pune la dispoziție instrumentele de bază pentru ca acel succes să devină realitate.

Nigel a obținut un atestat, participând la cursul conceput și ținut de mine, intitulat *Stakeholder Centered Coaching* – un curs bazat pe feedback, care poate ajuta orice persoană să-și atingă propriile obiective în viață și în carieră. Cele 100 de idei și exerciții adunate aici au fost atent selectate și concepute pentru a vă ajuta să vă realizați aceste obiective.

Așa cum am subliniat în recenta mea carte, *Triggers: Creating Behavior That Lasts – Becoming the Person You Want to Be (Elemente declanșatoare: Cum să creăm un comportament care durează – Cum să devenim persoana care vrem să fim)*, diferența dintre succes și eșec este la fel de simplu – dar și la fel de greu – de observat, la fel ca modul în care reușim să controlăm elementele declanșatoare comportamentale care ne modelează. Activitățile și exercițiile pe care Nigel le propune aici merg mână în mână cu acest mesaj. Dar simpla lor lectură nu este suficientă. Cel mai bine este să le puneți în practică, așa că recomandarea mea este să urmați întocmai și activitățile, și exercițiile.

La începutul acestui Cuvânt-înainte am spus că știm cu toții persoana care *vrem să fim*, dar ca *să fim* acea persoană nu este un lucru ușor. Aceasta este șansa voastră de a depăși orice obstacole care vă stau în cale.

Citiți cartea, acționați în sensul celor citite și această experiență vă va arăta diferența.

Dr. Marshall Goldsmith,
autor al bestsellerului *Triggers*

Ce înseamnă succesul pentru tine? Ce fel de succes ai vrea să ai în viață?

Succesul înseamnă realizarea unui număr de obiective, vise, aspirații sau scopuri posibile.

Este ceva foarte personal și unic pentru tine. Dorința ta cea mai importantă poate fi ideea altcuiva despre iad; în timp ce tu îți dorești să fii un bucătar-șef plin de diplome, prietenul tău cel mai bun poate detesta să gătească.

Pentru a fi în măsură să te uiți înapoi și să spui „Am avut succes în viață” înseamnă să fi urmărit cu succes o multitudine de scopuri și obiective.

Această carte este ghidul tău pentru a le realiza, de la cele mai importante și îndrăznețe până la cele mai mărunte și banale.

Gândește-te acum. Cum arată succesul?...

- Să fii promovat?
- Să te afirmi într-un nou rol de conducere la serviciu?
- Să slăbești?
- Să alergi în fiecare seară?
- Să fii un autor publicat?
- Să te pensionezi într-o stare bună de sănătate?
- Să-ți crești copiii bine și să-i vezi la casa lor, având propria lor familie?
- Să fii liniștit?
- Să achiți integral ipoteca la casă?
- Să obții o anumită calificare?
- Să trăiești după pofta inimii, fără regrete?
- Să întâlnești oameni minunați în viața ta?
- Să înveți o limbă străină?
- Să te recuperezi după o boală grea?
- Să economisești o anumită sumă de bani?
- Să-ți placă munca ta și să nu te simți niciodată stresat când o faci?
- Să fii fericit și mulțumit cu ceea ce ai?

Acestea sunt simple sugestii bazate pe obiectivele enunțate de clienții pe care îi formează. Fă-ți timp acum pentru a întocmi propria ta listă. Nu o edita și nu-ți face griji cu privire la ordinea în care-ți vin ideile. Lasă-le să urmeze fluxul propriei tale conștiințe.

Lista ta, probabil, pare cam fără sfârșit, dar un lucru este sigur – se va schimba cu fiecare zi. Vei reuși, poate, să ajungi în vârful unui „munte” doar ca să-ți deschizi noi perspective asupra celorlalți munți. Munți despre care nici măcar nu știai că sunt acolo. Prioritățile și visele se schimbă.

Cele 100 de capitole care urmează vă vor ajuta să obțineți orice fel de succes pe care-l puteți imagina. Ideile se referă la toate aspectele carierei și vieții voastre:

- locul de muncă și cariera
- relaționarea și cum să fii părinte
- personalitatea și caracterul
- prosperitatea și veniturile financiare
- sănătatea și pacea sufletească
- învățarea și studii
- pensionarea și ce vei lăsa în urmă.

Fiecare capitol conține o idee nouă, care vă ajută să fiți mai aproape de obiectivele voastre. Ideile sunt introduse și explicate pe pagina din stânga, în timp ce pagina din dreapta prezintă exerciții și activități, mici și mari, pe care puteți să le începeți astăzi, pentru a dobândi mentalitatea, obiceiurile și comportamentele optime de care aveți nevoie pentru a vă maximiza șansele de succes.

Unele dintre aceste activități vor fi cu totul noi; unele vor părea de bun-simț. Oricum ar fi, este foarte important să le faceți. Sunt concepute pentru a vă ajuta să vă formați obiceiuri noi și să vă programați software-ul mental în așa fel încât să aveți succes. Puțini oameni fac aceste lucruri într-un mod conștient sau deliberat. Oamenii de succes fac acest lucru.

Veți descoperi activități pentru acum și activități pentru mai târziu, în funcție de ceea ce se întâmplă în viața voastră chiar acum. Dacă o idee sau o activitate nu se aplică la ceea ce vi se întâmplă, lăsați-o deoparte și întoarceți-vă la ea mai târziu.

Cine sunt eu să vorbesc despre succes?

Ideile din această carte mi-au venit după ce am petrecut peste 15 ani instruind și fiind mentorul unor oameni din toate domeniile de activitate din întreaga lume. Din această experiență minunată, am întocmit această listă cu 100 cele mai importante aspecte pe care trebuie să ne concentrăm pentru a avea succes cu adevărat în toate domeniile vieții noastre.

Am practicat ceea ce eu recomand astăzi și am lucrat din greu pentru a-mi realiza unele dintre obiective, considerând că orice eșec și obstacol întâlnit în lungul meu drum au fost o lecție și un ghid. Înainte de a întreprinde împreună această călătorie, mi se pare firesc să împărtășesc din experiența mea cu voi. În jumătatea mea de secol:

- Am o căsnicie minunată și sănătoasă, cu doi copii fantastici, un fiu în vârstă de 16 ani și o fiică vitregă în vârstă de 24 de ani.
- Am fost primit la Universitatea Cambridge și am fost promovat director financiar regional la o companie FTSE100, la vârsta de doar 26 de ani.
- Mi-am îndeplinit visul de a călători și de a lucra 26 de ani în peste opt țări.
- Am participat la fondarea unei companii de succes pe care am vândut-o în cadrul unui acord de milioane de dolari.
- Am devenit un autor și speaker cunoscut.
- Mi-am urmat pasiunea de a-i ajuta pe alții prin firma mea de consultanță, Silk Road Partnership
- Am învățat să mă mulțumesc cu felul în care sunt și cu ce am în viață – acesta este, probabil, succesul meu cel mai important.

Tot ce-mi mai rămâne să vă spun este să vă urez noroc în propria voastră căutare a succesului. Ideile și activitățile pe care sunteți pe cale să le descoperiți vă vor ajuta să trăiți viața de succes pe care o meritați.

„Vei trăi o viață mult mai bună dacă îți urmezi propriile pasiuni. Oamenii care se ocupă de lucrurile care le fac plăcere, se bucură, de obicei, mai mult de viață decât oricine altcineva, pur și simplu pentru că își urmează propriile vise.”

Richard Branson

Visurile sunt combustibilul succesului tău. Fără ele nu poate exista niciun succes important și de durată în viața ta. La fel ca un motor de mașină lipsit de un combustibil de înaltă calitate, riști să trăiești o viață care niciodată nu începe cu adevărat.

În spatele fiecărei persoane de succes se află un vis împlinit. Am antrenat zeci de oameni de succes și toți au realizat acest succes, pentru că și-au îndeplinit cel puțin unul dintre visele lor. Este posibil să fi fost un vis din copilărie sau un vis care a apărut mai târziu în viața lor, dar există întotdeauna cel puțin un vis legat de realizările lor – ceva care i-a motivat, i-a impulsionat, i-a emoționat și i-a captivat. Acest vis devine obiectivul care te presează să crezi în imposibil, să faci schimbări neașteptate în viața ta, să ieși din zona ta de confort și să-ți asumi riscuri nebănuite.

Ca adulți, de multe ori, alegem să ignorăm sau să uităm ceea ce ne place cu adevărat. Ne lăsăm să fim conduși de sfaturile și așteptările altor oameni. Vorbesc aici dintr-o experiență dureroasă: în școală, mi-a plăcut geografia, dar am urmat sfatul celorlalți și am studiat economia la universitate. Am devenit contabil, în loc să-mi urmez, în carieră, propriile visuri. Ai făcut o alegere similară în viața ta? Uneori, îți dai seama doar privind înapoi că nu ți-ai urmat propria cale.

Oamenii de succes nu uită niciodată ceea ce le face plăcere să facă și ce pasiuni au. Ei învață repede să-și urmeze propria cale și să facă alegerile corecte, indiferent de cât de nebuni sau nepopulari pot părea în ochii altora. Uitați-vă la Steve Jobs, fondatorul Apple, care a renunțat să mai studieze la o universitate de prestigiu pentru a-și urma visurile.

.....
: În spatele fiecărei persoane de succes se află un vis împlinit. :
:.....

Pune în practică

Cunoaște-ți propriile visuri

Care este visul tău? Ce dorești într-adevăr să obții? Ce visuri ar trebui să urmezi?

Fă o listă utilizând un amestec de cuvinte, desene și imagini. Acest lucru te poate ajuta să vezi legăturile dintre ideile tale și să descoperi obiective și dorințe de mult timp uitate. Următoarele întrebări te vor ajuta:

- Când erai copil ce-ți plăcea să faci și ce îți doreai să devii?
- Dacă banii nu ar fi o problemă, ce fel de viață și ce carieră ai alege?
- Care aspecte din viața ta de azi îți fac cu adevărat plăcere și ai vrea să se repete?
- Ce îți place să faci în timpul liber?
- La ce aspecte din viața prietenilor sau colegilor tăi te uiți cu un pic de invidie?

Crede cu optimism în visurile tale

Gândește-te cum îți vei îndeplini visurile și observă dacă mintea ta începe să fie temătoare și negativă. Poate că mintea ta îți spune: „Sunt prea bătrân și este prea târziu pentru a face acest lucru”, „Sunt căsătorit, am un credit ipotecar. Nu pot face schimbări majore la viața mea” sau „Părinții mei nu vor sprijini niciodată ideile mele.” Oamenii de succes vor spune că există întotdeauna motive să nu faci ceva anume. Pur și simplu trebuie să găsești puterea și curajul de a face acel pas înainte și de a începe.

Găsește soluții pentru a-ți atinge visurile

Poate părea un lucru descurajator și înfricoșător să știi cum să-ți realizezi visurile. Cele 99 de capitole care au mai rămas din această carte îți vor oferi instrumentele și soluțiile de care ai nevoie pentru a elimina frica. Cheia este de a accepta unde te afli acum, unde dorești să fii și de a explora modul în care poți elimina acest decalaj. Nu este ușor și te încurajez să solicite ajutorul celor apropiați ție și, cel mai bine ar fi să-ți aliniezi visurile, astfel încât, împreună, să poți urmări realizarea unor visuri comune.

„Oricine se ia prea în serios, riscă să fie mereu ridicol; oricine râde de el însuși în mod constant nu va fi niciodată în această postură.”

Václav Havel

Atunci când spui „Nu știu” este nevoie de curaj, dar este o reacție extrem de pozitivă și un semn clar că nu te iei prea în serios. Să știi că nu știi răspunsul și să fii onest în această privință este una dintre cele mai importante însușiri pe care le poți avea. Dacă scopul tău este să fii perfect, vei ajunge doar să fii dezamăgit. Atunci când îți recunoști punctele slabe, oamenii vor veni să te sprijine.

Prea mulți oameni acționează ca și cum ar ști ce să facă în situații în care caută cu disperare să iasă dintr-o prăpastie. Prea mulți oameni încearcă să se arate încrezători în ceea ce fac sau spun, când, de fapt, ei au nevoie de ajutor. Există o presiune imensă, atât acasă cât și la locul de muncă, de a acționa ca și cum ai avea toate răspunsurile.

Secretul este de a ști când să spui „Stai puțin. Nu am nici cea mai vagă idee.”

Atunci când evenimentele te provoacă, este tentant să ripostezi și să te agăți de ceea ce ai spus sau ai crezut cândva, fiind orb la opiniile și sugestiile celorlalți. Oamenii de succes sunt fericiți să admită că au greșit sau că ei pur și simplu nu știu răspunsul.

Viața este imprezvizibilă și nesigură. Niciodată nu poți avea dreptate tot timpul. Uneori, cel mai bun lucru de făcut este să te calmezi, să faci un pas înapoi, să recunoști că ai avea nevoie de ajutor și să încetezi să te iei prea în serios.

.....
 : *Dacă scopul tău este să fii perfect, vei ajunge doar să fii dezamăgit.* :

Pune în practică

Găsește punctele slabe

Gândește-te la următoarea întrebare:

Ai ținut vreodată cu încăpățănare la o părere sau opinie, refuzând să vezi dacă nu cumva ai greșit?

La ce ai fost orb și de ce ai fost așa? Poți să detectezi un tipar care se întrevede din modul în care acționezi? Îți place mereu să ai dreptate în discuțiile cu partenerul tău? Nu iei niciodată în considerare ceea ce persoanele mai tinere îți spun? Ai urât întotdeauna să pierzi și să trăiești cu acea mentalitate că trebuie „să câștigi cu orice preț”?

Fii dispus să-ți schimbi comportamentul și să devii mai deschis. De-a lungul unei zile obișnuite, când iei decizii, îți formezi impresii, oferi răspunsuri, obișnuiește-te să te întrebi „Este ceva ce nu am observat? Sunt lucruri care îmi scapă?”

Ai nevoie de un „bufon”

Poate fi dificil să-ți arăți punctele slabe. Solicită ajutorul familiei, al prietenilor sau colegilor tăi pentru a juca rolul de „bufon”. La fel ca la curtea unui rege medieval, ei îți pot spune când ești prea încăpățânat, când te faci de râs sau când te iei prea în serios. Ce preferi: să-ți spună un bufon că ai făcut o greșeală sau să râdă alții de tine?

Învăță să râzi de tine

Oamenii de succes au, în mod normal, acea pricepere de a nu se lua prea în serios pe ei înșiși, greșelile lor și un mod de gândire incorect. Fii pregătit să accepți fericit lecția umilinței și să râzi mereu de tine.