

10 Steps to a More Fulfilling Life
Dale Carnegie

Copyright © 2014 Dale Carnegie and Associates
Drepturi deținute exclusiv de JMW Group Inc.,
jmwgroup@jmwgroup.net



Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Autorul acestei cărți nu acordă sfaturi medicale și nici nu prescrie utilizarea vreunei tehnici ca formă de tratament al unor probleme fizice, emoționale sau medicale fără sfatul medicului, direct sau indirect. Intenția autorului este doar de a oferi informații de natură generală, pentru a vă ajuta în efortul de a găsi starea de bine emoțională și spirituală. În eventualitatea în care folosiți orice informație din această carte pentru dumneavoastră, nici editura, nici autorul nu își asumă nici o responsabilitate pentru acțiunile dumneavoastră.

Ne puteți vizita pe



10 pași pentru o viață împlinită
Dale Carnegie

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Ramona Zamfirescu
Corector: Sabrina Florescu
Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CARNEGIE, DALE
10 pași pentru o viață împlinită / Dale Carnegie;
trad.: Irina Nicolaescu – București: Litera, 2018
ISBN 978-606-33-3343-9
I. Nicolaescu, Irina (trad.)
159.9

CUPRINS

<i>Prefață</i>	7
1. Creează-ți o imagine de sine favorabilă	9
2. Stabilește-ți și atinge obiective realizabile	29
3. Poartă-te bine cu ceilalți	47
4. Fii un bun interlocutor	65
5. Vorbește în public plin de încredere și convingător ...	89
6. Gestionarea relațiilor de calitate	109
7. Învinge-ți grijile și temerile	131
8. Cum să devii un lider adevărat	147
9. Ajută-i pe ceilalți să reușească	169
10. Trăiește o viață armonioasă	191
<i>Cuvânt de încheiere</i>	215
<i>Despre autor</i>	219
<i>Despre Dale Carnegie & Associates, Inc.</i>	222

PREFAȚĂ |

Unii oameni se bucură de o viață frumoasă și plină de satisfacții. Sunt oamenii cu magnetism personal: atât de optimiști, de luminoși, de veseli și atrăgători încât nu trebuie niciodată să forțeze sau măcar să solicite accesul undeva. Ușa li se deschide larg și sunt invitați să intre. Simpla lor prezență este liniștitoare și plăcută. Știu cum să convingă aproape fără să rostească vreun cuvânt. Sunt simpatizați în grupurile și comunitățile sociale și avansează rapid la locul de muncă și în carieră.

Este greu să fugi de farmecul unei persoane binevoitoare. E dificil să refuzi o persoană care se bucură de acest farmec. Are ceva ce te atrage spre ea și, indiferent de cât de ocupat sau de îngrijorat ai fi sau oricât de mult ți-ar displace să fii întrerupt, îți dorești cumva să interacționezi cu ea orice ar fi.

Bărbații și femeile sunt magneți umani. Așa cum un magnet din oțel trecut printr-o grămadă de prostii va atrage numai lucrurile care au afinitate pentru el, și noi atragem în

mod constant și stabilim relații cu lucrurile și oamenii care răspund gândurilor și idealurilor noastre.

Mediul nostru, partenerii noștri și starea noastră generală sunt rezultatul atracției noastre mentale. Aceste lucruri au venit la noi în plan fizic deoarece ne-am concentrat asupra lor, am relaționat mental cu ele; sunt afinitățile noastre și vor rămâne cu noi atât timp cât atracția față de ele continuă să existe în mintea noastră.

Depinde în mare măsură de calitatea impresiei pe care o vom face asupra altora dacă vom trăi o viață cu adevărat împlinită. Înseamnă totul, prin urmare, să îți dezvolți o personalitate puternică, magnetică.

Nu ți-ar plăcea să ai o personalitate cuceritoare? Ei bine, acum e posibil. Aceste trăsături nu sunt neapărat înnăscute – toți cei care doresc cu adevărat să-și dezvolte o personalitate afectuoasă, sociabilă, agreabilă o pot face, dacă stăpânesc tehnicile care contribuie la această imagine.

Nu e un lucru foarte greu de făcut. Oricine își poate cultiva abilitatea de a se face plăcut și puterea de caracter care să-l facă să simtă că are valoare.

Dale Carnegie și cei care îi continuă munca ne-au arătat în cursurile și în scrierile lor calea pe care să o urmăm. În această carte am sintetizat aceste principii în 10 pași care îi vor conduce pe cititori spre o viață mai plină de satisfacții. Acești pași sunt enumerați în cuprins.

Pentru a profita cât mai mult de această carte, citește-o mai întâi în întregime, pentru a asimila conceptul general. Apoi recitește fiecare capitol și începe să pui în practică îndrumările pentru realizarea fiecărui domeniu pe care îl acoperă. Astfel vei porni pe drumul ce a adus succesul, fericirea și îmbogățirea milioaneilor de femei și bărbați care au studiat și aplicat învățăturile lui Dale Carnegie.

DR. ARTHUR R. PELL,
EDITOR

CREEAZĂ-ȚI O IMAGINE DE SINE FAVORABILĂ

În timp ce interacțiunile și relațiile noastre cu alți oameni sunt indispensabile unei vieți pline de satisfacții, prima noastră prioritate trebuie să fie întreținerea unor relații bune cu noi înșine. Dacă ne lipsește simțul propriei valori, nu avem nici o șansă să proiectăm imaginea noastră ca pe a cuiva pe care alții ar dori să-l cunoască și în care să aibă încredere. Crearea unei imagini favorabile despre sine și prezentarea acestei imagini lumii întregi sunt primele puncte din planul pentru obținerea succesului și a fericirii.

Crede în tine! Ai încredere în abilitățile tale! Fără o încredere modestă, dar rezonabilă în propriile puteri nu poți fi o persoană realizată sau fericită.

Trebuie să ne iubim pe noi înșine

„Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși.“ Aceasta sau alte porunci similare au fost formulate în Vechiul și Noul Testament, cât și în scrierile și doctrinele celor mai multe religii și filosofii de-a lungul timpului.

Cu toate acestea, majoritatea predicilor și discuțiilor despre această învățătură se centrează pe primele trei cuvinte. Ele se axează asupra felului în care îi tratăm pe ceilalți, admitând că iubirea de noi înșine este de la sine înțeleasă.

Din păcate, situația nu se prezintă întotdeauna așa. Prea mulți oameni nu se iubesc pe ei înșiși. Sunt nemulțumiți din cauza aspectului fizic, a personalității și aptitudinilor lor, precum și din cauza unor nenumărate alte aspecte din viața personală.

Ca să trăim o viață fericită, plină de satisfacții, trebuie mai întâi să învățăm să ne iubim realmente pe noi înșine. Este prima treaptă pe scara spre o viață mai bună. Iubirea de sine nu înseamnă să fim în totalitate egocentrici. Iubirea de sine constituie baza pe care vom clădi modul în care ne raportăm la toți oamenii cu care relaționăm în viața noastră. Iubirea de sine duce la încrederea în sine, la stima de sine și la felul în care suntem percepuți în mod pozitiv de ceilalți oameni. Iubirea de sine ne permite să-i iubim pe ceilalți.

Filosoful antic evreu Hillel a definit succint acest concept: „Dacă eu nu sunt pentru mine, atunci cine este? Și dacă sunt numai pentru mine, atunci ce sunt?“

„Nu ar fi remarcabil dacă te-ai îndrăgosti de tine însuși atât de mult încât ai face aproape orice dacă ai ști că te face fericit? Atât de mult te iubește viața și vrea să te protejeze. Cu cât te iubești mai mult, cu atât universul îți va recunoaște valoarea. Apoi te vei putea bucura pe tot parcursul vieții de o poveste de dragoste care îți va aduce împlinirea cea mai bogată din interior spre exterior.“

ALAN COHEN, OM DE AFACERI AMERICAN

Clădirea încrederii în sine

Iubirea de sine ajută la dezvoltarea și menținerea încrederii în sine. Printre elementele încrederii în sine se află:

Acceptarea de sine

Acceptarea de sine vine din capacitatea noastră de a ne accepta ca ființe umane în timp ce ne concentrăm pe laturile noastre pozitive – forțele, calitățile și trăsăturile noastre pozitive – care ne fac cine suntem. Atunci când ne concentrăm pe aceste lucruri, atât încrederea, cât și stima de sine sunt influențate pozitiv. Este ceva destul de obișnuit ca oamenii să se axeze pe slăbiciunile, și nu pe forțele lor. În felul acesta facem mai mult rău decât bine. Trebuie să ne ajutăm pe noi înșine și pe ceilalți să ne concentrăm pe trăsăturile noastre pozitive.

Formează-ți și întipărește-ți permanent în minte imaginea ta mentală ca învingător. Păstrează această imagine cu tenacitate. Nu o lăsa să se estompeze vreodată. Mintea ta va căuta modalități să dezvolte această imagine [...]. Nu clădi obstacole în imaginația ta.

Respectul de sine

Cheia dezvoltării respectului de sine se află în concentrarea asupra victoriilor și realizărilor noastre din trecut și în respectul pentru noi înșine în urma binelui făcut. Este mult mai ușor să insistăm asupra eșecurilor. Alții abia așteaptă să ne atragă atenția asupra lor. Perspectiva noastră se schimbă și încrederea crește atunci când ne petrecem timpul contemplându-ne victoriile.

Crearea unui Inventar al Succesului este un exercițiu important. Acesta cuprinde o listă a victoriilor și realizărilor pe care le-am avut pe parcursul vieții. La început, crearea listei va părea dificilă, dar, cu perseverență, o putem suplimenta și astfel ne dezvoltăm încrederea. Fă-ți un dosar și pune în

el, începând de astăzi, simbolurile pozitive și înregistrările reușitelor tale. Ele pot fi scrisori de la profesorii care ți-au lăudat activitatea școlară, notificări de la angajatori privind implicarea ta la locul de muncă, e-mailuri de la beneficiari sau clienți prin care aceștia îți mulțumesc pentru serviciile prestate, scrisori de mulțumire din partea organizațiilor nonprofit în care ai investit timp și efort și alte documente asemănătoare. În plus, poți crea un jurnal în care să notezi realizările și conduita de care ești în special mândru. Când suntem triști sau nu ne simțim confortabil față de o situație prezentă, putem citi acest dosar și astfel ne reamintim că am reușit în trecut și o putem face din nou.

Dialogul interior pozitiv

Toți ne angajăm într-un „dialog interior” – lucrurile pe care ni le repetăm despre noi înșine. Când punem lucrurile de mai sus laolaltă, creăm un dialog interior pozitiv susținut de dovezi, un argument care va rezista unui examen minuțios. Cu cât dovezile sunt mai concludente și mai convingătoare, cu atât mesajul este mai credibil și mai puternic. Acest dialog interior reprezintă un instrument de preluare a controlului asupra singurului lucru pe care într-adevăr îl stăpânim – gândirea noastră.

Asumarea riscului

Ne putem clădi încrederea în sine și dacă suntem gata să ne asumăm riscuri. Putem aborda noile experiențe ca pe niște oportunități de a învăța, mai degrabă decât ocazii de a câștiga sau de a pierde. În felul acesta suntem deschiși unor noi posibilități și putem amplifica sentimentul stimei de sine. În caz contrar, dezvoltarea personală este inhibată și ne întărește eventuala convingere că orice nouă posibilitate este o ocazie de eșec.

Unii oameni nu-și asumă niciodată riscuri. Merg întotdeauna la sigur. Probabil vor fi întotdeauna doar executanți mediocri. Nu vor avea niciodată succese adevărate. Neasumându-și riscul

ca acel lucru pe care-l susțin să nu iasă bine, ei evită „agonia înfrângerii”, dar nu cunosc niciodată „emoția victoriei”.

Testoasa este o fortăreață vie. Carapacea ei impenetrabilă o protejează de orice lovitură. Totuși, dacă ea vrea să se miște trebuie să scoată capul și gâtul din carapace, expunându-se astfel pericolelor din mediul înconjurător. La fel ca țestoasa, dacă vrem să mergem mai departe nu ne putem înconjura cu o protecție desăvârșită. Trebuie să ieșim în evidență pentru a progresa.

Asumarea riscurilor nu înseamnă să fim temerari. Oamenii rezonabili își asumă riscuri rezonabile, dar, prin definiție, unul dintre riscuri s-ar putea să nu reușească. Oamenii de afaceri prosperi își asumă riscuri cu fiecare decizie pe care o iau. Totuși, își maximizează șansele de reușită printr-o cercetare și analiză atente înainte de luarea deciziei. Dar când, în cele din urmă, acea decizie trebuie luată, managerul trebuie să fie gata să riște o eventuală pierdere financiară, de timp, energie și emoție. Fără riscuri, nu există nici o posibilitate de câștig. Prin asumarea riscurilor, chiar dacă rezultatul nu este cel pe care ni l-am dorit foarte mult, ne demonstrăm nouă și celorlalți că suntem încrezători în abilitățile noastre.

Speră la ce este mai bun

Nu există un obicei mai înălțător ca acela de a avea o atitudine plină de speranță sau de a crede că lucrurile se vor rezolva în bine, și nu în rău; că vom avea succes și nu vom da greș; că, indiferent de ce se va întâmpla, vom fi fericiți.

Pentru dezvoltarea încrederii în sine, nu există nimic mai încurajator decât această atitudine optimistă, de perspectivă – atitudinea care caută și nădăjduiește la tot ce este mai bun, mai înalt, mai fericit și nu ne permite niciodată să intrăm într-o stare pesimistă, descurajantă.

Trebuie să credem din toată inima că vom realiza ceea ce am fost mențiți să realizăm. Nu avem voie să ne îndoim nici măcar o secundă în această privință și trebuie să întreținem

numai „gânduri frumoase” – idealizarea lucrului pe care suntem hotărâți să-l realizăm. Trebuie să respingem orice „gânduri negative” – toate stările descurajante, orice ar putea sugera eșec sau nefericire.

Nu contează ce încercăm să facem sau să fim atât timp cât, întotdeauna, ne asumăm o atitudine expectativă, încurajatoare, optimistă în această privință. Asta ne va face să ne dezvoltăm toate abilitățile și să ne perfecționăm în general.

Consolidarea stimei de sine

Stima de sine poate fi definită ca felul în care ne apreciem pe noi înșine. Persoanele cu o stimă de sine ridicată cred că au șanse mai mari de a avea succes și nu vor da greș în majoritatea acțiunilor întreprinse. Sunt conștiente că alți oameni le respectă. Asta nu înseamnă că cineva este peste măsură de optimist în privința tuturor acțiunilor sale. Cu toții avem zile proaste și trecem prin momente când nimic nu ne iese bine. Persoanele cu stimă de sine ridicată pot accepta evenimentele dificile și nu le vor permite să-i copleșească sau să-i descurajeze.

Într-un studiu efectuat de Organizația Gallup pentru *Newsweek*, 89% dintre respondenți au spus că stima de sine este importantă în motivarea unei persoane de a munci mai mult și de a reuși. 63% au declarat că timpul și efortul investite pentru dezvoltarea stimei de sine sunt valoroase, în timp ce doar 34% au considerat că timpul și efortul pot fi investite mai bine la muncă.

Mulți oameni au o stimă de sine scăzută și o părere foarte proastă despre propriile lor capacități. Se consideră ratați, iar când reușesc cu adevărat, cred că este o întâmplare. De ce oare?

Kevin era un tânăr promițător și chipeș, dar el nu se considera nici una, nici alta. Credea că e plictisitor și că niciodată nu va realiza nimic în viață. În ciuda notelor mari obținute la școală, nu a aplicat la colegii de top, deoarece simțea că nu era suficient de bun pentru a fi acceptat. Îndrumătorul lui a încercat să descopere de ce Kevin avea o stimă de sine

atât de scăzută. Tatăl băiatului era un director de corporație energetic, care cerea perfecțiune din partea copiilor săi și nu se mulțumea niciodată cu o performanță departe de a fi perfectă. Când Kevin a primit punctajul 90 la un test, tatăl a dorit să știe de ce nu a primit 100. Tatăl domina conversațiile din timpul mesei cu familia și respingea orice dezaprobare a ideilor sale venită din partea copiilor săi. Deoarece nu părea să-și mulțumească vreodată tatăl, cu timpul, Kevin a dezvoltat sentimentul că este o persoană incapabilă.

Sarah a fost dintotdeauna un copil încrezător în sine. Se evidențiasse la școală și își demonstrase talentele în artă și muzică. Cu toate acestea, când a terminat colegiul și a început activitatea profesională, a încercat o serie de slujbe nesatisfăcătoare – fiind nemulțumită și dând greș în fiecare dintre ele. Încrederea în sine a scăzut și a început să simtă că nu va reuși niciodată în viață.

Steve fusese mulți ani un vânzător de succes, dar într-o primăvară a intrat în declin. Nimic din ceea ce făcea nu părea să-i reușească și nu a mai încheiat alte afaceri. Începuse să simtă că era depășit. „Am pierdut bătălia”, gândea el. „Nu voi mai vinde vreodată.”

Kevin dezvoltase probleme psihologice profunde și era puțin probabil să-și poată restabili stima de sine fără ajutor de specialitate. La sugestia îndrumătorului, a început o serie de ședințe cu un psihoterapeut care l-a ajutat să constate că este un tânăr foarte capabil și să-și dezvolte o părere sănătoasă în privința valorii sale.

Totuși, majoritatea oamenilor care au o stimă de sine scăzută nu au nevoie de psihologi. Se pot ajuta singuri. Sarah știa că avea capacitatea de a reuși. Și-a dat seama că eșecurile ei nu erau cauzate de lipsa ei de pricepere, ci poate de alegerea greșită a slujbelor pe care le avusese. S-a gândit: „Am fost bună la școală și în activitatea mea din domeniul artei și muzicii. Am avut succes și-l pot avea din nou”.

Respect pe Având această atitudine, și-a regândit planurile de carieră și a început să caute locuri de muncă mai apropiate intereselor ei reale. Rezultatul a fost o slujbă în care își putea folosi talentele și unde a fost foarte apreciată de șeful și colegii ei de muncă.

Directorul lui Steve era îngrijorat de declinul acestuia – nu doar din cauza efectului asupra afacerii, ci și a consecințelor asupra angajatului său. A vorbit cu Steve pe îndelete. „Steve“, i-a spus el, „nu te-ai schimbat deloc – declinul poate apărea la oricine. Ai toate calitățile necesare. Ești un vânzător bun. Vei reuși.“ Cu încurajarea șefului, Steve a început noul proiect cu mai multă încredere în el și a reușit să facă vânzarea. A fost primul pas în reconsolidarea stimei de sine aflate la pământ.

Stima de sine este importantă – nu numai pentru succesul în demersurile noastre, ci și pentru starea noastră de bine. Adesea, persoanele cu o stimă de sine ridicată sunt mai fericite și chiar mai sănătoase decât cele lipsite de stimă de sine. Trebuie să ne păstrăm moralul ridicat. Nu lăsa eșecurile să te doboare. Vom trece prin eșecuri și dezamăgiri în viață, dar dacă ne vom concentra pe succesul nostru, pe momentele frumoase, stima de sine va rămâne ridicată și ne va ajuta să depășim crizele temporare.

„Atât timp cât îți faci griji în legătură cu ce gândesc alții despre tine, te afli sub stăpânirea lor. Numai atunci când nu ai nevoie de nici o aprobare din afară poți fi propriul tău stăpân.“

NEALE DONALD WALSCH, AUTOR AMERICAN

Dacă nu avem încredere în abilitățile noastre și credință în determinarea noastră de a reuși, nici măcar nu vom porni pe calea ce duce la realizarea obiectivelor noastre. Trebuie să ne așteptăm la lucruri mărețe din partea noastră. Această credință scoate ce este mai bun în noi. După cum spune o veche zicală:

*Bătălia vieții nu i se întâmplă întotdeauna
Omului mai puternic sau mai rapid;*

Creează-ți o imagine de sine favorabilă

*Dar, mai devreme sau mai târziu, omul care câștigă
Este cel care CREDE că poate.*

Oamenii care nu au încredere în ei pun mare preț pe ceea ce gândesc ceilalți pentru a vedea ce părere au despre ei înșiși. Ei evită să-și asume riscuri din cauza fricii de eșec și, în general, nu se așteaptă să aibă succes. Adesea se disprețuiesc singuri, nu țin cont de feedbackurile pozitive și subscriu la presupuneri supărătoare care perpetuează modele de gândire dăunătoare și o atitudine negativă. Unele modele de gândire dăunătoare includ:

- Gândirea Extremă: Un eșec ne poate determina să spunem: „Sunt un ratat dacă performanța mea nu este perfectă“.
- Dezastru Remarcabil: Presupunem că dezastrul stă la pândă la fiecare colț și vine pe neașteptate. De exemplu, un singur detaliu negativ, puțină critică sau un comentariu pasager ne întunecă realitatea. „Am dat-o în bară cu prezentarea aceea și acum nu voi mai fi promovat.“
- Amplificarea Negativului: Productivitatea bună nu contează la fel de mult precum cea slabă. „Știu că am avut cele mai bune vânzări trimestrul trecut, dar a fost doar un noroc. Acum sunt din nou adevăratul eu. Trimestrul acesta voi realiza doar norma de lucru.“
- Acordarea de prea multă importanță afirmațiilor ce folosesc cuvintele „ar trebui“. Afirmațiile de tipul „ar trebui“ sunt menite să ne împingă spre rezultate „perfecte“, dar trebuie urmate de un proces de gândire realistă care stabilește ce trebuie să facem pentru a ajunge unde „ar trebui“ să fim. De multe ori doar ne uităm unde suntem și înlemnim de frică când vedem că nu suntem aproape de locul unde ar trebui să fim. În schimb, acesta ar trebui să fie momentul în care ne oprim, ne planificăm etapele acțiunii și începem să ne punem în practică planul.