

DR. ROBERT ANTHONY

Secretele supreme ale încrederii **depline în sine**

Traducere din limba engleză de
GEORGIAN TOADER

 **ACT și Politon**

2019

CUPRINS

INTRODUCERE	15
Majoritatea nefericită	
Mentalitatea de turmă	
Puterea schimbării	
Cum să îți împlinești mai întâi propriile nevoi	
Îmbarcarea! E timpul să decolăm	
21 de zile pot face diferența	
Secretul nr. 1. CUM SĂ IEȘI DIN STAREA DE HIPNOZĂ	25
Cum te întemnițează propriile convingeri	
Suntem limitați de propriile „certitudini eronate”	
Nimănui nu-i place să-și schimbe actualul nivel de conștientizare	
Prioritatea ta numărul unu	
De ce te poți schimba	
Secretul nr. 2. ROBIE SAU LIBERTATE?	41
Cum ne putem baza pe propriile puteri	
Despre reorganizare și întreruperea tiparului de dependență	
Depășirea nevoii de a manipula	
Fatala decizie a conformismului	
Compararea naște sentimente de frică	
Competiția – ucigașa creativității	
Laude <i>versus</i> recunoaștere	
Eliberează-te de ceilalți	

Secretul nr. 3. ARTA ACCEPTĂRII DE SINE 61

La început

Principalele adicții ale persoanei cu stimă de sine scăzută

Cele mai comune caracteristici emoționale, fizice și psihologice ale stimei de sine scăzute

Secretul nr. 4. PROBLEAMA CONȘTIENTIZĂRII 77

Întotdeauna dai tot ce ai mai bun

Acceptarea realității

Puterea distructivă a judecăților de valoare

Înțelege-ți motivația

Cum să te motivezi pozitiv

Asumarea responsabilității

Strânsoarea obișnuințelor

Nu poți renunța la nimic din ceea ce crezi că e dezirabil

Programul de condiționare a obișnuințelor pozitive

Secretul nr. 5. EU NU SUNT VINOVAȚ, TU NU EȘTI VINOVAȚ 97

O privire asupra moralității

Cele șapte forme principale de vinovăție

Vina atrage mereu pedeapsa

Învăță din trecut

Amintește-ți: întotdeauna dai tot ceea ce ai mai bun

Nu ești suma acțiunilor tale

Fă-ți un jurnal al vinei

Secretul nr. 6. PUTEREA POZITIVĂ A IUBIRII 113

Nu mai căuta iubire la ceilalți!

Să faci pentru alții

Câteva aspecte importante ale iubirii și relația cu progresul tău individual

Secretul nr. 7. VEZI-ȚI DE MINTEA TA **125**

Tu, integrat
Legea magnetismului mental
Faza supraconștientă a puterii minții
Marii oameni au folosit această putere
Puterea creatoare canalizată prin dorință

Secretul nr. 8. CHEIA DE AUR A IMAGINAȚIEI CREATIVE **139**

Imaginația controlează lumea
Faza conștientă a puterii minții
Cum să ne trezim duhul lăuntric
Procesul corect de gândire
Date pe care ar trebui să le cunoști despre mintea ta
subconștientă
Cum să-ți programezi duhul lăuntric
Subconștientul — un mecanism automat creativ
Deții deja cheia

Secretul nr. 9. ALEGEREA DESTINAȚIEI TALE **155**

Ce dorești să ai?
Dezvoltă-ți obiceiul scrisului
Stabilește țeluri în șase sectoare majore ale vieții tale
Oferă-ți un plan de dezvoltare pe cinci ani
Începe de unde ești
Nu cât de mult, ci cât de bine
Cum să obții perspectivă
Ești acolo unde dorești să fii
Răspunde vieții prin acțiune
Norocul este de partea celor îndrăzneți
Împrietenește-te cu eșecul
Legea așteptării
Principiul discreției

- Secretul nr. 10. MERIȚI O PAUZĂ CHIAR AZI** **179**
Care este scopul meditației?
Când să meditezi
Unde ar trebui să meditezi?
Înainte de a începe
Meditația este un proces în trei pași
- Secretul nr. 11. TIMPUL VIEȚII TALE** **191**
Timpul e problema... sau tu?
Fiecare călătorie începe cu un prim pas
„Teoria lui după”
Nu lăsa timpul să te controleze. Controlează-l tu pe el!
Timpul devine o unealtă, nu un tiran
Nu a existat niciodată un moment mai bun pentru tine
- Secretul nr. 12. DEPĂȘIREA FRICII ȘI A GRIJILOR** **203**
Nu-ți consolida eșecurile, desființează-le
Schimbarea, ordinea universului
Schimbarea apare când ești dispus să fii diferit
- Secretul nr. 13. MERGI ÎNAINTE CU AJUTORUL
COMUNICĂRII POZITIVE** **211**
Ascultă! Ascultă! Ascultă!
Suntem mai interesați de propria persoană decât
de oricine altcineva
Poartă doar conversații pozitive
Folosește un limbaj simplu
Lasă-ți interlocutorul să știe că te impresionează
Oferă recunoaștere sinceră
Așteaptă până ce conversația revine la tine
Fapte, nu vorbe
Nu întârzia la întâlniri

Ține minte numele oamenilor
Cum să faci cunoștință cu oamenii și să ajungi să-i cunoști
Învață arta pălăvrăgelii
Obișnuiește-te să zâmbești
Ai grijă cu cine te însoțești

**Secretul nr. 14. CUM SĂ DOBÂNDEȘTI ÎNCREDERE ÎN SINE
DEPLINĂ PRINTR-O ATITUDINE
MENTALĂ POZITIVĂ**

235

Declarațiile pozitive eliberează forța creativă
Mergi mai departe cu aceste gânduri afirmative
Concentrează-te pe ceea ce este bine în ceea ce te privește
Noul tău sine

Despre dr. Robert Anthony

243

Secretele supreme
ale încrederii
depline în sine

dr. Robert Anthony

SECRETUL NR. 1

Cum să ieși din starea de hipnoză

Fiecare persoană a fost hipnotizată într-o oarecare măsură, fie de ideile pe care le-a acceptat de la alții, fie de ideile de care s-a convins singură că sunt adevărate. Aceste idei au exact același efect asupra comportamentului respectivei persoane ca și cele introduse de un hipnotizator în mintea unui subiect.

De-a lungul anilor, am hipnotizat sute de oameni pentru a demonstra puterea sugestiei și a imaginației. Pentru a ilustra cel mai bine ce vreau să spun, îți voi explica ce se întâmplă când o persoană este hipnotizată.

Sub hipnoză, îi spun unei femei normale și sănătoase că nu poate să ridice un creion pe care eu l-am pus pe masă. Și, surprinzător, ea descoperă că nu este capabilă să realizeze această simplă acțiune. Nu se pune problema că nu ar *încerca* să ridice creionul. Se va chinui și va depune efort, spre marele deliciu al publicului, însă pur

și simplu nu îl va putea ridica. Pe de altă parte, ea încearcă să realizeze această acțiune prin efort voluntar și folosindu-se de sistemul muscular. Însă, pe de altă parte, sugestia că „tu nu poți ridica creionul” îi determină mintea să *creadă* că acest lucru este *imposibil*. Acest exemplu arată cum o forță fizică este neutralizată de o forță mentală. Este o chestiune de putere a voinței *versus* imaginație. Când se întâmplă asta, *imaginația câștigă întotdeauna!*

Mulți oameni cred că își pot schimba viața doar prin puterea voinței. Nu este adevărat. Ideile negative îi fac să se înfrângă singuri; nu contează cât de mult încearcă să evite asta. Au acceptat o convingere falsă de parcă ar fi fost un fapt concret. Toate abilitățile, toate bunele intenții, eforturile și toată determinarea nu pot avea câștig de cauză împotriva puterii falselor convingeri.

Într-o manieră similară, demonstrez rapid că nu există limite pentru ce poate sau ce nu poate să facă o persoană când se află sub hipnoză, pentru că puterea imaginației este nelimitată. Cei care iau parte la demonstrație în calitate de observatori au impresia că dețin puteri magice prin care determin persoana hipnotizată să fie capabilă și să dorească să facă lucruri pe care în mod normal nu le-ar face sau nu le-ar putea face. Desigur, adevărul este că puterea este inerentă voluntarului sau subiectului. Fără să-și dea seama, voluntara mea s-a hipnotizat *singură*, convingându-se pe sine că ar putea sau nu ar putea să facă acele lucruri. *Nimeni nu poate fi hipnotizat*

involuntar, pentru că fiecare persoană colaborează la procesul de hipnotizare. Hipnotizatorul nu este decât un ghid care-l ajută pe subiect să accelereze fenomenul.

Am inclus această simplă demonstrație de hipnoză pentru a ilustra un principiu psihologic ce se poate dovedi foarte folositor pentru tine. Același principiu devine din ce în ce mai evident în procesul modern de educație unde, de fapt, studentul se educă pe sine prin intermediul asistenței calificate a profesorului și, chiar mai spectaculos, în artele vindecării, unde pacientul își vindecă propriul corp sub îndrumarea profesionistă a unui practicant calificat în arta vindecării.

De îndată ce o persoană *are convingerea* că ceva este adevărat (indiferent dacă este adevărat sau nu), persoana respectivă *se poartă* de parcă acel ceva ar fi adevărat. Va căuta instinctiv să adune date pentru a-și confirma convingerea, indiferent cât de falsă ar fi aceasta. Nimeni nu va putea convinge de contrariu o astfel de persoană; doar dacă, prin experiență personală sau studiu, persoana respectivă este gata să se schimbe. Prin urmare, este simplu de observat că, dacă cineva acceptă ceva ce *nu este adevărat, toate acțiunile și reacțiile ce vor decurge de aici se vor baza pe o convingere falsă.*

Aceasta nu este o idee nouă. Încă din timpuri străvechi, atât bărbații, cât și femeile s-au aflat într-un fel de somn hipnotic de care nu au avut habar, dar care, de-a lungul secolelor, a fost recunoscut de marii învățători și gânditori. Acești oameni și-au dat seama că omenirea se

limitează singură prin propriile „certitudini eronate” și au căutat să ne trezească la potențialul nostru pentru măreție, care se extinde mult peste ce ne putem imagina.

Prin urmare, este de maximă importanță să *nu presupui că ești deplin conștient de adevărul față de propria persoană*. Cu alte cuvinte, *nu trebuie să presupui că ceea ce crezi acum că e adevărat este de fapt Adevărul*. În schimb, trebuie să pornești de la ideea că în prezent ești hipnotizat de convingeri, concepte și valori false ce te împiedică să-ți exprimi adevăratul potențial.

Din acest punct se poate observa cu perspicacitate că atât tu, cât și eu suntem în primul rând rezultatul a ceea ce ne-a fost spus și predat, și a ceea ce ne-a fost vândut și am cumpărat.

O persoană obișnuită nu se apropie niciodată de atingerea potențialului său nelimitat pentru că trăiește la umbra falsei ipoteze că deja *cunoaște* adevărul. Un astfel de om e convins de ceea ce i-au spus părinții, ce l-au învățat profesorii, ce a citit și ce i-a spus religia pe care o are **FĂRĂ SĂ-ȘI FI DEMONSTRAT ACESTE LUCRURI**.

Milioane și milioane de oameni au urmărit orbește retorica așa-numitelor persoane „informate”, fără să se asigure dacă principiile pe care le expun acești „experți” sunt în concordanță cu realitățile vieții. Se autolimitează și mai mult prin faptul că se încred în valabilitatea acestor concepte, valori și convingeri, chiar și după ce au evoluat și au ajuns deasupra acestora. Din fericire, ceva sau cineva ți-a stârnit interesul să îți depășești actualul

nivel de conștientizare, ceea ce include descoperirea și dezvoltarea unei încrederi totale în sine.

Prima ta sarcină este să te *trezești* din starea hipnotică ce te împiedică să fii persoana care vrei să fii. Citește următoarea afirmație:

Măsura în care te vei trezi va depinde direct de cât adevăr poți accepta cu privire la tine însuși.

Acum citește-o încă o dată! Aceasta este cheia care stabilește în ce măsură vei fi capabil să îți schimbi viața. După cum spunea Marele Învățător: „Veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va face liberi”^{*}.

Multe dintre conceptele prezentate în această carte vor fi în opoziție directă cu ceea ce crezi tu în momentul de față că ar fi adevărul. Unele îți-ar putea părea „complet deplasate” sau ilogice și îți vor provoca sistemul de convingeri. Vei avea de ales; fie vei descoperi dacă sunt sau nu adevărate, fie le vei opune rezistență. Decizia îți aparține. Asta ne aduce înapoi la un lucru menționat anterior: *Transformarea vieții tale va depinde direct de cât adevăr poți accepta cu privire la tine însuși.*

Dacă ești sincer față de decizia de a-ți schimba viața și de a-ți mări gradul de încredere în sine, probabil că ai o minte deschisă. Nici nu vreau, nici nu mă aștept să accepți ca fiind adevărat tot ce citești în această carte, doar

^{*} Sfânta Evanghelie după Ioan, cap. 8.32. (n.ed.)

pentru că eu spun că e adevărat. Dacă faci asta, vei obține foarte puțin de pe urma acestei cărți. Trebuie să probezi singur principiile. Convingerea interioară și siguranța, care vin după ce ți-ai demonstrat conform *propriilor rigori* că ceea ce e prezentat ca adevăr este realmente adevărul, sunt fundația pe care trebuie începută construcția unei personalități dinamice bazată pe încrederea în sine.

Pentru a construi o nouă clădire „funcțională” pe locul unde există una „nefuncțională”, trebuie mai întâi să demolezi vechea structură, spulberând acele „certitudini eronate” care te-au împiedicat să dai glas acelei vieți nelimitate, îmbelșugate și depline pe care o dorești. Despre asta este, în primul rând, această carte.

CUM TE ÎNTEMNIȚEAZĂ PROPRIILE CONVINGERI

Însă ce sunt convingerile? Acestea reprezintă informația conștientă și inconștientă pe care am acceptat-o ca fiind adevărată. Din păcate, adesea, propriile convingeri ne întemnițează și ne împiedică accesul la ceea ce este real. Un filtru de concepții eronate oprește trecerea adevărului, iar noi vedem doar ceea ce dorim și respingem orice alt aspect.

Adevărul nu se poate revela niciodată așa-numitului „om cu convingeri de neclintit”. Cunoașteți acest gen:

este cel care citează întotdeauna „fapte concrete”. Nu vrea să admită nimic din ce se află în afara propriului sistem de convingeri și vede ca pe o amenințare tot ce vine în contradicție cu opiniile lui. Trece prin viață etichetând tot ce este nou, diferit și iluminator ca fiind „rău” sau cel puțin „inacceptabil”, iar tot ceea ce este vechi, tradițional și de natură să suprime ca fiind „bun”. Nu poate înțelege că adevărul – indiferent cât ar fi de dureros – este întotdeauna, prin însăși natura lui, „bun” și că o minciună – indiferent cât ne-ar fi de dragă – este întotdeauna, prin însăși natura ei, „rea”.

Pentru a-și proteja convingerile, acesta construiește un zid în jurul propriei lumi. Unii oameni cu „convingeri de neclintit” au ziduri mai înalte, alții mai joase, însă, indiferent de dimensiunile structurii, mai multe vor fi adevărurile blocate decât cele acceptate.

„Omul cu convingeri de neclintit” nu își poate schimba părerile. Asta îl face să fie ignorant. Poate recunoaște doar ce este în interiorul propriilor ziduri, ceea ce îl împiedică să exploreze adevărul nelimitat care se află în afara lor. Nu poate realiza că *adevărul este întotdeauna mai mare decât orice structură menită să-l cuprindă*.

Convingerea și credința nu sunt același lucru și nu ar trebui confundate. Spre deosebire de convingere, credința nu este întru totul limitativă. Aceasta recunoaște că mai există ceva de descoperit și de cunoscut, iar credinciosul trebuie să caute întotdeauna să descopere din ce în ce mai mult adevăr. Prin credință, *orice este posibil*.

Cel „cu convingeri de neclintit” are impresia că știe mereu răspunsul. Cel ce are credință, conștient fiind că există întotdeauna ceva de învățat despre propria persoană, caută constant iluminarea.

SUNTEM LIMITAȚI DE PROPRIILE „CERTITUDINI ERONATE”

Dacă dorim să facem o schimbare fundamentală în viață, trebuie întâi să înțelegem rădăcina problemelor pe care le avem. Invariabil, aceasta se află în „certitudinile eronate” pe care le avem.

Certitudinile eronate sunt acele lucruri despre care suntem siguri că sunt adevărate, dar, în realitate, nu sunt. În general, acestea sunt bazate pe *dorințe deșarte* care deformează realitatea și conduc la autoamăgire. Ne dorim ca lucrurile să fie mai degrabă așa cum *ne-ar plăcea* nouă să fie decât așa cum *sunt*. Privim lumea prin filtrul propriilor convingeri, care ne împiedică să vedem ce este *real*.

Putem schimba lumea doar în măsura în care ne putem schimba pe noi înșine. Ne putem schimba pe noi înșine doar în măsura în care devenim conștienți de propriile certitudini eronate. Cele mai multe dintre problemele pe care le avem provin din așteptările care nu s-au transformat în realitate. Cele mai multe dezamăgiri provin dintr-un ideal eronat al felului în care *ar trebui să fie*

lumea, precum și din ceea ce credem noi că ar trebui sau s-ar cuveni *să facem, să fim sau să avem*. Acest fenomen se numește *împotrivire* față de realitate.

Emerson a spus: „Suntem suma gândurilor pe care le avem pe parcursul unei zile”. Tot ce se întâmplă în momentul de față în lumea ta mentală, fizică, emoțională și spirituală este rezultatul gândurilor din propria ta min-te. Mai exact:

Acceți, te raportezi sau respingi ORICE lucru din mediul tău mental și fizic pe baza nivelului ACTUAL de CONȘTIENTIZARE la care te afli.

Nivelul actual de conștientizare la care te afli e determinat de educația, mediul, viața de familie, experiențele din copilărie, succesele, eșecurile și credințele religioase pe care le ai.

Vei descoperi că multe dintre lucrurile pe care le-ai crezut adevărate sunt în realitate *neadevărate*. Acestea vor include convingerile, din care este realizată o mare parte din fundația a ceea ce *presupui* că este realitatea. Pe măsură ce parcurgi această carte, vei descoperi că tot ce accepți, fiecare lucru la care te raportezi sau pe care îl respingi se bazează pe nivelul actual de conștientizare la care te afli. Din păcate, nivelul tău actual de conștientizare *poate avea defecte sau poate fi distorsionat*.

NIMĂNUI NU-I PLACE SĂ-ȘI SCHIMBE ACTUALUL NIVEL DE CONȘTIENTIZARE

Este greu să ne modificăm nivelul actual de conștientizare pentru că:

1. Ceea ce zugrăvim și ne imaginăm în propria minte se bazează pe ceea ce credem că este adevărul acum, indiferent câte defecte ar avea sau cât de distorsionat ar fi. Minte ne controlează acțiunile și reacțiile.
2. Este mai ușor să oferim scuze sau, așa cum ne place să le numim, „motive logice” pentru care nu este necesar sau posibil să ne schimbăm.
3. Căutăm doar acele experiențe care ne susțin valorile pe care le avem în prezent și care evită, se împotrivesc sau, dacă este necesar, resping forțat pe acelea care sunt în disonanță cu propriile convingeri din prezent.
4. Am construit și programat în subconștient și în sistemul nervos central răspunsurile greșite față de situațiile de viață ce ne determină să reacționăm așa cum am fost programați. Cu alte cuvinte, răspundem la felul în care am fost condiționați să SIMȚIM și să ACȚIONĂM. Acest „sistem” este *propria noastră creație* și doar noi putem să-i schimbăm tiparele de bază.