

Despre ce vom povesti:

Despre inițiativă – trei lucruri de știut 12

- Cine este hotărât este clar în avantaj 15
- Transformă senzațiile în putere! 15
- Păstrează-ți concentrarea! 16

Un ajutor rapid: trage de timp! 18

- Un contraatac inteligent –
răspunde la întrebare cu o întrebare 18
- Gluma – o armă subestimată 24
- Dacă nimic nu mai merge – pleacă pur și simplu! 27

Un check-up al corpului 30

- 1. Imaginea corpului 30
- 2. Diagrama energiei 32
- 3. Like și dislike 36

Cum să rămâi neclintită	39
• Echilibrul	40
• Reacția	44
• Relaxarea	47
Un check-up al sentimentelor	52
• Ce tip de anxietate ai?	60
• Reacție înseamnă inițiativă	66
Cum trebuie să îmbini energiile	69
• Găsește-ți o postură bună	71
• Respiră adânc și ritmic	75
• Lasă-ți corpul să vorbească	81

Check-up mental	86
• Ce vezi sau auzi cu plăcere?	86
• Vorbește despre ceea ce afli din cărți	90
Calea de mijloc	94
• Șuvoiul scrisului	94
• Șuvoiul vorbelor	98
• Învăță de la/și cu ceilalți	100
Exercițiu de măiestrie	104
• De la singur la dublu	104
Învingător fără luptă	107

A la fin!

C'est la vie

Sunteți cu toții laolaltă și trăncăniți vrute și nevrute. Cu totul neașteptat, una dintre cunoștințele tale face o remarcă sarcastică, lăsându-te total descoperită în fața întregului grup. Tu stai ca împietrită și simți cum ți se înroșesc obraji. Ei, ai mai trăit situația asta?

Ar trebui să faci ceva, imediat: să te împotrivești, verbal sau gestual, să opui rezistență, să te aperi, într-un fel sau altul. Dar nu poți (încă) s-o faci... Ești ca paralizată de stupeoare, de frică, de ofensă. **Ceea ce-ți lipsește este prezența de spirit, ori capacitatea de reacție, ori promptitudinea de a riposta.**

După cum vezi, folosesc trei sintagme pentru unul și același lucru despre care vom vorbi în această carte. Le voi întrebuința, când pe una, când pe cealaltă, cum va fi nevoie, ca să te fac să înțelegi cât mai bine această noțiune complexă.

Am o veste bună: capacitatea de reacție promptă se poate învăța, se poate exersa și antrena până la desăvârșire. De fapt, suntem ființe cu o competență instincțivă de autoapărare.

În situația descrisă mai sus, îți vin în minte, după câteva clipe numai, lucruri pe care ai fi putut să le spui sau să le faci – doar că e prea târziu. Spun asta din proprie experiență, eu însămi regăsindu-mă de câteva ori în asemenea situații. De aceea, m-am pus cu burta pe studiu și am probat mai multe metode de dezvoltare a capacității de reacție. Rezultatul l-am constatat pe pielea mea: ceea ce la început a fost o părțică neînsemnată de viață a devenit o adevărată sursă de puteri creatoare. **Capacitatea de reacție te încununează de succes, inițiativa te face atractivă și simpatică.**

Îți voi arăta cum să-ți găsești propriul drum spre atingerea acestui scop! Mai întâi, vom face un „inventar” al stării de fapt, pentru ca apoi să purcedem la schimbări care se referă la propriul corp, la sentimentele tale, la spiritul tău. **Așadar, intrăm în ringul de luptă și începem bătălia pentru profilul tău independent!**

Ata,
Miss
Trendy

Despre intuiție – trei lucruri de știut

Vraiment, artele marțiale te pot învăța multe despre inițiativă. Nu e cazul să te descurajezi. Inițiativa nu este nicidecum numai o chestiune mentală. Ea îți implică și corpul, și sentimentele. Și, pe lângă asta, exercițiile propuse te fac mai agilă și mai mobilă, nemaivorbind de scăderea în greutate – un efect secundar bine-venit!

Nu-ți face griji, nu va fi nevoie acum să începi să practici artele marțiale. Vei integra însă în viața cotidiană câteva concepte esențiale ale acestei arte și vei observa că atitudinea ta față de tine însăși și față de mediul înconjurător va fi cu totul alta; îți va crește capacitatea de a te impune ca printr-un act de magie. Hai, bucură-te de pe-acum de rezultate!



Ators!

**Inițiativa este o chestiune
de atitudine! Ea se referă
atât la corp, cât și la spirit.**