

ROBIN SHARMA

CLUBUL 5 A.M.

FII STĂPÂN PE DIMINEAȚA TA!

FĂ-ȚI VIAȚA MAI BUNĂ!

Traducere din limba engleză de
DANA DOBRE

 ACT și Politon

2019

CUPRINS

1. Un act periculos	9
2. O filosofie zilnică pentru a deveni legendar	11
3. O întâlnire neașteptată cu un necunoscut surprinzător	21
4. Cum să lași în urmă mediocritatea și tot ce este obișnuit	30
5. O aventură bizară pentru o dimineață perfectă	55
6. Un zbor către productivitatea, virtuozitatea și invincibilitatea maximă	69
7. Pregătirea pentru transformare începe în paradis	86
8. Metoda 5 dimineața: rutina matinală a celor care fac istorie	97
9. O schemă pentru exprimarea măreției	112
10. 4 lucruri aflate în centrul atenției celor care fac istorie	130
11. Navigând pe valurile vieții	189
12. Clubul 5 a.m. descoperă protocolul stabilirii obișnuințelor	202
13. Clubul 5 a.m. învață <i>Formula 20/20/20</i>	248
14. Clubul 5 a.m. înțelege caracterul esențial al somnului	286
15. Cele 10 Tactici pentru Genialitate pe Viață	302
16. Clubul 5 a.m. adoptă Ciclurile Gemene ale Performanței de Elită	333
17. Membrii Clubului 5 a.m. devin eroii propriei lor vieți	378
Un an mai târziu	394
 Ce urmează în aventura ta eroică?	 397
Stimulează-ți ascensiunea citind toate bestsellerurile de talie mondială ale lui Robin Sharma	 399

CAPITOLUL 1

Un act periculos

O armă ar fi prea violentă. Un ștreang ar fi prea demodat. Și o lamă de cuțit pe încheietura mâinii ar fi prea tăcută. Așadar, întrebarea a devenit: *Cum s-ar putea pune capăt rapid și precis unei vieți altădată glorioase, cu un deranj minim, dar cu un impact maxim?*

Cu numai un an în urmă, împrejurările fuseseră considerabil mai pline de speranță. Antreprenoarea fusese sărbătorită în stil mare ca un titan al industriei sale, un lider al societății și un filantrop. Se apropia de patruzeci de ani și conducea o companie tehnologică pe care o fondase în camera ei de cămin, în timpul facultății, companie pe care o adusese la un nivel din ce în ce mai mare de dominare a pieței, fabricând produse pe care clienții săi le adorau.

Cu toate acestea, acum era luată pe neașteptate de o lovitură josnică și alimentată de gelozie, care avea să îi slăbească participația la firma pe care o clădise investind în ea cea mai mare parte a vieții, obligând-o să își găsească o nouă slujbă.

Cruzimea acestei întorsături uimitoare a evenimentelor s-a dovedit a fi de nesuportat pentru antreprenoare. Dincolo de expresia ei de obicei glacială, bătea o inimă

plină de afecțiune, compasiune și extrem de iubitoare. Simțea că viața însăși o trădase. Și că merita mult mai mult.

S-a gândit să înghită un flacon uriaș cu somnifere. Periculosul act ar fi mai curat astfel. Le-ar lua pe toate odată și ar termina repede treaba, s-a gândit ea. Trebuie să scap de durerea asta.

Apoi, a zărit ceva pe dulapul elegant de stejar din dormitorul în întregime alb: un bilet la o conferință de dezvoltare personală pe care i-l dăduse mama ei. Antreprenoarea râdea de obicei de oamenii care participau la asemenea evenimente, numindu-i oameni cu „aripile frânte” și spunând că încercau să găsească răspunsuri la un pseudoguru, când tot ce le trebuia pentru a avea o viață rodnică și plină de succes se afla deja în ei.

Poate că era momentul să își schimbe părerea. Nu vedea prea multe opțiuni. Fie se ducea la seminar și trăia o schimbare care avea să îi salveze viața. Fie avea să își găsească pacea. Printr-o moarte rapidă.

CAPITOLUL 2

O filosofie zilnică pentru a deveni legendar

„Nu-ți lăsa flacăra să piară, cu fiecă scânteie de neînlocuit, în smârcurile deznădejdii lui nu chiar, nu încă și deloc. Nu-ți lăsa eroul din suflet să piară singur și frustrat din cauza vieții pe care ai meritat-o și nu ai putut să o ai. Lumea pe care o dorești poate fi câștigată. Este reală. Este posibilă. Este a ta.”

— Ayn Rand

Era unul dintre cei mai buni oratori. Un adevărat Vrăjitor.

La cei peste 80 de ani ai lui, se apropia de sfârșitul unei cariere fabuloase și devenise renumit în toată lumea ca un mare maestru al inspirației, o legendă a leadershipului și un politician sincer, care îi ajuta pe oamenii obișnuiți să își valorifice cele mai mari înzestrări.

Într-o cultură încărcată de volatilitate, incertitudine și insecuritate, evenimentele organizate de Vrăjitor atrăgeau un număr de ființe umane care ar fi umplut un stadion și care tânjeau nu numai să ducă o viață magistrală, plină de creativitate, productivitate și prosperitate, dar și să trăiască în așa fel încât să înalțe cu pasiune umanitatea. Astfel încât, la sfârșit, să creadă cu tărie că au lăsat o moștenire

minunată și că și-au pus amprenta asupra generațiilor ce vor urma.

Munca acestui om era unică. Amesteca revelații care îl întăresc pe războinicul existent în caracterul nostru cu idei care îl cinstesc pe poetul sentimental ce ne sălășluiește în inimă. Mesajul său le arăta oamenilor obișnuiți cum să reușească la cel mai înalt nivel în domeniul afacerilor, recâștigând totodată magia unei vieți trăite din plin. Așadar ne întoarcem la sentimentul de uimire pe care l-am cunoscut cândva, înainte ca lumea dură și rece să ne înrobească geniul natural, printr-o orgie a complexității, a superficialității și a distragerii prin tehnologie.

Deși Vrajitorul era înalt, îndelungații lui ani îl încovoiaseră ușor de spate. Când se mișca pe podium, pășea atent, dar cu grație. Costumul ce i se potrivea perfect, de culoare gri-închis, cu dungi albe, subțiri, îi dădea o înfățișare elegantă. Iar perechea de ochelari cu reflexii albăstrii îi adăuga un aer sofisticat exact cât trebuie.

— Viața este prea scurtă ca să nu profitați de talentele voastre, spunea Vrajitorul în fața unei săli în care se aflau mii de oameni. V-ați născut atât cu oportunitatea, cât și cu responsabilitatea de a deveni legendari. Ați fost creați ca să realizați proiecte la nivel de capodoperă, meniți să îndepliniți țeluri neobișnuit de importante și construiți pentru a fi o forță a binelui pe această mică planetă. Aveți în voi posibilitatea să recâștigați suveranitatea asupra măreției voastre primordiale, într-o civilizație care a devenit cât se poate de necivilizată. Să vă recuperați caracterul nobil, într-o comunitate globală în care majoritatea oamenilor cumpără pantofi frumoși și lucruri scumpe, dar rareori investesc pentru a deveni mai buni. Leadershipul vostru personal vă cere – nu, vă ordonă – să nu mai fiți niște

cyberzombi atrași neconținut de dispozitive digitale și să vă restructurați viața, pentru a întruchipa măiestria, a da dovadă de decență și a renunța la egoismul care îi limitează pe oamenii buni. Toți oamenii mari ai omenirii, femeii sau bărbați, au dăruit, nu au luat. Lepădați-vă de iluzia obișnuită conform căreia câștigă cei care adună cel mai mult. Faceți în schimb o muncă eroică, una care să uimească piața atât prin calitatea originalității, cât și prin utilitatea pe care o furnizează. Și în tot acest timp, vă recomand să vă creați o viață privată cu o etică puternică, plină de o frumusețe uimitoare și neclintită atunci când vine vorba de protejarea păcii voastre lăuntrice. Doar astfel, dragi prieteni, veți porni în zbor alături de îngeri. Și veți pași alături de zei.

Vrăjitorul făcu o pauză. Trase o gură de aer, mare cât un munte. Începu să respire din ce în ce mai greu și se auzi un *șuierat* când trase aerul în piept. Privi în jos la ghetele lui negre și elegante care fuseseră lustruite ca la armată.

Cei din primul rând văzură o lacrimă prelingându-i-se pe fața marcată de timp, dar frumoasă cândva.

Privirea îi rămăsese în pământ. Tăcerea era asurzitoare. Vrăjitorul părea să se clatine pe picioare.

După câteva momente încărcate de tensiune care îi făcură pe câțiva din public să se foiască în scaun, Vrăjitorul lăsă jos microfonul pe care îl ținuse în mâna stângă. Își strecură mâna rămasă liberă într-un buzunar de la pantaloni și scoase o batistă de olandă apretată. Își șterse obrazul.

— Fiecare dintre voi are o chemare în viață. Fiecare are un instinct al excelenței în spirit. Nimeni din această sală nu trebuie să stagneze într-un nivel mediu și să cedeze în fața mediocrității comportamentale de masă, evidentă în societate odată cu deprofesionalizarea colectivă a afacerilor,

atât de evidentă în industrie. Limitarea nu este decât o mentalitate pe care prea mulți oameni buni o practică zilnic, până ajung să o considere o realitate. Mi se rupe sufletul să văd cum atâtea ființe umane potențial puternice rămân blocate într-o poveste care spune că nu pot să fie extraordinare, nici profesional, nici personal. Trebuie să vă aduceți aminte că scuzele voastre sunt niște mari seducători, temerile sunt niște mari mincinoși, iar îndoielile adevărați hoți.

Mulți dădură aprobator din cap. Câțiva bătură din palme. Apoi aplaudară mai mulți.

— Vă înțeleg. Chiar vă înțeleg, continuă Vrăjitorul. Știu că ați avut momente dificile în viață. Cu toții am avut. Înțeleg că s-ar putea să simțiți că lucrurile nu au ieșit așa cum credeți atunci când erați copii, plini de ardoare, dorință și uimire. Nu ați plănuit ca fiecare zi să arate la fel, nu-i așa? Că veți avea o slujbă care s-ar putea să vă înăbușe spiritul. Că veți avea de-a face cu griji stresante și responsabilități nesfârșite care vă vor sufoca originalitatea și vă vor fura energia. Că veți râvni la țeluri lipsite de importanță și că veți fi însetați după satisfacerea instantanee a unor dorințe mărunte, conduși adesea de o tehnologie care ne înrobește în loc să ne elibereze. Că veți trăi aceeași săptămână de câteva mii de ori și că veți numi asta viață. Trebuie să vă spun că prea mulți dintre noi mor la 30 de ani și sunt îngropați abia la 80. Așa că vă înțeleg. Ați sperat că lucrurile vor fi diferite. Mai interesante. Mai palpitate. Mai pline de satisfacții, mai speciale și magice.

Vocea Vrăjitorului tremură când rosti ultimele cuvinte. O clipă se chinui să respire. Un aer de preocupare îi făcu o sprânceană să se încrețească. Se așeză pe un scaun de culoare crem, care fusese așezat cu grijă la marginea scenei, de către unul dintre asistenții lui.

— Și, da, sunt conștient că sunt mulți în această sală care duc în prezent o viață pe care o iubesc. Voi reprezentați un succes epic pe lumea asta, sunteți implicați cu totul în jocul vostru și vă îmbogățiți familia și comunitatea cu o energie vecină cu supranaturalul. Bună treabă! Bravo! Însă și voi ați trecut prin perioade în care v-ați simțit pierduți în re- cea și periculoasa vale a întunericului. Și voi ați cunoscut prăbușirea atât a măreției voastre creatoare, cât și a emi- nenței voastre productive, în micul cerc al confortului, al fricii și amorțelii care a trădat palatele măiestriei și rezervele de curaj dinlăuntrul vostru. Și voi ați fost dezamăgiți de iernile sterpe ale unei vieți trăite șovăind. Și vouă vi s-au refuzat multe dintre cele mai însuflețite visuri ale copilăriei. Și voi ați fost răniți de oamenii în care ați avut încredere. Și vouă v-au fost distruse idealurile. Și vouă v-a fost pustiită inima inocentă, alegându-vă cu o viață decimată, ca o țară ruinată după ce a fost încălcată de invadatori străini ambițioși.

Imensa sală de conferințe era extrem de tăcută.

— Indiferent unde vă aflați pe calea vieții, nu lăsați, vă rog, ca durerea unui trecut imperfect să constituie o piedică în fața gloriei unui viitor fantastic. Sunteți mult mai puternici decât înțelegeți acum. Victorii splendide – și binecuvântări depline – vă vor ieși în cale. Sunteți exact acolo unde trebuie să fiți, astfel încât să aveți parte de dezvoltarea necesară pentru a duce acea viață neobișnuit de productivă, extrem de prodigioasă și excepțional de influentă pe care ați câștigat-o după cele mai aspre încercări. În acest moment, totul este în regulă, chiar dacă aveți impresia că totul se destramă. Dacă vi se pare că viața voastră este vraiște în prezent, e numai din cauză că temerile sunt doar ceva mai puternice decât încrederea pe care o aveți. Prin exercițiu,

puteți să diminueați vocea sinelui vostru speriat și să amplificați tonul celei mai triumfătoare laturi existente în voi. Adevărul este că fiecare eveniment dificil pe care l-ați trăit, fiecare persoană nocivă pe care ați întâlnit-o și toate încercările pe care le-ați îndurat până acum au constituit o pregătire perfectă pentru a deveni ceea ce sunteți acum. Ați avut nevoie de aceste lecții pentru a activa acele comori, talente și puteri care acum se trezesc la viață în voi. Nu a fost nimic accidental. Nu s-a pierdut nimic. Cu siguranță, vă aflați exact acolo unde trebuie să fiți, pentru a începe viața visurilor voastre supreme. O viață care vă poate face atât să clădiți imperii, cât și să schimbați lumea. Și poate chiar să faceți istorie.

— E ușor să spui toate astea, dar mult mai greu să le faci, strigă un bărbat cu o șapcă roșie de baseball, așezat pe al cincilea rând. Purta un tricou gri cu Metallica și blugi zdrențuiți, de genul celor pe care poți să îi cumperi gata rupți de la mall. Deși izbucnirea sa ar fi putut să pară lipsită de respect, tonul cu care vorbise și limbajul trupului arătau o admirație veritabilă pentru Vrăjitor.

— Sunt de acord cu tine, minunată ființă umană, răspunse Vrăjitorul, iar farmecul său îi învăluie pe toți participanții și vocea îi răsună oarecum mai puternic, în timp ce se ridică de pe scaun. Ideile nu valorează nimic dacă nu sunt susținute de practică. Cele mai mărunte fapte valorează întotdeauna mai mult decât cele mai mărețe intenții. Căci, dacă ar fi ușor să fii o persoană minunată și să îți faci o viață legendară, toată lumea ar reuși. Înțelegeți?

— Sigur, frate, răspunse bărbatul cu șapcă roșie, frecându-și buza de jos cu degetul.

— Societatea ne-a vândut o serie de neadevăruri, continuă Vrăjitorul. Plăcerea este de preferat adevărului terifiant,

dar măreț conform căruia toate posibilitățile necesită multă muncă, o permanentă reinventare și o dăruire la fel de profundă ca adâncurile mării, pentru a ieși zilnic în larg din portul nostru sigur. Cred că, în fond, seducția mulțumirii de sine și a unei vieți ușoare este de o sută de ori mai brutală decât o viață în care pui totul în joc și ieși o poziție de nezdruccinat ca să-ți aperi cele mai luminoase visuri. Excelența de talie mondială începe acolo unde se termină zona de confort, iată regula pe care și-o amintesc mereu persoanele cu cel mai mult succes, cele mai influente și mai fericite.

Bărbatul dădu din cap aprobator. Mai multe grupuri din public făceau la fel.

— Încă de la o vârstă fragedă suntem programați să credem că trecerea prin viață cu loialitate față de valorile perfecțiunii, ingeniozității și decenței nu ar trebui să necesite prea mult efort. De aceea, atunci când drumul se îngreunează și e nevoie de răbdare, credem că nu suntem pe calea cea bună, comentă Vrăjitorul apucând brațul unui scaun de lemn și așezându-și pe el trupul firav. Am încurajat o cultură a oamenilor lipsiți de tărie, slabi și firavi, care nu pot să își țină promisiunile, care evită angajamentele și care renunță la aspirațiile lor imediat ce apare cel mai mic obstacol.

Oratorul oftă apoi zgomotos.

— Dacă e greu, înseamnă că e bine. Adevărata măreție și împlinirea geniului vostru înnașcut trebuie să fie un sport dificil. Numai cei suficient de devotați pentru a ajunge până la marginile mistuitoare ale limitelor lor vor putea să le depășească. Suferința resimțită pe parcursul călătoriei în care lăsați să se materializeze forța voastră specială, cele mai puternice calități și cele mai însuflețite ambiții este una dintre cele mai mari surse ale satisfacției omenești. O cheie majoră către fericire și pace interioară este să știi

că ai făcut tot ce a fost nevoie pentru a-ți câștiga răsplata și că ai investit cu pasiune îndrăzneala formidabilă, pentru a deveni cel mai bun. Figura de legendă a jazzului, Miles Davis, a depus un efort cumplit, dincolo de ceea ce era considerat normal în domeniul său, pentru a-și exploata pe deplin potențialul magnific. Michelangelo a sacrificat enorm din punct de vedere mental, emoțional, fizic și spiritual, ca să creeze remarcabila lui artă. Rosa Parks, o simplă croitoreasă cu un curaj extraordinar, a îndurat o umilință dură atunci când a fost arestată fiindcă nu a cedat locul în autobuz în perioada segregăției rasiale, declanșând mișcarea pentru drepturile civile. Charles Darwin a demonstrat genul de hotărâre de care are nevoie virtuozitatea studiind crustaceele – da, crustaceele – timp de opt ani încheiați, perioadă în care și-a formulat celebra Teorie a evoluției. Acest gen de dăruire față de optimizarea competenței ar fi etichetată în prezent drept „nebunie” de către majoritatea lumii noastre moderne, care își petrece o enormă parte din această viață de neînlocuit uitându-se la șiruri întregi de selfie-uri, la ce mănâncă dimineața prietenii lor virtuali și la jocuri video violente, remarcă Vrăjitorul, înconjurând sala cu privirea, de parcă era hotărât să se uite direct în ochii fiecărui participant.

Stephen King a fost profesor de scriere literară într-un liceu și a lucrat într-o spălătorie industrială înainte să vândă *Carrie*, romanul care l-a făcut celebru, continuă bătrânul prezentator. A, și să știți, vă rog, că a fost atât de descurajat de respingeri și refuzuri încât a aruncat la gunoi manuscrisul pe care l-a scris în rulota lui dărăpănată, abandonând lupta. Doar după ce soția lui, Tabitha, a descoperit lucrarea, în timp ce el era plecat, a șters-o de scrumul de țigară, a citit-o și i-a spus că este genială, a trimis-o King spre