

Viața este
scurtă,
trăiește-o
din plin!

DALE
CARNEGIE

Traducere din limba engleză
de Irina Nicolaescu



București
2019



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



Viața este scurtă, trăiește-o din plin!

Dale Carnegie

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Ramona Ciortescu

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CARNEGIE, DALE

Viața este scurtă, trăiește-o din plin! / Dale Carnegie;

trad. din lb. engleză de Irina Nicolaescu. –

București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3816-8

I. Nicolaescu, Irina (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Prefață</i>	7
----------------------	---

PARTEA I. CE ÎȚI DOREȘTI?

1. O viață minunată începe cu o viziune personală ...	13
2. O viață minunată înseamnă să trăim conform celor mai înalte valori	21
3. Puterea personală. Găsește-o și păstrează-o	29

PARTEA A II-A.

ÎN PRIMUL RÂND, AI GRIJĂ DE TINE

4. Frumusețea unei vieți echilibrate	37
5. O viață minunată reduce nivelul de stres și grijile ..	45
6. Pentru a avea o viață împlinită, elimină epuizarea ..	57
7. O viață minunată începe cu un corp sănătos	63

PARTEA A III-A.

CUM SĂ INTERACȚIONEZI CU CEILALȚI

8. Dezvoltarea unor abilități interpersonale importante ..	77
9. Charisma. Ingredientul cel mai important al succesului	89

10. Prima impresie trebuie să fie cea mai bună	97
11. Pentru o viață minunată, este esențial să întâlnești oameni noi	105
12. Depășește diferențele dintre generații	113
13. Găsește un sentiment de mulțumire ca angajator sau ca angajat	121

PARTEA A IV-A. CONFRUNTAREA CU PROVOCĂRILE VIEȚII

14. Pentru a avea o viață minunată, delegă!	131
15. Gestionarea relațiilor cu persoane dificile poate genera rezultate minunate	137
16. Orice conflict poate avea o rezolvare uimitoare . . .	145
17. Să-ți păstrezi calmul în mijlocul unui conflict este un lucru complicat	151
18. Controlarea emoțiilor este foarte utilă	159

PARTEA A V-A. DEZVOLTĂ-ȚI ABILITĂȚILE

19. Multitaskingul poate fi util – atunci când funcționează	169
20. Concentrează-te asupra obiectivelor dorite	177
21. Fii organizat pentru a avea o viață minunată	183
22. Este minunat să îți faci prieteni și să-i inspire pe oameni	191

<i>Cuvânt de încheiere</i>	197
<i>Despre autor</i>	201
<i>Despre Dale Carnegie & Associates, Inc.</i>	205
<i>Despre editor</i>	207

PREFAȚĂ

Trezește-te și trăiește! Destinul tău *nu* este să fii nefericit, să fii chinuit de teamă și de grijă, să ai o sănătate șubredă, să te simți respins sau inferior. Ai în tine puterea de a-ți îmbogăți viața – puterea de a depăși obstacolele și de a obține fericirea, armonia, sănătatea și prosperitatea.

Indiferent dacă ești în pragul vieții de adult sau te afli de mult acolo, nu este niciodată prea târziu să evaluezi ceea ce ai realizat, ceea ce ai fi vrut să realizezi și ceea ce poți realiza în anii ce vin. Chiar dacă viața ta de până acum nu ți-a oferit recompensele pe care ți le-ai dorit, indiferent de vârsta pe care o ai, încă mai poți să-ți faci un viitor nu doar mai bun, ci realmente minunat.

În această carte vei descoperi – din principiile expuse de Dale Carnegie, dezvoltate de succesorii săi și aplicate de milioane de bărbați și femei care le-au urmat – modul în care să gestionezi diferitele situații cu care te vei întâlni în viață.

Revenind la prima parte a cărții, vei învăța cum să afli care sunt punctele tale forte și slăbiciunile, cum să-ți consolidezi aceste puncte forte și cum să-ți învingi slăbiciunile.

Printre modalitățile de îmbogățire a vieții pe care le vei afla din această carte se numără următoarele:

- Cum să echilibrezi segmentele-cheie din viața ta: viața personală, viața de familie, slujbă/carieră, activitățile sociale și alte activități.
- Cum să reduci stresul și grijile.
- Cum să-ți creezi un stil de viață sănătos.
- Cum să interacționezi mai eficient cu alte persoane.
- Cum să devii o persoană charismatică.
- Cum să te comporți cu oamenii dificili.
- Cum să-ți controlezi emoțiile.

Și în plus multe, multe alte moduri de a fi stăpân pe viața ta și de a te bucura de ea, pe care le găsești descrise în cuprinsul acestei cărți.

Pentru ca principiile acestea să funcționeze și în cazul tău, va trebui să înțelegi în primul rând cum să tratezi în prezent vicisitudinile vieții. Pentru a te ajuta să identifici aceste trășături și pentru a stabili care sunt nevoile tale, vei găsi în această carte teste de autoverificare ce evaluează felul în care reacționezi atunci când te confrunți cu multe dintre aceste aspecte. Printre acestea se numără:

- Evaluarea echilibrelor și dezechilibrelor din viața ta.
- Măsurarea nivelului de stres cu care te confrunți și a modului în care îi faci față.
- Analizarea modului în care gestionezi activitatea și progresul în slujba și cariera ta.
- Testarea „coeficientului de charismă“.
- Evaluarea calităților tale de ascultător.
- Măsurarea „inteligenței emoționale“.
- Estimarea abilităților tale în gestionarea conflictelor.

Sfaturile și sugestiile prezentate în această carte îți vor îmbunătăți viața. Ele nu sunt pur teoretice. Nu sunt predici sau discursuri filosofice. Sunt rezultatul a ani și ani de experiență a unor oameni la fel ca tine, care le-au aplicat și și-au schimbat viața, transformând-o dintr-o existență mediocră într-o viață mulțumitoare, plină de satisfacții, semnificativă și adesea captivantă.

Pentru ca această carte să nu fie doar un material pe care să-l citești și să îl depozitezi în bibliotecă, trebuie să-ți faci un plan de a transforma ceea ce citești în etape de acțiune. Pe măsură ce parcurgi fiecare capitol, analizează acele liste de autoevaluare și identifică modul în care le poți aplica în viața ta. Concentrează-te pe conceptele specifice nevoilor tale și scrie un plan despre modul în care le vei implementa. Acesta este doar începutul. Va trebui să le introduci în stilul tău de viață. Trebuie să revezi periodic planul, pentru a evita să te întorci la vechile obiceiuri.

Acum e momentul să începi acest proces.

Citește.

Învăță.

Aplică.

Alătură-te celorlalte milioane de oameni care, urmând învățăturile lui Dale Carnegie și ale succesorilor acestuia, și-au învins problemele și grijile, și-au transformat stilul de viață și și-au făcut traiul cu adevărat minunat.

PARTEA I
CE ÎȚI DOREȘTI?

CAPITOLUL 1

O VIAȚĂ MINUNATĂ ÎNCEPE CU O VIZIUNE PERSONALĂ

Dicționarul – care, spre deosebire de computer, este un instrument esențial în leadership – conține numeroase definiții ale termenului „misiune”. Cea mai potrivită este: „scop, motiv pentru a exista”. În contrast, viziunea este „un tablou sau o imagine a viitorului pe care încercăm să-l creăm” și [...] modul în care intenționăm să trăim pe măsură ce ne îndeplinim misiunea.

PETER M. SENGE

Auzim întruna vorbindu-se despre puterea unei viziuni personale convingătoare. Auzim negreșit din partea vorbitorilor motivaționali de succes și cu greu găsim o carte despre

Viața este scurtă, trăiește-o din plin!

dezvoltarea personală sau dezvoltarea organizațională care să nu susțină importanța creării unei astfel de puteri. Cu toate acestea, în mod repetat, dintre cei care participă la evenimentele Dale Carnegie, mai puțin de 10% răspund afirmativ atunci când sunt întrebați dacă au o declarație scrisă și concisă despre viziunea lor pentru viitor.

De ce? Să recunoaștem, aceasta poate că este cea mai dificilă întrebare dintre toate. *Ce doresc să însemne viața mea? Care este scopul meu?* sunt întrebări cu care oamenii s-au luptat secole la rând. Și în prezent este la fel de important să dedicăm timp, energie și efort găsirii și definirii acestei viziuni fundamentale.

Prin urmare, ce vom obține din acest demers? De ce să ne batem capul cu asta? Ce vom realiza cu ajutorul acestei viziuni? Răspunsul este că împlinirile durabile și adevărata perfecțiune sunt aspirații înalte, valoroase. Nu sunt ușor de dobândit ca atare. Pentru a obține aceste bunuri rare trebuie să fim gata să înfruntăm multe frustrări, dificultăți și dezamăgiri. Iar pentru a înfrunta aceste adversități avem nevoie de un viitor riguros, fascinant, plin de rezultate dezirabile.

Viziune esențială, viață esențială

O viziune impresionantă, bine definită poate aduce vitalitate și emoție în activitățile noastre cotidiene. Viziunea dă semnificație acțiunilor noastre. Adesea simțim cum ceea ce întreprindem într-un anumit moment are foarte puțin de-a face cu cine suntem și ceea ce devenim. O viziune pe care o folosim de-a lungul timpului ne ajută să eliminăm activitățile care nu ne permit să evoluăm.

În ultimă instanță, o astfel de viziune ne influențează puterile, valorile, convingerile cele mai profunde și acea calitate inegalabilă care ne face să fim cine suntem. Este foarte personală. Ajunge până la cel mai profund nivel al nostru. Ne emoționează!

O viață minunată începe cu o viziune personală

Acest proces transformă misiunea și visurile noastre în realitate. Există patru puncte de sprijin importante pentru realizarea lui:

- Definirea scopului/misiunii/viziunii.
- Obiective specifice, măsurabile pe durata întregului proces.
- Obiceiuri care consolidează obiectivele și le realizează.
- Activități care stabilesc și consolidează obiceiurile.

Cu puțin efort zilnic, este posibil să ne îndreptăm încet, dar sigur spre scopul nostru final și să eliminăm activitățile inutile. Acest lucru ne va ajuta să simțim mai multă împlinire și satisfacție. *Să facem primul pas.*

Ce vreau de la viață?

Nenumărate cărți și pagini au fost dedicate recent stabilirii diferențelor dintre scop, misiune și viziune. La nivel practic, toate cele trei se amestecă pentru a produce forța motrice din viața noastră. Ele pot și trebuie combinate într-o singură formulare concisă. Pentru scopurile noastre vom face referire la aceasta sub denumirea de „declarația personală de misiune”.

Ce face o declarație personală de misiune eficientă și de ce să ne batem capul cu dificultatea de a o așterne pe hârtie? Procesul de stabilire a direcției noastre ne va ajuta să dezvoltăm obiective eficiente. Obiectivele unice, clare și specifice ne ajută să luăm decizii mai bune. În ultimă instanță, deciziile noastre vor pava drumurile pe care le vom străbate în viață. Pe măsură ce înțelegem și ne asumăm ceea ce ne dorim cel mai mult, devine tot mai clar care decizii ne vor conduce acolo și care nu o vor face. Procesul de a așterne pe hârtie acest lucru ne ajută să-l clarificăm și ne obligă să răspundem sincer la cea mai importantă întrebare: „Ce îmi doresc de la viață?”

Este un pas important, pe care trebuie să-l facem dacă năzuința spre nivelurile mai înalte de excelență în viață

Responsoarea noastră este importantă. O misiune dinamică ne ajută să facem schimbările necesare pentru a o realiza. Ea ar trebui să evidențieze factorul influent care ne ajută să eliminăm acele activități ce ne abat de la drumul drept. Motivația izvorăște din a avea un scop captivant în viață. Ne dă putere, curaj, răbdare și dorința de a rezista în fața sacrificiului pe termen scurt și adversității, pentru a atinge obiective sau realizări mai grandioase și, în ultimă instanță, a perfecțiunii.

Cum ne construim viziunea?

Nu există o formulă absolută pentru găsirea propriului scop, dar studiile și interviurile cu persoane de succes au dezvăluit următorii pași:

1. Întocmește o listă cu ceea ce îți place cel mai mult să faci.
2. Întocmește o listă cu toate realizările tale remarcabile.
3. Imaginează-ți viitorul peste 20 de ani. Ce ți-ar plăcea să faci atunci? De ce?
4. Ce faci în acest viitor? Întreabă-te: „Cum ar arăta o zi obișnuită din acest viitor ideal?” Scrie programul acelei zile.
5. În ce fel vei fi diferit față de cel care ești acum?
6. Întocmește o listă cu cel puțin 25 de convingeri personale.
7. Întocmește o listă cu cele mai importante valori personale.
8. Scrie clar care vrei să fie cele trei realizări importante ale tale în viață.
9. Scrie un epitaf. Cum ți-ai dori să-și amintească lumea de tine?

Conceperea și redactarea acestor liste ne vor ajuta să vedem mai clar viitorul pe care ni-l dorim. Vom observa cum încep să apară modelele.

O declarație personală de misiune este adesea doar atât – personală. Ceea ce cred alte persoane despre ea nu este la fel de important precum ceea ce credem noi! Trebuie să înțelegem că misiunea fiecăruia în viață este la fel de extraordinară ca misiunea noastră.

O declarație personală de misiune trebuie:

- Să atragă și să emoționeze.
- Să prezinte interes pentru sufletul și mintea noastră.
- Să ne redea unicitatea.
- Să creeze viziunea unui viitor mai bun decât realitatea imediată.
- Să prezinte valorile și convingerile noastre cele mai profunde.

Acestea sunt cinci criterii absolute. Citește declarația cu atenție. Este interesantă? Ne ajută să vedem încotro ne îndreptăm? Va fi utilă pentru a ne scăpa de inevitabilul conflict, de sacrificiu și de alegerile dificile? Nu fi surprins dacă necesită timp să fie făcută cum trebuie. Vom ști când am obținut-o. Va fi bine dacă vom cere ajutor sinelui nostru intuitiv.

Țeluri/obiective și priorități

Țelurile decurg din misiunea noastră personală, fiind indicatori pe drumul spre perfecțiune. Ele sunt destinațiile la care ajungem și pe care le depășim în timp ce ne îndreptăm spre misiunea noastră, etape importante ce construiesc viitorul care se bazează pe această misiune. Etapele trebuie concepute cu atenție. Pe măsură ce ne clarificăm misiunea personală, este deosebit de important să o împărțim pe diverse domenii asupra cărora ne putem concentra.

În fixarea obiectivelor este deosebit de important să stabilim în primul rând ce fel de persoană dorim să devenim pentru a ne urma misiunea personală. Ce trebuie să învățăm? Ce trebuie să schimbăm la noi? Adesea, în stabilirea obiectivelor, ne

concentrăm prea mult pe ceea ce dorim și neglijăm ceea ce devenim. Cine suntem determină ceea ce primim în viață. Acordă o atenție deosebită stabilirii obiectivelor de autoperfecționare care îți vor permite să îți îndeplinești obiectivele mai repede și fără efort.

Obiectivele trebuie să fie pe termen lung și pe termen scurt. Începe cu obiectivele pe termen lung. Uită-te la declarația personală de misiune. Imaginează-ți că ai adus-o deja la îndeplinire. Ce realizări importante te-au adus acolo? Ia în considerare toate domeniile țelului. Ce trebuie realizat pentru a ajunge la acest viitor deosebit? Răspunde atent la aceste întrebări și vei avea un set sigur de țeluri pe termen lung.

Magia obiceiurilor

„Noi ne făurim lanțurile pe care le purtăm în viață“, scria Charles Dickens. Întrebarea este dacă lanțurile pe care ni le făurim ne privează de libertate sau creează o linie directă cu viitorul nostru dinamic. Aristotel spunea: „Mai întâi ne formăm obiceiurile, apoi acestea ne formează pe noi“. Este foarte important pentru oricine își dorește să atingă perfecțiunea să acorde mare atenție renunțării la obiceiurile proaste și să dezvolte unele bune.

Obiceiurile sunt cei mai răi dușmani, dar și cei mai buni prieteni ai noștri. Sunt impersonale, necesită disciplină pentru a se instala și oferă rezultate predictibile. Acest lucru este valabil indiferent dacă un obicei este dezirabil sau indzirabil. Crezi sau nu, obiceiurile proaste necesită la fel de mult efort pentru a se instala, precum obiceiurile bune. Există un preț care trebuie plătit atât pentru obiceiurile proaste, cât și pentru cele bune. Ceea ce sugerăm este: obiceiurile pe care le avem trebuie să fie o alegere conștientă, mai degrabă decât o realitate asumată.

Înainte de toate, obiceiurile trebuie să ne ajute la îndeplinirea obiectivelor noastre. Dacă, de exemplu, ne stabilim ca obiectiv principal ameliorarea sănătății și a condiției noastre fizice, atunci va trebui să creăm obiceiuri care să consolideze

acest obiectiv. Poate că va trebui să stabilim ca în obiceiurile noastre să includem mâncatul a două fructe proaspete pe zi sau ca obiceiul de a face sport să cuprindă și o plimbare de 20 de minute pe zi. S-ar putea să fie necesar să încetăm obiceiul nedorit de a mai mânca dulciuri. Din momentul în care am pus bazele unor obiceiuri trainice potrivite obiectivelor noastre, ne-am asigurat succesul. De fapt, este preferabil să punem în practică obiceiurile noi, deoarece ele devin comode și ne oferă satisfacția că ne îndreptăm spre viitorul nostru palpitant, și nu că ne îndepărtăm de el. Perfecțiunea apare atunci când începem să ne mândrim cu aceste obiceiuri, să le aplicăm cu pricepere și să ne bucurăm de acest proces!

Doar câte două obiceiuri în același timp

Vizualizează-ți obiectivele pe termen lung. Ce obiceiuri are persoana care încerci să devii? Întocmește cea mai lungă listă posibilă. Apoi scrie o listă cu toate obiceiurile proaste pe care le ai acum și la care va trebui să renunți pe măsură ce devii persoana determinată să-și transpună în realitate obiectivele pe termen lung. Asigură-te că listele sunt complete.

Următorul pas constă în ierarhizarea lor. Ce obiceiuri noi trebuie statornicite mai întâi și ce obiceiuri nedorite trebuie eliminate? Este un pas foarte important. Experiența arată că cel mai bine este să te ocupi doar de unul sau de două obiceiuri în același timp. Încercarea de a te ocupa de toate deodată, de-a valma, duce inevitabil la o schimbare și la un șoc atât de mari, încât nu vei putea să susții acest efort.

Stabilește o modalitate de a urmări zilnic progresul făcut în renunțarea la sau în statornicirea obiceiurilor. Poate că ar fi util să faci o listă în jurnalul tău sau o înregistrare în calendarul zilnic, ca un memento.

Prin segmentare, planul devine realitate

Ultimul pas din acest proces este segmentarea lui în părți zilnice. Care sunt activitățile în care trebuie să ne angajăm