

# Dream Management

---

Fișa postului  
pentru cei care aleg  
să fie managerii propriilor vieți

---

Mirela Oprea

## Cuprins

### Prefață / 11

Cum să fac să îmi dezamăgesc auditoriul? / 11

Visurile noastre: balauri cu șapte capete? / 14

O metodă rațională pentru managementul visurilor noastre / 15

La umbra turnului de fildeș: cum s-a scris această carte? / 16

Ce vei găsi în această carte / 20

Mulțumiri / 23

### Capitolul I. E posibil să îți îndeplinești visurile? / 26

1. Ce este un vis în contextul acestei cărți? / 31

2. Oameni obișnuiți care au îndeplinit visuri aparent imposibile / 35

3. De ce o carte despre managementul visurilor / 39

4. De unde vin visurile pe care le avem? / 44

5. Cum îți prioritizezi visurile? / 47

6. Mituri referitoare la visuri / 50

7. Ce fel de visuri trebuie să urmărim? / 56

Concluzii / 60

### Capitolul II. Funcțiile managerului de visuri / 62

1. Reprezentarea visului / 68

2. Planificarea visului / 74

3. Organizarea în vederea realizării visului / 81

4. Crearea și gestionarea echipei visului / 88

5. Conducere pe calea visului / 95

6. Monitorizarea progresului spre vis / 104

Concluzii / 110

## Capitolul III. Metodele managerului de visuri / **112**

1. Vizualizarea visului / 114
  2. Jurnalul visului / 122
  3. Contrastul mental / 127
  4. Cel mai mic pas / 134
  5. Crearea de mini-obiceiuri / 139
  6. Îndrumar pentru buna utilizare a metodelor / 145
- Concluzii / 147

## Capitolul IV. Abilitățile managerului de visuri / **149**

1. Dezvoltarea conștiinței de sine / 151
  2. Motivarea / 168
  3. Comunicarea / 175
  4. Rezolvarea de probleme / 187
  5. Abilitatea de a cere ajutor / 195
- Concluzii / 204

## Capitolul V. Dincolo de viața privată: transformarea organizațiilor în care lucrăm prin visurile pe care le avem / **206**

1. De la management prin obiective la management prin visuri / 207
2. O lovitură și două lecții învățate / 208
3. Un sistem de Dream Management / 209
4. Un antidot pentru demisia motivațională / 212
5. Primul atelier de Dream Management din România / 214
6. Dream building versus team building / 217
7. Managementul prin visuri. Spre o definiție / 219

## Capitolul VI. Visul meu caută manageri și colaboratori / **227**

1. Profesori, părinți și psihologi școlari / 229
2. Manageri și antreprenori / 231
3. Specialiști în resurse umane / 232
4. Directori și manageri de bănci / 233
5. Angajați și voluntari în organizații neguvernamentale / 234
6. Membri și simpatizanți ai partidelor politice (noi) / 236
7. Lideri și membri ai asociațiilor românilor din străinătate / 236
8. Membri ai familiilor extinse / 237
9. Cititorii și ambasadorii acestei cărți / 239
10. Alții pe care spațiul nu îmi permite să îi includ aici / 240
11. Ce poți să faci dacă vrei să mă ajuți? / 241

## Index de noțiuni / **244**

## Capitolul I

### E posibil să îți îndeplinești visurile?

*Un vis este un microscop prin care privim la manifestările ascunse în sufletul nostru.*

Eric Fromm

Faptul că ai luat în mână această carte înseamnă că iscodești cu mintea această întrebare și că poate că ai un vis, mai nou sau mai vechi, care îți dă târcoale. Ca mulți oameni probabil ai încercat deja să faci ceva în legătură cu visul tău și ai început să speri că se poate realiza. Sau poate doar ai construit castele de nisip în minte fără să fi făcut încă niciun pas concret. Sau poate că ai o viață liniștită, „frumos curgătoare” (vorba lui Ion Creangă, care spunea așa despre râul Ozana), ai un job relativ stabil și relativ plăcut, o familie ca multe alte familii, cu bune și mai puțin bune, dar simți că lipsește ceva și un colț al minții tale se întreabă mereu: „Dar, cum ar fi dacă...”

Această carte pornește de la principiul că în teorie orice vis poate să fie îndeplinit. Zborul i-a fascinat dintotdeauna pe oameni: prima legendă despre oameni care zboară, Dedal și Icar, își are originea în vremuri atât de străvechi, încât ne e aproape imposibil să le ancorăm pe o axă a timpului. Mai aproape de noi, în urmă cu aproape cinci sute de ani, Leonardo da Vinci a imaginat mașinării care au devenit elicopterele moderne. Acum o sută de ani Henri Coandă aducea o contribuție importantă care a făcut posibilă inventarea avionului modern. Acum zborul e ceva banal: cu mai puțin de o sută de euro, la bordul unui avion low-cost, poți să ajungi dintr-o parte într-alta a Europei, în mai puțin de două ore. Diferite grupuri de cercetători testează aparate individuale de zbor și e posibil ca în curând să putem deține astfel de aparate, în locul clasicelor mașini. Omenirea a îndeplinit un vis nebunesc. Un vis care, pentru mult timp, a fost mai degrabă o fantezie (o să vedem într-un capitol viitor care e diferența dintre un vis și o fantezie) ce părea realmente imposibil de realizat.

Istoria a consemnat experiența unor oameni care nu doar că și-au îndeplinit cele mai improbabile visuri, dar au făcut asta în ciuda (sau poate datorită?) unor obstacole aparent insurmontabile, la vârste șocant de tinere. Alexandru cel Mare pornea să cucerească alte țări înainte de a fi major (conform standardelor actuale). Octavian, cel cunoscut ca primul împărat al Romei, a devenit senator la vârsta de 20 de ani. Ioana d'Arc lupta în războiul care a transformat-o într-o eroină când era încă o adolescentă de 17 ani. Blaise Pascal a inventat primul calculator la 19 ani. Mozart a scris prima sa simfonie la 8 ani. Mary Shelley a publicat *Frankenstein* când avea abia 20 de ani. Malala Yousafzai a câștigat Premiul Nobel pentru Pace la vârsta de 17 ani, pentru că a îndrăznit să înfrunte talibanii care doreau să închidă toate școlile pentru fete. În fine, prima gimnastă din lume care a luat un 10 curat la Jocurile Olimpice, Nadia Comăneci, avea doar 14 ani atunci când a realizat această performanță absolut incredibilă.

## Mașina de realizat visuri

Creierul nostru este proiectat pentru a ne ajuta să ne îndeplinim visurile. De-a lungul dezvoltării rasei umane, din vechime și până în prezent, creierul și-a construit mecanisme extraordinar de sofisticate care au acest unic scop. Pe de o parte, creierul nostru este o mașină incredibil de performantă de rezolvare a problemelor care stau în calea lucrurilor pe care vrem să le realizăm. Pe de altă parte, de fiecare dată când suntem aproape de îndeplinirea unui obiectiv, creierul nostru eliberează o substanță numită dopamină, care produce bucurie intensă. Dopamina este semnalul creierului că un lucru pe care îl dorești sau de care ai nevoie e pe cale să se întâmple și îți dă nu doar energie dar și plăcere pentru a continua eforturile. În înțelepciunea ei, natura ți-a făcut cel mai important cadou pentru ca tu să supraviețuiești și să te dezvolți, realizând lucruri ieșite din comun.

Și atunci de ce există mai multe visuri cu aripi frânte decât visuri împlinite? Dacă istoria noastră celebrează oamenii cu realizări ieșite din comun, cum se face că mulți dintre noi își amână constant visurile sau preferă să le trăiască în imaginar? Dacă anatomia și fiziologia creierului nostru sunt de natură să ne susțină în orice întreprindere posibilă și uneori chiar imposibilă, cum se face că renunțăm la ceea ce ne dorim cu adevărat? Dacă alții pot să aibă realizări incredibile la cele mai fragede vârste, cum se face că noi la 40 de ani nu avem curaj să facem acele schimbări care ne-ar pune pe traiectoria a ceea ce dorim cu adevărat?

De la principiul care spune că în teorie orice vis poate să fie împlinit la practică, este o distanță pe care puțini știu cum să o parcurgă și ajung să creadă că totul depinde de noroc sau de niște sacrificii atât de mari încât poate că nici nu merită eforturile.

Cartea aceasta îți propune să creeze o punte între teorie și practică și să arate că orice vis poate să fie împlinit, cu o singură condiție principală și pe baza unui set de principii generale. Doar o singură condiție principală. Numai una! Dar înainte de a dezvălui această condiție, aș vrea să fac două lucruri.

În primul rând, aș vrea să îți spun câteva lucruri importante despre această condiție. Aș vrea să ți-o prezint ca și cum ți-aș prezenta o persoană care ar putea să îți devină o foarte bună prietenă sau – cine știe – poate chiar viitoarea soție sau viitorul soț. Știu că acum oamenii se prezintă simplu, doar cu numele:

– Vă rog să faceți cunoștință. Mihai, ea e Maria. Maria, el e Mihai.

Iar apoi cei doi își dau grăbit mâna, se privesc uneori ușor stânjeniți și gata. Eu sunt de modă veche. Mie îmi place să spun așa:

– Vă rog să faceți cunoștință. Maria, el e Mihai, prietenul acela al meu despre care îți spuneam că e pasionat de escaladă și care de curând s-a întors dintr-o expediție prin intermediul căreia a strâns bani pentru copiii cu cancer.

Apoi m-aș întoarce spre Mihai și aș spune:

– Mihai, despre Maria nu cred că ți-am povestit. E prietena mea care de curând a revenit din Africa, unde a făcut voluntariat pentru copiii cu dizabilități.

Dintre miile de caracteristici pe care cei doi le au, eu încerc să le aleg pe acelea care îi unesc în vreun fel. Punctele comune care ar putea reprezenta tot atâtea punți de comunicare între doi oameni care acum că se cunosc poate își vor uni resursele și poate chiar destinele pentru a face mult bine celor din jur și lor înșiși.

Așa aș vrea să îți prezint această condiție, pentru că lucrul cel mai bun pe care eu mi-l pot imagina ca rezultat al acestei cărți este situația în care cât mai mulți oameni își unesc destinele cu ceea ce reprezintă această condiție întru realizarea unui număr cât mai mare de visuri. Nu îmi propun o sarcină ușoară pentru că, în timp ce pe ea o cunosc foarte bine, pe tine, cel care citește, te cunosc mult mai puțin. Intuiesc câteva dintre calitățile pe care le ai, precum: dragostea pentru lectură și cunoaștere, interesul pentru a deveni cea mai bună versiune a ta însăși/însuși, preferința pentru a trăi o viață cu sens, dorința de a cunoaște și de a face binele. Dar nu pot să fiu sigură de prea multe lucruri, așa încât o să mă ierți dacă introducerea o să fie mai stângace decât aș prefera eu.

În al doilea rând, aș vrea să îți cer voie să îți adresez o întrebare. O întrebare foarte simplă, la care o să te rog să răspunzi onest, cu „da” sau „nu”. Dacă răspunzi „da” atunci cred că ți-ar face mare plăcere să citești cartea în întregime, o dată sau chiar de mai multe ori. Să îi pătrunzi ideile și să faci exercițiile pe care o să le propun. Să o comentezi cu prietenii și colegii tăi și să o recomanzi altor persoane cărora poate că o să le aducă unele schimbări în viață. Dacă răspunzi cu „da”, atunci poate ar fi util să cumperi această carte ca să o ai mereu la îndemână sau să o împrumuți de la cineva, ca să o ai la îndemână măcar temporar, până te pui pe linia pe care cartea o desenează. Dacă nu ai posibilitatea materială de a cumpăra această carte, dar ești deosebit de motivat/ă să îi cunoști conținutul, te rog să mă contactezi și o să găsim o modalitate inovativă pentru ca setea ta de cunoaștere să poată să fie satisfăcută.

## **Doamna Condi**

Acum a sosit vremea să îți prezint condiția despre care îți spuneam. Dacă ea ar fi o persoană, atunci aș numi-o Doamna Condi și aș prezenta-o așa:

– Dragă cititorule, te rog să faci cunoștință cu doamna Condi. Doamna Condi este fiica regretatului domn Peter Drucker, profesor, scriitor și consultant de renume. Domnul Drucker a inventat teoria managementului, aducând o contribuție extraordinară la dezvoltarea întreprinderilor de varii tipuri. Doamna Condi continuă studiile tatălui său, dar le aplică la viața oamenilor obișnuiți, ca mine și ca tine, care doresc să își realizeze aspirațiile profesionale și personale de orice fel. Ea a demonstrat științific că orice vis se poate realiza cu o singură condiție. Și anume ca deținătorul visului să își trateze visul la fel cum ar trata orice alt proiect important al vieții sale, folosind câteva dintre principiile de management dezvoltate de tatăl său.

Apoi m-aș întoarce către doamna Condi și aș spune:

– Doamnă Condi, vă rog să faceți cunoștință cu cititorul meu. La fel ca mulți oameni, de-a lungul vieții sale, cititorul meu a avut foarte multe visuri. Pe unele le-a îndeplinit, la altele a renunțat, iar pe altele speră să le îndeplinească în curând. Cititorul meu își dorește să trăiască o viață împlinită, pune mare preț pe devenirea sa ca om și dorește să îi ajute și pe cei din jur să își îndeplinească visurile. Cititorul meu nu s-a gândit niciodată că ar putea să aplice principii de management pentru realizarea propriilor visuri și e un pic sceptic să audă o astfel de idee. Mereu a crezut că aceia dintre noi care își îndeplinesc visurile sunt mai norocoși sau că



au muncit enorm, plătind un preț foarte mare. Poate chiar prea mare, uneori. Dar iată că au sosit alți doi invitați. Vă las să explorați împreună această temă fascinantă și nu pot decât să regret că nu voi fi de față la conversația voastră. Dar îmi voi imagina cum a decurs, iar apoi poate vom scrie împreună o carte.

Așadar, condiția necesară pentru ca o persoană care are un vis să îl poată realiza este ca aceasta să își trateze visul ca pe un proiect important, pe care să îl gestioneze folosind câteva principii și abilități de management, care vor fi descrise în această carte. Acum că ai aflat condiția necesară pentru îndeplinirea oricărui vis, aș vrea să îți adresez întrebarea despre care îți spuneam mai sus. Presupunerea de la care pornește această întrebare este că ai un vis, mai vechi sau mai nou, pe care ai vrea să îl realizezi. Sau, dacă nu ai deja un astfel de vis, simți că ar putea să existe lucruri mai importante în viața ta, genul de lucruri care dau sens vieții, care te fac să simți că orice obstacol poate fi ușor depășit.

Iată întrebarea:

– Acum că știi că orice vis poate să fie realizat aplicând câteva principii de management, ai fi interesat/ă să afli care sunt aceste principii și să le aplici pentru a-ți împlini visul?

Îmi dau seama că e posibil ca tu să nu fii convins/ă de ideea doamnei Condi. Drept pentru care o să reformulez întrebarea:

– Dacă ai ști că există dovezi științifice care susțin teoria doamnei Condi, ai fi interesat/ă să citești despre ele în această carte și apoi să le urmezi pentru a-ți îndeplini visul?

Da sau nu? Asta-i întrebarea!

## Exercițiu de reflecție: O conversație cu tălc

Acesta e o carte practică. În fiecare capitol vei găsi sugestii de exerciții care te vor aduce mai aproape de identificarea și îndeplinirea visului tău. Majoritatea acestor exerciții sunt exerciții de reflecție, dintre care unele ar fi bine să fie făcute în scris. Așa că, îți propun să îți alegi un caiet în care să îți notezi gândurile. O să denumim acest caiet Jurnalul visului. Iată prima temă: Imaginează-ți că ești cititorul despre care vorbeam în pasajul de mai sus. Tocmai te-am prezentat doamnei Condi, după care a trebuit să întâmpin alți oaspeți. Cum ai continua discuția? Ce întrebări ai pune? Ce răspunsuri crezi că ai putea să primești? Notează aceste întrebări în caietul tău.

### 1. Ce este un vis în contextul acestei cărți?

Am susținut primul atelier de Dream Management la organizația Policy Center for Roma and Minorities, care lucrează cu cei mai dezavantajați copii, de pe cea mai săracă stradă, din cel mai rău famat cartier al Bucureștiului. Raluca, directoarea organizației, m-a invitat să susțin o sesiune de team building. Eu mă aflam sub entuziasmul unei cărți recent citite, așa că am creat un program inspirat din ea. Am lucrat până în ultimul moment la concept și i-am fost recunoscătoare Ralucăi că nu mi-a cerut prea multe detalii despre ce urma să fac. Am intrat în sala în care se aflau 23 de angajați și un copil de 9 ani și le-am povestit despre cartea *The Dream Manager* a lui Matthew Kelly, iar apoi i-am rugat să se prezinte spunându-și numele și un vis pe care l-au avut în copilărie.

În scurt timp, am început să râdem cu hohote: o participantă își dorise să ajungă cântăreață deși îi era clar încă de pe atunci că era complet afonă. O altă participantă ar fi dorit să devină mamă a exact 15 copii, niciunul mai mult și niciunul mai puțin. Era fixată asupra acestui număr înainte să fi împlinit vârsta de 6 ani. O altă participantă (erau mai multe femei în sală) și-ar fi dorit să contribuie la realizarea Canalului Dunăre – Marea Neagră și cred că cititorii mai tineri nu vor înțelege prea bine de ce unii au izbucnit în râs zgomotos la auzul acestui vis. Coordonatorul unui program important al organizației își dorise să devină birjar, măcelar și apoi cântăreț, în această ordine, în diferite momente ale copilăriei. Iar președintele organizației își dorise să devină un simplu și umil mecanic auto, ceea ce i-a amuzat foarte mult pe angajați. Atmosfera s-a destins în doar câteva minute cu un joc așa de simplu: e ok să vorbești despre varianta ta mai tânără, pentru că, deși e vorba despre tine, nu mai ești chiar tu, a trecut timpul, ai devenit altcineva.

Am făcut zeci de ateliere de atunci și deși în timp am modificat multe dintre momentele de pe agendă, acesta a rămas neschimbat. Mi-am dat seama că oamenii înțeleg instinctiv conceptul de „vis” atunci când se gândesc la vremea copilăriei. Spre deosebire de unele dintre visurile de la vârsta adultă, ne e ușor să vorbim despre visurile din copilărie și nu ne rușinăm să le spunem oricui pentru că sunt învăluite în inefabilitatea și misterul timpului aceluia.

Ca adulți, am creat un întreg vocabular ca să vorbim despre acele lucruri care ne inspiră și pe care am dori să le realizăm. Vorbim despre obiective, scopuri, țeluri, aspirații, dorințe, speranțe, rezoluții. Uneori, ne pierdem inutil în hățișul acestor termeni: există cursuri chiar de nivel universitar unde se studiază diferența dintre scop și obiectiv, cu rigoare și seriozitate academică.

## Două definiții

În această carte voi opera cu două definiții ale visului. O primă definiție este una mai largă și cuprinde întregul vocabular mai sus menționat. La un anumit nivel, nu consider că e important dacă un lucru pe care îl dorim realizat este denumit „obiectiv”, „dorință” sau în alt fel. Atunci când recomand oamenilor să își facă lista celor 100 de visuri, îi îndemn să lasă să vină spre ei toate acele lucruri despre care cred că ar putea să îi împlinească. Unele dintre lucrurile de pe listă vor fi mai mici, iar altele mai mari și asta e ok: în viață uneori sunt lucrurile mărunte cele care ne fac fericiți. În plus, unii dintre noi suntem foarte puțin obișnuiți să ne gândim la ceea ce dorim să realizăm. Trăim viața zi după zi: dimineața mergem la serviciu, după-amiaza venim acasă și ajutăm copiii la teme, seara pregătim cina și ziua următoare o luăm de la capăt.

O a doua definiție este mai restrânsă și e inspirată de John C. Maxwell. Nu sunt fanul numărul 1 al acestui autor și om de afaceri, dar această definiție mi-a plăcut: în cartea sa *Put Your Dream to the Test* spune că un vis este ca o fotografie sau o imagine a viitorului care îți energizează voința, mintea și sufletul și te motivează să faci tot ce poți pentru a o aduce la îndeplinire. Accentul aici este pus pe imaginația care ne permite să imaginăm lucrurile a căror realizare ne va face (mai) împliniți și pe forța motivațională (dată de dopamina menționată anterior) care ne face să nu pierdem visul din vedere, chiar în prezența unor obstacole.

## Vis versus obiectiv

Mulți oameni mă întrebă care e diferența dintre visuri și obiective. Eu spun că un vis e un obiectiv aflat în afara zonei de confort a persoanei care îl deține. Sau că un obiectiv e un vis aflat în zona de confort al celui care îl urmărește. De

exemplu, îți propui să alergi o jumătate de maraton, în contextul în care ești o fire sportivă și îți e deja destul de ușor să alergi 10 kilometri. Acesta ar fi mai degrabă un obiectiv, pentru că saltul de la 10 km la 20 de km este destul de ușor de realizat atunci când ai rutine de antrenament și știi cum trebuie să îți dozezi resursele fizice pentru eforturi mari. Am vorbi mai degrabă despre un vis în situația în care punctul tău de pornire e mult mai jos: nu ai fost niciodată cine știe ce sportiv, găfâi chiar și când urci scările și mai ești și ușor supraponderal.

## **Vis versus corvoadă**

De asemenea, ca să putem vorbi de un vis și nu de o corvoadă, ar fi necesar ca tu să te simți cu adevărat inspirat să faci acest lucru, să îi admiri pe cei care îl fac și să ți se pară că ai fi un semi-zeu dacă ai putea să faci și tu la fel. Să te simți mai înalt/ă și mai puternic/ă chiar și numai când te gândești că tu ai putea să faci așa ceva. Un alt exemplu: vrei să îți faci o firmă. E un obiectiv dacă în trecut ai creat deja o firmă, care a mers mai mult sau mai puțin bine, dar cel puțin ți-a oferit o experiență în domeniul antreprenoriatului. Este mai degrabă un vis în contextul în care toată viața ta ai avut statut de angajat într-un context care solicita foarte puțin spirit de inițiativă, nu ai pe nimeni în familie sau cercul tău de prieteni care a făcut așa ceva și care ar putea să te ajute și poate nici nu ai o idee de afacere în care să crezi 100%. În schimb, crezi că te-ar împlini cu adevărat să devii antreprenor, ai o părere foarte bună despre antreprenori, poate chiar admiri pe cineva care a creat o afacere de la zero și simți că a deveni antreprenor ar fi cel mai bun lucru care ți s-ar putea întâmpla vreodată. E o corvoadă dacă simți că numai gândul la acel lucru îți ia din energie, te „seacă” de bucurie și entuziasm și te face să vrei să faci orice altceva cu timpul tău.

## **Vis versus fantezie**

Dacă distincția vis – obiectiv mi se pare doar relativ importantă, voi face o distincție la care țin cu adevărat. Diferența între vis și fantezie. Un vis e ceva ce poate fi realizat, în contextul unei strategii ambițioase și al existenței resurselor necesare. Uneori, un vis ni se pare imposibil de realizat pentru că nu știm să dezvoltăm strategia potrivită. Nu avem gândire strategică, nu ne-a învățat nimeni să planificăm cum ajungem de la punctul A la punctul B, în contextul unor resurse date și a altor lipsă, a unor oameni prietenoși și a altora care ne vor pune piedici. Alteori, distanța dintre resursele existente și cele necesare este atât de mare, încât renunțăm nu doar să ne gândim la o strategie, dar și să mai visăm. O fantezie, în schimb, e ceva ce nu s-ar putea realiza niciodată pe căi licite și fără intervenție divină, oricâte strategii și resurse am utiliza. Exemple de

fantezie: să câștigi la loto, să îți crească aripi de înger cu care să poți să zbori, să dobândești darul ubicuității și să poți să fii în mai multe locuri în același timp, să poți să te teleportezi (dacă nu ești un fizician care lucrează în avangarda timpurilor noastre, în laboratoare de nivelul celor de la NASA).

## Visuri versus vise

O altă distincție evidentă este între visuri și vise. În limba română substantivul „vis”, are două forme de plural care înseamnă lucruri diferite. Visele sunt imaginile care se formează în creierul nostru în timp ce dormim și sunt expresii fiziologice ale experiențelor noastre reale și dorite. În această carte nu ne vom referi la vise, ci la visuri: dorințele noastre cele mai arzătoare, din categoria celor care au dat expresia „a-și vedea visul cu ochii”.

## Exercițiu de reflecție: vis – obiectiv – fantezie

Gândește-te la câteva obiective ale tale. Pot să fie din orice sferă a vieții tale: să mergi anul acesta în vacanță, să slăbești un număr de kilograme, să îți cumperi o casă sau o mașină, să îți schimbi serviciul, să îți deschizi o afacere pe cont propriu, să te căsătorești cu persoana ideală, să scrii o carte așa cum fac eu în acest moment. Orice! În *Jurnalul visului* desenează un tabel cu trei coloane. Pe prima coloană listează toate obiectivele la care te-ai gândit. Apoi, gândește-te la fiecare dintre obiectivele de pe prima coloană a tabelului și reflectează la următoarea întrebare: Cum aș putea transforma fiecare dintre aceste obiective într-un vis? Amintește-ți diferența dintre vis și obiectiv. Acum, scrie în coloana a doua a tabelului ce a rezultat. În fine, reflectează la următoarea întrebare: „În ce condiții acest vis al meu ar fi o pură fantezie?”. Scrie și fantezia în tabel, pe a treia coloană. În final, ia-ți un pic de timp ca să te gândești la ce a rezultat din acest exercițiu și așază aceste gânduri pe hârtie, sub tabel. Poți să scrii despre ceea ce te-a surprins la rezultatele acestui exercițiu, despre dificultățile pe care le-ai avut în realizarea lui, despre emoțiile pe care le-ai trăit în timp ce îl făceai (ce ai simțit), despre gânduri la care nu te-ai fi așteptat și orice altceva îți vine în minte.

## 2. Oameni obișnuiți care au înfăptuit visuri aparent imposibile

Mulți dintre noi credem că numai oamenii extraordinari își realizează visurile, în timp ce oamenii „obișnuiți” sunt mai înțelepți să se mulțumească în viață cu mai puțin. În jurul meu am mulți oameni care demontează această credință limitativă și, de când am început să lucrez cu oameni care au visuri pe care vor să le realizeze, am colectat sute de exemple de oameni cât se poate de „obișnuiți” (adică oameni ne-faimoși sau care au o faimă foarte restrânsă) care au împlinit visuri ce inițial păreau imposibil de realizat.

### Povestea lui Steli Juganu

Stelian Juganu are un motto-îndemn: „Să credeți mereu în puterea de a vă trăi visul, pentru că în viață TOTUL începe cu un VIS!”. Steli ar putea să fie unul dintre ultimii oameni care să aibă un astfel de motto. Viața lui a început mai degrabă ca un coșmar, decât ca un vis frumos. S-a născut în București în aprilie 1983, dar a fost abandonat de părinți la două luni după naștere și a crescut în îngrozitoarele case de copii: „centre de plasament”, în jargonul rece al României post-decembriste. Recent, Institutul de Cercetare și Investigare a Crimelor Comunismului a cerut investigarea celor vinovați pentru atrocitățile care s-au petrecut în unul dintre cele mai inumane orfelinate din România, cel de la Sighet. Dar e suficient să vorbești cu oricine a crescut în vreunul din orfelinatele României ca să afli că bătăile crunte erau la ordinea zilei. Primul vis al lui Steli: să intre la liceu. Aparent banal, dacă Steli s-ar fi născut într-o familie „normală”. Aproape imposibil de realizat în condițiile sale. Al doilea vis al lui Steli: să intre la facultatea de asistență socială, ca să îi ajute pe cei care, ca și el, s-au născut în contexte neprivilegiate. Al treilea vis al lui Steli: să scrie și să publice o carte despre experiența sa, care să îi inspire și pe alții să depășească obstacole și să își îndeplinească visurile. Autobiografia *Vise împlinite* este disponibilă pe siteul său și descrie parcursul extraordinar al lui Steli și felul în care el și-a creat un obicei din a-și realiza visurile.

### Povestea lui Ionuț Ursu

Ionuț Ursu e un alt tânăr care a crescut în centrele de plasament. Când l-am cunoscut avea pe mână un tatuaj impresionant, ca un pian. Am fost uimită de frumusețea oarecum tristă a tatuajului, așa că l-am întrebat despre el. Mi-a spus că e un tatuaj în memoria tuturor bățăilor și schingiuirilor pe care le-a pățimit în centre. A pus degetul pe o clapă a pianului și mi-a spus: „Acesta e de când m-au legat de un calorifer și m-au bătut până am leșinat. Au trebuit să cheme