

TERMINĂ CU VĂICĂREALA ȘI FĂ CEVA CU VIAȚA TA!

Larry Winget

CUPRINS

Prefață	9
Mulțumiri	15
Înainte să începi	17
CAPITOLUL 1	
Taci din gură	19
CAPITOLUL 2	
Termină cu văicăreala	27
CAPITOLUL 3	
Fă ceva cu viața ta	37
CAPITOLUL 4	
Cum să trăiești conform unui proiect	47
CAPITOLUL 5	
Uciderea sfintelor vaci ale autodezvoltării	65
CAPITOLUL 6	
Convingerile îți determină rezultatele.	87
CAPITOLUL 7	
Distracția	95
CAPITOLUL 8	
Mișcare, mâncare și alte lucruri arzătoare	107
CAPITOLUL 9	
Toată lumea o dă în bară	125
CAPITOLUL 10	
Religia față în față cu spiritualitatea	131
CAPITOLUL 11	
Fii mai isteț	141
CAPITOLUL 12	
Stres... Cine are nevoie de el?	151
CAPITOLUL 13	
Învăț să te relaxezi	155
CAPITOLUL 14	
Banii fac legea	157

CAPITOLUL 15	
Relații, prietenie, căsătorie și alte calamități	177
CAPITOLUL 16	
Copiii sunt o pacoste	219
CAPITOLUL 17	
Sex: Îți place cu siguranță	229
CAPITOLUL 18	
Iubirea este cheia	233
CAPITOLUL 19	
Despre critică	237
CAPITOLUL 20	
Cu cât dăruiești mai mult...	243
CAPITOLUL 21	
Uneori, munca nu este altceva	245
CAPITOLUL 22	
Nu ai destul timp	257
CAPITOLUL 23	
Succesul este o problemă de echilibru	263
CAPITOLUL 24	
Renunță la speranță	265
CAPITOLUL 25	
Vinovăția nu are nicio utilitate	267
CAPITOLUL 26	
Grijile sunt o pierdere de timp	269
CAPITOLUL 27	
Egoismul este un lucru bun	271
CAPITOLUL 28	
O promisiune este o promisiune	273
CAPITOLUL 29	
Lecții dificile	275
CAPITOLUL 30	
Testul succesului	277
CAPITOLUL 31	
Un gând final	281
Despre autor	283

TACI DIN GURĂ!

„Ce?! Tocmai mi-ai spus să tac din gură?”

Da, cu siguranță asta ți-am spus. Cineva trebuia s-o facă. Dacă semeni cu majoritatea oamenilor din lume, probabil că vorbești atât de mult încât nu mai auzi ce ți se spune. Tatăl meu exprima acest lucru astfel: „Ești o stație de emisie când, de fapt, ar trebui să fii o stație de recepție”. Cu alte cuvinte, închide-ți gura un minut și ascultă cu atenție.

Probabil că aceasta a fost cea mai mare problemă a ta. Ai fost atât de ocupat să vorbești încât ai uitat să taci suficient de mult timp pentru a putea asculta cu atenție. Ai ratat toate lecțiile importante ale vieții.

„Majoritatea suntem atât de ocupați să alergăm în toate părțile și să ne creăm mica dramă pe care o numim viața noastră încât nu mai auzim nimic în jur.”

— Louise Hay

În Noul Testament, există o poveste despre Isus care călătorește într-un vas de pescuit împreună cu discipolii săi. Deodată, se pornește un vânt puternic, valurile se ridică și toți discipolii cred că vor muri. Văi-cărindu-se și plângându-se, ei îl trezesc pe Isus, care trăgea un pui de somn, iar Isus spune: „Șșșt, liniște!”. Apoi, începe să le vorbească despre credință. (Dar,

mai întâi, el trebuie să potolească vântul, valurile și discipolii.)

Când eram mic, mi se spunea adeseori: „Șșșt!“. Când auzi aceste sunete, știi că trebuie să taci. De fapt, mă gândesc că „Șșșt, liniște!“ am putea traduce cu „Tăceți din gură! Liniște! Vreau să vă învăț ceva!“.

Asta vreau și eu să-ți spun în acest moment. Taci din gură! Vreau să te învăț ceva!

TACI DIN GURĂ ȘI ASCULTĂ

Este imposibil să asculți în timp ce vorbești. Pur și simplu nu se poate. Putem afla informații utile numai dacă tăcem și ascultăm. Nu poți învăța în timp ce vorbești. Poți învăța numai dacă asculți. Prin urmare, când a fost ultima dată când ai rămas tăcut și ai ascultat cu adevărat? Vreau să spun că ai ascultat cu toată atenția. Ar trebui să încerci să faci asta din când în când. S-ar putea să fii uimit de ce vei auzi. Jimi Hendrix a spus odată: „Cunoștințele vorbesc, dar înțelepciunea ascultă“.

ASCULTĂ- PE ALȚII

Oprește-te și ascultă-ți soția (soțul) sau alte persoane importante din viața ta. Nu mă refer la acel tip de ascultat cu zgomotul televizorului în fundal. Mă refer la situația când te oprești din orice faci, îi iei mâna, te uiți în ochii ei (ai lui) și asculți cu adevărat. Această interacțiune specială va duce relația pe noi culmi.

Acordă-ți timp să-ți asculți copiii. Am citit odată că părinții obișnuiește petrec mai puțin de șapte minute pe zi ca să comunice direct cu copiii lor. Știu cât este de dificil să comunici cu copiii tăi. Am trecut și eu prin asta. Mai ales când ești părintele unui adolescent.

Uneori, ultimul lucru pe care vrea să-l facă adolescentul tău este să stea de vorbă cu tine. De obicei, este mult mai ușor să nu-i vorbești, pentru că tot ce obții ca răspuns sunt niște mârâituri monosilabice. Este un proces dur, dar trebuie să-l faci să vorbească. Dacă trebuie, scoate dracii din el și forțează-l să vorbească. Ambii fii ai mei au avut perioade când urau să stea de vorbă cu mine. Cât de trist. Am continuat să vorbesc și să îi forțez să asculte. Îi împingeam să vorbească și mă forțam să-i ascult, chiar când ceea ce aveau de spus nu mă interesa deloc. De pildă, odată, fiul meu Tyler, mi-a spus că ar trebui să-mi ascult propriul discurs. Ohhh!

Majoritatea oamenilor cred că „a comunica“ înseamnă „a vorbi“. Vorbitul este doar o mică parte din procesul de comunicare. Ascultatul este partea cea mai importantă. Învăță să-i asculți cu multă atenție pe cei pe care-i iubești.

ASCULTĂ-ȚI CLIEȚII

Earl Nightingale a spus: „Toți banii pe care îi vei avea vreodată sunt acum la altcineva“. În afaceri, acel „altcineva“ se numește client. Clienții au banii. Ei ne dau din banii lor, dacă îi servim bine. Una dintre căile de a servi bine un client este să-l asculți.

Ai putea spune că tu nu ai clienți, dar toți avem clienți. Chiar dacă nu-i numești clienți, ei tot există. I-ai putea numi pacienți, colegi sau audiență, dar ei sunt tot niște clienți. Ascultă-i. Ei au toate informațiile de care ai nevoie pentru a-i servi bine, pentru a le rezolva problemele și pentru a-i face fericiți. Fă acest lucru și vei fi răsplătit.

ASCULTĂ-I PE CEI CARE ȘTIU MAI MULT DECÂT TINE

Cineva știe mai mult decât tine. Poate că îți vine greu să crezi asta, dar este adevărat. Și unii dintre cei care știu mai mult decât tine sunt dispuși să-ți împărtășească informații. Găsește-i. Cere-le ajutorul. Știi ce se va întâmpla? Te vor ajuta. Nu glumesc. Majoritatea oamenilor de succes sunt dornici să-i ajute și pe alții, dar cei mai mulți oameni nu cer ajutor. În schimb, se plâng. Acesta este un lucru foarte diferit de a cere sincer informații. Foarte puțini întreabă și încă și mai puțini țin seama cu adevărat de sfaturile primite. Nu fi și tu așa. Când întrebi, ține seama cu adevărat de sfatul primit. În fond, ai cerut sfatul cuiva care știe mai mult decât tine. Nu irosi ceea ce ai primit.

Apropo, știi cum poți să afli dacă cineva știe mai mult decât tine? Vezi ce rezultate are. Rezultatele nu te mint niciodată. Dacă rezultatele cuiva sunt mai bune decât ale tale, atunci acea persoană știe ceva ce tu nu știi sau poate că este dispusă să facă mai mult decât ești tu dispus să faci. Acordă-i atenție celui care are rezultate mai bune.

Petrece ceva timp cu oameni care se descurcă mai bine decât tine. Privește-i. Ascultă-i. Imaginează-ți ce fac ei și încearcă să faci și tu aceleași lucruri. Dacă vei reuși să faci aceleași eforturi ca ei, atunci vei reuși să obții aceleași rezultate ca ei. După cum spunea prietenul meu, Joe Charbonneau: „Fă ceea ce fac maeștrii și vei deveni și tu un maestru“.

ASCULTĂ-I PE EXPERTI

Cărțile și discursurile unor vorbitori minunați, unor mari profesori și filozofi sunt disponibile înregistrate pe casete audio sau compact-discuri – și multe se pot descărca de pe diverse website-uri. Cele mai bune

învățături le-am obținut de pe înregistrări audio. Și cel mai bun lucru este că sunt atât de accesibile. Cu ajutorul casetelor audio și a CD-urilor, am putut să-i includ pe mentorii mei în programul zilei. Îi pot asculta în mașină, în avion, în birou sau întins pe marginea piscinei. Am auzit odată că timpul petrecut în mașină de-a lungul vieții este echivalent cu timpul necesar pentru a participa la patru programe de doctorat. Poți folosi timpul cât stai la volan pentru a învăța aproape orice: cum să te îmbogățești, să ai succes, să devii un lider mai bun sau un părinte mai eficient. Spune-mi ce ai vrea să înveți și pariez că există un program audio disponibil. Ascultând înregistrări audio, poți învăța chiar și cum să slăbești – deși cea mai bună cale să slăbești este să încetezi să îți îndeși în gură atât de multă mâncare!

Am investit mii de dolari în biblioteca mea audio. Este una dintre cele mai prețioase posesiuni ale mele. Sunt convins că biblioteca mea audio a avut o influență mai mare asupra vieții mele decât orice altă sursă de educație.

ASCULTĂ MUZICĂ BUNĂ

Nu-mi place liniștea completă. Mi-aș fi dorit să nu fie așa. Aș vrea să fiu capabil să stau în liniște totală și să meditez. Am prieteni care pot să facă asta și îmi spun că este minunat. Nu și pentru mine! Pur și simplu nu pot s-o fac. Așa că am învățat să ascult muzică liniștitoare – care mă relaxează și care mă poate inspira. Unele piese mă fac să devin creativ. Altele mă adorm. Iar unele mă fac să zâmbesc.

Du-te la un magazin bun de muzică și vizitează secțiunile cu muzică clasică și „new age“. Alege muzică instrumentală de calitate, pune-o în CD-player și relaxează-te.

Nu-ți cer să renunți la muzica ta favorită. Are și ea utilitatea ei. Nimeni n-ar trebui să-mi ceară vreodată să renunț la Leon Russell, Elvis, Merle Haggard, Willie Nelson, Van Morrison sau la excelenta muzică rock-n-roll a anilor 1950, 1960 și începutul anilor 1970. Nu voi renunța să ascult această muzică. Muzica clasică, blues, rock, country, new age, trupe mari (dar nu rap, urâsc mizeria aia), toate pot servi unui scop și îmi place să le ascult. Ascultă numai muzică bună și învață s-o apreciezi.

ASCULTĂ-ȚI EUL INTERIOR

Observă că nu am spus să te ascuți pe tine, ci ascultă-ți eul interior. Nu vreau să spun că ar trebui să vorbești singur și să ascuți ce spui — deși faci asta mereu. Eu vorbesc de eul tău interior. Acel eu care sintetizează ce ai mai bun în tine și care știe ce este bine să faci. Poți să numești acest eu interior conștiință sau instinct. Nu-mi pasă cum îi spui; vreau doar să-l ascuți. Este mai isteț decât tine. Se acordează pe niveluri mai înalte și știe mai mult. Așadar ascultă-l și încearcă să faci ce-ți spune el.

UNEORI, NU AR TREBUI SĂ ASCUȚI

„Stai puțin, mai întâi îmi spui să ascult, iar acum îmi spui să nu mai ascult. Hotărăște-te. Deci există într-adevăr lucruri pe care n-ar trebui să le ascult?”

Da, la fel cum există o listă cu oameni și lucruri pe care ar trebui să le ascuți, tot așa există o listă cu oameni și lucruri pe care n-ar trebui să le ascuți:

- Nu asculta pe cineva care este falit și care îți povestește cum să te îmbogățești.

- Nu asculta un doctor care îți dă sfaturi cum să-ți menții sănătatea în timp ce el este obez și fumează.
- Nu asculta pe cineva care îți spune cum să obții succesul în timp ce el n-a reușit niciodată.
- Nu asculta un preot care-ți spune că ești un păcătos fără valoare.
- Nu-i asculta pe acei oameni care-i vorbesc de rău pe alții.
- Nu asculta bârfele.
- Nu asculta pe nimeni care vrea să te înjosească, oricare ar fi motivul sau momentul.
- Nu te asculta pe tine, dacă te autocritici.

Această ultimă afirmație necesită o explicație. Știu că ți-am spus să-ți ascuți eul interior. Acest lucru este adevărat, dar ai grijă — pentru că nimeni nu te va critica atât de dur pe cât te critici tu însuși. Fă tot ce poți pentru a controla această voce negativă. Când îți dai seama că spui lucruri ca „Nu aș putea să fac asta niciodată” sau „Nu sunt bun la asta” sau „Sunt un prost”, atunci oprește-te imediat. Adună-te și reformulează, spunându-ți „Pot să fac asta!”, cu referire la acele lucruri care te duc mai aproape de rezultatul pe care-l vrei.

„Am prins ideea. Deja știu o parte din toate astea. Până acum, nu prea mi-ai spus multe noutăți. Când ajungem la partea interesantă? Ce urmează?”

Esti gata pentru partea interesantă?! Aproape am ajuns, dar trebuie să creăm o bază de lucru. Nu-ți face griji, o să devină urâtă treaba. N-o să te dezamăgesc. Deci, ce urmează?! **TERMINĂ CU VĂICĂREALA!**

TERMINĂ CU VĂICĂREALA!

Oriunde te întorci poți da peste cineva care se vâicărește. Deschide-ți urechile și-i vei auzi pe oameni vâicărindu-se în restaurant, la magazin, la televiziune, la radio, la locul de muncă sau acasă. Sau te vâicărești chiar tu, în mintea ta sau cu voce tare.

A te vâicări a devenit chiar modul de distracție favorit în lumea de astăzi. Ai urmărit vreodată emisiunea lui Jerry Springer? Nu încerca să negi că o urmărești. Pun această întrebare în cadrul prelegerilor mele și nimeni n-o recunoaște vreodată. Nu putea să devină una dintre emisiunile cu cea mai înaltă audiență din lume dacă oamenii *nu* o urmăreau. Probabil că ai urmărit-o și tu.

Această emisiune mă uimește. Invită oameni care nu-și asumă responsabilitatea pentru situația în care se află și vin în emisiune să se vaite. O să vezi acolo vreun flăcău complet dezorientat pentru că, atât soția, cât și iubita l-au părăsit. Pur și simplu nu poate înțelege cum de s-a întâmplat asta. Ei bine, dă-mi voie să-ți explic. Este gras, urât și prost; are tatuaje din cap până în călcâie și i-au mai rămas numai trei dinți. Care crezi că poate fi cauza?

Foarte puțini dintre noi sunt dispuși să-și asume responsabilitatea pentru ceea ce li se întâmplă în viață. De

ce am vrea asta? Nimeni nu ne-o cere. Oamenii devin tot mai toleranți față de văicăreți. Este ceva atât de obișnuit încât aproape că nici nu mai observăm.

Nu este și cazul meu. Eu observ. Pe mine văicăreții mă îmbolnăvesc. Dar am constatat că, dacă reușești să-i faci să tacă un minut, vezi că s-au săturat și ei să se tot văicărească. Se văicăresc ca să atragă atenția, pentru că ceea ce vor ei cu adevărat este să-i scuture cineva, să le spună să tacă naibii din gură, să termine cu văicăreala și să facă ceva cu viața lor!

Așa că, dacă ești un văicăreț, și toți suntem din când în când, cred că te-ai săturat să te vaiti și ești pregătit să schimbi lucrurile. Ești sătul să nu te descurci bine; ești sătul de eșecuri; ești sătul să fii cu buzunarele goale; ești sătul de relații de toată jena; ești sătul și obosit să fii sătul și obosit; în două cuvinte, ești sătul de toate.

Dacă ești nefericit, nu ai succes, ești sătul de toate sau falit, te rog ceva: ține-le pe toate pentru tine. Noi, ceilalți, nu vrem sau nu avem nevoie să auzim toate astea, așa că nu te simți obligat să ni le împărtășești!

Scrisoarea următoare este un prim exemplu despre felul de văicăreală despre care vorbesc. Este o scrisoare reală care mi-a fost trimisă de un „admirator“. N-am schimbat nici măcar un cuvânt – nici punctuația, nici ortografia, nici văicăreala.

Dragă domnule Winget,
Sper că veți putea găsi timp în programul dumneavoastră încărcat pentru a citi scrisoarea mea. Sunt atât de supărat. Aș vrea cu adevărat să mă puteți ajuta. Voi încerca să fiu cât de scurt posibil. Am 36 de ani și sunt

frizer. Sunt celibatar și viața mea este atât de dureroasă. Nu știu într-adevăr cui aș putea să mă adresez. Visul meu în viață este să am o carieră de succes făcând ceva ce-mi place. Dar cel mai mare vis al meu este să mă căsătoresc și să am o familie. Și acest vis tocmai a fost doborât. Am întâlnit și m-am îndrăgostit de fata visurilor mele. Era raiul pe pământ și amândoi credeam că toată lumea este a noastră dar ea a hotărât că lucrurile merg prea repede și m-a părăsit. Sunt complet distrus și cu inima sfărmată. Fiecare i-a spus celuilalt că este partenerul perfect și acum iată-mă singur. A doua problemă este cariera mea. De-a lungul vieții mele am fost educat de părinții mei ca să devin jucător de baseball profesionist. Ei nu m-au învățat niciodată cât de importantă este școala pentru că erau prea mulțumiți că jucam bine baseball. Am absolvit liceul cu chiu cu vai. În vara aceea, am dat probe pentru a intra în două echipe profesionale. Nu m-a angajat niciuna. Mă simțeam pierdut. Trebuia să accept orice slujbă îmi ieșea în cale. Vreme de ani de zile, am crezut că o să fiu vedetă în liga principală. Nu m-am gândit niciodată la o altă carieră. M-am hotărât să devin frizer. Pregătirea dura numai un an și aveam o carieră. Nu m-a atras niciodată cu adevărat să fiu frizer. Acum, după cincisprezece ani în această meserie, mă simt nefericit. Nu mai vreau să fiu frizer. Această activitate mă deprimă în fiecare zi. Mi-ar plăcea să am o carieră în care să ajut oamenii să nu sfârșească ca mine. Să-i ajut să își fixeze obiective și să le realizeze. Cum pot să îmi fac o astfel de