

BRIAN TRACY este președintele companiei Brian Tracy International, cu sediul în Solana Beach, California, specializată în instruirea și dezvoltarea indivizilor și a organizațiilor. E președintele Universității Brian Tracy și ocupă poziția de Chief Learning Officer al iLearning Global.com. A scris 70 de cărți și a creat mai mult de 800 de programe de training în format audio și video. Materialele sale au fost traduse în 42 de limbi și sunt folosite în 64 de țări. Participă la afacerile din comunitatea creată în jurul lui și este consultant pentru numeroase organizații nonprofit.

De asemenea, Brian este unul dintre vorbitorii și formatorii de top din întreaga lume. A ținut peste 5 000 de conferințe în mai mult de 50 de țări, pe teme precum leadershipul, strategia, vânzările, dezvoltarea personală și profesională și afacerile de succes, individualizându-le prin amestecul unic de umor, cunoștințe, informație și inspirație.

Brian locuiește împreună cu soția sa, Barbara, și cei patru copii ai lor în Solana Beach, California, și este un adept al învățării continue în domeniul afacerilor, psihologiei, managementului, vânzărilor, economiei, politicii, metafizicii și religiei. Crede că fiecare persoană are un extraordinar potențial, pe care, dacă descoperă cum să îl acceseze și să îl exploateze corespunzător, poate realiza în câțiva ani mai mult decât alții într-o viață întreagă.

## brian tracy

# taci și treci la treabă!

7 pași pentru a-ți atinge scopurile

Traducere din engleză de  
ANDREEA-CĂTĂLINA DRĂGHICI

## CUPRINS

### *Introducere*

Reușita e pentru învingători..... 9

### CAPITOLUL 1

Cel mai mare obstacol în calea succesului ..... 14

### CAPITOLUL 2

Preia frâiele vieții tale..... 27

### CAPITOLUL 3

Îndrăznește să țintești sus..... 37

### CAPITOLUL 4

Hotărăște ce-ți dorești cu adevărat..... 46

### CAPITOLUL 5

Biruieste amânarea ..... 56

### CAPITOLUL 6

Învață permanent ..... 63

### CAPITOLUL 7

Nu renunța niciodată ..... 71

### *Rezumat*

Trăim vremuri extrem de propice vieții ..... 77

## CAPITOLUL 1

### Cel mai mare obstacol în calea succesului

*Mai întâi ne formăm obiceiuri, apoi obiceiurile ne formează pe noi.*

JOHN DRYDEN

Nouăzeci și cinci la sută din ceea ce reușești sau nu reușești să faci este determinat de **obiceiurile** tale. Acțiunile tale sunt determinate de obiceiuri ale gândirii – felul în care ești programat să funcționezi ca urmare a experienței tale de o viață – și de obiceiuri comportamentale – felul în care acționezi sau nu acționezi.

Cel mai mare obstacol în calea succesului constă în faptul că oamenii au obiceiuri negative, uneori inconștiente, care îi dau înapoi, an după an, de la atingerea potențialului lor maxim.

Vestea bună este că toate obiceiurile se învață, mai întâi cele care țin de gândire, apoi cele comportamentale. Pentru că obiceiurile tale se învață, te poți și **dezvăța**

de ele, înlocuindu-le cu altele noi, pozitive, constructive, care să te ajute să acționezi, să continui și să faci o treabă extraordinară care să ducă rapid la mărirea salariului și la promovare.

#### **Dezvoltare nouă, obiceiuri mai bune**

Obiceiurile apar atunci când iei contact cu o informație bună sau rea, pe care o pui la baza unei noi acțiuni, pe care o întreprinzi, ca apoi să o repeți până va deveni un automatism. Odată ce acel obicei este interiorizat, ca reflex automat, nu mai chestionezi sau nu îți mai explici de ce faci ceea ce faci.

Cele mai rele obiceiuri sunt acelea apărute ca urmare a **limitărilor mentale pe care ți le impui**. Sunt domeniile în care te simți limitat și incapabil, chiar dacă nu este cu adevărat așa. Prin urmare, te comporti ca și cum ar fi real, până când chiar devine. O zicală veche spune: „Nu ești ceea ce **crezi** că ești, ci ești ceea ce crezi.“

#### **Provoacă-ți gândirea**

Primul pas în dobândirea unui succes extraordinar este să-ți faci timp să-ți chestionezi ideile care te dau înapoi de la obținerea succesului.

Unii oameni cred că nu sunt destul de inteligenți pentru că nu au obținut note mari la școală. Apoi descoperă că unii dintre cei mai de succes oameni, care

activează într-unele dintre cele mai prospere industrii, nu luau note extraordinare la școală.

Unii nu au succes pentru că nu se consideră creativi, autodisciplinați, buni organizatori ai timpului, punctuali sau capabili să învețe și să aplice lucrurile pe care le-au învățat. Ei spun: „Ăsta-i felul meu de a fi.“ Și chiar cred că acesta e motivul pentru care nu cresc și nu se dezvoltă.

De fapt, cele mai multe dintre limitele pe care și le impun oamenii nu sunt reale. Ele se bazează pe informații pe care le-au interiorizat; uneori vin ca urmare a opiniilor și criticilor primite de la cei din jur, alții de la citirea horoscopului.

### Frâna potențialului tău

Cea mai rea dintre limitele autoimpuse este **teama de eșec**. Aceasta este frica de pierdere, de sărăcie, de greșeli sau de a nu reuși să-ți atingi scopul pe care ți l-ai propus. Oamenii care sunt preocupați de teama de eșec caută mereu motive care să explice de ce nu funcționează ceva, de ce acel ceva nu e o idee bună sau de ce și-ar pierde timpul și banii făcând ce vor să facă. Teama de eșec, la fel ca toate celelalte frici, paralizează comportamentul, întunecă mintea și te face să te simți complet dezorientat.

### Îmblânzirea elefanților

În seminarele mele, de multe ori întreb: „Cum dresezi un elefant indian?“ Cândva, elefanții indieni erau considerați „tancurile de luptă“ ale maharajahilor. Nu doar că ei cărau cutiile arcașilor și ale lăncierilor, dar erau și violenți și agresivi, atacau inamicii și îi împungeau cu fildeșii lor ascuțiți. Erau așa de feroși și neînfricați, încât armatele inamicilor fugeau în loc să îi înfrunte.

Astăzi, elefanții sunt folosiți ca animale de povară. Ară liniștiți și calmi câmpurile, transportă bușteni, fac tot ceea ce stăpânii lor le spun să facă, apoi se așază tăcuți în staulele lor, așteptând următoarea zi de muncă. Și-au pierdut complet ferocitatea și abilitatea de a declanșa frica în inimile inamicilor. **Cum s-a întâmplat asta?**

### Începe antrenamentul

Când elefantul era pui, stăpânul său îl lua de lângă mamă, îi lega picioarele cu o funie groasă și îl lăsa într-o groapă adâncă. Micul elefant se zbătea și încerca să se întoarcă la mama lui, plângând, strigând și protestând. Dar fără niciun folos. Sfoara din jurul picioarelor era prea groasă, iar groapa prea adâncă. Până la urmă, puiul de elefant se dădea bătut și nu mai lupta.

În fiecare zi, stăpânul elefantului îl lua și îl lega în acel loc pentru multe ore. Aproape niciodată, puiul de elefant nu accepta acest tratament – atunci când era legat, se simțea neajutorat. Astfel a dezvoltat cea mai rea maladie a lumii moderne – ceea ce psihologii numesc „învățarea sentimentului neajutorării“.

### **Elefantul renunță**

Când elefantul crește și devine un animal de cinci tone, cel mai mare mamifer terestru, tot ce trebuie să facă stăpânul lui este să ia o sfoară de mărimea unei zgărzi pentru câini, pe care să i-o înfășoare în jurul unuia dintre picioare, iar elefantul va deveni dintr-odată pasiv și va înceta să se miște sau să se revolte. Apoi stăpânul lui va lega celălalt capăt al sforii de un țărșuș înfipț la câțiva centimetri sub pământ. Elefantul, capabil să treacă prin garduri și să pună la pământ case, va sta pur și simplu și va aștepta în liniște până când stăpânul său va veni să-l ia la muncă.

Când suntem copii, același lucru ni se întâmplă și nouă. Încă de la o vârstă fragedă, părinții încep să ne spună cuvinte precum: „Nu!“, „Oprește-te!“, „Pleacă de acolo!“ sau „Nu atinge aia!“ Uneori, părinții adaugă acestor cuvinte chelfăneli sau diferite forme de pedeapsă psihică. Copiii în creștere vor începe curând să se simtă mici, incompetenți, incapabili, slabi și le va fi teamă să înceapă ceva nou sau diferit.

### **Rădăcina neajutorării**

Mulți oameni au avut astfel de experiențe în copilărie. La fel ca elefantul indian, atunci când crești, de fiecare dată când te vei confrunta cu ceva nou, diferit, neașteptat sau nesigur, reacția ta naturală va fi aceeași: „Nu pot! Nu pot! Nu pot!“

Această frică de eșec te va trage înapoi de la a încerca lucruri noi, de la a-ți asuma riscuri, de la a ieși din zona de confort și de la a nu merge cu turma. În loc să te gândești la moduri prin care ai putea să te dezvolți și să beneficiezi de pe urma faptului de a încerca sau a face ceva diferit, te vei gândi doar la posibilul eșec și la lucrurile negative care s-ar putea întâmpla. La fel ca elefantul indian, vei deveni pasiv. Așa gândesc cam 80 la sută dintre oameni.

### **Propune-ți scopuri mărețe**

Uite o întrebare pentru tine: ți-ar plăcea să fii fericit, sănătos, faimos, să arăți bine și să fii bogat?

Mulți oameni spun: „Ce întrebare stupidă! Bineînțeles că mi-aș dori să fiu fericit, sănătos, faimos, să arăt bine și să fiu bogat!“

Așa zici tu, dar în adâncul inimii tale te gândești, probabil, că asta nu este posibil pentru tine. Cum îți poți da seama? Uitându-te la ceea ce faci. Dacă vrei cu adevărat să-ți atingi țelurile, o vei face muncind

întreaga zi pentru a reuși și nimic nu te va putea opri de la obținerea reușitelor.

### **Ațiunile tale spun adevărul**

Nu contează ce spui, ce-ți dorești, ce speri sau intenționezi, dar contează ce faci. Ațiunile tale din fiecare oră, din fiecare minut îți vor spune ție și oricui din jurul tău cine ești și ce-ți dorești cu adevărat.

Ești ceea ce ești și astăzi te afli unde te afli ca urmare a alegerilor pe care le-ai făcut până în prezent. Nu poți schimba trecutul, dar îți poți schimba viitorul. Poți realiza lucruri multe și diferite, în viitor, în funcție de alegerile pe care le faci în prezent.

### **Cheia succesului**

Dacă 95 la sută din ceea ce faci, pozitiv sau negativ, este influențat de obiceiurile tale, secretul construirii unui viitor extraordinar este formarea unor obiceiuri noi care să definească persoana care vrei să fii și lucrurile pe care vrei să le realizezi.

Adevărul este că obiceiurile rele sunt ușor de format, dar greu de trăit cu ele. Obiceiurile bune sunt greu de format, dar ușor de trăit cu ele.

O **descoperire uimitoare** este aceea că, odată ce dezvolți un obicei nou, pozitiv, un obicei care să-ți îmbunătățească viața, el devine repede un automatism. Va fi chiar mai greu să te întorci înapoi la un

obicei rău decât să practici un obicei bun, datorită sentimentelor de fericire și satisfacție personală pe care acesta din urmă ți le oferă.

### **Modelul formării unui obicei nou**

Cum îți formezi un obicei nou, pozitiv? În același fel în care ți-ai format un vechi obicei negativ. Prin practică și repetiție. Iată formula:

**Nu-ți forma mai multe obiceiuri deodată.** Începe cu ceva simplu, un singur obicei care funcționează cu succes la alți oameni, cum ar fi punctualitatea.

**Ia decizia de a fi punctual de acum înainte.** Factorul decizional este extrem de important în formarea unui obicei nou. Motivul pentru care oamenii acționează la un nivel scăzut este că nu au decis niciodată să facă mai mult.

**Scrie o afirmație pozitivă pe care să ți-o spui odată ce noul obicei va fi format.** Spune ceva de felul: „Sunt punctual la fiecare întâlnire și programare.“

Repetă asta iar și iar, ca pe o mantră, până când subconștientul tău o va accepta ca pe o comandă. Odată ce subconștientul tău va accepta noile instrucțiuni, te vei trezi că ai devenit mai punctual și că te simți grozav.

Vince Lombardi, antrenorul de fotbal, era faimos pentru ceea ce se numea „timpul lui Lombardi“. Timpul lui Lombardi se definea prin „15 minute înainte de