

Cuprins

Introducere

19

Partea I – Cadrul

Acomodează-te cu obișnuința

25

Ea te conduce către succes sau către eșec

Paradigme și principii

35

Rezultatul este chiar ceea ce se vede

Partea a II-a – Victoria personală

Contul bancar personal

61

Să începem cu omul din oglindă

Obișnuința 1 – Fii proactiv

83

Eu sunt forța

Obișnuința 2 – Începe cu finalul în minte

115

Controlează-ți propriul destin sau altcineva o va face

Obișnuința 3 – Dă prioritate priorităților

157

Puterea voinței și puterea de a te opune

Partea a III-a – Victoria publică

Contul bancar relațional

193

Lucrurile din care e formată viața

Obișnuința 4 – Gândește „câștig-câștigi”

213

Viața e un bufet suedez

Obișnuința 5 – Caută mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles 239

Ai două urechi și o gură... da-aa!

Obișnuința 6 –Cooperează prin sinergie	265
<i>Calea „superioară”</i>	

PARTEA a IV-a – Revigorarea

Obișnuința 7 – Ascute fierăstrăul	297
<i>E „timpul pentru mine”</i>	

Păstrează vie speranța!	346
<i>Copile, vei reuși să muți munții din loc</i>	

Ghid de studiu al cărții	350
--------------------------	-----

Mulțumiri	354
-----------	-----

Centralizator de informații	357
-----------------------------	-----

Cărți extraordinare pentru adolescenți	361
--	-----

Cine sunt eu?

Te însoțesc mereu. Sunt cel mai mare ajutor al tău sau cea mai grea povară. Te voi face să avansezi sau te voi trage în jos către eșec. Sunt la dispoziția ta în totalitate. Ai putea foarte bine să lași în sarcina mea jumătate dintre lucrurile pe care le faci, iar eu voi reuși să le fac rapid și corect.

Sunt ușor de gestionat – nu trebuie decât să fii ferm cu mine. Arată-mi cu exactitate cum vrei să fie realizat un lucru și, după câteva lecții, voi face acel lucru automat. Sunt în serviciul tuturor oamenilor extraordinari și, din păcate, și al tuturor rataților. Pe cei care sunt extraordinari, eu i-am făcut să devină extraordinari. Pe cei care sunt ratați, eu i-am făcut să devină ratați.

Nu sunt o mașinărie, deși funcționez folosind întreaga precizie a unei mașinării, la care se adaugă inteligența unui om. Poți să mă folosești pentru a avea succes sau poți să mă folosești până ajungi în ruină – pentru mine nu are nicio importanță.

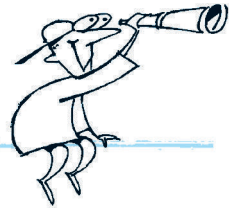
Ia-mă, antrenează-mă, fii ferm cu mine și-ți voi așeza lumea la picioare. Fii indulgent cu mine și te voi distruge.

Cine sunt eu?

**Eu sunt
obişnuinţa.**

PARTEA I

Cadrul



Acomodează-te cu obișnuința
Ea te conduce către succes sau către eșec

Paradigme și principii
Rezultatul este chiar ceea ce se vede

Acomodează-te cu obișnuința

EA TE CONDUCE CĂTRE SUCCES SAU CĂTRE EȘEC

Bine ai venit! Numele meu e Sean și eu am scris această carte. Nu știi cum a ajuns la tine. Poate că ți-a dat-o mama ta, ca să te dezvolți. Sau poate ai cumpărat-o cu propriii tăi bani, pentru că titlul ți-a atras atenția. Indiferent cum a aterizat în mâinile tale, chiar mă bucur că s-a întâmplat. Tot ce ai de făcut acum e să o citești.

Mulți adolescenți citesc cărți, dar eu nu eram unul dintre ei. (Am citit, însă, numeroase rezumate de cărți.) Așa că, dacă ești ca mine, probabil că ești gata să pui cartea asta pe raft. Dar înainte de a face acest lucru, ascultă-mă! Dacă promiți să citești cartea, îți promit că voi face în așa fel încât să fie o aventură. De fapt, ca să fie distractivă, e plină de desene, de idei inteligente, de citate grozave și de povestiri incredibile despre adolescenți autentici din întreaga lume... alături de alte câteva surprize. Deci, o să încerci?

Mai întâi,
noi ne formăm
obișnuințele,
iar apoi,
obișnuințele
ne formează pe noi.

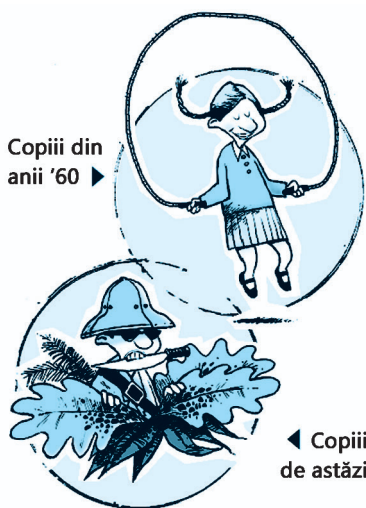
POET ENGLEZ

OK? OK!

Acum să pornim la drum.

Această carte se bazează pe o altă carte pe care tatăl meu, Stephen R.

Covey, a scris-o cu mai mulți ani în urmă, intitulată *The 7 Habits of*



Copiii din
anii '60 ▶

◀ Copiii
de astăzi

Highly Effective People (Cele 7 obiceiuri ale persoanelor extraordinar de eficiente). În mod surprinzător, această carte a devenit una dintre cele mai bine vândute cărți din toate timpurile. Totuși, în mare parte, succesul acesteia mi se datorează mie, fraților mei și surorilor mele. Vezi tu, noi am fost cobaii lui. A încercat pe noi toate experimentele lui psihologice și acesta e motivul pentru care frații și surorile mele au probleme emoționale majore (glumesc doar, frați și surori). Din fericire, eu am scăpat nevătămat.

Deci, de ce am scris această carte? Am scris-o deoarece, pentru adolescenți, viața nu mai e un teren de joacă. E o adevărată junglă. Și dacă mi-am făcut treaba bine, cartea aceasta poate fi o busolă care să te ajute să o traversezi. În plus, spre deosebire de cartea tatălui meu, care a fost scrisă pentru oameni în vârstă (și care poate deveni chiar plictisitoare din când în când), această carte a fost scrisă în mod special pentru adolescenți și este mereu interesantă.

Deși nu mai sunt de mult adolescent, îmi amintesc cum era să fi adolescent. Puteam să jur că mă aflu într-un carusel emoțional în cea mai mare parte a timpului. Privind în urmă, sunt chiar uimit că am supraviețuit. Cu greu. Nu voi uita niciodată momentul din clasa a șaptea când m-am îndrăgostit pentru prima oară de o fată pe nume Nicole. I-am spus prietenului meu Clar să-i transmită că-mi place de ea (eram prea speriat ca să vorbesc direct cu fetele, așa că foloseam mesageri). Clar și-a îndeplinit misiunea, s-a întors și mi-a raportat.

- Hei, Sean, i-am spus lui Nicole că-ți place de ea.
- Ce-a spus!? am chicotit eu.
- A spus: „O, Sean? E gras!”, mi-a povestit Clar râzând.

Am fost distrus. Mă simțeam de parcă aș fi vrut să mă ascund în camera mea pentru totdeauna. Am jurat că voi urî fetele pentru tot restul vieții mele. Din fericire, hormonii mei au triumfat și fetele au început să-mi placă din nou.

Pentru realizarea acestei cărți am intervievat o mulțime de adolescenți. Presupun că unele dintre frământările pe care mi le-au împărtășit adolescenții îți sunt familiare și ție:

„Sunt prea multe de făcut și nu e suficient timp. Am școală, teme, job, prieteni, petreceri și familia pe deasupra. Sunt foarte stresat. Ajutor!”

„Cum aș putea să mă simt bine cu mine însumi, când nu mă ridic la nivelul așteptărilor? Oriunde mă uit, mi se aduce aminte că altă persoană e mai deșteaptă, mai frumoasă sau mai populară decât mine. Nu mă pot abține să nu mă gândesc: «Dacă-aș avea părul ei, hainele, personalitatea, prietenul ei, atunci aș fi fericită.»”

„Dacă-aș putea să-i fac pe părinții mei să nu mă mai critice, aș fi capabil să-mi văd de viața mea. Se pare că mă cicălesc tot timpul și că niciodată nu pot să-i mulțumesc.”

„Știu că nu trăiesc așa cum ar trebui. M-am apucat de toate: de droguri, de alcool, de sex, de orice. Dar atunci când sunt cu prietenii mei, cedez și, pur și simplu, fac ce fac toți ceilalți.”

„Am început altă dietă. Cred că este a cincea mea dietă de anul acesta. Chiar vreau să mă schimb, dar pur și simplu nu reușesc să mă țin de ea. De fiecare dată când încep o nouă dietă, sunt încrezătoare. Dar, de obicei, în scurt timp o dau în bară. Iar atunci mă simt îngrozitor.”

„Nu am rezultate prea bune la școală în perioada asta. Dacă nu-mi îndrept notele, n-o să intru niciodată la facultate.”

„Sunt capricioasă, mă deprim adeseori și nu știu ce să fac în legătură cu asta.”

„Simt că viața mea a scăpat de sub control.”

Acestea sunt probleme reale și nu poți pune între paranteze viața reală. N-o să pretind că se poate. În schimb, îți voi oferi un set de instrumente care să te ajute să faci față vieții reale. Care sunt ele? Cele 7

obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace sau, altfel spus, cele șapte caracteristici pe care le au în comun adolescenții fericiți și de succes din toată lumea.

Probabil că deja te întrebi care sunt aceste obișnuințe, așa că aș putea foarte bine să nu te mai țin în suspans. Iată-le, urmate de o scurtă explicație:

Obișnuința 1: **Fii proactiv**

Asumă-ți responsabilitatea pentru viața ta.

Obișnuința 2: **Începe cu finalul în minte**

Definește-ți misiunea și obiectivele din viața ta.

Obișnuința 3: **Dă prioritate priorităților**

Stabilește prioritățile și începe să faci cele mai importante lucruri.

Obișnuința 4: **Gândește „câștig-câștigi”**

Adoptă o atitudine conform căreia toată lumea poate să câștige.

Obișnuința 5: **Caută mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles**

Ascultă oamenii cu sinceritate.

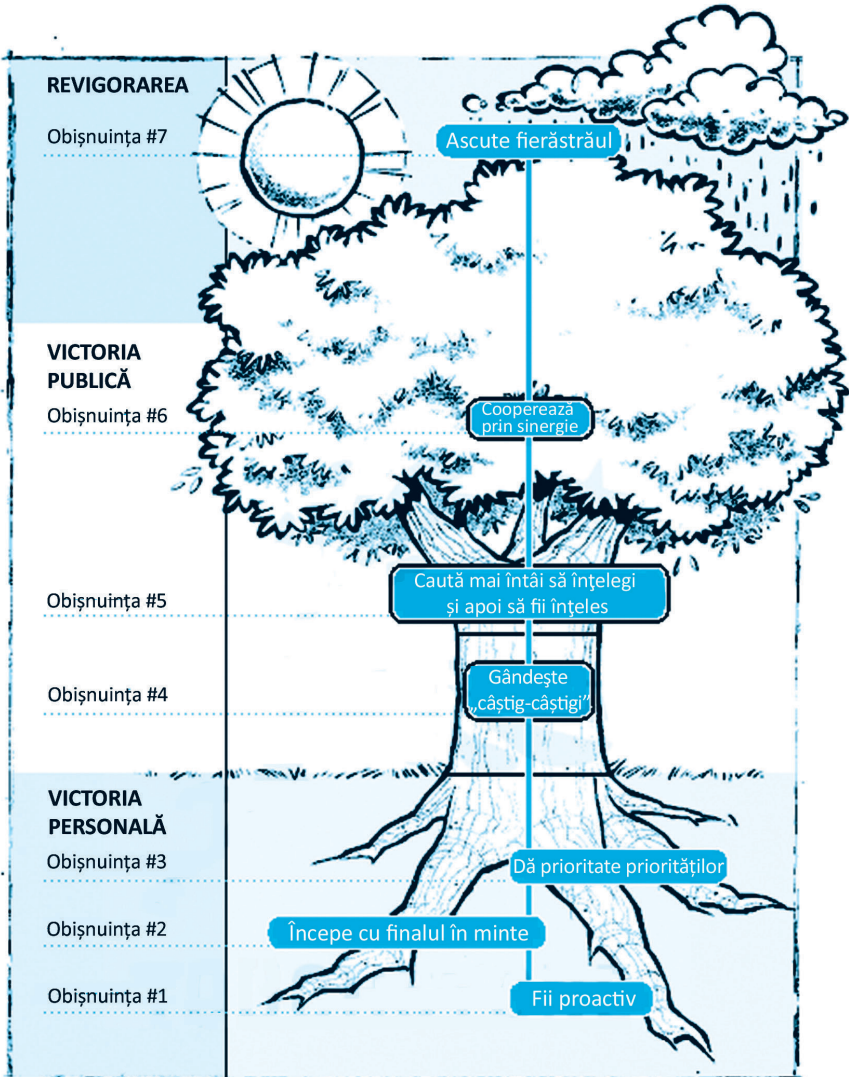
Obișnuința 6: **Cooperează prin sinergie**

Lucrează împreună cu alții pentru a realiza mai mult.

Obișnuința 7: **Ascute fierăstrăul**

Revigorează-te cu regularitate.

Așa cum arată diagrama de mai sus, obișnuințele se construiesc una pe baza celeilalte. Obișnuințele 1, 2 și 3 se referă la stăpânirea de sine. Numim acest lucru „victoria personală”. Obișnuințele 4, 5 și 6 se referă la relații și la munca în echipă. Le numim „victoria publică”. Înainte de a fi un bun jucător de echipă, trebuie ca tu însuși să te organizezi eficient. Acesta este motivul pentru care victoria personală vine înaintea victoriei publice. Ultima obișnuință, obișnuința 7, este obișnuința revigorării. Ea susține toate celelalte șase obișnuințe.



Obișnuințele par destul de simple, nu-i așa? Dar așteaptă și vei vedea cât de puternice pot fi! O modalitate grozavă de a înțelege ce sunt cele 7 obișnuințe este prin a înțelege ce *nu* sunt. Așadar, iată care sunt contrariile, sau:

Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de ineficienți

Obișnuința 1: Fii reactiv

Dă vina pentru toate problemele tale pe părinții tăi, pe profesorii tăi proști, pe vecinii tăi îngrozitori, pe iubitul sau pe iubita ta, pe guvern sau pe altceva sau altcineva. Fii o victimă. Nu-ți asuma nicio responsabilitate pentru viața ta. Dacă ți-e foame, mănâncă. Dacă te plictisești, creează probleme. Dacă cineva țipă la tine, țipă și tu la persoana respectivă. Dacă simți nevoia să faci un lucru despre care știi că e greșit, pur și simplu fă-l, fără a sta pe gânduri.

Obișnuința 2: Începe fără niciun final în minte

Nu-ți face un plan. Evită cu orice preț obiectivele. Și nu te gândi niciodată la ziua de mâine. De ce să-ți faci griji legate de consecințele acțiunilor tale? Trăiește clipa. Culcă-te cu toată lumea, îmbată-te și petrece, pentru că vei muri curând.

Obișnuința 3: Lasă prioritățile la urmă

Oricare-ar fi cel mai important lucru din viața ta, nu-l face până când nu ai petrecut destul timp uitându-te la clipuri video cu animale simpatice pe YouTube, până când nu ai trimis multe mesaje pe telefon și până nu ai lenevit. Lasă întotdeauna pe mâine învățatul. Asigură-te că lucrurile amuzante au întotdeauna prioritate față de cele importante.

Obișnuința 4: Gândește „câștig-pierzi”

Privește viața ca pe o competiție acerbă. Dacă vrei să fii cel mai popular, ai face mai bine să scapi de ceilalți mai întâi. Nu permite altcuiva să aibă succes în niciun domeniu pentru că, amintește-ți, dacă el câștigă, tu pierzi. Dacă totuși se pare că vei pierde, asigură-te că-l tragi la fund după tine și pe fraierul acela.

Obișnuința 5: Caută mai întâi să vorbești, iar după aceea prefă-te că asculți

Te-ai născut cu o gură, așa că folosește-o. Vorbește foarte mult. Prezintă întotdeauna mai întâi versiunea ta asupra celor întâmplate. Odată ce toată lumea îți înțelege opiniile, prefă-te că asculți și părerea

lor, dând din cap și spunând „aha”, în timp ce visezi cu ochii deschiși la masa de prânz. Sau, dacă vrei cu adevărat opinia lor, spune-le-o tu.

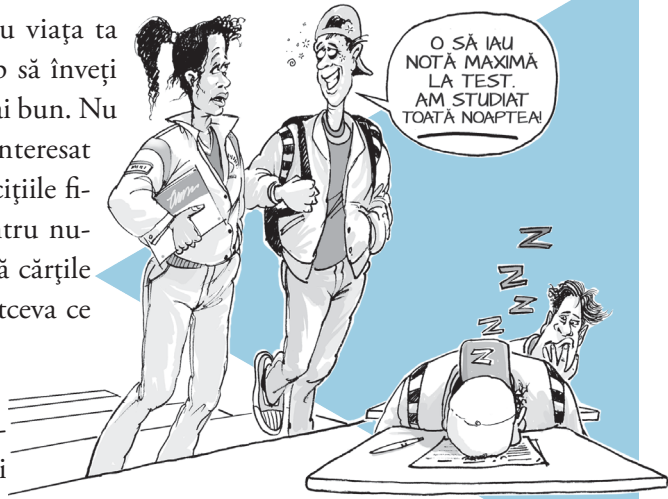
Obișnuința 6: *Nu coopera*

Hai să recunoaștem, ceilalți oameni sunt ciudați, pentru că nu sunt ca tine. Așa că ce rost are să te înțelegi cu ei? Munca de echipă e pentru câini. Din moment ce tu ai întotdeauna cele mai bune idei, e mai bine să faci totul singur. Bazează-te doar pe tine însuși pentru a reuși.

Obișnuința 7: *Epuizează-te singur*

Fii atât de ocupat cu viața ta încât să nu-ți acorzi timp să înveți lucruri noi sau să devii mai bun. Nu învăța niciodată. Nu fi interesat de nimic nou. Evită exercițiile fizice ca pe ciumă. Și, pentru numele lui Dumnezeu, evită cărțile bune, natura sau orice altceva ce te-ar putea inspira.

După cum vezi, obișnuințele enumerate mai sus sunt rețete pentru dezastru. Cu toate acestea, mulți dintre noi ne complacem în ele... în mod regulat (inclusiv eu). Și, având în vedere acest lucru, nu e de mirare că viața poate fi chiar îngrozitoare uneori.



• CE SUNT MAI EXACT OBIȘNUINȚELE?

Obișnuințele sunt lucrurile pe care le facem în mod repetat. Dar, de cele mai multe ori, cu greu ne dăm seama că le avem. Le avem în mod automat.

Unele obișnuințe sunt bune, cum ar fi:

- Să faci exerciții fizice în mod regulat
- Să planifici dinainte
- Să fii respectuos cu ceilalți

Unele obișnuințe sunt rele, cum ar fi:

- Să gândești negativ
- Să te simți inferior
- Să dai vina pe alții

Iar unele nu au prea mare importanță, cum ar fi:

- Să faci duș seara, înainte de culcare, în loc să faci duș dimineața
- Să pui sos picant peste fiecare fel de mâncare
- Să ascuți muzică în timp ce faci exerciții fizice

În funcție de tipul lor, obișnuințele ne pot conduce către succes sau către eșec. Devenim ceea ce facem în mod repetat. Așa cum spunea scriitorul Samuel Smiles*:

Seamănă un gând și vei culege o acțiune;
Seamănă o acțiune și vei culege o obișnuință;
Seamănă o obișnuință și vei culege un caracter;
Seamănă un caracter și vei culege un destin.

Din fericire, ești mai puternic decât obișnuințele tale. Prin urmare, le poți schimba. De exemplu, încearcă să-ți încrucișezi brațele. Acum încearcă să ți le încrucișezi invers. Cum te simți? Destul de ciudat, nu-i așa? Dar dacă ți le-ai încrucișa invers de treizeci de ori la rând, nu ar mai părea atât de ciudat. Nici măcar n-ar trebui să te mai gândești la asta. Te-ai obișnui.

Poți oricând să te uiți în oglindă și să spui „Hei, nu-mi place acest lucru la mine” și poți să schimbi o deprindere rea cu una mai bună. Nu e întotdeauna ușor, dar e întotdeauna posibil.

Poate că nu toate ideile din această carte vor funcționa pentru tine. Dar nici nu trebuie să ajungi să fii perfect pentru a vedea rezultate. Chiar dacă uneori adopți doar unele obișnuințe, acest lucru te poate ajuta să experimentezi în viața ta schimbări pe care nu le credeai posibile.

* Samuel Smiles (1812–1904) a fost un autor și reformator scoțian care a militat pentru o platformă cartistă. În lucrarea sa de referință, *Self-Help (Autoajutorarea)* (1859), promova cumpătarea și susținea că sărăcia este cauzată în mare măsură de obiceiurile iresponsabile. (n.tr.)

Cele 7 obișnuințe te pot ajuta:

- Să capeți controlul asupra vieții tale
- Să-ți îmbunătățești relațiile cu prietenii tăi
- Să iei decizii mai inteligente
- Să te înțelegi bine cu părinții
- Să depășești dependențele și obișnuințele autodistructive
- Să-ți definești valorile și ceea ce contează cel mai mult pentru tine
- Să faci mai multe lucruri în mai puțin timp
- Să ai mai multă încredere în tine
- Să fii fericit
- Să găsești echilibrul dintre școală, muncă, prieteni și toate celelalte



O ultimă remarcă. E cartea ta, așa că folosește-o. Ia un creion, un pix sau un marker și fă însemnări. Nu-ți fie teamă să subliniezi, să încercuiești sau să marchezi ideile tale preferate. Fă însemnări pe margini. Mâzgălește. Recitește povestirile care te inspiră și memorează citatele care-ți dau speranță. Încearcă să parcurgi „pașii mici” de la sfârșitul fiecărui capitol, care au fost concepuți pentru a te ajuta să începi să adopți imediat obișnuințele. Dacă faci asta, cartea va fi și mai valoroasă.

De asemenea, poate vrei să suni la unele dintre liniile directe sau să accesezi site-urile pe care le-am enumerat la finalul cărții, pentru ajutor suplimentar sau informații adiționale.

Dacă ești genul de cititor căruia îi place să sară paginile uitându-se după desene și alte indicii, e în regulă. Dar la un moment dat, ar trebui să citești cartea de la început până la sfârșit, pentru că cele 7 obișnuințe sunt structurate pe capitole. Fiecare capitol vine în completarea celui anterior. Există motive întemeiate pentru care Obișnuința 1 este prezentată înaintea Obișnuinței 2 (și așa mai departe).

Deci, ce spui? Fă-mi bucuria de a citi această carte!



ATRAȚII VIITOARE

În continuare, vom arunca o privire la zece dintre cele mai stupide afirmații făcute vreodată. N-ai vrea să le ratezi. Așa că citește în continuare!