

Jack Canfield

ÎN COLABORARE CU

Janet Switzer

PRINCIPIILE SUCCESULUI

**CUM SĂ AJUNGI DE UNDE EȘTI ACOLO
UNDE VREI SĂ FII**

Traducere din limba engleză:
Vighi Ioana

 ACT și Politon

2015

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	25
<i>Introducere</i>	35
I. Fundamentele succesului	
1. Asumă-ți 100% responsabilitatea pentru viața ta	45
2. Clarifică-ți de ce ești aici	66
3. Decide ce vrei	74
4. Crede că este posibil	87
5. Crede în tine	94
6. Utilizează Legea Atracției	106
7. Dezlanțuie puterea stabilirii obiectivelor	125
8. Împarte obiectivul mare în părți mai mici	140
9. Succesul lasă indicii	146
10. Decuplează frânele	149
11. Vezi ce îți dorești, obține ce vezi	161
12. Poartă-te ca și cum	178
13. Treci la acțiune	189
14. Lasă-te pur și simplu purtat de val	200
15. Trăiește-ți teama și acționează oricum	208
16. Fii dispus să plătești prețul	222
17. Cere! Cere! Cere!	234
18. Respinge respingerea	242
19. Utilizează feedback-ul în favoarea ta	252
20. Dedică-te îmbunătățirii constante și nesfârșite	264
21. Ține scorul succesului	268
22. Practică insistența	272
23. Exersează regula celor 5	280
24. Întreacă-ți așteptările	283
II. Transformă-te pentru succes	
25. Ieși din clubul celor care spun „nu-i așa că e oribil” ... și înconjoară-te cu oameni de succes	291
26. Recunoaște-ți trecutul pozitiv	297
27. Ține-ți ochii pe premiu	307
28. Fă ordine în dezordine și definitivează lucrurile incomplete	310
29. Încheie socotelile cu trecutul pentru a îmbrățișa viitorul	318
30. Confruntă-te cu ceea ce nu funcționează	330
31. Îmbrățișează schimbarea	335
32. Transformă-ți criticul intern în <i>coach</i> intern	338
33. Depășește-ți credințele limitative	352

34. Dezvoltă patru noi obiceiuri ale succesului pe an	357
35. 99% e o sarcină grea 100% e o sarcină ușoară	361
36. Învăță mai mult ca să câștigi mai mult	365
37. Rămâi motivat împreună cu maestrul	374
38. Alimentează-ți succesul cu pasiune și entuziasm	379

III. Creează-ți echipa de succes

39. Rămâi concentrat asupra nucleului tău de geniu	387
40. Redefinind timpul	392
41. Construiește o echipă de sprijin puternică și delegă activitățile	398
42. Spune pur și simplu Nu!	404
43. Devino un lider pe care merită să-l urmezi	411
44. Creează o rețea de mentori și alții care te vor ajuta să te ridici	424
45. Angajează un <i>coach</i> personal	440
46. Pune-ți la cale drumul spre succes	447
47. Informează-te	454

IV. Creează relații de succes

48. Fii aici și ascultă	469
49. Vorbește din inimă	474
50. Spune adevărul mai repede	480
51. Vorbește impecabil	491
52. Când ai îndoieli, verifică	497
53. Exersează o apreciere ieșită din comun	502
54. Ține-te de înțelegerile făcute	510
55. Fii un exemplu de clasă	516

V. Succesul și banii

56. Dezvoltă o conștiință pozitivă a banilor	525
57. Primești lucrurile asupra cărora te concentrezi	533
58. Plătește-te mai întâi pe tine	539
59. Stăpânește jocul cheltuielilor	548
60. Pentru a cheltui mai mult, întâi fă mai mulți bani	555
61. Oferă mai mult pentru a primi mai mult	569
62. Găsește o modalitate de a servi	576

VI. Succesul în era digitală

63. Stăpânește tehnologia de care ai nevoie	585
64. Fă-ți propria marcă din identitatea ta online	597
65. Utilizează rețelele de socializare în așa fel încât să-ți consolidezi reputația	613
66. Utilizează puterea exponențială a <i>crowdfundingului</i>	620
67. Conectează-te cu oamenii care-ți pot extinde viziunea	629

<i>Postfață: Încurajează-te pe tine în timp ce-i încurajezi pe ceilalți</i>	634
<i>Adu puterea schimbării în organizația ta</i>	645
<i>Sugestii de lectură și resurse suplimentare pentru succes</i>	646
<i>Despre autori</i>	648
<i>Mulțumiri</i>	652

PARTEA I

FUNDAMENTELE SUCCESULUI

*Învață fundamentele jocului și ține-te de ele.
Soluțiile temporare nu rezistă niciodată.*

JACK NICKLAUS

Legendă a golfului profesionist

PRINCIPIUL

1

ASUMĂ-ȚI 100% RESPONSABILITATEA PENTRU VIAȚA TA

Trebuie să îți asumi personal responsabilitatea. Nu poți să schimbi nici circumstanțele, nici anotimpurile, nici vântul, dar te poți schimba pe tine.

JIM ROHN

Cel mai important filosof de afaceri al Americii

Unul dintre cele mai pătrunzătoare mituri în cultura americană de astăzi este că suntem îndreptățiti să avem o viață minunată – că cineva (cu siguranță nu noi), cumva, undeva este responsabil cu faptul de a ne umple viețile cu fericire continuă, cu opțiuni entuziasmante de carieră, cu timp pentru a avea grijă de familia noastră și cu relații personale fericite din simplul motiv că existăm.

Dar purul adevăr – și singura lecție pe care se bazează întreaga carte – este că există o singură persoană responsabilă pentru calitatea vieții pe care o trăiești.

Acea persoană ești *tu*.

Dacă vrei să ai succes, trebuie să-ți asumi responsabilitatea 100% pentru tot ceea ce trăiești în viața ta. Acest lucru include nivelul împlinirilor tale, rezultatele pe care le produci, calitatea relațiilor tale, starea sănătății tale și condiția fizică, venitul tău, datoriile tale, sentimentele tale – totul!

Acest lucru nu este ușor.

De fapt, pentru părțile din viața noastră care nu ne plac, majoritatea dintre noi am fost condiționați să dăm vina pe ceva din afara noastră. Dăm vina pe părinții noștri, pe șefii noștri, pe prietenii noștri, pe colegii de muncă, pe partenerul de viață, pe vreme, pe economie, pe guvern, pe harta noastră astrologică, pe lipsa banilor – oricine sau orice pe care putem să aruncăm vina. Niciodată nu vrem să privim spre adevărata problemă – *noi înșine*.

Există o poveste minunată despre un bărbat care se plimbă într-o noapte și întâlnește un alt bărbat îngenuncheat, ce căuta ceva la lumina stâlpului stradal. Trecătorul se interesează ce anume caută celălalt bărbat. Acesta îi răspunde că își caută cheia pe care a pierdut-o. Trecătorul își oferă ajutorul și se așază în genunchi și îl ajută să-și caute cheia. După o oră de căutări zadarnice, acesta spune: „Am căutat peste tot și nu am găsit-o. Sigur ai pierdut-o aici?”

Celălalt bărbat răspunde: „Nu, am pierdut-o acasă, dar sub acest stâlp am mai multă lumină.”

E timpul să te oprești din a căuta în afara ta răspunsuri la întrebarea de ce nu ți-ai creat viața și rezultatele pe care le dorești, pentru că tu ești cel care creează calitatea vieții pe care o duci și rezultatele pe care le produci.

Tu – nimeni altcineva!

Ca să obții un mare succes în viață – ca să obții acele lucruri care sunt cele mai importante pentru tine – trebuie să-ți asumi responsabilitatea 100% pentru viața ta. Nimic mai puțin de atât nu va funcționa.

100% RESPONSABILITATE PENTRU TOT

Așa cum am menționat în introducere, în 1969 – la un an după absolvire – am avut marele noroc să lucrez pentru W. Clement Stone. Era un multimilionar care s-a realizat prin propriile mijloace, cu 600 milioane de dolari la acea vreme. Stone era și principalul guru al succesului în America. Era editorul revistei *Success Magazine*, autorul cărții *The Success System That Never Fails* (*Sistemul succesului care nu dă greș niciodată*) și coautor, împreună cu Napoleon Hill, al cărții *Success Comes Through a Positive Mental Attitude* (*Succesul vine printr-o atitudine mentală pozitivă*).

După ce mi-am încheiat prima săptămână de orientare, domnul Stone m-a întrebat dacă îmi asum responsabilitatea 100% pentru viața mea.

„Așa cred”, i-am răspuns.

„Aceasta este o întrebare cu răspuns da sau nu, tinere. Ori o faci, ori n-o faci.”

„Păi, cred că nu sunt sigur.”

„Ai dat vina vreodată pe cineva pentru vreo circumstanță din viața ta? Te-ai plâns vreodată de ceva?”

„Ăăă... mda... Cred că da.”

„Nu crede. Gândește.”

„Da, am făcut-o.”

„În regulă, atunci. Asta înseamnă că nu-ți asumi responsabilitatea sută la sută pentru viața ta. A-ți asuma responsabilitatea 100% înseamnă să recunoști că tu creezi tot ceea ce ți se întâmplă. Înseamnă să înțelegi că *tu* ești cauza tuturor experiențelor tale. Dacă vrei cu adevărat să ai succes, și știu că vrei, atunci trebuie să renunți să dai vina și să te plângi, și să-ți asumi responsabilitatea totală pentru viața ta – asta înseamnă pentru toate rezultatele tale, atât succesele, cât și eșecurile tale. Este condiția necesară pentru a-ți crea o viață de succes. Doar prin a recunoaște faptul că tu ești cel care a creat totul până acum poți să îți asumi răspunderea pentru crearea viitorului pe care îl dorești.”

„Vezi tu, Jack, dacă îți dai seama că tu ai creat condițiile actuale, atunci le poți desființa și recrea după bunul plac. Înțelegi asta?”

„Da, domnule, înțeleg.”

„Ești dispus să îți asumi responsabilitatea sută la sută pentru viața ta?”

„Da, domnule, sunt dispus!”

Și am fost.

TREBUIE SĂ RENUNȚI LA TOATE SCUZELE TALE

Nouăzeci și nouă la sută din toate eșecurile vin de la oamenii care au obiceiul de a-și inventa scuze.

GEORGE WASHINGTON CARVER

Chimistul care a descoperit peste 325 de moduri de utilizare a arahidei

Dacă *tu* vrei să creezi viața visurilor tale, atunci *tu* va trebui să îți asumi și responsabilitatea 100% pentru viața ta. Asta înseamnă că trebuie să renunți la toate scuzele tale, la toate poveștile tale de victimă, la toate motivele pentru care nu poți sau nu ai făcut-o până acum, și la toată vina pe care o arunci asupra circumstanțelor din exterior. Trebuie să renunți pentru totdeauna la ele.

Trebuie să îți asumi poziția că dintotdeauna ai avut puterea să faci lucrurile diferit, să le faci bine, să produci rezultatul dorit. Oricare ar fi fost motivul – din ignoranță, lipsa conștientizării, frică, nevoia de

a avea dreptate, nevoia de a te simți în siguranță – ai ales să nu exerciți acea putere. Cine știe de ce? Nu contează. Trecutul e trecut. Tot ce contează acum este că, din acest moment, alegi – corect, este o alegere – să acționezi ca și cum ți-ai asuma responsabilitatea 100% pentru tot ceea ce ți se întâmplă sau nu.

Dacă ceva nu se petrece așa cum ți-ai plănuit, te vei întreba: *Cum anume am creat asta? Ce gândeam? Care erau convingerile mele? Ce am spus sau ce nu am spus? Ce am făcut sau nu am făcut ca să creez acest rezultat? Cum l-am făcut pe celălalt să acționeze în felul acela? Ce trebuie să fac diferit data viitoare ca să obțin rezultatul pe care-l vreau?*

La câțiva ani după ce l-am întâlnit pe domnul Stone, Dr. Robert Resnick, un psihoterapeut din Los Angeles, m-a învățat o formulă simplă, dar foarte importantă, care a făcut ca această idee a responsabilității de 100% să-mi devină și mai clară. Formula este:

$$\mathbf{E + R = Re}$$

(Eveniment + Reacție = Rezultat)

Ideea de bază este că fiecare rezultat pe care îl trăiești în viață (fie că este succes sau eșec, bogăție sau sărăcie, sănătate sau boală, intimitate sau înstrăinare, bucurie sau frustrare) este rezultatul modului în care ai reacționat față de un eveniment sau evenimente anterioare din viața ta.

Dacă nu îți plac rezultatele pe care le obții acum, există două alegeri de bază pe care poți să le faci.

- 1. Poți să dai vina pe eveniment (E) pentru lipsa ta de rezultate (Re).** Cu alte cuvinte, poți să dai vina pe economie, pe vreme, pe lipsa banilor, pe lipsa ta de educație, pe rasism, diferențele de sex, adiminstrația actuală de la Washington, părinții tăi, soția sau soțul tău, atitudinea șefului, angajații tăi, pe sistem sau lipsa unui sistem și așa mai departe. Dacă joci golf, probabil ai dat vina chiar și pe croșe și pe terenul pe care ai jucat. Fără îndoială că toți acești factori există, dar dacă ei ar fi *factorul* decident, nimeni n-ar mai fi reușit vreodată.

Jackie Robinson n-ar mai fi jucat niciodată baseball în prima ligă, Barack Obama nu ar mai fi devenit niciodată președintele Statelor Unite, Sidney Poitier și Denzel Washington nu ar fi devenit niciodată vedete de cinema, Dianne Feinstein

și Barbara Boxer nu ar fi devenit niciodată senatoare ale SUA, Bill Gates nu ar fi fondat niciodată Microsoft și Steve Jobs nu ar fi pus niciodată bazele Apple Computers. Pentru fiecare motiv pentru care ceva nu este posibil, există sute de oameni care s-au confruntat cu aceleași circumstanțe și au reușit.

Mulți oameni au depășit așa-numiții factori limitativi, deci nu factorii limitativi sunt cei care te limitează. Nu condițiile exterioare și circumstanțele sunt cele care te împiedică – tu ești acela! Noi ne împiedicăm singuri! Noi gândim gânduri limitative și ne implicăm în comportamente contrare propriilor noastre interese. Noi ne apărăm obiceiurile autodistructive (cum ar fi băutul și fumatul) cu o logică imposibil de apărut. Noi ignorăm feedback-ul folositor, eșuăm în a ne educa în mod constant și a învăța noi aptitudini, ne pierdem timpul cu aspectele triviale ale vieții, ne prindem în bârfe prostești, mâncăm mâncare nesănătoasă, nu facem mișcare, cheltuim mai mulți bani decât producem, nu investim în viitorul nostru, evităm conflicte necesare, nu spunem adevărul incomod, nu cerem ce vrem – și apoi ne întrebăm de ce viețile noastre nu funcționează.

2. **Poți, în loc de asta, să schimbi pur și simplu reacțiile (R) la evenimente (E) – modul în care sunt lucrurile – până când obții rezultatele (Re) pe care le dorești.** Poți să-ți schimbi modul de a gândi, să îți schimbi modul de comunicare, să schimbi imaginile pe care le ai în minte (imaginile despre tine și despre lume) – și poți să-ți schimbi comportamentul – lucrurile pe care le faci. Adică, toate lucrurile asupra cărora ai oricum controlul. Din păcate, majoritatea dintre noi suntem atât de erodați de propriile obiceiuri, că nu își mai schimbă niciodată comportamentul. Rămânem blocați în reacțiile noastre condiționate – față de soț și de copiii noștri, față de colegii de muncă, de cumpărătorii sau clienții noștri, de studenții noștri și față de lume în general. Suntem un mănunchi de reflexe condiționate, care operează în afara controlului nostru. Trebuie să-ți recâștigi controlul asupra gândurilor tale, imaginilor din minte, visurilor tale și visărilor tale cu ochii deschiși, și asupra comportamentului tău. Tot ce gândești, spui și faci trebuie să devină intenție și aliniat cu scopul, valorile și obiectivele tale.

DACĂ NU-ȚI PLAC REZULTATELE, SCHIMBĂ-ȚI REACȚIILE

Să ne uităm la niște exemple referitoare la modul cum funcționează acest lucru.

Îmi amintesc că locuiam în Los Angeles când s-a produs un cutremur teribil. Două zile mai târziu, am urmărit cum un reporter CNN a intervievat oamenii ce făceau naveta spre serviciu. Cutremurul distrusese una dintre autostrăzile principale care duceau spre oraș. Traficul a rămas blocat, iar drumul cu mașina, care dura în mod normal o oră, s-a transformat într-un drum de 2 – 3 ore.

Reporterul de la CNN a ciocănit în geamul uneia dintre mașinile blocate în trafic și l-a întrebat pe șofer cum se simțea.

Acesta i-a răspuns mânios: „Urăsc California. La început, au fost incendiile, apoi inundațiile, și acum un cutremur! Oricât de devreme aş pleca dimineața de acasă, întârzii oricum la serviciu. E nasol!”

Apoi reporterul a ciocănit la geamul mașinii din spate și l-a întrebat pe cel de-al doilea șofer același lucru. Acest șofer era numai un zâmbet. I-a răspuns: „Nu e nicio problemă. Am plecat de acasă la cinci dimineața. Nu cred că șeful meu poate să-mi ceară mai mult în circumstanțele actuale. Am o grămadă de muzică și lecțiile mele de spaniolă. Am telefonul mobil. Am cafea în termos, prânzul – mi-am adus și o carte cu mine să citesc. Așa că sunt în regulă.”

Acum, dacă într-adevăr cutremurul și traficul (*evenimentul*) ar fi variabilele decidente, atunci toți ar fi trebuit să se înfurie. Dar nu toți s-au înfuriat. *Reacția* lor individuală la trafic a fost cea care le-a oferit *rezultatul* particular. Tocmai gândirea negativă sau gândirea pozitivă, plecatul de acasă pregătit sau nepregătit au făcut diferența. O chestiune de atitudine și comportament a creat fiecăruia experiențe complet diferite.



AM AUZIT CĂ VA FI O RECESIUNE; AM DECIS SĂ NU PARTICIP

Un prieten de-al meu are un magazin de vânzare a automobilelor Lexus în Sudul Californiei. Când a izbucnit Războiul din Golf, oamenii nu au mai venit să cumpere mașini Lexus. Prietenul meu știa că dacă nu își vor schimba reacția (R) la eveniment (E), și anume că nu mai intra nimeni în showroom, aveau să dea încet faliment. Reacția lor în mod normal (R) ar fi fost aceea de a continua să dea anunțuri în ziar și la radio, apoi să aștepte ca oamenii să vină la magazin. Dar asta nu funcționa. Rezultatul (Re) pe care îl obțineau era o scădere constantă a vânzărilor. Așa că au încercat câteva lucruri noi. Singurul lucru care a funcționat a fost să ducă o flotă de mașini noi acolo unde locuiau cei bogați – la cluburile country, în porturile de agrement, la terenurile de polo, la petrecerile din Beverly Hills, Westlake Village și Lake Sherwood – și apoi i-au invitat la o tură într-un Lexus nou.

Acum gândește-te la asta... ai făcut vreodată o cursă de probă într-o mașină nouă și te-ai întors apoi la mașina ta veche? Ții minte sentimentul de nemulțumire pe care l-ai avut când ai comparat mașina veche cu cea nouă pe care tocmai ai condus-o? Mașina ta veche era bună până acum. Dar deodată știai că există un model și mai bun – și îl voiai. Același lucru li s-a întâmplat și acestor oameni. După ce au condus de probă noua mașină, un procentaj mare dintre ei a cumpărat sau a luat în leasing un nou Lexus.

Magazinul de vânzare de automobile și-a schimbat reacția (R) la un eveniment neașteptat (E) – războiul – până când a obținut rezultatul (Re) pe care îl voia... vânzări mai mari. De fapt, a ajuns să vândă mai multe mașini pe săptămână decât înainte să înceapă războiul.

TOT CE TRĂIEȘTI ASTĂZI ESTE REZULTATUL ALEGERILOR PE CARE LE-AI FĂCUT ÎN TRECUT

Tot ce experimentezi în viață – atât în interior, cât și la exterior – este rezultatul felului în care ai reacționat la un eveniment anterior.

Eveniment: Ți se dau 400 de dolari bonus.

Reacție: Îi cheltuiești pe o ieșire de o seară în oraș cu prietenii.

Rezultat: Ești falit.

Eveniment: Ți se dau 400 de dolari bonus.

Reacție: Îi investești în fondul tău mutual.

Rezultat: Ai o valoare netă crescută.

Ai control doar asupra a trei lucruri în viața ta – gândurile pe care le gândești, imaginile pe care le vizualizezi și acțiunile pe care le întreprinzi (comportamentul tău). Cum folosești aceste trei lucruri determină tot ceea ce trăiești. Dacă nu îți place ce produci sau trăiești, trebuie să-ți schimbi reacțiile. Schimbă-ți gândurile negative cu unele pozitive. Schimbă-ți visurile cu ochii deschiși. Schimbă-ți obiceiurile. Schimbă ce citești. Schimbă-ți prietenii. Schimbă felul în care îți vorbești ție și altora.

DACĂ VEI CONTINUA SĂ FACI CEEA CE AI FĂCUT DINTOTDEAUNA, VEI CONTINUA SĂ PRIMEȘTI CEEĂ CE AI PRIMIT DINTOTDEAUNA

Programele în doisprezece pași, cum ar fi Alcoolicii Anonimi, definesc *nebunia* drept „faptul de a continua să ai același comportament și de a aștepta un rezultat diferit”. Asta nu o să se întâmple! Dacă ești alcoolic și continui să bei, viața ta nu se va îmbunătăți. La fel, dacă o să continui cu comportamentele tale actuale, viața ta nu se va îmbunătăți nici ea.

Ziua în care îți vei schimba reacțiile este ziua în care viața ta va începe să se îmbunătățească! Dacă ceea ce faci în acest moment ar fi produs acel ceva de „mai mult” și „mai bine” pe care îl cauți în viața ta, ai fi avut deja mai mult și mai bine! Dacă vrei ceva diferit, va trebuie să *faci* ceva diferit!

TREBUIE SĂ RENUNȚI SĂ ÎNVINUIEȘTI

*Toată vina este o pierdere de timp. Oricâte defecte i-ai găsi
celuilalt și indiferent cât de mult ai da vina pe el,
asta nu te va schimba pe tine.*

WAYNE DYER

Coautor al *How to Get What You Really, Really, Really, Really Want*
(Cum să obții ceea ce vrei cu-adevărat, cu-adevărat, cu-adevărat, cu-adevărat)

Nu vei avea niciodată succes atât timp cât vei continua să învinuiești pe altcineva sau altceva pentru lipsa succesului tău. Dacă vrei să

fii un învingător; trebuie să recunoști adevărul – *tu* ești cel care a întreprins acțiunile, a gândit gândurile, a creat sentimentele și a făcut alegerile care te-au adus unde ești acum. Tu ai fost!

Tu ești cel care a mâncat mâncare nesănătoasă.

Tu ești cel care nu a spus „nu!”

Tu ești cel care a acceptat slujba.



Tu ești cel care a rămas la slujbă.

Tu ești cel care a ales să-i creadă.

Tu ești cel care și-a ignorat intuiția.

Tu ești cel care și-a abandonat visul.

Tu ești cel care a cumpărat acel lucru.

Tu ești cel care nu a avut grijă de acel lucru.

Tu ești cel care a decis că trebuie să o facă de unul singur.

Tu ești cel care a avut încredere în el.

Tu ești cel care a spus „da” câinilor.

Pe scurt, tu ai gândit gândurile, tu ai creat sentimentele, tu ai făcut alegerea, tu ai spus cuvintele, și de asta ești unde ești acum.

TREBUIE SĂ RENUNȚI SĂ TE MAI PLÂNGI

Omul care se plânge de felul cum sare mingea este, cel mai probabil, acela care a scăpat-o.

LOU HOLTZ

Singurul antrenor din istoria NCAA* care a dus șase echipe diferite de colegiu în postsezonul campionatului de fotbal american și câștigătorul onorurilor pentru campionatul național și antrenorul anului; în prezent, analist de fotbal american pentru postul de televiziune ESPN

Să ne luăm un moment de răgaz ca să înțelegem ce înseamnă a te plânge. Ca să te plângi de ceva, trebuie să crezi că există ceva mai bun. Trebuie să ai un punct de referință pentru ceva ce preferi și pentru crearea căruia nu ești dispus să-ți asumi responsabilitatea. Să privim mai cu atenție.

Dacă nu ai crede că ceva mai bun este posibil – mai mulți bani, o casă mai mare, o slujbă care să te îplinească mai bine, mai multă distracție, un partener de viață mai iubitor – nu ai putea să te plângi. Deci ai această imagine despre ceva mai bun și știi că l-ai prefera, dar nu ești dispus să îți *asumi riscurile care sunt necesare pentru a-l crea*. Să te plângi este o reacție inefficientă la un eveniment care nu produce un rezultat mai bun.

Gândește-te la asta... oamenii se plâng doar de lucrurile față de care ar putea să facă ceva. Nu ne plângem de lucrurile asupra cărora nu avem putere. Ai auzit pe cineva care să se plângă de gravitație? Nu, niciodată. Ai văzut vreodată vreun bătrân îndoit de spate din cauza vârstei mergând pe stradă și plângându-se de gravitație? Bineînțeles că nu.

Dar de ce nu? Dacă nu ar exista gravitația, oamenii nu ar cădea de pe scări, avioanele nu s-ar prăbuși, nu am sparge farfuriile. Dar nimeni nu se plânge de ea. Și motivul este că gravitația există pur și simplu. Nimeni nu poate face nimic legat de gravitație, așa că o acceptăm pur și simplu. Știm că faptul de a ne plânge nu o va schimba, așa că nu ne plângem de ea. De fapt, pentru că ea există pur și simplu, ne folosim de gravitație în avantajul nostru. Construim apeducte prin munți care să poarte apa spre noi și folosim canale de scurgere pentru deșeuri.

* Acronim pentru *National Collegiate Athletic Association* (Asociația sportivă a colegiilor naționale) – o asociație sportivă americană, care organizează programele sportive pentru numeroase școli și universități importante din Statele Unite (n. red.).

Chiar mai interesant de atât este că alegem să ne jucăm cu gravitația, să ne distrăm cu ea. Aproape fiecare sport pe care-l facem utilizează gravitația. Schiem, sărim cu parașuta, facem sărituri cu prăjina, aruncăm discuri și sulițe, jucăm baschet, baseball și golf – toate acestea necesită gravitație.

Circumstanțele de care te plângi sunt, prin natura lor, situații pe care le poți schimba – dar tu ai ales să nu o faci. Poți avea o slujbă mai bună, să găsești un partener mai iubitor, să faci mai mulți bani, să locuiești într-o casă mai frumoasă, să locuiești într-un cartier mai bun, să mănânci mai sănătos. Dar toate lucrurile astea necesită ca tu să te schimbi.

Apelează la lista de la pagina 53 Ai putea să:

Înveți să gătești mâncare mai sănătoasă.

Să spui „nu” presiunii exercitate de comunitatea ta.

Să îți dai demisia și să găsești o slujbă mai bună.

Să îți faci timp pentru a efectua o analiză a conturilor.

Să ai încredere în propria intuiție.

Să te întorci la școală ca să-ți urmezi visul.

Să ai mai multă grijă de bunurile tale.

Să cauți ajutor.

Să-i rogi pe ceilalți să te asiste.

Să participi la un curs de dezvoltare personală.

Să vinzi sau să dai câinii.

Dar de ce nu faci pur și simplu lucrurile astea? Deoarece ele implică riscuri. Riști să rămâi șomer, părăsit sau ridiculizat și judecat de ceilalți. Riști eșecul, confruntarea sau greșeala. Riști ca mama ta, vecinii sau partenerul tău de viață să nu fie de acord cu tine. Să faci o schimbare poate presupune efort, bani și timp. Poate fi inconfortabil, dificil sau derutant. Și astfel, pentru a evita să riști oricare dintre aceste sentimente și experiențe inconfortabile, nu îți schimbi atitudinea și te plângi de asta.

Așa cum am spus și mai devreme, a te plânge înseamnă că ai un punct de referință pentru un lucru mai bun pe care l-ai prefera, dar în privința căruia nu ești dispus să-ți asumi riscul de a-l crea. Fie accepti că alegi să rămâi unde ești, să-ți asumi responsabilitatea pentru ale-

gerea ta și încetezi să te mai plângi... fie... îți asumi riscul de a face un lucru nou și diferit în vederea creării vieții tale exact așa cum ți-o dorești.

Dacă vrei să ajungi de unde ești acum acolo unde vrei să fii, bineînțeles că va trebui să-ți asumi acest risc.

Așa că ia decizia să nu te mai plângi, să nu mai petreci timpul cu persoanele care se plâng și să începi să crezi în continuare viața vișurilor tale.

Pete Carroll, antrenorul echipei de fotbal din NFL* Seattle Seahawks, care a câștigat Cupa Super Bowl în 2014, are trei reguli pentru echipa lui: 1. ÎNTOTDEAUNA protejează echipa. 2. Nu te văicări, nu te plânge și fără scuze. 3. Să ajungi devreme. Acestea sunt regulile unei echipe care a câștigat Super Bowl-ul. Merită să fie adaptate.

JOCUL DE UN LEU

Iată un exercițiu pe care îl poți face acasă sau la birou. Este unul pe care îl facem cu noi și la seminarele noastre. Fă rost de un borcan mare sau un acvariu pentru pești și lipsește pe el eticheta cu FĂRĂ ÎNVINOVĂȚIRI, FĂRĂ PLÂNGERI, FĂRĂ SCUZE. De fiecare dată când tu sau altcineva din grupul tău se trezește că dă vina pe altcineva, se plânge de ceva sau găsește scuze pentru lipsa rezultatelor, contravenientul trebuie să pună 1 leu în borcan – nu ca pedeapsă, ci ca o tehnică de a aprofunda conștientizarea tuturor că aceste comportamente au un preț.

TE PLÂNGI PERSOANEI NEPOTRIVITE

Ai observat că aproape întotdeauna oamenii se plâng persoanei nepotrivite – cuiva care nu poate face nimic în legătură cu plângerile lor? Se duc la serviciu și se plâng de partenerul lor de viață; apoi vin acasă și se plâng partenerului de oamenii de la serviciu. De ce? Pentru că este mai simplu; este mai puțin riscant. E nevoie de curaj să spui partenerului de viață că nu ești fericit de modul în care merg lucrurile acasă. E nevoie de curaj să ceri o schimbare de comportament. E nevoie de curaj și să ceri șefului să planifice mai bine, astfel încât să

* *National Football League (Liga Națională de Fotbal)* – cea mai importantă competiție a fotbalului american profesionist (n. red.).