

**THE POWER OF NO: BECAUSE ONE LITTLE WORD CAN BRING HEALTH,
ABUNDANCE AND HAPPINESS**

Copyright © 2014 by James Altucher and Claudia Azula Altucher
Originally published in 2014 by Hay House Inc., USA

© 2019 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Simona-Elena Găină**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Corector: **Carla Francesca Schoppel**

Editor: **Simona Luncașu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALTUCHER, JAMES

Puterea lui NU / James Altucher & Claudia Azula Altucher; trad.: Găină
Simona Elena. - Ed. 2. - București: ACT și Politon, 2019

ISBN 978-606-913-548-8

I. Altucher, Claudia Azula

II. Găină, Simona-Elena (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

JAMES ALTUCHER

ȘI

CLAUDIA AZULA ALTUCHER

PUTEREA LUI NU




**PENTRU CĂ UN CUVÂNT MIC POATE ADUCE
SĂNĂTATE, ABUNDENȚĂ ȘI FERICIRE**

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză:

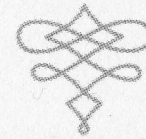
Simona-Elena Găină

 **ACT și Politon**

2019

CUPRINS

	Lista NU-urilor tale fundamentale	11
	De ce ți se adresează această carte	19
Primul	Nu-ul care alege viața	31
Al doilea	Nu-ul care aduce dragostea adevărată, creativitatea și abundența	53
Al treilea	Nu poveștilor false	91
Al patrulea	Nu furiilor din trecut	137
Al cincilea	Nu sărăciei	157
Al șaselea	Nu zgomotului	179
Al șaptelea	Nu către „mine”	211
	Cum să spui <i>da</i> noii tale puteri	223
	Este timpul să spui nu acestei cărți	241
	Cum ajungi la <i>da</i>	249
	Despre autori	254



PRIMUL NU-UL CARE ALEGE VIAȚA

*Ai dreptul să-ți aperi și
să-ți trăiești viața...*

CLAUDIA: „Vreau să mor” este cea mai populară frază de căutare pe Google pentru a ajunge pe blogul lui James. E oribil, nu-i așa? Dar pe de altă parte, chiar este?

După mulți ani în care am trăit pur și simplu, am ajuns să-mi dau seama că nimănui nu-i este ușor. Oricine are mai mult de doi ani, sau poate chiar mai puțin, poate vorbi deja despre dificultăți. *Mami a plecat la supermarket și am crezut că s-ar putea să mă părăsească pentru totdeauna... Nu-s chiar așa populară din cauza aparatului dentar și a oamenilor care distribuie fotografii oribile cu mine pe Instagram... Sunt divorțată și falită, și foarte speriată acum.*

Uneori, aceste greutăți sunt mai mari decât putem noi să suportăm. Adesea, ele sunt apeluri divine de trezire la realitate, indicându-ne ce anume trebuie să dispară, pentru a ne putea întoarce la noi înșine.

Ori de câte ori mă regăseam gata să recurg la aceste trei cuvinte, *vreau să mor*, nu tânjeam după moartea fizică, ci după o altfel de moarte. Ceea ce mi-am dorit, iar și iar, era moartea vechilor obiceiuri, moartea comportamentelor și tiparelor de gândire care nu mă mai ajutau, a atitudinilor și reacțiilor care mă făceau să mă învârt și care mă blocau. Mi-am dorit moartea a ceea ce trebuia să moară în mine, ca să pot găsi o nouă viață.

De multe ori, asta a însemnat să recunosc că sinuciderea nu era răspunsul. Asta este o lecție pe care am învățat-o foarte devreme, dar tot nu m-a oprit – și nici pe James – să încerc.

Spiritul vrea să ne învețe ceea ce am venit aici să învățăm, indiferent despre ce este vorba.

Când privim din acest unghi, găsim sens. Suferința se transformă. Suntem gata să ascultăm și să acționăm asupra lucrurilor pe care le putem controla.

Suntem gata să trăim.



Cum mi-a salvat viața Puterea lui NU

JAMES: Când am fost în cel mai jos punct, când totul dispăruse, m-am gândit la sinucidere.

Am auzit odată o poveste: dacă pui trei țigări într-un pahar cu apă, nicotina pură se va scurge în apă peste noapte. Apoi, dacă bei apa dimineața, vei muri în mai puțin de 60 secunde, ca urmare a unui atac de cord.

Apoi, copiii mei ar fi putut măcar să obțină asigurarea de viață. Apoi, poate că lumea ar fi fost mai bună.

Nu mai aveam nicio dorință să rămân în viață.

Era trei dimineața, ora la care coșmarurile râd laolaltă cu realitatea.

Una dintre fetițele mele s-a trezit și a venit în camera în care stăteam.

-Tati, a spus ea, am avut un vis urât.

-Du-te înapoi la culcare, scumpo.

-Nu pot. Mi-e frică.

-Numără o sută de oi.

Își ștergea lacrimile.

-Nu merge niciodată, a spus ea.

-Încearcă tehnica asta, i-am spus. În loc de oi, enumeră o sută de lucruri pentru care ești recunoscătoare. Ți-ai întotdeauna un mod frumos de a adormi.

-Bine, a spus ea și s-a întors înapoi în camera ei.

Am respirat adânc. Am început și eu să enumăr lucrurile pentru care eram recunoscător.

Recunoștința este puntea dintre lumea coșmarurilor și lumea în care suntem liberi să spunem *nu*. Este puntea dintre lumea iluziilor și lumea creativității.

Este puterea care aduce moartea înapoi la viață, puterea care transformă sărăcia în bogăție și furia în compasiune.

Am spus *nu* sinuciderii.

Sunt încă în viață.

- EXERCITIU - SALVEAZĂ-ȚI VIAȚA

Dacă te afli în pericol să-ți iei viața, te îndemn să oprești totul acum și să faci ceea ce este necesar: cere ajutor. Găsește o altă persoană și spune-i cu voce tare: „Am nevoie de ajutorul tău pentru că mă gândesc să-mi fac rău.”

Fă asta acum, pentru că îți este imposibil să vezi lucrurile clar atunci când ești singur și în chinurile unui atac mental de furie, îndreptat spre interior.

Nu este un semn de slăbiciune, este, de fapt, cel mai curajos lucru pe care îl poți face.

Dacă nu ești în pericol, dacă ești ancorat în viața ta și pregătit să continui călătoria, atunci recunoștința are un mod de a te scoate din propria-ți minte și de a te aduce înapoi în flux. Îți reamintește cât de plin de abundență ești deja.

Fă asta: în fiecare zi din această săptămână, scrie-le un e-mail persoanelor care ți-au făcut o favoare la un moment dat. Spune-le de ce le scrii.

Nu te aștepta la un răspuns, dar arhivează scrisorile și orice răspunsuri ai primi într-un jurnal.

Crezi sau nu, aceasta nu este doar o practică spirituală, ci și o practică a abundenței. Abundența și spiritualitatea merg mână-n mână.

Când dispui de abundență, devii fântâna infinită din care și alții pot bea. Când ești plin de spiritualitate, Universul te răsplătește cu favorurile sale. Cele două se întrepătrund.

În cel de-al treilea nivel al lui Nu, explorăm mai multe căi de a ne reinventa complet. Dar provocarea e-mailului te ajută să apreciezi oamenii buni din viața ta și să recunoști ușor cui să-i spui *da* și cui *nu*. Deseori, acesta este primul pas.

Cum mi-a salvat viața emoțională Puterea lui NU

JAMES: Prima fată cu care m-am întâlnit, după ce m-am despărțit de prima soție, m-a întrebat care este venitul meu, la jumătate de oră după ce ne-am cunoscut.

Am fost sincer și i-am spus. „Nu e de ajuns”, mi-a răspuns ea.

Altădată am întrebat-o: „Cum de nu mă prezinți nicio dată prietenilor tăi?”

Mi-a răspuns: „Pentru că ești prea nebun.”

Asta avea mult sens. Nu îi prezint pe prietenii mei nebuni prietenilor mei normali. Unul dintre prietenii ei candida pentru funcția de senator sau guvernator sau ceva de genul ăsta. Ar fi creat o mulțime de probleme să fie văzut împreună cu o persoană nebună. Dar poate că m-aș fi oferit să fiu vicepreședinte dacă ar fi ajuns vreodată atât de departe.

Odată, ea mi-a spus: „Oamenii mei îi pot distruge pe ai tăi.”

Mă îndoiesc. La acea vreme, oamenii mei erau în mare parte zombi. În filme, vezi adesea că guvernatorul este complet neputincios în fața armatei de zombi.

Dar nu puteam să-i spun asta și să-mi dezvălui adevărata identitate.

Ne-am despărțit. Mi-ar plăcea să cred că eu m-am despărțit de ea, dacă n-ar fi fost acea conversație când ea m-a sunat și a spus: „Nu sunt pregătită pentru tine. Am nevoie de timp. *Mult timp.*”

Și apoi m-am despărțit de ea.

Eram într-o librărie Borders în acel moment, ea era la prima investire a președintelui Obama, iar eu încă aveam un BlackBerry.

Erau butoanele acelea mari care cereau cele mai ușoare apăsări. Ne trimiteam mesaje. Îmi amintesc cum tastam „d...e...s...p...r...ț...” și pe urmă ștergeam. Știi cum se întâmplă. Mi-e dor de BlackBerry-ul meu.

La vremea aceea, până și puțină mâncare chinezească putea provoca iluminare. Oamenii aveau orgasme urmărind politica, iar țara se îndrepta spre Apocalipsă.

Nimic nu părea să conteze pentru mine în afară de faptul că mă simțeam singur, mâncam hotdogi la micul dejun, eram speriat că voi rămâne falit și rătăceam prin librării, căutând pe cineva care să-și petreacă timpul cu mine.

Îmi pierdeam familia. Îmi pierdusem slujba. Îmi pierdusem casa. Pierdusem milioane de dolari, îi câștigasem înapoi, i-am pierdut din nou, și tot așa.

Acea a fost clipa când o fereastră care era murdară, încețoșată, crăpată și înghețată s-a limpezit brusc pentru mine. Eram deja mort. Trebuia să spun *nu* vieții pe care o creasem pentru mine însumi încă de la naștere. Acea viață pur și simplu nu funcționase.

Am început să spun *nu* oamenilor care nu erau potriviți pentru mine. Am început să spun *nu* la tot ce nu voiam să fac.

Când ai o bucată mică-mică de rahat în supă, nu contează câtă apă mai torni în ea, sau câte condimente mai pui deasupra. Ai rahat în supă.

Spuseseam *da* lucrurilor greșite vreme de 20 de ani.

În șase luni, viața mea arăta cu totul diferit. Am cunoscut-o pe Claudia. M-am mutat într-un apartament aproape decent. Lucram la idei care îmi aduceau, într-adevăr, bani. Și aveam nevoie de tot mai puține lucruri ca să fiu fericit. Asta-i minimalism pur. Asta e Puterea lui NU.

De atunci, viața mea se transformă la fiecare șase luni. Chiar și în ultimele zile de când scriu s-au întâmplat lucruri remarcabile. De exemplu, i-am luat un interviu lui Wayne Dyer pentru emisiunea mea. Câteodată mă întreb: *cum de s-a întâmplat ceva atât de remarcabil?* La urma urmei, el nu dă prea multe interviuri și nu auzise de mine până atunci.

Când începi să spui *nu* lucrurilor rele, Da-urile sporesc în fiecare zi. Da-urile sporesc automat, ca dobânda într-o bancă.

Poți să crezi că nu este posibil să spui *nu* într-o situație în care o mulțime de alte persoane sunt implicate, sau unui loc de muncă disfuncțional, sau unei familii disfuncționale. Îți propun să mă ascuți și să citești în continuare. Întotdeauna există o cale. Poate nu este imediată, dar este realizabilă.

Când femeia aceea m-a întrebat care era venitul meu, aș fi putut, pur și simplu, să spun *nu*, să mă fi ridicat și să nu-mi fi pierdut trei luni din viață. Dar oricât de ușor ar suna asta, nu știam cum s-o fac.

Acum știu. Acum sunt liber. Am aruncat supa veche. Acum pot bea, în sfârșit, din supa pe care tocmai am gătit-o.



Cum să spui **NU** unei morți premature

JAMES: Deseori, ni se oferă rețete pentru „succes”, ca să ne „motivăm”, să ne găsim „menirea!”

Alcătuiește-ți listele cu ce ai de făcut! Fă asta! Fă cealaltă! Ia pastilele astea și sună-ne dimineța!

Așa arată industria anti-îmbătrânire. Există o lungă listă cu lucruri de făcut, dacă vrei să trăiești mai mult. Noi nu vrem să-ți dăm mai multe lucruri de făcut.

Uneori, este important să *nu* faci mai multe lucruri, chiar dacă tu crezi că acele lucruri îți vor îmbunătăți viața. Suntem deja cu toții niște oameni ocupați. Cine are nevoie de stresul de a face mai mult? Uneori, este important să facem mai puțin pentru a atrage abundența.

Dar este important să încerci să trăiești mai mult, ca să ai mai mult timp să pui în practică lucrurile pe care le spunem în această carte!

Există un truc foarte simplu pentru a trăi mai mult. Și nu presupune să faci *mai multe* lucruri. Aproape că ne simțim ridicol să-ți spunem asta: Nu face lucruri care îți vor cauza moartea.

Asta e tot. Amână moartea. Cel puțin în măsura în care poți controla asta.

În regulă, să aprofundăm puțin. Și, pe măsură ce aprofundăm, vei vedea că acesta este un exemplu care se poate aplica multor zone din viața ta.

Dacă vei urma linkul www.cdc.gov (Centrele pentru Controlul și Prevenirea Bolilor), poți să vezi care au fost cauzele principale de deces anul trecut.

Iată topul zece:

1. Bolile de inimă
2. Cancerul
3. Bolile cronice ale căilor respiratorii inferioare
4. Atacurile cerebrale (accidente vasculare cerebrale)
5. Accidentele (vătămări neintenționate)
6. Alzheimer
7. Diabetul
8. Nefrita, sindromul nefrotic, nefroza
9. Gripa și pneumonia
10. Autovătămarea cu intenție (suicidul)

Acestea sunt informații importante. Poate că bunicii tăi au murit din cauza bolilor de inimă. Așadar, poate fi ceva genetic. N-ar fi minunat să eviți bolile de inimă?

Asta înseamnă că ar trebui să bei vin? Sau că ar trebui să iei vreun fel de pastile pentru subțierea (sau îngroșarea) sângelui? Sau ar trebui să te operezi?

Nu. Înseamnă că poți să alegi să spui *nu* lucrurilor care *cauzează* bolile de inimă.

- Fumatul
- Hipertensiunea arterială (Găsește căi de a reduce stresul și furia.)
- Stilul de viață sedentar (Fă o plimbare de 10 minute în fiecare zi. Când muncești, fă pauze la fiecare 40 de minute.)
- Regimul alimentar nesănătos (În regulă, poate mânânci niște legume. Sau, mai bine, bea-ți legumele.)
- Obezitatea
- Consumul excesiv de alcool
- Prea multă sare

Asta-i tot. Acum, dacă ai un istoric al bolilor de inimă în familie și tocmai ai spus *nu* tuturor acelor lucruri, vei trăi mai mult decât ai fi trăit altminteri.

Poate este greu să spui *nu* acestor lucruri deodată. În regulă – alege numai unul. Apoi, mai târziu, poți alege două.

Mulțumește-le autorilor mai târziu.

Același lucru se poate aplica la orice altceva. Gândește-te la ceva important pentru tine. Bani. Căsnicia ta. Relația cu copiii tăi sau cu prietenii.

Mulți oameni întrebă: „Cum pot întâlni femeia (bărbatul) visurilor mele?”

N-avem nici cea mai vagă idee! Poate că tu atunci când visezi, ai coșmaruri.

Alcătuiește o listă cu lucrurile pe care le poți face pentru a evita cele mai urâte coșmaruri. Începe cu asta.